CAHPTER 1　후회없는 인생을 준비하라

01　인생의 꿈은 자기 스스로 꾸어야 한다

• '두말 말고 일단 공부나 하라'는 부모 다그침에 저항해야 •

꿈에 관한 명언

종착할 항구가 없는 사람은
그 어떤 바람도 도와줄 수 없다　------- 미셸 드 몽테뉴

우리 모두 리얼리스트가 되자
그러나 가슴속엔 불가능한 꿈을 갖자.　------ 체 게바라

너무 멀리 보는 것은 잘못이다.
운명의 사슬은 한 번에 한 고리씩만 다룰 수 있다.　------ 윈스턴 처칠

- "내 속에서 솟아나오려는 것, 바로 그것을 나는 살아보려고 했다."
------ 헤르만 헤세 <데미안>

02　야망은 누구한테나 무한대다

• 무엇인가 간절히 원하면 신도, 우주도 당신을 도와줄 것 •

야망에 관한 명언

모든 성취의 시작은 갈망이다. ------ 나폴레온 힐

원하지 않으면 어떤 일도 성취되지 않는다.
희망은 성공으로 이끄는 신앙이다.　------ 헬렌케어

무언가를 간절히 원하면
실현되도록 온 우주가 도와준다.　------ 파울로 코엘류

03 새처럼 하늘을 나는 릴리엔탈의 상상

• 상상할 수 있는 모든 것은 실현 가능하다. 당장 행동에 옮겨보라 •

상상력에 관한 명언

상상력은 지식보다 중요하다.
지식은 한계가 있지만
상상력은 세상의 모든 것을 끌어안는다. ------ 알베르트 아인슈타인

상상력은 창조의 출발점이다.
당신이 원하는 것을 상상하고,
상상하는 것을 행동에 옮겨라.
그러면 결국 그것을 창조하게 된다. ------ 조지 버나드 쇼

누구나 최소한 일 년에 한 번 쯤은 천재적인
생각을 하게 된다. 진정한 천재는 기발한 생각을
보다 자주 떠올릴 뿐이다. ------- 게오르크리히텐베르크

- 상상력을 기르는 배움의 수단으로 독서와 여행을 권한다. 책에서는 인간의 통찰을 만날 수 있고, 여행 중에는 자연의 지혜를 배울 수 있기 때문이다.

04 나폴레옹과 베조스, 누가 더 용감한가

• 젊은 날의 매력은 꿈을 갖고 무언가 저지르는 것 •

용기에 관한 명언

미래는 여러 가지 이름을 갖고 있다.
약자들에게는 도달할 수 없는 것,
겁 많은 자들에게는 미지의 것이다.
그러나 용감한 자들에게는 기회다. ------ 빅토르 위고

진정한 용기는 두려움이 없는 상태가 아니라
두려움에도 불구하고 행동하는 것이다. ------ 요한 볼프강 괴테

거의 모든 결정은
아무런 결정을 하지 않는 것보다는 낫다.
운명의 사슬은 한 번에 한 고리씩만 다룰 수 있다.
------ 브라이언 트레이시

05 한겨울 밤의 연탄, 그리고 정주영

• 열정은 마법이다. 경주마는 절대 곁눈질하지 않는다 •

열정에 관한 명언

세상을 바꿀 수 있다고 생각할 만큼
정신 나간 사람들은 실제로 세상을 바꾼다. ------ 스티브 잡스

성공이란 열정을 잃지 않고
실패를 거듭할 수 있는 능력이다. ------ 윈스턴 처칠

하늘은 태만하게 보냈던 현재의 삶을
만회하도록 두 번째 삶을 허락하지 않는다. ------- 토마스 제퍼슨

"연탄재 함부로 발로 차지 마라 / 너는 / 누구에게 한 번이라도 뜨거운 사람이었느냐." ------- 안도현

06 우물쭈물 살았다는 버나드 쇼의 9전 10기

• 인생은 장거리 경주, 자기 자신을 믿고 고통을 감내하라 •

인내심에 관한 명언

배짱과 끈기에는 마법과 같은 신비한 힘이 있다.
그 어떤 어려움이나 훼방도 눈앞에서
사라지게 하는 것은 배짱과 끈기이다. ------ 존 퀸시 애덤스

나는 실패하지 않았다.
안 되는 방법 1만 가지를 찾아냈을 뿐이다. ------ 토머스 에디슨

나를 목표로 인도해 준 비밀을 알려주겠다.
내 강점은 순전히 집요함이다. ------ 루이 파스퇴르

07 사랑과 처자식 중 어느 것을 남길 것인가

• 자기 자신을 획기적으로 바꾸지 않으면 살아남지 못한다 •

자기혁신에 관한 명언

누구나 세상을 바꿀 생각을 하면서도
자기 자신을 바꿀 생각은 하지 않는다. ------ 레프 톨스토이

살아남은 종은 가장 강하거나
가장 영리한 종이 아니라
변화에 가장 잘 적응하는 종이다. ------ 찰스 다윈

'나는 변화를 원하는가'라는 질문은 무가치하다.
'변해서 무엇이 되고 싶은가'와 '어떻게 그렇게
될 수 있는가'라는 질문만이 진정한 질문이다. ------- 스티븐 호킹

08 인간관계, 배려하면 무조건 좋아진다

• 솔직하게 진심으로 인정하고 칭찬하라. 그리고 웃어라 •

인간관계에 관한 명언

사람의 가치는 타인과의 관계로서만
측정될 수 있다. ------ 프리드리히 니체

다른 사람을 대할 때 그 사람의 몸도
내 몸같이 소중히 여겨라. 그리고 다른 사람에게
바라는 일을 내가 먼저 그 사람에게 베풀어라. ------ 공자

남과의 사이가 좋지 못할 경우
책망받아야 할 사람은
남이 아니라 바로 당신이다. ------ 레프 톨스토이

09 '소크라테스 형'이 멋있게 보이는 이유

• 젊은 시절에 얻는 지식은 미래를 여행할 수 있는 여권이다 •

공부에 관한 명언

배우고 때에 맞춰 익히니 또한 기쁘지 아니한가. ------- 공자

스무 살이건 여든 살이건
배움을 멈춘 사람은 늙은이다.
계속 공부하는 사람은 나이와 상관없이 젊은이다. ------ 헨리 포드

지성은 권태를 제압하고 내적인 풍요를 가져온다.
가장 고귀한 행복은
인격에 바탕을 둔 지적 활동이다. ------- 아르투어 쇼펜하우어

10 지식이 호구지책이면 지혜는 인생지책

• 지식은 과거, 지혜는 미래 지혜는 겸손해야 생긴다 •

지혜에 관한 명언

과학은 조직화된 지식이며,
지혜는 조직화된 인생이다. ------- 임마누엘 칸트

절대로 지식을 지혜로 착각하지 말라.
지식은 호구지책이요, 지혜는 인생지책이다. ------ 샌드라 케리어

지혜는 받는 것이 아니다.
우리는 그 누구도 대신해 줄 수 없는 여행을 다년온 후
스스로 지혜를 발견해야 한다. ------ 마르셀 푸르스트

11 상대방 마음을 사는 게 최고의 화술이다

• 미국 대선보다 마주 앉은 사람의 이빨 치료에 더 관심을 가져라 •

화술에 관한 명언

대화를 잘 하려면
진실 truth, 양식 good sense , 기분 good humour, 재치 wit
4요소를 갖추어라. ------ 윌리엄 템플

