

개인 발전

청소년 안내서





나에게는 목적이 있다

여러분의 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도께서는 여러분을 아시며 사랑하십니다. 여러분은 그분들의 사업에서 중요한 부분이며, 세상에 큰 영향을 미칠 수 있다.

하나님 아버지께서는 여러분에게 재능과 영적인 은사를 주셨다. 여러분은 자신의 재능을 발전시키고, 좀 더 예수 그리스도와 같이 되며, 여러분 자신과 다른 사람들, 그리고 이 세상을 더 발전시킬 방법을 알기 위해 계시를 구할 수 있다.

이 개인 발전 안내서는 여러분이 자신의 은사를 발전시키고 예수 그리스도를 따르는 데 이용할 수 있는 원리와 도구를 제공한다.



여러분은 하늘에서 이
지상으로 내려왔다.
여러분은 가족의 일원이다.



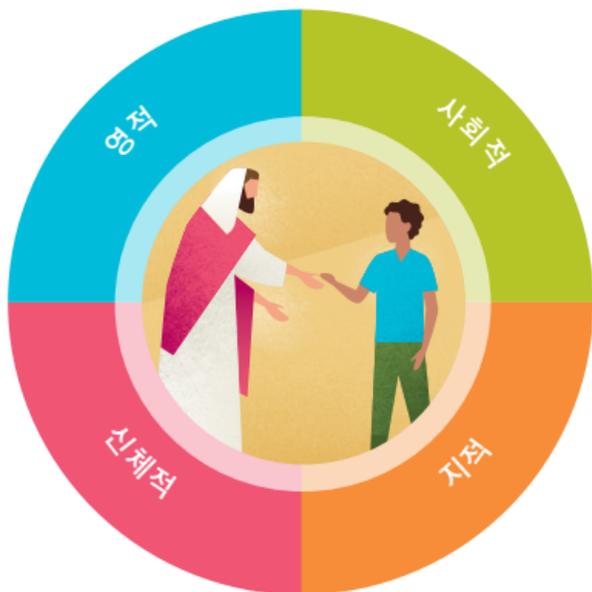
여러분은 침례를
받고 성찬을 취할
때 예수 그리스도를
따르겠다고 성약한다.



확인을 받을 때, 여러분을
인도해 줄 성신의
은사를 받는다.

나는 하나님의 소중한 자녀이다

하나님 아버지와 예수 그리스도께서는 만물을 창조하셨고, 모든 것을 아시며, 모든 것을 극복하셨다. 그리고 여러분이 그분들과 같이 되기를 바라신다! 여러분은 성약을 맺고 하나님의 계획을 따르면서, 여러분이 가진 독특한 은사를 사용하여 성장하고 다른 사람에게 봉사할 수 있다.



“예수는 지혜와 키가 자라가며 하나님과 사람에게 더욱 사랑스러워 가시더라.”

누가복음 2:52

나는 구주를 따를 수 있다

하나님 아버지는 그분의 자녀들이 배우고 성장하기를 바라신다. 그분은 아들이신 예수 그리스도를 보내셔서 우리 모두에게 모든 면에서 완전한 모범이 되게 하셨다.

영적인 영역

예수님은 “하나님[께] … 더욱 사랑스러워” 가셨다. 여러분은 하나님에 대한 사랑과 복음대로 살고자 하는 소망을 그분께 보여 드림으로써 영적으로 성장할 수 있다.

사회적인 영역

예수님은 “사람에게 더욱 사랑스러워” 가셨다. 여러분은 모든 사람에게 사랑을 보임으로써 사람들과의 관계를 발전시키고 사회적으로 성장할 수 있다.

신체적인 영역

예수님은 “키”가 자라셨다. 여러분은 자신의 몸과 정서적 건강 그리고 하나님의 창조물을 사용하고 보살피는 법을 배울 수 있다.

지적인 영역

예수님은 “지혜”가 점차 커졌다. 여러분은 학교 공부를 하고, 새로운 기술을 배우고, 재능을 발전시킬 수 있다.



기도로써 하나님 아버지의 인도를 간구한다. 여러분에게
떠오르는 생각과 느낌에 주의를 기울인다.

