



## 「不安や心配事のほとんどはすべて自分で解決できる！！」

最近、プラス思考の出来ない人が非常に増えているように思う。

何か言うと、私には「無理だ」「難しい」「できない」「ダメだ」「自分は運が悪い」といった否定的な言葉のオンパレードである。

また、心配性の人も結構いる。何が起こってもいつも悪い方、悪い方へと思考をめぐらせる。良い方に考えられることであっても、わざわざ悪く考えてしまうのだ。

仕事がうまくいかなかったらどうしよう。売上が落ちたらどうしよう。会社が倒産したらどうしよう。試験に落ちたらどうしよう。

子供の帰りがちょっと遅いと「事故にでも遭ったのではないだろうか？」と考える。

病気になったらどうしよう。失敗したらどうしよう。老後の事も心配だ。

もう際限なく心配な事項が溢れ出てくる。

どうでも良いという人もいるが、このようなマイナスの思考習慣が仕事や人生に与える影響は計り知れない。

最近、アメリカの調査で「不安や心配の80%は起こらない」という結果が報告されて話題になっている。

しかも、残りの20%のうち、16%は準備をきちんとやっていれば避けられるというものである。結局のところ、起こり得るのは4%のみだということである。これはアメリカでの調査結果であるから、アメリカ人よりも更に心配性の日本人なら、もっと不安や心配の起こらない確率は高くなるかも知れない。

結論から言えば96%の心配や不安な思いは「取り越し苦労」だということである。起こったとしても準備さえきちんとやっておれば、避けられるということである。

何だか気が楽になりませんか？

そして、最後の4%は「準備のしようが無い」人知を超えた出来事である。人間は神様では無いからこの出来事のために出来ることは何一つ無い。すなわち、不安に思ったり、心配したりしても仕方が無い事柄なのである。

準備のしようが無い出来事と言えば、

- ①大寒波に見舞われて交通網が大混乱の状態になってしまった。
- ②隕石が落ちてきて家がつぶれた。
- ③大地震が起こって裏山が崩れた。
- ④火山が噴火した。

・・・かなり大変なことばかりだが、もし起こったとしても防ぎようが無い。そんなことも稀にはあるさ、と受け止めるしかない。心配しても仕方が無いことですからね。こうやってみると心配事のほとんどは悩んでも仕方が無いことばかりだ。

