NOVEMBER I

**MENGATASI KEMALASAN**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: AMSAL 11:24-25

Kemalasan adalah hal yang acap melekat dalam kehidupan kita dan pada akhirnya membuat kehidupan tidak berkembang, hingga akhirnya mengalami kegagalan. Apa prinsip dari Kitab Amsal soal mengatasi kemalasan?

1. BEKERJA DENGAN BERSYUKUR (AMSAL 11:24-25)

Ungkapan syukur di dalam ayat-ayat ini dibuktikan dengan “menyebar harta” dan “banyak memberi berkat”. Sikap ini dilandasi oleh keyakinan bahwa hidup ini sudah lebih dulu diberkati dan dicukupi oleh Tuhan. Bahwa segala kebutuhan dan keperluan kita sudah dijamin oleh Tuhan, sehingga memberi dengan bersyukur bukanlah sesuatu yang berat dilakukan. Mereka yang melakukannya akan mendapatkan janji berkat “bertambah kaya” dan “berkelimpahan”.

Apa yang Anda lakukan untuk melakukan setiap pekerjaan dengan landasan ucapan syukur?

2. BEKERJA DENGAN KOMITMEN PENYERAHAN (AMSAL 16:3)

Setiap kita diajarkan oleh Firman Tuhan untuk membuat perencanaan (Luk 14:28). Kita tidak melakukan pekerjaan kita dengan asal-asalan karena kemalasan membuat rencana. Setelah menyusun perencanaan, kita melaksanakannya bukan dengan kekuatan sendiri. Kita harus melakukannya dengan penuh penyerahan kepada Tuhan dan janji yang kita dapatkan di sini adalah “terlaksana segala rancanganmu.”

Ceritakan pengalaman Anda menyusun perencanaan lalu melakukannya dengan penyerahan kepada Allah! Bagaimana hasilnya?

3. BEKERJA DENGAN EKSELEN (AMSAL 22:29)

Orang yang cakap dalam pekerjaan bukanlah orang yang akan kehilangan posisinya di tempat yang penting. Orang yang malas tidak akan mendapatkannya. Semangat untuk memberikan yang terbaik akan membawa pekerjaan kita untuk berpengaruh di hadapan orang-orang penting. Tentu bukan untuk kepentingan kesombongan, tetapi untuk menjadi berkat di posisi strategis.

Bagikan pengalaman Anda dalam menghidupi prinsip ini!

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Bangunlah pekerjaan yang Tuhan percayakan dengan ucapan syukur, penyerahan kepada Tuhan, dan semangat mengerjakan secara ekselen.

NOVEMBER II

**MENGENTIKAN GOSIP/HOAX**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: MATIUS 12:36-37

Di era internet dan media sosial seperti sekarang ini, berita bohong (hoax) adalah sesuatu yang dengan mudah dapat segera menyebar. Dalam sekali ‘klik’, berita bohong itu langsung menyebar ke seluruh dunia. Bagaimana kita bisa berperan serta dalam menghentikan sebaran berita palsu dengan menjaga ucapan/*postingan* kita?

1. PIKIR SEBELUM POSTING (Efe 4:29, Mat 12:36-37)

Ketika kita mau memposting sesuatu di media sosial, pikirkanlah lagi tentang efek yang dapat ditimbulkan darinya. Akibat-akibat apakah yang akan terjadi oleh status, cuitan atau postingan kita itu. Pastikan bahwa apa yang kita bagikan adalah sesuatu yang bermanfaat, membangun dan menjadi berkat bagi banyak orang. Pada akhirnya semuanya akan kita pertanggung jawabkan.

Sejauh manakah Anda memikirkan dampak/efek dari hal-hal yang Anda posting di media sosial atau yang Anda ucapkan kepada orang lain?

2. SARING SEBELUM *SHARING* (Yak 4:11, Ams 20:19)

Sering kali pula kita mendapatkan sumber-sumber dari pihak lain untuk kemudian kita bagikan lagi. Tetapi tahukah Anda bahwa tidak semua sumber adalah sumber yang pasti benar dan terpercaya? Malah kadang-kadang hoax itu merupakan sesuatu yang diproduksi untuk kepentingan keuntungan segelintir pihak. Karena itu kita harus berhati-hati dengan kebenaran sumber informasi.

Bagikan pengalaman Anda dalam menghidupi prinsip ini!

