



「怒り」

怒り、それは誰でも簡単に陥ってしまう可能性のある状態でしょう。どうして、怒りが起きてしまうのでしょうか。

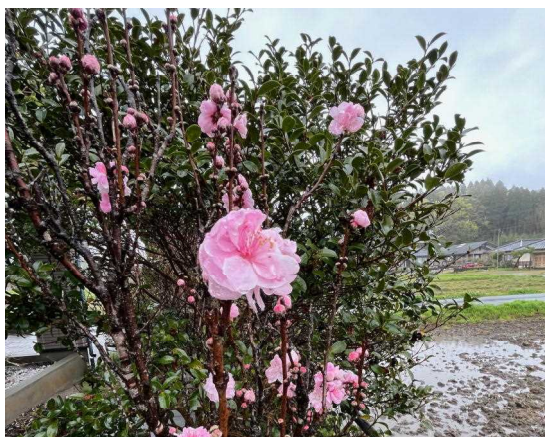
それは、自分がこうしたいと思っているのに、「それはおかしいでしょう」「違います」「あなたが間違っています」などと、自分の行動や言動を制御されてしまうことが一因と思われます。



(コデマリの花芽 自宅 2024.3.17)

自分が今日はこのようにするのだと思っていたのに、実際その場所に行ってみたら違っていた。「こうですよ」と間違いを指摘されたら、そりゃあ嫌な気持ちになりますね。そんなことが先週ありました。

その原因は、自分自身にありました。自分は、この順番になっていると信じていたのですが、実際はもっと複雑だった。



(モモの花 自宅 2024.3.24)

その順番を信じて、確認をしなかったことが、その人を怒らせてしまった。

凶らずも、朝から不愉快な思いをさせてしまった。情けないやら、これからどうしようか、様々なことを思いつつ、今やるべきことは、そのまま実施しなければならない。そう言い聞かせて、それは無事に終了に至りました。



(夜明け前 延岡市出北 2024.3.22.5:53)

さて、これからどうすればいいのか？

自分なりに、これまでの失敗後の対応を思い出し、自分なりの最善の方法を考えた。そして、それを実行に移した。

素直に詫びること。これが、まず最初であろう。そして、そのお詫びのしるしを何か用意すること。後は、誠意をもって謝罪すること。

今回は、相手の方の心が広がったがゆえに、許していただいた。心より感謝である。



(ベニカナメ 自宅 2024.3.17)