

人生のどんな局面でも 前向きになれる10の法則

キース・キャメロン・スミス 著

金井啓太 訳



アルファポリス文庫

人生の
どんな局面でも
前向きになれる
10の法則

THE TOP 10 DISTINCTIONS BETWEEN WINNERS AND WHINERS

by Keith Cameron Smith

Copyright by ©2011 Keith Cameron Smith.

All Rights Reserved.

Japanese translation published by arrangement with
John Wiley & Sons International Rights, Inc. through
The English Agency (Japan) Ltd.

✧ はじめに

成功する人には、特有の考え方や行動パターンがあり、それが成功の原動力となっている。成功者たちが温め育ててきた、人生の確かな成功をもたらす力——それは、**前向きな生き方**^{ポジティブ}だ。反対に、不平不満をこぼしてばかりいる人が、人生がうまくいかずに苦しい思いをしているのは、考え方や言葉づかい、行動に、悪い癖がついてしまっているからだ。

ということは、今不満を抱えているあなたも大丈夫、心配はいらない。ネガティブな癖を捨て去り、ポジティブな生き方を身につければ、その手で人生の舵をとって順風満帆に成功者の道を歩んでいけるのだ。

人生のどんな局面でも成功を手にし、楽しんで生きる秘訣をあなたに伝え

たいという思いから、この本は生まれた。

本書では、「成功者」の対比として「失敗者」という言葉はあえて使わず、「不平不満ばかりの人」と呼んでいる。**不平不満は成功の最大の敵**であり、何もかもをぶち壊すほどの力を持つからだ。それを口にするせいで人生の落伍者になってしまう人は、非常に多いのではないだろうか。

実に多くの人たちが、人間関係や仕事、自分の夢までも台無しにして悩み苦しむ姿を、私は長年目にしてきた——すべてはその悪癖のせいなのだ。

私自身、この本に書いた成功の法則にしたがって、豊かな人間関係を築き、仕事で成功し、夢をひとつひとつ着実に叶えてきた。とは言え、私自身もまだそうした成功者の習慣を完全に身につけたわけではない。確かな実りを得るにはまだまだ実践が必要なものもあり、試行錯誤の毎日だ。

今あなたが人生のどのステージにいらしても、**この10の法則はきつと、あなたの人生をもっと豊かにしてくれる。**あなたが不平不満のせいで自ら災

厄を招いてばかりいるにせよ、すでに成功者を自負しているにせよ、試しに10の法則からいくつか選んで今すぐ実践してみよう。きっと人生が良い方向に変わっていくはずだ。

自分の考え方や行動を変える勇氣を持てば、**あらゆる面で人生がうまく回り始める**。不平不満をこぼすことは誰にでもあるが、意識してそれを減らせば、それだけ成功に近づくのだ。

この本を書いた動機はほかにも三つある。この動機があるからこそ、以前にも同じようなテーマの本を出し、今もシリーズとして書きつづけている。

その三つの動機とは——責任、意義、遺産である。

以前の本にも書いたとおり、私たちは皆、人生で成功する知恵を伝え合う責任があると思うのだ。また世界各地で講演を行い、成功の法則を説くたびに大きな意義とやりがいを感じる。

さらに、私はこのシリーズを遺産として残したいと考えている——とりわけわが子のために。私の愛読書のなかには百年以上前の著作もある。今から百年後の世界で誰かが私の本を読み、楽しみ、人生の教訓を得ているかもしれないと想像すると、本当にワクワクする。

この本に書いた成功のルールは、時代を超えた真理であると思ふを持って言える。今日と同様、百年前にも重要であったし、百年後もやはり同じだろう。ぜひ、10の法則を楽しみながら読み、人生に役立ててほしい。今この本を手にとって読んでいる時点で、あなたはすでに成功への一歩を踏みだしているのだから。

✦ 10の法則について

10の法則は、読み進めるごとに重要度が高くなっていく。この並び順は、私自身の経験に加え、人生の真の成功者たちから得た教訓に基づいている。ただ、あなたが今人生のどのステージにいるかによってこの重要度は変わることがある。

たとえば、今のあなたにとっては法則8よりも法則4のほうが重要かもしれない。だから、あなたの心にいちばん響き、強く訴えかけてくる法則を見つけたら、その声に耳を傾け、満ち足りた人生を送るためにすべきことを学びとってほしい。

