

Club Je Pense

2021年8月講義

哲学を用いたマインド

まずは定義の確認

マインドとは？

マインドとよく混同されるのが
メンタル

マインドもメンタルも
どちらも心に関することなので
明確に定義できていない人も多い

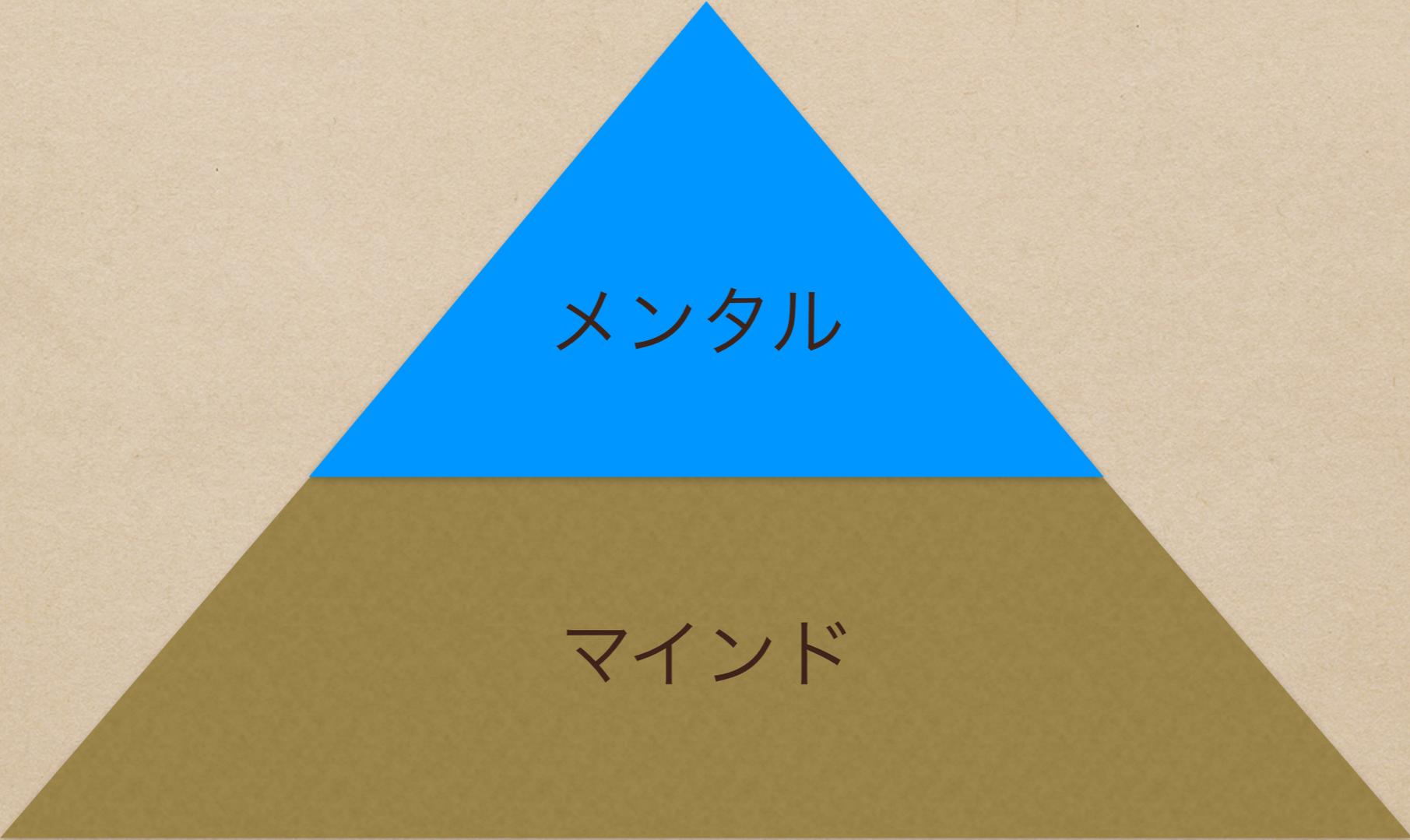
マインドとメンタルは
因果関係

マインドがメンタルに影響する

マインドとは
心の在り方や価値観のこと

メンタルとは
精神状態のこと

マインド次第でメンタルの
タフさや安定度が変わる



メンタル

マインド

例えば

男たるもの暑いだの寒いだの
天候のことで心を乱すものではない

というマインドの人の場合

天候によって

メンタル（精神状態）の浮き沈みが
生まれにくくなります

あるいは

人から誹謗中傷を受けたとき

たいていの人は傷つき

メンタル（精神状態）が悪化します

しかし

誹謗中傷を受けるのは強者の定め
ほとんどの場合

誹謗中傷している側は雑魚

というマインドの場合

誹謗中傷をされてもメンタルは悪化しません

ですから

誹謗中傷されても耐えられるように

メンタルを鍛えるよりも

誹謗中傷が気にならないマインドに

切り替えた方が合理的

ただし

このマインドは意図して
アップデートしないと
構造に規定されてしまう

また

マインドコントロール

という言葉があるように

正しくアップデートしないと

誰かの操り人形になるリスクもある

そういう意味で
哲学は中立性が非常に高いため
マインド構築に用いると
安全性や効果性が高い

マインド構築に哲学を用いると
どんなメリットがあるか？

その1

メンタルが安定し
感情に振り回されにくくなる

その2

自分の軸が定まるので
情報に振り回されにくくなる

その3

中立的な視点を持つことで
柔軟に吸収し変化しやすくなる

では哲学を
どのように
マインド構築に用いるか？

哲学の特徴として

懐疑的
論理的

ということ

懐疑的であるとは？

自分が今信じている当たり前
世の中で常識とされていること
権威者の発信情報などを
真摯に疑うこと

論理的であるとは？

思い込みや感情を廃して
事実と確認できることを集め
筋道立てて結論を導き出す

このような哲学の要素を
マインド構築に
具体的にどう用いるか？

よくある

自己啓発の名言を覚えるような
単純作業ではありません

例えば

「思考は現実化する」

という言葉覚えても
そのマインドが備わるわけではない

「思考は現実化する」

という言葉を知っている人は
たくさんいるでしょうが
願望を現実化するために
常に思考している人はごく一部

哲学的なマインドも

哲学者の言説を知ることではなく

何かしらのテーマについて

哲学的に思考する経験を積むことで

構築していくもの

ということ
いくつかのテーマについて
哲学的に考えてみましょう

ワーク 1

望ましい結婚ができる確率は？

ワーク 2

幸せの決め方は？

ワーク3

健康とは？