

Суҳбатдошни билиш сирлари

ИНСОННИ ЎРГАНИШ ИЛМИ

Инсон
хақида
илм



- Қарашлар
- Кўзлар – кўнгилдан сўзлар
- Қўлларимиз қандай сирни айтади?
- Қадамлар – феълингиздан дарак
- Инсонларни фарқлай оласизми?
- Кўринганингиз кабимисиз?
- Ким қандай кулади?

ИНСОННИ ЎРГАНИШ ИЛМИ



УЎК: 94(575.1)

КБК: 88.37

И – 60

Инсонни ўрганиш илми / Тузувчи: Ойдиннисо
Йўлдошева. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2016. – 64 б.

ISBN 978-9943-27-496-9

Янги танишингизни бир кўришдаёқ қандай инсонлигини била оласизми? Ёки узок вақт суҳбатлашгачгина уни ўргана бошлайсизми? Қўпчилик одамлар суҳбатдошининг нафақат сўзлаётган сўзи ва ўзини тутиши, балки ташқи кўринишига қараб ҳам баҳо беришади. Ва баъзан шундай бўладики, ҳеч қанақанги сўз, ҳеч қанақанги хатти-ҳаракатсиз ҳам бир кўришдаёқ муносабат билдирилади.

Албатта, инсоннинг кўриниши, юриш-туришига қараб, унинг ички оламини кўра олиш учун инсонни яхши билиш лозим. Бу ҳақда эса ушбу китобчамиз сизга қўмақдош бўлади.

УЎК: 94(575.1)

КБК: 88.37

Тузувчи
ОЙДИННИСО ЙЎЛДОШЕВА

ISBN 978-9943-27-496-9

© «Инсонни ўрганиш илми». «Янги аср авлоди»,
2016 йил.

КИРИШ

Биринчи марта кўриб турган одамга нисбатан ёқтирмаслик ёки мойиллик туйғуларини асосида пайдо бўлади, деган савол ҳар бигимизни қизиқтириши табиий. Инсонни ўрганиш илми асосчиларининг таъкидлашларича, ушбу муносабат тана «сигнали» – сўзсиз тил асосида ҳосил бўларкан. Фақат руҳшуносларни ҳисобга олмаганда ушбу тил деярли ҳеч қаерда ўргатилмайди. Аммо инсоннинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш, уни яхшироқ билиш учун ушбу фан тўғрисида маълумотга эга бўлиш ҳар бир инсон учун керак ва жуда қизиқарли.

Инсоннинг ҳар бир хатти-ҳаракати, имо-ишораси – ушбу тилнинг сўзлари. Хатти-ҳаракатига қараб муносабатда бўламиз, шу асосида ўзаро алоқаларимиз шаклланади. Баъзан суҳбатдошимизга айтмоқчи бўлганларимизни «сўзсиз» жавобимиз билан ўзимиз кутгандек муваффақиятли удадлашимиз мумкин. Айрим ҳолларда эса суҳбатдошимизнинг хатти-ҳаракати бизни эҳтиёткорликка ундайди (наркотик моддалар қабул қилувчилар, собиқ маҳбуслар, ҳаётдан норози, руҳан носоглом кишиларнинг хатти-ҳаракатлари). Бундай ҳолларда қандай қилиб алоқани яхшиликча узиш тўғрисида ўйлаб кўрамиз. Кўпчилик одамлар бир нарсани ўйлаб туриб бошқа нарса-ни гапирадилар, шунинг учун уларнинг ҳақиқий аҳволини тушуниш жуда муҳим.

БИРИНЧИ БОБ

СУҲБАТДОШНИ БИЛИШ СИРЛАРИ

Ким қандай кулади

Инсон феъл-атворини нафақат унинг муомаласидан, балки кийиниши, гапириши, хатти-ҳаракатидан ҳам билиш мумкин. Кулиш пайтидаги хатти-ҳаракатлар инсоннинг табиатини айтиб бераркан. Кулаётганда ҳар биримизнинг биз ҳеч қачон таҳлил қилиб ўтирмайдиган ўзимизга хос ҳаракатларимиз содир бўлади. Хириллаб, сокин, тортиниб, қиқирлаб, истехзоли, баланд овозда, эшитилар-эшитилмас, овозсиз – дунёда нечта одам бўлса, шунча хил кулгу бор. Ўзингиз ва яқинларингизнинг қандай кулишини кузатиб кўринг, эҳтимол, қандайдир янгиликларни кашф этарсиз.

Оғзини қўли билан беркитиб куладиганлар тортинчоқ ва ўзига унчалик ишонмайдиган одамлар саналаркан. Бундай кишилар ўта камтар бўлиб, кўзлардан панада юришни маъқул кўради. Уларга ўз табиатини қўпам таҳлил этавермаслик, ўз-ўзини танқид қилавермасдан эркинроқ яшашни маслаҳат берамиз.

*Бошини орқала ташлаб
куладиганлар содда ва ишонувчан,
кенг табиатли одамлар бўлиб,
баъзан бировларга ёки ўз хис-
туйғуларига айданиб туришсади.
Улар учун кўпроқ ақл-идроқка
таъйинб иш қилиш таъсия этилади.*

Кулаётганда жимжилоғини лабига олиб борадиган одамлар зебо ва назокатли бўлишга ҳар доим, ҳамма ерда риоя қиладилар. Диққат-эътиборда бўлишни хуш кўрадилар.

*Оғзини очиб куладиганлар
эҳтиросли одамлар сафига киради.
Уларга бир оз вазминроқ ва
атроф-муҳитга эътиборлироқ
бўлиш таъсия этилади. Фақат ўзи
тапирмай, бировларни тинлашни
ҳам ўрганиш керак.*

Кулаётганда қўлини бошига ёки юзига олиб борадиганлар хаёлпараст ва орзуларга берилувчан бўлади. Умуман олганда ёмон

эмас, фақат реалликни ўз хаёлот олами билан мужассамлаштириб иш тутса, айна муддаодир. Муаммоларни ҳал қилишда кўпроқ ақл билан иш кўрганлари маъқул.

Бурнини буриштириб куладиганлар ҳис-туйғуга берилувчан ва инжиқ одамлар ҳисобланади. Унинг қарашлари, туйғу-лари осон ва тез ўзгаради. Атрофидаги ёқимли ёки аянчли ҳодисалар унга фақат лаҳзалик таъсир қилади.

*Қулаётганда аниқласа
бўладиган бирор-бир ҳаётти-
ҳаракати бўлмалар инсонлар
шахсиятлараси сирасига
кираркан. Ҳамиша ўз
мулоҳазалари ва қарашлари
билан ҳамманин устидан ҳукм
юритишини ёқтиришиди, бошқалар
фикри билан ҳисоблашмайди.
Бу эса атрофдашларга ёқмайди.*

Қовоқларини қисиб куладиган одамлар вазмин, ўзига ишонган, ўта ақлли бўлади. Ғайратли ва тиришқоқ, фақат баъзан айрим нарсаларни меъёридан ошириб юборадилар.

Овоз чиқармасдан бошини энгаштириб кулувчилар виждонли, меҳрибон, инсонларга ва шарт-шароитга мослашувчан кишилардир. Улар бировнинг дилини оғритмасликка ҳаракат қиладилар.

КЎЗЛАР – КЎНГИЛДАН СЎЗЛАР

Кўзлар кайфиятнинг энг нозик жиҳатларини кўрсатиб беришга қодир. Фикримизга исбот тариқасида бадий санъат асарларини эслаш кифоя: ёниб турувчи нигоҳ, совуқ нигоҳ, самимий, уйғоқ, меҳрли ва ҳ.к. Аммо илмий асосларга кўра кўз ҳеч қандай ҳис-туйғуни ифода этмайди. Буни қандай тушуниш мумкин, шунча одам бу ҳақда хато фикр-да бўлишганми? Китоблар ва афсоналар алдай-дими? Асло бундай эмас. Тўғри, ёлғиз кўз соққаси ҳақиқатан ҳеч нарсани кўрсатмайди. Кўзларнинг ҳиссий таъсири суҳбатдошга муносабат ва мимикалар ёрдамида вужудга келади.

*Катта очик кўзлар ҳис-
туйғуларга берилувчан, ўта
таъсирчан, маънавий ва ақлий
идроққа тайёрлик, умуман
оланда, қизиқувчанликдан дарак
беради. Катта очик кўзлар
белалардаги ишонч, соддаликнинг
белгиси. Аммо кўпинча даъзи бир
учига чиққан беандица одамлар
ҳам айбони ўзидан соқит қилиш
мақсадида ана шу қарацдан
фойдаланадилар.*

Бекитилган, «пардаланган» кўзлар юқо-
ри қовоқ бир оз бўшашиб пастга осилиб,
кўзнинг юқори қисмини ёпиб туради. Бун-
дай кўзлар бепарволик, руҳсизлик, лоҳас-
лик, ноумидлик ва манманликдан дарак
беради. Катта иккиланиш туйғуси билан
турган одамнинг қовоқлари ҳам юқорида
таъкидланган ҳолатда бўлади. У учун дунёга
ёки суҳбатдошига одатдагидай очик кўзлар
билан қарашнинг ҳеч қизиғи йўқ. Атроф-
муҳит унга фақат қисман дахлдор. Айнан
ана шундай кўз ифодаси билан бирга қуйи-
даги ҳолатларга ҳам эътибор бериш керак:
нигоҳ юқорида, оғиз бурчаклари орқага
тортилган, манглайда горизонтал чизиқлар,
оғизни бир тарафга қийшайтирган ҳолда
табассум ёки кулги, лаблар деярли бутун-
лай ёпиқ, юз бир ёнга бурилган. Қилиб
қўйган айби учун танбеҳ эшитганда қаттиқ
таъсирланган одамда ҳам юқоридаги ҳолат

кузатилади, чунки мушаклар ҳаракат қоби-
лятини йўқотганида кўзни тўла ёпиб олиш
мумкин эмас!

Озгина очилган оғиз, қуйи солинган бош
кўнгли бўшлиқ ва маъносизлик, истаксизлик,
итоаткорликдан далолат беради. **Чақчайган
кўзлар** ахборотни қабул қилишда диққат
билан тинглаш, майда-чуйдасигача ўтказиб
юбормасликка уриниш ҳолатида кузатилади.
Кўпинча чақчайган кўзлар билан бирга очиқ
оғизни кузатиш мумкин. Бу бутун вужуд би-
лан берилиб кетганлик, ҳеч нарсани қўйиб
юбормасликка борлиғи билан ҳаракат қилиш
туфайли юзага келади.

