

Volume 1, Issue 3 モーティベーターズ

MOTIVATED

あなたの心を動かす

ゴール設定の 利点

さらなる飛躍をするために

ブルドーザー

奇跡の人命救助

人間関係の成功

相手の気害をせずに忠告するには

不可能はない

「できるはずがない」のワナにはまるな



3

ブルドーザー
奇跡の人命救助

4

ゴール設定の利点
さらなる飛躍をするために

6

ここでちょっと生き抜きを
しつこい請求書

7

Q & A
心配事で押しつぶされそうです。

8

人間関係の成功
相手の気を害さずに
忠告するには

10

不可能はない
「できるはずがない」のワナに
はまるな

10

News & Views
トップへの階段を登る

12

心に残る言葉
目を上に向ける

Issue
Editors
Design

Volume 1, Issue 3
Christina Lane
Souad Abuhalm
awexdesign.com

Contact Us:
Email
Website

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2002 by Motivated,
all rights reserved

最近、ある逸話を読みました。ごく単純な話なのですが、長い山道に歩き慣れた父親とその子どもたちの話で、大切なポイントが突いていると思いました。子どもたちは山への小道やルートをして知り尽くしていました。ある日の、やはり長い山道で、息子の一人が疲れて言いました。「もう歩けないよ。くたくただ。」 父親は彼を見て言いました。「目的地にいる自分を想像してごらん。そこにいる自分が見えるまで思いを広げてごらん。」 父親は息子に成功思考をさせることで、戦いの半分は勝ったものということをお教えしようとしていたのです。

誰でも人生の辛さに押しつぶされそうになることがあるものです。険しく高い山が行く手を阻むかのように立ちほだかり、あの頂上まで登るのかと思うと気がくじかれます。そんなとき、できない理由を色々考えるのが自然な反応ではないでしょうか。道には障害が散在しているように思えます。自分の目標から目をそらすと、その恐ろしい障害が目に入ってくるのです。

そうになったら、成功している自分をイメージしましょう。それで戦いの半分に勝利したことになります。そして、いったん成功して目標に到達しようと心に決めたなら、そこまでの道のりを考え出さずのです。人生の障害をどう切り抜けながら目標に達するかをガイドすること、それが、モチベーション今号のテーマです。

ここに掲載されている記事が少しでも、皆さんが目標に一步近づく励みとなりますように、一同願っています。

クリスティーナ・レイン

モチベーション編集部を代表して

ブルドーザー

-- レス・ブラウン原作を編集

「緊急事態！ コード3！」 大変だ！ 私はただちに行動に移り、赤色灯とサイレンのスイッチを入れ、指定された場所に向かった。ハイウェイを、脇によけた車も、よけない車も、全てを追い越して。

その日はちょうど仕事を始めたところだった。本当は非番だったのだが、病欠の同僚に代わって呼び出されたのだ。この辺りのことはほとんど知らなかったのだから、ちょっと土地勘を得ようと、車で回るつもりだった。そこに朝一で来た指令が、ここから数マイル先で起こった生死に関わる緊急事態だった。

巡査になってしばらく経つが、何度生死に関わる場面に出会っても、そこに子どもが関わるとなると、心拍数も上がるし、切迫感も増す。

私は工事のまだ終わっていないハイウェイに行くことにした。一般道は渋滞していたので、下に行くのはまず無理だったのだ。ハイウェイを少し行けば、行き先に通じる通りがある。しかし、次の瞬間、私は愕然とした。その先の道と私がある場所の間には、深く幅の広い溝と、急勾配の盛土があったのだ！

車は赤色灯を点滅させたまま、キキーっという音を立てて停車した。車の外に出て見ると、下方に車が行き交う一般道が見える。

「神よ、助けてください！」 私は心の中で神に呼ばわった。「一体どうすれば……。迂回していたら手遅れになってしまう！」

「お巡りさん、どうしました？」

声の方を向くと、見たこともないほど巨大なブルドーザーに、男が乗っていた。おそらく2階建てぐらいの高さはあるだろう。

「子どもがのどを詰まらせているんだ。何とかしてあそこに行きたいんだが！」 私は下方を指さし

た。「だが、道路がそこで遮断されている。後戻りしていたら絶対に間に合わない。」

「お巡りさん、私の後に！ 今、道路を造りますから！」

私は車に飛び乗り、彼の後ろに着いたが、その巨大な機械の見事な仕事ぶりといったら、ただただ目を見張るばかりだった。ブルは巨大なショベルに土を山盛りすくって、それを溝に流し入れた。

