



「自分に厳しい」のと

「自分を裁く」のはチョツとちがう

子どもの頃は、よく「自分を甘やかしてはいけません」「自分に厳しくありなさい」などと、親や学校の先生に言われた。

それでも結構、勉強をサボって遊んだり、宿題を忘れて焦ったことを覚えている。

子どもにとっては、嘘をつかないことや、勉強などの努力を怠らないことが「自分に厳しい」ことだった。

大学生になると受験や恋愛に失敗したり、社会人になれば、仕事や人間関係での失敗が数多く重なって行く。

「自分に厳しく」という言葉が、失敗を積み重ねるうちに、いつのまにか「自分を裁く」ことになっていく。

子どもにとって「正直なことや怠けないこと」というのは、将来の「人間関係での誠実さや向上の努力」に結びついて行くためのものだったのではないだろうか。

自分に甘いか厳しいかということは姿勢の問題で、成功や失敗は姿勢ではなく、結果である。

学生時代、自動車免許を取りに行き、実技試験で何度も落ちた。その都度練習を重ね万全を期して受けるのだが、また落ちてしまう。今度がラストチャンスの試験というとき、練習の都合がつかず、ぶっつけ本番になってしまった。心の中で必死に、慌てず落ち着いて、基本を忘れずに...と運転した結果何とか合格することができた。

それまでは試験の前日まで練習を繰り返し、これなら受かるだろうと助言をもらい、夕力をくくっていたらしい。

厳しく練習をしたつもりでも、心が甘くなっていたのかもしれない。

また社会に出て仕事に少しなれてきた頃、クレームが入り取引先へ飛んでいった。中年の主任に延々1時間ほど叱られている内に、話は昔の話になり最後は主任の苦勞話

へと移っていった。その一件以来えらく主任に可愛がって貰えるようになり、人間関係の不思議さを実感した。

クレームという失敗も、一つの過程であり、次の成功を期待してくれたのだろう。

誠実さや努力をもってしても、成功することもあれば失敗することもある。

また、成功しても有頂天になれば失敗して行くし、失敗しても恐れず進んで行けば、いつか成功するかも知れない。

成功失敗は結果であるが、過程でもある。

誤解を恐れず大胆に言えば、自分に厳しくすることで成功するわけではない。

成功は時の運。人智を超えた神仏からのボーナスと考えたほうがいいかもしれない。

では、自分に厳しくすることの利点は何だろうか。万一成功した時に、有頂天にならず成功を維持して行くための保険なのかもしれない。

恐らくこういった考えは、漠然と知っているのだが、失敗が続くと、どうしても自分を裁いていってしまう。どうせ自分は報われないさと落ち込む。神も仏もあるものが、神を恨み、仏を恨み、人を恨み周りを恨む。自分を裁くと、つらくなって周りを恨むことになる。これが嵩じると犯罪に走るか病気になるってしまう。

自分を裁くのを止めるには、自分を許すしかないが、それはそれでどうしていいのかわからない。そんな時は、自分に厳しくするのを一時棚上げして、自分に甘くしてやっではどうだろうか。どうも自分に厳しくするから裁きたくなる。ならば、自分に甘くしてやれば、許すこともできるのではないか。許すコツが分かってくれば、人を責めたり裁きたくなったりしても、案外許すことができるかもしれない。そうすればむしろ寛容さが加わり、ひと回り大きな自分になれるのではないだろうか。

自分にだけは甘い天才哲人 上村慎二郎