



# 성공하는 시간관리와 인생관리를 위한 10가지 자연법칙

오 상 환 | 경영지도사(재무관리) 19기 (대한설비건설공제조합)



직무의 동기부여에 대한 연구자인 케이알렌에 의하면 우리가 탐욕, 분노, 복수심, 정욕등 온갖 열정의 감정을 넘어 그 뒤를 본다면, 우리가 취하는 대부분의 행동에 동기를 부여하는 3가지 중요한 감정이 있다고 한다. 그것은 바로 두려움, 의무감, 사랑이다.

**연** 초의 서점가는 자기개발 관련 서적이 베스트셀러를 기록하다가 4월경 부터는 매출이 떨어진다고 한다. 아마도 보통 사람들의 작심삼일(作心三日)로 인하여 발생하는 현상일 것이다. 그러나, 올해 초 내가 만난 이 책은 시간과 인생에 대해서 폭넓은 사색을 하는 기회가 되었으며, 새로운 변화를 꿈꾸게 하는 동기가 되었다.

〈성공하는 시간관리와 인생관리를 위한 10가지 자연법칙〉은 전 세계 5,000만 청중을 매료시키고 매년 75만 명 이상이 선택하고 있는 초일류 생산성 향상 프로그램의 개발자이자, 탁월한 시간관리 시스템의 완성자인 하이럼 스미스가 성공하는 시간관리와 인생관리를 위한 자연법칙을 풀어놓은 책이다.

저자가 말하는 자연법칙이란 '인간이 경험과 실험을 통해서 유효하다는 것을 증명한 자연과 인생의 근본적인 법칙'이다. 자연법칙은 우리의 수용 여부를 무시하고 우리의 삶을 지배하고 있으며, 우리의 인식이나 소망과는 상관없이 작용한다. 우리가 자연법칙에 따라 살게 되면 이 세상에서 얻을 수 있는 가장 귀한 선물, 마음의 평화를 얻을 수 있게 될 것이다.

신이 인간에게 공평하게 부여해 준 것은 시간이다.

저자는 사람들이 다음과 같은 착각에서 살고 있다고 설명하였다.

첫째는 우리가 지금보다는 언젠가 미래의 어느 때에 더 많은 시간을 가지게 될 것이라고 착각하는 것이다. 그러나, 시간을 계속 뒤로 미룬다고 더 많은 시간이 누적되지는 않는다.

둘째는 어쨌거나 시간을 저축할 수 있을 것이라고 착각하는 것이다. 그러나, 시간은 누구에게나 공평하게 24시간이 주어져 있다

저자는 모든 이에게 주어진 시간은 어떻게 쓰느냐에 따라 시간의 가치는 달라질 수 있으며, 시간관리와 인생관리의 방법을 5가지씩 설명하였다.

#### 시간관리의 5가지 법칙

1. 시간을 잘 관리하면 인생을 잘 관리할 수 있다.
2. 성공과 자기실현의 토대는 지배가치이다.
3. 일상 활동에서 지배가치에 따라 행동하면 마음의 평화를 얻는다.
4. 더 높은 목표에 도달하려면 현재의 편한 상태에서 벗어나야 한다.
5. 일일 계획의 수립과 실행은 집중력과 시간 활용도를 높여 준다

#### 인생관리의 5가지 법칙

1. 행동은 자신에 대한 진실한 믿음의 반영이다.
2. 믿음과 현실이 일치할 때 욕구를 실현할 수 있다.
3. 그릇된 믿음을 바꾸면 부정적인 행동을 극복할 수 있다.
4. 자부심은 자신의 내면으로부터 나와야 한다.
5. 더 많이 주면 더 많이 얻는다

우리는 현재의 편안한 상태를 유지하고자 한다. 그러나, 성공을 향한 보다 큰 목표를 이루기 위해서 벗어나야하는 장애물은 반드시 극복해야 한다.

첫번째로 우리의 가치관 가운데는 다른 사람으로부터 나오는 것이 있다. 심지어 아무 생각 없이 그들의 가치와 안목을 받아들이기도 한다. 사실 그런 가치는 우리에게 보이지 않는 엄청난 영향을 미치고 있다. 다른 사람의 가치관에 따라

사는 것이 아니라, 자신의 가치관을 지키는 한편, 다른 사람의 가치관과 조화를 이루며 사는 데는 많은 노력이 필요하다.

