

Volume 1, Issue 5 モーティベーターズ

MOTIVATED

あなたの心を動かす

恐れからの解放

信仰はその解毒剤

甘い人生？ 苦い経験？

万事は共に働いて益となる

失敗

いいえ、それは失敗ではありません

返って来た人助け

暴力に満ちたこの世界で

3 甘い人生？ 苦い経験？
万事は共に働いて益となる

4 失敗？
いいえ、それは失敗ではありません。

6 恐れからの解放
信仰はその解毒剤

8 返って来た人助け
暴力に満ちたこの世界で

9 職場でのストレス？
Q&A

11 News & Views
流れに身を任せて

12 心に残る言葉
恐れを乗り越えて

Issue
Editors
Design

Volume 1, Issue 5
Christina Lane
Souad Abuhallim
awexdesign.com

Contact Us:
Email
Website

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2002 by Motivated,
all rights reserved

誰でも、間違いを正し、不正に真っ向から取り組み、困難を無傷で乗り切るような、恐れを知らぬ勇敢な人間の仲間入りをしたいのではないのでしょうか。けれども、現代社会ではじつに多くの人が、何かを恐れています。でも、それももつともなのです。世界中で犯罪や暴動が増加し、ほとんどどの大陸で戦争が行われ、経済は破綻しています。人々の恐れは、そういった現実に基づいているのです。

心配したり動揺したりしない人は誰もいません。母親は、ますます暴力的になる世の中での子育てを心配し、父親は、仕事や生活の糧を失い、家族を養えなくなるのではないかと恐れます。もしかしたら次に戦争や暴動に巻き込まれるのは自分の国ではないかという恐れもあり、すでに戦渦にある国だってあります。平和な将来があるのでしょうか？ 私たちは悲しい出来事や病気や死によって、愛する人たちを失い、離れ離れになるのでしょうか？ 将来には何が待ち構えているのでしょうか？

こうした恐れは現実のもので、ただ払いのける人もいれば、人生の付きものとして受け入れる人もいますが、確かな影響力を持ちます。恐れが心配、不安、疑いを心に植え付け、人生の現実に向向きに向き合っていくのに必要な勇気を奪ってしまうこともあるのです。きっと皆さんは、「では、どうやって恐れを乗り越えればいいのか？ 恐れの種類が沢山あるのに、恐れを抱かずにいるなんて、どうすればできるのだろう」と思うかもしれません。

さて、恐れや心配にも、解毒剤があります。ただ、単純すぎて、よく見逃されてしまうのです。しかし、それを見つけ、実践した人は、その優れた効果を証言しています。今回のモーティベートでは、恐れをテーマに取り上げ、あらゆる種類の恐れにどう対応すべきかについて、役立つ洞察や証明済みのアドバイスを提供します。あなたも、恐れから解放されることができます。

モーティベート編集部を代表して、
クリスティーナ・レイン

甘い人生？

苦い経験？

万事は共に働いて益となる

— レス・ブラウンの原作をもとに

母が泡立て器を使う音が聞こえてきたので、キッチンに行って、作り方を見ることにした。母がつくるチョコレートケーキはとびきりおいしいので、材料に何を入れるのかも知りたかった。当然ながら、母は製菓用チョコレートを使っていた。けれども、テーブルに落ちていた小さなかけらをつまんで口に入れてみると、その苦いことといったら。

他の材料を見ると、サワーミルクがカップ一杯。「ええっ、まさか、こんなの使わないだろうに？」と思ったが、母はさっとそれをボウルに入れた。おまけに、腹痛の時に飲まれた嫌な味の重曹まで。「そんなものを使って、一体どんなケーキができるのだろう」とけげんな顔をしている私に、母は「まあ、見ててごらん」と、にっこりした。

夕食の後、母はデザートにあのケーキを出した。外見はいつものおいしいケーキと変わら

ないが、私は慎重に、フォークの先にケーキを少しだけ乗せて味見した。「あれっ、おいしいじゃないか。」

次に、もう少し大きく切って一口食べた。そして、あっという間に、一切れのケーキをペロッとたいらげてしまったのだ。サワーミルクや苦い製菓用チョコレートや重層のことなどすっかり忘れて、もう一切れおかわりを母に頼んだほどだ。