뛰어난 리더들은 언제나
발언의 단순화에 뛰어나다, ------ 콜린 파월

다정하고 조용한 말이 힘이 있다. ------ 렐프 왈도 에머슨

12 독서는 성장의 최고 반려자

• 책은 청년에게 음식, 노인에게 오락, 부자일 땐 지식, 고통스러울 땐 위안 •

독서에 관한 명언

내가 알고 싶은 것은 모두 책에 있다. ------ 에이브러햄 링컨

책은 청년에게 음식이 되고
노인에게는 오락이 된다.
부자일 때에는 지식이 되고
고통스러울 때에는 위안이 된다. ------ 마르쿠스 키케로

오늘의 나를 있게 한 것은
하버드대도 아니고 내 어머니도 아니다.
내가 살던 마을의 작은 도서관이다. ------- 빌 게이츠

13 글쓰기로 당신이 자아를 발견하라

• 만 권의 책을 읽으면 글쓰기가 신의 경지에 이른다 •

글쓰기에 관한 명언

글쓰기를 잘 못하는 사람은
생각도 잘 못한다. 생각을 잘 못하면

남들이 대신 생각해줘야 한다. ------- 조지 오웰

짧게 쓰라, 그러면 읽힐 것이다.
명료하게 쓰라, 그러면 이해될 것이다.
그림같이 쓰라, 그러면 기억 속에 머물 것이다. ------ 조지프퓰리쳐

모든 글의 초안은 끔찍하다.
글은 죽치고 앉아서 쓰는 수밖에 없다.
나는 <무기여 잘 있거라>를
마지막 페이지까지 39번이나 새로 썼다. ------ 어니스트 헤밍웨이

CAHPTER 2 힘들어도 툭툭 털고 일어서라

14 마이클 조던은 9000번이나 실패했다

• 성공은 실패의 맨 끝에 온다. 포기하지 않으면 반드시 성공한다 •

실패에 관한 명언

실패로부터 성공을 배워라. 좌절과 실패는
성공으로 가는 두 가지의 가장 확실한 디딤돌이다. ------데일 카네기

실패했다고 해서 스스로를 괴롭히지 마라.
실패를 자꾸 괴로워하는 것은 다음 일도
실패로 이끄는 원인이다. ------ 버트런드 러셀

빨리 성공하려면 더 많이 실패해야 한다.
성공은 실패의 맨 끝에 있으니까. ------- 토마스 왓슨

15 정약용은 '心經'으로 고난을 극복했다

• 역경과 곤궁은 호걸을 단련하는 도가니와 망치 •

고난에 관한 명언

인생은 고난의 연속이다. 그러나 성실한 마음으로
물리칠 수 없는 고난은 없다. ------ 소크라테스

곤궁에는 운명이 있음을 알고,
형통에는 때가 있음을 알고, 큰 어려움에 처해도
두려워하지 않는 것이 성인의 용기다. ------ 공자

역경과 곤궁은 호걸을 단련하는
도가니와 망치다. ------ 채근담

- “다이아몬드는 지구의 맨틀에서 발생하는 엄청난 압력과 열로부터 형성된다. 최상급 포도는 가파른 산등성이나 돌이 많은 토양에서 자란다.” 이럴진대 진주든 포도주든 최고급은 고난을 이겨낸 자연의 결과물이라 해서 틀린 말이 아닐 성 싶다.

16 가난에 안주하는 것은 부끄러운 일이다

• 돈 없는 것이 죄는 아니지만 없어도 행복할 수 있다는 건 허영 •

가난에 관한 명언

가난은 행복의 큰 적이다.
당신이 불행한 부자라 해도
가난한 것보다는 행복하다. ------ 알베르 까뮈

끼니를 걱정하는 사람에게
고상한 정신이 깃들기는 어렵다. ------ 공자

가난하게 태어난 것은 당신의 죄가 아니지만
가난하게 죽는 것은 당신의 죄다. ------ 빌 게이츠

17 프랑스 의사 봉바르의 희망 실험

• 절망은 희망 연습. 밤의 장막 뒤에 미소 짓는 새벽이 있다 •

절망에 관한 명언

절망스러운 상황은 없다.
절망한 사람만이 있을 따름이다. ------ 클레어 루스

희망은 삶 속에 존재하는 가장 위대한 힘이며,
죽음을 물리칠 수 있는 유일한 무기다. ------ 유진 오닐

희망은 보이지 않는 것을 보고,
만질 수 없는 것을 느끼며,
불가능한 것을 성취하게 한다. ------ 헬렌 켈러

- 절망에서 벗어나는 다섯 가지 방법

1. 사랑하는 사람과 이야기를 많이 하라.
2. 자책하지 말라.
3. 현재에 집중하라.
4. SNS에서 잠시 벗어나라.
5. 주변에 도움을 청하라.

- 결국 자기 자신이 긍정적인 마인드를 갖고 희망의 양식을 쌓아가는 수밖에 없다. "한겨울에도 움트는 봄이 있는가 하면, 밤의 장막 뒤에는 미소 짓는 새벽이 있다."

18 고독은 생활필수품, 벗삼아 즐겨라

• 사색, 명상, 일기 쓰기, 예술감상, 독서 등 정신활동으로 극복 가능 •

고독에 관한 명언

우리 모두 좋은 본성과 너무 오랫동안
떨어져 시들어가고 일에 지치고
쾌락에 진력이 났을 때
고독은 얼마나 반갑고 고마운가. ------ 윌리엄 워즈워스

인간은 누구나 홀로 있지 않을 수 없다.
결국 인간의 행복은 얼마나

홀로 잘 견딜 수 있는가에 달렸다. -----아르투어 쇼펜하우어

고독함 속에서
강한 자는 성장하지만
나약한 자는 시들어 버린다. ------ 칼릴지브란

- 사색과 명상, 일기쓰기, 예술작품 감상, 독서등 정신활동을 통해 고독에서 은밀한 즐거움을 구할 수 있다.

