



雨の日こそ、
笑顔で

不平不満を言っても始まらない

たとえ嫌な目に遭ったとしても、そのことをまわりにくどくどと言うべきではありません。不快さを振りまくだけで、百害あって一利なし、です。浮かない顔をしながら、言ってもしかたのないことを言うのをやめてみてはどうでしょう。そのかわり、笑顔になって「これでよし」と口に出すのです。トレーニングだと思って一度やってみたら、気分がよくなること請け合いです。

アランは雨が降っているとき、こんなことを書き記しました。「空気が洗われて、まるで濾^ろ過^かされたみたいだ」。読んだ人もリフレッシュさせるような素敵な表現だと思いませんか。

とりわけ雨の降るときこそ、晴れ渡った顔付きをしたいものだ。だから、天気の良いときにはいい顔を。

(91. 幸福になる方法)