

ありたい状態

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2242号
(2009年12月18日発行)より

最近、何人かのひとの、悩みごとを
聴いていて、気がついたことがあります。

たまたま、進路をめぐっての話だっ
たのですが、みんな、「何をしたい
か」で、悩んでいるのです。

「○○になりたい」
「○○の仕事をしたい」
「○○を達成したい」

でも、さまざまな問題が、その前に
たちはだかります。それが実現しそ
うにないと感じると、気持ちがくじ
けそうになります。

そんなとき。「ちょっと待って」と、
私は声をかけます。

「たしかに、いまの状況では、その
○○を実現させるのはむずかしい

かもしれない。でもね、考えてみて」

「あなたは、その○○をとおして、
何を実現したいの？」

それが実現すると、あなたはどんな
状態になるの？
どんな気持ちを味わえるの？」

たとえば、「野球選手」が夢だった
ら、「野球選手」になれなかった時
点で、その夢はついでます。

でも、なぜ、「野球選手」になりた
いと思ったのか。

自分がかんばる姿をとおして、「ひ
とを元気づけること」を実現させたい
のだとしたら、それは、別のかた
ちでも成り立つわけです。

私は、こんなふうに言います。

「なりたくないものではなく、ありたい
状態を想像してみて。その、ありたい
状態になったとき、あなたは、ど
んな気持ちになる？」

すると、たいていのひとは、とても
とても幸福な表情を見せてくれる
のです。あるいは、満ち足りた、お

だやかな表情に変わるので。

「そんな気持ちで生きられたらいい
いなと思うよね？」

みんな、なるほどというように、う
なずきます。

「だとしたら、○○になりたいとい
うのは、その、ありたい状態になる
ための、ひとつの方法にすぎないと思
うの。

もちろん、そこをめざすのはかまわ
ないけれど、それがだめだったとき
に、失望する必要はない。ありたい
状態にいたるための、ちがう道を探
せばいいだけ」

それは、あたかも登山のときの道に
似ていると思うのです。

頂上が、自分のありたい状態だとす
れば、そこにいたるには、さまざま
なルートがあるのです。どの道を選
んでも、最終的には、頂上へと到達
するのです。

だとしたら、目の前の道がふさがれ
ているように感じたとしても、絶望

する必要はないのです。
もちろん、やりたければ、とことん
その道をつらぬいてみたらいいの
です。

でも、もうだめだと思ったら、思い
切って、別のルートを探してみたら
いいのです。

ありたい状態にいたるために、道は
ひとつではありません。それどころ
か、無数にあります。

どうぞ、その道を探すことも、人生
の楽しみのひとつに数えてみてく
ださい。

あなたの可能性がひろがります。

よろこびの幅が、変わります。

●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/>