19 1미터만 더 파보라, 그곳에 금광이 있다

• KFC 창업자의 1009번째 도전 성공. 포기하지 않는 것도 능력 •

포기에 관한 명언

반항하는 인간이란 무엇인가.
'NO'라고 말하는 사람이다.
하지만 그는 거부는 해도 포기는 하지 않는다. ------알베르 까뮈

우표를 생각해보라.
그것의 유용성은 어딘가에 도착할 때까지
어떤 한 곳에 들러붙어 있는데 있다. ------ 조시 빌링스

행복의 비결은 포기할 것을 포기하는 것이다. ------앤드류 카네기

20 내일 걱정은 내일한테 맡겨라

• 걱정거리의 96%는 쓸데없는 것. 오직 현재에 열중해야 •

걱정에 관한 명언

문제의 해결책이 있다면 걱정할 필요가 없다.
해결책이 없다면 역시 걱정해도 소용없는 일이다. --- 달라이 라마

나는 일생을 전혀 발생하지도 않은 일을
걱정하다가 헛되이 보냈다. ------ 마크 트웨인

과거는 이미 존재하지 않고,
미래는 아직 닥치지 않았으며, 존재하는 것은
오직 현재뿐이다. 현재 안에서만
인간의 영혼에 자유로운 신성이 나타난다. ----- 레프 톨스토이

- 우리가 하는 걱정거리의 40%는 절대 일어나지 않을 사건들에 대한 것이고, 30%는 이미 일어난 사건들, 22% 는 사소한 사건들, 4%는 우리가 어찌할 수 없는 사건들에 관한 것들이고, 나머지 4%만이 우리가 대처할 수 있는 진짜 사건이다.
- "내일을 걱정하지 마라. 내일 걱정은 내일이 할 것이다." ------ 예수

21 젊은 날의 방황, 나쁘지 않다

• 내면의 소리 들을 수 있는 절호의 기회, 곧 새로운 길 보일 것 •

방황에 관한 명언

길을 잃는다는 것은 곧
새로운 길을 알게 된다는 뜻이다. ------ 아프리카 속담

바보는 방황하고 현명한 사람은 여행을 떠난다. ------ 토머스 풀러

길이 막혔다면 원점으로 돌아가라 .
미로에서 헤매느라 실마리를 찾지 못할 때는
초심으로 돌아가는 것이 뜻밖에
색다른 발견을 가져다줄 수도 있다. ------ 쿠니시 요시히코

22 이별, 더 큰 사랑으로 극복하라

• 슬픔을 온전히 받아들이면 더 성숙한 행복이 가능해진다 •

이별에 관한 명언

만나고, 알고, 사랑하고, 그리고 이별하는 것이
우리 인간의 공통된 슬픈 이야기다. ------ 새뮤얼 콜리지

태어난 모든 것들은 기약조차 없는
이별을 준비하고 있어야 한다. ------ 발타사르 그라시안

사랑을 잃었을 때 치료법은
더욱 사랑하는 것밖에 없다. ------ 헨리 데이비드 소로우

- 會者定離, 去者必返
-

23 '결국 잘 될 거야'를 주문처럼 외워라

• 자살 시도 직후 대부분 후회. 우울증 약 복용은 필수 •

자살에 관한 명언

삶이 고단하고 힘들다고 죽으려 하지 마라.
어깨에 진 짐이야말로 인간의 목표를
달성시키는 데 도움이 될 것이다.
짐을 벗어버리는 유일한 길은 목표를
달성시킨다고 생각하며 살아가는 것이다. ------ 랠프 왈도 에머슨

인간은 자기가 갇혀 있는 감옥의 문을 두드릴
권리가 없는 죄수다. 인간은 신이 소환할 때까지
기다려야 하며 스스로 생명을 끊어서는 안 된다. ------ 소크라테스

우울증 환자가 자살을 해야 할 정도로
'전혀 해결할 수 없는 문제'를
안고 있는 경우를 나는 본적이 없다. ------ 데이비드 번스

24 시간이 덜어주지 않는 슬픔은 없다

• 슬픔은 누구에게나 찾아오는 고통, 참고 기다리면 기쁨의 날이 온다 •

슬픔에 관한 명언

삶이 그대를 속일지라도

슬퍼하거나 노여워하지 마라.
슬픔의 날을 참고 기다리면 기쁨의 날이 오리니. --- 알렉산드르 푸시킨

슬픈 마음이여, 침착하고 탄식을 멈추어라.
구름 뒤에 아직도 햇볕이 빛나고 있다. --- 헨리 워즈워스 롱펠로우

슬픔이 여러분의 존재에 더욱 깊이
파고들면 들수록 여러분은
더 큰 기쁨을 지닐 수 있다. ------ 칼릴 지브란

- 세상 사람들은 모두 슬픔을 안고 산다. 슬픔은 누구에게나 파고든다. 아기가 태어날 때 세상과 처음 만나는 기쁨의 웃음소리를 내지 않고, 엄마 뱃속과 이별하는 슬픔의 울음소리를 내는 걸 보면 슬픔은 우리 인간의 숙명인지도 모른다. 슬픔이 나한테만 찾아오는 고통이 아님을 깨닫고 빨리 힘을 내야 하는 이유다.

25 두려움, 정면으로 맞서야 사라진다

• 피하지 말고, 이해하고, 평온한 마음으로 근원을 찾아라 •

두려움에 관한 명언

당신이 가장 두려워하는 것을 찾아라.
진정한 성장은 그 순간부터 시작된다. ------ 칼 구스타프 융

두려움은 당신의 적이 아니다. 그것은 당신이
성찰할 필요가 있는 영역을 가리키는 나침반이다. ---- 스티브 파블리나

꿈을 불가능하게 만드는 존재는 단 하나뿐이다.
바로 실패에 대한 두려움이다. ------ 파울로 코엘료

26. 화는 남보다 나를 더 해친다

• 분노 표현은 무조건 내일로 미루고, 큰 소리로 껄껄 웃자 •

화에 관한 명언

화가 나더라도 죄는 짓지 마십시오.
해가 질 때까지 노여움을 품고 있지 마십시오. ------ 성경

1분 동안 화를 낼 때마다
당신은 60초 동안의 행복을 잃는다. ------ 랠프 왈도 에머슨

지독히 화가 날 때는 떠나간 사람을 떠올리며
삶이 얼마나 덧없는가를 생각해보라. ---- 마르쿠스 아우렐리우스

27 남과 비교하는 것은 기쁨을 훔쳐가는 도둑

• 시기, 질투는 언제나 남을 쏘려다가 자기 자신을 먼저 쏜다 •

시기, 질투에 관한 명언

시기심은 살아 있는 자에게서
자라다 죽을 때 멈춘다. ------ 오비디우스

질투는 휴일이 없다.
질투는 가장 사악하고 비열한 감정이다.
이는 악마의 속성이다. ------ 프랜시스 베이컨

질투심 많은 사람은 이웃 사람들이
살이 찔 때 마르게 된다. ------ 호라티우스

28 후회는 자신의 현재를 고문하는 것

• 과거의 자기 잘못을 스스로 용서하고 '카르페 디엠' 실천하라 •

후회에 관한 명언

절대 후회하지 마라.
좋은 일이라면 그것은 멋진 일이다.
나쁜 일이라면 그것은 경험이 된다. ------ 빅토리아 홀트

절대 후회하지 말 것, 뒤돌아보지 말 것을
인생의 규칙으로 삼아라.
후회는 쓸데없는 기운의 낭비다.
후회로는 아무것도 이룰 수 없다. ----- 캐서린 맨스필드

