



## راه رفتن در نور

### نزدیک ماندن به خدا

#### نقطه‌ی شروع

چه چیزهایی باعث شکستگی در روابط می‌شود؟  
چه چیزی باعث می‌شود روابط شکسته شده دوباره ترمیم شود؟

#### بحث و گفتگو

همه ما اشتباه می‌کنیم. چیزی را که نباید بگوییم، می‌گوییم. کاری را که نباید انجام دهیم، انجام می‌دهیم. به آنچه نباید فکر کنیم، فکر می‌کنیم. و گاهی هم آنچه را که باید انجام دهیم، انجام نمی‌دهیم! و با این کارها، نسبت به خدا و مردم گناه می‌ورزیم.

- وقتی می‌دانید که نسبت به کسی خطایی انجام داده‌اید، چگونه با این مسئله برخورد می‌کنید؟
- وقتی می‌خواهید کار اشتباهتان را جبران کنید، سخت‌ترین قسمت این کار برای شما چیست؟
- روش برخوردتان با آن رابطه شکسته، چگونه بر رابطه شما با خدا تاثیر می‌گذارد؟

#### بررسی کلام

اول یوحنا ۱: ۵ - ۱۰ را با هم بخوانید.

- خدا در این آیات چگونه توصیف شده است؟
- گام برداشتن در نور چه فوایدی دارد؟
- اینکه ادعا کنیم هیچ گناهی مرتکب نشده‌ایم، چه پیامدهایی برای ما دارد؟ وقتی ما ادعا می‌کنیم که بی‌گناه هستیم، چه کسی صدمه می‌بیند؟
- چگونه می‌توانیم در مسیر نور باقی بمانیم و در تاریکی گام نزنیم؟
- در آیه ۹ چه وعده‌ای می‌بینیم؟

#### ایده اصلی

اگر به خطایی که انجام داده‌ایم بی‌توجه باشیم و در جهت جبران آن اقدامی نکنیم، بر میزان نزدیکی رابطه‌ای که با خدا و دیگران داریم تاثیر خواهد گذاشت.  
خوشبختانه، وعده عالی خدا این است که با صداقت و از طریق اعتراف و توبه می‌توانیم در مشارکت نزدیک با او باقی بمانیم و این کاری نیست که فقط یکبار انجام دهیم، بلکه این شیوه زندگی ماست که در آن می‌کوشیم با امتحان کردن مداوم قلب خود و اعتراف به خطایا و کوتاهی‌هایمان، در نور خدا و مشارکت با او باقی بمانیم.

#### ببینید و بحث کنید

این ویدیوی کوتاه را ببینید، چه چیزی در این ویدیو نظر شما را جلب می‌کند و چرا؟

#### هم اکنون با هم تمرین کنیم

جهت ماندن در نور و حفظ رابطه و مشارکت نزدیک با خدا و دیگران، سه قدم ساده بردارید: از خدا بخواهید دلتان را تفتیش کند، به گناهان خود اعتراف کنید، و هویت خود را در مسیح به یاد آورید.

1. از خدا بخواهید دلتان را تفتیش کند



مزمور ۱۳۹: ۲۳ - ۲۴ می‌گوید: "خدایا مرا بیازما و دلم را بشناس؛ مرا امتحان کن و دغدغه‌هایم را بدان. ببین که آیا در من راه اندوهبار هست، و به راه جاودانی هدایت فرما."  
داوود از خدا خواست او را تفتیش کند. یکی از دلایل این است که همیشه بر ما روشن نیست که گناهی از ما سر زده است. به همین جهت خیلی مهم است که به پیروی از الگوی داوود، دل خود را در حضور خدا تفتیش کنیم. همین حالا با استفاده از این آیه دعا کنید و از خدا بطلبید که آن بخش از زندگیتان را که باید با آن مقابله کنید، بر شما آشکار سازد. آماده باشید تا مواردی را که خدا به شما نشان می‌دهد، با یکدیگر در میان بگذارید.

### 1. به گناهان خود اعتراف کنید

اول یوحنا ۱: ۹ می‌گوید: "اگر به گناهان خود اعتراف کنیم، او که امین و عادل است گناهان ما را می‌آمرزد و از هر نادرستی پاکمان می‌سازد."  
اگر متوجه می‌شوید که گناهی در زندگی‌تان وجود دارد، با فروتنی به آن اعتراف کنید و از آن توبه نمایید. مدت زمانی را به این کار اختصاص دهید. به یاد داشته باشید که همه ما اشتباه می‌کنیم، پس نسبت به اعتراف به خدا و دیگران خجالت‌زده و شرمسار نباشید.  
از خدا بخواهید به شما قدرت دهد تا بر آن گناهان غلبه کنید. بخشش الهی را بپذیرید و اعلام کنید که از آن شماس.

### 1. هویت خود را در مسیح به یاد آورید

رومیان ۸: ۱ می‌گوید: "پس اکنون برای آنان که در مسیح عیسی هستند، دیگر هیچ محکومیتی نیست."  
مدام این واقعیت را به خودتان یادآور شوید: خدا شما را نجات داده است و شما فرزند عزیز او هستید.  
وقتی خطایی از ما سر می‌زند، پدر آسمانی‌مان ما را محکوم نمی‌کند، بلکه وقتی نزد او به خطای خود اعتراف می‌کنیم، آن گناه را از ما می‌زداید و دوباره ما را پاک می‌سازد.  
در ماندن در نور و لذت بردن از جایگاه خود به‌عنوان فرزند خدا، شادی، آرامش، برکت و امنیت نهفته است.

### تمرین روزانه خود را مرور کنید

1. قدم‌های بالا را هر روز تکرار کنید.
2. این آیات را بخوانید و در سکوت بر روی آنها تعمق کنید.
  - o امثال ۲۸: ۱۳
  - o مزامیر ۳۲: ۵
3. برای یکدیگر پیام کوتاهی بفرستید و در میان بگذارید که چگونه این قدم‌ها را در طول هفته به کار بردید، و خدا چگونه شما را در این مسیر کمک کرد.
4. از خدا بخواهید کمکتان کند تا پیوسته در نور راه بروید.