人生は甘いことばかりじゃない。「苦い」経験もいっぱいあるし、それがプラスになるなんて、とても信じられないこともある。確かに、万事が良いことばかりではない。でも、万事は共に働いて益となる。これは神さまを信じる人たちへの約束。神さまは、何か間違ったことを私たちの人生に起こすようなことは決してされない。日々、私たちが神さまに望まれるような人になるのを助けてくださるのだ。

失敗？

いいえ、それは
失敗ではありません。

ー トマス・エジソンの人生から学べること

新聞記者がトマス・エジソンに、簡単な蓄電池の製作過程で2万5千回も失敗してどんな気持ちでしたかとたずねると、こんな答えが返ってきました。「なぜ失敗という言葉を使うのですか？ 今では、蓄電池を作るのにうまくいかない方法を、私は2万5千通り知っているのです。あなたは知っていますか？」 トマス・エジソンは、歴史上でも指折りの偉大なる発明家だと言えるでしょう。小学校に行き始めると、教師は、エジソンは頭が鈍くて扱い難い子だと言いました。それでエジソンの母親は、学校に行くのをやめさせて、家庭で教えることにしました。年若きエジソンは科学に魅せられ、10歳ですでに最初の化学実験室を作り、その疲れを知らぬエネルギーと天才的才能(エジソンは、「天才とは、1%のインスピレーションと、99%の努力である」と言ったそうです)により、生涯で1300を超す発明品を創り上げました。

トマス・エジソンが電球を発明した時には、完成までに2000以上の実験を試みました。それほどの失敗を重ねてどんな気持ちでしたかと若い記者に質問され、エジソンはこう言ったそうです。「失敗など一度もしていません。私は電球を発明しました。それには2000のステップを要したというだけの話です。」

1914年、トマス・エジソンの実験室は、火事でほぼ全焼しました。損害は2百万ドルを超えましたが、コンクリート製の建物で、耐火性があると考えられていたので、23万8千ドル分の保険しかかけてありませんでした。エジソンの作品

**「私は失敗など
していない。
私は電球を
発明した。
ただ、それには
2000のステップ
を要したのだ。」**



**「我々のすべての間違いは
燃えてなくなった。
新しく始められることを神に
感謝しよう。」**

エジソン、トマス A. (1847-1931)

発見・発明で1000を超す特許権を持つ、有名な発明家。10歳の時に父親の地下室に実験室を作り、それ以来実験を続けた。正式な教育はほとんど受けていないが、素晴らしい天才的才能を持ち、謄写版を発明し、タイプライターを改造し、電話、動画の機械を改善した。また、偶然『エジソン効果』を発見した。それが電子管の原型となり、テレビの発明に貢献した。最も画期的な発明は、白熱電球であった。

は、12月の夜に大きな炎となって消え去ったのでした。

炎が燃え盛る中、エジソンの24歳の息子チャールズは父親を捜しまわり、ついに見つけた時、炎に赤く照らされたエジソンの顔は穏やかで、白髪が風になびいていた。チャールズはこう回想しています。

「父のことを思うと心が痛みました。67歳で、もう若くはないのに、何もかもが炎に吞まれてしまったのですから。でも父は、私を見ると、『母さんはどこだ?』と言い、わからないと答えと、『探して、連れてきなさい。こんなものは、母さんも生涯二度と見られないだろう』と言いました。」

翌朝、エジソンは焼跡を見てこう言ったそうです。「災害には大いなる価値がある。我々のすべての間違いは燃えてなくなった。新しく始められることを神に感謝しよう。」 火事の3週間後、エジソンは最初の蓄音機を完成させました。



恐れからの解放

ーデービッド・フォンテーン

恐れに面と向かうこと
によって彼は、20世紀前半でも指折りの
自信と才気にあふれた雄弁家となったのだった。

信仰はその解毒剤

恐れ!—どれだけの恐れが潜在意識下にあるかは、恐れを分析し言葉にしてみるまでわからないものです。しかし多くの場合、恐れは簡単に口に出せるものではなく、自分の恐れを認めることさえなかなか難しいのです。それは、自分の奥底にある感情をあらわにする行為だからです。

失敗、つまり人生や恋愛や仕事における失敗、また他人に対する失敗への恐れ、つまり、自分の失敗ゆえに人を傷つけるのではないか、人をがっかりさせたり、落胆させたり、幻滅させたりするのではないかという恐れ、自分の失敗ゆえに他の人も失敗するのではないかという恐れは、人が抱く最も大きな恐れの一つでしょう。これは、最も耐えがたい恐れだと思います。