절대 어제를 후회하지 마라.
인생은 오늘의 나 안에 있고
내일은 스스로 만드는 것이다. ------ 론 허바드

29 최고의 복수

• 용서하면 더없이 좋아. 아무리 화가 나도 앙갚음만은 단념해야 •

복수에 관한 명언

'눈에는 눈'을 고수한다면
세상에는 장님밖에 남지 않을 것이다. ----- 마하트마 간디

이 세상에서 원한은
원한에 의해서는 결코 풀어지지 않는다.
원한을 버릴 때만 풀리나니
이것은 변함없는 진리다. ----- 법구경

개에게 물린 상처는
개를 죽인다고 아물지 않는다. ----- 에이브러햄 링컨

30 질병과 장애는 인생의 동반자

• 질병은 위대한 스승. 마음이 평온해야 몸속 상처가 아문다 •

질병, 장애에 관한 명언

질병은 인생을 깨닫게 해주는 위대한 스승이다. ----- 유럽 격언

나는 하나의 눈을 잃는 대신
천 개의 눈을 얻었다. ----- 로버트 서먼

질병은 죽음에 대한 수련이다.
병을 통해 인간은 성숙해진다.
병을 통해 인간은 죽음 저편의 세계를
깊이 묵상할 수 있게 된다. ----- 알베르 까뮈

31 죽음, 식탁에서 말할 수 있어야 한다

• 두렵다고 금기시할 게 아니라 평소에 공부하고 연습하는 게 좋다 •

죽음에 관한 명언

이별의 시간이 왔다. 우린 자기 길을 간다.
나는 죽고 너는 산다. 어느 것이 더 좋은가는
신만이 안다. ------ 소크라테스

죽음은 고향으로 가는 것이다.
죽음은 삶의 계속이고 완성이다. ----- 마더 데레사

살아 있을 때에는 죽음이 없고
죽었을 때에는 우리가 존재하지 않는다.
그러므로 죽음의 공포를 버려라. ----- 에피쿠로스

CAHPTER 3 마음껏 사랑하라

32 사랑, 아낌없이 주면 반드시 돌아온다

• 인류 최고의 발명품. 받고 싶다면 지금 당장 줘라 •

사랑에 관한 명언

사랑이여, 너야말로 진정한

생명의 꽃이며, 휴식 없는 행복이다. ----- 요한 볼프강 폰 괴테

사랑 받고 싶다면 사랑을 하라. ----- 벤저민 프랭클린

연애할 때 사람은 모두 시인이 된다. ----- 플라톤

33 부부는 二心異體

• 일심동체는 환상일 뿐, 배우자 속박하지 말고 자유를 줘라 •

결혼에 관한 명언

결혼은 새장과 같다.
밖에 있는 새는 들어가려고 애쓰며,
안에 있는 새는 나가려고 발버둥친다. ----- 미셸 드 몽테뉴

훌륭한 결혼만큼 즐겁고 황홀하고
매력적인 인간관계, 즉 무언에 의한
마음의 교류는 없다. ----- 마르틴 루터

결혼은 개인을 고독으로부터 구하며
그들에게 가정과 자녀들을 줘서
공간 속에 안정시킨다.
생존의 결정적인 목적 수행이다. ----- 시몬 드 보봐르

- 결혼하면 서로 사랑하되 속박이 되지 않게 하라. 사랑이 두 사람 영혼의 해변 사이에서 출렁이는 바다가 되게 하라.

34 행복한 가정이 바로 천국이다

• 가족 구성원 모두 자기 권력을 내려놓고, 참고 배려해야 •

가정에 관한 명언

가정을 선택하는 사람은 없다.
가정은 신이 주는 선물이다. ----- 데즈먼드 투투

가정이야말로 고달픈 인생의 안식처요,
모든 싸움이 자취를 감추고 사랑이 싹트는 곳이요,
큰 사람이 작아지고 작은 사람은 커지는 곳이다. ----- 허버트 조지 웰스

행복한 가정은 모두 비슷한 이유로 행복하다.
그러나 모든 불행한 가정은
저마다의 이유로 불행하다. ----- 레프 톨스토이

35 자녀, 방목하는 것이 좋다

• 문제아의 원인 제공자는 모두 부모, 부디 자녀에게 자유를 줘라 •

자녀에 관한 명언

세상에서 부모가 되는 일보다
더 중요한 것은 없다. ----- 오프라 윈프리

여러분의 자녀는 여러분의 것이 아니다.
여러분은 그들에게 사랑을 줄 수는 있지만
생각을 강요할 수는 없다. ----- 칼릴 지브란

자식을 불행하게 하는 가장 확실한 방법은
언제나 무엇이든지
손에 넣을 수 있게 해 주는 일이다. ----- 장 자크 루소

36 부모는 마냥 기다려 주지 않는다

• 효는 백행의 근본. 말보다 행동으로 전수해야 효과 커 •

효도에 관한 명언

5개 형벌의 죄목이 3000개에 이르되
불효보다 더 큰 죄는 없다. ----- 공자

자기 부모를 섬길 줄 모르는 사람과는
벗하지 말라. 왜냐하면 그는
인간의 첫걸음을 벗어났기 때문이다. ----- 소크라테스

물레를 돌리게 해도 효도일 수 있고,
잔칫상을 차려드려도 불효일 수 있다. ----- 유대 격언

나무는 고요히 머물고자 하나 바람이 그치지않고
자식은 봉양하고자 하나 부모님은 기다려 주시지 않네
한번 흘러가면 쫓아갈 수 없는 것이 세월이요
돌아가시면 다시 뵐 수 없는 분이 부모님이시네

37 친구는 식탁이요, 화로다

• 내가 선택한 가족, 신의와 예의 갖춰야 우정 깊어져 •

우정에 관한 명언

벗이 없으면 이 세계는 황야에 지나지 않는다. ----- 프랜시스 베이컨

친구는 여러분이 사랑으로 씨 뿌리고
감사함으로 거두어들이는 밭이다.
그는 또 여러분의 식탁이요 화로다.
여러분이 배고플 때와 포근함이 필요할 때
찾아가기 때문이다. ----- 칼릴 지브란

사람들은 누구나
친구의 품 안에서 휴식을 구하고 있다.
그곳에서라면 가슴을 열고 마음껏
슬픔을 털어놓을 수 있기 때문이다. ----- 요한 볼프강 괴테

- 많은 벗을 가진 사람은 한 사람의 진실한 벗을 가질 수 없다.

----- 아리스토텔레스

- 친구는 그 숫자보다 우정의 질이 더 중요하다.
- 朋友有信 ; 오륜의 하나. 벗 사이의 도리는 믿음에 있음.

