

ПСИХОЛОГИЯ ҲАММА УЧУН

ЎЗИНГИЗНИ БИПАСИЗМИ?

ОММА БОП ТЕСТЛАР

ТОШКЕНТ
«DAVR PRESS» НМУ
2013

88.37- Шахсий исмих-9

Тупламга китобхонларнинг узларини, ўз дўстлари ва яқинларини тузукроқ билишга ёрдам берадиган оммабоп тестлар киритилган. Улар инсоннинг психологик хусусиятлари, бўш вақти, саломатлиги ва бошқаларга оид бир қатор саволларни ўз ичига олган.

Туплам кенг ўқувчилар оммасига мўлжалланган

Тупловчи ва таржимон: олий тоифали ўқитувчи
Нигора ЮСУПОВА.

Тақризчи: психология фанлари номзоди
Маҳмуд ЙЎЛДОШЕВ.

31804
№1 291

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.

"DAVR-PRESS" нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тулиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик куралида кучириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

Alisher Navoiy
nomidagi

2013/150
A12130

ISBN 978-9953-414-4-6

Ўқувчилар диққатига

Китобимиз — оммабоп тестларни битта тупламга жамланмасидан иборат. Улар ҳаммаси эмас, албатта. Ҳозирда дунё бўйлаб юз мингларча тестлар тарқалган.

Мазкур туплам ҳаммани бирдек — ёшларни ҳам, кексаларни ҳам қизиқтиради, деган умиддамиз. Ер юзида, ҳойнаҳой, ўзини, яқин кишиларини иложи борича яхшироқ билишни хоҳламайдиган одам топилмаса керак.

Бироқ, азиз ўқувчилар, сизни огоҳлантириб қўяйлик. Қатъий илмий тестлардан фарқли ўлароқ, китобда келтирилган тестларга ҳаддан ташқари жиддий муносабатда бўлишнинг ҳожати йўқ. Уларнинг ҳар бирида бироз ҳазиломуз фикрлар яширинган. Гарчи ҳар қандай ҳазил замирида бир чимдим ҳақиқат мавжуд бўлса ҳам. Унинг қанчалар миқдордалигини билиш, ушбу тестлар сиз ҳақингизда, дўстларингиз ва яқинларингиз тўғрисида нечоғли аниқ “сўзлаб беришлари” — ўзингизга ҳавола.

Яна бир гап: барча саволларга очиқ ва самимият билан жавоб берганингиз маъқул. (Ахир, ўзингизни ўзингиз алдашингиздан қандай наф бор?!). Фақат шундагина ишончли натижа олиб, объектив баҳоланишингиз мумкин.

Демак, бошладик...

I. ҲЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

1. Рақс тушаётган одамчалар

1-расмдаги одамчалар шакллариға ярим дақиқа диққат билан қаранг ва эслаб қолишға урининг.

Энди эса, расмни бир варақ қоғоз билан ёпиб, худди шу фурсат давомида 2-расмдаги шакллар орасидан аввал кўрган 9 та одамчаларни "таниб олишға" уриниб кўринг.

Қалай, тайёрми? Энди 1-расмни очинг-да, нечта шаклни тўғри таниганингизни санаб кўринг.

Агар 8 – 9 та одамчаларни таниган бўлсангиз – хотирангиз жуда яхши ривожланган.

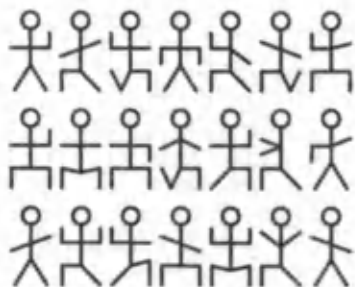
Борди-ю, 5 – 7 та тўғри "танилган" бўлса – хотирангиз етарлича яхши экан.

3 – 4 та – ўртача даражада.

1, 2 тасини таниб ёки ҳеч қайсинисини танимасангиз – натижа паст.



1-расм



2-расм

Бироқ бу ерда гап фақат “механик” хотира ҳақида бораётганини унутмаслик керак. Анча кенгроқ маънода хотирани аниқлаш учун кейинги тест ёрдам беради.

2. Хотирангиз яхшими?

Ҳар хил ташвишларга тула кундалик ҳаётингизда хотира – сизнинг садоқатли кўмакчингиздир. Хотирангиз яхшимикан? Бу савол у қадар оддий эмас, чунки гап қандай (механикми, кўрувми ёки эшитувми) хотираси ҳақида бораётганини аниқлаштирган маъқул.

Ахир айрим кишилар кўрган нарсаларини, бошқалари – сонларни, яна кимлардир – болалиқдаги хотираларидан энг аҳамиятсиз эпизодларни осонроқ эслайдилар.

Мана бу тест саволларига диққат билан жавоб берсангиз, эҳтимол, ўз шахсиятингиз борасида қизиқ янгиликлардан бохабар бўларсиз.

1. Биринчи уйинни уйнашга уриниб кўринг. Уйиннинг номи “Онам жомадонга нарсаларни жойламоқда”. Агар топшириқни осонгина бажарсангиз, демак, сизнинг механик хотирангиз жуда яхши экан. Борди-ю, 5 та сўзни беҳато эслаб қолсангиз, *1 очкога эга бўласиз* ва ундан кўпроқ ҳар бир сўз учун яна *биттадан очко қушиб* боринг (яъни, 6 та сўз учун – 2 очко, 7 та учун – 3 ва ҳ.)

Иштирокчилар сони чекланмаган миқдорда бўлади. Лекин, айтайлик, сиз уч кишисиз. Биринчи иштирокчи: “Онам жомадонга ... буқаламун солди”, дейди. Иккинчи иштирокчи кириш қисмини такрорлаб, “...буқаламун, сочиқ, кўприк солди”, дейди. Ва ҳоказо.

Агар иштирокчилар аслида жомадонга солишнинг имкони бўлмаган гайриоддий нарсаларни танласалар, топшириқ енгиллашади (чунки уларни эслаб қолиш осонроқ). Буюмларни мувофиқ тартибда такрорлай олмаган ёхуд жилақурса, бир сўзни тушириб қолдирган иштирокчи биринчи бўлиб уйиндан чиқади.

II. Иккинчи ўйин кундалик вазият билан боғлиқ. Дўкондан харид қилмоқчи бўлаётганингизни тасаввур қилинг; аввалдан тузилган рўйхатда қуйидагилар бор: "Нон дўкондан: нон, хамир, печенье, булочка...; гўшт маҳсулотлари бўлиmidан: товуқ гўшти, думба ёғ, сосиска, қази...; боққоллик бўлиmidан: шакар, макарон, усимлик ёғи, туз, гугурт..." Бу ўйинни ёлғиз узингиз ўйнасангиз ҳам бўлади. Тузган рўйхатингизни 5 марта (қўп ҳам эмас, кам ҳам эмас) ўқиб чиқинг. Уни четта олиб, хотирангизда сақлангани бўйича қайта ёзиб чиқинг, кейин эса, аввалги рўйхатга солиштириб кўринг. Рўйхатдаги нарсалар 12 тадан кам бўлмаслиги керак.

Нарсаларни беҳато тартибда ёзганингиз учун **узингизга 10 та очко ёзинг** ва ҳар битта хато ёки озиқ-овқат маҳсулотлари рўйхатидаги тартиб бузилгани учун **биттадан очкони олиб ташланг**.

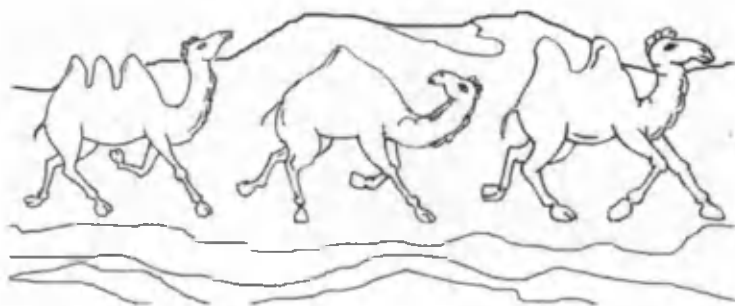
III. Учинчи ўйин "Ёдингиздами?" деб аталади. Қуйидаги саволларнинг ҳар бирига тез, ўйлаб ўтирмасданоқ жавоб беришга ҳаракат қилинг.

1. Қайси бири очофатроқ эди: Гаргантюами ёки Пантагрюэльми?

2. Телефонда илк гапирган сўзданоқ дўстингизни осонгина таниб оласизми?

3. Альдо Моро қайси сиёсий гуруҳга мансуб бўлган?

4. Туянинг нечта ўркачи бор?



5. "Пи" сонининг (тўртта ўнлик белгилар аниқлигида) аҳамияти қандай?

6. Коинотни иккинчи булиб забт этган фазогирнинг исмини биласизми?

7. Мактабда ёд олган шеър ёки масални айтиб бера оласизми?

8. Достоевскийнинг тулиқ исм-шарифини айтиб бера оласизми?

9. АҚШ президенти нечанчи йили улдирилган?

10. Бир ҳафта олдин эшитган ҳикматли сўзни эслай оласизми?

Энди эса,

– 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9- саволларга тўғри жавоб учун **1 очкодан ёзинг** (ушбу саволларга жавоблар матннинг охирида келтирилган).

– 2, 7, 10- саволнинг ҳар биттасига "ҳа" деб жавоб берганингиз учун ҳам **1 очкодан ёзинг**.

20 очкодан кўпроқ булса. Хотирангиз жуда яхши экан. Лекин унутилгани маъқул булган ҳаддан ташқари майда, ноқерактафсилотларгача ёдингизда сақлаб, хотирангизни зўриқтиришга мажбур қилмаяпсизмикан?

15дан 20 очкогача. Хотирангиз яхши. Баъзи нарсаларни гоҳида унутиб қўйсангиз, ҳечқиси йўқ. Озгина куч сарфлаб, хотирангизни осонгина ривожлантира оласиз.

15 очкодан камроқ. Бундай хотира билан ёндафтарча тутганингиз ёки даструмолингиз учини тугиб юрганингиз маъқул. Бироқ у ҳолда, уша ёндафтарчани йўқотмасликка ва даструмолчани уйда унутиб қолдирмасликка ҳаракат қилинг!

"Ёдингиздами?" уйини саволларига жавоблар

1. Гаргантюа ва Пантагрюэль.

2. Ҳа ёки йўқ.

3. Христиан демократ.

4. Бир ўрқачли ва икки ўрқачли туялар булади.

5. "Пи" сони 3,1416 га тенг.

6. Герман Титов.

8. Фёдор Михайлович.
9. 1963 йилда.

3. Ақлу фаросатингиз қай даражада?

1. Булар-булмаста асабийлашаверасизми?
2. Сизга нисбатан жисмонан бақувватлигини била туриб, ўша одамни асабийлаштиришдан қўрқмайсизми?
3. Фақат сизга эътибор қаратишлари учунгина жанжал бошлай оласизми?
4. Хатарли эканини била туриб, сизга катта тезликда автоулов ҳайдаш ёқадими?
5. Беморлигингизда дориларга ҳаддан зиёд ружу кўясизми?
6. Жудаям хоҳлаганингизга эришиш учун ҳар қандай ишга тайёрмисиз?
7. Катта итларни ёқтирасизми?
8. Қуёшда соатлаб ўтиришни ёқтирасизми?
9. Вақти келиб машҳур бўлиб кетишингизга ишончингиз комилми?
10. Агар ютқазаетганингизни сезсангиз, вақтида "уйиндан чиқшининг" урдасидан чиқасизми?
11. Қорнингиз оч бўлмаса ҳам кўп овқатланиш ода-тингиз борми?
12. Сизга нима ҳада қилишларини олдиндан билишни истармидингиз?

Энди эса, очколарингизни ҳисобланг. 2 ва 10-саволга "ҳа" деб ва 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12-саволларга "йўқ" деган жавоб олсангиз — 1 очкодан ёзасиз.

9 ва ундан кўп очко. Сиз жуда ақлисиз, талаб ва эҳтиёжларингиз ўлчовли. Ҳафсалангиз пир бўлишидан қўрқмасангиз ҳам бўлади. Бироқ, ҳаётингиз эҳтимол ҳаддан ташқари бир хилликдан иборатдир? Уни ранг-баранг қилишга уриниб кўринг, одамлар билан кўпроқ мулоқотда бўлсангиз, қизиқарлироқ яшай бошлайсиз.

4 дан 8 очкогача. Сиз "олтин ўрталиқ"қа тушдингиз, деса бўлади. Меъёрни жуда яхши ҳис этасиз. Ўз имкониятларингизни аниқ биласиз ва "узоқдаги

қуйруқдан яқиндаги ўпка"ни афзалроқ биласиз. Гарчи эс-ҳушингизни бироз йўқотадиган ҳолатлар ҳам бўлиб турса-да, бу сизга жозибадорлик багишлайди.

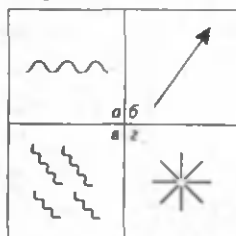
3 ва ундан камроқ очко. Мутлақо беақл иш тутасиз. Сизга ҳар доим нимадир камдек туюлаверади. Арзимаган нарса туфайли ўзингизни бахтсиз ҳисоблайсиз. Ўйлаганингизчалик кам бўлмаган майда шодликлардан қувонишни ўргансангиз, яхши буларди Бу сизни тинчлантиради ва ўйлаб иш кўришга кўмаклашади.

4. Ўзингизни биласизми?

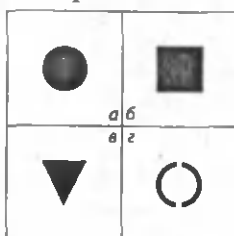
Феъл-атворингиз қандай? Ўзингизни биласизми? Буни янада яхшироқ билиш учун сизга тавсия этилаётган тест ёрдам беради, деган умиддамиз.

"Ҳаракат", "Хотиржамлик", "Ўзига ишонч" ва "Ишончсизлик" деган тўртта гуруҳга жамланган 16 та тимсолга диққат билан қаранг. Ҳар бир гуруҳдан ҳолатингизга кўпроқ мос келадиган биттадан тимсолни танланг.

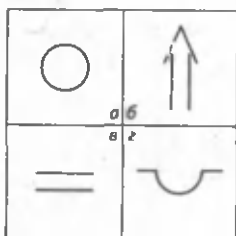
Ҳаракат



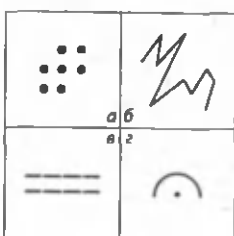
Хотиржамлик



Ишонч



Ишончсизлик



Харикат	Хотиршамани	Ишлов	Ишончсизлик
а-4	а-10	а-10	а-10
б-8	б-8	б-8	б-8
в-2	в-2	в-6	в-2
г-10	г-4	г-2	г-6

8 дан 13 очкогача. Хулқингиз аввало, атрофдагиларга боғлиқ. Руҳингиз осонтушиб кетади ҳам, бирдан кўтарилиб кетади ҳам. Ўзингизга ёқмаган ишни қийинчилик билан бажарасиз. Атрофингиздаги муҳит ва вазият сизга кучли таъсир этгани боис, ўз қарорларингизга эгалик қила оласиз, дейин мумкин эмас. Ниҳоятда ҳис-ҳаяжонга берилувчансиз, сизни кайфиятингиз бошқаради.

14 дан 20 очкогача. Гарчанд “оқим буйлаб сузсангиз-да”, ўз услубингизни топишга уринасиз. Ўзингизга нисбатан танқидий муносабатда бўласиз. Агар атрофдагилар жўяли далилга эга бўлмаса, сизга таъсир кўрсатишолмайди. Борди-ю, шу пайтгача сиз ёқлаб келган вазият ўзингизга зарар келтираётганига ақлу фаросатингиз етиб турган бўлса, ундан воз кечишга қодирсиз.

21 дан 27 очкогача. Ўзингизни бегуноҳ деб ҳис қиласиз. Лекин сиз барибир ташқи таъсирга берилувчансиз. Ўз қарашларингиз, ишончларингиз ва ҳаёт олдингизга қўйган ўша вазиятлар билан “олтин оралиқ”ни топишга интиласиз. Ички сезгингиз билан тўғри йўлни танлаётганингиз сизга кўмаклашяпти.

28 дан 34 очкогача. Ўз қарашларингиз, тамойилларингиздан воз кечиш сизга осон бўлмайди. Бирон киши сизга нечоғли кўпроқ таъсир кўрсатмоқчи бўлса, шунчалик қаршилик кучаяди. Аслида эса, ўжарлигингиз орқасида ўзингизга ишончдан ҳам кўра, қўрқув, қандайдир нохуш вазиятга тушиб қолишдан чўчиш яширинган.

35 дан 40 очкогача. Агар миянгизга бирон фикр ўрнашиб қолса, сизни ҳеч ким бундан қайтаролмайди. Олдингизга қўйган мақсадингиз сари ҳеч бир чалгимай бораверасиз. Бироқ сизни жуда яхши биладиган одам,

қандай йўл тутишингизни аввалдан била туриб, усталик билан сездирмасдан ҳаракатларингизни йўналтира билади. Шу боис сиз камроқ ўжарлик кўрсатиб, зеҳн ўткирлигини кўпроқ намойиш этмогингиз маъқул.

5. Ҳақиқатни тинглай биласизми?

Сизга ҳақиқатни айтишганда қандай йўл тутасиз? Ахир баъзан бетга айтилган аччиқ ҳақиқатни ҳазм қилиш қийин кечади-ку. Ҳақиқатга кўникишга нисбатан кўпинча хато фикрда қолганимиз қулайроқ, тўғрими?

Хуллас, учта таклиф этилган жавобдан биттасини танланг.

1. Ёш кўринадиган аёл ўз "йигирма ёшини" олтинчи марта нишонлаётганини тасаввур қилинг. Бунга сиз қандай муносабатда бўласиз:

- а) унинг асл ёшини яширмақчи бўлгани тушунарли;
- б) вақтни тўхтатиб қолишга уриниш тентаклик;
- в) сиз бундай сохталикка қаршисиз.

2. Тасаввур этинг, сиз нотаниш экзотик мамлакатдасиз ва шарқона бозорга бориб қолдингиз. Ғалати молларга қизиқиш билан қарайсизми:

- а) бунинг нималигини билиш учун унчалик қизиқувчан эмассиз;
- б) бунинг нималигини ҳарқалай кўриб қўясиз;
- в) эсдалик учун ҳар хил майда-чуйдалар сотиб оласиз.

3. Агар кўҳна ибодатхона харобалари ёнида болалар копток ўйнаётганларини кўриб қолсангиз, нима дейсиз:

а) бундай жойларда болаларнинг ўйнашларига оналари йўл қўймасликлари керак;

б) болага тушунтириб бериш керак, ахир у ҳали уша қадимий бино қимматини тушунмайди-ку.

в) нимага бир нарса дейиш керак? Ўйнайверишсин.



4. Бир киши келажакни башорат қилади. Бу сизни қизиқтирадими:

- а) сизга биров ургатаётганини хоҳламайсиз;
- б) сиз уни эшитасиз-у, лекин ўз фикрингизда қолаверасиз;
- в) ўз тақдирингиз ҳақида ҳаммасини билмоқчисиз.

5. Саккиз нузли қуёш — қадимий бахтиёрлик тимсоли. Мабодо шунақа тумор осиб юрсангиз, уни қандай рангга бўярдингиз:

- а) жигарранг;
- б) тўқ сариқ ранг;
- в) яшил ранг.

6. Борди-ю, умрингиз қанча қолганини билиш имкониятига эга бўлганингизда, ундан фойдаланиб қолармидингиз:

- а) йўқ, бу сизни ҳаёт қувончларидан маҳрум этарди;
- б) эҳтимол, қандайдир лаҳзада, ҳа;
- в) буни билишдан хурсанд булардингиз.

Сиз "а", "б" ва "в" саволларига неча марта жавоб берганинингизни ҳисоблаб чиқинг.

Агар саволига кўпроқ "а" жавоб бўлса, ҳаётингизни "Мени билмайдиган нарсам қизиқтирмайди" шиорига асосан қургансиз. Бу билан сиз хавф тугилган лаҳзада бошини қумга қумиб яширадиган туяқушни эслатасиз. Бироқ вақти келиб, ростмана ҳаёт ҳақиқатини сезиш туйғусини йўқотиб қўйишдан қўрқмайсизми?

Борди-ю, "б" жавобингиз кўпроқ бўлса, бу сизнинг нохуш, бироқ рост сўзларни меъёردа идрок этишингизни, ҳаётий ихтилофларга бас кела билишингизни кўрсатади. Сиз "Инсон ҳамма нарсани билиши мумкин эмас" деган шiorга амал қиласиз. Ҳаёт учун зарурий билимлар қаршисидан кўз юмиб ўтмайсиз.

Мабодо "в" жавобларингиз ҳаммасидан кўпроқ бўлса, ўзингизга нисбатан анча талабчансиз ва ҳаётингизнинг муҳим қисми "чин ҳақиқат" эканидан далолат беради. Атрофингиздагиларга ҳам рост гапирасиз ва улардан ҳақиқатни ҳеч қандай зебу зийнатламай, тўн кийдирмай, рўйи рост гапиришларини талаб қиласиз. Сиз учун билим — куч, нодонлик — нуқсон. Лекин феъл-атворингиз хусусияти туфайли ҳаётингиз ҳам худди атрофдагиларнинг сиз билан муомаласи каби осон эмас.

6. Сиз оптимистмисиз?

