

Volume 1, Issue 4 モーティベートッド

MOTIVATED

あなたの心を動かす

つまずきの石を 踏み石に

困難を乗り越える

時計台の鐘は

13回鳴った

無罪を証明できるのは彼ひとり

灰から生まれた美しさ

この苦しみには目的があるのか

牡蠣

試練が宝石に変わるとき

3 時計台の鐘は13回鳴った
無罪を証明できるのは彼ひとり

4 つまずきの石を踏み石に
困難を克服する

6 灰から生まれた美しさ
この苦しみには目的があるのか

7 ここでちょっと、息抜きを
画家？ ペンキ屋？

8 自分自身に「YES」と言おう
元気を出すには、まず考え方を
元気に

10 牡蠣
試練が宝石が変わるとき

11 なぜ世界は苦しみだらけなの？
Q&A

12 心に残る言葉
行動せよ！

人生には良いこともあれば悪いこともありま
す。けれども、時には事故や、愛する人を失うこ
と、経済的な困難などで、問題だらけに思える
こともあるものです。「何かの間違いではない
のか？ どうしてこんなに問題ばかりなのだろ
う」と問う人もいるでしょう。

そんな問いかけに対する答えの数は、私た
ちが直面する問題の数と同じくらいたくさんあ
ります。しかし、問題が起こるのを神が許される
のには、いつだって良い理由があるのです。私
たちを強くするために問題が降りかかることも
あります。また、逆境の時に忍耐とポジティブな
態度を持つことを教えるためであったり、精神
と霊を強くするため、あるいは他の祝福や、抱
えていない問題を感謝する助けとして、起こる
こともあります。信じがたいことかもしれませんが、問題を抱えることにも、様々な良き理由が
あるのです。

もちろん、多くは、問題や困難をどう受け止
めるかによります。モーティベートド今月号の
記事は、一つ一つの問題をもっとポジティブな
目で見ることや、困難を信仰の目で見ること、
またその一つ一つをつまずきの石ではなく、踏
み石として見ることを教えてくれるでしょう。

クリスティーナ・レイン

モーティベートド編集部を代表して

Issue
Editors
Design

Volume 1, Issue 4
Christina Lane
Souad Abuhalm
awexdesign.com

Contact Us:
Email
Website

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2002 by Motivated,
all rights reserved

時計台の鐘は 13回鳴った

-- レス・ブラウンの原文をもとに

昔 深夜の英国プリマスの街で、二人の男性が、その街の名所である時計台の脇に立っていた。一人は、海軍のジャーヴィス提督だった。午前零時を告げる鐘の音が止んだ時、二人とも驚いた。12回ではなく、13回鳴ったからだ。

それから幾日もたたぬ内に、ジャーヴィス提督は早朝に目が覚めたので、起き上がって着替え、玄関へと下りて行った。扉を開くと、驚いたことに使用人が立っていた。馬も、すぐに乗れるよう、鞍やすべての馬具も準備万端だった。

使用人は説明した。「ご主人様が馬を望んでおられるという予感がしたのです。」その予感があまりにも強かったので、寝床にとどまることができず、起きて馬の準備をしたのだという。

奇妙なことだった。そんなことは今まで一度もなかった。が、馬の準備が整っていたので、ジャーヴィス提督は馬を走らせた。行くあてもなかったのに、行く先は馬任せにした。間もなく、川のそばの、渡し船の乗り場に近付いた。

提督はたいそう驚いた。そんな早朝から、船頭が船の用意をして、提督を運ぶのを待っていたなんて。一体どうしたことなのか。

「どうしてこんなに早いのかね。」

ジャーヴィス提督が尋ねた。

「それが、どうしても寝てられなかったんですよ。誰かを渡し船で運ばなくては、という思いが強くて。」

提督と馬を乗せた船は、すぐに対岸に着いた。次は何か？ 再び、行く先は馬任せにした。しばらく走っていると、大きな田舎町に来た。歩いている人を見たので、その人に、街で何か面白いことは起こっていないかと尋ねてみた。

「何もありませんな。殺人罪の男の裁判くらいでしょう。」

この奇妙な旅の目的地はどこなのか、全く見当がつかないので、とにかく裁判の様子を見に行くことにした。裁判所に着くと、馬を下り、建物に入って行った。

歩いていると、裁判官が被告人にこう語るのが聞こえた。「自分を弁護するために、何か言うことはあるかね。何か一つでも。」

すると、被告人は言った。「裁判長、自分は潔白であるということ以外、申し上げることはございません。全世界でたった一人、私の潔白を証明できる男性がいるのですが、その人の名前も住所も知らないのです。」