“성신으로 말미암아 네 생각과 네 마음에 말하리라.”

교리와 성약 8:2

성장의 패턴

성장은 하나님 아버지의 계획에서 중요한 부분이다. 하나님 아버지께서는 여러분을 돕기 위해 성신과 경전, 살아 있는 선지자를 통해 여러분을 인도하신다. 여러분은 경험을 통해, 특히 예수 그리스도와 그분의 속죄에 의지할 때 배움을 얻을 것이다. 다음의 패턴은 여러분이 삶의 모든 면에서 복음대로 생활하도록 도와줄 것이다.

자신이 노력해야 할 부분을 **찾는다.**

그것을 성취할 방법을 **계획한다.**

신앙을 가지고 계획에 따라 **실천한다.**

배운 것을 **되돌아본다.**

하나님 아버지께서는 여러분에게 은사와 재능과 능력을 주셨다. 그분은 여러분이 그것들을 발견하고 발전시킴으로써 여러분 자신과 다른 이들을 더 나은 사람으로 만들고, 더 나아가 이 세상까지도 더 좋은 곳으로 변화시키기를 바라신다. 여러분은 어떻게 발전하고 성장할 수 있을까?

다음과 같이 자문해 본다.

- 삶에서 무엇을 배우거나 바꿔야 한다고 느끼는가?
- 내가 얻고자 하는 재능이나 기술은 무엇인가?
- 나는 어떤 영적인 습관을 발전시키거나 개선해야 하는가?
- 내가 침례받을 때 맺은 성약을 어떻게 지킬 수 있을까?
- 누구에게 봉사할 수 있을까?

여러분이 하나님 아버지께 의지할 때 그분은 이런 질문들에 응답해 주실 것이다. 기도한다. 경전과 살아 있는 선지자의 말씀을 탐구한다. 축복사의 축복을 받았다면 그것을 읽어 본다. 성신으로부터 오는 생각과 느낌을 인식하는 법을 배운다. 성신은 지금 당장 여러분에게 가장 중요한 것이 무엇인지 알도록 도와줄 것이다. 무엇을 해야 할지 잘 모르겠다면 58~63쪽을 참고한다.

“네 생각으로 그것을 연구[하고] ... 그리고 나서 그것이 옳은지를 내게 물어야 하나니.”

교리와 성약 9:8

여러분이 노력할 부분이 정해지면, 그것을 어떻게 성취할지에 관한 계획을 세운다. 여러분의 계획에는 구체적인 실천 방안이나 단계가 포함될 수 있다. 또한 특정한 습관이나 자질을 기르기 위한 계획이 포함될 수도 있다.

다음과 같이 자문해 본다.

- 이것은 왜 내게 중요할까?
- 이것은 내가 예수 그리스도를 더 닮아 가는 데 어떻게 도움이 될까?
- 이것을 성취하기 위해 나는 어떤 행동을 취할 수 있을까?
- 이런 행동 계획을 더 세분화할 수 있을까?
- 내가 미래에 겪게 될지도 모를 어려움을 극복하기 위해 지금 어떤 계획을 세울 수 있을까?

여러분의 계획에 대해 기도해 보고 여러분이 받는 느낌과 생각에 주의를 기울인다. 여러분은 성신과 가족 그리고 지도자의 도움을 구할 수 있다.

“그리스도의 말씀은 너희가 무엇을 행하여야 할지 모든 것을 너희에게 일러 주심이니라.”

니파이후서 32:3

자신의 계획을 따른다! 여러분이 계속 목표에 집중하고 기억하도록 도와줄 것들을 만든다. 메모를 하거나 알람을 맞추 수도 있고, 또는 다른 사람에게 함께 노력하자고 이야기할 수도 있다. 때로는 여러분의 계획을 실천하기가 어려울 것이다. 가끔은 실패도 할 것이다. 하지만 괜찮다! 자신에게 효과적인 방법과 그렇지 않은 것을 배우면서 여러분은 성장할 것이다.

만일 더 이상의 진전이 없다고 느껴진다면, 다음과 같이 자문해 본다.

