SOKIN KUCH · 5-KITOB

INTIZOM PARADOKSI

Nega mutlaq erkinlik faqat o‘zini cheklashdan tug‘iladi?



TUZUVCHI

JAVOXIR MUMINJONOV

Mundarija

MUQADDIMA
Soxta erkinlik qafasi 3

I QISM
Chegaralar sehri 8

II QISM
Irodaning neyromexanikasi 19

III QISM
Ertalabki g‘alaba va kundalik poydevor 31

IV QISM
O‘ziga o‘zi xo‘jayin bo‘lish 44

V QISM
Temir intizom amaliyoti 56

XOTIMA
Intizom orqali ozod bo‘lgan inson kodeksi 69

Foydalanilgan kitoblar 76

MUQADDIMA

Soxta erkinlik qafasi

Xohlaganini qilish nega qullikka olib boradi?

Zamonaviy dunyo insoniyatga erkinlik haqida jozibali, yaltiroq, ammo tub-tubidan zaharli bir ertakni sotdi:

«Erkinlik — bu o‘zing xohlagan narsani, xohlagan paytingda, hech qanday to‘siqlarsiz qilishdir».

Ko‘pchilik bunga chin dildan ishonadi. Ular ertalab xohlagan paytda uyg‘onishni, xohlagan taomini yeyishni, rejasiz yashashni, har daqiqada ijtimoiy tarmoqlarga kirishni va mas’uliyatlardan qochishni «erkin hayot» deb o‘ylaydilar. Ular har qanday rejim, jadval yoki qat’iy talabni o‘zlarining shaxsiy daxlsizligiga tajovuz deb biladilar.

Biroq bu yuzaki ko‘rinishning orqasiga bir qadam o‘tib qaralsa, ayanchli haqiqat fosh bo‘ladi:

O‘zini cheklay olmaydigan odam — erkin emas.

- U ertalab o‘rnidan o‘z vaqtida tura olmaydi, chunki u o‘z uyqusining va erinchoqligining qulidir.
- U telefonini bir soatga chetga surib qo‘yolmaydi, chunki u arzon axborot oqimining qulidir.
- U sog‘lom taom yeya olmaydi, chunki u bir lahzalik shirinlik va ta’m lazzatining qulidir.
- U o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erisha olmaydi, chunki u o‘zining beqaror kayfiyatining qulidir.

Bunday inson o‘zini erkin deb hisoblaydi, ammo aslida u dengiz o‘rtasida yelkansiz va rulsiz qolgan, har bir to‘lqin xohlagan tomonga uloqtiradigan quruq xodadek irodasizdir.

Qullikning eng ayanchli ko‘rinishi

Qadimgi stoik faylasuf Seneka o‘zining Lutsiliyga yo‘llagan maktublarida insonning ichki erkinligi va tobeligi haqidagi chuqur falsafiy mushohadani ilgari suradi:



Har qanday maylga ergashish erkinlik emas, tartibsizlikdir. Faqat o‘zini jilovlay olgan insongina o‘z taqdirining mutlaq egasi bo‘lib qoladi.

> *Uning ta’kidlashicha, atrofga boqsangiz, deyarli har bir inson nimagadir qaram: biri ochkoʻzlikka, biri hirsga, yana biri shuhratparastlikka tobe. Oʻz xohishi bilan, nafs mayllariga taslim boʻlib yashash esa eng ogʻir qullik shaklidir.*

Tashqi qullikni koʻrish oson: zanjir, qafas, soqchilar. Uni inson koʻradi va undan qutulishga intiladi.

Ichki qullik esa xatarli — chunki inson oʻz zanjirlarini sevadi. U oʻz zaifliklarini «mening erkin xohishim» deb ataydi.

Haqiqat shundaki: oʻzingizni boshqarish mas’uliyatini oʻz zimmangizga olmasangiz, sizni albatta birov boshqaradi.

- Sizni oʻz mahsulotini sotmoqchi boʻlgan algoritmlar boshqaradi;
- Sizni oʻz vaqtini oʻtkazmoqchi boʻlgan bekorchi davralar boshqaradi;
- Sizni oʻz his-tuygʻularingiz va ichki qoʻrquvlaringiz boshqaradi.

Intizom – bu o‘ziga berilgan so‘z

Intizom bu o‘zini asossiz qiynash, quruq asketizm yoki qamoqxona tartibi emas.

