

こころの森メッセージ

伊勢原

メンタルクリニックさとう
院長 善本正樹



ポジティブ思考

人生には成功の道みたいなものがあると思います。それはポジティブな考え方で作られる道です。

不平不満愚痴ばかり言っていると人生は困った方向へ行きます。

困ったことがあっても、それは自分の成長のためがあるとポジティブに考えている人は成功します。

精神科医の役割として、少しでもポジティブになれるような言葉を使うことに心掛けています。

外科医のメスのように、言葉は精神科医のメスです。



困っているときは学んでいるとき

生きてると必ず困ることが起こります。

ミスをした、、、事故をした、、、病気をした、、、

困ったことが起こったら、第一にそれを受け止めるしかありません。次にすべきことが、困ったことから学びを得ることです。ミスをした原因を考える、事故を分析して対策を考える、病気を予防する生活習慣を徹底するなど、と考えるのです。

困ったことに対して、困った困ったと言ってもなにも始まりません。

困ったら、学びだと思って解決すれば良いのです。

大きな樹が、日照りで水がないときに根を伸ばすチャンスとして成長するように、私たちも困ったときこそ、成長のチャンスです。

困ったと不平不満を言っているより、困ったことから学ぶことをした方が、人生は素晴らしくなります。