

感情に振り回された一生を過ごしたこと

イライラは心・体・人間関係すべてにマイナスになる

生きていると腹を立てたくなることもあります。思いどおりにならないことや気に入らない出来事もあるでしょう。人に対してイライラしてしまうこともあります。しかしイライラはストレスをつくり、心身の健康を損なう元です。

ここ近年、キレル高齢者が話題になることが増えてきました。感情的に苦情をいい募るクレマーと呼ばれるような行為をする高齢者の話もよく耳にします。腹の立つことも多いかもしれませんが、いつも不機嫌な顔をして、人を寄せつけないオーラを発散させていると、本当に人は寄ってこなくなります。

イライラしてばかりの人は周りからも敬遠されます。この先、歳を重ねれば重ねるほど人に頼る場面が増えていきます。ですから人との関係を損なってははいけません。

集団からはずれると寿命を縮める

人間は自然の法則、すなわち自然の摂理にしたがって生きていくようにできており、それに逆らうことは、体にも心にも無理を来して寿命を縮めることにつながります。自然の神様は人間に3つの大きな本能を与えました。その本能とは「食欲」「性欲」「集団欲」です。これらは私たちが健康で平和に生きて、人類という種をしつかり次につないでいくために授けられたものです。

「食欲」と「性欲」については改めて説明するまでもないでしょう。健康に生きて、男女が愛し合い子孫を残すために必要な本能がこの2つです。

そして「集団欲」とは、群れをつくりたい、集団で生きたいと望む本能です。種を残すには同じ生きもの同士が群れているほうが効率的ですし、外敵から身を守るうえでも効果的です。この本能があるために、人間は人の輪のなかで暮らすことを根源的に望みます。人は社会的な生きものといわれるのもそのためです。

常に感情的で怒りっぽく、イライラしていると、その輪のなかから弾き出されてしまうことになります。孤独になり、心身が弱って寿命を縮めることになるのです。