しかし、何についての恐れであれ、それに面と向かい、真実と嘘、また、現実と想像上のこと、事実と恐れとを区別したほうがいいでしょう。次の逸話は、この原則をうまく言い表しています。ジョージ・バーナード・ショーは、どうやって人前であれほど感動的な話し方ができるようになったのかと聞かれて、こう答えました。「スケートと同じです。しょっちゅう恥をさらしていると、その内にすっかり慣れてしまったのです。」

若い頃、彼はロンドンーと言っているほど内気な若者でした。知らない人の家のドアをノックできなくて、通りを20分も行ったり来たりしていたこともあるそうです。「私ほど臆病で、それをひどく恥じていた人はまずいないでしょう。」

ところがショーはついに、内気や恐れを克服するための方法を見いだしました。恐れに直面し、弱点を一番の長所

に変えてしまおうと決意したのです。彼は討論クラブのメンバーになり、ロンドンで公開討論会があれば必ず出席し、いつも立ちあがって議論に参加しました。目的達成に心から打ち込み、人前で話す経験を積むことによって、ジョージ・バーナード・ショーは、20世紀前半でも指折りの自信と才気にあふれた雄弁家となったのでした。

恐れに面と向かい、恐れを抱いていることを認めるだけでなく、恐れに対して積極的に取り組むことは、それだけの価値があります。まず、現実と想像上のもの、真実と嘘とを区別しましょう。恐れを無視したり、そこから逃げようとしても、恐れを克服することはできません。それには、恐れに直面し、一歩も引かないという態度をとり、恐れを追いやらなければならないのです。

恐れによっては、外部からの助けが必要な場合もあるでしょう。心に深く根ざした恐れや、恐怖症を患っている人もいます。例えば、どこかに閉じ込められるとパニックを起こす人もいます。他にも、高所やトンネル、暗い所などを恐れる人もいます。極端な恐れにおののき、自分一人では克服できず、祈りによる神の助けがあっても無理だと感じる場合には、自分が抱く恐れについて誰かに話すといひことがあります。

恐れは信仰の反対です。私たちを恐れから守ってくれるのは信仰です。神への信仰こそ、どんな恐れにも効く最善の薬です。信仰と恐れが同時に思いと心を占めることはできません。それなことはあり得ないのです。

Continued on page 10

恐れに面と向かい、
恐れを抱いていることを
認めるだけでなく、
恐れに対して積極的に
取り組むことは、
それだけの価値があります。

What goes around comes around

返ってきた

人助け

ラジオのアナウンサーをしていた頃、私は帰宅途中によく大学病院に立ち寄った。廊下を歩いては、色々な病室に顔を出し、患者さんの話し相手をしたのだ。そうしていると、自分の問題を忘れ、健康を神に感謝したものだった。患者さんにも喜んでもらえた。そして、この行為がまさに私の命を救ったのだった。

私はよく、ラジオで論争をかもした。プロモーターがあるグループを呼んだのだが、私は、実はそのメンバーはオリジナルメンバーではないと話して、ある人物を怒らせてしまった。暴露された相手は、殺し屋を雇ったのだった！

ある夜、深夜に仕事を終えて午前2時頃に帰宅し、玄関の扉を開けようとすると、横から男が出てきた。「レス・ブラ

ウンかい？」

「そうです。」

「ちょっと話があつてね。あんたを殺すように言われたんだ。」

「私を？ どうして？」

「あるプロモーターが腹を立ててるんだよ。町にやってくるのは本当のグループじゃないとあんたが言ったせいで、大損したのさ。」

「で、私をどうするというんだ？」

「いや、何もせんさ。」

私はそれ以上、何も尋ねたくなかった。心変わりしてほしくなかったのだ！ たただ、ホッとした！

男は話を続けた。「おふくろが大学病院にいてね。ある日、あんたが病室に来て、話しかけてくれたと、手紙に書いてきた。自分のことを何も知らないラジオのアナウンサー

がやってきて、話し相手になってくれたって、とても感心していたぜ。オレが刑務所にいる時に、おふくろはあんたのことを書いた手紙をくれた。それを読

んで感激したんで、ずっとあんたに会いたいと思っていったんだ。だから、誰かがあんたを殺したがっていると聞いた時、オレがそれを引き受けたんだ。そして、他の奴らには、あんたに手を出すなと言っておいた。」