7ページに続く

つまずきの石を……

詩 人や哲学者、空想家たちは、しばしば、人生を山から海へと流れゆく川にたとえました。川はその幅を狭く、あるいは広くしながら、美しい谷や平野を流れていきます。穏やかな流れは白く泡立つ急流に変わり、きらめく滝壺に勢いよく流れ込みます。そうやって、広く、大きな海に飲まれるまで、川はひたすら流れ続けるのです。

しかし、旅行者や写真家、画家などの人たちが最も引きつけるもの、彼らを最も驚嘆させるものは何でしょう。平野を流れる静穏な流れでしょうか。いいえ。それは、雄大な滝です。そこでは、川の水は流れに身を任せて、ごつごつした岩の深い裂け目に飛び込んでいきます。近くにいれば、霧の中に虹が見えるでしょう。

誰もがきれいな谷や平野を美しいと感じ、そこにずっととどまっていたらと思うこともあります。しかし、人生は流れ続けます。神は、次のカーブの先には何があるかをご存じて、峡谷や、波立つ急流、それに、心臓が止まりそうな滝を越える時にも導いて下さいます。人生を神

の御手に委ねるなら、問題や苦境を乗り越えられるばかりか、そんな難関に直面しても胸を躍らせることができます。

ですから、お金のことで頭が痛くても、健康について不安を抱えていても、感情的に辛い状況にいらしても、希望を失ってはいけません。夫婦関係の問題や、親や子、友人、上司、同僚との関係に問題があっても、失望することはありません。社会的地位や、学歴や仕事のスキルがなくて、一生苦労し続ける運命に思えても、身体に障害があっても、失望することはありません。頭が悪く、美人でもハンサムでもなく、魅力的でもない、だから自分に満足できなくとも、失望することはありません。愛する人々や友人から理解してもらえなくても、賛成してくれなくとも、失望することはありません。

自分を取り巻く環境は変わらないかもしれませんが(少なくともすぐには)、神は、その環境さえ乗り越えるのを助けて下さいます。たとえ目の前の障害物がなくなっても、それを跳び越え、下にもぐって通り、ぐるりと迂回する

のを、神は助けて下さいます。問題をすべて取り去られないとしても、それを乗り越えさせてくれるのです。

神はすべてを支配している

どんなことに遭遇したとしても、そのすべては最終的に自分のプラスになります。しかも、信じる人には、何事も「偶然」はありません。人生で私たちが遭遇するすべての事は、神が私たちのために用意された、その人だけの、特別で独特な計画の一部です。神は、その計画を全うするために私たちが何を経験し、学ばなければならないかをご存じです。

時には、自らの軽率さや間違い、誤った選択の結果、危機や不幸を招くこともあります。また、人の間違いによることもあります。が、いずれにせよ、神が私たちの人生と運命を支配しており、何事も神の許可なしには起こりえません。

神は、あなたの人生のありとあらゆる事細かなことに至るまでを気づかい、入念に関わっておられます。辛い時には、それを思い出すなら、きっと心が慰められるでしょう。

良い事を考えよう

心配や恐れ、悲しみ、苦痛で心が重い時には、失ったものやトラブルのことばかり考えるよりも、祝福を数えましょう。たとえば、家族や友の愛を考えてはどうでしょう。感謝するものを何も思いつかないとしても、少なくとも自分を襲った

かもしれないあらゆる問題やトラブルや病気から、神が免れさせて下さっていることを感謝しましょう。

明るい面を見ましょう。良い事について考えましょう。他の人が味わっている辛さを思うと、自分の問題を正しい角度で見られるようになるものです。

ハンディを活かす

生まれつきのハンディであれ、事故や重い病気が原因のものであれ、身体的なハンディは、人生でも最も辛いものとなりえます。取り戻せない損失、制限、他との違い、簡単なことさえ人に頼らなくてはいけないという引け目、それに、こんな大きな疑問もあります。「なぜ自分なのか？ なぜ、こうなったのか？」これは経験した人でなければ、とうてい理解できないことでしょう。

