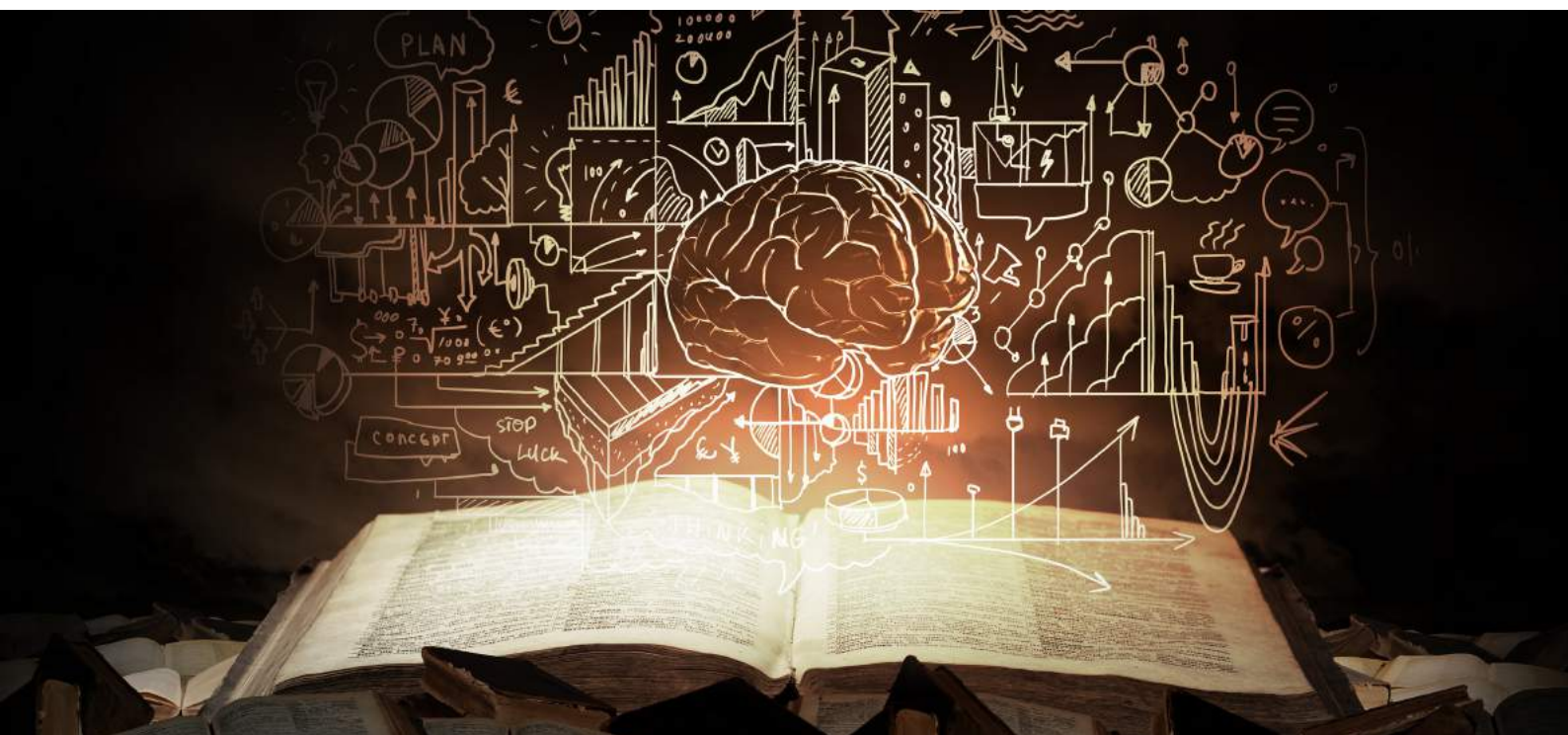


西田文郎

脳が冴える！

成功哲学



The motivation to **success**

はじめに

あなたの哲学はどんなものですか？

哲学は人の数だけ存在し、正解や終わりのない、奥が深いものですね。

本書籍【西田文郎 脳が冴える成功哲学】のテーマは心です。

この本には、S B Tの創始者西田文郎が様々な観点から物事を捉え、感じたことを綴っております。
本書籍が、皆さんの夢・目標の実現のお力になりましたら幸いです。

【株式会社サンリHP】

<http://sanri.co.jp>

【S B T認定講座】

<http://sbt-trainers.com>

【株式会社サンリ公式メールマガジン】

<http://sanri.co.jp/mental/mailmaga.htm>

目次

- ◆ 望みの量と質
- ◆ 望みを実現する方法
- ◆ 目標を達成出来るか否かは目標の大小ではない
- ◆ 心の目
- ◆ 心の目を開け
- ◆ 心の目が夢を実現
- ◆ 人の運
- ◆ 成功の条件Ⅱ信念
- ◆ 信念は魔術
- ◆ 執念の力
- ◆ 本気とは
- ◆ 心の叫び
- ◆ 原因Ⅱフラッシュバック
- ◆ フラッシュバックⅡ行動

- ◆ 人生最大の武器
- ◆ 幸せと4段階の層
- ◆ 『自分についている人間だ』と思えるか
- ◆ ツキの大原則
- ◆ ツキと3種類の人間
- ◆ イジメの心理学
- ◆ イメージングの驚異

望みの量と質

『こんな事が出来たら凄い』

『あんな生活が出来たら最高だな』と、人間は誰でも望みを持ちます。

そして、その目標に向かってどうにか達成しようと行動を起こします。

しかし、その思い描いた望みを思い通り実現しているという人は世の中にどれくらいいるのでしょうか？おそらく夢であった望みを現実のものにしたという人は、ほんの一握りの人だと思います。

なぜ多くの人達は自分の望みを実現できないのでしょうか？

それは思い描いた望みの量に対する質が伴っていないからです。目標を達成させる為のメンタルトレーニングの指導で一番大切なのは思い描いた目標（望み）に対する心理的質のレベルを上げさせる作業なのです。

人間の望みにはいくつかの種類があります。例えば、誰でも持つ【希望】は『そうして欲しい』と望む欲求です。【願望】は『そうあって欲しい』『そうなってくれればいい』と望む欲求です。これらの望みの質は他力本願で自己犠牲が伴わずに望んでいるレベルの欲求です。同じ望みでも【欲望】レベルになると『何かを欲しい、手に入りたい』と強く思う欲求『自分の不足を満たそう』とする強い欲求になります。この欲求レベルになると望みを満たす為ならば少々の自己犠牲は覚悟しています。それが欲望です。そして望みの中でも最大の望みで『名誉や権力などを手に入れようとする大きな望み』『野心』それが【野望】です。野望を抱く人間というのは、それこそほんの一部の人です。これらの人は望みを実現する為ならばどの様な自己犠牲もいとわず、辛い事、苦しい事があっても全く気にせず、平気で野望の実現に向けチャレンジしていきます。望みの中でも、【希望】や【願望】は自己犠牲を覚悟していない他力本願の望みで、【欲望】と【野望】は始めから望みを叶える為の自己犠牲を覚悟している欲求で質が違うのです。

望みを実現する方法

『望みを実現する何か良い方法は無いか?』その方法があれば、おそらく誰もが知りたいはずですが、そして多くの人はそんな方法や法則はあるはずないと思っています。ところがその法則があるのです。望みを実現した人は、その法則で生きてきた人たちなのです。多くの人は望みを実現できない法則で望みや目標を描いているだけなのです。それではどうすればいいのか? 答えは簡単です。人間が何か欲しい物を手に入れたかったらどうしなければいけないか? を考えれば良いのです。

例えば、貴方が新しい靴が欲しいなと思つたとします。そして街の靴屋さんに靴を見に行きます。もし一万円の靴で気に入った物があったらそれを手に入れるのに自腹を切つて一万円を出して買うはずです。一万円の靴よりちよつと高いけど三万円の靴の方が気に入つてどうしても三万円の靴が欲しくて手に入れたければ自分のお金を三万円出さなければなりません。家を持っていない人が自分の家を欲しい手に入れたいと思つたら今まで欲しい物を自由に買つていた自分の欲求を抑え何かを犠牲にし、ムダ使いをやめてコツコツお金を貯めてその家を手に入れるはずです。

