

楽しいワクワクする生活しませんか？ 46

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、そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思えます。

きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に高年齢になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」



さて今回は！「ミステリと言う勿れ」のストーリーが重くなってきたので、別のにしします。と言っても、ミステリと言う勿れの中で紹介されていた本、「自省録」ですが。。気になって購入しましたが、いい本だと思いますので、その中身を紹介したいと思います。ネタ不足で困っていたところにありがたい本です。

この本は、マルクス・アウレーリウスという方が書き残した文献で、時代は西暦120年となっています。こんな昔に、こんな事を考えて普段生活していたことに驚きましたが、聖書が書かれた後の時代なので、まあ、なくもないのかなと思いました。

この本の内容は、タイトル通り、マルクスが日々の生活で反省したこと、学んだことが日記みたいな形で書かれていますが、なぜそういう風に思うようになったのか、詳しいことは書かれていません。なので、ちょっと矛盾に感じる場所もありますが、目を通すことで何かの気づきになると思います。また、どうしてそれが必要なのか、現段階の松野が思いつきを足していきます。※書きますが、松野が全てできているわけではありません。

○自分の性質を理解し訓練する。

そのまんまの自分でいたい、変わりたくないと思う人もいますが、松野は自分自身が変わる事で生活が楽になる。楽しくなると思っています。その為には、自分がどういう人間か、今どういう考えを持っているのか日頃からできるだけ客観的に考えるようにしています。

○愛の追及。

すべての人を愛することは、時間とお金は限られているのでできませんが、大切なことだと思います。

○真理の追及。

何事もケースバイケースですが、何かを成そうと思った時に、その為にはこれだけは絶対に外せない本質があると思います。それがわかれば苦労せずに済むと思うんですけど、はっきりとした答えはわかりません。でも日頃からこれを心に留めておかないと、その答えを聞いたとしても右の耳から左の耳へと通りすぎるだけです。

○正義

正義って悪の反対にあるものだと思います。なので、正義って大事だと思いますが、何が正義かは人、国、宗教によって異なる為、それを主張しすぎると喧嘩の種になり、それが国だと戦争です。