38 慈善, 더 이상 미룰 수 없는 사랑

• 소리 없는 기부는 최고의 미덕. 지금 옆에 있는 사람에게 베풀어라 •

자선에 관한 명언

가장 중요한 때는 바로 지금이고,
가장 필요한 사람은 지금 내가 만나는 사람이고,
가장 중요한 일은 바로 내 옆에 있는
사람에게 선을 행하는 것이다. ----- 레프 톨스토이

남을 도울 때 가장 덕을 보는 것은 자기 자신이고,
최고의 행복을 얻는 것도 자기 자신이다. ----- 달라이 라마

당신이 영원히 간직할 수 있는 부는
당신이 누군가에게 선물한 부다. ----- 마르쿠스 아우렐리우스

- 오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하라. ----- 성경
- 無住相布施

* 상에 머무르지 않는 보시(無主相布施)라는 말이 있다.' 보시란 '남에게 내 것을 베풀어 준다.'는 뜻이며, "상(모양)에 머무르지 않는다."라는 것은 내가 내 것을 누구에게 주었다는 생각조차도 버리는 것을 의미한다. 내가 착한 일을 행하였고 스스로 생각하는 순간에 나에게는 자만심과 자긍심이 생겨나서 진정한 선행을 할 수 없기 때문이다. 이러한 대승(大乘)적 보시는 보살을 통해 잘 나타나는데 보살은 위로는 진리를 구하고 아래로는 중생을 구제하는 사람이다

39 용서는 자기한테 베푸는 가장 큰 선물

• 가해자에게 자기 잘못 인정하고 반성하는 기회를 주는 것 •

용서에 관한 명언

복수할 때 인간은 적과 같은 수준이 된다.
그러나 용서할 때 그는 원수보다 우월해진다. ----- 프랜시스 베이컨

용서는 자기 자신에게 베푸는
가장 큰 선물이다. ----- 달라이 라마

그대에게 잘못을 저지른 사람이 있거든
그가 누구이든 그것을 잊어버리고 용서하라.
그때 그대는 용서한다는 행복을 알게 될 것이다. ----- 래프 톨스토이

40 좋은 칭찬과 싸구려 칭찬

• 인정과 칭찬 좋아하는 건 인간의 본성. 그러나 남발은 역효과 •

칭찬에 관한 명언

좋은 칭찬을 한 번 듣는 것만으로도
나는 두 달을 살 수 있다. ----- 마크 트웨인

남의 좋은 점을 발견할 줄 알아야 한다.
그리고 남을 칭찬할 줄도 알아야 한다.
그것은 남을 자기와 동등한 인격으로
생각한다는 의미를 갖는 것이다. ----- 요한 볼프강 폰 괴테

인간적 행복을 원하는 사람은
칭찬을 더 많이 하고 시기심을 줄여야 한다. ----- 버트런드 러셀

- 칭찬은 무엇보다 성장기 나이에 필수 요소다. 꽃과 나무가 제대로 성장하려면 물과 햇볕이 필요하듯 어린아이는 인정과 칭찬을 먹고 자란다. 각자 어린 시절을 기억해보라. 어른들의 칭찬 한 마디가 삶에 얼마나 큰 힘이 되었던가. 약점을 지적하는 단 한 마디가 얼마나 큰 상처가 되었던가.
- “칭찬받을 만한 자격이 없는 사람에게 안겨주는 칭찬은 이를 데 없는 조롱

이다.” ----- 벤저민 프랭클린

-

41 작은 친절이 누군가의 인생을 바꾼다

• 다정한 눈빛, 따스한 미소, 반가운 인사, 배려하는 행동 •

친절에 관한 명언

단 하나의 친절한 행동은 사방으로 뿌리를 뻗는다.
그리고 그 뿌리는 자라서 새로운 나무가 된다. ----- 윌리엄 페이버

많은 남성이 웅변을 토하여
설복시키지 못한 일을
한 여성의 친절이 정복했다. ----- 윌리엄 세익스피어

미소 짓지 않으려면 가게 문을 열지 마라. ----- 유대 속담

- 오늘 누군가에게 무심코 건넨 친절한 말, 당신은 내일이면 잊어버릴지도 모른다. 하지만 그 말을 들은 사람은 일생 동안 그것을 소중하게 기억할 것이다.

42 양보하는 사람에게 좋은 사람들이 모인다

• 당장 손해일 수 있지만 결국 더 큰 기쁨과 유익 가져다 줄 것 •

양보에 관한 명언

겸손하고 양보하는 마음은 인격
을 완성하는데 있어 절대 필요한 양식이다. ----- 존 러스킨

한평생 남에게 길을 양보해도
그 손해가 백 보밖에 안 되고,
한평생 밭두둑을 양보해도
한마지기를 잃지 않는다. ----- 소학

먼저 양보하고 먼저 배려하는 사람이
결국 더 많은 것을 얻게 된다. ----- 애덤 그랜트

43 폴란드 코르자크 선생님의 헌신

• 유대인 제자들 손 잡고 죽음의 가스실로 함께 들어간 숭고한 사랑 •

헌신에 관한 명언

가장 귀중한 사랑의 가치는
희생과 헌신이다. ----- 발타자르 그라시안

내가 가진 것을 내어주는 것은 조그마한 베풂이다.
나를 헌신하는 것은 진정한 베풂이다. ----- 칼릴 지브란

헌신이야말로 사랑의 연습이다.
헌신으로 사랑은 자란다. ----- 로버트 스티븐슨

- 우리가 가진 두 손 중 한 손은 나 자신을 위한 손이고, 다른 한 손은 다른 사람을 돕는 손이다. ----- 오드리 햅번
- 한 자루의 양초로 많은 양초에 불을 옮겨 붙이더라도 첫 양초의 빛은 흐려지지 않는다. ----- 탈무드

CAHPTER 4 멋쟁이가 되라

44 품격은 지적 노력을 해야 생긴다

• 타고난 멋쟁이는 없어. 남 배려하는 생각과 말, 행동 갈고닦자 •

품격에 관한 명언

왕관을 쓰려는 자는 그 무게를 견뎌야 한다. --- 윌리엄 세익스피어

기품을 지키되 사치하지 말고
지성을 갖추되 자랑하지 말라. ----- 신사임당

품격은 우연이 아니다.
항상 지적인 노력의 결과이다. ----- 존 러스킨

- “꽃에 향기가 있듯 사람에겐 품격이 있다. 그런데 꽃이 싱싱할 때 향기가 신선하듯 사람도 마음이 맑을 때 품격이 고상하다. 썩은 백합꽃은 잡초보다 오히려 그 냄새가 고약하다.” ----- 세익스피어
- “인생을 사는 것이 중요한 것이 아니라 바르게 사는 것이 중요하다.”
----- 소크라테스
- 미국 저널리스트 데이비드 브룩스는 “인간은 모두 뒤틀린 목재”라고 했다. 비록 뒤틀렸지만 끊임없는 노력으로 다듬어 나가는 과정이 인생 아닐까 싶다. 맹자가 특별히 강조한 修身도 같은 의미라 생각된다. 결국 개개인의 품격은 고난과 어려움을 겪어내는 훈련과정에서 자연스럽게 갖춰지는 것인가 보다.