物を手に入れる為には、その物の大きさに見合つた犠牲を払わなければその物には手にはいらないはずです。実は望みもこれと同じなのです。その事に多くの方は気付いていないのです。望みという思いを手に入れようと思つたらその思いの大きさに対する同量の犠牲を支払わなければならないのです。『実現⇨望みに見合つた犠牲の量』なのです。それが望みに対するその人の心理的質です。代償も払わず手に入れたいという思いだけでは物も思いも手に入らないのです。

大きな望みを持ちそれを実現したければ大きな犠牲（代償）を払う覚悟が必要なのです。これは小さな望みでも同じです。どんな小さな望みでもそれを実現する為にまず『実現の為に今日から自分は何を犠牲にするかを定める事』が大切なのです。スポーツの世界でもビジネスの世界でも成功した人と成功しない人の差は、同じ目標を持つてもその目標に挑む心理的質が違ふのです。

目標を達成出来るか否かは目標の大小ではない

どの分野でも世の中で成功した人は『信念のある人だ』とか『根性のある人だ』とか『不屈の精神の持ち主だ』などと言われま
す。信念がある、根性がある、不屈の精神があるというのはどの様な状態なのか？それは目標に対して否定的な事が起こり苦しい
状態の時に自分を犠牲にして、その事柄を追求し続けた状態の事です。多くの人達が苦しさに耐えられず、これ以上自分を犠牲に
する事は出来ないと思う様な時に、成功者と言われる彼らは平然とその苦しさに耐えているのです。

目標を達成する為の代償『自分を犠牲にする能力』それが『信念、根性、不屈の精神』です。成功者は、目標、望みに対して自
分を犠牲にする能力が人一倍優れているのです。あらゆる望みを叶える為には、この心理的質を高める事が不可欠です。ところが
多くの指導者は『こういう目標を持って』『こう思え』と、望みの量に付いては口うるさく言うのですが、それを叶える肝心の『望み
の質』についての分析指導が行なわれていないのです。

どうすれば心理的質を高める事が出来るのか？

心理的質を高める為には具体的に何を行なわなければならないのか？を今までどこも教える所が無かったです。その為に目標
に対する心理的質が伴っていない人が、指導者に強要指導され心に傷が付き（トラウマ）自信を喪失してバーンアウトしているの
です。それが原因となり心が荒廃し、いじめを行なったり、犯罪を犯してしまったり、中には自殺をして大切な一生を台無しにし
てしまう子供も出てきています。

そのような事を少しでも減らそうと発足した人間の心を考える組織【JADA能力開発分析協会】には、医師、研究者、教育者、経営者、ビジネスパーソン、子供を持つ母親、又スポーツの分野ではプロ野球選手、Jリーガー、プロゴルファー、競輪、競艇、格闘技のプロの選手、各競技の監督、コーチ、トレーナー、アマチュアの競技選手等、全国の色々な分野の方々が会員になられ協会の機関紙と研究分析情報の提供を受け、脳の機能と心の関係について勉強をなさり自分の為の能力開発だけではなく科学的なメンタルマネージメントの指導普及活動を行なっています。

人間は誰でも望みに対する心理的な質を高める事が出来ると目標に対してワクワクチャレンジ出来、簡単に『信念のある人』『根性のある人』『不屈の精神の持ち主』になれ『望みを実現する人』になる事が出来るのです。今、何らかの目標や望みを持っていらっしゃる読者の方は、その思いに対する自分の心理的質のレベルをチェックしてみてください。それが完璧であれば将来貴方はどんなに大きな夢でも実現している事でしょう。目標を達成出来るか否かは目標の大小ではなく目標に見合った代償を払えるか否かなのです。

心の目

十数年以上も前の話になりますが、シドニーパラリンピック柔道80kg以下級に出場なさった稲葉統也さん（静岡）が、私も研究所にお見えになり、色々な話をさせて頂いた時の話です。

稲葉さんは視力障害で目がご不自由なのですが、パラリンピックでの試合の時に靭帯を傷め、それでも試合に挑んだそうです。

試合後にケガの検査を行ったら、とても柔道が出来るような状態ではないほど大きなケガだったそうです。

しかし、不思議と試合時は全く痛みを感じなかったという『氣』がペインコントロールをしていたという話や、閉会式で満員の観客の心からの声援に感動した事や、稲葉さんの経験の中で、大人が純粋な心で子供に挑めば、子供達が素直な反応になるというお話等を熱っぽく語られました。

稲葉さんとお話をしていると、その素晴らしい光景がまるで今起こっている事の様にはっきり思い浮かび大変楽しい一時を過ごさせて頂きました。稲葉さんが語られるとなぜこの様にその時の情景が鮮明に浮かぶのでしょうか。それには稲葉さんの『心の目』に秘密があります。

人間の脳は、目（視覚）でとらえた物を無意識にイメージして瞬時に判断する視覚情報分析能力を持っています。この素晴らしい目と脳の機能が、我々人間にとって危険な物から身を守ってくれる作業を行なっています。

例えば、目が見える健常者であれば道路を歩いている時に急に車が接近してくるのを視覚でとらえると、無意識に危ないイメージをして『あの車から身を守もれ』と脳が指令を出し自己防御の体制に入っているはず。また、職場で嫌な上司、嫌いな上司がイライラしているのを見ると無意識に『マズイ』と判断し、その上司に近寄ろうとはしません。

この様に人間の目は物事を判断する視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感の中でも非常に重要な役割をしています。しかし、人間は、見た物を判断する目だけではなく、もう一つの目を持っています。

それが『心の目』です。

世の中の優秀な人は、どの分野の人でも自分の将来に夢や願望を持っています。そして、その夢の実現に向かって毎日ワクワク

チャレンジして生きています。彼らは一般の人とは違い、この夢を描く能力に優れた人達なのです。

実は彼らが見ている将来の夢や願望は、顔についている目で見ていたのではなく『心の中の目』で見ているのです。顔についている人間の目は、見た物しか判断しません。そして見た物しか実現できないのです。しかし、この『心の目』は今までに見た事も無いような物や、考えられなかった物まで想像で作り上げてしまいます。そして、この『心の目』が将来の夢を実現してしまうのです。

この『心の目』でいつも自分の将来を肯定的に描いて見ている人は、その目で見ている夢（目標）を実現する為にとつともなく行動力があり、どこまでも見続けた夢を追い求めて努力する事を全く苦に感じていないのです。逆にこの『心の目』が開かない人は、顔についている目だけで全ての物を見ている為に、行動力が無く、始めからやりもしないで『ああでもない』『こうでもない』と出来ない事ばかりを言っています。

こういう人は、相手に負けると『こうだったら』『ああだったら』と負けた原因を何かにすり替えて負け惜しみを言っています。彼らは『負けてからどんな立派な事を言っても負けは負け』という簡単な事にも気が付かないのです。

心の目を開け

顔の目とは違い、この『心の目』は見えない人の心を見る事も出来ません。

お年寄りや、体の不自由な弱者に思いやりがあり優しい人、親や先祖に感謝している人、自分が毎日健康で生きている事をありが

たいと感じている人、毎日仕事を楽しんでいる人、それらの人はなぜそう思うのか。

それは、『心の目』がありがたいという思いを描いて、そのイメージを見ているからです。

世の中で成功者になろうと思ったたらどんな理屈理論を覚えるより、この『心の中のもう一つの目』を鍛えるトレーニングを行う事が何よりも重要です。先ほどの話に続きますが、稲葉さんは顔についている目は、不自由かも知れませんが『心の目』を、はっきりと見開いて物を見ていらっしやるのです。彼の『心の目』はどんなに苦しい事があっても、どんなに辛い事があってもいつも将来を肯定的にイメージしてものを見ているのです。

