

Volume 1, Issue 1 **モーティベートッド**

MOTIVATED

あなたの心を動かす

世界を変える
ひとつの種から

めぐりめぐって
この愛の輪を止めないで

対人関係の成功
人の協力を得るには

3

めぐりめぐって
この愛の輪を止めないで

4

世界を変える
ひとつの種から

6

すべては心のあり方次第

8

ペアレンティングQ&A

9

対人関係の成功
人の協力を得るには

11

愛ってどんな姿？

12

心に残る言葉
意欲への鍵

Issue
Editors
Design

Volume 1, Issue 1
Christina Lane
Souad Abuhalm
awexdesign.com

Contact Us:
Email
Website

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2002 by Motivated,
all rights reserved

モーティベーテッドによろこそ。モーティベーテッドはあなたの「心」にフォーカスする雑誌。新しい概念、時という試練を経た概念、著名人や成功者の名言、勇気をくれる実話や逸話、よくある質問への答えなどが掲載されています。

人は誰しも、何かの答えを探しているのではないのでしょうか。家庭や職場、その他色々な人間関係で問題に直面した時に必要になる、励ましや助言を求めているのです。モーティベーテッドは、意欲を与えるポジティブなインプット、対人関係におけるスキルやテクニックを学ぶ機会、人生に違いをもたらすような考え方や態度を取り入れる機会を提供しており、数々の記事では、コミュニケーション、対人関係、孤独、プレッシャーへの対応、困難を乗り越える、世界情勢、友情、結婚、子育て、未来といった幅広いテーマが扱われています。

皆さんも、モーティベーテッドの記事を読んで、そこに織り込まれている原則やアイデアを、ぜひ実践してみてください。きっと良い変化が感じられ、生活も充実し、人との関係も向上し、人生や現代生活の問題についても、もっとポジティブな見方ができるようになると思います。

モーティベーテッドがきっかけとなって、皆さんが今日からでも何か一つ、ここに書かれたポジティブなことを実行できるよう、一同願っています。

クリスティーナ・レイン

モーティベーテッド誌編集部を代表して

めぐりめぐって

この愛の輪を止めないで

あの年配の婦人を、彼はもう少しで見過ごすところだった。婦人は、日の暮れかけた道路の脇で立ちつくしていた。何か困っている様子だ。彼はその上品そうな婦人のベンツの前に車を停め、外に出た。

まだエンジン音を立てている車を置いて、彼は婦人のほうに歩いていった。婦人はどうかか笑みを見せたが、それでも不安げだった。1時間ほど誰も止まってくれなかったのだが、この男性だっていい人かどうか知れたものではない。身なりも貧しそうだし、お腹を空かせているようにも見える。

婦人は寒さの中、恐れにおびえ、凍えている。「手を貸しますよ。車の中で待っていて下さい。その方が暖かいから。僕はブライアンといいます。」

ただのタイヤのパンクだったが、年配の婦人にとっては一大事だろう。ブライアンは車の下にもぐり、指の関節を何度かすりむきながらジャッキを取り付けた。

タイヤの交換はじきに終わったが、服は汚れ、すり傷は痛んだ。

ネジを締めっていると、婦人が窓をあけて話しかけてきた。セントルイスからやってきてこの町を通りがかったそうだ。ブライアンの助けには感謝してもし切れないと婦人が言うと、ブライアンはにこっと笑ってトランクを開めた。

お礼はいかほどが……ときかれた。ブライアンが止まらなかったらどんなことになっていたかと考えれば、どんな額を言っても婦人はさっと出してくれただろう。しかし、ブライアンはお金の事など考えてもいなかった。ただ困っている人を助けたにすぎない。これまで、自分も大勢の人たちに助けられて

きた。だから、こうして人助けをするのは当たり前だし、それでお金をもらうなんて、とんでもない話だと思った。

ブライアンは答えた。「お礼でしたら、僕にはではなく、今度、誰か困っている人に会ったら、その人に何かしてあげて下さい。そして、僕のことを思い出してくれたら、それでいいです。」

そうして、彼は婦人がエンジンをかけて走り去るのを見送った。寒く憂鬱な日だったが、家路につくブライアンの心は温かかった。

さて、婦人は少し先で小さなカフェを見つけた。何か軽い食事でもとって少し暖を取りたかった。さびれたレストランで、外には古いガソリンの給油タンクが二つ並んでいる。この婦人には慣れない場所だった。

