

## 「感情的にならない本」

最近、「感情的にならない本」(和田秀樹 著、新講社、800円+税) 2013年11月発行で現在43万部が売れているベストセラーの本を読みました。190ページありますが2,3紹介します。

自分の意見はあくまで一つの見方。他人の意見もまた一つの見方。その場で決着をつける必要はない。お互いに「そういう事も言えるかなあ」と思うのであれば、とりあえずウヤムヤなままに終わらせて困ることはない。自分の優位性にこだわる人は、このウヤムヤというのが苦手。はっきり白黒の決着をつけたがる。ところが「それもそうだね」と言われると押し合いも引き合いも始まらない。言われた方は自分の意見をとりあえず聞いてもらえたので、ひとまず満足するから。

押されれば押し返すのが感情の法則のようなものだから、引かれれば引いてしまうのも感情の法則。気の合わない相手でも、あっさり「ゴメン」と言われれば「そんな、謝る事じゃないよ」と受けるのが私たち。感情的になり易い人は「引く技術」を覚える必要がある。これはとても簡単だし、しかも疲れない。

普段の感情を明るく保つためにも、動くことをためらわない人間であること。これは逆転の法則。動けばイヤでも気持ちが外に向く。後回しにしていた用事を片付けたり、本棚や衣装ケースの整理をしたりするだけで様々な物と出会う。

商店街を散歩しているだけで「そうだ、スリッパを買いたかったんだ」と思い出し、やる事がどんどん増えてきて、気持ちが外向きになって行く。すると、仮にイヤな感情が残っていてもそれを見つめる時間がなくなる。感情は放つとけば収まるのだから、動いている中に気分がスッキリして来るのだ。

野球でそれまではすごくいいピッチングをしていたのに、ホームラン一本打たれてガタガタに崩れるピッチャーと、立ち直りそれ以降はピシヤリと抑えるピッチャーもいる。受けるショックは同じでも、すぐに気持ちを切り替えられるかどうかという事だ。「これで終わりだ」という絶望型と、「これからだ」という希望型がある。

カッとなって相手を攻撃したくなったら感情的な言葉を口にする前に「いまはともかく」と考えること。「責めても始まらない。今はともかく作業を進めない」と冷静さを取り戻させてくれるのが「いまはともかく」という気持ちだ。

例えば仕事がうまくいなくて、やる気をなくしたビジネスマンは感情も沈みがち。その時こそ「なにもしないよりまし」で動いた方が気持ちが外向きになり、何か変化が起こることがある。嫌な事が起こってもいいからどんどん動くこと。

クヨクヨしてもしなくても、結果は同じ。動いて後悔するのがイヤだから、動かずに我慢してもそこでまた後悔。クヨクヨする人は動いても動かなくても自分が後悔するような気がする。だから決められない。何かをするというのは、常にメリットとデメリットを伴う。例えばつらい時誰かに助けを求める場合、求めれば救われるかもしれない。でも断られるかもしれない。可能性は五分五分。動かなければクヨクヨするだけで何も答えは出ない。

興味を持った人はまず読んでみたら・・・、決して損する本ではありません。まずはクヨクヨ悩まないで読んでみる事です。

(たまなは)