

W I N G E S S A Y

DENTAL WING Co.,LTD

—2016年 7月号—

☆雨の季節です。私たちの街は、雨が似合うと言われます。そんな季節の代表格の花といえば紫陽花です。この季節だけに咲き誇るその姿に、風情を感じとりたいものですね。植物は、周りの人に喜んでいただくために一生懸命に咲き誇るとか。「きれいに咲いてくれて、ありがとう。」の言葉かけ、大切にしたいものです。会社の事務室に、一つの観葉植物が置いてあります。もう数年も前のことですが、枯れ果てもう難しいかなと諦めかけていたころ、インデックスに「ありがとう」の文字を書いて幹に結んだことがあります。(いまも、そのまま残っています。)その後、めっきり元気になって、いまではたくさんの葉をつけて静かに毎日を見届けてくれています。「ありがとう」、全てに通用する言葉です。大切にしましょう。

☆その名は、タル・ベン・シャハー。ハーバード大学での授業では1学期当たり1,400名の学生が殺到し大きな注目を集めた心理学博士。その著書、「次の2つから生きたい人生を選びなさい」をご紹介させていただこうと思います。いくつになっても、その気になれば学びは手元足元に転がっています。今回は、その中から幾つかご紹介させて下さい。

* 私たちを閉じ込めている牢屋のカギは自分自身の中にあります。道は私たちの前に開かれています。大きな変化であれ、ほんのちょっとした変化であれ、私たちは選択によって変化を起こすことができます。

* 私たちは、厳しい状況から謙虚さ(自分の限界を知ること)、共感性(他人の痛みを理解すること)、忍耐(思い通りにいかない状況でも耐えること)、レジリエンス(逆境から立ち直る力)を身につけることができます。いつもベストのことばかりが起こるわけではありませんが、起きたことをベストにする選択をすることはできます。

* 賢くなるより、優しくなるほうが難しい。頭の良さは才能で、優しくすることは選択です。才能は与えられているものなので使うことは簡単です。選択の方が難しいのです。

* たとえどんなに苦しい状況にあっても、心の支えにできるようなプラスの要素を見つけることは可能です。また、物事がうまくいってるときに、それをあたりまえだと考えるのではなく、自らの幸運を喜ぶこともできます。ネガティブなことと同じくらいポジティブなことがあるという現実を無視しないでほしいのです。

お勧めの1冊です。よろしければお手元へ……。大和書房から出版されています。真夏の太陽もそこまでやって来ました。明るく元気に頑張りましょうね!