刻一刻と時間が過ぎ、私はあせり出した。ブルは盛土をならしながら長いスロープを降りていった。土煙がもうもうと立ちこめている。長い時間が経ったような気がしたが、実際はほんの短い時間で、ブルはハイウェイを下まで降りきって、両方向の交通を遮断していた。

私はサイレンを鳴らしながら先を急ぎ、何区画か走って指示された通りに出るなり、急いでその住所を探した。家はすぐに見つかった。戸口を駆け上がると、若い母親が怯えきって、小さな男の赤ん坊を私に手渡した。赤ん坊はもう青くなりかけている。手遅れだったのだろうか？

「ああ、神様、助けてください！」 私は心の中で祈った。次に覚えているのは、赤ん坊をうつぶせにして小さな背中を強くたたいたことだけだ。すると、のどに詰まっていた物が口からポンと床に吐き出された。それはボタンで、多少の空気は穴から通ったのだが、呼吸できるほどではなかったのだ。赤ん坊は泣き声を上げ、小さな拳を振った。ともかく生きていて、また呼吸を始めたのだ！

私は車に戻り、事故の詳細を記録し、無線で報告を入れた。それから車を走らせたのだが、体はまだ震えていた。しかし、心には喜びが溢れていた。私は上を見上げ、「ありがとう！」とつぶやいた。

6 ページに続く



ゴール設定の 利点

さらなる飛躍をするために

「人生でなし得るすべてを成すには、不可能に挑まなければならない。なれる自分になるには、今以上の自分を夢見なければならない。」 じつに的を射た言葉ではありませんか？

しかし、できそうにないことをやってみようとしても、やる気がくじかれたり、そんなのははるか彼方の夢のように思われるかもしれません。どう手を着けていいかわからず、そこまで行けるのか疑問に感じることでしょ。もし、今のあなたがそうなら、無理に思えることを全部一度に体当たりするより、幾つかのゴールを決めるといいでしょう。

なぜ目標を立てるのでしょうか？ 理由はたくさ

んあります。私たちは近視眼的になりがちです。今日のことだけに目を留めていると、木は見えても森全体を見逃すことになるでしょう。そして、努力を重ねることに疲れ果て、ビジョンを失うことにもなりかねません。

目標とは、登山の入口から頂上まで導いてくれる踏み段のようなものです。山のふもとにいるとしましょう。緩やかな上り坂はなく、険しく厳しい絶壁ばかりだと、上に登ることなどできないと考えます。目標とは、山に刻んだ階段です。一步ずつ、山を登っていけるようにしてくれるのです。目標とは足や手をかけられる所で、つかむことができるもの、あなたを支え、次の一步に進ませてくれ

目標とは、 登山の入口から 頂上まで 導いてくれる 踏み段のような もの。

るものです。

頂上に行くなんて無理だと思いますか？ では、いつべんに全部やろうとせず、次の一步を直視し、それに対処しましょう。次のゴール、次のステップ、次のレベル到達については、神に信頼できるはずです。次のステップは手が届かないほど高くはないでしょう？

だから、鍵は中間ゴールを定めることです。さもなければ不可能に思える事を、あり得るレベル、達成可能なレベルに置けるからです。人生の幾つかの山々をどう登ればいいのか途方に暮れているなら、その山を幾つかに分けて、一段ごとに目標を定めてみましょう。ひとつ飛びで頂上にたどり着けるだろうかなどと心配しないこと。ただ一度に一段ずつ上がればいいのです！

一段上がるごとに、また一つの目標に達するごとに充実感や達成感が得られ、満足できます。それだけ大きな目標に近づくのですから！ やがて自分が頂上にたどり着くことが現実味を帯びてきます。そこまでの段階を上がってきたからです。いつの間にかかなり高