45 정직은 최고의 처세술

• 설득의 비결이며, 행복의 원천이며, 인생의 최고 규범이다 •

정직에 관한 명언

정직은 현명함이라는 책의 첫 번째 장이다. ----- 토머스 제퍼슨

오래가는 행복은 정직함 속에서만 발견할 수 있다.
----- 게오르크 리히텐베르크

모든 사람을 잠시 속일 수 있고
일부 사람을 줄곧 속일 수 있지만
모든 사람을 줄곧 속일 수는 없다. ----- 에이브러햄 링컨

- “정직하라, 그 속에 설득과 덕행의 비결이 있고 정신적 영향력의 원천이 있으며 예술과 인생의 최고 규범이 있다.” ----- 레프 톨스토이

46 양심의 소리에 귀 기울이기

• 선악의 심판자이며, 삶의 어두운 길 인도하는 유일한 지팡이 •

양심에 관한 명언

세상에서 가장 품위 있는 평화의 소리는
침착한 양심의 소리다. ----- 윌리엄 세익스피어

양심은 스스로 돌아보아
부끄럽지 않다는 자각을 갑옷 삼아
아무것도 두렵지 않게 하는 좋은 친구다. ----- 단테

인간을 비추는 유일한 등불은 이성이며,
삶의 어두운 길을 인도하는
유일한 지팡이는 양심이다. ----- 하인리히 하니네

47 겸손과 교만은 동전의 양면

• 겸손은 도덕의 근본이지만 지나치면 교만, 위선으로 비친다 •

겸손에 관한 명언

겸손은 윗사람에게는 의무,
동등한 사람에게는 예의,
아랫 사람에게는 기품이다. ----- 벤저민 프랭클린

겸손은 보통 사람에게는 미덕이지만
위대한 재능을 가진 사람에게는
하나의 위선이다. ----- 윌리엄 세익스피어

거짓으로 꾸민 겸손은
겉치장을 많이 한 몰염치함이다. ----- 칼릴 지브란

48 '언제 한번'이란 약속은 금물

• 약속은 말로 하는 계약이며 부채. 반드시 지켜야 한다 •

약속에 관한 명언

사람은 자기가 한 약속을 지킬 만한
좋은 기억력을 가져야 한다. -----프리드리히 니체

약속을 지키는 최고의 방법은
약속을 하지 않는 것이다. ----- 나폴레옹 1세

아이에게 무언가 약속을 하면 반드시 지켜라.
지키지 않으면 당신이 아이에게
거짓말하는 것을 가르치는 것이 된다. ----- 탈무드

- 尾生之信 : 사기(史記)에 나오는 말로, 신의가 굳음. 또는 우직하여 융통성이 없음을 이르는 말.
- 약속은 지킬 자신이 없으면 하지 않는 것이 상책이다. 괜히 약속했다가 지키지 못해 신의를 잃는 것보다는 거절하는 편이 낫다.

49 매너에서 사람의 향기가 난다

• 지식과 지혜를 빛나게 하는 삶의 발광체. 노력의 산물 •

매너에 관한 명언

나쁜 매너는 이성도 정의도 깨드리고 만다.
그러나 세련된 매너는 싫은 것도 잘 보이게 한다.
----- 발타자르 그라시안

매너는 지식에 광채를 나게 하고
처신에 원할함을 준다. ----- 체스터필드

아름다운 자세를 갖고 싶다면
결코 당신 혼자서 걷고 있지 않음을 명심하라. --- 오드리 햅번

50 10원은 아끼고 100원은 써라

• 사치는 탐욕이며 행복과 무관. 검약하되 인색하지는 말자 •

검약에 관한 명언

원하는 것을 사지 말고 필요로 하는 것을 사라.
필요하지 않은 것은 1원짜리라도 비싼 것이다. ----- 마르쿠스 카토

지나치게 소박한 생활을 했다고
후회하는 사람은 아무도 없다. ----- 레프 톨스토이

사치하면 교만하기 쉽고 검약하면
고루하기 쉽다. 교만한 것보다는
차라리 고루한 것이 낫다. ----- 논어

- 분수를 알고 절제하며 만족하는 삶을 즐기되 남을 위한 쓰임새가 생기면 기분 좋게 베풀 줄도 알아야 한다. 儉而不吝이다. 검소하되 인색하지 않게 살라는 말이다.

51 사과는 빠르게 키스는 천천히

• 진정성과 타이밍이 중요. 어린 자녀에게도 사과해야 한다 •

사과에 관한 명언

'미안하다'는 단지 한 단어지만
천 가지 행동에 맞서는 단어다. -----사라 오클러

지금 누군가에게 사과하기를 거절한다면
이 순간은 언젠가 당신이 용서를 구해야

할 때로 기억될 것이다. ----- 토바 베타

사과는 빠르게, 키스는 천천히 ----- 오드리 헵번

52 미켈란젤로의 책임감

• 언제, 어떤 위치에 있든 책임을 다하면 반드시 성공한다 •

책임감에 관한 명언

자기 책임을 저버리지 않으며
남에게 책임을 전가하지 않는 것이
고귀한 일이다. ----- 프리드리히 니체

책임을 지고 일하는 사람은
반드시 두각을 나타낸다.
일의 크고 작음에 상관없이
책임을 다하면 꼭 성공한다. ----- 데일 카네기

오늘의 책임은 회피할 수 있지만
내일의 책임은 회피할 수 없다. ----- 레프 톨스토이

53 경청의 321 법칙

• 3분간 듣고, 2분간 맞장구치고, 1분간 말하라 •

경청에 관한 명언

귀는 친구를 만들고 입은 적을 만든다. ----- 탈무드

개미보다 설교를 잘 하는 사람은 없다.
그런데 개미는 말이 없다. ----- 벤저민 프랭클린

현명하고자 한다면 현명하게 질문하는 방법,
주의 깊게 듣는 태도, 그리고 더 이상 할 말이 없을 때

말을 그치는 방법을 알아야 한다. ----- 레프 톨스토이

- 傾聽과 沈默은 동서고금 현인들이 이구동성으로 강조하는 덕목이다.
- 입은 닫고 지갑은 열어라.

