


Volume 1, Issue 2

モチベーション

MOTIVATED

あなたの心を動かす



コミュニケーションの鍵

友となること

何気ない励ましが変えた一人の人生。

あなたは世界にひとりだけ

視点

気難しい人とつき合うには

- 3 友となること
ある若者が語る
- 4 コミュニケーションの鍵
- 7 うまくいく人間関係
話、ほんとうに聞いてますか？
- 9 あなたは世界にひとりだけ
愛されているのはそのままのあなた
- 10 視点
気難しい人と付き合うには
- 12 心に残る言葉
熱意

付き合いづらい人がいますか？ 職場の人と口論をしたことは？ 夫婦間のコミュニケーションで問題が？ ティーンになった自分の子の気持ちが理解できず困ったことはありますか？ あるいは、あなたが十代のティーンなら、親のことが理解できなくて悩んだことは？

家族、友人、職場の人間関係、夫婦、どんな人間関係も、すべてコミュニケーションの上に成り立っています。親友どうしのことを考えればわかりますね。自分の思いを打ち明けると、友はわかってくれます。そして、あなたもその人の気持ちがわかるのです。友情をはぐくむにも、やはりコミュニケーションが大切です。

良いコミュニケーションはどんな人間関係においても、とても大切な土台です。その土台から重心がずれたり、さほど重要でもないことに移ってしまうと、土台はしっかりと建物を支えられず、建物は不安定になります。

今回のモーティベート誌のフォーカスはコミュニケーション・スキルです。コミュニケーションには様々な側面がありますが、それらを取り上げた今回の記事が少しでも助けとなって、皆さんのコミュニケーション・スキルが向上し、人と人との関係における障害が取り除かれ、あなた自身や周りの人たちの人生がより幸せなものになりますように。

モーティベート誌編集部を代表して、
クリスティーナ・レイ

Issue
Editors
Design

Volume 1, Issue 2
Christina Lane
Souad Abuhalm
awexdesign.com

Contact Us:
Email
Website

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2002 by Motivated,
all rights reserved

友となること

何気ない励ましが変えた一人の人生。

ハイスクール1年生になったある日、一人のクラスメイトが下校しようとしているのが目に留まった。カイルという男子生徒だ。教科書を全部抱えているようだった。私は思った。「週末に教科書全部持って帰ろうなんて、相当のガリ勉に違いない。」

私の週末のプランはそれとは正反対だった。パーティーをして次の日の午後に友人とフットボールの試合という具合に。というわけで、私は肩をすくめて歩き出した。

そのとき、悪童たちがカイルめがけて走り寄り、腕から教科書類をたたき落とし、足をかけて転倒させた。カイルのめがねが吹き飛び、10メートルほど先の草の上に落下した。カイルはとても悲しそうな目でそれを探していた。

私は気の毒に思って彼の所に駆け寄った。四つんばいになってめがねを探し回る彼の目は涙でうるんでいた。私は彼にめがねを渡して、言った。「むかつく奴らだな。あいつらの事なんて気にするなよ。」

カイルは私を見てこう言った。「ああ、どうもありがとう！」彼はにっこりと笑っていた。本当に感謝しているという大きなほほえみだ。

一緒に教科書を拾いながら、どこに住んでいるのか、彼に尋ねた。家は結構近かったの、どうして今まで会わなかったのだろうと聞いてみると、彼は今まで私立学校に行っていたそうだ。私は私立の生徒と付き合い合ったことはない。二人、家までずっと話しながら帰った。教科書を何冊か持ってやりもした。なかなかいい奴だな、と思った。

私はカイルに、友達と少しフットボールでもしてみないかと聞いた。やる、という。そこで、私たちは週末をずっと一緒に過ごした。カイルのことを知れば知るほど、私は彼のことが気に入った。私の友達も同じだった。

その週末が終わると、カイルはまたもや本をたくさん抱えて歩いていた。私は彼を止めて言った。「毎日何冊も本を抱えて、ずいぶん本気で筋肉を鍛えるつもりなんだな！」彼はただ笑って、その半分をよこした。

それから4年間、カイルとは親友になった。上級に進むと二人ともカレッジのことを考え始めた。別々の学校に行くことになったが、いつまでも友達でいることは分かっていた。距離は関係ないのだ。カイルは医者になるつもりだったし、私はフットボールの奨学金でビジネスを学ぶつもりだった。

