

## Qadamma Qadam Kechirish

Hammamiz ham chuqur, samimiy va mehrlil munosabatlarni xohlaymiz, lekin afsuski hammamiz ham boshqalar tomonidan haqoratlanganmiz va yuragimiz jarohatlangan. Bu jarohatlar og'riqli va biz bundan juda ham azob chekamiz. Huddi tanaviy yaralar yomanlab ketib yiringlagani kabi, yuragimizdagi yaralar ham agar biz hech qanday chora ko'rmasak, g'azablanishga va hatto nafratga olib kelishi mumkin. Faqat vaqtning ozi buni davolay olmaydi!

Haqoratlanishga javoban, biz ulardan uzoqlashamiz va bizni ulardan ximoya qiladigan devorlar quramiz. Buning natijasida biz hech kimni bizga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaymiz va yakkalanib qolamiz. Ketma-ket ravishda jaxl qilib, boshqa insonlarga qarshi notog'ri harakat qilib qasos olishni izlaymiz. Va endi biz fakat bizga qanday jarohatlar etkazilgani haqidagina o'ylaymiz.

Biz ushbu strategiyalar bilan o'zimizni keyingi zarar va jarohatlardan himoya qila olamiz, deb o'ylaymiz. Biroq, natijada biz o'zimizga bundan ham ko'proq jarohat etkazamiz. Bundan tashqari, agar bizni jarohatlashgan bo'lsa biz boshqalarga sevgi bilan munosabat qilmaymiz. *Jarohatlangan boshqalarni ham jarohatlaydi.*

Bu dahshatli doirani faqat kechirim buzishi mumkin, albatta bizga bu narsa imkonsizday tuyulishi mimkin agar biz qattiq jarohatni boshdan kechirgan bo'lsak. Agar biz uni kechirmasak, u odam to'g'risida o'ylashni to'xtata olmaymiz. Buning sababi, biz og'riq va nafratni unutib yubora olmaganimizdadir, biz faqat bu narsalarni bosintirib qo'yishimiz mumkin. Lekin Xudo bizni og'riqdan, achchiqlanishdan, qasos olish istagidan va o'tmishdan ozod qilishni xohlaydi.

### Kechirim o'zi nima?

Kechirim bu boshqa insonlarga qarshi bo'lgan barcha ayiblovlarni qo'yib yuborish jarayonidir. Men uni Xudoning qo'lga topshiraman. O'zim hukmni o'tkazdirishdan ko'ra, hukm qilishni va qay tarzda hukm qilishni men Xudoga ishonib topshiraman. Bu esa, men endi bu odamga qarshi yomonlik qilmasligimni bildiradi. Boshqa so'z bilan aytganda, men uning gunohlarining oqibatlari bilan yashamayman, chunki men o'tmishni o'zgartirilmisligimni bilaman. Men endi bu holatga ko'nib va menga etqazilgan jarohatlarni qo'yib yuboraman.

Mening qarorim. Buni meni hafa qilgan odamga tamomila aloqasi yo'q: bu u inson kelib kechirim so'ragani yoki so'ramaganligida, yoki uning yonimda bo'lishi yoki yo'qligiga bog'liq emas. Biz, bizga jarohat yetqazadigan insonga qaram emasmiz. Garchi, kechirish boshqa inson uchun yaxshidir, lekin bu narsa orqali birinchi navbatda men buni o'zim uchun qilaman. Qachonki biz kechirganimizda, biz qo'rquv, g'azab va achchiqlanishga o'xshagan salbiy tuyg'ulardan erkin bo'lamiz. Kechirish orqali biz shifo topib yana to'liq bo'lamiz.

### Kechirishning qadamlari

Biz ba'zan o'ylamasdan kechirdim deb shoshilib aytib yuboramiz biroq yuragimizda hali ham og'riqlar turgan bo'ladi. U holda biz boshqalarni to'liq qanday qilib kechira olamiz? Quyidagi qadamlar bizga kechirish jarayonida bizni yetaklab yordam beradi.

*Birinchi uchta qadamlarni biz ehtiyotkorlik bilan, bir yordamchi bilan birgalikda qilinishi tafsiya qilamiz.*

1. Bu qanday sodir bo'ldi?

- Nima sodir bo'ganini birma-bir batafsil ifodalab bering.
- *Hammabop xato:* Biz mujmal va noaniq ifodalaymiz.

2. Nima meni yuragimni og'ritdi? Men o'sha vaqtda nimani his qildim?

- His-tuyg'ular bizning kimligimizning o'zgarmas qismi.
- *Hammabop xato:* Biz bu qadamdan sakrab faqat dalillarga yopishib olamiz.

3. Gunoh nomi

- Xatolarni yengillashtirmang va uni oqlamang. Bu inson qanday qilib sizga qarshi harakat qilgani yoki qilmagani orqali sizga qanday jarohat etkazganini aniq bilib oling.
- *Hammabop xato:* Biz bu insonni oqlashga harakat qilamiz (lekin agar biz buni gunohning nomini aniqlab olib aymasak, u holda biz kechira olmaymiz).

*Hozir biz bularning hammasini ibodatda Xudoga olib kelamiz.*

#### 4. Xudoga nohaqlik ayblovlarini ishonib topshiring

- Biz odil sudya bo'lgan Xudoning oldiga kelamiz va bizning yuragimizni og'ritgan odamga qarshi ayblovlarni olib kelamiz. Biz Xudoga yuragimizni to'kib solamiz va Unga birinchi qadamlardan bo'lgan barcha asosiy joylarini aytamiz.
- *Hammabop xatolar:* Biz bu qadamdan sakraymiz, yoki Xudodan his-tuyg'ularimizni yashiramiz.

