

## ワンポイントレッスン「健全な利己主義」

私は自分を大切に生きています。幸せな気持ちをできる限り長く感じていたいのです。健康に気を使っているのも自分が気持ちよさを感じたいからです。できるだけ身体に良いものを食べ、できるだけ身体に悪いものを食べないようにしています。

新鮮な果物や野菜を積極的に食べます。その代わりに、身体に悪いタバコ、アルコール、カフェインなどは、なるべく身体に入れないようにしています。

健康おたくだと思います。運動もよくします。えらいなぁ！と言ってくれる人もいますが、私は自分を大切にしているだけです。非常に利己主義だと思います。

私の選択基準は単純です。そのことが幸せを感じるなら「YES」であり、幸せを感じないのであれば「NO」です。

身体だけでなく心へも良いものをたくさん取り入れるようにしています。ポジティブな情報は歓迎です。但し、悪い情報、ネガティブな情報は、心へ入れないように努力しています。できるだけ心も気持ちよく生きたいからです。

先日、アメリカの本を読んでいたら、アメリカのミリオネアの90%以上はテレビを見ない、ということが書かれていました。最初は、テレビを見る時間も働いているからミリオネアになれるんだ、と思いましたが、そうではありませんでした。テレビはたくさんの悪い情報があるそうです。その悪い情報を無意識のうちにたくさん心に取り入れると、それは、その人の行動に影響を与えるそうです。

私が人のために何かをするのは、そのことで人が喜んでくれたときに私も喜びを感じるからです。これは非常に嬉しいことで非常に大きな満足感を得ることができる喜びだと思います。だから、その大きな喜びを感じたいがために人に喜んでもらうことを考えて行なうのです。これもある意味では健全な利己主義と言えます。

おそらくマザーテレサなどは、自分が喜びたいために人によいことをしているのではないと思います。本物の愛で人々のために自分を捨てて働いていると思います。私は、自分を捨ててまで人のために何かをすることができません。そのような人になればとは思いますが、でも今は、自分が一番大切なのです。

私は人のことを悪く思わないようにしています。それは私が人格的にすぐれていて、徳がある人間だからではありません。人のことを悪く思うと自分自身の気持ちが悪くなるからです。自分の気持ちが悪くなると自分が損ですので私は人のことを悪く思わないようにしています。徳があるのではなく「得」したいのです。(笑)これも健全な利己主義ですね。

私は人の成功を自分のことのように喜び、人の失敗を自分のことのように悲しむようにしています。それは私に嫉妬の気持ちがないのではなく、どうせ嫉妬の気持ちを持って、世の中には何億もの人がいて私の知らない人も沢山成功しているのだから、せめて私の知っている人には、嫉妬しないで成功を心から喜ぼうと決意しているからです。この解釈も

健全な利己主義だと思います。

私は、まだまだ人格的にすぐれているとは言えません。将来的にそのような人格を身に付けることができればと思います。私の目標でもあります。

でも、そのような人格がまだなくても、「健全な利己主義」の考え方を使えば、非常にうまく生きていくことができます。

是非、皆さんもやってみてください。

田淵 裕哉