

令和6年3月6日(水)

習慣は第二の天性なり

「習慣は第二の天性てんせいなり」とは身についた習慣は、いつかは生まれつきの性質のようになるという意味です。これは、古代ギリシアの哲学者「ディオゲネス」の言葉といわれています。英語では、『Custom is second nature (カスタム イズ セカンド ネーチャー).』と言います。

本来は天性とは、生まれつきのもののことです。ですから、本来はどんなに努力しても変えることができないものです。しかしながら、小さな「習慣」を毎日毎日続けていればどう変わるのでしょうか？習慣、即ち繰り返しの行動は自分の血となり肉となり「第二の天性」となるのです。皆さんの中には「才能がないから」、とか、「家庭環境が…」などと悲観的になる必要はありません。良き習慣を身につけるよう努力し続けて、生まれつきの性質のように高めていきましょう。