#### 5. Kechirishingizni ovozingizni chiqarib ayting

- Biz, bizni hafa qilganning taqdirini Xudaga ishonib topshirishga qaror qilamiz va shunday deb aytamiz («Men kechiraman \_\_\_ uchun \_\_\_») kechirishga tayyor bo'lgan yurak bilan.
- *Hammabop xatolar:* Biz bu insonni qay tarzda jazolashini Xudodan so'raymiz (biz bu insonni la'natlaymiz). Yoki biz kechirishni xohlashimizni aytamiz («Rabbiy, kechirishim uchun menga yordam ber») lekin aslida qaror qilmaymiz.

## **Boshingizdan o'tkizgan barcha adolatsizliklarni Xudoga olib keling**

Xudo sudya va biz Unga barcha adolatsizlikni olib kelish huquqiga egamiz. U odil bo'lib har bir insonni hukm qilishiga amin bo'lishimiz mumkin - bu bizning ishimiz emas. Biz boshqalardan qasos olish huquqiga ega emasmiz. Biz bu dunyoda qanday bir sudyaning oldiga ayblar bilan kelganimizdek, Xudoga ayblarni olib kelishimiz mumkin. Biz Xudoni ranjitib qo'yamiz deb qo'rqmasligimiz kerak, balki biz to'ligicha ochiq bo'lib barcha tuyg'ularimizni ko'rsatishimiz mumkin. Bundan so'ng biz xafagarchiliklarni qo'yib yuborganimiz va ularni Xudoning qo'llariga beramiz. Biz endi u insonni hukmlashni davom ettirmaymiz, balki faqat Xudoning qo'lga bu hukmni qoldiraylik.

## **Qo'shimcha ma'lumotlar**

**Bir yordamchining harakatidan foydalaning:** Ko'pincha kechirim jarayonini har tomonlama o'tish qiyin bo'ladi. Siz bilan bu qadamlardan o'tadigan va siz bilan birgalikda ibodat qiladigan bir kishini toping!

**Bizning o'zimizning gunohimiz:** Bizni jarohatlashganda, ko'pincha biz o'zimiz bilmagan holda boshqalarga qo'pol muomala qilamiz va hatto ularni hafa qilib qo'yishimiz ham mumkin. Bu narsalarga ko'z yummaslik va tavba qilib kechirim so'rash juda muhimdir. Imkon qadar miyangizga keladigan har qanday narsani ochiqqa chiqaring, keyingiga qoldirmang!

**O'zimni kechirish:** Ba'zan o'zimizdan o'zimiz jahlimiz chiqadi yoki nimadir uchun o'zimizni ayblaymiz. Xudo Iso Masih orqali bizga kechirish va tozalash uchun bir yo'lni taklif qiladi. O'zimni kechirish degani, bu Uning taklifini qabul qilib, bu taklifni o'zingiz uchun qo'llashdir.

**Xudoni kechirish:** Ba'zi vaqtlarda biz Xudo haqida salbiy o'ylaymiz va xatto Undan jahlimiz chiqadi. Xudo xato qilmaydi, shuning uchun ham biz Uni kechira olmaymiz. Biroq, biz Unga bo'lgan salbiy his-tuyg'ularimizni va umidsizlanishimizni qo'yib yuborishimiz juda muhimdir.

**Kechirimga yopishib olish:** Agar oldingi tuyg'ular yana kelsa, siz allaqachon kechirishni tanlaganingizni o'zingizga eslatib va bu tuyg'ular o'tib ketadi. Lekin, bundan oldin ko'rinmagan chuqur yaralar ham bo'lishi mumkin. U holda, biz yana bu kechirim qadamlarini bosib o'tishimiz mumkin, toki bu yaralar tuzalib ketsin. Biz bu yaralar shifo topishi uchun yana bir bor kechirim jarayoni orqali keyin o'tib borishimiz mumkin.

## **O'zingizni tekshiring**

*Quyidagi savollarni 2 daqiqada davomida o'ylanib Xudodan so'rang va bilib olganlaringizni qayd qiling:*

### **Xudoyim, men kimni kechirishim kerak?**

Xudoni tinglang va barcha munosabatlaringiz haqida o'ylaning (ota-ona, oila, qarindosh-urug', do'stlar, yaqinlar, hamkasblar, sinfdoshlar, o'qituvchilar, rahbarlar, o'zingiz, Xudo, ...)  
Meni qanday qilib yuragimni og'ritishgan va kim og'ritgan?

### **Amaliy qadam**

*Birinchi navbatda men qaysi og'riqlarni aytishni xohlayman? Menga bunda kim yordam berishi mumkin? Siz qanday davom etishingizni aniq qiling!*

Har qanday munosabatlarda yaralarning mavjudligini aniqlash uchun maslahatlar:

- Bu inson haqida fikr yuriting: Siz butun yuragingiz bilan hamma yaxshiliklarni unga tilay olasizmi?
- Faraz qiling siz bu insonni ko'chada uchratib qoldingiz: Siz o'zingizni qanday his qilaisiz? Siz hali ham undan hafamisiz?