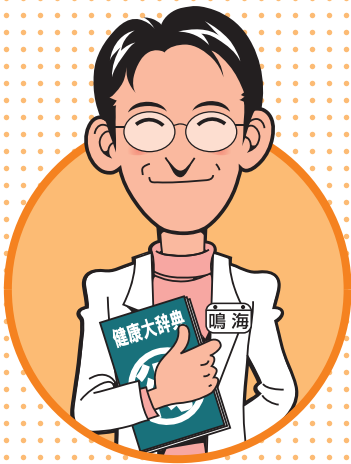


健康タイム



夏真っ盛りの暑さ、満喫していらっしゃいますか？
今月からは少し視点を変えて「心身が元気になる考え方」を紹介したいと思います。

怒ると一番損をするのは誰？

例えば同じ職場の誰かとケンカをしたとしましょうか。相手の勝手な言動に、あなたは何も怒り心頭です。

「何だ、アイツの態度は！もう2度と顔も見たくない!!」

その後一人になってからも、なかなか怒りは収まらず、ご飯も美味しくない、夜もなかなか寝付けない…気がつけば寝不足のまま朝を迎えて、そのまま職場へ…。

いっぽう昨日のケンカ相手は、自分が原因で怒らせてしまったことなどすっかり忘れてしまったようで、なに食わぬ顔で職場にやってきました。

「アイツ…俺がこんなに怒っているのに、何をノンキな顔しているんだ!!」せっかく収まらなかった怒りがまた繰り返す…。こんな経験ありませんか？

さて、こうしたケースでは、誰が一番損をしているのでしょうか。怒らせてしまった同僚か、怒ってしまったあなたか。

たぶん正解は「あなた」ではないでしょう。だって食事も美味しくない、夜も寝付けないというあなたに比べて、相手は「なに食わぬ、ノンキな顔」でいるのですから(笑)。



怒ると「毒」が出る

「怒っている時は唾液から毒が出ている」という話を聞いたことがあります。その方は「だから腹が立っている時はお腹が空かないんだ」とも言っていました。(なるほど、確かに怒っている時はあまり食べたくないですよ)

江戸時代に「養生訓」というベストセラーを著した貝原益軒さんも「怒りと共に食事をするな」と述べています。食べものを咀嚼する時に、毒になってしまっている唾液と一緒に飲み込むのは身体に良くない、ということを感じ覚的に知っていたのでしょうね。身体が素になつてくれる食べものが、感情次第では毒にもなつてしまつてしまうのは恐い話です。

こんな話もあります。一匹の元気な八工を「ツップの中に入れて、怒った時の息を入れるとすぐに死んでしまう」といふのです。これも恐い話でしょうか？

こんな話を聞くと「怒っても、いいことはひとつもない」といふことがよくわかります。(だって身体のおちこちから毒が出るんですから…)。

そこで提案。もし腹が立つような場面に出くわしてしまった場合は「あんなヤツのために、なんで自分が毒を飲み込まなくちゃいけないんだ。アホらしい。」と一旦冷めた目で見つめることで、「怒る」とは「自分に損なこと」といふふうにしてみてはどうでしょうか。最初はなかなか難しいかもしれませんが、何度か行っているうちに習慣になってきますので、自然に腹も立たなくなつてきます。

「怒ると誰が一番損をする？」
怒りそうになったら、そう問いかけてみてくださいね。

「ありがとう」の力

でも本当の本当は「怒らなくなる」「腹が立たなくなる」といふことがいいのだと思います。

ベストセラー「ツキを呼ぶ魔法の言葉」の著者・五田市剛さんは「腹が立つたら『ありがとう』と言つて気持ちさがスッと収まります。」「とおっしゃっています。何かのアクシデントにあつてしまった時も「ありがとう」、悲しい時も「ありがとう」と言つて事態がガラッと急変する(もちろん良い方に)と言います。「良くないことは重なるもの、と言いますが、これはそうしたマイナスの気持ちと同じような現象を呼び寄せてしまうからです。」「ありがとう」といふ言葉にはその連鎖を断ち切つて、良い現象を呼び起す力があるのです。」「ありがとう」とは「有り難う」。つまり、なかなか無いようなことが有つた(起つた)ということに対する感謝の気持ちだが、そのまま言葉になつたものです。

腹が立つた相手から何か学んだことはありますか？「忍耐」を教えてくれたことだけは確かですね(笑)。(今はわからなくても、何年後かにきつと役立つことがあるかもしれません)。「怒ると誰が一番損をする？」という考え方ももう一歩進んで「怒る」といふ、相手がいるからこそ出来るような経験をさせてくれたこと(一人じゃ怒れませんよね)、そして何年後かにわかるかも知れない貴重な学びの機会を与えてくれたことに感謝して「ありがとう」と言つていこう。それがきたら、本当に素敵なことだと思います。

そんな素敵なあなたの周りには「類は友を呼ぶ」の法則で、きっとたくさんさんの魅力的な仲間が集まってくるでしょう。