今、毎日の様に『殺人事件』『幼児虐待』『いじめ問題』がマスコミで報道されています。なぜなのか？

それは犯罪を犯す彼らの心の中の目が、いつも『むかつき』『不満』『ねたみ』をイメージして見ており脳内を『不快』な状態にしているからです。

人間にとって一番大切なのはこの『心の目』を磨く事なのです。貴方も今日から一番大切な『心の目』を見開いてワクワク人生にチャレンジなさってください。

心の目が夢を実現

人間は誰でも子供の時には、将来『あーなれたらいいな』『こうなれたらいいな』という夢を持ちます。しかし、大人になると多くの人が『自分にはそんな事は出来るはずがない』『自分にはこんな事は出来るはずがない』と夢を無くします。これは、子供の時

は心が素直で可能性を信じ『心の目』が将来を肯定的に見ているからです。しかし、大人になるにつれ現実の厳しさを脳が学習して『心の目』が将来を否定的にしか見られなくなっているのです。中には大人になっても、子供の時と同じように『心の目』で自分の将来を肯定的に見続け、夢を持ち続ける人がいます。それらの人が結果的に世の中で『凄い人』『天才』『出来る人』と言われているだけなのです。

人間の脳は心の目で見ている物を実現しようしようとしているのです。将来の夢を無くし、『どうせ自分はこんなもの』『自分は平凡な人間』と思っていると、心の目は『こんな物と思った将来の自分』『平凡な将来の自分』を描いて見ており、思った通り将来『こんな物の自分』『平凡な自分』を作り上げ実現してしまうのです。

反対に、いつまでも夢を持ち続けていると、心の目はいつも『夢を達成している自分』『夢にチャレンジしている自分』を描き出し、夢を実現する為にはどうすれば良いのかを考え問題をクリアして、いずれ必ず『描いた夢を実現』してしまうのです。

優秀な人間、能力のある人間、成功者になる事は簡単です。この思いを実現してしまう自分の『心の目』が、今何を見ているかをいつもチェックして、もし否定的な物を見ていたら肯定的な物に塗り替えておけば良いのです。

しかし、その『心の目』の能力の恐ろしさに気付いていないと、無意識の内に将来の否定的な自分を一日に何十回、何百回、何千回、何万回と描き出し、それを見続けてしまい『夢を持たない自分』『夢にチャレンジしない自分』『夢を実現できない自分』を作り上げてしまうのです。

今の貴方の『心の目』は、何を思い、何を見えていますか？

もし、否定的な将来の自分を見ていたならすぐに思いを変えてください。

さもないと、貴方の将来は必ず貴方の『心の目』が今描いている将来の自分を実現してしまうからです。今日から『心の目を開き心の目を大切にする』事を心掛け、素晴らしい将来の自分を作り上げてください。

貴方の『心の目』が必ず貴方の夢を実現してくれるはずです。

人の運

科学技術が著しく進歩した今の世の中でも、科学で解明されていない『不思議な現象』というものがまだ沢山あります。

例えば、『人間の運、不運』なども、まだ科学では解明されていません。その為に、占いや風水、血液型等を気になさる人がたくさんいらっしゃるのが現実です。しかし、当研究所のこれまでの膨大な科学的分析データをみると、世の中の『運のない人』と『運のある人』の間には大きな違いがある事が判明しています。

『運のない人』は、日常的に運のない物の考え方をして、知らない内に自ら運のない人生を歩んでいらっしゃるのです。

反対に『運のある人』は、運のある物の考え方をして益々運を引き寄せ、運を自分の味方にして素晴らしい人生を歩んでいるのです。不思議な事に世の中の成功者といわれている各分野の方々には、運があつて成功したのもう運は必要ないと思うのですが、そういう人に限つてより運を大切にしています。運がなく成功出来ずにいる人はもっと運を大切にすればいいのにそういう人に限つ

て運をおろそかにしているのです。

私が一番不思議に思う現象は、『ある人に限ってその物をより大切にしてい、ない人に限ってその物を粗末にする』というこの不思議な法則です。例をいくつか挙げると、

『勉強は出来るのだから、もっと遊べばいいのに』と言われる学生に限ってより勉強し、『勉強が出来ないのだから、もっと勉強すればいいのに』と言われる学生に限って、勉強せず遊ぶ。

『成績が良いのだからもっとのんびりすればいいのに』という人に限って人一倍意欲的で、『もっと仕事を本気でやればいいのに』という人に限っていい加減である。

人に信用のある人は、もう信用があるのだからこれ以上信用をつける必要がないのに、そういう人に限って、より信用を大切にしてい、て益々信用される。

人に信用されていない人は、もっと信用を大切にすればいいのに、そういう人に限って益々信用がなくなる行動をする。

『大金を持っているお金持ちはお金が余っているのだからもっと使えばいいのに』そういう人に限って、お金を大切にしてい、てよりお金を増やし、貯蓄が無い人は、『もっとお金を大切にしてい、て貯めればいいのに』そういう人に限って、お金を大切にせず浪費する』です。その為に『ある人となない人』の差は縮まるどころか益々広がっていくのです。

運のある人と運のない人の決定的な違いの一つに、人との出会いに対する思いと感じ方の違いがあります。運がある人の特徴として『人との出会いに運を感じている』『人との出会いに感謝している』という点があげられます。それに比べ運のない人は、人と

の出会いに感謝するという事がないため誰も自分の事を本気で心配してくれる『人生の友』がおらず、運のない物の考えになり、運のない人とはばかり付き合っただけ自分の運をなくしているのです。

そういう人に限って、自分を生んでくれた一番大切な親にも感謝していない人がいるのです。親を大切にしない人が他人を大切にするわけがなく、そういう人は天にツバを吐いた様に他人からも大切に思われていないのです。

お金も人も能力も、全て大切にしたい人の所に集まってくるのです。運のない人はこの簡単な原理原則に気付かずいつまでも『運を粗末』にして運のない人生を自ら歩んでいるのです。

人間の運は、偶然やってくるのではないのです。運のない物の考え方をしている人には運は、一生やっつてこないのです。同じ一日を生きるのならば貴方も今日から親により感謝し徹底して、運のある物の考え方をして日常生活を送り、運が嫌でも向こうから自然にやっつてきてしまう生き方をしてみてはいかがでしょうか。

人の運は目には見えませんが、その人の持っている心の器の大きさ通りの物が自然と帰ってくる様に公平に与えられているのです。

成功の条件Ⅱ信念

世の中の成功者にお会いする仕事柄、私はよく色々な分野の方に『西田さん、世の中で成功者になる為には何が一番大切ですか？』と聞かれます。そういう時に、私は反対に相手の方に『貴方は成功するのに何が一番大切だと思いますか？』と聞き返します。

すると、『やはりお金ですよね、お金が無ければ世の中何も出来ないですもの、お金さえあれば誰でも成功できる』と言われる方がいます。逆に、お金ではなく『成功するにはやはり人脈ですよ』と言われる方もいます。『成功するには知識があつて頭が良くなければダメだ』とか、『成功するにはツキと運だ、ツキが無ければ絶対成功しない』『いや、やはり成功するには努力じゃないですか、努力ですよ』と言う人もいます。『成功するのはケチな奴だ』とか、面白いのは『ずるい人間じゃないですか、絶対ずるい人間ですよ』とか、中には『悪党じゃない？悪党だよ！』と言う人までいます。

人によつて、世の中の成功者に対するとらえ方が色々で面白いなと思います。確かに、競争原則の世の中で勝組の成功者になる為には、色々な要素が必要だと思えます。しかし、成功者になる為が一番大切な要素は、お金でもなければ、頭の良し悪しでもありません。それは『信念』です。

私の知り合いの成功者の中で、無一文から成功者になられている方は沢山います。無一文どころか、亡くなられたお父様の借金を背負つて苦労して、それを返済し、マイナスのスタートから後に大成功者になられている方もいます。それらの人を見てもお金が成功者になる為の一番の条件ではありません。

