

●アランの「幸福論」●

*自分の人生に専念する。

～「すべては移り変わり、すべては過ぎ去る」。この格言には悲しい思いをさせられることが多いが、しかし、時には慰めになるのだ。

*過去や未来にとらわれない。

～過去と未来が存在するのは、人がそれについて考えるときだけ。つまり、両方とも印象であり、実体がない。

*今ある状況を新しい観点でとらえる。

～事実は可能性の勝負に決着をつけている。つまり「これから起こること」ではもうないのだ。だからこそ、新しい未来を、新しい観点で結び付けてくれる。

～次の瞬間を生み出すのは、ほかならぬ今ある逆境なのだ。

*上機嫌の種をまく。

～ほほえんでみる。行動を加減してみる。ああだ、こうだと大声でわめいている怒りをちょっとだけしずめてみる。そうすれば、ことは簡単に解決するのだ。

反対に、歯をくいしばってすべての手綱をひっぱれば、問題は複雑になるだろう。

*ほほえんでみせる。

～「やれやれ、また雨だ」と言っただけで何の役に立つというのだろうか。そんなことは雨にも雲にも風にも何の影響も与えない。どうせなら「やあ、ちょうどいいお湿りだ！」となぜ言わないのか。それで気分もよくなるし、体全体がしゃきっとして、実際にあたたまってくる。喜びのちょっとしたしぐさの効果とはそういうものだろう。

*自分から進んで自由に働く。

～仕事は、あらゆるものの中で最高のものであり、最悪のものでもある。自分から進んで自由に働くのであれば最高、逆に、そこに自主性がなければ最悪である。

*相手にしない。

～実際、どんな悪口もちんぷんかんぷんの戯言でしかない。そのことさえわかれば、悪口にはそもそも意味がなく、いちいち理解する必要もないということがわかるだろう。

*楽観主義をつらぬく。

～怒りと悲観そこ、まず克服すべき敵である。信じ、期待し、ほほえみ、その上で努力しなければならない。