3. KLARIFIKASI SEBELUM KONFRONTASI (1 Tim 5:21)

Ayat ini mengajarkan kepada kita untuk berprasangka baik kepada pihak lain dan memperhatikan keberpihakan kita. Sebelum kita berkonfrontasi untuk menyelesaikan persoalan, hendaknya kita berpikir jernih dan tidak terburu-buru menjatuhkan keputusan. Apalagi jika itu adalah hal yang terbuka di era media semacam ini. Lakukanlah klarifikasi agar tidak menimbulkan persoalan baru di kemudian hari.

Bagaimana cara yang efektif menurut Anda untuk melakukan klarifikasi/mencari kejelasan sebuah informasi?

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Peganglah prinsip-prinsip di atas dalam kehidupan kita di era informasi dan komunikasi seperti sekarang ini.

NOVEMBER III

**MENGATASI KETAMAKAN**

**S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)**

**S2 – SUASANA**

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

**S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)**

**BACAAN: 1 TIM 6:17-19**

Allah memberi peringatan keras bahwa manusia tidak dapat mengabdi kepada dua tuan. Artinya manusia harus memilih mengabdi kepada Allah atau kepada Mamon. Hal ini mengingatkan kita bahwa uang bisa menjadi sesuatu yang sangat mengikat diri kita sehingga kita meninggalkan Allah. Agar kita dapat mengatasi ketamakan akan uang, ada 3 hal yang harus kita ingat, yaitu:

**1. PEMBERIAN UNTUK DINIKMATI**

Kitab Pengkhotbah pernah berkata bahwa untuk dapat menikmati adalah suatu karunia dari Allah. Sebagian orang berlomba-lomba untuk menumpuk harta kekayaannya tanpa pernah mampu untuk menikmati kekayaannya. Waktu yang habis untuk mengumpulkan harta, tak sebanding dengan kemampuan menikmatinya. Alhasil hidupnya menjadi menderita walaupun bergelimang oleh harta.

**Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda termasuk orang yang memiliki karunia untuk menikmati berkat Tuhan? Ceritakanlah pengalaman Anda!**

**2. PEMBERIAN UNTUK DIBAGIKAN**

Cara agar hati kita tidak melekat oleh harta adalah dengan belajar memberi. Murah hati adalah salah satu buah yang dihasilkan oleh orang-orang yang hidupnya melekat kepada Tuhan. Terlebih di tengah situasi pandemi seperti ini, sudah saatnya kita belajar untuk peduli terhadap sesama kita. Tahukah Anda bahwa terlebih berbahagia orang untuk memberi daripada menerima?

**Sudahkah Anda hidup bermurah hati terhadap sesama yang membutuhkan? Jika belum, apa hambatannya?**

**3. PEMBERIAN UNTUK DIGUNAKAN**

Firman Tuhan juga mengingatkan bahwa kehidupan manusia di dunia ini hanya sementara. Oleh sebab itu penting bagi kita menggunakan berkat yang sudah Tuhan berikan untuk mengumpulkan harta yang kekal. Ingat bahwa Tuhan mengajarkan agar berkat yang diterima itu tidak boleh semuanya habis dimakan, tetapi ada sebagian yang harus kita tabur sebagai benih.

**Sudahkah Anda menggunakan berkat Tuhan untuk menabur? Ceritakanlah pengalaman Anda!**

**S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)**

Milikilah hidup yang senantiasa melekat kepada Tuhan dan dapat mengatasi ketamakan!

NOVEMBER IV

**MENGATASI KEPAHITAN HATI**

S1- SEMBAH DAN PUJI

S2- SUASANA

Apa berkat rohani yang Anda alami selama seminggu ini. Mungkin itu kesaksian atau berkat dari pembacaan firman Tuhan setiap hari.

