

第3回 心の法則

『心と認知機能』

SELF CONTROL PROGRAM

『認知機能』とは何か

脳には大きく分けて3つの機能がある

『体を整える、自律神経系統』

『心を整える、自分を見つめる』

そして

『理屈を考える、認知の機能』

SELF CONTROL PROGRAM

認知の機能は現代人が
最も意識して利用している

脳を使うといえは
認知機能を使って

要領良く、的確に
思考することを指す場合が多い

SELF CONTROL PROGRAM

それ自体は何も悪い事はない

理屈を考えて自分の利益を考え
行動することは大切なことだ

人類はそうやって生き残ってきたのだから

SELF CONTROL PROGRAM

しかし問題がある

認知機能はあらゆるものに
「意味」をつける

「嫌な人を避けたい」
「ノーアウト満塁ピンチ」
「意味あること意味ないこと」

脳が「意味」をつける

SELF CONTROL PROGRAM

この「意味付け」がポイント

あらゆる事象や物質に
実は「意味」などついていない

「意味」をつけているのはあくまで自分の脳
認知機能が「意味」をつけている

「意味」をつけることでレッテルを貼り
安定した結果に結びつけるために

SELF CONTROL PROGRAM

だから「意味付け」によって人は苦しむ

『あいつが嫌だ!!』

『最も効率の良い方法は!?!』

『正解は何で不正解は??』

自分で制御できない外界の事象や物質に
「意味付け」して今日も苦しんでいる

SELF CONTROL PROGRAM

しかし「認知機能」を
使わないわけにはいかない

人類は高度な文明を築いてきたからだ

ということは「認知機能」は
「嫌」を生み出し続ける

SELF CONTROL PROGRAM

ではどうしたらいいのか

「嫌」は心に溜め続けるしかないのか

「嫌」を洗い流す方法はないのか

SELF CONTROL PROGRAM

つまり「嫌」をただ認識する

「あいつが嫌だ」→でも「あいつ」という生物に
本来は「嫌」という意味はついてないよな

「発表で緊張する」→でも「発表」という出来事
に本来は「緊張」という意味はついてないよな

「バカと言われた!」→でも「バカ」ってバカという
ただの音だよな

SELF CONTROL PROGRAM

認知機能が「嫌」を心に付けていて
「嫌」を生み出している

これを認識すると心から「嫌」が少し離れる
「心を整える」機能が働き始める

その後に「どうしたらいいのか」を考える

SELF CONTROL PROGRAM

「あいつが嫌だ」

→ あいつに嫌という意味はついていない

→ 距離を置くか、いつも通り接するか

「発表で緊張する」

→ でも発表に緊張という意味はついていない

→ 発表内容を覚える、仲の良い人を増やす

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

心に「嫌」を貼り付けるのは「認知機能」

対処1: 外界に「嫌」という意味はついていない

対処2: 「嫌」を認識して自分の気持ちを理解した後に
「対策」を講じる

【心の法則第3回】今日のワーク

- あなたが毎日使っている「認知機能」
どんなことを「認知」しているか
リストアップしてみてください

第2回でアウトプットした「嫌」により深く向合うワークです
「嫌」を心から離せば「認知機能」も生きてきます!

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待ってます!