

# ～輝きの子育て～

## 気にしない習慣が 穏やかな日々を作ります！

このコロナ禍の中でさまざまな不安と抑圧で、私達は今のところ心身共に疲れ易く心も沈みがちになります。こんな時こそつまらない事で悩まない、気にしない事が大切なことと思います。

2021年7月号、雑誌「ハルメク」の中に、心も暮らしもラクになる「気にしない新習慣」と言うテーマで特集が組まれていました。

なる程と感心し、印象に残りましたのでその中で掲載されていた文章を抜粋させていただきます。

### 気にしない人になる為の4つの心得

#### 心得 ① こだわりを 捨てる

「こだわり」とは自由な考えや行動を縛り付ける意味ではありません。「こだわり」を捨てられないと、予期しないことが起きたときに臨機応変に対応することができず、心が乱れてしまいます。先入観を持たず、必要以上に構えず、力まないで自然体でいることが、どんなことにもしなやかに対応できる極意です。

#### 心得 ② ため込むのは 毒とする

必要以上にため込もうとすれば、すでに持っている大切な物を生かせなくなるおそれがあります。それは物だけに限らず、こだわりや人付き合いも同じ。論語の言葉に「過ぎたるはなお及ばざるが如し」とあるように、何事も持ち過ぎは心身の自由を奪います。適度な量を心掛けることが穏やかな日々を送るためには大切です。

#### 心得 ③ 比べない、責めない、引きずらない

他人と比べることでは自分の位置を確認できない人は、何を見ても聞いても、妬むか傲慢になるかのいずれかです。他人と比べないで生きられるようになれば、人の成功を喜べるようになり、また、他と比較しない自分の本来の姿が見えてきます。

#### 心得 ④ 今「ここ」を 大事に生きる

「人事を尽くして天命を待つ」という言葉があるように、自分のできる限りのことをしたら、その結果は天の意思にまかせるしかありません。「自分でできるのはここまで」と割り切って、やるべきことをやったら、充実感が残るはずで、未来のことや過去を気にして不安になったり後悔したりしても、何も変わらないので仕方ありません。