

사소한 것들로 하는 사랑이었다.

2025년 7월 1일 화요일 오전 4:38

리처드칼슨, 그리스틴칼슨 지음 / 천년의 지혜 시리즈 편

- 우리가 사랑했던 사이라면, 계속 사랑하는 사이로 남을 수 있다.

✓ 1장.

- 친구를 대할때 처럼 (연인이나 배우자가 그 꿈을 이룰수 있던 없던) **내가 진심으로 지지 받고 있다는 걸 느끼게 해준다.** 배우자 사이에서 이 감정을 느끼는지 여부는 매우 중요하다.
- **상대가 해야 했는데 하지 않을 걸 생각하는 그 '생각'을 멈춰라.** 그냥 버려라. 내가 한 일은 원래 내가 가장 잘 안다. 상대가 한일을 보다 내가 한 일을 더 잘 파악할 수 밖에 없다. **파트너가 하지 않은 거 말고, 한걸 생각해보라.** '이건 불공평해' 라는 생각을 버릴 때 관계는 더 좋아진다.
- **사랑의 핵심은 친절. 친절을 매일의 최우선 과제로 삼으라.**
 - 친절은 매우 사소한 것들이다.
 - 온화한 이해심으로 대해 주는 것
 - 일이 잘 풀리거나 파트너가 먼저 친절할 때 친절하기는 쉽다. 그러나 **기분이 좋지 않을 때 친절할 수 있어야 한다.**
- **연인은 서로의 거울이다.**
 - **우리는 우리가 내뿜은 것을 되돌려 받는다.** 사랑하는 사람이 힘든 하루를 보내고 있을 때 '괜찮아' '힘든 날에도 언제나처럼 당신을 사랑해' 라는 미소로 바라봐 준다면 반드시 감사하고 고마운 미소가 나에게 되돌아 올 것이다.
- **사랑해와 그런대를 섞어쓰지 말 것 .**
- **마음은 무엇이든 찾으려고 들면 어떤 상황에서도 보고 싶은 걸 볼수 있다** 어려운 상황에서도 관계를 강화시키는 도구로 활용하기.
 - 현명한 사람들은 비극적이거나 고통스러운 상황에서도 선물을 발견한다. 누구라도 평범한 일상에서 선물을 찾으려는 의지만 있으면 얼마든지 찾아낼 수 있다. 이런 생각이 일상이 되면 '사소한 일'에 화를 내는 건 거의 불가능하게 된다.
- 긍정적인 생각, 상대의 좋은 점만 생각하고 바라보기.
- '만약 그렇게 하지 않는다면 각오해' **최후통첩을 쓰지 않는다.**
- **상대는 독심술이 없다. 내 마음을 읽어주길 바라지 마라. 말해야 상대가 안다.**
그래야 두 사람의 사이가 한결 부드러워 질 것이다.
- **상대가 달라지기를 바라면 바랄수록 우리는 불만족이 쌓여 간다.** 문제는 이런 생각을 정당화하고 자신이 무리한 요구를 하는걸 모른다는 데 있다.
- **깊은 관계를 유지해 주는 것:**
사랑, 배려, 관대함, 질투하지 않음, 친절, 공통된 가치관, 신뢰, 진정성, 인정

- 두사람 모두 책임을 인정하지 않는다면 변화는 어렵다. 한쪽에서라도 **인정하고 책임을 느끼고 깨달으면 합리적으로 해결**할 수 있고 반드시 나아진다.
- **평온하고 사랑스럽고 부드러운 생각으로 마음을 채워라.**
 - 마음이 부드러우면 사소한 일이나 일상적인 사건에 대해서도 자비로운 반응을 보이는 경향이 있다.