カイルは卒業生総代だった。私は彼のガリ勉ぶりをいつもからかっていた。彼は卒業式のスピーチの準備をしなくてはならなかった。壇上に登って話すのが自分でないことを私は喜んだものだ。



コミュニケーションの鍵

マリア・フォンテーン

人がお互いに、誠実な、心からのコミュニケーションを取るなら、
誤解はずっと少なくなるでしょう。
最初は難しいかもしれませんが、
あきらめずに続けるならずっと簡単になります。
ぜひ、試してみてください。

コミュニケーションはとても大切です。それは人と人をつなぐ媒体です。神さまなら私たちの心を百も承知なので、コミュニケーションしようとして、私たちがどういう人間かをすでにご存知です。けれども、人と人との場合は、たいていコミュニケーションを用いて意思疎通をはかります。本質的に、あなたがどうコミュニケーションするかが、相手にとっての「あなた」なのです。相手はそれによって、あなたがどういう人なのかを知るわけです。コミュニケーションは、相手があなたに対して抱く感情に直接影響します。そして、それがさらに、あなたの生産力や幸福度、その他の人生のすべての面に影響するのです。他の人とのコミュニケーションや、言葉づかい、話し方、話の持ち出し方などに無頓着だったり、人とのコミュニケーションを重

視しないしていると、いつか、誰かとうまくやってくれずに苦勞することになるかもしれません。

正直さ： コミュニケーションに正直さがないと、誤解や衝突が生じます。対人関係で好スタートを切りたいなら、正直でオープンなコミュニケーションを土台とすべきです。

機転： 正直さが必要だとわかったら、次は機転を利かせましょう。率直さに残酷さは無用です。

愛： 愛があつてこそ、相手に対して偽りなく誠実であろうと思うものです。

知恵： できる限り率直であるべき時と、言葉

にもっと気をつけるべき時との違いを知るには、知恵が必要です。

繊細さ： ここでいう繊細さとは、相手に気を配り、必要があればそれに素早く応じることです。自分の意志を伝えるときには相手の気分や感情に敏感になりましょう。例えば、食後のほうが話をよく聞いてくれるとわかっている人なら、その人と話すのは食後がいいだろう、ということ。相手にしてほしいと思うことを、相手にもしましょう。

勇気： コミュニケーションへの恐れやためらいに打ち勝つ勇気を与えてくれるのが信仰です。信仰は、相手から良い反応を期待するよう助けてくれます。

タイミング感覚： タイミングはコミュニケーションの大切な要素です。もちろん、日常会話のようなささいな事柄なら、大切なのは、ただ頻繁にコミュニケーションすることでしょう。けれども、少々話題が微妙で、他人に知られたくないことや、その知らせや変更があまり喜ばしくないような場合は、その人が大変な仕事に取り組んでいる時や忙しい時を避けるなど、話を持ち出すタイミングを選ぶと良いでしょう。

忍耐： 良いコミュニケーションには忍耐が必要です。人はそれぞれ異なり、物の見方や解決方法も異なります。ですから、相手の目線で物事を見たり、共通の合意に達するには忍耐が要るのです。

尊敬： 相手の意見や感情を尊重しましょう。コミュニケーションする上で相手への尊敬を表すには、何よりも、話の腰を折らない、急かさない、結論を先に言わないことです。

ユーモア： 気を楽に！ 心にたくさんため込み、いざ話すとなると堰を切ったようになって、語調が強くなったり防御的になったりすることがよくあるもの。緊迫し過ぎたり深刻になり過ぎたら、場を和らげるようにしましょう。

沈黙： そう、意外なことに、コミュニケーションにおいては、時として、沈黙の技(あるいは聞く技)が本当に必要とされます。相手が何か言おうとしているのに、自分の言い分ばかりで頭が一杯だと、その人と合意に達しようとするのは徒労に終わるでしょう。

オープンになる： 広い心を持って人の意見を聞く習慣を身につければ、周りの人ももっとあなたとコミュニケーションがしやすくなるでしょう。

謙虚さ： いつも自分が正しいという態度でいると、結局はあなたにとって損です。プライドは何よりもコミュニケーションを行き詰ませます。

あなたが他の人の意見にじっとりと耳を傾け、それを真摯に考慮するなら、その人もあなたの意見をもっとよく聞いてくれるようになるでしょう。

周りの人は
あなたが知らない
とても多くのことを
知っています。
それを
わきまえた上での
あなたの心のあり方、
相手への思いやり、
理解、相手に対する
心の謙虚さ。
このすべてが
良い聞き手になるための
鍵となります。



