SOKIN KUCH · 4-KITOB

YOLG‘IZLIK SALOBATI

Nega olomon orasida tarqalgan ong xilvatda qudratga aylanadi?



TUZUVCHI

JAVOXIR MUMINJONOV

Mundarija

MUQADDIMA
Olomon shovqini va yo‘qolgan ovoz 3

I QISM
Ijtimoiy giyohvandlik 9

II QISM
Xilvat laboratoriyasi (Sacred Solitude) 21

III QISM
Mustaqil aql arxitekturasi 34

IV QISM
O‘z-o‘ziga yetarlilik (Autarky) 47

V QISM
Xilvat amaliyoti 60

XOTIMA
Xilvatda toblangan inson kodeksi 73

MUQADDIMA

Olomon shovqini va yo‘qolgan ovoz

Nega insonlar yolg‘iz qolishdan qo‘rqadilar?

XVII asrda yashagan buyuk fransuz mutafakkiri Blez Paskal insoniyat fojeasini birgina jumlada xulosalab ketgan edi:

> *«Insoniyatning barcha muammolari — insonning bitta xonada o‘zi bilan o‘zi sokin va yolg‘iz o‘tira olmasligidan kelib chiqadi».*

Oradan to‘rt yuz yil o‘tib, bu tashxis har qachongidan ham ayanchli va dolzarb tus oldi.

Bugungi zamonaviy inson hatto o‘n daqiqa ham o‘z xayollari bilan xilvatda qola olmaydi. Lift kutayotganda, mashinada qizil chiroqda turganda yoki uxlashdan oldin yotoqda

yotganda — sukunat paydo bo‘lishi bilanoq ichida vahima uyg‘onadi. Qo‘l beixtiyor cho‘ntakka cho‘ziladi, barmoqlar ekranga yopishadi. Quloqqa quloqchin taqiladi, miyaga begona ovozlar, yangiliklar, musiqa va boshqalarning hayoti quyiladi.

Biz yolg‘izlikdan xuddi o‘limdan qo‘rqqandek qo‘rqamiz.

Nega? Chunki sukunat paydo bo‘lgan zahoti barcha pardalar yirtiladi. Inson o‘zining asl qiyofasi, hal qilinmagan ichki savollari, qo‘rquvlari va bo‘shlig‘i bilan yuzma-yuz qoladi. Olomon esa — o‘zidan qochishning eng oson boshpanasidir. Doimiy gaplashish, birovlarning fikrini muhokama qilish va shovqin ichida yurish insonga «men tirikman, men yolg‘iz emasman» degan soxta tasalli beradi.

Biroq bu qochishning narxi dahshatli darajada baland: **inson o‘z ovozini butunlay yo‘qotadi.**

Yolg‘izlik va Xilvat: Ikki xil qutb

Bu yerda eng muhim til va ma’no farqini anglab olish shart: **Hissiy yolg‘izlik (Loneliness) bilan Salobatli xilvat (Solitude) — mutlaqo boshqa-boshqa tushunchalardir.**



Olomon ichidagi inson birovlarning aksiga aylanadi. Xilvatga chekingan insongina o‘zining haqiqiy ovozini eshitish imkoniga ega bo‘ladi.

- **Hissiy yolg‘izlik (Loneliness)** — bu qashshoqlikdir. Bu — tashlandiq bo‘lish, o‘zini hech kimga keraksiz his qilish, tashqi mehr va e’tirofga ochlikdir. Yolg‘izlik insonni yemirib, uning qadrini tushiradi.
- **Salobatli xilvat (Solitude)** — bu boylikdir. Bu — o‘zining butunligini anglash, o‘z-o‘ziga yetarli bo‘lish, tashqi olomonning tasdig‘isiz ham o‘z qiymatiga ega bo‘lishdir. Xilvat insonni toblab, unga monumental salobat baxsh etadi.

Yolg‘izlikdan faqat o‘z ichki dunyosi bo‘m-bo‘sh bo‘lgan odamlar azob chekadi. Ichida hech narsasi bo‘lmagan odam tashqaridan doimiy to‘ldirishni talab qiladi — unga shovqin, davralar va chalg‘ituvchilar kerak.

Ichki koinoti boy, o‘z poydevoriga ega bo‘lgan inson esa xilvatni eng katta ne’mat, muqaddas laboratoriya sifatida kutib oladi.

