

2009년 6월 15일 보낸 편지입니다.(15조회)

실천해야 힘이다
実践してこそ力だ

“아는 것을 실천해야 힘이다.”
”知っていることを実践してこそ力だ”

실천하지 않는 앎은 진정한 배움이 아니다.
実践していない知識は、本当の学びではありません。

성공의 원리는 이처럼 간단하다.
成功の原理は、このように簡単です。

- 호아킴 데 포사다의《마시멜로 이야기》중에서 -
- ホアキム・デ・ポサダの<マシュマロの話>より -

* 참 간단한데
* とても簡単だが

늘 실천이 문제입니다.
いつも、実践が問題です。

말은 쉽습니다. 생각도 쉽습니다.
言葉は簡単です。考えも簡単です。

그러나 실천이 뒤따르지 않는다면
しかしながら、実践がついていかなければ

말도 생각도, 앎도 배움도 소용이 없습니다.
言葉も、考えも、知識も、学びも、使い道がありません。

실천해야 진정한 힘이 됩니다.
実践こそ、本当の力になります。

실천 [實踐]

[명사·하다형 타동사] 実践。

치-식 [知識·智識]

[명사] 지식.

1. [명사] 앎. 인식하고 이해함.

뒤;-따르다

<1> [타동사] 後について行く;後に従う。

<2> [타동사] (志や事業などを)続く;従う。

소;용 [所用]

[명사] 所用;(何かに)用いられること;入用;入り用;必要;使いみち。

(Joachim de Posada)

ホアキム・デ・ポサダ

英語とスペイン語でモチベーションについての講演活動を行うほか、ラジオ・テレビのパーソナリティー、作家、新聞のコラムニストとしても活躍。これまで世界30カ国以上でリーダーシップ、チーム育成、セールス、マネジメントなどについて講演してきた。スポーツ心理学者として、NBAの名コーチ、デル・ハリスやミルウォーキー・バックス、ロサンゼルス・レイカーズ、さらにはバスケットボールのオリンピック・チーム

と組み、選手のモチベーションにも取り組んできた。ベリゾン、シティバンク、ビルバオ・ビスカヤ・アルヘンタリア(BBVA)、ファイザー、パクスター、カーギル、ゼロックス、ユニレバーなど、アメリカおよび世界の数百にのぼる有名企業や専門機関で多くのプログラムを実施

●マシュマロ理論

マシュマロ理論というのがあります。
「満足を先に延ばすことで得られるものは大きい」という考え方です。

4歳の子どもに対して、目の前にマシュマロを1個置き、
「15分たって戻ってくるまで、マシュマロを食べないでいられたら、
もう1個マシュマロをあげます。」という実験があったそうです。

10年後には、マシュマロを食べなかった子どもは、
すぐにマシュマロを食べてしまった子どもより学校の成績も良く、
友だちづきあいも上手で、ストレスの管理もうまかったのだそうです。

私たちは本当に欲しいものが手に入るのを待たずに、
即席の満足を求めてしまいがちだということです。

そして、自分の自由意志の満足を先に延ばせるかどうかは、
将来大きなことを達成できるかどうかに大きな影響をあたえるのです。

「成功する人のシンプルな法則」という本に書かれています。
著者のホアキム・デ・ポサダさんは、モチベーションをテーマにした
講演を30年以上、30ヶ国以上で行われているそうです。

こんなことも書かれています。

「人間は他人をコントロールすることもできないし、
何が起きるかをコントロールすることもほとんどできないけれど、
自分の行動はコントロールすることができる。」

「知っているだけで実行しなければ、それは知らないのと同じこと。」

「将来を決めるのは今までに何をしたかではなく、
今この時点で何をやるかということ。」

方程式もあります。

「目的＋情熱＋行動＝心の平和」

どんなに小さくても何か行動をしつづけているかぎり、
心の平和は得られるのですね。

☆好きなことをやり続けることが未来へとつながっていく
☆本気でやりたいと思えば、物事は自然と目指す方向へと動き出す
—ある雑誌で出会った言葉より

<http://archive.mag2.com/0000170923/20070512150000000.html>
より引用

2009년 6월 16일 보낸 편지입니다.(1,350조화)

