

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?



88.37  
71-60

# 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 узоқ вақт суҳбатлашгачгина уни ўргана бошлайсизми? Кўпчилик 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 кўмақдош бўлади.

УЎК: 94(575.1)

КБК: 88.37

1231/1  
2-4/3

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 туйғулари нима асосида пайдо бўлади, деган савол ҳар биримизни қизиқтириши табиий. Инсонни ўрганиш илми асосчиларининг таъкидлашларича, ушбу муносабат тана «сигнали» – сўзсиз тил асосида ҳосил бўларкан. Фақат руҳишуносларни 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 уддалашимиз мумкин. Айрим ҳолларда эса суҳбатдошимизнинг хатти-ҳаракати бизни эҳтиёткорликка ундайди (наркотик моддалар қабул қилувчилар, собиқ маҳбуслар, ҳаётдан норози, руҳан носоғлом кишиларнинг хатти-ҳаракатлари). Бундай ҳолларда қандай қилиб алоқани яхшиликча узиш тўғрисида ўйлаб кўрамиз. Кўпчилик одамлар бир нарсани ўйлаб туриб бошқа нарсани гапирдилар, шунинг учун уларнинг ҳақиқий аҳволини тушуниш жуда муҳим.

## СУХБАТДОШНИ 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, торгиниб, қиқирлаб, истехзоли, баланд овозда, эшитилар-эшитилмас, овозсиз – дунёда нечта одам бўлса, шунча хил кулгу бор. Ўзингиз ва яқинларингизнинг қандай кулишини кўзатиб 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 кўпам таҳлил этавермаслик, ўз-ўзини танқид қилавермасдан эркинроқ яшашни маслаҳат берамиз.

*Бошини орқага ташлаб  
куладиганлар соғда ва ишонувчан,  
кен табиатли одамлар бўлиб,  
давзан биревларга ёки ўз хис-  
туйғуларига алданиб туришади.  
Улар учун кўнрок ақл-идрекка  
таяниб иш қилиш тавсия этилади.*

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

*Ўзини очиб куладиганлар  
эҳтиросли одамлар сафига киради.  
Уларга бир оз вазминроқ ва  
атроф-муҳитга эътиборлироқ  
бўлиш тавсия этилади. Фақат ўзи  
гапирмай, биревларни тингашни  
хам ўрганиш керак.*

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

## БИРИНЧИ БОБ

### СУҲБАТДОШНИ БИЛИШ СИРЛАРИ

#### Ким қандай кулади

Инсон феъл-атворини нафақат унинг муомаласидан, балки кийиниши, гапириши, хатти-ҳаракатидан ҳам билиш мумкин. Кулин пайтидаги хатти-ҳаракатлар инсоннинг табиатини айтиб бераркан. Кулаётганда ҳар биримизнинг биз ҳеч қачон таҳлил қилиб ўтирмайдиган ўзимизга хос ҳаракатларимиз содир бўлади. Хириллаб, сокин, торғиниб, 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 кўпам таҳлил этавермаслик, ўз-ўзини танқид қилавермасдан эркинроқ яшашни маслаҳат берамиз.

*Бошини орқала ташлаб  
куладиганлар севда ва ишонувчан,  
кенг табиатли одамлар бўлиб,  
баъзан биревларга ёки ўз хис-  
түүлукларига алданиб туришади.  
Улар учун кўпрек ақл-идрекка  
таяниб иш қилиш тавсия этилади.*

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

*Оғзини очиб куладиганлар  
эҳтиросли одамлар сафига киради.  
Уларга бир оз вазминрок ва  
агрессив-муҳитга эътиборлирок  
бўлиш тавсия этилади. Фақат ўзи  
гапирмай, биревларни тингашини  
хам 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 хис-туйғуга берилувчан ва инжиқ одамлар ҳисобланади. Унинг қарашлари, туйғулари осон ва тез ўзгаради. Атрофидаги ёқимли ёки аянчли ҳодисалар унга фақат лаҳзалик таъсир қилади.

