

感謝の気持ちを持つ心

幸福な人生を送る秘訣を本当に体得できたら、さぞかし心豊かで平安な人生を送れると思いませんか？そんな気持ちを込めまして、このカテゴリを作成してみました。初めに取り上げたいのは「感謝の気持ち」についてです。

「銀座まるかん」創業者として有名な齊藤一人さんは、「天国言葉」として、「ツイてる」「うれしい」「たのしい」「しあわせ」「ありがとう」「感謝します」の5つの言葉を紹介しておられますが、5つの言葉のうち2つが感謝に由来した言葉です。

齊藤一人さんは、スピリチュアルな成功者としても有名な方ではありますが、そんな方が大事にしておられることの中に占める「感謝」の割合はとても大きいことが分かります。私達も、心からの「ありがとう」を習慣にするだけで、いとも簡単に幸せのスパイラルに乗ることができるのです。

もちろん、幸せのスパイラルに乗ったあとでも、悲しいことも苦しいことも当然ありますが、しかし必要以上に悲しむことも落ち込むこともないのです。「ありがとう」の言葉にはあなたを強める力も宿っているからです。心が前向きになるために、上手にそうした苦難に対処することができるようになります。

「感謝」のパワーはとてつもなく力強く、私達を幸せのレールに乗せてくれるばかりでなく、幸せな人生を楽しませてくれるのです。

しかしながら、日本人の一般的な気質として、感謝の気持ちを表すのが照れくさいので、なかなか表現することができないというのがあります。そして、何に、どのように感謝を表せばよいのかさえも分からないという方もいらっしゃることでしょ。

確かに、感謝できることというのは、意外とあなたの身近なところに沢山転がっているのに、普段は見落としがちであることが少なくありません。なぜなら、毎日の生活はネガティブな要素に包まれすぎていて、感謝の気持ちを持つ心の余裕が無いようにさえ思えることがあるからです。

では、具体的にどんなことに感謝できるでしょうか？ちょっと時間をとって考えてみると、実は本当にシンプルなことだということにお気づきになるはずですよ。

- ・庭先に小さな花がキレイに咲いてくれている。「ありがとう」
- ・午後のひと時に、おいしいコーヒーが飲めて本当に幸せ。「ありがとう」
- ・天気がよくて気持ちいい。「ありがとう」
- ・雨が降って憂鬱・・・ではなく、草花のために、
また地の実りのために降ってくれて「ありがとう」
- ・家族が、またはペットが私を必要としてくれている。「ホントにありがとう」
- ・夫が生活を支えるために働いてくれている。「いつもありがとう」
- ・お母さんが産んでくれたから、今日の私がいる。「ありがとう」
- ・今日もご飯がとてもおいしい。「ありがとう」

いかがでしょうか？今挙げてみた項目はとても身近なことだと思います。なにか改まって感謝できることを探す必要などありません。そして、実はこんな「ありがとう」の使い方もあるのをご存知でしょうか？

「心を浄化する魔法の言葉」の本の 28 ページには、『感謝を先取りする』という項目がありますが、今日一日をよい気分で過ごしたい、と思ったら「今日もよい気分で一日過ごせました。ありがとうございます！」と言うと良いそうです。すでに過去形で言っているところがポイントですね。

その本には続けてこう書かれています。『「ありがとうございます」という言葉にはとても大きくてポジティブなエネルギーがあります。望む未来をグッと引き寄せ魔法の言葉です。』このように、「ありがとう」という言葉には、私達の将来を左右する大きな力が秘められていることがわかります。

また、感謝の念があれば、人に与えることもするでしょうし、もっと多くの人に与えたいと思うので、天に資力をオーダーすることもあるでしょう。人を幸せにするために、仕事の成功を祈ることもあるでしょう。どれも間違ったことではなく、単なるエゴでもありません。それらは、求めて然るべきものなのです。

私もいろんなジャンルの本から情報を取り入れているうちに、一つの共通点を見つけたことがあります。それは人生における成功者の多くは「感謝の念が厚い」ということでした。そしてここでいう成功とは、単なる金銭的な成功だけではないということを付け加えておきましょう。あなたの人生を充実させることにおいて、「感謝」というキーワードが重要な位置を占めているということです。

さらに、このコンテンツを読んでおられるあなたは、きっと「美しい女性とその人生」にも関心があるはずです。美人にはどこかしら「余裕」があり、そして優雅です。それは幸福感に満ちているからこそ、顔にも立ち振る舞いにも自然に現れてくるものです。

しかもその幸福感は外的要因、つまりお金持ち、容姿端麗、地位と名誉などと全く関係が無いとは言い切れないものの、それが最重要な要素ではありません。実は「幸福感に満たされること」は誰にでも可能です。そうです、ここまで述べてきた「感謝の気持ち」です。しかもその感謝の気持ちを継続してゆくこと、これが長期的に幸福であるかどうかに関わってきます。

ではここで、ブログの読者さまのKさん（当時 39 歳主婦）から頂いた、夫婦関係における愛と感謝を表す上での素晴らしい模範であるとともに、温かい気持ちになるメールをご紹介します。

