SOKIN KUCH · 6-KITOB

QO‘RQUV ANATOMIYASI

Nega bizni haqiqiy xavf emas, xayoldagi xavf to‘xtatadi?



TUZUVCHI

JAVOXIR MUMINJONOV

Mundarija

MUQADDIMA
Ko‘rinmas arqon 3

I QISM
Xayoldagi bo‘ri 7

II QISM
Qochish tuzog‘i 18

III QISM
Begona ko‘zlar 29

IV QISM
Jasorat mushagi 39

V QISM
Qo‘rquv bilan yashash 49

XOTIMA
Qo‘rquv bilan birga yurgan inson 59

7 kunlik sinov 63

G‘oyalar qayerdan olingan 67

MUQADDIMA

Ko‘rinmas arqon

Nega kuchli inson ingichka arqonni uzolmaydi?

Hindistonda qadimdan aytib kelinadigan bir hikoya bor.

Fil bolaligida qoziqqa yo‘g‘on arqon bilan bog‘lab qo‘yiladi. Kichkina fil kunlab tortadi, tipirchilaydi, oyog‘ini qonatib yuboradi. Arqon uzilmaydi. Bir kuni u tortishni to‘xtatadi.

Yillar o‘tadi. Fil bir necha tonnalik ulkan mavjudotga aylanadi. U daraxtni tomiri bilan sug‘urib tashlay oladi. Ammo endi uni ingichka arqon bilan oddiy qoziqqa bog‘lab qo‘yish kifoya. Fil joyidan jilmaydi.

Uni arqon ushlab turmaydi. Uni **arqon haqidagi xotira** ushlab turadi.

Inson ham xuddi shunday. Bizni to‘xtatib turgan narsa ko‘pincha devorning o‘zi emas — devor haqidagi tasavvurdir:

- Bir marta ko‘pchilik oldida kulgi bo‘lgan odam yillar o‘tib ham og‘iz ochishdan qo‘rqadi.
- Bir marta rad javobini eshitgan yigit ikkinchi marta so‘rashga jur’at qilmaydi.
- Bir marta ishi barbod bo‘lgan odam qaytadan boshlash haqida o‘ylashga ham cho‘chiydi.

Ular bugun ham o‘sha arqonga bog‘langan. Arqon esa allaqachon chirib bo‘lgan.

Xavf va xayol

Ikki ming yil avval Rim faylasufi Seneka do‘sti Lutsiliyga yozgan xatida shunday degan edi:

> *«Bizni qo‘rqitadigan narsalar bizni ezadigan narsalardan ko‘proq. Biz voqelikdan ko‘ra tasavvurda ko‘proq azob chekamiz».*

Bu jumlada butun kitobning mohiyati bor. Qo‘rquv ikki xil bo‘ladi:



Fil arqonni uzolmaydi, chunki bir paytlar uzolmagan edi. Qo‘rquv — o‘tmishdan bugunga tortib qo‘yilgan ingichka arqon.

- **Haqiqiy xavf:** ko‘z oldingizda turgan, hozir sodir bo‘layotgan narsa — ustingizga kelayotgan mashina, yonayotgan uy. Bunday qo‘rquv sizni qutqaradi.
- **Xayoldagi xavf:** hali sodir bo‘lmagan va ehtimol hech qachon sodir bo‘lmaydigan narsa — *«Kulishsa-chi?», «Uddalay olmasam-chi?», «Rad etishsa-chi?»* Bunday qo‘rquv sizni qutqarmaydi. U sizni joyingizga mixlab qo‘yadi.

Muammo shundaki, tanamiz bu ikkisini farqlamaydi. Yo‘lbars oldida ham, to‘la zal oldida ham yurak bir xil tez uradi, kaftlar bir xil terlaydi, ovoz bir xil titraydi.

Fil arqonni uzolmaydi, chunki u qayta sinab ko‘rmaydi. Inson qo‘rquvini yengolmaydi, chunki unga hech qachon tik qaramaydi.

