

「ありがとう」は魔法の言葉

1、「ありがとう」という言葉の持つちから

「ありがとう」という言葉には、数限りないメリットがあります。心に潤いを与え、人間関係を円滑にしてくれる言葉です。「ありがとう」と口にする、なぜか心が潤い緊張がほぐれてストレスが消えてきます。そして、笑顔が生まれて元気が出てきます。

しかし、分かってはいてもなかなか口に出せないということがきっと多いのではないのでしょうか。よい人生は「ありがとう」から始まります。「ありがとう」が運を開き、夢や望みを実現していき、言えば言うほど、幸せになっていきます。まずは、声に出すこと。これがすべての始まりです。

2、「ありがとう」の癖づけ

「ありがとう」を癖づけるには、心の中で「ありがとう」と思うだけでなく、実際に声に出していくことが大切です。しかし、簡単なことのように、人はそれほど容易に感謝の言葉を口に出すことは出来ません。なぜなら感謝の気持ちを持ち続けること、それ自体が容易ではないからです。「ありがとう」と言う際に、仮に最初は心が伴わなかったとしても、何度も口にしていくうちに、自然と後から心がついてきます。言葉が意識を作っていくからなのです。つまり、「ありがとう」という言葉が脳にフィードバックされ、感謝の意識が作られていくのです。「ありがとう」を口にして損をすることはひとつもありません。言える人はよい人生になっていきます。

では、なぜ「ありがとう」を繰り返すと良い人生になっていくのか、その秘密は脳の仕組みにあります。脳の働きと言葉は、常に連動しています。脳は、言葉の意味する内容に強く影響を受け、「ありがとう」という言葉には、心を潤わせるたくさんの良い感情が出てきます。「ありがとう」という言葉は、脳をプラスの方向に動かしていくのです。そして、脳のプラスの反応を引き出す最も強い反応は「感謝の気持」です。「ああ、よかった。本当にありがたい」と感謝しているときの意識には、うれしさ、楽しさ、心地よさ、安心、リラックス、感動、感激など、ありとあらゆるプラスの感情が凝縮されています。つまり、感謝することが、脳をプラスに導いていくのです。

3、いろいろな「ありがとう」

「ありがとう」には、様々な「ありがとう」があります。

- ①人に親切にしてもらった時に「ありがとう」
- ②人に何かをしてもらった時に「ありがとう」