

わたしが普段から大切にしている習慣

今回は「わたしが大切にしている習慣」についてです。

習慣と言っているほどの物事が思い浮かばずに日が経ってしまいました。

習慣とは、日常に組み込まれていて違和感なくできること。

やることがあたりまえである、そうなるように努めている、心がけていることだと思います。

そう考えると、習慣とまではいかなくとも、習慣になっただけというものはあります。

というわけで、お題からずれてしまいますが、習慣にしたいことについてお伝えします。

私が習慣にしたいことは、ものごとのそのままをみる。解釈を変える。などです。

そのままをみるというのは、何らかの出来事があった時、人は自分の解釈で判断します。

そのことが良いことなのか悪いことなのか。

どのような感情を引き起こすことなのか、という判断をします。

解釈が習慣化されると、同じような場面で同じような判断をするようになります。

出来事が起こった瞬間に、解釈や判断が生まれます。

ものごとをそのままみるということは、その解釈や判断が生まれた時に、

ちょっと待って。これはどういうことなのだろうか。何が起こったのか。

何があっただけなのだろう。

と、立ち止まってみるということです。

そして、解釈を変えるというのは、真逆にしてみるということです。

採用するかどうかは後で決めるとして、逆の可能性もあるかもしれないと思ってみる。

ないわー、と思うか、ありかも、と思うか。

その時の状況や感情の状態によっても変わっていきます。

どうして私がそのままみることや解釈を変えることを習慣にしたいのかというと、

話を聞く時に使えるからです。

相談や愚痴など、同じような話をする人がいます。

これはこうだからこうしかない。

あの人が云々、だからこれはこうで…、等々。

はじめは、そうなんだ、あの人がそんなことを、ほー、とそのまま聞いていました。

自分が経験したわけでもない、その人の解釈で出来た話を聞いて、勝手に人物像を作り上げていました。

その人の解釈はその人のものであり、私の解釈ではありませんでした。
ですが、私は自分の解釈としてしまいました。

話は話として聞くだけで、自分の解釈には加えない。
そんなあたりまえのことが、私はできませんでした。

その解釈が誰のものなのか。
そうとらえているのは誰なのか。
同じような解釈で違和感がなければかまいませんが、自分の解釈とそぐわない。
あるいは、違和感を覚えてきたというなら、違う解釈をしたくなったのかもしれない。
あたりまえをあたりまえと捉えず、もしかしたら、と別の視点でしてみる。
別の面があるのかもしれないと思ってみる。

そんな考え方があるのだと知ったのはここ数年です。
おかげさまで縁があり、講座に参加でき、色々な人がいて、場があり考え方があるのだと知りました。

実際に起こったのはどのようなことなのか。
自分はどのようにとらえているのか。

忘れがちになりますが、自分を軸に習慣にできればと思います。

ここまで読み進めていただきまして、ありがとうございました。