

ヒジユウ暦 「自分を変えよう！」プロジェクト

今年も8月の後半からヒジユウ暦の新しい年に入りました。このヒジユウ暦の一年で、新しい自分を目指して変わる努力をしてほしいと思って、このプロジェクトを考えました。

人間は誰も完璧ではないので、苦手なことがあったり、「自分のここがダメだな」と思えるような部分が誰でもあると思います。たとえば、いつもダラダラしてしまって、やらなければいけないことがなかなか終わらない、とか、本当は仲良くしたいのに、ついつい、いつも兄弟げんかになってしまう、とか、気づいたらゲームに夢中になりすぎて、宿題や勉強が後回しになってしまう、などなど。インシャーアツラー、このプロジェクトでは、新しいヒジユウ暦を迎えるまでの1年間、「自分のここを変えたい、直したい」というところを直す努力を続けてほしいと思います。まずは、自分のこと、自分の普段の生活をよく見つめなおしてみてください。自分のここがいやだな、ここを変えたいな、というところはどこですか？時間がかかってもいいので、ひとつ、見つけてみてください。もしかしたら色々でてくるかもしれませんが、ひとつだけにしぼってください。いろいろよくばると集中できずに何も達成できずに終わってしまうかもしれないので、ここを一番変えたい!と思うものをひとつだけ、選んでください。

自分を変えたいところを一つ選んだら、今度はどうしたらそれを達成できるか？どんなことに気を付けたらいいか？ということを考えてみてください。たとえば、ダラダラしてしまうのを直したいのだったら、毎日のスケジュールを決める、何かをするときはタイマーをセットしてする、等。兄弟げんかになるのを直したいのなら、怒りをおさえるときのスナオを実行する、とか、けんかになる理由を分析して、それを避けるように気を付ける、等。ゲームに夢中になってしまうなら、ゲームの時間を決めてタイマーをセットする、やることをきちんと終わらせてから自由時間にやるようにする、等、自分の目標を達成するために、具体的にどんなことをしたらいいのかを考えて、書き出します。

インシャーアツラー、一年間、自分をよりよく変えるために、意識してそれを守れるように生活してみましよう。一年間、頑張ることが大事ですが、その際に、気を付けることがいくつかあります。

まずは、ニーヤです。何をするにも、「それを何のためにするのか？」というニーヤが大事です。自分を変えたいのは、何のためなのか？考えてみてください。一番いいニーヤは「アツラーのため」というニーヤです。「アツラーに喜んでもらうため、自分をよりよく変えたい」というニーヤを持ちましよう。そうすれば、アツラーがきっと助けてくださいますし、ごほうびももらえます。

そして、大事な言葉があります。そうです、「ビスミツラー」の言葉を忘れないようにしましよう。自分を見つめなおして、目標を書き出す前に、「これはアツラーのために行うんだ」という気持ちで「ビスミツラー」を言いましよう。

最後に、忘れてはいけないことがあります。それは、ドウアーです。自分を変えるのは簡単ではありません。アツラーに簡単にしてもらえよう、実現できるように、ドウアーを忘れないようにしましよう。

これらを守って、一年頑張ってみましよう。そして、一年後、新しいヒジユウ暦を迎えるときに、成長した、新しい自分に出会えますように！