

SPEAKER



모 가뎃(Mo Gawdat)

GoogleX

CBO(Chief Business Officer)

MBA, Maastricht school of Management
System engineer, IBM
Communication head, Microsoft
Business in Emerging Market, Google
CBO, Google X

SOLVE FOR HAPPY

1. 행복을 찾는 방법

가. 행복을 찾기 어려운 이유

모든 기계가 초기값을 가지듯 인간 역시 초기값을 가짐. 아이들의 웃음에서 미루어보았을 때 인간의 초기값은 행복한 상태임. 그러나 인간은 성장하면서 행복에서 멀어짐. 행복을 위한 목표를 잘못 설정하고 있기 때문임. 흔히 하는 '무언가를 이루면 행복할거야.' 라는 생각은 외부에서 행복을 구하려 하고 있기 때문에 잘못된 목표라 할 수 있음. 즉 내 내면, 나의 초기값에서 행복을 찾아야 함.

나. 행복이란 무엇인가?

세상에 갓 태어난 아이들이 행복해하는 모습을 보았을 때 행복은 소유에서 오지 않음을 알 수 있음. 내가 행복할 때를 잠시 떠올려보면 그 생각만으로 행복함을 느낄 수 있음. 즉 행복은 소유가 아닌 내면에서 옴.

다. 행복방정식

행복 \geq 당신 삶에서의 사건들-당신의 삶이 어떠해야 한다는 기대들

즉 사건이 실제로 어떠하냐 뿐만 아니라 사건에 대한 기대치도 행복에 영향을 미치는 변인임. 즉 기대치가 높을수록 행복이 작아짐.

2. 불행을 멈추는 방법

가. 생각기제

인간 뇌의 구조에서 비롯해볼 때 인간의 생각 기제는 크게, 통찰적 사고, 경험적 사고, 지속적 사고로 나눌 수 있음.

나. 불행의 원리

상처가 치유되면 고통을 느끼지 않는 육체적 고통과는 다르게 심리적 고통은 지속적 사고에 의해 반복, 증폭 됨. 생각하고, 심리적 고통을 느끼고, 무 대책 때문에 다시 생각하게 되는 악순환이 반복됨. 고통은 어리석은 선택이며 고통을 극복하기 위해서는 이미 일어난 일에 대한 지속적 사고를 멈춰야 함.

3. 행복 모델

가. 환상 / 심리적 고통을 가져다주며 정확한 판단을 막는 환상들

생각, 지식, 자아, 시간, 통제, 두려움

나. 맹점 / 정보 처리를 방해하는 맹점들

여과, 추정, 예측, 기억, 분류, 감정, 과정

다. 진실 / 삶이 진실로 줄 수 있는 것, 진실한 삶을 위해 알아야 하는 것

지금, 변화, 사랑, 죽음, 설계



