

ခွင့်လွှတ်ခြင်း—ခါးသီးမှုနှင့်နာကျည်းမှုများကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနည်း

(Forgiveness-The Remedy for Bitterness & Resentment)

သီရိသန

“အချင်းချစ်သူ သင်၏စိတ်နှလုံးသည် ကောင်းစားသကဲ့သို့ သင်သည် အရာရာ၌ ကောင်းစားခြင်းနှင့်ကျန်းမာခြင်းရှိမည့်အကြောင်း ငါဆုတောင်း၏” (၃ ယော ၂)

ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သူတိုင်းအတွက် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်နှလုံး၌ကောင်းစားခြင်းရှိသကဲ့သို့ အရာရာ၌ ကောင်းစားခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းရှိစေဖို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သည်လို အသက်တာမျိုးကို **“အောင်မြင်ပြည့်ဝစုံလင်သောအသက်တာ”** (Abundant Life) ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ သို့သော် သည်အသက်တာမျိုးကို ယုံကြည်သူတိုင်း၊ အမှုတော်ဆောင်တိုင်း မရရှိကြသေးပေ။ အချို့သာ ရရှိခံစားရသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။ အဖြေကို ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်၌ တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ပြဿနာကိုဖော်ထုတ်ခြင်း

အရာရာ၌ကောင်းစားခြင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းရှိဖို့ရန်အတွက် ပထမဦးစွာ စိတ်နှလုံးကောင်းစားဖို့လိုပါသည်။ သုတ္တံ ၄:၂၃ ၌ “နှလုံးသည် အသက်၏ အခြေအမြစ်ဖြစ်၏။” ဟု ဆိုထားရာ စိတ်နှလုံးကို အမြဲဖြူစင် သန့်ရှင်းနေစေရန် အထူးဂရုပြုဖို့လိုအပ်လေသည်။ သခင်ယေရှုပြောခဲ့သည့် စကားကိုအမှတ်ရပါ။ “စိတ်နှလုံးဖြူစင်သောသူတို့သည် မင်္ဂလာရှိကြ၏။” (မဆဲ ၅:၈)

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ ကြွယ်ဝချမ်းသာနိုင်သော်လည်း စိတ်ဝိညာဉ်၌ ရောဂါစွဲကပ်နေပါက ပြည့်စုံသောကျန်းမာခြင်း၊ လွတ်ခြင်းအခွင့်ကို မရရှိနိုင်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဝိညာဉ်အား အနာရောဂါဖြစ်စေသည့် အရာမှာ **ခါးသီးမှုနှင့် နာကျည်းမှု** ပင်ဖြစ်လေသည်။

ခါးသီးမှု (Bitterness) ဟူသည် တစ်စုံတစ်ရာအတွက် (သို့) တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် မကျေမနပ်ဒေါသဖြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တစ်ချိန်က တစ်နေရာရာမှာ စတင်ခဲ့တာဖြစ်မည်။ သည်အရာက စိတ်ထဲမှာ ကြာရှည်လာ

သည့်အခါ နာကျည်းမှု (Resentment) ကို မွေးဖွားစေသည်။ အမှတ်တမဲ့ထားလျှင် ၎င်း၏အဆိပ်အတောက်များက ကျွန်ုပ်တို့အသက်တာကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။ ဘုရားသခင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ဆက်ဆံရေးကိုပင် ထိခိုက်၊ ပိတ်ဆို့သွားနိုင်သည်။ သည်အတွက်ကြောင့်ပဲ ဟေဗြဲဩဝါဒစာရေးသူက “ခါးစွာသောပင်မြစ်ပေါက်၍ သင်တို့နှောင့်ယှက်သဖြင့် လူအများတို့သည် အပြစ်နှင့် မညစ်ညူးစေခြင်းငှာ သတိပြုဖို့” နှိုးဆော်ထားပါသည်။ (ဟေဗြဲ ၁၂:၁၅)