Qo‘rquvdan qochgan sari u kattalashadi. Unga qarab yurgan sari u kichrayadi.

Ushbu kitob — qo‘rquvni yo‘q qilish haqida emas. Qo‘rquvsiz inson bo‘lmaydi. Bu kitob — qo‘rquvni operatsiya stoli ustiga yotqizib, uni qismlarga ajratish, qanday ishlashini tushunish va uni yelkangizda olib bo‘lsa ham oldinga yurishni o‘rganish haqida.

I QISM

Xayoldagi bo‘ri

Nega biz sodir bo‘lmagan narsadan qo‘rqamiz?

Qorong‘i xonada ilgakka osilgan paltoni ko‘rib, bir lahza seskanib ketgansiz. Yuragingiz gup etib uradi, keyingina aqlingiz yetib keladi: *«Bu shunchaki palto-ku»*.

Bu tasodif emas. **Miya avval qo‘rqadi, keyin o‘ylaydi.**

Miyaning chuqur qatlamida xavfni sezuvchi kichik bir markaz bor — amigdala. U ko‘z ko‘rgan narsani aql to‘liq tahlil qilib ulgurmasidanoq tanaga buyruq beradi: yurak tezlashadi, mushaklar taranglashadi, nafas qisqaradi. Yo‘lga to‘satdan otilib chiqqan mashinadan o‘ylamay sakrab qochganingizda aynan shu tezlik sizni qutqaradi. Bu qo‘riqchining qoidasi oddiy: **shubha bo‘lsa — qo‘rq.**

Muammo shundaki, bu qo‘riqchi hamma narsaga bir xil kuch bilan yonadi. U endi faqat mashinaga emas — boshliqdan kelgan qisqa xabarga, imtihon natijasiga, sevgan

odamning javobiga, birovning bir qarashiga ham xuddi o‘limdan qochayotgandek javob beradi.

Natijada biz kun bo‘yi ko‘rinmas bo‘rilardan qochib yuramiz. Ularning hech biri bizga yetib kelmaydi. Ammo charchoq — haqiqiy.

1.1. Qo‘rquv va xavotir: ikki xil signal

Psixologlar ikki tushunchani bir-biridan ajratadilar:

- **Qo‘rquv** — hozir, shu yerda turgan aniq xavfga javob. U qisqa, keskin va harakatga undaydi: qoch, sakra, himoyalan.
- **Xavotir** — hali kelmagan, ehtimoliy xavfga javob. U noaniq, uzoq va harakatsiz qoldiradi: o‘ylaysan, o‘ylaysan, joyingdan jilmaysan.

Yo‘lda ilonni ko‘rib orqaga sakrash — qo‘rquv. Har kuni ertalab *«bugun nimadir yomon bo‘ladi»* degan og‘irlik bilan uyg‘onish — xavotir.

Birinchisi umringizni saqlaydi. Ikkinchisi umringizni yeydi.

Hayotda bizni to‘xtatib turgan narsa ko‘pincha qo‘rquv emas, aynan xavotirdir. Ilondan qochgan odam bir daqiqadan so‘ng yo‘lida davom etadi. Xavotirga berilgan odam esa yillab bir joyda turaveradi — u hali sodir bo‘lmagan falokatga tayyorgarlik ko‘rish bilan band.

1.2. Xavotirning yolg‘on bashoratlari

Xavotir — bu kelajak haqidagi bashorat: *«Ertaga yomon bo‘ladi», «Albatta uddalay olmayman», «Hamma ustimdan kuladi»*. Xo‘sh, bu bashoratlar qanchalik to‘g‘ri chiqadi?

