

「一人の明朗な心境（こころ）は、その人の肉体健康の元であり、家庭健康の中心であり、事業健康の根源（もと）である。」

一日も一分も曇らしてはならぬのは、人の心である」 丸山敏雄著『万人幸福の筈』

健康維持のため、家庭愛和のため、そして事業発展のためには、「明朗な心を一日も一分も曇らしてはならない」というのですから、とても難しいことです。

誰しも明るい心を持ち続けたいとは思いますが、何か事が起こると心配性が顔を出してすぐクヨクヨします。自分の思い通りにいかないと、相手に不足を思い、腹を立て、責め心が生じます。そして、このマイナスの心の状態を、いつまでも引きずってしまうことも多いのではないのでしょうか。

しかし、マイナスの心が生じるのは、ある面仕方ないことです。大事なものは、明朗な心を持ち続けることを常に目標とし、もしマイナスの心が生じた時にいかにその心を切り換えていくかです。その時間が短ければ短いほど立ち直りも早くなり、問題の解決も早まるのです。

そのためには、思わぬことが生じて心が暗転しても、まずプラスの言葉を発してみよう。発し続けていると、不思議と心も明るくなり行動する勇気が湧いてきます。

建設業を営むS社長は、不況の嵐が吹き荒れる中であつても社員に対しプラスの言葉を吐き続けました。



プラスの言葉が 不動の信念を生む

え・牧えみこ

「厳しいのはどの会社も一緒だ。ここで泣き言を言ったり、暗い表情をしたり、暗い声を出したらいいよダメになる。こういう時こそ元気な声を出そう」

自らもそのお手本を示したのはいうまでもありません。するとどうでしょう。思わぬ相手から突然仕事が舞い込んできたりなど、自社の窮地を救ってくれるありがたい事象が起こってきたのです。

思わぬトラブルが生じた際も、S社長はこう言います。

「突然　の問題が生じました。まったく予想外でした。いやあ、これでいよいよ楽しくなりました。最高ですね」

一瞬耳を疑いたくなるような言葉ですが、S社長がこの言葉を発すると大変な問題も大変でないように思え、きつといい結果が導き出されるだろうという雰囲気になってくるのが不思議です。

しかしこれは、S社長が常にプラスの言葉を使い続けるという実践がもたらした、当然の結果といっても過言ではありません。「おかげさまで」「ありがとう」「ついでに」「今が最高、ここが一番」「やればできる、やらなきゃできない」「打っ手は無敵」「今日もきつといいことがある」など、プラスの言葉は数限りなくあります。

一日一回、もしくは事あるたびにこうした言葉を力強く唱える。これを反復連打の精神でやり続けるときに、自身の心に不動の信念が培われ、周囲が好転し、自他共に喜びあえる世界が開けてくるのです。