*Кутиммаган ҳайратланишли
ҳолатларга дуч келганда (масалан,
болалар биринчи марта чиройли
безатишдан янги йил арчасига
дуч келишганида ёки кўчада
кутиммаган одамга дуч келганда);
қаттиқ хурсандчиликда (масалан,
футболда ҳал қилувчи гол
урилганида); кўркўлда (масалан,
дорбознинг дор устида сакрацини
төмоша қилаётини) кўзлар ланг
очишиб кетиши мумкин.*

Ланг очилган кўзлар бирор нимани тушу-
нишга уринмаган, жуда оддий ҳолатларда
ҳам учраши мумкин; бирор номаълумлик-
ни тушунганда: «А-ҳа! Мана, қаерга яшириб
қўйишган экан».

Баъзан берилган саволга жавоб кутаётганда кўзлар чақчаяди: «Гапиринг ахир, мен кутаяпман!»

*Қисилан кўзлар ҳаддан
зиёд нашла тегибчи нарсаларга
нисбатан мажбурий ҳимоя
чорасидир: ўтқир ёрушиқ, аччиқ
тутун, кўзга бирер нима кирса
(масалан, совуниш кўпик). Бундан
ташқари қисик кўзлар жисмоний
оғриқ, ёқимсиз ўй ва ёқимсиз
кечинмаларни кўрсатиб беришда
ҳам хизмат қилади.*

Кўзойнаги ечилган узоқни кўра олмайдиган кўзлар ҳам қисилади. Бу пайтда қорачиқлар нигоҳ ташланган тарафда жамланади.

Бундай нигоҳлар кузатаётган бўлиши ҳам мумкин: бутун диққат-эътибор бир нуқтада бўлади. Агар нигоҳ ён томонга ҳам ташланадиган бўлса, бу – мақр ва шумликнинг белгиси.

Шунингдек, бутун руҳий ва ақлий куч белгиланган бир фикрга сарфланганда ҳам нигоҳлар қисилиб, тасаввурий нуқтага узоқ вақт термилиб қолинади. Хаёлга ўрнашиб қолган бирор-бир фикр хусусида жиддий қайта ўйлаб кўриш, ўзини-ўзи чеклаш, қаттиқ танқид, шафқатсизлик бўлиши мумкин.

Қисилган кўзлар бўлиб ўтган ёқимсиз ҳодисалар, айниқса, кутилмаган саволлар хусусида эсланаётганидан ҳам дарак беради. Инсон хаёлан ўтмишига қайтганида,

ҳаммасини ипидан игнасиғача эслашга
тиришганида бошини энгаштириб, кўзини
узоқ вақт қисиб туради.

*Бир кўзнинг қисилиши,
имлаи асосан кимдир махфий
тўшунчалар тўғрисида дарак
беради. «Имлаи» бу бир кўз
қисилишининг бир кўриниши
бўлиб, ундан сирли тўшунчаларни
етказишда фойдаланилади.
Бундай кўз қисми одатда
уйноқирок, қалмоброқ, ўзига
бино қўйган, очиқчасига шиқим
одамларга ҳос ва шунингдек,
алдоқчиларга ҳам. Аммо бу
ҳаракат бирер-бир кишига
ўзини бус-бутун тўшунтириш,
айёрлигини аниқлаш учун ҳам
ишлатилиши мумкин.*

Эркин юмилган кўзлар. Уйқу пайтида
ҳар қанақанги хотиралардан йироқ кўзлар
эркин юмилган бўлади. Бунда кўзлар ўзини
ташқи таъсирлардан ажратади ва диққатни
жалб этадиган ўйлардан асрайди. Худди
шундай кўзини юмганлар ҳам ўзини ҳеч
ким безовта қилишини истамайди. Балки у
ўйлаб олиши керакдир (доклад эшитаётиб,
жиддий суҳбат жараёнида), эҳтимол шун-
чаки роҳатланишни истаётгандир (яхши
қўшиқ тинглаётиб ёки саунада). Эркин
юмилган кўзлардан «сигнал» бериш учун

фойдаланаётган бўлиш ҳам мумкин: розилик ва тушунишнинг сезилмас ифодаси, айрим ҳолларда бу билинар-билинмас бош чайқаш билан бажарилиши ҳам мумкин.

*Кўзни тирпирайтиши – бу танала
нотаниши таъсир тўғриси пайдо
бўлган реакциянинг кўриниши
ёки қўидаги руҳий жараёнлар
белмилари: бирер нимала салбий
алоқадорлик, ишончсизлик,
хиёлатлик, нотўза виждон,
асабийлашув.*

Бир оз қисилган (ярим очик) кўзлар ёқимсиз, аччиқ, совуқ хотираларни намоён этади. Ишончсиз текширув, хиралик ва тажовузкорликнинг қандайдир даражасини ифода этади. Қасд, макр ёки дўқ-пўписани ўзида яширади. Бу пайтда кўзлар очикчасига тикилиб туради ва қовоқнинг очик қолган қисмидан исталган маълумотни англаб олиш қийин кечади. Бундай нигоҳни ишга солган одам бошқаларнинг мақсадини билиш ва ўзиникини яширишни истаydi.

Кўз қорачиғи маълумотга ниҳоятда бой. Инсоннинг кайфияти ёки суҳбатдошига бўлган муносабатига қараб қорачиқлар ифодаси ҳам ўзгаради. Кучли ҳаяжонланганда қароқларимиз кенгая бошлайди, салбий муносабатларда эса қисилади. Кўзлар мунчоққа айланиши мумкин, нигоҳ айёрлигича қолаверади. Сотувчи молларни

кўздан кечираётган харидорнинг кўзларига эътибор бериб қараса, у нимани сотиб олиши мумкинлигини ишонч билан айтиб бериши мумкин – ўзини қизиқтирган молни кўрганда харидорнинг қорачиқлари кенгайиб кетади.

Худди шундай мулоқотдан, тингланган хабардан, қўшиқдан, истеъмол қилинган овқатдан мазза қилганда; кучли қўрқув ва оғриқдан; бир қанча дорилар ва наркотик моддалар қабул қилинганда кўз қорачиқлари кенгаяди. Қорачиқларнинг бетартиб ҳаракати мастликдан дарак беради.

ҚАРАШЛАР

Нигоҳ жуда қўп нарсани англа-
тади. Нигоҳ йўналиши ва ҳаракат-
ланишига қараб бир неча турларга
бўлинади.

Тик нигоҳ. Бундай нигоҳ сиз учун ёқимли бўлган инсонлар билан кўз орқали алоқа ўрнатишга жуда қулай. Агар юз тўлиқ суҳбатдош тарафга бурилган бўлса, тик нигоҳ қизиқиш ва ҳурмат каби инсоний муносабатлардан дарак беради. Тасодифий икки тарафлама бурилишларда нигоҳлар бир-бирига тахминан баравар тўқнашади. Бу суҳбатдошларнинг тенг даражада суҳбат олиб бораётганини, ўзларини тенг ҳуқуқли шерик ҳис қилишаётганини кўрсатади. Кенг очилган кўзлар билан суҳбатдошининг юзига тик ташланган нигоҳ ҳеч қанақанги сирли баҳоналарсиз ва ортиқча сўзларсиз очиқчасига гаплашиб олишга тайёрликнинг белгисидир. Тўғри нигоҳ тартиблилик, ўзига ишонч ва очиқ табиатлиликдан дарак беради.

Юқоридан пастга қараи.

Суҳбатдошлар бўйлари ёки туриши ҳолатларининг ҳар хилиидан ҳам бундай қараи келиб чиқиши мумкин. Агар бош кўтарилган бўлиб, суҳбатдошга яқин масофада туриб тик қаралганда кўз қорачиқлари кенгайиб кетса ва нигоҳ эасини шочириб қўйиб бошқа дировга қараса – ишончсизлик ҳиссидан далолат беради. Бу нигоҳ яна манманлик, маърурилик, ҳукмронликка интилиши, димоғдорлик ва менсимасликни ҳам англайди.

Пастдан қараш. Бундай нигоҳ бўйнинг пастлиги ёки туриш ҳолатидан ҳам келиб чиқиши мумкин. Ўзини бўш ҳис қилган одамлар тик қараш мумкин бўлган жойда ҳам ана шундай нигоҳ ташлашга ҳаракат қилади. Шартли равишда эгилган бош билан пастдан қараш ўзини зўрға тутиб турганлик ёки олишувга тайёргарликнинг белгиси. Букилган қад билан эътиборсиз пастдан қараш қарамлик, итоаткорлик, хизматга тайёрликни билдиради.

*Осмонга қараш. Боқини
одамдандай тўтган ҳолда кўз
соққаларини юқорига қаратиши,
«Осмоний кўзлар» тақвога
бериши, таҳсин ўқиши, ўта
кучи одод-ахлоқ, баланд фикрлар
белгисидир. Инсон қаттиқ
толиққан пайтда ҳам бундай
нигоҳлар бўжудга келиши мумкин.
Юза сезиларли даражада зўр
бериши - қуруқ саблат тўқиши:
ўзини тақводор қилиб кўрсатишга
уриниши ёки одод-ахлоқ борасидан
идеалга тақлид қилишдир.*

Ноаниқ нигоҳ – юқорига қандай қаратилган бўлса, пастга ҳам худди шундай қаратилиши мумкин. Биринчи навбатда бу кўнгилчанлик ва нафратланишдан, иккинчи навбатда эса хушомадгўйликдан келиб чиқади. Ноаниқ нигоҳ туғма касаллик бў-

лиши ҳам мумкин. Кўпинча ёнидаги киши билан кўз алоқаси ўрнатишни истамаган одамларда ҳам шундай нигоҳ кузатилади. Нимжон туйғулар, ишончсизлик, ўта камтарлик ва журъатсизлик, қандайдир айбдорлик ҳисси туфайли нигоҳ тутқич бермайди. Суҳбатдошлардан бирининг нигоҳи қаттиқ бўлса, иккинчисининг нигоҳи тутқич бермайди. Ёки аксинча, кўзи ерга қаратилган бўлса ҳам кўз орқали алоқа ўрнатишнинг иложи йўқ.

Шунингдек, олазарак нигоҳ махфий кузатишларда ҳам хизмат қилади. Тўғри қаратилган юз ва тўғри нигоҳ қизиқишларни тўлиқ намойиш этади.

Ён томондан қараш. Биринчи навбатда суҳбатдошга юзма-юз қараб турмаганидан бундай кўз қараш пайдо бўлиши мумкин. Бундан таъқари, ён томондан қараш, масофа сақлаш, шубҳа, ишончсизлик, суҳбатдош аслида нимани ўйлаётгани ҳақида бишига интилишни ҳам ифодалайди. Айниқса, бу бепарво ва беҳаракат юз ифодасида яққолроқ сезилади.