暴力で
満ちたこの世界
で、神が守ってくだ
さった

慰め・・・

これほど暗く殺伐とした時代はない。だが、神はそれを明るくできる。

これほど暗く虚しい夜はない。だが、神は光を送ることができる。

だから、あなたの心を引き裂く絶望を、神のもとに携えなさい。

神を信頼する心は、悩みに対する助けを見いだす。

ーロキシー・ラスク・スミス

職場での ストレス？

Q: 新しく職場にきた人との関係でストレスがたまっています。その人は才能があり、野心家で、私の地位を妬んでいるようです。その人の存在が脅威に感じて、その攻撃的な性格にどう対応したらいいかわかりません。

A: お互いに尊敬し合える信頼関係を築くには時間がかかり、努力を要します。イライラしたり、脅かされたように感じたりしても、変わらず親切にしているなら、きっと報われます。

こんな話があります。ある男性が引っ越したのですが、引っ越し先の近所に気難しく喧嘩好きな男性が住んでいるということで、周囲の人から気を付けるようにと言われました。そう聞いて男性は、こう答えました。「その人が私の邪魔をしてきたら、殺してやります!」

この言葉は、すでに新しい住民に嫌がらせを始めていた男性の耳にも届きました。しかし、嫌がらせをしても必ず親切で返され、ついには、この新しい住民の親切な言葉や行いに屈したのです。

新しい友人関係が築かれると、この男性は認めました。「あんたが、私のことを殺すと言ったと聞いたが、こんな殺され方とは思ってもよらなかったよ。」

対人関係改善に役立つ秘訣をここに幾つか挙げましょう。

- ・相手の反応は気にせず、自分が最善を尽くしたら、それでよしとする。

- ・冷静に。箴言にある通り、「柔らかない答は憤りをとどめ、激しい言葉は怒りをひきおこす。」

- ・同僚全員を、そして特に、脅かされていると感じる相手を、心からほめる。

- ・機会あるごとに、他の人に手柄を譲る。誰かが秘訣を教えてくれたり、ミスを修正して問題を未然に防いでくれたり、誰かがあなたの頑張りに感謝の言葉をかけてくれたりしたら、その人のおかげであることを言い表す。

- ・外でコーヒーを一緒に飲むといったささいなことでも、親しくなるきっかけをつかむ。

- ・人の話をじっくり聞く。相手のいる状況に関心を示し、その気持ちに寄り添う。

- ・職場の状況を改善したり変更したりする立場にある場合、従業員たちに、仕事がかかると円滑にはかどるようなアイデアはないだろうか、提案を求める。

何よりも、共に働く人たちと接する上での洞察力やたくさんの愛を神に求めましょう。神の愛は、励ましや忍耐を与え、それは周りの人の励ましとなり、相手も同じような反応を返してくれることでしょう。

二つの物が同時に同じ位置に存在することはあり得ないという物理の自然法則がありますが、霊的な面でも同じです。信仰は恐れへの反対で、信仰を持っているなら、恐れることはありません。

心の中で信仰を灯すのは、暗い部屋で明かりをつけるようなものです。どうやって暗闇をなくすのでしょうか。シッシツと追い出すのですか？ 拳をあげて、暗闇と格闘するのですか？ いえ、ただ明かりをつけるだけです。光を入れれば、暗闇は去ります。恐れも、信仰を灯すことによってなくすのです。信仰が増せば、恐れは減っていきます。

未知への恐れ、暗闇、高所、飛行機に乗ること、戦争、失敗、死など、それらすべてに対する恐れから解放されたなら、それはこの上ない解放です。神が私たちのことを愛して下さり、私たちや私たちの家族、将来、仕事、子どもなどすべてを世話して下さると知って信頼している時には、すべての恐れは薄らぎ、消え去ります。

一方、意外なことに、健全な恐れも幾つかあります。火事、電気、稲妻など、事故や害をもたらすものに対して、恐れ、あるいは健全な畏れを抱くのは良いことです。神は私たちの内に、自動的な反応を造られました。危険を察知すると素早く本能的に反応するという、保護本能を与えられたのです。

最も健全な恐れとは、神への健全な敬意です。よく知られている箴言に、「神を恐れることは知恵の始まりである」とあります。神への愛には、神への健全なる尊敬も含まれているべきです。ちょうど、子どもが両親を尊敬し、よく言うことをきいて親に喜んでもらいたいのと同じに。神を恐れるというのは、神の崇拝の一形態であり、それは、神が受けるにふさわしい尊敬を与えているということなのです。