偉人の生涯は
人生を崇高なものにできること、
そして、この世を去る時には
時という砂に足跡を残せることを
教えてくれる。

その足跡は、きっと誰か同胞が
人生の厳粛な航海において
難破し絶望している時に
勇気を奮い起させるだろう。

—ヘンリー・ワーズワース・ロングフェロー—

世界を変える……

デービッド・フォンテーン

落胆し、何もかも投げ出したくなったことはありませんか？ 現況に苛立ち、自分には何もできないという無力感を抱いたことは？ そんな時のために、この話が励ましになりますように。

1913年のことでした。20歳ぐらいの若者が田舎を歩いて旅していました。その地域は当時、農作物の育たない荒地でした。森林伐採や、集約農業のやりすぎで、草木もまばらで、土砂の流れを止める木がないために、土壌は雨に流され、その地域全体が渴ききった不毛の地と化していたのです。

それで、この土地では農業も殆ど行なわれていませんでした。村も活気がなく、すたれ、荒れ果てていました。大部分の人は村を捨てて他の土地へと引っ越し、野生動物さえ姿を消していました。木がないために雑草や低木も育たず、生きるための食物もなく、水も殆ど流れていなかったからです。

ある夜、この若者は一人の羊飼いの小屋に泊めてもらいました。その羊飼いは白髪じりの50代半ばでしたが、壮健な人でした。小屋は小さいながらもきれいに片づいていて、簡素な家具が置いてありました。羊飼いは親切にも若者を暖かくもてなし、若者は結局、そこに何日か滞在することになったのです。

夜になると、羊飼いはランプの光をたよりに何時間もかけて木の実をより分けていました。若者は興味津々でその様子を眺めていました。羊飼いはテーブルの上で、カシ、ハシバミ、クリなどの実を、それはそれは慎重に選り分け、質の良いものだけを捨てていきました。とうとうその夜の作業が終わる

と、羊飼いは選んだ木の実をナップサックにしまったのでした。

次の日、羊の群れを連れて外に出た羊飼いは、行く先々で、昨夜の木の実を植えていきました。羊が草を食む間、杖を手に取り、羊の様子に気を配りながら、近くをまっすぐ歩き、数歩歩いては、杖で地面をぐいと押して、数センチぐらいの穴をあけ、木の実をその穴に落として足で土をかぶせるのです。それからまた何歩か歩くと、乾いた地に杖で穴をあけ、木の実を落としました。こうして一日中ずつと、羊に草を食べさせながら、その地域を何キロも歩き回りました。羊飼いは毎日違う場所に行き、木がない場所に、カシ、ハシバミ、クリなどの実を植えていったのでした。

不思議に思った若者は、羊飼いに尋ねました。

「一体何をしているんですか？」

「木を植えているんじゃないよ。」

若者は思わず言いました。「でも、一体なぜ？ この実が育って木になり、あなたの益になるのはまだ遠い先の話ですよ！ それに、木が大きくなるまで生きているかどうかわからないのに。」

「確かに。しかしな、いつか木は大きくなって誰かの役に立ち、この近辺は前みたいにきれいな所になるだろう。たとえわしがこの目で見なくても、わしの子どもたちは見るだろうよ。」

自分でその成果を見たり利益を得たりすることがないかもしれないのに、次の世代のために住み良い土地を作ろうとする羊飼いの長期的な展望と無私の姿に、若者は心打たれました。羊飼いは育った木がその土地を守ることを願いながら、将来の

ために木の実を植えていたのです。

20年経ち、若者も4代になりました。再び同じ地域を訪れた彼は、その光景に思わず目を見張りました。谷間全体が、様々な種類の木が繁る美しい森で覆われていたのです。もちろんまだ若木で、6、7メートルしかありませんでしたが、それでも立派な木です。その谷全体に生命がみなぎっていました。草や灌木が青々と育ち、動物たちもいます。土地は潤い、農夫たちも畑仕事をしていました。