손을 펴고도 살 수 있다
手を開いても生きることが出来る

“지금까지 늘 주먹을
”今まで、ずっと握りこぶしを

꼭 움켜쥔 채 살아왔지만,
しっかり握ったまま、生きてきたが

이제는 손바닥 위에 부드러운 깃털이 놓인 것처럼
これからは、手のひらの上に柔らかい羽毛が、載っているように

평화롭게 손을 편 채로도 삶을 살 수 있다는 걸
平和に、手を開いたままでも、人生を生きることが出来ることを

깨달았습니다. 그 어느 때보다도 나 자신을
悟りました。どの時よりも私自身を

가까이 느낄 수 있었습니다.”
近く感じることが出来ました。”

- 엘리자베스 큐블러 로스의《인생 수업》중에서 -
- エリザベス・キューブラー・ロスの〈人生の授業〉より

* 주먹을 움켜쥐면
* 握りこぶしを握ったままなら

서로 악수조차 할 수 없습니다.
お互いに握手さえも出来ません。

손을 펴야 손도 맞잡을 수 있습니다.
手を開いてこそ、手も組むことが出来ます。

움켜쥐어야 모든 게 내 것이 되는 것도 아닙니다.
握ってこそ、すべて自分のことになるわけではありません。

평화롭게 손을 펴고 살면서 얻는 기쁨과 행복,
平和に手を開いて、生きながら得る喜びと幸福

나이가 들수록 비로소 깨달아 알게 되는
年をとるほどに、ようやく悟り、分かるようになる

중요한 '인생 수업' 중의 하나입니다.
重要な'人生の授業'の中の一つです。

<單語>

꼭

<1> [부사]物が詰まっているさま:ぎっしり;いっぱい。

<2> [부사]強く押しつけたり握ったり縛りあげるさま:ぎゅっと;しっかり;ひしと。

움켜주다 しっかり握ってくれる

부드럽다

<1> {형용사·ㅁ 불규칙활용} 柔らかい;触りがよい。

<2> {형용사·ㅁ 불규칙활용} (心や態度が)なごやかだ;やさしい;穏やかだ。

깃-털

[명사] 鳥の羽やけものの毛。

てを組む

1. 팔짱을 끼다.
2. 손을 맞잡다.

비로소

[부사] はじめて;ようやく;やっと。

엘리자베스 큐블러 로스

(Elisabeth K^ubler-Ross)

<http://ja.wikipedia.org/wiki/エリザベス・キューブラー＝ロス>

エリザベス・キューブラー・ロス(Elisabeth Kübler-Ross, M.D., 1926年7月8日 - 2004年8月24日)は、精神科医で、死と死ぬことについての画期的な本(『死ぬ瞬間』)の著者。その本の中で彼女は初めて今日死の受容のプロセスと呼ばれているキューブラー・ロスモデルを提唱している。まさに死の間際にある患者とのかかわりや悲哀(Grief)や悲哀の仕事(Grief work)についての先駆的な業績で知られる。

2009년 6월 17일 보낸 편지입니다.(3,672조회)

