

「おにぎり」と「人生」

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2786号
(2011年6月16日発行)より

「見つめたものが拡大する」

しばしばとりあげている、宇宙の法則。
実は、これ、単純に、脳のはたらきなん
ですね。(でも、「宇宙の法則」って言っ
たほうがインパクトあるでしょ?) (笑)

脳は、コンピューターの検索機能と同じ
で、何か単語をひとつ入力すれば、即
座に、それに関するものをピックアップ
しはじめます。簡単に言うと、「赤い
もの」と言った瞬間に、身のまわりにある
赤いものが目につきはじめるのも、この
脳のはたらきです。

人間は、意識したものをみつめるよう
になっているのです。だから「見える」も
のは、あなたが「見つめた」ものなんです。

この検索機能を使うと、ときどき、こんな
遊びができます♪ 適当な単語を脳に
放りこんで、それで、人生の問題を考え
てみるのです。

たとえば、「おにぎり」(脈絡もなく思いつ
いたので、別に、意味はありません)。
「おにぎり」と「人生」。はい。何か関係づ
けられますか? 考えてみてください。

こたえは、いろいろでOKです。ちなみ
に、私はこんなふうに考えました。

「暗闇(海苔)につつまれていても、なか
みは、あたたかくかみしめるほどに味が
しみてくる。ときには、涙(塩味)が、その
味わいを深めてくれる。また、どのような
芯(おにぎりの具)をもつか、そのひと
(おにぎりの)味わいを決めるのだ」

要は、人生は、考えかたひとつで、なん
とでもなるってことです。何か「トラブル」
が起きたとしても、「深刻だ」と思った瞬
間に、「深刻な問題になる」のです。「チ
ャレンジしがいのある課題」と思った瞬
間に、「チャレンジしがいのある課題」に、
変わるんです。

「そんなふうに思えないよ」と、思うひとも
いるかもしれませんが。そのひとは、その
瞬間に、「そんなふうに思えない」という
ところを、見つめているのです。

だから、脳も、忠実に、「思えない」と思
えるような材料を検索して集めてくるの

です。「時間ないし」「気力ないし」「才能
ないし」なんていうふうにな。

「そうはいったって…」と、抵抗したくなる
ひともいるでしょう。その気持ちもわかり
ます。長年、「そうはいったって」を見つ
めつづけてくると、それ以外の選択肢な
んで、選べないような気がするんです。

でも、これも、ただの「習慣」です。その
ような考えかたを、長年「練習」してきた
結果(自分では練習だなんて思ってい
ないとは思いますが)、「問題」→「だめ
だ」「できない」と、即座に考えられるよう
な回路を、強固! につくりあげてきただ
けなんです。

だから、日々、ちよつと気楽に、これまで
とはちがう練習をしてみるといいと思うの
です。脳に、いろいろなデータをあげる
んです。「おにぎり×人生」みたいに。

そうやって、いろいろな変化球を投げつ
づけていると、脳のなかに、これまでど
はちがった道すじができてくるでしょう。
それら一つひとつは細くても、それぞれ
にちいさな流れをつくって、脳のなかに、
あたらしい道をひらいてくれるでしょう。
そしたらいつか、こんな回路がひらける

んです。「ほかの選択肢もある」ってね。

どうぞ、何か「問題」にぶちあたったとき
には、まずは自分が安心できる単語を、
脳に放りこんでください。「大丈夫」「なん
とかなる」「ちゃーんす!」(笑)

そしたら、脳は、即座に、「大丈夫」「なん
とかなる」「ちゃーんす!」(笑)な
理由や、解決策を考えてくれますから♪

ときには、「検索」に、時間のかかることも
あるかもしれませんが、どうぞ、見守って
あげてください。見つめつづけてあげて
ください。必要に応じて、追加の情報も
放りこんであげてください♪

あとは、ときどき、「よしよし」「いいこい
いこ」って、かわいがってあげる? ことも忘
れずに。なんたって、あなたの大事な脳
なんですから♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカス
チェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、
2003年11月1日創刊。2011年3月、
2700号達成。3秒読める携帯版もあり。
無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>