

今回は、小林正観さんの『努力ゼロの幸福論』の心に響く言葉を紹介します。

人生を楽しく生きるには

人生を楽しく生きるというのは、どういうことでしょうか。「高級店で料理や酒を楽しむ」「好きなだけお金を使って遊ぶ」「テーマパークや遊園地で思いっきり遊ぶ」「海外旅行に出かける」「リゾート地でゆっくりと過ごす」それはそれで楽しいと思います。けれども、人生を楽しむ本質ではありません。人生の真の楽しみ方は、「自分の存在が喜ばれているという喜びを実感しながら生きていく」ということ。まわりの人から、「あなたがこの世にいてくれて嬉しい」「あなたに出会えて良かった」「あなたがそばにいてくれるから人生が楽しい」と言ってもらえる。それが喜び、楽しみ、幸せだと感じる毎日を送ることです。あなたがものすごく欲しいものを手に入れたとします。確かにそれも楽しく、幸せなこともかもしれません。しかし、人に感謝されるのと感謝されないのでは、喜びの質と大きさが違います。「人に喜ばれる存在」になった喜びは、人間にとって最高の喜びなのです。ほかより抜きんでの必要はありません。優れている点がなくても大丈夫です。どんな立場からでも、どんな角度からでもかまいません。自分らしさを生かして社会に参加すれば、それだけでいい。「家をつくる大工さんの仕事はみんなに喜ばれている」「熟練したプロの技で、頑丈な壁に仕上げてくれる左官職人も、みんなに喜ばれている」「毎朝欠かさず、新聞や牛乳を配達してくれる人も、みんなに喜ばれている」「私たちを安全に運ぶ電車の運転士や旅客機のパイロットも、みんなに喜ばれている」「人に感動をもたらしているプロスポーツ選手も、みんなに喜ばれている」「人を笑顔にするお笑芸人も、みんなに喜ばれている」「子育てをしているお母さんも、人類の宝のために貢献することでみんなに喜ばれている」大切なのは本人が「喜ばれている」と実感して生きているかどうか、です。あなたはどれくらい「喜ばれている存在」になっているのでしょうか。今からでも大丈夫。ぜひとも喜ばれていることを実感して、まわりに「ありがとう」と伝えてください。それが本当の意味で「人生を楽しむ生き方」であり、真の「人生の目的」だと私は思うのです。

「人に喜ばれる存在」の反対は「人に喜ばれない存在」。喜ばれない人は、まわりから嫌われたり、いやがられたり、避けられたりする。だから、まわりから人がいなくなる。喜ばれる人は、まわりからお礼をいわれたり、感謝されたり、うれしいとか、幸せとか、楽しいとか言ってくれる。だから、まわりに人があつまる。お金がどんなにあって、美人でスタイルがよかろうが、学歴があろうが、まわりから喜ばれていなければ、人生を楽しく生きることはできない。自分が喜ばれている存在であることを実感し、そして、まわりに感謝する。

人生を楽しく生きてみたい。

Q1：人生の心の楽しみ方は何だと言っていますか？

A1：( )

Q2：あなたの人生を楽しく生きるというのは、どういうことでしょうか。

A2：( )