令　和　８　年　　１１　月

こころの森メッセージ

家族のように素敵な存在

メンタルクリニックさとう





和顔愛語
京都六角堂　池坊

不平不満愚痴一切なし



あの人は私のことを理解してくれない、、、、

待ち時間が長いと不満を述べる、、、、

仕事が大変だと文句をダラダラ、、、、

いつもイライラして不機嫌、、、、こんな人いませんか。

不平不満愚痴ばかりの人は、なぜか、いつも不平不満愚痴を言いたくなる場面が訪れます。

不平不満愚痴は、次々と不平不満愚痴を導いているのです。

不平不満愚痴は、気が付くと、人がどんどん離れていきます。

不平不満愚痴は不幸の道をつくる

不平

すべていつも平等には出来ません。平等にしてほしいなら、自分が努力して、立派になって、周囲にやさしくなることだ。

不満

いつも自分の思い通りに満足はありません。満足したいなら、そんな世の中はないので、生まれ変わるしかない。

愚痴

言っても仕方ないことを言っても、なにも意味がない。意味がないことをして、無駄な時間を使うだけです。愚かな行動です。

上機嫌で過ごす

いやなことがあっても、人の悪口は一切なし、、、、
待ち時間が長くても、大丈夫だよと笑顔でいる、、、、
仕事が大変でも盛り上がっていると感謝で過ごす、、、、
いつもニコニコとみんなを褒めて明るい、、、、

いつも上機嫌な人には、なぜか、上機嫌な出来事しか起こらない。
上機嫌は、次々と上機嫌なことが連続して起こる。
上機嫌は、気が付くと、良い人がたくさん集まって来る。

笑顔を意識して、周囲の良いところを見出して、楽しい、明るい話をしていると、なぜか、笑顔になり、良いところがたくさん見つけて、楽しく、明るく過ごせるようになる。
上機嫌な生き方は、修行みたいなものだけど、修行する価値は大いにある。幸せに生きるためには、上機嫌に過ごすことです。