✓ 2장. 함께 있어도 외로운 '함께' 가 되지 않도록

- 사소한 일로 자신을 흥분 상태로 몰아넣지 마라. 모든 상황에서 감정은 선택 가능하다. 즉각 화를 내고 감정 표현할 것인가. 아니면 반응하지 않거나 넘어갈 것인가.
가까운 누군가가 마음에 들지 않는 방식으로 행동하거나 전혀 다른 방식으로 행동한다면 **포용하고 지나치고 대수롭게 않게 넘기는 연습**을 해라. **평화를 유지하는게 최선**이다.
- 말없는 교감, 침묵의 대화는 서로를 쉬게 해 준다. 방어벽은 허물과 서로를 향한 깊은 친밀함과 하나인 느낌을 만든다. 말없는 대화로 침묵을 즐기며 평화롭고 따뜻한 감정을 느껴라.
- 좋은 관계를 유지하기 위해서는 소통이 중요하다고 배웠다. 하지만 아이러니 하게도 가장 훌륭하고 사랑스러운 소통 방법 중 하나는 아무 말도 하지 않는 채로 '함께' 있는 것이다.
- 파트너의 인간적인 모습을 허용하지 않으면 많은 문제가 생긴다. 파트너에게 내 비전을 말할 때마다 비난받게 되면 더 이상 말하지 않게 될게 뻔하다. 걱정거리를 털어놓을 때마다 가르치고 잔소리를 듣게 된다면 앞으로는 다른 사람에게 털어놓게 될것이다.,
- 오빠가 나에게 항상 이렇게 했다. 내가 무슨 말만하면 비난하고 가르치고, 꿈 과 비전을 이야기하면 뜬 구름 잡는 소리한다고 그러고.. 이글을 읽는데 생각이 나서 적어본다. 나라도 그러지 말자. 나는 절대 이러지 말자고, 남편의 모습은 나의 거울임을 알기에 다짐한다. 나의 싫은 모습들이 남편의 내면에 쌓여있기 때문에 이렇게 표현되는 것도 있을거라 생각해본다. 남편과 가족은 나의 거울이라는 말이 와닿는다.
- 만약 당신이 상대의 나쁜말에 반응하지 않고 일관성 있게 사랑이 담긴 태도를 보인다면 상대가 즉시 사과하지는 않아도 스스로 반성하고 실수를 줄여야겠다는 생각을 분명히 할 것이다. 상대의 말실수에 대응하지 않는 것도 좋은 방법이다.
- 상대의 말 실수에도 사랑이 담긴 일관된 태도로 대하기.
 - 극단적인 표현으로 말하지 말자. 항상,절대로,매번,전혀 같은 단어는 극단적인 표현이다.이런 표현은 상대를 코너로 몰겠다는 의사 표현이다. 극단적 표현을 쓰면 상대는 내가 원하는 것과 반대로 행동하도록 자극하는 것이다.
 - 무조건 지지해주기. 상대가 원하는 모습이 아닌 파트너가 원하는 삶과 여정을 해나갈 수 있도록 격려하는 사람이 되라. 상황이 좋지 않을 때나 좋을 때나 언제나 믿고 곁을 지키고 함께 하면서 그가 자신의 꿈과 욕망을 실현해 나갈 수 있도록 적극적인 역할을 하겠다는 마음을 가져라.
 - 파트너를 감정 쓰레기통으로 만들지 마라. 한 사람이 일상생활에서 감정을 그다로 자주 드러내면 같이 있는 사람은 그야말로 감정 쓰레기통이 된다.