S3- SHARING FIRMAN DAN DISKUSI

**BACAAN: LUKAS 6:27-36**

Kata mengasihi yang Yesus pakai di sini adalah *agape* (*unconditional love*). Kasih yang tidak akan bisa kita miliki jika kita belum pernah merasakannya atau mendapatkannya. Hari ini jika anda telah percaya pada Yesus dan telah merasakan KASIH AGAPE Tuhan yang menyelamatkan hidup kita, maka hal itulah yang perlu kita lanjutkan kepada orang-orang di sekitar kita. Agar kita dapat mengatasi kepahitan hati, maka perlu kita belajar untuk:

1. BELAJAR MENGAMPUNI (ay 27-28)

Kita sulit mengampuni karena merasa orang yang bersalah tidak layak untuk diampuni, atau kita terlalu disakiti untuk dapat mengampuni, atau kita merasa rugi jika mengampuni. Tetapi yang perlu diingat adalah, sebesar apa pun kesalahan seseorang pada hidup kita, lebih besar kesalahan kita pada Tuhan, dan Tuhan sudah mengampuni seluruh kesalahan dan dosa kita. Lebih lagi pengampunan merupakan hadiah terindah yang dapat kita berikan sehingga kita dimerdekakan dari ketidakbahagiaan.

**Apakah ada seseorang yang belum dapat Anda ampuni sampai hari ini? Apa yang Anda akan lakukan?**

1. BELAJAR MERENDAKAN HATI (ay. 29-30)

Yesus seperti mengajarkan kita untuk tidak membela hak-hak pribadi yang kita miliki dan selalu mengalah. Tuhan sedang mengajarkan kita untuk merendahkan hati dan tidak mementingkan diri sendiri. Di ayat selanjutnya pun dikatakan perbuatlah apa yang ingin orang lain berbuat pada kita (ay. 31). Yesus sedang mengajarkan untuk mengasihi sesama, bukan hanya teman, tetapi termasuk juga musuh.

**Usaha apa yang Anda lakukan untuk tetap belajar rendah hati?**

1. BELAJAR MENGASIHI (ay. 35-36)

Kasih tidak membedakan apakah orang itu baik atau tidak. Karena kasih seperti itu dapat diberikan oleh orang-orang yang belum menerima anugerah keselamatan. Tetapi orang-orang yang telah hidup di dalam anugerah seharusnya memiliki level kasih yang *unconditional* atau tanpa syarat.

**Apakah Anda akan mengambil keputusan untuk mengampuni dan mengasihi mereka?**

S4- SASARAN DAN RENCANA

Tetapkan kapan Anda mau ambil keputusan untuk mengampuni, dan melakukan tindakan kasih kepada orang-orang yang Anda benci atau kepada musuh Anda.

Desember I

**KESEHATAN EMOSI**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: EFESUS 4:26-27

PPKM yang terjadi secara berkepanjangan membuat semua anggota keluarga merasa bosan dan jenuh di rumah. Menurut laporan, tingkat KDRT selama masa PPKM ini bertambah pesat. Ketegangan sepertinya terjadi karena anggota keluarga yang biasanya jarang bertemu menjadi sering bertemu dan berinteraksi. Berikut adalah beberapa cara yang bisa kita lakukan saat kita sedang mengeluarkan emosi kemarahan kita:

1. JANGAN BERBUAT DOSA (AY. 26)

Banyak orang, termasuk orang Kristen, menganggap bahwa marah itu berdosa. Oleh karena itu, seringkali kita berusaha untuk menahan dan memendam rasa marah itu. Padahal itu sangat tidak baik bahkan berbahaya sebab bisa menjadi “bom waktu” dalam kehidupan kita yang suatu saat pasti meledak. Firman Tuhan menunjukkan bahwa kita bisa saja marah, tetapi jangan berbuat dosa.

**Menurut Anda, bagaimana mengendalikan diri agar tidak berbuat dosa saat marah?**

2. JANGAN MENJADI DENDAM (AY. 26)

Perasaan marah yang tidak dikelola dengan baik sangat berpotensi menjadi dendam (akar pahit). Seperti akar yang tidak terlihat, perasaan dendam juga bisa ditutup dengan baik. Tetapi kita perlu waspada karena meskipun tidak terlihat, dendam bisa menimbulkan kerusuhan dan mencemarkan banyak orang. Bagaimana untuk mengatasinya? Lewat pengampunan. Belajar untuk mengampuni orang tanpa harus dia meminta maaf kepada kita terlebih dahulu.

**Apakah Anda masih menyimpan dendam atau akar pahit akibat kemarahan yang tidak dikelola dengan benar?**

3. JANGAN BERI IBLIS KESEMPATAN (AY. 27)

Saat kita marah, kita kadang menolak untuk menurunkan ego kita. Padahal bukan itu yang Tuhan mau. Sebaliknya, Tuhan mau agar kita menjadi pelopor kedamaian. Salah satu cara agar Iblis tidak mendapatkan kesempatan saat kita marah adalah dengan cara kita berbicara dan mencari pendapat dari orang yang benar – yaitu mereka yang mengerti Firman dan tidak berusaha untuk “mengompori” keadaan.

