



**인생은 대인관계 체험을 위한 것이
다!**

법천

소개글

삶이란 결국은 사람의 몸으로 태어나 얼마나 많은 사랑을 이해하고 실천하다가 가느냐의 실제적인 체험의 아주 좋은 무대이다.

사람이 죽으면 결국은 빈손으로 가게 마련이다.
그때 그대가 천국으로 가지고 갈 것은 아무것도 없게 된다.

그러니 대인관계 공부를 많이 하는 것이
인생에서 가장 많이 배워야 할 것이다.

목차

1	알면 더 잘 용서하고 이해한다.	8
2	진정으로 사람을 사랑하는 방법	9
3	아주 미운 사람을 상대하는 방법	10
4	동료들과 잘 지내는 8가지 방법	12
5	항상 만족하고 살라!	14
6	나를 화나게 하는 사람을 대하는 방법	15
7	어렵기는 하지만, 빈배가 되라!	17
8	분노가 곧 마귀의 힘이다.	18
9	선물을 받지 않으신 부처님	20
10	내가 남을 도우면, 우주는 나를 돕는다고?	22
11	뇌파가 서로 같지 않으면 반하지 못한다!	23
12	매력적인 사람과 비호감	25
13	인간미 있는 사람은 어떤 사람인가?	27
14	가장 소중한 것	29
15	가족에게 먼저 화를 내면 나에게 폭탄이 쏟아 진다.	31
16	가족이 좋은 이유 10가지	32
17	화목한 가정 만들기	33
18	미국 타임즈 기사내용, 최고 아내의 비결	35
19	최고 남편의 수칙	36
20	대인관계의 괴로움도 감사로 승화하라!	37
21	좋은 집과 배우자와 친구	39
22	가족은 내 소유물이 절대로 아니다.	41
23	이렇게 사는 것이 부부인가?	42
24	가족은 내소유물이 아니다.	44
25	가정이라는 좋은 학교	46

26	힘담은 세 사람을 주기는 행위이다.	49
27	설 명절에 안싸우고 지나는 방법, 이호선교수편	50
28	가화만사성(家和萬事成)	54
29	비교는 지옥, 감사는 천국	56
30	조벽교수의 다가가는 대화법	57
31	그래, 너나 잘해라!	66
32	만족하면 즐거울 것이다. 명심보감	68
33	마음이 편하면 나물국도 향기롭다. 명심보감	69
34	운을 읽는 일본인 변호사 이야기	70
35	완장 찬 사람의 권력남용 현상	75
36	단점 지적에 오히려 감사하게 생각해야....	77
37	사람의 호의를 얻는 방법	79
38	부탁할 때는 순서를 잘 배합하라!	81
39	주는 자가 받는 자보다 더 행복하다?	82
40	좋은 남편이 되는 비결	85
41	애완견에게서 배워야 할 대인관계법칙	87
42	관계는 성공이다. 적당한 거리의 법칙	89
43	다른 사람이 나를 잘 따르게 하려면....	90
44	의심이 왜 생기는가?	91
45	누구를 만나든 그의 장점을 보라!	92
46	깨달음은 다른 사람과의 관계에서 오는 것이다?	94
47	벌하기 보다는 용서할 때가 더 편안하다.	96
48	의심하는 것보다는 속는게 오히려 낫다.	97
49	대들보와 눈썹의 차이	99
50	다른 사람에게서는 만족을 얻을 수 없다.	100

51	아내 말을 들으면 자다가도 땀이 나온다?	102
52	모두 울어버린 초등생의 시	104
53	더러운 성질머리 이야기	108
54	고정관념이 부부관계를 더욱 힘들게 한다.	109
55	부부관계 개선책, 사소한 것을 자주 많이 해주라!	111
56	부부가 서로 잘지내는 방법, 사례 이야기	113
57	긍정적인 조직을 만들면 직원이 주인처럼 일한다.	115
58	남이 죽기를 바라면서 내가 독약을 먹는 노릇	117
59	모욕을 찾는 것, 욕을 먹는 것	118
60	화를 한 시간 내면 쥐 80마리가 죽고, 가족이 죽고 내가 죽어요	120
61	분노는 가장 큰 인생의 적이다.	122
62	열등감이라는 마음의 마귀	123
63	지적질 잘하는 사람	124
64	자신도 모르게 정신에 치명상을 입게 되는 경우	125
65	말을 적게 하라!	127
66	함께 생활해 보면 즉시 알 수 있는 사람의 인성	129
67	부친의 가르침	130
68	사랑으로써 가족을 감화시켜라	131
69	신비한 샘물 이야기	133
70	모든 원인은 바로 나에게서부터라고 생각해야한다.	135
71	레스터의 조언	136
72	빌게이츠가 말한 뜨끔한 명언	137
73	속마음까지 공감해야 한다.	139
74	즉시 행복해지는 방법	141
75	거울의 법칙처럼 사람을 대한다.	143

76	완전하지 못한 것이 인간이다.	145
77	내 마음은 고장나는 물건이 아니다.	147
78	타인의 유익을 위하여 살아라!	149
79	포용력이 나의 영적 등급이다.	150
80	법연대사가 가르쳐준 직원들간의 화목	151
81	헤민스님의 부부관계 조언	153
82	부부가 서로 화해하는데 찬양이 아주 좋다.	160
83	백명의 친구보다 한 사람의 적이 없어야 ...퍼온 글	162
84	원수를 없애는 비법	164
85	시어머니를 죽게 한 며느리	166
86	1억원짜리 가정교사 스토리	168
87	바쁜 꿀벌은 슬퍼할 시간이 없다는 속담처럼.....	170
88	독재봉 마을, 아름다운 실버들의 로맨스	172
89	임사체험자의 증언, '인생은 사람들과의 관계를 배우는 과정'이다.	174
90	대인관계의 유일한 해결책	176
91	용서를 위한 기도, 이해인	177
92	미워하면 그사람을 닮는가?	181
93	직장상사와 잘소통하는 법	186
94	우주보상법칙에 주의하라!	189
95	감사하는 사람이 얻는 기쁨	190
96	가장 효과 있게 말하려면?	191
97	다른 사람의 잘못을 용서하라!	192
98	미녀와 추녀 이야기	193
99	겁쟁이는 미인도 황금도 승리도 얻지 못한다.	194
100	대인관계 말보다 표정, 태도가 우선이다.	196

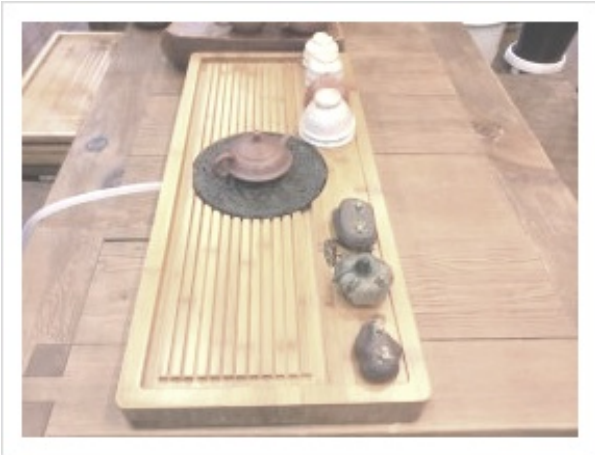


명상을 많이 하여 지혜가 열려 더 많이 이해하고,
더 많이 체험하여 전후좌우의 상태를 제대로 알게
된다면, 그렇게 지혜가 열린 사람일수록 더 많이
용서하고 지혜롭게 사는 방법을 잘 아는 사람이 된다.

그러므로 이미 우주의식으로 날아오르고 싶은 강한
충동을 느끼는 사람에게 세상사람들처럼 그냥 기어
가라고 한다면, 그는 그런 말은 따르지는 않을 것이다.

감사한 마음과 사랑하는 마음, 친절하 마음이란 것은
귀먹은 사람이 들을 수 있고, 눈먼 사람이라도 누구나
느낄 수 있고, 들을 수 있으며, 볼 수 있는 언어이다.

사랑하는 마음과 감사하는 마음으로 진심을 다한
기도를 신께 올려 무언가 깨달지 못하는 사람은 없다.



내가 어떤 사람의 인격을 진정으로 깊이 존중하고,
그 사람의 존재 자체를 진심으로 사랑하고 있다면,

나는 그 사람이 나의 존재를 그리 크게 느끼지 않고,
그의 주변에 있지도 않으며, 그의 공간을 많이 차지
하지도 않으면서, 그 사람이 전혀 아무런 구속을 받고
있다는 느낌조차도 갖지 않도록 자유롭게 하는 것이다.

그는 내 곁에 있을수록 더욱 편안함을 느낄 것이다.



아주 미운 사람은 처음 볼때부터 이미
무언가 이상한 감이 잡히는 사람이다.

사람은 이미 일종의神通력을 사용하고
있는 중이기도 하여 처음 본 그 순간에 이미
전생에 원수였다는 사실을 즉각적으로
캐치하여서 그런 것이다.

그런 사람을 만나게 된다면, 내가 전생에
그 사람에게 엄청난 죄를 졌을 경우도 있을
것이기에 다른 사람보다 몇갑절 더 잘 해줄

확실한 필요가 있다고 굳게 다짐할 필요가 없다.

그리고 그 사람의 신상을 파악하고 그 사람에게
필요한 것들을 최선을 다하여 도와주고,
좋은 말을 하고, 중요한 일을 맡기고, 주위
사람들에게도 그 사람의 칭찬을 의도적으로라도
아주 많이 하여 관계를 좋게 하도록 노력라는 것이다.

그렇게 관심을 가지고 그 사람과 아주 친해
지는 것만이 전생의 은원을 유일하게 아주
희석하고 적게 하여 삭제하는 방법인 것이다.

필자도 그런 경우에 여러번 처하게 되었는데,
최고의 집중력을 발휘하여 그 사람의 신상조사를
하고 필요한 것들을 챙겨주면서 아주 친한 사이가
되도록 노력했더니, 은원이 풀리는 것을 느끼게 되었다.

대인관계에서 문제가 생기게 되면 지혜가 있는
사람이 취해야 할 방법이라는 것은 오직 더 잘해주고,

아무리 큰 죄라도 관대하게 용서하는 것이고,
결국은 아무리 많이 오랫동안 생각한다고 해도
사랑으로 대하는 것밖에 없다는 것을 명심, 또
명심할 것이다.



만남, 관심, 입장, 동료애,
성심, 헌담, 돈보다 사람, 예의

끊임없이 만나라.
서로의 신뢰를 쌓기 위한 첫 걸음은
만남이며 관계의 가깝고 깊음은 얼마나
자주 만나느냐와 직결되기 때문이다.

지속적인 관심을 가져라.
상대방도 나에게 관심과 호감을 갖게
되기 때문이다.

상대방의 입장을 이해하라.
상대방의 입장을 이해하고 존중해 주며,
실수는 감싸고 어려울 때 위로해야 하기
때문이다.

동료의식을 느끼게 하라.
사람은 공통된 생각과 행동 양식을 가지고
이들끼리 모이려는 경향이 있기 때문이다.

성실히 대하라.
직장이나 사회 생활 모두의 근본은
성실에 두어야 하기 때문이다.

남의 험담을 하지 마라.
설령 상대가 남을 욕하더라도

맞장구치지 말아야 하기 때문이다.

사람을 얻고 싶거든 돈을 얻으려 하지 말라.

사람이 먼저이지 돈이 먼저가 아니기 때문이다.

가까울수록 예의를 지켜라.

부부간에도 넘지 말아야 할 규범이 있기 때문이다.



어떤 정이 아주 많은 남자들은 자기 애인을
너무도 사랑한 나머지 그녀를 위해 죽거나,
남을 죽일 수도 있을 만큼 그녀를 사랑하지만,

오직 그에게만 그녀가 최고일 뿐인 것이다.
다른 사람들에게 그녀는 아무 의미도 없다.

그녀가 잘못하여 내집으로 걸어 들어 온다면,
당연히 나와 아무 인연이 없는 그녀를 당장
왜 남의 집에 들어 왔느냐고 내쫓을 것이다.

그녀는 그와 아무런 상관이 없기 때문에
그는 그녀에게 아무 매력도 느끼지 못한다.

그녀는 그녀를 위해 죽을 수도 있는 바로
그 애인인 사람과 업연이 있는 것일뿐이다.

그래서 모든 것은 내가 어떤 물건이거나,
좋아하는 사람에게 집착하는 가치나 업을
통해 서로 연관되어 있다는 것일 뿐이다.



타인을 용서가 어렵다고 느끼는 원인 중의 하나가 '내가 왜 그 사람의 잘못에 힘들여 면죄부까지 주어야 하나' 하고 스스로 오해를 하기 때문이다.

용서를 했다고 해서 그 사람이 나에게 한 일들이 그대로 괜찮아 지는 것은 아니라고 생각해야 한다.

그 사람을 생각할 때마다 그때 그 일이 문득 떠올라 불같이 일어나게 되는 분노와 미움을 부정하거나,

내 감정 안에 있는 분노와 미움을 사랑으로 비추어 계속 감정없이 그냥 따뜻하게 지켜보다 보면, 한꺼풀씩 분노의 감정의 껍질이 벗겨 지는 것이 느껴지게 된다.

그러면서 더 깊은 마음속에 위치한 감정의 실체가 그대로 드러나게 되는데, 결국, 그 원인은 삶에 대한 불안과 모두가 다 인간적인 외로움이라는 예고의 마음이다.

그래서 모든 감정의 근본 원인이 나에게 있다는 것을 느끼고, 진짜로 내가 나를 불쌍히 여기고, 내 검정을 가만히 바라보게 되면 마음이 열리면서 녹아버리게 된다.

그렇게 나를 정화하고 또 정화하고 나면, 내가 원래의 근본마음인 근본적인 사랑의 근원으로 돌아가게 된다.

그렇게 하여 얻은 원천적인 사랑의 눈으로 나에게 상처를 준 사람에게 향하여 자세히 관찰해 보는 것이다.

그렇게 심층적으로 생각하고 보게 되면, 그의 상태가 드러나게 시작하면서 보지 못하던 것들이 보이기 시작한다.

그도 역시 어릴때부터 남들로부터 시골 촌사람이라거나,
특별히 외모가 잘난 것도 없으며, 특별한 학력이 있는 것도 아니며,
여러 형제들과 같이 부대끼며 살면서 겪은 고통 때문에
어린 시절에 무시당하고 상처받은 영혼이라는 점이 보인다.

내 마음 안에는 결코 불안과 외로움만이 있는 것이 아니다.
아니 그것은 이미 예고의 마음일뿐이고 내가 그토록 찾아 헤메는
그 감정을 따뜻하게 지켜보는 감사하고 사랑하는 마음이 있다.

삶이 너무 힘들다고 느낄 때, 부디 계급장 떼고 단들이 마주
하여그 자비한 사랑의 빛과 따뜻함을 얻기를 간절히 기도한다.



사람이 타고 운전하면서 오는 배가 내배를 부딪치면 크게 화가 나게 되지만, 사람이 타지 않은 빈배가 와서 내배에 부딪치면 그저 자연현상이려니 하고 상대가 없는데 혼자서 무조건 화를 낼 수는 없는 것이다.

큰스승에게 어느날 젊은 사람이 찾아와 아주 오랫동안 마구 욕을 하며심지어는 더러운 오물까지 집어 던졌다.

그러나 스승은 전혀 마음을 쓰지 않고 그저 고요히 앉아서 그 상황을 그냥 아무 말없이 바라보고만 있었다.

그러자 제자가 찾아와 스승에게 물어 보았다.
스승님! 그렇게 극심한 욕설과 나쁜 짓을 많이 했는데,
왜 아무런 자꾸조차도 많하시는 것입니까?

누군가가 선물을 가져 왔는데 그 선물을 내가 받지 않으면 그것이 누구의 것이냐?

그래, 도로 그 사람의 것일 수 밖에 없겠지요?
그렇다! 그가 아무리 극심한 욕설과 악행을 했다해도
내가 그것을 받지 않으면 그만인 것이다.



분노가 심하면, 폭발한다고 표현한다.

그렇다! 진짜 극도로 화가 치솟아 오르면,

**아무것도 눈에 안보이는 어이 없는 행동을
자신도 제어할 수 없게 하게 되는 것이다.**

**이럴때 분비되는 두뇌속 호르몬이 맹독성인
전쟁호르몬이라고도 표현하기도 하는 아주**

지독한 맹독을 가진 노르아드레날린이다.

**전쟁하는 나라가 평화로울 수 없듯이,
결국, 소화를 잘안되며, 순환계통들도
장애가 생겨 몸은 망가지게 마련이다.**

**사람의 두뇌구조는 단 두가지의 선택
할 수 있는 감정의 상태 밖에는 없다.**

**즉 하나는 감사하고 사랑하고 행복한
마음, 즉 긍정적인 마음, 좋은 마음의
상태인 상태이고,**

**다른 하나는 화를 내고 질투하고 미워하고
시기하고 헐뜯는 부정적인 나쁜 상황이다.**

**분노하는 마음이 기쁨과 함께 할 수 없게
사람의 뇌는 설계되어져 있다는 것이다.**

그런데 마귀의 힘인 부정적인 것들은 별로 노력하지 않아도 발에 잡초가 뽑아도 뽑아도 마구 올라오는 것처럼, 그리 거세게 올라오는 특성이 있다.

반대로 긍정적인 마음은 빨리 쉬어서 못먹게 되는 여름철 음식처럼, 설사 감사한 마음 같은 좋은 생각이 생겨나더라도 빨리 사그러드는 특성이 있다.

그래서 감사한 마음이나 사랑하는 마음을 계속 훈련하고 노력하지 않으면 얻거나 유지하기가 참으로 어려운 것이기도 한 것이다.



부처님께서 사위성 기원정사에 계실 때의 일이다.
어느 날 한 젊은이가 찾아와 차마 입에 담기 거북한
욕지거리로 부처님을 모욕했다.

그래도 부처님은 그 욕설을 잠자코 듣고만 계셨다.
어느 만큼 욕을 하던 그도 부처님이 별 반응을 보이지

않자, 이내 조용해졌다.

이때를 기다렸다가 부처님은 그에게 말씀하셨다.

"젊은이여, 그대의 집에도 가끔 손님이 오는가?"

"그렇소."

"그러면 그대는 그들에게 좋은 음식을 대접하는가?"

"물론 그렇소."

"만약 손님이 그 음식을 먹지 않으면 그것은 누구의
차지가 되는가?"

"그야 물론 내 차지가 되겠지요. 그런데 그런 것은
왜 묻는 거요?"

"젊은이여, 오늘 그대는 나에게 욕설로 차려진 진수성찬을
대접하려 했소. 그러나 나는 그것을 받고 싶지 않소.

만약 내가 그대의 욕설을 듣고 화를 내면서 똑같이
욕을 했다면 손님과 주인이 권커니 자커니 하는 꼴이 되겠지만
나는 그렇게 하고 싶지 않소."

젊은이는 조용히 웃고 있는 부처님 앞에 무릎을 꿇었다.

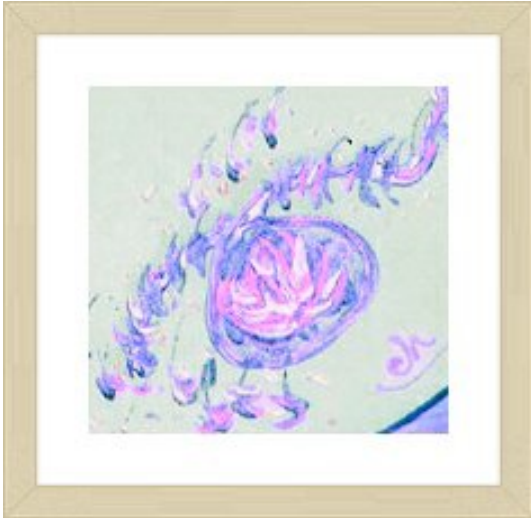
부처님께서 맨발로 먼 곳까지 걸어가셔서 탁발을 하셨으나
그 마을 외도들은 사정없이 내쫓았다. 심한 욕설까지 하면서..

그러나 부처님께선 전혀 화를 내지 않으셨다.
이 말을 듣고 왕이 여쭙었다.

"세존이시여, 어찌하여 화를 내지 않으시나이까?"
부처님께서 말씀하셨다.

"지난 번 마을에서는 좋은 것을 줘도 받지 않았거늘
왜 여기에서 나쁜 선물을 받겠습니까?"

<http://cafe.daum.net/amtbt/5aL1/24175>



내가 어떤 방법으로든지 진심으로 다른 사람들을 돕는다면 신과 우주의식은 나를 적극 도울 것이다.

이것은 만고불변의 우주적 진리이니, 오늘도 다른 사람을 즐겁게 해주고 그 사람이 하루 종일 기분이 아주 좋도록 노력하는 것, 다른 사람을 만나게 되면,

한번 행복하게 미소지어 주는 것, 다정한 말로 따듯한 인사를 건네는 것, 대인관계가 힘든 사람에게 힘이

되도록 감사하는 방법을 알려 주도록 하는 것,

사람은 눈빛만 보아도 그 사람의 심정을 이해하니,
행복한 마음을 갖는 것, 행동을 통하여 직접 다른 사람을 돕는 것, 부하 직원에게 오라고 명령하지 말고 내가 가서 일을 보는 것, 다른 사람이 편히 쉬도록 장소를 마련해 주는 것등으로도 많은 봉사를 할 수 있지 않을까?

도는 결국 대인관계에서 진보하는 것



나쁜 업장을 잘 파괴시키는 파괴의 신이라는 시바신이 깊은 명상삼매에 들어가 큰 깨달음을 얻어 명상의 크나큰 환희심 속에 잠겨 열반을 즐기고 있었다.