「あの羊飼いはどうしているだろう」と思って行ってみると、驚いたことに、相変わらず健在で、あの小さな小屋で毎晩、木の実をより分けていたのです。

話を聞くと、少し前に、フランス政府の視察団が、この新しい森を見にパリから来たということでした。彼らにとって、ここはまさに奇跡の森でした。そして視察団は、この谷間と地方全体が美しい若木や草に覆われたのは、この一人の羊飼いが、何年にも渡って、来る日も来る日も、羊を見ながら、休むことなく、カシ、ハシバミ、クリなどの実を植えていた結果だということを知って深く感銘しました。そして、その羊飼いに感謝し、たった一人で地域全体に緑をもたらした功績を称えて、羊飼いに特別年金を与えることに決定したのでした。

男性は、その土地の変わりようにたいそう驚きました。美しい森が出来ていたばかりか、農業も復興し、野生動物が住み、地面も美しい緑におおわれていました。小さな農場では作物が豊かに育ち、村は活気に溢れていました。将来への希望を取り戻したかのように、小さな家々もきれいに修理され、塗装しなお

されていました。すっかり荒れ果て、見捨てられていた20年前とは大違いでした。

こうした変貌を遂げたのも、一人の人の先見の明と、来る日も来る日も、何年にも渡って自分にできる事をするというたゆまぬ努力、忍耐、犠牲、忠実さのゆえだったのです。



今、自分に問いかけてみてください。「私には何ができるだろう？ より良い世界にするために、自分には何ができるだろう？」

世界をより良くするなんて大それたこと、難題が多すぎるように思われることでしょう。自分にはそんな力はないと感じるかもしれません。けれども、一人一人が持っているものがあります。それは、影響を与える力です。人は誰しも、誰かに影響を与えています。周りの世界をより良くし、変えていきたいと考える一人の思いやりをもった人は、周りの人も同じようにするよう影響を与えることができるのです。

まず、あなた自身の人生をより良くしましょう。そうすれば、周りの世界もだんだんと変わって行くでしょう。すると、周りの人たちの人生もだんだん変わっていきます。それからじきに状況が改善されて、周りの世界がより良くなるのです。自分自身の人生という、たった一人の人生をより良くしただけでも、世界の一部をより良くしたことになります。そうすれば、いつか、すべてがより良くなるという希望があることを証明したことになるのです。

。。。ひとつの種から



すべては心のありかた次第

態度の調整

成功した人生が持つ礎石は、正しい心のあり方です。今のあなたとあなたの行動は、これまでの思考や心のあり方すべて合わせたものの結果なのです。今日、あなたの心と思考が切り開く道を、明日のあなたが進んでいきます。あなたは思考のスクリーンに投影された思いやイメージや認識を青写真に、将来を築いていくのです。

間違いを正し、世の中を正し、正しい行いをしたければ、心の態度を正すことです。心を正しましょう。今のあなたとあなたの行動は、人生に対するあなたの態度の産物なのです。

態度を変える

人生に対する新しい態度への鍵は……「態度は変えられる、そればかりか、どんな状況にあっても態度を変えることができる」です。

うまくいかない時

人生、うまくいかないこともあるもの。それが人生です。災難や問題が次々に起こり、それを解決していかなければなりません。まるで迷路を進んでいくネズミのようです。入口と出口はあっても、行き止まりや行き手を阻む壁が沢山あって、壁に突き当たったら、態度と心と行動を変えて、向きを修正しないとイケません。壁は動かないのだから、向きを変えないと、壁に頭を打ち続けることになります。

あなたの人生を変えるのは、あなたです。何かうまくいかない時に問題を正すのは、あなたです。神はあなたにそのための力を与えられています。

間違いだらけの世界で正しく生きる

必要なのは心の姿勢。どんな状況にいても、たとえ自分では困難を克服できなくても、神の助けによって勝利できるという、確固たる確信で

す。困難の中での勝利こそ、あなたに必要な勝利です。

どれだけ違うと自分に言い聞かせようとしても、人生の幸せと満足は、実際の状況ではなく態度によって決まります。

どうやって態度を変える？

どうすれば、あらゆる状況で満足できるのでしょうか。どうすれば、この重要なゴールを達成できるのでしょうか。答えは簡単。できると信じることです。

人生を一転させる

態度は変えられる、どんな境遇でも満足できると信じたら、次は、変わると決意しなければなりません。実際、人は意志の力で変われます。人生をがらりと変えられます。そう望むかどうかに関わらず、変わるという意味の力で変えることができるのです。

