

楽しいワクワクする生活しませんか？・ 24

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワクをモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒にハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思ひ書きます。「健康第一！、病は気から！」



さて、今回は、「今すぐ幸せになれる方法」を書いていきます。

タイトルだけ読むと宗教っぽく感じています？

心に関連する本を読むようになって、私自身はそういう風にはとらえなくなっているのですが、みなさんはどうでしょう？あやしく感じるのかな？

さて、この手の本で有名な著者：小林静観さんの本を最近数冊続けて読んでますが、面白かった記事を今日はピックアップします。 参考図書：「き・く・あの実践」

その本の中で人を幸せを与えてくれるものって下の3つだそうです。

①物(金)、②環境や状況、③心

例えば、物の幸せですが、100万円の貯金があったら幸せだと思う人がいて、実際に100万円を貯めてみた。

ですが、隣の人が200万貯めていたり、別の人は一千万をもっていた。

そんなことから、もっと自分も貯めようと思うようになってしまう。

上を目指せばきりが無い。

欲がある限り、心が満たされることがない、つまり、心がとても大切で「満足である」、「これでいい」と思うようであれば幸せにはなることがない。



②番目の環境や状況の場合には、美しいもの、沖縄でいえば美しい海、青々とした空を見て、それを美しいと思う心がなければ幸せと感ずることができない。

私はこの仕事につく前までは、花を見ても「綺麗」とか「かわいい」とか思う心は持っていませんでした。ただ単に、「花が咲いている」と思うだけです。

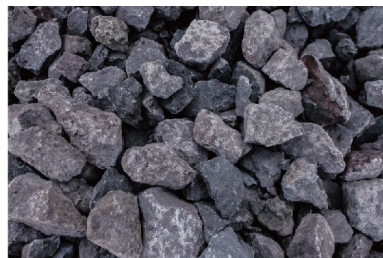
その感覚がわからない人のための参考として、道に石が落ちているのを見て、そのような気持ちにならないのと同じ感覚です。(※宝石みたいな石は別として)

私はこの仕事をする上で感性が必要と思ひ、そう思えるように努力したら、そういう感性が生まれました。

そんなだったから、前職のときに体を壊したんでしょうね。



=



話をもちし、幸せになるには心がとても重要な役割をしていると言えます。

物や金がなくても環境が悪くても、その中に幸せと思えることを見つければ幸せになれる。