이러한 모습을 하늘 멀리서 지켜보던 천국의 존재들은 이렇게 우수한 혈통의 인간이 후손을 남기지 않으면 어떻게 하겠는가하고 여럿이서 회의를 하게 되었다.

회의결과 이렇게 훌륭한 시바와 짝을 이루게 하여 그의 후손을 남겨야 한다는 결론이 도달하게 되었다.

그래서 천국에서도 가장 아름답기로 유명했던 ‘파바티’라는 선녀를 인간세계로 내려 보내 두사람이 결혼하도록 하기 위하여 시바가 명상하는 곳으로 가도록 하였다.

자신감이 충만하여 인간세계에 내려 온 ‘파바티’ 선녀는 시바가 명상하는 곳으로 자신있게 다가갔다.

즉시 그의 마음을 사로잡아 서로 사랑하게 되고 결혼하여 아이를 낳도록 지시받고 온 파바티선녀는 시바 앞에서 온갖 교태를 다 부려 보았으나 시바는 전혀 꿈쩍도 하지 않았다.

누구라도 매혹시켜버릴 것만 같은 매력적인 춤을 추며 그를 유혹하려 애를 썼지만 삼매에 들어간 시바는 결코 눈조차도 뜨지 않았다.

아무리 노력해도 전혀 소용없는 일이라는 것을 안
파바티는 이 쓸데없는 세상, 아무리 노력해도 안되니,

나도 시바와 같이 명상을 하여 깨달음을 얻고
큰 기쁨을 느껴야겠다고 생각하고는 시바의 반대쪽
산자락에 주저앉아 결가부좌하고 몸과 마음을
이완하고 고요히 명상에 빠졌다.

그러자 명상을 하여 삼매에 든 시바는 명상 중에
어디선가 여성답고 알싸한 향내가 나는 듯도 한
부드러운 자장이 감지되고 마음속으로 조용한 흥분을
느끼기 시작하였다.

조용히 실눈을 뜨고 앞을 바라보니 눈앞에 너무나
자태가 아름답고 훌륭한 자장을 지닌 여인이 있는 것을
보고 첫눈에 반하게 되었다.

즉시 두 사람의 아름다운 로맨스가 시작되고
곧이어 결혼하여 아기를 많이 낳아 후손을 남기게 되었다
는 이야기가 전해진다.

어찌하여 같은 사람이었는데도 처음에는 눈도 뜨지 않았는데
나중에 시바는 파바티를 보고 첫눈에 반했을까?

처음 아무리 선녀라지만 생각이 남자를 꼬이려는
조잡한 목적의식의 생각파장을 가지고 있었고,

파바티 선녀가 모든 것을 내려놓고 깊은 명상에 들어가자
뇌파가 느려지면서 영성이 높아져서 서로의 뇌파가
비슷해지자 비슷한 것은 서로 좋아하게 되고
자주 만나게 된다는 유유상종(類類相從)과 같이
서로가 좋아하게 되었다는 것이다.



살다 보면, 아무런 이유 없이 그냥 싫은 사람이 있다.
상대에 대해 굳이 미워할 만한 이유는 없는데도
불구하고 상대와 말을 섞고 싶지 않다는 생각이
자연스럽게 들곤 하는 것이다.

왜 이렇게 어이없는 경우가 생기는 것일까?
그 이유는 간단하다. 그는 사랑스러운 뇌파인
알파파를 발산하고 있지 않기 때문이다.

즉, 그는 자신을 사랑하는 사람이 아니기에
뇌파가 거칠게 느껴지기 때문이다.

내가 다른 사람에게 미움을 받는 이유도,
내가 다른 사람에게 오해를 받는 이유도,
모두 내 마음을 사용하는 방식에 달려 있기 마련이다.

“왜 저 사람은 나를 정말로 사랑하지 않을까?”

그에 대한 답은 의외로 간단명료하다.
그것은 누가 보아도 사랑스럽지 않기 때문이다.

사실, 사랑스럽지 않은 이유도 간단하다.
내가 나를 진심으로 사랑하지 않기 때문이다.

내가 나를 진정으로 깊이 사랑하는 진실한 순간,

세상 사람들에 대한 오해와 미움이 사라지고 마는 것이다.

**지나칠 정도로 자신을 진심으로 사랑해 주는 것,
사랑할 수 없는 바보 같은 사람을 사랑해 주는 것,
자신을 사랑하는 사랑 안에 그 모든 답은 존재한다.**



1. 성공한 사람은 상대에 대한 배려가 깊다.
기계 문명이 발달하면서 사람을 배려하는 마음이 많이 없어지고 있다.

2. 성공한 사람은 상대를 칭찬할 줄 알아야 한다.

칭찬에는 고래도 춤을 춘다고 한다.

부부간에도 늘 칭찬하고 자녀에게도 칭찬하면서
칭찬화법을 생활화해야 한다.

3. 성공한 사람은 따뜻한 가슴을 가졌다.
사람이 차가우면 사람이 불지 않는다.

4. 성공한 사람은 시간을 꼭 지킨다.
시간약속을 3번 했는데 모두 어긴 사람을 상대한다면
손해를 볼 수밖에 없다.

시간 약속을 지키는 사람은 신용이 있다.
살아가는데 있어서 시간약속을 잘 지켜야 한다.

5. 성공한 사람은 활발하고 기민하다.
플러스 성격을 가진 사람이다. 행동하는 사람이
되어야 한다. 지금 늦었다고 생각하지 말고
의식적으로 하기 바란다.

6. 성공한 사람은 용모가 단정하다.
21세기는 이미지 문화이다. 그래서 성공한

사람이라면 성공한 사람다운 복장을 해야 한다.

7. 성공한 사람은 상대방을 인정할 줄 안다.

고위공직자라도 동네에서 이장이나 반장을 하는 사람을 인정해줘야 한다.

동네 이장이라고 해서 무시하는 태도를 보이면 절대 존경받을 수 없다.

이것은 사회생활에서도 마찬가지다. 나를 알아주는 사람에게 생명을 바친다고 했다.

8. 성공한 사람은 사람을 차별하지 않는다.

편견과 선입견을 가지고 그 사람을 무시해서는 안 된다. 언제나 사람은 귀하게 여겨야 한다.

9. 성공한 사람은 열정에 가득 차 있다.

성공한 사람 모두에게는 상대를 녹일 수 있는 열정이 있다.

10. 성공한 사람은 자제력이 있다.



탈무드에 나오는 재미있는 이야기이다.
적의 군대가 한 마을을 완전히 포위했다.

이제는 꿈쩍없이 그 마을 사람들은
적군의 포로가 될 형편에 처했다.

사람들이 저마다 살길이 없을까 하고
두려워하며 궁리하고 있을 때, 적군의
장수가 마을을 향하여 소리쳤다.

"남자들은 모조리 우리의 노예로 삼을 것이

다.

그러나 여자들은 특별히 풀어줄 것이니,
이 마을을 속히 떠나 가되 인정을 베풀어
그대들이 가장 소중히 여기는 보물
한개씩만 지니고 나가도록 허락한다."

그래서 그 마을의 여자들은 그 마을을
떠나게 되었는데 모두가 한가지씩 금반지며,
목걸이며, 은수저며 들고 나섰다.

그런데 한 여인은 이상하게도 허약한
몸이면서 무겁게 보이는 커다란 보따리
하나를 질질 끌고 나가는 것이었다.

검문하던 자가 수상히 여겨 보따리를 풀어

헤쳐보니 웬 남자 하나가 들어 있었다.

"이건 누군가?" 여인은 대답했다.

"예, 제 남편입니다."

"왜 그대는 명령을 어기는가? 둘 다 죽고 싶은가?"

적의 장수가 위협을 가하자 여인은 간절하게 대답했다.

"제게 가장 소중한 보물은 제 남편입니다.

명령대로 내게 가장 소중한 보물을 하나 지니고

나가는 것이니 나를 보내 주십시오"

적군의 장수는 그녀의 간절한 마음에 감동을 받았다.

그 여인의 지혜와 남편에 대한 사랑에 감동하여

남편을 데리고 나가도록 하락했다는 이야기이다.

그 여인은 남편이 없이는 도무지 험한 세상을

살아갈 자신도 없었고 또한 살아갈 힘도 없었기

때문에 병들고 나약한 자신에게는 남편이 가장

소중한 보물이었던 것이다.



감정의 원래는 지극히 간단명료하여 누군가 가족 중에 한사람이 극심한 화를 내게 되면,

모든 가족 구성원들이 전쟁호르몬의 폐해속에 노출되게 되는 비극아닌 듯보이지만 사실은 커다란 비극이 생겨나게 된다는 것이다.

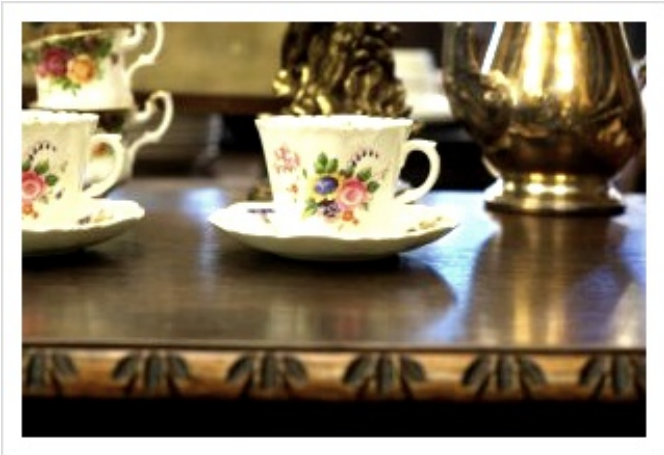
그래서 가화만사성(家和萬事成)이라는 아주 의미심장한 대인관계 법칙의 말이 생겨난 것이다.

화가 나면 곧 가족에게 전염되어 상대도 감정이 상하게 되어 이성의 뇌가 마비되고 결국은 파충류뇌만 남아서 그런 상태로 출근을 하게 된다.

아무리 머리가 명석한 사람일지라도 그 순간은 그의 판단력이 파충류 수준이기에 아주 저급한 수준이 되어 일을 하니 절대로 성공할 수 없게 된다는 것이다.



1. 아무런 스스럼없이 대할 수 있으니 너무나 편안한 사람들이다.
2. 아무런 기대함없이 무조건 주는 사랑이 행복을 가져다 준다.
3. 그 어떤 잘못을 해도 용광로처럼 태워버려 감정이 남지 않게 하니 참으로 감사한 구성원들이다.
4. 가족들이 서로 사랑함에 용기가 생겨 자신감이 차오고 의욕이 샘솟는다.
5. 부모가 자식을 사랑하니 자식도 감사함을 가슴속에 품게 된다.
6. 서로 힘을 합쳐 어려운 일에 대처하니 서로 돕도록 마음을 허락한다.
7. 소중한 가족에게 따듯한 말한마디 전해주는 습관들이기
8. 신나는 감사가 가득한 멋진 가족구성원되기 운동하기
9. 부부가 먼저 소통하여 화합하고 협력하는 모습 보여주기
10. 화나면 30초 참기 운동 전개하여 먼저 화안내기 운동전개



화목한 가정의 핵심수칙

- 1. 부부간에 서로 자존심을 접고 내 남편, 내 아내가 최고라고 생각하거나, 하나님께서 보내주신 천생배필이라고 생각해야 한다.
- 2. 자기 남편, 자기 아내가 못생겼다고 하지말고, 최고라고 생각해야 한다.

- 3. 대답은 언제나 시원시원하게 해주고 상대방을 이해해 준다.
- 4. 아픈 곳은 감싸주고 가려운 곳은 서로 긁어 준다.
- 5. 두 사람이 동시에 화내지 말고 그때는 한 박자 쉬거나 피했다가 마주하고, 화나도 절대 막말은 하지 않는다.
- 6. 하루 한번 이상은 부부간에 대화, 칭찬, 웃어 가며, 어루만지며, 식사는 같이하고, 가끔 오락 등산도 같이하는 정다운 동무 단짝이 되어라.
- 7. 늘 부모님께 효도하는 마음과 이웃 어른도 공경하여라.

**8. 가정은 언제나 화목, 단합, 삶의 최선의
보루이며 보금자리이니 부부 일심동체가 되어
화목하고 행복하여라 이다.**

가정이 행복해야 사회도 행복해지는 것이다.



1. 남편이 왕의 기분을 느낄 수 있게 해준다.
2. 그러면 당연히 자기는 왕후가 되는 것이다.
3. 만약 남편을 깔고 뭉개면 자기는 하녀가 된다.
4. 남편의 건강을 관리하는 영양사가 되어준다.
5. 음식 맛을 품평하는 조연자가 되어서 음식과
6. 스카프, 복장 멋에 관심을 갖고 도와 주라는 것,
7. 낮에는 아이들의 아주 좋은 가정교사가 되고,

8. 밤엔 남편의 사랑스러운 연인이 되어라 이다.



결혼 전이나 초에 부인에게 보였던 관심, 신뢰, 사랑을 계속해서 지키고 유지시켜 나가도록 해야 한다.

아내의 웃차림, 용모, 건강에 관심을 갖고 괜찮다, 예쁘다, 매력 있다, 좋다는 등 긍정적인 관심을 보여주고,

아내가 만든 음식에 대하여 맛있다는 의사표시도 하면서 잘먹어 주어야 한다.

아내 마음에 상처를 주는 농담이나 약점, 친절 비극, 실수를 들먹이지 말고,

집안 일과 밖의 일도 중요한 것은 아내 의견을 듣고 상의하며, 결혼기념일, 아내 생일, 심지어 처부모 생신도 기억하고 챙기고, 집안의 일, 경제 문제, 아이들 돌보기 등은 가능한 아내에게 일임하는 것이다.



**진실로 지혜가 있는 현명한 사람은
감사함이 진정한 이익과 행복을 꼭
만나게 해 준다는 것을 아는 사람이다.**

**그래서 사랑해야 하는 이유를 분명히
직접이든 간접적이든 잘 아는 사람이다.**

**나는 늘 매사에 감사해야 한다는 것을
20년 이상 명상해 온 결론으로 상황과
고통과 고난 등의 체험으로 체득한 사람이다.**

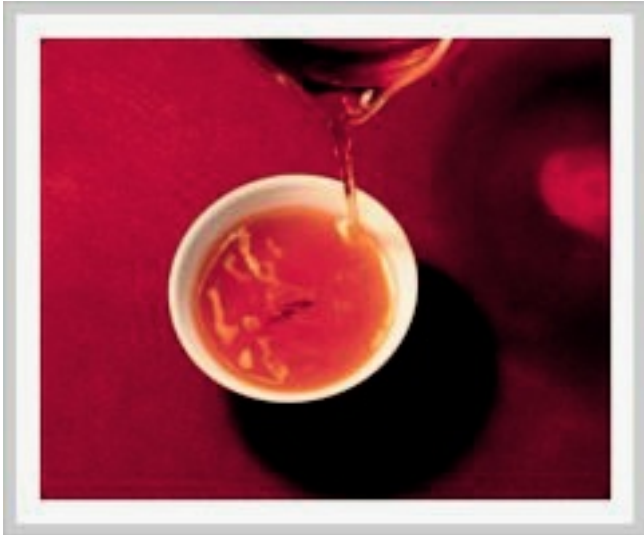
**그 여러가지 경험 중에서도 사람에 의한
고통이 가장 크다는 것도 알게 되기에 이르렀다.**

**그러나 모든 것은 내가 그것을 어떻게
어떤 시각으로 바라보느냐의 문제일 뿐이라는
것도 내 나름대로 깨달아 알게 되었다.**

**같은 직장에서 그토록 나를 많이 괴롭혔던
사람도 결국은 나를 떠나거나 죽은 사람까지 있다.**

그때 그에게 당한 것들이 당시에는 아주 큰
고통이고 모멸감이었고 관계의 괴로움이었다.

그러나 지나고 보니 모두 다 나를 공부시키기
위한 신의 축복어린 조치였음을 알게 되었다.



옛말에 사람이 하루를 편하게 지내려면
“밤에 베개를 잘 베고 자라!”라는 말이 있다.

베개를 제대로 잘못 베고 자면 다음날
하루 종일 온몸이 전체가 불편하다.

일주일을 편하게 지내려면
“이발을 하고 지내라!”
라는 말이 있다.”
이발을 하게 되면 깨끗한 마음으로 지낼 수 있다.

한달을 편하게 지내려면
“발에 맞는 신발을 신어라!”
는 말이 있다.”
신발이 발에 맞지 않으면 참 불편하다 .

일년을 편하게 지내려면
“집안에 장을 잘 담그라!”
라는 말이 있다.

간장과 된장을 잘 만들어야 밑반찬들이
맛있고 늘 즐거운 식사를 할 수 있다 .

십년을 편하게 지내려면
“마음에 맞는 집을 가져라!”

반평생을 편하게 지내려면
“배우자를 잘 만나라!”

한평생을 편하게 지내려면 동양에서는
“좋은 친구를, 좋은 벼를 사귀어라!”
라는 말이 있다.

옛말에 “부인 팔아서 친구 산다.”
라는 말이 있을 정도로 벼는
참 중요하다



**자식이든 아내든 내 소유물이
아님을 잘 알아야 한다.**

**그들을 지배하려는 마음이
온갖 괴로움의 원인이다.**

**자식이나 아내가 스스로 내가 좋아
찾아오도록 성의껏 대할 것이다.**

**그래서 그들의 기를 꺾지 말고
칭찬을 자주 많이 하여 용기를
북돋아 주어야 하는 것이다.**

마음은 물질계와는 정반대이다.

**물질은 받아야 늘어나지만
마음은 반드시 다른 사람에게
주어야만 행복해지고 충만해
지는 법이다.**

**자식이나 가족이 나에게 있어 가장
소중한 사람들이니 그들에게 최선을
다한 사랑을 표현하고 감사함을
보내면서 사랑을 주고 또 주라는 것이다.**



어떤 부인이 결혼한지 15년 됐는데
캠퍼스 부부다.

대학에서 만나서 결혼했는데 얼마나
사이가 좋으냐 하면 결혼해서 12년이
됐는데도 같이 다닌다.

많은 사람들이 모인 공공의 장소에서도
둘이 그냥 손 붙잡고 뺨 부비고 키스하고
하니까 처음 보는 사람들은 부부라고 안 본다.

그런데 부인이 갑자기 죽었다.

그 남편이 오죽 통곡하겠는가?

내가 당신 없이 어떻게 살아가느냐고
상여가 나갈 때까지 술만 마시고 그랬다.

장례식 날 남편이 몸부림을 치며
관을 붙들고 못 나가게 몸부림쳤다.

단독주택이었는데 부인의 관이 나가다가
기둥 모서리에 부딪쳐 깨졌다.

부인이 살아나 버렸다.

그런데 한 3년 지나서 부인이 또 죽었다.

“당신은 전생에 나와 무슨 원수를 졌길래
두 번씩이나 내 가슴에 못을 박느냐”고 그
는 몸부림 쳤다. 또 상여가 나가는데
남편은 몸부림친다.

이번에도 상여가 그 모서리를 돌아가는데
남편이 울다가 갑자기 뛰어나와 “조심해,
조심해”한다. 상여가 거기 부딪히면
부인이 또 살아날까 봐 조심하라는 것이다.

그렇게 사랑하는 부부도 남자들이 속으로는
그렇다는 얘기다. 그게 우리가 살아가는 모습이다.



배우자가 내것인가?

아들과 딸이 내것인가?

사람들은 사랑과 집착을 혼동하는 것 같다.
사랑하는 것은 상대가 아무리 잘못 되었다해도
그냥 잘못을 눈감아 주고 용서만 하라는 것이
아니라, 고쳐 줄 수 있다는 노력해야 하고
잘 나쁜 습관을 고치지는 못하더라도 그냥
있는 그대로를 비판없이 기저 사랑하는 것이다.

집착은 이래야 하는데 저렇게 했다고 다그치고
그를 조종하려 하고 제압하려고 하는 행위이다.

내 아들이 아무리 못났다고 해도 내 아들이니
어쩔 수 없이 수용하여 관계를 지속하는 것처럼
말이다.

가족은 서로 구속하는 사이가 되어서는 안된다.
사실, 모든 시작은 나로부터, 내생각으로부터
인한 것이 원인임을 알고 나부터 고치고 참회하고
감사기도를 해야 하는 것이다.

진정한 참회기도는 내가 영적에너지와 연결된
신성과 접속된 상태라야 하며 신이 그것을 직접
수행하도록 하고 나는 아무것도 하지 않아야 한다는 것이다.

신에게 모든 것을 맡기는 것이 오히려 진정한 참회기도인 것이다.



가정은 세상이라는 학교에서 인생 공부를 하는데 있어 아주 좋은 교과목이며 삶의 학습 과정입니다.

가족과 늘 함께 살면서 가족들이 필요로 하는 바를 잘 들어주고 가족들이 바라는 바가 무엇인지를 잘 파악하여 가족이 행복하도록 노력을 해야 합니다.

가족들 사이에서 가장으로서 자신의 위치를 확보하려 한다면, 가족들의 단점을 잘 꼬집어내어 비꼬므로 분란을 일으키거나, 자신이 화가 난다고 아무렇게 말하여 가족들의 분위기를 깨뜨리는 행위와 가장의 권위를 내세워 가족을 제압하려 하여서는 안됩니다.

늘 대인관계는 메아리와 같은 것이므로 가족들에게 좋은 감정을 보내면 반드시 좋은 반응이 나타나게 되는 것입니다.

이것이 바로 악순환의 반대인 선순환의 법칙인 것입니다.