Мазкур тест америкалик психологлар ва социологлар гуруҳи томонидан тузилган. Унинг саволлари анча оддий, сиз оладиган натижалар эса ишонарлидир. Ушбу натижалар касалманд пессимизмдан бошланиб, чексиз оптимизм билан тугайди.

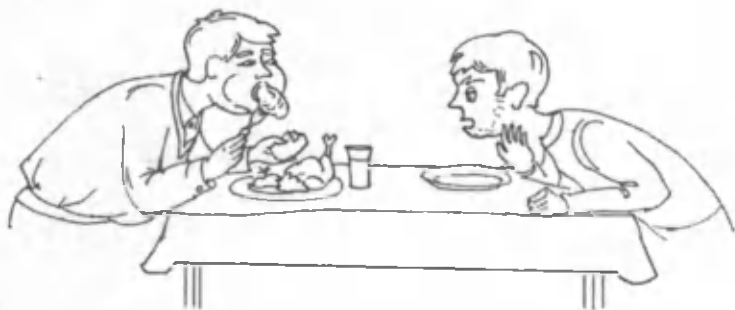
1. Қандай тушлар кўрасиз:

- а) драматик (қўрқинчли);
- б) туманли, тушунарсиз;
- в) ёқимли;
- г) эротик.

2. Эрталаб уйгонган заҳоти нималар ҳақида ўйлайсиз:

- а) об-ҳаво қандай бўлишини;
- б) ўзингизга маъқул ишингизни;
- в) ўзингиз ёқтирмайдиган ишингизни;
- г) яхши кўрган кишингизни;
- д) ёқтирмайдиган кишингизни.

3. Одатда қандай нонушта қиласиз:
- а) керагича вақт ажратиб, дастурхон тузайсиз;
 - б) нонушта пайти уйқуга тўймаганингиздан зорланасиз;
 - в) гаплашиб ўтиришни ёқтирасиз;
 - г) кўпинча кеч қоласиз ва шу боис шошиласиз.
4. Газета ўқиётганингизда диққатингизни аввал нимага қаратасиз:
- а) сиёсий ва иқтисодий янгиликларга;
 - б) спорт ҳақидаги материалларга;
 - в) маданият ҳақидаги материалларга;
 - г) ҳамма нарсага қизиқасиз.
5. Қандайдир фавқулодда рўй берган ҳодиса, жиноят, жанжал ҳақида ўқиганда қандай таъсир қилади:
- а) бефарқсиз;
 - б) бундай ҳодиса сиз билан рўй бермаслигидан хавотирланасиз;
 - в) уларни қизиқиб кузатасиз;
 - г) уларни кузатасиз-у, лекин ҳеч қандай хулоса чиқармайсиз.
6. Нотаниш киши билан илк бора учрашганингизда ўзингизни қандай тутасиз:
- а) унга дарҳол ишонасиз;
 - б) сиздан нима ҳақдадир сўрашини кутасиз;
 - в) уни қизиқиб кузатасиз;
 - г) уни кузатасиз-у, лекин ҳеч қандай хулоса чиқармайсиз.
7. Сизга биров тикилиб қараётганини (театрда, кинода, кўчада...) сезсангиз, нима қиласиз:
- а) аввало, сизда қандайдир кулгили бир нима бордек туюлади;
 - б) сизга бу хуш ёқади;
 - в) бирон-бир витрина, кўзгуда ўзингизга қарайсиз;
 - г) бунга эътибор бермайсиз, сизга барибир.



8. Бегона шаҳарда қандайдир манзилни излаяпсиз:
- а) такси олганингиз маъқул деб ўйлайсиз;
 - б) танишлардан сўраб-суриштирасиз;
 - в) ўзингиз топишга уринасиз;
 - г) сираям тополмаслигингиздан ҳар доим қўрқиб турасиз.
9. Иш кунингизни қандай ўйлар билан бошлайсиз:
- а) унинг муваффақиятли бўлишидан умид қиласиз;
 - б) иш куни тезроқ тугадини кутасиз;
 - в) ишхонадаги ҳамкасблар билан кўришиш, суҳбатлашиш сизга ёқади;
 - г) бугун бирор муаммолар, нохушликлар кутмаётганига умид қиласиз.
10. Бирон-бир ўйинда ютқазяпсиз:
- а) бу таъбингизни хира қилади, афтидан, "бу мен учун ёмон кун" деб ўйлайсиз;
 - б) ўйинни то ютмагунингизча давом эттираверасиз;
 - в) ахир бу ўйин — кимдир ютқазиси керак, сиз бўлсангиз нима бўпти деб ҳисоблайсиз;
 - г) галаба қозониш йўлини ўйлаб топишга уринасиз.
11. Дастурхон теграсида ўтирганингизда бирон тансиқ таом тортишса:
- а) унга иштаҳа билан ташланасиз;
 - б) семириб кетишдан қўрқасиз;
 - в) нафсингиз қонгунига қадар еб оласиз;
 - г) ошқозонингиз оғриб қолишидан чўчийсиз;

12. Ўзингиз ёқтирадиган одам билан жанжаллашиб қолганда:

- а) у билан бутунлай аразлашиб қолишдан қўрқасиз;
- б) бунга хотиржам муносабатда қарайсиз, эҳтимол, бунинг ҳам ўзига яраша маъноси бордир;
- в) ҳойнаҳой, тезда ярашиб оламиз ва ҳаммаси жойига тушиб кетади деб ҳисоблайсиз;
- г) ҳаддан зиёд "силлиқ" муносабатлар зерикарли бўлади.

13. Ўз қадди-қоматингизни ҳаммомда кўрганингизда нима дейсиз:

- а) гарчи мукамалликнинг чеки бўлмаса ҳам, умуман таассурот яхши;
- б) "ортиқча вазндан халос бўлиш керак, бироқ бунинг учун нақадар кўп меҳнат қилиш даркор!";
- в) "қадди-қоматим ҳамманики сингари, ўзгача ҳеч нима йўқ";
- г) дарҳол гимнастика билан шуғулланиш зарур, деган қарорга келасиз.

14. Муҳаббат борасида самимиймисиз:

- а) "ҳатто қисқа муддатли хушторликка ҳам тўла берилман";
- б) "ҳиссиётларимни шеригимга ошкор этиш унга хуш ёқармикан, деган фикрга бораман;
- в) "мени ҳар доим нимадир қийнайди, доимо ҳушёр тураман, безовта ва беҳаловатман";
- г) "ҳеч нимадан ҳадиксирамайман, ўзимни яхши сезаман".

15. Сиз тиббий кўриқдан ўтдингиз ва ҳозирча натижаларни кутаяпсиз:

- а) бирон жиддийроқ нимадир топишмасин-да, деб қўрқасиз;
- б) шифокор барибир сизга ҳақиқатни айтмаслигини биласиз;
- в) ҳеч нима бўлмаса, нимадан қўрқаман, деб ўйлайсиз;

г) ҳар ким ҳақиқатнинг барчасини вақтида билгани маъқул, деб ўйлайсиз.

16. Одамлар билан ҳар куни муомала қилганингизда нимани ҳис қиласиз:

а) вазиятдан келиб чиққан ҳолда — очиқ чеҳра билан ёки совуқроқ муомалада бўласиз;

б) ўзингизни тез-тез ноқулай сезасиз, нотаниш кишилар билан ўзингизни қандай тутиш кераклигини билмайсиз;

в) бошқалар сизнинг хулқингиз ҳақида нима дейишларини диққат билан баҳолайсиз;

г) кўпинча сизга бошқалардан кўра ўзингиз баландроқ бўлгандай туюлади.

17. Узоқ муддатли саёҳатга бормоқчисиз. Бу саёҳатта қандай ҳозирлик кўрасиз?

а) яхшилаб режалаштирасиз;

б) ҳойнаҳой, қандайдир тўхталиш содир бўлишига шубҳа қилмайсиз.

в) ҳаммаси ўз-ўзидан жойига тушиб кетади, шу боис саёҳатга пухта тайёргарлик кўрмайсиз;

г) то жўнаб кетгунингизгача қаттиқ ҳаяжонланасиз, жўнаб кетгандан кейингина тинчланасиз.

18. Санаб утилган қайси ранглардан бирини афзал биласиз:

а) қизил;

б) кулранг;

в) яшил;

г) кўк.

19. Нимани ҳисобга олиб қарор қабул қиласиз:

а) “ҳаммаси омадим кулиб, бахтим чопиб, ҳудо ишимни унглашига боғлиқ”;

б) “фақат узимга боғлиқ”;

в) “ўз имкониятларимни объектив баҳолай оламан”.

г) белги ва аломатларга (масалан, қора мушукка дуч келиш... ва ҳ.) эътибор бераман;

д) “ҳар кимнинг ўз тақдири бор”.

2013/150 A-12130	Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston MK
---------------------	--

20. Сизда танлаш имкони бор, қуйидагилардан қайси бирини афзал кўрасиз:

- а) унча катта бўлмаган меросга эга бўлиш;
- б) касбингизда барқарор муваффақиятга эришиш;
- в) санъатда, илм-фанда қандайдир муҳим янгилик яратиш;
- г) катта муҳаббатни учратиш.

Энди жадвалга мувофиқ очколарни ҳисобланг:

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3
д	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	1	4	2	5	3	4	2	4	1	4
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-

23-35 та очко. Сиз бедаво, касалманд пессимистсиз. Нимадир қилиш керак! Оптимизм шунчалар ёмонми?

36-47 та очко. Гарчи сизда вақти-вақти билан қандайдир оптимизм шуълалари ялт этиб намоён бўлса ҳам, пессимизм кўпроқ устун келади. Оламга шодланиброқ қарашга ҳаракат қилинг, ўзингизга ёқадиганроқ нимадир қилишга урининг.

48-60 та очко. Оламга жудаям ҳушёр, соғлом назар билан қарайсиз, лекин пессимистик кайфиятдан ҳам воз кечолмайсиз.

61-75 та очко. Сизда ҳаётга аниқ, амалий нигоҳ бор, одатда, ҳар қандай вазиятда оптимизмни сақлайсиз.

76-90 та очко. Тугма оптимистсиз. Ва ҳақсиз! Бироқ бундай фазилатингиз ўз хатоларингизни тузатишда маълум миқдорда ҳалал беради. Афсус!

91-95 та очко. Бу оптимизм эмас, бетийиқ тентаклик.

7. Үз муаммоларингизни ҳал эта биласизми?

Айрим кишилар энг мураккаб муаммоларни ўйнаб-ўйнаб ҳал қилишади. Бошқаларни арзимас майда-чуйда йиқитиб қўяди. Сиз қайси хилга мансубсиз? Келинг, текшириб кўрамиз.

1. Үз муаммоларингиз, нохушликларингиз ҳақида гапирасизми?

- а) йўқ, бу сизга ёрдам бермаган бўларди – 3 очко;
- б) агар тўғри келадиган суҳбатдош бўлса, албатта – 1;
- в) ҳар доим эмас, баъзан улар ҳақида ўзим учун ҳам ўйлаш қийин – 2;

2. Азобларни бошингиздан нақадар кучли ўтказасиз:

- а) доимо жуда оғир – 4 очко;
- б) бу вазиятга боғлиқ – 0;
- в) сиз ҳар қандай нохушлик эртами, кечми ниҳоя-сига етади, деб сира шубҳаланмай, чидашга ҳаракат қиласиз – 2.

3. (Борди-ю, спиртли ичимликлар истеъмол этмасангиз, кейинги саволга ўтаверинг.) Агар ичкилик ичсангиз, унда нимага унга ружу қўйганингизни аниқлаб кўринг:

- а) ўз муаммоларингизни ичкиликка “чўктириш” учун – 5 очко.
- б) барча “бош оғриқлар”ни қандайдир тарзда тарқатиб юбориш учун – 3;
- в) бу шунчаки хуш ёқади.

4. Кўнглингиз чуқур яралаганда нима қиласиз:

- а) ўзингизга узоқ муддат имкон бермаган қувончга ижозат берасиз – 0;
- б) яхши дўстларингиз ёнига борасиз – 2;
- в) уйда ўтириб, ўзингизга “ачинасиз” – 4 очко.

5. Яқин кишингиз сизни ранжитганида:

- а) ўз қобигингиз остига яшириниб оласиз – 3 очко;
- б) тушунтиришни талаб этасиз – 0;
- в) бу ҳақда тинглашга тайёр ҳар қандай кимсага гапириб берасиз – 1.

6. Бахтиёрлик дақиқаларида:
- а) нохуш хаёлларга бормайсиз – 1 очко;
 - б) бу дақиқалар ҳаддан ташқари тез ўтиб кетишидан қўрқасиз – 3;
 - в) ҳаётда ёмон нарсалар ҳам жуда кўплиги ҳақида унутмайсиз – 5.

7. Психиатрлар ҳақида нима деб ўйлайсиз:

- а) уларнинг бемори бўлишни хоҳламасдингиз – 4 очко;
- б) улар кўп кишиларга ёрдам берган бўлишарди – 2;
- в) инсон кўп нарсада ўзига ўзи ҳам ёрдам бера олади – 3.

8. Сизнинг фикрингизча, тақдир бу:

- а) сизни таъқиб этади – 5 очко;
- б) сизга нисбатан адолатсиз – 2;
- в) сизга хайрихоҳ – 1.

9. Турмуш ўртоғингиз (севган кишингиз) билан уришиб қолгандан кейин, жаҳддан тушгач, нималар ҳақда ўйлайсиз:

- а) ўтмишда сизга хуш ёққан дамлар ҳақида – 1 очко;
- б) яширинча қасд олиш ҳақида орзу қиласиз – 2;
- в) у сизга кўрсатган жафолардан қанчасига чидаганингиз ҳақида ўйлайсиз – 3.

Энди эса тўплаган очколарни санаб чиқинг.

7 дан 15 очкогача. Сиз нохушликлар, ҳатто кулфатларингизни тўғри баҳолай билганингиз боис, уларга осон кўникасиз. Ўзингизга ачинишни унчалик ёқтирмаслигингиз ҳам ниҳоятда муҳим (кўплар ўзига нисбатан туядиган ожизлик). Руҳий мувозанатингиз қойил қолишга арзигулик!

16 дан 26 очкогача. Баъзан “тақдирни қаргайдиган” чоғларингиз бўлади. Шундай бўлса-да, ажойиб таскин берувчи “юпанчигингиз” — ўз муаммоларингизни

узгаларга “сочиб юбориш” имконияти бор. Шундан кейин аҳволингиз дарҳол энгиллашади. (Бунда сизни эътибор билан тинглашлари ва муаммоларингизга қайғудош бўлишгани сиз учун муҳим, албатта.) Шунақа бўлса-да, ўз муаммоларингизни фақат шундай “усулда” ҳал этишдан доимий тарзда фойдалангандан кўра, ўзингизни тутиб олганингиз маъқул эмасми, деб ўйлаб кўринг.

27 дан 36 очкогача. Кулфатларингизни тўғрилаб тузатишни ҳали ўрганмагансиз. Эҳтимол, шу туфайли улар сизни шунчалар азоблаётгандир. Ўз қобигингизга кириб олишни, баъзан ўзингизга ачинишни афзал биласиз. Эҳтимол, ўзгача усулни қўлаб кўрган маъқулдир? Бор кучингизни сафарбар қилинг! Барча муаммоларни ва нохуш вазиятларни муваффақиятли ҳал этишга кўмаклашувчи эзгу, хайрли бошланишлар етарлича мавжуд.

8. Вақтичоғлик қилишни ёқтирасизми?

Шундай кишилар борки, шу қадар жўшқин, кўнгилихушликларга тўла ҳаёт кечиришадики, пировард натижада оила ва ишида жиддий муаммолар пайдо бўлади... Бошқалари эса, аксинча, таркидунёчиликка тушиб қолиб, фақат иш ва уй юмушларига ўралашиб олиб, ҳеч қандай эркинликларга йўл бермайдилар.

Сизни қайси турга киритса бўлади? Биринчисигами, иккинчисигами ёхуд улар орасидаги ўртачасими? Келинг, текшириб кўрайлик.

1. Сайр қилишни ёқтирасизми?
2. Меҳмон кутишни ёқтирасизми?
3. Дўстларингиз учун “майда-чуйда”га осонлик билан тўлаб юборасизми?
4. Тўсатдан келиб қолган меҳмонларга дастурхон ёзиш учун уйингизда ҳар доим нимадир топиладими?
5. Яқин дўстларингиз даврасида эркин вазиятда меъёрдан ортиқроқ ичиб юбора олармидингиз?
6. Лаззатли таомларни ёқтирасизми?

7. Тез-тез зиёфатлар уюштириб турасизми?
8. Доимий равишда учрашиб турадиган улфатларингиз борми?
9. Дусларингиз олдида қўшиқ айтишни ёқтирасизми?
10. Яхши улфатлар орасида қувончдан маза қиласизми?
11. Нохуш кайфиятингиз тез утиб кетадими?
12. Бирон киши билан уришиб қолсангиз, ярашишингиз осонми?
13. Ўтмиш ҳақида гаплашганингизда асосан хуш ёқадиган воқеаларни эслайсизми?
14. Юзингизнинг ранги доимо тиниқми?
15. Ўзингизни нохуш сезаётганингизни кўпчилик орасида билдирмай утира оласизми?
16. Саломатлигингиз ҳақида етарлича қайғурасизми?
17. Тез-тез бошингиз оғриб, уйқуга тўймай уйғонасизми?
18. Меҳмонлар билан хурсандчилик қилиб, ҳаддан зиёд кеч ётганингиз боис, эрталаб ишга боролмайдиган аҳволда бўлган вазиятлар бўлиб турадими?
19. Борди-ю, саломатлигингизга зиён етказиши мумкин бўлиб, шифокор сизга ичиш ва чекишни тақиқласа, ушбу зарарли одатлардан воз кеча олармидингиз?
20. Нима содир бўлишидан қатъи назар, парҳезга ҳеч қачон риоя қилиш учун ўтмайман, деб бирон марта оғзингизга олганмисиз?
21. Ортиқча вазнга эгамисиз?
22. Турмуш ўртогингиз ёки яқин кишингиз билан кўнгли ёзгани тез-тез қаергадир бориб турасизми?



23. Кулгили томошаларга суягингиз йўқми?
24. Уйқуга кеч ётадиган одатингиз борми?
25. ... ва эртасига туришингиз қийин буладими?
26. Масхарабозлар томошасини ёқтирасизми?
27. Учрашувларга кўпинча кечикиб борасизми?
28. Ишхонада тез-тез ҳазиллашиб турасизми?
29. Вақтичоғлик қилишга кетиш учун ишни эртага қолдиришга ҳар доим тайёрмисиз?

Энди ўз очколарингизни ҳисобланг. "Ҳа" деган жавобга 1 очко ёзинг.

18 дан 22 очкогача. Шубҳа йўқки, кўнгилхушликни жуда яхши кўрадиган одамсиз. Бу шунчалик меъёрдан ошганки, пировард натижада хизмат жойингизда зарар кўриш ва соғлигингизни зарба остига қўйиш хавфи бор. Ҳаётингиз ҳаддан зиёд жушқин кечаётгандек туюлмаяптими сизга?

13 дан 17 очкогача. Гарчи баъзида "бошингизни йўқотиб қўйсангиз" ҳам, анча фаҳм-фаросатлисиз, меъёрида қувонишни ва кўнгилхушлик қилишни биласиз. Бунинг ҳеч қандай кўрқинчли ери йўқ, ҳаммаси саломатлигингиз ва ишдаги муваффақиятларингизга боғлиқ.

8 дан 12 очкогача. Ҳаёт қувончларидан меъёридагина ҳузурлана биласиз. Ишингиз ва оилавий мажбуриятларингизга ҳалал бермайдиган бўлса, яхшигина дам ола биласиз.

3 дан 7 очкогача. Сиз кам вақтичоғлик қиласиз, эҳтимол, шу боисдан ҳам ҳаёт роҳат-фароғатларини баҳолашингиз қийин. Анча мулоҳазакор бўлганингиз учун тинч, осойишта ҳамда тўғри ташкил этилган ҳаёт тарзида яшашни афзал кўрасиз. Ўзингиз одатланган ҳаёт тарзидан чиқиб кетишдан, ҳатто қувончларни ошириб юборишдан ҳам кўрқасиз.

0 дан 2 очкогача. Сиз кўнгилхушликни яхши кўрадиган одам учун бағоят оғир бўлган чидаб бўлмас ҳаёт учун яратилгансиз. Сиз бундай одамларнинг тамомила аксисиз ва феъл-атворингиз, кўнгилхушликларга "иштаҳангиз" йўқлиги ўзингизга сира ўхшамайдиган кишиларни сиздан нарига итариб юбориши мумкин.

9. Сиз қанчалик сабрлисиз?

Сизнинг фикрингиздан ўзга фикрлар бор бўлиши мумкинлигидан бохабармисиз, уларга ҳурмат билан муносабатда бўласизми? Сабр-тоқатлимисиз? Бу тест сизнинг сабр даражангизни аниқлашга бироз ёрдам берадиган деган умиддамиз. Бироқ бир шarti бор: саволларга тез ва ўйламай жавоб беринг.

1. Ўйлаб топган режангиздан худди шундай режани дўстларингиз таклиф этгани туфайли воз кечишга тўғри келган вазият сиз учун нохушми:

- а) ҳа;
- б) йўқ.

2. Дейлик, дўстларингиз билан учрашдингиз ва кимдир ўйин бошлашни таклиф қилди. Нимани афзал билган булар эдингиз:

- а) фақат яхши ўйнай оладиганларгина иштирок этади;
- б) қоидаларни ҳали билмайдиганлар ҳам ўйнайди.