희망의 발견
希望の発見

마틴 부버는 이미 수십년 전에
マルティーン・ブーバーは、すでに数十年前に

“우리 시대의 질병은 다른 시기의 질병과 다르다”고
“私たちの時代の疾病は、他の時期の疾病と違う”と

진단한 바 있다. 그리고 그는 실천을 통한 영감(靈感)과
診断したことがある。そして、彼は実践を通じた靈感と

희망의 발견만이 유일한 해결책이라고 제시했다.
希望の発見だけが、唯一の解決策だと提示した。

그런 의미에서 간디나 슈마허 같은 사람들이
このような意味でガンジーやシューマッハのような人たちが、

내는 영혼의 목소리는 우리를 이끄는
出す靈魂の声は、私たちを導く

잣대가 될 수 있을 것이다.
定規になることが出来るだろう。

- 존 브룸필드의《지식의 다른 길》중에서 -
- ジョン・ブラムフィールドの<知識の異なる道>より -

* 우리에게도 지금
* 私たちにも今、

‘우리 시대의 질병’이 번져 있습니다.
‘私たちの時代の疾病’が広まっています。

그런데도 ‘실천을 통한 영감’이 고갈되고
しかしながら‘実践と通じた靈感’が枯渇して

희망으로 이끄는 영혼의 목소리가 잘 들리지 않습니다.
希望に導く靈魂の声がよく聞こえません。

귀가 있어도 듣지 못하고, 눈이 있어도 보지 못합니다.
耳があっても聞くことが出来ず、目があっても見えません。

희망은 절망에 묻혀 동시에 찾아오는 것이며,
希望は、絶望に覆われ、同時にたずねてきながら、

절망의 저 깊은 계곡 아래에서 건져내는
絶望のその深い溪谷の下から、救い出す

희망만이 우리를 살려냅니다.
希望だけが、私たちを生かします。

마틴 부버(Martin Buber, 1878~1965)
マルティーン・ブーバー (מרטין בובר, Martin Buber, 1878年2月8日 -
ページ(1)

1965年6月13日)はオーストリア出身のユダヤ系宗教哲学者・社会学研究者。

息子ラーファエル・ブーバー Rafael Buber は作家マルガレーテ・ブーバー=ノイマンの夫。

바

[의존명사] 冠形詞形の後に付いて「方法・ところ・こと」の意を表わす。

실천 [實踐]

[명사·하다형 타동사] 實踐。

제시 [提示]

[명사·하다형 타동사] 提示;呈示。

<1> [명사·하다형 타동사] (文章·言葉などで)表わし示すこと。

ガンジー

<『사람』> 간디

1. (Indira Gandhi).인도의 정치가(1917-84). 네루(Nehru)의 딸.

1966년에 수상에 취임했으나 84년에 시크교도에게 암살됨.

*ガンディー라고도 씀.

슈마허 Schumache ミハイルシューマツハのことかな?

이끌다

<1> [타동사] 引く;引っ張る。

<2> [타동사] (ついてくるように)導く。

젖-대定規

번지다

<1> [자동사] (液体などが)にじむ;散る;染みる。

<2> [자동사] 広がる;広まる。

묻히다

[자동사] ‘묻다2’의受動:埋まる;埋もれる。

<1> [자동사] (物に)おおわれ, 外から見えなくなる。

건져-내다

[타동사] (沈んだものや溺れたものを)引き上げる;救い出す。

존 브룸필드

ジョン・ブラムフィールド / John Brumfield

2009년 6월 18일 보낸 편지입니다.(1,180조화)

세 잔의 차
3杯の茶

“발티 사람과 한 잔의 차를
”バルティ人と1杯の茶を

함께 마시면 당신은 이방인이다.
一緒に飲めば、あなたは異邦人だ。

두 잔의 차를 함께 마시면 당신은 손님이다.
2杯の茶を一緒に飲めば、あなたは客だ。

그리고 세 잔의 차를 함께 마시면 당신은 가족이다.”
そして、3杯の茶を一緒に飲めば、あなたは家族だ”

“가족을 위해서라면 우리는 무슨 일이든 할 수 있네.
”家族のためならば、私たちは、どんなことでも出来る。

죽음도 마다하지 않아.”
死もいとわない”