Катта очилган кўзлар билан ён томондан қараш – яширин қўрқув; одатдагидай очилган кўз билан – танқидий баҳо, сирли қизиқиш, ҳаракатга яширин тайёргарлик;

қисилган кўзлар билан – ишончсизлик, эҳтиёткорлик, дўқ-пўписа, норозилик, асабийлашиш натижасидаги худбинона мақсад; бир қошни кўтарган ҳолда бундай қараш – ўзбошимчалик, ишончсизлик, адо-ват ёки менсимасликни билдиради.

Елка оша кўз қири билан қараш беписанд-лик, нафратланишни билдиради.

Аммо шуни ҳам инобатга олиш керакки, бўйин мускуллари ва қулоқ касалликлари ёки суҳбатдошнинг қулоққа жуда яқин ту-риб гапириши оқибатида ҳам ён томондан қаралади.

*Ўйноқи нилоҳ асосан атрофдаги
чироғи бўюмлари, санъат асарла-
рига, табиатга ва аёмари завқла-
ниб қаралганда бу жудга келади.
Алар нилоҳ юзга тик қаралган ҳолда
настдан юқорига ёки юқоридан
настга ўйноқласа – бу катта
қизиқишдан дарак беради. Табас-
сум билан худди цундай қараш
завқланганини билдиради. Совук
мимикалар билан амала оширилган
ушбу қараш, ўз таассуротларини
қайта ўрганиши, баҳолаши ва ҳаёт-
то ҳафа бўлиши натижасида пайдо
бўлади. Бирер-бир нарсани диққат
билан кўздан кечираётган инсонда
ҳам ўйноқи нилоҳни кузатиши мум-
кин (масалан, харид учун нарса
таниётганда).*

Тикилиб қараш. Бундай нигоҳ билан кўпинча мускуллар торайиши ва мимикаларда диққат-эътиборни бир жойга тўплаш учун кучли интилиш кузатилади. Нигоҳ суҳбатдошга қаратилган бўлса, одатда танқид кўзи билан қарашни билдиради. Аудитория олдида ҳаяжон босган одамлар ҳам кўпинча бирор-бир бўшлиққа тикилиб қараш орқали вазиятдан чиқиб кетадилар.

*Алар тикилган нигоҳ қаттиқ,
тўғридан-тўғри ва шу билан бирга
қисилган бўлса, такамуфсизлик,
махфийлик, сирли мақсад,
тажовузкарилик, танқидий синов,
масофа сақлаш, ишончсизлик
ва синчковликдан дарак беради.
Буни кўз ўншини келтириш
учун кўпгина теровчи ва
танқидчиларнинг «совуқ» ва
«аччиқ», айрим эркакларнинг
химоясиз аёла нисбатан
бетакамуф ва шиқим нигоҳини
кўз ўншини келтирини.*

Ноаниқ кенгликка қаратилган нигоҳ. Узоқ хотираларни бир ерга тўплаш, кўпинча қуруқ муҳокамага асосланган фикр юритишни билдиради. Хаёлпарастлик, ўйчанликдан дарак беради.

Кўз орқали навбатма-навбат алоқа
(суҳбатдошларнинг иккаласида ҳам ку-

затиладиган) бир-бирига эътиборни тасдиқлаш – ўзаро ҳурмат ва ишончнинг бир хиллиги, очиқ-ошкор муносабат. Бундай нигоҳ қўпинча болаларда ва севишганларда кузатилади.

Тушуниксиз нигоҳ кескинлик ва қатъийликнинг етишмаслигини ифодалайди. Шунингдек, кўзнинг тўхтовсиз ҳаракати маст одамда ва айрим руҳий касалликка чалинганларда ҳам учрайди.

Тинч нигоҳ ўткинчи хотираларга босиқлик билан муносабатда бўлувчи вазмин одамларда бўлади. Ўта тинч нигоҳ ҳам баъзан қизиққон кишиларнинг жаҳлини чиқариши мумкин.

*Тирик нигоҳ кучли қизиқувчанлик
ва ҳаракатчанликни билдириши
мумкин. Бошини тинч тўтган ҳолда
кўз бурчақларидан қаради қўпинча
кимнинг-дир уйига биринча марта
кираётган аёлларда учрайди.*

Нотинч нигоҳ – вазиятнинг тоқат қилиб бўлмайдиган даражада зерикарли экани ҳақида яширин маълумот беради. Бундай нигоҳ таъсирчанлик ва беқарорликнинг белгиси бўлиши ҳам мумкин. Кўзнинг ўта тез ва шошилиш ҳаракати эса ҳамма иши чаппасига кетаётганидан бошини йўқотиб қўйган одамда кузатилади.

ҚЎЛЛАРИМИЗ ҚАНДАЙ СИРНИ «АЙТАДИ»

Сўзсиз тил билан шуғулланувчи олимларнинг кўпчилиги инсоннинг хатти-ҳаракатини – тўла мулоқотни таъминлаб берувчи ва ҳолатни ифодаловчи бош, қўл ёки панжанинг маънодор қимирлашини ўрганишга кўпроқ интиладилар. Икки киши учрашиб қолишди ва бир-бири билан қўл сиқишиб кўришяпти – уларнинг хатти-ҳаракатларини кузатиб туриб нафақат феъл-атворини ўрганиш, балки суҳбатдошига бўлган муносабати ҳақида ҳам маълумот олиш мумкин. Масалан, бир киши суҳбатдошининг қўлини қаттиқ сиқиб кўришаётганини кузатиб турибсиз. Агар қўлни қаттиқ сиқиш билан бирга ҳаракатларида одоб ва назокат сезилса, бундай одам ўзининг нима хоҳлаётганини жуда яхши билади, аммо ҳар қандай суҳбатдошга ва ҳолатга тез мослаша олади.

Агар қўлни қаттиқ сиқаётиб ҳаракатларида қандайдир совуқлик сезилса, бундай одам ўзининг нима хоҳлашини жуда яхши билади ва кўпгина вазиятларга танқидий қўз билан қарайди, бошқалардан ўзи билан ҳисоблашишларини талаб қилади. Агар қўлни қаттиқ сиқиб туриб худди ўзининг шахсий буюмидек тутса ва бўшатаётиб енгил силкитиб қўйса, бундай одам ўзининг нима истаётганини жуда яхши билади ва жуда кўп нарса талаб қилади, чангалига тушган нарсани қўйиб юбормайди!

*Қўлни қаттиқ сиқиб кўришини
асосан эркакларга ҳос. Аёлларнинг
қўл сиқини нимани аниқлади?
Буни билиш асосан бизнесмен ва
бошқа кўпчилик билан муомалани
талаб қиладиган ишларда
ишлайдиган аёлларга муҳимдир.
Маълум маънода эркаклардан
ҳимояланиш учун ҳам «эркакларга
ҳос қўл сиқиб кўришини»
ўзлаштирадиган.*

Сухбатдошига ички ҳис-туйғуларини ёки шунчаки ёқтиришини ифодаламоқчи бўлган аёллар қўл сиқишмайди. Унинг қўлларини мулойимлик билан қўлига олганча қўз қарашлари ва юз ифодаси билан ўз муносабатини маълум қилади.

Қўллар ҳолатига қараб инсон хатти-ҳаракатларининг маъноси ўзгариб туради. Агар

кафтлар юқорига қараб очиқ бўлса, бу ҳолат нимадир талаб қилганликни билдиради (тиланчиларнинг сизга қараб чўзилган қўлларини эсланг): ростланган кафтлар пастдан олдинга ва тепага ҳаракатланганда, гавданинг юқори қисми ва бош хиёл пасаяди. Тана ҳолати ва имо-ишоранинг ўзгаришига қараб хатти-ҳаракатнинг жуда кўп хиллари юзага келади: кўркувдан то матонатгача.

Яна панжанини бундай ҳолати очиқ-ошкор фикр билдириши ва ниманидир аниқлигини билдиради (нотиқлар хатти-ҳаракати). Панжалар ана шу ҳолатда олдинга қанчалик кўп чўзилган бўлса, талаб қилиш даражаси шунчалик юқори бўлади. Очиқ кафтларнинг секин тепадан олдинга ва пастга қийқиш чизик бўйича ҳаракати – бу тўртинч қилиш, яъни ўз ҳолини билан узатиш. Бунда кўпинча кўлар икки ёнга ажралади. Шунингдек, бу хатти-ҳаракат фикр-мулоҳазани баён этишда ҳам қўланади. Ҳаракат тезлик билан бажарилганда суҳбатдошига ниманидир ирифтаётгандек таассурот қолдиради.

Бармоқларни кафтнинг марказига қайириб, мушт қилиб тутиш асаблар таранглигидан дарак беради. Шунинг учун шундай хулоса қилиш мумкинки, унинг тафаккурида

фаол жараён кечаяпти, у ташқи ҳаётни инкор этиб, ички «Мен»ига мурожаат қилаяпти. Бармоқлар охиригача қисилиб, мушт қаттиқ тутилган бўлса, зўравонлик ҳиссини англатади.

Панжанинги очик ҳолати ниманидир айтиши, намоёни этиши истанини, ортиқ кўнлида сақлаб туролмасликни билдиради. Шунингдек, беқарорликнинг ҳам белгисидир. Очик панжалар бўшашидан қўлар ва туширилан елка билан бирлиқда умидсизлик, мушкул аҳволда қоланик тўғрисида таассуроғи қолдиради. Агар панжа бармоқлари шиддат билан очилиб, ҳаракат бармоқлар ёзилиши билан туласа, бу вазоҳат ва ҳазар қилишдан дарак беради.

Қўллар ниманидир олаётган ёки ҳаракати шундай йўналган бўлса, қизиқувчанлик, имкониятни қўлдан бой бермаслик ҳамда моддий ўзлаштириш фикридан дарак беради (баъзида бахиллик белгиси ҳамдир). Мавжуд фикрларини ифодалаш учун муносиб сўз тополмай турганда, бошқачароқ айтганда, тилининг учида турган гапни ифодалай олмаётган пайтда, шунингдек, ожизлик ва қўрқув ҳиссини туйганда ҳам киши ниманидир ушлагиси келади. Костюмининг этагини, тугмасини, иккинчи қўлининг тирсагини ёки билагини ушлаш кишига ўзини қўлга олишга ёрдам беради.

