

## いま、何を見るのが、

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン  
「今日のフォーカスチェンジ」第 2212 号  
(2009 年 11 月 18 日発行) より

ひとは、自分が満たされているときは、こころに余裕がもてますが、何かでつまずいたりして、気持ちがへこんだときは、ついつい、ネガティブな発想をしがちになります。

私もそうです。一所懸命にやったことが、思うような結果に結びつかなかったときなど、うまくいっているように見えるひとやことが、うらやましくなります。どうして私ばかり…なんて、愚痴っぽい気持ちになったりします。

ただ、おかげさまで最近、切り替えが早くなりました。大体、3秒くらいです。なので、ときどき、自分がネガティブになったことに気づかないこともあります。(笑)

そのためのコツ(感情を感じ尽くすこと)については、これまで何回も

書いていますので、今日は、繰り返しません。

お伝えしたかったのは、別のこと。

何もかも順風満帆だと見えていたひとが、何かで、こんなことを書いていたんです。

「うまくいったことよりも、うまくいかなかったことのほうが多かった」

あっ、そうかと、目からうろこの思いでした。

私たちは、他人の生活を 365 日、24 時間、知ることはできません。当たり前ですが、見えている部分と、見えていない部分とがあるということです。

そして、目につきやすいのは、往々にして、うまくいっている部分。そして、たいていのひとは、その部分だけを見て、「あのひとは、いつも、うまくいっている」とか、「ついている」なんて判断してしまうのです。

よく言われることですが、どんなに優秀な野球選手でも、4割打者ということばがあるように、4割打てば、驚異的なのです。6割、うまくいか

なくても、なんてことはないのです。

そして、もしかしたら、うまくいっているように見えるひとは、逆に、うまくいかなかったことを、口にしないのだと思います。

隠すという意味ではなく、そこから学ぶべきことを学んだら、もうそのことに引きずられないということなのだと思います。

反対に、日々、うまくいかないと感じているひとは、うまくいかない面ばかりに注目して、しかも、そこにこだわりつづけているのかもしれない。それでは、ますます、うまくいくことが受け取りにくくなってしまいますよね？

私自身も、そのことに気づいたら、あることにたいして、まだかすかに残っていた「うらやましい」という気持ちが、すーっと消えていきました。代わりに、「すばらしいなあ」「おめでとう」という気持ちが湧いてきました。

それは、とてもとてもおだやかでやすらかな、こころよい感情でした。

そして、おもしろいことに、それって、うまくいっているときの感情と同じなのでした。

おさらいをしておきますね。

うまくいっていないと感じているときは、自分のうまくいっていない部分ばかりを、見すぎているのかもしれない。ほかのひとの、うまくいっている部分ばかりに、目がいつているのかもしれない。

そんなときに、どうぞ思い出してください。

いま、何を見るのが、自分の元気につながるだろうか。何を感じるのが、明日のエネルギーを、生み出してくれるだろうか。

わかったら、しっかり選んでください。あなた自身のために！

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>