- 그레그 모텐슨의《세 잔의 차》중에서 -
- グレグ・モーテンソン<3杯の茶>より -

* 세 잔의 차.
* 3杯の茶

많은 뜻이 담겨 있습니다.
多くの意味が詰め込まれています。

그만큼 시간을 함께 했다는 뜻도 되고
それほど、時間を一緒に過ごす意味にもなり

그만큼 서로 마음을 열었다는 뜻도 됩니다.
それほど、お互いの心を開いたという意味にもなります。

이제 한 '가족'이 되어 사랑도 하고, 꿈도 나눌 수 있고,
すでにひとつの'家族'になって、愛もあり、夢も分けることができ

어느 날인가 당신을 위해서라면 내 모든 것을
いつの日か、あなたのためなら、私のすべてのことを

던질 수 있다는 뜻도 됩니다.
投げ出すことができる意味にもなります。

<メモ>
발티 사람
なんだ?バルティ人とは・・・?
中東のほうかな・・・

<単語>
잔 [盞]
<1> [명사] '술잔'의 縮約形:杯;盃。

<2> [명사] (助数詞的に)…杯。

수고를 마다하지 않다. → 수; 고

劳をいとわない。

나누다

<1> [타동사] 分ける;分割する。

<2> [타동사] 分ける;分類する;区分する;区別する。

던지다

<1> [타동사] (物を腕の力で遠くへ)投げ飛ばす;投げる;ほうる。

<2> [타동사] 体をほうり出す。

그레그 모텐슨(Greg Mortenson)

米国の白人登山家グレッグ・モーテンソン

2009년 6월 19일 보낸 편지입니다.(1,486조회)

타인의 성공
他人の成功

남의 성공을
他の成功を

기뻐할 수 있는 사람은 행복하다.
喜ぶことができる人は、幸せだ。

타인의 성공을 순수하게 기뻐할 수 있는 것,
他人の成功を、純粹に喜ぶことができること、

그것이 얼마나 행복한 일인지 이 나이가 되어서야 알 것 같다.
それが、どれだけ幸せなことなのか、この年になってこそ分かった。

젊은 시절에는 언제나 초조했고, 타인의 성공을
若い時節には、いつも焦燥した、他人の成功を

도저히 기뻐할 수 없었던 건 아니었지만
到底、喜ぶことができないことは、なかったが

그럴 마음의 여유가 생기지 않았다.
このような(他人の成功を喜ぶ)心の余裕は、なかった。

- 기타노 다케시의《생각노트》중에서 -
- 北野武の<考えのノート>より -

* 어느 분이 남긴 '느낌 한마디'에
* ある方が残した'感じる一言'に

"제일 나쁜 사람은 '나쁜인' 사람"이라는 댓글이 있었습니다.
"最も悪い人は'私だけ'の人"というコメントがありました。

"사촌이 땅사면 배가 아프다"는 속담도 바뀌어야 합니다.
"いとこが、土地を買ってもうらやましい"ということわざも変えなければなりません。

타인의 성공이나 행복을 진심으로 축하해 주세요.
他人の成功や、幸せを心から、祝福してください。

그것이 결국 자기 자신의 행복의 지평을,
それが結局、自分自身の幸せの地平を

더 나아가 우리 모두의 행복을
さらに年齢が、私たちのすべての幸せを

넓혀가는 길입니다.
広げていく道です。

<メモ>

ブログのコメントを「 댓글 」って言いませんか?
と検索したら 댓글 でした。(笑)

「배가 아프다」は、NHKラジオ講座でチャン・ウニョン
先生が「うらめしい」と訳してましたが、「うらやましい」としてみました。

<単語>

순수 [純粹]

[명사·하다형 형용사] 純粹。

<1> [명사·하다형 형용사] ほかのものが何も混じっていないさま。

초조 [焦燥]

[명사·하다형 형용사] 焦燥;いらだち;あせり。

도:저-히 [到底-]