Қўлларни орқага қўйиш ҳеч кимнинг тинчини бузишни истамасликни билдиради. Босиқлик билан ниманидир кутаётганликнинг белгиси. Қўлни орқага қўйиб сиз қанчадир вақт ёки умуман дунё ташвишларини унутмоқчисиз. Бу ҳаракат ғалаён, қўрқоқлик, мушкул аҳволда қолганликни билдиради. Ушбу ҳолат узоқ вақт давом этиши одатда босиқ, бўшанг, кузатувчан одамларда кузатилади. Агар аксинча қисқа вақт давом этса, ҳаракатчан одамнинг бир зум хаёлга толганлигини ёки қисқа муддат уятда қолганини англатади. Шунингдек, бу ҳолат ўзига ишонувчи, бошқалардан афзаллигини билиб турувчи кишининг кутиш ҳолатидир.

Қўмар (ёки бир қўл) чўнтакка солинган бўлса, бу ўзининг ички ишончсизлигини еничи ёки яширишни билдиради. Алоқани онли равишда тезлаштириши ва ривожлантиришни билдирувчи «ениш» ҳаракати. Сухбат пайтида қўмарнинг чўнтакка бепарво солиниши қизиқишининг йўқолиши, зерикishни англатувчи қўрс ҳаракатдир. Агар қўмар чўнтакка шиддат билан солиниб, бўйин, елка, қўл асабийлиши, оғиз ва кўзларнинг шунга мос ҳаракати нимагадир нисбатан қаршиликни англайди. Сухбатдошда ҳавф-хатарга таъёрларлик ҳисси пайдо бўлиши мумкин.

Кафтни кафтга ишқалаш кучли ёқимли ҳис-туйғулар қуршовида эканини билдиради. Қўпинча ушбу ҳаракат яхши кайфиятдаги ташаббускор инсонларда, масалан, сеvimли овқатини кутаётган пайтида учрайди. Ўз ташаббусининг омадли яқунланганини кўрганда: «Мана, биз кўрсатиб қўйдик!» деган маънода кафтни кафтга ишқалайди.

*Кафт ёки дармоқлар суяш билан
столга уриш ҳайронлик ва ғазаб-
нишанини ифодалайди. Асабийлаш
дарajasи қанчалик юқори бўлса,
ҳаракат шунчалик қаттиқ ва
тез-тез дажарилади.*

Юзни ёки унинг бир қисмини ёпиб турган қўллар – ўз ҳолатини яшириш, сир сақлаш истаги, ўйчанлик, чуқур қайғу ёки машаққатдан далолатдир.

Қўл билан пешонани ишқалаш нохуш ўйлардан қутулиш истаги ва ажинларни текислашга бўлган ҳаракатни билдиради. Агар ҳаракат секин ва ўйчан давом этса – бу ўша инсоннинг қайта мулоҳаза юритаётганлигини кўрсатади.

Кулаётганда оғзини кафти билан яширса, бундай одам кулгусини ҳеч ким англамаслигини, ҳис-туйғуларидан биров хабар топмаслигини иштайди. Қўлни ҳимоя воситаси сифатида юзга олиб бориш баъзи бировларда кўникилган одат бўлиши ҳам мумкин.

Кимдир ёлғон гапиришга уринса, қўл ва юз ўртасидаги хатти-ҳаракат сезиларли даражада ортиб боради.

Бир қўлни ёки биратўла иккала қўлни ҳам қулоққа тутушиш қулоқ супрасини кенгайтиришга, яъни товушнинг яхши эшитилиш шароитини яхшилашга хизмат қилади. Ёки аксинча, шовқиндан ҳимояланиш мақсадида қўллар билан қулоқлар беркитилади. Баъзан суҳбатдошга унинг гапларини эшитишни хоҳламаётганини англатиш учун қулоқларни рамзий маънода беркитиш ҳам мумкин.

Бурунга тегиниш кўпинча хижолат бўлаётган одамда учрайди. Худди шунингдек, алдашга уринаётган одамда ҳам кузатиш мумкин. Асосан ташқи мувозанатини бузишни истамаган, аммо ҳаяжонланаётган киши бурнига кўп тегинади.

Оғизга чўзилаётган қўл – ўзини куч билан босиб ўтирганишнинг белгиси. Яъни, ниманидир яширишга беихтиёр уринишдир. Шунингдек, қўлни лабга олиб бориш назорат рамзи бўлиши ҳам мумкин. Фарқи шуки, бунда фақат бармоқ учларини лабга тегеди.

Агар катта ёшли одам **бармоғини оғзига солса ёки оғиз бурчакларига олиб борса**, бу

болаликка қайтишнинг ўзига хос йўли (агар бу ҳаракат тез-тез такрорланиши кузатилса, демак бундай одамда ҳали чегара белгилаш хисси тўла ривожланмаган). Ручка, қалам, кўзойнакнинг дастаси ва бошқа буюмларни оғзига олиб борса, бу юқоридаги фикрга тўғри келмайди. Кўпинча бундай ҳаракат ўзини йўқотиб қўйганда, ҳайронликда, кутилмаган ҳолатда ва фикрлари чалкашиб қолганда фикрни бир ерга йиғиш учун бажарилади.

Агар *чўзилган кўрсаткич бармоқ лаб атрофида юргизилса*, бу ишончсизлик ва ҳимоясизликдан ишора, у кўмак излаётти.

Қўл билан кўзни (юзни) ишқалаш оғриқ, жирканиш, бироқ шу билан бирга соддаликни ҳам англатади. Кўзларни (ёки қулоқларни) ишқалаш – ўсаллик, хўрлик ёки бир оз кўрқоқликнинг белгиси.

Қўл панжасини пещонага ишқалаш ўзи истамаган ҳолда аччиқланишни кўрсатади. Ёзилган кўрсаткич бармоқни боқининг чеккасида айлантириши ҳақоратловчи хатти-ҳаракат ҳисобланиб, ақдан озган деган маънони билдиради.

Очилган кафтлар билан ниманидир текислаётган, ёқимли силаётган одам ҳаётни нозик ҳис-туйғулар билан илғайди, роҳатланиб яшайди. Маданиятли саналган

одамларда бу хатти-ҳаракат кўп учрайди, бундай одамлар аёллар билан учрашишни ёқтиради. Агар ўз танасини силаса, у ўзини севувчи одам бўлиб, ўзидан кўнгли тўлиб яшайди.

ЕЛКАЛАР ҲОЛАТИ – КАЙФИЯТ ИФОДАСИ

Инсоннинг табиати ва кайфия-
тини аниқлаб олишда елкалар ҳам
катта аҳамиятга эга.

Кўтарилган елкалар – бир оз энгашган бел, қуйи солинган бош ўзини ҳимоясиз ҳис қилувчи, ўзига ишончи йўқ одамларда учрайди.

Эркин ташиланган елкалар ички эркинлик, ўзига ишонч, эгалик қилиш ҳиссидан далолат беради.

Елкаларни галма-гал кўтариб тушириш – иккиланиш ва ўйчанлик, шубҳа, режаларни ўзгартиришни кўрсатади. Елкаларни биргаликда кўтариб-тушириш билишни истамаган ҳолда «билмайман» деган жавобни беришдир.

Елкалар орқага ташиланган, кўкрак олдинга бўртиб чиққан бўлса, уддабуронлик, ташаббускорлик, кучлилиқ ҳамда шу билан бирга кўпинча ўзига юқори баҳо беришнинг ҳам белгиси.

Одинна осилан елкалар умидсизлик ва бўшчанлик билан ўзини-ўзи ҳароб қимаётган инсоннинг аксини кўрсатади. Бу ҳолат кўркун ва ёқимсиз ҳислар туфайли инсоннинг ўз қобилияти ўралиб оланиши ва бўларча очик-оцикор маълум бўланишини кўрсатиб туради.

БОШИМИЗНИ БАЛАНД КЎТАРИБ

Кўтарилган бош одатда руҳан эркин ва ўзига ишонган одамларга хос. Мустақилликни, қандайдир ишга тўла тайёрликни, очиқ юзлиликни, атроф-муҳитга очиқ эътиборни билдиради. Кўпинча ростланган бош теран назарни англатади. Агар бош ҳаддан зиёд юқорига кўтарилган бўлса, бундай одам яқинлашиб бўлмас даражада мағрур ва димоғдор, хушёр ҳисобланади.

Ўзини бўш қўйган ҳолда бош орқага ташиланса, бу ҳузур бахш этувчи хотиралар қуршовида эканидан дарак беради. Тинчликка, ҳаётга орзу-умидлар билан муносабатда бўлишга ишора. Шунингдек, ушбу ҳаракат бировнинг ҳукмронлигига ожизона жавоб, ҳимоясизлик белгиси ҳамдир.

Эгилган бош (нигоҳлар ҳам ерга қараган ҳолда) – итоаткорлик белгиси. Агар саломлашишда бош ана шундай эгилган бўлса, бу хушмуомалалик, рамзий итоаткорликдир. Одатда эгилган бош сўзсиз маъқуллаш, розилик белгиси саналади.

Олдинла чиқарилган бош (қаттиқ термулаётган нилоҳ билан) қучми қизиқиши, бутун диққат-эътиборни жамъ этилишидан дарак беради (кўз ва қўллар суҳбатдошига яна-да яқинроқ бўлишига интилади). Ушбу ҳолат қанчалик қучми ҳаёрихоҳиш-ни англатса, ҳудди шу даражада қучми салбий муносабатни ҳам билдириши, яъни, асабий ҳолатда бошини олдинла чиқариб, суҳбатдошига кўзни лўқ қилиб: «Мен ҳаммасини қабул қиламан, лекин сендан асло қўрқмайман!» дейиши ҳам мумкин.

Бурилган бош. Бош суҳбатдош томонга тўла бурилган бўлиб, юз тўлалигича унга қаратилган бўлса (нигоҳлар енгил ва тик

қадалган) қизиқувчанлик, ичкарида ҳеч қанақанги ортиқча ўйларсиз тўғри гапирётганлик, суҳбатдошни ич-ичидан қабул қилганлик, ҳис-туйғуларини эркин ифода этаётганлик ва ўз қилаётган иши учун жавобгарликка тайёрликдан дарак беради.

*Бошни суҳбатдошга тескари
буриш қизиқишининг йўқолани,
хафсала тир бўланини билдиради.*

*Ҳаракатнинг тез ёки секин
бажарилишидан ҳам қўшимча
маълумотларни билиш мумкин.
Бошнинг тезлик билан тескари
бурилиши кучли қаршилик белгиси.
Шунингдек, бошни бир муддатга
тескари буриб олиш, бир лаҳза
мустақил фикрлаб олиш истганини
билдиради.*

Бошни ҳар икки тарафга галма-гал буриш инкор маъносини англатади. Масалан: «Мен бажаролмайман», «Билмайман», «Истамайман» ва ҳоказо. Кўтарилган елка ва оғиз бурчаклари буришган ҳолда бошни аста-секин чайқаш шубҳа ва эҳтиёткорлик асосида иккиланишни билдиради.