けれども、もしハンディがあったとしても、どうか元気を出してください。その試練を見守り、わかってくれる方がいます。その方はこの世の想像をはるかに超えてあなたのことを深く気づかっています。そして、あなたがまわりの人たちの人生に触れて、他を豊かにするほどの、満ち足りて、幸せで実り豊かな人生を送ることを願っています。

苦難は、人をベターに(より良く)するかビターに(苦々しく)するかのどちらかだと言われています。失ったものにこだわる人たちは、往々にして苦々しい思いを抱いてしまい、実際に失ったもの

…踏み石に

よりも、はるかに多くを失うことになります。

その一方で、同じような悲劇やハンディに対して勇敢に立ち向かう人たちもいます。決してあきらめようとせず、いっそう努力して、逆境に打ち勝つのです。そのような人は、周りの人たちにも勇気をくれます。

かつてある人がこう言いました。「神は一つのドアを閉める時、他のどこかに窓を開けておいて下さる。」もしかしたらその問題自体が外に脱する道かもしれません。もしかしたらそれが、あなたの最大の強みになるかもしれません。あなたは問題によって強くなり、魂が豊かになるのかもしれません。問題があなたを駆り立て、新しい創造性を生み出し、周りの人たちとの関係をより深く喜ばしいものとするのかもしれませんが。そうなるかどうかは、あなた次第です。あなたは、問題をつまずきの石と見ますか、それとも姿を変えたチャンスと見ますか？

最後に

そうです、人生は戦いの連続です。しかし、神はあなたを見守り、あなたの人生を隅から隅まで入念に計画してきました。ですから、状況が暗く、混乱し、どんよりとしていても、目に涙があふれ、失意が心を占領しようとしても、自分自身やこの世界の悲しみから目を離しましょう。あなたを愛していて、やさしく気づかって下さる方を見上げましょう。神と、あなたへの神の約束に、慰めを見出しましょう。神から与えられたすべての恵みに目をとめ、そのことで神に感謝しましょう。それから、神が自分のために用意しておられるものを期待しましょう。それは、あきらめずに粘り強く努力した人たちに約束された報酬と祝福です。克服者となり、つまずきの石を、すべて踏み石としましょう。

—シャノン・シャイラー著
「Obstacles Are for Overcoming!」より

灰から生まれた美しさ

デービッド・フォンテーン

苦しみを味わわない限り、やさしさは生まれません。炎が美しく燃えれば灰が生じます。何かが灰となる必要があるのです。祝福は苦難から生まれ、灰からは美しさが生れます。

大きな手は蜂の巣を握りつぶして蜂蜜を絞り出し、美しい花は押しつぶされ、压榨されて、香水がとれます。鳥はあたかも苦しんでいるかのように見えても、その喉から美しい音色が生まれ、歌となって出てきます。

鳥の歌は悲しいけれど、とても甘美です。そのうめきは不平ではなく、神への感謝の歌であり、悲しくも甘い歌なのです。偉大な英国の詩人パーシー・シェリーはかつてこう言いました。「最も甘美な歌とは、最も悲しい思いを歌った歌である。」

暗闇を知らなければ、光の有り難さはわかりません。病気を知らなければ、健康の有り難さはわかりません。悲しみを知らなければ、喜びの有り難さはわかりません。不当な扱いを受けたことがなければ、神の憐れみの有り難さはわかりません。私たちは、神から受けた慰めをもって、他の人を慰めるのです。

数週間前、私はその男性と一緒に、プリマスの街に立っていました。午前零時に、時計台の鐘が12回ではなく、13回鳴ったのは、何と奇妙なことだろうと、驚いて互いに話したのです。

「私です！ それは私です！」 提督は、法廷の後方から叫んだ。「夜中の12時に、プリマスの時計台の横で、鐘が12回ではなく、13回鳴るのを聞いたのは、この私であります。被告人の言うことは、全く正しい。確かにその男でした。その事件の夜、殺人が行われたその時刻に、その男性はプリマスで私の横にいて、鐘が12回ではなく、13回鳴ったのは、何と奇妙なことかと互いに話したのです！」

提督の証言により、無実であることが証明されたその男性は、即座に釈放された！

何という奇跡！ その男性の潔白を証明できるのは、全世界にただ一人だった。

間違いない。天使が使用人や船頭を起こして、不可解にも、いつもと違う行動と取らなくてはならないと強く思わせたのだ。間違いない。天使が提督と馬を導き、まさに必要とされていた瞬間に、彼を法廷に連れて来たのだった！