こんな言葉があります。「人は幸せになると決めた分だけ幸せになれる。」まさにその通りです。色々な人が集まると、幸せな人もいれば、あまり幸せでない人もいます。なぜでしょう。それは、幸せな人は、責任ある態度で人生に向き合うからです。意志が欲求を支配しているので、人生をもっとコントロールできるのです。

比べることは、満足を取り去る

満足とはおもに、持てるものに満足し、他の皆が持っているものは気にせずにいる能力があるかどうかにか左右されます。人生はこの類のことだらけです。あなたより収入の多い友達もいるでしょう。その友達はあなたより大きい家に住み、もっといい車に乗っているかもしれませんが(あなたのほうが頭が良くて才能もあるのに)。その差をどう対応するかは、あなたの心の姿勢にかかっています。

自分や自分の状況を他と比べてばかりいる

と、決して満足できません。自分を哀れむことに忙し過ぎて、幸せも満足も台無しになってしまいます。けれども、他人の幸せを喜ぼうと決めることもできます。そうすれば、「どんな状況でも」、喜び、幸せに人生を生きていけるのでしょ

枠を変える

考え方を変える一つの方法は、ポジティブで好意的な見方ができるようになるまで、自分を取り巻く環境に対する見方の枠を変えていくことです。画家は、ごく普通の絵に、色の良く合う装飾的な額縁を付けて、絵をがらりと変えることができます。額入りの絵を見て、人は、「額縁に入れるまで、この絵の美しさに気づかなかった」と思うのです。これは画家の手腕であり、その画家は、自分の作品を最高に魅力的な形で展示する術を身につけたのです。

人生の枠も変えられます。あなたを取り囲むものが一番良く見えるようになるまで、何度でも違う額に入れ替えましょう。

使うか、失うか

腕を包帯で吊ってずっと動かずにいると、その内に筋肉が弱まり、使い物にならなくなってしまいます。アメリカのマンモス・ケープ公園の魚は、目を使わないので目が見えません。信仰の内に行動するのをやめると、信仰は死んでしまいます。希望を持つのをやめると、希望は死んでしまいます。使うか、失うか、それがメッセージです。

妻や子どもへの感謝を口にすれば、感謝の思いは高まります。意識して自分よりも誰かを優先するなら、その人への親切な思いが増すのです。身につけたい資質はどんどん使しましょう。そうすれば、それが現実となっていきます。

感情レベルよりも行動レベルを上

常に、やるべきことをやりたい気分であらたら、どんなにいいでしょう。

人生がそんな具合にいきさえすれば、こんなに問題を抱えることもないでしょう。しかし、人生には不思議と、感情レベルよりも上の行動をしなければならぬ状況が多々あるものです。気分によって行動すると、大切なことをせずじまいになりがち。また、感情は不発に終わったり、爆発したり、惨憺たる結果をもたらすことがあります。しかし、感情レベル以上の行動をするなら、感情が間違った方向にいても、それを正すことができるのです。

やり遂げるまで、そのふりを

「気分が乗らないのに、乗っているように行動するのは、偽善では？」と考える人もいますでしょう。しかし、偽善というのは、そんな気持ちはないのに、欺いて、それがあのかのように見せることです。それに対して、人生という舞台上で気高い資質を取り入れたいと心から願うがゆえにその役を演じるのは純粋な動機からであって、偽善ではありません。

アルコール中毒者更生会では、互いの成功を励まし合うモットーを使います。「やり遂げるまで、そのふりを！」ここで「ふりをする」というのは、偽善的な意味ではありません。目標はやり遂げることです。一日また一日と、飲みたくないかのように振る舞うのです。すでにアルコール中毒から更生したかのような「ふりををして振る舞い」、しらふの方向に身を投げ、しまいにはやり遂げるのです。

やる気がわくのを待つ？

やる気がわくのを待っていると、やるべきこともやらずじまいになる率が非常に高くなります。

英国の音楽評論家アーネスト・ニューマンは、こう語りました。「偉大な作曲家は、インスピレーションを受けたから仕事に取り掛かるのではなく、仕事に取り組んでいるからインスピレーションを受けるのです。ベートーベン、バッハ、モーツァルトは、会計士が日々腰をおろして数字に取り組むのと同じように、来る日も来る日も曲作りに取り組みました。インスピレーションが降りるのを待つて時間を無駄にするようなことはしませんでした。」

