

「足る、を知る」と、幸せになれる

植西 聰 扶桑社

(まえがき)

人生は意識の持ち方次第で喜びに満ち足りたものにもなれば、反対に、とても虚しいものにもなってしまう、そういう意味で「ポジティブな意識を持つ」事がとても大切になってきます。喜びに満ち足りた人生のためにはどの様に意識を持てばいいのか、コップの中に水が半分あるとして「もう半分しかない」と考える人はネガティブな人で「まだ半分ある」という人はポジティブな思考の人。

人生についてもそれと同じ事が言えます「意識の持ち方、足る・を知る、満足する」ということです。足る・を知ることで心の喜びや幸福感、そして安らぎが満ちあふれてくるのです、本書では「足る・を知る」為のコツを、そして満ち足りた人生を送って頂くためのコツを様々な角度から解説して行きます少しでもお役に立てる点があれば幸いです。

第1章 「満足する心」を持つ人は、幸せになれる

- ① 「足る・を知る」事で心が幸せになる、どうすれば幸せになれるのか？ そのコツは「満足する心を持つ」という事です。古代の思想家の老子は「足る・を知る者は富む」何事に対しても満足する意識を持つ事が大切
- ② ある程度のところで「欲をとめる」のがいい、老子は「止まるを知れば、危うからず」ある程度のところで欲を止め・満足する意識を持つ事です。
- ③ 「もっと・もっと」になると満足感は得られないままに終わってしまう
- ④ 賢者は「ほんの少しのもの」でも幸せになれる、愚者は「どれだけ沢山あっても満足できない果てしない欲」で幸福を感じることはできません。
- ⑤ 「満足ノート」で日々の幸せを意識して見つける（些細な事を沢山）
- ⑥ 不自由な状況の中でも、満足できるものを見出す。
ヘレン・ケラーは幼い頃に視覚と聴覚を失い乍ら意識的に「満足できること」を探した事で彼女の人生は素晴らしいものになった。
- ⑦ 満足する気持ちがあるからステップアップできる「仕事・住まい・恋人」
- ⑧ 不満な事よりも満足できる事を意識・安い報酬でも好きな仕事で満足感を持てるから未来が開かれる。
- ⑨ 「満足できること」も半分あると意識する。人生においては100%満足！ はめったにない。満足できることを意識して生きていくことが大切。
- ⑩ 「手のひらにあるもの」こそ「貴重な宝」だと知る。今あるものに満足して「それに全力を出し切る」と、人生のチャンスは大きく広がる。

第2章 「欲求不満」を、上手にコントロールする

- ① 豊かな自然に身をおくと、深い満足が訪れる。

江戸時代の作家井原西鶴は「人間は欲に手足が付いたようなもの」と言った
欲が大きすぎると心の平安を失い、悩み多い人生を送ることになります。

- ②欲求不満を「満ち足りた心」に変える方法とは？「過剰な欲を捨て・欲を小さくする」**欲を上手にコントロールする方法を学ぶ「読書は心が満ち落ち着く」**
- ③趣味に集中して欲求不満を解消する「メチャ食い」より「趣味を楽しむ」
- ④気持ちのいい汗をかくと心が満たされ「スポーツでいい汗を流す習慣」を持つ
- ⑤自分の成長が実感できれば大きな満足感が得られる。アメリカ第3代大統領トーマス・ジェファソンは「思想の成長は私にとってお金以上の価値」と
- ⑥「精神的な暴力」により欲求不満を解消しない、健全な方法で欲求不満解消！言葉の暴力により相手を責める事・嫌味な事を言って相手の心を傷つけない。
- ⑦欲求不満を「昇華」する方法を何か持っておく、趣味に没頭で欲求不満解消
- ⑧「人を責める」のではなく「楽しくオシャベリする」のが心を満足感で満たす
- ⑨「日記を書く」事で心を満たしていく「自分自身を見つめ直す」事に繋がる。
- ⑩「欲少なくして、足る・を知る」を心がけていく、少ないもので満足する。