ここでちょっと、息抜きを……

Just for Fun

ユーモアのセンスは
人生の財産

若い貧乏画家とその妻が、あるパーティに出席していた。すると、客の一人から、何で生計を立てているのかと尋ねられた。「ペインターです」と彼は答えた。

(ペインター＝画家とペンキ屋と両方の意味がある)

「それはいい！」 客は言った。「うちの壁を塗り直そう。やってくれたら、900ドル払うよ。」

「でも、ご理解いただいていないようで……。僕はペインターです。ミケランジェロのような。」

「と云いますと？」 客は尋ねた。

そこに妻が口をはさんだ。「900ドルですって？」

「その通り」

「おほほ……ミケランジェロというのは、天井も塗って差し上げます、という意味ですの。」

自分 自身に

YES

と言おう

—ジョセフ・T・マルトラノとジョン・P・キルダールの原文をもとに

元気を出すには、まず考え方を元気に

こんな話があります。夜、出張中のセールスマンが、暗く人気のない道を運転していると、タイヤがパンクしてしまいました。しかも、ジャッキがありません。遠くの農家に灯りが見えたので、歩いて行くことにしました。しかし、途中でいろいろな思いが頭を駆けめぐります。もしも、誰も出て来なかったら。もしも、ジャッキを持っていなかったら。ジャッキを持っていても、貸してくれなかったら。考えれば考えるほど、動揺は激しくなります。結局セールスマンは、ドアが開いた途端、出てきた農夫を殴って、「お前のぼろジャッキなどいるものか！」と怒鳴ってしまいました。

この話はよくいる自滅的思考の人をネタにしており、読んだ人は思わず笑ってしまいます。けれども、あなた自身、どれだけ頻繁にこんなつづやきをしていますか。「何も計画通りにいかない。」「締め切りに絶対に間に合わない・・・いつもへまをやる」

そのようなつづやきが、他の何よりもあなたの人生を形作るのです。好むと好まざるとに関わらず、あなたは自分の思考をナビゲーターとして人生の道を進んでいきます。思考が憂うつや破滅を発信するなら、そこに向かって行きます。落ち込ませる言葉は、支え、励ますどころか、自信をくじくからです。

単純に言えば、元気を出すには考え方を元気にしなければなりません。では、そのヒントを幾つか紹介しましょう。

自分の思考をチェックする

スザンナは新しい友人に言いました。「私を助けるなんて、あなたにも無理だわ。私はどうしようもない人間だもの。職場でも次から次にへまをやるから、きっとクビになる。昨日だって、ボスから異動になると言われたの。ボスは昇進と言うけれど、よくやってたなら、どうして異動させるの?」

ところが彼女の話の聞いているうちに、それほどかわいそうには思えなくなってきました。2年前にMBA(経営学修士号)を取っているし、高給取りです。それが失敗とは思えません。

スザンナの友人は、彼女が考えたことを書き留めるようにと言いました。特に、夜、なかなか寝付け

ない時にやるようにと。次に二人が会った時、スザンナのリストにあったのはこんなフレーズでした。「私はあまり頭が良くない。」「明日は大惨事ね。」「一度も会議の議長になったことがない。」「今朝、ボスが怒っているようだった。私、何をしたのかしら。」

スザンナは認めました。「たった一日で、26もマイナス思考を書き留めたのね。いつも疲れていて、憂うつなのも無理ないわ。」

自分で自分の不安や悪い予感を声を出して読んでみると、スザンナは、勝手に想像した悲劇的結末のために、どれだけのエネルギーを浪費していたかに気がつきました。

もし、あなたがずっと前から落ち込んでいるとし

たら、それは自分にマイナスのメッセージを送っているからかもしれません。自分が頭の中で発している言葉に耳を傾けましょう。気づく助けになるなら、実際に声に出したり、書き留めたりしましょう。

練習を積み重ねれば、自分の思いを自動的にチェックできるようになります。歩いている、運転中でも、自分の無声放送を聞くことができます。すると間もなく、あなたが思考に左右されるのではなく、思考があなたの命令通りに動くようになるでしょう。そうなれば、きっとあなたの感情や行動も変わるはずですよ。

ダメージを与える言葉を切り離す

フランの内面の声は、自分は「ただの秘書」と言い続けていました。マークの内面の声は、「どうせセールスマンだから」と。「ただ」や「どうせ」という言い方をすると、自分の仕事を見くびるようになります。果ては、自分自身まで見くびるようになります。