*Кулаётганда аниқласа  
бўладиган бирер-бир хатти-  
ҳаракати бўлмаган инсонлар  
шахсиятлараслар сирасида  
кираркан. Ҳамиша ўз  
мухоазалари ва қарашлари  
билан ҳамманинг устидан ҳукм  
юритишни ёқтиришади, бошқалар  
фикри билан ҳисоблашмайдилар.  
Бу эса атрофдашларга ёқмайди.*

Қовоқларини қисиб куладиган одамлар вазмин, ўзига ишонган, ўта ақлли бўлади. Ғайратли ва тиришқоқ, фақат баъзан айрим нарсаларни меъеридан 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 бадиий 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 хис-  
туғумларга берилувчан, ўта  
таъсирчан, маънавий ва ақлий  
идрокка тайёрлик, умуман  
оланда, кизикувчанликдан дарак  
беради. Катта очик кўзлар  
белалардаги ишонч, соддаликнинг  
белгиси. Аммо кўпинча баъзи бир  
учма чиккан беандиша одамлар  
хам айбни ўзидан секип 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 бўшлик 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.

*Кўтирилмаган ҳайратманарини  
ҳолатларга душ келганда (масалан,  
болалар биринчи марта широйини  
безатишган янги йил арчасига  
душ келишганида ёки кўчада  
кўтирилмаган одамга душ келганда);  
қаттиқ хурсандчиликда (масалан,  
футболда ҳал қилувчи гол  
урилганида); кўркўвда (масалан,  
дорбознинг дор устида сакрацини  
тимошча қилаётинд) 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!»

*Қисилган кўзлар хаддан зиёд ташла тегувчи нарсаларга нисбатан мажбурий ҳимоя чорасидир: ўтқир ёруғик, аччиқ тўтун, кўзга бирор нима кирса (масалан, соғунли кўпик). Бундан ташқари қисик кўзлар жисмоний оғрик, ёқимсиз ўй ва ёқимсиз кечинмаларни кўрсатиб беришда ҳам хизмат қилади.*

Кўзойнаги ечилган узоқни кўра олмай-диган 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 – макр ва шумликнинг белгиси.

Шунингдек, бутун рухий 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 ходисалар, айниқса, кутилмаган саволлар хусусида эсланаётганидан ҳам дарак беради. Инсон хаёлан ўтмишига қайтганида,

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

*Бир кўзнинг қисилиши, имлаш асосан кимладир махфий тушунчалар тўғрисида дарак беради. «Имлаш» бу бир кўз қисилишининг бир кўриниши бўлиб, ундан сирли тушунчаларни етказишда фойдаланилади. Бундай кўз қисми одағда ўйноқирек, қаллоброк, ўзига бине қўйган, очикчасида шиқим одамларга ҳос ва шунингдек, аадоқшларга ҳам. Аммо бу ҳаракат бирер-бир қисмига ўзини бус-бутун тушунтириши, айёрлигини аниқлашиши урун ҳам шиклашиши 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 керақдир (доклад эшитаётиб, жиддий суҳбат жараёнида), эҳтимол шунчаки роҳатланишни истаётгандир (яхши қўшиқ тинглаётиб ёки саунада). Эркин юмилган кўзлардан «сигнал» бериш учун

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

*Кўзни тиртиратиши – бу танала  
нотаниши таъсир туфайли пайдо  
бўлган реакциянинг кўриниши  
ёки кўиндаги руҳий жараёнлар  
белмари: бирер нимала салбий  
алекадорлик, ишончсизлик,  
хижолатлик, нетоза виждон,  
асабийлашув.*

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

Кўз қорачиги маълумотга ниҳоятда бой.  
Инсоннинг кайфияти ёки суҳбатдошига  
бўлган муносабатига қараб қорачиқлар  
ифодаси ҳам ўзгаради. Кучли ҳаяжонлан-  
ганда қароқларимиз кенгая бошлади,  
салбий муносабатларда эса қисилади. Кўз-  
лар 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 кўркув ва оғриқдан; бир қанча дорилар ва наркотик моддалар қабул қилинганда кўз қорачиқлари кенгайди. Қорачиқларнинг бетартиб ҳаракати мастликдан дарак беради.