3. Сиз учун нохуш янгиликларни хотиржам қабул этасиз:

- а) ҳа;
- б) йўқ.

4. Жамоат жойларида маст аҳволда юрган кишиларни ёқтирмайсизми:

- а) агар улар белгиланган чегарадан чиқиб кетмаса, бу сизни умуман қизиқтирмайди;
- б) ўзини назорат қилолмайдиган кишиларни ҳар доим ёқтирмагансиз.

5. Ўзингиздан бошқача касбдаги, мавқедаги, одатлари айрича одамлар билан тез тил топиб кетасизми:

- а) бундай қилиш анча оғир кечарди;
- б) бундай нарсаларга эътибор бермайсиз;

6. Ўзингиз ҳақингиздаги ҳазил гапларга қандай қарайсиз:

- а) сизга ҳазиллар ҳам, ҳазилкашлар ҳам ёқмайди;
- б) мабодо ҳазил сизга ёқмаса ҳам, худди шундай ҳазил тариқасида жавоб беришга уринасиз.

7. Кўпчиликнинг “ўз жойида эмас” ва “ўз иши билан машғул бўлмаяпти” деган фикрга қўшиласизми:

- а) ҳа;
- б) йўқ.

8. Сиз дўстингиз (дугонангиз)ни кўпчилик даврасига бошлаб келдингиз, у эса ҳамманинг диққат марказига айланди. Бунга муносабатингиз:

- а) ростини айтганда, ҳамманинг эътибори сиздан кўра унга қаратилгани маъқул эмас;
- б) сиз унинг учун хурсанд бўласиз.

9. Меҳмонга борганингизда ўтган даврларни кўкка кўтариб, замонавий ёшларни танқид қилаётган кекса одамни учратдингиз. Бунга сизнинг муносабатингиз:

- а) бирон баҳона топиб, эртaroқ қайтасиз;
- б) баҳсга киришасиз.

Энди эса очколарни сананг. Қуйидаги ҳар бир жавоб учун 1 очкодан ёзинг: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8б, 9а.

0 дан 2 очкогача. Сиз бўйсунмас ва у жарсиз. Қаерда бўлишингиздан қатъи назар, ўз фикрингизни бошқаларга уқтиришга уринаётгандай тасаввур уйғотасиз; ўз мақсадингизга етиш учун кўпинча овозингизни баянлаштириб турасиз. Бу феъл-атворингиз билан ўзгача фикрлайдиган ҳамда гап-сўзларингиз ва қилаётган ишингиздан норози кишилар билан нормал муносабатда бўлиш қийин.

3 дан 6 очкогача. Ишончингиз комил бўлган ўз фикрларингизни қаттиқ ҳимоя қила оласиз. Шубҳасиз, ҳеч бир қийинчиликсиз суҳбатга кириша оласиз; агар зарур деб ҳисобласангиз — фикрингизни ўзгартирасиз.

Лекин баъзан ҳаддан зиёд кескин гапиришга, суҳбатдошингизга нисбатан беҳурматлик қилишга ҳам қобилиятлисиз. Шундай лаҳзада феъли юмшоқроқ одам билан баҳслашиб, голиб чиқа оласиз. Бироқ галаба қозонишнинг бошқа йуллари бўлганда, “томоғидан хиппа бугиш”нинг ҳожати бормикан?

7 дан 9 очкогача. Қатъий ишончингиз нозик ва эгилувчан ақлингиз билан аъло даражада мувофиқ келади. Ҳар қандай гоёни қабул қила оласиз. Биринчи қарашда, парадоксал ишларга, ҳатто унга қарши бўлсангиз ҳам, меъёрида муносабат ўрната оласиз. Ўз фикрингизга анча танқидий ёндашасиз ва суҳбатдошингиз нуқтаи назари хато эканлиги маълум бўлиб қолганида ҳурмат ва илтифот кўрсатасиз.

10. Сиз тежамкормисиз?

Қанча пул ишлаб топганингиздан қатъи назар, агар тежамли бўлмай, пулни булар-бўлмасга совураверсанг — барибир ҳеч қачон пулинг бўлмайди, деган фикр мавжуд. Шу боис тежамкорликнинг аҳамияти киши учун муҳим.

Мана бу саволларга ҳаққоний, самимий жавоб беринг. Шунда тежамкормисиз-йўқми, билиб оласиз.

1. Банк хизматларидан фойдаланасизми?

- а) коммунал хизматлар учун ҳисобларни тўлайсиз;
- б) ҳа, ҳисобларни тўлаб, йирик буюмлар харид этиш учун карточкадан фойдаланасиз;
- в) бундай имкониятлар ҳақида сира билмагансиз ва эҳтимол, банк хизматларидан энди фойдалансангиз керак;
- г) йўқ, бу сизни қизиқтирмайди, нақд пул билан ҳисоб-китобни амлга оширишни маъқул кўрасиз.

2. Қишда уйингиз деразалари қай аҳволда:

- а) зич ёпилган ва совуқ ўтказмайдиган қопламалар билан қопланган бўлади;

- б) бунга алоҳида аҳамият қаратмайсиз;
- в) уларни нима қилганда совуқ ўтказмаслиги мумкинлигани ҳатто билмайсиз ҳам.
- г) буни ортиқча ташвиш деб ҳисоблайсиз.

3. Таом пишираётган чоғда тезпиширар (скороварка) идишдан фойдаланасизми:

- а) ҳа;
- б) бор бўлса ҳам, ундан камдан-кам фойдаланасиз;
- в) уни ишлатмайсиз, чунки кейин ювиш қийин ва ишлатаётганда куйиб қолишидан қўрқасиз.

4. Идишларни:

- а) ҳар доим иссиқ сувда яхшилаб ювиб, чайиб қўясиз;
- б) ювасиз-у, лекин унчалик тоза ювмайсиз;
- в) овқатланиб бўлган заҳоти ювмай, йигилиб қолганида ювасиз.

5. Йилнинг совуқ фаслида:

- а) ойнани ёки дарчани очиб ухлайсиз;
- б) дарчани ёпиб ухлайсиз, лекин уйқудан олдин хонани яхшилаб шамоллатасиз;
- в) дарчани ёпиб ухлайсиз, бироқ хона куни бўйи шамоллатилади.

6. Сиз қогоз чиқиндиларини:

- а) ташлаб юборасиз;
- б) йигиб юрасиз ва қабул пунктига топширасиз;
- в) ҳамиша ҳар хил.

7. Ортиб қолган нонни:

- а) уй ҳайвонлари учун қолдирасиз;
- б) чиқиндилар билан ташлаб юборасиз;
- в) озиқ-овқат қолдиқлари учун мўлжалланган бакка солиб қўясиз.
- г) сизда ортиқча нон ортиб қолмайди, қанча есангиз, шунча сотиб оласиз.

8. Сиз ювинасиз:

- а) ваннада;

- б) фақат душ тагида;
- в) гарчи кўпроқ сув сарфлашингизни билсангиз ҳам, фақат ваннада.

9. Таом тайёрлаганда:

- а) тез пишадиган ва нархи арзон ярим тайёр озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланасиз;
- б) ярим тайёр озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланмайсиз, оилангиздагилар уларни ёқтирмайдилар;
- в) ярим тайёр озиқ-овқат маҳсулотларидан фақат энг зарур пайтдагина таом тайёрлайсиз.

10. Сизнинг фарзандларингиз:

- а) ўзидан катта ака ва опалари, қариндошлардан қолган кийимларни киймайдилар;
- б) бундай имкониятлари йўқлиги боис, ундай қилишмайди;
- в) ҳа, улар катталардан қолган пойабзал, кийимларни киядилар.

Энди эса, очколарни ҳисобланг.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	25	30	30	30	0	0	10	0	30	0
б	30	5	5	10	30	30	0	30	10	10
в	10	0	0	5	0	10	10	10	10	30
г	0	0	-	-	-	-	30	-	-	-

250 дан 300 очкогача. Сиз ниҳоятда тежамкорсиз ва ҳақиқатда оилангизга кучли таъсир кўрсатасиз. Бироқ ҳатто оилада ҳам пулни нимага ва қандай сарфлаш борасида ягона фикр бўлмаса, пировард натижада ҳар доим ўз мақсадингизга эришасиз.

200 дан 250 очкогача. Хужаликни рационал юритиш услубингизда ҳали захираларингиз бор. Нима сабабдан баъзан унчалик тежамкор эмаслигингизни ўйлаб кўринг (агар бу муаммо сизни қизиқтирса, албатта, чунки баъзан узингизни бироз буш қўйишга ижозат бера оласиз-ку).

200 очкодан камроқ. Сиз оилавий бюджетни иқтисод қилиш тўғрисида кўпроқ қайгуришингиз, оила эҳтиёжларини ҳисобга олишингиз керак бўлади, чунки

“Буни узимизга раво курсак бўлади-ку!” дейишни ёқтирадиган кишилар тоифасига кирасиз.

11. Сиз таъсирга берилувчанмисиз?

Сизни қайта ишонтириш осонми, таассуротларга берилувчанмисиз, етарли даражада оптимистмисиз — шуларнинг барчасини аниқлашга қуйидаги тест ёрдам беради, деган умиддамиз.

1. Қандайдир парҳез ва рационал ҳаёт тарзи ҳақидаги ҳар бир янги маълумотдан кейин қандай йўл тутасиз:

- а) турмуш тарзингиз ва овқатланиш тартибингизни қайта кўриб чиқасиз, ҳатто уларга ўзгаришлар киритасиз;
- б) буларнинг ҳаммасидан сизга қайси бири яраб қолиши мумкинлигини ҳақида ўйлаб қоласиз.
- в) бунга сираям эътибор қаратмайсиз (сизнингча, инсоният бу ҳақда сираям ўйламагани боис омон қолди).

2. Агар юзингизга тошмалар тошса ёки соқол олаётганда юзингиз тилиниб қолса, сиз:

- а) то юзингиз тузалмагунча уйдан чиқмайсиз, чунки агар шу аҳволда чиқсангиз, ҳамма сизга эътибор бераётгандек туюлаверади;
- б) бунни қандайдир тарзда яширишга уринасиз, бирон-бир танишингизни учратган заҳоти нима содир бўлганини тушунтиришга киришасиз;
- в) бунга сира эътибор бермайсиз, бегоналарнинг қизиқувчанлиги сизни мутлақо қизиқтирмайди.

3. Агар ортингиздан кимдир келаётгандай ва у тово-нингизни босиб олаётгандек туюлаётганини сезсангиз, қандай йўл тутасиз:

- а) қадамингизни тезлаштирасиз;
- б) сизга барибир;
- в) лекин қизиқувчанликдан угирилиб қараб, кимли-гини кўрасиз.



4. Муҳим қарор қабул қилишингиз керак, шунда қандай йўл тутасиз:

- а) бошқаларга айтмайсиз, чунки сизни чалғитиши мумкин бўлган қарши маслаҳатлар олишдан қўрқасиз.
- б) маслаҳатларни тинглайсиз, бироқ охир-оқибатда ўз билганингиздан қолмайсиз;
- в) фақат ўзингизга қулоқ соласиз.

5. Бироз тобингиз йўқ, лекин шифокорга бормайсиз, чунки:

- а) у ерда ўз касалликлари ҳақида сўзлаб берадиган касаллар кўп, бу эса сизни асабийлаштиради;
- б) шифокор сизга бирон нохуш гап айтиб қўйиши мумкин;
- в) бунга фурсатингиз йўқ, ҳаммаси ўз-ўзидан ўтиб кетишига ишончингиз комил.

6. Агар янги иш (ўқиш) жойингизда ҳамма сизни бирдан жуда яхши одам экан, деб таъкидласа, аввалги ишлаган (ўқиган) жойда эса одамлар билан мулоқотда муаммолар бўлган бўлса, сиз нима деб ўйлайсиз:

- а) улар унчалик талабчан эмаслар;
- б) улар анча босиқроқлар, ҳаммасига фалсафий ёндашадилар;
- в) янги ҳамкасблар (талабалар) ҳақ, эски жойда сизни шунчаки тушунмаганлар.

7. Театр ва кинога бораётганда қаҳрамоннинг кимлигини англайсиз:

- а) сизга ўхшайди, унинг муаммолари ҳам худди сизникидек, уларни қандай ҳал этишига қизиқасиз;
- б) қаҳрамон ва унинг яшаш шароити сизникига сира ўхшамайди ва шу боис буларнинг ҳаммаси қизиқ туюляпти, ўзингизга таққослайсиз;
- в) сиз спектакль ва фильм қаҳрамонларини ўзингизга таққосламасдан, нейтрал муносабатда роҳатланиб кўрасиз.

8. Агар кейинги вақтларда ишингиз яхши томонга ўзгармаётганини таъкидлашса, унда:

- а) бу сизни қаттиқ яралайди, янада ёмонроқ ишлай бошлайсиз;
- б) ўз ишингизга ўзингиз яқун чиқаришга уриниб кўрасиз ва гарчи у бенуқсон бўлмаса-да, лекин бошқалардан кўра тузукроқ ҳамда қизиқиш билан ишлаётганингизни сезасиз;
- в) ишингиздаги бундай салбий томонга пастлашишни ўзингиз пайқамаётганингиз туфайли сизга шунчаки зарба беришмоқчи, деган қарорга келасиз.

9. Агар такси ҳайдовчи сизга яшира олмаган тарзда энсасини қотирганча нигоҳ қаратса, у ҳолда сиз:

- а) шунчаки ёқмагандирман, деб ўйлайсиз;
- б) балки у шунчаки чарчагандир, деб ўйлайсиз;
- в) ҳойнаҳой, у ҳар доим ҳамма нарсадан норози бўлиб юрадиган одамдир, деган қарорга келасиз.

Борди-ю, жавобларингиз аввало, **"а"** ва **"б"** гуруҳини ташкил этган бўлса, у ҳолда сизни анча босиқ, ўзини танқид қила оладиган, кўтаринги руҳдаги одам деса бўлади. Ўзгаришларга кўникишга қобилсиз, бироқ энг аввало ўзингизни кўпроқ тапшивлантирган нарсаларга нисбатан таъсирларга бериласиз.

Мабодо жавобларингиздан кўпроги (ёки ҳатто ҳаммаси) **"в"** гуруҳига тегишли бўлса, ўзингизга ҳаддан зиёд ишонасиз, кўп ҳолларда қайсарсиз. Кўпгина муҳим

нарсаларга жудаям енгилтаклик билан муносабатда бўласиз. Баъзан анчайин муҳим қарорга қандайдир буткул тасодифий равишда келасиз.

12. Сизда ҳазил-мутойиба туйғуси борми?

Ҳойнаҳой, купчилик ўзида ҳазил-мутойибага мойиллик йўқлигини тан олмаса керак. Шундай эмасми? Ростдан ҳам шундайми? Келинг, текшириб кўрамиз.

Ҳар бир саволга "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб беринг.

1. Кулишни ёқтирасизми?
2. Нохуш вазиятлардан ҳазил-мутойиба билан чиқиб кета биласизми?
3. Никоҳ — дунёдаги энг кулгили нарса, деган фикрга қўшиласизми?
4. Бирон нимани ўқиётганда ёки телевизор орқали биронта кўрсатувни кўрганда ёлғиз ўзингиз кулаверасизми?
5. Мабодо сизни алдаётганларини пайқасангиз, буни ташқаридан сездирмасликни эплай оласизми?
6. Қариндошларингиз, дўстларингиз қувноқ ва кулгили воқеалар гапириб беришадими?
7. Агар улфатлар даврасида бўлсангиз, энг ҳозиржавоб бўлиб кўринишни, ҳамманинг диққат марказида туришни истармидингиз?
8. Кайфиятингиз ёмонлигида атрофингиздагиларнинг кулаётгани сизни асабийлаштирадими?
9. Ҳамма жанрлар ичида комедияни афзалроқ кўрмайсизми?
10. Ўзингизни ҳазил-мутойибага мойил деб ҳисоблайсизми?

Агар сиз 6 та ва ундан ортиқ саволга "ҳа" деб жавоб берган бўлсангиз, ҳазил-мутойибага мойиллигингиз жойида. Бу сизга ҳаётингизнинг энг қийин даврларда ёрдам беради ҳам.

Мабодо "ҳа" деган жавоблар 5 тадан кам бўлса, сизда ҳазил туйғуси камроқ экан. Табассум, кулги — бу саломатлик, ҳаётингиз барқарорлик ва муваффақият

гарови-ку, ахир. Улар билан нохушликларни енгиб ўтиш осонроқ. Ўзингизни ўзгартиришга ва ҳаётга кулгили тарафдан қарашга уриниб кўринг, ҳамма нарсани ҳаддан ташқари жиддий қабул қилаверманг, айрим нарсаларга энгилроқ қабул қилинг — ҳаётдаги ҳамма ташвишлар ҳам жиддий бўлавермайди.

13. Ўзингиздан мамнунмисиз?

1. Ҳаётга янгитдан келиб, бошқатдан яшай бошлаганингизда ҳозирги турмуш ўртоғингиз ва қайнонанингиз яна ёнингизда қолишини истармидингиз? Ҳа – 4, йўқ – 16 очко.

2. Биронта қизиқадиған машғулотиңгиз борми? Ҳа – 18, йўқ – 5 очко.

3. Бирон ишингиз ухшамай қолганида, ичингизда: “Бундай воқеа фақат мен билан рўй беради”, – дея оласизми? Ҳа – 6, йўқ – 12 очко.

4. Сизга кимдир ҳавас қилаётганини сезганингизда суюнасизми? Ҳа – 16, йўқ – 2 очко.

5. Кимдир сизни ёқимсиз, зерикарли одам деб айтса, иззат-нафсингиз поймол бўладими? Ҳа – 3, йўқ – 12 очко.

6. Сиздаги нохушликлар танишингизда ҳам худди шу тарзда рўй берганидан кўнглиңгиз таскин топади ми? Ҳа – 18, йўқ – 5 очко.

7. Кимдир қандайдир ишни сиздан кўра тузукроқ бажараётганини кўрганингизда азобланасизми? Ҳа – 2, йўқ – 16 очко.



8. Лотереяга катта пул ютиб олишни тез-тез орзу қилиб турасизми? Ҳа – 4, йўқ – 20 очко.

9. Танишларингиз, яқинларингиз қимматбаҳо харидлар қилишганини билганингизда, юрагингиз тезроқ уриб кетадими? Ҳа – 1, йўқ – 12 очко.

10. Жуда куп тингловчилар қаршисида ёлғиз ўзингиз сўзга чиқишни ёқтирасизми? Ҳа – 16, йўқ – 3 очко.

Энди йигилган очколарни ҳисобланг.

120 очкодан ортиқ бўлса. Сиз ўзингиздан фавқулодда мумнунсиз. Бироқ ўйлаб кўринг, эҳтимол, ўзингизга нисбатан танқидий, амалий нигоҳ ташлаш етмаётгандир? Бу ҳақда дўстларингиз, яқинларингиздан сўраб кўринг.

60 дан 120 очкогача. Ўзингиздан етарли даражада мамнунсиз, лекин сизни ҳаддан ташқари ўзига ишонган ва бино қўйган деб бўлмайди.

60 очкодан камроқ. Ўзингиздан мамнунсиз, деб бўлмайди. Бундай ҳолда саволларга яна бир бор анча асосланган тарзда жавоб беринг — эҳтимол, натижа бошқача бўлиб чиқар.

14. Сиз уришқоқ шахсмисиз?

1. Тасаввур қилинг, жамоат транспортида баҳс бошланди. Сиз нима қиласиз:

- а) жанжалга аралашидан ўзингизни олиб қочасиз;
- б) ким ҳақ бўлса, азият чеккан томонни ёқлаб, аралаша оласиз;
- в) ҳар доим аралашасиз ва ўз нуқтаи назарингизни охиригача ҳимоя қиласиз.

2. Йигилишда йўл қўйган хатолари учун раҳбариятни танқид қиласизми:

- а) йўқ;
- б) ҳа, бироқ унга нисбатан шахсий муносабатингизга боғлиқ тарзда;
- в) хатолар учун ҳар доим танқид қиласиз.

3. Бевосита раҳбарингиз сизга унча рационал бўлиб туюлмаётган иш режасини баён этяпти. Унга ўзингизнинг яхшироқ режангизни таклиф этасизми:

- а) агар бошқалар сизни қўллаб-қувватласа, ҳа;
- б) сиз ўз режангизни ёқлайсиз, албатта;
- в) танқид учун сизни мукофотдан маҳрум этишлари мумкинлигидан қўрқасиз.

4. Ўз ҳамкасбларингиз, дўстларингиз билан баҳслашишни ёқтирасизми:

- а) фақат хафа бўлмайдиганлар билан ва баҳслар ўзаро муносабатларни бузмаган чоғдагина;
- б) ҳа, лекин фақат принципиал, муҳим масалалар бўйича;
- в) ҳамма билан ва ҳар қандай сабаб билан баҳслашаверасиз.

5. Кимдир навбатсиз сиздан олдинга ўтиб кетишга уриняпти:

- а) сиз ундан ёмонмасман, деб ҳисоблаб, навбатда турганлардан айланиб ўтмоқчи бўласиз;
- б) ичингизда жаҳлингиз чиқади;
- в) ўз норозилигингизни очиқ айтасиз.

