

## ポジティブな言葉こそ、心をこめて

先日、人間力大学のオンライン講演会で、崔燎平さんという方のお話を聞きました。崔さんは、北九州で事業を行う傍ら、6万人以上に開運のコツを伝える開運アドバイザーです。著書も複数出版されており、YouTube もやっておられます。崔さんは、運のいい人にはどんな共通点があるのかをずっと調べてきました。彼が言うには、運に「いい」「悪い」はありません。景気と同じように、「上向き」「下向き」という波はありますが、運が「いい」か「悪い」は自分自身の心が決めているため、「運が悪い」と思っている人は、運が上向きであってもそう思っているのだそうです。

先週紹介した大嶋啓介さんによると、人生の差は「思い込みの差」でした。そして「思い込み」をつくるのは「習慣」であり、習慣に強く影響するのは「言葉・イメージ・表情」です。中でも言葉の力は不思議なほど大きいです。

夢を叶えたいと思えば、ネガティブな言葉をなくし、ポジティブな言葉を使うのがよいのは当然の話ですが、夢や目標を実現するのが難しいのは、この言葉のコントロールが難しいからです。仮にロボットであれば、設定を変えればよいのですが、人間はそうはいきません。なぜなら私たちは「感情」をもっているからです。

これについて、崔さんがおもしろい話をされていました。ネガティブな言葉には感情が入りやすいという話です。例えば、学生のころ、テストの結果が悪く、授業でも「まだまだ甘い!勉強が足りない!」と言われて落ち込む気持ちと、ここからまた頑張ろうという強い気持ちをもって帰宅したとします。すると、親から「テスト悪かったの?このままで本当に大丈夫?」と言われる。自分自身が反省し、気持ちを整理したはずなのに、またそれをぶり返されたことでイライラが募り、親に八つ当たりしてしまう…こんな経験はありませんか。

まさに学生時代の自分を描いたようなよくできた話ですが、こうしたイライラを始めとしたネガティブな感情は、自分が思う以上にしっかり言葉に入り込んでくれます。「うるさい!」「お前が悪い!」「ウザい!」「嫌い!」などはこの典型例です。俳優・女優顔負けの演技力と思えるくらい、見事に気持ちを込めて言葉を発することができるのです。

ところが、この逆が難しい。「やったー!」「ありがとう!」「嬉しい!」「凄い!」「好き!」といった素敵な言葉になると、なぜだか気持ちをこめるのが難しくなるんです。しかも大人になるにつれて、こういう言葉を言える人が少なくなります。友達同士なら言えるのに、家族になると言えなくなったり、恋人同士なら言えるのに、夫婦になると言えなくなったり(笑)。プラス思考をつくるためにトレーニングが必要な理由がここに 있습니다。つまり、ポジティブな言葉に感情を入れられるかどうかがかぎなんです。

もう一つ、ポジティブな言葉とネガティブな言葉には特性の違いがあると崔さんは言います。ネガティブな言葉は積み重ねであるのに対して、ポジティブな言葉は一度でそれまでのネガティブな言葉を打ち消すエネルギーがあるのだそうです。だから、ネガティブな言葉は言わないに越したことはありませんが、出てしまったとしても、ポジティブな言葉で上書き保存することができるのです。だから、他人に言えなければ、一人にいるときに、思いっきりの笑顔で、夢を叶えた自分にワクワクして、「よっしゃー」とか「ありがとう」って言ってみてはいかがでしょうか。

最後に、自分でコントロールできない周囲の人の話です。

キミのまわりには、「ドリームキラー」がいる。キミの夢を阻む人間のことだ。

ドリームキラーは、キミのことを妬んだり、恨んでいたたりする人間だけではなく、キミのことを愛しているキミの友人やキミの家族であるケースが少なくない。「あなたのことを想って言っているの」というアレ。

キミの挑戦にブレーキをかける人間は次の4種類。

- ①キミの邪魔をしたくて「やめておけ」という人
- ②よく分からないから「やめておけ」という人
- ③過去の経験から「やめておけ」という人
- ④現在の経験から「やめておけ」という人

このうち、「ドリームキラー」は①～③だ。③は過去に実績を残した人間なので少し厄介だけど、その人が正しい判断ができるのであれば、今も現役プレイヤーにいるはずだ。

①～③は感情や憶測で「やめておけ」と言い、④は現在のデータから「やめておけ」と言っている。なので、①～③の言い分は無視しても構わないが、④のアドバイスは聞いておいた方が良さそうだ。 『夢と金』(西野亮廣/幻冬舎)

大きな夢になるほど、あなたを心配する声は増えて当然です。その人たちに悪気はありません。その気持ちを受け止めたうえで、「自分は自分」と割り切って、挑戦したいものです。自分の一度きりの人生でなのですから。