いところまで登っていることでしょう。

ゴールは、私たちを落胆やあきらめや過去の達成への依存から離れさせ、上に駆り立てます。やることは常に山ほどありますから！ だから、ゴール設定をやめてはいけません。停滞を防ぐには、目標を定め、たゆまずに一段ずつ、目標を一つずつ登り続けていくならば何が可能になるのか、あるいは実際に起こるのか、そのビジョンを保ち続ける必要があります。

具体的な目標を定めても、それがまだ険しく厳しい上り坂になるように思えたら、目標をもっと小さくしてみましょう。ミニ・ゴールです。それがあれば、一度にすべてのことに取り組まなければならないという思いが和らぎます。その日ごと、そして週ごと、月ごとに目標を定めれば、自分自身の長期目標がもっと現実的になって、実際にそこに手が届くという自信がわいてきます。ゴールを定めて、より上を目指しましょう。

そう、神の助けによって、私たちは赤ん坊の命を救ったのだ。愛溢れる神が祈りを聞き、溝を乗り越えられずに困っていた巡査を助けてくださったのだ。

翌日、私は車で、24時間前には絶望に立ちつくしていたその場所に行ってみた。あのブルドーザーが見えたので、礼を言おうと、私は速度を落とした。運転手は手を振って、声を張り上げている。こちらに駆け寄ってくる様子を見ると、どうやら深く感動しているようだ。どもりながら、「あ、あか…赤ちゃん…」と言い、そこで言葉を詰まらせた。

彼の動揺ぶりに驚き、安心させてやろうと、私は言った。「赤ちゃんは無事だったよ。ありがとう。君のおかげだよ。私だけだったら絶対に間に合わなかつただろう。まさにチームワークだった!」

彼はこみ上げるものをぐっとこらえて、言った。「あ、あの時は知らなかった……」彼の唇は震えている。「あの赤ん坊は…私の息子だったんです。」



ここでちょっと息抜きを

ある男のところに、電算処理された請求書が届いた。請求額は00.00ドルとなっている。彼はそれを捨てた。1ヶ月後、同じ店が次のような書面を付けてまた請求書を送ってきた。「この請求は期限を過ぎています。」

そこで男はゼロと書かれた数字に丸印をつけて店に送り返した。数日後、コンピューターから非常に厳しい手紙が送られてきた。00.00ドルをただちに返済するようにとの警告だった。コンピューターほど頑固なものはないと気づいたので、男はついに居直って、00.00ドルの小切手を書いた。その後、店からの請求書は1通もこなくなった。

ユーモアとは
理想と現実の
ギャップを
楽しみ、
それを笑える
こと

心配事で

押しつぶされそうです。



時々、心配事で押しつぶされそうになります。心配がそこまでひどくならないようにするには、どうすればいいのでしょうか。

A 全然心配しない人など、いるでしょうか。誰でも、学校で落第点を取ったらどうしよう、仕事で失敗したら、などと心配します。経済的なやりくりだってそうですし、愛する家族のことも心配になります。将来のことも、世界の出来事でも、心配の種は尽きません。

恐れというのは、たいてい次の2つの内のどれかです。一つ目は、過去の失敗や思うようにいかなかったことへの強い後悔、二つ目は、将来への恐れです。

では、そういった恐れから影響されないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。一つ、非常に思いがけない所に答がありました。現代の大洋航路船です。船は、火事や深刻な水漏れに備え、損傷部分を他から隔離し、その問題を抑制できるよう、防水性と防火性のある鉄の

ドアが閉じて密閉できるようになっています。そうやって沈没を防ぐのです。

私たちの人生も、そのような「船」の中にあると言えます。最大限今日という日を活かし、将来に備えるために、昨日の過ちや失敗、そして明日についての不要な恐れから自分を隔離できるようにする必要があります。そうしなければ、心配で沈んでしまいます！

「明日のことを思い煩うな。一日の苦労は、その日一日だけで十分である」という言葉があります。一番の心配の種は、たいてい無駄な心配に終わることに気づきましたか？ 作家でありユーモア家のマーク・トウェインは、晩年こう言いました。「私は年を取り、心配事も多かった。だが、その多くは決して起きなかった！」