## ҚАРАШЛАР

Нигоҳ жуда кўп 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 барабар 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 очикчасига гаплашиб олишга тайёрликнинг белгисидир. Тўғри нигоҳ тартиблилик, ўзига ишонч ва очик табиатлиликдан дарак беради.

*Юқоридан настла қараи.*

*Суҳбатдошлар бўлиари ёки туриши ҳолатларининг ҳар хилишидан ҳам бундай қараи келиб чиқиши мумкин. Агар бош кўтаришган бўлиб, суҳбатдошга яқин масофада туриб тик қаралганда кўз қорачиқлари кенгайиб кетса ва нигоҳ эасини шишириб кўйиб бошқа биревга қараса – ишончсизлик хиссидан далолат беради. Бу нигоҳ яна манманлик, мағрурлик, ҳукмронликка интилиши, димоғдорлик ва менсимасликни ҳам англайди.*

**Пастдан қараш.** Бундай нигоҳ бўйининг 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. Бошини одабдашдай тўтган ҳолда кўз соққаларини юқорига қаратиши, «Осмоний кўзлар» тақвога бериши, таҳсин ўқиши, ўта кучли оғоб-ахлоқ, баланд фикрлар беллисидир. Инсон қаттиқ төшиққан пайтда ҳам бундай нигоҳлар буғжудга келиши мумкин. Юзга сезиларли даражада зўр бериши - куруқ савлат тўқиши: ўзини тақводор киши кўрсатишига уриниши ёки оғоб-ахлоқ берасидаги идеалига тақлид қилишидир.*

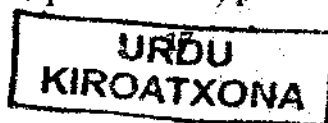
**Ноаниқ нигоҳ** – юқорига қандай қаратилган бўлса, пастга ҳам худди шундай қаратилиши мумкин. Биринчи навбатда бу кўнгилчанлик ва нафратланишдан, иккинчи навбатда эса хушомадгўйликдан келиб чиқади. Ноаниқ нигоҳ туғма касаллик бў-

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. Сухбатдошлардан 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 ташқари, ён томондан қараш, масофа сақлаш, шубҳа, ишончсизлик, суҳбатдош аслида нимани ўйлаётгани ҳақида билишга интилишни ҳам ифодалайди. Айниқса, бу беларво ва беҳаракат юз ифодасида яққолроқ сезилади.*

Катта очилган кўзлар билан ён томондан қараш – яширин кўрқув; 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, адоват ёки менсимасликни билдиради.

Елка оша кўз қири билан қараш беписандлик, нафратланишни билдиради.

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

*Ҳайвоноти нилоҳ асосан атрофдаги широйин буюмларга, санъат асарларига, табиатга ва аёлларга завқланиб қаралганда бу ҳудудга келади. Агар нилоҳ юзга тик қаралган ҳолда настдан юқорида ёки юқоридан настга ўйноқласа – бу катта қизиқишдан дарак беради. Табассум билан худди шундай қараш завқланганини билдиради. Сөвук мимикалар билан амалга оширилган ушбу қараш, ўз таассуротларини қайта ўрнатиш, баҳолаш ва ҳаётга хафа бўлиш натижасида пайдо бўлади. Бирер-бир нарсани диққат билан кўздан кечириётган инсонда ҳам ўйноқи нилоҳни кўзатиш мумкин (масалан, ҳарид учун нарса таниётганда).*

**Тикилиб қараш.** Бундай нигоҳ билан кўпинча мушуқлар тораиши 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 тикилиб нигоҳ қаттиқ,  
тўридан-тўри ва шу билан бирга  
қисилган бўлса, тақалмуфсизлик,  
махфийлик, сирли мақсад,  
тажовузкорлик, танқидий синов,  
масофа сақлаш, ишончсизлик  
ва синчковликдан дарак беради.  
Буни кўз ўншиниизга келтириш  
учун кўтина теровчи ва  
танқидчиларнинг «совуқ» ва  
«аччиқ», айрим эркакларнинг  
ҳимоясиз аёла нисбатан  
бетакалмуф ва шиқим нигоҳини  
кўз ўншиниизга келтиринг.*

