

気づきレポート

生きるしくみ（後編）

自信を見出すための3つの知識とは？



著作：ココロをプラスにする方法！

あなたは自分の思い通りの人になる

あなたは自分の思った通りの人間になる。

あなたの思ったことが、現実化する。

本などで見たことがあるかもしれませんね、この言葉。

一見、

「はあー？ なに言ってるの？ そんなことあるわけがないでしょ！」

と思わざるを得ない言葉ですよ？

でも、これらのことは、本当なんです。

自信を持って言います。

まさかありえない...あなたはそう思うかもしれませんが、これから説明します。

繰り返しますが、本当なんです。

まずはここを見てください。

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic020.html>

「あなたは自分の思った通りの人間になる」

私はよく「自分はダメ人間だと思うことが、ダメ人間になる原因になる」ということを言います。

例えば、ああ、オレはダメ人間だ、ダメダメだ！ なにやってもうまく出来ん...などとよく考える鈴木さんがいるとします。

この人は、自分のことを知り合いにも「自分はダメ人間だ」と言いまわります。

そうすると、どういうことが起こるでしょうか？

まわりの人は自然と「鈴木は自分のことダメダメ言ってて、自信がないよな」と思います。

話を聞いた人は、直接鈴木さんのダメ度ぶりを見たことがないので「鈴木はダメ人間」だとは思いません。しかし、鈴木さんが自分をダメ人間だと言っているのは事実です。

事實は、伝えられます。

「そういや、最近鈴木どうなのよ？」「鈴木は自分をダメだと言ってるな」

そうすると、鈴木さんになにかものを頼みたい、仕事を頼みたいと思っていた人はどう思うでしょうか？

自然と、

「鈴木は自信を失ってるな。うーん、今頼んでもダメかな」

と思うことが多くなると思いませんか？

確率、上がりますよね？

また、伝言ゲームが合い間って、

「鈴木は自分をダメって言ってるよ」 「どうやら鈴木はダメらしいよ」 「鈴木はダメだ」

このように間違ったレッテルが貼られる確率も高くなる。

そうすると、恐いことに鈴木さんの環境は徐々に変化していきます。

鈴木さんに頼ったらまずいかな？ と思う人が増えるんですね…。

そうして、鈴木さんはますます「やっぱりおれはダメ人間だったんだ。だれにも頼られなくなった」などと思
うきっかけが増えるんです。

**最初は、単に鈴木さんが自分はダメだと思い込んでいた
だけだった。**

しかし思い込むあまり、それを触れ回ったり、態度に出したり、表情に出したりすることで、まわりも「ダメ
っぽい」と思うようになってくる。

鈴木さんは、徐々に「ダメ人間スパイラル」に巻き込まれていく。

最初の時点では単に思っていたことがですよ？

それが外に伝わって、鈴木さんは、主観的にも客観的にも「ダメ」な人間になってくる。

思っていたことが、現実化してくる。

鈴木さんは、自分の思っていた通りの人間になっていった...というわけです。

こうした因果は、あなたのまわりでも当たり前のように起こっているんですよ？

恐いですねー！

だから、あまり自分のことを悪く言ってはダメなんです。
本当になってしまう「きっかけ」を、まわりの環境に与えてしまうから。

中編でアフォードの話をしました、**自分をアフォードする「もと」を、まわりの環境に作っている**、そも言えますね？

(アフォードってなんだっけ？ と思った人は、中編をもう一度見てください)

もちろん先の例はちょっと極端で、現実ではもうちょっとゆるやかに・複雑にこういった因果が起こります。

では、逆にこれを利用して、「オレはすげえぞ！」「私は必ずできる！」「おれはなんでもできるぞ！」と思いい、言いまわっていたらどうでしょうか？

わかりますよね？

(でも、傲慢に思われるので、言い過ぎないように注意)

いえいえ、自信の根拠なんかいららないんです！

自信って、自分を信じることでしょね？

自分を信じるのなんて、自分の勝手なんですよ！

誰かに「自分を信じていいよ～」って言われなくても、自分を信じませんか？

それじゃあ言われるまで何年経つか...