အတိတ်၏ချဉ်နှောင့်မှုများ

လူတိုင်းမှာ အတိတ်၏အတွေ့အကြုံများ၊ ခံစားချက်များ ကိုယ်စီရှိကြသည်။ ကောင်းမွန်သည့် အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်ုပ်တို့မေ့လျော့တတ်သော်လည်း ဆိုးဝါးလှသည့်အတိတ်၏အတွေ့အကြုံများကိုမူ ခါးသီးနာကျည်းစွာ စိတ် အာရုံ၌ မွေးမြူထားမိတတ်သည်။ ကလေးဘဝ (သို့မဟုတ်) အတိတ်၌ တစ်စုံတစ်ဦးက မိမိကို အနိုင်ကျင့်စော်ကားခဲ့မှု၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှု၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းမှု စသည်တို့ကို အလွယ်တကူ မေ့ပျောက်နိုင်ခြင်းမရှိကြပေ။ သည်အချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏အမှုတော်ဆောင်ခြင်း အတွေ့အကြုံများအရ သိရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်အမြင်အရ လူ (၁၀၀) တွင် (၇၀) ခန့်သည် ၎င်းတို့၏ဘဝ၌ ခါးသီးမှု၊ နာကျည်းမှုများကြောင့် အတွင်းဒဏ်ရာရလျက် နာဖျားမကျန်းဖြစ်နေကြပေသည်။

စာရှုသူမိတ်ဆွေ— သင့်အနေနဲ့ လူတစ်ဦးဦး (သို့) လူမျိုးတစ်မျိုးအပေါ် ခါးသီးခြင်း၊ နာကျည်းခြင်း (သို့) မုန်းတီးခြင်းရှိပါသလား? ရိုးသားစွာဖြင့် သင်၏စိတ်နှလုံးကို ဦးစွာစစ်ဆေးဖို့ ကျွန်တော်အကြံပြုလိုပါသည်။ သင်၏အဖြေသည် “ဟုတ်ကဲ့” ဟု ဆိုပါက သင်၌ စွဲကပ်နေသော ရောဂါ အတွက် ကုသမှုကိုခံယူရပေမည်။ ဆာလံဆရာက “အကျွန်ုပ်၌ စိတ်ဝိညာဉ်၏ အနာကို ပျောက်စေတော်မူပါ” ဟုတောင်းလျှောက်ခဲ့ပါသည်။ (ဆာလံ ၄၁:၄)

လွတ်မြောက်ခြင်းအတွက်သတင်းစကား

ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာသတင်းစကားကတော့ စိတ်ဝိညာဉ်၏အနာကိုပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည့် သမားတော်ကြီးနှင့် ၎င်း၏အစွမ်းအထက်ဆုံး ဆေးဝါးရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သမားတော်ကြီး

၏အမည်မှာ “သခင်ယေရှု” ဖြစ်ပြီး ၎င်း၏အစွမ်းအထက်ဆုံး ဆေးဝါးကတော့ “သူ၏သွေးတော်မြတ်” ပင် ဖြစ်သည်။ သူ၏ ကုသနည်းမှာ “ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးခဲ့ပြီး ကိုယ်တော်ကို ယုံကြည်သော သူတိုင်း ထိုနည်းကို ကျင့်သုံးဖို့ရန် မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ခါးသီးမှုနှင့် နာကျည်းမှုကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသဖို့ အတွက် “ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ဆိုသည့်နည်းလမ်းမှလွဲ၍ အခြားနည်းလမ်းမရှိချေ။ သို့ဆိုလျှင် “ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း အမျိုးအစား ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ။ ဆက်လက်လေ့လာကြပါစို့။

“ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ဆိုသော စကားလုံး၏အဓိပ္ပာယ်

“ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ဆိုသည်မှာ “အခြားလူတစ်ယောက် (သို့) လူ တစ်စုအပေါ် စိတ်ဆိုးခြင်း (သို့) နာကျည်းမှုမခံစားတော့ခြင်း၊ ကျူးလွန်သူ (သို့) ကျူးလွန်ချက်ကို ကျေအေးခွင့်လွှတ်ခြင်း” ဖြစ်သည်။ ပယ်ဖျက်ခြင်း (သို့) ဖြေလွှတ်ပေးလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ တနည်းဆိုသော် ပျက်ပြားသွားသော ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လေးမျိုးလေးစားရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ကို သင်နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လက်တွေ့ခံယူကျင့်သုံးဖို့ရန် ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

၁။ ဘုရားသခင်၏ခွင့်လွှတ်ခြင်း

“ထိုသခင်(ယေရှုခရစ်တော်)သည် ငါတို့၏အပြစ်သာမက၊လောကီသား အပေါင်းတို့၏ အပြစ်ဖြေစရာအကြောင်းဖြစ်တော်မူ၏။” (၁ ယော ၂:၂)

