November I

**MENGATASI FRUSTASI**

**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 3:5-8**

Ketika mengalami kegagalan dalam hidup, apalagi jika itu berulang kali, rasa frustasi bisa menghinggapi kita. Bagaimana kita bisa mengatasinya berdasarkan prinsip dari ayat-ayat yang kita baca di atas?

1. **TIDAK MENGANDALKAN PENGERTIAN SENDIRI (5)**

Pengertian kita sangat terbatas untuk menyelesaikan masalah atau menghadapi pergumulan yang ada. Tidak jarang yang kita alami justru semakin mengalami kesulitan ketika mencoba dengan pemikiran dan strategi kita sendiri. Hasil yang lain adalah jalan buntu, tanpa ada kepastian jalan keluar. Lawan dari semua itu adalah mengandalkan-Nya melalui iman percaya kepada Tuhan dengan segenap hati.

**Apa yang Anda lakukan untuk melatih menundukkan pikiran kepada pikiran Kristus?**

1. **TIDAK MENGANDALKAN KEKUATAN SENDIRI (6)**

Tuhan menuntun dan memberi kekuatan dalam setiap langkah perjalanan kehidupan kita. Ia tidak pernah meninggalkan kita. Karena itu penulis Amsal mengingatkan agar kita selalui mengakui Dia dalam segala langkah kita. Ketika mengakui-Nya, kita bukan saja akan mendapatkan kekuatan, tetapi juga pimpinan agar jalan yang kita tempuh adalah jalan yang benar/lurus.

**Apa yang Anda lakukan untuk mempercayakan diri kepada Allah lebih lagi?**

1. **TIDAK MENGANGGAP DIRI BIJAK (7)**

Menganggap diri sendiri bijak dapat membawa kita kepada kesombongan. Seakan-akan kita tidak memerlukan bantuan pihak lain, tentu saja dalam hal ini pertolongan Tuhan. Agar kita tidak menganggap diri sendiri bijak dan terjebak dalam kejahatan, sikap yang perlu kita pupuk dan kembangkan adalah sikap takut akan Tuhan. Orang yang mengandalkan Tuhan, akan tetap tenang dan bisa terus memiliki sikap hormat kepada Tuhan**.**

**Bagaimana Anda mengembangkan sikap takut akan Tuhan di dalam diri Anda? Diskusikanlah di dalam kelompok sel!**

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

Langkah-langkah yang tepat seperti prinsip-prinsip di atas dapat membuat kita bebas dari jerat frustasi dan membawa kita kepada keberhasilan. Lakukanlah prinsip di atas satu demi satu.

November II

**MENANG ATAS DEPRESI**

**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 56:1-5**

Daud menulis Mazmur ini saat dikejar-kejar oleh Saul untuk dibunuh. Ketakutan yang dialami Daud adalah hal wajar karena dan bukanlah gejala sakit kejiwaan. Hal apa saja yang dilakukan Daud agar dapat mengatasi rasa takutnya?

1. **MEMOHON BELAS KASIHAN ALLAH (2)**

Daud sadar hidupnya sering bergelut dengan ancaman bahaya. Dalam kondisi seperti ini Daud memohon belas kasihan Tuhan karena Daud sadar bahwa kekuatannya sangat terbatas. Kondisi sekarang ini tak bisa dipungkiri ada banyak orang dihantui rasa takut. Kondisi ekonomi yang tidak menentu, bencana alam yang terjadi, dapat membuat kegentaran banyak orang.

**Bagaimana aplikasinya memohon belas kasihan Allah pada masa-masa yang seperti ini supaya tidak mengalami depresi?**

1. **MEMPERCAYAKAN DIRI KEPADA ALLAH (4)**

Daud yakin para musuhnya tidak dapat berbuat apa-apa karena Allah. Keyakinan ini didasari Daud karena memiliki kepercayaan kepada Allah melalui pengalaman hidup bersama Allahnya yang menjadi bahan perenungan pribadi. Hal inilah yang membuat Daud tidak tenggelam dalam ketakutannya. Daud melangkah dengan penuh keyakinan berdasarkan janji-Nya yang disematkan dalam sanubarinya.

**Apa yang Anda lakukan untuk mempercayakan diri kepada Allah lebih lagi?**

1. **MEMUJI ALLAH SENANTIASA (5)**

Tuhan bersemayam di atas pujian umat-Nya (Maz 22:3) dan ketika hadirat-Nya dinyatakan maka kedahsyatan Tuhan juga akan terjadi. Tembok Yerikho runtuh karena puji-pujian yang dinaikkan oleh Israel yang dipimpin Yosua (Yosua 6). Paulus dan Silas juga mengalami mujizat Tuhan ketika tengah malam menaikkan puji-pujian kepada Tuhan hingga pintu penjara dan belenggu mereka terlepas (KPR 16:26).

**Komitmen apa yang akan dilakukan setelah menyadari ada kuasa puji-pujian dalam kehidupan orang percaya?**

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

Ambil pembelajaran dari Raja Daud yang tidak pernah menyerah dalam menghadapi pergumulan hidup dan mati kita memakai teladan Daud dalam menghadapi semua tantangan hidup sehingga kita mengalami kemenangan demi kemenangan dan terbebas dari kondisi depresi.

