SOKIN KUCH · 1-KITOB

QIYINCHILIKLAR

Taraqqiyot va o‘sish asosi

TUZUVCHI

JAVOXIR MUMINJONOV





Tuzuvchidan

1991-yil. Amerikaning Arizona choʻlida olimlar ulkan shisha gumbaz qurishdi. Ichida butun boshli kichik dunyo: oʻrmon, okean, dalalar. Boʻron yoʻq, qurgʻoqchilik yoʻq.

Daraxtlar u yerda tashqaridagidan tezroq oʻsdi. Keyin esa birin-ketin qulab tusha boshladi.

Sabab kasallik emas edi. Suv ham, tuproq ham joyida edi. Yetishmagan narsa bitta: shamol. Daraxtni shamol silkitgandagina tanasi qotadi, ildizi chuqurlashadi. Hech

narsa qarshilik qilmagan daraxt o‘z og‘irligini ko‘tara olmadi.

Bu voqeani birinchi marta eshitganimda o‘zimni o‘sha gumbaz ichida ko‘rdim. Men ham doim shamolsiz joy qidirgan ekanman: oson ish, oson yo‘l, oson natija. Qiyinlashsa, qochardim.

Men psixolog emasman. Shu savol tinchlik bermagan odamman, xolos. Javob qidirdim va qiziq narsa topdim: bu haqiqatni odamlar daraxtlardan ancha oldin bilgan ekan. Ikki ming yil avval Rim imperatori Mark Avreliy urush o‘rtasida, o‘zi uchun tutgan daftariga shunday yozib qo‘ygan: «Yo‘lda turgan narsa yo‘lning o‘ziga aylanadi».

Bu kitobdagi fikrlar meniki emas. Ular ikki ming yildan beri sinalib kelgan. Men ularni terdim, tartibga soldim va o‘zimizning tilda yozdim. Yaxshi joyi bo‘lsa, o‘sha odamlarniki. Tushunarsiz joyi bo‘lsa, meniki.

Bu kitob sizga shamolsiz joy topib bermaydi. U shamolda tik turishni o‘rgatadi.

Javoxir Muminjonov

TUZUVCHI

Mundarija

Tuzuvchidan 2

MUQADDIMA
Komfortning sokin falokati 5

I QISM
Homeostaz va biologik to‘siq 9

II QISM
Antimo‘rtlik qonuni 16

III QISM
Ichki sabotaj va «Qarshilik» anatomiyasi 22

IV QISM
Chegara effekti 28

V QISM
To‘siq – bu yo‘l 36

VI QISM
His-tuyg‘ular xaritasi 44

XOTIMA
Og‘irlikni qabul qilgan inson kodeksi 63

7 kunlik sinov 67

G‘oyalar qayerdan olingan 69

MUQADDIMA

Komfortning sokin falokati

Insoniyat tarixi hech qachon bugungidek qulay, tezkor va yengil bo‘lmagan.

Biz birgina teginish bilan dunyoning narigi burchagidagi ma’lumotni olamiz, oziq-ovqat va xizmatlarni eshigimiz oldiga chaqiramiz, soatlab sarflanishi kerak bo‘lgan jismoniy va aqliy mehnatni texnologiyalar zimmasiga yuklaymiz. Sivilizatsiyaning asosiy maqsadi har doim bitta edi: **ishqalanishni (friction) yo‘qotish, hayotni imkon qadar osonlashtirish.**

Ammo ushbu g‘alaba o‘zi bilan birga ko‘rinmas, ammo xatarli falokatni olib keldi: **Biz qiyinchilikka nisbatan ruhiy immunitetimizni yo‘qotdik.**

Bugungi kunda har qanday intellektual, ruhiy yoki professional yuklama inson tomonidan fojia yoki xato sifatida qabul qilinadi. Biror loyiha boshida paydo bo‘ladigan zo‘riqish, murakkab tizimni tahlil qilishdagi aqliy

charchoq yoki noaniqlik qarshisidagi tushkunlik bizga «Bu sen uchun emas», «Qiyinlashdimi, demak nimadir noto‘g‘ri ketyapti» deb shivirlaydi. Biz orqaga chekinamiz, ishni tashlaymiz yoki osonroq alternativani qidiramiz.

Tabiatning temir qonuni

Koinotda, jonzotlar olamida va inson ruhiyatining buyuk cho‘qqilarida bir o‘zgarmas qonuniyat hukm suradi: **Qarshiliksiz o‘sgan birorta ham mustahkam tuzilma mavjud emas.**

- **Daraxt** yerosti toshlariga qarshi ildiz otgani va bo‘ronlar qarshiligiga bardosh bergani uchungina bo‘y cho‘zadi. Shamolsiz gumbazdagi daraxtlarni eslang: shamol silkitmagan yog‘och mustahkamlanishni «o‘rganmaydi».
- **Suyak va mushak** faqat gravitatsiyaga va og‘irlikka qarshi turgandagina zichlashadi. Vaznsizlikda fazogirlarning suyagi oyiga taxminan 1–1,5 foiz zichligini yo‘qotadi. Yerga qaytgach, dastlabki kunlari ko‘plari yordamsiz yurishga qiynaladi — yuk ko‘tarmagan tana zaiflashadi.