54 미소는 공짜 보약

• 행복해서 웃는 것이 아니라 웃기에 행복하다 •

웃음에 관한 명언

인류에게 정말로 효과적인 무기가 하나 있다.
그것은 바로 웃음이다. ----- 마크 트웨인

세상이 눈물의 골짜기라면
그 위에 무지개가 떠오를 때까지 미소 지어라 ----- 루시 라콤

행복은 인생의 유일한 목적이다.
그런데 하루 몇 번 미소 짓느냐가
그것의 유일한 척도다. ----- 스티브 워즈니악

55 유머 있는 사람만 천국 간다

• 멋진 유머는 머리 아닌 마음에서 나와. 진정성과 사랑 담아야 •

유머에 관한 명언

유머 감각이 없는 사람은 스프링 없는 마차와 같다.
길 위의 모든 돌멩이에 부딪힐 때마다 삐걱거린다.
----- 헨리 워드 비처

나에게 유머를 즐길 수 있는 센스가 없었다면
자살하고 말았을 것이다. ----- 마하트마 간디

주위 사람을 웃길 수 있는 사람만
천국에 갈 자격이 있다. ----- 코란

56 외모지상주의 탈출법

• 다른 사람들의 비교나 평가는 거들떠보지도 말라 •

외모에 관한 명언

외모가 수려한 사람은 어떠한 논란도
잠재울 수 있다. ----- 아리스토텔레스

못생김은 작은 흠마저 커 보이게 하지만
아름다움은 상처마저 감출 수 있다. -----윌리엄 세익스피어

꾸미는 마음을 잠재우면 곧
마음 속에 달이 뜨고 맑은 바람이 분다. ----- 채근담

57 시와 음악을 좋아했던 공자

• 문학과 예술은 품격의 필수 요건. 감상을 넘어 창작에 도전해보자 •

예술에 관한 명언

인생은 짧고 예술은 길다.
기회는 달아나고 실험은 불확실하고
판단은 어렵다. ----- 히포크라테스

음악은 야만인의 가슴을 쓰다듬고
돌을 무르게 하며, 마디가 있는 나무를
휘게 하는 매력을 지녔다. ----- 윌리엄 콩그리브

미술은 본질적으로
나약한 인간상을 보완해주고
보다 숭고한 가치를 향한
열망을 되살려준다. ----- 알랭 드 보통

CAHPTER 5　나만의 행복을 찾아라

58　행복은 지금 바로 여기에 있다

• 과거는 이미 버려진 것, 미래는 아직 도래하지 않은 것 •

행복에 관한 명언

대부분의 사람은
자신이 마음먹는 만큼만 행복하다.　----- 에이브러햄 링컨

너는 왜 자꾸 멀리 가려고 하느냐,
보아라 좋은 것은 가까이 있다.
다만 네가 볼 줄만 안다면
행복은 언제나 여기에 있다.　----- 요한 볼프강 폰 괴테

인생에서 행복은 딱 한 가지다.
사랑하고 사랑받는 것이다.　----- 조르주 상드

- “행복에 이르는 두 가지 길이 있다. 욕망을 줄이거나 소유물을 늘리면 된다.” 벤저민 프랭클린의 말이다. 소유물을 늘리는데는 한계가 있기에 욕심을 줄이는 수밖에 없다. 남과 비교하는 습관을 버려야 가능한 일이다. 알베르 까뮈의 가르침이 바로 그것이다. “행복하려면 남들에 대해 지나친 관심을 갖는 것은 금물이다.”
- 레프 톨스토이는 말했다. “기억하시오. 가장 중요한 때는 바로 지금 현재라는 사실 말이오. 가장 중요한 사람은 지금 당신과 함께하는 사람이오. 그리고 가장 중요한 일은 지금 함께하는 그 사람에게 선을 행하는 것이오.”

59　내 운명의 주인은 바로 나다

• 운명은 얼마든지 극복 가능. 세상만사 모두 마음먹기 나름 •

운명에 관한 명언

나는 내 운명의 주인이고

내 영혼의 선장이다. ----- 윌리엄 헨리

인간을 지배하는 것은
운명이 아니라 자신의 마음이다. ----- 요한 볼프강 폰 괴테

자기 앞에 어떤 운명이 가로놓여 있는가를
생각하지 말고 앞으로 나아가라.
그리고 대담하게 자기 운명에 도전하라. ----- 오토 폰 비스마르크

- "당신의 믿음은 생각이 되고 생각은 말이 되고 말은 행동이 되며 행동은 습관이 되고 습관은 가치가 되고 그 가치는 당신의 운명이 된다."

----- 마하트마 간디

- 세상사 모든 게 마음먹기 나름 아닌가. 운명도 마찬가지다. 행복을 위해서는 이런 마음가짐이 참으로 중요하다. "삶의 질은 삶에서 얻는 것보다는 당신이 어떤 태도를 취하느냐에 더 크게 좌우된다. 어떤 일이 일어났는가보다는 당신의 마음이 그것을 어떻게 받아들이느냐에 더 크게 좌우된다."

----- 칼릴 지브란

- 一切唯心造

60 영혼이 자유로워야 행복하다

• 소유가 도를 넘으면 인간은 자신의 노예가 된다 •

자유에 관한 명언

적절한 소유는 인간을 자유롭게 한다.
그러나 도를 넘으면 소유가 주인이 되고
인간은 노예가 된다. ----- 프리드리히 니체

사람은 이 세상에 아무렇게나 내던져진 존재다.
그가 어느 길을 가든 자유다.
그러나 그 선택에 책임을 져야 한다. ----- 장 폴 사르트르

영혼이 자유롭지 못한 자는
보아도 볼 수 없고 들어도 듣지 못하며

먹어도 그 맛을 모른다. ----- 레프 톨스토이

- 마음이 급할 때 무엇을 하면 가장 좋을까. 답은 아무것도 하지 말라는 것이다. 진정으로 자유롭고 싶다면 욕망을 꺾어라 ----- 레프 톨스토이
- “우리가 무엇인가 갖는다는 것은 한편으로 소유를 당하는 것이며, 그만큼 부자유해지는 것이다. ----- 법정
- 마음의 자유를 얻는 7가지 방법 (후나이 유키오)

1. 고집을 버려라.
2. 자기 자신을 믿어라.
3. 너그러움을 보여라.
4. 고정 관념에서 벗어나라.
5. 자연의 이치를 따르라.
6. 나만이 아니라 세상을 위한 자유를 구가하라.
7. 자유를 소중히 여겨라.

- ”여러분이 진정으로 자유로워지는 것은 낮에도 근심이 없고, 밤에도 아쉬움이나 슬픔이 없을 때가 아니라, 이런 것들이 삶을 옭아매도 훌훌 벗고 얽매이지 않은 채 이를 딛고 올라설 때이다.“ ----- 칼릴 지브란

61 명예를 잃으면 모두 잃는 것이다

• 부질없다지만 성공의 세 요건 중 돈이나 권력보다 가치 커 •

명예에 관한 명언

이름은 큰 재산보다 값지고,
명성은 은보다 금보다 낫다. ----- 성경

명예를 얻는 길은 正道를
행하는 데 있다. ----- 프란시스 베이컨

명예는 물 위의 파문과 같으니,
결국은 無로 끝난다. ----- 윌리엄 세익스피어

- 명예는 밖으로 나타난 양심이며 양심은 안에 깃든 명예다 ----- 아르투어

쇼펜하우어
- 사기쳐서 성공하기보다는 명예롭게 실패하라. ----- 소포클레스
- 명예는 신도 인간도 모두 노예로 만든다. ----- 헤라클레이토스
- 부귀는 흩어지는 연기와 같고 명예는 날아다니는 파리와 같다. ----- 이황

62 경제적 중류층, 정신적 상류층

• 돈 버느라 인생의 소중한 가치를 놓치면 불행. 만족이 지혜 •

돈에 관한 명언

황금은 어리석은 자를 잘난 자로,
겁쟁이를 용기 있는 자로, 도적을 귀족으로,
그리고 창녀를 숙녀로 만든다. ----- 윌리엄 세익스피어

돈이 없는 것이 모든 악의 뿌리이다. ----- 조지 버나드 쇼

오! 돈, 독과 같이 무서운 돈,
영혼을 말려 죽이는 돈,
돈은 모든 잔인함과 비열함의 원인이며
무시무시한 악이다. ----- 에밀 졸라

- 중요한 것은 돈, 그리고 돈벌이의 노예가 되지 말자는 것이다. 돈벌이에 매몰돼 자기 삶의 진정한 목표와 일상의 소중한 가치를 놓치는 것은 불행이다.