- 사람관계는 직장사람이나 가족이나 다 똑같은것 같다. 남편이 내 배우자라고 해서 가족이라고 해서 교회사람들이라고 해서 다르게 없다. 모두 똑같은 사람으로 인식하고 바라봐야겠다. 모든 사람에게 일관성있게하자. 가족을 직장사람이라고 생각한다면 더 조심하게 되겠지,
- 일상에서 사소한 문제로 늘 짜증이 난다면 누구에게나 유별난 각자만의 단점이 있다는 걸 기억해라. 짜증이 날 때는 스스로 이건 도대체 누구의 문제일까? 라는 질문을 해보라. 적어도 이건 내 문제구나 라는 대답이 몇번은 나올 것이다.
- 항상 모든 문제의 원인은 나로부터 내부귀인하자. 나로부터 바라볼때 제대로 인식하게 될 것 같다.
- 어떤 상황이든 긍정적으로 해석을 할 때마다. 그것이 무엇이든 성장하며 창의적인 해결책을 찾고 상황을 객관적으로 볼 수 있게 한다. 그리고 사소한 일에 신경을 쓰지 않게 만들어 준다. 항상 내 경험을 긍정적으로 바라보는 것이 최선이다.
- 세상은 양면성이 있다. 좋은 면이 있으면 안좋은 면이 반드시 존재한다 ,빛과 어둠처럼. 보이 않는 이면을 볼 수 있어야한다. 이게 본질이구나. 이 본질을 가지고 여러가지 생각들을 본질 위에 입혔구나. 항상 잊지 말자 . 본질을 .. 하나님께서도 나에게 어던 선택을 함에 있어서 선택의 본질을 잊지 말라고 하셨다.
- 좋은 습관과 사랑의 에너지, 정신 건강은 전염성이 있다. 상대에게 변하기를 바라는 부분이 있다면 먼저 자신을 돌보라. 생활 방식에서 모범을 보인다면 언젠가 상대도 변할지 모른다.
- 중요한 일인지 아닌지를 판단해 본다. 해결해야 할 문제들만 제거하고 감정 싸움은 하지 마라. 행동을 문제삼고, 말을 문제삼고, 견해를 문제 삼으면서 나를 더 사랑하고 아끼라고 요구 하는 사람이 될 것인가?
사소한 일들로 싸우는 것은 좋은 관계를 망치는 행동이다. 이걸 깨달으면 겸손해진다. 이걸 굉장한 통찰이다. 내가 사랑하는 사람에게 어떻게 문제를 일으키는지 알면 그 행동에서 벗어날 수 있다. 싸우면서 관계를 망치는 대신 행복한 관계를 만들 수 있다.
- 파트너가 내 말을 잘 들어주지 않을 때 상처 받는다. **잘 듣는다는 것은 상대의 감정을 살피고 의견을 인정하고 소중히 여긴다는** 사실을 강조해 준다. **잘 듣는다**는 느낌을 받으면 자신을 특별하게 대하고 있다는 생각이 든다. 잘 듣는 사람 앞에서는 마음이 열리고 기꺼이 말하게 돼서 대부분 서로 더 가까워진다.
- 칭찬해라.
- 말을 조용하게 따뜻하게 해라.
- 따뜻한 눈빛, 마음 유지하기.
- 좋은 관계를 유지하기 위해선 듣는게 중요하다. 듣기 연습해라.
- 손이 덜 가는 유형이 되라. _살아가는 데는 수고와 스트레스가 많다. 조금이라도 스트레스를 줄여서 손이 덜 가는 사람이 되라. 만나면 편한 사람 되기.
- 말을 줄여라 _ 많은 사람이 이야기하기를 좋아한다.
- 그동안 남편에게 내 말만 많이 한 것 같아. 이제는 포지션을 바꿔서 내가 들어주는 사람이 되어야겠다. 말을 많이하면 가족이든 사회생활이든 망한다. 말하려는 사람은 많고, 들어주려는 사람은 적다. 수요와공급을 내가 조금이라도 맞춰 줄수 있는 사람이 되어야 하지 않을까.

말의 중요성. 말은 많이 하면 무조건 후회한다. 말은 죄다. ㅎㅎ 사람을 살리는 말만 하자. 짧은 말 한마디만 해도 언중유골이 될 수 있기를.

