SOKIN KUCH · 3-KITOB

REAKSIYASIZLIK KUCHI

Ichki erkinlik va his-tuyg‘ular ustidan nazorat



TUZUVCHI

JAVOXIR MUMINJONOV

Mundarija

MUQADDIMA
Reaktiv tuzoq 3

I QISM
Oltin bo‘shliq 8

II QISM
Hissiy o‘tkazuvchanlik 20

III QISM
Ego va oqlanish vasvasasi 32

IV QISM
Sukunatning strategik vazni 44

V QISM
Ichki monolit 56

XOTIMA
Ichki erkinlik yo‘li 69

MUQADDIMA

Reaktiv tuzoq

Qo‘g‘irchoq iplarini boshqalarga topshirgan inson

Tasavvur qiling: sizning ko‘kragingizda o‘nlab ko‘rinmas tugmalar bor.

- Kimdir sizga nohaq tanbeh bersa — «G‘azab» tugmasi bosiladi.
- Kimdir mehnatingizni qadrlamasa — «Xafagarchilik» tugmasi ishga tushadi.
- Kimdir siz haqingizda g‘iybat qilsa — «O‘zini oqlash va asabiylashish» tugmasi o‘z-o‘zidan yonadi.

Agar biror inson yoki kutilmagan vaziyat sizning kayfiyatingizni bir soniyada buzishga, sizni qahr otiga mindirishga yoki tushkunlikka tushirishga qodir bo‘lsa, siz erkin inson emassiz. Siz shunchaki atrofdagilar xohlagan paytda iplarini tortib o‘ynatadigan **hissiy qo‘g‘irchoqsiz**.

Biz ko‘pincha har bir tanqidga javob berishni, har bir nohaqlik bilan tortishishni «o‘z qadrini bilish», «haqiqat

uchun kurashish» deb hisoblaymiz. Aslida esa bu — ichki zaiflikning eng yalang‘och ko‘rinishidir.

Zarba kelganda darhol sapchib tushish, ovozni balandlatish, o‘zini himoya qilib oqlanish — bu kuch emas. Bu — o‘sha zarba sizning eng nozik, eng himoyasiz joyingizga borib tekkanini butun dunyoga e’lon qilishdir.

Dengiz va tosh qissasi

Qadimiy bir sharq hikmati bor:

Agar bir hovuch loyni kichik ko‘lmakka tashlasangiz, ko‘lmak darhol loyqalanadi, uning butun tubi ostin-ustun bo‘ladi va u ichishga yaroqsiz holga keladi. Chunki ko‘lmak sayoz, uning hajmi kichik.

Ammo xuddi o‘sha loyni yoki butun boshli qoyatoshni bepoyon ummon bag‘riga otsangiz nima bo‘ladi? Ummon sirtida kichik bir halqa paydo bo‘ladi-yu, tosh tubsizlikka g‘arq bo‘ladi. Bir necha soniyadan so‘ng dengiz yuzasi yana avvalgidek tiniq, sokin va mag‘rur to‘lqinlanib turaveradi. Dengiz tosh bilan jang qilmaydi, uni qaytarib otmaydi — u shunchaki toshni o‘zining cheksiz chuqurligida yutib yuboradi.



Darhol reaksiya bildirgan inson o‘z tizimining boshqaruv pultini begonalarga topshiradi. Reaksiyasiz inson esa o‘z maydonining mutlaq hukmdori bo‘lib qoladi.

Insonlar ham ruhiy sig‘imiga ko‘ra ikki xil bo‘ladi:

- **Sayoz insonlar:** Har qanday mayda gap, noxush qarash yoki tirbandlik ularning butun kunini barbod qiladi. Ular har bir loy sachrashiga qarshi butun vujudi bilan loyqalanadilar.
- **Chuqur insonlar:** Ularning ichki dunyosi shu qadar ulkan va mustahkamki, unga tashlangan hech qanday zaharlangan so‘z yoki ig‘vo ularning ichki xotirjamligini buza olmaydi. Ular tashqi zarbani jangga kirmasdan, o‘z sukunatida eritib yuboradilar.

O‘zini himoya qilish illyuziyasi

Biz nima uchun darhol javob qaytaramiz? Chunki ichimizdagi kichik, qo‘rqoq «Ego» baqiradi: *«Agar hozir javob qaytarmasang, hamma seni ojiz deb o‘ylaydi! Seni yengib ketishdi deb hisoblashadi!»*

Bu — insoniyat tarixidagi eng katta yolg‘ondir.

It har bir yonidan o‘tgan sharpaga, har bir begona sharpaga vovullaydi. Fil esa qadam tashlab ketaveradi — uning orqasidan qancha itlar hurmasin, u orqasiga o‘girilib ham qaramaydi. Nega? Chunki u o‘zining fil ekanini biladi.