6. Тасаввур қилинг, касбдошингизнинг рационализаторлик таклифи ва экспериментал иши кўриб чиқилмоқда, унда илгор гоёлар билан бир қаторда, камчилик ва нуқсонлар ҳам бор. Сизнинг фикрингиз ҳал қилувчи қарор бўлишини биласиз. Қандай йўл тутасиз:

- а) ушбу лойиҳанинг ҳам ижобий, ҳам салбий жиҳатлари ҳақида фикрингизни билдирасиз;
- б) ишидаги ижобий жиҳатларни ажратиб кўрсатасиз ва уни давом эттириш имконини беришни таклиф қиласиз.
- в) уни танқид қила бошлайсиз; янгилик киритиш учун хатога йўл қўйиш ярамайди.

7. Тасаввур қилинг: қайнонанинг ҳар доим пулни иқтисод қилиш ва тежаб ишлатиш ўрнига аямай ишлатаверишингиз ҳақида гапираверадим, ўзи эса

қимматбаҳо нарсалар харид қилади. У ҳозир ўзининг энг охирги хариди ҳақида сизнинг фикрингизни билмоқчи. Унга нима дейсиз:

а) агар бу унга ҳузур бағишлаган бўлса, харидини маъқуллайсиз;

б) бу дидсиз нарса экан, дейсиз;

в) у билан шу хусусда ҳамиша баҳслашасиз ва жанжаллашасиз.

8. Чекаётган ўсмирларни учратиб қолдингиз. Қандай йўл тутасиз:

а) “Ёмон тарбия олган бегона шумтакалар учун кайфиятимни бузиб нима қилдим?” деб ўйлайсиз;

б) уларга танбеҳ берасиз;

в) агар бу жамоат жойида бўлса, уларни уришиб берасиз.

9. Ресторанда хизматчи нарх-навони ортиқча ёзиб юборганини пайқаб қолдингиз:

а) бу ҳолда, агар ҳалоллик билан хизмат қилганида бермоқчи бўлиб олдиндан тайёрлаб қўйган чойчақангизни бермай қўя қоласиз;

б) ундан кўз унгингизда қайтадан ҳисоблашни сўрайсиз;

в) бу жанжал чиқариш учун баҳона буларди.

10. Сиз дам олиш уйидасиз. Маъмур хонанинг йиғиштирилиши, таомнанинг хилма-хиллигини назорат қилиш каби ўз вазифаларини бажариш урнига бошқа ишлар билан машғул бўлиб ўз кўнглини хушлаб юрибди. Бу сизнинг жаҳлингизни чиқарадими?

а) ҳа, лекин унга ҳатто норозилик билдирсангиз-да, бу бирон нимани ўзгартирмаса керак;

б) сиз ундан шикоят қилиш йўлини топасиз, уни жазоласинлар ёки ишдан бўшатишин;

в) сиз норозидигингизни кичик ходимлар: фаррош, официантларга тўкиб соласиз.

11. Сиз ўсмир ўғлингиз билан баҳслашиб, унинг ҳақлигига амин бўласиз. Ўз хатонгизни тан оласизми:

- а) йўқ;
- б) тан оласиз, албатта;
- в) агар ноҳақ эканлигингизни тан олсангиз, обрўйингиз қоладими?

Агар "а" жавобини танласангиз, ўзингизга 4 очко, "б" га - 2, "в" - 0 ёзасиз.

30 дан 44 очкогача. Сиз одоблисиз. Жанжални ёқтирмайсиз. Ҳатто кескин вазиятларни силлиқлай билсангиз ҳам, улардан нари юрасиз. Баҳсга киришишга тўғри келган чоғда, бу хизмат мавқенгиз ёки дўстона муносабатларга қандай таъсир кўрсатишини ҳисобга оласиз. Атрофдагиларга ёқимтой бўлиб кўринишга уринасиз, бироқ уларга ёрдам талаб этилганида ҳар доим ҳам кўмаклашиш учун журъат топавермайсиз. Бу билан бошқалар кўз унгида ўзингизга нисбатан ҳурматни йўқотаётганингизни ўйламаяпсизми?

14 дан 28 очкогача. Сиз ҳақингизда жанжалкаш шахс деб гапиришади. Бу гаплар ишингизга ёки шахсий муносабатларга қандай таъсир этишига қарамай, ўз фикрингизни қатъият билан ҳимоя қиласиз. Шу боис ҳам сизни ҳурмат қиладилар.

12 очкогача. Кўпинча арзимас майда-чуйда баҳслашишларга баҳона излайверасиз. Фақат сизга фойдали бўлгандагина танқид қилишни ёқтирасиз. Ҳатто ноҳақ бўлсангиз ҳам ўз фикрингизни уқтиришга уринасиз. Сизни жанжаллашишни ёқтирадиган одам деб ҳисобласалар ранжимайсизми? Ўйлаб кўринг, сизнинг хулқингизда норасолик белгилари яширинмаганмикан?

15. Сиз қанчалик мустақилсиз?

Шундай одамлар борки, зиммаларига масъулиятли қарор чиқаришдан ҳайиқадилар; шу қадар беқарорларки, ўз муаммоларини ўзгалар зиммасига ағдаришга уринадилар. Сиз ундайлар тоифасига кирмайсиз, деб умид қиламиз. Ҳазил-тестимиз бунга яна бир бор амин бўлишингизга имкон беради.

1. Мактабни битиргач, ўқишни давом эттириш, келажакдаги касбга доир қандай қарор қабул қиласиз:

а) ўз қизиқиш ва қобилиятларингиз асосида мустақил тарзда қарорга келасиз;

б) ота-онангиз, қариндошларингиз фикрига қулоқ соласиз;

в) фақат энг яқинлар ва дўстлар маслаҳатини эшитасиз.

2. Сиз танлаган ўқув юртига кирмоқчисиз, бунга қандай йўл билан эришишни мақсад қилгансиз:

а) фақат ўз кучингизга таяниб;

б) кириш имтиҳонларини яхши топшириш ва алоқаларга таяниб;

в) фақат алоқалар, таниш-билишлар орқали.

3. Ўқиш даврида имтиҳон ва дарсларга қандай тайёрланардингиз:

а) меҳнатсеварлигингизга таяниб иш кўрардингиз;

б) баъзан ўқувчилар ва курсдошларингиздан ёрдам сўрардингиз;

в) фақат ўзгалар ёрдамига таянишни ўйлагансиз.

4. Ишга қандай жойлашгансиз:

а) тақсимотга кўра;

б) аввало, таниш-билиш, биладиган кишилар маълумотидан фойдалангансиз;

в) таниш-билишчилик алоқалари туфайли ишга жойлашгансиз.

5. Ишда мураккаб вазиятларга тушсангиз, бунда қандай қарор қабул қиласиз:

а) фақат ўз тажриба ва билимларингизга суянган ҳолда;

б) баъзан ҳамкасабалар билан маслаҳатлашасиз;

в) улар билан ҳар доим маслаҳатлашасиз.

6. Никоҳдан утиш танловингизга нима сабаб бўлди:

а) сунгги қарорни ўзингиз қабул қилдингиз;

- б) яқинларингиз фикрига қулоқ солдингиз;
- в) келин (куёв)ни аввал яқинларингизга таништирдингиз, кейин улар билан маслаҳатлашдингиз.

7. Агар хотинингиз (эрингиз) узоқ муддатли хизмат сафарида бўлса, ёлғиз ўзингиз, айтайлик, уй-жой, мебел танлай оласизми, бошқа муҳим қарорлар қабул қила оласизми:

- а) ҳа;
- б) шундай қила оласиз, албатта, бироқ бу қарорни ҳозирча четга қўйиб турган маъқул;
- в) йўқ.

8. Ўсмир чоғингизда ўз фикрингизни нечоғли қатъият билан ҳимоя қилгансиз:

- а) ҳар доим;
- б) бу борада ҳатто ота-онангиз билан келишмовчиликлар ҳам чиққан: ҳимоя қилгансиз, лекин улар фикрига нисбатан ҳурматни ҳам сақлаб қолгансиз;
- в) ҳеч нимага ўзингиз қарор чиқаролмасдингиз.

9. Ҳозир хизматда, уйда, дўстлар даврасида шахсий фикрингизни қанчалик қатъият билан ҳимоя қиласиз:

- а) ҳеч қандай шарт-шароитга қарамай, албатта ҳимоя қиласиз;
- б) кўпчилик ҳолларда — ҳа;
- в) камдан-кам.

10. Сиз шахс сифатида ишда, жамиятда, ақлий соҳада қандай ривожланыпсиз:

- а) ўзингизни касбингизга бутунлай бағишлагансиз;
- б) сиз учун турмуш ўртоғингиз ва яқинларингиз фикри жуда муҳим;
- в) унинг фикрига тўла суянасиз.

11. Агар яқинларингиз соғлиги хавф остида бўлса, агар хотинингиз (эрингиз) ўзларига бирон зарар етказётганларини кўрсангиз:

- а) уни ўз саломатлигига эътибор беришга мажбур этасиз;

б) одоб билан хотинингиз (эрингиз)га нима қилиш кераклигини тушунтирасиз;

в) шундай қилишга уринасиз. Бироқ ҳар доим ҳам қўлингдан келавермайди.

Ҳар бир "а" жавоби учун ўзингизга 4, "б" га – 2, "в" га – 0 очко ёзиш.

30 дан 44 очкогача. Сиз ҳар жиҳатдан ниҳоятда мустақилсиз. Сиз ишингизга аралашувларга нафақат чидолмайсиз, балки ўзга киши фикрига қулоқ ҳам солмайсиз. Бирон-бир қарорингизнинг ижобий ва салбий жиҳатини ҳар доим аниқ баҳолашингизга ишончингиз комилми? Мақсадга эришишда ортиқча ўжарлик қилмаётганмикансиз? Ёдингизда бўлсин, ўзига ишонч меъёрида бўлгани маъқул, акс ҳолда, у нуқсонга айланади.

16 дан 28 очкогача. Феъл-атворингиз кучли, кескин ҳиссиётларни бошдан ўтказишингиз ёмон эмас. Сиз ишончли дўстсиз. Ўзингизга, келажакингизга нисбатан ишончингиз асосли. Ҳеч кимга қарам эмассиз, бироқ ҳар доим атрофдагилар фикрига қулоқ соласиз, улар эса бу фазилатингизни қадрлайдилар.

0 дан 14 очкогача. Сиз шунчалар беқарорсизки, бу кўнгилчанлик билан чегараланади. Балки шу боис сизга баъзан менсимагандек муносабатда бўлишар. Нима учун мустақиллигингизни намойиш этиб қўя қолмайсиз? Меъёрида, албатта. Эҳтимол, бир қарорга келолмаётганингиз чеҳрангизда акс этмаслигини синаб куриш керақдир. Бироз мустақилроқ бўлинг. Шунда сизга ҳозир етишмаётган ўзингизга нисбатан комил ишонч пайдо бўлади.

16. Яна шу мавзудаги тест

Испан руҳиятшуносларининг саволларига "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб беринг. Агар бирон саволга жавоб беришга қийналсангиз ("ҳа" ёки "йўқ" деёлмай), жавоб

бермай қўя қолинг. Лекин бундай саволлар бештадан ошмасин!

1. Муҳим қарор қабул қилаётганда биронтаси билан маслаҳатлашмай, ўз билганингиздан қолмайсизми?

2. Иш юзасидан учрашиш учун бегона одамлар даврасига ёлғиз ўзингиз ҳеч кимни танимасангиз ҳам бораверасизми?

3. Ёлғиз қолганингизда зеркиб, ўзингизни нохуш сезасизми?

4. Сизга саёҳатга ёлғиз жўнаб кетиш қийинми?

5. Биров айтиб турмасдан, бир ўзингиз муҳим нарсани харид қила оласизми?

6. Сизда муаммо чиқиб қолса, бирон киши билан тезгина гаплашиб, маслаҳатлашиб оласизми?

7. Агар кузатиб боришдан амалий маъно бўлмаса, анча муҳим текширув учун шифокор ҳузурига якка ўзингиз бора оласизми?

8. Бирга борадиган одам бўлмаса, қизиқарли фильм томоша қилишга ёлғиз борасизми?

9. Ўз фикрингизга нисбатан одатда ўзгаларникига купроқ ишонасизми?

10. Сизнинг муаммоларингизни купинча бошқалар ечишга мажбурмилар?

11. Сизга ёлғиз яшаш ёқадими?

12. Одам куп жойда дам олиш кўнгилдагидек бўладими?

13. Одатда дам олиш кўнгилизни қаерда ва ким билан утказишингизни бошқалар ҳал қилишига ишонасизми?

14. Керакли маълумотномани ўзингиз расмийлаштиришга ўрганмай, тажрибали дўстингизни безовта қилишни афзалроқ биласизми?

15. Ташаббусингизни тез-тез намоиш этишни ёқтирасизми?

16. Баҳслашиб ўтирмаслик учун (тарчи дилингизда бунга норози бўлсангиз ҳам), ўзгалар фикрига қўшилаверасизми?

17. Дам олиш кўнлари уйда ёлғиз қолиб, бирон ерга бирга борадиган одам йўқлиги фикри сизни даҳшатта соладими?

18. Нима деб уйлайсиз, атрофдагилар ўзингиз эплашингиз мумкин бўлган ишни ҳар доим бошқалардан сўрайсиз, деб ҳисоблайдиларми?

19. Ўзингизни баҳолашларига нисбатан аламли таъсирланасизми?

20. Сизга ҳомийлик қилишлари учун кўпинча эҳтиёж сезасизми?

Ҳар бир қуйидаги жавобга 1 очкодан қўшинг:

- | | | | |
|---------|---------|----------|---------|
| 1. Ҳа. | 6. Ҳа | 11. Йўқ. | 16. Ҳа |
| 2. Йўқ. | 7. Йўқ | 12. Ҳа. | 17. Ҳа |
| 3. Ҳа. | 8. Йўқ | 13. Ҳа. | 18. Ҳа. |
| 4. Йўқ. | 9. Ҳа. | 14. Ҳа. | 19. Ҳа. |
| 5. Ҳа. | 10. Ҳа. | 15. Йўқ. | 20. Ҳа. |

Энди қуйидаги жавоблар учун 1 очкодан олиб ташланг:

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 1. Йўқ. | 6. Йўқ. | 11. Ҳа. | 16. Йўқ. |
| 2. Ҳа. | 7. Ҳа. | 12. Йўқ. | 17. Йўқ. |
| 3. Йўқ. | 8. Ҳа. | 13. Йўқ. | 18. Йўқ. |
| 4. Ҳа. | 9. Йўқ | 14. Йўқ. | 19. Йўқ. |
| 5. Йўқ. | 10. Йўқ. | 15. Ҳа. | 20. Йўқ. |

6 та ва ундан кўп "мусбат" очколар. Сиз ўзгалар фикрига ҳаддан зиёд тобесиз. Ўз мустақиллигингиз учун курашинг! Эркинлигингиз кўпроқ бўлиши керак.

0 дан 5 "мусбат" очколаргача. Гарчи ўзгалар фикрига қарам бўлсангиз ҳам, ҳар томонлама ривожланган инсонсиз. "Мусбат" очколар қанчалар кўп бўлса, вазият шунчалар мураккаб.

0 дан 5 "манфий" очколаргача. Сиз мустақилликка хайрихоҳсиз, манфий белгили очколар қанчалар кўп бўлса, шунча яхши.

6 ва ундан кўпроқ "манфий" очколаргача. Сиз бутунлай мустақилсиз. Бу яхши. Мустақиллик ўз

мақсадига айланиб кетадиган вазиятларни ҳисобга олмаганда, чунки у ўзини жамиятдан ажратиб қўйиш хавфини келтириб чиқаради. Ҳамма нарсанинг меъёрида бўлгани яхши! Агар ўзингизни танқидий баҳолашни йўқотмасангиз, муаммолар бўлмайди.

17. Сиз ҳассосмисиз ёки тадбиркорми?

Бу ниҳоятда муҳим. Бизнинг тадбиркорлик асримизда ортиқча ҳис-ҳаяжонларга берилиш анча ташвиш келтириб, баъзан одамларни асабийлаштиради. Бироқ ақл билан ҳисоб-китобни ошириб юборсангиз, ўзингизни илиқ дўстона иштироқдан, боғланишдан маҳрум қиласиз. Дўстлик, муҳаббат борасида ҳисоб-китобларнинг имкони бормикан?

Ҳўш, сизда ҳис-ҳаяжонга берилиш кучлими ёки ҳисоб-китобми? Мазкур саволга тестимиз жавоб беради, деган умиддамиз.

Таклиф этилган олти вариантдан бирини танлашингиз керак бўлади.

1. Сиз лотереяга жуда катта ютуқ ютиб олганингизни тасаввур қилинг. Қандай йўл тутасиз:

- а) уларни ўйламасдан совуриб ташлайсиз;
- б) одамлар ўзингизга ҳасад қила бошлайдилар, деб ўйлайсиз;
- в) асабийлашасиз ва дўстларингиздан қоча бошлайсиз;
- г) сиздан кўра кўпроқ пул ютиб олганларга ҳасад қиласиз;
- д) энг керакли нарсаларни харид қилиб, ортганини банкка қўясиз;
- е) хушманзара жойдан дала ҳовли сотиб оласиз.

2. Сиз учрашиб юрган қиз (йигит) сизни ташлаб кетса, қандай йўл тутасиз:

- а) у бу дунёда танҳо эмас, дея ўзингизга таскин берасиз.

б) шу қадар қайғурасизки, ҳатто тинчлантирувчи дори ичишингизга тўғри келади;

в) асабларингиз чарчаганини ҳис қилаётганингиз туфайли шифокорлардан маслаҳат излайсиз;

г) янги танишган қиз (йигит)нинг таклифига кўнасиз.

д) сиздан каттароқ кишилар тажрибаси фойдаси тегар деган умидда улар билан маслаҳатлашасиз;

е) буларнинг ҳаммаси сизни узоқ муддатга издан чиқаради.

3. Дейлик, эрингизни (хотинингизни) хизмат бўйича сизга маъқул бўлмаган ишга тайинлашди:

а) бу ишдан бўшашдан кўра тузукроқ деб ҳисоблайсиз;

б) худди тузатиб бўлмас ҳодиса рўй бергандек бунга қайғурасиз.

в) уй-рўзгор харажатларини тежашга ҳаракат қиласиз;

г) бошқа тузукроқ ишга жойлашишини ундан талаб қиласиз;

д) дўстларингиз орқали унга янги иш ахтаришга киришасиз;

е) эрингиз (хотинингиз)га бироз муддатга бирон ерга жўнаб кетишини таклиф қиласиз.

4. Тасаввур қилинг, у қандайдир муддатга қаергадир жўнаб кетишига тўғри келди:

а) у қайтганидаги учрашиш қувончи ҳақида ўйлайсиз;

б) дарҳол хат ёзишга утирасиз;

в) бу вақтда ота-онангизникига кучиб ўтасиз;

г) уйда бирон машғулот топасиз ёки меҳмон кутасиз;

д) унинг йўналишини харитадан кузатасиз;

е) бирга кетолмаганингизга ачинасиз.

5. Кутилмаганда уйингизга меҳмонлар келишди:

а) улар билан ресторанга биргалиқда боришни таклиф қиласиз;

- б) уларга дарҳол бирон мазали таом тайёрлайсиз;
- в) ресторанга пулни совурмай, уй шароитида утирган маъқулроқ деб ҳисоблайсиз;
- г) эрингиз (хотинингиз) ёнида меҳмонларга бирон нимадан гина қилишдан уялмайсиз;
- д) совиткичда бор нарсадан биронта таомни тез тайёрлайсиз;
- е) меҳмонларнинг саросимага тушгани, хижолат бўлишаётганини одоб, илтифот билан тушунтирасиз.

Энди қайси гуруҳ саволларига жавоблар кўпроқлигини кўрамиз.

Башарти "а" саволларига жавобингиз кўпроқ бўлса, сиз оптимистсиз. Ҳатто нохуш вазиятларни фожиага айлантирмаслик ҳам қўлингиздан келади. Сизни бахтиёр қиладиган феълингиз бор, кўп дўстларингиз, танишларингиз сиз билан вақт ўтказишни хуш кўришади...

Агар "б" билан "е" саволларига жавоблар кўпроқ йиғилган бўлса, сиз анча ҳис-ҳаяжонларга берилгансиз, ҳаддан зиёд таъсирчан, осон қўзғалувчансиз. Эҳтимол, ҳаётга бироз енгилроқ қарашингиз, нохушликларни жуда фожиали қабул қилишингиз яхшидир?..

Борди-ю, "в" билан "д" га жавобларингиз кўпроқ бўлса, сиз сермулоҳаза, ҳисоб-китоб билан амалий иш кўрасиз деб аниқ айтса бўлади. Лекин сизнинг тежамкорлигингиз хасисликка айланиб кетишидан хавотирланса бўлади. Ахир бизнинг камчиликларимиз — бу фазилатларимизнинг давоми, деб бежиз айтмайдилар-ку.

Агар "г" га жавобингиз кўпроқ бўлса, сизнинг ҳисоб-китоблигингиз атрофдагиларга баъзан ҳатто ёқимсиз кўринади, у ҳаддан зиёд кўзга ташланади. Балки бошқалар ҳақида кўпроқ ўйлаганингиз маъқулдир, шунда улар сизга кўпроқ дўстона муносабатда бўлишармиди. Ўзгаларга ёқадиган бирон нима қилсак, бизга фақат уларга ҳузур бағишлаётгандек туюлади. Аслида эса, ўзимиз ҳам улардан кам қувонмаймиз.

18. Қўшнилариңиз яхшими?

Буни таклиф этилаётган тест кўмагида билиб олса бўлади.

1. Қўшилариңиз билан кирди-чиқди қилиб, муомалада бўлиб турасизми?

кўпинча - 5 очко;

баъзида - 3 очко;

ҳеч қачон ёки деярли ҳеч қачон - 1.