- 사랑하는 마음. 사랑을 품고 행동하면 모든게 잘 될 것이다.
 - 가까운 사람에게 화를 내지 마라. 바보가 하는 짓이다.
살면서 종종 느껴지는 좌절감은 상대방부터가 아니라 내자신, 내 안의 감정에서 올라올 때가 더 많다. 그것은 나 자신에게 문제가 있다는 신호다. 그러니 분난 끓어오름, 질투나 좌절감이 느껴지면. 내면을 들여다 볼 기회로 삼아라. 그 과정은 내 정신과 파트너, 더 넓게는 인간관계를 지켜줄 것이다.
- 명심하자. 항상 모든걸 내부귀인하자. 상대는 나의 내면의 거울이다. 그리고 상대의 하지 말아야 할 행동은 내가 하지 말아야 할것을 미리 보여주는 거울이기도 하다.
- 파트너가 잘못된 말을 하거나 실수하거나 짜증을 낼때 동의가 되든, 되지 않은 한발 물러난 상태로 지금 그대로 두고 바라보고 수용해라. 얼마의 시간이 지나면 다시 좋은 감정과 웃음 시간이 돌아온다는 걸 알고 있지 않은가. 있는 그대로 인정해라.
 - 예측할 수 있는 건 예측해라.
예측할 수 있는 문제에 대해서만큼은 화내지 않고 그냥 넘어가면 문제 되지 않는다. 때로는 그냥 뒤도 습관이 바뀌고 알아서 성장하면서 없어질 건 없어진다.
- 남편에게 잔소리 하지말자. 어차피 내가 말해도 술 못끓는다. 중독의 문제는 하나님이 하실 수 있기 때문이다. 가족 전도 한다고 하면 목사님이 설것이 부터 하라고 했다. 새롭게 하소서 간증에서.. 가장 기본적인것 부터 실천하라는 말인데, 그런 사소한 것들에 사랑을 담고 배려를 담아서 상대를 대하면 가족들이 마음을 열것이고 그마음이 통로가 되서 하나님을 만날 수 있는 계기가 될 것이다. 이걸 아는대 그동안 그렇게 하지 못한 걸 반성한다. 이 말을 새기자. 예측할 수 있는 건 예측하고 화내지 말고 그냥 넘어갈 건 넘어가고, 있는 그대로 바라봐 주고, 내 얘기만 하지 말고 남편이야기 들어주고 공감해주자. 반드시 그렇게 하자. 그래야 주님도 일하시지.
- 우아하고 우직하고 차분한 사람과 함께 있으면 호흡이 편안하고 심신도 차분해져서 안식처 같은 느낌이 든다. 반대로 사소한 일이나 작은 장애물을 긴급 상황처럼 말하고 반응하는 사람과 함께 있으면 안정감을 느끼지 못한다.
- 항상 품격있는 서채은이 되자. 말과 행동 언어 마인드. 모든 면에서 말이다. 부드럽고 차분하고 여유있고 배려심있고 운동하고 미소, 목소리에도 영혼을 담고 고요한 눈빛, 부드러운 표정, 차분한 말투와 행동, 상대방보다 내가 한 수위라는 넓은 정신적 평수. 겸손하면서도 당당하게.
- 장애물, 심지어 우리가 경험하는 번거로움조차도 우리 삶을 방해하는 것이 아니라 삶의 필수적인 부분이다. 이 통찰은 관계에서도 적용된다. 누구에게나 일어나는 L 일상적인 모든 문제가 그저 일어날 수 있는 작은 일들로 보일것이다. 사소한 문제에 덜 민감하게 반응.
 - 어떤 문제라도 사랑하는 사람과의 관계만큼 중요하지 않다.
 - 규칙적으로 운동하고 자신을 돌보는 사람, 휴식을 취하고 영감을 주는 책을 읽는 사람, 정기적으로 기도하고 비슷한 생각을 하는 사람들과 모이는 사람, 자주 반성하거나 영적 문헌을

공부하는 사람, 시간을 내어 자기 내면에 집중하고 어떻게든 행복감을 키우는 것이 개인 생활과 인간관계에 큰 도움이 된다, 고작 30분 정도로 말이다.

- 다른 사람의 입장을 대신 말하지 않기. 그 사람이 내 마음을 다 아는 것처럼 말하는 걸 참을 수 없다. 내 대변인 처럼 구는 태도 싫다.

본질적으로 다른 사람을 대신해서 말하는 건 매우 무례한 행동이다. 해를 끼치려는 의사가 없어도 상대를 스스로 대변할 수 없는 사람으로 대한다는 것이고 자신이 상태를 본인보다 잘 안다고 생각하는 교만일 뿐이다. 상대가 원하고 생각하고 내릴 수 있는 결정을 자신이 잘 안다고 하는 것이니까. 상대를 정확하게 예상할 수 있다고 해도 그 사람을 대변하는 건 존중하는 행동이 아니다.

- 사랑에는 어떤 조건도 붙지 않는다. 무조건적인 사랑에 더 가까이 다가가기 위해서 할 수 있는 일은 수백 가지가 넘을 것이다.
- 언어의 수준이 높아질수록 행복은 배가 된다.
- 내 인격의 수준을 높이기.

