

# 心の栄養剤No157 「ありがとう」

## 「ありがとう」でツイてる人生をおくる方法①

だれでも、「人生最悪！」と叫びたくなる体験を一度や二度しているものです。泥沼の離婚、タチの悪いイストラ、車で人をはねたとか。「もう、サイアクだ〜！」とそのときは思うでしょう。でも、「ツイてる人」や「ツキは始めている人」というのは、時間が経って振り返ると、つぎのようなことが腹の底に落ちて感謝で満たされます。

「あれがあったから、いまのおれがあるんだよな」

「あのことがあったから、いまの幸せがあるのよね」

それでは、「まったくツイてない人」というのはどういう人かと言いますと、最期の最期まで、つまり「死ぬまでそのことがわからない人」のことです。ツイてない人の究極でして、ライフステージがとんでもなく低いことは言うまでもありませんが、なんのご縁も生かせない、もっとも気の毒な方かもしれませんね。逆に、「と〜んでもなくツイてる人」というのはどういう人かと言いますと、「最初からそのことを知ってる人」です。だから、見かけ上、嫌なことがあっても弱音を吐かず、「ニヤッ」と笑って行動！「すぐやる、必ずやる、できるまでやる」という日本電産の永守重信社長の言葉が有名ですが、まさにそれができる人のことです。

我々は、そのとき「ありがとう」とすぐしゃべる言葉の武器をもっています。どんな嫌なことがあっても、すぐに「ありがとう」。そして、これをやったほうがいいのかという客観的な対処策が思いついたら、すぐやる、必ずやる、できるまでやる。いまさら遅いかなあ〜と思っても、「ダメもとでやる」。

8割以上はうまくいくでしょう。そしてうまくいったら、みなさんのライフステージはド〜ンと高いところまで上がっていく可能性大です。

先生に、「あなた、とんでもない病気にかかっていますよ」と言われたら、すぐに「ありがとう」と言って病気に感謝してください（笑）。先生に「ありがとう」ではありませんよ（笑）。

自分のからだが病気を通して伝えてくれるメッセージに気づくことに感謝するわけです。そして、謝罪してください。「ごめんね。いままで自分のからだをいじめてたね」

原因があるから結果（病気）があるので、その原因はなにかを医師と一緒に真剣に考え、こうしたほうがいいのかと思うことを即実行です。病気という結果だけにとらわれるのではなく、原因を改善していかなくてはなりませんね。とにかく、めちゃくちゃツイてる人というのは、どんなピンチな状況に陥っても、すぐにプラスの言葉が言えて、笑顔も出せる。...苦笑いでしょうがね（笑）。

それを乗り越えると、ド〜ンと高いライフステージに上げることがわかっているから笑えるんです。

「ピンチがチャンス」という言葉の本当の意味を知っていて、実践できている方々が「めちゃくちゃツイてる人」なわけです。「不幸の顔をして幸せはあらわれる」という言葉がある。

一見すると不幸だと思うようなことでも、時間がたつと、「あのおかげで今の私がある。感謝しかない」とか、「あれがあったから今頑張れる」というようなことだ。しかしながら、その感謝に気づけない人がいる。運のない人であり、ツイてない人だ。日頃、不平不満や、グチ、泣き言、文句が多い人は、感謝できないし、感謝することを見つけれられない。

そのマイナス言葉の習慣で、心の状態もマイナスになっているので、プラスのこと、明るいこと、元氣のことで、うれしいこと、楽しいことを見つけることができない。

「めちゃくちゃツイてる人」は...ピンチをチャンスに変えられる。

## 「ありがとう」が口癖になる方法②

「ありがとう」が、いい言葉でポジティブになれることは誰もが認めています。でも、なかなか使う機会がない、と思うのも事実です。「ありがとう」を自然に口から出せるようになり、口癖にできる練習方法があります。それがコレ！コンビニで買い物をしたとき、レジでニッコリ笑って、「ありがとう」と言ってお金を支払うのです。本来は「ありがとうございました」と言うのはお店の店員さんの方です。そんなとき、相手よりも先に、こちらが言うのです。「え！？」と驚いて、戸惑いながらも慌てて、「あ、ありがとうございます」と返事をするアルバイトさんもいます。

タクシーを利用するときも同じ。乗車してすぐに、「助かりました。ありがとう」。運転手さんは、日頃からお客さんとのトラブルで疲れています。そのため、「何て、上品な人なんだろう」と心の中で感心してくれます。もちろん、降車するときにも、「ありがとう」と言う。

レストランでの食事と同じです。こちらは、お金を払うということで、相手よりもエライ(?)立場かもしれませんが、それでも「ありがとう」と言う。

「物を買わせてくれて、ありがとう」

「食べさせてくれて、ありがとう」と。

これが、自然に言えるようになると、知らぬ間に「生き方」そのものが変わります。いつも誰にでも感謝できることで、心に余裕ができます。幸福感で満たされて、明るくなるのです。

大阪では、これが日常的に行われています。

商店街で買い物をすると、お客さんが「おおきに」と言います。だから、大阪のオバチャンはポジティブで元気なのかもしれませんね。お金を払っているから私は大切なお客、という「お客様は神様」意識の強い人は、「大事にされて当然」、というところが基準になっているから、ちょっとしたミスや、サービスのレベルが下がると烈火のごとく怒る人が多い。数百円の支払いしかしないコンビニで延々と怒っている人もいます。お金をはらうお客が、店の人に「ありがとう」をいうことはありえないと思っている。心の貧しい、余裕のない人だ。

色々な店で、先に「ありがとう」と言えるコツは、行った先のお店や施設を自分が所有していると思う、という方法がある。道路も、美術館も、公園も、駅も、食堂も、コンビニも、銀行も、立ち寄った先すべてが自分のものだと考えたら、(みんな私のために、よく働いてくれている)「本当に、ありがとう」、「ご苦労さま」と頭を下げ、お礼のひとつも言いたくなるからだ。「金持ち喧嘩せず」ということわざがあるが、まさにその実践がこれだ。心に余裕があるから、怒らない。「ありがとう」が口癖になる方法の実践を重ねたい。

**“ありがとう”は「有難う」とも表記されます！**

**意味は「ある」ことが「むずかしい」～つまり「滅多にないこと」という意味です。**

**先日「言われて嬉しい言葉は何ですか？」という問いに断トツの第一位(57.2%)にも「ありがとう」が選ばれていました！**

**この素晴らしい意味を持って多くの人と言われて嬉しい「ありがとう」を出し惜しみせず、フルに使いまくって豊かな人生を送りましょう！！**

PS

**ちなみに私の誕生日は3月9日で「ありがとう記念日」です  
自分のプロフィールのなかで一番好きで誇らしい所で～す(笑)  
その日に産んでくれた母に感謝(ありがとう)！！**