**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 ишончининг бир хиллиги, очиқ-ошкор муносабат. Бундай нигоҳ кўпинча 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 тутган ҳолда кўз бурчақларидан қаради кўпинча кимнингдир уйига биринча марта қараётган 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 кўз 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 англайди? Бунга билини асосан бизнесмен ва бошқа кўпчилик билан муомалани талаб қиладиган ишларда ишлайдиган аёлларга муҳимдир. Маълум маънода эркаклардан химояланини учун ҳам «эркакларга ҳос қўл сиқиб кўришини» ўзлаштирадиганлар.*

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

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

кафтлар юқорига қараб очик бўлса, бу ҳолат нимадир талаб қилганликни билдиради (тиланчиларнинг сизга қараб чўзилган қўларини 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: кўрқувдан то матонатгача.

*Яна панжанини бундай ҳолати очик-ошкор фикр билдириши ва ниманидир англаишини билдиради (ноҳиклар хатти-ҳаракати). Панжалар ана шу ҳолатда олдинга қанчалик кўп чўзилган бўлса, талаб қилиш даражаси шунчалик юқори бўлади. Очик кафтларнинг секин тепадан олдинга ва пастга қийишқичизик бўйича ҳаракати – бу торттиқ қилиш, яъни ўз хоҳиши билан узатиши. Бунда кўпинча кўлар икки ёнга ажралади. Шунингдек, бу хатти-ҳаракат фикр-мулоҳазани баён этишда ҳам кўланади. Ҳаракат тезлик билан бажарилишда суҳбатдошига ниманидир ириттаётландек 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 тугилган бўлса, зўравонлик ҳиссини англатади.

*Панжанинг очик ҳолати ниманидир айтиши, намоёни этиши истагани, ертиқ кўнгида сақлаб турелмасликни билдиради. Шунингдек, беқарорликнинг ҳам белгисидир. Очик панжалар бўшашган кўлар ва туширилган елка билан бирликда умидсизлик, мушкул аҳволда қолганлик тўғрисида таассурот қолдиради. Агар панжа дармоқлари шиддат билан очилиб, ҳаракат дармоқлар ёзиши билан туғласа, бу вазоҳат ва ҳазар кишидан 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 қўйиши ҳеч кимнинг тинч-  
чини бузишни истамасликни билдиради.  
Босиқлик билан ниманидир кутаётганлик-  
нинг белгиси. Қўлни орқага қўйиб сиз қан-  
чадир 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 ку-  
затилади. Агар аксинча қисқа вақт давом  
этса, ҳаракатчан одамнинг бир зум хаёлга  
толганлигини ёки қисқа муддат уятда қолга-  
нини англатади. Шунингдек, бу ҳолат ўзига  
ишонувчи, бошқалардан афзаллигини билиб  
турувчи кишининг кутиш ҳолатидир.

*Қўмар (ёки бир қўл) чўнтакка  
селинган бўлса, бу ўзининг ички  
ишончсизлигини енши ёки яши-  
ришни билдиради. Алоқани енши  
равишида тезлаштириши ва ривож-  
лантиришни билдирувчи «енши»  
ҳаракат. Сухбат пайтида қўмар-  
нинг чўнтакка депарва, селиниши  
қизиқишининг йўқолиши, зерикши-  
ни англатувчи кўрс ҳаракатдир.  
Агар қўмар чўнтакка шиддат  
билан селиниб, бўйин, елка, қўл аса-  
бийиши, ошиз ва кўзларнинг шунга  
мис ҳаракати нималадир нисбатан  
қаршиликни англайди. Сухбат-  
дошида хавф-хатара тайёрларик  
ҳисси пайдо бўлиши мумкин.*

**Кафтни кафтга ишқалаш** кучли ёқимли ҳис-туйғулар қуршовида эканини билдиради. Кўпинча ушбу ҳаракат яхши кайфи-ятдаги 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 суяги билан  
стала уриши хайронлик ва ғазабла-  
нишни ифодалайди. Асабийлашни  
даражаси қанчалик юқори бўлса,  
ҳаракат шунчалик қаттиқ ва  
тез-тез бажарилади.*

**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 истайди. Қўлни ҳимоя воситаси сифатида юзга олиб бориш баъзи бировларда кўниқилган одат бўлиши ҳам мумкин.

