

기쁨을 가져다 주는 5가지 마음가짐

살아가다 보면 누구나 슬픔, 불행과 같은 불청객을 만나게 될 때가 있다. 이런 불청객을 물리칠 수 있는 가장 좋은 무기는 바로 기쁨이다.

<행복을 부르는 기쁨의 힘>의 저자 도미니크 사뵈는 행복을 부르는 기쁨은 자신이 선택하는 것이며, 이 기쁨을 통해 우리의 삶을 보다 바람직하게 변화시킬 수 있다고 말한다. **봉리브르** (bonlivre.tistory.com)에 실린 사뵈가 말한 '기쁨을 가져다 주는 5가지 마음가짐'을 소개한다. 기쁨이 찾아들 때까지 소극적이고 수동적인 마음으로 기다리기보다는 적극적이고 능동적인 마음으로 기쁨을 불러들이는 지혜를 배울 수 있을 것이다.

1. 다른 사람이 나를 어떻게 생각하든 그건 내 책임이 아니다

남에게 비판을 받으면, 그것은 그렇게 판단한 상대의 문제라고 생각하자. 물론 이것이 쉬운 일은 아니다. 하지만 비판을 듣는다 해도 날카롭게 반응하지 않도록 노력할 필요가 있다.

사람은 저마다 자기 식대로 세상을 보게 마련이다. 나에게서는 진실처럼 보이는 것이 다른 사람에게서는 진실이 아

닐 수도 있다. 또 현실을 바라보는 시각도 서로 다를 때가 많다. 따라서 다른 사람이 나를 어떻게 생각하든 그건 내 책임이 아니다. 그러나 다른 사람이 하는 말을 너무 민감하게 받아들이지 않도록 하자. 그러면 굳이 자신을 변명하려고 찢찢매지 않아도 되고, 누가 무슨 평가를 내리든 아무렇지 않게 받아들일 수 있게 될 것이다.

2. 누구나 나를 좋아하는 것은 아님을 인정하자

인간이라면 누구나 다른 사람으로부터 사랑받고 싶고 존중 받고 싶어한다. 하지만 살다 보면 주위사람들에게 거부당할 때도 있게 마련이다. 그런데도 우리를 거부하는 사람에게 사랑받고 인정받으려고 기를 쓰다 보면 나 자신의 삶이 너무 힘들어진다. 다른 사람들에게서 삶의 의미를 찾는 것은 그들에게 우리의 인생과 기쁨을 좌지우지하게 만드는 셈이 되기 때문이다.

그러니 누구나 나를 좋아하는 것은 아니라고 인정해 버리자. 그러면 더 이상 다른 사람들에게 의존하지 않고 내 삶을 내 마음대로 꾸려나갈 수 있게 될 것이다. 삶의 의미는 다른 사람이 줄 수



있는 것이 아니다. 스스로 당당해지자.

3. 상대 알기 위한 노력 멈추지 말자

이해한다는 것은 지금까지 낯선 것이 있던 존재의 내면까지 안다는 뜻이다. 어떤 사물, 동물, 혹은 식물을 오랫동안 세세하게 관찰하다 보면 미처 보지 못한 부분을 발견하게 될 때가 있다. 사람의 경우, 허심탄회하게 상대의 말을 듣다 보면 그 사람의 진정한 모습을 알게 되기도 한다.

새로운 것을 알게 될 때 느끼는 기쁨은 자신의 가장 은밀한 부분이 세상과 연결되는 것 같은 그런 짜릿함이다. 뭔가를 알면 혼란스럽던 것이 정리가 되며 여러 가지 복잡했던 것이 실타래 풀리듯 분명해진다.

4. 상대방의 말에 귀 기울이자

서로 상대방이 없으면 못 산다며 사랑을 맹세하던 두 사람일지라도 시간이 지나면 서로에게 익숙해지고, 그러다 보면 상대에 대한 관심도 느슨해지게 된다. 강렬했던 사랑도 시간이 흐를수록 밋밋해진다.

하지만 애정을 가지고 상대방의 말에 귀를 기울이면 예전의 기쁨을 다시 회

복할 수 있다. 상대방의 말에 공감하고 경청하며 관심을 보이면 오해와 설부른 판단을 피할 수 있으며, 서로에 대해 더 잘 알게 되고 관계도 한층 좋아질 뿐 아니라 서로에 대한 믿음도 커지는 법이다.

5. 아름다운 기억 떠올리는 습관 만들자

아름다운 것을 떠올리면 인생을 부정적으로만 보지 않게 될 뿐 아니라 낙담할 일도 줄어들게 된다. 아무리 상황이 좋지 않아도 아름다운 기억을 생각하면 마음이 편해지고, 그때의 기쁨이 되살아나면 마음을 차분하게 가라앉힐 수도 있다. 그런데도 우리는 이처럼 건설적인 시도를 하기보다 투덜거리며 신세한탄이나 할 때가 많다.

이제 그런 삶의 자세는 버리고 고통스러운 상황 가운데에서도 긍정적인 뭔가를 찾아보자. 힘겨운 상황을 달리 보는 이런 새로운 사고방식이 자리를 잡으면 예전의 고리타분한 사고방식을 몰아낼 수 있게 될 것이다. 나쁜 습관은 버리고 좀더 바람직한 새로운 습관을 들이자.

사진=shutterstock



사장님, 칭내세요! 대박나게 도와 드릴게요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함 등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel.(323)641-7907

1890 W Washington Blvd
Los Angeles, CA 90007