

지금 당장 버리면 행복해지는 사소한 감정 7가지

행복은 삶의 궁극적인 목적이다. 이 행복을 찾기 위해 우리는 때로는 험난한 길을 걷기도 하고 좌절하기도 하는가 하면, 심지어 목숨을 걸기도 합니다. 하지만 <행복에 목숨 걸지 마라>의 저자 리처드 칼슨은 우리가 행복하기 위해 해야 할 일은 행복을 찾아 헤매는 것이 아니라 내 발걸음을 붙잡는 '사소한 것들을 버리는 것' 이라며 '지금 당장 버리면 행복해지는 사소한 감정 7가지' 를 소개했다.

1. 느닷없이 치밀어 오르는 '화'를 버려라

아이들은 기분이 나쁠 때는 온갖 무례한 말을 내뱉는다. 하지만 현명한 어른이라면 아이들이 진심으로 그런 말을 하는 것은 아니며, 단지 화풀이를 하고 있는 것뿐이라는 것을 알고 있다. 아이들뿐만이 아니라 다른 모든 사람에게 기분에 대해 약간의 여유를 주어야 한다. 함께 일하는 동료가 침울해 하면 그것을 있는 그대로만 보아라. 그들의 부정적인 말을 확대해석하지 마라. 이유를 알려고 하거나 과잉반응으로 찬물을 끼얹어서도 안 된다.

그리고 나 자신도 공연히 화가 나는 듯한 기분이 들면 그대로 받아들여라. 왜 그런 기분이 드는지 그 이유를 지나치게 분석하지 마라. 그런 기분은 대개 일시적이어서, 폭풍우가 지나가듯 지나가게 마련이기 때문이다.



2. 나이 들어 가는 것에 대한 '불안'을 버려라

스무 살이 서른 살보다 좋거나, 서른 살이 마흔 살보다 좋다고 말할 수는 없다. 인간의 육체는 자연의 섭리

에 따라 나이 들어 갈 뿐이다. 이 자연현상에 대처하는 현명한 방법은 많다. 스트레칭과 운동, 음식조절, 영양제 섭취, 금연, 긍정적인 마음 등 모든 것들이 도움이 된다. 붙잡아야 할 것과 버려야 할 것 사이에서 건강한 균형을 취하는 태도도 매우 중요하다. 나이 들어 가는 것에 대해 부질없는 저항을 하거나, 스트레스를 받거나, 두려운 마음으로 삶의 질을 떨어뜨리지 않도록 하라.

3. 당신을 고통스럽게 하는 '분노'를 버려라

붓다는 "증오는 증오를 통해서가 아니라 언제나 사랑을 통해서 사라진다. 이는 불변의 법칙이다." 라고 말했다. 폭력과 증오는 반드시 악순환 된다. 폭력적 행동을 일으키는 뿌리는 분노와 증오에 터전을 둔다. 영혼을 병들게 하는 분노는 육체적 상처나 부상보다 더 해롭다. 사람들에게 분노를 품고 증오를 퍼부으면 마음이 시원해지는 것이 아니라 더 고통스러워진다. 내가 당했던 일보다 분노했던 일이 더 무겁게 자리잡아 나를 괴롭히기 때문이다. 그래서 용서하는 일이 중요하다. 용서는 배신이나 상처를 입었을 때의 고통을 치유해 준다.

4. 삶을 힘들게 하는 질병의 '고통'을 버려라

인생에서 질병이나 부상보다 죽음을 더 본질적으로 상기시키는 것은 거의 없다. 질병과 부상은 인간의 육체가 얼마나 허약하며, 인생이 얼마나 빨리 지나가는지를 깨닫게 해준다. 부상을 입거나 중병에 걸렸을 때는 하루하루가 선물이라는 사실을 깨닫게 된다.

따라서 설령 심각한 질병(혹은 큰 부상)에 걸렸다 해도 좌절하거나 낙심해서는 안 된다. 낙심은 신체적 건강에 해가 된다. 궁극적인 치유는 몸이 아니라 마음에서 일어난다는 믿음을 가지고 정신과 육체를 연결하는 기적적인 힘을 스스로 발휘하라.

5. 뜻한 바를 이루지 못하게 하는 '비효율'을 버려라

효율적인 삶을 사는 사람들은 자기 신념을 지지하고 우선적인 일에 초점을 맞추는 용기를 가지고 있다. 정말

로 중요한 문제를 다루고 있을 때는 항상 자신의 감정상태를 파악하고 행동계획을 세울 수 있어야 한다.

효율성이 없으면 누구라도 덤벼거리게 된다. 눈앞의 불을 끄기에만 급급하고, 여러 가지 삶의 장해와 맞서다 보면 어느 정도는 피해자가 된다. 효율성이 부족하다는 것은 조직력과 통찰력, 훈련, 실행 기술이 부족하다는 것을 뜻한다. 효율성은 과학이 아닌 삶의 기술이다.



6. 타인에게 고통을 주는 '무시'하는 마음을 버려라

듣는 능력은 다른 사람에게는 물론이고 자신에게 줄 수 있는 엄청난 선물이다. 이 선물은 마음대로 만들어 낼 수 있고, 시간이 갈수록 발전시킬 수 있으며 인간관계를 돈독하게 해준다. 즉 당신이 사람들의 마음을 무시하지 않고 귀를 기울인다면 지금보다 훨씬 행복하고 밝은 삶을 살 수 있다.

7. 증오와 슬픔에 대한 '집착'을 버려라

비극은 우리 삶에서 늘 일어나고, 잘못은 항상 벌어지며, 실망은 늘 우리 곁에 있다. 그것은 당신이 누구인지 따지지 않고 찾아온다. 그래서 인간이라면 누구나 그런 일들을 겪을 수밖에 없다. 즉 우리는 모두 인간으로서 실수를 하고, 잘못된 선택을 하고, 다른 사람에게 괴로움을 안겨주고, 고통을 받는다. 하지만 증오와 슬픔에 대한 집착을 버리고 내가 인간인 것처럼 다른 사람 역시 인간이라는 사실을 받아들인다면 우리 모두는 더욱 행복해질 수 있다.



럭키타이어

가을맞이 감사 대 세일

HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 \$65.00 Each



브레이크 체크 업 Free

얼라이먼트 체크 업 Free





NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844

