

# 西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.31 2008年3月号

以前も少しだけ書いたことがあります。今月は北川八郎さんの本から「怒り」についてご紹介しましょう。

北川さんによれば、怒りっぽい人は油っこいものやお肉が大好きで（そういう食べ物が好きだから怒りっぽくなるという話を聞いたこともあります）、またそういう人はガンになりやすいそうです。もちろん、科学的な根拠にもとづいてお話されているわけではないと思いますので、お肉が好きな方はあまり気にしないでください。これは、油っこいものやお肉そのものによるところもあるようですが、その食べ方が重要なようです。たとえば、食べながら上司の悪口を言い、お客さんの悪口を言い、同僚の悪口を言いながらマイナスの感情で食事をするのが、いかに体に悪いかということをお話されています。また、お酒を飲みすぎても怒りっぽくなるそうです。私も、揚げ物が好きで、お酒もどちらかというところ好きなので、マイナスの感情で食事をしたり、お酒を飲みすぎたりしないよう注意しようと思います。

怒りというものは、周りの人を不快にして対人関係を破壊し、仕事を破壊し、自分の体を破壊するそうです。顔が怖くなるし、運も伸びないといえます。すなわち、怒りは自分の人生を変えてしまうというわけです。だから、大事なことは、単純ですが毎日の生活の中で怒らないこと、人を許すことだと思います。いつも穏やかでにこにこしている人のまわりには、優しさと穏やかさと好意を持って人は近づいてくるといいます。逆に、いつも怒ってばかりいる人のまわりには、同じような感情を持った人が集まるといいます。北川さんはまた、人の世の大事な法則として、「投げたものが還ってくる」ということもよくお話されています。だから、他人に怒りを与えた人には、いずれ自分にも怒りが還ってくるということなのかもしれません。しかもそれは、自分が一番弱っているときに還ってくるそうですよ。

怒りとやさしさは、ひとつの同じ感情の袋に入っているそうです。だから、怒りが多ければやさしさが少なくなり、やさしが多いと怒りは消えていくそうです。

みなさんの感情の袋はどちらでいっぱいですか？