人のために

ある人が、「自分は気が狂っていると思ったら、どうしますか？」とたずねられて、こう答えました。「自分より恵まれていない人を見つけて、その人のために何かをします。」自分以上に悩みを抱えている人を助けるなら、生きがいが見いだせます。助けてもらうよりも、誰かを助けているほうが、安らぎが得られるものです。

良い人間関係は、互いに助け合う心を持つことから生まれるものです。他の人のために何かをすることは、自分のために何かをするようなものです。いつも、人の役に立ちたいという心がけを持てましょう。

— ポール・フォークナー著
「Making Things Right」より

ペアレンティングQ & A



心を開いてコミュニケーションをするのが苦手な人とは、どうすれば心を通じ合わせられるでしょう？

A

おとなしくて引っ込み思案な人は、たいてい、そうしたくてしているわけではありません。もっと自分の方から話さなければとわかっているし、殻に閉じこもってたいわけではないのですが、周りの人に心を開くには、誰か自分を助けてくれる、親切で理解のある人が必要なのです。もし、あなたがその人のことを気かけ、思いやっているなら、その人が自分の殻から抜け出て、思っていることを口に出せるよう助けあげてはどうでしょう。

一つの方法は、質問してみることに。「今日は大変そうだね。大丈夫かい？」などと声をかけましょう。相手が、「いや、僕の問題だから。君には関係ないよ」と言ったら、「話してみてもよ。出来れば力になりたいんだ」と言ってみてはどうでしょう。たいていの人は、心からの気づかいを表すなら、やがて自分の殻から抜け出て、もっと具体的に話してくれることでしょ。そうしたいという気持ちはあるのですが、ただ誰かの助けが必要なのです。

子どものころから、自分の感情は表に出さないほうがいいとか、自分がどう感じているかを話すのはあまり良くないと信じて育った人もいて、そういう人は意味

深い会話をする能力が培われていないことがあります。心割って自分の考えていること、思っていることを話すことを学ばなかったの、どう言葉にしているのかわからないのです。

自分の気持ちや考えを表に出すのを恐れる人もいます。相手がそれに同意せず、拒絶されたり、傷つけられたりする危険を冒したくないのです。また、話しても何にもならないのだから、どうしてわざわざ話さないといけないのかと考える人もいます。誰かにわかってもらおうとしたけれど、うまくいかなかったの、もう試みるのもやめてしまったのです。

また、自分には他の人の役に立てるような良い所など何もないと信じている人もいます。自分の考えなど価値がないと思っているのです。「自分なんて」と思っているの、自分の意見や感じていることを心にためたままにします。

このようなこだわりや恐れがあると、なかなか深い会話ができません。けれども、誰かが気づかいや理解、忍耐を示し、耳を傾けてあげさえすれば、否定的な考え方を克服し、より深く、意味のある会話ができるよう助けあげられるでしょう。

—マリア・フォンテーン

ただ差し出されたアイデアよりも、自分で思い
ついたアイデアのほうが、最後までやり遂
げたいという気持ちになりませんか？ もしそうなら、自分の意見を人に押し付けようとは思わないほうがいいということです。提案をして、相手に結論を出させたほうが賢明なのです。

有名な市長のオフィスで3年間働いた男性が言うには、その期間、市長が直接的な命令を下すのを聞いたことがなかったそうです。いつも、命令ではなく、提案をしたというのです。「これをしろ」「あれをしろ」とは言わず、「これを考慮するといい」とか「それはうまくいくと思うかね？」と言い、手紙を口述してからも、「これ、どう思うかい？」とよく聞くのです。また、部下の書いた手紙を見て、「このように書けば、もっといいのでは」と提案し、自分でやってみるチャンスを与えるのでした。常に部下にやり方を指示す

るのではなく、自分で状況に対応させ、間違いから学ばせるというやり方でした。

このようなやり方だと、間違いも正しやすくなります。部下は面目を保つことができ、あなたは抵抗ではなく協力が得られるようになります。

質問形式にすることで、相手は指示をもっと受け入れやすくなり、創造性が刺激されます。話し合いの結果として何かの命令が下された場合は、その話し合いに加わっていれば、決断もすんなり受け入れるものです。

有能な指導者は、直接的な命令を下すよりも、質問を投げかけます。例えば、「～をすべきだと思わないかね？」とか、「～をしたいかい？」、「～についてどうすべきだと思うかね？」という具合に。だから、可能な限り、選択を与え、相手が自分からやる、という形に持って行きましょう。