Olomonda erigan ong

Insoniyat tarixidagi ko‘plab ahmoqona urushlar, xurofotlar va ommaviy psixozlar olomon ichida sodir bo‘lgan. Nemis

faylasufi Artur Shopengauerning fikrini shunday ifodalash mumkin:

> *«Inson qanchalik ko‘p boshqalar bilan aralashsa, u o‘zining intellektual salohiyatidan shunchalik ko‘p voz kechishga majbur bo‘ladi. Chunki ko‘pchilik bilan til topishish uchun siz ularning darajasiga tushishingiz, o‘zingizni qisqartirishingiz va maydalashishingiz shart».*

Olomon har doim o‘z a’zolaridan o‘rtamiyonalikni (mediocrity) talab qiladi. U yerdan ajralib chiqmoqchi bo‘lgan, mustaqil fikrlagan har qanday shaxs darhol toshbo‘ron qilinadi yoki masxaralanadi.

Dunyoning eng buyuk kashfiyotlari, o‘lmas kitoblari, inqilobiy falsafalari va ulkan g‘oyalari esa **hech qachon yig‘ilishlarda, kengashlarda yoki shovqinli davralarda yaratilmagan.**

Ular qorong‘i xonada, sham yorug‘ida, bitta stol ortida o‘zi bilan o‘zi yakkama-yakka qolgan insonlarning xilvatida dunyoga kelgan.

Bu kitob — yolg‘izlikdan qo‘rqishni to‘xtatish, olomonning ko‘rinmas zanjirlarini uzish va o‘z ichki xilvatini qudratli saltanatga aylantirish sirlarini ochib beruvchi qo‘llanmadir.

I QISM

Ijtimoiy giyohvandlik

Koʻzgulardan iborat dunyoda oʻzligini yoʻqotgan qalb

Inson oʻzini qachon mavjud deb hisoblaydi?

Agar bu savolni zamonaviy insonga bersangiz, u koʻp ehtimol bilan: *«Qachonki meni koʻrishsa, qachonki meni eshitishsa, qachonki mehnatimni tan olishsa va e'tirof etishsa»,* deb javob beradi.

Biz shunday ayanchli bir davrda yashayapmizki, insonning oʻziga bergan bahosi butunlay tashqariga — **boshqalarning koʻzlariga** koʻchib oʻtgan. Agar birov olqishlamasa — goʻzallik yoʻqdek; agar birov maqtamasa — muvaffaqiyat boʻlmagandek; agar tarmoqlarda minglab odamlar koʻrmasa — hayot qadrsizdek tuyuladi.

Insoniyat oʻz tarixidagi eng xatarli giyohvandlikka chalindi: **boshqalarning tasdigʻiga qaramlik (Validation Addiction).**

Biz o‘z qalbimizni, ichki suverenitetimizni bir chetga surib, butun umrimizni faqat boshqalarning nigohlaridan iborat ko‘zgular labirintida sarson kezish bilan o‘tkazmoqdamiz. Va eng fojialisi — o‘sha yuzlab soxta ko‘zgularda aksimizni qidira-qidira, oxir-oqibat o‘zimizning asl yuzimiz qanday bo‘lganini butunlay unutib yubordik.

1.1. Ko‘zgular labirinti: Biz kimning hayotini yashayapmiz?

XX asr boshlarida sotsiolog Charlz Kuli insonning ijtimoiy qiyofasini tushuntiruvchi g‘aroyib bir paradoksni shakllantirgan edi:

> *«Men — o‘zim o‘ylagan narsa emasman. Men — siz men haqimda o‘ylayotgan narsa ham emasman. Men — siz men haqimda nima deb o‘ylayotganingiz haqidagi mening shaxsiy tasavvurimman».*

Bu jumlaning tubiga nazar soling: inson o‘zining kimligini to‘g‘ridan-to‘g‘ri bilmaydi. U o‘ziga faqat boshqalarning ko‘zidagi sinuvchan aks orqali qaraydi:

- *«Ular meni aqlli deb bilishi uchun qanday gapirishim kerak?»*
- *«Ularning oldida muvaffaqiyatli ko‘rinishim uchun qanday kiyinishim, qanday mashinada yurishim kerak?»*
- *«Ularning olqishiga sazovor bo‘lishim uchun qaysi orzularimdan voz kechishim kerak?»*

Natijada inson shaxs emas, balki atrofdagilarning talablariga moslashib shaklini o‘zgartiradigan **suyuqlikka** aylanadi.

U har bir davrada har xil niqob taqadi. U o‘z do‘stlari oldida boshqa odam, hamkasblari oldida boshqa odam, ijtimoiy tarmoqda esa butunlay uchinchi odamga aylanadi.

Ammo kechqurun, hamma uxlab, barcha niqoblar yechilganda, u xonada yolg‘iz qolganida dahshatli bir bo‘shliqqa duch keladi:

«Men o‘zi aslida kimman? Barcha ko‘zgular olib tashlansa, mendan nima qoladi?»

