

나를 '행복'하게 만들 의미 있는 목표 세우는 방법

Life's made up of little things,
(삶은 작은 것들로 이루어졌네)
No great sacrifice of duty,
(위대한 희생이나 의무가 아니라)
But smiles and many a cheerful word
(미소와 위로의 말 한마디가)
Fill up our lives with beauty,
(우리 삶을 아름다움으로 채우네.)
The heartaches, as they come and go
(간혹 가슴앓이가 오고 가지만)
Are but blessings in disguises,
(다른 얼굴을 한 축복일 뿐)
For time will turn the pages o'er
(시간이 책장을 넘기면)
And show us great surprises,
(위대한 놀라움을 보여 주리)

<미국 여류 시인 Mary R. Hartman의 'Life Is Made Up of Little Things(삶을 채우는 건 작은 아름다움)' 전문>

삶의 행복은 작고 평범한 것에서부터 시작된다. 마음의 불안함과 괴로움을 이기고 자신감을 가질 때 우리는 진정한 행복을 얻을 수 있다. 많은 사람들이 행복한 삶을 목표로 삼고 노력하다가 포기하는 이유는 처음부터 지나치게 높고 원대한 목표를 세우기 때문이다. 따라서 행복한 삶을 살고 싶다면 자신의 능력을 넘어서는 목표를 세우기보다는 적절한 지점에서 만족하는 법을 배워야 한다.



하버드대 행복학 명강의로 유명한 장샤오형은 그의 저서 <느리게 더 느리게>에서 '나를 행복하게 만들 의미 있는 목표를 세워라'면서 그 5가지 방법을 제시했다.

1. 돈이 인생의 목표가 되어서는 안 된다!

33세라는 나이에 세계 철강업계의 강자로 우뚝 선 카네기는 "인생에는 반드시 목표가 있어야 한다. 하지만 돈을 벌겠다는 목표는 가장 나쁜 목표다." 라고

말했다. 하지만 현실세계에서 돈을 무시하기란 사실상 불가능하다.

그럼에도 잊어서는 안 될 것은, 물질이 무한정 늘어난다고 해서 반드시 행복해지는 것은 아니라는 사실이다. 아무리 돈이 많아도 사소한 행복을 놓치고 산다면 누구도 진정한 행복을 누릴 수 없다. 돈이 유일한 신앙이자 목표가 되는 순간, 그것은 더 이상 우리에게 행복을 가져다 주지 못한다. 돈이 주는 환락에 넘어가지 마라. 돈의 노예가 된 사람은 결국 불행과 동행하게 될 것이다.

2. 인생의 궁극적인 목표는 행복이다

언제부턴가 우리가 사는 세상은 돈과 욕망이 지배하는 곳이 되어버렸다. 우리는 날마다 좀 더 많은 재물, 좀 더 높은 지위, 좀 더 강한 권력을 추구하고 정신없이 살아간다.

그런데 바쁜 일상을 보낸 후 지친 몸을 이끌고 집으로 돌아오면 문득 "지금 나는 행복한가? 내가 추구하는 것이 과연 나를 행복하게 해줄 수 있을까?" 라는 의문을 갖는다. 하지만 이런 의문을 갖는 것도 잠시, 날이 밝으면 또다시 헛된 욕망과 보기 좋은 허울을 쫓아 바쁘게 달려가는 것이 대다수 사람들의 삶이다.

하지만 행복은 지극히 개인적인 문제인지도 모른다. 그래서 명품 두른 타인의 모습을 봐도 부러워하지 않고, 갖고 싶어하지도 않으며, 오늘 하루를 무사히 보내고 세 끼 식사를 할 수 있는 것에 진심으로 감사할 줄 아는 사람은 마음속에서부터 진심으로 우리 나오는 진정한 행복을 누릴 수 있다.

3. 심장을 뛰게 하는 목표를 세워라!

꿈을 가진 사람은 끝까지 노력하고 분투해서 자신의 삶을 빛나고 가치 있는 것으로 만들 수 있다. 단, 지나치게 허황된 꿈과 목표는 오히려 독이 되므로 어느 정도 현실성 있고 자신이 능력 범위 내에서 이를 수 있는 목표를 세워야 한다. 그래야 앞으로 나갈 힘과 끝까지 지속할 끈기를 얻을 수 있기 때문이다.

