

## 『うらみ』

「自分の権利は主張するが 義務は果たさない」という  
利己主義の風潮にあおられて

人を恨む心が 暮らしの中に忍び入って来ます

例えば 自分のミスを人のせいにして 同僚を恨んだり

思うように事が運ばないと 無関係の人まで恨んだり…

自らの姿を顧みることなく 人を恨む心は

心身にどす黒い影を落とすのみならず

周囲との関係を損なわせてしまいます

心に渦巻く暗雲を振り払い

おおらかで伸びやかな自分を取り戻すために

心の向きを 内向きから外向きに転じて

自分が今日あるのは 周囲の人のお蔭だと

「感謝探し」をしてみませんか

「こいつのせいで…」との恨みの心を転換し

「この人が居たからこそ…」との視点を得たとき

心は晴れ晴れと澄み渡り 自他共に笑顔が蘇ります

晴天心で日々を過ごすことが幸せへの近道なのです



★ご相談・お問い合わせは…

## 『うらみ』

「自分の権利は主張するが 義務は果たさない」という  
利己主義の風潮にあおられて

人を恨む心が 暮らしの中に忍び入って来ます

例えば 自分のミスを人のせいにして 同僚を恨んだり

思うように事が運ばないと 無関係の人まで恨んだり…

自らの姿を顧みることなく 人を恨む心は

心身にどす黒い影を落とすのみならず

周囲との関係を損なわせてしまいます

心に渦巻く暗雲を振り払い

おおらかで伸びやかな自分を取り戻すために

心の向きを 内向きから外向きに転じて

自分が今日あるのは 周囲の人のお蔭だと

「感謝探し」をしてみませんか

「こいつのせいで…」との恨みの心を転換し

「この人が居たからこそ…」との視点を得たとき

心は晴れ晴れと澄み渡り 自他共に笑顔が蘇ります

晴天心で日々を過ごすことが幸せへの近道なのです



★ご相談・お問い合わせは…