November III

**KEKUATAN BERSYUKUR**

**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 TAWARIKH 16:34**

Kehidupan yang penuh syukur adalah alasan bagi kita untuk dapat tetap bertahan pada masa-masa yang sulit. Kita perlu terus melatih dan mengasahnya sehingga menjadi kebiasaan baik yang kita lakukan dalam keadaan apapun. Saat bersyukur kita sedang:

1. **MENDEKLARASIKAN KASIH SETIA TUHAN (1 TAW. 16:34)**

Waktu kita bersyukur, maka ada alasan yang melatarinya. Dan latar belakang itu adalah karena berlakunya kasih setia Tuhan dalam hidup kita. Dalam nyanyian Bani Asaf ini ada sebuah deklarasi bahwa kasih setia Tuhan adalah sesuatu yang berlangsung selama-lamanya. Ketika kita tidak setia pun, kasih setia-Nya tetap tak berubah.

**Saksikanlah di dalam kelompok bentuk kasih setia Tuhan yang membuat Anda bersyukur kepada-Nya!**

1. **MEYAKINI RANCANGAN TUHAN (ROM. 8:28)**

Kita juga bersyukur karena rancangan Tuhan selalu sempurna di dalam kita. Bahkan Dia mengerjakan rancangan sempurna itu di dalam segala ketidaksempurnaan yang kita miliki. Di dalam segala sesuatu, Dia bekerja untuk mendatangkan kebaikan bagi siapa yang mengasihi Dia. Ini juga menjadi alasan kita bersyukur dalam segala keadaan (1Tes 5:18) karena pada akhirnya, kebaikanlah yang kita dapatkan.

**Hal-hal apakah yang menyulitkan Anda untuk bersyukur di dalam kehidupan?**

1. **MENGALAHKAN KEKUATIRAN (FIL. 4:6, 7).**

Saat kita bersyukur, kita sedang mengatasi persoalan kekuatiran. Kuatir akan lenyap ketika kita membawa setiap pergumulan dan kebutuhan kita dalam doa yang dilandasi syukur. Rasa syukur kita itu juga menjadi ungkapan iman bahwa Dia sanggup memelihara. Akibat berikutnya yang akan kita dapatkan saat berdoa dengan syukur adalah damai sejahtera Allah yang melampaui segala akal akan memenuhi kita.

**Bagikanlah pengalaman mengalahkan kekuatiran dengan syukur yang pernah terjadi dalam hidup Anda!**

S4- SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Lihatlah dan renungkanlah perjalanan hidup Anda. Adakah yang tidak Tuhan tuntun, cukupi dan pelihara sejauh ini? Betapa segala sesuatu adalah hal yang layak kita syukuri.

November IV

**KEHILANGAN TAPI TAK DITINGGAL**

**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: 2 KORINTUS 4:1-14**

Dalam kehidupan, setiap orang pasti pernah mengalami tekanan, pergumulan, pencobaan bahkan kehilangan yang akhirnya dapat membuat hidup terpuruk. Sama seperti Ayub yang pernah mengalami berbagai pencobaan berat sehingga Ayub sampai menyesali hidupnya, tetapi Alkitab mencatat bahwa pada akhirnya Tuhan memulihkan keadaan Ayub dua kali lipat. Bagaimana caranya agar kita dapat tetap setia di tengah pergumulan yang berat?

**1. TETAP MEMBERITAKAN TUHAN (Ay. 5)**

Rasul Paulus dalam surat Korintus mengingatkan agar kita senantiasa memberitakan Yesus sebagai Tuhan walaupun di tengah pergumulan dan keadaan yang sulit. Dengan memberitakan Tuhan, kita akan mengingat semua kebaikan Tuhan dan pertolongan-Nya yang tidak pernah datang terlambat.

**Bagaimana dengan Anda?** **Pernahkah Anda tetap memberitakan Tuhan walaupun dalam keadaan yang tidak baik?**

**2. TETAP MENYADARI KEKUATAN ALLAH (Ay. 7)**

Ayub bukan hanya marah kepada Tuhan, tetapi juga kepada sahabat-sahabatnya. Pada akhirnya Tuhan mau memulihkan keadaan Ayub dengan syarat Ayub harus mau mendoakan sahabat-sahabatnya. Artinya Tuhan meminta Ayub untuk berhenti menyalahkan orang lain atas keadaan yang dia alami dan menyadari bahwa hanya Allah yang mampu mengubah keadaan yang buruk menjadi baik.

**Apakah Anda pernah marah kepada seseorang kemudian Anda berhenti menyalahkan dan mendoakannya? Ceritakanlah pengalaman Anda!**

**3. TETAP BERHARAP PADA ANUGERAH ALLAH (Ay. 15)**

Agar dapat bangkit dari keterpurukan, kita harus berhenti menyalahkan diri sendiri. Kita harus yakin bahwa apapun masalah yang kita alami, kita akan kuat bersama dengan Tuhan (Flp. 4:13). Pengalaman buruk dan masalah yang kita alami dapat dijadikan batu loncatan agar kita semakin bijak dan berhikmat. Kita juga harus terus berharap pada anugerah-Nya dan yakin bahwa pertolongan-Nya akan datang tepat pada waktu-Nya.

**Apakah Anda pernah merasa putus asa ketika menghadapi masalah besar? Apa yang Anda lakukan untuk mengatasinya?**

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

Mulailah membangun keyakinan bahwa Tuhan kita lebih besar dari masalah kita!