これらの法則とひとつひとつ向き合っていくうちに、あなたはきっと10の

法則が人生において本当に重要なことだと気づくだろう。これは一朝一夕に身につくものではなく、生涯にわたって取り組むべき真理なのだから。いつも心に留めてほしい。

成功とは一度きりの出来事ではなく、生涯にわたる旅路なのだ。

RULE 1
法 則
1

責任を持つ

15

人生を楽しめる人

どんな結果も自分の責任と心得ている。

不平不満ばかりの人

不本意な状況を人のせいにして被害者ぶる。

RULE 2
法 則
2

謙虚になる

31

人生を楽しめる人

ひたむきな努力を重ね、望みを叶える。

不平不満ばかりの人

はじこの下から他人の批判ばかりして、結局自分では何もしない。

RULE 3
法 則
3

言い訳をしない

47

人生を楽しめる人

壁にぶつかっても、自分を奮い立たせて、「絶対に成功する」と腹を決める。

不平不満ばかりの人

成功を信じていないために、言い訳ばかりを見つけ出し、前へ進めない。

RULE 4
法 則
4

場を明るくする

61

人生を楽しめる人

人生の明るい面に目を向けた話し方で、場を明るくする。

不平不満ばかりの人

自己憐憫れんごんに浸り、場の空気を暗くしてしまう。

RULE 5
法 則
5

人の話を熱心に聞く

77

人生を楽しめる人

自分の話の二倍、相手の話を聞く。

不平不満ばかりの人

相手の話を途中で遮り、片時も口を閉じておくことができない。

法 則
6

人生の旅路を楽しむ

91

人生を楽しめる人

目的地に着いた瞬間だけでなく、旅路そのものも大いに楽しめる。

不平不満ばかりの人

過去を悔^くんだり、未来を心配したりして、今を楽しめない。

法 則
7

友情を大切にする

105

人生を楽しめる人

いつも相手のことを思って行動する。

不平不満ばかりの人

自分のことしか考えず、傲慢さに満ちている。

法 則
8

大きく考える

119

人生を楽しめる人

自分の力を信じ、必ずうまくいくという信念を持っている。

不平不満ばかりの人

失敗したらどうしようと、つねに思い悩んでいる。

法 則
9

集中する

133

人生を楽しめる人

生活をシンプルにすることで、いちばん優先したいことに集中できる。

不平不満ばかりの人

人生の優先順位をつけられず、場当たりので散漫な思考に陥る。

法 則
10

物事の良い面を引きだす

145

人生を楽しめる人

ピンチのときにも良い面を探して、チャンスに変えられる。

不平不満ばかりの人

否定的な問いかけばかりをして、何でも悪いほうに捉えてしまう。

責任を持つ

法 則

R U L E 1

1

人生を楽しめる人

どんな結果も
自分の責任と心得ている。

不平不満ばかりの人

不本意な状況を
人のせいにして被害者ぶる。

✦ いつもベストを尽くし、うまくいくと信じる

まず、次の点を認めよう。人生はいつも自分の思い通りにいくわけではない。あなたが頭のなかでいろいろと段取りをつけている間にも、目の前で世界は動いていく。何が起きるかわからない、それが人生だ。

では、そんな不確かな人生において、成功をつかむにはどうすればいいのか。それは、両極端に思える二つの考え方の間で、うまくバランスをとることだ。

一方の考え方は「**何事も自分次第**」という言葉がよくあてはまる。もう一方はこれとほぼ対極で、「**なるようになるさ**」という考え方だ。

どちらの言葉も、ひとつひとつを見れば立派に思えるが、二つ並べてみると正反対のことを言っている。おまけに、どちらも行き過ぎればやっかいな結果を招く。

具体的に見てみよう。「何事も自分次第」という哲学を突き詰めれば、自分ひとりの力で生きていけると思ひ込んだ**傲慢な人間**となる。もう一方の「なるようになるさ」という考え方も、度が過ぎれば哀れな**被害者の役回り**だ。自分で人生をコントロールする感覚を持たぬまま、あてもなく流されつづけることになる。

この二つの考え方の間に、成功者の生き方がある。バランスのとれた成功者の生き方、それは「**自分の人生に責任を持つ**」ことだ。これはつまり、いつもベストを尽くし、うまくいくと信じることである。

「なるようになるさ」という態度だけで生きていくことはできない。いつまでたっても自分から行動を起こせず、受け身の人生で終わってしまう。また「何事も自分次第」という態度だけで生きていくこともできない。自分の能力を過信するようになり、傲慢な口やかましい人間になってしまう。

人生をコントロールする感覚を失うにせよ、傲慢になるにせよ、うまくいわずに不平不満を抱えた人たちが極端な方向に進めば、危険な道に迷い込むことになる。その先に待っているのは、「恐れ」の感情だ。