又、学生時代は勉強が嫌いで劣等生だった方で、成功者になられている方も沢山おられます。勉強は出来るにこした事はないです

が、勉強が出来るという事も成功の一番の条件ではありません。

そして、ずるい人間や悪党でなければ成功しないという意見も違います。ずるい人間、悪党が成功するのであれば世の中成功者だらけになってしまいます。巷にはずるい事ばかり考えて、悪い事ばかりしている失敗者の方が多いからです。成功者がずるく見える、悪党に見えるというのは成功出来ない人のねたみでそう見えるという事もあります。確かに成功者の中にもずるい奴、悪党も居るかもしれませんが。しかし、ずるい人間、悪党が成功者になる為の一番の条件ではありません。それは逆に、人生の失敗者になる為の一番の条件ではないかと思えます。どう見てもあの成功者は、ずるい悪党だという場合は、その人は真の成功者ではありません。その人は人間関係で寂しい思いをする失敗者なのです。

そんな中で、『人脈とツキと運』は成功者になる為に大切な要素の一つです。人間は、どういう人と深いお付き合いをしているかによって物の考え方や価値観が変わり、人生までもが変わるからです。いい加減な人と付き合い合えば、いい加減な物の考えになり、何かに真剣にチャレンジしている人と付き合い合えば、自然に真剣に生きる事に感化されるのです。

そして不思議な事に、ツキと運は、世の中のツキと運のある人と付き合い合っていると、ツキと運が向こうから自然にやってくるからです。逆にツキと運のない人とはばかり付き合っていると、それに感化されて自分もツキと運に見放されてしまいます。

信念は魔術

『理屈を越えてかたく思い込む心』それが信念です。

あらゆる分野で人生の大目標を達成した人達に共通しているのは、目標を達成する為に強固な信念を持っていた事です。信念のない人が目標を持っても、その目標はただの「絵に描いた餅」にすぎないのです。成功する為には、あらゆる困難や苦境を乗り越えて、全ての壁を突き破るエネルギーの元となる確固たる信念を持つ事です。信念が不可能を可能にするのです。

自分は何の為に、この目標を達成しようとしているのか？何の為に行動し、何の為に仕事をし、何の為に生きているのか？が明確になると、その信念で少々の事には心は動じなくなるのです。

逆に信念のない人はいくらお金があっても、知識が人一倍あっても目標達成までの間に苦しい事が起こると、理屈の脳で考えてしまい『常識で考えてもう無理だ』とか『理論的にこれ以上は無理』と心理的限界を作って理屈の壁を越える事が出来ないのです。

信念を持っている人は一般の人とは違い、目標達成の為に苦しい事、つらい事に心理的限界を感じないのです。そして、その信念が人にも伝わるのです。お金に困ればお金を支えてくれる人が、知識に困れば知識を支えてくれる人が、ツキの無い時はツキのある人が、その人の信念に惚れ込み成功する様に支えてくれるのです。何も無くても信念さえあればツキと運のある人が向こうからやってくるのです。ツキと運のない人は信念がない人なのです。

私がこれ迄お会いした日本の大成功者が全てお持ちになられている共通点、それが『強固な信念』なのです。彼らは信念のある

人間と自然に巡り合い信念のある人間同士のネットワークを作り、あらゆる不可能を可能にしているのです。彼らには出来ないという事がないのです。人間の信念とは、まるで魔術のようです。

今の世の中、信念のない政治家、信念のない教育者、信念のない親父、信念のない大人、信念のない男が多くなっています。

ボディビルやスポーツの世界は政治や一般の世界とは違いズルイ奴、悪党、いい加減な奴では絶対に成功出来ません。ごまかしが利かない、まさに信念の戦いの世界です。信念のある人間のみが勝ち残るのです。彼らは言い訳やグチや不満などこぼしません。人に何を言われようが、ただ黙々と目標に向かいチャレンジし続けています。読者の皆さんもデカイ体になってボディビルを通じて信念を持つ事の大切さを世の中の人に体で示して下さい。そして子供達に体を鍛える事の重要性をもっともっと訴えて頂きたいのです。今の子供達は昔とは違い、生まれた時から楽な環境で育っているのです。体を鍛えない限り『苦しい事に耐える力』『我慢力』はつかないのです。

今、子供の犯罪が増えている要因の一つに自分の思い通りいかない事に我慢が出来ず、むかつき、すぐキレるという忍耐力の低下があるのです。そして今の子供は、体を動かして心理的ストレスを放出するという事も行なっておらず、ストレスを内にため込んで蓄積させ、それがある時一気に爆発して犯罪につながっているケースが多いのです。

体を鍛える事によって出来るのは筋肉だけではありません。筋肉と同時に強い心が出るのです。そして鍛えれば鍛えるほど確固たる信念が出来てくるのです。トップビルダーというのは筋肉がデカイだけではないのです。彼らの体は信念の塊なのです。信念は魔術です。あのすばらしい体はその魔術によって作られたものなのです。お金や知識は二次的なものです。成功する為が一番大

切なもの、それは信念です。信念なくして成功者になった人など、この世に存在しないのです。

執念の力

人間は、苦しい思いをするより、なるべくなら楽をしたいと思うずらい動物です。その為にわざわざ苦しい道を選んで、ある事を絶対成し遂げようとかたく思い込んで、何かに『執念』を持って挑んでいるという人間は、世の中にそうはいるものではありません。多くの人は苦しい道にチャレンジするより『世の中そんなに甘くない』と考えて人生諦めて安全な道を選び、平均的な幸せで満足しようとしています。

しかし、私は仕事柄、スポーツ・ビジネス・芸術、その他多くの分野で超一流と言われている人達にお会いします。彼らが他の人達と違うのは、自ら険しい道を選び執念を持って願望達成の為に生きている人間であるという事です。

執念とは『ある事をしようとかたく思い込んで動かない心』の事ですが、これを持っているという事は恐ろしいもので、周りの人が心配して『もう諦めろ』『もうこれ以上無理だ』等と否定的な事を言っても執念を持った彼らは聞く耳を持たず、その目的、目標にどこまでも邁進していくのです。

以前、私どもの研究所にある女子プロゴルファーが来られた際、SBTの年間指導を行う事となり、カウンセリングで色々な話をうかがいました。

すると、2年間シード権を落とし大スランプに陥っているという事でした。

その原因の一つは、長年行ってきた今までのゴルフのフォームを根本から改造しているのだとおっしゃるのです。一般の人間がゴルフのフォームを変えるというのは違いプロゴルファーが今まで長年かけて作り上げたスイングフォームを変えるというのは、選手として命取りになりかねないのです。

実際にこれまでフォームを変えて失敗して消えていったプロゴルファーは何人もいるのです。むしろ、フォーム改造で成功した例は圧倒的に少ないのです。まして彼女は、これまでにトーナメントで2度優勝した経験があるトッププロなのです。そんな彼女がなぜフォームを変えるのかと聞いたたら、『これ以上ゴルフを上達させようと思ったら根本的にフォームを変えなければ一段上にはならない。今のフォームでは限界だ』というのです。

これまで私どもの研究所には多数のプロゴルファーがメンタルトレーニングの指導を受けに来ていますが多くの選手は今の生活の安定が第一の為にフォーム改造という無一文になる可能性のある大リスクを背負うという事はしないものなのです。しかし、彼女は、あえてこのフォーム改造という危険に立ち向かってスランプになっていたのです。彼女が研究所に初めて来られた時、私は『これは本気だ』と感じました。何が何でも、絶対にもう一度トップに復帰するという『執念』を感じたのです。

本気とは

人間は誰でも、生活をする為に一生懸命生きています。しかし、メンタルトレーニングの指導をしていると、一生懸命にもレベルがあるとつくづく感じます。人間というものは面白いもので『本気』であれば、大抵のことは出来るのです。『本気』であれば、何でも面白いのです。『本気』でしていると、不思議な事に誰かが助けしてくれるのです。