O‘zini begona ko‘zlar orqali qurgan odam — xilvatdan qo‘rqadi. Chunki ko‘zlar yo‘q joyda, uning butun soxta binosi qum kabi to‘kilib ketadi.

1.2. E’tirof qulligi: Qarsak bilan tirik qolish azobi

Rim imperatori Mark Avreliy o‘ziga doimo bitta savol berishni odat qilgan edi:

> *«Bugun seni maqtayotgan bu olomon kim o‘zi? Ular o‘zlarini ham hurmat qilmaydigan, ertalabdan kechgacha mayda nafsi bilan ovora bo‘lgan odamlar emasmi? Nahotki sen o‘zini qadrlay olmaydigan nodonlarning maqtovi orqali o‘z qadringni o‘lchamoqchi bo‘lsang?»*



Begona nigohlar — qingʻir koʻzgudir. Oʻz qiymatini koʻzgulardan qidirgan odam oxir-oqibat oʻz asl qiyofasini butunlay yoʻqotadi.

Birovning e’tirofiga intilish — bu o‘z ixtiyoringiz bilan tilanchiga aylanish demakdir.

Siz har kuni ertalab ko‘chaga yoki tarmoqqa chiqib: *«Iltimos, menga bir qultum e’tibor bering. Meni maqtang. Menga qarsak chaling. Meni yaxshi odam deb hisoblang»,* deya ruhiy sadaqa so‘raysiz.

- Agar ular sizga qarsak chalsa — siz o‘zingizni bir necha soatga xotirjam his qilasiz;
- Agar ular sizdan yuz o‘girsa yoki tanqid qilsa — sizning butun dunyongiz ostin-ustun bo‘ladi.

Bunday hayot — bu **sahna azobidir.**

Aktyor har doim tomoshabinga qaram. U sahnada o‘zini o‘ynolmaydi — u tomoshabin nimani ko‘rishni xohlasa, o‘sha rolni ijro etishga mahkum. Qarsaklar to‘xtagan kuni u o‘z hayotining ma’nosini yo‘qotadi.

Salobatli inson esa hech qachon tomoshabinlar uchun yashamaydi. U biladiki: **olomon bugun payg‘ambar deb bilgan odamini ertaga toshbo‘ron qilishi mumkin.** Olomonning muhabbati ham, nafrati ham bir tiyinga qimmat, chunki u hissiy to‘lqinlar ustiga qurilgan.

O‘zini olomonning qarsagiga bog‘lagan odam o‘zini o‘zi dorga osgan bilan barobardir.

1.3. O‘zidan qochish mexanizmi: Nega jimjitlik dahshat soladi?

Blez Paskal inson xulq-atvorini chuqur tahlil qilib, **«Divertissement» (Chalg‘ish / O‘zini ovutish)** degan tushunchani ilgari surgan edi.

Paskal aytadi: insonlar nega qimor o‘ynaydilar? Nega ovga chiqadilar? Nega soatlab bema’ni gaplar bilan shug‘ullanadilar yoki bir-biri bilan urushadilar?

Ular o‘sha kiyikning go‘shtiga, qimorning puliga muhtoj bo‘lganlari uchun emas.

> *Ular shunchaki o‘zlarining nochorligi, o‘limning muqarrarligi va ichki bo‘shliqlari haqida o‘ylamaslik uchun har qanday shovqinga yopishadilar.*

Ovchi ovdan to‘xtasa — o‘z muammolari bilan yuzma-yuz qoladi. Shuning uchun unga toliqtiruvchi, chalg‘ituvchi harakat kerak.

Bugungi dunyoda bu rolni smartfonlar va cheksiz ijtimoiy muloqot o‘z zimmasiga oldi.

Siz nega har 5 daqiqada xabarlarni tekshirasiz? Nega xonada yolg‘iz qolishingiz bilanoq televizorni yoki radiodan biror narsani yoqib qo‘yasiz?

Chunki **sukunat sizga o‘zingiz haqingizdagi haqiqatni ayta boshlaydi:**

- Siz o‘zingiz istagan hayotni yashamayotganingizni;
- Ichingizda chuqur yoriqlar borligini;
- Qilayotgan ishlaringizning ko‘pi ma’nosiz ekanini.

Bu ovoz shu qadar og‘ir va noqulayki, inson undan qochish uchun har qanday ahmoqona shovqinga, har qanday keraksiz davraga sho‘ng‘ishga tayyor. Biz yolg‘izlikdan emas **— yolg‘izlikda fosh bo‘ladigan o‘z haqiqatimizdan qo‘rqamiz.**



Ko‘zgular sindirilgan joyda haqiqiy hayot boshlanadi. Begona nigohlardan uzilgan insongina o‘zining asl, daxlsiz qadriyatlariga qadam qo‘yadi.