Amerikalik psixologlar Lukas LaFreniyer va Mishel Nyumen buni tekshirib ko‘rishga qaror qilishdi. Doimiy xavotirdan aziyat chekadigan 29 kishi bir necha kun davomida har bir xavotirini qog‘ozga yozib bordi. Oradan bir necha hafta o‘tgach, ular yozuvlariga qaytib, har birini tekshirib chiqishdi: qaysi biri haqiqatga aylandi?

Natija: **xavotirlarning qariyb 91 foizi amalga oshmagan.** Amalga oshgan oz qismi esa ko‘pincha kutilganidan yengilroq kechgan.

Bu kichik tadqiqot edi va u xavotirga kuchli moyil odamlar ustida o‘tkazilgan. Ammo uning saboqi hammaga tegishli:

xavotir — ishonchli bashoratchi emas. U sizga yuz marta «bo‘ri keldi!» deb baqiradi. Bo‘ri esa kelmaydi.

Seneka buni ikki ming yil oldin bilgan edi. Endi buni qog‘oz va qalam bilan o‘zingiz tekshirib ko‘rishingiz mumkin.

1.3. Tasavvur – eng shafqatsiz rejissyor

O‘sha xatida Seneka yana bir aniq tashxis qo‘yadi:

> *«Ba’zi narsalar bizni keragidan ko‘proq qiynaydi, ba’zilari — vaqtidan oldin, ba’zilari esa umuman qiynamasligi kerak bo‘lgan holda qiynaydi».*

Psixologlar buni **falokatlashtirish** deb atashadi: kichik bir belgidan boshlab, aql bir zumda butun boshli fojiani suratga olib chiqadi. Masalan:

- Boshliq: *«Ertaga bir gaplashib olaylik».*



Kichik narsaning soyasi har doim o‘zidan kattaroq tushadi. Xavotir — chiroqni noto‘g‘ri tomondan tutib, soyadan qo‘rqishdir.

- Aql: *«Demak, xato qilibman → meni ishdan bo‘shatishadi → boshqa ish topolmayman → qarzga botaman → oilam oldida sharmanda bo‘laman»*.
- Ertasi kuni: boshliq sizga yangi loyihani topshirmoqchi ekan.

Bir kechada siz hech qachon sodir bo‘lmagan to‘rtta falokatni boshdan kechirdingiz. Yuragingiz, uyqungiz va asablaringiz uchun ularning hammasi haqiqiy edi.

Tasavvur — ajoyib qurol. U bilan odamlar ko‘priklar loyihalaydi, kitoblar yozadi, kelajakni rejalashtiradi. Ammo uni nazoratsiz qoldirsangiz, u eng shafqatsiz rejissyorga aylanadi: har kecha sizga faqat dahshatli filmlarni ko‘rsatadi va bosh rolda doim siz bo‘lasiz.

> *Tasavvurdagi falokatning bitta xususiyati bor: u hech qachon tugamaydi. Haqiqiy falokat esa bir kun albatta tugaydi.*

1.4. «Qo‘rquvni nomlash» qoidasi

Xayoldagi bo‘rini quvib yetishning birinchi yo‘li — unga qarash va uni nomi bilan atash. Buning uchun uch qadamdan iborat oddiy amaliyot bor:

1. Nomlang

2007-yilda Kaliforniya universiteti psixologlari qatnashchilarga g‘azabli va qo‘rqqan yuzlar suratini ko‘rsatib, miya faolligini o‘lchashdi. Suratdagi tuyg‘uni so‘z bilan nomlagan qatnashchilarda («qo‘rquv», «g‘azab») amigdala faolligi pasaygan. Tuyg‘uga nom berish uni bir oz jilovlaydi.

Shuning uchun *«Yomon bo‘lyapman»* demang. Aniq ayting: *«Men ertangi taqdimotda adashib qolishdan qo‘rqyapman»*. Noaniq qo‘rquv — tumandagi bo‘ri. Nomlangan qo‘rquv — qafasdagi bo‘ri.

