

妬みの感情を打ち消す方法

トータル美人を目指すあなたにとって大敵なもの、それは**マイナス感情**です。でもそういう感情というのは、誰しものが例外なく抱いてしまうことがある感情です。でも感情がわき上がったその後の処理の方法は、かなり人によって分かれてきます。そしてその結果も全然違うのです。この「マイナス感情からの脱却」のカテゴリ第一回目は「妬み」という感情について考えてみたいと思います。

「妬み」つまり「嫉妬」とは、辞書で調べると「**自分と異なるものや、自分から見て良く見えるもの、自分が欲しい、或いは欲しかったものなどを持っている相手を快く思わない感情。**」と説明されています。つまり、嫉妬心とは自分の価値を誰か他の人を基準として比べて計ろうとした時に、「**負け**」を感じておこる感情です。

でもこれは外的要素によって、つまり**他人のせい**で自分の感情が影響を受けていると思いますか？いいえ、それは違うのです。確かに他人からの意地悪ともいえる行為などもあるのかもしれませんが、基本的に全ては**自分の心が反応して自分の内奥で起こる感情**です。そしてそれが生理的現象として、顔に表れてくるのです。

試しに実際にやってみましょう。あなたが女優だったとして、誰かを妬んでいる表情をしてくられて監督に言われたら、どういう表情になりますか？眉間にシワを寄せて口角はへの字に下がり、相手を睨みつける目・・・その顔は美しいですか？嫉妬心が心の奥底にあると、人知れず、本当に気づかずにしてだんだんとそのような顔になっているケースがあります。

人によって妬みの原因は様々です。ある掲示板には「人を妬んでしまう自分が情けない。美人な友達を妬んでしまい、それが苦しい。」または「友人の幸せな結婚が喜んであげられず困っている。」とか、「友人の美しさと裕福さに苦しんでいる・・・」など、その手の相談事を何度も見ることがあります。中には妬む傾向が強い美人もおりますが、美人でいられるのも、若いうちだけです。妬みは健康を害し、人相を悪くし、口角が下がり、女性を不細工に作ります。内面にある感情はいずれ、顔に表れます。

また、容姿に恵まれなかった女性で妬む傾向のある人は、容姿のみならず、心の内も妬みという醜いもので満たされ、外見をもっともっとひどく魅せてしまいます。そしてもっと悪い方向に進めば、心の病にまでなることもあるでしょう。医学的にも妬みは、健康の害があることは認められていますので本当に注意しなければなりません。

妬みや憎しみは、**愛と感謝に対立する感情**なのですが、実は、愛や感謝というプラスの感情よりも、妬みと憎しみの方がよりパワーがあるのです。そのマイナスのパワーはプラスのパワー(つまり自分のプラスの面)も飲み込んでしまうくらい、強い感情のようです。そうした負の感情は健康を損なうくらいですから、顔にも表れてしまうのは当然なわけです。健康が損なわれれば、顔色も悪くなるし、さらにストレスにもなるわけで、活性酸素によってエイジングが進みますし美容には完全によろしくないわけです。

ではどうやって、その「妬み」の感情から脱却できるでしょうか？精神医学者で心理学者である、小此木啓吾先生によると、「**妬み深い人は、自己愛人間が多い。感謝の気持ちがあれば妬みの心はやわらぐ。嫉妬心はときに妄想にまでいたるから恐ろしい**」と述べています。つまり妬みは自己愛の強さ、そして、感謝の気持ちの欠如であることがわかります。そもそも妬みの原因は何でしたか？先ほど妬みは「負け」を感じたときにおこる感情だと述べました。「負け」という意識に自己愛が過剰に反応して「妬み」が沸き起こるのです。これは自尊心を保つことができないと言い換えることができます。

自尊心がなければ、自分を愛することはできません。自分を愛せないと、もちろん人も愛することができません。人も愛せないと、妬み、憎しみ、という感情に繋がっていくのです。あなたがご自身を愛して受け入れることができるようになれば「他人と比べない」で済むようになります。これは排他的な自己愛とは全く違う感情です。

妬みは、自分が持ってないものへの執着心から始まります。しかし、今自分にあるものに目を留めていると、人が持っているものに目を留める傾向が少なくなり、妬みの気持ちも薄れていくかもしれません。いつも自分が恵まれた環境にいることや、感謝の気持ちで満ちていると、自然と笑顔になり、そして、その感謝の気持ちは穏やかなお顔立ちを作ります。

ではまとめてみましょう。もしあなたが「妬み」の感情に支配されそうになったら・・・

【競争をやめる】

他の誰かと比べて自分の価値を計っていることに気づいたら、競争をやめることです。競争の勝ち、負けによって自分の価値を計るのをやめましょう。

【自分の価値を認める】

自分の価値に自信がないからこそ、誰かと比べて自分の価値を知ろうとする傾向があります。自分自身の価値を認めていきましょう。卑屈なセルフイメージならば、変える努力をしましょう。そうすれば自尊心を持つことができ、他人と比べなくて済むようになります。

【感謝の気持ちを持つ】

今自分が置かれている状況に感謝できることを探しましょう。世の中にはあなたよりももっと恵まれないように見える人もいるかもしれません。でもそのような人でも感謝の気持ちを持ち、あなたよりも幸せな気持ちで生活している人がいます。あなたが感謝の気持ちを周りに持つようになれば自然と妬むことはできなくなるでしょう。

あなたが平穏な心でいられるようになったとき、あなたの表情も平和で幸福な顔になっていることでしょう。そういう女性はいつも笑顔が絶えず、男性の目にも魅力的で美人な女性に映るのです。では次のセクションではどのようにマイナスの感情をアウトプットしていけばいいのかについて考えて見たいと思います。

【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/>