Intizom — bu bir lahzalik mayda lazzat bilan o‘zingiz chin dildan erishmoqchi bo‘lgan oliy maqsad o‘rtasida to‘g‘ri tanlov qila olish san’atidir.

Bu — bugungi o‘tkinchi rohatni ertangi doimiy xotirjamlik va mag‘rurlik uchun qurbon qila olish salohiyatidir. Qachonki siz o‘z vaqtingiz, tanangiz va fikrlaringiz ustiga qat’iy tartib o‘rnatganingizda, atrofingizdagi barcha sarosima yo‘qoladi. Siz o‘zingizga ishonishni boshlaysiz — chunki siz o‘zingizga bergan va’dani bajara olishingizni bilasiz.

O‘zini yenga olgan inson uchun bu dunyoda yengib bo‘lmas hech qanday to‘siq qolmaydi.

Bu kitob — o‘z nafsi ustidan hukmronlik o‘rnatmoqchi bo‘lgan, soxta erkinlik illyuziyasidan chiqib, temir tartib orqali chinakam mustaqillikka erishmoqchi bo‘lganlar uchun qo‘llanmadir.

I QISM

Chegaralar sehri

Daryo oqimi va botqoqlik qonuni

Tabiatdagi eng qudratli kuchlardan biri bo‘lgan suvning harakatiga e’tibor bering.

Agar tog‘lardan oqib tushayotgan ulkan suv massasi tekislikka chiqqach, o‘z yo‘lida hech qanday to‘siqqa, hech qanday qirg‘oqqa duch kelmasa, nima sodir bo‘ladi? Suv har tomonga yoyiladi, chuqurligini yo‘qotadi, oqim tezligi so‘nadi va quyosh nuri ostida asta-sekin bug‘lanib, yerga singib ketadi. Bir necha haftadan so‘ng u yerda na go‘zallik, na foyda qoladi — bor-yo‘g‘i sassiq hidli, hasharotlar uyasiga aylangan jonsiz botqoqlik hosil bo‘ladi. Suv o‘z erkinligini saqlab qoldi, ammo o‘z qudratini butunlay yo‘qotdi.

Endi xuddi o‘sha miqdordagi suvni ikki tomoni qattiq, tik va baland qora granit qoyalar (qirg‘oqlar) orasiga solib ko‘ring.

Toraygan yo‘l suvni siqadi, uning har bir tomchisini bitta umumiy o‘zanga jamlaydi. Natijada oddiy suv dahshatli

gidravlik bosimga, toshlarni maydalab, kanyonlarni yorib o‘tuvchi, ulkan turbinalarni aylantirib butun shaharlarga yorug‘lik ulashuvchi shiddatli daryoga aylanadi.

Insonning iqtidori, aqliy quvvati va umri ham aynan shu qonuniyatga bo‘ysunadi:

- **Chegarasiz inson** — bu har tomonga yoyilib, o‘z kuchini mayda-chuyda narsalarga sochib yuborgan botqoqlikdir.
- **Intizomli inson** — bu o‘z mayllari va vaqti atrofida qat’iy granit qirg‘oqlar qurgan, butun diqqatini bitta maqsad sari yo‘naltirgan shiddatli oqimdir.

Chegara — erkinlikni o‘ldirmaydi. **Chegara — erkinlikka kuch va yo‘nalish beradi.**

1.1. Tanlovlar ko‘pligi falaji

Zamonaviy insoniyat o‘zini cheksiz imkoniyatlar asrida yashayotgandek his qiladi. Siz xohlagan sohani tanlashingiz, xohlagan ma’lumotni o‘qishingiz, istalgan odam bilan bog‘lanishingiz mumkin. Ammo kognitiv psixologiyada «Tanlov paradoksi» deb ataladigan qonuniyat bor:

> *Imkoniyatlar va variantlar soni qanchalik koʻpaysa, insonning qatʼiy qaror qabul qilish, chuqurlashish va xotirjam boʻlish qobiliyati shunchalik pasayadi.*

Chegarasi boʻlmagan ong doimiy ikkilanish ichida qotib qoladi (tahliliy falajlik):

- *«Balki bu sohani emas, boshqasini boshlasam yaxshiroqmidi?»*
- *«Balki bugun bu ishni qilmay, boshqa loyihaga oʻtsammikan?»*

Inson oʻnlab eshiklar oldida turib, ularning birortasiga kirmasdan umrini oʻtkazib yuboradi. Har bir eshikka bir qadam tashlab, yana orqaga qaytadi. U hamma joyda bor, ammo hech bir joyda chuqur ildiz otolmaydi.

