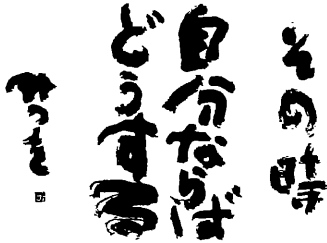


さくら第489号

令和 2年9月

さくら

発行所 さくらそろばん
 発行者 平瀬重雄
 春江町境 17-7: TEL51-1337
 hirase@mx2.fctv.ne.jp



『ポジティブとネガティブ』

ポジティブ思考とネガティブ思考というものが、プラス思考、マイナス思考ともいわれています。何事も、よい方向へと考えながら積極的に取り組む人と、どうせまた失敗するかも知れないからといつも消極的になり閉じこもる人もいます。

どうせ同じことをするのなら明るく楽しく元気よく過ごしていかなければと思っています。しかしながら、毎日のことともなれば良い事ばかりではありません。失敗し、まちがいで、どうしようかと気持ちが暗くなりかけることもあります。

「口はわざわいの元」ともいうように、ぶしつけな事や言わなくてもよいような事を話したりすることもあります。「アッ、しまった。どうしよう」と思う時もあります。

そんな時は、相田みつをの書物『しあわせはいつも じぶんのところが きめる』に書いてある「アノネ お礼とおわびは速いほうがいいよ おそくなると 余計なべんかいをしなければいけないからね」を思い出し、悪いことはすぐ謝ります。そうしないと、いつまでも心の中がスッキリしません。

さて、前向きにプラス思考ですすむためにはいくつかの要件があるといえます。1つ目は、何事にも当たり前だと思わず、小さなことにも感謝するという気持ちをもつことです。感謝の気持ちを持っていると、優しい気持ちになってネガティブなことは考えにくくなるそうです。

2つ目は、趣味など好きなことを積極的に行うことだといえます。自分が好きなことをしている時は気分がわくわくなり楽しくなります。

ポジティブとはそんな楽しい気持ちが続く状態のことを意味するので、自分の好きなことを見つけて実行しましょう。

3つ目は、毎日かんたんな目標を立ててチャレンジすることです。小さなことでもいいから数多くの成功体験を身につけることです。そろばんの検定試験は10級から十段まであるので階段を一つずつ上がるように成功体験を増すことは長い期間をがんばることができ、より達成感が得られます。

ポジティブに過ごすには自分からチャレンジすることが大事です。笑顔を増やす。失敗しても深刻に考えず、今はダメだったが次はよくなるぞと思うようにして次への対応をする。好奇心旺盛でいろんなことにチャレンジする。どんなことでもその時々楽しみを見つけよう。やりたくない事があってもこの事をがんばるときっと良いことが待っていると思いましょ。

プラス思考でやりぬくためには、日々の言葉が大事です。ふだん何気なく口から出る言葉が毎日の生活に大きくかかわっています。

「できない理由をさがすより、どうすればできるかを考えよう」というようなプラス思考です。

書店やコンビニなどでよく目にする「PHP」の8月号特集(中井俊己)に「人生が好転する五つの口ぐせ」が掲載されています。効果抜群の五つの口ぐせでは、「ありがとう」感謝の言葉は人も自分も幸せにする最強の言葉です。「ごめんなさい(すみません)」すなおで謙虚な気持ちになれば人間関係がよくなります。「はい」明るい返事は自分をすなおな心にし、人を幸せにできる一番短い言葉です。「いいですか」あえて一言の許可を求めることが人への配慮や思いやりとなります。例えば「エアコンの温度を調整していいですか」など「よかった(な)」人や自分や出来事を肯定すると元氣になれます。

このような言葉は自分から進んで発すると、いずれ自分にも同じように返ってくるもので、あいさつと似ています。笑顔で語りかければたいてい笑顔も返ってきます。実行あるのみ。