

令和6年1月9日(火)

笑う門には福来る

「笑う門には福来る」とは、いつも笑いがあふれている人達やその家には自然と幸福がやってくるということを意味している言葉です。

また、苦しい時や悲しい時でも、落ち込んだりせずに希望を持って生きれば幸せが訪れるという意味もあります。つまり、いつもムスっとした表情をしていては、それは自ら幸せになるチャンスを手放しているのと同じことなのです。

「笑う門には福来る」とは、脳の仕組みと役割などになかったよくできた諺です。スーザン・ターケル&ラリー・ターケル共著の『「自分の壁」を破るいちばん簡単な方法』には、次のように書かれています。

微笑む気分でない時でも微笑む。笑顔をつくることによって、脳の中の肯定的な感情をつくる部分が反応し、活性化される。

落ち込んだ時に元気を出したい場合や普段の生活を今より愉快にしたいなら、ともかくもっと微笑むこと。テレビや劇場でコメディやコントを見たり、ジョークの本やユーモア小説を読んだりする。ユーモアセンスあふれる人と友達になって一緒に過ごす。人生にもっと幸せがほしいなら、もっと微笑むこと。自分の微笑みを改良するには、微笑みに使う筋肉を鍛え、目を使って微笑むように気をつける。楽しく感じていいときなのに、気分が陰鬱なときには、無理矢理でも笑顔をつくってみよう。

自分のことを幸せではないと思っている人は、一日に笑顔の回数が5回未満といわれています。一方、小さな子どもは一日に400回以上笑うともいわれています。

私たちは、いつも笑顔でいる小さな子供たちを見ているだけで、幸せな気分にもなれます。笑顔には他の人にも影響を与えることができるすばらしいパワーが秘められているのです。