ある実業家が「心配事リスト」なるものを作りました。そこに自分の恐れを記録したのです。そしてわかったのは、その

内の40%は、おそらく決して起きないだろう事であり、30%が自分では変えることのできない過去の決断によるものであり、12%が他人からの批判によるものであり、10%が自分の健康に関する理由もない心配でした。そして、根拠のある心配はたったの8%であるという結論に至りました。

心配は揺り椅子のようです。ゆらゆら揺れて何かはしているのですが、どこにも到達しません。神に、心配しないよう助けを求めてみてはどうでしょう。神は、神を愛する者には全てが働いて益となると約束されました。なぜ心配するのでしょうか。神はあなたを世話してくださいませ。

人間関係での成功

レス・ギブリンの原作をもとに

相手の気を害さずに忠告するには

上手な批判をするための7つの法則

よく、「あなたのために言っているんだ」という言葉を聞きますが、それは多くの場合逆です。実際は、相手の欠点を幾つか指摘することで自分のエゴを保っているのです。しかし、良いリーダーなら、仲間間違いを指摘して、正さなければならぬ時がいつか来るものです。これには名人技が必要になるので、新米リーダーはよく失敗してしまいます。

批判の本当の目的は人をこき下ろすことではなく、相手をより良くするためです。相手の気を害することではなく、彼がより良い仕事をするのを助けるためです。

批判は一対一の場で

批判することで良い結果を生みたければ、相手の自尊心を傷つけないようにしなくてはなりません。他人がいる前では、どんなに穏やかに批判しても、相手は憤り、その批判が正当であってもなくても、同僚や仲間の前で面目を失ったと感じるでしょう。

最初に、親切な言葉や褒めことばを

親切な言葉、褒めことば、賞賛は、暖かな雰囲気

気をかもします。相手にとっても、あなたには自尊心を攻撃するつもりはないとわかるので、もったりラックスします。呼ばれた時に批判されると思っているなら、自尊心を防御しようとするのが自然な反応というもの。そのように心を防御で固めてくる人には、あなたの考えをよく受け入れてもらえませんが、賞賛と褒め言葉はその人の心を開きます。「今までのあなたを見て分かりますよ。あなたは常に自分の仕事を向上しようとして、ちょっとしたことを色々試していますね。そこで少し気づいたのですが……」

批判は人に向けずに

批判は、その人自身ではなく、行為に向けましょう。この場合も、相手の判断や動機ではなく、行為や振る舞いの結果に焦点を当てることによって、自尊心が傷つく事を回避できます。結局の所、あなたが関心を持っているのはその人の行動の結果です。行動の結果に批判を向けることで、ほめると同時に自尊心を増すこともできるのです。

「ジャマール君、いつも素晴らしい仕事ぶりなのに、今回の間違いは君らしくないね。」

「ジョージ君、こう言うのは、ただ、今回に限ってはいつもの君の高い基準に見合っていないというだけなんだ。」

指示は明確に

相手の間違いを指摘したい時には、正しいやり方も教えましょう。その際、間違いではなく、それを正し再発させないための手段や方法を強調します。

職場の人が抱く最大の不満の一つは、「どうしてもほしいのかがわからない。何をやっても上司は喜ばないし、何を求めているのかさっぱり分らない。」

会社であれ、工場、家庭であれ、何が求められているのかが明確でないことで、全般的に不満の空気が充満していることほど士気を下げるものはないでしょう。あなたがどうしてほしいのかを告げるなら、たいていの人はその通りにやろうとするものです。

要求ではなく協力を

頼む方が、要求するよりもっと協力が得られやすいものです。「この間違いを直してくれるかい?」の方が、「あと一回だ。今度はちゃんとやってくれ」と言うよりも、相手を憤慨させることは少ないはずです。

要求することで、あなたは相手を奴隷役に、自分を奴隷使いの役に置いています。頼めば、相手を自分のチームメンバーに加えることになります。チームの一員という思いがあれば、強制するよりも、もっと協力が得られます。

「私が上司だ。私がそう言うのだからその通りにしなさい」という土台で批判するか、あるいは「私たちが目指しているのはこれで、君がこれこれをしてくれれば、そこに到達する助けになる」という土台の上に批判するかによって、大きな違いが生じます。

