

心の栄養剤 No.242 『素晴らしい人生の根幹にあるもの』

オギャーと生まれた時から高いスキルを身につけていた人なんて誰一人いません。みんなゼロからのスタートです。何度も失敗し、挫折し、裏切られ、それでも「次こそは」と、彼らは歩みを止めなかったんです。そして気が付けば高いスキルが身につけていたんです。

では、「熱いハート」はどうやって手に入れるのでしょうか。

人間というのは、無いものは人に与えられません。お金もそうですし、心もそうです。**他人に幸せを与えられる人間は、自分が幸せだと思っている人間だけです。**

お聞きします。「あなたは今、心から幸せを感じていますか？」「生まれてきて本当に良かったと心からそう思いますか？」

生まれてきただけで社会から必要とされる、価値ある愛されるべき存在だと心から思えることを「存在承認」といいます。もし皆さんがご自身のことを「どうせ私なんて」とか「私なんて愛されていない」などと思っているとしたら、皆さんの熱いハート、「存在承認」は打ち砕かれています。きっと子どもの頃に奪われたのです。

どうやって奪われたか。生まれた直後は、多くの親はわが子に「生まれてくれてありがとう」という存在承認があったはずですが。

ところが、それがいつからか「行動欲求」に変わってしまうのです。「寝返りができた」「ハイハイができた」など、できたことばかりを認めると、子どもは「〇〇ができないと愛されないのではないか」「価値ある子と言ってもらえないのではないか」と思うってしまうのです。

2007年にハーバード大学が『幸福優位性理論～ポジティブ心理学』という表題で論文を発表しています。これにすごいことが書かれています。

「我々は努力すれば人生は成功し、成功によって幸せになれると教わってきたが、これは大間違いだ」

「人間というのは幸せでポジティブな気分の時、初めて知的好奇心の刺激が起こる。この刺激から起こる努力は、**楽しみながらの努力、挫折のない継続性の高い努力で高いスキルをいとも簡単に手に入れさせてくれて、その結果、成功につながっている**」

そして次の一文が衝撃的です。

「自分は幸せだと思える人ほど良い結果を生んでいる」

つまり、成功するから幸せになれるのではなく、元々幸せ感あふれる人が成功していただけなのです。

それが素晴らしい人生を手に入れるための本質であり、根幹なのです。

私の「座右の銘」であり、たぶん真実の言葉であろうと、日々、確信して意識するように心掛けているのが、

「ありがとう」と言われる人が成功する！！

「ありがとう」と言う人が幸福になる！！

なのですが、その基本中の基本が

「自分は幸せだと思える事」なのだろうと思います。

まずは、生きている事、生かされている事に「感謝」する事から始めましょう！！

※今～毎週金曜日は、配達日として健康チェック機器等持参して、楽しみながら配達させていただいています！！
詳細につきましては、お電話にてお問い合わせください！！

くすりのキュート 倉光 浩城
TEL (090-8357-2904)