ҚАДАМЛАР – ФЕЪЛИНГИЗДАН ДАРАК

Инсоннинг қадам ташлаши унинг руҳий ҳолатини тўла кўрсатиб беради (бирок ёшига ҳам эътибор бериш керак). Кайфият ўзгарган пайтда қадам ташлаш ҳам ўзгаради. Севимли кишимиз билан учрашувга ёки бошқа бир ёқимли воқеалар куршовига кетаётганда биз учгандек юрамиз. Тақдир зарбаларига дуч келганда эса судралиб, зўрға қадам ташлаймиз, вазифамиз бўйича юрганда шошиб ҳаракат қиламиз, ўзимизни бош ролда эканимизни библи турганда савлат тўкиб юрамиз. Ўз-ўзидан мамнун, димоғдор одамларнинг қўллари дадил ҳаракатланади, оёқлари худди ясаб қўйилгандек, ияги баланд кўтарилган, қадам ташлаши эса мажбурият юзасидан бўлади.

Тобе одам бошлиқнинг орқасидан худди ўрдакча она ўрдак орқасидан эргашгандек юради. Агар одамда аниқ мўлжал бўлмаса, у секин уйқусирагандек юради, мўлжал пайдо бўлиши билан қадамлари тезлашиб, кенгайиб бошлайди. Юришига қараб қоронғида ҳам аёл ёки эркак киши кетаётганини аниқлаш мумкин (эркак киши аёлга нисбатан кенг қадам ташлайди).

Ҳаракат ритмига қараб юришлар бир-биридан фарқланади.

*Мақом билан қадам ташлаш
яшш кайфият, ҳаракатла
тайёратлик белгиси. Одатда
кўпгина ёш қизлар ва кибрли-
беғам кишилар ана шундай бир
мақомда чайқалиб юришдан
роҳатланадилар.*

Бир меъёрда, текис қадам ташлаш – мўлжал сари ғайрат билан қилинаётган ҳаракат. Ҳарбий хизматда сафда қадам ташлаётган солдатларни бунга мисол қилиб келтириш мумкин.

Ритми бузган ҳолда қадам ташлаётган одам ўзида эмас, унинг истакларига қандайдир кучнинг халал бериши уни иккиланишга ёки ишончнинг йўқолишига олиб келган. Бундай юриш нимадир халал бераётганини, ўйчанликни, ички эркинлик етишмаслигини, ҳадиксираётганликни (масалан, дарсга

тайёр бўлмаган ўқувчининг доскага чиқаётгандаги юришини эсланг) билдиради.

Айрим сабабларга кўра қадамлар тезлиги, кенглиги, юрганда тана ҳаракати ўзгариши мумкин. Асосан аёлларда кийган оёқ кийимига қараб ўзгаради. Қадамлар тезлиги мижозга ва истакнинг кучига боғлиқ. Кенг қадамлар – ишбилармон, эркин одамларга хос. Қисқа, майда қадамлар – эҳтиёткор, ҳисоб-китобли, ўзини тута биладиган, мослашувчан одамларга хос. Сезиларли даражада майдалиги туфайли тез-тез қадам ташловчи одамлар ҳовлиқма ва ҳурковуч бўладилар.

*Аюҳида таъкид билан кен
ва секин қадам ташлаш ҳамиша
ўз кучини ва шахсиятининг
қийматини атрофдашларга
намоён этиш истиқини
билдиради.*

Бўшанг қадам ташлаш қизиқишнинг йўқлиги, бефарқлик, умид ва жавобгарликни инкор этиш, ўз-ўзини тергаш, тартибга солишнинг етишмаслигидан дарак беради.

Тўлалигича эркин, ҳеч қанақанги ортиқча ҳаракатларсиз, тинч ва таранг, тез ҳам эмас, секин ҳам эмас, катта ҳам эмас, майда ҳам эмас, бир маромдаги қадам эгаси – тинч, ўзига ишонган одам – ўзининг нима хоҳлаётганини яхши биладиган, ортиқча ҳаракатлар билан ўзини реклама қилмайдиган ҳақиқий шахс.

Тебраниб юриш. Агар ҳар қадамда тананинг юқори қисми тебранса (ҳар оёқ ташлаганида бир у, бир бу елкаси бурилади) ва ҳар қадамида намоишкорона табиат сезилса, бундай одамда ўзини кўрсатиш истаги шу қадар кучлики, оқибатда кўр-кўрона ва ясама ҳаракатлар юзага келади. Ўзига ишонган, содда-сезгир одамлар олдинга ва орқага бир оз тебраниш билан кучли ритмли қадам ташлайдилар, ўзини яхши кўрувчи одамларнинг елкаси бир текисда тебранади.

Оёқларни бир-бирига уриб юриш иродасизлик ва интилишнинг йўқлиги, чарчоқлик, сусткашликни англатади.

Оғир «мағрур» қадам ташлаш (майда қадамлар билан секин юради; танасининг юқори қисмини ўта тўғри тутлади, бироқ ритм йўқолиб кетади ёки бузилади) калондимоғ, ўзини севувчи, ўзига юқори баҳо берувчи одамларга хос.

Нотабиий қадам ташлаш, бесўнақай юриш сиқиклик, ташқи ҳаёт билан муносабатнинг етишмаслиги, кўрқоқлик, эркин кўринишга лаёқатсизлик белгиси. Нотабиий кескин қадам (сезиларли даражада катта ва тез қадамлар, кўлнинг орқа-олдинга тез-тез бориб келиши) – сохта фаолликни намоиш этишга бўлган беҳуда уринишни билдиради. Оёғининг учини доимий юқорига кўтариб юрадиган кишиларда идеал одам бўлиб яшашга, устунликка (асосан ақлий жиҳатдан) интилиш, изланиш кучли бўлади.

ИККИНЧИ БОБ

РУҲИЙ ТЕСТЛАР

Мижозингизни биласизми

Мижоз ҳар бир инсоннинг руҳий ҳолати ва феъл-атворида намоён бўлувчи ўзига хос хусусиятидир. Мижоз ички ҳолатларнинг давомийлиги ва қизғинлигига таъсир қиладди ҳамда инсоннинг ташқи хатти-ҳаракатлари: имо-ишораси, мимикаси, фаоллиги, тез ёки сокин ҳаракатланиши ва бошқа жараёнларда сезилади. Ўз миждози ҳақида билишга ҳар бир инсоннинг қизиқиши табиий. Ушбу тест қизиқишингизга жавоб топишда кўмак беради.

Қуйидаги ҳар тўрт гапдан биттасини ўзингизга мос келганларини белгилаб чиқинг.

1. а) бетоқат, беҳаловат;
б) қувноқ ва хушчақчақ;
в) сокин ва совуққон;
г) уятчан ва тортинчоқ.
2. а) саботсиз ва жаҳлдор;
б) серҳаракат ва ишчан;
в) қатъиятли ва синчков;
г) янги шарт-шароит изловчи.

- 3.а) чидамсиз;
б) бошлаган ишингизни охирига етказмайсиз;
в) эҳтиёткор ва мулоҳазали;
г) янги танишлар билан мулоқотга киришишингиз қийин.
- 4.а) кескин ва бетгачопар;
б) қадрингизни яхши биласиз;
в) кутишга қодир;
г) ўз кучингизга ишонмайсиз.
- 5.а) журъатли ва ташаббускор;
б) янгиликларни тез илғаб олишга лаёқатли;
в) камгап, ортиқча гап сотишни ёқтирмайсиз;
г) ёлғизликда ўзингизни енгил ҳис қиласиз.
- 6.а) қайсар;
б) қизиқиш ва иштиёқларингиз ўзгарувчан;
в) танаффуслар билан сокин ва бир текис гапирасиз;
г) кўпинча омадсизликдан тушкун ва паришонхотир юрасиз.
- 7.а) баҳсларда ҳозиржавоб;
б) тез хавотирга тушувчан;
в) ўз жаҳлингизни боса оласиз;
г) тез ўзингизни йўқотиб қўясиз.

- 8.а) таваккалчи;
б) янги шарт-шароитга тез мослашасиз;
в) бошлаган ишингизни охирига етказасиз;
г) тез чарчасиз.
- 9.а) узук-юлук ишлайсиз;
б) ҳар қандай янги ишни иштиёқ билан қабул қиласиз;
в) кучингизни бекорга сарфламайсиз;
г) паст овозда сокин суҳбатлашасиз.
- 10.а) кек сақламайдиган ва ҳадиксирай-дигансиз;
б) сизни қизиқтирмай қўйган ишдан тез ҳафсалангиз пир бўлади;
в) иш тартибингизни қатъий режалар асосида олиб борасиз;
г) суҳбатдошингизнинг феъл-атвориға беихтиёр мослашасиз.
- 11.а) тез, берилиб, пойма-пой сўзлайсиз;
б) бир ишдан бошқасига тез кўчасиз;
в) иштиёқларингиздан осон тийиласиз;
г) тез йиғлайсиз.
- 12.а) бир хилда турмайдиган ва тез қизишувчансиз;
б) диққат талаб қиладиган ишларни бажаришга қийналасиз;
в) мақтов ва танбеҳларга унчалик эътибор бермайсиз;
г) ўзингизга ҳам, ўзгаларга ҳам катта талаб қўясиз.

13.а) баъзан тажовузкор жангарига
айланиб қоласиз;
б) киришувчан ва қўнгилчансиз,
хатти-ҳаракатларингизни чекламайсиз;
в) тагида заҳархандалик ётган гапларни
ҳам мулойим, илтифотли ифодалайсиз;
г) шубҳа ва гумонсирашга мойилсиз.

14. а) етишмовчиликка бегоҳатсиз;
б) чидамли ва ишга қобилиятлисиз;
в) фақат ўз қизиқишларингиз билан иш
бажарасиз;
г) дардчилсиз ва қўнглингиз нозик.

15.а) маънодор имо-ишоралар билан
гапирасиз;
б) хатти-ҳаракатлар ва имо-ишоралар
ёрдамида очиқ баланд овозда гапирасиз;
в) ишга секин киришасиз ва бир ишдан
иккинчисига ҳам секин кўчасиз;
г) аччиғингиз бурнингизнинг устида.