コミュニケーションを絶やさず
に: 良いコミュニケーションを特別な機会だけに取っておかず、日常的なものにしましょう。良くコミュニケーションを取り合う人たちは、互いのことを最大限理解し合い、問題が起きても対処できることが多いでしょう。

明確に: 説明に説明を重ねましょう。自分の言ったことが正確に伝わったと思っていても、意外なことに、話し方が明確でないことで、私たちの生活にはしょっちゅう誤解が生じているのです。言った意味を理解してもらえたかどうか分からない時には、聞いてみましょう。その方が、あれこれ考えるよりもずっと時間が省けます。

口に出して言う: そう聞くとおかしく思えるかもしれませんが、個人間のコミュニケーションや、一緒に仕事をしている時、問題を解決しようとしている時

に、ほのめかしや合図、曖昧な伝え方だけで自分の意志を伝えようとする人が多いものです。残念ながら、この種のコミュニケーションの成功率は最も低く、口に出して言うことに勝る方法はありません。試してみたいかがですか？

意欲を持つ: コミュニケーションにはたゆまぬ努力が必要です。けれども、その意欲さえあれば、友情や調和、団結、円満な人間関係という報いが、労力を注ぐ価値はあるのです。

人がお互いに、誠実な、心からのコミュニケーションを取るなら、誤解はずっと少なくなるでしょう。最初は難しいかもしれませんが、あきらめずに続けるならずっと簡単になります。ぜひ、試してみてください。

耳を傾けて

良い聞き手になるのに
一番大切なのは、
言葉だけでなく
その人の心に耳を
傾けること。
心で聞いて初めて、
話を聞いたと
いえるのです。

うまくいく対人関係

話、ほんとうに聞いていますか？

共感と思いやりを持って相手の話を聞けるというのは、おそらく対人関係を円滑にし、友情を永続させるための最も効果的な方法でしょう。ところが、この「マジック」を実践している人は滅多にいません。

ある意味で、私たちは皆、日々の生活で「選挙に立候補」しているようなものです。出会う人たちや話す相手は常にあなたのことを評価し、分析し、見定め、心の中で賛成か反対に「票」を入れています。信任か不信任か、あなたと組むか、場合によっては組まないかを決めています。その中で、「この人はどれだけよく人の話を聞かか」というポイントは、あなたが思う以上に決定的な要素となっています。

たいていの人は、賢く知識豊富で頭が良いと思われたいものです。でも、行く先々で気の利いた言葉を使い、いつでも「賢く」ふるまおうとしている人には、「賢明な人物」票は入ってもらえません。逆に、「利口ぶる奴」とか「うぬばれ屋」の分類に入れられてしまいます。

しかし、「今まで会った中で最も賢く、知的な人」という印象を与える確実な方法があります。それは、聞くこと、相手の意見にしっかり耳を傾けることです。人の話しに十分重きを置き、一言も聞き漏らすまいと注意深く聞いていること自体、あなたが非常に賢い人間であることを証明します。

耳を傾けるというスキルはとても大切です。ですから、それを実行せずに避けて通ってはいけません。何か良いこと、その通りと納得できる読み物に出会ったら、実行しましょう。ただし、セルフチェックを怠ると三日坊主で終わります。それを打ち破るには、やることリストを作って、絶対にやらなければならないことをリストアップするののひとつの方法です。これを読んだなら、さっそく始められることがあります。それは……