Silliq va qarshiliksiz yo‘l har doim o‘z-o‘zini yo‘qotish sari yetaklaydi. Tik va og‘ir pog‘onalar esa insonni yagona haqiqiy manzilga — yuksalishga olib boradi.

- **Inson tafakkuri va mahorati** ham aynan shu qonunga bo‘ysunadi. Qiyin, tushunarsiz, ko‘p diqqat va sabr talab qiladigan vazifalar qarshisida paydo bo‘ladigan o‘sha «malollanish» hissi — bu sizning qobiliyatsizligingiz emas. Bu — sizning komfort chegarangizga borib urilganingiz va yangi qobiliyat shakllanish arafasida turganingizning jismoniy signalidir.

Agar siz biror ishni boshlaganingizda undan malollansangiz, bu ishning og‘irligidan emas, sizning unga berayotgan bahongizdan kelib chiqadi. Ko‘pchilik insonlar o‘z hayotini osonlikka, xotirjamlikka va to‘siqsiz yo‘llarga intilib o‘tkazadi. Ular bilmaydiki, hamma narsa oson bo‘lgan joyda ularning qiymati nolga tenglashadi. Sizni boshqalardan ajratib turadigan, sizga ichki mustahkamlik va yuksak malaka beradigan yagona omil — bu **ko‘pchilik chekingan o‘sha qiyin nuqtada qolish va uning bosimiga bardosh berish qobiliyatidir.**

Bu kitob qiyinchiliklardan qochishni to‘xtatib, ularni o‘zining eng katta ittifoqchisiga aylantirish haqida.

I QISM

Homeostaz va biologik to‘siq

Nega tabiatimiz o‘sishga qarshi dasturlangan?

Har safar stolingizga yangi, tushunarsiz yoki katta mas’uliyat talab qiladigan vazifa qo‘yilganda, vujudingizda g‘alati bir og‘irlik uyg‘onadi.

Bu shunchaki charchoq emas. Bu — ichki qarshilik. Ko‘krak qafasida noaniq bir siqilish paydo bo‘ladi, diqqat tarqab ketadi, miya eng bema’ni mayda-chuyda narsalarni ham shu vazifadan ustun qo‘yishga tayyor turadi. Ko‘pchilik aynan shu lahzada to‘xtaydi va o‘ziga o‘zi hukm chiqaradi: *«Hozir vaqti emas», «Menda bunga yetarli qobiliyat yo‘q», «Bu ish menga to‘g‘ri kelmayapti»*.

Biroq bu xulosa — katta illyuziyadir. Siz his qilayotgan o‘sha malollanish — sizning iqtidorsizligingiz yoki dangasaligingiz belgisi emas. Bu — inson organizmining energiya tejashga

mo‘ljallangan **tabiiy himoya tizimi** ishga tushganidan darak beradi.

1.1. Metabolik iqtisod: Qimmatbaho organ

Inson miyasi tana umumiy vaznining bor-yo‘g‘i 2 foizini tashkil qiladi. Ammo u tana sarflaydigan jami energiyaning qariyb 20 foizini iste’mol qiladi. Bu — tanamizdagi eng «qimmat» a’zolardan biri.

Fiziologik nuqtai nazardan organizmning asosiy vazifasi — energiyani saqlash va barqarorlikni ushlab turishdir. Miyaning chuqur qatlamlari uchun sizning yangi chet tilini o‘rganishingiz, murakkab moliyaviy hisobotni tahlil qilishingiz yoki yangi biznes model tuzishingiz — shoshilinch biologik zarurat emas. Bu jarayonlar miyaning ongli fikrlash markazini maksimal darajada ishlatishni talab qiladi, bu esa ulkan miqdorda energiya sarflaydi.

Shu sababli, murakkab vazifaga qo‘l urganingiz zahoti, ichki tizim go‘yo ogohlantirish beradi: *«Haddan tashqari ko‘p energiya sarflanyapti. Buni to‘xtatish kerak!»* Natijada siz **malollanish, og‘irlik, zerikish va birdan paydo bo‘ladigan tushunarsiz uyquchanlikni** his qilasiz.



Miya — tejamkor mexanizm. Har qanday chuqur aqliy mehnat uning ichki «termostati»ni qizdiradi va tizim energiyani tejash uchun qarshilik koʻrsata boshlaydi.

1.2. Homeostaz: Ichki muvozanat tuzog‘i

Biologiyada **homeostaz** tushunchasi mavjud bo‘lib, u organizmning ichki barqarorligini saqlash xususiyatini anglatadi. Tana qizib ketsa terlaydi, qon bosimi oshsa tomirlar kengayadi — maqsad har doim bitta: avvalgi xavfsiz holatga qaytish.