O‘zining kuchiga, vazniga va qudratiga shubha qilmaydigan mavjudot o‘zini himoya qilishga muhtoj emas.

Reaksiyasizlik — bu mag‘lubiyat emas.

Reaksiyasizlik — bu raqibni, vaziyatni va hatto haqoratni o‘zingizga teng ko‘rmaslikning eng oliy darajasidir.

Siz javob bermagan daqiqangizda, zarba o‘z egasiga qaytadi. Siz xotirjam qolgan daqiqangizda, sizni g‘azablantirmoqchi bo‘lgan odam o‘z zahridan o‘zi bo‘g‘ilib o‘ladi.

Ushbu kitob — o‘z tuyg‘ularingiz ustidan mutlaq suverenitet o‘rnatish, zaharli muhitda o‘zingizning ruhiy monolitingizni barpo etish va tashqi dunyo bilan o‘zingiz o‘rtasida buzilmas xotirjamlik qalqonini qurish san’atidir.

I QISM

Oltin bo‘shliq

Stimul va reaksiya oralig‘idagi mutlaq erkinlik

Hayvonot olamida hayot shafqatsiz va oddiy bir qonuniyatga bo‘ysunadi: **Stimul → Reaksiya.**

Agar itning dumini bossangiz, u bir soniya ham o‘ylanmasdan tishlaydi. Agar yirtqich o‘ljani ko‘rsa, uning miyasida ov qilish instinkti chaqmoqdek yonadi. Tashqi turtki (stimul) bilan unga beriladigan javob (reaksiya) o‘rtasida hech qanday oraliq, hech qanday fikrlash yoki tanlov mavjud emas. Bu — sof biologik avtomatizm.

Insoniyatning eng katta fojiasi shundaki, odamlarning aksariyati o‘z umrini xuddi shu hayvoniy mexanizm asosida o‘tkazadi:

- Kimdir nohaq gap aytdi (stimul) → Qon qizidi, baqir-chaqir boshlandi (reaksiya);
- Kimdir navbatsiz oldinga suqilib kirdi (stimul) → Asabiylashish va kunning barbod bo‘lishi (reaksiya);

- Kutilmagan yo‘qotish yoki xato ro‘y berdi (stimul) → Tushkunlik va o‘zini ayblash (reaksiya).

Bu zanjirda inson — shaxs emas. U shunchaki tashqi fizik signallarga mexanik ravishda tebranadigan asab tolalarining yig‘indisidir.

Biroq insonni yer yuzidagi barcha mavjudotlardan ajratib turadigan, unga chinakam ilohiy martaba beradigan yagona xususiyat bor. Bu — **stimul va reaksiya o‘rtasida to‘xtash, oraliq masofa yaratish va o‘z javobini ongli ravishda tanlash qudratidir.**

Mana shu oraliqni biz **«Oltin bo‘shliq»** deb ataymiz.

1.1. Viktor Frankl kashfiyoti: Do‘zax ichidagi mutlaq erkinlik

Ikkinchi jahon urushi davrida avstriyalik psixiatr Viktor Frankl fashistlarning Osvensim konslageriga tashlandi. U yerda inson tasavvur qilishi mumkin bo‘lgan barcha tashqi erkinliklar tortib olingan edi: uning kiyimlari, ismi, oilasi, ilmiy qo‘lyozmalari yo‘q qilindi. Uni har daqiqada o‘ldirishlari, kaltaklashlari yoki gaz kamerasiga jo‘natishlari mumkin edi.

Osvensimda koʻpchilik asirlar bir necha haftadayoq oʻz insoniy qiyofasini yoʻqotdi: ular bir burda non uchun bir-birini gʻajir, nazoratchilarning har bir haqoratiga yo hayvoniy qoʻrquv, yo telba gʻazab bilan javob qaytarardi.

Ammo Frankl oʻsha dahshatli baraklarda turib, inson ruhiyatining tub poydevorini kashf etdi. U bir kuni yalangʻoch holda, muzdek xonada qaltirab turganida shunday xulosaga keldi:

> *«Ular mening tanamni qiynashlari, meni oʻldirishlari mumkin. Ammo mening ichki dunyomga kirishga, bu azoblarga nisbatan qanday munosabatda boʻlishimni belgilashga ularning kuchi yetmaydi. Bu mening mutlaq suveren hududimdir».*

Franklga nisbat beriladigan mashhur fikr bu kashfiyotni shunday ifodalaydi:

> *«Tashqi ta’sir (stimul) va unga beriladigan javob (reaksiya) o‘rtasida bo‘shliq bor. Aynan mana shu bo‘shliqda bizning o‘z javobimizni tanlash erkinligimiz yotadi. Aynan mana shu javobimizda esa bizning o‘sishimiz va butun ozodligimiz yashiringan».*

Agar sizga biror kishi haqoratli so‘z aytsa, uning so‘zi — shunchaki havoda tarqalgan tovush to‘lqinidir (stimul). U sizning ichingizga kirib, sizni g‘azablantirishga qodir emas. Uning ta’siri faqat siz unga g‘azab bilan javob qaytarishga **ruxsat berganingizdagina** boshlanadi.