一つミスにつき批判は一度

明白な一つミスについて、一度注意するのは正当なことです。2度は不要、3度となると口うるさくなります。批判する目的を忘れないように。それ

はタスクの遂行であって、エゴをかけた戦いに勝つことではありません。

過去のことを持ち出したり、もう対処済みのことを蒸し返したくなったら、この話を思い出して下さい。空港の管制官が、パイロットを安全に導くためにいかに「批判」するかの例です。パイロットがコースを外れると、管制塔の管制官は間違いを躊躇なく指摘します。しかし、落ち着いて事実に基づく事を言います。非難がましく大声で、「おい、そんな馬鹿な着陸があるか!」とは言いません。パイロットのヘッドホンを通じて二人だけで話し、単にこう言うのです。「高度が低い。」そこでミスが修正されれば、その件は終わりです。

終わりを円満に

問題が円満に終わらない限り、本当に終わったとはいえません。問題をそのまま放り出さないように。後でまた持ち上がってきますから。完結させ、最終処理をしましょう。

話しが終わったら相手の背をぼんとしましょう。相手が会議のことを思い出すときには、そのことを思い出すようにするのです。

正(ほほえみながら):「君のことは信頼できると分かっていたよ。」

誤:「もう言ったのだから、二度と同じ事はしないでくれ。」

正:「君ならきっとコツをつかんでくれると思う。引き続き頑張ろう。」

誤:「ここを改善するか、さもなれば……。」

上手に批判するには、あなた自身と相手の両方にとって有意義なゴールを達成するためであることを忘れないようにしましょう。自分のエゴを支えるためだけに批判してはいけません。間違いを正す時には、相手の自尊心を傷つけないようにしましょう。

不可能はない

NOTHING IS IMPOSSIBLE.

「できるはずがない」のワナにはまるな

ミケランジェロが、現在のバチカン市国にあるシステーナ礼拝堂の壁画を依頼されたときのことで。彼は最初、それを断りました。そのような絵は今まで描いたことがないので、できないと言ったのです。しかし、断わることはできないと言われました。不愉快な結果を避けるには、絵を描くしか選択がないと悟ったミケランジェロは、色を混ぜ、仕事に取りかかりました。あの世界の名作は、このようにして生まれたのです。多くの人は、避けることのできない強制力が加わって初めて、できるはずのないことをする力が自分の内に秘められていたと気づきます。

不可能というのはただの言葉ではありません。それは心のあり方、姿勢です。「不可能」が育ってしまうと、私たちの一部となります。それは簡単な抜け道を備えてくれるので、誘惑は強いのです。どんな行動も努力も要りません。それは「不可能」なのだから、試みても無駄だ、となるのです。このような態度は敗北につながります。不可能に捕らわれてしまった人は、やがて一つのことです挫折すると次のことでも挫折し、もう一つ、さらにもう一つと、挫折を続けるのです。不可能とは臆病

者の行く道であり、くじけた人の言い訳です。「できるはずがない!」と。

不可能は悪循環します。気高い向上心を砕き、高い目標を叩きのめし、夢を壊します。不可能は夜に来る泥棒であり、私たちの勇気を盗みます。一言で言うと、不可能は人の力を奪い去ります。

一見、罪もなく自然な結論である「不可能」という一言で片を付けてしまうと、そこには死に至る毒があります。不可能は人類の災いであり、それは人を奴隷にし、陥れ、縛り付けます。不可能に甘んじる人には自由がありません。力もなく、光も、命も、解放もないのです。不可能は悪循環します。一度不可能のワナにはまってしまうと、あとはどんどん落ちていくだけです。

私たちは不可能を超えなければなりません。ぐらついたり、屈したり、罠に落ちたりせずに。「できるはずがない」という思考様式の餌食にならないよう、この危険なワナを回避する必要があります。それはまさしく、神の力と能力に対抗する思考形式だからです。

信じるなら、全てが可能で。私たちの内にある神の力にあっては不可能はなく、難しすぎることも、理解の及ばないことも何何ありません。ただ、信じるのならば、「できるはずがない」のワナにはまらないようにしましょう。