Qatʼiy intizom — bu oʻsha oʻnlab ikkinchi darajali eshiklarni oʻz qoʻlingiz bilan qulflash jasoratidir. Siz oʻzingizga aytasiz: *«Mening chegaram — mana shu. Men boshqa tomonga*

qaramayman. Men bor kuchimni faqat shu o‘zanga to‘kaman».

Chegara sizni chalg‘ish azobidan xalos qiladi. Qirg‘oq paydo bo‘lgan joyda — oqim tezlashadi.

1.2. San’at va cheklovlar: Shaklsiz go‘zallik bo‘lmaydi

Insoniyat tarixidagi eng buyuk ijod namunalari va yuksak durdonalar mutlaq erkinlikda emas, balki o‘ta qat’iy cheklovlar ichida yaratilgan.

- **She’riyat:** She’rni oddiy so‘z tizimidan ustun qiladigan narsa nima? Qat’iy vazn, qofiya va bo‘g‘inlar soni. Shoir o‘z tuyg‘ularini xohlaganicha sochib tashlolmaydi; u har bir so‘zning ohangini o‘sha tor qolipga joylashtirishi shart. Aynan mana shu qat’iy qolip so‘zga jarang, musiqiylik va abadiylik baxsh etadi.



Chegaralardan mahrum boʻlgan kuch yoyilib, botqoqlikka aylanadi. Oʻziga qatʼiy qirgʻoq chizgan iroda esa qoyalarni teshib oʻtish qudratiga ega boʻladi.

- **Shaxmat:** Shaxmat taxtasi bor-yo‘g‘i 64 ta katakdan va qat’iy qoidalarga bo‘ysunuvchi 32 ta figuradan iborat. Ot faqat «G» shaklida, fil faqat diagonal bo‘yicha yura oladi. Agar siz bu qoidalarni bekor qilib, «kim qayerga xohlasa yursin» desangiz, shaxmat o‘zining butun dahosini yo‘qotadi va ma’nosiz tartibsizlikka aylanadi. Cheklovlar — o‘yinni buyuk qiladi.
- **Arxitektura:** Me’mor har doim fizika, gravitatsiya va yer maydoni cheklovlari bilan kurashadi. Eng ajoyib monumental binolar aynan shu to‘siqlarni yengish jarayonida shakllangan.

Agar siz o‘z hayotingizdan barcha qoidalarni, jadvallarni va cheklovlarni olib tashlasangiz, siz hayotingizni go‘zal qilmaysiz — siz uni shaklsiz loyga aylantirasiz.

Intizom — bu hayotingizga shakl beruvchi qolipdir. Qolip qanchalik mustahkam va aniq bo‘lsa, siz quyayotgan shaxsiyat haykali shunchalik salobatli va tekis chiqadi.

1.3. O‘ziga chegara chizish jasorati

Ko‘pchilik odamlar chegarani tashqaridan kimdir qo‘yishini kutadilar: ota-ona nazorati, maktab qo‘ng‘irog‘i, rahbarning buyrug‘i, jarima qo‘rquvi.

Bunday insonlar tashqi bosim yo‘qolishi bilanoq darhol o‘zlarini tashlab yuboradilar. Talaba o‘qishni bitirib, ishchi ta’tilga chiqqach, ularning butun hayot ritmi parchalanib ketishining sababi ham shunda — ularda ichki qirg‘oqlar yo‘q. Ular faqat tashqi qafaslar ichidagina tartibli bo‘la oladilar.

Chinakam mustaqil shaxs esa hech kim ko‘rmayotgan, hech kim talab qilmayotgan paytda ham o‘z ixtiyori bilan o‘ziga chegara qo‘ya oladigan insondir.

- Hech kim majburlamasa ham, har kuni bir vaqtda uyg‘onish;
- Hech kim tekshirmasa ham, o‘z ishini eng oliy sifat darajasida bajarish;
- Atrofda hamma o‘zini maishatga urgan paytda ham, o‘z maqsadiga xiyonat qilmaslik.

Bu chegara tashqi jazo emas. Bu — o‘z hurmatini saqlash aktidir.

