



平成30年を迎えました。皆さんはどのようなお正月を過ごし、新年の目標を立てましたか？気持ちも新たに充実した1年にしたいものですね。

今回ご紹介するのはバートランド・ラッセル（1872～1970）です。ラッセルはイギリスの哲学者ですが、数学者、論理学者、教育者、政治活動家でもありました。彼の有名な著書は「幸福論」です。「熟した果実が落ちてくるのを待つだけでは幸福にはなれないし、誰かを征服したり、問題を克服したりすることによって幸福になれるというものでもない。むしろ新しいものを発見し、それを獲得する」という、よいイメージを持つことが大切であると述べています。いわばポジティブシンキングです。ラッセルのポジティブシンキングは、自分の思考を変えることによって、自分が置かれている現状自体を変えることができる、あくまでも自分の力で人生を切り拓いていこうという提案です。

「幸福論」の中で、彼は不幸の原因分析を行っており、その原因を3つ挙げています。

不幸の最大の原因 自己没頭

① 罪びと・・・罪の意識に取りつかれた人

(※実際に罪を犯した人という意味ではありません。)

② ナルシシスト・・・自分自身を賛美し、人からも賛美されたいと願う習慣を持つ人

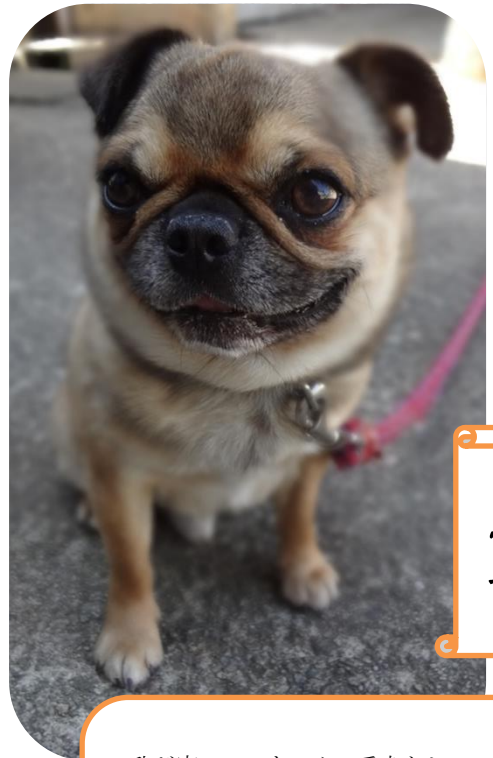
③ 誇大妄想狂・・・魅力的であることよりも権力を持つことを望み、愛されるよりも恐れられることを求める人

次に著書の中で、彼の実体験に基づいているであろう不幸の具体的な原因、例えば疲れ、妬み、被害妄想などの8つを挙げています。不幸の原因はどれも特別なものではなく、自分自身の思い込みに起因するものです。そしてそれらは私たち一人一人が、少し考え方や習慣を変えることによって改善することができます。つまり思考をコントロールすることで解決できるのです。

ラッセルは幸福になるには、**幅広い興味を持ち、何かに集中すること**と総論で述べ、各論ではバランスのとれた熱意、バランスのとれた仕事、趣味を持つことなど、具体的な幸福になる方法も述べています。そして下記の一文で予備考察をまとめています。

幸福の秘訣は、こういうことだ。あなたの興味をできるかぎり幅広くせよ。そして、あなたの興味を惹く人や物に対する反応を敵意あるものではなく、できるかぎり友好的なものにせよ。

よく言われることではありますが、人間はバランス感覚が大切です。新年を迎えたこの時期、今一度自分自身を見つめ直してみてもどうでしょう。



成年

我が家のワンちゃん。番犬としての務めを全うする日々を過ごす。いろんなことに興味津々。飼い主としてそのポジティブさを時々うらやましく思う・・・。