『本気』とは、自分を犠牲にしても執念を持って何かに向かい生きる事です。『本気』でなく生きている人は、何事行っても上手く行かず、面白くなく、助けってくれる人も出来ないのです。

これは、どの世界でも一緒です。『本気』であれば、いちいち説明しなくても相手の人間にその人の心が伝わるのです。物事が上手くいかないという人は『本気』がたりないのです。

仕事も人生も、『本気』で生きている人間というのは、一般の人が苦しく感じる事も全く気にならず楽しく行えるのです。そして『本気』の人間はどんな否定的な事が起ころうが、必ずその事柄を成し得てしまうのです。

2種類の執念

このように、世の中には本気で執念を持って生きている人達がいいます。

しかし、この執念を良い方に働かせて生きている人と、悪い方に働かせて生きている人がいるのです。他人や自分の幸せを願って執念を燃やして何かを成し遂げようとしている人と、一方は他人を恨み相手を不幸にしよう執念を燃やして何かをしようとしている人です。

例えば悪い例で、日本に良くあるのがビジネスの世界や団体競技のスポーツで、部下や選手が一生懸命頑張っているのに、上司や監督がその人を嫌いだという理由で正当な評価をしようとせず、いじめる事に執念を燃やしている人がいる事です。

本来なら彼らは、人を育てる事に執念を持たなければならない立場にあるのに、相手の良いところを見ようとはせず批判ばかりして人をダメだと思ふ事に執念を持っているのです。これは政治の世界でも同じです。政治家は国民を良くする為に執念を燃やし本気で活動をしなければならぬのに自分たちの立場を守る事だけに執念を燃やし、真剣な政治家の足を引っ張る事ばかりに一生懸命になっているのです。そんな大人達を見て、子供達までもが人をいじめる事に快感を覚えて、執念を持っています。今の子供達の『イジメ問題』は昔とは違い大変陰湿で悪意に満ちたものなのです。

この二通りの執念は、良い方も悪い方も、どちらもそれを実現する為の恐ろしい力となります。しかし、同じ人生を生きているのであれば人類の幸せの為、地球の環境を良くする為、社会の為、家族の為、自分の為になる事に執念を持って挑み、人類を変え、地球を変え、社会を変え、家族を変え、自分を変え、多くの人々がより幸せになる為に執念を燃やして生きる事が大切なのではない

でしょうか。

貴方もまずは自分を変える為に、『何をいつまでにどの様に行うか』を決めて『本気』で取り組んでみて下さい。執念があり本気であれば誰かが応援して助けてくれ、苦しい事も面白く平気になり、大抵の事は実現出来るのです。プロスポーツ選手の中にもウエイトトレーニングが嫌いだという人がいます。勿論そんな選手は絶対に一流選手にはなりません。一流選手になる人は執念があり本気だから限界まで追い込むウエイトトレーニングが楽しいと言っているのです。見えない潜在意識が『俺には大抵の事は出来る』『トレーニングがますます楽しい』と反応を起こし、その『気』が人にも伝わり、きっと貴方を助けてくれる誰かが現われる事になるでしょう。『本気で執念を燃やして生きる』それに勝る能力はないのです。

心の叫び

人間の脳は、通常では考えられない様な強烈な恐怖感や恐れを感じる出来事に会うと、大脳辺縁系（感情脳）に、その恐怖の記憶データが条件付けされて無意識の内にそれを何回も思い出してしまう『フラッシュバック』という現象が起こります。

例えば、

- ・ 大切な家族が自殺をした現場を見た
- ・ 自分の目の前で誰かに殺された
- ・ 誘拐されて監禁され殺されそうになった

・戦争で多くの人が死んでいくのを目の当たりにした

・悲惨な交通事故を起こして人の命を奪ってしまった

・子供の時に幼児虐待や性的虐待を受けた など、

それら通常の範囲を越えた精神的ショックを受ける様な体験をトラウマ（心的外傷）と言います。このトラウマを体験すると、本人が望もうが望ままいが、否応無しにそれを思い出してしまう『フラッシュバック』が起こり、トラウマを再現してしまうのです。

眠っている時には繰り返し悪夢となって現れ、起きている時には突然そのトラウマの記憶を思い出してしまうのです。その反応が怖くて思い出さないようにしようとするほど、まるで洪水の様にその記憶がよみがえってくるのです。その記憶は過去に起こった事がイメージ化され頭に浮かんでしまい過去の出来事がまるでそのままそっくり今起こっている様に感じてしまうのです。

これらの反応により、人はトラウマを体験すると、その後強い心理的苦痛、不安、不眠、悪夢、恐怖、無力感等の症状に悩まされる事があります。トラウマ後のそれらの異常反応を心的外傷後ストレス障害（PTSD）と言います。このPTSDが解消されないと後に心身症、うつ病、引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、自傷行為、その他色々な心理的病気になり、破壊行動や残虐行動を行ったり、反対に逃避行動をとったりするという事が起こる事があります。この様にPTSDは感情脳が傷ついた人の『心の叫び』の反応なのです。

原因Ⅱフラッシュバック

人間の感情脳大脳辺縁系は全ての物事の快、不快を判断しています。

この感情脳に強烈にインプットされた記憶は、無意識の内に何回もフラッシュバックを起こし、その感情を反復して再学習し、ますます脳に強固な記憶として条件付けされます。

それが人間の行動を支配し、能力や性格をも作り上げています。

このフラッシュバックによる現象は、何もトラウマだけで起こるものではありません。

例えば、会社や上司に不満を感じて仕事をしているビジネスマンは、感情脳に『不快』の記憶が条件付けされている為、無意識の内に『不満』のフラッシュバックを起こし、脳が面白くない事を一日に何回もイメージしています。それらの人は会社や上司の言う事に素直になれず反発という行動を起こします。反対に異性に恋をしている人は、感情脳に『快』が条件付けされている為、無意識の内に何回も相手を思う『恋』のフラッシュバックを起こしています。なので、相手を自分だけのものにしたという独占欲が出てきます。この恋のフラッシュバックが片思いで起こっていると、それでも相手を独占したくてストーカーという行動に出る人もいて相手の事を考えず困らせる事があります。子供でも親や教師、その他の大人に対して『ムカツキ』のフラッシュバックを起こしている生徒は大人の言う事を聞けず、協調性がなくなりキレルという行動を起こしやすくなります。結婚をした夫婦でも配偶者に対して日常どのようなフラッシュバックを起こしているかによって最高の夫婦仲になったり、最悪の夫婦仲になったりしているのです。無意識の内に起こしている、このフラッシュバックが怖いのは人間の能力をも作り上げてしまう事にあります。

例えば、ビジネスの分野で、自信が無く、いつも『出来ない』のフラッシュバックを起こしている人は、行動力が無くなり消極的になって、物事にチャレンジする事が出来なくなります。

この否定的なフラッシュバックを無意識の内に起こしている人が、結果的に能力の無い人になっているだけなのです。

反対に、いつも『出来る』の肯定的なフラッシュバックばかりを起こしている人は、少々の困難は気にならず、チャレンジ精神と行動力があり、いずれ必ず目標を達成してしまい成功者になっていくのです。

世の中の成功者と言われる人は、どの分野でも無意識の内に肯定的なフラッシュバックを繰り返している人で、成功出来ない人は否定的なフラッシュバックを繰り返している人なのです。同じ人生を歩むのならば、現象の元となっているフラッシュバックを否定的なものから肯定的なものに変えて生きるのが幸せになる最良の方法なのです。

その一番良いフラッシュバックは『感謝』のフラッシュバックです。これを起こしている人は、人を思いやる優しさと素直さという、人間にとって大切な能力を無意識の内に身につけているからです。

フラッシュバックⅡ行動

フラッシュバックが起こると人はそのフラッシュバックに対する行動を起こそうとします。

トラウマによるPTSDは潜在意識に刻みこまれた恐怖の記憶をフラッシュバックさせてしまい、そのフラッシュバックに対する様々な行動反応でもあるのです。

例えば、人の物を盗む窃盗犯は、前科十数犯という人が少なくありません。なぜ彼らは再犯を繰り返すのか？彼らの脳は人が見ていないと無意識の内に『盗む』というフラッシュバックを起こしているのです。

