

**すべては、自分のためですから。**

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2471号  
(2010年8月4日発行)より

いわゆる自分勝手なひと、あるいは、自分の都合ばかり押しつけてくるひと。腹が立ちますよね。そんなひとにかぎって、上司だったり、ご近所さんだったりして、どうにも避けようがなかったりします。

ここで、「そういうひととは、とことんたたかってやる」というひとは、それはそれでかまいません。ときには、アクティブに相手と向き合う必要があるときだって、あるわけですからね。ただ、自分にはちょっとそのエネルギーがないなあとか、別の方法を選びたいなあとというひとは、こちらをどうぞ♪

まず、はじめに気がついてほしいことがあります。実は、そのひとたちは、私たちの「フォーカスチェンジ」をきたえてくれる、貴重なサポーターだということです。

避けようがないわけですよね。もちろん、抹殺するわけにもいきません。とすれば、私たちは、視点を変えるしかないのです。

私が一番よく使うパターンは、「このひとは、私の何を見せてくれているひとだろう」と、考えてみる。そう、鏡の法則です。たと

えば、ひどく高圧的な物言いをするひとがいたとします。でもその言いかたで傷つくひとと、そうではないひとが必ずいますよね(100%傷つけることができるとしたら、それはそれでひとつの才能です。あまりほめられません)

単純に言ってしまうと、同じ対応を受けても、自己肯定感が高いひとは、「あっ、そう」で終わります(笑)。でも、自己肯定感が低いひとは、「自分の何が悪かったんだろう」と、自分を責めたり、「どうしてこんな目にあうんだ」と、犠牲者モードに落ちたりしてしまいやすいのです。

ということは、私たちはそういうひとたちをとおして、自分の自己肯定の度合いを、とてもわかりやすく確認することができるのです。言い換えれば、そのひとたちは、「あなた、もっと、自分を信じなさいよ」「もっと自分を受け入れていいのよ」ということを、すごくネガティブな表現で、伝えてくれているというわけです♪

…と書いても、きっと納得してもらえないと思うので、もう少し補足します。私たちの人生というのは、ある意味で、自分自身を磨きつづける旅ともいえます。自分を磨くためには、磨くための何かが必要です。たとえば水晶の玉を磨くのに、布を必要とするようにね。そのとき、磨かれた布はどう

なりますか？ 汚れますよね？ 人間関係も同じなのです。

私たちがよりよく生きるために、そのひとたちは、あえてその布の役割を担ってくれているのです。磨かれることでどんどん汚れを移されて、ますます汚れていくのです。

だから、私たちは、そういうひとたちのそういう態度(笑)と出会うたびに、感謝しなければなりません。ありがとう、そんなにも汚れてしまうまで、私を磨いてくれて…と。

そのひとたちがいてくれるからこそ、私たちは、「自分をもっとひとにたいして、やさしくなろう」とか、「ひとの気持ちに寄り添える人間になろう」とか、よりよい自分になるための生きかたを選択することができるのですから。

「フォーカスチェンジ」って、そういうことなのです。目の前のあらゆること・もの・ひとを、自分にとって「都合よく」解釈できるようになったら、もはや天下無敵です。すべては、自分のためですから。…って、あら？ ひょっとして、自分のことしか考えてないのは、実は、私自身だったりして?! (笑)

最後に、もうひとつの法則を紹介して終わらしましょう。それは、引き寄せの法則です。あなたがそんなふう、ひとを責めず、自

分を責めず、自分を磨いていくことのために、あらゆること・もの・ひとと向き合うようになれると、ころころは、とてもおだやかになります。ころころがおだやかになると、そういうひとのまわりには、同じようにおだやかなひとが、集まってくるものなのです。だって、心地いいですからね、そのほうが。

だから、もしかしたら、あなたがすでにそのようなおだやかな生きかたの域に達しているのにもかわらず、自分勝手に、ご都合主義のひとが寄ってくるすれば…、あなたはもはや、「人生を遊べる達人」なのです。ただのおだやかさに飽き足らず、わざわざ、そのようなアイテムを、人生のなかに投げこむだけの余裕があるということなのですからね。

さあ。あなたは、どの「フォーカスチェンジ」を採用しますか？ 正しい・まちがいはありませんから、お好きなものをどうぞ♪ もちろん、日替わりで選び替えるっていうのも、ありですからね～！

●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。2010年5月、2400号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>