一生言われなくてもいいし、第一それじゃ人に依存してることです。

まずは、「フリ」でもいい。

それが本当になる。現実になる。

あなたが本当に快活で自信に溢れた人間になりたいのなら、まずは自信を「勝手に」持つこと。

「できる！ やれる！」という思いが、興奮した笑顔、堂々とした体の動かし方を作るまでになり、それを他の人が見たら？

「あいつはすごい自信だ。プロジェクトの推進力になる」

「頼りがいがありそう！」

「あいつに頼むと、いいかもしれないな」

そういうふうに思われることが多くなると思いませんか？

そして仕事に取り組むチャンスを得ることで、自信は育っていく。実績が生まれる。

「高い自信スパイラル」に繋がっていくんです。

だから、どうせなら自分にプラスのことを考え、快活で自信のある「フリ」(これが大事ですよ)から始めましょう！

もうひとつ、大事な知識があります。

あなたはいつも、頭の中でなにかを思って、自分に言葉を投げかけていますよね？

その言葉のなかに、あなたの行動を決定づけている言葉があります。

例えば、「無理」「できない」「知らない」。

これを言った瞬間、あなたは「できる可能性」を失うんです。

「ちょっとその箱持ってきて」と言われて、「重いから無理」と言えば、あなたはもうその箱を持ち上げる可能性を失います。

でも、本当はできますよね？ 本当は、単に「面倒なだけ」だったりしますよね？

無理なんじゃなくて、面倒だから、持ち上げる可能性を考えてないだけ…。

箱を持ち上げられる可能性なんて、いくらでもありますよね？

- ・誰かに手伝ってもらう
- ・持ち上げずに紐で縛って引っ張る
- ・台車を持ってきて運ぶ

…こんなことは、考えればいくらでも「できる可能性」は見つかります。

「無理」と言った瞬間に、箱を持ち上げる選択肢を探すことを否定してしまうんですね。

それがあなたの口ぐせだったとしたら、どうなるか？

もちろん、あなたはなにも出来ない人間になってしまう…。

先のダメ人間スパイラルと同じで、無理無理言ってるだけで、あなたには「あいつに頼んじゃだめだ。なにもできないから」というレッテルが自動的につきます。

言葉の力は強力です！

考えるに、人間にできないことはありません。

少なくとも、そのすることに見合った「時間」さえあれば。

そして大抵のことは、その見合った時間内でできるよう、時間が提供されている。

このことを知っていれば「無理」「できない」「知らない」と言う言葉は、本当は言えないはずなんです。

「どのくらい時間があればできるか？」

ただ、そこから考えればいいだけの話なんです。

箱を持ち上げるには、台車を持ってくる時間があればいい。
押してみてもちょっとでも動けば、あとはゆっくり、押して運べばいい。
(時間はかかるでしょうが、可能性という点で見れば、「できます」よね?)

時間さえあれば、宇宙にだって行けるんですよ？

第 35 代アメリカ大統領ケネディは、人類を宇宙に行かせたいと思った。

まわりからは、無理だ、無謀だ、との批判の声が上がった....。

けれど、ケネディはいくら時間がかかってもそれを実現させたいと望み、「NASA」を作った。

その数年後、ケネディは暗殺されてしまったが、彼の作った「NASA」は見事に人類を宇宙に送り込んで、月面着陸を果たしたのだった。

可能性を考えないうちから諦めるのは、戦わずして負けるのと同じです。

諦めたら、そこで終わりじゃないですか？

諦めなければ、終わらないんです！

<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic019.html>

自分で失敗だと決めつけなければ、失敗はないんです！
(まわりがどう言おうとも！)

失敗という「現象」はありませんよね？

エジソンは1万回の失敗を「うまくいかない方法を1万通り発見した」と言いました。
<http://www.pop-philosophy.com/topics/topic012.html>

そう、物事には、ただ「解釈」があるだけなんです。

その出来事にどういう意味をつけるのか？

それはあなたの勝手なんですよ！

あなたが社会常識などに囚われず、好きなように意味を
もたせていいんです！

だから、起こった出来事に対していい解釈をするほうが、賢いと思いませんか？

「失敗だ失敗だ」と言って得られるものはなんでしょうか？

くやしさをバネにするのはいいんです。

反省することも、同じ間違いを二度起こさないためだからいい。

でも後悔するのはよくない！

「あのときああしていれば…」

もう「ああする」ことはできません。

「取り返しのつかないことをしてしまった...」

その過去だけじゃないんです。どの過去も取り返しがつかないものです。

「おれってば、こうこうこうでダメだから...」

そんなことを説明するのに時間を使うより(人生は時間でできていますよね?)、今から「おれはこうなるぞ!」と、未来の自分を掲げたほうがよっぽどいい。

いつまでも視点が過去に向いていては、現在と未来を作ることができませんよね?
(過去を思い返すことに、現在を使っているわけだから)

なにがよかったか、なにが悪かったか...それを反省(フィードバック)したら、次に向けてすぐに踏み出す。

うまくいかなかったら、「はい次!」とすぐに動くクセをつける。

それが結果的にあなたの人生を良くする、一番の方法になるんです。

死ぬ直前になって、

「過去をくよくよしてばかりの人生だったな...」

と思うより、

「うまくいなくても、それを糧にして頑張った人生だった！」

と思ったほうが何1000倍もいいですね？

「この世にあるのは、成功と学びだけ！」

そう思いながら、未来を向いていきましょう。

...どうでしたか？

ここに書かれているのは、「ココロにプラスの根を張る講座」のごくごく一部です。

本編は230ページを超えるボリュームで、あなたが普通の生活に迷ったときに、

「あ！ 自分は今この考えに囚われている！」

「あ！ あの人はこの考えに囚われている！」

ということに気づき、その考えから脱出できる内容が詰まっています。

日常で気づく...コレ非常に大事です。

だって本を読んでいるときだけ気づいても、だめですよね？

日常で気づくから、自分の頭にこびりついた「悪い思考のクセ」を変えることができるようになるんです。

ポップフィロソフィは、じわじわと効いてきます。

いろいろなことの根本・ベースの考え方なので、なにか考えさせることがあったときに「これはもしや...？」と気づくことができる。

出来事には共通項がありますから。

興味のある方は、以下のURLからどうぞ。

<http://www.pop-philosophy.com/>

それではまた会いましょう！ See you again !!

(了)