그러면 가족들은 늘 즐겁고 생기가 넘치며 기가 살아날 것입니다.

직장에서는 다른 사람의 의견을 순순히 순응하면서 가장 사랑해야 할 가족에게는 그렇게 하지 않는다면 바보 같은 사람입니다.

당신이 가장 사랑해야 할 사람들이 바로 가족이니까요.



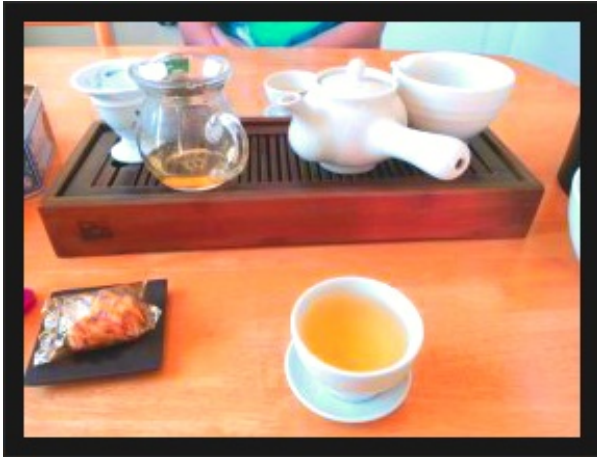
감사에서 사랑이 나오고 희망이 생기며,
의욕이 생기고, 믿음이 강화된다.

그러나 소망과 사랑과 믿음이 있더라도
감사하는 마음이 첨가되지 못하면 그것은
절음발이가 될 뿐이다.

대인관계의 황금을 받고 싶은 대로 남을
대접하는 것이니, 내가 사랑받고 싶거든
다른 사람들에게 감사하고 사랑하라.

힘담하는 것은 세 사람을 죽이는 행위이다.
상대방과 자신, 그리고 그 힘담을 들어야
하는 주변사람이다.

작고 사소한 것에 의미를 부여하는 공부를 하라,
그리고 작은 것에 크게 감사하는 기술을
익히면 얻는 것이 많으리라.



명절이 지나고 나면 가정문제 상담이 거의 두 배 폭증하는데, '명절특수'이다.

이혼 건수도 설날과 추석 명절 직후에 크게 증가하는 양상이 해마다 반복된다.

그래서 며느리들에게는 명절, 즉 명이 줄어 드는 수난의 시간이라는 것이다.

▶ 갈등의 원인은..

일은 누가 할 것인가, 얼마큼 할 것인가, 재산분배 문제까지 다양하며, 그동안에 누적된 각자의 스트레스가 총체적충돌한다.

여자들 충돌이 남자들 싸움으로 번지기도, 가족들 만나면 처음엔 아주 반갑게 인사를 하는데, 3분 지나면 별로 할 얘기가 없다.

그래서 TV보다가 해묵은 감정이 올라오고, 그래서 가족회의하다가 먹살잡이까지 들어간다.

▶ 명절에 남편이 하지 말아야 할 것 세 가지
(시댁식구들은 어쩔 수 없다 해도 남편이라도 내 편이어야 하는데 '남 편'이에요)

<1>한 술 더 뜨지는 말아라

'과일 좀 깎아와~' '전을 많이 먹었더니 속이 안 좋은데 라면 좀 끓여와~' 새벽 1시에.. 이걸 안 되고요

**<2>다른 사람들 앞에서 자기 아내를 낮게
평가하지 말라.**

**<3>거의 수면제 먹은 것처럼 잠만 자는 남편들이
있는데..물론 나름대로 사정은 있겠지만 아내 입장에선
배신감이 느껴지고 신뢰가 떨어지면서 평소에
남편에게 가졌던 모든 좋았던 감정이 한 방에 무너짐.**

**남편이 그렇게 한 번 잘해주면 1년이 편해지니
왕처럼 받들어라!**

**▶ 고부갈등뿐 아니라 요즘엔 부자갈등도 있다고 하는데..
어떻게 보면 우리나라 아버지와 아들은 전세계 사람들
중에 가장 어색한 사이인 거 같다. (ㅎㅎ)**

**해결방법은.. 아버지가 먼저 손을 내밀기는 어렵다.
그러니까 제가 보기엔, 더 많이 배웠고, 더 많이 활동하고
있고 더 많은 이야기를 가지고 있는 아들이 먼저 아버지께
'아버지, 저는 요새 이러이러하게 지내고 있습니다.'
그러면 아버지가 짧게 답하시겠죠. '그래, 알았다.'**

**좀 더 긴 대화를 하려면 아버지가 관심있고, 아버지가
잘 아시는 영역을 물어보면 된다.**

**며느리도 시어머니랑 잘 지내는 방법 중에 하나가
시어머니가 잘 하시는 음식을 어떻게 하는지 물어볼 때
굉장히 사이가 좋아지는 것처럼 아버지가 잘 아는 영역에
대해 질문하고 조언을 구한다면 최고의 관계를 만들어갈 수 있다.**

**▶ 명절 때 해서는 안 되는 말들
1번이 '더 있다 가라~'죠.. 가야 되는데.. 가고 싶은데.. ㅎㅎ
그리고 '살 좀 빼라~' 외모에 대한 말..**

애들 보고 '너 몇 등 하나?'

또 '너 결혼 언제 하나?'

결혼한 사람 보곤 '애 언제 낳 거냐?'

그리고 '넌 언제 취직할 거냐?' '지금도 백수냐?'

사위 보곤 '옆집 사원 연봉이 얼마라던데..'

그리고 정치토론, 종교토론 이런 거 하면 웃고 만나서
완전 싸우고 말죠.

어린 애들이 왔다갔다 하면 자연스레 대화가 되기도 하는데
영화를 빌려다가 다같이 보는 것도 괜찮고,
그러면서 공동의 기억을 만들어내는 게 좋다.

웃놀이, 화투도 좋긴 한데.. 단, 술을 드시면서 하면
좀 위험할 수도 있으니까 조심해야 한다.

▶ 명절에 경제적 부담 때문에 갈등이 커지기도 하는데..
명절에 제일 먼저 생각나는 건 '선물'인데 1,2만원 짜리로
할 수도 없고, 아무래도 마음도 담아야 하고
내려가면 아버님 어머님 용돈도 드려야 하고.. 형제간에
경쟁도 붙고..조카들까지 줘야 하고.. 안 주기도 그렇고..
또 음식비용 제사비용.. 이래저래 돈이다.

▶ 얼굴 붉히지 않고 즐거운 명절이 되려면?
일단 너무 큰 기대는 갖지 말라, 명절은 그냥 가족이
모이는 거지, 그 날을 통해서 역사가 바뀌는 건 아니다.

그리고 두 번째, 가면 반드시 불쾌한 일이 있을 것이다.
있어도 너무 스트레스를 받지는 말라는 것이다.

그 스트레스는 작년에도 있었던 것이니, 작년에도 잘
견디셨다면 올해도 잘 견딜 수 있다.

그리고 세 번째, 부부간에 미리 고맙다는 말을 해주라.
명절 끝내고 와서는 아내 어깨도 좀 주물러주시고
'당신 옷 사입으라'고 용돈도 좀 넣어주고 그러면 아주
좋아질 것이다.

물론 한 번에 다 풀리는 갈등은 없지만 자꾸 노력하다보면
조금씩 풀려간다.

그리고 이렇게 가족이 한 자리에 모일 수 있다는 사실에
감사하는 것도 아주 좋다.

[KBS 뉴스토크 '이호선 교수']

<http://cafe.daum.net/amtb/5aL1/23781>



출세하는 데에는 대부분 화목한 가정의 힘이 크게 작용하며, 그런 가족들은 서로 애정으로 뭉쳐있어 일치단결하고 갈등이 없다.

화목한 부부는 외부의 어려운 시련에도 결코 쉽게 흔들리지 않는 법이고 쉽게 문제를 일으키지도 않는다.

사람이 크게 기쁠 때는 다른 사람이 조금 잘못하더라도 별로 신경쓰지 않고, 걱정하거나 별로 근심하지 않는 법이다.

그래서 가정을 지옥으로 만들어선 안된다.
가정에서 살고 있으므로 가정을 돌보고
정비하고 가다듬고 아름답게 꾸며 천국으로
변화시킬 필요가 있다.

남을 사랑한다는 것은 단지 자비심이나
형제애에서 우러나오는 것만은 아니다.

내가 편안하고 행복하길 원하기 때문에
남을 사랑하는 것이니, 남에게 사랑을 줄수록
그 사람들도 나를 더욱 사랑하게 되며,

모든 사람들이 서로 사랑한다면 정말
사람들은 더없이 즐겁고 편안해질 것이다!



다른 사람의 잘못을 관대하게 용서하라.
오늘의 저지른 다른 사람의 잘못은 어제의
내 잘못이었던 것을 잊지 말라.
완전하지 못한 것이 인간이라는 사실을 알라.

나는 돈이 든 지갑을 잃어버리면 금방
알아차리지만, 다른 사람을 욕하면서
멀어지는 것은 스스로의 존엄, 선량함,

순수함을 잃어버리는 것과 같은 것임은
제대로 잘 알아채리지 못한다.

즐겁고 감사한 마음이 가득한 사람은
별것 아닌 한 바가지 물로도 스스로
행복한 파티를 열 수 있는 것이다.

친구가 재벌의 딸과 결혼을 하든,
높은 지위에 승진하든 그는 그이고
나는 나이다.

비교하는 마음이 바로 지옥을 만드는 것이고,
스스로 감사하며 만족하는 것은 천국이다.

원수 되는 대화의 예

아유 지겨워. 맨날 축구 타령...
축구 볼 시간 있으면
청소나 좀 해욤!



오늘 축구 경기
되게 재미있을 거야.



원수 되는 대화의 예

어머, 저 달 좀 봐. 보름달이네!



왜, 달 처음 봤나?
니 나이가 몇이고?



멀어지는 대화

- 상대의 말에 화제를 돌리거나, 엉뚱한 소리하거나 대꾸하지 않음
- 상대방부터 무시당하는 기분, 외로운 기분 등이 들

멀어지는 대화의 예

어유, 고달프다.
난 안중에도 없니?

너 숙제 다 했니?
컴퓨터 꺼라.

왜 감자기
날 잡아?

다가가는 대화

- 상대의 말걸기에 관심을 보임
- 상대의 말걸기에 적극적으로 반응하며 다가감
- 두 사람 사이의 우호감 증진

다가가는 대화의 예

화 났었어? 무슨 일인데?

오늘 김과장 때문에 화가 머리끝까지 났었어."



대화의 종류

서로 다가가는 대화

서로 멀어지는 대화

서로 원수 되는 대화

마음을 닫는 대화

비난, 경멸
방어, 담쌓기

1. 비난의 핵심은... **인격적 하자(瑕疵)**

정말 잘 하는 게 없어!

당신은 어떻게 된 사람이...?

도대체 일을 왜 이 따위로 해?

맨날...
항상...
한번도...
절대로...



2. 경멸의 핵심은... **인격적 하자()**

니네 엄마가 글케 갈치던?

주제파악이나 하시지.

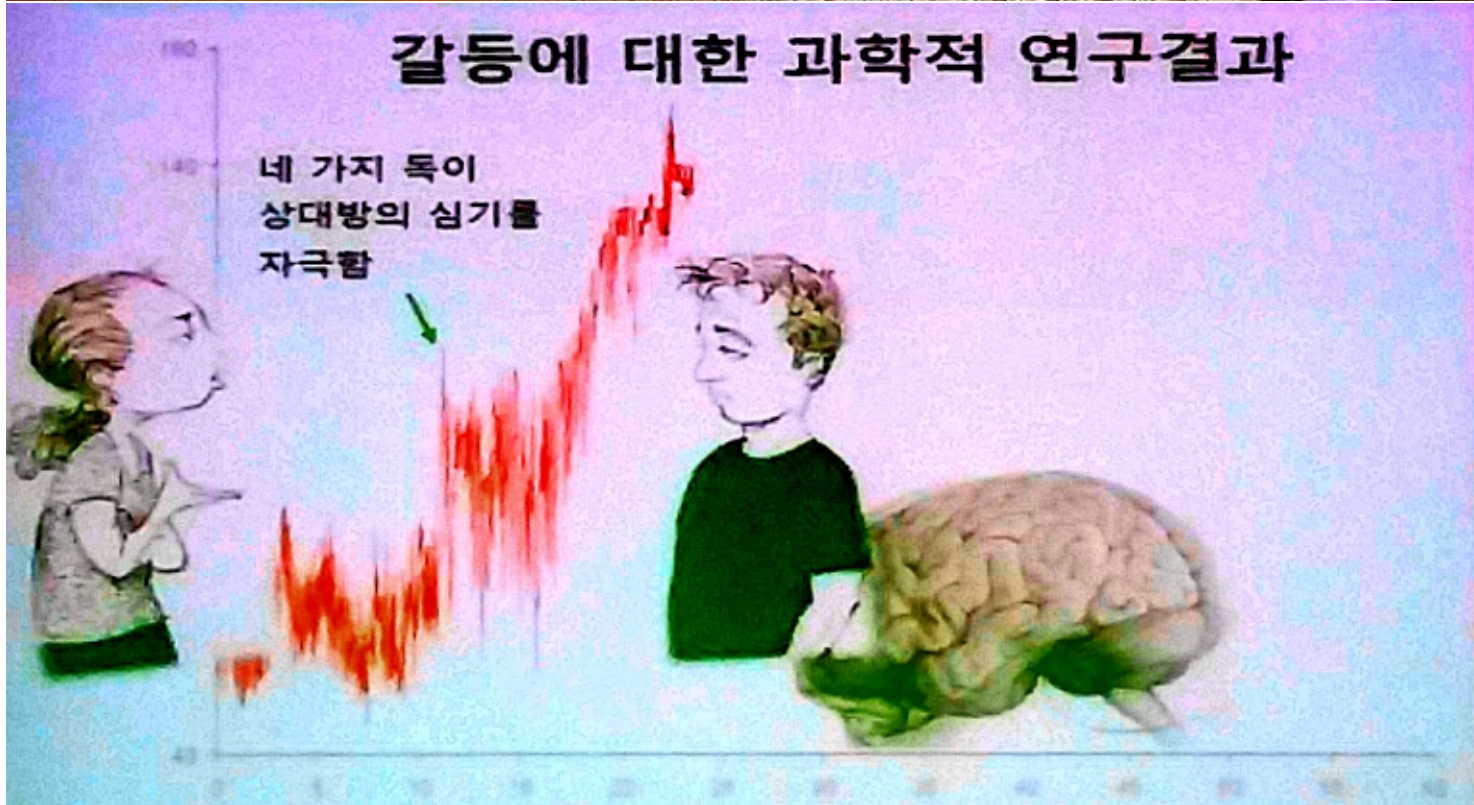
흥, 꿀에 잘난 척은

야, 새대가리야

옆 사람 반만 닮아라!

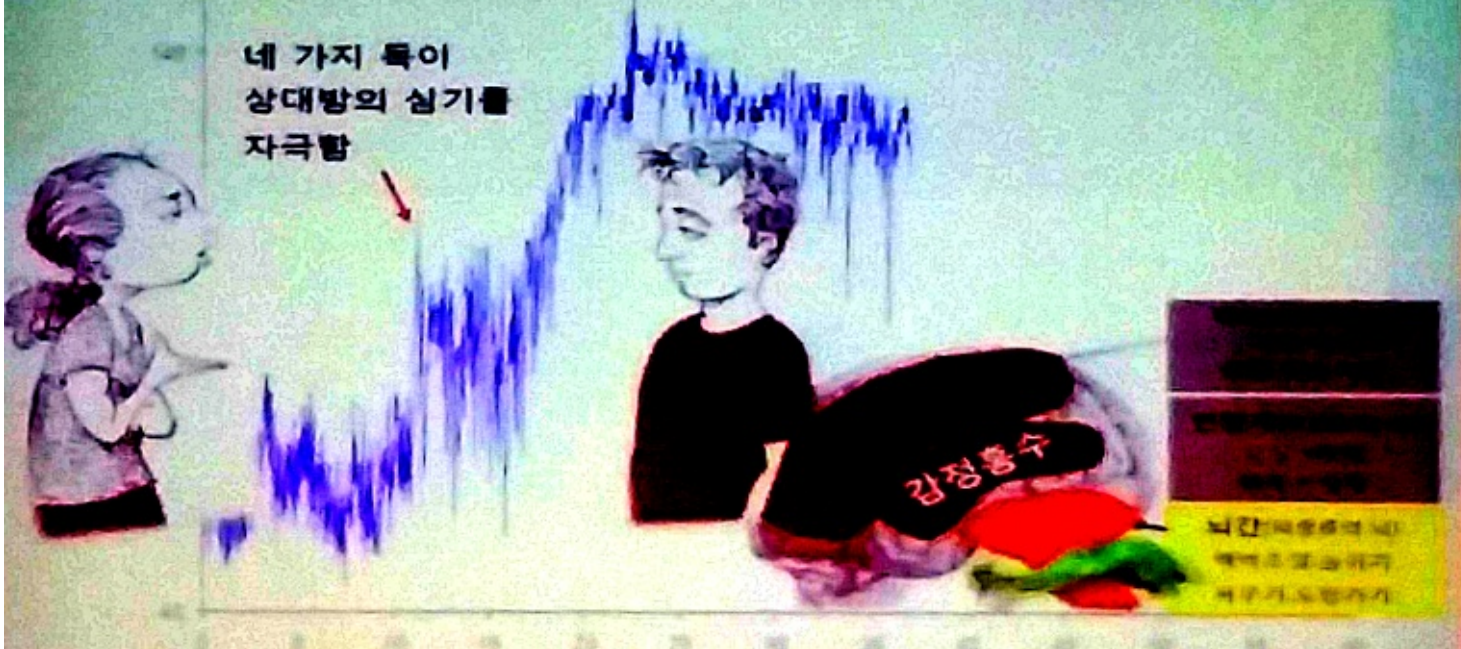
꼬라지 하고는...





갈등에 대한 과학적 연구결과

네 가지 특이
상대방의 심기를
자극함



갈등에 대한 과학적 연구결과

네 가지 특이
상대방의 심기를
자극함

명때림 (넋 나간 상태, 무반응)
얼어붙음



대화의 종류

다가가는 대화 } 마음을 여는 대화

소통 { 공감 感
경청 聽

멀어지는 대화 } 마음을 닫는 대화
원수 되는 대화

비난, 경멸
방어, 담쌓기

대화법 Communication

2

1

요즘 너무 지치고
힘들고 짜증나.



왜, 도대체 이번에는 뭐가?
(꼬라지 하고는, 쫓쫓...)
꾸준히 운동하면 좋아."



~~조언~~
잔소리

요즘 너무 지치고
힘들고 짜증나.



지치고 힘들다구.
좀 짜증날만하네.
어떻게 하며 좋을까?



요즘 너무 지치고
힘들고 짜증나.



지치고 힘들다구.
좀 짜증날만하네.
어떻게 하며 좋을까?



경청

공감



왜정 시대에 판사를 하다가 염증을 느끼고
스님이 되신 효봉스님은 절구통 수좌라는
말을 들을 정도로 수행에 헌신하신 분이였다.

어느날 제자 하나가 효봉스님을 찾아왔다.
그는 다른 스님에 대해서 비난을 퍼부어 댔다.

“어느 스님이 이러 저러한 행동을 하는데
그런 것은 모두 계율을 어기는게 아닙니까?”

“출가한 사람으로서 해서는 안될 악행을
저지르고 있으니 무슨 수단을 강구해야 합니다.”
등등

그런데 제자가 말하는 동안에 효봉스님은
내내 두눈을 내리감고 아무런 말도 없었다.

그러자 스님의 안색을 살피며 제자가 물었다.
“그런데 왜 아무 말씀도 안하십니까?” 제자가
다시 묻자, 효봉스님은 정색을 하며 되물었다.

“그래 다 얘기했느냐?”
“예. 한말씀 내려 주십시오.”

제자의 말에 스님은 조용히 한마디 했다.

“그래 알았다. 너나 잘해라!”
참으로 따끔하고 통쾌한 한마디 말이다.

요즘처럼 자기 자신이 처한 자리에서 자기가 진정으로
해야 할 길이 무엇인지를 잊은 채 다른 사람의 탓만 하고
다른 사람에 대해 이러쿵 저러쿵 말이 많은 사람들에게

이 한마디 말보다 따끔한 충고는 없을 것 같다.



만족을 알아 항상 모든 것에 대하여
감사하게 생각하여 만족하게 여기면
한평생 만족한 삶을 살게 될 것이다.

절제, 그것보다 더 좋은 세상의 처세술은
없을 것이니, 생각을 바르게 하여 말을
짧게 핵심만 말하고 생각은 표정과

몸짓에 그대로 드러나니, 절제할 때를
알아서 적절히 절제 한다면, 한평생
부끄러움 없는 삶을 살 것이 분명하다.



마음속에 남을 저버림이 없다면,
얼굴에 부끄러운 빛이 없다. -명심보감

마음은 편안하게 하더라도 육체는
수고롭게 하지 않을 수 없고,

도를 즐기더라도 마음은 근심하지
않을 수 없다.

육체가 수고롭지 않으면 게을러서
허물어지기 쉽고, 마음이 근심하지
않으면 주색에 빠져서 행동이
일정하지 않다.

그러므로 편안함은 힘써 일하는
가운데 생겨야 실증나지 않는다.

편안하고 즐거운 자가 근심과
수고로움을 어찌 잊겠는가?

-경행록

마음이 편안하면 초가집도 편안하고,
성품이 안정되면 나물국도 향기롭다.