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

*Бир қўлни ёки биратўла иккала қўлни ҳам қулоққа тутуши 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 тегиниши 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 чўзмаётган қўл – ўзини куч билан босиб ўттиришни белгиси. Яъни, ниманидир яширишга беихтиёр уринишдир. Шунингдек, қўлни лабга олиб борishi назорат рамзи бўлиши ҳам мумкин. Фарқи шунки, бунда фақат бармоқ умтариши лабга тегеди.*

Агар катта ёшли одам бармогини оғизга 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 ҳисси 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 излаяпти.

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

*Қўл панжасини пешонага ишқалаш ўзи истамаган ҳолда аччиқланишни кўрсатади. Ёзилан кўрсаткич бармоқни бошининг чеккасида айлантириши ҳақоратловчи ҳаётини-ҳаракат ҳисобланиб, ақдан озан 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 кўн учраиди. 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 ташланган елкалар** ички эркинлик, ўзига ишонч, эгаллик 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 ташланган**, кўкрак олдинга бўртиб чиққан бўлса, удабуронлик, ташаббускорлик, кучлилик ҳамда шу билан бирга кўпинча ўзига юқори баҳо беришнинг ҳам белгиси.

*Олдинга осилган елкалар умидсизлик ва бўйчанлик билан ўзини-ўзи ҳарор қилаётган инсоннинг аксини кўрсатади. Бу ҳолат кўрқув ва ёқимсиз хислар туфайли инсоннинг ўз қобилияти ўралиб олганини ва ёқимсиз очик-ошкор маълум бўлганини кўрсатиб туради.*

## БОШИМИЗНИ БАЛАНД КЎТАРИБ

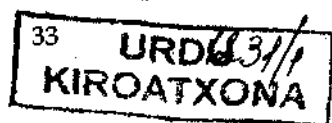
Кўтарилган бош одатда руҳан эркин ва ўзига ишонган одамларга хос. Мустақилликни, қандайдир ишга тўла тайёрликни, очиқ юзлилиқни, атроф-муҳитга очиқ эътиборни билдиради. Кўпинча ростланган бош теран назарни англатади. Агар бош ҳаддан зиёд юқорига кўтарилган бўлса, бундай одам яқинлашиб бўлмас даражада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

Ўзини бўш қўйган ҳолда бош орқага ташланса, 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 ерта қараган ҳолда) – итоаткорлик белгиси. Агар саломлашишда бош ана шундай эгилган бўлса, бу хушмуомалалик, рамзий итоаткорликдир. Одатда эгилган бош сўзсиз маъқуллаш, розилик белгиси саналади.

*Одинга чиқарилган бош (қаттиқ термулаётган нигоҳ билан) кучли қизиқиш, бутун диққат-эътиборни жамъ этганидан дарак беради (кўз ва кўлеклар суҳбатдошга яна-да яқинроқ бўлишга интилади). Ушбу ҳолат қанчалик кучли хайрихоҳликни аниқлаб, ҳудди шу даражада кучли салбий муносабатни ҳам билдириши, яъни, асабий ҳолатда бошни одинга чиқариб, суҳбатдошга кўзни тўқ қилиб: «Мен ҳаммасини қабул қиламан, лекин сендан асло кўрқмайман!» 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 буриши қизиқишининг йўқолгани, ҳафсала тир бўлганини билдиради.*  
*Ҳаракатнинг тез ёки секин бажарилишидан ҳам кўшимча маълумотларни билиши мумкин.*  
*Бошнинг тезлик билан тескари бурилиши кучли қарушлик белгиси.*  
*Шунингдек, бошни бир муддатга тескари буриб олиши, бир лаҳза мустақим фикрлаб олиши исталгани 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 рухий 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 қуршовига кетаётганда биз учгандек юрамиз. Тақдир зарбаларига дуч келганда эса судралиб, зўрға қадам ташлаймиз, вазифамиз бўйича юрганда шошиб ҳаракат қиламиз, ўзимизни бош ролда эканимизни билиб 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 эргашигандек юради. Агар одамда аниқ мўлжал бўлмаса, у секин уйқусирагандек юради, мўлжал пайдо бўлиши билан қадамлари тезлашиб, кенгайиб бошлайди. Юришига қараб қоронгида 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  
яқин кайфият, ҳаракатга  
тайёратлик белгиси. Одатда  
кўпгина ёш қизлар ва кибри-  
бегам қизлар ана шундай бир  
мақомда чайқалиб юришдан  
роҳатланадилар.*

