

## Қадамма қадам кечирिश

Ҳаммамиз ҳам чуқур, самимий ва меҳрли муносабатларни хоҳлаймиз, лекин афсуски ҳаммамиз ҳам бошқалар томонидан ҳақоратланганмиз ва юрагимиз жароҳатланган. Бу жароҳатлар оғриқли ва биз бундан жуда ҳам азоб чекамиз. Ҳудди танавий яралар ёмонлаб кетиб йиринглаб кетгани каби, юрагимиздаги яралар ҳам агар биз ҳеч қандай чора кўрмасак, ғазабланишга ва ҳатто нафратга олиб келиши мумкин. Фақат вақтнинг ўзи буни даволай олмайди!

Ҳақоратланишга жавобан, биз улардан узоқлашамиз ва бизни улардан ҳимоя қиладиган деворлар қурамиз. Бунинг натижасида биз ҳеч кимни бизга яқинлашишига йўл қўймаймиз ва яққаланиб қоламиз. Кетма-кет равишда жаҳл қилиб, бошқа инсонларга нотўғри ҳаракат қилиб қасос олишни излаймиз. Ва энди биз фақат бизга қандай жароҳатлар етказилгани ҳақида ўйлаймиз.

Биз ушбу стратегиялар билан ўзимизни кейинги зарар ва жароҳатлардан ҳимоя қила оламиз, деб ўйлаймиз. Бироқ, натижада биз ўзимизга бундан ҳам кўпроқ жароҳат етказамиз. Бундан ташқари, агар бизни жароҳатлашган бўлса биз бошқаларга севги билан муносабат қилмаймиз. *Жароҳатланган бошқаларни ҳам жароҳатлайди.*

Бу даҳшатли доирани фақат кечирим бузиши мумкин, албатта бизга бу нарса имконсиздай туюлиши мумкин, агар биз қаттиқ жароҳатни бошдан кечирган бўлсак. Агар биз уни кечирмасак, у одам тўғрисида ўйлашни тўхтата олмаймиз. Бунинг сабаби, биз оғриқ ва нафратни унутиб юбора олмаганимиздир, биз фақат бу нарсаларни босинтириб қўйишимиз мумкин. Лекин Худо бизни оғриқдан, аччиқланишдан, қасос олиш истагидан ва ўтмишдан озод қилишни хоҳлайди.

### Кечирим ўзи нима?

Кечирим бу бошқа инсонларга қарши бўлган барча айбловларни қўйиб юбориш жараёнидир. Мен уни Худонинг қўлига топшираман. Ўзим ҳукм ўтказишдан кўра, ҳукм қилиш ва қай тазда ҳукм қилишни мен Худога ишониб топшираман. Бу эса, мен энди бу одамга қарши ёмонлик қилмаслигимни билдиради. Бошқа сўзлар билан айтганда, мен унинг гуноҳларининг оқибатлари билан яшашайман, чунки мен ўтмишни ўзгартира олмаслигимни биламан. Мен энди бу ҳолатга кўниб ва менга етказилган жароҳатларни қўйиб юбораман.

Менинг қарорим. Буни мени хафа қилган одамга тамомила алоқаси йўқ: бу у инсон келиб кечирим сўрагани ёки сўрамаганлигига, ёки унинг ёнимда бўлиш ёки йўқлигига боғлиқ эмас. Биз, бизга жароҳат етказган инсонга қарам эмасмиз. Гарчи, кечирिश бошқа инсон учун яхшидир, лекин бу нарса орқали биринчи навбатда мен буни ўзим учун қиламан. Қачонки биз кечирганимизда, биз кўрқув, ғазаб ва аччиқланишга ўхшаган салбий туйғулардан эркин бўламиз.

### Кечирининг қадамлари:

Биз баъзан ўйламасдан кечирдим деб шошилиб айтиб юборамиз, бироқ юрагимизда ҳали ҳам оғриқлар турган бўлади. У ҳолда биз бошқаларни тўлиқ қандай қилиб кечира оламиз? Куйидаги қадамлар бизга кечирин жароёнида бизни етаклаб ёрдам беради.

*Биринчи учта қадамларни биз эҳтиёткорлик билан, бир ёрдамчи билан биргаликда қилишни тафсия қиламиз.*

1. Бу қандай содир бўлди?

- Нима содир бўлганини бирма-бир батафсил ифодалаб беринг
- *ҳаммабол хато:* Биз юз берган ҳодисани мужмал ва ноаниқ ифодалаймиз.

2. Нима мени юрагимни оғритди? Мен ўша вақтда нимани ҳис қилдим?

- Ҳис-туйғулар бизни кимлигимизнинг ўзгармас қисми.
- *ҳаммабол хато:* Биз бу қадамдан сакраб фақат далилларга ёпишиб оламиз.

3. Гуноҳ номи

- Хатоларни енгиллаштирманг ва уни оқламанг. Бу инсон қандай қилиб сизга қарши ҳаракат қилгани ёки қилмагани орқали сизга қандай жароҳат етказганини аниқ билиб олинг.
- *ҳаммабор хато:* Биз бу инсонни оқлашга ҳаракат қиламиз (лекин агар биз буни гуноҳнинг номини аниқлаб олиб айтмасак, у ҳолда биз кечира олмаймиз).

Ҳозир биз буларнинг ҳаммасини ибодатда Худога олиб келамиз.