-명심보감



50년간 1만 명의 의뢰인의 삶을 분석한
일본의 한 변호사가 ‘운의 이치’를 분석했다.

니시나카 쓰토무가 쓴 책의 제목은 ‘운을 읽는 변호사’.
그는 점쟁이나 관상가는 아니지만 자신을 찾아오는
의뢰인들, 예컨대 상속과 이혼 등 분쟁 당사자,

돈을 받아달라는 채권자나 범죄자들, 법망을 피해
교활하게 성공하려는 사람과 자연스레 번창하는
사람들의 삶을 관찰하며 행운과 불운의 이치를
깨달았다고 했다.

운은 하늘의 사랑과 귀여움을 받는 것이며, 자신을
세상에서 가장 운 좋은 사람이라고 소개했다.

그가 밝혀낸 가장 큰 운의 이치는 이른바 ‘도덕과학’이었다.
법률상의 죄가 아닌 도덕적 과실이 운에 미치는 영향은
실로 대단하다는 것. 또한 받은 은혜를 다른 사람에게라도
갚지 않아도 운이 나빠진다고 했다.

“은혜를 받는 것은 ‘도덕적 부채’로 쌓입니다.
그런데 이 부채는 갚지 않으면 금전적 부채보다 운에
안 좋은 영향을 미칩니다.”라고 노(老)변호사는 차분히 설명했다.

-운이란 무엇인가요?

“하늘의 사랑과 귀여움을 받는 것입니다. 여기서 하늘이란 종교적인 의미는 아닙니다. 신비한 것이지요. 한마디로 정의할 수는 없지만, 운이 마음과 밀접한 관계가 있다는 건 확실해요.”

-운을 이야기하는 선생은 정작 운 좋은 인생을 살았습니까?

“교육철학자인 모리 신조 선생은 “인간이 평생 만나야 할 사람은 너무 늦지도 않고 너무 빠르지도 않을 때 꼭 만날 수 있다”라고 했어요.

내 나이 일흔넷 가까이 변호사 일을 하면서 어려운 일도 있었지만, 놀랍게도 그때마다 어디선가 조력자가 나타나 구해주었습니다.

과거를 되돌아보면, 역시나 세상에서 가장 운 좋은 사람은 나라는 생각이 듭니다.”

-그동안 만 명 이상 의뢰인의 삶을 지켜본 결과 확실히 운이 좋은 사람과 나쁜 사람이 있다는 결론을 내리셨다고요?

“맞아요. 재판으로 문제를 해결해도 나중에 비슷한 곤경에 처해 또 찾아와요. 그런 사람은 나쁜 운이 반복되는 거죠.

반대로 법률 자문을 받으러 올 때마다 사업이 잘 되고 나날이 번창하는 운이 좋은 사람도 있습니다.”

-그들의 가장 큰 차이는 무엇입니까?

“가장 큰 차이는 ‘덕’을 쌓고 있는가 여부지요.”

-덕이란 무엇이죠?

“가능한 다투지 않고 적극적으로 남에게 도움이 되는 행동을 하는 겁니다.

덕을 쌓지 못한 사람은 작은 상황도 분쟁으로 만들고 빈번하게 소송으로 해결하려 듭니다.

그런데 아무리 이겨도 계속 비슷한 분쟁이 반복될 뿐이에요. 불운을 끊어내지 못하는 거죠.”

-다툼으로 먹고사는 변호사인데도, 선생은 소송을 막는 변호사로 유명합니다. “설사 승소해도 분쟁해서 좋을 것이 하나도 없다는 점이 변호사 생활 50년의 결론입니다.

경험으로 보면 이긴 사람은 대부분 그 후에 도산하거나 병에 걸리거나 불행해집니다. 분쟁에서 이겨도 진 사람에게 원한을 사기 때문이지요.

진 사람은 이긴 사람을 어떻게해서든 끌어 내리려고 합니다. 저승에 가서라고 끌어내리려고 해요. 그러니까 결국 이겨도 운이 좋아질 수가 없는 거예요.”

-회사나 집안의 운을 단기간에 바꿀 수 있는 팁이 있을까요?
“구성원의 이야기를 잘 들어주세요. 내 지인인 여자 사장은 사원이 제안하거나 말을 걸어오면 어떤 내용이든 평가하지 않고 “좋네요”라고 긍정적인답니다.

실현 가능성이 없어도 일단 믿고 반응해주니, 젊은 직원들이 늘 적극적이고 결국 알아서 해결책을 찾아간다더군요.
그 회사는 정말 잘 운영되고 있어요.

가정에서도 마찬가지예요. 야구선수들이 캐치볼 훈련을 하듯이, 서로의 말을 듣고 “아 그래? 그랬구나”라고 되받아주기만 해도 상대는 말을 이어갈 수 있어요.

아내가 “꽃구경 다녀왔어” 하는데 “한가해서 좋겠다”라고 탄소리를 하면

다툼이 생기겠죠.

-개인이 자기 운을 개선하는 가장 빠른 방법은 무엇입니까?

“운이 방향을 틀려면 운좋은 사람, 타인의 행복을 생각하는 사람을 가까이 해야 합니다.

운 좋은 사람과 나쁜 사람은 끼리끼리 모입니다.

서로 끌어당기는 법칙이라고 할까요. 저도 예전에 소매치기 한 명을 변호하게 되었는데, 그 의뢰인 주변 사람들을 계속 오면서 소매치기 전문 변호사처럼 되어버린 적이 있습니다.

소매치기 주변에 소매치기들이 모여 있었던 거죠. 그 뒤로 그 일을 사양하게 되었어요. 어느 분야에나 마찬가지입니다.”

“운은 조건으로 결정되는 게 아닙니다. 그렇다고 신비롭고 막연한 것도 아니에요.

나의 운은 항상 남의 운과 연결되어 있다고 생각하면서, 은혜를 갚아야 한다는 마음을 지니면 예외없이 좋은 운이 들어옵니다.

무엇보다 ‘도덕적 과실’을 깨닫고 사세요. ‘남들 다 하니 괜찮아’라고 생각하지 말고, 스스로 도덕적 잣대를 갖고 살아야 불운을 피할 수 있어요.

따지고 보면 불운만 피해도 얼마나 감사한 인생인지요!”

[김지수의 인터스텔라]"운은 하늘의 귀여움 받는 것, 나는 최고로 운좋은 사나이"

김지수 기자 입력 2017.11.04. 조선비즈

출처 : <http://v.media.daum.net/v/20171104070053051?rcmd=rn>



짐 바브고라는 사람이 1971년에 실행했던 스텐포드대학 감옥실험은 그러한 사람의 잔혹성을 너무나 잘 보여 주는 사례이다.

이 실험에서 대학생 24명을 모집하여 임의로 죄수와 간수로 정하여 실험을 하게 되었는데,

간수역할을 맡은 학생은 군복 비슷한 옷을 입히고 곤봉과 호르라기, 수갑 등을 주었고, 죄수들에게는 발에 자물쇠를 달고 험령한 죄수복을 입게 하였다.

그랬더니 절대 권력을 가진 간수들이 상상외의 권력을 남용하기 시작하여 기합을 주고 엄청나게 사람을 괴롭혀서 결국 연구를 중단해야할만큼 심각한 사태까지 갔다고 한다.

우리나라에서도 625당시 인민군이 쳐들어 와서 마을을 점령하고 젊은 사람에게 붉은 완장을 두르게 하고, 불순분자를 잡아 들이라고 하면,

평상시 자기가 미워했던 부자들을 잡아다가 수 없이 은 죄없는 사람들을 죽게 했다는 것이다.

이렇듯, 권력 을 가진 지위를 갖는다는 것은 반드시 적절한 교육과 도덕을 통하여 준비가 되어야 권력을 남용하고 싶은 생각을 절제할 수 있게 된다는 것이다.



우리 집사람이 제 단점을 많이 이야기해요.
아주 기분이 나빴어요.
'왜 자꾸 자기 남편 단점을 저렇게 이야기하나..'

그런데 요즘 불교공부 하면서 가만히 생각해 보니까
집사람이 저를 많이 생각해 주는 거예요.

저는 학생들도 가르치고 대중들한테 말을 할
기회도 많은 사람이니까 언행을 조심해야 되잖아요..

그래서 부족한 점, 잘못된 점을 고치지 않으면
안 되니까 자꾸 지적을 해 줬던 것이죠.

그렇게 생각하니까 집사람 잔소리가 불쾌하거나
기분 나쁘지 않고 이제는 아주 고맙게 들려요.
'내가 미처 보지 못한 것을 대신 보고 말해 주는구나..'

똑같은 현상을 놓고도 생각이 달라질 수 있어요.
이런 연습을 자꾸 하다보면 다른 사람이 내 단점을
이야기 할 때에도 화가 나기보다는 감사의 마음이
들 수 있을 것이고..

그러면 싸울 일도 없을 겁니다.
이렇게 달라집니다.

부처님은 우리에게 가르쳐 주십니다.

**우리가 지금 잘못된 생각 때문에 괴로움 속에 빠져
있으니까 잘못된 생각에서 벗어나 생각을 변화시키고
행동을 변화시키면 그 결과 바람직한 방향으로
우리의 삶이 전개될 수 있다..**

**다시 말해서 우리는 업보의 존재이니까
업을 통해서 우리의 삶을 바꿀 수 있다..**

**이것이 바로 공(空)입니다.
비어 있으니까 채울 수 있는 겁니다.
공성은 무한한 가능성입니다.**

이중표교수 강연에서



벤자민 프랭클린은 주의회의 한 의원이 자신을 사사건건 물고 늘어지면서 원수처럼 굴자, 프랭클린은 한 가지 꾀를 냈다.

그의 자서전엔 다음과 같은 이야기가 나온다.

"그 사람의 호의를 얻으려고 나는 굴욕적

인

존경을 표하지는 않았지만, 얼마간 시간이 지난 후 다른 방법을 사용했다.

그 주의원이 매우 희귀하고 진귀한 책을 소장하고 있다는 말을 듣고, 나는 그 책을 속독하고 싶다며 며칠간만 빌려줄 수 없겠느냐고 요청하는 편지를 보냈다.

그는 그 책을 즉시 빌려주었고, 나는 일주일 안에 매우 감사하다는 편지와 함께 그 책을 반환했다.

그다음 우리가 주 의사당에서 만났을 때,
(그는 결코 예전에는 그런 적이 없었으나)
나에게 말을 걸고, 매우 친절했다.

그 후 그는 어떤 일이든지 나를 도와주려 했고,
우리는 아주 친한 사이가 되었으며, 우리의 우정은

그가 죽을 때까지 계속되었다.

이것은 내가 옛날에 배웠던 교훈의 또 하나의 예가 된다.
즉, 그 속담은 다음과 같다.

'예전에 너를 한 번 도와준 일이 있는 사람은,
네가 은혜를 베풀었던 사람보다 더욱 더
너를 다시 도와줄 준비가 되어 있다.'"



언젠가 부산영화제에선 일부 영화운동가들이
영화의 사전심의 철폐에 대한 서명운동을 하고
있었다.

그곳을 지나가던 사람들은 서명운동을 하는
사람들의 권유에 따라 별 생각 없이 쉽게 서명했다.

그런데 사람들이 서명을 마치자마자
그 옆에 있던 다른 사람이 그들에게 독립영화
발전기금을 모금하기 위한 배지를 사라고
권유하자 별 저항 없이 2,000원을 내고
배지를 샀다.
-----> 만일 순서가 바뀌었다면,
즉, 서명 전에 배지를 먼저 팔았다면
결과는 달랐을 것이다.



33세에 백만 장자가 된 록펠러는
43세에 미국의 최대 부자가 되었고,
53세에 세계 최대 갑부가 되었지만
펠러는 행복하지 않았다고 합니다.

55세에 그는 불치병으로
1년 이상 살지 못한다는

사형 선고를 받았습니다.

최후 검진을 위해 휠체어를
타고 갈 때, 병원 로비에 실린
액자의 글이 눈에 들어왔습니다.

"주는 자가 받는 자보다
복이 있다"

그 글을 보는 순간
마음속에 전율이 생기고
눈물이 났습니다.

선한 기운이 온몸을 감싸는 가운데
그는 눈을 지그시 감고
생각에 잠겼습니다.

조금 후 시끄러운 소리에
정신을 차리게 되었는데
입원비 문제로 다투는
소리였습니다.

병원측은 병원비가 없어
입원이 안 된다고 하고,
환자 어머니는 입원 시켜 달라고

울면서 사정을 하고 있었습니다.

룩펠러는 곧 비서를 시켜
병원비를 지불하고
누가 지불 했는지
모르게 했습니다.

얼마 후 은밀히 도운 소녀가
기적적으로 회복이 되자
그 모습을 조용히 지켜보던
룩펠러는 얼마나 기뻐던지
나중에는 자서전에서 그 순간을
이렇게 표현 했습니다.

'저는 살면서 이렇게 행복한 삶이
있는지 몰랐습니다'

그 때 그는 나눔의 삶을
작정합니다.
그와 동시에 신기하게
그의 병도 사라졌습니다.

이후로
그는 98세까지 살며
선한 일에 힘썼습니다.

나중에 그는 회고합니다.

"인생 전반기 55년은
쫓기며 살았지만
후반기 43년은 행복하게
살았습니다."

그렇습니다!

주는 것이 받는 것보다
복된 것입니다.

출 처: <http://thanks201.tistory.com/entry/룩펠러-주는-자가-받는-자보다-복이-있다> [감사한
하루]



먼저 자신이 정말로 원하는 것이 무엇인지
알기 위해 자신의 마음속을 점검해 보십시오.

만약 자신의 주장이 있다면 좋아하는 프로그램을
보십시오. 혹은 그 밖의 다른 할 일을 찾으십시오.

이렇게 하면 아내는 여러분을 더욱더 존경하고
사랑할 것입니다.

우리가 대장부라면 우리 스스로 가치 있는 사람이
되어야 하며, 사람들이 우리를 볼 때 좀 어렵게
생각하도록 해야 합니다.

만약 여러분이 항상 대기하고 있거나 사람들이
부르기도 전에 와 있다면, 혹은 별 볼일 없는 그런
얼굴을 보여 준다면 당연히 여러분의 아내는 여러분을
아주 값싸게 생각할 겁니다.

집에서 여러분의 아내와 항상 붙어 있지는 마십시오!
이건 농담입니다. 그러나 어떤 사람들은 이와 같습니다.

이제 좋은 남편이 되는 비결을 알았습니까?
여러분은 자신의 생활과 취미를 가져야 합니다.
그리고 아내와 함께하는 시간도 가져야 합니다.

그러면서도 그녀에게 어떤 공간을 주고, 자기 자신과 가족과 자신의 몸을 돌볼 시간을 주어야 합니다.

**여러분 자신과 배우자를 위해 약간의 공간을 남겨 두십시오.
여러분이 너무 그녀 옆에만 붙어 있으면 그녀는
따분해 할 겁니다.
그러면 결국 여러분의 결혼 생활은 파탄에 이를 겁니다.**



1. 거울의 법칙

애완견은 아무런 조건없이 부끄러움도 없이
그야말로 불교의 고승들이 말하는 집착이 없는
표정과 아이처럼 천진스러운 행동으로
주인을 무조건 따르기에 애완견이 먼저 나를
사랑하기에 나도 행복해 지는 것이다.

2. 충복의 법칙

애완견은 무슨일이 있더라도 주인에게 충성하고
무조건 나를 반겨준다.
내가 아무리 못났더라도 전혀 개의지 않고 무조건이
나를 따르고 비비고 반겨 준다.

3. 절친의 법칙

다른 모든 사람들이 나를 질시하고 비난할지라도
내 애완견을 그런 것하고는 아무런 상관없이 나를
가장 친한 친구처럼 나를 사랑해 주는 것이다.

4. 놀이 친구의 법칙

언제 어디서나 나와 함께 같이 놀아주고
최선의 사랑으로 나를 돌본다.

5. 공감의 법칙

그는 내가 어떤 상황에 있든 나를 이해하고
평생 가장 좋은 공감의 상대가 되어 준다.

6. 겸손의 법칙

애완견은 언제든지 자신을 낮추어 최대의 사랑을
전해 주며, 받는 것보다는 주는 사랑을 베풀어 준다.

7. 스킨십의 법칙

그는 나를 쫓쫓 빨면서 자신의 사랑을 아주 적극적으로 표현하여 아무런 바라는 바가 없이 최선을 다한다.

8. 경호의 법칙

내가 가장 편안하게 쉬도록 자신이 가진 최선의 방법으로 경호를 책임져 준다.

9. 찬스의 법칙

내가 사랑이 필요할 때를 너무나 잘 알고 나에게 최고의 기회를 잡아 사랑할 줄 안다.

10. 무조건 사랑의 법칙

애완견의 가장 좋은 점이라면 아무런 조건도 바라는 바도 없이 최고의 사랑을 준다는 것이다.



관계는 행복이고, 곧 성공이다.
인간의 행복은 대인관계에 의해서
만들어 진다.

행복한 사람은 가깝고 의지할 수 있는
가족과 친구들이 많은 사람이다.



그대에게 정말로 아끼고 사랑하는
그러한 절친한 사람이 있다고 한다면,

그리고 그에게 그대의 영향력을 한껏
발휘해 보고 싶기를 원한다고 한다면,

단지 그사람을 엄청나게 깊이 신뢰하고,
수시로 센스있게 적시에 격려하고,

인간답게 친구처럼 존중해 주면 된다.



**의심의 근원을 잘 탐구해 들어가 보게 되면,
결국 의심의 씨앗은 열등감과 두려움이다.**

**열등감과 두려움을 이겨내는 것은
욕심을 버리는 것이라고 나는 생각한다.**

**돈을 많이 벌어야 하겠다는 욕심, 높은 지위를
얻어야겠다는 욕심, 인기인이 되어야겠다는
욕심을 모두 다 버리게 되면 도리어 열등감과
두려움을 이겨내는 자신감과 용기가 생겨난다.**

**자신감과 용기는 내가 스스로 생각하는 방법에
따라서 내가 스스로가 선택하는 것이다.**



**우리는 남의 단점을
찾으려는 교정자가
되어서는 안됩니다.**

**남의 단점을 찾으려는
사람은누구를 대하든
나쁘게만 보려 합니다.**

**그래서 자신도 그런
나쁜 면을 갖게 됩니다.**

**남의 나쁜 면만 말하는
사람은 언젠가 자신도
그 말을 듣게 됩니다.**

**우리는 남의 좋은 면,
아름다운 면을
보려 해야 합니다.**

**그 사람의 진가를
찾으려 애써야 합니다.**

**그 아름다운 사랑을 보면
감동하며 눈물을 흘리고
싶을 만큼의 맑은 마음을
가져야 합니다.**

남의 좋은 점만 찾다 보면

자신도 언젠가 그 사람을
닮아 갑니다.

남의 좋은 점을 말하면
언젠가 자신도 좋은 말을
듣게 됩니다.

참 맑고 좋은 생각을 가지고
나머지 날들을 수 놓았으면
좋겠습니다.

마음이 아름다운 사람을 보면
코 끝이 찡해지는
감격을 가질 수 있는
티 없이 맑은 마음을
가졌으면 좋겠습니다.

누구를 만나든
그의 장점을 보려는
순수한 마음을 가지고,

남을 많이 칭찬할 수 있는
넉넉한 마음을 가졌으면
좋겠습니다.

말을 할 때마다 좋은 말을 하고,
그 말에 진실만 담는
예쁜 마음 그릇이
내 것이었으면 좋겠습니다.

-최복현의 마음을 열어주는 따뜻한 편지에서-



사실 깨달음은 성심으로의 신에 대한 헌신적 생각에서 오는 수행과 다른 사람들과의 관계에서 오는 것이다.

많은 사람들과 단체로 활동을 같이 하며 생활한다면, 모든 사람이 서로들 여러 다른 생각을 가지고 있으니, 서로 의론을 수렴하여 의견을 절충하도록 해야 한다.

항상 가치 있는 생각을 하여 최고로 다른 사람을 내 몸처럼 존귀하게 보고 고귀한 생각으로 봉사한다면, 괜시리 마음이 편하고 즐겁고 행복한 마음이 들게 된다.

단체마다 고유의 분위기가 있고, 모든 사람들마다 각자의 뇌파의 자장과 영적인 분위기가 있는 법이다.

단체로 여럿이 함께 활동할 때 에고는 쉽게 사라진다. 모든 사람이 행복할 때 나도 행복하며, 다른 사람이 크게 웃으면 나도 덩달아 따라 웃게 되는 것이니 여러사람들이 똑같은 걸 가졌는지 아닌지는 중요하지 않다는 것이다.

스승을 만나면 스승으로부터 사랑하는 마음을 받게 된다. 어린아이처럼 순수한 마음이 진정한 수행자의 태도이고, 진정으로 에고와 자아가 없는 참마음을 가진 사람인 것이다.

거기는 에고가 없고 ‘내’가 없다. 하지만 에고가 있으면 희노애락, 시비장단, 선악구별, 분노 등 고통도 많아진다.