- 잘 된 것은 무엇인가? 잘 된 이유는 무엇인가?
- 잘 되지 않은 것은 무엇인가? 잘 되지 않은 이유는 무엇인가?
- 그밖에 무엇을 시도해 볼 수 있을까?
- 어디에서 더 많은 아이디어를 얻을 수 있을까?
- 나의 목표를 더 작은 단계나 행동으로 나눌 수 있을까?
- 어떻게 하면 좌절의 경험에서도 배울 수 있을까?

무언가를 잘하게 되려면 노력과 인내가 필요하다. 여러분의 가족이나 친구 또는 지도자에게 도움을 구한다. 구주께서는 여러분과 여러분이 겪는 어려움을 아신다. 그분은 여러분이 어려운 일을 해내도록 도우실 수 있다. 기도로써 도움과 인도를 간구한다.

“진실로 내가 이르노니, [너는] 모름지기 훌륭한 대업에 열심히 노력하여 [너] 자신의 자유의사로 많은 일을 행해야 … 하느니라.”

교리와 성약 58:27

되돌아본다

내가 배운 것들



되돌아본다: 생각한다, 배운다, 검토한다, 깊이 생각한다

자신이 세운 목표와 계획을 위해 노력하는 동안, 또 끝마친 후에 그 목표와 계획들에 대해 깊이 생각해 본다. 어떤 느낌이 드는가? 무엇을 배웠는가? 생각과 인상을 적어 두면 나중에 도움이 될 수 있다.

다음과 같이 자문해 본다.

- 나는 어떻게 성장했는가?
- 내가 그동안 배운 것을 다른 사람을 돕는 데 어떻게 활용할 수 있을까?
- 내가 한 일들은 내가 구주께 더 가까워지도록 어떻게 도와주었는가?
- 어떻게 하면 이 부분에서 계속 발전할 수 있을까?

어떤 목표나 계획을 위해 노력하는 과정을 마치고 나면 여러분을 도와주신 것에 대하여 하나님 아버지께 감사드린다. 성찬을 취할 때 여러분의 삶에서 구주의 역할이 무엇인지 숙고한다. 다음으로 무엇을 할 수 있을지에 대해 생각하고 기도한다.



자신의 성장을 축하하자! 여러분이
이룬 발전과 성취에 대해 기뻐한다.

“네 발이 행할 길을 헤아리며.”

잠언 4:26

시작하기!

여러분이 성장하면서 구주의 모범을 따르도록 도와줄 찾기, 계획하기, 실천하기, 그리고 되돌아보기의 패턴을 사용하려 노력한다. 삶의 균형을 유지하기 위해 네 가지 각 분야마다 목표를 세우는 것을 고려해 본다. 여기에 나오는 제언을 길잡이로 활용할 수 있다. 아니면 여러분에게 잘 맞는 일지나 플래너 등 다른 목표 설정 도구를 사용할 수도 있다.

이 점을 기억한다. 나의 성장은 나의 몫이지만, 그 일을 혼자서 해 내야 하는 것은 아니다. 하나님 아버지는 여러분을 돕고자 하시며, 여러분은 부모님과 지도자, 친구들에게도 도움을 구할 수 있다. 또한 다른 사람들이 성장하도록 도움 기회도 찾아본다. 하나님 아버지께서는 그분의 자녀들이 서로를 사랑하며 지지해 주기를 바라신다.



찾기

여러분이 무엇을 배우거나 발전시켜야 한다고 느끼는가? 다음 질문들에 대해 생각하면서 드는 느낌이나 생각을 기록한다. 나의 재능을 어떻게 발전시킬 수 있을까? 내가 좋아하는 일은 무엇인가?

예시: 일지 쓰기, 매일 아침 기도하기, 매일 경전 공부하기, 안식일을 거룩하게 지키기



예시: 건강한 음식 만들고 먹기, 운동하기, 주변 환경을 정리하고 개선하기

내가 현재 맡은 책임에는 무엇이 있는가? 나는 어떻게 성신을 인식할 수 있는가? 누구에게 봉사할 수 있을까?

예시: 봉사하기, 험담 피하기, 새로운 친구 사귀기



예시: 취미나 기술 발전시키기, 가르치는 것 연습하기, 예산 세우는 법 배우기

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•

.....

날짜/빈도

•

.....