둘째는 지금 처한 환경, 과거의 실수, 의무, 또는 인식의 한계 때문에 벽에 갇혀 있는 듯한 느낌을 받을 때가 있다. 그런데 어떤 특정 패턴 속에 그대로 오래 있으면 그 벽은 자꾸 높아지게 된다. 자신의 가치관에 귀를 기울이지 않고 경로를 바꾸지 않으면, 진정한 행복을 얻을 수 없다.

마지막으로 변화에 대한 두려움이 있다. 우리는 때로 변하기 위해 노력하기보다, 그냥 문제를 안고 살아가기도 한다. 실패가 두려워 변화를 무서워하기도 한다.

실패에 대한 두려움은 목표 회피에서 아주 강력한 동기의 하나이다. 시도했다가 실패하느니 차라리 시도도 해 보지 않는다. 실패하고 나면 다른 사람이 어떻게 생각할까 두려운 것이다

이책에서 소개된 프랭클린 리얼리티 모델은 인간의 행동과 가치에 어떠한 관계가 있다는 것을 분명하게 설명해준다. 행동을 통해서 검증한 다음 문제를 고칠 필요 없이 사전에 그 믿음을 바꾸거나 수정할 수 있다. 첫 번째 요소는 욕구이다. 즉, 살고자하는 욕구, 사랑하고 사랑받고자 하는 욕구, 자신이 중요하다는 느낌을 받는 욕구 및 다양성을 경험하고자 하는 욕구가 있다. 두 번째 요소는 믿음이다. 우리는 믿음의 창으로 세상을 본다.

자신의 가치에 비추어 타인을 보기 때문에 각자가 스스로 옳다고 느낀다. 세 번째 요소는 규칙이다. 행동규칙은 자신의 성장과정등에서 나타날 수 있는 잠재의식 속에서 이루어 진다.

리얼리티 모델에는 2가지 중요한 기능이 있다. 첫 번째 기능은 리얼리티 모델을 통해서 인생에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 분명한 그림을 볼 수 있고, 시각적인 도움을 통해 왜 그렇게 되는지 이해할 수 있다. 두 번째 기능은 가치가 행동에 영향을 미치기 전에 먼저 이를 평가해 볼 수 있게 하는 기회를 제공해 준다. 이 목적으로 사용할 때 어떤 특정 믿음으로부터 나올 행동 유형을 예측할 수 있다. 즉, 리얼리티 모델은 믿음과 행동사이의 관계를 확실하게 보여준다.

직무의 동기부여에 대한 연구자인 케이알렌에 의하면 우리가 탐욕, 분노, 복수심, 정욕등 온갖 열정의 감정을 넘어 그 뒤를 본다면, 우리가 취하는 대부분의 행동에 동기를 부여하는 3가지 중요한 감정이 있다고 한다. 그것은 바로 두려움, 의무감, 사랑이다.

두려움의 수준에서는 나는 이일을 "해야한다." 이다. 의무감 수준에서는 "해야만 한다." 이다. 하고 싶어서가 아니라 의무라는 생각으로 움직인다. 그러나, 사랑의 감정은 동기부여의 힘 가운데 가장 높고 만족감이 높은 단계이다.

일을 사랑하면 더 이상 그 누구를 위해서 일하지 않는다.

우리는 무의식중에 원하지 않는 행동을 반복하게 되는데 심리학자에 의하면 그러한 현상을 중독성 행동이라고 표현한다. 중독성 행동이란 단기적으로는 이익을 주지만 장기적으로는 파괴를 가져오는 강박적 행동이라고 정의할 수 있으며, 부정적 행동도 강박성과 파괴적 행동의 결과만 다를 뿐 중독성 행동과 크게 다르지 않다. 약물과 알코올 외에 중독성이라고 할 수 있

는 행동으로는 과식, 일에 대한 집착, 흡연, 허풍 떨기, 잠자기, 쇼핑, 남의 이야기하기, 어린이와 배우자 학대, 어린이에게 큰소리치기, 노골적인 농담, 조깅 등이 있다. 즉 꼭해야만 한다는 강박 관념에 사로잡히면 조깅도 중독성행동에 포함된다.

이 책을 읽고 나서 개인의 생산성 향상을 위한 추상적인 개념인 시간에 대해서 많은 생각을 하였다.

시간이란 무엇일까? 자기 자신은 시간의 의미에 대해서 느끼고 있지만, 타인에게 구체적으로 설명하기는 매우 힘든 것이 시간에 대한 설명이다.

또한, 인생을 컨트롤한다는 것은 곧 시간을 컨트롤한다는 것이다.

보다 효과적인 시간관리를 통하여 꿈을 잃지 않는 생활을 해야겠다고 다짐해본다. ⓐ