**세상이 내 뒤에서 따라와 내 비위를 맞추어야 하는 것인가?
또한 세상과 우주와 사람들이 나를 섬겨야 하는 것인가?**

**나의 기분과 오늘 나에게 일어난 일을 세상 사람들이 모두 다
알아야 한다고 생각하는데, 말도 안되는 생각인 에고이다!**

**한 사람은 그렇게 중요하지 않아, 내가 무슨 천지를 감동시킬
좋은 일을 했다고 다른 사람들로부터 깊은 정성의 보살핌을 받고,
사람들이 내가 기분 좋은지 나쁜지 눈치를 봐야 한단 말인가?**



**세상에서 가장 힘들고 괴로운 일이
바로 다른 사람을 못마땅하게 보고
믿지 못하여 의심하고 미워하는 일이다.**

**그래서 다른 사람을 어떤 형태로든
벌하기 보다 용서할 때가 더 편안하다.**

**아주 어렵기는 하겠지만 일단 용서하는
마음이 생기게 되어 용서를 하게 되면
그 일에 대해 더 이상 생각하고 신경을
쓰게 될 일이 필요가 없기 때문이다.**

**그리고 용서받는 사람 또한 행복해지며,
그 사람에게 더 이상의 정신적인 극심한
고통을 주지 않을 것이기 때문인 것이다.**



잘 모르고 무조건 믿는 것, 고정관념, 편견이 문제이다.

부처의 눈에는 부처만 보이고, 돼지의 눈에는 돼지들만 많이 보이게 세상 이치는 되어 있다.

세상 바라보는 안목은 그 사람의 수준을 나타낸다.

의심이 생기면 영안이 열린 사람이 보게 되면, 그에 합당한 마귀가 주변에 모여들어 작용한다.

또는 의심하는 마음이 있으면 대수롭지 않은 일까지 두려워지고 불안해 지게 마련인 것이니, 의심을 하면 자신의 영혼자체가 마귀의 소속이다.

사람들은 어떤 경험을 하면 이를 많이 부풀리고, 자신의 잘못된 추측을 덧입혀 거짓 재현해 낸다.

그 결과 이런 왜곡되고 과장된 지나친 생각들이

다른 사람을 신뢰하다가 가끔 실망하는 것이 영원히 불신하고 가끔 옳은 것보다 훨씬 낫다.

다른 사람을 신뢰하지 않는 것보다 가끔 속고 적당히 당하면서 사는 것이 더욱 행복하다.

잘못된 믿음이 자신의 모든 불행을 자초한다.

오히려 그 자신을 스스로 해치는 결과를 가져온다.



성경에 사람의 마음 특성에 대하여 말하길 자기 눈속에 들어 있는 대들보와 같이 큰 것은 제대로 보지 못하는 것이 사람이고, 즉 자신의 허물은 잘 보이지도 잘 알지 못하는 것이 사람의 특성이라는 것이다.

그러나 자신은 그리도 모른다해도 남의 눈속에 있는 아주 작은 눈썹은 아주 잘 보인다는 것이다.

이러한 사람의 특성을 이용하여 아무리 모르는 사람일지라도 남의 것을 잘보이니 물어 보는 것이 좋다는 뜻도 되는 것이다.

필자가 테니스 감독 시절에 전국 테니스 랭킹 1위였던 중학교 3학년 선수 부모님이 생전 처음으로 테니스 경기장에 오셔서 관전을 한 적이 있었다.

그런데, 네트 플레이를 들어 가면 포인트를 따기 쉽다고 내가 소리치니까. 결국 처음 경기를 보던 부모님들도 치고 네트 앞으로 들어가라고 소리를 질렀던 기억이 난다.

그러니 성공하려면 종종 주변사람에게 자신의 단점을 지적받는 것이 좋을 수도 있다는 것이다.



작고 사소한 일상에서 가치와 의미를 부여하여
깊이 감사하는 습관이야말로 신의 지혜를 구하고
가장 축복을 많이 받는 사람이니 많이 감사하는
사람이 기적을 일으키는 최고의 지름길인 것이다.

다른 사람에게서 만족을 얻어 내려고 한다면,
반드시 후회하게 되고 만족을 얻을 수 없는 것이다.

지금 내가 가진 것에 만족하고, 현실을 있는 그대로
즐기면서 부족한 것이 없다고 느낄 때 온 세상이
오히려 그대의 소유가 되는 만족을 느끼게 된다.

감사하는 마음은 사람이 가질 수 있는 마음
중에서도 가장 크고 아름다운 공덕이며 모든
아름다움의 근원이 되는 향기로운 마음이다.

왜그런가? 원래 사람의 마음은 그 근원 자체가
사랑과 감사로 이루어져 있기 때문인 것이다.

그래서 사람이 삶에 얼마나 행복한가의 척도는
당연히 그 사람이 매사에 얼마나 감사하느냐의
크기와 넓이, 마음의 깊이에 달려 있는 것이다.



"여자 말 들으면 손해 볼 것 없다."

어른 들이 결혼하는 부부에게 하는 대표적인 말 중 하나다.

동서양을 막론하고 실제로 이는 부부사이에
만연되어 있는 일종의 보이지 않는 '규칙'이었다.

"엄마와 아내 말을 들으면 자다가도 땀이 나온다"
고 하는데 사실일까.

미국 연구진은 속담과도 같은 이 말을
실험을 통해 확인했다.

지난 2007년 미국 아이오와주립대 연구진이
국제학술지 '상담심리학 저널'에 발표한
논문에 따르면 일반적으로 부부사이에서는
아내가 '보스'인 것으로 조사됐다.

연구진이 결혼한지 평균 7년이 된 72쌍의
부부를 대상으로 설문 및 인터뷰 조사를 진행했다.

먼저 설문조사를 통해 부부간 의사결정
만족도를 조사했다.

또한 부부의 협력 없이 해결할 수 없는

문제를 고르도록 해 중요도와 해결 방안에
대해 적도록 했다.

연구진은 "문제해결 과정에서 아내가 주도적으로
대화를 이끌어 나가는 경향이 짙었다"며
"남편의 동의를 이끌어냈고, 남편은 아내에게
이끌려 가는 성향을 보였다"고 말했다.

아내가 더 힘있는 주제를 통해 문제 해결을
주도했으며 남편은 이에 동의하거나 따랐다는
설명이다.

부부가 해결해야 하는 문제의 원인이나 해결책이
남편에게 있다 하더라도 최종 결정은 아내가
내리는 경우가 많았다.

연구진은 "행복하고 만족한 결혼생활을 할수록
남편이 아내의 의견에 영향을 받고 따르는
경우가 많았다"고 덧붙였다.

남성들에게는 안타까운 이야기일지 모르지만,
속설이 끊임없이 전해 내려오는 것은 다 이유가 있다.

어쩔 수 없다. 행복하게 살고 싶다면 아내의
말을 듣는 수밖에.



“아무것도 하지 않아도 /
짜증 섞인 투정에도 /
어김없이 차려지는 /
당연하게 생각되는 /
그런 상

하루에 세 번이나

/ 받을 수 있는 상

/ 아침상 점심상 저녁상

받아도 감사하다는

/ 말 한마디 안 해도

/ 되는 그런 상

/ 그때는 왜 몰랐을까?

/ 그때는 왜 못 보았을까?

그 상을 내시던

/ 주름진 엄마의 손을

/ 그때는 왜 잡아주지 못했을까?

/ 감사하다는 말 한마디

/ 꺼내지 못했을까?

그동안 숨겨놔던 말

/ 이제는 받지 못할 상

/ 앞에 앉아 홀로

/ 되뇌어 봅시다

“엄마, 사랑해요”

/ “엄마, 고마웠어요”

/ “엄마, 편히 쉬세요”

세상에서 가장 받고 싶은

/ 엄마상 / 이제 받을 수 없어요

이제 제가 엄마에게

/ 상을 차려 드릴게요

/ 엄마가 좋아했던

/ 반찬들로만

/ 한가득 담을게요

하지만 아직도 그리운

/ 엄마의 밥상

/ 이제 다시 못 받을

/ 세상에서 가장 받고 싶은

/ 울 엄마 얼굴 (상)”

학생이 연필로 꺾꺾 눌러 쓴 손글씨 뒤엔

남모를 사연이 있었다.

학생의 어머니는 암투병을 하다 세상을

떠났다고 한다.

학생을 지도한 유현 교사는 <한겨레>와

한 통화에서 “학생이 어떤 소재로 동시를 쓸까

고민을 했다. 당시 어머니가 돌아가셨다는

이야기를 듣게 돼 어머니에 대한 시를 써보자고

제안했다”면서

“학생이 쓴 시가 슬프지만 많은 사람이

공감할 수 있는 내용이라고 생각했다.

지도하면서 그런 감정이 공유됐다”고 설명했다.

시를 본 누리꾼들은 “왜 소중한 것은 잃어버린

뒤에 알게 되는 것일까요”,

“짧은 시지만 어머니와의 추억이 그대로 느껴집니다.

눈물이 다 나오네요. 학생의 마음속에 오래도록

어머니가 그리운 기억으로 남기를 바랍니다. 힘내세요”

라는 등 다양한 감상평을 공유했다.

출처 : <http://cafe.daum.net/SecretMaster/7UN5/1171>



한 청년이 고민이 있어 고승을 찾아와 말했다.
"저는 특하면 더러운 성질을 너무나 잘 부립니다.
그래서 저를 좋아하는 가족이나 친구도 없습니다.
화목하게 살기 어려운데 어떻게 하면 고치겠습니까?"

"그래? 어떤 더러운 성질인지 알아야만 적절한
처방이 나오니, 우선 지금 당장 한번 보여다오."

"스님, 그 성질이 언제 나타날지 저도 잘 모릅니다.
혹시 지금 나타나더라도 어떻게 보여드립니다까?"

"그래? 그렇다면 그 더러운 성질은 자네 것이 아니네.
언제라도 가지고 있어 보여 줄 수 있어야 자네 것이지,

자네가 날 때부터 갖고 있던 것이 아니라 그것은
밖에서 제멋대로 살그머니 들어온 것이 분명해,

지금은 그 성질이 자네한테서 멀리 떠난 모양이니,
다시는 안으로 못들어오게 조심하여 잘 단속하게나."

출처 : <http://cafe.daum.net/SecretMaster/7UN5/1192>



부부관계를 연구해 온 미국 워싱턴 대학의 심리학교수 존 카트맨(Jhon Gottman)박사는 35년간 3.000쌍의 부부를 연구한 결과이다.

부부간에 감정적 골이 아주 깊어 지게 되면, 그것이 고착되어 굳은 고정관념을 형성한다.

비디오카메라를 설치하고 자세히 조사해보면, 상대방을 대하는 눈빛이나 태도와 표정, 행동이 이미 상대방을 말할 하기도 전에 이미 크게 일그러짐을 보게 되고 상대방을 많이 압박하고 있다는 것이다.

실질적으로 말은 별로 영향을 못미치고, 억양이나 음량, 표정이나 태도에서 이미 상대방에게 큰 압박을 가한다는 뜻이다.

그래서 그는 단 3분만 부부간의 말이나 태도를 비디오로 분석해 보게 되면 94%정도 정확하게 언제 이혼할 것인지를 분석해 낼 수 있다고 한다.

그래서 이러한 관계를 회복하기 위하여서는 아주 사소한 실천부터 진지하게 실행해야 한다는 것이다.

그러나 감사를 말할 때 미움, 증오, 시기,
질투, 증오가 사라지고, 원망, 불평, 그리고
음란과 방탕의 마음도 사라져 버리는 것이다.

부부가 서로 감사하고, 부모와 자녀가 감사하면,
사회가, 국가가 서로 감사하다면 모든 마음의
독소가 사라질 것이다.

아무리 어두웠던 곳이라해도 빛이 들어오게 되면
어둠은 단번에 즉각 사라지듯 감사함 마음이
사람의 독소와 부정적 오만을 사라지게 한다.



부부간에 금실이 좋으려면 서로 상대방의 감정을 이해하는 것부터 먼저 실행해야 한다.

그것은 아주 중요한 대인관계의 기술로서 서로 상대방의 감정을 잘 이해하는 기술인 것이다.

아주 작고 사소한 것들부터 말없이 몸소

실천해 보는 것이 가장 중요한 것이다.

아내가 외출에서 돌아오면 문앞에 서서 기분 좋은 눈 웃음으로 반기기 5초 소요,

아내가 무슨 말이든 하게 되면 한번 되집어 반복하여 복창해주고, 그녀의 감정을 그대로 받아 들이며 감정상태를 이해해 주며 긍정해 주기,

즉 어떤 방법으로든지 상황에 맞게 호감, 존중, 감사, 배려를 표시하라는 것이다.

대인관계에서 한번 부정적으로 관계가 형성되어 버리면 되돌리기가 결코 쉽지 않다.

그렇다해도 늘 함께 살아야만 하는 사람들, 어떻게든 좋은 관계를 위하여 노력해야 한다.

그럴때 필요한 방법이 바로 '사소한 것을

자주 많이 언제든지 실행하라는 것이다.

**즉, 작고 사소한 것이라도 계속 실행하여
결국은 좋은 관계를 형성해야 한다는 것이다.**



극심한 부부싸움에 가정이 피폐해지고
자녀들은 슬픔에 빠져 이대로는 안되겠다
싶었던 부부가 서로 조용히 의논을 하였다.

먼저 밖에서나 집안에서 남편이 화가 나게 되면,
서로 감정을 건드리지 않도록 말없이 신호를
보내기로 한 것이다.

그래서 남편이 화가 나면 모자를 돌려 쓰기로 하고,
부인이 화가 나게 되면 머리띠를 하기로 했다.

어느날 남편이 모자를 돌려 쓰고 있기에 부인이
아주 조심하여 행동을 하고 아이들에게도
최대한 아빠가 화나지 않도록 조심을 시켰다.

물론 아내가 머리띠를 했을 때도 남편은 지극히
조심하며 감정을 자극하는 행동을 자제하였다.

그런데 어느날엔가 두사람이 모두 다 모자를
거꾸로 쓰고 한사람은 머리띠를 하는 날이 생겼다.

그러한 상황에 대하여서는 결코 합의한 일이 없었기에
서로 눈피만 보고 쳐다보다가 웬일인지는 모르지만,

서로 위로 하고 싶은 마음이 가슴속에서부터
솟아 나왔다. 그때, 남편이 아내를 와락 껴안았다.

서로 남자와 여자라는 특성을 가지고 자라온

성장과정도 전혀 다르며, 생각하는 방식조차도 많이 다른 것이 부부 사이이니, 서로 이해하고 용서하고 공감하고 배려하고 협력하는 것만이 유일한 부부관계를 개선하는 방법인 것이다.



1. 긍정적인 조직은 긍정적인 개인과 마찬가지로 더 건강하고, 더 업무의 실적도 훨씬 더 좋다.

2. 조직을 긍정적으로 전환하는 것만큼, 비용 대비 효과가 큰 것도 없다는 것이다.

3. 긍정성이야말로 개인이 가질 수 있는 최고의 무기이다.

4. 긍정성은 개인이 발현할 수 있는 최고의 자아를 실현할 수 있는 내면 속 자원의 문을 열어준다.

5. 긍정성을 갖춘 사람은 그렇지 않은 사람보다 가능성의 영역이 크게 확장되는 것으로 나타났다.

6. 자신 안에 숨겨져 있던 에너지, 용기, 아이디어, 존중, 리더십, 이해 등 귀중한 자원을 활용할 수 있기 때문이다.

7. 이 때문에 긍정적인 사람은 최고의 자아를 발현할 수 있다.

8. 긍정성의 구체적 의미와 핵심

= △긍정적 관계 △긍정적 의미 △긍정적 감정

9. 긍정적 관계에서 가장 중요한 조건은 고부가가치의 연결관계라는 높은 수준의 관계를 갖는 것이다.

10. 고부가가치관계는 진심을 담아 하는 진솔한 대화이다.

11. 직장에서 누군가로부터 신뢰를 받고 의지하는
사람이 있는 것이 2.4배 더 오래 산다.

12. 업무의 높은 가치를 알게 하는 것이 업무의
성과가 좋은 것은 두말할 나위도 없다.

13. 특히 감사의 힘이 가장 강력하다고 강조했다.

14. 감사를 전하는 메시지 프로그램을 만들어서 시행하니,
거의 모든 기업이 팀워크, 생산성, 창의성 등이 향상되었다.

15. 주인의식을 갖게 되고 주인과 같은 마음으로 일하게 된다.
(미시간대 제인 듀튼 교수연구결과)



감사한 생각으로 다른 사람을 용서하는 것은
미움의 독을 더 이상 갖고 살지 않을 것이기 때문이다.

다른 사람에게 크나큰 분노심을 발출하는 것은
사실은 남이 죽기를 바라면서 독약은 내가 먹는 꼴이다.

그렇기 때문에 감사하는 것과 분노심을 자제하는 것은
다른 사람을 위한 것이기보다는 나 자신을 위한 것이다.



다른 사람에게 받은 모욕을 참는다는 것은 무슨 의미가 있고 어떻게 대처하는 것인가?

어떤 상황에서든 그것은 내가 전생으로부터 지금까지의 과거에 지은 것 때문에 생기는 것이다.

그것은 전혀 '다른 사람의 잘못이 아니다'라는 것을 분명히 알 수 있어야 한다는 뜻이다.

상황을 제대로 아는 사람은 절대로 맞상대 할 필요가 없음을 직감적으로 알게 된다.

아무리 강하게 욕설을 퍼붓고 극심한 모욕을 준다해도 받는 사람이 제대로 상황을 알고 그가 주는 욕설을 받지 않으면 아무것도 아니다.

그러나 다른 사람들 때문에 참는 것은 앞의 것과는 다른 것이니 비판 당하고 판단되는 것이 두려워서 화를 꿀꺽 삼킨 것일 뿐이다.

이것은 이기적인 것이며, 온화한 것이 아니다. 좋은 사람도 아니고, 좋은 대처방법도 아니다.

사람들로부터 꾸지람을 듣는 것은 따지고 보면 오히려 칭찬을 받는 것과 마찬가지로 "마찬가지인 것이다!"



화를 내면 이렇게 된다

미국 벨버게이츠라는 박사님이 재미있는 실험을 하셨습니다.
우리가 호흡을 할 때 내뿜는 호흡을 모아두면 침전물이 생기는데
그것이 그때 감정에 따라서 색깔이 다르다고 합니다.

즐겁고 행복할 때는 푸른색(청색)

괴롭고 힘들 때는 분홍색

슬프고 고통스러울 때는 회색

화가 엄청 나고 그럴 때는 밤색 침전물이 생긴다고 합니다.

그런데 이 밤색 침전물의 성분을 조사해 보니까 독소가 들었는데
그 독소를 모아서 쥐에게 주사했더니 몇 분 안 돼서 죽더라고 합니다.

우리가 한 시간 동안 화를 내면,
쥐 80마리를 죽일 수 있는 분량의 독소가
우리 몸에서 나온다고 합니다.
(45초마다 쥐 한 마리를 죽이는 것)

숨에서 나온 것만 그런데..
우리 몸에서 퍼지는 것은 얼마나
많겠느냐는 겁니다.

그러면서 그 박사님이 하시는 말씀은
'우리가 건강을 위해서 보약도 먹고
운동도 하고 열심히 노력하지만
정작 즐겁고 행복하게 생활하는 게

몸 건강에 최고로 좋다'는 겁니다.

우리 몸에 퍼지는 그 독소만 없어도
우리 몸은 큰 장애가 없다고 합니다.

요즘 몇 집 건너 암일 정도로 암이 많은데
그 원인을 살펴보면 발암물질 때문이라는
경우도 있지만 지금은 뭐가 많냐 하면
스트레스라고 합니다.

스트레스가 암 발생 원인의 1위라고 합니다.
스트레스 때문에 '아, 머리 아프다, 소화 안 된다'
이 정도가 아니라, 우리 뇌에서 호르몬 분비가
작용하면서, 소화효소에 독소가 분출된다고 합니다.

'스님, 화 안 내고 어떻게 삽니까?' 라고 하시는
분들도 있지만 '아, 화를 내면 쥐 80마리를
죽일 수 있는 독소가 분출된다고 하는데
내 몸에 남는 독소는 과연 얼마나 될까?

그럼 과연 지금 화를 내는 게 이익일까?
안 내는 게 이익일까?'
생각해 보시면 도움이 될 거 같습니다.

저도 사실 잘 안되지만 열심히 노력하고 있습니다.

분노 다스리는 법

- 1 화가 가슴에 쌓이기 전에 풀어라
분노는 쌓일수록 증폭해 언젠가 폭발한다
- 2 사소한 것에 목숨 걸지 마라
새치기, 끼어들기 해결 안 됐다고 내 삶이 크게 안 바뀐다
- 3 자기가 통제할 수 없는 것은 잊어라
비행기 결항 문제 따져야 소용없다. 과거보다 앞으로 어떻게 할지를 따져라
- 4 상대방을 무시하는 감정을 심지 마라
나쁜 감정 기억은 평생 간다. 구체적이고 객관성 있는 내용으로 왜 화났는지를 표현하라
- 5 함께 발전하고 변하는 방향으로 가자
나만 불평불만 늘어놔 봐야 세상 안 변해, 서로 노력해야

자료: 한국힐링센터 전경수 심리학 박사

분노를 일생을 좌우할만한 가장 큰 사람의 적임을 알고 많이 공부하여 확실하게 이해하고 대비하여야 할 가장 중요한 인생공부이다.

사람은 우주 속에 먼지보다 더 작은 존재이다. 하지만 생각은 이미 우주를 머금을 수 있을 정도로 광대한 존재이니 크게 생각하고 사소한 것에 절대로 목숨 걸지 말라,

모든 것들은 인연에 따른 것이니, 감사하고 사랑하면 인과에 의하여 그러한 것들만 내 앞에 나타나게 되어 있다.

다른 사람을 미워하면 결국 나만 손해이다. 내가 귀한 존재라고 믿으면 남도 존중하게 되는 법이다. 남을 그토록 존중하는데

누구 그대를 화나게 하겠는가?



사람에게는 3비가 가장 문제거리이다.
3비가 무엇인가? 비교, 비방, 비난이다.

