



01

- [1] 많은 논쟁에서 첫 번째로 저지르는 것 중에 하나가 화내는 것이라는 점을 우리 모두 안다.
- [2] 침착함을 유지하라고 말하는 것은 쉽지만, 어떻게 침착함을 유지하는가?
- [3] 기억해야 할 점은 때로는 논쟁에서 상대방은 여러분을 화나게 하려고 한다는 것이다.
- [4] 그들은 여러분을 화나게 하기 위해 의도적으로 고안한 말을 하고 있을지도 모른다.
- [5] 그들은 만약 자신들이 여러분의 침착함을 잃게 한다면 여러분은 어리석게 들리는 말을 할 것이며, 그저 화를 내고 그러면 여러분이 그 논쟁에서이기는 것은 불가능할 것이란 것을 안다.
- [6] 그러니 속아넘어가지 마라.
- [7] 여러분의 화를 불러일으키기 위해 어떤 말을 할지도 모르지만, 제기된 문제에 초점을 맞춘 침착한 답변으로 대응하는 것이 가장 효과적인 것 같다.
- [8] 정말로, 주의 깊은 청자라면 누구라도 여러분이 '미끼를 물지' 않았다는 사실에 감탄할 것이다.



02

[1] 인내가 항상 가장 중요하다는 것을 기억해라.

[2] 사과가 받아들여지지 않으면, 그 사람이 여러분의 말을 끝까지 들어줬다는 것에 감사하고, 그 사람이 화해하고 을 경우와 시기를 위해 문(가능성)을 열어 두어라.

[3] 여러분의 사과를 받아들인다고 해서 그 사람이 여러분을 온전히 용서했다는 뜻이 아니라는 사실을 알고 있어라.

[4] 상처받은 당사자가 완전히 떨쳐 버리고 여러분을 온전히 다시 믿기까지 시간이 걸릴 수 있고, 어쩌면 오래 걸릴 수 있다.

[5] 이 과정을 빨라지게 하기 위해 여러분이 할 수 있는 것은 거의 없다.

[6] 그 사람이 여러분에게 진정으로 중요하다면, 그 사람에게 치유되는데 필요한 시간과 공간을 주는 것이 가치 있다.

[7] 그 사람이 즉시 평상시처럼 행동하는 것으로 바로 돌아갈 것이라고 기대하지 마라.



03

- [1] 보통 어떤 공원에 산책이나 운동을 하러 간다고 하자.
- [2] 어쩌면 오늘 여러분은 다른 공원을 선택하는 편이 좋겠다.
- [3] 왜? 글썄, 누가 알겠는가?
- [4] 어쩌면 여러분이 다른 공원에서 다른 기운과 연결되는 것이 필요하기 때문일 것이다.
- [5] 어쩌면 여러분은 거기서 전에 만난 적이 없는 사람들을 만나게 될 것이다.
- [6] 여러분은 그저 다른 공원을 방문함으로써 새로운 가장 친한 친구를 사귈 수 있다.
- [7] 여러분이 편안함을 느끼는 지대 밖으로 나가고 나서야 비로소 자신에게 어떤 대단한 일이 일어날지 안다.
- [8] 여러분이 안락 지대에 머무르고 있고, 자신을 밀어붙여 늘 똑같은 기운에서 벗어나도록 하지 않는다면, 자신의 진로에서 앞으로 나아가지 못할 것이다.
- [9] 자신에게 다른 어떤 것을 하게 만듦으로써, 여러분은 영적인 차원에서 자신을 깨우치고, 결국에는 자신을 이롭게 할 어떤 일을 자신이 하게 하고 있다.
- [10] 사람들이 말하듯이, 다양성은 인생의 향신료이다.



04

- [1] '시간 밖에서 사는 사람들'이라고 부를 수 있는 일부 문화가 있다.
- [2] 브라질에 사는 Amondawa 부족에게는 측정되거나 셀 수 있는 시간이라는 개념이 없다.
- [3] 오히려 그들은 사건이 시간에 뿌리를 두고 있다고 간주하기보다는 연속되는 사건의 세상에서 산다.
- [4] 연구자들은 또한 나이가 있는 사람이 아무도 없다는 것을 알아냈다.
- [5] 대신에 그들은 자신들의 생애 단계와 사회 내 위치를 반영하기 위해 이름을 바꾸어서 어린아이는 자신의 이름을 갖 태어난 형제자매에게 넘겨주고 새로운 이름을 갖는다.
- [6] 미국에는 시간과 시간의 흐름에 관한 매우 많은 은유가 있어서 우리는 시간을 '물건'으로 간주하는데, 즉 "주말이 거의 다 지나갔다."라거나 "나는 시간이 없다."라는 식이다.
- [7] 우리는 그러한 말들이 객관적이라고 생각하지만, 그렇지 않다.
- [8] 우리는 이런 은유를 만들어 내지만, Amondawa 사람들은 시간에 대한 은유로 말하거나 생각하지 않는다.



05

[1] 협동을 하는 진화적이거나 문화적인 많은 이유가 있지만, 눈은 가장 중요한 협동 수단 중 하나이고, 시선의 마주침은 우리가 차량 운행 중에 잃는 가장 강력한 인간의 힘일지도 모른다.

[2] 그것은 보통은 꽤 협동적인 종인 인간이 도로에서 그렇게 비협조적이 될 수 있는 이유라고 주장할 수 있다.

[3] 대부분의 시간에 우리가 너무 빨리 움직이고 있어서, 우리는 시속 20마일 정도에서 시선을 마주치는 능력을 잃기 시작하거나, 혹은(서로를) 보는 것이 안전하지 않다.

[4] 어쩌면 우리의 시야가 차단되어 있을 수도 있다.

[5] 흔히 다른 운전자들이 선글라스를 끼고 있거나 그들의 차는 색이 열게 들어간 창문이 있을 수 있다.

[6] (그리고 당신은 정말로 그러한 운전자들과 시선을 마주치고 싶은가?)

[7] 때로는 우리는 백미러를 통해 시선을 마주치지만, '얼굴을 마주하고 있는 것'이 아니기 때문에 약하게, 처음에는 전혀 믿을 수 없게, 느껴진다.



06

- [1] '먹는 것이 여러분을 만든다.'
- [2] 그 구절은 흔히 여러분이 먹는 음식과 여러분의 신체 건강 사이의 관계를 보여주기 위해 사용된다.
- [3] 하지만 여러분은 가공식품, 통조림 식품, 포장 판매 식품을 살 때 자신이 무엇을 먹고 있는 것인지 정말 아는가?
- [4] 오늘날 만들어진 제조식품 중 다수가 너무 많은 화학물질과 인공적인 재료를 함유하고 있어서 때로는 정확히 그 안에 무엇이 들어 있는지 알기가 어렵다.
- [5] 다행히도, 이제는 식품 라벨이 있다.
- [6] 식품 라벨은 여러분이 먹는 식품에 관한 정보를 알아내는 좋은 방법이다.
- [7] 식품 라벨은 책에서 볼 수 있는 목차와 같다.
- [8] 식품 라벨의 주된 목적은 여러분이 구입하고 있는 식품 안에 무엇이 들어 있는지 여러분에게 알려주는 것이다.