よく駅前においてある他人の自転車を盗んで乗っていく人がいますが、彼らも初めから盗もうと計画している人は少なく、たまたま電車を下りて駅を出てきて自転車を見て、周りに人がいないとフツと瞬間に『盗む』というフラッシュバックが起こり、それを実行しているのです。窃盗犯の脳には『人が見ていない』盗む』が条件付けされていてそのフラッシュバックの為に盗むという行動を起こし再犯を繰り返すのです。この様に、悪いフラッシュバック後に悪い現象や行動となって現れ、良いフラッシュバック後に良い現象や良い行動となって現れるのです。

フラッシュバックによって起きる現象をいくつか挙げると、

- ・恐怖のフラッシュバックは不眠、狼狽、退行現象
- ・不満のフラッシュバックは反発や素直になれない現象
- ・ムカツキのフラッシュバックは協調性が無くなり、キレル、粗暴な行動をとるという現象
- ・恋のフラッシュバックは相手を自分だけのものにしたいたいという独占欲が出てくる現象
- ・愛のフラッシュバックは相手を大切にしたいという気持ちや愛着、責任感や同一の価値観が発生するという現象
- ・感謝のフラッシュバックは素直になり、優しさが出るという現象
- ・使命感のフラッシュバックは責任感と信念が出来るという現象

こんなふうに、どんなフラッシュバックが起きるかで、行動はさまざまである。

貴方は今、どのようなフラッシュバックを起こして、日常生活を行っているのでしょうか？

もし、否定的なフラッシュバックが起きているとしたら、そのフラッシュバックを消す様にする為に、親や家族、友人、貴方を取り巻く環境に感謝するイメージトレーニングを行って下さい。

良きにつけ悪しきにつけ、人間にとって『フラッシュバック』ほど怖いものは無いのです。

人生最大の武器

これまで『世の中で成功者になる為に持っていないなければならない、一番大切なものは何ですか？』このように人に聞かれるとは必ず『ツキと運です』と答えてきました。これを聞いた人は『エ？』と、たいていビックリします。なぜならば『強い意思』とか『不屈の闘志』とか『情熱』とか『努力』とか『願望』といった返事をたぶん期待しておられるでしょう。

『成功者になる為に一番大切なもの』

これは、人生で何が一番大切かというのと同じです。

したがって、人生をまじめに生きる事を教えるような答えを聞きたいと思う、その気持ちは私にも良く分かります。

しかし、『努力ですね』とか『意志の力です』と答えるわけにはいきません。なぜなら、世の中で成功するかどうかは、その人の

『まじめさ』とは何の関係もないからです。世間を観察して私が得たところを正直に言えば、『この人はまじめだ』と思うような人

達は、どちらかと言うと成功とはあまり縁がありません。むしろまじめな人間ほど、成功から見放され、お金もなく、有価証券もなく、豪邸もなく、外車もなく、浮いた話もなく、ストレスに満ちた顔でつまらなそうに生きているように見えます。

このような話をするとヒンシュクを買いますが、これは本当の事です。残念ながら人はまじめでなくとも社会的に成功します。しかし、ツキと運がなければ絶対に成功できません。そして怖い事に、このツキと運は偶然やってくるのではないのです。

近年の科学技術の進歩でわかってきた事は、ツキと運は脳にインプットされている記憶データなのです。初めからツキのある脳、ツキのない脳、運のある脳、運のない脳があるのです。ツキのない脳はツキのある脳に変えない限りいくら努力をしても努力が開花されないのです。運のない脳になっている人はいくら頑張っても運が向いてこないのです。

能力開発の指導で一番大切な事は、まずその人の脳を『ツキと運』のある脳に変える事なのです。では私達の人生にはどんなツキがあるでしょう。ビジネス、お金、対人関係、異性関係、結婚、家庭、子育て、容姿、健康、そして死に方。

つまり人生の全て、あらゆる局面でツキがあるかないかは重大な意味を持つてくるという事です。ツキのある脳はいつも良い事をイメージしており、夢を持ちますますやる気になり、ツキのない脳はいつも悪い事をイメージしており、夢を持たず、諦めて燃え尽きてしまうのです。そして、高度成長期が終わり、バブルが崩壊した今、平等主義から能力主義になったこれからの日本では『ツキがある』という事は将来幸せになると言う事であり『ツキがない』という事は、将来不幸になると言う事なのです。同じ人生を生きるのであればツキと運だけは、しっかり味方につけておかなければいけないのです。

幸せと4段階の層

競争社会のアメリカで行われた『物心の豊かさ度』調査でも4段階の層があるという次のような面白い結果が出ています。

1. きわめて物心両面で豊かな人 (3%)
2. ある程度ゆとりのある人 (10%)
3. 基本的にその日暮らしの人 (60%)
4. 援助を受けなければならない人 (27%)

この1〜4の人達の分析で、

1. の『きわめて物心両面で豊かな3%の人』の特徴は、具体的に人生目標を紙に書いて実行している人達で、
2. の『ある程度ゆとりのある10%の人』の特徴は、漠然とした目標を心に描いて頑張っている人達で、
3. の『基本的にその日暮らしの60%の人』の特徴は、具体的な人生目標を持たず、あるのは願望のみの人達で、
4. の『援助を受けなければやっていけない27%の人』の特徴は、具体的な人生目標は全く持たず諦めて生きている人たちのです。それではなぜこの様な4段階の層が出来上がってしまうのでしょうか。

それはこの4段階の層で、

1. の3%の人は、きわめてツキと運があつた人、
 2. の10%の人は、ある程度ツキと運があつた人、
 3. の60%の人は、基本的にツキと運には恵まれていない人、
 4. の27%の人はツキがなく悲運な人達であるのです。
- 1と2の13%の人達はツキと運があるために将来に夢を持つ事が出来、人生目標を描けるのです。
しかしツキと運がない3と4の人達は将来の素晴らしい人生目標を描けないのです。

『自分についている人間だ』と思えるか

次の、1から7の質問に貴方は全て『イエス』と答えられるでしょうか？

1. 今までの自分の人生は『非常にツイていた』と思う。
2. 『今、自分は大変ツイてる人間だ』と思える。
3. 自分のまわりには『ツイてる人間』がいつもいる。

4. 自分は『上司あるいは部下にツイてる』と思う。
5. 自分は『世の中のツイてる人』と付き合っている。
6. 自分は『お金に非常にツイている人間だ』と思う。
7. 自分は人とは違い『ツイているから将来必ず大成功する』と思う。

たぶん全てに心の底からイエスと解答できた人は非常に少ないのではないかと思います。

それがもし出来たとしたら、友達をみんな集めて盛大にお祝いすべきです。費用はもちろん貴方持ちです。というのはわずか数パーセントの『きわめて物心両面で豊かな成功者』になる仲間、貴方は入っているからです。この数パーセントの人達は、いずれイヤでも成功してしまうからです。祝賀会の費用など安いものです。もしかすると、こう思われる人がいるかもしれません。

『バブルが弾けて日本経済は振るわない。皆大変な思いをしている。そんな時にツイてるなどと思えないのは当然だ』

『給料やボーナスがこんなに安いのにお金にツイてるなどと思えるはずがない』

『職場に大嫌いな上司がいるのでアイツがいるかぎりツイてるなんて思えない』など。

実は、これがツキを呼び込めない人間の典型的な発想なのです。順調な時に『ツイてる』と思うのは、いわば当然でそんな時は誰でもツイてると思います。しかし、ほんの数パーセントの人は、どんな時でもツイていると思えるのです。多くの人達が何かあるとすぐマイナス思考になり『ツキがない』『運が悪い』と考えるのに彼らは不遇の時代、苦しい時代、最悪の環境でも『自分はツイてる人間だ』と強く感じているのです。