そこからマイナスイメージの言葉や言い回しを切り離すと、今まで自分が自分にどんなダメージを与えていたかが明らかになります。フランとマークの場合、犯人は、「ただの」と「どうせ」でした。その言葉を取り除けば、「僕はセールスマン」、「私は秘書」となり、そこにはダメージ性はありません。どちらも、「出世街道を進みつつある」といったプラスの言葉を続けるきっかけともなりえます。

マイナス思考にストップを

マイナスのメッセージが出てきたら、すぐに、「ストップ!」と命じて回路を断絶しましょう。

「～したらどうしよう?」ストップ! これは理論的には単純なテクニックでも、実行はそれほど容易ではありません。効果的なストップをかけるには、多少強引になり、押しが強くなってはいけません。命令する時には、声を上げましょう。内面の不安や心配の声をかき消す場面をイメージしましょう。

20代のビンセントは仕事熱心の独身で、大手企業の重役でした。若い頃に母親を亡くし、父親に育てられましたが、過保護で、ビンセントの頭を心配事でいっぱいにしてしまいました。ビンセントは無意識の内に、大人になってもそんな思考を持ち続けました。内面の声が、父代わりとなってしまっ

たのです。ビンセントは心配性でした。

彼は、同じ部で働く社員との、ある出来事を案じていました。自分が言ったことでその社員を怒らせたと考えたのです。心配がビンセントをがんじがらめにしていました。「彼は、僕が言ったことで腹を立てている」とか、「もう謝罪程度ではすまない」

ビンセントがついに内面の声をストップさせてその社員に話に行くと、今までの不安は見当違いだったとわかりました。

プラス面を強調

憂うつな時には何もかも憂うつに見えてくるもの。ですから、マイナス思考にストップをかけたなら、その思考をプラス思考と入れ替えましょう。

そのプロセスをこんな風に表現した人がいます。「毎晩、頭の中であらゆる思いが渦巻き、夜中でも目がさえていました。『子供たちに厳しすぎたんじゃないだろうか?』『顧客に、折り返し電話し忘れたのでは?』

ついに困り果てて、娘と動物園で大いに楽しんで日のことを考えることにしました。サルを見て、娘が歓声を挙げたのを思い出しました。すると、すぐに頭の中が良い思い出でいっぱいになり、眠りにつけました。」

前もって考えることを準備しておきましょう。昇進したことや、林の中をハイキングした時のことなど。「すべて良いこと…すべて愛すべきこと、すべてほまれあること…があれば、それらのものを心にとめなさい。」

思考パターンの再構築

夕暮れ時になって気分が沈んでいる時、誰かに「外に出よう」と誘われて出かけてみると、気分が爽快になったことはありますか? 思考の方向転換をしたので、気分が明るくなったのです。

今、自分自身を再構築してみましょう。たとえば、大型プロジェクト完了の期限が週末までで、ギリギリしているかもしれません。一方、週末には友人たちと買い物に行く予定です。思考を、「週末までの仕事の負担」から「週末のお楽しみ」に再構築しましょう。

苦痛を伴う心配から、積極的に問題解決をする枠組みに変えるこのテクニックを実践しましょう。

空の旅が怖いなら、離着陸の際に、他のことは考えずに、滑走路近くの照明の列や道だけを見る、飛行中は、地上で普段やることを考えて気を紛らわす、などはどうでしょう。

思考パターンを再構築すると、自分自身と周りの世界を違った目で見られるようになります。できるといえば、実際にできる確率が増します。楽観的な見方はあなたを前進させます。憂うつ思考だと、「頑張ったって何になるんだ?」と思うので、行き詰まってしまう。

常に最高の自分、自分がなりたい「あなた」を思い出す習慣をつけましょう。特に、ほめられたことを

思い出しましょう。それが本当のあなたです。最高のあなた、これを人生の枠組みとしましょう。

再構築は磁石のようです。ゴールに到達する自分をイメージしましょう。そうすれば、そのゴールに向かってマグネットがあなたを引っ張ってくれるでしょう。

考え方が変われば感じ方も変わり、それにつれて行動も変わるものです。すべては、自分の思考をどうコントロールするかであって、それは私たち自身にかかっているのです。



カキ

カキ

海底で
カキは貝殻を
大きく開いた。
そして
中の弁が海水を
流し入れると
同時に、
餌のかけらを
吸い込んだ。
すると、
そばにいた
大きな魚が
尾ひれで砂と泥を
どっとかき立て、
あたりは
砂に覆われた。