이기심과 욕심을 더 적게 가질수록 사람들은 내게 끌리게 된다. 더 친절해지고 더 부드러워지고 더 잘 들을수록 내가 만나는 사람은 나에게 편안함을 느끼고 가까워지고 싶어한다. 겸손하고 온화해질수 있는 능력이 커질수록 주변 모든 사람이 느낀다.

- 곁에 있는 것만으로도 큰 힘이 생긴다. 아무말도 할 필요없다.
- 서로를 소중히 여겨라
"내가 뭔가를 해줬을 때 당신이 언제나 감사해 주고 고맙다고 말해주는 게 정말 좋아" 라고 자주 말하면 파트너는 이 긍정적인 칭찬을 더 많이 듣는 일을 한다.
- 친절이 배어 있는 낮고 다정한 어투, 자상하게 뽑아 건네는 휴지 한 장. 안전벨트를 채워 주는 손. 매일 똑같은 가벼운 미소. 갓 끓인 라면을 양보하는 젓가락. 새 신발을 알아보는 다정함.

영원하기를 바라게 하는 사랑은 이렇게 사소하다.

▽ 요약

- 내가 진심으로 지지 받고 있다는 걸 느끼게 해준다.
- 상대가 해야 했는데 하지 않을 걸 생각하는 그 '생각'을 멈춰라. 파트너가 하지 않은 거 말고, 한걸 생각해보라. '이건 불공평해' 라는 생각을 버릴 때 관계는 더 좋아진다.
- 사랑의 핵심은 친절. 친절을 매일의 최우선 과제로 삼으라. 친절은 매우 사소한 것들이다. 온화한 이해심으로 대해 주는 것. 기분이 좋지 않을 때 친절할 수 있어야 한다.
- 사랑해와 그런대를 섞어쓰지 말 것 .
- 마음은 무엇이든 찾으려고 들면 어떤 상황에서도 보고 싶은 걸 볼수 있다.
- 평온하고 사랑스럽고 부드러운 생각으로 마음을 채워라.
- 만약 당신이 상대의 나쁜말에 반응하지 않고 일관성 있게 사랑이 담긴 태도를 보인다면 상대가 즉시 사과하지는 않아도 스스로 반성하고 실수를 줄여야겠다는 생각을 분명히 할 것이다. 상대의 말실수에 대응하지 않는 것도 좋은 방법이다.

- 가까운 사람에게 화를 내지 마라. 바보가 하는 짓이다.

살면서 종종 느껴지는 좌절감은 상대방부터가 아니라 내자신, 내 안의 감정에서 올라올 때가 더 많다. 그것은 나 자신에게 문제가 있다는 신호다. 그러니 분란 끓어오름, 질투나 좌절감이 느껴지면, 내면을 들여다 볼 기회로 삼아라. 그 과정은 내 정신과 파트너, 더 넓게는 인간관계를 지켜줄 것이다.

명심하자. 항상 모든걸 내부귀인하자. 상대는 나의 내면의 거울이다. 그리고 상대의 하지 말아야 할 행동은 내가 하지 말아야 할것을 미리 보여주는 거울이기도 하다.

- 어떤 문제라도 사랑하는 사람과의 관계만큼 중요하지 않다.
- 역지사지의 마음을 생활에 적용하면 사소한 일에 신경쓰며 화내는 일이 줄어들고 상대방에게 얼마나 더 감사하게 되는지 알게 될것이다.
- 다른 사람의 입장을 대신 말하지 말자. 본질적으로 다른 사람을 대신해서 말하는 건 매우 무례한 행동이다. 상대를 정확하게 예상할 수 있다고 해도 그 사람을 대변하는 건 존중하는 행동이 아니다.
- 사랑에는 어떤 조건도 붙지 않는다. 무조건적인 사랑에 더 가까이 다가가기 위해서 할 수 있는 일은 수백 가지가 넘을 것이다.
- 언어의 수준이 높아질수록 행복은 배가 된다.
- 내 인격의 수준 높이기
- 서로를 소중히 여겨라

"내가 뭔가를 해줬을 때 당신이 언제나 감사해 주고 고맙다고 말해주는 게 정말 좋아" 라고 자주 말하면 파트너는 이 긍정적인 칭찬을 더 많이 듣는 일을 한다.