バブルが弾けた時は、『よし、ツイている』

経済がどん底なら『よし、ラッキーだ、これこそ自分のチャンス』と、どんな状態にあっても自分を燃え立たせてしまうのです。その様なとんでもない不思議な特技を持っている人達は、苦しい事を全く苦しいと感じず、努力している事を全く努力と思わずツイていると思っっている為、いずれ『ツキと運』を自分のものにしてしまうのです。

つまり問題は、今ツイてると思えない人間が今後ツイてると思う事は難しく、そういう人はますますツキなくなり、ツキから見放される事はあっても、いつかツキと巡り合い、幸運が舞い込んでくるなどという事は一生ないという事です。

ごく一部の成功してしまうツキと運のある人の脳と、ツキと運のない人の脳の違いを分析し、多くの方々に科学的にツキと運を身に付けてもらう方法を公開します。ツキと運は人生最大の武器になるからです。

ツキの大原則

お金、ビジネス、友人、恋愛、結婚、家庭、子育て、その他『貴方の人生をおもしろいほど簡単に成功させてしまう方法がある』
と聞いたら貴方はそれを信じられるでしょうか？

おそらく世の中の99%の人は『そんなバカな』とか『あるわけないよ簡単に成功する方法なんて』と答えられると思います。

なぜならば、現実には毎日一生懸命努力して生きているのに成功どころか、物事なかなかうまくいかないという人の数の方が圧倒

的に多いからです。しかし、強い『ツキと運』を持ち合わせ、人間のツキの不思議さを体験した1%位の限られた成功者の人達は『ある』又は『あると思う』と答えられるのではないかと思います。

世の中の成功者というのはツイてツイてツキまくり、成功したという経験がある為に、人間には理屈を越えた恐ろしい目に見えない力『ツキと運』というものがあると感じているからです。

世の中には、どの分野でもツキのある人とツキのない人がいます。又、不思議な事に同じ人間でもツイてる時とツイていない時があります。ツイてツイてツキまくる『ツキの法則』に乗っている時というのは、何をやってもおもしろいようにうまくいくものです。しかし、逆にツキに見放されると、とことん見放されドツボにはまってしまいます。

ドツボというのは例えば、こんな状態です。

- ・ 一生懸命努力をしているのに、結果がことごとく裏目に出てしまう。
- ・ ツキのない人、運のない人とばかり知り合う。
- ・ 頑張っているのにお金に追われ、豊かになれずいつもお金に苦労している。
- ・ 夫婦関係や人間関係がどんどん悪くなる。・ 努力すればするほど、ますます状態が悪くなる。
- ・ イライラしてストレスがたまり、体にも病気や変調が出てくるといような状態の事です。

同じ人生を生きるのであれば、お金、ビジネス、友人、恋愛、結婚、家庭、子育てその他全てにおいて、もがき苦しむ『ドツボの法則』ではなく、物事がおもしろい様にうまくいってしまう『ツキの法則』で日常生活を送りたいものです。

それではツイてるツキの法則に乗っている時と、ツイてないドツボの法則の時では脳にどのような違いがあるのでしょうか？

ツキと3種類の人間

人間はこれから何かを行うという時に、それがうまくいく様な良い予感がする時と、失敗する様な悪い予感がする時があります。同じ事柄を行うのでも、人の予感というのは各々違うものです。成功したツイてる人間と成功出来なかったツイてない人間の大きな違いは何かと云ったら、彼らが自分の人生に対して抱く予感が違っていたという事があげられます。

この世の中には大きく分けると3種類の人間がいます。

『出来る』と予感する人間。

『出来ないかもしれない』と予感する人間。

『出来っこない』と予感する人間です。

この予感は、もちろんその人の脳に蓄えられた過去の記憶データから来るものです。『出来なかった』という不快な記憶データを多く持っていれば、当然『出来ない』を予感する様になります。そういう人は自己防衛的な心配や不安が入り込んでいるから能力が萎縮し出来ることも出来なくなります。

逆に『出来た』という快適な記憶データばかりなら『出来る』と予感する脳になり、出来る前からもう出来た気がして心がワクワクしてきます。そのワクワクする予感が脳を活性化し、能力をグングン引き出し困難と思われる様な事でも達成してしまうのです。この良い予感を感じている機嫌の良い状態の脳と悪い予感を感じている不機嫌の時の脳では『快、不快』を判断する大脳辺縁

系の扁桃核の反応が違うのです。

ツキを左右しているのは、理性や知性、理屈の脳である大脳新皮質ではなく、感情脳にある直径約15ミリ位のアーモンドの形をした『快、不快』を判断する扁桃核という小さな神経組織です。この神経細胞の反応を何があっても『快』の状態にしてしまうと人は劇的に変革してしまうのです。世の中の1%の成功者というのは、苦しい事があっても、辛い事があっても、不可能に思える事、出来ないと思われる事があっても、この扁桃核が『快』の状態になっている人達なのです。

彼らは苦しいとか辛い、不可能だとか出来ないという事を感じないのです。それに比べ仕事が出来ず、能力のない人間とされている人は間違いなく仕事が嫌いな人間です。仕事をおもしろいとは思えず、仕事が苦しくて仕方がなく扁桃核は仕事に対して『不快』に感じています。

女性にモテない人間というのは女性と付き合う事が苦手です。同様にお金が増えず豊かにならない人は、お金を稼ぐ事は難しく、大変で苦しい事だと思っています。その為にお金を貯める事や稼ぐ事に対して脳が『快』の状態になっていないのです。

対人関係でも嫌いな上司やうまくいかない相手には、付き合いたくない人、おもしろくない人と思いい、相手に対して扁桃核は『不快』と感じています。それらの人は、仕事、女性、お金、上司との相性が悪く、いくら本人が努力をしても脳は不機嫌で『ツキがやって来ない状態』になっているのです。

ツキは偶然やってくるのではないのです。ツキには『大原則』があります。それが扁桃核の反応なのです。

成功者達が共通して持っているものの一つに、目標に向かって熱く燃えあがる『熱意』があります。

成功者と言われる人は、その熱意をいつまでも強く保ち、激しく燃え続ける事の出来る驚異的な持続力を必ず持っています。

プロスポーツでも超一流選手の特徴は、火の様に激しく燃えるその熱意です。

ビジネスや政治、アート、学問研究、芸能、技能、受験、どの世界でも熱意を維持させた人間が勝ち残っていきます。これも扁桃核を『快』にし続けているからです。ところが凡人はそれが出来ないのです。長く保てても3カ月位で『5月病』という言葉がある様に、希望に燃え胸を張って入った学校や会社やヨシやるぞと決めた目標でも一か月経つかどうかで、もう熱意を喪失してしまいます。熱意に溢れた初心の状態のウキウキワクワクした感情が続かず、周りの人から見ると目標もなく、情熱もなく、熱意もなく、魅力のない『ツキのない人』に見えてしまうのです。

不思議な事に扁桃核を『快』の状態にして生きている世の中のツイてる人間というのは扁桃核を『快』の状態にしているツイてる人と付き合っています。彼らは無意識の内に相手の扁桃核の反応を予知しているのです。ツイてる人間の脳はツイてる人間を好み、ツイてない人間の脳はツイてない人間を好むのです。

その為に、ツイてる人と付き合っているツイてる脳の人はずます『出来る』と思え、ツイてない人と付き合っているツイてない脳の方は『出来るはずがない』と思えるのです。

お金、ビジネス、恋愛、結婚、家庭、子育て、対人関係、その他ツイてる脳を作る大原則は、何があっても扁桃核を『快』の状態に保ち続ける事にあります。それが出来ると将来の自分にいつも良い予感を感じてワクワク生きる事が出来るようになります。世の中の多くの方々にはツイてる脳になっていただく為に、私はこの扁桃核の反応を科学的に変える具体的な手法の本『ツキの大原則』（現代書林）を書き上げました。人は誰でも簡単に成功出来るのです。それは脳というスーパーコンピューターの1番大切な『扁桃核』の条件づけを変える事なのです。

