

「トラブルに感謝できれば、人間は大きく成長できます」

トラブルは、自分の期待に反して、天罰のように自分を打ち負かそうとします。「なぜ、こういうことが起きてしまったのだろう」と、自分の不運を嘆くと同時に、「もうダメかもしれない」と弱音を吐きそうになるでしょう。特に、それまで順調に進んでいると思っていることが、突然そうではなかった、それどころか、とんでもない事態になってしまった、という状況に遭遇すると、その原因を誰かに転嫁して、自分の不運をここから嘆くのが人間なのかかもしれません。でも、いくら嘆いても問題は解決しません。逃げ出すか、正面から問題と対峙するか、それはあなたが自分で決めることです。

問題に遭遇して、それを何とか乗り越えたと、そこには成長した自分がいることに気づきませんか。一つひとつの問題を克服するたびに、より強くなり、これからやってくるさらなる困難にも、より良く対処できるように思えるでしょう。そして、他人の痛みがここからわかるようになるでしょう。人生の中で、ほんとうに克服できない問題など、めったにあるものではないと思います。むしろ、困難に遭うことで、自分自身が成長できるチャンスだと考えることができれば、感謝することもできます。智慧の試練と捉えるのです。

今、私たちを取り巻く環境は、かなり厳しい状態となっています。判断を誤ると、どんどん深い谷に落ちていきます。それを「死の谷」と呼ぶ人もいます。この「死の谷」から這い上がることで、自分自身を鍛えることができれば、ほんとうに大きく成長できると思います。それには、前向きの気持ちを持つこと、そしてしっかりとした戦略を立てて、不撓不屈の精神で前進することだと思います。責任を他人に転嫁したり、不平不満をいつている自分に気づいたら、「トラブルにこそ感謝してはどうだ」と自分に問いかけてみてください。きっと一筋の光が差ししてくると思います。

永田 良一

“If one can appreciate adversity, one can grow immensely.”

A trouble happens unexpectedly and beats us up like Heaven's punishment. We might lament such a thing happening, and wonder if we are done. Particularly, it may be human nature to shift blame to someone else when something that had been going well is abruptly ruined, while believing whole-heartedly that the misfortune is theirs. However, no amount of lamenting will resolve the problem. It is up to the individual to decide whether to run away or to confront the problem.

When you encounter and then surmount a problem, you may notice your growth. When you conquer problems one by one, you become more resilient, and are able to think in a way that better equips you to deal with more difficult problems. Further, you are better able to sincerely understand another person's distress. I believe there are seldom problems in life that simply cannot be overcome. Rather, when we meet with adversity, if we think of it as a chance to grow, we can even appreciate it. It can be perceived as a test of wisdom.

Today, we find ourselves in trying times. When judgments are off, we could fall into a deeper valley. Some call it Valley of Death. When we apply ourselves and get out of the Valley, I truly believe that we can grow immensely. It is a matter of keeping a forward-facing perspective, and of making progress with a sound strategy and particularly, an indefatigable mind. If you notice that you are shifting blame to another person or grumbling, please try asking yourself, what would it be like to try to think of this adversity as a good thing? I think that thinking this way will give you a ray of hope.

Ryoichi Nagata, MD, PhD