

16

つらい時こそ  
チャンス

モチベーションが上がる英語

## 16 : つらい時こそチャンス

やる気がでる英語を読んでやる気をだそう  
読み終わるころには気分が変わっているはずです。

Sometimes we have to ask ourselves

時に自分い聞かなければならない

what's using my life?

人生を無駄にしていないか？

I heard a guy give a lecture one time

ある人がレクチャーをしているのを聞いたのだが

This says: We are today what we won.

今の私たちは過去に勝利してきた結果である

He's talking about the fact

彼は事実を話している

that we to a great extent

私たちはたいていの場合

behave, think, react

行動、考え、反応は

because of some previous experience that we've had.

過去の経験に基づいて行われている

One of the things that we know about life  
人生について知っていることの一つに

is that it is always changing.  
人生は常に変化することだ

Sometimes you're up.  
良いことがあれば

Sometimes you're down.  
悪いこともある

Sometimes things go real well and  
うまくいくことがあれば

sometimes they don't.  
うまくいかなかったり

Sometimes you're happy.  
幸せな時があれば

And sometimes you are sad.  
悲しい時もある

Now that's that thing called life.  
それこそ人生と呼ばれるものだ

And when we begin to understand and know that accepting that reality  
現実を受け入れることを理解し始めると

that that we will never ever have things just on an even kill all the time.  
いつも平等ではないという現実を

But you going to have some ups  
だけど人生でいい時もあれば

and you going to have some downs.  
悪い時もある

Bud during those down moments,  
だけど悪い時にこそ

that's where the growth takes place.  
成長するんだ

That's where the work is.  
その時にこそ努力が必要なんだ

Anybody can feel good,  
いい時は誰だって気分いいんだ

when they have their help,  
助けがある時

their bills are paid,  
支払いがされているとき

they have happy relationships,  
良好な人間関係

business is successful.  
ビジネスがうまくいっている

Anybody could be positive then.  
そんな時は誰でもポジティブだ

Anybody can have a larger vision then.  
そんな時は誰でも大きな視野が持てる

Anybody can have faith under those circumstances.  
そんな時は誰でも信念を持てる

Am I correct?  
だろ？

See, but the real challenge,  
だけど本当の試練というのは

the real challenge of growth,  
成長するための本当の試練というのは

mentally, emotionally and spiritually  
思考的、感情的、精神的な成長の試練とは

comes when you get knocked down.  
打ちのめされた時にやってくるんだ

Somebody said that,  
ある人が言った

that adversity introduces a man to himself or a woman.  
逆境というのは自らが引き起こしている

How you handle it?  
どうやって対処するのかって？

That's where the growth takes place.  
逆境こそ成長する時だ

When I was facing some challenges,  
私が試練に直面していた時

I had a guy say something to me.  
ある人が何かを私に言ったんだ

And I suggest  
これは私の提案だが

this is one of the first things that you want to do.

まずはこれをやってもらいたい

When you're facing a challenge you want to get unstuck,

君が抜け出したいような試練に直面してるなら

evaluate where you are.

君がどこにいるのか分析するんだ

Look at it.

観察するんだ

Assess yourself.

自分を分析するんだ

Assess yourself

自分を分析して

and assess the situation.

状況を分析するんだ

What brought you there?

なぜその試練に直面したんだ？

What role did you play?

何の役割をしたんだ？

Little Nightingale had a saying I like.

私の好きな格言でナイチンゲールのものがある

She said all of us are self-made.

「人は皆自らによって作られている」

But only the successful will admit it.

それは成功者しか認めていない

What has brought you to this point?

今この状況を作ったのは誰なのか？

What did you learn from it?

そこから何を学んだんだ？

Are you learning anything?

何か学んでいるか？

Are you doing it over and over and over again?

続けてやっているか？

Somebody said

誰かが言った

that insanity is doing the same thing

精神異常も同じことだ



in the same way

同じようにやっている

expecting a different outcome.

ただ違う結果を求めている

Are you going through it?

試練を通過しているだけか？

Or are you growing through it?

それとも試練を通して成長しているか？

Are you bigger and better because of it?

試練のおかげで大きく成長しているか？

Because it's not going to leave you

なぜなら試練は終わらないんだ

until you grow through it.

君が成長するまでは

I was going through a major challenge in my life

私は人生の中で大きな試練を経験していた

that was wearing me out.

すり減らされ

That was using me.

