

화3요

(和3要)

화3요(和3要)

> 화3요란 무엇인가?

➤ 화합을 위한 3가지 길

- 화3요란?
 - ➔ 화합을 하기 위한 3가지 길
- 화합이란?
 - ➔ 양자(兩者) 사이에 존재하는 **우호감(友好感)의 총합(總合)**
 - ➔ 사람들 간의 우호감이 높으면 화합하는 관계라고 볼 수 있음

화3요(和3要)

> 화합이 왜 중요한가?

➤ 화합의 필요성

- 화합하지 않으면
 - 대내적으로는 고통, 대외적으로는 전쟁
- 화합하면
 - 대내적으로는 기쁨, 대외적으로는 평화가 옴

화3요(和3要)

> 화합이 왜 중요한가?

➤ 불법승 삼보(佛法僧三寶)*에 귀의(歸依)하라

- '불법승 삼보'에서 승은 화합 중(衆), 화합하는 무리를 뜻함
 - ➔ 승(僧)이 되려면 화합을 하여야 함
 - ➔ 화합을 잘 하는 것이 중요

불법승 삼보(佛法僧三寶) : 불교의 세 가지 보배란 뜻으로 부처(佛)와 법문(法), 승려(僧)를 의미

화3요(和3要)

> 화합으로 가는 길

화 3요

1. 보는 눈을 바르게 한다.

- 보는 눈을 책임진다.
 - 다른 사람을 바라보는 눈을 바르게 함
 - 서로 상대방의 긍정점을 보고자 노력함

화3요(和3要)

> 화합으로 가는 길

화 3요

2. 보이는 모습을 바르게 한다.

- 보이는 모습을 책임진다.
 - 다른 사람에 보이는 모습을 바르게 함
 - 다른 사람에 대한 말, 표정, 행동들을 좋게 하려고 노력함

화3요(和3要)

> 화합으로 가는 길

화 3요

3. 잘 교류한다.

- 보는 눈, 보이는 모습을 바르게 한 후 효과적으로 교류한다.
 - 속뜻과 감정을 소통하면서 오해가 있다면 풀고
 - 불만이 있다면 해소해야 하며
 - 위로, 격려, 찬탄 등으로 긍정적 기류를 형성해야 함

화3요(和3要)

> 화합으로 가는 길

> 참고하세요.

긍정적 관계와 유대감에 대한 심리학 연구

미시간 대학 긍정조직학센터의 공동 설립자인 제인 더튼(Jane Dutton)에 따르면, 인간의 **신체는 긍정적인 사회적 관계에 매우 민감하게 반응**한다. 특히 직장에서의 긍정적인 타인관계는 심혈관계질환, 면역질환 등의 신체 질환과 부적인 상관성이 있을 뿐 아니라 이러한 질병들로부터 신체를 지키고 회복하도록 만드는 신체 에너지 형성을 한다. 긍정적인 타인관계에서 비롯되는 **돈독한 유대감은 서로 간에 감사하는 마음을 유발하고 진심으로 함께 있거나 뭔가를 같이 하도록 격려하며 에너지와 활력을 충전해주고 진정한 생리적 변화를 유발**한다.

더튼은 자신의 연구에서 돈독한 유대감을 형성하는 네 가지 방법을 제시했다. 그 첫째는 **존중하는 태도**를 보이는 것이다. 둘째는 **상대방이 하는 일을 지원**하는 것이다. 셋째는 **상대방을 믿는 것**이다. 마지막으로 **함께 노는 것**이다.

이상의 방법들 중 한 가지 이상으로 다른 사람을 대하다 보면, 평범하거나 좋지 않았던 관계조차도 끊임 없이 긍정성을 배출하는 원천으로 바뀔 것이다.