



SOUL HEALING#5

KESEMBUHAN BATIN #5

***HEALTHY SOUL, HEALTHY
BODY***

**JIWA SEHAT, TUBUH
SEHAT**

*S3-Bahan Sharing Kelompok Sel
Per 7 Mei 2023*

I. KONDISI JIWA DAN TUBUH SALING TERKAIT

Ada kondisi tubuh yang bisa mempengaruhi jiwa dan Ada kondisi jiwa yang bisa mempengaruhi jasmani.

- **1 Samuel 25:36-38** Sampailah Abigail kepada Nabal dan tampaklah, Nabal mengadakan perjamuan di rumahnya, seperti perjamuan raja-raja. Nabal riang gembira dan mabuk sekali. Sebab itu tidaklah diceriterakan perempuan itu sepatah kata pun kepadanya, sampai fajar menyingsing. 37 Tetapi pada waktu pagi, ketika sudah hilang mabuk Nabal itu, diceriterakanlah kepadanya oleh isterinya segala perkara itu. **LALU TERHENTILAH JANTUNGNYA DALAM DADA DAN IA MEMBATU. 38 DAN KIRA-KIRA SEPULUH HARI SESUDAH ITU TUHAN MEMUKUL NABAL, SEHINGGA IA MATI.**



Yohanes 16:33

Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya kamu beroleh damai sejahtera dalam Aku. Dalam dunia kamu menderita penganiayaan, tetapi **KUATKANLAH HATIMU, Aku telah mengalahkan dunia."**

SEKALIPUN ADA BANYAK MASALAH DAN KESULITAN, TUHAN MAU KITA TETAP MENGUATKAN HATI KITA!

Kata "kuatkan hatimu" dalam terjemah KJV dikatakan: be of good cheer!

II. PESAN : BERGEMBIRALAH DAN TERTAWALAH!

a. BERGEMBIRA DAN TERTAWA SANGAT BAIK UNTUK FISIK DAN MENTAL.

- **Amsal 17:22** Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.
- **Amsal 15:13** Hati yang gembira membuat muka berseri-seri, tetapi kepedihan hati mematahkan semangat.
- **Amsal 15:15** Hari orang berkesuksesan buruk semuanya, tetapi orang yang gembira hatinya selalu berpesta.
- **Mazmur 37:4** dan bergembiralah karena TUHAN; maka Ia akan memberikan kepadamu apa yang diinginkan hatimu.





b. MULAILAH UNTUK BERGEMBIRA DAN TERTAWA.

- **Orang dewasa tidak harus melepas sukacita, seperti waktu kita masih kecil.**
- **Markus 10:13-14** Lalu orang membawa anak-anak kecil kepada Yesus, supaya Ia menjamah mereka; akan tetapi murid-murid-Nya memarahi orang-orang itu. 14 Ketika Yesus melihat hal itu, Ia marah dan berkata kepada mereka: "**Biarkan anak-anak itu datang kepada-Ku, jangan menghalang-halangi mereka, sebab orang-orang yang seperti itulah yang empunya Kerajaan Allah.**
- **Roma 14:17** Sebab Kerajaan Allah bukanlah soal makanan dan minuman, tetapi soal kebenaran, damai sejahtera dan **SUKACITA OLEH ROH KUDUS.**

II. 4 LEVEL TERTAWA DAN BERGEMBIRA

1. TERTAWA GEMBIRA MELIHAT SESUATU YANG LUCU DAN MEMBAHAGIAKAN.

- Tertawa memang dipengaruhi kepribadian, tetapi juga bisa dan perlu untuk **DILATIH DAN DIBIASAKAN**.
- Tertawa atau tidak, sangat dipengaruhi kondisi hati.



2.

TERTAWA GEMBIRA MELIHAT KEBAIKAN TUHAN.

Kejadian 21:5-7

“Adapun Abraham berumur seratus tahun, ketika Ishak, anaknya, lahir baginya. 6 Berkatalah Sara: "Allah telah membuat aku tertawa; setiap orang yang mendengarnya akan tertawa karena aku.”

7 Lagi katanya: "Siapakah tadinya yang dapat mengatakan kepada Abraham: Sara menyusui anak? Namun aku telah melahirkan seorang anak laki-laki baginya pada masa tuanya.”



A man in a dark suit, white shirt, and blue patterned tie is shown from the chest up. He has a wide-eyed, open-mouthed expression of surprise or awe. His hands are raised in a shrug-like gesture. The background is dark. Several thought bubbles are drawn around him. The largest bubble is at the top center, containing the title. Two smaller bubbles are on either side, containing text. There are also several small, empty bubbles floating around the man's head.

3. TERTAWA MELIHAT HARI DEPAN

Amsal 31:25
“Pakaiannya adalah
kekuatan dan kemuliaan,
ia tertawa tentang hari
depan”

Kuncinya adalah
HIKMAT, KERJA
KERAS dan
PERSIAPAN!

4. TERTAWA MELIHAT MUSUH DAN MASALAH.

TERTAWA KARENA IMAN BAHWA KITA PASTI AKAN MENANG
BERSAMA DENGAN TUHAN!

Mazmur 2:4

“Dia, yang bersemayam di sorga,
tertawa; Tuhan mengolok-olok
mereka.”



Bagaimana cara
membangun jiwa
yang sehat dan tubuh
yang sehat?

SHARINGKAN

Apa Langkah dan
Komitmenmu saat
menghadapi masalah, namun
jiwa dan tubuhmu tetap
sehat?