16.а) тез ҳаракатга тушишни ва бирданига
ҳал қилишни истайсиз;
б) кутилмаган ва қийин шароитларга
ҳамиша тайёр турасиз;
в) ҳаммага бирдай муомалада бўласиз;
г) қўнглингизни очмайсиз,
киришимли эмассиз.

17.а) янгиликларни бажонидил қабул
қиласиз;
б) кайфиятингиз ҳар доим тетик;

- в) ҳамма нарсада тартибни хуш кўрасиз;
- г) тортинчоқ ва сусткашсиз.

- 18.а) кескин ва қизгин ҳаракатлар қиласиз;
- б) тезда ўзингизни босиб, ақлингизни йиғиб оласиз;
 - в) нотаниш шароитга қийинчилик билан кўникасиз;
 - г) итоаткор ва кўнгилчансиз.

- 19.а) бир қарорга келишингиз қийин;
- б) муваффақиятга эришиш учун бор кучингиз билан тиришасиз;
 - в) камҳаракат, сўлғинсиз;
 - г) одамлардан ҳамдардлик кутасиз.

- 20.а) кайфиятингиз бирдан ўзгаради;
- б) баъзан юзаки қарашга, рад этишга мойилсиз;
 - в) ўзингизни тута биласиз;
 - г) меҳр ёки эътиборсизликни чуқур қабул қиласиз.

Неча марта «а» жавобни, неча марта «б», «в», «г» жавобларни танлаганингизни ҳисоблаб чиқинг. Улардан қай бирини энг кўп белгилаган бўлсангиз, қуйидаги рўйхатга қараб қайси мижоз вакили эканингизни билиб олинг. Тўртта жавоблар варианты тўрт хил мижоздаги одамлар феъл-атвори-ни ўз ичига олади:

- «а» – холерик (қизиққон);
- «б» – сангвиник (хушчақчақ);

«в» – флегматик (оғир);

«г» – меланхолик (ғамгин).

Меланхолик – ўзгариб турувчан, камҳаракат тур. Жуда сезгир, беқарор, ўз кучига ишонмайдиган ва уятчан. Ҳис-туйғу ва ҳаяжонлари секин уйғонади, анча-мунчага жаҳди чиқмайди. Аммо ғазабланса, ўтиб кетиши жуда қийин кечади, катта куч ва узоқ вақт керак бўлади. Меланхолик тез ранжийди, хафагарчиликни кўнглига оғир олади, ташқи кўринишида булар яққол намоён бўлмайди.

У жимжитликка ва ёлғизликка мойил бўлиб, ўзига яхши таниш бўлмаган ёки бутунлай нотаниш инсонлар билан суҳбатлашишдан қочади, янги шарт-шароитда ўзини жуда ноқулай сезади. Ҳамма янгиликлар, одатдан ташқари нарсалар унга ҳалақит беради. Бироқ бундай одамлар ўрганилган тинч шарт-шароитда ўзларини яхши ҳис қиладилар ва жуда самарали ишлайдилар.

*Холерик – ўзини тўғиб
туролмайдиган, қизиққон тур.
Ушбу миқоз вақимари тез
ва ҳаддан зиёд кўп ҳаракат
қилишади, бир ҳида турмайди,
безовта, руҳий ҳолати тез
ўзгарибчан.*

Асабларнинг кўзғалиши ва тормозланиши кескин ҳаракатларида, жиззакилиги-

да, жаҳддорлигида якқол намоён бўлади. Улар маънодор мимикаларга, шошқалоқ, алкаш-чулкаш, нотекис нутққа, шиддатли хатти-ҳаракатга эга бўладилар. Ўта ҳиссиётли бўлиб, тез ёниб тез ўчадилар ва кайфиятлари ҳам тез-тез ўзгариб туради. Холерикнинг ўзгарувчанлиги унинг иш фаолиятида ҳам ўз таъсирини кўрсатади: у ҳаддан зиёд ошиқиб ва ҳатто қўрқув билан ишга киришади, шиддат ва шижоат билан ишлайди, машаққатларни енгиб ўтади. Аммо ортиқча руҳий энергияси тез тугаб қолади ва бирданига узоқ вақт уйкуга кетади, бирданига тушқунликка тушади.

Холерик одамлар билан муносабатда ўз ҳис-туйғумларини тўта билмайди ва бирданига, ўйлаб ўтirmeday муомала қилади. Шунинг учун ҳам одамларга баҳо беришда кўп янгилади ва у билан ошда ҳам, ичхонада ҳам доим зиддиятчи вазият юзала келади. Бетлачопарли, таваккалчи, тез хафа бўлиши, сабрсизлиги тўғрисида холерик билан муомалада бўлиш қийинроқ кечади.

Сангвиник – чинакамига вазмин. Бу мижозга мансуб одам одамлар билан тез тил топишади, ҳаётдан мамнун яшайди, бир фаолиятдан бошқасига ўтганда осон мослашади, бироқ доимий бир хил ишни

ёқтирмайди. Сангвиник ҳис-туйғуларини осон бошқаради, янги шарт-шароитга тез қўникади, янги жамоа билан осон тил топишади, бегоналик сезмайди.

Унинг нутқи баланд, тез, дона-дона ҳамда маънодор мимика ва хатти-ҳаракатларга бой. Аммо сангвиникни жунбишга келтирадиган шароит яратиб бериш керак, шундагина у ўзини ғайратли, фаол, серҳаракат тутади, унга ҳамиша янги ва қизиқарли таассуротлар керак.

*Алар фаолияти узок давом
этадиган ва бир хил бўлса, у
ишда қизиқишини йўқотди,
бефарқлик, ҳуноблик авж олади.
Сангвиникда турли ҳис-туйғулар
тез уйғонади, бироқ улар муқаррар
эмас. Ҳис-туйғу қанчалик тез
уйғонса, шунчалик тез сўниши ва
хатто аксина айланиб кетиши
ҳам мумкин. Сангвиникнинг
кайфияти тез ўзгаради, аммо бир
пасда одатдайдой яхши жиҳатга
ўзгаради.*

Флегматик – вазмин, камҳаракат мижоз. Ушбу мижоз вакиллари секин ҳаракатланувчан, шошмайдиган, оғир одамлардир. У бошлаган ишини охиригача ўзгармасдан, ўйлаб, сабот ва эҳтиёткорлик билан бажаради. Флегматикда руҳий жараёнлар ҳам жуда секин кечади.

Ҳис-туйғулари одатда равшан эмас. Бунинг сабаби – доимий бир хиллик ва руҳий жараёнларнинг секин кечишида. Одамлар билан муносабатда флегматик ҳамиша бир хил, босиқ, меъёрида киришувчан, кайфияти эса ҳамиша турғун. Унинг ўзидан чиқиб кетиши ва руҳан қўзғалиши қийин. Бундай одам учун узоқ вақт совуққонлик ва вазминлик билан бажариладиган ишларни бажариш осон.

Аммо флегматикни кўп ҳаракатни, тезкорлик ва фаолликни талаб қиладиган ишларга жалб этиш тўғри келмайди, акс ҳолда у зерикиб қолиши, ўз муқаррарлигини йўқотиши мумкин.

*Шуни эсда туттиң керакки,
инсонларни аниқ тўрт миқозга
ажратиңи жуда қийин. Жуда
кўпчилик одамларда бир нечта
миқоз бақимларининг табиати
мавжуд бўлади. Айнан бир
миқозга мансуб одамлар камдан-
кам учрайди. Бундан ташқари,
инсон ўзини-ўзи тарбиялаши
натijasида миқози ўзгариши
ҳам мумкин. Ўз миқозини
ўзгарттиришига ҳаракат қилиб,
бунга эришган одамлар ҳаётда кўп
учрайди.*

ИНСОНЛАРНИ ФАРҚЛАЙ ОЛАСИЗМИ

1. Сизнингча, инсоннинг гайриихтиёрий хатти-ҳаракатлари ва мимиқаси – бу...

а) инсоннинг айна пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўз-ўзидан туғилади;

б) шунчаки нутқнинг давоми;

в) ҳали шаклланиб улгурмаган фикрларни юзага чиқаради, кимлигини фош этади;

2. Сиз аёлнинг имо-ишора ва мимика «тили» эркак кишига нисбатан қойил қоладиган даражада таъсирли, деб ҳисоблайсизми?

а) ҳа;

б) йўқ;

в) билмайман.

3. Одатда дўстларингиз билан қандай сўрашасиз?

а) хурсандчилик билан «Салом!» деб қичқирасиз;

б) чин юракдан қўл бериб кўришасиз;

в) мулойим қўл ҳаракати билан сўрашасиз;

г) бир-бирингизнинг лунжингиздан ўпиб кўришасиз.

4. Сизнингча, қандай имо-ишора ва мимика ҳамма халқларда бир хил маънони билдиради?

а) бош тебратиш;

б) бош қимирлатиш;

в) бурунни бужмайтириш;

г) кўз қисиш;

д) табассум.

5. Тананинг қайси қисми кўпроқ таъсирчан,
деб ўйлайсиз?

- а) оёқ кафтлари;
- б) оёқлар;
- в) қўллар;
- г) қўл панжалари;
- д) елкалар.

6. Сизнингча, юзингиздаги қайси аъзо кўпроқ
маънодор?

- а) пешона;
- б) қош;
- в) кўз;
- г) бурун;
- д) лаб;
- е) оғиз бўшлиғи.

7. Дўкон витринасида ўз аксингизни кўриб
қолдингиз, диққатингизни биринчи бўлиб ни-
мага жалб этасиз?

- а) либосингиз ярашган ёки ярашмаганига;
- б) соч турмагингизга;
- в) юриш-туришингизга;
- г) қадди-қоматингизга;
- д) ҳеч нарсага.

8. Агар кимдир гапираётиб ёки кулаётиб
қўли билан тез-тез оғзини ёпса, сиз буни ни-
мага йўясиз?

- а) у ниманидир яшираяпти;
- б) тишлари чиройли бўлмаса керак;
- в) нимадандир уялаяпти.

9. Ўз суҳбатдошингизнинг қаерига кўпроқ
диққат қиласиз?

- а) кўзларига;
- б) оғзига;

в) қўллариға;

г) ҳолатиға, унинг қай ҳолатда турганиға.

10. *Сухбатдошингиз гапираётиб сиздан кўзларини олиб қочса, бу ниманинг белгиси, деб ҳисоблайсиз?*

а) ростгўй эмас;

б) ўзига ишончсизлик;

в) нимагадир шайланиш.

11. *Сизнингча, жинойтчини ташқи кўри-нишига қараб аниқлаш мумкинми?*

а) ҳа;

б) йўқ;

в) билмайман.