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်အပြစ် ဒုစရိုက်အလုံးစုံတို့ကို သားတော်ယေရှုခရစ်၏ အသေခံခြင်း၊ အသွေးသွန်း လောင်းခြင်းအားဖြင့် ဖြေလွှတ်ပေးပါသည်။ ၁ ယော ၁:၉ ၌ “ကိုယ်အပြစ် တို့ကို ဖော်ပြတောင်းပန်လျှင် ငါတို့အပြစ်များကိုလွှတ်၍ ဒုစရိုက်ရှိသမျှနှင့် ကင်းစင်စေခြင်းငှာ၊ ဘုရားသခင်သည် သစ္စာတရားနှင့်၎င်း ဖြောင့်မတ်ခြင်း တရားနှင့်၎င်း ပြည့်စုံတော်မူ၏။” ဟု ဆိုထားပါသည်။

သင်၏အပြစ်အလုံးစုံတို့ကို စစ်မှန်သောနောင်တဖြင့် ဝန်ချတောင်းပန် သည့်အခါ ကိုယ်တော်သည် သင့်အပြစ်များကို အရှေ့နှင့်အနောက် ဝေးကွာ စေသကဲ့သို့ သင့်နှင့်ဝေးကွာစေပါသည်။ (ဆာ ၁၀၃:၁၂) သင်၏အပြစ်များကို အနက်ဆုံးသောပင်လယ်ထဲသို့ ပစ်ချလိုက်သည်ဟုဆိုသည်။ (မိက္ခာ ၇:၁၉) ကမ်းနဖူးတွင် ဆိုင်းဘုတ်ထောင်ထားသည်မှာ “ငါးမမျှားရ” (ပြန်လည်ဖော် ထုတ်ခြင်းမပြုရ) ဟူ၍ဖြစ်သည်။

*** သင်၏အပြစ်အလုံးစုံတို့ကို ဖြေလွှတ်ပေးသည့်အတွက် ကိုယ်တော်အားကျေးဇူးတင်ပါ။**

*** ယခုပင် ဘုရားသခင်၏ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို သင်လက်ခံ ရယူ နိုင်ပေသည်။**

၂။ သူတစ်ပါးအပေါ်ခွင့်လွှတ်ခြင်း

“ဘုရားသခင်သည် ခရစ်တော်ကြောင့် သင်တို့၏အပြစ်ကို လွှတ် တော်မူသကဲ့သို့ အချင်းချင်းအပြစ်လွှတ်ခြင်းရှိကြလော့?” (ဧဖက် ၄:၃၂)

ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ခါးသီး၊ နားကျည်းမှု နှစ်မျိုးကို ခွင့်လွှတ် ကျေအေးဖို့လိုသည်။

- (၁) မိသားစု၌ တွေ့ကြုံရသော ခါးသီးနာကျည်းမှုနှင့်
- (၂) လုပ်ငန်းခွင် (သို့) အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်း၌ တွေ့ကြုံရသော ခါးသီး နာကျည်းမှုတို့ဖြစ်သည်။

မိသားစု၌တွေ့ကြုံရသော ခါးသီးနာကျည်းမှုအကြောင်း ပြောရ လျှင် ယောသပ်အသက်တာကို မီးမောင်းထိုးပြနိုင်သည်။ (ကမ္ဘာ၃၈-၄၀) သူ့အသက် (၁၇)နှစ်အရွယ်ကစပြီး ခါးသီးနာကျည်းစရာအဖြစ်အပျက်တွေနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။ အဓိက က သူ့အစ်ကိုများနှင့် ပတ်သက်သည်။ သူ့အား မနာလို၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ပြီး၊ တိုင်းတစ်ပါးကုန်သည်တွေထံ ရောင်းစားခဲ့ခြင်းအပေါ် သူ နာကျည်းဒေါသထွက်နိုင်သည်။ သို့သော် အံ့ဩစရာပင်။ ခါးသီးခြင်းမျိုးစေ့ကို သူ့နှလုံးသားမြေတွင် နေရာမပေးခဲ့ချေ။ **ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်ခြင်း အားဖြင့် ခါးသီးခြင်းအဆိပ်အတောက်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့သည်။** သည်အတွက်

ကြောင့်ပဲ သူနှင့်သားစဉ်မြေးဆက်တစ်ခုလုံး ဘုရားသခင်၏ ပြည့်ဝသော ကောင်းကြီးမင်္ဂလာကိုခံစားခဲ့ရသည်။

