

2025.6.12

No1

自分の脳をプログラムする

なりたい自分になれる人は、特別に優秀な人、恵まれた環境に置かれている人だけに限られた事だと思いますか
なりたい自分がどんなものかにもよりますが、「背が大きくなりたい」のように自分でコントロール出来ない事を除けば、なりたい自分に近づくように人間は出来ているようです。
特に、人格形成や、今の人生が豊かに思えるかどうかは、その人自身でコントロール出来ます。それは、「習慣」で作られていくようです。
いつも何を考えているか？ どんな言葉を発するか？ こうした積み重ねで自分という人間が出来あがっていくのです。
「自分の利益よりも他人の利益を優先する」と言葉では唱えていても、心の中では、自分の利益の事ばかり考えているならば、試される場面が訪れた時には、露骨に表面化するでしょう。人の意見を聞かずに自分の主張ばかりする人も、やはり心の中では自分ファーストの考えを持っている証拠です。新聞を賑わしている痛ましいニュースも、根底にある問題は、自己中心的な考えによるものが多いと感じます。表面だけ、利他的な行動を取っていたとしても、その人自身が利他的な人にならない限り本物にはならないのだと思います。プラスチックにメッキをかけているようなものです。人間は、この「中身」を自分の意思で変える事が可能なようです。「脳を自分でプログラム」する事が出来るのです。生まれつきの性格はささずでも諦める必要はありません。努力でなりたい自分になれるのです。その第一歩は、「なりたい自分のイメージを鮮明に持つ事」です。目標がぼやけます。なんとなく生きているならば、何者にもなれないのでは無いでしょうか？ 同じ事を繰り返して感を取るだけです。生きる目的、目標を明確に持つ事です。仮に「お金持ちになりたい」という目標を立てるならば、その目標に近づく事は出来るでしょう。それが目的になってしまうならば、人生は虚しいものになります。お金はなりたい自分になるために、必要なコストにすぎないのに、集める事に命を削って働いたり、不正を行ってしまうと、ほんの為に生きているのかわからなくなります。会社も同じです。利益を出す事が目的になると、存在意義は失われます。会社には、どんな会社になろうとしているか、大きな目標（企画）があり、それが正しいと世の中から必要とされる存在になれるのではないのでしょうか。そして、なりたい自分になるためには、必ずしもたくさんのお金が必要になるとは限りません。尊命宣告を受けた人をケアするホスピス医の話では、

2025.6.12

No2

人は、順調なときほど、自分の事ばかり考えるそうです。

有名になりたい、人の上に立たたい、お金持ちになりたい... など。

でも、余命1年を宣告されると、今まで追い求めていた事が急に、何の価値も無かったと気付くそうです。それよりも人への接し方や、感謝が足りなかった生き方など。

自分という人間の生き方に目ばかり向き、残りの短い時間の過ごし方を真剣に考えるそうです。

自分の子供には、お金を追う人生を歩まないように最後の言葉を残す人も居るそうです。

こうした事を考察すると、人格形成を正しくすると、幸福感にも繋がると理解できます。

そうなる為には、求められる犠牲もあります。「時間」です。

例えば、朝起きた時、とか寝る前などに、なりたい自分に近づけたかをじっくり考える時間を作る事です。何がいけないのか、何がうまく行けたか? 考え、次に活かすよう。

毎日アポイントする習慣を身につけるのです。このルーティンを繰り返す行くと、

徐々に理想の人間像に近づいて行けるようです。この毎日の振り返りをする事で、大脳に繰り返しインプットする作業を行い、脳の働き方をコントロールできるように

なるのだそうです。そこから逆の作用も存在します。いつも人の批判とか悪口を言っていると

そういう人間に形成されて行くのです。謙虚な気持ちになくなり、いつも正しいのは自分だ

原因となるものは自分以外の責任にしてしまう癖がつくのです。するといつも何かに不満を

抱え、いつも誰かを批判する人になるので、周りの人も悪い影響を受けるでしょう。対して

毎日、良いイメージになるよう脳をトレーニングするならば、いつでも感謝を示す人に近づけます。

その為、良い本を読む事はとても有効です。たとえ10分でも良いのです。読む

習慣を身につけるのです。良い本を選ぶのはとても重要です。

なかなか読書の習慣は身に付かない、好きじゃ無い、という人も居るでしょう。これも脳に

加わる事です。今おやめられた事を始める時、脳の中は、まるで山の中に雑草が

生い茂る所に足を踏み入れるような拒否反応が出るそうです。最初が大変なので

続かない人が多い訳ですが、無理にでも繰り返す行くと、生い茂った雑草の中に獣道が

出来、更に繰り返すと、楽に歩ける道が脳の中に作られるそうです。そうすると習慣を

続ける事が苦ではなくなるようです。

さて、そのように、本を読む習慣を身につけたならば、次に、「学んだ事を実行に移す」

のが大切です。そして、実行出来た事、出来なかった事を毎日振り返り、ギャップを少しずつ

埋める為に修正するのです。個人でPDCAを回すのです。これをやっている人とやていない人

では時間が経てば、経つほど違う結果が見られるのではないのでしょうか。

No3

方式は違いますが大谷翔平さんは、高校生の時から二刀流で世界一のプレイヤーになる目標に向けて、毎日反省と改善を繰り返してきたことが素晴らしいと言えます。こうした脳のアップデートを繰り返さなければなら、磨き続けられなければなりません。

さて、ナポレオン・ヒルの著書に、脳のインプットに効果的な読書の方法が紹介されていました。参考にすれば幸いです。

1. 私たちは習慣の動物である。習慣は私達に有利に働く事もあるが、不利に働く事もある。習慣の働きを活かすには、本を読む為に一定の時間、場所を決めよう。

2. 快適で邪魔をされる恐れのない場所を選ぼう。読書に際しては、できるだけ同じ場所を使うのが好ましい。

3. 毎日の読書に、一定の時間を費すよう訓練すべきである。10~15分ほどが適当で、長くなくても良いのである。例えば通勤の行き帰りに電車の中で読書するのも良い。いずれにせよ、習慣化にあなただの意欲を維持させるのである。

4. 毎日読んだ事をノートに書き留めて要点を把握する事。あなたにとって一番大切な鍵となる原則を1リストアップする習慣を身につけてもらいたい。

5. 各々の章にある重要項目を復習して学んだ教訓を心に刻みつける事。日常生活の中で教訓を行動に移すよう常に心がけて欲しい。と書かれていました。

せっかく時間を投資して本を読んでも、そのままだと知識が増えただけで変化するには至りません。心に刻みつけ、行動に移して、身について繰り返す。これが脳をプログラムして、自分を作りあげる秘訣です。

不思議と悪い習慣は勝手に身についてしまいます。良い習慣には犠牲と努力が求められます。でも、自分でコントロールする意味はあるのではないのでしょうか？

今、仕事やプライベートで不安や不満をいつも抱えているのでしょうか？

一方で生まれつき治る見込みのない病気と向き合っている人々も幸福に暮らしている人もいます。周りの環境が自分の望みどおりにならない事ばかりに目を向けても、どうにもならない事はたくさんあります。それよりも自分の思考を良方向へと高める習慣を身につけて、嬉しく楽しく生活する事は、可能なはずです。