使われていたんだ

But you see, you, mine is,

だけど私の試練は

you know, if you're going to the service station and get gas,

例えば、ガソリンスタンドに言ったら

you don't go in there

ただ行って

and just start pumping.

いきなりガソリン注入はしないよな

When you push the lever up,

レバーを上げると

it clears the previous bill.

前回の人の値段が消えるだろう

By the same talking,

同じ話で

if you want to begin to move,

行動を始めたいなら

you got to clear your mind

心をクリアにしなければならない

of all the unnecessary luggage and baggage.

不要な雑念から

That's wearing us down.

雑念で消耗するんだ

I couldn't move.

私も動けなかった

I couldn't think about what I'm going to do

何をやっていいのか考えもつかなかった

to get out of this situation.

この状況から抜け出すために

Because I was so concerned about what happened

なぜなら私は起きたことばかり気にして

and what he did to me.

されたことばかり気にしていたから

And how bad it was.

どれだけ悪かったとかに

I was so stuck in that

気を取られすぎていたので

I couldn't even focus on what I should have done.

私がやるべきだったことに集中できなかったんだ

Feeling sorry for myself and angry.

情けない気持ちと怒りを感じていたんだ

And none of that was taking me anywhere.

そんなのは何の成長にもつながらなかった

So pretty soon,

だからすぐに

I had to let it go.

手放さなければならなかった

I had to forgive it,

許さなければならなかった

let it go,

手放して

and begin to focus on developing myself.

自分を成長させることに集中し始めなければならなかった

And I say to you,  
だから君に伝えたい

you're going to have people to do things to you.  
これからいろいろな人に出会うだろう

Things are going to happen to you.  
いろいろと起きるだろう

And the most important thing to do  
最も大事なことは

is to harness your will and let it go.  
意思を使って手放そう

And move so you can grow.  
そして行動して成長するんだ

So you can get on with your life.  
そうすると自分の人生を生きることができる

It doesn't matter about what happens to you.  
君に起こることは重要ではない

What matters is what are you going to do about it?  
重要なのはそれに対してどう対処するかだ

All of us have experienced some tragedy

誰でもきつい経験はある

and if we haven't, we will.

もし無ければこれからだろう

And you can even let it destroy your life

その試練によって人生を壊されるか

or you can build upon it.

何かを創造するのは君次第だ

You can permit it to let it hold you down or

試練によって泥沼に引きずり込まれるのか

you can decide I'm not going to let that happen to me.

そんなことはさせないと決めることもできる

I'm bigger than this.

「私はもっと偉大だ」

Make a declaration to yourself.

自分に宣言するんだ

Declare all-out war

全面戦争を宣言するんだ

that you're going to get out of this rut.

このパターンから抜け出すと

I don't care how good you are.

君がどれだけいい人とか関係ない

I don't care how talented you are.

君にどれだけ才能があるとか関係ない

I don't care how much you work on yourself.

どれだけ君が努力するかとか関係ない

There are some times and things aren't gonna go right.

うまくいかない事、うまくいかない時はある

They are just I'm not going to go right.

There are times with anything that can happen will happen.

何か起こるかもしれないことが

起こる時があるんだ

Murphy's Law will be knocking at your door.

マーフィーの法則が音を立てて近づいてくる

Why? I don't know why.

何でだかは分からない

That's called life.

それが人生ってもんだ

And you have to deal with it.

そしてそれに対処しなければいけない

Sometimes your life will be in a slump

時には人生がスランプに陥ることもあるだろう

just like sports.

まるでスポーツのように

Some of the best shooters can't hit baskets different times in the games.

最高のシューターでさえ試合によってはうまく決まらないときもある

They get in a slump,

彼等がスランプに陥ったら

do they sit on a sideline and say,

サイドラインに座って言うだろうか

"I just hit a basket today?"

「試合の前には決めたんだよ」

No. They continue to execute.

言わないよ 彼らはやり続けるだけだ

I suggest to you that

君に伝えたいことはね



if you were facing a challenge,  
もしも試練に直面したら

don't stop. Stay busy.  
止まらないで行動を続けるんだ

Work your plan.  
計画を進めるんだ

to continue to do?  
続けるんだ

most things that you know that works for you  
効果があると思うことを続けるんだ

after you have evaluated yourself in the situation.  
試練の中で自己分析をした後で

Continue to move.  
行動を続けよう

Stay busy, stay busy, stay busy.  
とにかく行動あるのみだ

Find somebody that you can help,  
誰か手助けする人を探すんだ

so you can forget about you for a moment.  
そしたら自分の事を一瞬忘れることができる

See, sometimes the best thing to do  
時に一番良いのは

is to be.  
今に集中することだ

Sometimes you have to just back up  
時には後ろに下がって

and go within yourself.  
自分の内側を見つめるんだ

A bow and arrow.  
弓と矢だ

You, you can't take a bow  
弓を取って

and just push it out an arrow.  
矢を押したら打つことはできない

You just can't push the arrow.  
矢は押しても出ていかない

You have to pull it back.

