

외로움 이겨 내기



1

문제를 분석한다

외롭다고 느낀 때는 언제입니까?

.....
.....
.....

다른 사람들의 행동 때문에 외로움을 느끼게 되었습니까?
어떤 행동 때문에 그랬습니까?

.....
.....
.....



2

자신을 정직하게 돌아본다

외로움을 느끼는 요인이 나에게 있진 않습니까?
(예: 너무 자신감이 없지는 않습니까? 다른 사람들에 대해 비판적이거나
지나치게 예민한 경향이 있지는 않습니까?)

.....
.....
.....
.....



3

할 수 있는 일을 한다 (갈라디아서 6:5)

외로움을 느끼는 게 자기 탓은 아닐지 몰라도, 상황을 개선하기 위해 스스로 할 수 있는 일이 있습니까? 그렇다면 어떤 일들을 할 수 있습니까?

.....
.....
.....

이번 한 주 동안 친해지려고 노력해 보고 싶은 사람 두 명의 이름을 적어 보십시오.

.....
.....

외로움을 떨쳐 버리기 위해 이번 한 주 동안 할 수 있는 활동 두 가지를 적어 보십시오.

.....
.....

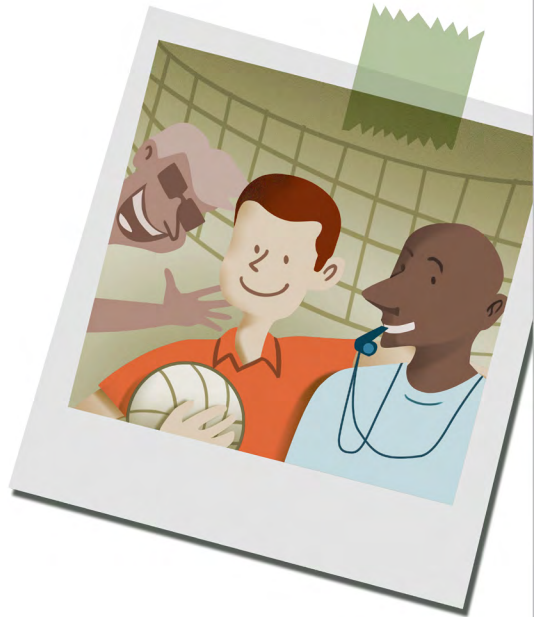


4

결과를 분석한다

일주일 뒤에 얼마나 나아졌는지 점검해 보십시오. 외로움을 조금 덜 느끼게 되었습니까? 그렇지 않다면, 어떤 일을 다시 해 보면 좋을 것 같습니까?

.....
.....
.....
.....



유용한 제안: “외로움을 이겨 내려고 애쓰고 있다면, 첫 번째로 해야 할 일은 현재 알고 지내는 사람들과 친해지려고 노력하는 거예요. 두 번째는, 새로운 친구들을 찾아 보는 거죠. 세 번째로, 전에 친하게 지냈던 사람들과의 우정을 되살려 보세요. 예전 친구와 이야기하는 것만으로도 힘이 많이 날 수 있죠.”—안.

더 알아보려면 “청소년은 묻는다 — 왜 난 친구가 없을까?” 기사를 읽어 보시기 바랍니다. jw.org/ko 웹사이트에 접속하여 성경의 가르침 > 십 대 항목에서 찾을 수 있습니다.