63 권력보다 권위를 가져야 행복하다

• 공감능력 발휘해야 감동. 가족 간에도 권력 아닌 권위 필요 •

권력에 관한 명언

권력은 불과 같다. 너무 멀리하면 춥고,
너무 가까이하면 화상을 입는다. ----- 레프 톨스토이

몸과 마음은 도가 높아질수록 편안해지고
권세가 높아질수록 위태로워진다. ----- 사마천

권력자는 바보들의 존경을 받고,
부자나 어린애들에겐 감탄의 대상이 될지 모르나
현자들에겐 모욕의 대상이 된다. ----- 헨리 발나브스

64 남보다 자기를 먼저 사랑해야 하는 이유

• 자기 자신을 천하만큼 사랑하는 사람만 천하를 가질 수 있다 •

자기사랑에 관한 명언

자신에게 가장 훌륭한 스승은 자기 자신이다.
자신이야말로 자신을 가장 잘 알고 있고,
자신만큼 자신을 격려해주고
존중해주는 스승은 없다. ----- 탈무드

인간은 다른 사람처럼 되고자 하기 때문에
자기 잠재력의 4분의 3을 상실한다. --- 아르투어 쇼펜하우어

젊은이를 타락으로 이끄는 가장 확실한 방법은
다르게 생각하는 사람 대신 같은 사고방식을
가진 이를 존경하도록 가르치는 것이다. --- 프리드리히 니체

- "우주의 모든 이치는 한 치의 오차도 없이 오직 한 사람, 바로 당신을 향해 있다." ----- 월트 휘트만

65 삶은 단순할수록 아름답다

• 불필요한 것을 버리고 비워야 정말 필요한 것을 취할 수 있어 •

단순함에 관한 명언

훌륭한 이들의 생활은 모두 단순하다.
그들은 쓸데없는 일에
마음 쓸 겨를이 없기 때문이다. -----레프 톨스토이

인생은 본시 단순한 것이다.
그런데 사람들은 인생을
자꾸 복잡하게 만들려고 한다. ----- 공자

버리고 비우는 일은 결코 소극적인 삶이 아니라
지혜로운 삶의 선택이다. 버리고 비우지 않고는
새것이 들어설 수 없다. ----- 법정

66 여행, 가슴 떨릴 때 해야 제격

• 여행하는 자가 성공한다. 당장 배낭여행이라도 떠나라 •

여행에 관한 명언

여행을 떠날 각오가 되어 있는 사람만이
자기를 묶고 있는 속박에서 벗어날 수 있다. ----- 헤르만 헤세

여행은 한 권의 책이다. 여행하지 않은 사람은
그 책의 한 페이지만을 읽었을 뿐이다. ----- 성 아우구스티누스

여행을 통해 얻는 참된 발견은
새로운 볼거리가 아니라
사물을 보는 새로운 시각이다. ----- 마르셀 푸르스트

- "여행이란 우리가 사는 장소를 바꿔주는 것이 아니라 우리의 생각과 편견을 바꾸어 주는 것이다." ----- 아나톨 프랑스

67 마음의 속도를 늦추어라

• 모든 활동을 빠르게 할 필요는 없어. 차 한 잔의 여유를 즐기자 •

여유에 관한 명언

바다보다 더 광활한 것은 하늘이다.
하늘보다 더 광활한 것은 사람의 마음이다. ----- 빅토르 위고

사람이 빨리 간다고 해서 더 잘 보는 것은 아니다.
진정으로 귀중한 것은 생각하고 보는 것이지
속도가 아니다. ----- 알랭드 보통

걸을 땐 너무 서두르지 말고
그렇다고 너무 천천히 걷지도 말라.
빨리 걸으면 성급해 보이고
천천히 걸으면 게으르거나 유약해 보인다.
----- 데시데리무스 에라스무스

68 사색의 힘

• 생각을 깊이 하는 사람은 지혜롭고 미래를 볼 줄 안다 •

사색에 관한 명언

사색은 지혜를 낳는다. ----- 관자

사색을 포기하는 것은 정신적 파산선고와 같다.
자기의 사색으로 진리를 인식할 수 있다는
확신을 잃었을 때 회의가 시작된다. ----- 알버트 슈바이처

얼마나 깊이 고뇌할 수 있는지가
인간의 위치를 결정짓는다. ----- 프리드리히 니체

- 배우기만 하고 깊이 생각하지 않으면 깨닫지 못하고, 배우지 않고 제멋대로 생각에 잠기면 위태롭다. ----- 논어

- 독서는 다만 지식의 재료를 제공해줄 뿐이다. 자기 것으로 만드는 것은 사색의 힘이다. ----- 존 로크
- 사색 없는 독서는 소화되지 않는 음식을 먹는 것과 같다.--- 에드먼드 버크

69 마음 공부의 두 트랙, 명상과 기도

• 하루 한 번씩 마음 비우고, 간절히 기도하는 습관을 기르자 •

명상, 기도에 관한 명언

명상은 자신의 감정과 생각이
형성되는 방식과 이유를 자각하고
이해하는 법을 훈련하며 그 과정에서
균형 잡힌 건강한 시각을 얻게 한다. ----- 앤디 퍼디컴

당신이 고요한 마음에 이르렀다는 것은
상처를 어루만지는 정적이
사방에 가득하다는 것을 의미한다. ----- 에크낫 이스워런

사랑이 지나친 법은 없다.
기도가 지나친 법은 더더욱 없다. ----- 빅토르 위고

- 순간순간 간절한 소망을 담은 진지한 기도가 당신의 영혼을 다스려 줄 것이다. ----- 법정

70 감사는 최고의 항암제다

• 비교 안 함 - 만족 - 감사 - 행복의 4단계론 •

감사에 관한 명언

세상에서 가장 사랑받는 사람은
모든 사람을 칭찬하는 사람이요,
가장 행복한 사람은 감사하는 사람이다. ----- 탈무드

세상에서 가장 쓸모 없는 인간은
감사할 줄 모르는 인간이다. ----- 요한 볼프강 폰 괴테

감사하면 젊어지고 감사하면 발전이 있고
감사하면 기쁨이 있다. ----- 칼 힐티

- 모든 불행의 시작은 비교하는 것으로부터 시작된다. ----- 쇼펜하우어
- 비교는 기쁨을 훔쳐가는 도둑이다. ----- 시어도어 루스벨트
- 행복하다거나 불행하다는 느낌은 우리가 처한 상황에 따라 달라지는 경우는 절대적으로 드물다. 그보다는 오히려 상황을 이해하고 가진 것에 만족할 수 있는 우리의 능력에 좌우된다. ----- 달라이 라마