恐れは、不安となって表れる。**不安は成功の敵だ。**

✦ **成功する人は、周りの人を信頼する**

成功する人はよくよ悩まない。不満ばかりの人は悩みつづける。

「恐れ」というのは、最悪の事態が起きると思ひ込むことだ。成功する人は恐れず、うまくいくことを信じる。そしてその信念は、周りへの信頼となって表れる。なかにはあなたのことを良く思わない人もいるだろうが、好意を向けてくれる人のほうがずっと多いはずだ。成功する人はそんな好意的な人

を探し、そうでない人のことを気に病んだりしない。

成功する人は、周りの人を信頼する。 不満を抱えた人は、何でも周りのせいにして被害者ぶる。恐れは感情がやがて不安に変わり、不安が不信感を生み、不信感が周囲との断絶を招いてしまうのだ。周りとの協力なしに成功者にはなれない。

人生はチームスポーツだ。 勝つには人と協力し団結するしかないのに、不平不満をまき散らしては、人は離れていくばかりである。

人を信頼して生きるか、恐れを抱いて生きるかは、単に決断の問題といえる。ひとりひとりが自分で選ぶことであり、日々何かしら選択を迫られる。自分の選択は自分の責任だ。不平を言う人はこうは考えず、周りの状況に責任を押しつけ、その状況をつくったほかの誰かを責める。

恐れの根底にあるのは、ほかに選択肢がないという思い込みだ。 でも実は、今の状況があるのは自分でそれを選択したからなのだ。

選択とは、信頼か恐れか、どちらかに基づくもので、人を信頼し責任を持つて選択を下していけば、成功をつかめる。逆に、恐れ感情からの選択ばかりでは、**愚痴るだけで終わってしまう。**

✦ **他人を責めて不満を言っているうちは、何も変わらない**

成功する人は、**どんなときでも必ずほかに道がある**と知っており、その選択に責任を持つ。不満を抱える人は、自分の選択は他人に決められていると思いついでいる。しかし自分の選択を他人に委ねてしまっていること自体、ひとつの選択と言えるのではないだろうか。**成功する人は主体的に選択することの力を理解して、うまく活用している。**

不満ばかりの人は、**今の不本意な状況を人のせいにして被害者ぶる**。そして、こうばかり。「あいつがああときああしていれば（しなければ）、何もか

もうまくいっていたのに」と。**人のせいにする」と不満を言うことは密接な関係にあり、被害者ぶる人の悪い癖だ。**

肝に銘じてほしい。あなたが下した選択が状況をつくっているものであって、状況があなたに選択させているわけではない。自分の選択に責任を持たず、**周りの状況に愚痴をこぼしているかぎり、成功は望めない。**

自分の人生を振り返ってみて、ずっと他人のせいにしてきた、過去の苦い経験はないだろうか。他人を責めて不満を言っているうちは、何も変わらない。自分の状況に責任を持つことが、成長への第一歩だ。

✦ 成功への第一歩は、ポジティブな思考を選ぶこと

私自身もこれまでの人生で何度も、他人に責任を押しつけてきた。でも、やがて気づいた。他人のせいにして不満を並べ被害者ぶっているかぎり、何かに失望し意欲を失いそうになる自分とつねに闘わねばならないのだ。あるとき私は、自分が落胆したことを、ビジネス・コンサルタントをしている友人にぶちまけた。彼からはこんな言葉が返ってきた。

「キース、がっかりするのは仕方ない。でも、やる気をなくしてはいけない」

人生では、がっかりすることは誰にでもある。そうして落ち込んでしまったときには、**自分を奮い立たせることが絶対に必要だ**。でなければ意欲まで失ってしまうし、しまいには塞ぎ込んでしまう。

不満を抱える人は、そんな鬱々とした気持ちと闘っている。成功する人は、たとえ落胆することがあっても沈み込まず、自分を奮い立たせて前に進む。「何を考え、どう感じ、どんな行動をするかは自分の責任だ」と彼らは言う。**成功への第一歩は、考え方を選ぶことだ**。自分の思考に責任を持つということとはつまり、ポジティブな思考を選ぶということだ。

不平不満は、ネガティブな思考から生まれる。周りの人や状況に影響されて、ネガティブな思考で頭をいっぱいにしてはいけない。心に抱く考えは、意識して選択しよう。どのような考えを心に住まわせるかで、成功するか、不満を抱いたまま終わるかが決まるのだから。

