

「それがすべてではない」

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2485号
(2010年8月18日発行)より

私の好きなことばのひとつです。「それがすべてではない」。何かいやなことがあったとき、うまくいなくてしょげたとき、このことばを、とっさに言います。すると、当たり前ですけど、「そのとおり！」という気持ちになれるのです。

だって、本当にそのとおりなんです。どんなにつらいことがあっても、そのつらいことが、未来永劫ずっとつづくわけではありません。もしくは、そのつらい気持ちが、未来永劫つづくことはありません。

ただ、私たちは、そうしたいわゆるネガティブな感情に、ついついつかまってしまっただけのことなのです。そして、まるでそれが永遠につづく気持ちであるかのように、思いこんでしまっただけなのです。

でも、それって、はっきり言って、ものすごいエネルギーロスですよ。だって、

自分で自分の元気をうばっているのですから。ね。

ひとは他人が何と言おうと、自分でそれを受け入れないかぎり、傷ついたりはしないんです。同時に他人が何と言おうと、自分でみとめないことは、受け入れることができないのです。

ということは、自分の気持ちひとつで、いかようにも変えることができるってことです。そのためのマジックフレーズが、「それがすべてではない」です。

たとえば、ひとから頭ごなしに否定されたようなとき。がんばってトライしたことがうまくなくて、みじめな気持ちになったとき。そんな自分に、ぼってんをつける前に、ひとことこう言うんです。

「それがすべてではない」

何度でも言いますよ。本当に、絶対に、まちがいでなく、それがすべてではないんです。うまくいかなかったこともたくさんあったかもしれないけれど、うまくいったことだって、これまでにわんさかあったんです。だから、あなたはいま、生きています。うまくいかないことがすべてだったら、あなたは生きていないはず

なんです。でしょう？

本当に徹底的にうまくいかないってひとは、おみくじを引いたら、百発百中、凶を引き当てるはずなんです。1ミリの深さの水たまりでだっておぼれちゃうはずなんです。100万年に一度落ちてくる隕石が、きっちり当たっちゃうはずなんです。

ぶー。残念ながら、あなたは、それらには全然、該当していません。それどころか、このメッセージを読んでもひまがあるくらいに、よゆうのある生活をしてるんです。

さあ、納得がいったら、とにかく、実践してみてくださいね。自分にぼってんをつけたいくなるようなことがあったときには、即座に言ってください。「それがすべてではない」って。

そして、気持ちを切り替えることができたなら、今度は、どんな自分を選んで生きていかを、真剣に考えてみるんです。そして、そのためにできることを、いっこ、いっこ、積み重ねていくんです。

この繰り返しをね、習慣になるまで、つづけるんです。反射的にできるようにな

るまで。そしたら、あなたの口からは、二度と、「もうだめだ」とか、「最低最悪だ」な一んてことばは、出てこなくなりますよ。だって、実際、それがすべてではないのですから。ね！ 楽しみですね！

●追記

実は、このマジックフレーズには、上級編があります。本当に使いこなせるようになったら(←ここがポイント!)今度は、逆のときにも使ってみるんです。つまりね。うまくいったときに使ってみるんです。いい調子のときに使ってみるんですよ。するとね、いまの自分に慢心して、傲慢にならずにすみます。もっとうまくいくためにはどうしたらいいかを、考えることができます。

でも、それはあくまでも上級編。自分にぼってんをつけるくせのあるひとは、いきなりこちらをやらぬように！ それこそ、1ミリの深さの水たまりで、おぼれるはめになっちゃいそうですから！

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2010年5月、2400号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>