#### 4. Худога ноаниқ айбловларни ишониб топширинг

- Биз одил судья бўлган Худонинг олдига келамиз ва бизнинг юрагимизни оғритган одамга қарши айбловларни олиб келамиз. Биз Худога юрагимизнинг тўкиб соламиз ва Унга биринчи қадамлардан бўлган барча асосий жойларни айтаемиз.
- *ҳаммабор хато:* Биз бу қадамдан сакраймиз, ёки Худодан хис-туйғуларимизни яшираемиз.

#### 5. Кечиришингизни овозингизни чиқариб айтинг

- Биз, бизни хафа қилганнинг тақдирини Худога ишониб топширишга қарор қилаемиз ва шундай деб айтаемиз (“Мен кечираман \_\_\_\_\_ учун \_\_\_\_\_”) кечиришга тайёр бўлган юрак билан.
- *ҳаммабор хато:* Биз бу инсонни қай тарзда жазолашини Худодан сўраймиз (биз бу инсонни лаънатлаймиз). Ёки биз кечиришни хоҳлашимизни айтаемиз (“Раббий, кечиришим учун менга ёрдам бер”) лекин аслида қарор қилмаймиз.

### Бошингиздан ўтказган барча адолатсизликларни Худога олиб келинг

Худо судья ва биз Унга барча адолатсизликни олиб келиш ҳуқуқига эгамиз. У одил бўлиб, ҳар бир инсонни ҳукм қилишига амин бўлишимиз мумкин - бу бизнинг ишимиз эмас. Биз бошқалардан қасос олиш ҳуқуқига эга эмасмиз. Биз бу дунёда қандайдир бир судьянинг олдига айблар билан келганимиздек, Худога ҳам айбларни олиб келишимиз мумкин. Биз Худони ранжитиб қўямиз деб қўрқмаслигимиз керак, балки биз тўлиғича очиқ бўлиб, барча туйғуларимизни кўрсатишимиз мумкин. Бундан сўнг биз хафагарчиликларни қўйиб юборганимиз ва уларни Худонинг қўлларига бераемиз. Биз энди у инсонни ҳукмлашни давом эттирмаймиз, балки фақат Худонинг қўлига бу ҳукмни қолдирайлик.

### Қўшимча маълумотлар

**Бир ёрдамчининг ҳаракатидан фойдаланинг:** кўпинча кечирим жараёнини ҳар томонлама ўтиш қийин бўлади. Сиз билан бу қадамлардан ўтадиган ва сиз билан биргаликда ибодат қиладиган бир кишини топинг!

**Бизнинг ўзимизнинг гуноҳимиз:** Бизни жароҳатлашганда, кўпинча биз ўзимиз билмаган ҳолда бошқаларга қўпол муомала қилаемиз ва ҳатто уларни хафа қилиб қўйишимиз ҳам мумкин. Бу нарсаларга кўз юммаслик ва тавба қилиб кечирим сўраш жуда муҳимдир. Имкон қадар миянгизга келадиган ҳар қандай нарсани очикча чиқаринг, кейингига қолдирманг!

**Ўзимни кечириш:** Баъзан ўзимиздан жаҳлимиз чиқади ёки нимадир учун ўзимизни айблаемиз. Худо Исо Масих орқали бизга кечириш ва тозалаш учун бир йўлни таклиф қилади. Ўзимни кечириш дегани, бу Унинг таклифини қабул қилиб, бу таклифни ўзингиз учун қўллашдир.

**Худони кечириш:** Баъзи вақтларда биз Худо ҳақида салбий ўйлаймиз. Бироқ Унга бўлган салбий хис-туйғуларимизни ва умидсизланишимизни қўйиб юбориш жуда муҳимдир.

**Кечиримга ёпишиб олиш:** Агар олдинги туйғулар яна келса, сиз аллақачон кечиришни танлаганингизни ўзингизга эслатинг ва бу туйғулар ўтиб кетади. Лекин бундан олдин кўринмаган чуқур яралар ҳам бўлиши мумкин. У ҳолда, биз яна бу кечирим қадамларини босиб ўтишимиз мумкин, токи бу яралар тузалиб кетсин. Биз бу яралар шифо топсин учун яна бир бор кечирим жараёни орқали кейин ўтиб боришимиз мумкин.

### Ўзингизни текширинг

*Қуйидаги саволларни 2 дақиқа давомида ўйланинг ва Худодан сўранг ва билиб олганларингизни қайд қилинг:*

**Худойим, мен кимни кечиришим керак?**  
Худони тингланг ва барча муносабатларингиз ҳақида ўйланинг (ота-она, қариндош-уруғ, дўстлар, яқинлар, ҳамкасблар, синфдошлар, ўқитувчилар, раҳбарлар, ўзингиз, Худо.....)  
Мени қандай қилиб юрагимни оғритишган ва ким оғритган?

### Амалий қадамлар

*Биринча навбатда мен қайси оғриқларни айтишни хоҳлайман? Менга бунда ким ёрдам бериши мумкин? Сиз қандай давом этишингизни аниқ қилинг!*

Ҳар қандай муносабатларда яраларнинг мавжудлигини аниқлаш учун маслаҳатлар:

- Бу инсон ҳақида фикр юритинг: Сиз бутун юрагингиз билан ҳамма яхшиликларни унга тилай оласизми?
- Фараз қилинг сиз бу инсонни кўчада учратиб қолдингиз: Сиз ўзингизни қандай хис қиласиз? Сиз ҳали ҳам ундан хафамисиз?