[부사] 到底;とても。

남기다

[타동사] ‘남다’の使役。

<1> [타동사] 残す;余す。

댓글は、대다 + 글 の合成語ですね。

대다는、辞典には意味がありすぎるかな。。

繋ぐ・当てるなどの意味で、글は文字とおり文章の意味です。

つまり、댓글は、他人の文章に自分の意見や感想、他の情報などを

「繋いで書く文章」ですね。

この댓글は、韓国のネットにはもう一般化・普遍化している様子で、新聞の

記事はおろか、個人的なブログやネット日記まで他人の댓글が可能です。

自分が自分の文章に繋いで書くのも「댓글」であります。

노무현大統領もこの댓글を愛用しています。

사:촌 [四寸]

<1> [명사] (寸法の)四寸。

<2> [명사] 父の兄弟姉妹の息子・娘;いとこ。

속담 [俗談]

<1> [명사] 諺;俗諺;俚諺。

<2> [명사] 俗説;世間話。

지평 [地平]

[명사] 地平。

<1> [명사] 遠く平らに広がっている大地。

20090620.txt

2009년 6월 20일 보낸 편지입니다.(100조회)

매주 토요일엔 독자가 쓴 아침편지를 배달해드립니다.
毎週土曜日には、読者が書いた朝の手紙を配達いたします。

오늘은 권정민님께서 보내주신 아침편지입니다.
今日は、クオン・ジョンミンさまから、送っていただいた朝の手紙です。

행복해 보이는 사람들
幸せに見える人たち

“행복해 보이는 사람들이
”幸せに見える人たちが、

세상에 너무 많소, 그들이
世界にとっても多い、彼らが

행복해 보이는 것은 그저
幸せに見えることは、ただ

스쳐 지나가는 사람들이기
すれ違う人たち

때문이오”
だからだ”

- 기욤위소의《스키다마링크》중에서 -
- ギョーム・ミュツソの<スキダマリンク>より -

* 스쳐 지나가는 사람들의 고민까지
* すれ違う人たちの悩みまで

들여다 볼 수는 없습니다. 나 자신도
みることはできません。私自身も

다른 사람들에게는 그렇게 보일 거예요.
他の人たちにはそのように(幸せだと)みえるでしょう。

가까이 들여다 보면 누구에게나 걱정이 있지요.
近くで見れば、誰にでも心配はあるでしょう。

하지만 그 걱정조차도 우리들 마음속에서 생각에 따라
しかし、心配さえも私たちの心の中の考え方によって

행복으로 느낄 수 있는 것 같습니다. 오늘도 일상에서의
幸せを感じることができます。今日も日常からの

작은 행복들을 느끼는 하루가 되셨으면 합니다.
小さな幸せを感じる1日になればと思います。

좋은 글 주신 권정민님께
いい文章を下さったクオン・ジョンミンさまに

감사와 축하의 인사를 드립니다.
感謝と祝賀の挨拶をいたします。

그저

<1> [부사] ただ;ひたすら;ひとすじに。

<2> [부사] (珍しさがなく)いつもの通りに;何の変てつもなく;(ずば抜けたこともなく)

まあまあ;先ず先ず;(大したものでもなく)ほんの。

스쳐지 나가다 すれちがう

고민 [苦悶]

[명사·하다형 자동사] 苦悶;悩むこと;苦しむこと;思いわずらうこと。

들이다

[타동사] ‘들다4’の使役。

<1> [타동사] (中へ)入らせる;入れる。

걱정

<1> [명사·하다형 자·타동사] 心配;気がかり;不安;憂い;気遣い。

<2> [명사·하다형 자·타동사] (目下の者の過ちを)たしなめること;小言。

스키다마링크(Skidamarink)スキダマリンク

Skidamarink “スキダマリンク”という言葉は英語の辞書にも載っていないが

「好き好き大好き」というおまじないの言葉

기욤뮈소

Guillaume MUSSO(ギョーム・ミュツソ)

1974年フランス生まれ。ニース大学で商業経済学を学び、高校教師に。

2004年に発表した『Et, Apr`es...』が驚異的な売り上げを記録し、一躍ベストセラー作家の仲間入りを果たす