Biroq homeostaz nafaqat jismoniy, balki psixologik darajada ham ishlaydi. Sizning bugungi odatlaringiz, bilim darajangiz va qulaylik doirangiz — bu sizning psixologik homeostazingizdir. Har qanday yangi va qiyin maqsad bu muvozanatni buzadi. Shu sababli, o‘sish sari qadam tashlaganingizda, homeostaz elastik tasma kabi sizni orqaga tortadi.

1.3. Qarshilik signali: Xato emas, chegaraning o‘zi

Odamlarning aksariyati qiyinchilikni ko‘rganda: *«Bu ish menga og‘ir kelyaptimi, demak, bu men uchun emas»,* deb o‘ylaydi. Haqiqat esa buning aksi: **Qiyinchilik — yo‘lning xatoligini emas, aynan mavjud qobiliyatingiz**

chegarasiga yetib kelganingizni koʻrsatuvchi yagona ob’ektiv koʻrsatkichdir.

Oʻz tajribangiz doirasidagi ishlarni qilganingizda, miya avtopilotda ishlaydi. U yerda xarakter ham, mahorat ham oʻsmaydi. Haqiqiy intellektual oʻsish faqat tizim oʻz imkoniyatidan koʻproq yuklama olgan soniyalardagina yuz beradi.

1.4. Koʻz qorachigʻi yolgʻon gapirmaydi

Nobel mukofoti sovrindori Daniel Kaneman «Thinking, Fast and Slow» kitobida aqliy zoʻriqishni oʻlchashning oddiy usulini aytib beradi: koʻz qorachigʻiga qarash. U hamkasbi bilan odamlarga ogʻir hisob-kitob topshiriqlarini berib, koʻzlarini kuzatgan. Topshiriq qiyinlashgan sari qorachiq kengaygan. Odam taslim boʻlgan zahoti qorachiq torayib qolgan.

Ya’ni aqliy mehnat xayoliy narsa emas. Uni tana ham his qiladi.

Kaneman miyaning ikki xil ishlashini ajratadi. Birinchisi tez, avtomatik va deyarli kuch talab qilmaydi. Ikkinchisi sekin,



Qarshilik devori to‘xtash uchun qurilmagan. U faqat yetarli iroda bilan bosim berilganda ochiladigan eshikdir.

diqqatli va «qimmat». Har qanday yangi va murakkab ish ikkinchisini ishga tushiradi. U esa imkoni bo‘lsa, ishdan qochadi. Kaneman buni bir jumlada aytgan: **«Dangasalik tabiatimizga chuqur singdirilgan».**

Bu sizni oqlamaydi. Bu sizga xarita beradi: qiynalish nosozlik emas, miyaning sekin va kuchli qismi ishga tushganining belgisi.

SINAB KO‘RING

Qochayotgan ishingizni toping

1. Hozir qaysi ishni ortga surib yuribsiz? Bittasini yozing.

2. Unga o‘tirganingizda ichingizda qaysi gap aylanadi: «keyinroq», «uddalay olmayman», «qayerdan boshlashni bilmayman»?

3. Bu gap ish haqidami yoki sizning qo‘rquvingiz haqidami?

4. Shu ishning 10 daqiqada bajarsa bo‘ladigan eng kichik bo‘lagini yozing. Bugun qiling.

Shu yergacha o‘qiganingizdan xursandman

Siz «Qiyinchiliklar» kitobining muqaddimasi va birinchi qismini o‘qib chiqdingiz. Umid qilamanki, bu sahifalarda o‘zingizdan ham nimadir topdingiz.

Kitobning davomida sizni yana to‘rt ta qism kutmoqda:

II QISM
Antimo‘rtlik qonuni

III QISM
Ichki sabotaj va «Qarshilik» anatomiyasi

IV QISM
Chegara effekti (Deliberate Practice)

V QISM
To‘siq — bu yo‘l

Davomini o‘qimoqchi bo‘lsangiz, quyidagi tugmani bosing. Kitobni qanday olishingiz o‘sha yerda yozilgan.

Kitobni to‘liq o‘qish →

sokinkuch.pages.dev/kitob/qiyinchiliklar/

Hurmat bilan,
Javohir Muminjonov
«Sokin kuch» seriyasi tuzuvchisi

SOKIN KUCH SERIYASI · 1-KITOB

Qarshilik devori to‘xtash uchun qurilmagan.

Bu kitob qiyinchiliklardan qochishni to‘xtatib, ularni o‘zining eng katta ittifoqchisiga aylantirish haqida.

Har safar stolingizga yangi, tushunarsiz yoki katta mas’uliyat talab qiladigan vazifa qo‘yilganda, vujudingizda g‘alati bir og‘irlik uyg‘onadi. Siz his qilayotgan o‘sha malollanish — sizning iqtidorsizligingiz yoki dangasaligingiz belgisi emas.

Qiyinchilikdan qochishni to‘xtating.
Uni kutib oling.
Uni o‘z manfaatingizga xizmat qildiring.