1.4. «Ko‘zgularni sindirish» protokoli (The Mirror-Breaking Protocol)

Ijtimoiy giyohvandlikdan qutulish, begona ko‘zlarning quliga aylanmaslik va o‘z markazingizni qaytarib olish uchun quyidagi uchta qat’iy qoidani hayotingizga joriy qiling:

1. «Ko‘rinmas xizmat» amaliyoti (Invisible Virtue)

Haftada kamida bir marta shunday yaxshilik yoki ulkan ish qilingki, bu haqda **hech kim, hatto eng yaqin insoningiz ham mutlaqo bilmasin.**

- Kimgadir yordam bering, ammo ismingizni yashiring;
- Katta hajmdagi og‘ir ishni yakunlang, ammo uni tarmoqlarda yoki suhbatlarda ko‘z-ko‘z qilmang. Buni qilganingizda, miyangizdagi «buni boshqalarga ko‘rsatib, e’tirof olishim kerak» degan parazit zanjir uziladi. Siz ishning o‘zini uning keltiradigan qarsagidan ajratib olishni o‘rganasiz. O‘z mehnatingizni faqat o‘z vijdoningiz oldida o‘lchash salohiyati paydo bo‘ladi.

2. E’tirof taqiqi (Zero-Brag Zone)

O‘z yutuqlaringiz, daromadingiz, yangi xaridlaringiz yoki rejalaringiz haqida birovlarga gapirishni qat’iyan to‘xtating.

Har safar o‘zingiz haqingizda biror maqtanarli narsani aytish istagi tug‘ilganida, tilingizni tishingizga bosing. O‘zingizdan so‘rang: *«Men buni hozir nimaga aytyapman? Mening ichimdagi qaysi tilanchi hozir begona kimsadan e’tirof tilanyapti?»*

Bu ichki to‘xtash sizning ruhiy quvvatingiz tashqariga oqib ketishining oldini oladi.

3. Birovning fikri bilan kelishish huquqi

Kimdir siz haqida noto‘g‘ri o‘ylasa, sizni kamsitsa yoki past baholasa, o‘zingizni himoya qilishga va ularning fikrini o‘zgartirishga urinmang.

Ich-ichingizdan ularga: *«Siz men haqimda xohlagancha yomon o‘ylashingiz mumkin. Bu mening borlig‘imdan bir zarrani ham kamaytirmaydi»,* deb ayting.

O‘zini boshqalarning ko‘zidagi aksidan ajratib olgan inson — yengilmas monolitga aylanadi.

U endi ko‘zgulardan iborat labirintda sarson kezmaydi. U o‘zining ichki xilvatiga chekinadi va o‘sha yerdan turib butun dunyoga sovuqqon, mag‘rur va daxlsiz nigoh bilan boqadi.

I Qism xulosasi:

01 **Ko‘zgular tuzog‘i:** Zamonaviy inson o‘z qadrini o‘zidan emas, boshqalarning ko‘zidagi aksidan qidiradi; bu esa o‘zlikning yo‘qolishiga va doimiy soxtalik ichida yashashga olib keladi.

02 **Qarsak tilanchiligi:** O‘z baxtini boshqalarning maqtoviga bog‘lagan inson o‘zini sahnaga qamab qo‘ygan aktyordir; olomonning e’tirofi har doim arzon va beqarordir.

03 **Sukunatdan qochish:** Biz yolg‘izlikdan emas, balki jimjitlikda fosh bo‘ladigan o‘z nochorligimiz va ichki bo‘shlig‘imiz bilan yuzma-yuz qolishdan qo‘rqamiz.

Shu yergacha o‘qiganingizdan xursandman

Siz «Yolg‘izlik salobati» 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
Xilvat laboratoriyasi (Sacred Solitude)

III QISM
Mustaqil aql arxitekturasi

IV QISM
O‘z-o‘ziga yetarlilik (Autarky)

V QISM
Xilvat amaliyoti

XOTIMA VA MANIFESTO
XOTIMA VA MANIFESTO: Xilvatda toblangan inson 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/yolgizlik-salobati/

Hurmat bilan,
Javohir Muminjonov
«Sokin kuch» seriyasi tuzuvchisi

SOKIN KUCH SERIYASI · 4-KITOB

Chunki o‘z sukunatida toblangan inson poyida butun dunyo shovqini so‘nib ketadi.

Bu kitob — yolg‘izlikdan qo‘rqishni to‘xtatish, olomonning ko‘rinmas zanjirlarini uzish va o‘z ichki xilvatini qudratli saltanatga aylantirish sirlarini ochib beruvchi qo‘llanmadir.