날짜/빈도

•

.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

실천하기

- 나는 무엇을 배우고 있는가?
- 어떤 부분을 수정해야겠는가?

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 30 columns of dots.

Grid of dots for writing.

마친 날짜:

나는 나의 성장을 이렇게 축하하겠다:



다음에는 무엇을 할까?

아이디어가 필요하면 '찾기' 양식으로 돌아간다.

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•

.....

날짜/빈도

•

.....

날짜/빈도

•

.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•

.....

날짜/빈도

•

.....

날짜/빈도

•

.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

실천하기

- 나는 무엇을 배우고 있는가?
- 어떤 부분을 수정해야겠는가?

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 30 columns of dots.

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

실천하기

- 나는 무엇을 배우고 있는가?
- 어떤 부분을 수정해야겠는가?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns.

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

실천하기

- 나는 무엇을 배우고 있는가?
- 어떤 부분을 수정해야겠는가?

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 30 columns of dots.

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

누구의 도움을 받을 수 있을까?

실천하기

- 나는 무엇을 배우고 있는가?
- 어떤 부분을 수정해야겠는가?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns.

계획하기

나의 목표:

이 목표는 왜 내게 중요한가?

이것은 내가 더욱 예수 그리스도와 같이 되는 데 어떻게 도움이 될까?

나의 실천 방법:

목표에 더 다가가기 위해 내가 할 수 있는 더 세부적인 행동이나 단계에는 무엇이 있을까?

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

•
.....
.....

날짜/빈도

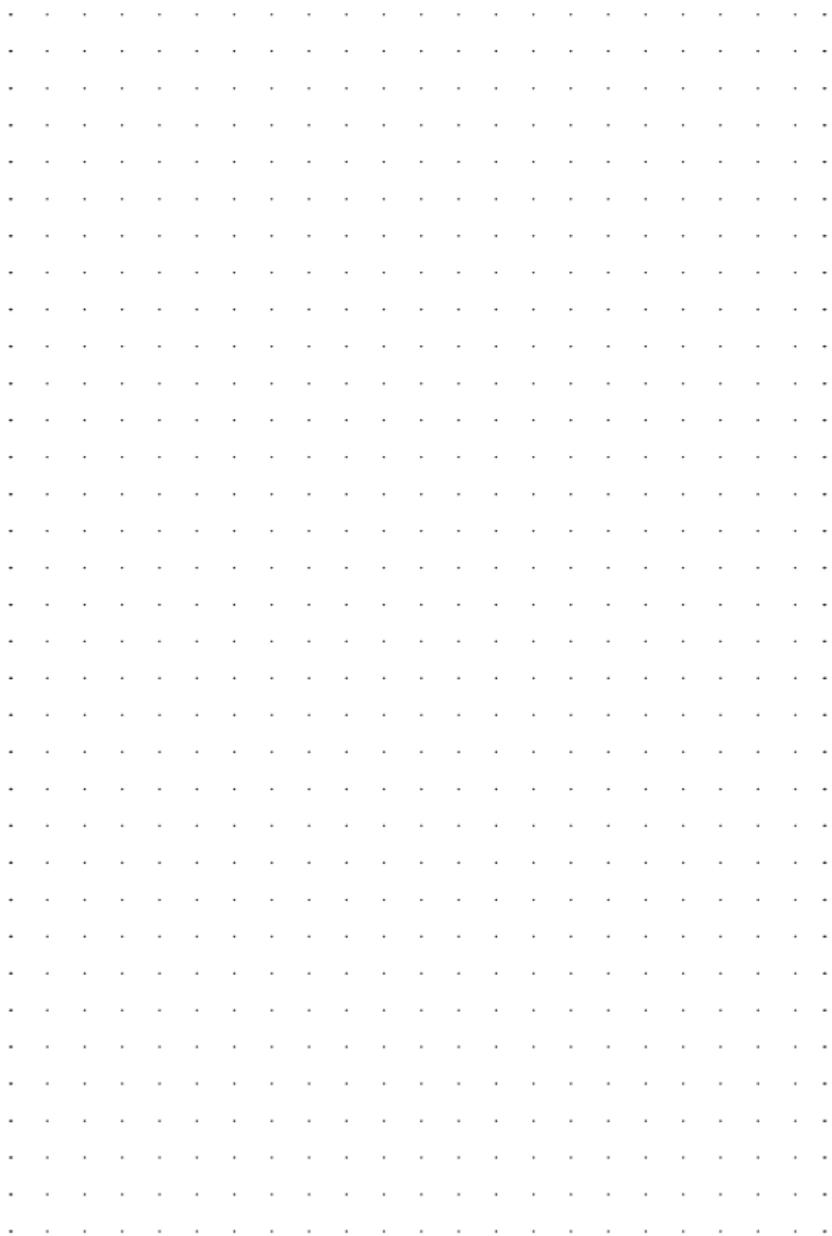
누구의 도움을 받을 수 있을까?

