

5つの方法

へい わ

だ ひと

平和をつくり出す人になる

ほうほう

5つの方法

シャーロット・ラーカバル・スピークマン

平和をつくり出す人について考えるとき、何が思いうかびますか。自分のすがたがうかびますか。そうであるべきです！ イエス・キリストはわたしたちに、平和をつくり出す人になるように言うておられます（マタイ 5:9 参照）。そのために、軍隊と戦ったり、世界の指導者になったりする必要はありません。今すぐ平和をつくり出す人になれる、5つの方法をしようかしましょう。

2. ほかの人の気持ちを理解しようと努めましょう！



だれかを理解すればするほど、思いやりをもってせつしやすくなり、おだやかな関係を作りやすくなります。

1. 意見が合わないときでも耳をかたむけましょう。

だれかと言い合いになったら、止まって耳をかたむけましょう。だれかがちがう考えを持っていたら、止まって耳をかたむけましょう。



3. 問題を解決する練習をしましょう。

多くの人が問題について話します。平和をつくり出す人は解決する方法についても話します。解決する方法を考える練習をすればするほど、問題を解決するのが上手になります。



4. にんたいを選びましょう。あなたが最後にいらしたときのことを考えてください。平安な気持ちでしたか。たぶんそうではなかったでしょう。そのようないらいらを感じたら、深く息をすってください。自分自身やほかの人に対してにんたい強くあるとき、もっと平安を感じることができます。



5. イエス・キリストを思い出しましょう。「イエスが言われるであろうことを言い、なさるであろうことを行う勇氣と知恵を、いのり求めてください」と、ネルソン大管長は教えています。「平和の君にしたがうときに、わたしたちは主の平和をつくり出す人になることができます。*」