**Бир меъёردа, 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 хурковуч бўладилар.

*Алоҳида таъкид билан кенг ва секин қадам ташлаш хамиша ўз кучини ва шахсиятининг қийматини атрофдашларга намоён этиш истагини 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 намойишкорона 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 «мазгур» қадам ташлаш** (майда қадамлар билан секин юради; танасининг юқори қисмини ўта тўғри тутади, бироқ ритм йўқолиб кетади ёки бузилади) калондимоғ, ўзини севувчи, ўзига юқори баҳо берувчи одамларга хос.

**Нотабий қадам ташлаш**, бесўнақай юриш сиқиклик, ташқи ҳаёт билан муносабатнинг етишмаслиги, кўрқоқлик, эркин кўринишга лаёқатсизлик белгиси. Нотабий кескин қадам (сезиларли даражада катта ва тез қадамлар, қўлнинг орқа-олдинга тез-тез бориб келиши) – сохта фаолликни намойиш 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 қилади ҳамда инсоннинг ташқи хатти-ҳаракатлари: имо-ишораси, мимикаси, фаоллиги, тез ёки сокин ҳаракатланиши ва бошқа жараёнларда сезилади. Ўз мижози 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-шароитта тез мослашасиз;  
в) бошлаган ишингизни охирига етказасиз;  
г) тез чарчайсиз.
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-атворига 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 кўнгилчансиз,  
хатти-ҳаракатларингизни чекламайсиз;

в) тагида захарҳандалик 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 кўнглингиз 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) кўнглингизни 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 қизғин 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 белгиллаган бўлсангиз, куйидаги 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 жаҳли 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 тўғриб  
турмайдиған, қизиккен тур.  
Ушбу мижез вақимари тез  
ва ҳаддан зиёд кўп ҳаракат  
қилишади, бир хилда турмайди,  
безовта, рухий ҳолати тез  
ўзгариувчан.*

Асабларнинг қўзғалиши ва тормозланиши кескин ҳаракатларида, жиззакилиги-

да, жаҳлдорлигида яққол 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 кўрқув билан ишга киришади, шиддат ва шижоат билан ишлайди, машаққатларни енгиб ўтади. Аммо ортиқча руҳий энергияси тез тугаб қолади ва бирданига узоқ вақт уйқуга кетади, бирданига тушкунликка тушади.

*Холерик одамлар билан*

*муносабатда ўз ҳис-туйғуларини  
тўта билмайди ва бирданига,  
ўйлаб ўтирмай муомала қилади.  
Шунинг учун ҳам одамларга баҳе  
беришда кўп янмишади ва у билан  
ошда ҳам, шихонада ҳам доим  
зиддиятчи вазият юзала келади.  
Беттачопарчили, таваккалчили,  
тез хафа бўлиши, сабрсизлиши  
тўфайиши холерик билан муомалада  
бўлиши кийинроқ 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 кўникади, 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  
шунча қизиқишини ўйқотади,  
бефарқлик, ҳуноблик авж олади.  
Сангвиникда турли хис-туйғулар  
тез ўйғонади, бироқ улар муқаррар  
эмас. Хис-туйғу қанчалик тез  
ўйғонса, шунчалик тез сўниши ва  
хатто аксила айманиб кетиши  
ҳам мумкин. Сангвиникнинг  
кайфияти тез ўзгаради, аммо бир  
пасда одатдашдай 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 кўзғалиши 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 туттиш керакки, инсонларни аниқ тўрт миқозга ажратиш жуда қийин. Жуда кўпчилик одамларда бир нечта миқоз вақимларининг табиати мавжуд бўлади. Айнан бир миқозга мансуб одамлар камдан-кам учрайди. Бундан ташқари, инсон ўзини-ўзи тарбиялаши натижасида миқози ўзгариши ҳам мумкин. Ўз миқозини ўзгарттиришга ҳаракат қилиб, бунга эришган одамлар ҳаётда кўп учрайди.*