실천하기

- 나는 무엇을 배우고 있는가?
- 어떤 부분을 수정해야겠는가?

A large grid of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 30 columns of dots.

느낌과 생각

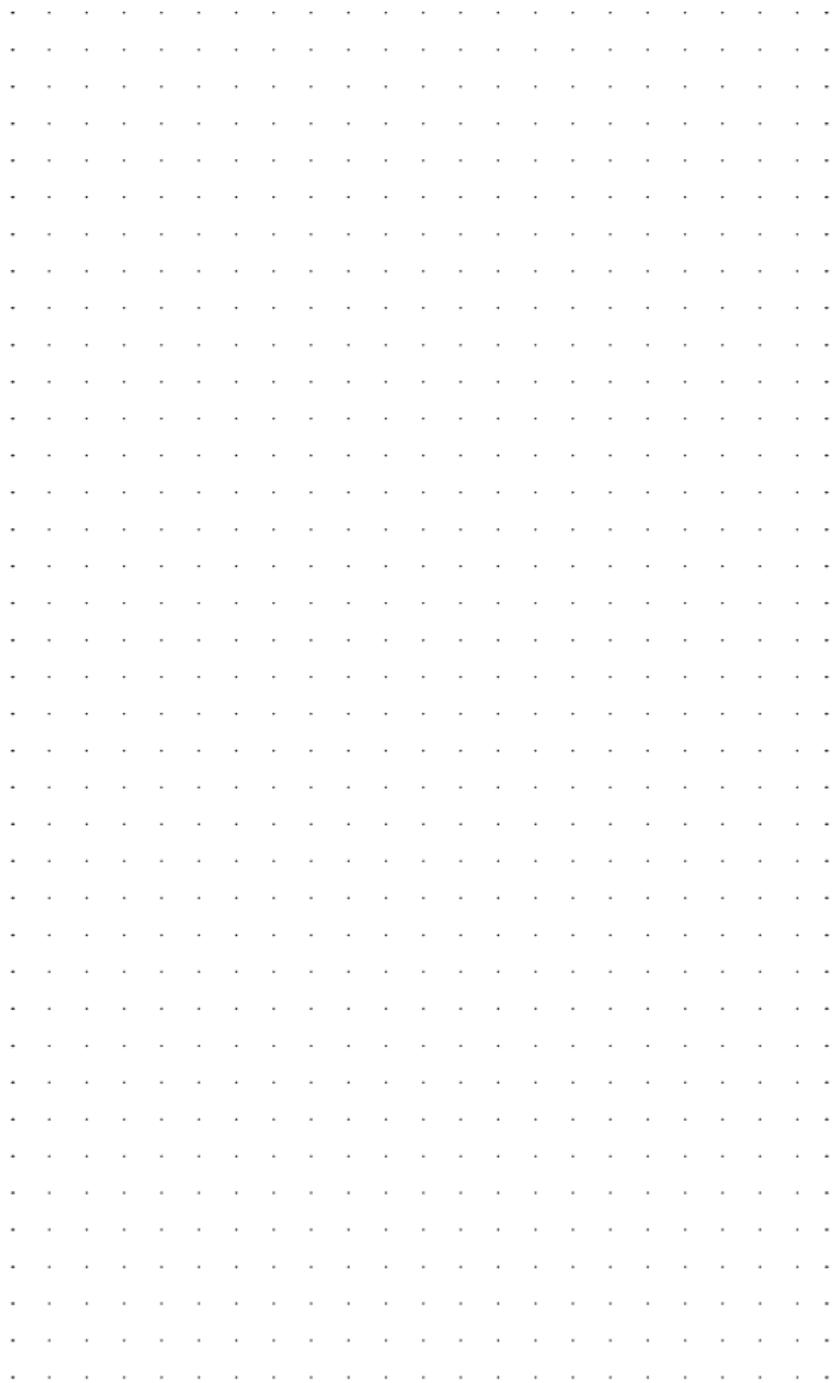


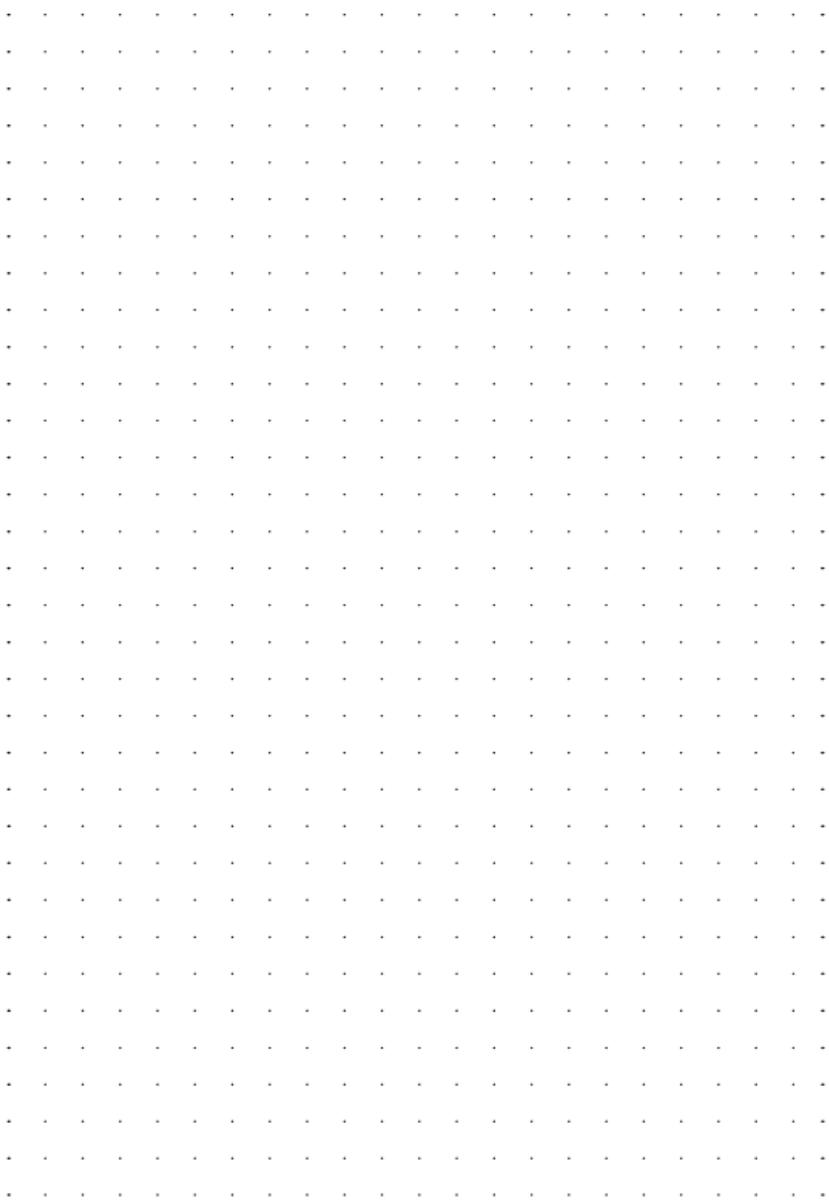
“내게서 배우고 내 말에 귀를 기울이라. 나의 영의 온유함으로
걸으라. 그리하면 너는 내 안에서 화평을 누리리라.”

교리와 성약 19:23

“또 그리스도께서 말씀하시되, 만일 너희가 나를
믿는 신앙을 가지면 내게 합당한 것은 무엇이든지
다 행할 수 있는 능력을 갖게 되리라.”

모로나이사서 7:33





“내게 능력 주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라.”