2. Улардан қарзга бирон нима, дейлик, шакар, нон олиб турасизми:

кўпинча - 5 очко;

баъзан - 3;

ҳеч қачон - 1.



3. Мабодо, қўшни болалар шўхлик қилиб, эшикдаги қўнғироқни жиринглатиб қочиб кетсалар... Нима қилган булардиңиз:

уларни урушиб берасиз - 1 очко;

ота-оналарига шикоят қиласиз - 5;

бирпас мингирлаб, кечириб юборасиз — ахир, булар бола-да - 3.

4. Қўшилариңизни қандай деб ҳисоблайсиз:

ҳар доим кўмаклашишга тайёр, илтифотли, қизиқарли кишилар эмас - 5 очко;

ёрдамга тайёр, бироқ улар унчалик қизиқтирадиган кишилар эмас - 3.

улар одобли ҳам, қизиқ ҳам эмас - 1.

5. Алламаҳалда таклиф этган меҳмонларингиз шовқин-сурон кўтаришди. Қўшниларингиз бундан шикоят қилишди. Сиз нима қиласиз:

узр сўраб, меҳмонларни тинчлантиришга ҳаракат қиласиз – 5 очко;
ўз уйингизда истагандай яшай олишингизни айтиб жавоб берасиз – 1;
меҳмонларингиз ёнига қўшниларни ҳам таклиф этасиз – 3.

6. Қўшни хонадонга янги одамлар кўчиб келишяпти, бунда сиз:

дарҳол танишиб олиб, ўз ёрдамингизни таклиф этасиз – 5 очко;
улар бироз кўникиб олишларини кутасиз, кейин ёрдамингизни таклиф этасиз ва уларни меҳмонга чақирасиз – 3;
то илк қадамни узлари ташламагунча кутасиз – 1.

7. Қўшниларингиз янги автомобил харид қилишди. Сиз:

улар билан бирга қувонасиз – 3 очко;
уларга ҳасад қиласиз – 1;
ўзингиздан уни қандай сотиб олишди экан, деб сўрайсиз – 5.

8. Гийбат қилишни ёқтирасизми:

ҳа, ҳар доим – 5 очко;
баъзан, лекин бегараз – 3;
йўқ – 1.

9. Қўшнингизнинг уйига нотаниш одам келди. Сиз эса, унинг эри хизмат сафарига кетганини биласиз:

нотаниш киши кетганидан кейин унинг кимлигини аниқламоқчи бўласиз – 5 очко;
жуда ёмон фикрларга борасиз – 1;
бунга эътибор бермайсиз – 3.

10. Қўшнилариғиз таътилга жунаб кетаётганларида уларнинг мушуғи, ити ёки ҳатто уйига қараб туришни сўрашса, рози булармидинғиз:

дарҳол рози буласиз – 5 очко;

жон деб рози буламан, деб айтардинғиз-у, лекин бу иш билан шуғуланмаслик учун бирон-бир баҳона топардинғиз – 3;

дарҳол рад этардинғиз – 1.

11. Қўшни қизни кўпинча уйланган ёки сизнингча, унга мос эмас деб ўйлайдиган йигит билан кўрасиз:

бу ҳақда шу заҳоти унинг онасига

маълум қиласиз – 5 очко;

аввал қизнинг ўзи билан гаплашиб оласиз – 3;

бу сизнинг ишинғиз эмас, деб ҳисоблайсиз – 1.

12. Милиционер қўшниларниқига кирганини кўргач:

у ўша ердалиғида уларниқига киришга баҳона топилди – 5 очко;

у кетган заҳоти қўшниларниқига жунайсиз – 3;

бу сизни умуман қизиқтирмайди – 1.

13. Ўзинғизни қандай деб ҳисоблайсиз:

қўшилариғиздан бироз тузукроқ – 1 очко;

уларга нисбатан бироз обрўлироқ – 5;

улар билан ўзинғизни сира таққосламайсиз – 3.

14. Қўшилариғиз янги турмуш қурган келин-куёв булса:

уларга маслаҳат бериш учун ҳар қандай баҳонадан фойдаланасиз – 5 очко.

уларга одоб доирасида, жонга тегмайдиган тарзда ёрдамлашишга ҳаракат қиласиз – 3;

оилавий ҳаётда ўзлари тажриба орттиришлари керак деб ҳисоблайсиз – 1.

15. Қушниларингиз янги мебель сотиб олишди, эскисини эса сизга арзонроқ нарҳда сотиб олишни таклиф этишди:

бу сизни таъсирлантирди, бироқ буни билдирмайсиз – 3 очко;

ҳатто ҳеч нимани сотиб олмоқчи бўлмасангиз ҳам, улар сизни ўйлаганлари учун миннатдорсиз – 5;

сиз таъсирландингиз ва буни аниқ намоён этасиз – 1.

Очколарни ҳисобланг.

58 дан ортиқ очколар. Қушниларга ёрдам бериш учун тайёрсиз ва уларнинг ҳар қандай илтимосига бажонидил ҳозир турасиз, бироқ ўз ёрдамингизни ҳеч ким сиздан талаб қилмаганда ҳам таклиф этасиз ва буни тиқиштирамоқчи бўласиз. Бундан ташқари, сиз ҳаддан зиёд қизиқувчансиз, кечирасиз-у, гийбатлашишни яхши кўрасиз.

57 дан 32 очкогача. Илтифотлисиз, қалбингиз очиқ, ўзгаларни ҳурмат қила биласиз. Агар қушнилар ҳозир сиз билан мулоқот қилишни хоҳламаётган бўлсалар, ўзингизни зўрлаб уларга тиқиштирмайсиз. Қушниларингизнинг ҳаёти сизни қизиқтиради, лекин одоб доирасида, жонга тегмайсиз. Агар қўмаклашишнинг ҳожати бўлмаса, ёрдамингизни таклиф этмайсиз. Қушниларингиз ҳақида ҳамма нарсани билиб олишга уринмайсиз. Шунингдек, ўз ҳақингизда ҳаммасини гапириб ҳам бермайсиз. Зарурат тугилган чоғда сиз ҳар доим ҳолис ёрдам таклиф этасиз.

31 ва ундан кам очколар. Ҳойнаҳой, алоҳида хонадонда яшаганингиз маъқулдир. Сизга қўни-қўшни керак эмас, улар билан мулоқот қилиш учун хоҳишгиз ҳам йўқ. Борди-ю, улар билан учрашишга мажбур бўлсангиз, фазилатларидан кўра кўпроқ нуқсонларига эътибор қаратасиз.

19. Сиз яхши руҳшуносмисиз?

Қани, текшириб кўрайлик... Сизга ҳавола этаётган уч хил феъл-атвордан ўзингизга кўпроқ мос келадиганини танланг.

Биринчи хил. Сиз кўпчиликни ёқтирмайсиз, табиат қўйнида осойишта сайр қилишни афзалроқ биласиз. Шу боис танишларингиз сизни зерикарли одам деб ҳисоблайдилар.

Иккинчи хил. Сиз анчайин енгилтабиатсиз, одамлар билан тез чиқишиб кетасиз. Лекин баъзида маънос, баъзан жудаям шодон кайфиятда бўлиб, тез-тез ўзгариб турасиз.

Учинчи хил. Танишларингиз сизни кўпчилик орасида тенги йўқ деб биладилар. Сиз ҳазил-мутойибага мойилсиз, ўзгаларнинг кайфиятини кўтаришга ёрдам берасиз. Тинимсиз кулдиравериб, қизиқарли воқеалар гапириб бера оласиз.

Эътибор қилинг, сиз учун руҳшунос аниқлаган хусусият ўзингиз танлаганингизга мос келадими:

1. Аччиқ зирavorлар қўшилган таомлар ейишни ёқтирасизми?

"Ҳа" жавоби учун 3 очко, "йўқ" жавобига 2 очко ёзиб қўйинг.

2. Кўпчилик даврасида ўзингизни яхши сезасизми?

Ҳа - 2; йўқ - 1.

3. Баъзида суюнганингиздан шифтгача сакраб юборишни истайсизми?





Ҳа - 4; йўқ - 2.

4. Меҳмонларингизни қизиқтира оласизми?

Ҳа - 3; йўқ - 2.

5. Бошингиз тез-тез оғриб турадими?

Ҳа - 1; йўқ - 2.

6. Гоҳида булса-да, тишларингизни ювишни унутасизми?

Ҳа - 4; йўқ - 1.

7. Доимо бир хил соч турмагида юрасизми?

Ҳа - 3; йўқ - 1.

8. Бошқотирмалар ечишни ёқтирасизми?

Ҳа - 3; йўқ - 1.

9. Бадантарбия билан шугуланасизми?

Ҳа - 3; йўқ - 1.

10. Сизда меланхолик кайфият тез-тез бўлиб турадими?

Ҳа - 1; йўқ - 4.

11. Жимжитликда, тинч шароитда ишлашни ёқтирасизми?

Ҳа - 4; йўқ - 1.

Энди йиғилган очколарни ҳисобланг.

20 тадан камроқ очко. Сиз иккинчи хилга яқинсиз.

25 дан кўп очко. Сиз учинчи хилга яқинсиз.

20. Сиз қанчалик объективсиз?

Ҳар биримизга дўстлар, қўшнилари, ҳамкасблар, бошлиқларни баҳолашимизга тўғри келади... Одатда, инсон узини қандай тутиши, хулқ-атворига қараб ижобий ёки салбий баҳолаймиз. Албатта, ҳар доим ҳам одамларни тўғри ва объектив баҳолашнинг уйдасидан чиқолмайсиз. Биринчи таассурот алдамчи бўлади, деб бежиз айтишмайди. Тажрибасиз одам кўпинча фақат ҳис-туйғуларига таянади, уни баҳолаш учун, дейлик, руҳиятшуносдан фарқли равишда объектив мезонлари йўқ. Фақат айримларимизгина одамларни тамомила рўйи-рост баҳолаш каби ҳақиқатда ажойиб қобилиятга эгадирлар. Улар ҳақида ниҳоятда синчи одам дейишади. Бироқ орамизда ёлгончини жуда яхши одам деб, камгапни эса — ёмон одамга чиқариб, фавқулодда адашадиганлар ҳам анчагина. Бундай кишилар бошқаларни субъектив баҳолайдилар. Шу каби янглишишлар туфайли энг хилма-хил келишмовчиликлар ва тушунмовчиликлар рўй беради. Табиийки, одамларни объектив баҳолашга урганиш осон эмас. Ҳатто махсус таълим олгандан кейин ҳам кимдир яхшироқ, бошқаси эса, ёмонроқ руҳиятшунос бўлиб етишади, ахир.

Бу тест психология соҳасида инсонларни объектив баҳолашга қобилиятингиз борлиги ёки уларга нисбатан кўпинча ёмонлик қиласизми, шунини аниқлашга кўмаклашишига умид қиламиз.

Қуйида ҳар бирининг жавоби маълум очколар сони билан баҳоланган 3 вариантдан 12 вазиятни таклиф этилмиш. Вариантлардан бирини уйлаб утирмасдан танланг, очколарни ёзинг ва йигиндисини ҳисобланг.

1. Сизнинг наздингизда, ким ахлоқ қоидаларига мунтазам амал қилади ва ҳеч қачон одоб доирасидан чиқиб кетмайди:

- хушмуомала, мулоқотда ёқимтой одам — 2 очко;
- қаттиққўллик билан тарбияланган одам — 4;
- асл феълени яширадиган, аслида эса носамимий булган киши — 1.

2. Ҳаётида сираям уришмаган эру хотин жуфтликни танийсиз. Нима деб ҳисоблайсиз:

улар бахтли яшайдилар – 2 очко;

бир-бирларига бепарқлар – 1;

бир-бирларига етарлича ишонмайдилар – 4.

3. Умрингизда биринчи марта кўриб турган одам сиз билан ҳазиллашиб, дарҳол латифа айта бошлади. Сиз уни:

ҳазилкаш деб ўйлайсиз – 1 очко;

сизнинг даврангизда у ўзини ишончсиз ҳис қиляпти ва шу тариқа нохуш вазиятдан чиқишга уринмоқда – 2;

бошқаларда яхши таассурот қолдирмоқчи – 4.

4. Сиз ва бошқа бир киши ҳар иккингишни қизиқтирган мавзуда гаплашяпсиз. Сўхбатдошингиз сўхбат давомида қўлларини ҳаракатлантириб, имо-ишоралар билан гапиряпти. Унинг бу ҳаракатини нима деб ҳисоблайсиз:

бу ҳаяжонланаётганини кўрсатади – 4 очко;

у ҳаддан зиёд чарчаб, толиққан – 2;

у самимий эмас – 1.

5. Танишларингиздан бирини яхшироқ билиб олишга аҳд қилдингиз. Нима деб ўйлайсиз, балки:

уни қайсидир бирор даврага таклиф этиш керақдир – 1 очко;

уни ишда кузатган маъқулроқ – 2;

ўзини "уруш-жанжал"да қандай тутишини кўриш керак – 4.

6. Наздингизда ҳаддан зиёд кўп чойчақа берадиган одам билан ресторанда бирга ўтириб қолдингиз. Сизнинг ишончингиз комил:

у сизда таассурот қолдиришни хоҳлайди – 4 очко;

у хизматчиларга ёқиш ниятида – 2;

у шунчаки "меҳрибон қалб эгаси" – 1.

7. Ҳеч қачон биринчи бўлиб гап бошламайдиган одамларни биласиз. Улар сизнингча:

писмиқлик қилиб, атайлаб гаплашишни хоҳлашмайди – 2 очко;

ҳаддан ташқари уятчан – 4;

ҳаддан ташқари хижолатли, кўпинча ўзларини кимдир ранжитишидан чўчийдилар – 1.

8. Айрим одамларни, улар билан гаплашмасингизданоқ юзларига қараб баҳолайсиз. Сизнингча, пешонаси торлиги нимани билдиради:

тентакроқликни – 1 очко;

қайсарликни – 2;

одам ҳақида аниқроқ нимадир айтолмайди – 1.

9. Бошқаларнинг кўзига қарамайдиган одам ҳақида нима деб ўйлайсиз? Сизнингча, унда:

ижобий хислатлари етарли бўлмаган норасолик уйғунлиги бор – 1 очко;

у самимий эмас – 4;

у ҳаддан зиёд паришонхотир – 2.

10. Шундай одамлар борки, салгина нохушлик рўй бергудек бўлса, буни аллақачон билганлари, лекин нохуш воқеага тушиб қолишни хоҳламаганликлари боис ҳеч қандай чора-тадбир кўрмаганликларини арз қиладилар. Сиз уларни қандай деб ҳисоблайсиз:

ўзгача иродали феъл-атворга эга шахс деб – 1 очко;

қалби бўм-бўш, шунчаки мақтанчоқ киши деб – 4;

ҳеч нимага боғланишни истамайдиган одам деб – 2.

11. Тасаввур қилинг, моддий жиҳатдан анча бадавлат одам фақат арзон буюмлар харид қилади. Уни нима деб ўйлайсиз:

камтар деб – 2 очко;

тежамли деб – 4;

хасис деб – 1.

12. Ҳойнаҳой, ўзгаларни фақат ташқи кўринишидан баҳолашингизга тўғри келгандир. Сизнингча, тўла одамлар:

бошқалардан кўра яхшироқ, улар қувноқ ва очиқ кўнгиш кишилар – 2 очко;

сираям яхши эмас, чунки улар ялқов ва бегамдирлар – 1;

худди бошқалар каби уларнинг ҳам яхшиси ва ёмони бор – 4.

Йигилган очколарни санаб чиқинг.

40 ва ундан кўп очколар. Сиз учун инсон ҳақида фикр ҳосил қилиш жуда осон. Бирон кишига бир қарашда дарҳол унинг қандай одамлигини билиб оласиз. Бундан ташқари, ўз фикрингизни унга шу заҳоти маълум этиб қўя қоласиз, чунки хато қилмаганингизга ишончингиз комил. Бу билан, албатта, миннатдорчиликка сазовор бўлмайсиз (ҳарқалай, баҳолаш ёмон бўлса ёки инсон учун нохуш туюлса). Бироқ ҳар доим ҳам ҳақ эмаслигингиз ҳақида уйлаб кўринг. Ҳатто шунда ҳам, фикр юритиб кўринг: ҳар бир кишига у ҳақда қандай фикрда эканлигингизни гапириб юриш ақлга сигармиди? Бу билан бирон нимани ўзгартира олмайсиз. Аксинча, уша одамни асабийлаштираёсиз ва ўзингизни ёқтирмай қолишига сабаб бўласиз. Балки унга ҳеч ким сизни лақиллатолмаслигини кўрсатиб қўймоқчидирсиз? Лекин бу унчалик оқилона йўл эмас.

31 дан 39 очкогача. Сиз вазиятни ҳам, атрофдагиларни ҳам рўйи рост баҳолай оласиз. Ростданам одамларга нисбатан ҳушёрсиз ва ўзга кишининг феъл-атворини билиш сиз учун қийин эмас. Сиздан яхши руҳиятшунос чиққан буларди. Яна бир ижобий хусусиятингиз бор: ўзгалар фикрини ишончли деб қабул қилмайсиз. Баҳолаётган одамнингизнинг қандайлигига ўзингиз ишонч ҳосил қилишни афзал кўрасиз. Бу ўқитувчилар, раҳбарлар учун жуда ажойиб сифатдир. Мабодо хато қилганингизни тушунганингизда ҳам, буни тан олишдан кўрқмайсиз (бу ростдан ҳам ноёб сифат).

20 ва ундан кам очколар. Кўп ҳолларда кимлигидан қатъи назар, ҳар кимга ишонаверишга тайёрсиз. Фавқулодда ишонувчансиз ва сиз билан учрашганда жилмайишадими-йўқми, сизга яхши муносабатда бўлишадими-йўқми, одамлар ҳақида шунга асосланиб ҳукм чиқарасиз. Пировард натижада, берган баҳойингиз бутунлай хато бўлиб чиққанидан кейин жудаям ҳайрон бўлиб, хафа бўлиб қоласиз. Аввало, ҳамма томонларини тарозида тортиб кўриб, фақат шундан кейингина ўз фикрингизни айтишга ўрганинг. Кейинчалик фикрингиз ўзгариб қолишидан қўрқманг. Бунинг сира қўрқадиган ери йўқ. Бироқ бу бошқаларни нотўғри баҳолашда йўл қўяётган саноқсиз хатоларга кўра эмас, шахсий тажрибангиз асосида рўй бериши керак. Фикрингизни эшиттириб ифодалаётганингизда, ҳар бир сўзингизни ўйлаб гапиринг.

21. Ҳақиқат йўлида собит тура оласизми?

Эътиборингизга ҳавола этилаётган бир нечта саволнинг ҳар бирига учтадан жавоб бор. Улардан бирини танланг.

1. Дустингиз оғир аҳволда қолди:

а) сиз у билан учрашмасликка ва аралашмасликка уринасиз;

б) унга дарҳол ёрдамга етиб борасиз;

в) бошқа дўстларингиздан ёрдам сўраб мурожаат қиласиз.

2. Агар бирон-бир шартнома тузиш талаб этилса, сиз:

а) сўзга ишонасиз;

б) ишонарлироқ бўлиши учун уни ёзув тарзида расмийлаштирасиз;

в) зиммангизга қулай вазиятда осонгина рад этса бўладиган малол келмас мажбуриятни оласиз.

3. Қийинчиликлар тутилганида:

а) ўзингизга бўлган ишончдан айрилиб, ўйлаганларингиздан воз кечасиз;

б) ҳаммаси жойига тушиб кетади деган умидда қандайдир муддат кутасиз;

в) қийинчиликлар сизда уларни енгиб ўтиш истагини уйғотади.

4. Агар кутилмаганда сизга ёқимсиз савол беришса:

а) хаёлингизга келган илк далилга асосланиб ақл билан жавоб берасиз;

б) узоқ ўйлаб, кейингина жавоб берасиз;

в) дарҳол жавоб берасиз ва одатда жавобларингиз тўғри бўлиб чиқади.

5. Агар сиз одамлар орасида сўзга чиқишингиз керак бўлса:

а) хижолат бўлиб, узингизни йўқотиб қўясиз;

б) бу сизни сираям танг аҳволга солмайди;

в) бу сизга бироз ҳузур ҳам беради.

6. Агар баҳслашаётганингизда хато қилганингизни сезсангиз:

а) шу заҳоти хатойингизни тўғрилайсиз;

б) гарчи хатога йўл қўйганингизни билсангиз ҳам, ўз фикрингизни маъқуллайверасиз;

в) баҳслашишни тўхтатасиз.

7. Сизнингча, ҳақиқатни ёқламоқ — бу:

а) унчалик осон эмас ва ҳаммаси вазиятга боғлиқ;

б) ниҳоятда асабий зуриқиш ҳолига туширади; шуҳрат келтириши мумкин;

в) муҳим ва керак.

8. Ўзга фикрни ёқлаётган дўстингиз билан баҳслашаётганингизда, сиз:

а) одатда, уни қайта ишонтира оласиз;

б) ўз фикрингизда қоласиз;

в) у сизни қайтадан тўлиқ ишонтиради ёки сиз фикрингизнинг ҳеч бўлмаса, бир қисмини ўзгартирасиз.

9. Баҳс шиддатли тус олганида:
- а) газабингиз қузийди;
 - б) хотиржам қолаверасиз — бу баҳсда ишонарли бўлишнинг энг яхши усули;
 - в) овозингизни баландлатасиз.

10. Сизга бот-бот керак бўлиб турадиган манзил ва телефон рақамларини:

- а) ёзиб қўймайсиз, чунки тез топа оласиз;
- б) ёндафтарчангизга ёзиб қўясиз;
- в) уларни эслаб қоласиз.