弓は引かなければならない

And then release it.

そして離すんだ

Sometimes you have to back up and go within.

時には後ろに下がって内側を見つめるんだ

And pray and meditate and recharge your batteries.

祈って瞑想してパワーを充電するんだ

Go away.

Clear your head and then come back and look at it

頭をクリアにして戻ってきて見てみるんだ

from a different vantage point.

違う視点から

Don't operate

次のような時は立ち止まったほうがいい

while you're under the spell of the effect of what's going on.

何が起きているか分からない病にかかっている時

Next thing is

次に大事なものは

that you got to activate the thinker in you.

内側に眠る自分を起こすんだ

Don't allow your emotions to control you.

感情に支配されるなよ

We are emotional,

人間は感情的だ

but will you want to begin

しかし

to discipline your emotion.

感情をコントロールし始めたほうがいい

If you don't discipline and contain your emotions,

感情を支配して抑え込まないと

they will use you.

感情に支配されてしまうだろう

You mind goes on automatic,

心は勝手に育つんだ

just like a garden.

庭のようにね

You know,

いいかい

I loved reading the book called as a man thinketh by James Allen.

私はジェームスアレン著の「人は思いの通りになる」という本が好きだ

He uses the analogy of the mind being like a garden.

本の中では心は庭のようだという例えを使っている

You know, we each don't have to have any encouragement to grow.

成長するためには励まし合う必要なんてないんだ

You don't have to water them.

水をあげなくてもいいし

They don't have to get sunshine.

太陽の光を浴びなくてもいい

They don't have to have fertile ground.

肥沃な土地も必要ない

They will grow through the cracks of a sidewalk.

庭の草なんて道の隙間から育つだろう

Am I right?

だよな？

But, if you want to grow orchids or roses

しかし、蘭やバラを育てたいなら

or any kind of exotic flowers,  
または異国の花を育てたいなら

they are special processes and procedures  
特別な環境や方法が

you must go through.  
必要になってくる

By the same token,  
同様に

You don't have to false yourself or motivate yourself  
自分自身をだましたり、励ましたりする必要はない

to think negatively,  
ネガティブに考えるためや

to be depressed,  
落ち込んだり

to hate somebody,  
誰かを嫌うためや

to want revenge.  
復習するためや

to wanna get back at somebody.

誰かにやり返すために力を使うな

Don't beat yourself up over the head to feel loaded with guilt.

罪悪感でいっぱいになるようなことに努力するな

You don't have to make any effort to do that.

そんなことはしなくていい

Your mind is on automatic.

心は無意識なんだ

It will do that by itself.

勝手にやってくれる

But if you want to begin to move into your own personal greatness,

けどもし君が内側の偉大なる自己にアクセスしたいなら

if you want to begin to really enjoy our happy successful healthy life,

君が本当に成功で健康な人生を歩みたいなら

you got to be willing to go against the tide.

世間の風潮とは逆に行かなければならない

You've got to be willing to harness your will.

君の意思を使うんだ

I'm in control here.

全て思いのままだ

I'm not going to let this get me down.

試練で落ち込んだりはしない

I'm not going to let this destroy me.

試練に負けはしない

I'm coming back

私は戻ってくる

and I'll be stronger and better because of it.

試練のおかげでより強くなるんだ

You have got to make a declaration.

宣言をするんだ

This is what you stand for.

この宣言を実行するんだ

You're standing up for your dream.

夢のために立ち上がるんだ

You're standing up for piece of mind.

自分の心のために立ち上がるんだ



You're standing up for health.

自分の健康のために立ち上がるんだ

You want it.

君が望んでいるんだ

And you're going to go all out to have it.

君は全力で望みをかなえるんだ

It's not going to be easy.

簡単にはいかないだろう

When you want to change,

変わりたい時

it's not easy.

簡単ではない

But if it were in fact easy,

けどもし簡単なら

everybody would do it.