Siz stimul bilan reaksiya o‘rtasidagi bo‘shliqni kengaytirgan daqiqangizda, tashqi zarba o‘z kuchini yo‘qotadi va siz o‘z ixtiyoringizning mutlaq egasiga aylanasiz.



Stimul va reaksiya orasidagi bo‘shliq — insonning yagona haqiqiy erkinlik hududidir. O‘sha oraliqda to‘xtashni bilgan odamga hech qanday tashqi zarba yetib borolmaydi.

1.2. Uch soniyalik neyrologik oyna

Nega darhol reaksiya qaytarmaslik bunchalik qiyin? Nega haqorat eshitganimizda ichimizda portlash yuz beradi?

Buning sababi — miya arxitekturasidagi ikki markaz o‘rtasidagi vaqt farqidir:

1. **Amigdala (Hissiy ogohlantirish markazi):** U tahdidni ko‘rishi bilanoq tanaga stress gormonlarini (adrenalin va kortizol) quyadi. Bu markaz chaqmoqdek tez — sekundning bir necha yuzdan bir ulushida ishga tushadi. Uning vazifasi bitta: tahlil qilmasdan, darhol mudofaaga o‘tish yoki hujum qilish.
2. **Prefrontal qobiq (Ongli tafakkur, mantiq va strategiya markazi):** Bu markaz vaziyatni sovuqqonlik bilan tahlil qiladi, oqibatlarni chamalaydi va eng oqilona qarorni qabul qiladi. Ammo uning to‘liq uyg‘onishi uchun amigdaladan ko‘ra ko‘proq vaqt — **bir necha soniya** kerak bo‘ladi.

Reaktiv inson — bu amigdalaning qulidir. U dastlabki 1 soniya ichidagi hayvoniy turtkiga ergashadi: baqiradi, haqorat qiladi, stolni mushtlaydi yoki o‘zini himoya qilib oqlana boshlaydi.

Usta inson esa bitta oddiy biologik sirni biladi: **G‘azab yoki haqorat to‘lqini miyada kimyoviy jihatdan taxminan 90 soniya yashaydi.**

Agar siz dastlabki 3 soniyada hech narsa demasangiz, harakat qilmasangiz va qadamingizni to‘xtatsangiz:

- Amigdalaning boshlang‘ich impulsi so‘nadi;
- Qon prefrontal qobiqqa oqib keladi;
- Va siz vaziyatga hayvoniy qo‘rquv ko‘zi bilan emas, oliy aql va strateg nigohi bilan qarash imkoniga ega bo‘lasiz.

Shunchaki uch soniya. Barcha buyuk xatolarning oldini oluvchi va barcha buyuk g‘alabalarni ta’minlovchi poydevor — mana shu 3 soniyalik sukunatdir.

1.3. O‘z tuyg‘ularining «Kuzatuvchisi»ga aylanish

Reaksiyaga tushib qolishning eng katta ildizi — insonning o‘z his-tuyg‘usi bilan to‘liq birlashib ketishidir.

Odamlar ko‘pincha: *«Men g‘azabdaman», «Men xafaman», «Men tushkunlikdaman»* deb aytishadi. Ular o‘zlarini o‘sha

hissiyot bilan tenglashtiradilar. Agar siz «Men g‘azabman» desangiz, tabiiyki, g‘azab nima buyursa, shuni qilasiz.

Ammo reaksiyasizlik san’ati sizdan boshqa narsani talab qiladi: **Tuyg‘uni o‘zingizdan ajrating va unga tashqaridan tomoshabin kabi qarang.**

Siz g‘azab emassiz. Siz — g‘azab to‘lqini ko‘tarilayotganini ich-ichidan xotirjam kuzatib turgan **ongli guvohsiz.**

- Avval: *«U meni haqorat qildi, men hozir portlayman!»*
- Endi: *«Qiziq... Yuragim urishi tezlashyapti. Bo‘ynimda qon qiziydi. Miyada javob qaytarish istagi paydo bo‘ldi. Men bu jarayonni jimgina kuzataman. Men bu to‘lqinning o‘tib ketishini kutaman».*

Siz o‘z his-tuyg‘uingizga shunchaki ob’ektiv tomoshabindek qarashni boshlagan soniyangizda, uning siz ustingizdan hukmronligi bir lahzada parchalanadi. Siz endi qirg‘oqda turib to‘lqinlarni kuzatayotgan odamga aylanasiz — to‘lqin qanchalik baland ko‘tarilmasin, u sizni o‘z girdobiga tortib keta olmaydi.