အမှုတော်မြတ်လုပ်ငန်း၌ တွေ့ကြုံရသောခါးသီးမှုကို အောင်မြင် ခဲ့သည့် စံနမူနာယူထိုက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဓမ္မသစ်ကျမ်းမှ ပထမဆုံး မာတုရ သတေဖန်ပင်ဖြစ်သည်။ ခရစ်တော်၏ ဧဝံဂေလိတရားကြောင့် သူညှင်းပမ်း နှိပ်စက်ခံရသည်။ ကျောက်ခဲနှင့်ပေါက်သတ်ဖို့ စီရင်ချက်ချခံခဲ့ရသည်။ အင်မတန်မှ ခါးသီးနာကျည်းစရာ အတွေ့အကြုံပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် သတေဖန်က ခါးသီးမှုကို လက်မခံခဲ့ပါ။ သူ့ကို ခဲနှင့်ပေါက်သတ်သူတွေအတွက် ချစ်ခြင်း မေတ္တာဖြင့် ဆုတောင်းပေးပြီး ခွင့်လွှတ်ခဲ့ပါသည်။ (တမန် ၇:၅၉-၆၀)

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်

- * စာရှုသူမိတ်ဆွေ ယခုအချိန်တွင် သင်သည် မည်သူ့ကို ခွင့်လွှတ်ဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။
- * စာရွက်ဖြူပေါ်တွင် သင်ခွင့်လွှတ်ရမည့် လူပုဂ္ဂိုလ်၊ လူမျိုးများ၏ အမည်ကို ရေးချပါ။
- * သင်၏ အပြစ်များအားလုံးကို ခရစ်တော်၏အသွေးတော်အားဖြင့် ဖြေလွှတ်ပေးခဲ့သော ဘုရားသခင်ထံ အပ်နှံပါ။
- * သင့်အသက်တာမှ ဖြတ်သန်းစီးဆင်းသွားသည့် ခရစ်တော်၏ အသွေး တော်သည် ၎င်းတို့၏ ရန်လိုမုန်းတီးမှုများ၊ နှိပ်စက်ညှင်းပမ်းမှုများ အပေါ်တွင် လုံးဝလွှမ်းခြုံဖုံးအုပ်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း စိတ်အာရုံထဲ၌ ပုံဖော်ပါ။
- * “ယေရှုနာမ၌ ကျွန်ုပ် သင့်ကို (နာမည်ထည့်ပါ) ခွင့်လွှတ်ယ်” လို့ ပြောပါ။ I forgive you (), in the Name of Jesus!
- * သင့် နှလုံးသားနှင့် စိတ်အာရုံထဲမှ ခါးသီးမှုများ၊ နာကျည်းမှုများ၊ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များအားလုံးကို ခရစ်တော်၏အသွေးတော်က သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေလျက် ကုသပေးပြီဖြစ်ကြောင်း နှုတ်မှ ဝန်ခံမြှောက်ဆိုပါ။

“ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်သို့ပြန်သွားလျက် မိမိကို နာကျင် စေခဲ့သူအား ခွင့်လွှတ်ခြင်းထက်ပို၍ လွတ်လပ်ခြင်းမရှိပါ” ဟု Lewis Smedes က ဆိုခဲ့သည်။

သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ကောင်းကြီးမင်္ဂလာနှင့် ဖြေလွှတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၃။ သူတစ်ပါး၏ခွင့်လွှတ်မှုကိုတောင်းခံခြင်း

“ထို့ကြောင့် သင်သည် ပူဇော်သက္ကာကို ယစ်ပလွင်သို့ဆောင်ယူခဲ့ လျက် သင်၏ညီအစ်ကိုသည် သင့်၌အပြစ်တင်ခွင့်တစ်စုံတစ်ခုရှိသည်ဟု အောက်မေ့ သတိရလျှင် ယစ်ပလွင်ရှေ့မှာ ပူဇော်သက္ကာကိုထား၍ သွားလော့။ ညီအစ်ကို နှင့်သင့်တင့်ပြီးမှ ပြန်၍ပူဇော်သက္ကာကိုတင်လော့” (မသံ ၅:၂၃-၂၄)

ယခုအချိန်တွင် သင်သည် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ထံမှ “ခွင့်လွှတ်ခြင်း” ရယူဖို့ လိုအပ်သနည်း။