다른 사람과 순식간에 비교를 하는 순간,
나는 신기하게도 열등감이라는 마음의
마귀에 사로잡혀 괴로움이라는 병을 얻는다.

내가 다른 것에 정신이 온통 팔려 있거나,
그러한 것에 전혀 미동도 하지 않을만큼,
정신적 성장이 있다면 전혀 영향이 없다.

오직 내가 흔들리거나 내가 허락했을 때에만,
나에게 열등감이라는 것이 나를 지배하게 된다.



나의 단점을 지적하고 나쁘게 말하는 사람은 나의 스승과도 같이 감사한 사람인 것이다.

그러나 나를 마냥 칭찬만하는 사람은 자세히 따지고 보면 나를 해치는 적이라고 할 사람이다.

다른 사람과 쓸데없이 원수를 맺는 것은 아주 부정적인 재앙을 심는 것이니 삼가해야 할 것이고, 좋은 일을 버려두고 하지 않는 것은 스스로를

해치는 것이다.

말 한 마디로 천 냥 빚을 갚는다는 말이 있을만큼 다른 사람의 생각과 행동을 칭찬하고 격려하는 것이 좋은 것이다.



다른 사람을 아주 욕하는 건 누워서
하늘에 침 뱉는 모양새인 것이다.

마음이 좋지 않은 사람이 착한 사람을
이유없이 욕하거든 모른체 해야 한다.

모른 체하고 대답하지 않으면 마음이
편하고 욕하는 사람의 입만 아플 뿐이다.

선물을 준 사람이 받을 사람이 전혀 받지
않게 되면 선물은 아무 소용이 없는 것과
마찬가지인 경우와 같은 것이다.

이는 마치 누워서 침을 뱉으면 다시 자기의
얼굴로 떨어지는 것과 같은 것이다.

너무 까다롭게 따지고 다구치지 말아야 한다.
쓸데없는 말, 잔소리와 지나칠 정도로
까다롭게 살피는 것은 하지 않는 것이 좋다.

사람이라면 누구에게나 배울 점이 있는 법이다.
착한 사람한테서는 그 선한 마음씀을 잘 배우도록 하고,
악한 사람에게는 그 사람의 행동을 보고
나 자신의 잘못을 반성할 수 있게 되니 말이다.



남이 듣기 싫어 하는 말은 하지 말라,
내가 악한 말을 상대방에게 하게 된다면,
그도 당연히 나에게 그렇게 답할 것이며,

악함이 가면 반드시 화가 돌아 오듯,
욕설이 가고 오면 매질이 오고 간다,

또한 내가 남의 행동을 그르다 하면,
남도 나를 그르다 할 것이 분명하니.

그 중간을 취하지 않으면 모든것이
괴롭고 어렵고 어지럽고 엉망이 된다,
[아함경]

말은 생각의 상태를 그대로 표현하는 것,
마음에 감사함이 많은 사람은 말도 아름답고,
마음이 모진 사람은 말도 거칠게 나오게 된다.

사람에게 입 하나에 귀가 둘이 있다는 것은,
말하기보다 듣기를 두배 이상하라는 것이다.

상대의 말을 잘 들어주는 것이 말을 아주
잘하는 것보다, 더욱 중요함을 말한다.

말이 많은 것이 화의 문이 될 뿐이요,

세치 밖에 안되는 혀가 몸을 상하는 칼이다.

**말을 적에 하고 뜻을 깊이 간직하면,
몸은 편안히 간 곳마다 튼튼 하다는 말처럼,
입을 조심 하고 경청을 즐겨 할것이다.**



아시다시피 사람이란 자신의 상황은 잘 모르게
설계되어진 존재이긴 하지만 다른 사람의 행실은
아주 잘 보도록 지어진 존재이다.

그래서 성경에 자신의 눈안에 있는 들보,
즉 대들보 같이 큰 것은 잘 보이지 않지만
남의 눈에 들어 있는 눈썹은 아주 잘 보인다고 한 것이다.

며칠 동안만 함께 생활해 보면 그 사람의
어릴때부터 셋팅되어진 특성을 아주 잘 파악할 수 있다.



어릴 때, 초등학교도 나오지 않은
나의 부친으로부터 교육받은 것 중에
가장 많은 영향을 받은 교훈은 크게
생각하라는 것이다.

무엇이든지 크게 하라는 가르침이었다.

또한 바깥 출입, 즉 여행을 많이하여
많은 경험을 쌓아라,

전문가를 주변에 두고 그의 전문지식과
기술을 활용하라,

무엇이든지 크게 생각하고 크게 놀아라
가 부친의 가르침의 핵심이었다.



우리의 잘못으로 인해 그들이 우리를
의심하고 불편하게 느끼는 것입니다.

그래서 그들은 우리의 스승을 탓하게 됩니다.
그러므로 그들을 탓할 게 아니라
우리 자신을 탓할 수밖에 없습니다.

우리가 충분히 이해롭지 못한 것을,
그리고 대화를 잘 이끌어 나가지 못한 것을,
우리의 친지들을 납득시킬 충분한 힘을
갖지 못한 것을 탓할 수밖에 없습니다.

우리는 더욱 더 참회해야만 합니다.
동시에 그들을 더욱 더 사랑하고 존중해야 합니다.

그들이 느낄 수 있도록 더 큰 사랑으로
그들을 돌봐야 합니다.

그들이 좋은 나쁜 상관없이 그들을
거부해서는 안 됩니다.

그때 비로소 그들의 마음이 움직여 우리를
믿을 것입니다.

그때 우리는 아주 평화롭게 수행할 수 있고,

점차적으로 그들을 바른 길로 전향시킬 수 있을 것입니다.

이것은 모두 우리의 책임이며, 이것이 바로 중생들을 구제하는 방법입니다.

수행자는 수행할수록 괴팍해져서는 안 됩니다. 남편이 수행을 반대한다고 남편을 꾸짖거나,

동의하지 않는다고 남편과 싸우고 말도 하지 않으며, 아무것도 사다주지 않고, 관계도 하지 않고, 멀어진다면 그것은 어느 누구에게도 도움이 안 됩니다.

석가모니 부처는 말했습니다.

"모든 중생은 우리의 친척이다. 우리는 그들을 사랑하고 존중해야만 한다." 예수 그리스도도 말했습니다. "이웃을 사랑하고 원수를 사랑하라."

그가 여러분의 친구들을 사랑해야 한다고 말하지는 않았지만 그것은 아주 당연한 일입니다.



어떤 부인이 정신과 의사를 찾았습니다.
"선생님, 더는 남편과 살지 못하겠어요.
그 사람은 너무 신경질적이고 잔소리가 심해요."
의사는 한참 고민하다가 처방을 내렸습니다.

"우리 병원 옆에 신비한 샘이 있습니다.
샘물을 한 통 길어서 집으로 가져가세요.

남편이 귀가하면 샘물을 한 모금 머금으세요.

그런데 머금기만 해야지 절대 삼키면 안 됩니다.
처방대로 하시면 금방 효과가 있을 겁니다."

부인은 처방대로 샘물을 길어서 돌아갔습니다.
그 날도 밤늦게 귀가한 남편은 평소처럼
짜증과 잔소리를 아내에게 퍼붓기 시작했습니다.

예전 같으면 부인도 맞받아쳐 싸웠을테지만,
그 날은 처방대로 신비한 물을 입에 머금었습니다.

물이 새어 나가지 않도록 입을 꼭 다물었구요.
얼마가 지나자, 남편은 잠잠해졌습니다.

그 날 하루가 무사히 지나간 것이지요.
그 날부터 남편이 잔소리를 시작하면
부인은 어김없이 신비의 샘물을 입에 머금었구요.

그렇게 얼마가 지나자, 남편의 행동이 변하기
시작했습니다.

먼저 신경질이 줄고 아내를 함부로 대하던
행동도 몰라보게 변했습니다.

신비한 효과에 깜짝 놀란 아내가 의사를
찾아가 감사 인사를 전했습니다.

"선생님, 너무 감사합니다. 신비한 샘물이
너무 좋더군요. 우리 남편이 완전히 달라졌어요"

의사는 빙긋이 웃으며 이렇게 말했습니다.
"남편분이 변한 것은 물이 아니라 당신의
침묵 덕분입니다."



**매일 하루가 끝나는 잠자리에 들기 전에
그날 하루 동안 내가 한 행동을 반성해 본다.**

**내 행동을 점검해 보는 잣대는 바로 사랑이다.
오늘 하루동안 내가 모든 실행한 것들을 진정한
사랑으로 대했는지 내 행동을 사랑의 빛으로**

비추어 냉정하게 바라보고 조사해 보라는 것이다.

자신에게 일어난 모든 일을 온전히 책임진다.

**100% 온전히 책임을 진다는 것은 내 생각속에서
전생에서부터 저장되어진 원인을 찾는다는 것이다.**

**그리고 그렇게 하게 되면, 원인이 되는 처음의
사연을 발견할 수 있게 되고 그것을 지울 수 있는 것이다.**



다른 사람들을 사귀고 교제하는데
일분, 일초도 아까운 귀중한 생명의
시간이니 절대로 시간을 낭비하지 말라,

그 시간을 깨달음을 위한 의식집중의
유익한 시간으로 이용하도록 한다.
오늘, 지금 이순간 내가 하는 행위
중에서 영적 성장을 직접적인 관계가
없는 것은 어떤 것이든지 시간낭비일

뿐이고 지금 이순간도 아까운 생명의
참으로 귀중한 순간인 것이다.



태어나서 가난한 건 당신의 잘못이 아니지만,
죽을때도 가난한 건 당신의 잘못이다

화목하지않은 가정에서 태어난건 죄가 아니지만
당신의 가정이 화목하지 않은건 당신의 잘못이다

실수는 누구나 한번쯤 아니 여러번 수백 수천번

할 수 있다. 그러나 같은 실수를 반복하면
그건 못난 사람이다

인생은 등산과도 같다 정상에 올라서야만
산아래 아름다운 풍경이 보이듯 노력 없이는
정상에 이를 수 없다

때론 노력해도 안되는게 있다지만 노력조차
안 해보고 정상에 오를수 없다고 말하는
사람은 폐인이다

가는말을 곱게 했다고 오는 말도 곱기를
바라지 말라
다른사람이 나를 이해 해주길 바라지도 말라
항상 먼저 다가가고 먼저 배려 하고 먼저
이해하라

주는만큼 받아야 된다고 생각지 말라

아낌없이 주는 나무가 되라

**시작도 하기 전에 결과를 생각하지 말라
다른 사람이 나를 어떻게보는지 생각말라**

**다른사람을 평가하지도 말라
눈에는 눈 이에는 이 갚을땐 갚고 받을 땐받아라.**

**모든 걸 내가 아니면 할 수 없다는 생각은
버려라.**

**나없인 못산다는 생각 또한 버려라.
내가 사라져도, 이세상은 잘~ 돌아 간다.**

출처 : <http://cafe.daum.net/SecretMaster/7UNI/2765>



50대도 훨씬 더 넘어 더 이상 아이를 낳을 수 없는
여자가 아주 어렵게 얻은 아기를 교통사고로 잃었다.

비통해하는 그녀에게 남편과 친정 식구들은
“산 사람은 살아야지, 아기를 잊으라”고 말했다.

1년여 지난 어느 날, 그가 너무도 고통스러운 나머지
정신과 의사의 도움을 받으려고 병원에 갔다.

나이 지긋한 인자해 보이는 의사의 첫 질문은
“아기 이름이 무엇이었나요”였다.

아기 엄마는 통곡하며 속이야기들을 꺼내놨다.

그러면서 또렷이 느낀 감정은 아기의 존재를
무시하고 감정적 위로만 했던 주변 사람에 대한
분노가 그 동안 자신을 그렇게 괴롭혔다는 것을
깨달았다.

주변의 위로를 한다고 했던 사람들의 조언이
오히려 고통과 상실감에 빠진 그녀에게는
공감을 준 것이 아니라 큰 상처가 됐던 것이다.

이야기를 듣고 고개를 끄덕이는 것이 공감은 아니다.
상대에게 내 잠재의식의 존재 자체가 온전히 다
받아들여졌다고 느껴야 내가 그에게 공감한 것이다.

또한 내가 상대방에게 어떤 이야기를 하더라도
지적 당하지 않을 것이라는 평안함을 느껴야 한다.

그래야 자기 감정이 표출되고 내적치유가 일어난다.
공감은 물리적인 것이 아니고 잠재의식적으로
일치되고 이해하며 내적으로 파악되는 것이다.



행복해지기 위한 방법

1. 힘은 많이 써야만 좋아 지고 기분이 좋게 되어 있으므로 신체적 활동을 적당하게 한다.

전화 통하는 걸어 다니면서 한다.

엘레베이터를 타지 말고 걸어 올라간다.

2. 휴게소에 들리면 먼곳에 주차하고 되도록 멀리 걸어서 볼일을 본다.

햇빛을 많이 쏘이면서 우주의 기운을 모으라,
되도록 멀리 돌아서 다니는 버릇을 들인다.

3. 한동안 뜸했던 사람들과 잔화연락을 한다.
사람들과 친밀한 유대를 맺는 일은
행복한 삶의 중요한 요소이다.

4. 귀찮은 일들을 단번에 해치운다.
보험 문제나 필요한 물건을 사는 일, 오래
미뤄뒀던 치과 진료 등을 즉시 처리한다.

5. 주변 환경을 좀 더 정리정돈한다.

6. 다른 사람에게 유익한 일을 한다.

시간을 할애해 유용한 정보를 전달, 감동 실화 등

7. 지식획득 즐거움을 느껴 본다.

**새로운 지식 습득, 좋아하는 취미 배우기,
독서, 강연듣기, 토론하기**



**강아지는 주인에게 어떠한 유익을
바라면서 주인을 대하는 것이 아니다.**

**그저 사심 없이 천진한 순수한 마음으로
무조건 최선을 다하여 복종하고 따른다.**

**그러니 사람도 거울의 법칙처럼 그러한
마음의 강아지를 대할 때 사람도 것처럼**

아무런 사심 없이 강아지를 대하는 것이다.

**강아지처럼 사심없이 아무런 유익을 바라지
않고 다른 사람을 대하는 것은 반드시
많은 훈련을 필요로 하고 지혜를 가져야
실행에 옮길 수 있는 아름다운 마음이다.**



네 이웃을 네 몸처럼 사랑하라는 말은
항상 감사하며 사소한 일에 새로운 의미를
부여하여 더욱 깊이 감사하고 사랑하라는 것이다.

사람이 제멋대로 하는 것이 가장 편하고
당장은 기분 좋을지도 모른다.

철모르는 아이가 장난으로 강아지에게
돌을 던졌다하더라도 강아지의 죽음은
장난으로 죽는 것은 아니라 진지하게
죽는 것이다.

모든 생명체를 불상하게 보고 감사하게
생각하며 사랑하는 것은 가장 큰 덕이다.
그래서 무지가 가장 큰 죄악인 것이다.

화를 낼 줄 모르는 사람은 바보이지만,
화가 날때라도 그것을 지혜롭게 참아내고
화를 안내는 사람은 현명한 사람이다.

다른 사람의 잘못을 관대하게 용서하라.
오늘의 저지른 다른 사람의 잘못은
어제의 내 잘못이었던 것을 잊지 말라.

완전하지 못한 것이 인간이라는 사실을 알라.

나는 돈이 든 지갑을 잃어버리면 그 즉시
금방 알아차리지만, 다른 사람을 욕하면서
멀어지는 것은 스스로의 존엄, 선량함,
순수함을 잃어버리는 것과 같이 잘 모르면서도
아주 많은 것을 잃는 것이다.



**다른 사람이 나에게 극심한 욕한다면,
잘잘못이야 어떻든 간에 그 사람 입이
고장난 것이지 내 마음의 병은 아니다.**

철면피처럼 그런 말에는 둔감해져도 좋다.

**내 마음은 병들거나 다치는 물건이 아니니,
내 감정을 무심하게 잘 보존하면 된다.**

**아침에 눈을 뜨면 즉시 감사해야 할 일들을
생각해보고 단 한 사람이라도 그가
활짝 기뻐할 만한 일을 궁리해 보라.**

**눈 앞에 있는 사람에게 감사한 마음을
가진 그대로 몽땅 다 베풀어 보라,**

**내 마음이 감사가 가득한 마음의 상태라면,
어려운 일을 풀어갈 지혜를 얻을 수 있기
때문이다.**

**지혜를 짜내려고 애쓰기보다는 성실하게
감사가 가득한 마음을 갖도록 노력하라.
감사가 가득한 마음에서는 지혜가 저절로
생기게 된다.**

말 한 마디에 천 냥이나 되는 빛을

값는 것처럼 한 번의 감사에도
신은 큰 은총을 내리신다.



**나 자신의 삶은 물론이려니와 다른 사람의
삶을 유익하게 도와주어 인간의 진정한 삶을
아름답게 만들기 위해 노력하여 봉사하는 삶,**

**끊임없이 정성을 다하고 마음을 다하는 것처럼
내 영혼을 아름답게 하고 영적진보를 보장하는
것은 세상에는 다시 없다고 보아도 될 정도이다.**

**혼자서 출가하여 단독생활을 하는 사람이거나,
다른 사람들과 관계를 맺으며 사회생활을 하거나,
지켜야 할 사람의 원이란 희생정신인 것이다.
그러니 인생을 가치 있게 살고자 원한다면,
기꺼이 자신을 희생할 준비가 되어 있어야 한다.**



첫인상부터가 호감이 가지 않거나,
사이가 좋지 않아 아주 많이 미워하는
사람일지라도 사랑으로 대해야 한다.

만약 깨달은 스승이 있어 그대를 자세하게
가르친다고 할지라도 스승일지라도
경험하게 할 수 없는 것이 있는데,

그가 나에게 크게 잘못을 저지르는 행위를
하여 나를 머리끝까지 화가 치솟게 하는 것이다.

그래서 원수는 스승도 대신할 수 없는

부분인 것이니 오히려 그에게 감사하게
생각해야 할 부분조차도 있는 것이다.
또한 진정으로 사람을 사랑하는가 하는 것은
미워하는 사람을 포용하고 너그럽게
잘못을 용서하고 사랑하는 것으로 헤아려서
알 수 있기 때문인 것이다.



인생의 가치는 재벌이 되어 한평생 동안 많은 사람들의 부러움을 사고 높은 지위에서 사람들의 인사를 자유롭게 하며 직원들에게 호령하는 것에 있지 않다.

인생의 가치는 이 세상을 얼마나 많이 진심으로 축복을 많이 했느냐에 의하여 결정되는 것이다.

그래서 필자는 지혜를 깨우기 위하여 평생동안 노력하여 지금까지 쭉 오직 지혜를 얻기 위해 살아왔다.

그러나 삶의 중간쯤에서 지위도 탐해보고 지금은 아주 작기는 하지만 말년에 기관장이 되어 있다.

나는 늘 다른 부하직원들의 편의를 위하여 법연사계를 지키고자 노력하고 있는 중이다.

기관장이 너무 법을 철두철미하게 지키려고 하면 자칫 조직이 경직되기 쉬우니, 적당한 선을 지키라는 법연스님의 조언이고, 직원들간에 편가르기를 하여 서로 갈등을 만드는 일이 없도록 절대로 편을 나누도록 하지 말 것이며,

좋은 상을 받게 된다하더라도 반드시 아랫사람이나 동료들에게 먼저 공정하게 나누어 주라는 것이다.

아무리 좋은 말이라고 하더라도 말을 많이 하게 되면

반드시 불편함이 생기는 법이니 말을 아끼라는 것이다.

높은 자리에 올라 그 권력으로 부정부패하여 큰 어둠을 짓고
정실로 사회의 질서를 흐리고 심지어 나라를 망친다면

그의 부와 권력과 지위는
오히려 그를 가장 천한 인간으로 만든다.

돈과 권력은 잘 쓰기 위해 필요한 것이지
그 자체가 가치있는 것은 아니다.

어떤 이가 대통령이 되어 나라를 망쳤다면
그는 세상을 밝히는 진실 하나를 알아
이를 실천한 어린아이보다
오히려 가치없는 인간이 되는 것이다.

그 이유는 인간의 가치는
인간이 세상에 지은 공덕에 의해 결정되기 때문이다.



저는 관계 속에서의 행복이 중요하다고 생각합니다.

살면서 엄청나게 힘든 것도 사람들과 관계속에서의 문제이고
또 치유가 되고 행복을 찾을 수 있는 것 또한.. 역시 관계 속에서 가
능합니다.

제가 인사동에 작은 '마음치유학교'를 만들고 많은 사람들을 만나보

았더니

이상하게도 가장 많은 질문 중의 하나는 부부의 관계에 대한 상담입니다.

그런 이야기를 하도 들으니까.. 제가 한 번 적어봤어요.

아내가 남편한테 이렇게 하면 부부 관계가 참 좋아지겠다.. 하는 것 3가지,
남편이 아내한테 이렇게 하면 부부 관계가 참 좋아지겠다.. 하는 것 3가지..

▶아내는 남편에게..

<1> 하루 빨리 포기하자

남편을 내 입맛에 맞게 바꾸려고들 하시는데,
바뀌저요 안 바뀌저요? (안 돼요ㅎㅎ)

담배 좀 그만 피라고 해도 죽어라 하고 피고..

술 좀 그만 마시라고 해도 죽어라 하고 마시고..

치약도 중간부터 짜지 말라고 해도 맨날 중간부터 짜고..

그래서 남편을 개조하는 것보다 포기하는 게 나아요.

왜냐 하면 자기 자신도 한 번 생각해보세요.