**Apakah Anda sudah berbicara dengan orang yang tepat ketika Anda marah?**

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Belajarlah untuk menghadapi kemarahan / emosi dengan benar. Mintalah bantuan teman-teman Komunitas Sel Anda jika Anda rasa bahwa Anda masih bergumul dalam hal ini.

Desember II

**IMAN MENGALAHKAN STRESS**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: 1 PETRUS 4:7-10

Stress merupakan masalah yang banyak dijumpai di dalam kehidupan manusia sebagai hal yang cenderung timbul ketika kita berusaha memikirkan masa depan dan mencoba untuk mengatur hal-hal yang berada di luar kendali kita. Misalnya ketika memikirkan tentang cicilan rumah, masa depan anak, penyakit, dll. Bagaimana caranya agar kita tidak mudah stress?

1. MENGUASAI DIRI (AY. 7)

Penguasaan diri di sini tidak berbicara sebatas menjaga mulut / perbuatan kita saja tetapi terlebih lagi menjaga pemikiran kita. Stress biasanya dimulai dengan pikiran yang negatif. Tentunya lebih mudah bagi kita untuk memikirkan sisi buruk dari suatu keadaan, tetapi justru di sinilah kita harus belajar menguasai pemikiran kita.

**Hal-hal apakah ada pemikiran yang masih membuat Anda stress? Apakah dengan Anda stress, keadaan akan berubah?**

2. MENGASIHI ORANG LAIN (AY. 8)

Stress seringkali juga ditimbulkan karena kita terlalu berfokus pada diri kita sendiri. Padahal jika kita belajar untuk tidak berfokus diri, dengan sendirinya stress itu akan hilang. Kita perlu belajar mengasihi orang lain. Ketika kita mengasihi orang lain, pemikiran kita tentunya dipenuhi dengan orang tersebut. Otomatis, kita tidak lagi terlalu berfokus pada diri kita.

**Apakah selama ini Anda masih selalu berfokus pada diri dan terus memikirkan tentang diri Anda?**

**3. MELAYANI ORANG LAIN (10)**

Melayani adalah tindakan nyata dari kasih kita kepada seseorang. Ketika kita mulai melayani, kita menyadari bahwa keadaan kita seringkali jauh lebih baik daripada orang yang kita layani. Ini membuat kita menjadi bisa bersyukur – bukan karena kita menganggap rendah orang yang kita layani tetapi justru kita bisa menyadari betapa kita masih dibutuhkan dan masih sangat mampu menolong orang lain.

**Sharingkanlah bagaimana dengan melayani orang lain Anda dapat terlepas dari stress?**

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Belajarlah untuk hidup bebas dari stress. Stress membuat hidup kita tidak produktif dan tidak berbuah. Lakukanlah apa yang kita bisa lakukan dengan baik dan percayalah bahwa Tuhan sanggup untuk melakukan bagian yang tidak bisa kita lakukan

Desember III

**KEHADIRAN-NYA MEMBERI KEMENANGAN**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: I KORINTUS 6:17-20

Paulus mengingatkan jemaat Korintus untuk menghindari percabulan. Paulus mengingatkan bahwa mereka sudah menyerahkan hidupnya pada Tuhan, berarti mereka sudah bersatu dengan Tuhan. Mereka ada dalam persekutuan dengan Tuhan untuk selamanya. Untuk itu seharusnya mereka tidak terus di dalam dosa, karena Tuhan hadir dalam seluruh hidup mereka. Apa yang kita lakukan jika menyadari hadirat-Nya selalu ada dalan hidup kita?

1. MENJAUHI DOSA PERCABULAN (ay. 17-18)

Paulus menegaskan agar jemaat Korintus menjauhkan diri dari dosa percabulan. Mereka adalah orang-orang yang sudah bersatu dengan Tuhan. Jadi tidak layak untuk terus hidup di dalam dosa. Kata menjauhi *similar* dengan kata menghindari sehingga tidak terjadi. Jadi Paulus menasehati agar mereka secara dini tidak berkaitan lagi dengan hal-hal yang bisa membuat mereka jatuh dalam dosa.