O‘zingizga chegara qo‘yganingizda, siz pastki mayllaringizga, o‘tkinchi injiqliklaringizga: *«Sen mening xo‘jayinim emassan. Bu yerda qonunlarni men yozaman!»* degan mutlaq irodani namoyish qilasiz.



O‘z atrofida qat’iy chegaralar chiza olgan inson — sarosima ichida o‘zining mukammal tartibini barpo etadi. Qoidalarni o‘zi yaratgan shaxs hech qachon birovga qul bo‘lmaydi.

1.4. «Granit qirg‘oq» amaliyoti

Kundalik hayotda botqoqlikka aylanmaslik va energiyani bitta kuchli oqimga jamlash uchun quyidagi uchta qat’iy chegarani joriy qiling:

1. Vaqt chegarasi (Timeboxing)

«Bugun loyiha ustida ishlayman» deb noaniq maqsad qo‘ymang. Bu — botqoqlik.

O‘rniga qat’iy qirg‘oq qo‘ying: *«Soat 09:00 dan 11:30 gacha men faqat va faqat shu vazifani bajaraman. Bu vaqt ichida dunyo to‘xtaydi»*.

Vaqt chegaralanganda, miya resurslarni maksimal darajada to‘playdi va ish o‘z-o‘zidan tezlashadi.

2. Ruxsat etilmagan harakatlar ro‘yxati («Qora ro‘yxat»)

Ko‘pchilik faqat nima qilish kerakligini rejalashtiradi. Kuchli insonlar esa nimalarni aslo qilmaslik kerakligini belgilab oladilar:

- Ish paytida telefonni qo‘lga olmaslik;

- Noma’lum qo‘ng‘iroqlarga darhol chalg‘imaslik;
- Kun davomida bekorchi yangiliklar tasmasini ochmaslik. Bu taqiqlar sizning energiyangizni saqlab qoluvchi to‘g‘on vazifasini o‘taydi.

3. To‘xtash chizig‘i

Ishga qachon kirishish qanchalik muhim bo‘lsa, qachon to‘xtashni bilish ham shunchalik zarur. O‘zingizga qat’iy chegara belgilang: *«Kechki soat 19:00 dan keyin hech qanday yangi ish blokiga kirilmaydi»*.

Bu chegara sizni kun davomida vaqtni behuda cho‘zmaslikka majbur qiladi va kechqurun ruhiy kuchni qayta tiklash imkonini beradi.

Chegaralardan qo‘rqmang. Qirg‘og‘i bo‘lmagan suv botqoqqa aylanib quriydi. O‘z qirg‘og‘ini mustahkamlagan suv esa ummon sari yo‘l oladi.

I Qism xulosasi:

01 **Daryo va botqoqlik:** Chegarasiz kuch erkinlik emas, energiyaning tarqalib yo‘q bo‘lishidir; intizom energiyani bitta yo‘nalishga jamlab, unga yengilmas bosim beradi.

02 **Cheklovlar go‘zalligi:** Har qanday buyuk san’at va yuksak natija qat’iy shakl va qoidalar ichida tug‘iladi; cheksiz tanlovlar esa faqat falajlik keltiradi.

03 **Ichki qirg‘oqlar:** Haqiqiy ozodlik tashqi qoidalarga majburan bo‘ysunishda emas, o‘z ixtiyori bilan o‘ziga chegara chiza olish qobiliyatida yotadi.

Shu yergacha o‘qiganingizdan xursandman

Siz «Intizom paradoksi» 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
Irodaning neyromexanikasi

III QISM
Ertalabki g‘alaba va kundalik poydevor

IV QISM
O‘ziga o‘zi xo‘jayin bo‘lish

V QISM
Temir intizom amaliyoti

XOTIMA VA MANIFESTO
XOTIMA VA MANIFESTO: Intizom orqali ozod bo‘lgan 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/intizom-paradoksi/

Hurmat bilan,
Javohir Muminjonov
«Sokin kuch» seriyasi tuzuvchisi

SOKIN KUCH SERIYASI · 5-KITOB

O‘zingizga nisbatan shafqatsiz emas, adolatli bo‘ling.

Bu kitob — o‘z nafsi ustidan hukmronlik o‘rnatmoqchi bo‘lgan, soxta erkinlik illyuziyasidan chiqib, temir tartib orqali chinakam mustaqillikka erishmoqchi bo‘lganlar uchun qo‘llanmadir.

