

(인도자용)

우리가 선택한 삶 “성령의 열매” 5

“인내를 키워가기”



마음열기

분노조절 자가 진단 테스트

1. 하는 일이 잘 풀리지 않으면 쉽게 포기하고 좌절감을 느낀다.()
2. 성격이 급해서 금방 흥분하는 편이다.()
3. 타인의 잘못을 그냥 넘기지 못하고 문제를 일으킨다.()
4. 내가 한 일이 잘한 일이라면 반드시 인정을 받아야 하고, 인정받지 못하면 화가 난다.()
5. 다른 사람들이 나를 무시하는 것 같고 억울하다는 생각을 자주 한다.()
6. 화가 나면 주변의 물건을 집어던진다.()
7. 중요한 일을 앞두고 화가 나 그 일을 망친 경험이 있다.()
8. 내 잘못을 다른 사람의 탓으로 돌리며 화를 낸다.()
9. 화가 나면 쉽게 풀리지 않아 우는 경우가 종종 있다.()
10. 게임을 할 때, 의도대로 되지 않으면 화가 쉽게 난다.()
11. 화가 나면 상대방에게 거친 말과 함께 폭력을 행사하기도 한다.()
12. 분노의 감정을 어찌할지 몰라 당황한 적이 있다.()

결과보기

위의 문항 중에서

1~3개면 분노조절 능력이 가능한 단계

4~8개면 분노조절 능력이 조금 부족한 단계

9개 이상이면 분노조절을 하지 못하는 단계로 전문의와의 상담이 필요한 단계

📖 위의 12가지 내용 중 당신이 가장 잘 해결하고 있는 항목과 당신이 가장 많이 범하는 오류는 어떤 것인지 서로 나누어 보세요.

📖 평안은 ‘문제 없는 상태’이다. 평안은 ‘문제 속에서도 흔들리지 않는 마음’이다. 당

신이 이해하고 있는 평안은 어떤 것인가요?



나눔

1. 아래 성경을 읽고 다음 질문들에 대해 서로 나누어 보세요.

잠언 19:11

11 슬기로운 사람은 쉽게 화내지 않으며, 허물을 덮어 주어 자신의 영광으로 삼는다.

잠언 14:29

29 화를 참는 자는 지혜로우나, 성미가 조급한 사람은 미련을 드러낸다.

고린도전서 13:4

4 사랑은 오래 참습니다. 사랑은 친절합니다. 사랑은 시기하지 않습니다. 사랑은 자랑하지 않습니다. 사랑은 교만하지 않습니다.

에베소서 4:2

2 모든 겸손과 온유로 하고 오래 참음으로 사랑 가운데서 서로 용납하고

📖 잠 19:11, 잠 14:29은 인내가 부족한 사람들이 잘 하는 것을 무엇이라 소개하고 있습니까?

쉽게 화내는 것..

📖 우리의 삶에서 쉽게 조급해지거나 화를 내는 이유는 무엇이라고 생각하나요? 화가 날 때 당신은 어떻게 하나요?

-방해 : 모든 사람들은 방해를 경험한다. 당신이 집중하고 있을 때, 당신이 어떤 급한 일을 처리하고 있을 때 누군가 당신의 하고 있는 일을 방해한다. 당신은 방해거리들을 어떻게 다루고 있는가?

-불편 : 기다리는 것 좋아하는 사람 별로 없다. 우리는 전자레인지 사고방식을 가지고 있다. 우리가 원하는 것을 몇 초 내에 갖고자 한다. 우리는 즉석에서 우리가 원하는 정보를 얻고 싶어 한다. 당신은 불편을 어떻게 다루고 있는가?

-짜증거리들 : 당신을 귀찮게 하는 사소한 것들. 현재 당신을 귀찮게 하는 짜증거리들은 어떤 것인가요? 당신은 짜증거리들을 어떻게 다루고 있는가?

 현재 내 삶에서 인내 할 수 없게 만드는 상황이나 사람은 누구(또는 무엇)인가요? 그 상황에서 내가 보이는 반응은 어떤가요?

 고린도전서 13:4, 에베소서 4:2은 인내가 부족한 우리에게 꼭 필요한 것이 있다면 어떤 것이라 소개하고 있습니까? 그리고 그 의미는 어떤 것일까요?

사랑

누군가를 사랑하면 단지 자기 자신에 대한 것뿐 아니라, 그 사람의 필요와 열망과 아픔과 견해에 대해 관심을 가지고 배려하게 된다.

 당신의 삶에서 “하나님은 오래 참으시는 분이다” 라고 느낄 때가 있었다면 서로 나누어 보세요.

 누군가를 ‘사랑으로 바라본다’는 것은 구체적으로 어떤 마음과 행동일까요?



적용과 결단

유명한 심리학자이며 교육자인 존 듀이는 이 세상에서 가장 유익한 덕목으로 인내를 말합니다. 잠언 16:32 은 “노하기를 더디하는 자는 용사보다 낫고 자기 마음을 다스리는 자는 성을 빼앗는 자보다 나으니라”고 말하고 있습니다. 실제로 우리에게 인내가 늘 필요하고, 어느 곳에서나 필요한 게 사실입니다. 그러나 우리의 현실에서 인내하기란 정말 쉽지 않은 게 사실입니다. 인내를 방해하는 것들, 나를 불편하게 하고 짜증나게 하는 것들이 온통 가득합니다. 하나님은 이런 우리에게 인내를 키우라고 말씀하십니다. 내 맘대로 되지 않아도, 나를 짜증나게 해도, 나를 불편하게 하는 어떤 것들로 가득차도 주님을 신뢰함으로 인내하라고 말씀하십니다. 다른 사람을 내 관점이 아니라 그 사람의 관점에서 이해하려고 노력하고, 조급함이 아니라 사랑으로 상대방을 바라보라고 말씀하십니다. 당신의 삶에서 현재 당신을 화나게 하고 참을 수 없게 만드는 사람이 있다면 떠올려 보세요. 그 사람(또는 상황)을 내 관점이 아닌 그들의 관점에서 본다면, 무엇이 다르게 보일까요?

그리고 위의 내용들을 적용하여 당신이 그 사람을 이해하고, 사랑할 수 있는 일들은 어떤 것들이 있는지 서로 나누어 보세요.

잠언 16:32 의 말씀 (“노하기를 더디하는 자는 용사보다 낫고...”)을 내 삶에 적용한다면, 내가 ‘용사보다 더 나은 사람’으로 행동할 수 있는 구체적인 상황은 어떤 것일까요?



기도