第3章 **完璧主義を捨てると、心が満ちる**

- ①半分うまくいったら、まずは「素晴らしい」と満足してみる完璧主義は大きな不満をため込む100%思い通りになる事は滅多にない80%主義の心がけで良い
- ②粘り強く頑張るために完璧主義を捨てる「まあまあうまく行くと満足する」
- ③10回チャレンジしたうち7回は失敗してもいいプロ野球選手の3割は強打者
- ④ダメな自分を許す事で自分のいい所が見えてくる・深い安心感で満たされる。
- ⑤「いい加減」だからこそグッスリ眠れる、完璧主義を捨てるると深い眠りになる
- ⑥理想に一歩近づけた事に満足する「明日も頑張ってもう一歩理想に近づこう」
- ⑦相手に完璧を求めると人間関係が悪くなる「完璧でなくても有難う」の気持ちを
- ⑧上手に妥協すれば更に得をし・相手との信頼関係が増し、欲張り過ぎは損する
- ⑨愛情あってこそ相手の存在に満足できる「あばたもえくぼ」は欠点のたとえ

第4章 **「心を満たす」ための実践法を学ぶ**

- ①マインドフルネスによって「満ち足りた気持ち」を作る、朝夕呼吸を整える
- ②呼吸だけに意識を集中し無心になっていく、雑念は消え心が幸福感に満ちる
- ③大切なのは雑念にとらわれた自分に「気づく」こと、無心の状態に戻ること
- ④どのような場所どのような時にも瞑想はできる、いらいらした時に瞑想する
- ⑤頭でいくら考えても心が幸福感に満たされる事はない、お茶を心から味わう
- ⑥ゆっくり一步一步・歩く事だけに意識を集中しても心は満たされてくる。
- ⑦きれいに掃除すると、すがすがしい満足感に満たされる、心もきれいになる
- ⑧何も考えずに美しい空を眺めてみる美しい自然を見るだけで心は満たされる
- ⑨「時間的にゆとりのある生活」を心がけるだけで心が満たされる。

第5章 **「無常の世界」で、満ち足りた人生を送る**

- ①「精神的な意味での深い満足感」を目指すのがいい地位では真の満足感なし
- ②執着心を捨てれば深い満足感を得られる、ブツダは人の命は永遠ではない、と気づき「無常」を悟り王家の地位も財産も全ての執着心を捨て出家した。
- ③成功に執着するより「楽しむ」ということを優先してこそ満足できる。
- ④お金に執着しない人が周りの人から尊敬される、儲けたお金は世の為に使う
- ⑤「三方よし」で満ち足りた気持ちで商売する「売り手・買い手・世間よし」
- ⑥大切なのは「勇気と希望といくらかの金」で、そうすれば幸せに生きていける
- ⑦人の評価は「無常である」と知る、「人の評価」に執着しない方がいい。
- ⑧「好きなことを好きなように進めていく」のがいい、他人の評価は虚しい。
- ⑨時間はアツという間に過ぎ去る「無常迅速」長い時間をかけたお金も評価も、アツという間になくなる、虚しい人生にならないように執着心・欲を捨てる

第6章 自己顕示欲を捨てれば心が楽になる

- ①自己顕示欲が強い人は欲求不満を溜め易い嫉妬心を捨て満足して生きていく
- ②先ずはしっかりと「自分の生き方」を確立する、満ち足りている人の特徴「したいことが明確・個性的な生き方・ありのまま・信念に従って生きている」
- ③「和やかな雰囲気」が満ち足りた気持ちを作り出す、相手の話をよく聞く
- ④亭主関白よりも「尊重しあう関係」が夫婦仲はうまくいく
- ⑤自己顕示欲の強い人はその場の空気を読めない盛り上がった話題に合わせる
- ⑥「人と共に生きる満足感」の方がとても大きい、認めて貰うより仲良くする
- ⑦自分の欠点を自覚できるから他者と助け合っている「自己受容・他者信頼・他者貢献」の共同体感覚を養い育てていく、強がらず自分のダメな所を認める
- ⑧「他者信頼」「他者貢献」という意識を大切にすると満ち足りた人生に繋がる
- ⑨無私の境地になって人々の為に貢献していく人は多くの人に助けられている
- ⑩「皆と仲良くすることで満足感を覚える」理由とは？ネアンデルタール人は、絶滅ホモサピエンス人は「皆と仲良く助け合う事で人類は生き残ってきた」