빌립보서 4:13

삶의 모든 영역에서 성장하기 위한 아이디어

여러분이 삶에서 성장할 수 있는 방법은 아주 다양하다! 이어지는 제안 중에서 아이디어를 얻거나 직접 방법을 생각해 본다. 여러분이 바로 지금 노력해야 할 점이 무엇인지 알 수 있도록 하나님 아버지께 도와달라고 간구한다.

추가적인 아이디어는

ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org

또는 복음 자료실 앱에서 찾을 수 있다.

영적인 영역



사회적인 영역



신체적인 영역

지적인 영역

영적인 영역

- 진실하게 기도한다.
- 경전과 선지자들의 말씀을 공부한다.
- 복음을 나눌 기회를 찾는다.
- 여러분의 영적인 은사를 인식하고 발전시킨다.
- 축복사의 축복을 받기 위해 준비한다.
- 합당하게 성전 추천서를 받고 소지한다.
- 자신의 가족 역사 사업을 하고 성전에서 봉사한다.
- 매일 감사를 표현한다.
- 계명을 더욱 완전하게 지킨다.
- 그리스도의 생애를 공부한다.
- 매주 합당하게 성찬을 취한다.
- 세미나리에 참여한다.

사회적인 영역

- 다른 사람의 필요 사항에 더욱 주의를 기울인다.
- 다른 사람의 말을 경청하고 자신의 생각을 분명하게 표현하는 법을 배운다.
- 여러분 주변의 사람들을 사랑하고 그들에게 봉사한다.
- 가족과 시간을 보낸다.
- 배우자와 부모가 되기 위해 준비한다.
- 회복 탄력성, 즉 어려운 상황이 닥쳤을 때 적응하고 견딜 수 있는 능력을 기른다.
- 학교나 지역 사회 활동에 참여한다.
- 가난한 이들을 보살필 방법을 찾는다.
- 사과하는 법을 배운다. 용서하는 법을 배운다.
- 친절하게 말하고 행동하며, 험담을 피한다.

신체적인 영역

- 건강과 체력을 향상시킨다.
- 스포츠나 춤, 야외 활동 등의 신체적인 기술을 배우고 향상시킨다.
- 예술, 공예 기술을 배우고 발전시킨다.
- 신체적 욕구를 건강한 방법으로 관리한다.
- 자기 자신을 학대로부터 보호할 방법을 배우고, 필요한 경우에는 도움을 구한다.
- 외설물을 피한다.
- 건강한 방식으로 감정과 스트레스를 관리하는 법을 찾는다.
- 어린이를 돌보는 법을 배운다.
- 청결한 위생 상태를 유지한다.
- 집에서 사용하는 기본적인 공구를 안전하게 사용하는 법을 익힌다.
- 응급 처치 및 야외 생존 기술을 배운다.
- 적절한 언어를 사용하고, 비속어를 사용하지 않는다.

지적인 영역

- 책 읽기와 글쓰기 기술을 향상시킨다.
- 좋은 공부 습관을 형성한다.
- 좋은 직업을 갖기 위해 해야 할 일을 찾아보고 그 목표를 향해 지금부터 노력한다.
- 자신이 관심있는 것에 관해 더 알아본다.
- 존경하는 사람과 이야기해 보고 여러분이 얻고자 하는 자질을 그들이 어떻게 길렀는지 알아본다.
- 돈을 현명하게 관리하는 법을 배운다.
- 한 가지 복음 주제를 깊이 공부해 본다.
- 여러분이 나중에 사용할 수 있는 기초적인 직업 기술을 배운다.
- 문화 행사에 참여한다.
- 다른 언어를 배운다.
- 더욱더 자립한다.
- 자기 수양의 원리를 배우고 실천한다.

참고 자료

개인 발전: 청소년 안내서

개인 발전: 어린이 안내서

청소년의 힘을 위하여

어린이와 청소년 웹사이트

ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org

복음 생활(Gospel Living) 앱

안드로이드 및 애플 기기에서 이용 가능



이름

연도

예수 그리스도
후기성도교회

© 2019 Intellectual Reserve, Inc.
판권 소유. 버전: 4/ 19.
16856 320. Printed in Korea

