

۱. گناه خود را شناسائی کنید . . .

اول آیوحننا ۱

۸: "اگر بگوییم بی‌گناهیم، خود را فریب داده‌ایم و راستی در ما نیست."
۱۰: "اگر بگوییم گناه نکرده‌ایم، او را دروغگو جلوه می‌دهیم و کلام او در ما جایی ندارد."

۲. تأسف و تأثر از گناهی که انجام داده اید . . .

مزمور ۵۱

۱۷: "قربانی های خدا روح شکسته است. خدایا دل شکسته و کوبیده را خوار نخواهی شمرد."

اشعیا ۵۷

۱۵: "زیرا او که عالی و بلند است و ساکن در ابدیت می باشد و اسم او قدوس است چنین می گوید:
«من در مکان عالی و مقدس ساکنم و نیز با کسی که روح افسرده و متواضع دارد. تا روح متواضعان را احیا نمایم و دل افسردگان را زنده سازم.»"

۳. شرم از گناهی که انجام داده اید . . .

ارمیا ۶

۱۵: "آیا چون مرتکب رجاست شدند خجل گردیدند؟ نی ابدأ خجل نشدند بلکه حیا را احساس نمودند."

ارمیا ۳۱

۱۹: "به درستی که بعد از آنکه تعلیم یافتم بر ران خود زدم. خجل شدم و رسوایی هم کشیدم چونکه عار جوانی خویش را متحمل گردیدم."

۴. تتفر از گناهی که انجام داده اید . . .

ایوب ۴۲

۵: "از شنیدن گوش در باره تو شنیده بودم لیکن الان چشم من تو را می بیند."
۶: "از این جهت از خویشتن کراهت دارم و در خاک و خاکستر توبه می نمایم."

۵. اعتراف به گناهی که انجام داده اید . . .

مزمور ۵۱

۴: "به تو و به تو تنها گناه ورزیده، و در نظر تو این بدی را کردم. تا در کلام خود مُصدق گردی و در داوری خویش مُزکی شوی."

هوشع ۱۴

۱: "ای اسرائیل بسوی یهوه خدای خود بازگشت نما زیرا به سبب گناه خود لغزیده ای."
۲: "با خود سخنان گرفته، بسوی خداوند بازگشت نمایید و او را گویند: «تمامی گناه را عفو فرما و ما را به لطف مقبول فرما، پس گوساله های لبهای خویش را ادا خواهیم نمود."
۳: "آشور ما را نجات نخواهد داد و بر اسبان سوار نخواهیم شد و بار دیگر به عمل دستهای خود نخواهیم گفت که شما خدایان ما هستید چونکه از تو یتیمان رحمت می یابند.»"

اول یوحنا ۱

۹: "ولی اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است، گناهان ما را می آمرزد و از هر نادرستی پاکمان می سازد."

۶. پشت به گناهی که کردید و رو به نیکویی متقابل

متی ۳

۷: «اما یحیی چون بسیاری از فریسیان و صدوقیان را دید که به آنجا که او تعمد می‌داد می‌آمدند، به آنان گفت: «ای افعی زادگان! چه کسی به شما هشدار داد تا از غضبی که در پیش است، بگریزید؟»

۸: «پس ثمری شایسته توبه بیاورید.»

اعمال ۲۶

۲۰: «بلکه نخست در میان دمشقیان، سپس در اورشلیم و تمامی سرزمین یهودیه، و نیز در میان غیریهودیان به اعلام این پیام پرداختم که باید توبه کنند و به سوی خدا بازگردند و کرداری شایسته توبه داشته باشند.»

ادامه
↓

۸: "زیرا خداوند می گوید که افکار من افکار شما نیست و طریق های شما طریق های من نیست."

۲۲: "شما آموختید که باید به لحاظ شیوه زندگی پیشین خود، آن انسان قدیم را که تحت تأثیر امیال

فریبنده دستخوش فساد بود، **از تن به در آورید**"

۲۳: "باید طرز فکر شما نو شود،"

۲۴: "و انسان **جدید را در بر کنید**، که آفریده شده است تا در پارسایی و قدوسیت حقیقی، شبیه خدا باشد."

ترک عادت ← کسب عادت
راهنمای مشاوران مسیحی – فصل نوزدهم