

## 嫌な出来事に強くなる

仕事や家庭や人間関係などで嫌な思いをしたり悩んだりしたらどうしますか？  
場合によっては、何日もネガティブな感情にとらわれることもあります。

都会での暮らしを例に挙げれば、冷たい上司の言葉や態度に、商品が売れないことに、悩むこともあります。満員電車や、渋滞で横入りする車、冷たい応対の店員、道や席を譲っても「ありがとう」を言われなかったことなど、嫌な出来事の原因がたくさんあります。嫌な思いをしてその日一日を嫌な気分のまま終えてしまったことのある人も多いのではないのでしょうか。私もそんな一人でした。

こういう些細なことに心を奪われてばかりいると、目標を達成することに集中することは難しくなってしまう。

実は、人が抱える悩みや悪感情のうち九〇パーセント以上は些細な悩みであり、一年後には忘れてしまう程度のものです。

「一年前の今日〇月〇日の悩みや嫌な出来事を覚えていますか？」  
きつと覚えていないはずですよ。

だから今日ちよつとした嫌な出来事があつたとしても深く悩まないでください。

「十個のトラブルが道の向こうからやってくるのが見えたとしても、そのうちの九個は途中で溝に落ちてしまうものだ」とクーリッジ元アメリカ大統領も、悩みについてそう答えています。

悩みの種を簡単に取り除いたり、他人を変えることは難しいものです。しかし、だからといって、嫌な気持ちのまま一日を過ごすか、気持ちを切り替えて明るく一日を過ごすかを決める権利は自分のものです。些細なことにいつまでも気分を害して時間を浪費するよりも、目標達成のために時間を使うことのほうが格好良くありませんか。

「一年後も今日の悩み覚えているかな？」と自問して、嫌な出来事や悩みの耐性を身につけましょう。