しかし、悪に対する恐れは間違った類の恐れです。それはあなたを引き裂き、ストレスを負わせる破壊的な恐れです。悪や、その背後にある権力を恐れるのは、悪を崇拝するようなものなので、そういう恐れは抱くべきではありません。そして、神に信仰をおき、神を恐れるなら、すべての恐れは消え去ります。

悪の力について心配したり恐れたりすることはありません。神の力は、サタン自身も含めてどんな悪よりもはるかに力強いからです。

恐れや心配や不安に圧倒されそうになったら、それに抵抗できるよう、祈って神の助けを求めましょう。神とその約束を通して、私たちはどんな恐れにも打ち勝つ力を持つことができます。

心の中で
信仰を灯すのは
暗い部屋で
明かりを
つけるようなも
のです。



流れに身を任せて

ジム・ドノバン著

ある人が、一番最後に手放したのものには爪痕が残っていると言った。手放すというのは、多くの人にとって大変な教訓のようだ。人生なるがままに任せることに、人は恐れを抱く。請求書、健康、家族、仕事、ペット、天気、経済、死、税金、その他、心配事を数えればきりが無い。

たいていの場合、最後にはうまくいくものだが、その成り行きを自分でなんとかしようとして、人は多くの苛立ちを生み出してしまう。だが、それは実際には私たちのすべき分ではない。私自身について気づいたのだが、周りの人や、物事の結果をなんとかしようとするのをやめて、シェークスピア

アの言葉を少し借りて、「この人生という舞台で自分の役をしっかりと演ずる人となる」ならば、何もかもが、私にとってうまくいくようだ。

万事が良くなれと願ってただ何もせずにいなくなるとか、自分の責任を無視してもいいと言っているのではない。そうではなく、「人生劇場」での大作で、私たちにはやるべき役割があると、私は信じている。自分が何を望むかははっきりとさせ、そのゴールに向かって行動を起こすことが大切なのだ。

倒れたら、起き上がれ！

直視しましょう。最大の恐れは、失敗に対する恐れです。まだ失敗したことがない人も、きっといつか失敗するでしょう。でも、意外かもしれませんが、キャリアのためにも、何度か失敗を経験するのは悪いことではありません。急速な変化が今日のビジネスを動かしています。ですから、型破りな考え方や、不確かさの中での行動力、そして時折の失敗が、今一番求められている資質と言えるでしょう。

歴史は、失敗した英雄たちで満ちています。ある代理店は、「絵が下手という一つの欠点」ゆえにウォルト・ディズニーを解雇したと言われており、ディズニーは、大成功を博す前の初期の頃に破産しています。

立ち直りの速い人は、柔軟性があります。自分は周りの世界をコントロールできないとわきまえているのです。子どもの頃に逆境を経験しておく、順応性が備わり、何が起ころうとも立ち直れる大人になれることが多いものです。

立ち直れる人というのは、失敗を病気であるかのよ

フォーチュン誌のパトリシア・セラーズうに見ません。むしろ、思春期として見ます。自分が不格好に思え、居心地の悪さもありますが、それは大人になる前の変貌です。

リーダーシップ専門家のウォーレン・ベニスは、何千というエグゼクティブにインタビューをし、最も成功している人たちは、失敗という概念になじみがないようだと言っています。失敗を「姿を変えたスタート」、「つまずき」、「偉大さへのステップ」として見るのです。

多くのリーダーは、失敗はしばしば成功の前兆であると主張します。そうした人の殆どは、挫折を、ポジティブな経験として見るのです。

シェークスピアが語った通り、逆境には甘美な効用があります。失敗は欠かせないもの。それを受け入れる姿勢を身につけたほうが良いでしょう。

恐れを乗り越えて

祈りをすませた恐れ、それが勇気。

心配している時には、ほんの小さなものでも
大きな影を帯びて見えるもの。

私はもう夜を恐れない。
もうずっと長いこと、星に囲まれて生きてきたから。

心配したって何も変わらない。
変わるのは、心配している本人だけ。

勇気とは、恐れないことではなく、恐れを克服すること。

信仰が終わる時、心配が始まる。心配が終わる時、信仰が始まる。

恐れに面と向かい、それを認め、告白し、恐れなど受け入れないと
いうはっきりした態度を示しなさい。

常に信仰を友にせよ。恐れがドアをノックしてきたら、
信仰に應對させなさい。

人生の良きルールが一つある。
それは、現在のことをうまくやりくりできるようになるまでは、
将来のことを心配してはいけない、というルール。