- * ထိုသူများ၏ အမည်ကို စာရွက်ဖြူပေါ်တွင်ရေးချပါ။
- * သင်မှားယွင်းမိခဲ့သောအရာမှန်သမျှကို ဘုရားသခင်ထံ ဝန်ချတောင်းပန်ပါ။
- * ထိုသူတို့ သင့်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းပါ။
- * ၎င်းတို့ထံသို့ လူကိုယ်တိုင် (သို့) တယ်လီဖုန်း၊ စာ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် သင်မှားယွင်းခဲ့ကြောင်း ဝန်ချတောင်းပန်ပါ။
- ♦ ခွင့်လွှတ်ခံရခြင်းသည် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းသော ဝမ်းမြောက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ♦ ခွင့်လွှတ်ခံရခြင်းသည် ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးသွားသော ဆက်ဆံရေးကို ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်သည်။

၄။ မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်ခြင်း

“ညီအစ်ကိုတို့ ငါ့ကိုမိပြီဟု ကိုယ်ကိုယ် မထင်သော်လည်း ငါပြုသော အမှုတစ်ခုဟူမူကား၊ နောက်ကျသောအရာတို့ကိုမမှတ်ဘဲ၊ ရှေ့၌ ရှိသော အရာတို့ကို ကမ်းလှမ်း၍ ယေရှုခရစ်အားဖြင့် ဘုရားသခင်သည် အထက်အရပ်မှ ခေါ်တော်မူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော ဆုကိုရခြင်းငှာ ပန်းတုံးတိုင် သို့ ငါလိုက်ပြေး၏။” (ဖိလိပို့ ၃:၁၃-၁၄)

အပြစ်ရှိသောခံစားချက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့များစွာက “ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်တော့မှ ခွင့်မလွှတ်ဘူး” ဟု ပြောခဲ့ကြသည်။

“ဘုရားသခင် ကျွန်ုပ်ကိုခွင့်လွှတ်ပြီး ကျွန်ုပ်ကိုထိခိုက်စေသော သူများကို ကျွန်ုပ်ခွင့်လွှတ်ကြောင်း သေချာစွာသိပါသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ပါ။ နှလုံးသားထဲမှာ ငြိမ်သက်ခြင်းမရှိပါ။” ဟု သင် ပြောကောင်းပြောပါလိမ့်မည်။ လူများစွာသည် ဤပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ကြသည်။ အတိတ်က အပြစ်များသည် စစ်မှန်သော ငြိမ်သက်ခြင်းကို ခိုးယူရန် ပြန်ပြန်လာတတ်သည်။ စာတန်၏အသံက အမြဲအပြစ်တင်နေသည်။ (ဗျာ ၁၂:၁၀)

တမန်တော်ပေါလုသည် ဤပြဿနာကို ကောင်းစွာသိရှိခဲ့သော်လည်း ထိုအရာကို ၎င်း၏စိတ်ထဲတွင် လွှမ်းမိုးဖို့ရန် အခွင့်မပေးခဲ့ချေ။ သူသည် သတေဖန်ကို သတ်ခြင်းအမှု၌ ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ပြီး မိမိကိုယ်ကို ဘုရားကို လွန်ကျူးသူအဖြစ်ပင် ပြောခဲ့သည်။ သို့သော်သူက နောက်ကျသော အရာတို့ကို မမှတ်ဘဲ ရှေ့သို့ပြေးသည်ဟုဆိုခဲ့သည်။ (ဖိလိပ္ပိ ၃:၁၃)

- * အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သောအရာကို စာတန်က သင့်ထံပြန်မယူလာပါစေနှင့်။
- * သင့်အပြစ်အလုံးစုံအတွက် အဖိုးအခပေးခဲ့သော ယေရှုကိုကြည့်ပါ။
- * ကိုယ်တော်၏အသွေးတော်က သင့်အပြစ်ရှိသမျှ (အလုံးစုံ) ကို ဆေးကြောပေးပြီးဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံသိမှတ်ပါ။ (၁ ယော ၁:၇)
- * သင့်အပြစ်ကို ကိုယ်တော်ခွင့်လွှတ်သည်ဆိုလျှင် သင့်ကိုယ်သင်လည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါသည်။
- * ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် လွတ်မြောက်ခြင်း၏ သော့ချက်ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။
- * ခွင့်လွှတ်ခြင်းသည် ခါးသီးမှုနှင့် နာကျည်းမှုများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးသည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနှင့်။

**ခရစ်တော်၏ မေတ္တာဖြင့်
သိန်းသန်း**

Ref : Touch Point Bible (New Living Translation)
: Forgiveness-The Key to Deliverance by Egerton C.Long
(Myanmar Translation)