2. Hozirmi yoki keyinmi?

O‘zingizga ikki savol bering: *«Bu xavf hozir, shu xonada sodir bo‘lyaptimi?»* va *«Men hozir u haqida biror aniq ish qila olamanmi?»* Agar ikkala javob ham «yo‘q» bo‘lsa, siz qo‘rquv bilan emas, xavotir bilan gaplashyapsiz.

3. Ehtimolni yozing

Qo‘rqayotgan narsangiz yoniga uning sodir bo‘lish ehtimolini 0 dan 100 gacha bo‘lgan son bilan yozing. Sonni qog‘ozga tushirishning o‘zi aqlni tasavvurdan hisob-kitobga o‘tkazadi. Keyin esa — eng muhimi — bir necha haftadan so‘ng tekshiring.

SINAB KO‘RING

Xavotir daftarini oching

1. Bir hafta davomida sizni bezovta qilayotgan har bir xavotirni yozing: *«Ertaga ... bo‘ladi»*.

2. Har birining yoniga sana va ehtimolini (0–100) qo‘ying.

3. Ikki-uch haftadan so‘ng daftarni oching va har birining yoniga belgi qo‘ying: sodir bo‘ldimi yoki yo‘qmi?

4. Sodir bo‘lganlari siz kutganchalik yomonmidi?

Xavotiringizning qanchalik «aniq» ekanini bir marta o‘z ko‘zingiz bilan ko‘rsangiz, u sizga avvalgidek ishonchli ovozda gapira olmaydi.



Nomlangan qo‘rquv tumandan chiqib, oddiy narsaga aylanadi. Uni ko‘rish mumkin, o‘lchash mumkin, demak, yengish ham mumkin.

I Qism xulosasi:

01 **Qo‘rquv va xavotir:** Qo‘rquv hozirgi xavfdan qutqaradi; xavotir esa hali kelmagan xavf bilan umrni yeydi. Bizni ko‘pincha xavotir to‘xtatadi.

02 **Yolg‘on bashorat:** Xavotirlarning aksariyati amalga oshmaydi. Uning ovozi ishonchli, ammo bashorati noto‘g‘ri.

03 **Nomlash kuchi:** Qo‘rquvni aniq so‘z bilan atash, uni «hozir»mi yoki «keyin»mi ekanini ajratish va ehtimolini yozish — tasavvurni hisob-kitobga aylantiradi.

QAYDLARIM

I qismdan olgan xulosalarim

Mening eng ko‘p takrorlanadigan xavotirim qaysi? Uni aniq nomlang.

U hozirgi xavfmi yoki hali kelmagan xavfmi?

AMALIY TOPSHIRIQ

Xavotir daftarini boshlang: bir hafta davomida har bir xavotirni sanasi va ehtimoli (0–100) bilan yozing. Uch haftadan so‘ng qaytib, qaysilari amalga oshganini belgilang.

☐ BAJARILDI SANA: _____

Shu yergacha o‘qiganingizdan xursandman

Siz «Qo‘rquv anatomiyasi» 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
Qochish tuzog‘i

III QISM
Begona ko‘zlar

IV QISM
Jasorat mushagi

V QISM
Qo‘rquv bilan yashash

XOTIMA
Qo‘rquv bilan birga yurgan inson

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

Kitobni to‘liq o‘qish →

sokinkuch.pages.dev/kitob/qorquv-anatomiyasi/

Hurmat bilan,
Javohir Muminjonov
«Sokin kuch» seriyasi tuzuvchisi

SOKIN KUCH SERIYASI · 6-KITOB

Bizni qo‘rqitadigan narsalar bizni ezadigan narsalardan ko‘proq.

Bu kitob qo‘rquvni yo‘q qilish haqida emas. Qo‘rquvsiz inson bo‘lmaydi.

Bu kitob — qo‘rquvni qismlarga ajratib, uning qanday ishlashini tushunish va uni yelkangizda olib bo‘lsa ham oldinga yurishni o‘rganish haqida.

