

楽しいワクワクする生活しませんか？・4

うるまカイロではあなたの毎日の生活をワクワク楽しくさせる をモットーとしてがんばっています。体の健康以外の心の健康も良くしていきたいな。



「怒らないこと」

イライラしてつい怒ってしまうと、不甲斐ないと言われる場合もあります。

ですが、怒って良い理由はありません。「怒りは理不尽」、「怒る人は弱い人」、「怒ると幸せになれない」、怒るといい事はありません。

怒りとはどういうもののでしょうか？怒りとは愛情と同じく、心にサッと現れてくるひとつの感情です。

感情は大きく分けると「愛情」と「怒り」に分けられます。自分が今どういった感情にいるのか確認する為には、自分に「今は楽しい？」、「今は幸せ？」と聞いてみるとわかります。その答えが「楽しくない」、「退屈」、「嫌だ」、「苦しい」というものであれば今の感情は怒りにあります。

この怒りの感情ですが自分だけにその効果が返ってくればいいのですが、他人にも影響を与えてしまいます。近くで怒っている人がいると嫌ですね。

この怒りは感情の捉え方で変わります。

例えばキレイな花を見たら通常は「キレイな花だな～」という感情をになります。もしこの花の上にゴキブリが止まっていたらそれを見た瞬間に「ウゲツ！気持ち悪い」と感じます。ですがこのゴキブリは鳥が見たら「おいしそう！ラッキー♪」と感じているはず。こんな感じで捉え方で感情は変わります。

注意！ゴキブリをキレイだと思えと言っているわけではないです。。私は無理。。大嫌い、怖い。。

言いたいことは怒りは自分で作っているという事です。怒るのも喜ぶのも自分です。つまり自分を変えれば怒りの感情を完璧に追い払って幸福の感情だけで生きていくことも可能です。

怒る事が悪いと思っているのにどうして怒ってしまうのでしょうか？それは怒る理由があって怒っています。そして自分で好き勝手に判断して「私は正しい、相手は間違っている」と判断して怒っています。

他人に怒る場合はこのような感じで怒っていますが自分に対して怒る場合も同じです。例えば自分がガンになったと聞いたら「どうして自分はガンになったのか？」と怒ります。料理を失敗した場合には「どうして今日は料理を失敗したの？」と自分を責めて怒ります。これも自分はずっと正しい、完璧だと思っているから怒ってしまうのです。

私は完璧だ！正しいと思うのはいい考えでしょうか？

もし誰かがあなたに「あなたは完璧な人ですか？完璧に正しいと思いますか？」と言われたら「い～え、違います」と答えると思いますが、逆に「それじゃあ、あなたはただのバカなんですね？」と言われたら「何を言ってるんだ！」と怒ると思います。ここで矛盾が生じています。建前では私は完璧ではないと思っているのに心のどこかで私は完璧に正しいと思っているのです。例えば母親が子を怒ったり、上司が部下を怒ったりする時は何かダメな事があって怒っているのかもしれませんが、怒りを正当化しているだけです。相手が間違っているのなら「それはそういう事で間違っています。だから、二度と間違わないようにしましょう」とニコニコした顔で言えば本当はそれで済むのです。

怒りは体を蝕みます！ やる気を出すために必要な場合もありますがほどほどに！