## ИНСОНЛАРНИ ФАРҚЛАЙ ОЛАСИЗМИ

1. Сизнингча, инсоннинг гайриихтиёрий хатти-ҳаракатлари ва мимикаси – 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) кўллар;
- г) кўл 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 нимага 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 нимага 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) кўлларига;

г) ҳолатига, унинг қай ҳолатда турганига.

10. *Сухбатдошингиз гапирётиб 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 гаплашишга уринса...*

а) биринчи қадамни ҳаминча эркак киши ташлаши кераклиги учун шундай қилаяпти;

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

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

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

а) сўзларига;

б) хатти-ҳаракат ва мимикасига;

в) у сизда шубҳа уйғотади.

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

- а) бу шунчаки масхарабозлик;
- б) шу йўл билан улар томошабинларни «кўзгатадилар»;
- в) кўшиқчи ўз кайфиятини яширин ифодалайди.

15. Кўрқинчли фильмларни ёлғизликда қандай томоша қиласиз?

- а) тинчгина, одатдагидай;
- б) экранда рўй бераётган ҳар бир воқеадан бутун вужудингиз билан таъсирланасиз;
- в) кўрқинчли лавҳалар келганида кўзларингизни 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) негандир юзини яшираяпти;
- в) жуда иш ёқмас, 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 шарҳлай 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.

## КЎРИНГАНГИЗ 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. *Кўйидаги 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, ашиқса,  
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 эшитолмай-  
ман».

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 кўришасиз-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 танбех эшитганингизда кўнглингизга қониқмаслик ҳисси 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 қолдирасизми?

9. Зиддиятли вазиятларда ўтказилаётган текширувларда иштирок этишга кўрқасизми?

10. Адабиёт ва санъатга тааллуқли бирор-бир шахс тўғрисида ўз қарашларингиз мавжуд бўлса, бошқа бировларнинг фикрларини қабул қилмайсизми?

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

12. Ўз фикрларингизни оғзаки нутқдан кўра ёзма равишда яхшироқ ифодалайсизми?

13. Олдинда одатдагидай иш юзасидан учрашув кутаяпти. Бу кутиш сизни ҳаяжонлантирадими?

14. Уз хавотирларингизга кимнидир шерик қиласизми?

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

16. Сизга жуда яхши таниш бўлган мавзудаги суҳбатда хато айтилган фикр қулоғингизга 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 меъеридан ошиб кетади. Ана шу камчилигингизни тузатишга ҳаракат қилинг.

**14–18 балл.** Сиз ўртача киришимлисиз. Суҳбатдошингизнинг 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 меъеридан 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 наст 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 кўяди 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 фильмнинг сценарийини 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 ёғимланган 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 кўнгил 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**

<b>КИРИШ</b> .....	<b>3</b>
--------------------	----------

### **БИРИНЧИ БОБ**

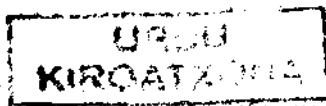
#### **СУҲБАТДОШНИ БИЛИШ СИРЛАРИ**

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

### **ИККИНЧИ БОБ**

#### **РУҲИЙ ТЕСТЛАР**

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



Оммабон нашр

## ИНСОННИ ЎРГАНИШ ИЛМИ

Муҳаррир  
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Бадиий муҳаррир  
Уйғун СОЛИҲОВ

Мусаҳҳих  
Мадина МАҲМУДОВА

Саҳифаловчи  
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир  
Умидбек ЯХШИМОВ

Лицензия рақами: АІ № 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 ва чоп этилди.  
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

