

「No pain, no gain」は、直訳すると「痛みなくして得るものなし」という意味です。このことわざは、何か価値あるものを手に入れたり、目標を達成したりするためには、努力や苦労が必要であるという教訓を表しています。例えば、筋トレで筋肉をつけるためには、痛みを伴うトレーニングを継続する必要があります。また、資格試験に合格するためには、夜遅くまで勉強するなど、多くの努力が必要です。新しいスキルを習得するには、失敗を恐れずに何度も練習する必要があります。このことわざは、目標達成のためには楽な道はないことを思い出させてくれます。しかし、努力すれば必ず報われるという希望も与えてくれます。

このことわざは、さまざまな解釈が可能です。単に努力が必要であるという意味だけでなく、痛みや苦しみを乗り越えることが成長につながるという意味にも解釈できます。また、必ずしもすべての状況に当てはまるわけではありません。時には、努力しても結果が出ないこともあります。努力すること自体に価値があるという考え方もあります。

似た意味を持つ英語のことわざには、「Nothing ventured, nothing gained.」(冒険しなければ何も得られない)や「No sweat, no sweet.」(汗をかかずに甘いものは得られない)などがあります。これらのことわざは、成功を収めるためには冒険を厭わずに挑戦する必要があることを示しています。リスクを評価し、慎重に判断することが大切です。