

# Mengatasi Masa Lalu

## *Pengalaman Masa Kecil & Mengenali Tanda Keutuhan - Tanda Kehancuran*

*Saat ini penting bagi kita untuk mengambil waktu dalam merenungkan masa lalu kita karena hal tersebut memiliki pengaruh pada saat ini - bagaimana kita membesarkan anak-anak kita, berhubungan dengan anggota keluarga kita, membuat pilihan dan keputusan, dan bahkan pada sikap dan pandangan dalam hidup kita.*

- Beberapa dari pengalaman ini mungkin menyenangkan dan membahagiakan, sementara yang lain mungkin menyedihkan dan menyulitkan. Meskipun demikian, pengalaman ini telah membantu membentuk siapa kita dan apa yang kita inginkan dalam hidup.*
- Memahami dan menghargai masa lalu kita dapat membuat ruang bagi kita untuk memulai refleksi pada perjalanan keluarga kita sendiri.*

### I. TUJUAN

- Merefleksikan kehidupan bersama keluarga saat kita mengalami pertumbuhan di masa kanak-kanak bersama dengan orang tua, baik hal yang kurang menyenangkan maupun hal menyenangkan yang dapat memberi dampak dalam kehidupan.
- Mengidentifikasi pengalaman pribadi yang dapat memberi dampak pada anak-anak dan anggota keluarga saat ini.

### II. MENINGAT PENGALAMAN MASA LALU

- *Kita bisa memulai dengan menggambar pada selembar kertas tentang pengalaman di masa-masa kanak bersama orangtua.*
- *Mensharingkan gambar yang telah dibuat*

Sharing:

- - Bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi hidup Anda?
- Bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi cara Anda mendidik anak dan berinteraksi dengan keluarga?

### KATA KUNCI

- - Pengalaman ini akan menolong peserta mengambil keputusan yang sehat.
- Pengalaman ini memberikan peserta kesempatan untuk mengenang pengalaman baik semasa kanak-kanak yang mempengaruhi kehidupannya.
- Pengalaman ini akan menolong peserta untuk memulihkan dan memberikan pengampunan sehingga memberi dampak agar terjadinya relasi yang positif dalam rumah dan bersama keluarga.

### III. TANDA UTUH DAN HANCUR

- Sebutkan contoh kisah dalam Kitab Suci yang menggambarkan kehancuran dalam keluarga!
- Sebutkan contoh kisah dalam Kitab Suci yang menggambarkan keutuhan dalam keluarga!
- Mengajak mengenal tanda keutuhan dalam keluarga di masa kecil dan tanda kehancuran dalam keluarga di masa kecil?

### IV. REFLEKSI

Mari menuliskan dalam buku jurnal pribadi, hal-hal berikut:

- Menuliskan sebuah pernyataan atau doa ucapan syukur Anda.
- Menuliskan sebuah pernyataan atau doa agar Anda dapat melupakan pengalaman yang sulit atau sedih.



# Mengatasi Masa Lalu

## *Benih Kebaikan*

- Apakah hal yang mudah ditemukan dan sulit untuk dilupakan? (kesalahan)
- Apakah hal yang sulit ditemukan dan mudah untuk dilupakan? (perbuatan baik)
- Kadang-kadang sulit bagi kita untuk menemukan benih-benih kebaikan pada anggota keluarga kita yang telah sering menyakiti kita.
- Sulit untuk memaafkan dan melepaskan rasa sakit kita, hal ini yang kemudian menjadi beban pada hubungan antar keluarga kita.
- Salah satu cara kita dapat belajar untuk memaafkan dan melepaskan adalah mencoba untuk menemukan benih kebaikan dalam mereka, terutama pada anggota keluarga kita.
- Menemukan benih kebaikan adalah titik awal untuk mencari dan memperluas pengampunan. Pengampunan membantu keluarga kita untuk menyembuhkan dan memiliki hubungan yang lebih baik.
- Tapi bagaimana kita memulai? Dalam rangka untuk mencari bibit-bibit kebaikan, terutama pada orang yang telah menyakiti kita, kita akan menjelajahi Kitab suci dan menggunakan kisah tentang anak yang hilang.

## I. TUJUAN

- Merefleksikan dan mengidentifikasi prinsip benih-benih kebaikan dari orang lain.
- Memahami bahasa kasih dan pengaruhnya dalam relasi sebuah keluarga.
- Mengidentifikasi cara yang dapat dilakukan mengaplikasikan .

## II. MENGINGAT PENGALAMAN MASA LALU

- *Mari membuka kisah Perumpamaan tentang Anak yang Hilang dalam Lukas 15:11-32 atau kisah keluarga yang lain*
- *Bersama sama kita mengidentifikasi, mendaftarkan, dan menuliskan kualitas yang baik yang dimiliki oleh karakter Bapak, Anak Sulung, dan Anak Bungsu.*

### Sharing:

- Apa yang terpikirkan saat menulis kualitas dan kebaikan dari masing-masing karakter di Alkitab tersebut? Pelajaran apa yang didapat?
- Bagaimana kita menerapkan di keluarga kita ?

## KATA KUNCI

- Menekankan kembali pentingnya untuk menemukan benih-benih kebaikan dalam diri seseorang karena setiap orang memiliki 'Benih Allah' dalam dirinya karena setiap orang diciptakan serupa dan segambar dengan Allah.
- 
- Menjelaskan bahwa perlu untuk mengenali dan mengkoreksi setiap kesalahan , sekalipun kita tidak dapat menghapus memori yang tidak menyenangkan tersebut. Namun kita masih perlu untuk menemukan benih-benih kebaikan dari orang lain untuk dapat memulihkan kita dan keluarga. Ini menjadi langkah awal dari proses pemulihan kita.

## III. REFLEKSI & BAHASA KASIH

- Dalam buku jurnal pribadi, refleksikan hal-hal berikut:
  - Pikirkan seseorang dalam kehidupan Anda yang Anda tidak sukai ? Mengapa kita tidak menyukai orang tersebut?
  - Daftarkan lima kualitas yang baik (benih kebaikan) yang dimiliki orang tersebut!
  - Menurut Anda hal apa yang membuat orang lain tidak menyukai Anda? Dan mengapa hal tersebut terjadi?
  - Daftarkan lima kualitas kebaikan yang Anda miliki yang membuat orang lain memiliki alasan untuk mengasihi Anda?
- Praktekkan 5 Bahasa Kasih Dr. Gary Chapman :Sentuhan Fisik,Memuji, Bahasa Cinta, Waktu, Pelayanan