11. Бирон киши билан танишиб қолдингиз ва қайта учрашиб қолганингизда:

- а) уни дарҳол танийсиз;
- б) исмини эслолмайсиз;
- в) у билан қайдадир учрашганман, деб уйлайсиз, бироқ қачон ва қаердалигини аниқ эслолмайсиз.

12. Анча жонли мунозарадан кейин:

- а) мухолифингизнинг ҳамма далилларини жуда яхши ёдда сақлайсиз;
- б) уларни унутганингиз маъқул, деб ҳисоблайсиз;
- в) энг муҳимини эслолмайсиз.

13. Одатда, баҳсга киришаётганингизда:

- а) кимнидир ёқлаётганда қандайдир фойдани кўзлайсиз;
- б) шу тарзда атрофдагиларни қойил қолдирмоқ-чисиз;
- в) бунга эҳтиёжи бўлган кишиларни ҳимоя қилмоқ-чисиз.

14. Агар дустларингиздан бири нимададир янглишаётган бўлса:

- а) унга қарши очиқ гапирасиз;
- б) янглишаётганини яхши билсангиз-да, уни ёқлайсиз;
- в) ушбу мавзудаги суҳбатдан тийиласиз.

Энди жадвалга кўра йигилган очколарни санаб, қушиб чиқинг.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	0	1	0	0	0	2	0	2	0	1	2	2	0	2
б	2	2	1	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	0
в	1	0	2	2	2	1	2	0	1	0	0	1	2	1

26 очкодан кўпроқ булса. Сиз — ҳақиқат учун курашчисиз. Бундан ташқари, яхшигина ишчан сифатларингиз бор. Ҳақиқатни гапириш ва ҳимоя қилиш зарурлиги ҳақидаги абстракт ўйлардан амалий ишга ўтганда адолатли ғояларни амалга ошириш учун уларни намойиш этасиз.

11 дан 25 очкогача. Зиммангизга нотўғри айбланаётган кишини ҳимоя қилувчи ролни оласиз. Бироқ ҳаракатларингиз ҳар доим ҳам муваффақиятли эмас. Адолат учун кураш тўғрисида бирон кишининг кўмагига таянишингиз мумкин.

10 ва ундан камроқ очколар. Кимларнингдир (у аслида, кимлигидан қатъи назар) баҳосни бартараф этиш зарур бўлган вазиятлардан ўзингизни олиб қочасиз. Бироқ бу шу қадар мураккабки, ишингиз кўпинча омадсиз якунланади.

22. Сиз кузатувчанмисиз?

Кузатувчан инсон ташқи аломатларга кўра одамлар ҳақида кўп нарса айта олади. Шерлок Холмс даҳоларча кузатувчанликка эга бўлган. Мазкур тест сизнинг ушбу санъатни қай даражада эгаллаганингизни текширишга ёрдам беради, деган умиддамиз. Саволларни ўқиб, ўйламасдан жавоб беринг.

1. Сиз қандайдир ташкилотта кириб келдингиз:

а) стол ва стулларнинг қай тарзда жойлашганига эътибор қаратасиз;

б) буюмларнинг аниқ жойлашганига эътибор бера-сиз;

в) деворларда нима осилганига қарайсиз.

2. Биров билан учрашганингизда, сиз:
а) унинг юзигагина қарайсиз;
б) ўзига билдирмай бошдан-оёқ қарайсиз;
в) юзининг айрим қисмлари (кўзи, бурни...)га қарай-
сиз.

3. Кўрган манзарадан эсингизда нима қолади:
а) ранглар;
б) осмон;
в) ушанда сизни қуршаб олган севинч ёки маъюслик
ҳисси.

4. Эрталаб уйғонганингизда, сиз:
а) дарҳол нима қилмоқчи бўлганингиз ёдингизга
тушади;
б) қандай туш кўрганингизни эслайсиз;
в) кеча нима рўй берганини уйлайсиз.

5. Жамоат транспортига чиқаётганингизда, сиз:
а) ҳеч кимга қарамасдан, олдинга ўтаверасиз;
б) ёнингизда турган кишиларга қарайсиз;
в) сизга яқинроқ турганларга у-бу ҳақда сўз қотасиз.

6. Кўчада кетаётганингизда, сиз:

а) транспортни кузатасиз;
б) иморатларга қарайсиз;
в) йўловчиларни кузатасиз.

7. Витринага қараганингизда, сиз:

а) фақат сизга асқотиши мумкин бўлган нарсадарга
қизиқасиз;
б) ҳозирда ўзингиз учун кераксиз буюмларга
қарайсиз;
в) ҳар бир буюмни бир неча марта диққат билан
кўриб чиқасиз.

8. Агар уйда бирон-бир нимани топишингиз зарур
бўлиб қолса:

а) ўша буюмни қолдирганлигингиз эҳтимоли бўлган
жойга диққатингизни жамлайсиз;

- б) ҳамма ёқдан излайсиз;
- в) бошқалардан ёрдам беришларини сўрайсиз.

9. Яқин кишилар, дўстларингиз билан турух бўлиб тушган эски расмни кўриб, сиз:

- а) ҳаяжонга тушасиз;
- б) кулгингиз келади;
- в) суратга тушган кишиларни танишга уринасиз.

10. Сиз билмайдиган қизиқарли қимор ўйнашни таклиф этишди, деб тасаввур қилинг:

- а) уни қандай ўйнашни ўрганиб, ютишга уринасиз;
- б) бирон муддатдан кейин бу ниятдан воз кечасиз;
- в) умуман ўйнамайсиз.

11. Сиз боғда кимнидир кутяпсиз ва:

- а) ёнингиздагиларни синчиклаб кузатасиз;
- б) газета ўқийсиз;
- в) нима ҳақдадир орзу қиласиз (ўйлайсиз).

12. Юлдузли тунда сиз:

- а) юлдузлар туркумини кўришга уринасиз;
- б) шунчаки осмонга қарайсиз;
- в) умуман қарамайсиз.

13. Китоб ўқиркансиз, сиз:

- а) қайси бетга келганингизни қалам билан белгилайсиз;
- б) орасига қоғоз қўясиз;
- в) хотирангизга ишонасиз.

14. Қўшниларингиз ҳақида нималар ёдингизда туради:

- а) уларнинг исми-шарифи;
- б) ташқи кўриниши;
- в) на униси, на буниси.

15. Тузатилган дастурхон олдида пайдо бўлганингизда:

- а) унинг дид билан безатилганига қойил қоласиз;
- б) ҳамма нарса ўз ўрнидалигини текшириб кўрасиз;
- в) ҳамма курсилар тўғри турганлигига қарайсиз.

Жадвал асосида натижаларингизни текшириб, кейин уларни қушиб чиқинг.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича оқовлар соини														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	3	5	10	10	3	5	3	10	5	10	10	10	10	10	3
б	10	10	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	10
в	5	3	3	5	10	10	10	3	10	3	3	3	3	3	5

100 дан 150 очкогача. Шак-шубҳасиз, сиз ниҳоятда кузатувчансиз. Шу билан бирга, ўзингиз ва ўз ҳаракатларингизни таҳлил этишга қобилдирсиз. Бошқаларни ажойиб тарзда аниқ баҳолай оласиз.

75 дан 99 очкогача. Сизда кузатувчанлик анча ривожланган, бироқ баҳолаш чоғида қаттиқ ишонганлигингиз баъзан панд беради.

50 дан 74 очкогача. Ўзгалар ташқи кўриниши, хулқ-атвори ортида нима яширингани сизни унчалик қизиқтирмайди. Гарчи мулоқотда жиддий психологик муаммолар пайдо бўлса ҳам.

50 дан кам очко. Ёнингиздагиларнинг ички фикрлари сизни мутлақо қизиқтирмайди. Сиз ҳаддан зиёд бандсиз, бировларнинг эмас, ҳатто ўз ҳаракатларингизни ҳам таҳлил этиш учун вақтингиз йўқ. Сизни худбин деб ҳисобласалар, ранжиб қолмайсиз.

23. Феъл-атворингиз қандай?

Қуйидаги саволларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг:

1. Дустликни қадрлайсизми?
2. Биронта янгиликка қизиқасизми?
3. Янгисидан кўра эски кийимингизни афзал биласизми?
4. Ҳеч қандай сабабсиз муғомбирлик билан ўзингизни мамнун бўлгандек кўрсатасизми?
5. Болалигингизда танламоқчи бўлган касбни уч мартадан ортиқ алмаштирганмисиз?

6. Оғир вазифани ҳал этиш олдидан ўзингизга нисбатан ишончни йўқотасизми?

7. Бирон нимани йигиб юришга ишқибозмисиз?

8. Купинча энг охирги дақиқада режаларингизни ўзгартирасизми?

Агар 1, 3 ва 7- саволларга "ҳа" деб, 2, 4, 5, 6, ва 8- саволларга "йўқ" дея жавоб берган бўлсангиз, 1 очкодан ёзинг. Кейин уларни ҳисобланг.

7 дан 8 очкогача. Сиз вазмин одамсиз, ота-онангиз, устозлар ва дўстларингиз сиздан нолисалар тўтри бўлмайди; феълингиз юмшоқ, хулқингиз яхши.

3 дан 6 очкогача. Феъл-атворингизни енгил деб бўлмайди, яхши кайфиятингиз бирдан ёмонга айланиб қолиши ҳеч гапмас. Бу эса ишда, оилавий ҳаётда, дўстона муносабатларда акс этмай қолмайди. Ҳаётда муваффақиятга эришиш учун фақат қатъият кўрсатиш заруралигини унутманг.

2 ва ундан камроқ очколар. Нега ўз кучингизга ишонмайсиз? Одамларга кўпроқ ишониш ва сизни қуршаган одамлар орасидан ўзингизга дўст излашингиз керак.

24. Машинани қандай бошқарасиз?

1. Вақти-вақти билан кўз шифокорига бориб, қандай кўришингизни текширтириб турасизми:

- а) йилига бир марта;
- б) йилига 2 марта;
- в) фақат ёмон кўраётганингизни сезганда.

2. Спиртли ичимликларни шу қадар кўп истеъмол қилиб, эрталаб ўзингизни издан чиққандек сезасизми:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) баъзида бўлиб туради.

3. Рулга утиришдан олдин дори қабул қиласизми:
- а) йўқ;
 - б) агар ҳар куни рулга ўтирсангиз, ҳафтасига бир марта;
 - в) агар зарур бўлса, деярли ҳар куни.

4. Жуда асабийлашганингизда ёки ҳаддан зиёд даргазаб ҳолда рулга утирасизми:
- а) ҳа;
 - б) йўқ;
 - в) аввал тинчланиб олиб, кейин.

5. Ҳайдаш олдидан ҳар сафар текшириб кўрасиз:
- А ... машина остида доғлар борлигини:
- а) ҳа;
 - б) йўқ;
 - в) вақтингиз бор бўлганида.
- Б ... гилдираклар ҳаво билан қандай тўлдирилганини:

- а) баъзан, узоқ йўл олдидан;
- б) ҳа, йўлда кутилмаган ҳодисалар бўлишини ёқтирмайсиз.
- в) агар бирорта гилдирак бўшаб қолса, текширмасданоқ буни пайқайсиз.

В ... ёғ даражасини:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) гоҳ-гоҳида.

Г ... бақда бензин борлигини:

- а) ўзингиз текшириб кўрасиз;
- б) асбоб курсатишига ишонасиз;

Д ... радиаторда сув борлигини:

- а) қишда бу зарур, йилнинг бошқа фаслида бу шунчаки вақтни йўқотиш;
- б) ҳа;
- в) йўқ.



Е ... орқа томонни кўрсатадиган кўзгу ҳолатини:

- а) агар шаҳар бўйлаб юрадиган бўлсам, албатта;
- б) ҳа;
- в) йўқ, мабодо ҳалокатли вазият бўлиб қолса, бу ёрдам бермаса керак.

6. Двигателни ишга туширганда асбоблар кўрсатишини текширасиз:

а) агар бирон-бир муҳим иш билан банд бўлсангиз, қарамасангиз ҳам бўлади;

б) албатта;

в) йўқ.

7. Йўл қоидаларига қатъий амал қиласизми:

а) ҳар доим;

б) фақат ЙПХ пости яқинида;

в) йўқ.

8. Рўлда чекадиган одатингиз борми:

а) бундан сира воз кечолмайсиз;

б) йўқ;

в) гоҳ-гоҳида.

9. Йўлда чарчаб қолганингизни сездингиз. Қандай тадбир қўлайсиз:

а) оёқ-қўлингизнинг чигилини ёзиш, чекиш учун машинани тўхтатасиз;

б) толиққанингизга қарамасдан, ҳаракатни давом эттираверасиз;

10. Машинангиз олдида сизникидан кўра секинроқ ҳаракатланиб бораётган бошқаси бор. Бунга қандай жавоб қайтарасиз:

а) ижозат этилган жойдагина уни қувиб ўтасиз;

б) ҳеч қандай хатарли вазиятдан қўрқмай, шу заҳотиёқ уни қувиб ўтасиз;

в) агар у асабингизга жуда тегаётган бўлса, бу қоидада ижозат этилган ёки йўқлигидан қатъи назар, қувиб ўтасиз.

11. Свечаларни тозалашни, гилдиракларни алмаштириш, умуман, қандайдир энгил носозликларни бартараф этишни биласизми:

а) агар бу қийин бўлмаса, уриниб кўрсангиз бўлади;;

б) албатта, ахир бу оддий ишлар-ку, буни ҳар бир автоҳаваскор қила билиши керак.

12. Ҳаракатланаётганингизда йўл четида тўхтаган машина ёнидаги ҳайдовчи сизга қўл силкиди. Унга ёрдам кўрсатасизми?

а) агар кайфиятим яхши булса;

б) ҳа;

в) йўқ.

13. Башарти рудда кетаётганингизда суҳбатлашсангиз, бу диққатингизни чалғитади:

а) баъзан;

б) йўқ, керак бўлганида суҳбатни тўхтатасиз;

в) кўпинча ҳамроҳингиз эътиборлироқ бўлишни сизга эслатади.

14. Хатарли бурилишда жозибадор қиз қўлини кўтарди. Дарҳол тўхтатасизми:

а) албатта;

б) йўқ, хатарли ердан утиб кетгандан кейин;

16, 26, 3а, 4б, 5Аа, 5Бб, 5Ва, 5Га, 5Дб, 5Еб, 6б, 7а, 8б, 9а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б саволларига жавоблар учун ўзингизга 2 очкодан ёзинг; 1а, 2в, 3б, 4в, 5Ав, 5Ба, 5Бв, 5Да, 5Еа, 6а, 7б, 8в, 10в, 11а, 12а, 13а жавоблари учун – 1 очкодан ёзинг. Қолган жавобларга 0 очко.

31 очкодан ортиги. Сиз жуда яхши автомобилчисиз. Машинани бенуқсон бошқарасиз, энг мураккаб йул-транспорт вазиятларида осонгина йул топа оласиз, машинаси бузилиб қолган ҳамкасбларингизга малакали ёрдам кўрсата биласиз. Борди-ю, ҳамма ҳайдовчилар рудда сиз каби ҳаракат қилса, автомобил ҳалокатлари анча камайган бўларди.

21 дан 30 очкогача. Яхши ҳайдовчи эканлигингиз кўриниб турибди. Лекин балки “утиб кетар” дея умид қилганча баъзида йул ҳаракати қоидаларини бузиб ҳам қўясиз, шу боис сизни жуда зўр ҳайдовчи деб бўлмайди. Агар йул ҳаракати қоидаларини унчалик яхши билмасангиз, уларни ўрганиб олганингиз, энг асосийси эса — уларга амал қилганингиз маъқул.

20 очкодан кам бўлса. Билимларингиз ва машинани бошқаришда камчиликларингиз куп. Ҳали куп нарсани ўрганишингизга тўғри келади. Навбатдаги сафар рулга ўтиришдан аввал уйлаб кўринг: агар ўз хавфсизлигингизга қайгурмасангиз, яқин кишиларингиздан ташвишланинг, сизнинг бетийиқлигингиз туфайли улар азият чекиши мумкин.

25. Янги йил тести

Янги йил байрами купчиликка жуда ёқади. Биз ҳам ундан кутилмаган ёқимли янгиликлар кутамиз. Узингизни яхшироқ билиш ва келаси йилда бахтлироқ бўлишингиз учун мазкур ўйин-тестни тавсия этамиз. Эътиборингизга ҳавола этилган жавоблардан бирини танланг.

1. Янги йилни қаерда кутиб олишни ёқтирасиз:

- а) уй шароитида — 1 очко;
- б) тоғдаги турбазада — 3;
- в) ресторанда — 2.

2. Янги йил кечасида қандай улфатлар орасида қолишни истардингиз:

- а) оилангиз ва яқин қариндошлар билан — 3 очко;
- б) яқиндан таниш бўлмаган кишилар орасида — 5;
- в) йулда — 1 .

3. Қандай музиқани афзал кўрасиз:

- а) ресторанда, турбазада... таклиф этишадиганни - 1 очко;
- б) ўзингизнинг ёзувларингизни эшитасиз - 2;
- в) ўзингиз қўшиқ айтиб, музиқа асбобларида чаласиз - 3.

4. Озиқ маҳсулотлари буйича дидингиз қалай:

- а) дастурхонда ҳамма нарса мўл-кўл, ҳатто "қуш сути" ҳам бўлиши керак - 4 очко;
- б) ҳаммаси оқиллик чегарасида бўлиши керак - 2;
- в) байрам бўлишига қарамай, ҳаммаси камтарона, лекин меҳмонлар дидига мос бўлиши керак - 1.

5. Янги йил теледастурини кўрасизми:

- а) бошидан то охирига қадар - 3 очко;
- б) фақат энг қизиқарлиларини - 2;
- в) умуман кўрмайсиз - 1.

6. Табрик откриткаларини жунатасизми:

- а) ҳамма танишларга - 3 очко;
- б) фақат энг яқинларга - 2;
- в) ҳеч кимга юбормайсиз - 1.

7. Янги йил совғаларини улашасизми:

- а) йўқ, улашмайсиз - 1 очко;
- б) анъанага кўра ҳамма яқинларимга - 3;
- в) фақат ўз оилангиздагиларга - 2.

10 та очкогача. Камтар ва уятчансиз. Сизда амалий жиҳат етарли, шовқинли, катта давраларни ёқтирмайсиз. Купроқ тор доирадаги дўстлар даврасини маъқул кўрасиз. Ҳисоб-китобли ва тежамкорсиз, ортиқча харажатлар қилмайсиз.

11 дан 19 очкогача. Феъл-атворингизни "олтин урталиқ"қа мансуб деса бўлади. Ҳар қандай ҳолда ҳам ҳаддан ошиб кетишдан тийиласиз. Камсуқум ва яхши суҳбатдошсиз, анча чиқишимли, қувонишни биласиз. Бироқ буларнинг ҳаммасини оқилона чегарада бажарасиз.

20 дан кўп очколар. Ҳар қандай улфатлар сизни хурсанд бўлиб қабул қилишади. Сиз одамлар билан осон киришиб кетасиз, мусиқани ёқтирасиз, ҳозиржавобсиз, феълингизда қандайдир зиёлилик бор. Ҳисоб-китоб қилиб утирмайсиз. Пулни уйламасдан осонгина совурасиз. Чунки турмушда тажрибангиз кам ва жудаям меҳрибон, сидқидил, ниҳоятда самимийсиз. Феъл-атворингиз атрофдагилар учун жуда зўр, бироқ ўзингиз учун эмас. Сизни давранинг юраги деб бежиз айтишмайди.

Тест натижалари қандайлигидан қатъи назар, байрамни шоду хуррам кутиб олишингизни ва Янги йилда бахтли бўлишингизни тилаймиз.

26. Қайси рангни ёқтирасиз ва феъл-атворингиз қандай?

Барча эркак ва аёллар ранглар ичидан қайси биринидир афзал биладилар. Ёки икки-уч хил рангни кўпроқ ёқтирадилар (бу ранглар уларнинг кийимларида, уй жиҳозларида, автомобиллари рангида ва ҳоказо жойларда қўлланилади). Бирор рангнинг ёқимли ёки ёқимсиз ҳис пайдо қилиши вақт ўтиши билан ўзгариши мумкин. Лекин ҳар қандай шароитда ҳам сиз афзал кўрган ранг феъл-атворингиз ва ҳиссиётларингиз ҳақида кўп нарса "айтиб бера олади".

Айримлар совуқ ранглар (кўк, яшил каби) сокинлик, нафислик, лоқайдлик ва шунга ўхшаш ҳолатлар ҳақида сўзлайди; илиқ ранглар қувват, ҳукмронлик, фаоллик, хурсандчилик...

Мазкур тест жавоблари йўқ, чунки қуйида келтирилган аниқлаштирувлар асосида ҳар бир киши ўзи хулоса чиқара олади.

Оқ ранг — бу барча ранглар умумлашмаси, шу боис у "рисоладаги" ранг, "орзулар ранги". У кўп маънони англатади, чунки бу ранг ёруғлик шуъласин билан бирваракайига муз совуқлигини ҳам беради. Оқ рангни ҳар қандай феъл-атвордаги одам афзал кўради, у ҳеч қачон одамларни ўзидан итармайди.