対人関係の 成功

人の協力を得るには

ある自動車のショールームのセールス・マネジャーが私の講習を受けていたのですが、その人が、落胆したセールスマンの一団にやる気を引き起こすというチャレンジに直面しました。そこで、セールス会議を招集し、「私に何を期待するかを言ってほしい」と告げました。彼らが色々言う中で、彼はそのアイデアを黒板に書いていき、言いました。「私は、

皆さんから期待されているこれらの資質を実行するようにします。

では、私が皆さんに何を期待する権利があるだろうと考えて、それを言ういただけですか。」

どんどん返答が出てきました。「忠誠、正直さ、率先性、ポジティブさ、チームワーク、1日8時間熱意の込められた仕事ぶり」。会議の終わりには、新たなる勇気、インスピレーションで盛り上がり、セール

スは驚異的に増加したと、彼は私に報告してくれました。

「いわば、私と従業員とでモラル上の取引をしたわけです。セールスマンたちは、私が自分の役割をしっかりと果たすなら、自分たちも自分の分を果たすと決意してくれました。彼らの願いについて話し合うことで、士気がぐんと増したのです。」

—デール・カーネギー

めぐりめぐって

この愛の輪を止めないで

出てきた若いウエイトレスは妊婦だった。彼女は婦人の髪の毛が濡れているのに気づくと、タオルを持ってきて拭いてあげた。一日中立ち仕事をしていただろうが、それでも優しい笑顔で接客している。お腹が大きく、しかも臨月といった様子だが、いかにも大変、などといったそぶりは全く見せず、快活であった。婦人は、『きっと生活が苦しいのだろうに、どうしてこんな見知らぬ私に親切してくれるのかしら』と考えながら、プランアンのことを思い出した。

食事を終えると、100ドル札で支払いをし、ウエイトレスがお釣りを取りに行っている間に、そっと店を出た。ウエイトレスがテーブルに戻った時には、すでに車が出た後だった。

あの婦人はどこに行ってしまったのだろうと見回すと、ふと、ナプキンに何か書いてあるのに気づいた。その下には、100ドル札がさらに4枚置

いてあった。そのメモを読むうちに、彼女の目に涙があふれてきた。

「ただ気持ちだけです。ちょうど同じように、私もある人に助けてもらったところなの。この愛の輪を止めずに、どこまでも続けていって下さいね。それが何よりものお返しよ。」

まだ客もいるし、片付けも残っているが、この日もウエイトレスは何とか一日を切り抜けられた。家に戻ってからもずっと、あのナプキンに書かれていたことを考えていた。あの人はどうして私たちにお金が必要だって分かったのかしら？ 来月には赤ん坊も生まれ、生活は厳しくなる。夫がどんなに気に病んでいるか分かっていた。彼女は、隣で寝ている夫に優しくキスをして、こうささやいた。「すべてはうまくいくわね。愛しているわ、ブライアン。」

—著者不明

ここでちょっと、息抜きを……



非常用品には
ユーモアのセンス
をお忘れなく。

一人の男が旅をしていたが、どちらの道を行けばいいのかわからなかった。見ると、道の脇に羊飼いの少年が寝転んでいる。羊は近くの牧場でどのかに草を食べていた。そばに行って道を尋ねると、その少年は顔を上げもせず、ただ、のらりくらりと、「あっち」と指さした。旅人は礼を言ったが、「だらけているなあ。この世でそれ以上にだらけた態度があれば1ドルやってもいいぐらいだ」と付け足した。すると、少年はまた顔もあげずに、「その1ドル、ポケットに入れてくれよ」と言ったのだった。

愛ってどんな姿？

新妻のベンソン夫人の心は沈んでいました。夫が会社の派遣でセミナーに行き、結婚して初めて一人家に残されたからです。私の妻は彼女をちょっと元気づけてあげようと、家に立ち寄りしました。すると驚いたことに、夫人は微笑みを浮かべて、こう言ったのです。

「もう一人訪ねてくださった方がいて、その方と話していたら、自分が恥ずかしくなりました。でも、良かったです。」 妻は最初、それが何のことかさっぱりわかりませんでした。