成功している人たちは皆、自分でそうなることを選びとった。自分の考えや感情、行動に責任を持ち、望ましい状況を創りだしていくのだ。不平を言う人は、いつも他人の考えに影響され、どんな結果も人のせいにする。

✦ 成功はポジティブ思考が育てた果実

結果とは、「反映」だ——自分の選択がそのまま結果に反映されるということだ。成功する人は人生のたいていの出来事を何かの結果や反映としてとらえている。健康とはおおむね、食事や運動面であなただことの結果である。財産とは、金銭面であなただことの結果だし、**幸福とは、あなただこと考えた考え方が反映されたものだ。**

だから、人生のどんな場面でも自分の選択に責任を持つ必要があるのだ。そうでなければ、被害者意識を募_つらせ、望んではない結果を招くだろう。健康ではなく病気になる。お金持ちではなく貧乏になる。幸せではなく憂鬱_{ゆううつ}になる。良い結果にせよ悪い結果にせよ、**自分の選択がそのまま反映されるのだ。**とくに、どんな考え方を選ぶかが重要だ。

あなたが得る結果を、木になる果実だと考えてみよう。不満や愚痴_{ぐち}がネガティブ思考の果実であるのと同様、**成功はポジティブ思考の果実だ。**あなたが望むポジティブな結果は、ポジティブ思考が育てた果実なのである。

ポジティブ思考は植物の根にあたるものであり、成功する人は皆、地中の根こそが果実を育むことをよく理解している。自分にこう言い聞かせよう。**「果実を育むのは根」**なのだと。

成功する人は、**自分の思考に責任を持つことで、結果にも責任を持つている。**思考とは種であり、精神とは豊かな土壌であると考えているのだ。あなたが選択して心に住ませた考えは根を張りだし、やがてその小さな考えという種が大樹に育ち、たくさんの果実を実らせる。なるべくポジティブな考えを心に抱くように心がけよう。

✦ あなたが本当に望んでいること、それだけを考える

とはいえ、ネガティブなことをひとつも考えるなどいうのも無理な話だ。肝心なのは、それをいつまでも心に住まわせてはいけないということだ。放っておけば、その種は根を張りだしてしまう。

いったん根を張りだした考えを心という土から引っこ抜くのは難しい。

成功する人は「どんな結果も自分の責任」と心得ているから、考える内容を慎重に選び、本当に望むことだけを考える。望みもしないことを考えたりはしない。不満を抱える人は望まないことばかり考えて時間を無駄にし、結局望まないものを手にする。周りに翻弄ほんろうされて自分で自分の考えを決められず、被害者としての人生を送るはめになる。

誰しも自分の人生で成功者になりたい、成功者でありつづけたいと思っている。そのためには、**たえず自分の考えをコントロールして、その結果の責任を引き受けることだ。**

謙
虚
に
な
る

法 則

R U L E

2

2

人生を楽しめる人

ひたむきな努力を重ね、
望みを叶える。

不平不満ばかりの人

はしごの下から
他人の批判ばかりして、
結局自分では何もしない。

立ち読みサンプル はここまで

✦ 望みを叶える条件のひとつは、ひたむきな努力

あなたの望みとは何だろうか。それを叶えるためなら、どんな困難にも耐えてやるという覚悟はあるか。どんな望みもそう易々とは叶わない。何の骨折しもせずに不平を並べる人がいる横で、成功する人はひたむきな努力を重ねている。

ひたむきな努力は、望みを叶える条件のひとつである。ただし、それほど頑張った気がしないのになぜか易々ということが運んでいくこともある。それは、自分の力を過信せず謙虚になる、つまり「運を天に任せた」からだ。

私自身これまでの人生で何度も、一歩引いて静観し、自分にこう言い聞かせた。「今の自分の手には負えない。これ以上どうすればいいのか、今はわ

からない」。だが不思議と、なるようになるものだ。

成功する人はどこが頑張りどころで、どこが手を引いて待つべきところかを心得ている。不平ばかり言う人もはじめのうちは頑張るが、ひとたび困難にぶつかると、幸運を信じもせずに投げだしてしまう。

成功する人は万策尽きても謙虚に幸運を信じ、不平ばかりの人は努力もせずに不運を恐れる。

✦ 必要な知識を得ることが、限界を超える鍵となる

不満を抱えている人というのは、他人に養ってもらって当然だと考えている。豊かな人がいるのなら、その分け前にあずかる権利があるという理屈だ。この身勝手な権利意識は大変危険なもので、やがて自分自身を哀れむようになる。あとはもう、人の同情や哀れみを求めて生きていくしかなくなり、な