원인론

- 과거의 트라우마가 현재를 결정
  → 과거에 학대를 받아서 사회에 적응하지 못하고 결과를 가져 왔다

목적론

- 인간은 언제든 변하기로 "결심"만 하면 변할 수 있는 존재
  → 사회에 나서기 싫어 과거의 기억을 꺼내 와 스스로 제약
  → 주어진 것을 "어떻게 활용하느냐 " 가 관건

생각해 볼 점

- 6시그마는 원인론이고 Triz는 목적론 ?
- 급작히 분노하는 사람 : 성격이 나쁘다고 이야기 하지만 사실은
  → 과거 기억속의 열등감을 들키지 않기 위해 분노라는 가면을 쓰고 있음
  → 과거에 얽매이지 말고 앞을 보고 가는 것이 혜안

인간관계

- 타인과 비교하며 느끼는 열등감은 객관적인 사실이 아니라 주관적인 '해석'
  → 타인과의 비교, 경쟁, 인정 욕구가 우리를 불행하게 만듦

열등감

- 누구나 자극제도 되지만 노력을 멈추면 '열등 콤플렉스'가 된다
  → 위가 아니라 아래와 비교하면 우월감이 될 수도 있다

생각해 볼 점

- 비교하는 행위로 인해 불행하다고 느낀다 ? 비교의 기준점은 어디인가
  → 내려다 보고는 살아도 위를 보고 살기는 어렵다 (옛날 속담)
- 빗대어 이야기 하면 기분 좋은 경우는 없다 사실을 중심으로 이야기 한다

타인의 과제

- 타인이 나를 어떻게 생각하는지는 타인의 과제이지 나의 과제가 아니다
  → 내가 할 수 없는 일에 에너지를 쏟지 말고, 나의 과제에만 집중할 때 자유로워질 수 있다

나의 과제

- 내가 나의 가야 할 길을 가는 것
  → 나에게 있어서 중요한 것은 무엇인가 그것을 타인이 부정할 지라도

생각해 볼 점

- 타인의 기대를 충족시키기 위해 살지 않는다
- 타인의 과제에 개입하지 말고, 내 과제에 타인을 개입시키지 않는 것이 인간관계 고민을 해결하는 열쇠.
  → 성인군자라면 몰라도 살다 보면 그게 그렇지 않음을 느낄 수 밖에
  → 후배에게 스스로 배우고 성장 할 기회라는 것을 인식시켜 개인의 과제로 변형 (사실은 이것도 타인의 과제 ??)

나 에서 우리

- 타인을 적으로 보지 않고 '친구'로 볼 때 행복이 시작됩니다.
  - 자기 수용: 할 수 없는 것을 인정하고, 할 수 있는 것에 집중하기
  - 타자 신뢰: 조건 없이 타인을 믿기.
  - 타자 공헌: 내가 누군가에게 도움이 된다는 느낌(공헌감)을 갖기.

공헌감

- 인정받으려 애쓰는 대신, 누군가에게 도움이 된다는 '공헌감'을 느끼는 것이 중요
- 타인을 신뢰하며, 타인에게 공헌할 때 공동체 감각이 생기고 삶의 의미를 찾게 된다'
  → 타인과의 비교, 경쟁, 인정 욕구가 우리를 불행하게 만듦

생각해 볼 점

- 실제적으로 선도적으로 이를 실천해 나간다는 것은 쉽지 않은 이상
  → 본인의 가치관을 타자신뢰와 공헌에 맞추는 것이 우선
  → 스스로 행복감을 찾을 수 있다면 행복한 삶 일 수 있으나 어려움
  → 행복이란 자기 자신이 행복하다고 느껴야 행복한 것이다
  남이 불행하다 고 보던 딱한 인생이라고 보던 내가 만족하는 나의 삶 갖기 ?

선이 아닌 점

- 인생은 일련의 선이 아니라 현재라는 점의 연속
- 과거와 미래에 얽매이지 않고 현재에 집중해서 살아야 한다
- 어떤 목적을 이루기 보다는 하는 과정에 집중하고 행복을 찾아야
  → 현재에 집중하는 일은 과거와 미래와 떨어져 있는 가 ?

생각해 볼 점

- 뒤돌아 살아온 길을 보면 과정에서 행복을 느끼고 살았나 ?
- 지금부터는 그리 살아간다 해도 문제는 없지 않을까 ? 싶음
  → 하지만 뒤돌아 다시 간다 해도 결코 쉽지는 않다
- 인생의 최종 목적지에 다다르면서 그리 살아도 문제 없다 느낀다
  But 기업은 목적을 이루지 못함이 계속된다면 결국은 존재하지 않게 되는 것

지금부터 시작

- 지금 이 순간에 내가 하면서 행복을 느낄 수 있는 것을 찾아서 하는 것
- 타인이 나로 인하여 불편하지 않게 하고 도움이 될 수 있도록 행동하는 것