Қора ранг оққа зид туради. Бу ранг ишончсизлик, ҳаётни ғамгин идрок этишни тимсоллайди. Қора рангдаги кийим кийишни ёқтирадиган кишилар (бу рангнинг аҳамиятини фақат таъкидлайдиган мотам тимсолини ҳисобга олмаймиз) кўпинча, ҳаётни қора тусларда идрок этади, ўзига ишончсиз, бахтсиз, тушкунликка мойил, чунки у ҳаётдаги идеалларга етишмоғи мушкуллигига шубҳа қилмайди. Қора рангдаги костюм ёки кўйлакни бошқа, янада ёрқин, кўзга ташланадиган рангга тез-тез алмаштириш тушкунлик кайфияти кўпинча тарқаб кетишининг кўрсаткичидир.

Кулранг — бирон-бир қарор қабул қилишдан олдин узоқ ўйлайдиган мулоҳазали ва ишончсиз кишилар ёқтирадиган ранг. Шунингдек, ўзи ҳақда ҳаддан зиёд арз этишдан қўрқадиган кишилар афзал кўрадиган нейтрал ранг. Кимгадир бу ранг ёқмаса, у қўзғалувчан, енгил-елпи феъл-атвор кўрсаткичидир.

Қизил — эҳтирослар ранги. Башарти кимдир шу рангни ёқтирса, бу одам жасур, ҳукмрон, тез қизишиб кетадиган, киришимли. Бунинг устига, у альтруист (бошқаларга ғамхўрлик қиладиган савобталаб одам). Ушбу рангдан асабийлашадиган кишиларда норасолик уйғун, уруш-жанжаллар олдидаги қўрқув, ёлғизликка мойиллик, муносабатларда барқарорлик мавжуд.

Тўқ сарияқ (қовоқ ранг) — ички ҳиссиётга эга ва эҳтиросли орзу-қавасга эга кишилар ёқтирадиган ранг. Бу ранг, шунингдек, риёкорлик ва муғомбирликни ҳам билдиради.

Жигаррангни қатъиятли ва ишончли, оёққа туриб олган кишилар афзал кўради. Бу рангни ёқтирадиган кишилар урф-одатларни, оилани қадрлашади. Кимки бу рангни ёқтирмаса, унда бу инсонда ўзини яхши кўриш ва худбинлик бор, бундай кишилар писмиқ, ичидан пишган ва қийинчилик билан очиқликка боради.

Сарияқ ранг осойишталик тимсоли, одамлар билан муносабатда эркинлик, зиёлиликни билдиради. Бу рангни ёқтирган одам киришимли, қизиқувчан, қўрқмас, енгил мослашувчан ва одамларга ёқиш ҳамда

ўзига жалб этиш имкониятидан роҳат олади. Бу рангни ёқтирмайдиган кишилар диққат-эътиборли жамланган, тушкун кайфиятдаги, танишиш қийин.

Оч яшил ранг — одамови ва сурбет кишилар ранги. Бу ранг ҳукмрон, ўз эркини ўзгаларга мажбурлаб ўтказишга интиладиган, лекин ўзлари қийин аҳволга тушиб қолмаслик учун ҳаракат қилишга қўрқадиган одамларга ёқади.

Пушти ранг — ҳаёт, тириклик ранги, у яхши кўриш ва меҳрибонроқ бўлиш зарурлиги ҳақида “сўзлайди”. Бу рангни ёқтирадиганлар ҳар қандай аҳамиятсиз баҳонадан тўлқинланиб кетадилар. Прагматик инсонларни мазкур ранг асабийлаштиради.

Бинафша ранг жуда ҳиссиётли, сезувчанлик, маънавияти бой ва хушмуомалалик ҳақида “сўзлайди”. Уни ёқтирмаслик эса — тараққий этган бурч ҳисси ва фақат ҳозирги замон билан яшаш аломатини билдиради. Бу ҳар томонлама ривожланган кишилар ранги.

Кўк ранг — бу осмон ранги бўлгани боис, уни одатда инсоннинг руҳий юксалиши, бегуборлиги билан боғлайдилар. Кимки бу рангни ёқтирса, у камтарлик ва дилгирлик кайфиятига тушганлигини англайди; бундай одам дам олишни билиши керак, у тез ва осон чарчайди. Ўзига ишонч ҳисси, атрофдагиларнинг хайрихоҳлиги унга жуда муҳим. Мазкур рангни ёқтирмайдиганлар таассурот қолдиришни истайдиган, дунёда ҳамма нарсани қила оладиган инсонлардир. Аслида эса, у — ишончсизлик ва одамовилик намунасидир. Мазкур рангга бефарқлик, сертакаллуфлик ниқобига яширинган бўлса-да, сезгилар бобида таниқли енгилтабиатлилик борлиги ҳақида гапирди.

Яшил — табиат ранги, табиийлик, ҳаётни акс эттирувчи баҳор ранги. Уни афзал кўрадиган одам бегоналар таъсиридан қўрқади. Ўз шахсиятининг қимматини тан олдириш йўлини излайди, чунки бу унга ҳаётини муҳимдир. Бу рангни ёқтирмайдиганлар ҳаётини муаммолар, тақдир изтироблари, умуман, барча қийинчиликлардан қўрқади.

27. Сизда саёҳат қилишга иштиёқ борми?

Сизни узоқ йўлга жўнаб кетишга нима мажбур қилади? Балки, саёҳат қилишга иштиёқдир? Болалик чоғларида Киплингни ўқишга берилиб, Ҳиндистонга "бориб келган" ёки Жюль Верн қаҳрамонлари билан бирга дунё бўйлаб саёҳатга "чиққан" одам доимо бир жойда утиролмайди. У катта бўлгач ҳам, текширилмаган нарсаларни ўрганиш, кўп бор ўз хаёлида тасаввур этганларга рўпара келишга, хатарли ишларга интилади. Шундай саргузаштларга талабгор бўлган ўша одам қийинчиликларни осон идрок этади, тўсиқларни енгиб ўтади ва ҳатто ёзув столи ёнида ҳам харитани очган заҳоти баҳри уммон шовқинини "эштади".

Хуллас, саёҳатларга иштиёқингиз борми?

1. Йўлга чиқмоқчи бўлсангиз, нима қиласиз?

- а) йўл анжомларини ҳозирлайсиз;
- б) саёҳат ҳақида орзу қиласиз;
- в) қандайдир сал-пал қўрқув, ишончсизликни сезасиз.

2. Борди-ю, Японияга жўнаб кетишингиз зарур бўлса, нима қилардингиз:

- а) ер силкиниши хавф солмаётганмикан, дейсиз;
- б) бир ойгача анъанавий японча овқатлар ердингиз;
- в) сўзлашгич сотиб олиб, сўзларни ўрганардингиз.



3. Аделанда — бу:

- а) аёллар исми;
- б) Австралиядаги шаҳар;
- в) мусиқий асарнинг номи.

4. Сиз аэропортга етиб келдингиз, учиш эса эртаси кунга қолдирилибди. Нима қилган бўлардингиз:

- а) аэропорт биносида қоласиз;
- б) уйга қайтасиз;
- в) бошқа рейс билан учиб кетишга уриниб кўрасиз.

5. (Мана бу бир нечта ҳазил саволга жавоб бериб кўринг). Саёҳат қилаётганингизда одатда юз ифодангиз қандай бўлади:

- а) хотиржам, ҳатто бироз паришонроқ;
- б) улугвор, салобатли (худди Марк Полоники каби);
- в) соддадил, кўнгилчан, бегубор қизиқувчан (худди Қизил Шапкачаники каби).

6. Бир ошнангиз хорижга бориб, катамаран билан бирга саёҳат қилганини гапириб берди. Сиз нима деб ўйлайсиз:

- а) бу қандайдир кема бўлса керак, унинг номи ҳам жуда жарангдор экан;
- б) агар у билан бирга бўлганингизда эди, қанчалар қувонардингиз;
- в) ҳойнаҳой, у қандайдир экзотик қуш сотиб олгандир.

7. Саёҳатга чиқиш учун нимани танлаган бўлардингиз:

- а) самолёт;
- б) машина;
- в) нимада бўлса ҳам майли, керакли жойга етиб борсак, бас.

8. Башарти баҳри уммон орқали учиб ўтиб ва соат пояслари ўзгаришларига мослашув қийинчиликларидан огоҳлантиришганида, сиз:

- а) хотиржамликни сақлаб қолардингиз;
- б) гап нима ҳақда бораётганини батафсилроқ сўраб-суриштирардингиз;
- в) агар яхшилаб ухлаб олсангиз, ҳаммаси яхши бўлади, деб ҳисоблардингиз.

9. Тасаввур қилинг, рафиқангиз (эрингиз) балконда хат етказувчи каптарларни боқяпти:

- а) сиз уларни боқишга доимий гамхўрлик қила бошлардингиз;
- б) каптарларни парваришлаш ҳақида китоблар сотиб олардингиз;
- в) улар буткул учиб кетмай, ҳар сафар қайтиб келишларидан умидсизланардингиз.

10. Сиз нотаниш шаҳарга бориб қолдингиз, сумкангизни ўгирлашди. Хафа бўлиб қолдингиз, чунки:

- а) пўлсиз қолдингиз;
- б) меҳмонхонангиз манзилини эслаб қолмадингиз;
- в) сумкангиз билан шаҳар харитасини йўқотиб қўйдингиз.

11. Жомадонингизни ҳозирлашга энг камида қанча вақт сарфлайсиз:

- а) узоқроқ саёҳат учун 20 дақиқа;
- б) соҳил ёқасида бир ой вақт ўтказиш учун 3 соат;
- в) дам олиш кунларига жўнаб кетиш учун бир ҳафта тайёргарлик кўрасиз.

12. Лотереяга Ўртаер денгизи бўйлаб саёҳат ютиб олдингиз. Нима қиласиз:

- а) саёҳатингиздан иш учун фойдаланишга қарор қиласиз;
- б) ёзги кийимлар сотиб оласиз;
- в) ютуқни пул билан олишни хоҳлайсиз.

13. Дусларингиз билан бирга байдаркада саёҳат қилиш, сизнингча:

- а) яхши дўстона муносабатларни бузади;
- б) дўстликни фақат мустаҳкамлайди;

в) сизда бундай муаммо йўқ, саёҳатга якка-ёлғиз чиқасиз.

14. Башарти Оловли Ерга боришга аҳд қилсангиз, унда:

а) у ер совуқ;

б) у ер иссиқ;

в) туб аҳоли билан танишишни хоҳлардингиз.

Энди жадвал бўйича натижаларни ҳисобланг.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	3	1	1	2	0	3	1	0	2	2	3	3	1	2
б	2	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2	0
в	0	3	0	3	1	0	3	3	1	3	0	0	3	3

8 ва ундав камроқ очко. Сиз — уйда ўтиришни ёқтирасиз. Бу қўрқинчли эмас, албатта. Ҳаммаси тартибли, ўз навбати билан бўлишини ёқтирасиз. Сизга ҳатто йўлга ҳозирлик кўриш, йўлдаги қийинчиликлар, маиший ҳаёт ноқулайликлари, сизни кутаётган хатарлар ҳақидаги фикрлар ҳам ёқимсиз. Шу боис саёҳат сизга ҳузур бермаса керак... Гап шундаки, сиздаги лоқайдлик, ўз қобигингизга ўралганча ҳаёт кечириб ўзини намоён этаяпти. Бу эса, унчалик ҳам эътиборсиз қолдириладиган жиҳат эмас. Пировард натижада ўз одатларингизнинг қули бўлиб қоласиз.

Сизнинг феъл-атворингиз оғир-вазмин, барқарорликни ёқтирасиз, яхши ўйлаб қарор чиқарасиз. Ёзги дам олишни нотаниш ерлар бўйлаб саёҳатга чиқишдан кўра доимий жойда — турбаза ёки санаторийда ўтказишни афзал кўришингиз мантиқан тўғри.

9 дав 14 очкогача. Сиз учун саёҳат — бу ҳордиқ чиқариш. Шу тарзда стрессдан, ҳаётингизнинг ҳар дақиқасини тақсимлаш заруратидан, доимо шошилиб юришдан “қочиб кетасиз”. Лекин шу билан бирга, сиз ташкиллаштирилмаган “ёввойи” саёҳат тарафдори эмассиз, у яхшилаб ўйланган бўлиши керак. Сизда янги оламлар кашф қилиш эҳтирослари йўқ, шунчаки вазиятни алмаштириш имкониятига қизиқасиз. Лекин

сизда қизиқувчанлик унча ривожланмаган. Саёҳат давомида кўзланган дастурдан қандайдир оғишларни хоҳламайсиз, кутилмаган воқеалар, муаммолардан қочишни хоҳлайсиз. Нима учун саёҳатга чиққанингизни биласиз, бироқ аслида нимани хоҳлаётганингизни билмайсиз. Сиз учун кашф этишлар, саёҳатнинг кутилмаган жиҳатлари эмас, балки ўйлаб, аввалдан дастурлаштирилган экскурсиялар ҳаммадан ҳам муҳим эмас. Сиз "ташкиллаштирилган" (ёки маданиятли) саёҳатчисиз.

15 очкодан ортиқ. Саёҳатга чиқишни эшитганда эҳтиросга тушасизми? Бундай саволнинг умуман ҳожати йўқ. Бу қонингизда бор. Сизда саёҳатларга ўткир қизиқиш бўлибгина қолмай, балки унинг асл маъносини ҳам яхши ўзлаштириб олгансиз; саёҳат — янги ерларни очиш, ўзингизни билиб олишнинг ажойиб услуби. Сизнинг "дарбадарлик" жиҳатингиз саёҳатларни афзал билади. Бу замонавий асабий ҳаётдан, қулайликлардан қочиш истагидир. Сиз қийинчиликларга интиласиз, қандайдир ҳужжатлар, дастурлар билан боғлаб қўйишларини кўтаролмайсиз. Буларнинг ҳаммасидан безорсиз, бироқ шу дастурга амал қилишга тўғри келганида, қочиб кетиш фикри сизни тарк этмайди...

Йуналишингизни ўзингиз режалаштираётганингиздан ҳузурланасиз ва йўлга жўнаб кетган заҳоти шарт-шароитга буткул киришиб, иложи борича кўпроқ нарсани билишга уринасиз. Қаерда бўлсангиз ҳаммиша ўзингизни жаннатда юргандек ҳис қиласиз.

28. Ижодий қувватингиз қандай?

Таклиф этилаётган жавоб вариантларидан бирини танланг.

1. Сизни қуршаган бутун олам яхшиланиши мумкин деб ҳисоблайсизми:

- а) ҳа;
- б) йўқ, у шундоғам етарлича яхши;
- в) ҳа, фақат айрим нарсаларда.

2. Сизни қуршаган ҳаётда муҳим ўзгаришларда ўзингиз иштирок эта оласиз, деб ўйлайсизми:

- а) ҳа, кўпроқ ҳолларда;
- б) йўқ;
- в) ҳа, айрим ҳолларда.

3. Сиз ишлаётган фаолият соҳасида айрим гоյларингиз сезиларни тарзда тараққиёт келтиради, деб ҳисоблайсизми:

- а) ҳа;
- б) яхши шароитлар яратилганда;
- в) фақат маълум даражада.

4. Ниманидир тубдан ўзгартиришингиз келажакда шунчалар муҳим роль ўйнайди, деб ҳисоблайсизми:

- а) ҳа, бўлиши мумкин;
- б) бундай бўлишининг эҳтимоли кам;
- в) эҳтимол.

5. Бирон-бир ҳаракатни амалга оширишга аҳд қилсангиз, бу бошланиши деб ўйлайсизми:

- а) ҳа;
- б) кўпинча қилолмасам керак, деб ўйлайсиз;
- в) ҳа, кўпинча.

6. Мутлақо билмайдиган иш билан машғул бўлиш истагида бўлиб турасизми:

- а) ҳа, нотаниш ишлар ўзига жалб этади;
- б) нотаниш ишлар сизни қизиқтирмайди;
- в) ҳаммаси мазкур ишнинг қандайлигига боғлиқ.

7. Сизга бутунлай нотаниш иш билан шугулланишга тўғри келди. Бу ишда мукамалликка эришиш истагини сезасизми:

- а) ҳа;
- б) эришишга улгурганингиз билан қаноатланасиз;
- в) ҳа, бироқ бу сизга ёқсагина.

8. Агар ўзингиз билмайдиган иш сизга ёқса, у ҳақда ҳаммасини билишни хоҳлайсизми:

- а) ҳа;
- б) йўқ, сиз фақат энг асосийсини ўрганишнигина истайсиз;
- в) йўқ, сиз фақат қизиқишингизни қондирмоқчисиз, холос.

9. Омадсизликка учрасангиз, унда:

- а) соғлом фикрга қарамасдан, қандайдир муддат қаршилиқ кўрсатасиз;
- б) унинг олдинги ҳолга қайтишининг иложи йўқлигини англаб, қўл силтайсиз;
- в) ҳатто тусиқларни енгиб утиб бўлмаслиги аниқ кўриниб турганда ҳам, ўз ишингизни бажаришда давом этасиз.

10. Сизнингча, касб танлашда нималарга эътибор бериш керак:

- а) ўз имкониятларингизни ҳисобга олган ҳолда, келгусидаги истиқболдан келиб чиқиш;
- б) барқарорлик, муҳимлик, кераклилик, касбга бўлган талабдан келиб чиқиш;
- в) у таъминлайдиган афзалликларни ҳисобга олиш.

11. Саёҳат қилаётганда утиб бўлган йўналишда осонгина мўлжалга олиб юра олармидингиз:

- а) ҳа;
- б) йўқ, йўлдан адашиб қолишдан қўрқасиз;
- в) ҳа, лекин уша жой сизга ёқиб қолиб, ёдингизда қолган бўлса.

12. Қандайдир суҳбатдан кейин гапирилган ҳамма гапни дарҳол эслай оласизми:

- а) ҳа, ҳеч бир қийинчиликсиз;
- б) ҳаммасини эслаб қололмайсиз;
- в) сизни қизиқтирган нарсаларнигина эслаб қоласиз.

13. Сизга нотаниш тилда эшитган сўзни ҳатто маъносини тушунмаган ҳолда бўгинлаб, беҳато такрорлай оласизми:

- а) ҳа, сира қийналмасдан;
- б) агар бу сўзни эслаб қолиш осон бўлса;
- в) такрорлайсиз-у, лекин унчалар тўғри эмас.

14. Бўш вақтингизни қандай утказишни афзал биласиз:

- а) ёлғиз қолиб фикрлашни;
- б) улфатлар билан бирга бўлишни;
- в) ёлғиз қоласизми ёки кўпчилик орасидами, сизга фарқи йўқ.

15. Қандайдир иш билан машғулсиз. Бу машғулотни фақат қуйидаги ҳолларда тўхтатишга аҳд қиласиз:

- а) иш тугалланиб, жуда соз қилиб бажарилганда;
- б) озми-кўпми мамнун бўлганингизда;
- в) ҳали ҳамма ишни бажариб бўлмадингиз.

16. Ёлғиз қолганингизда:

- а) қандайдир абстракт нарсалар ҳақида ўйлашни яхши кўрасиз;
- б) қандай бўлмасин, ўзингизга аниқ машғулот топишга уринасиз;
- в) баъзан хаёл суришни ёқтирасиз, лекин ишингиз билан боғлиқ нарсалар ҳақида орзу қиласиз.

17. Сизни қандайдир гоя чулғаб олган чоғда у ҳақда ўйлай бошлайсиз:



а) қаерда ва ким билан бирга эканлигингиздан қатъи назар;

б) буни фақат ёлғиз қолгандагина қила оласиз;

в) фақат шовқин-сурон йўқ бўлган жойдагина.

18. Қандайдир гоёни қаттиқ туриб ёқлаганингизда:

а) оппонентларнинг ишончли далилларини эшитгандан кейин ундан воз кеча оласиз;

б) қандай далилларни эшитсангиз ҳам, ўз фикрингизда муқим қоласиз;

в) жуда қаттиқ қаршиликка учрасангиз, фикрингизни ўзгартирасиз.

Йигилган очколарни ҳисоблаб чиқинг:

“а” жавоблари учун – 3 очко;

“б” жавоблари учун – 1 очко.

“в” жавоблари учун – 2 очко.

1, 6, 7, 8- саволлар сизнинг қизиқувчанлик чегарасини; 2, 3, 4, 5 — ўзингизга нисбатан ишончни; 9 ва 15- саволлар доимийликни; 10-савол — ўз қадрингизни баланд тутишни; 12 ва 13-саволлар — “эшитиш” хотирангизни; 11-савол — кўриш хотирангизни; 14-савол — мустақилликка интилишингизни, 18-савол — диққатингиз жамланганлиги даражасини аниқлаштиради.

Яширин ижодий қувватингиз асосий сифатларини мана шу қобилиятлар ташкил этади.

Йигилган очколар умумлашмаси яширин ижодий қувватингиз даражасини кўрсатади.

49 ва ундан кўпроқ очко. Сизда бой ижодий имкониятлар танлашингиз учун анчагина ижодий қувват яширинган. Агар қобилиятларингизни амалда қўллай билсангиз, энг хилма-хил ижод шаклларини эгаллай биласиз.

24 дан 48 очкогача. Сизда туппа-тузук ижодий қобилият бор. Ижод қилишингизга имкон берадиган барча сифатларга эгасиз, бироқ ижодий жараёни

сустлаштирувчи муаммоларингиз ҳам бор. Ҳарқалай, агар истасангиз, албатта, сизнинг яширин ижодий қобилиятингиз ўзингизни кўрсатишга имкон беради.

23 ва ундай камроқ очколар. Сизда ижодий қувват, афсуски, кўп эмас. Балки шунчаки ўзингизни, ўз қобилиятларингизни кам баҳолагандирсиз? Ўз кучингизга ишончингиз йўқлиги ижодқилишга умуман қобилиятсизсиз, деган фикрга олиб келиши мумкин. Бундан халос бўлинг ва шу тариқа муаммони ҳал қиласиз.