聞き方スキル上達法：7

1. 相手を見ましょう。聞く価値があれば見る価値もあるはず。それに、相手を見れば集中して話を聞けます。
2. 深い興味を示しましょう。相手の話にならずいたり、ほほえんだり、合いの手を入れて、話を盛り上げましょう。
3. 体は乗り出し加減で。面白い話をする人の方には身を乗り出し、つまらない話しをしている人からは体を離し加減にするものです。
4. 質問しましょう。まだ話を聞いていることが伝わります。
5. 話の腰を折らない。逆にもっと話してほしいと伝えましょう。人はたいてい、自分の話の腰を折らずに最後まで聞いてくれる人に好感を抱くものですが、話をもっと引き出してくれる人なら、さらに好かれるでしょう。「最後のポイントをもう少し説明してくれる？」とか、「これこれについておっしゃっていたことをもう少し知りたいのですが」などと言ってみましょう。
6. 主題からそれない。どれだけ次の話題に移りたくても、相手が話し終えるまでは話題を変えないようにしましょう。
7. 自分の意見を言う時には相手の言葉を使って。相手が話し終えたら、その人の言葉を二、三反復しましょう。話を聞いていたことが伝わるのはもちろんのこと、あなたの意見もぎっと受け入れてもらえるでしょう。

卒業式当日の、カイルの見事な晴れ姿といたら。彼はハイスクール時代に生きる道筋を見つけた。体格も良く、めがねもよく似合っている。友達の数は私より多く、女生徒にも人気があった。時々嫉妬したものが、今日もそうだった。

スピーチを控え、彼の緊張がありありと分かった。そこで、背中をぼんとたたいて言った。「よう大男、大丈夫だって!」

彼は私を例の目で見つめた。本当に感謝しているというような目で、そしてにっこり笑って、「ありがとう」と言った。

カイルがごほんとか払いをして、スピーチが始まった。「卒業式はなんといっても、これまでつらいこともあった年月を乗り越えるのを助けてくれた方たちへの感謝の言葉を述べる時でしょう。両親や先生方、兄弟や姉妹たち。コーチの方たちもそうです。でも、中でも最も大きな存在は、友です。皆さんにここで言いたいのは、友になることは、その人にしてあげられる最高の贈り物だということです。ここで、私自身の体験をお話したいと思います。」

そう言って、カイルがあの日のお出来事を話したので、私は耳を疑った。あの週末、彼は自殺するつもりだったのだ。ロッカーをきれいにしたのは、母親が後始末をしなくてすむようにだった。だから、彼は荷物を全部持っていたのだ。それから彼は私を見て軽くほほえんだ。「感謝することに、私は救われました。友が私の無謀な計画を止めてくれたのです。」

ルックスも良く、人気者の彼がどん底だったときの話を聞いて、聴衆は息をのんだ。彼の両親は私を見つめ、同じように感謝のほほえみを浮かべていた。私はその時まで、事の深刻さを知らなかった。

自分の行動の力を決して過小評価してはいけない。私たちの、そのちょっとした行為が、誰かの人生を良くも悪くも変えることができるのだから。

—作者不詳

友とは……
私たちの羽が
飛び方を
忘れた時に、
抱え上げて
くれる
天使のよう

あなたは世界にひとりだけ



幸せな人とは、どんな人でしょう。それは神が造られたありのままの自分を受け入れられる人、自分にあるもので満足し、他人からどう思われようと気にしない人です。仲間たちから期待されている（とあなたが思っている）自分になろうともがくのは重荷となります。でも、ありのままの自分であるならば、そこには自由があります。

正直になってみれば、あなたも、正しく生き、健全な生活を送り、優先順序を正しく保っている勇氣ある人たちを尊敬するはずです。そのような人は自分というものを持っています。けれども、そういう生き方をすると心に決め、自分の姿勢を貫く人は、しばしば孤独さと直面し、周りから孤立してしまうことがあります。これはとても残念なことです。

私は子どもの頃、自分の外見が嫌でたまりませんでした。やせすぎで見た目もあまり良くありません。プライドや、周囲と自分を比べるといった原因もあって、その劣等感は長いことつきまとい、克服するには相当時間がかかりました。でも大きくなって、そんなことは関係ないと気がついたのです。神はご自身の望まれるとおりに私を造られました。神は私を愛されたので、そのように造られたのです。

私たちは今のままで美しく、愛されています。私もあなたも、この世界にたった一人しかいない、特別な存在です。姿形や経歴、学歴など関係なく、神の目には醜い人などいません。

自分に対して自信を持つには、ありのままの自分を受け入れることが大切です。安心して自分を受け入れれば受け入れるほど、自分に満足でき、肩の力が抜けるものです。神が私たちを造られた様を受け入れ、心に愛があれば、私たちは皆、美男美女になり、世界にひとりだけのあなたになれるのです。