「我が家は毎月 15 日が花の日です。夫が決めたのですが・・・初めてのデートが 15 日だった為” その日の気持ちを忘れないようにしましょう！” ということで毎月 15 日は夫が花を買ってきます。

（中間略）

こんなに長く続くとは思いませんでした。夫曰く、『女性は記念日を大事にするけれど、男性は忘れがち。でも俺は続けるから。』と（15 年前）言っていました。その通り続けているのはすごいことです。長く一緒に暮らしていると、肝がちっちゃいわたくシは、いろいろと腹が立つこともありますが、15 日に花を持って帰ってくる夫を見ると、何もかも許せてしまう感じです。」

メールには12歳年上のご主人様と書いてあったので、御歳51歳になる方でしょう。そのような御歳になるまで結婚してから15年間も、一回も忘れることなく、毎月お花を奥様に買っていらっしゃるなんて、本当に素晴らしいことだと思います。15年×12ヶ月=180回も、そして現在もお花を買い続けていらっしゃる旦那様はなんと素敵な方なのでしょう。夫婦がお互いに愛と感謝を育みつづけている、良い模範ではないでしょうか。

きっとこれを読むと、「嗚呼、うちの旦那に爪の垢でも煎じて飲ませたいわ」と思ってしまった奥様も多いのではないのでしょうか？でも、それは違います。相手に適用するのではなくて、ご自身に適用するのです。

ブライアン・アダムスの言葉に、「あなたの周りを変えようとしても、ほとんど意味がありません。まず最初に、自己の信念を変えなさい。そうすれば、あなたの周りのあらゆることがそれに応じて変わります。」という言葉があります。

誰かに何かをしてもらうことは、本当にうれしいのですが、今回のこのKさんのご主人様の、妻に対する「愛と感謝の気持ち」は、どうぞご自身が、常に周りの人に「愛と感謝」を言動で表しているかどうか、再吟味する機会にされてみるのはいかがでしょうか？

あなたは一番身近な隣人にいつもありがとうを伝えていますか？愛情を、言葉と行動で伝えていますか？花でなくても、物でなくても、どんな手段でも「愛と感謝」は伝えることができます。しかしながら、たまには物質も相手を喜ばせることができますので、ご主人様や、お子様、そして彼氏や親友、友人などにちょっとしたプレゼントなどで愛と感謝を表すなら、相手はもっともっと喜ぶでしょう。

大事なものは、**気持ち**であって、物の価値でもなければ、形でもありません。気持ちがこもっていれば、愛や感謝に程度はないのです。しかし、もし私たちが、ブランド品や高価なものばかりに目が奪われていて、愛の形は金がかかっているかどうかで判断してしまうような、中身のない女性なら、これから先も、幸福感は半減、いや、もっともっと幸福値は低いことでしょう。

しかも、受けることばかりに気をとられているなら尚のことひどい状態かもしれません。聖書の「**受けるよりも、与えるほうが幸福**」ということわざがある通りです。例えばこんなことを想像してみましよう。

お子さんのいらっしゃる方なら多くの方が経験されていると思いますが、自分の小さな子供が「ママの絵描いたの。ママにあげる！」とニコニコしてあなたに差し出したとき、下手なくずれた顔に描かれようが、色がぐちゃぐちゃになっていようが、涙が出るくらいうれしかったのではないのでしょうか？

お子さんの「気持ちがこもっている」ことを親はわかっているからです。気持ちのこもった「愛と感謝」はみんなを幸福にします。そして、その「愛と感謝」はかなりの伝染性がありますので、周りにその行為を期待するのではなくて、まず、ご自身からこの「愛と感謝」を率先してはじめてみるのはいかがでしょうか？

きっとそれを続けていけば、回りに回ってあなたご自身も与えられることになるのです。Kさんのご主人様はきっと、12歳年下のかわいい奥様が毎月お花をもらって喜ぶ姿を見て、ご自身は、もっともっと喜んで幸福感を味わっていたことでしょう。

そして注目したいのは、Kさん自身も、そのご主人様の行為に対して、きっとかなりの感謝を表していたであろうということです。でなければ、男性が15年間も欠かさずにお花を買い続けられるわけがないはずです。私たちもお花を買ってきてもらえるような、かわいい妻でありたいものですね。

では、今日から、すぐ誰かに「愛と感謝」を伝えてみましょう。「なんだよ！急に！気持ち悪いな」って言われたり、「どうしたの？」って言われるかもしれないかもしれませんが、気にしないで伝えてみましょう。相手は本気で気持ち悪がったりはしていないはずですよ。照れ隠しでそう言っているだけだと思います。あなたが感謝の気持ちを通して幸福感に満たされ、プラスのスパイラルに乗り、さらにあなたの人生が向上していけますように。

【運営サイト】

- ・ 美人になる方法ブログ
<http://wjproducts.seesaa.net/>
- ・ 女性向け情報サイト 美人になる方法
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/>
- ・ 美人になる方法 携帯サイト
<http://www.xn--q9jb1hr81ldby95ip46a.com/i/>