목표라고 해서 너무 거창하거나 먼 미래의 일을 정할 필요는 없다. 매일 아침, 설레는 마음으로 하루를 시작하게 해줄 수 있는 것이라면 무엇이든 괜찮다. 그리고 그 목표를 이루기 위해 오늘 하루의 작은 목표를 세우고 하나씩 실천해 나간다면 언젠가는 반드시 꿈꾸던 지점에 가 닿게 될 것이다.



4. 두 마리 토끼를 쫓으면 결국 모두 놓친다

영국 작가 새뮤얼 스마일즈는 "한 가지 가치 있는 일을 추구하는 데 자신의 열정과 마음을 온전히 집중한다면 그 인생은 절대로 실패하지 않는다." 고 말했다. 실제로도 우리는 한 가지 일에 집중할 때 비로소 좋은 성과를 얻을 수 있다. 이 일, 저 일에 손을 대거나 목표를 여러 개 세우면 온종일 바쁘게 뛰어나기만 하다가 아무것도 이루지 못하게 된다. 두 마리 토끼를 한꺼번에 쫓다가 결국 모두 놓치게 된다.

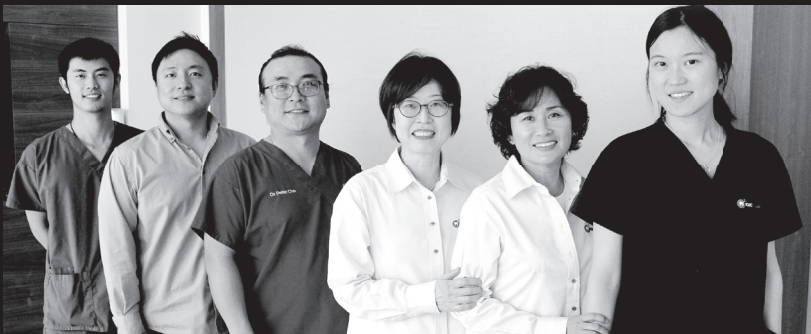
과수원의 나무에 더 좋은 열매를 맺게 하려면 불필요한 가지를 미리 쳐내야 하듯이, 인생에서도 힘을 분산시켜 여러 가지 일을 하기보다는 가장 중요한 일 한 가지에 힘을 집중해야 한다. 한 번에 하나의 일을 선택할 때 우리는 우리의 능력과 재능을 최대한으로 펼칠 수 있다. 그래야 마지막 순간에 빈손으로 남지 않을 수 있다.

5 한 번에 한 걸음씩 기적을 이뤄 나가라!

사람들은 누구나 자신의 꿈이 속히 자라나 화사한 꽃을 피워 내기를 간절히 바란다. 하지만 현실은 현실이다. 조금하게 이루려고 서두르다 보면 오히려 그 꿈을 영영 잃게 될 수도 있다. 넓고 광활한 바다는 수많은 강줄기가 만나서 이루어지고, 강줄기는 작디작은 물방울들이 합쳐져서 생겨난다. 우리의 인생 역시 한 걸음씩 걸으며 남긴 발자국이 이어져 비로소 그 모습을 드러낸다.

한 걸음은 별것 아닌 것처럼 보이지만 꾸준히 내딛다 보면 결국에는 앞으로 나아가게 된다. 반면 멈춰서 있으면 영원히 아무것도 변하지 않는다. 더 이상 망설이지 말고 지금 그 한 걸음을 내디뎌라.

밝은 미소, 건강한 치아



Implant \$1700 → \$999	X-Ray Exam Free Consultation	Exam X-ray Cleaning \$35
Crown \$500 → \$350	잇몸치료 \$600 → \$300	틀니 \$1200 → \$850

KMC Dental Group

각종 보험
메디케어(PPO) 환영

Irvine
Tel: (949)253-8300
2700 Alton Parkway #225
Irvine, CA 92606

L.A.
Tel: (323)660-2005
3755 W. Beverly Blvd. #200
Los Angeles, CA 90004

Hacienda Heights
Tel: (626)333-3000
16388 Colima Rd.
Hacienda Heights, CA 91745