

2022.08.23화 마음을 다스리는 8가지 비법

♥ 마음을 다스리는 8가지 비법 ♥

☞첫째,

마음을 키우는 독서를 하라

책을 많이 읽어야 도량이 넓어지고 도량이 넓어지면 천하를 품을 수 있다.

그리하여 불필요한 갈등에서 벗어나면 의식과 정서에 '침착','능동','관용' 등 긍정적인 에너지가 차고 넘쳐 성공적이고 행복한 삶으로 나아가게 된다.

☞둘째,

불평불만은 그만, 이제부터는 감사할 시간이다

감사할 줄 알면 미움이 줄어들고 마음이 즐거워진다. 인지가 달라지면 정서도 달라진다. 정서가 달라지면 정력, 체력, 심신의 건강도 따라서 달라진다. 건강 상태가 바뀌면 운과 인생도 따라서 바뀐다. 잘 풀릴 때는 감사의 마음을 잊지 말고 안 풀리더라도 마음 한구석에 기쁨의 자리를 남겨두어라.

☞셋째,

시시콜콜 따지지 말고 관대해져라

불행은 다른 사람과의 비교에서 시작된다. 기쁨과 즐거움을 느끼고 싶다면 비교하지 말고 자신에게 관용을 베풀어라. 비교를 시작하는 순간 고통이 엄습할 것이다. 관용의 다른 이름이 즐거움이라는 사실을 명심해야 한다.

☞넷째,

사리사욕을 버리고 공리를 따르라

다른 사람의 입장에서 생각하고 인정을 베풀면 타인을 이해할 수 있다. 문제가 생기면 사리사욕을 버리고 공리적으로 생각하고 해결해야 마음이 평온해진다.

☞다섯째,

욕심을 버리고 담담하게 임하라

돈과 명예를 좇을 수는 있으나 탐욕스러워져서는 안 된다. 얻어야 할 것이라면 편안한 마음으로 얻고 버려야 할 것이라면 버려야 편하다. 역사상 많은 인물들이 돈과 명예에서 자유로운 심경을 말한 바 있는데 오늘을 사는 우리에게도 시사하는 바가 적지 않다. 청나라 때 문학가인 기효람의 스승 진백애는

"자기 일에 만족함을 알면 마음이 항상 즐겁고, 사람이 구함이 없는 데 이르면 품위가 스스로 높아진다"라는 말을 남겼다.

♀여섯째,

즐거움을 마음에 새겨라

남을 돕는 즐거움을 알아야 한다. 다른 사람을 도울 수 있다는 것은 적어도 그 일에 있어서만은 당신이 다른 사람보다 낫다는 것을 의미하므로 즐겁게 도와야 한다.

만족의 즐거움을 알아야 한다. 만족할 줄 알면 지나치게 탐욕스러운 욕망을 품을 일이 없다.

스스로 그 속의 즐거움을 느끼고, 즐거움이 없으면 즐거움을 찾아라. 일상생활에서, 주변에서, 당신 자신에게서 즐거움을 찾는다면 끊임없이 긍정적인 에너지를 충전할 수 있을 것이다.

♀일곱째,

전념, 유쾌, 이완, 이성적 상태를 유지하라

감정적인 사람이 아닌 이지적인 사람이 되어라. 왜냐하면 이 네 가지 상태는 에너지량을 최고로 높이는 의식, 정서 상태이기 때문이다. 끊임없이 보충되는 에너지는 당신에게 하루 종일 넘치는 활력을 제공할 것이다.

♀여덟째,

심리적 위기가 닥치면 기분 전환법을 실천하라

좌절에서 빠져나와 다른 각도에서 문제를 바라보면 뜻밖의 해결책이 보인다.

기분전환법은 '전이법'과 '관념 전환법' 두 가지가 존재하는데, 어떤 일로 좌절을 겪었을 때, 그 일에 천착해 더 깊은 좌절 속으로 빠지지 않고 주의를 다른 데로 돌리는 것을 '전이법'이라고 한다. 사랑에 배신당한 뒤, 폐인이 되는 대신 슬픔을 동력으로 학업이나 사업에 매진해 큰 성공을 거두고 결국 새로운 사랑까지 얻게 하는 것이 전이법이 적용된 사례라고 볼 수 있다.

관념 전환법은 다른 각도에서 문제를 바라보는 것을 말한다. 다른 각도에서 문제를 바라보면 뜻밖에도 아주 쉽게 해결책이 보이기도 한다.

>글출처:카스-한줄의행복

>이미지 출처:카스-한줄의행복