そのとき、カキは砂を飲み込んでしまった! 砂が少しでも入ると、中がザラザラして、カキにとっては不快なこと極まりない。

カキはすぐに殻を閉めたが、遅すぎた。堅い砂が一粒入って、カキの肉と殻の間にしっかり居座った。

その砂がどれだけカキを悩ましたことか! しかし、それとほぼ同時に、神が貝殻の内部を包むためにカキに与えた特別な分泌液が作業を開始し、砂の粒をなめらかな表面に変えた。何年も何年も、それが層を重ねていき、ついに美しく輝く、大きな真珠の粒を産みだした。

私たちの問題は、その砂の粒のよ
うなもの。私たちを悩ませ、どうして、
そんな不快感と不便さを味わわなく
てはならないのかと思う。しかし、問
題や弱さに対しても、神に委ねるな
ら、神は素晴らしいわざをして下さ
る。謙虚になり、神に近づき、賢くな
り、遭遇する他の問題にも、もっとよく
取り組めるようになる。姿を変えた祝
福のように、神は私たちの人生の荒
い砂の粒を、内面の強さという貴重
な真珠に変えて下さる。そして、それ
が他の人たちの励ましにもなるのだ。

なぜ世界は 苦しみだらけなの？



どうしてこの世界は苦しみだらけなのですか？ 世の中は日に日に悪くなっているように思えます。残忍で冷酷な衝突によって、罪もない人たちが世界中で何万人も死んだり、家族を失ったりしています。どうしてなのですか？



私たちはこの永遠の質問に対する答えをすべて知ることはないでしょう。答えは神だけがご存じであり、神の道は人の道とは異なります。

この質問の答として、こんな話があります。ある炭坑で、地下の爆発事故があったすぐ後、ハンドリー・ムール博士が現場を訪れました。炭坑の入口には、閉じこめられている炭坑夫たちの家族などが大勢が駆けつけています。そのとき、博士は皆にこう語りました。

「神がなぜ、このような怖ろしい悲劇が起こるのを許されたのか、我々には非常に理解したいことです。私は自宅に、母からもらった古いしおりを持っているのですが、そこには絹糸で刺繍がして

あります。裏から見ると、糸がごちゃごちゃに絡んでいるだけです。失敗作のようです。

それを作ったのが誰であれ、見た人はやり方も知らなかったのだと思うかもしれません。しかし、裏返してみると、『神は愛!』という言葉が美しく刺繍されているのです。今、私たちは、この悲劇を裏側から見えています。いつか、それを別の側から見て、わかる時が来るのでしょうか。」

私たちにはすぐにわからないとしても、神には、必ず私たちの人生のための目的や計画があります。今わからなくとも、後でわかると信頼しなくてはなりません。私たちの限られた知識や理解にもかかわらず、確かにわかること、それは、何があろうとも、神は私たちを愛し、気づかって下さっているということです。

行動せよ!

NOTABLE
QUOTES



心に残る言葉

行動によって実現させない限り、最良の計画もただの白昼夢で終わる。

失敗は、少なくとも、誰かが無駄口をたたくのをやめて、何かをしたことを証明している。

悪が勝利するには、善人が何もせずにいるだけでいい。

あなたが自分にできることをすれば、神はあなたにできないことをして下さる。

本当に信じていれば、行動も伴うものだ。

明日、親切をしようと思っけていても、今日それをしたことにはならない。

信じている通りに、祈り求めている通りに行動しなさい。

為されるべきことを見たら、ただ、しなさい!

インスピレーション、カリスマ、熱意、感情、個性、それをどう呼ぼうと、必要なのは、あなたを生き生きとさせ、行動に駆り立て、動かす何かだ。

一度に全部できなくとも、一度に何かはできる。

小さな親切は、するつもり大きな親切にまさる。

存在するだけでなく、生きなさい! 眺めるだけでなく、よく見なさい! 読むだけでなく、吸収しなさい! 聞くだけでなく、耳を傾けなさい! 耳を傾げるだけでなく、理解しなさい! 考えるだけでなく、熟考しなさい! おしゃべりするだけでなく、意味あることを話しなさい! 予定を立てるだけでなく、行動しなさい!