「来て下さったのは近所の方なのですが、その方は最近、ご主人を交通事故で亡くされ、3人の若い娘さんと取り残されたんです。そんな辛い状況にあるのに、私の様子を見に来て下さって・・・自分がどんなに幸せ者かに気づきました。」

ベンソン夫人は少し沈黙してから、静かにこう付け加えたのです。「私、何かを学んだように思います。きっと、不幸な目にあっている人の助けになることこそ、自分の不幸を解消する道なのでしょう。」

— フランシス・ゲイ

愛はどんな姿をしているのでしょうか。愛には人を助ける手があり、貧しい人や恵まれない人のところに行く足があり、窮状や悲しみを見る目があり、人のためいきや嘆きに耳を傾ける耳があります。それが愛の姿なのです。

折りにかなった励ましの微笑みは、閉じた花に降り注がれる太陽の光のよう。それは、人生の葛藤のさなかにいる人にとって、何かの転機となるかもしれません。

200年ほど前、ある有名な百科事典で、「原子」の説明はわずか4行で、「愛」は5ページでした。しかし、同じ百科事典の現代版では、「原子」の項目が5ページで、「愛」は省略されています。まさに、現代の価値観を悲しく物語っているのではないのでしょうか。

ステファン・グレレはフランスに生まれ、アメリカで暮らし、1855年に亡くなりました。今日、グレレを知る人はほとんどいません。けれども、グレレが祈った短い祈りは今も語り継がれ、多くの人に親しまれ、励みとなってきました。「この人生は一度だけ。だから、私にできる親切や良い行いがあるのなら、後にはではなく、今それをしなれば。これは二度と通らぬ人生の旅路だなのから。」

たった一人で、どうやって？

ちょっとした行為も大きな影響力を持つことがあります。ほんの少しの愛でも素晴らしい効果があります。輝く微笑み、優しい表情、あなたの人生が与える影響は、多くの人に希望の光を投げかけることができます。そんなことをしても意味がないのではと思うような人に対しても、驚くほどの影響力を持つことができるのです。

その人があなたの気づかいを感じ、それが神の愛であると知るなら、「自分も神に愛されているのかもしれない」と感じるでしょう。そうすれば、人生に対する見方が変わり、見通しが開けてくるかもしれません。

多くの人々が、少しの希望の光や、何か明るいこと、ちょっとした気づかいや同情、ほっとできる場所を探しています。そんなとき、愛が存在することを示してあげられるなら、人々は「神は存在する」と信じていることができるでしょう。『神は愛』なのですから。

—デービッド・フォンテン

私が傷ついた人の心を
一人でもいやすことができたなら
私が生きていることは無駄ではない
もし一つの人生でも
苦しみをやわらげることができたなら
一つの痛みでも軽くし
一羽の弱羽果てたこまどりでも
巣に戻してやれたなら
私の生きていることは無駄ではない

—エミリー・ディキンソン



意欲への鍵

🗝️ 人と接するときには、その人があるべきその人であるかのように接すること。そうすれば、その人がなれる自分になるのを助けられる。

🗝️ ほめ言葉は声高に、注意はそつと。

🗝️ 「あなたを誇りに思っている」という言葉は、数ある内でも極めて貴重な言葉。言われた人は自分は大切な人間なんだと感ずるだろう。

🗝️ 人を見るときは外見だけでなく、心をつとくこと。

🗝️ たいていの人にとって、耳に一番心地よいのは自分の名前。それは当然のこと。誰かが自分の名前を覚え、自分の存在を気にかけてくれているというしるしなのだから。

🗝️ 多くの人には未加工のダイヤモンドのよう。荒削りの外見の下にダイヤモンドのきらめきが隠されている。

🗝️ 功績はしかるべき人に。誰でも重要感を抱きたいもの。人々は賞賛や心からの感謝を渴望している。

🗝️ 責任を担わせ、信頼していると知らせることほど、その人の助けになることはない。

🗝️ 誰かがイライラしていたら、何か褒め言葉をかけるだけで、イライラ解消になったりするもの。

🗝️ 人は皆、誰かからの励ましを必要としている。

🗝️ 夫婦間、親子、職場など、どんな人間関係でも、ちょっとしたほめ言葉や、心からの感謝、小さな親切は、あら探しよりもずっと効果があるもの。人に好かれず、取り柄もないような人でも、探せば絶対に、何かほめられること、励ませることが見つかるもの。

