「アランの幸福論　Alain（1868-1951)」

幸せの定義は個々によって違う、という一般的な意見があります。確かに、そうも思いますが、しかし、多くの人が共感する定義を知ることは、自分が生きる上でとても大切だと思います。アランの幸福論について要点をご紹介します。

アランは、幸福のもっとも重要なポイントは、安定した仕事を持ち、自分の意志で働くことだといっています。なぜならば、そういった仕事は楽しくできるし、仕事自体がつらくても我慢することができるからであると説明しています。他方、他人に強制されて働くのは、とてもつらいことであるとも述べています。

私たちを苦しめる過去の出来事や、心配される未来が存在するのは、私たちがそれらを考えているときだけであり、そのようなことを考えなければ、過去も未来も存在しない、だから、私たちが耐えなければならないのは現在だけであり、今を生きることで苦痛から解放されるということです。

もし、つらいことがあれば、それを別の角度から見ると苦痛を和らげることができます。不幸の中に自ら飛び込まずに、そこから抜け出す智慧を獲得するということです。雨が降ってきたら、ずぶ濡れになると考えずに、これで公園の植物も元気になるな、と考えるのです。今ある状況を受け入れて、プラス思考で良い方向に自分を導くということです。また、あらゆることに感謝する習慣を持つことも効果的です。一見、不幸と思えるような出来事からでも、そこから何か気づきを得て、それに感謝するのです。

幸福は、自分の外に求める限り、何一つ幸福を見つけることはできません。最初は、無理やりにでも興味を持つことを自分の中に取り込む努力をしなければならないのです。例えば、何か趣味にしたいこと、興味を持つことがあれば、その背景を調べて、自らそこへ訪れる努力が必要です。

幸福になるために大事なことの一つに、自分の不幸や厄介なことを絶対に他人にいわないことです。自分の不幸を語らないことは、それを考えないことであり、それを語ることは、他人に不快な思いをさせることになると気づくことです。

幸福になるのは難しいことですが、まず、自分で幸福になりたいと思わない限り、幸福にはなれないのも事実です。自らが幸福になることを望み、絶え間ない努力を続ける人こそが、ほんとうに幸せになれるということです。

永田　良一

"The theory of happiness by Alain (1868-1951)"

There is a general opinion that the definition of happiness differs in each individual.
I tend to believe this, but I think that it is very important for each person to know their own definition of happiness. I will introduce the key points of Alain's theory of happiness.

Alain states that the most important factor to happiness is having a stable job and being able to work at your will. He explains that this work can be performed happily and is endurable even if painful. On the other hand, it is also stated that it is very painful to be forced to work by others.

It is only when we think about the troubling past events and worry about the future that they do exist. Without thinking of them, neither the past nor the future exists. Therefore, it is only the present that we have to bear, and living in the present liberates you from the pain.

If you suffer a pain, you can reduce it by looking at it from a different angle. You can gain wisdom to get out of unhappiness rather than jumping into it. When it starts raining, you can think that the plants in the park will perk up without thinking that you will get soaked. Accept the current situation and lead yourself in a better direction in a positive manner. It is also effective to make a habit to give thanks for everything. You can learn from a seemingly unhappy event and be thankful for it.

Happiness cannot be found at all as long as you seek it outside yourself. At first, you must make an effort to incorporate your interest into yourself. For example, if you have something you want to make a hobby or something you are interested in, try to check its background and visit it yourself.

One of the important things to becoming happy is absolutely not to tell your

unhappiness and troubles to others. Notice that speaking not of your unhappiness prevents you from thinking about it, and speaking of it is making others uncomfortable.

It is difficult to become happy, but it is also true that you cannot become happy unless you wish to do so. The very individuals who can be really happy are those who wish themselves to do so and continue unremitting efforts.

Ryoichi Nagata, MD, PhD