

今回は「だいじょうぶ、あなたはすべてうまくいく」から紹介します。

どうすればいいかわからない窮地に陥ったら、その状況を、あなたを安心させ勇気づけてくれるような「新たな視点」で見つめ直してみてください。現実から目を背けようとしたり、それを換えようとしたりする必要はありません。オガティブな視点ではなく、ポジティブな視点でもう一度見直してみるだけでいいのです。

ソミが通う幼稚園で、母の日のプレゼントに母親の似顔絵を描くことになりました。そのことを母親に伝えるととても喜び、母親は「楽しみにしているね」と言いました。幼稚園の先生はすべての園児の絵を壁に飾りました。母の日の前日、園児たちは絵を自宅に持ち帰り母親にあげるように言われました。ところがソミの絵は、壁からなくなっていました。園児たちに尋ねても、みんな知らないと言います。ソミは家に帰って母親に、そのことを伝えるのが、とても不安でした。叱られるのではないかと思ったのです。ソミが勇気を出して絵がなくなっていたと話すと、母親は笑顔でこう言いました。「ソミちゃんが素晴らしい絵を描いたから、誰かが欲しくなっちゃったのね。ソミちゃんはとっても絵が上手なのよ！」その瞬間ソミは安心しすっかり元気になりました。ソミの母親は、新たな視点で状況を説明することにより娘に批判ではなく安心を与えました。人生において重要なのは、何が起こったかではなくそれをどう受け止めるかなのです。それに気づけば、みなさんも自分や愛する人に安心を与えられるでしょう。「幸せか、不幸せか」はあなたの考え次第なのです。起こったことを変えることはできないとしても、それに対する考え方はいくらでも変えることができます。悲しみではなく「自由」というフィルター越しに物事を見てみてください。落胆・不安・怒りを感じる場合その原因は今の状況ではありません。その状況を自分を批判する根拠にしているだけなのです。自分が悪い、間違っている、無能である、劣っている、社会の荒波にのみこまれひとりでは手も足も出ないと決めつけてしまったにすぎないのです。でも、どれも間違っています。ネガティブな感情に囚われるのもそこから抜け出すのもあなたの考え方ひとつなのです。

6歳の少年がボールとバットで遊んでいるのを、父親が見ていました。少年はボールをほうり投げバットに当てようとしますが毎回空振りです。しばらくして父親は少年をかわいそうに思い、慰めました。「おまえはバッターに向いてないってだけさ」少年はこう答えました。「バッターになりたいなんて誰が言ったの？僕は最高のピッチャーになるんだ！」

カンザシティに住む若いアーティストがマンガで生計を立てようと考えました。ところが、新聞社にはことごとく断られ編集者からは「君には才能がないからほかの仕事を見つけたほうがいい」と言われる始末。とうとう彼は希望を失い、一文無しでネズミが棲むような古く荒れ果てた倉庫にうずくまっていました。時間はたつぷりとあったので彼は倉庫とそこに棲むネズミをスケッチしました。そして、次第にその小さな生き物に魅了され絆すら感じるようになります。そのアーティストこそウォルト・ディズニーでネズミは「ミッキー」と名づけられました。ウォルトとミッキーはエンターテイナーとして世界で最も成功し、子どもたちやその家族に無限の幸福をもたらしました。ディズニーランドを訪れたら古い倉庫に住む一文無しのアーティストがああ巨大な王国を創り上げたことをぜひ思い出してください。

Q1: どうすればいいかわからない窮地に陥ったらどうすればよいですか？

A1: ()

Q2: 自分なりの窮地の脱出方法はありますか？

A2: ()