

脳が下キメク言葉が幸運を呼び込む鍵

「茂木健一郎の脳がときめく言葉の魔法」 茂木健一郎 かんき出版

人間は、脳で幸運を感じています。

だから、幸せ（幸運）かどうかは脳の中を覗き込むとわかります。

うれしいこと、楽しいことがあると、脳内に神経伝達物質である「ドーパミン」が放出されます。そして、このドーパミンが「自分」という自我中枢である前頭葉に放出されると、人は幸せを感じるのです。

一方で、偶然の幸運に出会う能力を「セレンディピティ」といいます。

現在の脳科学では、セレンディピティこそが、人間が創造的に生きる為のキーワードとして注目されています。つまり、人が幸せを感じながら日々生きていくためには、偶然の幸運に出会う能力「セレンディピティ」が必要なのです。

セレンディピティを身に付けるのは難しいことはありません。

「行動」「気づき」「受容」の3つのサイクルを回していくと、誰でも身に付けられます。

まずは「行動」すること。全てはアクションを起こすところからはじまります。

次に何かに出合ったら、そのことに「気づく」こと。

気づきに必要なのは心の余裕です。目標を立てて行動するのはいいことですが、目標ばかりに目に向けてしまうと気づきは生まれません。

そして、出会ったものに気づいたら、それを「受け容れる」こと。

偶然出会ったものは、もしかしたら自分の世界観を変えてしまうものかもしれません。

それでも、柔軟な発想ですべてを受け容れるのです。

重要なのは、偶然の幸運に巡り合った時、それを間違いなく自分のものとして繋ぎ止めることができるかどうか。それが出来る人こそ、幸運を呼び込めるのです。

では、この「偶然の幸運」を「必然の幸運」に転換させる方法はあるのか？

もちろん、あります。

簡単なことですから、すぐにはじめられます。

それは、**脳が喜びトキメク言葉を送り続ける**ことです。

あなたも、「言葉が人をつくる」ということを聞いたことがあるでしょう。

例えば、日々ネガティブな言葉を口にしてしていると、考え方もネガティブになり、不幸を呼び込んでしまいます。反対に、ポジティブな言葉を口にしてしていると、前向きになれて人生が豊かになる、ということなのです。

いわゆる**口癖の法則**というものですが、脳科学でも証明されています。

冒頭で「人間は、脳で幸せを感じています」と述べましたが、脳科学的にいうと、幸せとは脳が生み出すイリュージョン、つまり幻想です。

だから、脳が喜びトキメク言葉を送り続けると、脳内で「幸せ」というイリュージョンが生み出され、実際に幸せを感じられるようになる。

自分の言葉がけ次第で、幸運を呼び込めるということです。

このことを利用して、自分から意図して脳にイリュージョンを生みだすことが出来ると、いつも幸運を感じられるようになる。自分から幸運を感じられるように、脳内にイリュージョンをつくりだすことが出来るという訳です。

これが「脳がトキメク言葉」を送り続けると幸せになれるというメカニズムで、現代の脳科学でも実証されていることです。

脳が幸運を感じるメカニズムは以上のとおりですが、実際に幸運を呼び込むには、どのような言葉を脳に送り続ければいいのか、これがとても重要になります。

脳がトキメク言葉といっても、人によってイメージする言葉は異なるはず。

大切なのは、自分の夢を実現するために役立つ言葉を送ること。

言い換えると、なりたい自分に近づけるように、成長できるように、自分の脳内に幸せというイリュージョンをつくりだせる言葉をインプットするのです。

そうした言葉を脳に送り続けると、脳は幸運を感じて、自動的に夢の実現やなりたい自分に向けて成長していこうとします。

脳は成長することが大好きだからです。

幸運を呼び込んでいる人は、このことを実践しています。

私が知っている成功者の多くも、脳がトキメク言葉を送り続けています。

私が懇意にしている成功者は、過去ではなく、未来のことを語ります。

ネガティブではなく、ポジティブな発言をします。

何事も前向きにとらえて、それにふさわしい言葉を使っています。

だから飛躍的な成長を遂げて成功しているのでしょう。

さらに、幸運を呼び込んでいる成功者には、共通する特徴があります。

それは、「**人の役に立つことを考えて発言し行動している**」ということです。

私がそのことに気づいたきっかけは、NHKの「プロフェッショナル 仕事の流儀」という番組のキャスターを務めていたときでした。

番組に登場したほぼすべてのゲストが、「自分のために何かをやるというわけではなく、まず世の中や人のためにどういうことをすればよいのだろうか」ということを考えて発言し、行動していた人たちばかりだったからです。

ゲストのほとんどは、前向きな言葉、成長を望む言葉、自分の夢を語る言葉を口にしていましたが、それらの根底には「人の役に立ちたい」という考えが貫かれていました。

だからみなさん、長くプロフェッショナルとして活躍出来ているのだと思います。

自分よりも他人のことを考え、成長していこうとしている人ほど、脳がときめく言葉、あるいは幸運を呼び込む言葉を使っているのです。

その一方で「幸運を遠ざけてしまう言葉」を使っている人は、自己中心的な言動が多く、自分のことを最優先にしている傾向があります。自分というものを中心に発言し、行動しているので、結局はまわりの人の共感を得られないのでしょう。

プロフェッショナルな人たちは自分の脳だけでなく、人の脳もトキメク言葉を使っているということです。

このことは、人が幸運を感じながら成長していくために大切なことだと言えます。

つまり幸運を呼び込む鍵は、脳に送り続ける言葉にあるということです。