デービッド・フォンテーンの原作を編集

気難しい人とつき合うには？

彼らは
批判し、
すね、
不平を
言う。
そのような
人たちに
対応する
効果的な
手段が
ある。

ある日のラッシュアワー、一人のビジネスマンがタクシーを拾いました。電車で遅れないよう急いでいたので、駅への道順を説明すると、運転手が怒鳴り声をあげました。「俺は15年も運転手をしてるんだぞ！ いい道を知らないところで思っているのか？」

客は怒らせるつもりはないと説明しようとしたが、運転手は怒鳴り続けます。すっかり取り乱しているのに、水掛け論になってしまうと思いました。そこで、彼は予想に反することをしたのです。「おっしゃる通りだ。運転手さんがこの町で一番いい道を知らないと思うなんて、私はなんと愚かだったんだ。」

運転手は意表をつかれ、困惑した顔でミラー越しに客をちらっと見、最初に行こうとした道をやめて、電車の時刻に間に合うよう駅に着きました。「運転手はあの後一言も言いませんでした。でも最後に私が降りてお金を払うとき、彼はありがとうと言ったのです。」

私たちもこのタクシー運転手のような人に対応しなければならないことがあります。そして、自分の主張を一步も譲りたくないと思ってしまうのです。議論は長引き、友情に亀裂が入り、昇進の機会を失い、夫婦仲も悪くしてしまうかもしれません。私は一つ、とても単純でありながら、意外とも思える法則を発見しました。この法則を使えば、ほぼ全ての衝突、危うい状況が大惨事に発展するのを未然に防ぐことができます。

肝心なのは、相手の立場に立つこと、そしてその人の真意をくむことです。同意できる道を見つけましょう。きっと驚くべき結果が得られるでしょう。

むっとり屋

スティーブの14歳の息子、ピーターはここ数日いらいらしていました。

スティーブがどうしたのか聞くと、ピー

D. バーンズ博士の原文を編集

ターは大声を上げて、「何でもないよ！」と言いながらドスドスと足音を立てて部屋にこもってしまいました。

誰でもピーターのような人物を知っているものです。問題があれば不機嫌になり、行動で怒りを表したり、口をつむんだりします。

では解決策は？ スティーブはまず、ピーターが何も話さないのは何故か考えるところから始めるべきでした。学校で何かあったのだろうか？ あるいは、自分は非難されると防衛的になるので、ピーターは何かを言えずにいるのだろうか？ 次にピーターに会うとき、スティーブはそれらの可能性をふまえてこんな風に探ることができます。「怒っているようですが、悩みがあれば言うてしまうといい。お義父さんはあまり良く話を聞かないことが多いから、それも話じづらかな。もしそうならすまない。おまえを愛しているし、がっかりさせたくないから。」

ピーターがそれでも話そうとしないのなら、作戦を変えます。「おまえのことが心配なんだ。でも話すのは後でもいい。その気になってからで。」

この作戦だと、どちらにも負けはありません。スティーブは、息子が問題を口に出して解決すべきだという究極的な原則を妥協せずにすみます。ピーターは少しの間、問題を心にしまっておけるので、面目を保てます。

やかましい批判家

最近、フランクというビジネスマンと話しました。彼は怒ると威圧的になる傾向があります。フランクは私がいかにお金のことにとらわれていると言いました。受診してその場で支払うのはおかしい、毎月請求書を送って欲しいというのです。

フランクはいつも自分のやり方に固執するように思えたので、私は少しむっとしました。

毎月請求書を送るやり方も試みたが、払ってくれない人もいてうまくいかない、私は説明しました。フランクは自分の信用には何も問題がなく、クレジットのことや掛け売りのことも私よりずっとよくわきまえていてと反論しました。

ふと、私はフランクが本当に言いたいことを見逃していた事に気づきました。「言うとおりで。私は防衛的になっていた。お互い、お金のことはあまり気にしないようにしましょう。」

フランクはすぐに温和になり、本当の悩みについて話し始め、個人的な問題を幾つか挙げました。次の面会では、先払いとして小切手を切ってくれました。

しかし、わけもなく言葉や態度が乱暴になる人もいます。そういう時はその場を離れるのが一番でしょう。でも、問題を解決したいなら、相手の自尊心を傷つけないようにすることも大切です。たいていの場合、相手の見方にも多少の真実があります。それを認めるなら、その人は防衛の壁をおろし、もっとあなたの話を聞くようになるでしょう。