O‘z ichki bo‘roningizga tashqaridan qaray olganingizda, bo‘ron o‘z kuchini yo‘qotadi. Kuzatuvchi har doim to‘lqindan ustundir.

1.4. «Oltin bo‘shliq»ni kengaytirish protokoli

Kundalik hayotda har qanday provokatsiya yoki kutilmagan zarba yuz berganda avtomatik reaksiyaga tushib qolmaslik uchun quyidagi 3 bosqichli amaliyotni qo‘llang:

1. Jismoniy muzlash (Physical Freeze)

Zarba yoki noxush xabar kelgan zahoti, tanangizni bir soniyaga to‘liq qotiring:

- Og‘zingizni ochmang;
- Qo‘lingizni qimirlatmang;
- Klaviaturada javob yozishni darhol to‘xtating. Jismoniy harakatsizlik miyaga reaktiv avtopilotni to‘xtatish uchun birinchi kuchli signalni beradi.

2. Diafragma nafasi (The Reset Breath)

Burun orqali chuqur nafas oling va sekinlik bilan chiqaring. Bu oddiy fiziologik harakat yurak urishini sekinlashtiradi va qondagi adrenalin oqimini pasaytiradi. Siz amigdalaga:

«Hech qanday oʻlim xavfi yoʻq, tinchlan», degan buyruqni berasiz.

3. Suverenitet savoli

Oʻzingizga ichingizda bitta aniq savol bering:

> *«Men hozir oʻz ichki xotirjamligim va boshqaruv pultimni mana shu arzimas odamga yoki vaziyatga oʻz qoʻlim bilan topshirishga tayyormanmi?»*

Javob har doim bitta boʻladi: **Yoʻq.**

Mana shu uchta qadam bor-yoʻgʻi besh soniya vaqt oladi. Ammo aynan shu besh soniya sizni pushaymonlik keltiruvchi janjallardan, obroʻyingizni toʻkadigan harakatlardan va bir yillik behuda asabbuzarlikdan asrab qoladi.

Boʻshliqni qadrlang. U sizning yagona qalqoningizdir.

I Qism xulosasi:

01 **Hayvoniy refleksdan chiqish:** Stimulga darhol reaksiya qaytarish — biologik avtomatizmdir; insonning chinakam ulug‘vorligi bu ikki nuqta orasida to‘xtash va ongli munosabatni tanlashda namoyon bo‘ladi.

02 **3 soniyalik oyna:** G‘azab va vahima amigdaladan chiqadi; 3–5 soniyalik sukunat ong va mantiq markaziga (prefrontal qobiqqa) ishga tushish uchun vaqt beradi.

03 **Kuzatuvchi mavqei:** Siz o‘z his-tuyg‘ularingiz emassiz. Ularni tashqaridan sokinlik bilan kuzata olish mahorati ularning siz ustingizdagi mutlaq hukmronligini yo‘qqa chiqaradi.

Shu yergacha o‘qiganingizdan xursandman

Siz «Reaksiyasizlik kuchi» 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 va xotima kutmoqda:

II QISM
Hissiy o‘tkazuvchanlik

III QISM
Ego va oqlanish vasvasasi

IV QISM
Sukunatning strategik vazni

V QISM
Ichki monolit

XOTIMA VA MANIFESTO
XOTIMA VA MANIFESTO: Ichki suverenitet kodeksi

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

Kitobni to‘liq o‘qish →

sokinkuch.pages.dev/kitob/reaksiyasizlik-kuchi/

Hurmat bilan,
Javohir Muminjonov
«Sokin kuch» seriyasi tuzuvchisi

SOKIN KUCH SERIYASI · 3-KITOB

Reaksiyasizlik – bu raqibni, vaziyatni va hatto haqoratni o‘zingizga teng ko‘rmaslikning eng oliy darajasidir.

Ushbu kitob — o‘z tuyg‘ularingiz ustidan mutlaq suverenitet o‘rnatish, zaharli muhitda o‘zingizning ruhiy monolitingizni barpo etish va tashqi dunyo bilan o‘zingiz o‘rtasida buzilmas xotirjamlik qalqonini qurish san’atidir.