**Bagaimana cara anda menjauhi dosa (percabulan)**? Ceritakanlah!

2. MENYADARI TUBUH KITA SEBAGAI BAIT ROH KUDUS (ay. 19)

Roh Kudus yang adalah Allah ada dalam hidup orang percaya hal ini suatu yang istimewa sekali. Allah Yang Mahakudus mau tinggal dalam diri orang percaya, oleh sebab itu orang percaya harus menjaga dirinya untuk tidak hidup di dalam dosa. Jika orang tersebut berbuat dosa tentu hal itu akan mendukakan Roh Kudus yang ada di dalam dirinya.

**Apa yang Anda akan lakukan jika menyadari bahwa Tuhan ada di dalam hidup Anda? Ceritakanlah!**

**3. MEMULIAKAN ALLAH MELALUI TUBUH KITA (ay. 20)**

Orang Kristen ‘KTP’ membuat nama Tuhan tidak dimuliakan, malahan mendapat ejekan. Oleh sebab itu seorang yang sudah ditebus oleh darah Yesus seharusnya kehidupannya mengalami perubahan ke arah yang positif, sehingga Tuhan yang dimuliakan melalui kehidupannya. Seharusnya anak Tuhan mengalami perubahan karakter, perilaku, perkataan dan spiritualitasnya, sehingga orang lain melihat hal yang berbeda dalam diri orang tersebut.

Apakah hidup Anda sudah memuliakan Tuhan? Berikan contoh dan ceritakanlah!

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Mulailah berdoa buat saudara-saudara seiman agar mereka hidup terlepas dari dosa dan hidup mereka memuliakan Tuhan.

Desember IV

**PEMELIHARAAN-NYA SEMPURNA**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: MAZMUR 23:1-6

Daud adalah seorang gembala yang bertanggung jawab; dia memberi makan domba-dombanya dengan tekun, menjaga mereka dari mara bahaya dan selalu tidak membiarkan dari domba-dombanya yang tersesat. Oleh sebab itu Daud sangat yakin sekali kalau Tuhan adalah gembala yang pasti lebih baik dari apa yang dia lakukan. Pemeliharaan Tuhan meliputi:

1. MEMBERIKAN KECUKUPAN (ay. 1-2)

Daud meyakini bahwa dia tidak akan kekurangan apa-apa. Karena dia yakin Tuhan membawa kepada tempat yang banyak makanannya atau air yang berlimpah. Ini mengandung makna bahwa Tuhan menjamin akan memberikan kecukupan akan kebutuhan dasar Daud.

2. MEMBERIKAN KESEGARAN (ay. 3)

Gembala yang baik akan memberikan kesegaran bagi domba-dombanya. Ia sendiri membuat Daud tetap bersemangat dan memperoleh kekuatan yang baru ketika dia dalam kesulitan dengan cara mengingat akan kebaikan Tuhan. Dia pun menuntunnya agar hidup dalam kebenaran dan dalam kehendak-Nya, sehingga Daud tetap mengalami kesegaran dan kebenaran-Nya.

**Bagaimana pengalaman Anda memperoleh kecukupan dan kesegaran dari Tuhan di saat seperti ini? Ceritakanlah!**

**3. MEMBERIKAN PENYERTAAN (ay. 4)**

Dalam keadaan tertekan, terasa tidak ada jalan keluar, tetapi di saat seperti itu, Daud merasakan penyertaan Tuhan. Bahkan Daud bisa berkata “dalam masa yang paling kelam dalam hidupnya” yang penting Tuhan beserta, itu sudah cukup. Itu yang menjadi penghiburannya.

**4. MEMBERIKAN MASA DEPAN (ay. 5-6)**

Daud menyadari bahwa Allah selalu menyediakan yang terbaik bagi hidupnya, bahkan masa depannya. Dia melukiskan bahwa sepanjang hidupnya kebajikan dan kemurahan belaka yang mengikutinya; tidak ada yang buruk yang dirancangkan oleh Tuhan. Bahkan di hadapan musuhnya pun, Tuhan selalu menyediakan yang terbaik baginya.

**Ceritakan penglaman Anda disertai Tuhan dan keyakinan akan masa depan yang terbaik dalam hidup Anda!**

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Selama seminggu ini, tuliskanlah campur tangan dalam hidup Anda. Dan saksikanlah bagaimana Dia menjadi gembala Anda yang baik!