

いい人生は

Activate your goodness

いいことをすれば

Transforming the world through doing good

手に入る

Shari Arison シャリ・アリソン 矢鋪紀子[訳]



いい人生は
いいことをすれば
手に入る

シャリ・アリソン 矢鋪紀子[訳]

いい人生は いいことをすれば 手に入る

2014年 2月20日 初版印刷

2014年 3月1日 初版発行

著	者	シャリ・アリソン
訳	者	矢鋪紀子
発	行	人 植木宣隆
発	行	所 株式会社サンマーク出版
		〒169-0075 東京都新宿区高田馬場2-16-11
		電話 03-5272-3166
印	刷	株式会社暁印刷
製	本	株式会社若林製本工場

定価はカバー、帯に表示してあります。

落丁、乱丁本はお取り替えいたします。

ISBN978-4-7631-3344-1 C0030

ホームページ <http://www.sunmark.co.jp>

携帯サイト <http://www.sunmark.jp>

いい人生はいいことをすれば手に入る

目次

はじめに…………… 1

第1章 いいことをしてみよう

自分の役割を見つける…………… 14

あなたから、いいことをする…………… 19

愛と思いやりをもつ…………… 23

力を合わせる…………… 27

個人でも企業でもいいことをする…………… 30

第2章 自分にいいことをしよう

まず自分を大切にする…………… 34

自分に正直になる……………38

心を見つめる……………41

必要ないものを手放す……………45

好きなことをする時間をとる……………49

第3章

身近な人たちにいいことをしよう

家族に優しくする……………54

カオスではなくハーモニーを選ぶ……………59

相手を変えようとしなない……………63

ハグとほほえみを忘れない……………67

ポジティブなエネルギーをもつ……………70

理解し、受け入れ、ゆるす……………75

第4章 日々の暮らしでいいことをしよう

美しくていねいに生きる……………	80
自分の居場所を見つける……………	84
自分の好きな生き方を探しだす……………	88
情熱を捧げることを見つける……………	91

第5章 住んでいる町と国のためにいいことをしよう

住んでいる町に貢献する……………	96
たったひとりでも行動し始める……………	100
壁を超える……………	105

第6章

いいことを世界に知らせよう

悪いニュースばかり見ない……………110

気持ちが悪くなるメディアをつくる……………114

解決策を考える……………118

ひとりの行動がコミュニティを変える……………122

第7章

人類のためにいいことをしよう

つながりを信じる……………128

仲間を集める……………131

新しい一歩を踏み出す……………134

人類にとってよいことに意識を向ける……………139

第8章 地球のためにいいことをしよう

地球環境について考える……………	146
一人ひとりが選択をする……………	149
つながりの深さを知る……………	154
ささやかでも行動にうつす……………	157

第9章 いいことをすると、人生はどのように変わるか

自尊心と自信が育まれる……………	164
人を導き、励ませるようになる……………	169
最良の美点が花開く……………	174
幸せと喜びが深まる……………	178

第10章 善行の日

「善行の日」に参加する……………182

さまざまな方法を試す……………186

世界に広める……………190

やさしさを届ける……………193

いい人生はいいことをすれば手に入る……………198

おわりに……………203

訳者あとがき……………215

はじめに

「よいこと」をおこなうと決める——それは新しい人生を選ぶことです。

人生をがらりと変える、シンプルな秘訣^{ひけつ}があります。それは、意識的に「よいことを語り、よいことを考え、よいことをする」ということです。

私自身も、その変化を体験していますし、「よいことを語り、よいことを考え、よいことをする」ことによって、すばらしい人生を拓^{ひら}いてきたかたたちに、これまでたくさん出会ってきました。

この取り組みはひとりでもできるし、仲間とともにおこなうこともできます。そして、一人ひとりのよい生き方は、身近な人たちへ、町へ、人類へ、地球へと、さざ波のように広がっていき、世界をよりよいものに変えていくのです。

私はシャリ・アリソンです。イスラエルに住む四人の子の母親で、国際的にビジネスを展開するアリソン・グループのオーナーでもあります。

私は実業家として、また慈善活動家として、自分にも他人にも「よいおこない」をするよう、心がけています。本書では、私の体験と、同じように「よいおこない」に取り組むことで豊かさを得てきた人たちのエピソードを、ご紹介します。

どんな人も、人生のうち何度か、お金や人間関係や健康などについて、さまざまな苦しみを味わうものです。挫折を経験しない人はいませんし、本人にはどうにもできない試練もあります。しかも、世界は、貧困、病氣、死、破壊など、あまりにもたくさん苦しみがあふれています。

困難に遭うと、多くの人は、それを自分の外側にある何か、自分にコントロールできない何かのせいだと考えます。私もかつて、そうでした。

けれど、私たちは人間的成長をとげるために、それほどまで苦しむ必要はあるのでしょうか。苦しみは、本当はどこから生じているのでしょうか。自分の思考、感情、

体からではないでしょうか。

じっくり考えてみてください。人はどこに「生きている」のでしょうか。

私は知っています。人は、自分が考えているもの、自分が感じているものの中に生きており、それを通して世界を見ているのです。

一人ひとりタイミングは違っても、いつか「その日」はやってきます。つまり、

「苦しみはもうたくさん！」と宣言する日が。

私にその日が来て、心に明かりが灯ったとき、私は気づきました。自分の苦しみが、自分の内側から生じていることに。その日、私は「もう苦しみたくない」と、きっぱり心に決めました。そのとき、私は新しい人生を選びとったのです。

私は、苦しみをつくり出しているのは自分自身であり、私の外側にあるすべては、ただの「学びの場」であることを、はつきり理解しました。

外側にあるものはすべて、私が学び、成長するために、そこにあるのです。私はそう気づいてはじめて、幸せ、健康、心の平安を、意識的に選びとれるようになりました。道のりは長く、私はまだ旅の途上にいますが、日々新しい気づきに恵まれ

ています。

あなたも苦しみを手放し、幸せで健康で心おだやかに生きると、決めてみませんか。覚えていてください——「よいことを語り、よいことを考え、よいことをする」生き方こそが、あなたをそのゴールに導くのです。

この本は、「よいことを語り、よいことを考え、よいことをする」ことで、自分にも他人にも幸せをもたらすための、実用的なガイドブックです。ご紹介するアイディアを実践するなら、あなたと周りの人たちの人生は、たちまちすばらしいものになるでしょう。

この本は、あなたに思いがけない喜ばしい気づきをもたらすでしょう。あなたは、他の人のためによいことをするのは、自分によりよいことをするのと同じであると、実感するに違いありません。

大切な人や、よりよい世界を創りたいと願う仲間とともに、この本を読んでください。積極的によいおこないをして、日々をはるかに楽しいものにしていきましょう。

いい人生はいいことをすれば手に入る

目次

はじめに…………… 1

第1章 いいことをしてみよう

自分の役割を見つける…………… 14

あなたから、いいことをする…………… 19

愛と思いやりをもつ…………… 23

力を合わせる…………… 27

個人でも企業でもいいことをする…………… 30

第2章 自分にいいことをしよう

まず自分を大切に…………… 34

第3章

身近な人たちにいいことをしよう

- 自分に正直になる…………… 38
- 心を見つめる…………… 41
- 必要ないものを手放す…………… 45
- 好きなことをする時間をとる…………… 49
- 家族に優しくする…………… 54
- カオスではなくハーモニーを選ぶ…………… 59
- 相手を変えようとしなない…………… 63
- ハグとほほえみを忘れない…………… 67
- ポジティブなエネルギーをもつ…………… 70
- 理解し、受け入れ、ゆるす…………… 75