Exercise 01

다른 사람들을 비판하는 데 중독되는 것은 효과적으로 피드백을 제공하는 데 커다란 장애물이다.

비판할 때는 비록 신중하게 단어를 선택한다 하더라도, 다른 사람들을 특정한, 잠재적으로 해로운 상태로 규정할 가능성이 있다.

예를 들어, 우리는 다른 사람들을 ‘그른’ 상태로 규정할 가능성이 있는 것이다.

그 누구도 ‘그르다’라는 꼬리표가 붙는 것을 좋아하지 않는다.

대부분의 사람들은 그들에게 꼬리표가 붙을 때, 심지어 ‘그르지’ 않다고 확신할 때조차 방어적으로 된다.

그리고 더욱 중요한 것은, 방어적인 사람들은 메시지를 차단한다는 것이다.

만약 여러분이 이해받지 않으려고 애쓰는 것이 아니라면, 그런 경우 비판은 효과적인 의사소통 전략이 아니다.

그리고 그것을 ‘건설적’이라고 부르는 것도 역시 도움이 되지 않는다.

“나는 당신의 발전을 위해서 당신에게 이것을 이야기하고 있는데, 당신의 디자인은 완전히 글렀어요.”와 같이 말하는 것은 긍정적인 결과를 낳지 않을 것이다.

비판은 비판이다.

그것은 이해를 막는다.

Exercise 02

경쟁이 벌어지는 경기장은 본래 힘들고 예측 불가능하며 통제할 수 없다.

최선의 노력에도 불구하고, 운동선수들은 결코 경기에서 일어날지도 모르는 모든 만일의 사태에 대비하거나 그 들의 경기력에 영향을 미칠 수 있는 모든 것을 통제할 수는 없다.

루틴(규칙적으로 하는 운동의 통상적인 순서와 방법)은 경기력을 준비하는 체계와 경기의 불확실성에 적응할 수 있는 유연성을 제공한다.

루틴은 어길 수 없는 것이 아니라 오히려 운동선수들이 따를 수 있는 지침을 제공하기 때문에, 독특하거나 예상치 못한 경기 상황의 요구에 맞도록 쉽게 변경될 수도 있다.

날씨, 예상치 못한 상대, 늦은 도착, 불충분한 준비 운동 공간, 고장이 나거나 분실된 장비와 같은 경기 환경에서의 예상치 못한 변화는 경기 전에 선수들에게 불안감을 주는 해로운 영향을 미칠 수 있다.

운동 선수들은 이러한 사건에 적절하게 대응할 수 없거나, (예를 들어 열의나 자신감을 잃거나, 정신이 산만해지거나, 아니면 불안을 경 험하는 것처럼) 정신적으로 불안정해지기 때문에, 흔히 기대 이하의 경기를 한다.

잘 짜여 있지만 유연한 루틴을 가진 선수들은 이러한 어려운 문제에 더 잘 긍정적으로 대응하고, 평정을 유지하며, 높은 수준의 경기력을 유지할 수 있을 것이다.

Exercise 03

우리는 신화를 원시 사회의 사람들이 우리의 현대적, 과학적인 의미에서 이해하지 못했던 세상을 설명하기 위해 만들어 낸, 신, 전사, 그리고 악마의 모험과 불운한 일들에 대한 다소 유치한 옛날이야기로 생각하는 경향이 있다.

하지만 이러한 이야기들을 인류에게 더 이상 중요한 의미가 없이 사소하고 구식인 것으로 묵살하는 것은 실수이다.

Joseph Campbell과 Claude Lévi-Strauss 같은 학자들은 많은 다양한 문화에서 나온 신화들의 공통적인 주제가 모든 사람들의 보편적인 관심과 모든 인류가 공유하고 있는 사고방식에 관해 우리에게 말해 주고 있다는 것을 보여 주었다.

우리가 하나의 통일된 세계, 즉 사람들이 일컬어 온 지구촌을 향해 점점 나아감에 따라 우리 모두가 얼마나 많은 기본적인 인간 본성을 공유하고 있는지 아는 것은 중요하다.

신화에 관한 체계적인 연구는 인간의 정신, 즉 보편적인 인간의 동기, 두려움, 그리고 생각의 양식에 관한 중요한 점들을 알려 준다.

Exercise 04

우리가 중세 유럽을 생각할 때, 주로 오늘날 눈에 보이는 것, 즉 건물과 성당, 문헌, 그리고 스콜라 철학이라는 관점에서 생각하는 경향이 있다.

그러나 특히 현대 과학의 발흥이라는 관점에서 볼 때 똑같이 중요한 것은, 비록 오늘날 그들의 기계 중에 남아 있는 것이 거의 없지만, 중세 문화는 기계적으로 정교한 문화였다는 사실이다.

예를 들어, Aquinas의 스승 Albertus Magnus는 자신의 실험실에 손을 들어 인사할 수 있는 로봇을 가지고 있었다는 설이 있다.

그 이야기는 명백히 출처가 의심스럽지만, 비록 과학 그 자체가 원시적이고 정성적이었다 하더라도 여하튼 기계에 대한 큰 관심이 있었다.

분명한 것은 기계식 시계 기술의 확산이 14세기 초에는 진행 중이었다는 점이다.

또한 이 시기에는 수도원의 자명종, 음악 기구[장치], 천문 모의실험 장치에서 타종 시계에 이르기까지 시계 장치 구조를 가진 다양한 기계가 존재했던 것도 분명하다.