みんなやっているだろう

But if you're serious,

けど君が本気なら

you'll go all out.

全力で取り組むんだ

Yes,

そうだ

I'm going to turn this situation around.

この状況を覆してやる

I'm not going to sit back

ふんぞり返って

and and moan and cry over what happened and what went wrong.

何起きて悪かったのか嘆きかなしんだりはしない

And who did what?

誰が何をやったのか？

I'm going to do something about this situation.

私はこの状況に対して何かをするんだ

The next thing that is important

次に大事なことは

is that expect things to get better for you.

状況がよくなることをイメージするんだ

Because they are.

だってよくなっているんだから

See? Life is cyclic.

人生は繰り返すんだ

You know, whatever experience you're having right now,

現在どんな経験を送っているとしても

it is not come to stay.

ずっと同じなんてことはない

It has come to pass.

いつかは過ぎる

Not to stay, just to pass.

留まらないで通過するんだ

It's just going through.

通り過ぎていくんだ

The biggest challenges is to know what's happening.

最も難しいのは何が起きているのかを知ることだ

This is a part of this thing we call life.

これこそ人生と呼ばれるものの一部だ

**This too shall pass.**

この試練も絶対に過ぎる

**And maintaining perspective.**

そして客観的視野を持つこと

**Putting it in perspective.**

客観的に見ること

**The other thing is**

もう一つ大事なことは

**take full responsibility for your life.**

自分の人生に全責任を取るんだ

**Accept where you are**

自分の現在の状況を受け入れるんだ

**and the responsibility that you going to take yourself where you want to go.**

自分自身がなりたい未来への責任を受け入れるんだ

**Someone said**

誰かが言ってたよ

**we have two primary choices in life.**

人生には二つの大きな選択があるって

We can even accept conditions as they exist  
状況をそのまま受け入れることもできるし

or we can take the responsibility to change them.  
責任を持ってその状況を変えることもできる

See, a lot of people want exempt themselves from taking responsibility.  
責任を取りたくない人がほとんどだ

All they want to do  
彼等がやるのは

is talk about the problem.  
その問題について話すだけだ

Every time you see them,  
いつでも会えば

they'll tell you their story over and over and over and over again.  
その事について何回も話すだろう

No, no.  
だめだ

You want to take responsibility for your life.  
君は自分の人生に責任を取るんだ

I got me here.

私は責任を取ってきた

I can get me out of this.

私は試練から抜け出すことができる

And I'm getting out.

試練から抜け出しているんだ

I'm not going to be a volunteer victim.

私は自ら望んで被害者にはならない

George Bernard Shaw said

ジョージ・バーナード・ショーは言った

there're two kinds of people in life.

人生には二種類の人がいる

You know, he said those that make things happen,

変化を起こす人

those that watch things happen,

変化が起こるのを見る人

and those that don't know what happen.

さらには何も知らない人

And he said

そして彼は言った

the people that get along in this life

この世でうまくいっている人は

look around for the circumstances that they wanted.

自分が望む状況を探している

If they can't find them, they make them.

もし見つからなければ彼らはそれを作るんだ

They create them.

創造するんだ

You've got to decide that

決心しなければならない

the behavior pattern that you have adopted

今までの行動パターンでは

doesn't work for you.

うまくいかないんだ

You got to change your strategy.

やり方を変えなければいけない

And changing your strategy  
やり方を変えるということは

means reinventing your life,  
人生に改革を起こすということだ

recreating you  
自分を変えるということだ

and you have the power to do.  
君にはその力があるんだ

You can decide that you're going to change it.  
変えることを決心するんだ

You're not going to be a wimp.  
君は弱虫なんかではない

You can decide that you're going to stand up to life.  
人生に立ち向かっていくことを決心するんだ

You can decide that I'm going to live each day as if it were my last.  
人生最後の日であるかのように生きることを決心するんだ

You have the power to make that decision.  
君には決心する力がある



You can decide.

できるさ

I'm going to work on myself and develop myself.

努力して成長するんだ

I'm going to empower me.

自分自身に力を与えるんだ

And all of these things that are happening to me right now,

今起こっている全ての試練が

they're just temporary inconveniences.

一時的なものだ

They're not stronger than I am.

私の方が強い

I'm in charge here.

私に力がある

YouTube : 亀流英語より (<https://www.youtube.com/watch?v=foEI7Q5ueL8>)

Pesoo 訳