12. *Агар бир эркак бир аёл билан гаплашишига уринса...*

а) биринчи қадамни ҳамиша эркак киши ташлаши кераклиги учун шундай қилаёпти;

б) аёл у билан гаплашишни истаётгани ҳақида ғайриихтиёрий равишда тушунти-риш берган;

в) ҳатто қўпол равишда рад жавобини эшитганда ҳам, у ҳақиқий эркакнинг иши-ни қилаёпти.

13. *Сизга сухбатдошингизнинг сўзлари билан хатти-ҳаракати мос келмаётгандай туюла-япти. Кўпроқ нимага ишонасиз?*

а) сўзлариға;

б) хатти-ҳаракат ва мимикасига;

в) у сизда шубҳа уйғотади.

14. *Айрим қўшиқчилар баъзан имо-ишора-лар билан томошабинга шахвоний характери-ни очиқ беради, деб тасаввур қиладилар. Қандай ўйлайсиз, бу нимани билдиради?*

а) бу шунчаки масхарабозлик;
б) шу йўл билан улар томошабинларни
«қўзғатадилар»;

в) қўшиқчи ўз кайфиятини яширин ифо-
далайди.

15. Қўрқинчли фильмларни ёлғизликда қан-
дай томоша қиласиз?

а) тинчгина, одатдагидай;

б) экранда рўй бераётган ҳар бир воқеа-
дан бутун вужудингиз билан таъсирланасиз;

в) қўрқинчли лавҳалар келганида кўзла-
рингизни юмиб оласиз.

16. Инсон ўз мимикаларини бошқариши
мумкинми?

а) ҳа;

б) йўқ;

в) фақат айримларини.

17. Ҳазил қилаётганингизни кўпроқ қандай
англатасиз?

а) кўзларингиз билан;

б) қўлларингиз билан;

в) сўзингиз билан.

18. Имо-ишора инсонда қандай пайдо бўлади
деб ўйлайсиз?

а) кимдандир кўриб;

б) авлоддан-авлодга ўтади;

в) туғилишда табиат ато этади.

19. Соқол қўйган одам...

а) ҳақиқий эркак;

б) негадир юзини яшираяпти;

в) жуда ишёқмас, ҳар куни соқол олишни
ёқтирмайди.

Балларингизни ҳисобланг:

1. а–3, б–4, в–3.

2, 3. а–1, б–3, в–0, г–0, д–3.

4, 5. а-4, б-4, в-3, г-2, д-4, е-2.

6, 7. а-0, б-0, в-1, г-1, д-0, е-1.

8, 9. а-1, б-2, в-3.

10, 11. а-2, б-1, в-3.

12, 13. а-1, б-3, в-3, г-2, д-0.

14, 15. а-3, б-1, в-1.

16. а-3, в-2, в-2.

17, 18. а-3, б-2, в-1.

19. а-3, б-2, в-1.

Натижа:

56–77 БАЛЛ. Зийраклик ва сезгирлик билан одамларни жуда яхши ҳис қиласиз ва тушунасиз. Аммо сиз ўз фикрларингизга қаттиқ ишонасиз, сўзларни иккинчи даражага тушириб қўясиз. Кўпинча одамлар тўғрисида шошилиб қилган мулоҳазаларингиз сизни адаштиради. Ана шу камчилигингизни тузатсангиз, сизда кимнинг қандай одамлигини аниқлаб олиш учун жуда катта имконият мавжуд.

34–55 БАЛЛ. Одамларни кузатиб завқ olasиз, уларнинг хатти-ҳаракатлари ва мимикасини шарҳдай биласиз. Аммо билганларингизни ҳаётда унчалик қўлламайсиз, шунинг учун ҳар доим ҳам одамлар билан муносабатни тўғри ўрнатолмайсиз. Сезгиларингизни ривожлантиринг ва уларга ишонинг.

11–33 БАЛЛ. Кузатиш сиз учун бегона. Инсоннинг хатти-ҳаракати ва мимикасига қараб унинг қандай одамлигини аниқлай олмайсиз. Бир оз кузатувчан ва суҳбатдошингизга эътиборлироқ бўлинг, унинг сўзларини йўл-йўлакай қабул қилманг.

КЎРИНГАНИНГИЗ КАБИМИСИЗ

Ички дунёмизни ва ниятимизни ошкор этувчи сўзсиз «сигнал»ларни тез-тез қўлаймиз. Ушбу тест орқали одамлар сизнинг хатти-ҳаракатларингизга қараб қандай қабул қилишини билиб олишингиз мумкин.

Жавоблардан ўзингизга мос келадиганларини белгилаб чиқинг.

1. *Одатда сиз қандай қилиб қўл сиқишасиз?*

- а) икки қўлингиз билан;
- б) суҳбатдошингизнинг ҳаракатига қараб;
- в) бармоқларингизнинг учи билан;
- г) қўлингизни юқоридан олиб келасиз.

2. *Кўпинча қандай ҳолатда турасиз?*

- а) қўлингизни белингизга қўйиб;
- б) қўлингизни биқинингизга тираб;
- в) қўлингизни бўш ташлаб;
- г) қўлингизни кўксингизга қўйиб.

3. *Қуйидаги хатти-ҳаракатлардан қайси бирини кун давомида кўп ишлатасиз?*

- а) юзингизга тегинасиз;
- б) қўлларингизни бир-бирига ишқалайсиз;
- в) бармоқларингиз билан олдингиздаги буюмни чаласиз;
- г) кўзларингизни юмасиз;
- д) қўлларингизни кўксингизга қўясиз.

4. Курсида қандай ўтириш сизга қулай?

- а) оёғингиз иккинчи оёғингизнинг устида, қўлларингиз бошингизнинг орқасида;
- б) оёқларингизни икки томонга осилтириб;
- в) узатилган оёқларингизни осилтириб;
- г) оёқ-қўлингизни бўш қўйган ҳолда озгина олдга энгашиб;
- д) оёғингизни креслонинг тутқичидан осилтириб.

5. Стол атрофида қандай ўтирасиз?

- а) қўлларингизни стол устига, гавдангизни бир оз олдга ташлаб;
- б) тирсагингизни столга тираб, бошингизни қўлингизга суяган ҳолда;
- в) тирсагингизни столга тираган ҳолда бармоқларингизни ўйнаб.

Руҳшунослар фикрича, юқоридаги ҳар бир хатти-ҳаракатга изоҳлар мавжуд.

1. Қўл сиқишув:

а) «Сиз билан дўстлашишни шунчалик истайманки, ҳаётда сиздан ортиқ инсонни учратмаганман!»

б) «Мен ўзимга ишонмаганим каби сизга ҳам унчалик ишонмайман. Аммо агар қаршилигингиз бўлмаса, сиз билан дўстлашишдан хурсандман».

в) «Мен билан дўстлашишга уринаяпсиз, лекин сизнинг кўнглимдагидек дўст бўлишингизга ишонмаяпман».

г) «Бу ерда мен муҳимман, сиз эмас».

2. Ўзини туттиш:

а) «Бу ерда мен муҳимман».

б) «Мен бу ишга тайёрман, қойиллатиб уддалашимга ишонаман!» ёки «Ҳеч

кимни эшитишни истамайман, айниқса, бошлиқларни!»

в) «Мен тинчман ва ўзимга ишонаман».

г) «Сизга унчалик ишонмайман, мендан узоқроқ юринг!»

3. *Имо-ишоралар:*

а) «Мана бунга мен иккиланаяпман» ёки «Ўзимга ишонсам бўлармикин».

б) «Мана бу бошқа гап!»

в) «Ҳаммаси жонимга тегди!»

г) «Тезроқ бўлинг, сабрим тугаяпти!»

д) «Айтсангиз-айтмасангиз мен қаршиман!»

4. *Курсида ўтириш:*

а) «Шу пайтгача қаерда эдингиз! Мен ўзимга ишонаман, сизга эса тўлиқ ихлос-мандман».

б) «Бу ерда мен асосий кишиман, мана бу стул эса мени сиздан узоқроқ тутади».

в) «Бу ердаги ҳеч кимга ишонмайман ва ҳеч ким менинг ҳис-туйғуларимдан хабар топишини истамайман».

г) «Сизни ўзимга тенг кўраман, агар сиз ҳам менга шундай муносабатда бўлсангиз».

д) «Менга ҳеч нарсанинг фарқи йўқ».

5. *Стул атрофида ўтириш:*

а) «Фикрингиз мени жуда қизиқтириб қўйди, у ҳақида тўлиқроқ эшитишни ва мулоҳаза юритишни истайман».

б) «Чарчадим, диққат билан эшитолмайман».

в) «Менга жуда қизиқарли!»

Натижа:

Ҳар гал хатти-ҳаракатларингиз ҳақиқатан ичингиздаги гапни ифода этишини билсангиз, ўзингизга бир балл қўйинг. Агар инкор этсангиз – ноль. Масалан, сиз бармоқларингизнинг учи билан қўришасиз-у, ўзингиз дўстлашишни хоҳлайсиз, бу ҳолда ноль балл қўйинг – хатти-ҳаракатингиз ишонарли эмас!

Бир балл – деярли ҳамиша одамлар сизни тўғри тушунмайди ва ҳамиша сиз нимани назарда тутганингиз ҳақида уларга тушунтириб беришингизга тўғри келади.

Икки балл – сизга ҳам тез-тез ўзингизни тўғри тушунмаётганлари тўғрисида изоҳлаб беришингизга тўғри келади.

Уч балл – камдан-кам вазиятларда инсонлар сизни тушунмасликлари муаммо туғдиради.

Тўрт балл – атрофингиздагилар деярли ҳамиша сизни тушунишади, сиз уларни сўзсиз ишонтира оласиз.

Беш балл – одамлар ҳар доим сизни тўғри тушунишади. Чунки хатти-ҳаракатларингиз ва ўзингизни тутишингиз сўзларингиз, фикрингиз ва ҳис-туйғуларингиз билан мос тушади.

КИРИШИМЛИМИСИЗ

Ҳар бир саволга «ҳа», «йўқ», «баъзида» деб жавоб берасиз.

1. Тишингизнинг оғриғи чидаб бўлмас даражага етгунича тиш шифокорига мурожаат қилмайсизми?

2. Қандайдир йиғилишдами, ишхонадами ёки бирор-бир дўстингизданми танбеҳ эшитганингизда кўнглингизга қоникмаслик хисси ва ғашлик чўқадими?

3. Сизга узоқ шаҳарларга командировкага бориш тўғрисида таклифлар тушадими, сиз уларни ҳар қандай вазиятда ҳам рад этмайсизми?