내가 살면서 가지게 된 습관과 버릇을 쉽게 바꿀 수 있어요? (아뇨)

나도 내 버릇을 못 고치면서 남 보고만 고치라고 하는 건데

나 스스로를 돌아보면서 '이게 참 쉽지 않다..'

그래서 어느 정도 인정해주고 받아들이는 게 필요합니다.

무조건 내 입맛에 맞게 고쳐달라고 우기는 것은
어찌 보면 욕심일 수 있으니까요..

<2> 아이들하고 작당을 해서 남편을 왕따시키지 말자

우리 어머니들이 자녀들하고 보내는 시간도 많고 해서
자녀들하고 교감도 잘 되고 그러다보니까
나도 모르는 사이에 남편을 왕따시키는.. 그런 경우가 많아요.

40대, 50대.. 우리나라 남자들 무척 외롭대요.. 맞죠? (맞아요~)
집에 들어가도 애들은 사춘기라고.. 잘 맞아주지도 않고, 관심도 없고..

그래서 이런 퀴즈가 있어요.

결혼한지 2달 된 부부, 2년 된 부부, 20년 된 부부가 있을 때..
이 세 커플 중에서 서로에 대해 가장 많이 알고 있는
부부는 어느 커플일까요?

ㅎㅎ 두 달 된 부부래요..

20년 된 부부는 서로에 대해서 알고 싶은 게 아무것도 없어~~

'다 아는데 뭘 물어?' 하면서 ㅎㅎ

별로 궁금하지도 않고 질문도 안 한다는 거예요.

집에 들어와도 "어, 왔어?" 이려고.. 할 말도 별로 없고..

하지만 우리 남편이나 아내.. 지금 변하고 있습니까,
안 변하고 있습니까? (변하고 있어요)

변하고 있어요. 끊임없이 변하고 있는데 나도 모르게

'이미 안다'라고 생각하기 때문에

질문도 잘 안 하고, 상대를 알려고 안 하는 것 같습니다.

그러니까 서로에게 질문을 좀 많이.. 많이 해주세요. 아셨죠? (네)

<3> 큰 누나의 마음을 일으켜서 남편을 측은하게 여기자
여성분들은 나이가 들어도 인간관계망을 잘 유지하면서
사는데 (동창, 운동, 이웃 모임 등)
남자들은 주로 일과 관련된 사람들만 만나고,
다른 사람들과의 관계는 정리가 되어 가다가..

그러다가 퇴직을 하면 일과 관련된 사람도
못 만나게 되면서 무척 외로워집니다.

그래서 나이가 들수록 아내에게 의지하게 되고,
이 세상에서 가장 필요한 사람이 아내가 되고 그러니까..

'아이고, 우리 남편.. 내가 밥 안 챙겨주면
어디 가서 밥이라도 먹겠나?'
이렇게 좀 측은한 마음으로 대해 주었으면 좋겠어요.

▶남편은 아내에게..

<1> 아내의 말을 분석하지 말고 공감해 주자
아내가 남편한테 무슨 말을 할 때.. 그 말을 듣고
옳은지 그른지 따져 달라고 하는 거예요? (아뇨)

아니죠? 내 심정을 알아 달라고 하는 건데,
우리 남자들은 어떤 이야기를 들으면
나도 모르게 이 문제를 해결하려는 생각으로..
자꾸 그런 식으로 생각을 해요.
'어떻게 하면 이 문제를 해결해 줄까?' 이런 식으로..
예를 들어 설에 어머니하고 좀 안좋았다고 하면,

당신이 왜 어머니한테 혼났어야 하는지
그 이유를 논리적으로 설명해 주려고 해서..
화를 더 나게 만들어요 ㅎㅎ

그러지 말고, 아내가 무슨 말을 하면 공감해 주고,
알아 주는.. 그런 말을 해야 합니다.

어떻게 하면 좋은지 가르쳐 드릴게요.
아내 말에 무조건 감탄사를 연발하라..
우와~~, 진짜? 헐~ 대박!!
이러면 분위기가 좋아져요.
'이 양반이 내 말을 잘 들어주고 있구나~'

그리고 아내의 뒷말을 반복하면 좋대요.
"여보, 오늘 김치찌개 맛있어?" 그러면 "맛있어~"
"여보, 오늘 이 옷 이빠?" 그러면 "이빠~" 이러면 된대요.
너무 복잡하게 분석하면 안 돼요 ㅎㅎ

<2> 돈만 벌어서 주지 말고 아내하고 놀아주자
남자분들이 대개, 돈만 많이 벌어서 주면
의무를 다 했다고 생각하는 경우가 많은데
사실 가족들과 시간을 많이 보내주는 것이 중요합니다.

왜냐 하면 남편이 바쁘다고 아내랑 시간을 보내지 않으면,
가정주부들은 어느 순간부터 터득을 합니다.

월 터득하냐 하면, 남편 없이 인생을 즐겁게 사는
방법을 터득해요 ㅎㅎ
그래서 엄청 바빠요.. 무슨 강연도 들으러 가야지,
친구도 만나야지, 운동도 해야지..
교회도 가야지, 성당에도 가야지, 절에도 가야지..
할 게 무척 많아요. 그래서 바빠요, 바빠..

그런데 문제는.. 그렇게 살다가 남편이 퇴직해서
집에 덜커덕 들어와 있어..
그러면 나는 평소에 셋팅이 된 대로 나가서 놀아야 하는데..

그런데 집에 어떤 삼식이가 한 명 들어와 있어 ㅎㅎ
그래 가지고 점심밥을 해 달래.. 그러면 엄청 귀찮아요.

그래서 평소에 아내하고 시간을 자주 보내서..
'남편하고 있는 것도 편하고 좋다'.. 이런 생각을
하게 해줘야 합니다.

<3> 고부간에 갈등이 생기면 미래를 생각해서 아내편을 들자
어떤 부부가 이혼을 하려고 하는데 보니까..
그 남편은 가장 중요한 사람 1번이 어머니, 2번이 누나..
그리고 아내는 3번.. 그러니까 화가 나는 거죠.

가장 소중한 사람이 당연히 아내가 돼야 하는데..
그러다 보니까 무슨 중요한 일이 있으면 자기
엄마하고 누나하고 의논을 해서 아내한테는 통보만 해..
그래서 아내는 너무 힘들어서 이혼을 생각하고 있더라구요.

여기서 중요한 것은.. 앞으로 엄마하고 살 날이 길어요
아내하고 살 날이 길어요? (아내요)
이런 얘기 하면 기분 안 좋아하시는 분들이 있어요, 시어머님들 ㅎㅎ
그런데 엄마는 좀 서운하게 해도 나하고 관계를
끊지 않지만.. 천륜인데 어떻게 끊어요?

하지만 아내는 끊어요 안 끊어요? (끊어요 ㅎㅎ) 이게 문제예요.
더구나 요즘은 황혼이혼도 많고 해서.. 언제 끊길지 몰라요 ㅎㅎ
그래서 아내의 정서적인 안정이 무척 중요합니다.

부모 입장에서 자식은 그 존재 자체가 사랑스럽지만
며느리는 '하는 것 봐서' 사랑스러워요.
이렇게 시댁 안에서 아내는 불안한 존재니까

남편이 교통정리를 해줘야 할 땐 해줘야 합니다.
나는 효자라고 뒤로 쏙 빠져 있으면 아내는

'나쁜 며느리'로 되기 쉽습니다.

그래서 남편이 아내의 정서를 안정시켜 주는 것이
상당히 중요합니다.

그리고 부부는 두 개의 온달(보름달)처럼 지내야
행복한 관계로 될 수 있어요.

두 개의 온달이 서로 비춰주는 관계가 가장 이상적인
관계라고 생각해요.

그런데 나도 모르게.. 나는 반달이고, 그 반달을 채워줄
나의 반쪽을 만나서 온달이 돼야겠다..

이렇게 생각하면 서로에게 나의 결핍을 채워줄 것을
끊임없이 바라게 되고..

그러면 서로 과도하게 의존하게 되고, 서로 힘들어지게 됩니다.

퇴직한 남편이 무조건 아내만 쳐다보면서 쇼파귀신으로
사는 분들도 있다고 하던데
그러시면 안 되고 좀 나가서.. 자기 삶을 살고,
공부라도 하고 그래야 합니다.

그리고 또 이런 질문도 많아요.

"스님, 우리 애가요, 중학생이 되더니 말도 안 듣고,
공부도 안 해요. 어떻게 하면
우리 애를 말도 잘 듣고, 공부도 잘 하는 아이로 만들 수 있을까요?"
그래서 제가 한참을 생각하다가 답을 찾았어요.

엄마말 안 듣고 공부도 안 하는 유전자를 물려준 것은
바로 납니다 ㅎㅎ

제가 농담처럼 이야기 했지만, 우리 아이가 요렇게 변했으면
좋겠다 하면, 부모가 먼저 모범을 보여주어야 하고..

그리고 부모가 먼저 행복한 것이 중요합니다. 부모가 행복해야
아이들의 어떤 행동에 긍정적인 반응을 해줄 수 있기 때문입니다.

출처 : <http://cafe.daum.net/santam/IQ3h/1069>



**사이 좋지 않은 부부가 있었습니다.
술을 마시고 서로 치고 받으며 싸웠습니다.**

**그것을 해결하려고 부부는 함께 여행을
가기도 하고, 상담도 받아 보고, 함께
자살하려고 수면제까지 먹어 보았습니다.**

**그러나 도저히 화해가 되지 않자 별거를
하였습니다.**

**물론 이혼을 전제로 한 여행연습과도
같은 별거였습니다.**

**이 부부는 아무리 애써 봐도 안 되니
마지막으로 이 상황을 주님께 맡기면서
찬송을 하자고 의견을 모았습니다.**

**자신들의 모습을 있는 그대로 인정하고
하나님께 찬양을 하자 그들의 마음이
서서히 풀렸습니다.**

**찬송을 할 때에 그들의 마음 속에 서로를
사랑하는 마음이 새로이 싹튼 것입니다.**

그래서 부부는 다시금 행복한 가정을

이루었습니다.

**하나님께서서는 자신을 찬양하는 자녀들에게
복을 주실 것을 약속하셨습니다.**

**실제로 우리는 주변에서 단순하고 순수한
마음으로 드리는 찬양이 많은 문제를 해결하고
질병을 고치는 능력으로 작용했다는
간증을 듣습니다.**

**찬양은 감사이고 감사하는 자세는 동시에
하나님을 높이고 기쁘게 하기 때문입니다.**

**하나님의 약속을 신뢰하면서 찬양하는
생활을 새롭게 시작하는 성도가 되어야겠습니다.**

**"시온아 네 하나님을 찬양할지어다
저가 네 문빔장을 견고히 하시고 너의
가운데 자녀에게 복을 주셨으며
네 경내를 평안케 하시고"(시147:12-14)**



세상 살면서 어찌

나를 싫어하고 질시하는 사람이 없겠습니까?

내가 잘나가도 못나가도

질시하거나 질타하는 이웃은 있게 돼있습니다

그 문제를 잘 헤아리는 지혜가

그 사람의 인생의 길을 결정해주는 지표인 것입니다

사람들의 심보는 대개가

남을 칭찬하는 쪽보다 남을 홍보는 쪽으로

치우쳐져 있습니다

그 치우쳐져 있는 것을 바르게 세우는 것이

교육이요 수련이며 자기 성찰인 것입니다

그 모든 수단들이 자기에게 도전하는 적을

없애는 좋은 방법입니다

그래서 옛말에 이렇게들 말하지요

백명의 친구가 있는 것보다

한명의 적이 무섭다고 했습니다

맞는 말입니다

백명의 친구가 나를 위해준다해도

마지막 한명의 적이 나를 무너뜨리기엔

충분한 것입니다

그래서 세상사는 것 뒤돌아보라는 것입니다

**지금 내가 강하고 세다고
보잘 것없는 사람들 무시했다간
어느 세월에 내 앞에 강한사람이 서있게 된다는 것
그것은 정말 거짓 없는 현실 이랍니다**

**가진 힘이 절대 영원하지 않는다는 것
수 많은 세월과 수많은 사람들과 사연들이
그렇게들 말하고 있답니다**

**바쁜 당신도 오늘 하루
행여 매듭이 만들어진 부분이 있다면
내일 반드시 풀고 가십시오**

**그것은 오래도록 풀리지 않는 매듭이 되어
훗날 아주 풀기 힘든 매듭으로 되어 있습니다**

**그것 꼭 잊지 마십시오!
자신을 위해서 말입니다
베푸는 것이 이기는 길입니다**

- [좋은 글] 중에서



원수를 없애는 방법

링컨 대통령이 지금까지 존경받는 이유 중의 하나는 자신의 정적까지도 품을 수 있었던 그의 포용 능력 때문이었습니다.

링컨의 관용에 대해서 잘 알려주는 다음과 같은 일화가 있습니다.

링컨은 자신과 대립관계에 있는 사람들을 공식에서 절대로 비난하지 않았습니다.

게다가 일에 적임자라고 판단이 되며 자신을 비방하는 인물이라도 아무런 거리낌 없이 앉혔습니다.

이런 모습을 보다 못한 링컨 진영의 참모진들이 하루는 링컨을 찾아와 말했습니다.

☒우리를 비방하는 사람들에게는 합당한 대우를 해야 하는 것 아닙니까? 원수는 없애야 합니다.☒

참모들의 말을 들은 링컨은 다음과 같이 대답했습니다.

☒맞습니다. 저도 그렇게 생각합니다.

그러나 제가 알고 있는 원수를 없애는 가장
좋은 방법은 원수를 친구로 만들어버리는 것입니다.☒

복수는 복수를 부를 뿐입니다. 욕심과
시기와 질투는 모두 죄를 부를 뿐입니다.

진정한 사랑만이 마음의 상처를 치유하고
관계를 치유할 수 있습니다.

사랑으로 모든 것을 품는 넓은 마음과
관용의 자세를 가지십시오.

<김장환 큐티365/나침반출판사>



그 며느리는 자기 시어머니가 싫어서 시어머니가 빨리 죽어서 그 재산을 물려받기 원했다.

그러나 그녀는 전혀 자기의 본색을 드러내지 않고 대신 그 시어머니를 돌봐 주면서, 이것저것 잡수시라고 하고 또 매우 존중해 주었다.

그녀는 시어머니에게 굵실거리며 잘해 주었고, 시어머니가 원하는 것은 무엇이든 했다.

그녀는 매일 시어머니에게 계란을 억지로 먹였다. 계란이 보통 영양이 많다는 구실로 그녀는 계란을 오래 삶아서 하루에도 몇 개씩 시어머니에게 먹였다.

그 시어머니는 계란을 너무 많이 먹어, 마침내 간이 망가져서 견디지를 못하고 죽고 말았다.

그녀가 아무런 독약도 사용하지 않고 오직 시어머니에게 계란을 먹임으로써 마침내 시어머니는 죽었다.

아무도 시어머니의 죽음에 그녀를 책망하지 않았다. 만약 누군가 그 여자를 책망했다면 아마 무지하다고 했을 것이다.

그러나 그녀는 실제로 시어머니가 너무 늙어서

계란을 소화시킬 수 없다는 것을 알고 억지로 먹었다.

겉으로 판단한다면, 그녀는 시어머니에게 좋은 뜻으로 계란을 먹으라고 설득했을 뿐 폭력을 사용한 것은 아니다.

이렇듯 세상 사람들은 가끔 매우 잔인해질 수 있으므로 선과 악을 구분하기란 쉽지 않다.



어떤 재벌의 아들이 개차반처럼 버릇이 없고 공부라고는 전혀 하지 않는 대단한 말썽쟁이였다.

그런데 그 재벌이 최고의 선생을 모셔와 단판을 짓기를 만약 우리 아들을 사람으로 제대로 만들어 준다면, 1억원을 준다고 계약서까지 작성하고 믿을 만한 사람에게

맡기기로 했다는 것이다.

그런데 그 아들놈은 중학생인 주제에 술도 마시고 아버지가 돈이 많으니, 파출소도 때려 부수고, 남여 혼숙은 물론, 정말로 하지 못할 짓거리는 다 하고 다니는 학생이었다.

그런데 1억원을 받기로 한 젊은 선생은 결코 그를 억지로 뭔가를 하려고 하지 않았다.

그저 그를 따라다니면서 담배를 피우면 같이 피우고 술을 먹으면 같이 먹었다.

그렇게 6개월을 함께 다니자, 그가 먼저 선생에게 '형, 나 공부한번해볼까?'라고 말을 하게 되었다.

'글쎄, 그게 잘 될까?' 하면서 서로 대화를 하다가, 결국 공부한번 해보자,

라고 각오하고 공부에 덤벼들어 2년만에
중학교를 졸업하고 외국의 고등학교에
입학을 하게 되었다.

그 재벌은 선생님을 불러 약속했던 1억원
이외에 5천만원을 더 주면서 감사하게
생각했다고 한다.



**내가 어떤 이유로든 주변사람에게 제멋대로
화를 낸다면, 자신의 신성을 잃어 버리게 된다.**

**그것은 내가 애써서 모은 영적에너지를
그 사람에게 전부 내던져 버리는 꼴이다.**

**명상하여 한달동안이나 모은 좋은 에너지를
그 사람에게 한자리에서 몽땅 다 주는 것이다.**

**그러면 한달치나 일년동안 애써 모은 힘을
단번에 다 잃어 버리고 영적에너지는 당장 고갈된다.**

**그리고는 아무 것도 없었던 처음부터 시작해야 한다.
영적으로 캄캄하게 눈이 멀고, 소리를 잊게 된다.**

**서양의 속담에 '바쁜 꿀벌은 슬퍼할 시간이 없다'고
언제 죽을지 모르는 처지에 있는 나는 결코 여유있게
화낼만한 여유가 전혀 없고 오히려 시간이 부족함을 안다.**

**늘 절제하고, 항상 1초도 한눈 팔지 말고 다시 집중한다.
늘 지혜안에 집중하면 언제든지 자신을 구할 수 있다.**

**집중이란 이기적인 자기중심이 아니라, 폭풍이 불든
태풍이 치든 항상 고요한 진아의 중심을 말하는 것이다.**

가족과 이웃, 친구들과 잘 어울려 지내는 것이 실제로는
수행자와 보통사람이 다르기에 매우 어려운 것은 사실이다.

그렇다하더라도 많이 노력하지 않으면 더욱 어려워진다.
이웃을 미워하면 영력, 사랑과 감사, 깨달음을 얼마간 잃는다.

이런 것을 분명히 이해한다면, 분노와 미워할 수 없어
감히 누군가에 대하여 분노하거나 절대로 미워할 수 없다.



초등학교 교사로 정년 퇴직하신 어르신은
원래 모습이 청수하셔서 아들과 함께 다니시면
형제나고 자주 묻는다고 하였다.

늘 인자한 웃음진 얼굴을 하시고 시골 농촌이지만
아주 아름다운 저택을 짓고 책도 많이 읽으시고
평생을 교직에 몸담고 집안 식구들 중에 교사를
하는 사람이 무려 9명이나 되어 강원일보에

나오기도 한 분이셨다.

부인과는 사별하시고 오랫동안 혼자 사시다가
노인대학에서 운영하는 댄스를 함께 하시던 조용하고
다소곳하신 여어르신을 만나셔서 로맨스에 빠지시게 되셨다.

물론 자식들이 걱정을 할까하여 자신의 집에는
절대로 애인을 들이지 않으시고 자신만 그택에 가서
함께 식사도 하시고 가끔은 외식도 하시고
영화구경도 다니시는 것 같았다.

동네 사람들도 그런 어른신들의 다정한 모습에
동네 전체가 아주 훈훈한 정담으로 전해지고 있다.

또 다른 한분은 교장 선생님 출신이신가하는 분이신데
노인회장을 하시는 어르신입니다.

이 분도 비슷한 처지로서 같은 방식으로 로맨스를

즐기시면서 함께 동네에 흐뭇한 인정을 갖게 하여
다른 사람들에게 아주 좋은 평판을 전해 주시고 계신다.



임사체험자를 전문적으로 조사연구한 미국의 레이먼드 무디 박사는 무려 150여명이나 되는 사람들의 증언을 종합하여 책으로 엮어 출간한 적이 있다.

그 수많은 임사체험자들의 증언에 따르면, 죽은 다음에 영혼의 상태에서 느껴보니까,

사람의 삶을 살때 가장 필요한 것이 사람과 사람 사이에서 얻어지는 사랑이라는 대인관계였다는 것이다.

사랑을 많이 깨닫고 실천하는 것이 가장 중요한 삶의 목적이었다는 것이다.

필자는 이 글을 보고 많은 것을 느끼게 되었다. 사람들이 살면서 가장 통쾌하게 여기는 것이 바로 은연관계를 분명히 하는 것일 것이다.

누군가가 잘못을 하게 되면 자신은 전혀 그런 일을 하지 않을 사람인 것처럼 생각하여 잘못을 정죄하려고 생각하고 그렇게 했을 때 아주 통쾌한 생각이 들 것이다. 그

러나 사랑을 많은 느끼고 사는 사람은
그렇게 생각하지 않을지도 모른다.

예수가 다른 사람과 정을 나눈 여인에게
죄없는 사람은 돌로 치라고 한 것과 같은
상태라는 것이다.

자신을 잘알고 성찰하는 사람은 그 사람이
왜 그렇게 되었는지를 어린 시절까지
추적해 보게 되면 그럴 수 밖에 없는
환경이었다는 것을 알게 된다.

그래서 사랑을 키우고 길러 사랑이 많은
사람 앞에는 유유상종이라, 그런 일들만
벌어진다는 신념으로 열심히 사랑하며
살아야 하겠다.



비위를 맞추기 어려운 사장과 함께 일하고 있어,
너무나 괴로워 직장을 그만두고 싶다면
물론 매우 어렵겠지만 그 일에 대하여 숙고해 보십시오.