第7章 「生かされている」事に満足する

- ①周りの人達から与えられる恩恵や善意に満足する・人との出会いを大切に！
- ②人は他人の愛情のおかげで生かされている、生きているは高慢な考え方です
- ③不満を言うのを我慢して感謝してみる、不満を持つと自分がみじめです。
- ④感謝の気持ちで人に会うとその出会いが幸福なものになる・相手に伝わる。
- ⑤自分に幸運を運んでくれる「神秘の力」を信じる。お蔭様の気持ちを忘れない
- ⑥「特別な才能」に恵まれたことを神様に感謝する、おごり高ぶらないことです
- ⑦感謝するだけで「活躍の場」を与えてもらえる、書家・詩人の「相田みつを」さん、は皆さんのおかげで書かせてもらって・生かしてもらっていると感謝
- ⑧「先に感謝する人」はどんどん満たされていく「感謝するから幸せになれる」
- ⑨「感謝する」だけでこれだけ満たされていく

～心理学の実験で被験者を2つのグループに分けた結果**感謝するグループでは**
* 人生を肯定的に考えられるようになった * 幸福感・充実感が高まった
* 何事もポジティブに考えられるようになった * 人に対して優しい気持ちが
持てるようになった * 人の手伝いを積極的にできるようになった * よく
眠れるようになり体調も良くなったと「いい効果」が沢山認められました。
⑩**叱られても感謝**するようになれば、さらに成長していける「ここで勉強した事
を次のチャンスに活かして頑張ろう」とやる気が心に満ちてくるのです。

第8章 人を愛することで心を喜びに満たす

- ①人を愛する気持ちが、その人を豊かに幸せにし、失恋も人を豊かにするので
- ②「恋の悩み」程「甘く楽しい経験」になるものはない、真剣に恋し悩むがいい
- ③ 愛される事を望むのではなく愛した方が幸せです、待つ心は満たされません
- ④「尽くす喜び」が本当の愛で、愛する人に尽くす喜びが「心の財産」になる。
- ⑤「愛欲」によって心が満たされることはない、「愛」と「愛欲」は別のもの
疼く愛欲を絶ったなら、憂いはその人から消え失せる（ブッダ）
- ⑥「慈悲」の精神を持つ人は自ら満たされていく
- ⑦「人類愛」の精神を持ちそして実践していく、人のために何ができるか考える
- ⑧小さなことでも「愛」を込めて行うのがいい。マザー・テレサは「**何を成し遂
げたかではなく、自分の行いにどれだけ愛を注ぎ込んだかが重要だ**」と
- ⑨人に愛を与える事で自分自身が幸せになれ「幸せを独り占めしてはいけない」
- ⑩人に喜びを与えることが自分の大きな喜びになる、情けは巡り巡って自分に

第9章 ポジティブ思考で充実した日々を生きる

- ①他人と自分を見比べると心が虚しくなる自分の長所を生かすと自信ができる
- ②「自分ならではのものを生かす場」を探して小さくても満足感のある仕事を
- ③見栄を張ると後で虚しい気持ちになっていくありのままの自分が満ち足りる
- ④「不完全な自分」を受け入れる方が前向きになれるダメな所を無理に隠さない
- ⑤「無謀な挑戦」をしても心が虚しくなるだけ、頑張ればできることに挑戦する
- ⑥言い争いに勝っても結局は虚しい気持ちが残るだけお互いに納得できる努力
- ⑦「虚しい言葉」はその人の心もむなしくする、ポジティブな言葉を口にする。
- ⑧「先延ばし癖」はその人の人生を虚しくしていく今日やる事は今日中にやる。
- ⑨今日という日を精一杯充実したものにする～フランスの思想家モンテーニュ
は「**人生の価値は時間の長さではないその使い方決まる**」心を喜びで満たす

(完)