4. Агар нотаниш йўловчи йўл кўрсатиб юборишингизни илтимос қилса ёки бошқа бирор савол билан сизга мурожаат этса жаҳлингиз чиқадими?

5. Ота-она ва фарзанд ўртасидаги муаммолар ёки ҳар хил ёшдаги одамлар ўртасида тушунмовчиликлар кўп бўлиши ҳақидаги фикрларни қабул қиласизми?

6. Сиздан бир неча ой олдин қарз олган танишингиздан пулни қайтариши ҳақида сўрашга уяласизми?

7. Агар сизга ресторанда сифатсизлиги яққол кўриниб турган таом беришса, жим қараб турасизми?

8. Сиз узоқ вақт навбат кутишни ёқтирмайсизми? Тиқилинчда навбат кутишга

тўғри келиб қолса, ишни кейинга қолди-
расизми?

9. Зиддиятли вазиятларда ўтказилаётган
текширувларда иштирок этишга қўрқасизми?

10. Адабиёт ва санъатга тааллуқли би-
рор-бир шахс тўғрисида ўз қарашларингиз
мавжуд бўлса, бошқа бировларнинг фикр-
ларини қабул қилмайсизми?

11. Илмий мавзуларда ёки иш юзасидан
туғилган саволларда кимгадир ёрдамлашиб
юбориш сизга ёқмайдими?

12. Ўз фикрларингизни оғзаки нутқдан
кўра ёзма равишда яхшироқ ифодалай-
сизми?

13. Олдинда одатдагидай иш юзасидан
учрашув кутаяпти. Бу кутиш сизни ҳаяжон-
лантирадими?

14. Ўз хавотирларингизга кимнидир ше-
рик қиласизми?

15. Бир бегона киши билан ёлғиз ўтириб
қолдингиз, агар у биринчи бўлиб гап бош-
ласа, суҳбатга киришасизми?

16. Сизга жуда яхши таниш бўлган мавзу-
даги суҳбатда хато айтилган фикр қулоғин-
гизга чалинди. Унга муносабат билдирмай
жим кетаверасизми?

Натижани ҳисобланг:

«Ҳа» – 2 балл;

«Йўқ» – 0 балл;

«Баъзан» – 1 балл.

30–32 балл. Сиз киришимли эмассиз,
бу ўзингизга ҳам, атрофдагиларга ҳам ха-

лал беради. Ҳамкорликда бажариладиган ишларни уддалаш сизга қийинчилик туғдиради. Ўзингизни назорат қилинг, одамларни тушунишга урининг.

25–29 балл. Сиз индамас, камгап инсонсиз, ўзингизни ёлғиз ҳис этасиз, шунинг учун дўстларингиз кам. Керакли янги муносабатлар, янги ишлар сизни саросимага солади ёки издан чиқаради. Камчиликларингизни тушунинг, тақдирга тан беринг, ҳаракатга тушинг.

19–24 балл. Умуман олганда сиз киришимлисиз, нотаниш шарт-шароитда ҳам ўзингизга ишонасиз, янги муаммолар туғилишидан қўрқмайсиз. Ва шунингдек, янги одамлар билан ҳам суриштириб ўтирмай муносабатга киришаверасиз. Баҳс ва мунозараларга истар-истамас аралашасиз. Баъзан асосида истехзо ётган мулоҳазаларингиз меъёридан ошиб кетади. Ана шу камчилигингизни тузатишга ҳаракат қилинг.

14–18 балл. Сиз ўртача киришимлисиз. Сухбатдошингизнинг қизиқарли суҳбатини бажонидил эшитасиз, зерикарли суҳбатига чидаб берасиз, ўз нуқтаи назарингиздан воз кечмаган ҳолда бошқаларнинг фикрларини ҳам инобатга оласиз, янги инсонлар билан танишишдан қочмайсиз. Аммо шовқинли давраларни ёқтирмайсиз.

9–13 балл. Сиз жуда киришимлисиз, ҳатто баъзан меъёридан ошиб кетади. Қизиқувчан, гапдон, ҳар қандай саволга обдан жавоб беришга ошиқадигансиз, бу баъзан

атрофдагиларга малол келиши мумкин. Янги одамлар билан бажонидил танишасиз. Ҳамманинг диққат марказида бўлишни истайсиз, ҳатто бажаришга кўзингиз етмаса ҳам ҳеч кимнинг илтимосини рад этмайсиз.

4–8 балл. Сизнинг муомалангиз муваффақиятингиз калитидир, ишларингиз ҳамиша жойида. Ҳар қандай суҳбатни чин кўнгилдан тинглайсиз, муаммоли, ғамгин мавзулардан бошингизга оғриқ, юрагингизга ғам оралайди. Ҳатто ўта шахсий мавзудаги саволлар билан мурожаат қилишганда ҳам бежавоб қолдирмайсиз. Сиз ҳамиша ҳамма жойда ўзингизни ўз уйингиздагидек ҳис этасиз. Бажариб улгуришингизга кўзингиз етмаса ҳам ҳар қандай ишни қабул қиласиз. Шунинг учун ҳам ҳамкасбларингиз ва раҳбарлар сизга бир оз хавотир ва иккиланиш билан муносабатда бўладилар.

3 ва ундан паст балл. Сизнинг киришимлилигингизни касаллик деб баҳолаш мумкин. Кўп сўзли, гапдон, ҳатто ўзингизга умуман алоқаси бўлмаса ҳам ҳамма ишга аралашувчансиз. Қўлингиздан ҳеч нарса келмаган тақдирда ҳам муаммони суриштиришга шошиласиз. Атрофдагилар билан келишмовчиликлар тез-тез рўй бериб туради. Сиз аразчи ва кечирувчисиз. Жиддий ишлардан қочасиз. Туғишганларингизга ҳам, дўстларингизга ҳам, касбдошларингизга ҳам сиз билан жуда қийин. Фейл-атворингизни ўзгартиришга ҳаракат қилинг. Тоқатингизни тарбияланг, одамларга ҳурмат билан муомалада бўлинг.

ЖАҲДОРМИСИЗ

Доимий асабийлашув инсонни жаҳддор ва қизиққон қилиб қўяди ва бу бизнинг хатти-ҳаракатларимизда, мимикамизда намоён бўлади. Ушбу тест сизга ўзимизни қанчалик бошқара олишимиз тўғрисида билиб олишга кўмак беради.

Қуйидаги ҳолатларда жаҳлингиз чиқади:

1) Кимдир сизга жуда яқин туриб олса (ҳатто ўз ихтиёри билан бўлмаса ҳам – автобусда, навбатда турганда, сиқилинч жойларда);

2) Кимдир сизга ақл ўргатиб бошласа;

3) Кимнингдир бемаврид кулгусини эшитсангиз;

4) Кўришга шайланиб турган фильмингизнинг сюжетини айтиб қўйса;

5) Жамоат жойларида баланд овозда суҳбатлашишса;

6) Суҳбатдошингиз гапираётиб кўп имо-ишора қилса;

7) Даврадошларингиз ёнингизда чет тилида сўзлашишса;

8) Атирнинг кучли ҳидига;

9) Сизга кераксиз нарсани совға қилишса;

10) Ўсиб кетган кир тирноқларни кўрсангиз;

11) Аёл киши сигарета чекса;

12) Ўзини ёш кўрсатгиси келган қарияни кўрсангиз;

- 13) Биров сизга қараб йўталса;
14) Севиб ўқийдиган журналингизнинг варағи ғижимланган ёки йиртилганини кўрсангиз;
15) Дўстингиз белгиланган жойга кечикиб келса;
16) Театрда ёнингизда ўтирган одам спектаклни изоҳлайверса.

Агар жавобингиз «унчалик эмас», бўлса 1 балл, «жуда» деб жавоб берсангиз 3 балл қўйинг, «ҳеч қачон» жавоби учун эса балл қўйманг.

Агар **50 дан ошиқ балл** тўплаган бўлсангиз, сиз учун сабрли ва ўзини тутиб тура оладиган инсонга айланиш қийин кечади. Ҳамиша эътибор беришга арзимайдиган нарсаларга ҳам жаҳлингиз чиқади. Қайсидир маънода ҳатто жаҳлингизни чиқариш учун баҳона ҳам излайсиз. Тез қизишасиз ва ўзингизни йўқотиб қўясиз. Фақат сиздагина эмас, атрофингиздаги инсонларда ҳам асаб тизими борлигини унутиб қўйманг.

Агар **13 – 49 ўрталигида балл** тўплаган бўлсангиз, сиз ёқимсиз ҳисларни енгиб ўтиш учун керагича чидамлисиз, уларни тезда унутиб юбориш қўлингиздан келади. Ҳақиқатан кўнгиш чўктиришга арзийдиган ҳодисаларгагина хафа бўласиз, ҳеч қачон ўзингиз фожиа ясамайсиз.

Агар **баллингиз 12 дан кам** бўлса, сиз ўта хотиржамсиз. Ҳаётга реал қарайсиз, сизни тушқунликка тушириш осон эмас.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
-------------	---

БИРИНЧИ БОБ

СУҲБАТДОШНИ БИЛИШ СИРЛАРИ

Ким қандай кулади.....	4
Кўзлар – кўнгилдан сўзлар	7
Қарашлар	14
Қўлларимиз қандай сирни «айтади»	21
Елкалар ҳолати – кайфият ифодаси.....	30
Бошимизни баланд кўтариб	32
Қадамлар – феълингиздан дарак	35

ИККИНЧИ БОБ

РУҲИЙ ТЕСТЛАР

Мижозингизни биласизми.....	39
Инсонларни фарқлай оласизми	48
Кўринганингиз кабимисиз	53
Киришимлимисиз.....	57
Жаҳлдормисиз	61

Оммабон нашр

ИНСОННИ ЎРГАНИШ ИЛМИ

Муҳаррир
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Бадий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Мусахҳиҳ
Мадина МАҲМУДОВА

Саҳифаловчи
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир
Умидбек ЯХШИМОВ

Лицензия рақами: АИ № 252, 2014 йил 02.10 да
берилган.

Босишга 2016 йил 02.05.да рухсат этилди.

Бичими 84x108 1\32.

Босма табоғи 3,0. Шартли босма табоғи 5,04.

Гарнитура «Bookman Old Style». Офсет қоғоз.

Адади 5000 нусха. Буюртма № 103.

Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» НММда тайёрланди.
100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 147-00-14; 129-09-72;

Маркетинг бўлими – 128-78-43; 397-10-87;

факс – 273-00-14;

e-mail: yangiasravlodi@mail.ru