밖에서 냉정하게 두 사람의 관계를 들여다보고
자세히 관찰하여보면 당신도 그와 비슷한 생각으로
‘저 인간은 도저히 안돼’라는

잘못된(? 자기가 볼 때에는 절대로 아니겠지만)
믿음을 가지고 있음을 발견하게 됩니다.

또한 당신을 저버린 믿지 못할 친구가 있다면,
전에 남을 저버린 일이 있었는지 알아보아야 합니다.

자신을 매우 화나게 하는 자식이 있다면
그 버릇은 자기의 버릇임이 분명하다고 합니다.

매우 어렵지만 내가 생각을 과감하게 바꾸면
그것이 바로 영웅이고 훌륭한 사람이며
주위가 바뀌고 남들이 바뀔 것입니다.



그 누구를 그 무엇을
용서하고 용서받기 어려울 때마다
십자가 위의 당신을 바라봅니다

가장 사랑하는 이들로부터
이유 없는 모욕과 멸시를 받고도

피 흘리는 십자가의 침묵으로
모든 이를 용서하신 주님

용서하지 않는 사랑은 사랑이 아니라고
용서는 구원이라고
오늘도 십자가 위에서
조용히 외치시는 주님

다른 이의 잘못을 용서하지 않기엔
죄가 많은 자신임을 모르지 않으면서
진정 용서하는 일은 왜 이리 힘든지요

제가 이미 용서했다고 생각했던 사람이
아직도 미운 모습으로 마음에 남아
저를 힘들게 할 때도 있고

깨끗이 용서받았다고 믿었던 일들이
어느새 어둠의 뿌리로 칭칭 감겨와
저를 괴롭힐 때도 있습니다

조금씩 이어지던 화해의 다리가

제 웅졸한 편견과 냉랭한 비겁함으로
끓어진 적도 많습니다

서로 용서가 안 되고 화해가 안 되면
혈관이 막힌 것 같은 답답함을 느끼면서도
늘 망설이고 미루는 저의 어리석음을
오늘도 꾸짖어주십시오

언제나 용서에 더디어

살아서도 죽음을 체험하는 어리석음을

온유하시고 겸손하신 주님

제가 다른 이를 용서할 땐 온유한 마음을

다른 이들로부터 용서를 받을 땐

겸손한 마음을 지니게 해주십시오

아무리 작은 잘못이라도

하루 해 지기 전에

진심으로 뉘우치고

먼저 용서를 청할 수 있는

겸손한 믿음과 용기를 주십시오

잔잔한 마음에 거센 풍랑이 일고

때로는 감당 못할 부끄러움에

눈물을 많이 흘리게 될지라도

끝까지 용서하고 용서받으며

사랑을 넓혀가는 삶의 길로

저를 이끌어주십시오, 주님

너무 엄청나서 차라리 피하고 싶던

당신의 그 사랑을 조금씩 닮고자

저도 이제 가파른 비탈길을 오르렵니다

피 흘리는 십자가의 사랑으로

모든 이를 끌어안은 당신과 함께

끝까지 용서함으로써만 가능한

희망의 길을 끝까지 가렵니다

오늘도 십자가 위에서 묵묵히

용서와 화해의 삶으로 저를 재촉하시며

가시에 찔리시는 주님

용서하고 용서받은 평화를

이웃과 나누라고 오늘도 저를 재촉하시는

자비로우신 주님



미워하면 당연히 그 사람과 반대의
성격이나 모습이 되어야 하는데,
어느 순간 서로 비슷하게 닮아버린다는
것이 쉽사리 납득이 되는가?

아버지가 술 먹는 것이 싫어서 그렇게
미워했는데, 성인이 되어서 자신은

알코올 중독자가 된다.

시어머니의 잔소리가 그렇게 듣기 싫었는데
내가 시어머니가 되고서는
더 잔소리가 많아진다.

군대에서 후임병일땐
그렇게 선임병의 구타가 싫다고 하더니,
막상 자신이 위에 올라가니
더 무서운 폭군이 되기도 한다.
참 아이러니하다.

그들이 원하는 것은 반대였는데
정작 똑같거나 아니면
더 심한 모습을 보이기도 한다.

그때 얼마나 허무하고 자신이 미울까?

" 어, 내가 원하는것은 이게 아니었는데..."

**아니면 자신이 그렇게 삶을
잘못 살고 있는지도 모른채
악행을 저지르고 있을지도 모른다.**

**" 내 아버지는 폭력을 썼지만
나는 자식을 때려본적이 없어요. " 라고
자신을 하지만, 그 대신 언어폭력을
남발하고 있을지도 모른다.**

**아니면 자식에게 무관심한 아빠가
될 수도 있다.**

**결국 미움에 대한 부정적인 감정이
다르게 드러났을 뿐이다.**

**우리 사회는 점점 미움이 커지고 있다.
화가 차 오른다.**

**부모 자식간에..
스승과 제자간에...
직장 상사와 부하 직원간에...
부부지간에...**

**다툼이 많아지고 성냄이 잦아지고
사소한 일에도 서로 얼굴을 붉힌다.
미워하면 닮는다는 것은 사실이다.**

왜?

인간은 상상의 동물이다.
상상하는대로 된다.

모 심리학자의 조사에 의하면
부정의 힘이 긍정보다 무려
7배나 힘이 세다고 한다.

누군가를 미워한다는 것은 미움,
분노의 상상을 무차별적으로 하는 것과 같다

그것을 하루 이틀 1년 10년이상
누군가를 그렇게 생각한다는 것은
상대방의 안 좋은점을
내 것으로 만드는 시간이 되어 버린다.

그런 시간속의 우리들의 뇌와 가슴은
그것을 받아들이게 된다.
그것이 습관이 되고 성격이 되고
우리를 조종하는
무의식의 마음이 되어 버린다.

긍정적으로 살아도 쉽지 않는데,
오랜 시간동안 부정적인 세뇌를 걸어버리면
우리의 정신은 점점 나약해지고
공격적이고 폐쇄적이 되어 버린다.

미안하지만 자신에게
아무런 득이 되지 않는다는 것이다.
그래서 종교에서 " 용서하라 " 라는
말씀을 자주 하게 된다.

이 말은 타인의 잘못을 이해하거나
그들이 정당했다는 것을 인정하는 것이 아니라,
자신을 괴롭히는 그 어리석은 생각과 행동을
이제 멈추라는 소리이다.

미워해서 어떠한 것이 해결되거나
긍정적인 도움이 된다면 상관없지만,
도리어 가장 큰 피해자는
그대가 되기 때문이다.

전쟁에서는 결국 승자와 패자가 없다.
둘다 죽는 것이다.

내가 먼저 총칼을 내려놓고
다시 내 길을 가면 된다.

너 때문에 지금의 내 삶이 괴롭고
고통스러울수도 있다.

당신과의 인연이 없었다면
지금 더 행복할수도 있다.

그래서 복수하고 싶고,
내가 당한 만큼 되돌려주고 싶은
생각은 굴뚝같겠지만,

그것이 당신을 고통에서 해방시켜주는
열쇠는 되지 않는다.

니체가 말한 명언이 있다.

"괴물과 싸우는 사람은 그 싸움 속에서

스스로도 괴물이 되지 않도록 조심해야 한다."

<http://cafe.daum.net/thehouseofpeomnwind/ZEI9/768?q=%B1%D9%B9%AC%C0%DA%C8%E6%B8%ED%BE%F0>



1. 상사의 기대를 정확하게 파악하라.
상대의 본심을 꿰뚫어 볼 줄 아는 통찰력을 길러라.
2. 상사의 약점을 보완하도록 상사가
잘 못하는 부분을 연구하여 도와 주도록 한다.
3. 완고한 상사는 밤에 술을 마셨을 때처럼
경계심이 허술할 때 설득하라.
인간은 다소간 이중인격적 성격을 가지고 있다.

4. 상사의 대변자가 되라.

상사와 부하와의 관계는 통로와 같다.

필요시 걸러서 올리고 내릴 줄 알아야 한다.

잘한 일은 부하의 공으로 돌리고 책임은

자기가 진다는 마음가짐.

5. 상사와 자주 접촉하라.

좋은 인간관계, 상사를 보좌하여 협력하는 것이

필요하다.

6. 지휘계통을 분명하게 지켜라.

7. 상사와 연락하여 조정하라.

8. 상사에게 설명하고 보고하라.

육하원칙을 이용 간단명료하게 보고한다.

9. 최종결정은 상사에게 맡겨라.

10. 상사의 체면을 살려라.

1. 직장상사가 바쁠때는 편하게,
편할때는 바쁘게 움직여라.

문제는 직장상사가 편할때 즉 부서에
일이 없을 때에는 없던 일도 만들어서 해라.

어차피 일 없으면 평소에 상사가 생각했던
불필요한 일들을 시킬 가능성이 크다.

어차피 시켜서 하기보다는 먼가 항상
열심히 하고 있다는 자세를 보여줄 때
상사는 당신을 인정한다.

2. 직장상사에게 다른 사람이 안 하는 것을 하라.
직장에게 상사에게 다른 사람이 안하는 행동을 해라.

회사내 또는 부서내 분위기가 인사를
크게 하지 않는다면 크게 인사를 한다던가
퇴근시간을 눈치보면서 서로 못하면
상사에게 피곤하신데 일찍 들어가 쉬시라고 하던가
상사가 고민을 하는 눈치이면 "고민있으신가 봐요?"
라고 던지시 물어 본다던가 식의 행동으로
상사와 생각을 공유하는 사람이란 인식을 시켜라.

3. 항상 여유로움을 가져라.

직장상사에게 업무상 혼이 난다던가 기쁜 일이
있다던가 이런 때에 항상 상사로부터 자신이 차분하고
이성적으로 생각한다는 점을 인식시켜라.

문책당할 때는 가급적이면 변명보다는 문책후

자신의 실수와 향후 수정방안 등을 문서로 작성하여 제출한다던가 오후에 넌지시 소수라도 한잔하시겠냐 말을 건네자.

4. 선물을 자주해라. 뇌물은 아니다.

하지만 선물은 자주해라. 가끔 사모님과 영화라도 한편 보시라고 영화 티켓 2매를 드리거나.

가끔 음악테이프 등 작은 선물을 자주해라.

5. 뇌물은 절대 받지 않는다. 뇌물은 가급적 사양해라. 즉, 직장상사가 사주는 음식이나 식사등은 가급적이면 얻어먹지 않는 것이 좋다.

식사나 술자리에서는 친구가 될 수 있는 분위기를 만드는 것이 좋다.

가끔은 여유가 된다면 자주 사줘라.. 돌아오는 것이 더 클 것이다.



행복하고 종바람직한 삶을 살고자 한다면,
오직 행복하고 좋은 생각들만을 하면 된다.

내가 만약 다른 사람의 험담을 한다면,
그 사람을 해치는 것이 아니라 ‘우주의
보상의 법칙’에 따라 스스로를 해치는 것이다.

험담이란 다른 이를 헐뜯는 증오의 한 형태이다.

내가 다른 사람을 심판 하고자 할 때 그것은
나의 에고가 신처럼 행세하며 안 좋은 것을 한다.

내가 옳고 그른 것을 판단하는 생각 모두 심판이다.
그 어떤 것에 대해서 비판하는 생각을 한다면,
그것이 비판이고 심판이며, 옳고 그르거나
좋고 나쁜 것은 사실상 세상에는 없는 것이다.

오로지 실재의 존재를 배우기 위한 목적으로 하는
경험만이 있을 뿐이다.

내가 지혜를 얻어 세상을 올바른 것으로 볼 때,
세상에 잘못된 것은 하나도 없다는 것을 깨닫게 된다.



감사를 표현하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 큰 행복을 느끼고 결단력 있게 행동할 줄 알았으며 활력이 넘치고 더욱 긍정적인 모습을 보였다.

또한 친절하고 다른 사람에게 기꺼이 도움이 되고자 하는 태도를 보였다.

무엇보다 그들은 더 잠을 잘자고 운동을 많이 했으며 육체적 질병도 거의 발생하지 않았다.

우리 몸에서 분비되는 엔돌핀(endorphin)이라는 호르몬은 암을 치료하고 통증을 해소하는 효과가 있다.

감사할 일이 없어도 감사해야 한다.

감사한 상황이 아니어도 감사를 선택해야 한다.

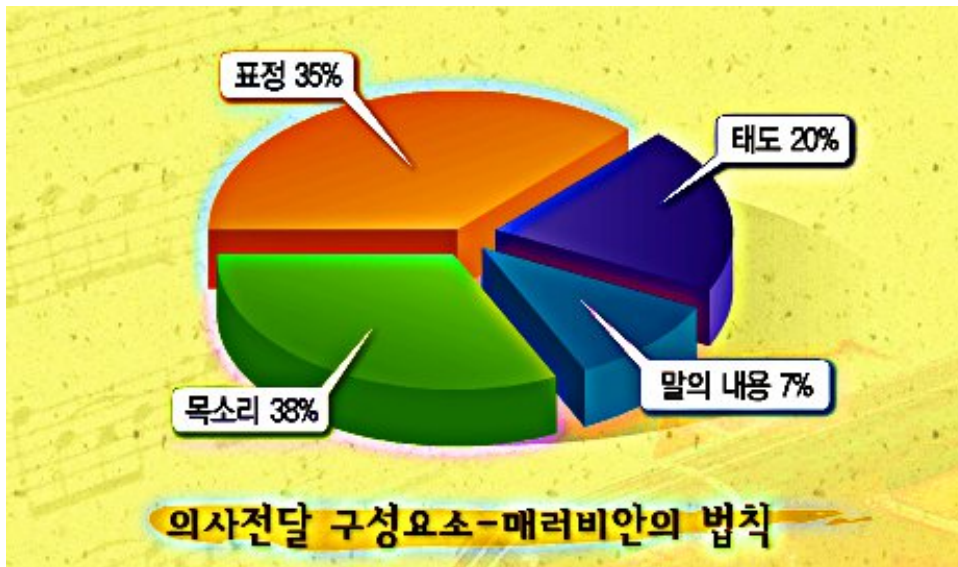
감사하지 못한 사람에게도 감사해야 한다.

그러면 우리가 건강해지고 행복한 삶을 살 수 있다.

감사는 남을 위한 선택 이전에 자신을 위한 선택이다.

감사하는 삶을 살아가는 사람은 자신의 영성과

인격을 아름답게 만들기 위해 헌신하는 사람이다.



상대를 보고
말을 하게 될때,
말의 내용보다도
목소리가 38%,
표정이 35%,
태도가 20%라고 하니,
이미 말의 내용에 앞서서
이미 93%는 결정난 상태로
말의 내용을 듣게 된다는 것이다.



**감사한 마음으로 마음에 있는 차단의 벽,
생각으로 비판하고 판단하는 더러운 비판의
마귀를 쫓아 버려라!**

**마음에 굳게 쳐진 감정의 벽을 허물어라,
다른 사람의 허물을 너그럽게 허용하고,
내 마음의 감정을 무심하게 바라보며
화합의 문을 열어 그 사람의 잘못을 포용하라.**

**그러면 하늘의 복도 그 문으로 들어 올 것이다.
내가 잘하면 얼마나 잘하고 그가 못하면
얼마나 못하겠는가?
수천년, 수백만 동안 쳇바퀴처럼 돌고 돌던
이 사슬을 이제는 끊어야 하지 않겠는가?**

**그것이 바로 그대를 윤회하게 하고 본 마음을
앗아가게 하는 원수라는 것을 안다면
그래도 그대는 남을 미워하겠는가?**



어떤 한 남자에게 부인이 둘 있었습니다.
둘 중의 한 부인은 누가 보아도 미인이었으나,
다른 한 부인은 누가 보아도 박색이었습니다.

하루는 그 집에 나그네가 묵게 되었는데,
그 집 남편은 미인인 부인보다는 박색인
부인을 더 가까이 하고 아끼며 사랑하는 것
이었습니다.

이를 이상히 여겨 주인에게 물으니
"예쁜 여자는 스스로가 예쁘다고 생각하고
자기에게 큰 도구가 있는 듯 생각하고 있어
나는 그녀가 예쁜 줄 모르게 되었고,

추하게 생긴 여자는 스스로가 추하다고
생각하여 다른 사람을 더 극진하게 대하고
있어서 나는 그가 추한 줄 모르게 되었습니다."
라고 하더라고요.



자기가 마음속으로 깊이 좋아하는 여자를 만나면,
밝은 표정으로 반갑게 맞이 하며 사랑한다는 표정을
지으면서 진심을 보여주어 그녀가 자신감 넘치는
행동을 하는 나를 믿도록 해야 할 것이다.

그렇지 않고 마음속으로는 아주 좋아하면서도
표현을 하지 못하여 그녀를 볼 때마다 부끄러워

얼굴을 못 들고 말을 제대로 하지 못한다면,
아무리 마음속으로 그녀를 좋아 한다 해도
그녀가 당신을 좋아할 리 없을 것이다.

그래서 그런지는 몰라도 대개 미인인 사람들은
별로 잘나지 않은 사람들과 결혼하는 경향이 있다.

잘 생긴 남자들은 자신을 대단하다고 여기어
미인에게 최선을 다하여 적극적으로 프로포즈를
하지 않는다고 한다.

반면 얼굴이 별로 잘 생기지 못한 사람은 자신의
모든 것을 다 바쳐 그녀에게 좋은 모습을 보여주려고
최선을 다한다는 것이다.

부부간이나 부자지간에도 서로 좋아한다는 표정과
사랑한다는 표현을 적극적으로 해야 한다.

그래야 서로의 교감이 오가면서 서로 믿고 의지하고
돕고 기뻐하는 것이다.

세일즈맨이 커다란 회사를 찾아가 직원들을 만나
판매에 성공하려면 우선 깨끗한 용모와 단정한 복장,
자신있는 태도를 가지고 뚝뚝하게 수위를 보면서
중요한 일이 있어 회사에 들어가는 것처럼 해야 할 것이다.

계약을 잘 해야 큰 수익을 올리는 사업가인
경우에도 계약당사자를 만나면 자신감있는 표정으로
겸손하게 상대방을 대해야 계약을 성사시킬 수가 있는 것이다.

또한 중요한 대외 경기에 나서는 선수들이 심하게
긴장한다면 절대로 제대로 경기를 할 수가 없다.



1. 표정으로 절반 이상, 목소리로 절반 가까이,
(만남의 이미지는 표정-- 55%, 톤이나 밝기, 부드러움 등 음성-- 38%)

사람과 사람의 만남에서 중요한 것 화술 즉
말하는 방법이라고 생각하는 것은 위험한 생각이며
큰 착각 만나는 순간 이미 표정과 목소리로
상황은 이미 큰 인상을 심어줌 화술이 차지하는 비율--- 7%밖에 안됨.

2. 사소한 일이 오히려 상대방의 감정을 크게 상하게 하기 쉽다.

악수를 할 때 그 사람을 쳐다보지 않고 건성으로 하는
인사습관, 마중 배웅나가기, 차 대접하기, 실내화 준비,
길 안내하기 사소한 일도와 주기

3. 역지사지할 것, 역할극 서로 입장을 바꾸어
느끼는 감정을 이해.

4. 부부는 성장과정과 가풍, 빈부의 차이, 가족구성 요소,
식사습관, 말하는 습관, 생활습관 등등 너무나 다른 가족
구성원들과의 부부의 만남으로서 신혼초기에 서로를
배려하느라 신경 써야 하므로 매우 피곤한 일입니다.

특히 시집을 간 여자들이 생활습관이 다르므로 시부모로부터
받는 스트레스가 가장 많다고 한다.

5. 자기도 모르는 표정이나 언어습관의 교정 필요
사람은 눈으로 파악하는 정보로 상대의 마음을 읽는다.

비꼬는 듯한 자세, 한심하다는 듯한 표정,
만만하다는 표정, 한심하다는 표정, 불쌍한 표정,
거만한 자세, 비웃는 웃음, 말하는 것보다도 더욱 더
감정이 상하기 쉽다.

6. 감정 상하지 않게 이야기하는 방법의 터득
두뇌가 명석하고 사리에 밝은 사람이라도 다른 사람의
기분이나 감정상태를 파악 기분을 상하게 하지 않고
항상 좋은 관계 유지

7. 웃는 표정, 기분 좋은 만족감의 표정 훈련법
화가 나도 입꼬리를 올리고 웃는 연습. 당신이
화났는지 잘 모를 것, 좋은 표정을 하나 정하여
항상 그 표정이 되려고 훈련하세요.

8. 유머와 재치는 인생의 보너스와 같은 것입니다.
지혜가 높고 행복한 사람일수록 유머와 재치가 넘칩니다.

유머와 재치를 위하여 매일 공부하고 노력합시다.

9. 항상 일을 대할 때 정말 즐기면서 일을 하라.
지금 하는 일이 좋은 점, 감사해야하는 일을 20가지
정도를 만들어 일에 대한 개념을 정립하라.

10. 항상 자신감 넘치는 표정과 당당한 자세 불안하거나
괴롭더라도 일부러 자신 있는 표정을 지어라

그러면 내 몸이 그렇게 당신의 상태를 그렇게 조정할 것이다.
웃음 머금은 여유 있는 표정을 지어라!

매사에 긍정적이고 적극적인 생각을 가져라!
항상 매사를 좋게 생각하라는 것이다.
포기란 다름이 아니라 최선을 다하지 않는 것입니다.

인생은 대인관계 체험을 위한 것이다!

블로그 명상가의 쉼터 <http://blog.daum.net/ym4206>

저자 법천

발행일 2018.07.30 16:14:11

 블로그