

逆境を乗り越え女を上げる

これまで、マイナス感情について色々書いてきましたが、ちょっと思い出してみましょう。初めは、女性に多いマイナス感情である「妬み」の感情に上手に対処する方法について取り上げました。そして次に辛い感情を上手に吐き出す方法について考えました。さらに、ストレスの上位に取り上げられる「別れ」を乗り越えていくための方法について。そして最後に、あなたの心を最適な状態に保つために、あなたにとっての癒しや極上の時間を設けることの大切さについて考えてきました。

なぜこういうメンタルに焦点を当てたトピックを扱ったのかと言うと、私達は日々マイナス要素に囲まれて生活していて、探していけばキリが無いのですが、それを一つ一つ上手に消化していくこと、これがあなたの「女性としての奥行きを作り上げる要素」に繋がっていくと考えているからです。

確かにあなたにとって今だかつて味わったことのないような悩みや苦しみといった逆境の時には、とても自分を客観的に分析するような精神的な余裕など無いかもしれません。中にはスランプから立ち直るのに長い年月を要する人だっています。それでも、あなたが逃げることなく、時間をかけてでも、心の中で消化し、いつかまた笑顔で生活できるようになった時、女としての深みが一層増して、強くて美しい女性になっていくと思うのです。

人の痛みがわかるようになり、心から感情移入してあげられるのも、この自分のつらく苦しい経験がベースだったりするものです。失恋も、悲しい別れも、ダイエットでの挫折も、人に言われたひどい言葉も、離婚も、裏切られることも、すべて女を上げる材料になります。もしかしたらあなたの身近な人の中にも、逆境が自分を奮起させる材料となり、美しく輝いていった人がいるかもしれませんね。

例えば、美肌で一世風靡した佐伯チズさんは、ご主人様を亡くして、生きる意欲もなくし、ボロボロになったことがきっかけで、美肌に目覚め、今ではカリスマコーチで、たくさんの本を書かれたり、指導をしたりされています。いわゆる世で言う成功者です。また、失恋がきっかけで「もっと痩せて綺麗になってやる！」との決意で本当に美しくなった女性というのはよく聞く話です。

私はよく女性を**ダイヤモンド**に例えますが、人工のダイヤモンドは完璧なほどに内包物もキズも無く、本物よりも美しい輝きを放ちますよね？それなのになぜ多くの方は、顕微鏡で見ると研磨の傷や内包物だらけの天然のダイヤモンドをあれほど追い求めるのでしょうか？天然ダイヤの透明度やカットの質や色など、なぜあそこまでこだわりをみせるのでしょうか？

それは「**本能的に本物の美しさを知っているから**」ではないでしょうか？

ダイヤモンドは最初から輝いているわけではありません。最初はただの真っ黒な原石が、研磨に研磨を重ねて、あれだけの魅力的な輝きを放っていきます。本当に磨きが掛けられた女性は、苦しみから多くの傷を負っており、内面にも苦しさや悲しさや痛みなどの内包物があったりします。その傷も内包物も、女性を強く優しく美しくしていくものなのです。あなたもそんな強くて美しいダイヤモンドのような女性を目指したいと思いませんか？

もしあなたが今、苦しみや悩みの渦中にいらっしゃるならば、それは人生の学びであり絶対いつかは乗り越えられるはずですし、また上手に対処できるような術をとらえられると思います。研磨されるということは、削られているわけですから、当然痛いのです。

D・カーネギーの「道は開ける」の本の中にも、上手に苦難を乗り越える方法について扱われていますが、その方法の一つに「**避けられない運命には調子を合わせる、つまり流れに身をまかせてしまう。**」というのがあります。若い時は、そんなこと言われてもどうやって流れに身をまかせればいいのか、その方法すら思い浮かばないかもしれません。思い浮かぶ解決策を実行して試行錯誤したりしてもがくのが普通だと思います。

でも経験を重ねてくると、問題が起きたときに、その問題の先にあるものじっと見据えて、ゆっくり構えて流れに身をまかせるという選択肢も自然と選べるようになっていくかもしれません。そういう違いが「**綺麗事だけではない、人間としての深み、奥行き**」に繋がってくるのだと思います。そしてあなたにとっての貴重な経験は、全ての物事に感謝する気持ちさえもたらしてくれるかもしれません。

感謝の気持ちがある人は、小さな幸せをたくさん感じることができます。例えば、健康であるならば、それに幸せを感じることができます。もし、健康に恵まれていなくても、生きていることを喜び感謝できます。もし、裕福でなくても、雨風しのげる場所があるならそれに感謝できることでしょう。今ある事柄をも喜び感謝することは、幸せ美人になる最短の方法です。感謝の気持ちはプラスのスパイラルに好転させる力があるからです。

逆境はあなたを強く美しくするために、神様から許された人生の薬味のものであって、苦しいことがあるからこそ、何でもないような日常の中に幸せが沢山つまっていることを教えてくれるのだと思います。ですが、その日常の小さな幸福に喜びを見出すことは、とても大切なことであると共に、それに甘んじてしまって進歩する努力をすっかり忘れてしまうのはとても危険なことであることは、忘れないようにしたいと思います。

逆境をクリアした後は「休みたい」という気持ちになるかもしれません。もちろん前の記事で述べたように、癒しの時間は必要です。人生 30 年も 40 年も生きてくれば、そんな気持ちになるのも無理はないでしょう。でも女として花咲くのは、そこで終わってはいけないのです。もしかしたら 50 歳過ぎて本当の美しさを伴った大きな花がさくかもしれませんし、もっと先かもしれません。あなたの可能性は誰にも決め付けることはできないのです。

最後に高山植物の例を挙げてみましょう。ヨーロッパの山脈やヒマラヤ山脈、アラスカの極寒地帯など、世界で最も高い場所などに咲く花は、極めて厳しい環境下で力強く、そして繊細で美しい花を咲かせます。気温がたった 24 時間で 35 度も下がるような吹きさらしの斜面にも、岩の小さな割れ目にも根を張ることができるのです。水不足や強風、強い紫外線、深い雪、極寒といった逆境にも負けずに、生命を繋いでいきます。

あなたもそのような花になりたいと思いませんか？あなたがそう強く願えば、必ず実現します。ではこれからも地にしっかり足をつけた女性になるように努力していきましょう。感謝の気持ちを忘れずに自分を磨いていきましょう。そして生涯女性として美しく生き抜く努力をしまりましょう。

【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/>