

◎ 프랑스 의사 봉바르의 실험

절망에 관한 명언

- 절망스런 상황은 없다. 절망한 사람만 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 케어
- 절망에서 벗어나는 방법
 1. 사랑하는 사람과 이야기를 많이 한다.
 2. 자책하지 말라
 3. 현재에 집중하라.
 4. SNS에서 잠시 벗어나라
 5. 주변에 도움을 청하라.
- 결국 자기 자신이 긍정적인 마인드를 갖고 희망의 양식을 쌓아가는 수 밖에 없다. “한겨울에도 움트는 봄이 있는가 하면, 밤의 장막 뒤에는 미소 짓는 새벽이 있다. ----- 칼릴 지브란.