イジメの心理学

テレビの教育番組で子供たちの不登校や引きこもりの原因となっている『イジメをなくそう』という討論を多くの大人が一生懸命行っています。しかし、困った事に現実にはイジメがなくなるどころかその傾向は、ますます陰湿になっています。

私どものJADA能力開発分析協会にもイジメを受け不登校や引きこもりになっているお子さんを持つ全国の母親からどうしたら良いのか分からないという切実な声が数多く寄せられています。

なぜイジメはなくならないのでしょうか？今回はその原因を考えてみましょう。

よく、イジメを受けるのは、その本人にイジメられやすさがあるからだと言われますが、実際にそういった特徴が影響を与えているという事実があるようです。アメリカ人の学者ヘンリーは、集団は犠牲者がいることで成立しているという理論を主張しています。この理論は『家庭でも家族の観察を繰り返すと、どの家庭も必ず一人の犠牲者が存在していることで家族という集団が成り立っている』という主張です。

そして、集団で一人の犠牲者として選ばれるのは、集団の中でも力の弱い者が選ばれやすいのです。

(スケープゴート理論) 心理学では比較対照した時に身体的弱さ、気に入らない特徴をヴァルネラビリテイ(被虐性)と呼びます。やはり、イジメられるにはそういった特徴があると考えられます。しかし、現在のイジメの核心を考えると、イジメられる特徴があるからイジメが起きているというだけでは、問題のすり替えの様な気がします。

私ども能力開発研究室のこれまでの心理分析データの結果から、イジメを行う側の残虐性や攻撃性の原因として以下の三つ要素が考えられます。

1. (フラストレーション) ストレスによる欲求不満が影響を与えていると考えられる。攻撃的なのは特にその傾向が強い。

2. (インステインクト) 本能を表す本来の気性。その人間の特徴的なもの、イジメられる特徴もあれば逆にイジめる特徴もある。本能的攻撃性などが原因になっていると考えられる。

3. (イメージング) 脳内でイメージした事に対して行動を起こそうとする。モデルイメージを視覚化するとさらにその傾向は強まる。スポーツの分野ではこれを利用し良い方に闘争心を起こす手法として使われている。

しかし、最近のイジメの残虐性や陰険さなどをみると、イメージングがイジメの内容をさらに深刻にしているのではないかと感じられます。子供たちが攻撃的、残虐的なモデルイメージとして模範学習してしまうと考えられているものに、日常的に子供たちが目にするマンガやテレビやゲームの影響が考えられます。

子供たちが無意識にテレビやマンガやゲームの残虐性などをモデルイメージとして学習し、イジメの内容を深刻化させていることは有力視できます。また、特に子供の場合は大人とは違い『好き』『かっこいい』『あこがれ』などに対してのイメージング学習に非常に優れており、自分が主人公になった気になり、主人公のマネをしてみたり、『ごっこ』のように残虐性を楽しんではしまうという危険性が強く表れてしまうのです。

大人がいくら『心の教育だ』『イジメを無くそう』と叫んでも、こういった子供の教育などのような社会的な部分を改善していかなければ『イジメ』はそう簡単には無くなるものではないと思われれます。

イジメの対応策

イジメは子供の世界で起こるだけではありません。大人の世界でも職場や近所付き合いや親子、兄弟、親戚等の人間関係でも起こります。

例えば、職場の上司で部下をイジメてばかりいる人がいます。

もし、貴方がその様な環境の中に居たとしたら、不登校や引きこもりを起こす子供と同じように職場で仕事をする事が不快になり退職したくなったり、仕事に意欲を持てなくなってしまうです。

しかし、イジめる上司の心理を知っていれば、『この人は、なんてかわいそうな哀れな人なのだろう』と思えてイジメられてもあまり気にならなくなります。

例えば、部下をイジめる上司を見たら、

『この人はきつと今日、家庭で奥様と何かがあり、そのフラストレーションの欲求不満を部下にぶつけてイジメているのだ、かわいそうに』とか、『この人は本能的に攻撃性があるインスチンクトでイジメを止められないかわいそうな人なのだ』とか、『この人は部下を信頼できなくて無意識のうちにも陰険なイメージングをしてしまい人を信頼出来なくなっているかわいそうな人なのだ』と思えば良いのです。そのイジメの心理学を知っていれば職場だけではなく、近所、親戚、家族、全ての人間関係でイライラする事はなくなります。イジメにあった時の最良の対応策は『イジメている人は、哀れでかわいそうな人なのだ』と思うことで

す。イジメは、それらの攻撃的心理になる人が無くならないためにいつの時代でも、また、どこでも起こるのです。貴方も今日からイジメに出合ったら、イジメられている人をおかわいそうだと思うのではなく、イジメている人をおかわいそうなお人とおもうようにしてください。そして、イジメられている人に『イジメの心理学』を教えてあげて『イジメている相手は病氣なのだ。気にするな!』と励ましてあげることが大切です。

イメージングの驚異

イジメも困りますが、攻撃的性格で一番まずいのは環境に強い被害者意識を持った欲求不満の環境破壊型タイプの人間です。

このタイプの人間は集団の構成比でいうと5%位しかいませんが心的外傷後のストレス傷害の反応で万一、行動に出ると環境を破壊する可能性を秘めています。最近日本でも、このタイプの子供が増え、良い子だと思っていた子が、ある時突然、凶悪な犯罪を犯すという行動に出て大人達を驚かせています。

この環境破壊型タイプの子供の共通点は感情脳が傷ついた後、家族に気が付かないように日常的に攻撃的、残虐的なイメージングを無意識に繰り返していることがあげられます。イメージの中で自分を破壊的な主人公にし、それを何回も反復しているのです。イメージングの怖さは、感情を込めてイメージし続けるとそれが脳に強烈に条件付けされてしまい、脳は経験したことなのかイメージしたことなのかを判断出来なくなるところにあります。そして彼らは、モデリングした通りのイメージを現実に実現しようと、

ある時突然、とんでもない行動に出てしまうのです。

能力開発研究室では、これまで色々な分野の方々に成功する為のイメージングの仕方や、その為のイメージすべき項目の指導を科学的に行っていますが、『人が何をイメージングするか』によって脳内の反応が変わり、性格、能力、行動力、集中力、モチベーション、までもが変化するのです。

イメージを無くす『心の教育』とは、大脳新皮質の右脳と感情脳の脳辺縁系を使い、感謝の感情や人に対する優しさや思いやりのイメージングを感情脳まで使って行い、肯定的な記憶のバイパスを大脳新皮質と大脳辺縁系に作り上げることなのです。

イメージングは人を最悪の破壊型にも、人や環境のことを思いやれる最善の調和型にも変える鍵を握っているのです。子供だけではなく大人も良い人生を生きようとするなら日常『良いイメージング』を行う事を心掛けることが大切なのです。その一番良い方法は親への感謝のイメージングです。

◆著者紹介

西田文郎（にしだ・ふみお）

株式会社サンリ 会長

経営者大学院 西田塾 塾長

1949年生まれ。日本におけるイメージトレーニング研究・指導のパイオニア。1970年代から科学的なイメージトレーニングの研究を始め、大脳生理学と心理学を利用して脳の機能にアプローチする画期的なノウハウ「スーパーブレイントレーニングシステム(S・B・T)」を構築。日本の経営者、ビジネスマンを数多く育成している。経営者の勉強会として開催している『西田塾』には全国各地の経営者が門下生として参加、毎回キャンセル待ちが出るほど入塾希望者が殺到している。スポーツの分野でも科学的なメンタルトレーニング指導を行い、多くのトップアスリートを成功に導いている。

著書に『No.1理論』『面白いほど成功するツキの大原則』『かもの法則』（現代書林）、『ツキの最強法則』（ダイヤモンド社）、『仕方ない理論』（徳間書店）『錯覚の法則』（大和書房）などがある。

本品の全部あるいは一部を無断で複製・転載・配信・送信したり、ホームページ上に転載することを禁止します。本作品の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

また、有償・無償にかかわらず本作品を第三者に譲渡することはできません。