

一日を振り返ってみて「今日は明るい気持ちで過ごせた」と思う日が、年間を通してどれくらいあるでしょうか。

多くの人が、ちよつとしたことで腹を立てたり、ショックを受けて落ち込んだり、一日明るい気持ちで過ごすことのほうが難しいでしょう。

「笑う門には福来る」とは言うものの、自分自身に言い聞かせ何とか明るく振舞おうと思っても、気持ちを明るい方向に転換することは難しいものです。

例えば、車を運転中に渋滞にはまってイライラしたり、割り込みをされて腹が立つたりして不満な気持ちを持てば、その日の仕事にも影響を及ぼしてしまうでしょう。

反対に今の自分を振り返る余裕を持てば、何か気づきが得られるのではないのでしょうか。朝、早めに自宅を出れば道路が空いていて、快適に走行できると知るのも気づきの一つといえるでしょう。

自分の心持ちと、行動を少し変えるだけで、その後の展開はまるで違ってきます。そして「嫌な状況」というのは、案外自分が勝手に作り出していることに気がつきません。自分がどのように心を向け行動するかによって状況は変わっていくのです。

Aさんは中学生になる長女が反抗期を迎え、悩んでいた時期がありました。当時は仕事にも身が入らず、このままでは大きなミスや怪我につながってしまうと思い、早く解決しなければと焦っていました。友人に相談したところ、地元の倫理法人



気持ちを切り替えて 事態を好転させる

会を紹介され、経営者モーニングセミナーに参加しました。

初めて読んだ『万人幸福の葉』に感銘を受け、すぐに入会。週一回の経営者モーニングセミナーが待ち遠しく、そこで学んだ先手の挨拶やハイの返事など、少しでも家庭の雰囲気良くなればとの思いから実践を始めたのです。

しばらく先手の挨拶やハイの実践を続けていると、長女の問題を通して、妻とよく話をするようになりました。

夫婦で話し合いをしていくうちに、今までは長女の気持ちを理解しようと努めてこなかったことに気がつきました。さらに、これまでの自らの言動を振り返り、Aさんの一方的な考えの押し付けが問題だったと思いついたのです。

長女が反発することに対して、Aさんはいつも腹を立て、生活態度に干渉しては口うるさくあれこれ言っていました。長女を自分の思い通りにしたいとの気持ちが前面に出た結果、家庭内の嫌な雰囲気や、長女が何も話せない空気を作り出していたのです。すべてはAさん自身の問題だったと深く反省したのでした。

その後、長女との話し合いの場を設け、これまでのことを詫言いました。長女を温かく見守り、考えを尊重していくうちに問題が解決していったのです。

自己の在り方をいかに見つめ、いかに対処するかでその後の結果が変わってきます。ここに人生の妙味があるのでしょうか。