

「ま、いいか」の精神で

いよいよ6月になりました。早いもので、今年も半分が終わろうとしています。

前期も半分が終わり、現状にも慣れてきて、少しずつ「もっとこうしたい、ああなりたい」と希望や焦りが出てくる時期かもしれません。心が別の場所へ成長しようとするとき、そこに隠された「自己否定の気持ち」があります。今日は、その隠された「自己否定の気持ち」をスルーしようというお話です。

例えば、「歩きたい」と思う赤ちゃんの心には否定がありません。歩けない自分を悪い・恥ずかしい・悲しいという気持ちがないからこそ、何度も挑戦し、少し出来れば笑顔になり、失敗しても精神的に引きずることがありません。「ま、いいか」の精神です。

しかし、人は成長するにつれて、「失敗したら恥ずかしい」「他の人は出来ているのに」など、周りと比較して自己否定をする心が育ってきます。比較をすることで自分に足りないものが分かって努力しやすくなりますが、その反面、今の自分を否定しやすくなります。今の自分を否定すると、自信がなくなり、歩みが遅くなります。



例えば、部屋を片付ける場合・・・100のパワーで集中して作業する時と、50のパワーで「なぜ片付けられないのだろう」と自分を否定しながら（残りの）50のパワーで掃除をする時と、どちらが早いでしょうか。想像して分かるように、自分を否定するのはとても時間とパワーの掛かることなのです。

ではどうしたら良いのでしょうか？それを解決する魔法の言葉が「ま、いいか」です。頭で「自己否定をやめるにはどうしたらいいか？」と考えてもぐるぐるしてしまいます。理由を考えたり、深く追求するのではなく、「あ、自己否定しているな」と気づいたら、「スッとやめる」。そんなに簡単でいいの？！と思うでしょうか。そうです、幸せになることは簡単です。海に入って奥に進んで行ったら、そのうち足が付かなくなりますね。そうなる前に、進むのを止めて引き返す事と同じです。

「ま、いいか」と呟いて、否定をやめる。

「でも！」「だって！」と心が騒いだら、そのことも「ま、いいか」と否定をやめる。

「それじゃダメだよ！」と騒ぎ続けたら、「ま、いいか」と否定をやめ続ける。



否定の気持ちに全部応えていると心が疲れてしまいます。わたしたちの生きる目的は、心が疲れることではなく、幸せになることです。自己否定の気持ちはスルーすることで、いずれこたまのように消えていきます・・・。

幸せは、「ま、いいか」の中に隠れています。