不平屋

ブラッドは32歳のカイロプラクターです。最近、患者の一人に手を焼いているそうです。「ハリーさんに『いかがお過ごしですか?』と尋ねたんです。すると彼は家族の問題やお金の問題など、ありとあらゆる問題を言い出したのです。アドバイスをしましたが、彼は人の言うことを何も聞きません。」

ブラッドが知っておくべきことがあります。習慣的な不平家は、普通アドバイスをほしがりません。話を聞いてくれて理解してくれる人が必要なのです。だから簡潔に、「大変な一週間でしたね、未払いの請求書があったり小言を言う人がいたら、そりゃあ不愉快ですよ。その上、この痛みですから」と言えばよかったです。すると、不平屋さんは燃料切れになって不平を言うのをやめます。アドバイスはしない、それが秘訣です。ただ、うんうん、もっともだと言うなら、その人の気持ちもずっと楽になります。

要求がましい友人


扱いづらいのは、必ずしも、怒ったり不平を言ったりする人ばかりとは限りません。何かと注文が多い人もいます。例えば、外出中に突然、用事を頼んでくる友人です。ただでさえ忙しいのに、あなたはそれを承諾します。けれど結局、頭に来たり相手を恨んだりするのです。あるいは、断り方を間違えると、その友人は傷ついたり不機嫌になったりします。問題は、不意をつかれて、悪感情を残さずに対応する方法を考えつく余裕がないことです。

一つ役立ちそうなのは、「引き伸ばし」法です。ちょっと考える時間が必要だから後で答えると言ってその場を逃れるのです。同僚から、彼の大学で講義して欲しいと電話があったとしましょう。私はこう言うようにしています。「指名してくれてうれしいよ。ちょっと予定を見て、後で電話するよ。」

これだと、断わるときの後ろめたさに対処する時間の余裕が持てます。行けないと判断した場合も、その場を逃れたことで、電話で返事をするときは何と言うべきかを考える余地があるわけです。こんな返事はどうでしょうか。「依頼ありがとう。残念だが、ちょっと時間が取れないようなんだ。でも、また機会があれば僕のことを考えてくれたらうれしいね」と。

気難しい人に忍耐と共感をもって対応するのは大変なことかもしれません。特にあなたが腹を立てている時には、でも、場を取り仕切るのは自分の方だ、自分が絶対に正しいという思いを捨てた瞬間、相手は落ち着き、あなたに耳を傾け始めます。ギリシアの哲学者エピクテトスはそれを理解していたのでしょう。彼は2千年前にこう言いました。「誰かがあなたを非難したなら、すぐに同意しなさい。私のことをそれだけよく知っているのなら、きっと他にも非難すべき点がたくさんあるのでしょう、と言いなさい」と。

真のコミュニケーションは自分自身と他の人たちへの尊敬の精神から生まれます。そして、そこからは驚くべき益が生まれるのです。



相手の立場に立つこと、そしてその人の真意をくむことです。同意できる道を見つけましょう。きっと驚くべき結果が得られるでしょう。

熱意



熱意なしに成し遂げられた偉業はひとつもない。

全身全霊の精神は伝染する。相手を勝ちとりたいなら自分を与えよ。

終止符を多く使うのは哲学者。疑問符は学生。感嘆符が多いのは、世界を変える人！

熱意と根気強さは凡人を優秀にし、無気力、無関心は優秀な人を凡人にする。

熱意は、成功の階段を上るのに必要な推進力。

人は、あなたの優れた論法よりも確信の深さに心を動かされる。あなたが差し出すどんな証拠よりも、あなた自身の熱意がまさる。

この世で最悪の破産とは、熱意を失うこと。

真実の勝利に、熱意は欠かせない。

肌は年月でしわがよる。しかし、魂は熱意の欠如でしわがよる。

誰でも熱意に溢れるときがある。それが30分続く人もいれば30日間の人もいる。しかし熱意が30年続いた人が、人生に成功する。

熱意はどの人間にも不可欠なジェット推進力。これは奇跡を起こすまでに人を引き上げる。大胆さと勇気を与え、自信を芽生えさせ、疑いに打ち勝たせる。熱意は不滅のエネルギーを生み出し、全ての達成の源となる。

熱意も悲観も伝染する。あなたはどちらを広めるか？