NEWS
NEWS
NEWS

トップへの階段を上る

ジグ・ジグラー (Creators Syndicate, Inc.) の原文を元に

「Over the Top」という本を書き、出版社に原稿を送った時の事です。担当者がこう言って原稿を返してきました。「『Top』が何か明確に定義しない限り、人にtopに行けなんて言えないよ。」

私の最初の本は「See You at the Top」だったので、『the top』など、すぐに定義できると思いました。しかし、その後2ヶ月以上も、私はその定義づけに苦しんだのです。ついに、「いずれ思いつくさ」と、その

時はあきらめました。

ある日、妻と私は、妻の姉妹のユーリーに会いに施設へ行きました。入所者の多くは重病でした。ユーリーも多発性硬化症を患っていましたが、彼女の場合は、車いすの乗り降りなどの、ちょっとした介助で十分でした。施設に行く時、私はいつも場違いに感じます。自分は問題解決指向の人間なので、どうにもならない状況に直面すると、

どうしていいか分からなくなるのです。でも、妻の接し方は違います。人に話しかけ、話を聞きます。そして人は、ありのままの特別な自分を受け入れてもらったと感じるのです。

この日はいつもに増してここにいるのがつらく思えて、私は外に出て祈りました。妻のような心を私にも与えてくださいと、神様にお願いしたのです。15分ほど外にいた後に中に戻ると、こんな思いが浮かびました。

トップに

いる時、あなたは……

…その人が犯した失敗と、その人自身を切り離して考えることができる。昨日は昨日。今日は真新しい日である事を知っている。

…過去と折り合いをつかせ、今という時に集中し、将来に対して明るい展望を持っている。

…自分は成功（勝ち）に舞い上がらず、失敗（負け）に碎かれないと自覚している。

…信仰と希望と愛で満ちている。怒り、貪欲、罪、ねたみ、恨みがない。

…自分の満足を脇において、権利ではなく責任に焦点を移すだけ大人である。

…倫理的正義を貫かないのは、犯罪の悪の餌食になる前触れだと理解している。

…自分について安心感がある。だから神とも良い関係を保ち、人との交わりにも平安がある。

…他の人は喜びを与えてくれるかもしれない



いが、純粋な喜びは人のためにしたことから来ると知っている。

…不機嫌な人にも気持ちよく接し、無礼な人にも礼儀正しく、困っている人には寛大に接する。

…愛しにくい人を愛し、寄る辺のない人に希望を、友のない人に友情を、落胆している人に励ましをあげる。

…ゆるしの目で過去を振り返り、希望の目で将来に臨み、自分の下を見る時は同情の目で、上を見る時は感謝の目で見える。

…「あなたがたのうちでいちばん偉い者は、仕える人でなければならない」事を理解している。

…神から授かった、肉体的・精神的・霊的能力を、神と人々のために、心でも口でも認め、培い、用いる。

…宇宙の創造主の前に立つ時に、「良い忠実なしもべよ、よくやった」という神の言葉が聞こえるだろう。

視点を上に

前にあるものを待ち望み、
高みを見上げれば、胸がときめく。
前に進み続け、登り続け、勝ち続けよう。
あきらめてはいけない。
君はじきに、そこに到達するのだから。

多くの発明品は、ごく平凡な人たちに
よって作られた。
たぶん彼らはそんなことはできっこないと
知らなかったのだろう。

自分の行動を制限すると、
可能性に制限をつけることになる。

どんな障害にも、
できない理由を考えるのではなく、
どうすればできるかの思考で応じよう。

誰かがそれを夢見て、できると信じ、
何がなんでもやるぞと決心しなかったなら、
どんな偉業も成されなかっただろう。

小さな計画は立てないこと。
それには人の血をかき立てる力はないから。
計画は大きく。
望みにも努力にも高い所を狙いなさい。

視点を上に上げ、到達できたらと望む
ゴールを狙いなさい。
決意が固くないためにゴールを低くしても
意味はない。
決意を固くして、
より高いゴールを目指しなさい。

神に信仰を置く人は
どんな時も目標に到達する。

人生には、意味と目的と計画と
ゴールを与えるための信仰が必要！

