

コロナ禍中、家時間をどう過ごされていらっしゃいますか？ 私は、そのうちに読もうと買いためてあった本を読んでいます。その中には、自己啓発本も何冊もあり、今日はその中で私が気になった格言に、私見を添えてコラムを書こうと思っています。お付き合いいただければありがたいです。

*元気を出さない。今日の失敗ではなく、明日訪れるかもしれない成功について考えるのです。(ヘレン・ケラー)



もう少し、こうすれば良かったのかもという反省心を持ちながら、よく眠ることにします。

*下を向いていたら、虹を見つけることはできないよ。(チャップリン)

悲しいこと・辛いことがあった時は、必ず空を見上げます。

*笑うことは、最も簡単な成功法。(夏目漱石)
顔で笑って心で泣くという経験をした人は多いのではないのでしょうか？ 悲しい時ほど、口

医界サロン

自己啓発

——なかなか難しい……

広報委員 河本 英恵

角を上げてわざとでも、笑ってみることにします。

*いま何がなくより、いま何があるかで発想しよう。(精神科医・斎藤茂太)

なるべく冷蔵庫にあるもので、美味しい料理を作るようにしましょう。少し違う気もしますが、食品ロスを減らすには良いことですよね。

*外見に気が回ってくると、好運が回ってくる。(斎藤茂太)

補足 おしゃれをしない人間は、泥棒よりも醜いと思います。(宇野千代)

持っていても新しい服、買っていいんだ！
オシャレするには、自己投資が必要だから、百貨店から新作出ました！の案内がきたら見に行かなきゃ。でも行く所ないから、今はいらない。

かなり、横道にそれてきたので、ここらへん

で軌道修正しますね。

*「ありがとう」を多く言うとストレスが少なくなる。(マザー・テレサ)

最近、「ども」だけで相手に感謝を伝える人を見かけることが増えた気がします。もちろん、感謝の気持ちを伝えているのは理解できますが、ささやかな親切に対してもいつでも「ありがとう」と、言える人でありたいと思うこの頃です。

*一流の人は正直の大切さを知っている。(哲学者・サミュエル・スマイルズ)

一流の人は成功を引き寄せるために努力をする。二流の人は、宝くじに当たることを渴望している……らしいですが、たまに買う宝くじは当たってほしいと思ってしまう私は、まだまだ一流にはなれないと反省しつつ、今夜もよく眠ります。