29. Уй расмини чизинг...

Мазкур энг кенг тарқалган тестлардан бирига руҳиятшунослар янги унсурлар киритиб, тинимсиз қайта ишлов берадилар. У қуйидагидан иборат: "уй" деган сўз айтилиши биланоқ тасаввурингизда пайдо бўладиган нарсани чизинг.

Ушбу тестда саволлар йўқ, бироқ чизган расмдаги унсурлар психологик портретингизнинг қайсидир чизиқларини яратишга имкон беради.

Шаҳардаги уй. Гап кўп қаватли уй ҳақида боряпти. Уни камчилик одамлар чизади. Чунки кўпчилик ўзгача, "рисоладаги" уйни тасвирлашга уринади. Ушбу расм эса қуруқ, индамас, бировга айтгиси келмайдиган, фақат шахсий муаммоларигагина диққатини жамлашга мойил одам сифатлари ҳақида ҳукм чиқаришга йўл қўяди.

Унча катта бўлмаган, пастаккина уй. Анча пастроқ томли уйни чизган одам, ҳойнаҳой, ўзини ҳориган, тинкаси қуриган, гарчи одатда, ўтмишида ёқимли бўлган ҳеч нимани топмаса ҳам, хотирлашни ёқтирадиган одам.

Қалъа. Бундай расм қандайдир ёш боласифат феълли, жиддий бўлмаган енгилтабиатлиликни очади. У одатда, ўз вазифасини бажаришга улгуролмайдиган одамнинг жуда катталаштирган тасаввурини билдиради.

Кенг қишлоқ уйи. Бу ўз турар-жойини кенгайтириш зарурлигини билдиради. Агар шундай уйни чизган одам бефарзанд, ёлғиз бўлса, у ҳолда, балки оила қуриш, фарзандлар ўстириш учун эҳтиёж намоён бўлаётгандир.

Агар уй утиб бўлмас темир панжара билан ўралган бўлса, бу сирини бировга айтмаслик феълдан дарак беради. Борди-ю, уй атрофида “жонли девор” чизилган бўлса, ўзгаларга ишончни билдиради. Девор (тўсиқ) қанчалар паст бўлса, бу одамда мулоқотга мойиллик шунча кўп бўлади.

Деразалар. Катта дераза кўнгли очиқлик, меҳрибонлик, дўстона муносабат ҳақида гапирди. Унча катта бўлмаган бир ёки бир нечта панжарали деразалар — камгап, писмиқ, одамови, нуқсонларга эга, қизганчиқ, ўзгаларга беришни ҳам, олишни ҳам билмаслигини кўрсатади.

Эшиклар. Агар улар бинонинг ўртасида жойлашган бўлса, бу хушмуомалалик, меҳмондўстликни билдиради. Эшик олди соябонли пиллапоя эса, янада кўпроқ бағрикенглик, ўзига нисбатан ишонч ҳиссидан далолат беради. Очиқ эшик киришимлиликни билдиради. Ёпиқ эшик — одамовиликни. Агар эшик ён тарафда жойлашган бўлса, бу киришимлилик етарлича эмаслигининг белгиси, бундай одам мулоқотга осонликча киришмайди. Агар эшик деярли бутун бинонинг олд томонини эгалласа, енгилтаклик, ҳаракат ва қилиқларини олдиндан билиб бўлмаслигини, лекин кенг феълликни, баъзан ҳаддан зиёд ошириб юборишидан гувоҳлик беради.

Қувурлар. Расмда қувурнинг йўқлиги — ҳиссизлик белгиси. Тутун чиқмаётган қувур ҳам худди шуни билдиради. Лекин бу феъл-атвор чизиги, ҳеч шубҳасиз, ҳаётдаги бир қатор ҳафсаласи пир бўлишлар туфайлидир. Тутун чиқаятган қувур — кенгфеъллик белгиси, мабодо қувурда ҳатто гиштчалар, қандайдир майда деталлар ҳам чизилган бўлса, бу ҳаётини кўтаринкиликдан гувоҳлик беради.

30. Сиз қандай психологик турга мансубсиз?

Ғарбнинг машҳур руҳиятшуноси Г. Юнгийн “Психологик турлар” китобида илк бор экстравертлар (“ташқарига қаратилганлар”) ва интравертлар (“ичкарига қаратилганлар”) ҳақида сўз борган. Муаллифнинг

фикрича, ҳаётга мослашишнинг икки хил варианты мавжуд. Улардан бири — экспансия: доимо мулоқот қилиш, алоқаларни, ишга оид алоқаларни кенгайтириш, ҳаёт берган ҳамма нарсани олишдан иборат. Интравертлар эса, аксинча — ўз алоқаларини чеклаб, худди ўз қобигига яширингандек одамови бўладилар. Қуйидаги саволларга жавоб бериб, қайси хилга мансублигингизни билиб олишга ҳаракат қилинг.

Агар қуйидаги сифатларга эга бўлсангиз, сиз экстравертлар турига мансубсиз:

1. Бир куннинг ўзидаёқ иккита фильм, концерт, спектакль кўриш, транспортда китоб ўқиш, бир нечта учрашув белгилаб, атиги бир-иккитасига улгурсангиз бўлади.

2. Агар телевизор билан радио ишламаса, кайфиятингиз ёмон бўлади; мабодо телефон ўчиқ бўлса, ўзингизни маънос ва ёлғиз сезасиз.

3. Яқин танишларингиз сони кун сайин ортиб бормоқда.

4. Сиз чеҳраларни, воқеаларни, биографларни осонроқ формулалар билан ўзгалар фикрини қийинроқ эслаб қоласиз.

5. Еб-ичишни ва кўпчилик орасида хурсандчилик қилишни ёқтирасиз. Ёлғиз қолишдан қочасиз. Сиз оптимистсиз, гамгин, одамови кишилардан нарироқ юрасиз.

6. Ҳазиллашишни, латифалар айтишни, танишларингиздан биронтасининг қилиқларини кўрсатиб беришни ёқтирасиз. Чиқишиб кетадиган, кўнувчан феъл-атворга эгасиз.

7. Сўзга чиқишга, қадаҳ сўзлари изҳор этишга ишқибозсиз; дастурхон атрофида ва кўпчилик орасида, одатда, ҳаммани кузатиш осон бўлган жойда утирасиз.

8. Қаерда ва нима содир бўлаётганидан бохабарсиз.

9. Нотаниш одамлар билан тез тил топишасиз, танимайдиган кишилар ичида бўлиб қолган шароитда осонгина чиқишиб кета биласиз. Мураккаб вазиятдан йўл топиб, чиқиб кета оласиз.



10. Баъзида унчалик омадди эмас деб уйласангиз ҳам, қарорларни тез қабул қиласиз. Хизмат сафарлари, бошқа шаҳарларга бориш сизга ҳузур бағишлайди, уларга бориш учун дарҳол шодланиб кўнасиз.

11. Мураккаб вазиятда ҳаммасини яхшилаб уйлаб олиш учун қобилиятлисиз.

12. Жуда кўп режалар, вазифалар, муаммолар ва гоъларингиз бор, лекин улардан бир қисминигина амалга ошира оласиз.

13. Саломатлигингиз ҳақида доимо қайгурадиган кишилар сизга унчалик ёқмайди. Бу ҳақда ҳатто улардан сўрамасангиз ҳам.

14. Атрофдагиларда қолдирадиган таассуротларингиз сиз учун муҳим.

Агар қуйидаги сифатларга эга бўлсангиз, сиз интравертлар турига мансубсиз:

1. Ҳатто аҳамиятсиз воқеа ҳам сиз учун муҳим бўлган қарорга таъсир қилиши мумкин.

2. Кўпинча хотираларга берилиб, “ўзингиз билан ўзингиз” бўлиб қоласиз. Яхши спектакл, фильмдан кейин таассуротлар оғушида анча узоқ қолишингиз мумкин.

3. Дўстларингиз кўп эмас, одамлар билан, нотаниш давраларда чиқишиб кетишингиз қийин. Бир ёки икки нафар яқин дўстларингиз бор.

4. Майда тафсилотларга нисбатан қандайдир вазиятни тулиқлигича тезроқ ёдда қолдирасиз.

5. Сизга магнитофон, транзисторлар шовқини, купчилик орасидаги баланд овозда кулишлар, гаплашишлар ёқмайди.

6. Ўзингизга ярашадиган деб ҳисобланган камроқ нарсаларингизгина бўлишини афзал кўрасиз.

7. Расмга тушишни ёқтирасиз, сизга ёдгорликлар, олтин ёки бошқа қандайдир безаклар ёқади.

8. Таом пиширишни ёқтирасиз.

9. Сиз кам кишилик одамлар орасида кўзга ташлангандан кўра каттароқ тўда ичида сезилмай қолиш (ёлғизланиш)ни афзалроқ кўрасиз.

10. Янги шароитга, вазиятга, жамоага қийинчилик билан мослашасиз.

11. Ўз тамойилларингизни сабот билан ёқлайсиз.

12. Ўз саломатлигингиз борасида ҳаддан зиёд бадгумонсиз; ҳар доим соғлигингиз яхши эмас, деб уйлайверасиз ва бу сизни қийнайверади.

13. Қандайдир бир қарорга келишингиздан олдин сизни ҳаяжонга солган муаммо билан узоқ шугулланишингизга тўғри келади.

14. Сизга баъзан оламни қандай бўлса, шундайлигича кўрмайсиз, деб айтишади. Лекин шундай эканлигингизга ишонмайсиз.

Сиз “ҳа” жавоблари кўпроқ булган гуруҳга мансубсиз. Агар “экстра” билан “интра” белгилари сони бир хил бўлса (дейлик, 5 у 5, 6 у 6 ва ҳ.), демак, сиз “амбраверт”, яъни ҳар иккала белгига хос булган иккиёқлама мижозли одамсиз. Бу гуруҳга, аслида, купчилик кишилар мансуб.

Ҳар бир киши иккала турдаги ижобий хислатларга эгалигидан ва узидан мамнун бўла олишидан хулоса чиқариб олиши мумкин.

31. Сиз қанчалар жозибадорсиз?

Айрим кишиларга ҳаётда ҳамма нарса осон, худди уйнаб-уйнаб эришаётгандек туюлади. Бошқаларга эса ҳатто арзимас майда нарса туфайли ҳам кучли зўриқиб ишлашга тўғри келади. Одатда, бу шахсий жозибадорлик, атрофдагиларга нечоғлик таъсир қила олишимиз ва улар ихлосини қозониш, уларни нима биландир қайта ишонтира олиш билан боғлиқдир. Одамда ўзига тортувчи хислат бўлмаслиги ҳам мумкин, дейдилар. Ростдан ҳам шунақами? Мабодо бундай санъатга эга бўлмасангиз, одамларга жозибадор, диарабо бўлиб кўриниш мумкинми? Савол оддий эмас. Аввало, шубҳасиз, ўзини ўзи жалб эта олиши зарур, яъни ўзига нисбатан ишонч ҳис этиши керак. Киши ўзини билиши ва ўзидан мамнун бўлиши керак. Хўш, сизда жозибадорлик борми? Одамларга таъсир ўтказа оласизми? Мабодо, шулар сизни қизиқтирса, мана шу тест саволларига “ҳа” ва “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Фақат телефон орқали мулоқот қилиб, уз гоянгизга бировни қизиқтира оласизми?

2. Сиз унча ёқтирмайдиган одам орқали кутилмаганда муваффақиятга эришдингиз. У ҳақда фикрингиз узгарадими, у сиз учун мана шу лаҳзадан бошлаб ёқимлироқ бўлиб қоладими?

3. Хат ёзаётганингизда сатрлар юқорига “урмалаб” кетмайдими?

4. Нохуш саволлардан табассум қилиб қоча оласизми? Сизда уз фикрингизда қолганча баҳслашмаслик одати борми?

5. Баҳслашаётганда норози бўлган фикрларга қулоқ соласизми?

6. Болалиқда катталар сизни яхши кўришганми? Ҳамма завқланиб қарар эдими?

7. Сизга кўп ҳолларда бегараз, самимий хушомадлар қилиб туришадими?

8. Кузгуга қараганингизга анча бўлдимми?

“Ҳа” жавобига – 1 очко, “йўқ” жавобига – 0.

7 дан 8 очкогача. Сиз шахсий жозибадорликка эгалингизга ишончингиз комил. Лекин, кечирасиз-у, ҳаддан зиёд беҳаловат ва узингизга ишончингиз кучли. Дунёда узингизни ёқтирмайдиган одам мавжудлиги фикрини ҳатто хаёлингизга ҳам келтиролмайсиз.

5 дан 6 очкогача. Сизда жозибадорлик бор, хушмуомала одамсиз, ўз қадрингизни биласиз, ортиқча беҳаловатликсиз жозибадорлигингизга сира шубҳа йўқ. Бошқалар сизни ёқтириши учунгина феъл-атворингизни ўзгартиришнинг ҳожати йўқ.

3 дан 4 очкогача. Сизни атрофдагилар унча ёқтиришмайди, албатта. Эҳтимол, бунга сабаб сизнинг беқарорлигингиздир, ўзингизга ишончингиз йўқлиги боис, гарчи ҳақиқат сиз тарафда бўлса-да, ҳақлигингизга бошқаларни ишонтириш қийин кечади.

2 ва ундан кам очко. Сизда ҳатто ўзингизни ҳам яхши кўрмайсиз. Кузгута қараганингизда ҳам бу сизга ҳузур бағишламайди. Аввало, узингизга таъсир кўрсатишни бошлаб, қандайдир тарзда ўзингизни ўзгартиришга уриниб кўринг, кейин эса атрофдагиларга таъсир ўтказа оласиз.

32. Ўзингизни тута биласизми?

Инсон ҳаддан ташқари импульсив бўлиб, хаёлига келган ҳамма нарсани оқибатини уйламасдан беихтиёр бажариб юбориши мумкин.

Бироқ ортиқча жиззакилик, таъсирчанлик ҳамкасблар, қариндошлар, дўстлари билан мулоқот қилганда жиддий муаммолар келтириши мумкин...

Испанларнинг тестига "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб берсангиз, ўзингизни тута билишингиздан бохабар бўласиз. Мабодо жавоб беришга қийналсангиз, "йўқ" қа нисбатан "ҳа"га яқинроқ" деб ўйласангиз, "ҳа" жавоб деб ҳисобланг; "ҳа"дан кўра "йўқ" жавобига эса "йўқ" деб қўя қолинг.

1. Бирон-бир қарор қабул қилишдан олдин, одатда, уни яхшилаб ўйлаб оласизми?

2. Бир нарсани айтгандан кейин ачиниб қоладиган ҳолатлар кўп бўладими?

3. Бирон нима сизни қаттиқ асабийлаштираётган бўлса, газабингизни яшира оласизми?

4. Кайфиятингиз ёмон бўлса, кўпинча юзага чиқарасизми?

5. Кейинчалик афсусланадиган қилиқларни тез-тез амалга ошириб турасизми?

6. Бирортасидан газаблансангиз, захрингизни дарҳол сочмай, кейинроқ, биров “совигач” гаплаша биласизми?

7. Газаб устида “жаҳл келганда ақл кетар” қабилида бирон иш қилиб қўйганингизда ёки гапириб юборганингизда кўпинча таажжубланиб турасизми?

8. Агар бирор нарсадан ҳадиксираб турган бўлсангиз, ўзгалар фикрини тинглаш ва идрок этишингиз мумкинми?

9. Очигини айтинг, аслида сабрсиз одамсизми?

10. Жаҳлингиз чиққанида, ўзингиз, феъл-атворингиз, мулоқот тарзингиз жуда ўзгарадими?

11. Бир неча қадаҳ ичгач, ўзингизни назорат этолмай қоладиган пайтлар бўладими?

12. Қарта, шахмат ўйнаётганда ўзингизни тутолмай қоладиган вақтлар рўй берадими?

13. Очигини айтинг, баъзан айрим одамлар умуман дунёга келмасалар яхши бўларди, деган фикр келиб қоладими?

14. Агар сизга инсон ўзини душманларча тутаётгандек туюлса (эҳтимол, хатодир), уришқоқ муносабатда бўласизми?

15. Башарти қандайдир буюм ёқиб қолса, у сизга шунчалар зарурми ёки шундай қиммат буюмни харид эта оласизми, дея ўйлаб ўтирмасдан сотиб олишингиз мумкинми?

16. Нима учун у ёки бу ҳаракатни қилдим, деган саволга ўзингиз ҳам жавоб берадиган ҳолатлар бўлиб турадими?



17. Севиб қолганингизда, ўзингизни буткул назорат қилолмай қоласизми?

18. Меъёрдан ортиқчароқ еб-ичаётган ҳолатлар бўлиб турадимми?

19. Хатарли, кескин вазиятларга бот-бот тушиб қоласизми?

20. Ҳиссиётларга берилиб, бемулоҳаза бирон-бир одамга кўпинча боғланиб қолишингиз мумкинми?

Агар қуйидаги тарзда жавоб берган бўлсангиз, йиққан очколарни қўшинг:

"Ҳа" жавоби учун – 1 очко, "йўқ" учун – 0.

"Ҳа" — 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20.

"Йўқ" — 1, 6, 8, 12, 17.

11 ва ундан ортиқ очколар. Ҳаддан ташқари таъсирчансиз! Ўз қилиқларингиз ва сўзларингизни тузукроқ назорат қилганингиз маъқул. Бу йўл қўймаслигингиз керак бўлган кўп муаммоларингизни ҳал қилади.

5 дан 10 очкогача. Сиз бироз таъсирчан одамсиз. Ўзингизни сал тузукроқ назоратда тутсангиз, кейин афсусланиб юришингизга тўғри келадиган қилиқлар қилмайсиз.

4 ва ундан кам очколар. Ҳиссиётларингизни тўла назоратда тутасиз, жаҳлингизни чиқариш осон эмас. Худди шундай йўсинда давом этинг!

33. Үз ёшингизга нисбатан қандай муносабатдасиз?

(40 дан ошган кишилар учун)

Одамзод қарийди. Бунга кўникиш қийин бўлса-да, кўпчилик жисмоний, руҳий кексайиш ёки ижтимоий ишончсизлик даври кириб келишини жуда оғир утказади (бир фильмдаги қаҳрамон — қудратли завод директори бирдан оддий, ҳеч кимга кераксиз нафақахўрга айланиб қолгани эсингиздами?) Испан руҳиятшунослари урта ёш ва кексаликка мансуб кишиларга ўзларини синаб кўришни таклиф этишади.

Таклиф этилган тасдиқларга рўйи рост “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

1. Ҳаётнинг ҳар бир босқичида ўзининг гузал жиҳатлари бўлади, сизнинг ёшингиз 20 ёки 50, 70 дами.

2. Ёшингизни яширишга уринасиз (ёки бир неча йил кўшасиз).

3. Нафақага чиққандан кейин авваллари вақтингиз етишмаган кўнгли очар ишлар билан шугулланиш осонроқлигига розимисиз?

4. Сизга ёшингизга номуносиб ҳаддан зиёд ёшларбоп ёки спорт русумли кийим кийишингизни айтишганми?

5. Ёшингизга нисбатан ёшроқ кўриниш учун ҳар қандай ишга, қимматбаҳо ва оғриқли операцияга рози бўлармидингиз?

6. Кекса кишилар айнан бир хил эмаслар, уларни тушуниш қийин, баъзан эса, бунинг иложи ҳам йўқ, шунга розимисиз?

7. Кекса одам бахтли бўла олмайди.

8. Сизни кексалик сира ташвишлантирмайди, ҳаёт қонунини шундай, қарилликни муносиб, гузал кутиб олиш керак, яхшиси унга аввалдан ҳозирлик кўриш зарур.

9. Кўпчилик кексаларда ўзига хос фойз бор.

10. Кексаётганингизни, тез толиқиб қолаётганингизни сезяпсиз, янги ажинлар пайдо бўлмоқда... Бу сизни бағоят ташвишлантиряпти.

11. Қайтиб 20 яшар бўлиб қолишингиз учун ҳамма нарсани беришга тайёрсиз.

12. Айрим кексалар вақтни тўхтатиб, ёшлиklarини қайтаришга уринадилар, доимо нималарнидир мингирлаб нолинадилар ва ўз ҳаётларини шу билан бузишдан роҳатланадилар.

13. Кексалар ёшларга нисбатан кўп нарсани секинроқ, бироқ кўнрт билан яхшироқ, сифатлироқ бажарадилар.

14. Агар саломатлигингиз кафолатланган, хотирангиз жойида, ақл-ҳушингиз узингизда бўлиб, бошқаларга малол келмайдиган аҳволда 70 ёшдан ошиб яшашни хоҳлармидингиз?

15. Туғилган кунингиз сизга фақат ёшингиз утаётганини эслатиб, салбий ҳиссиётлар ҳосил қилади ва асабийлаштиради.

16. Кексалик сизда касалик ва улим фикрини қўзғатади.

17. Одамлар қариган сари қандайдир мажбуриятни олиш, нимагадир жиддий жавоб беришлари мумкин эмас.

18. Тинч, осойишта тарзда ҳаёт кечираётган айрим кексаларга ҳавас қилса арзийди.

19. Ёш ҳақида ўйлаган чоғда кайфиятингиз дарҳол айнийди.

20. Кексалар — жуда зерикарли ва қизиқарли эмаслар.

Қуйидаги жавобларнинг ҳар бирига *1 очкодан қушинг:*

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| 1. ҳа | 6. йўқ | 11. йўқ | 16. йўқ |
| 2. йўқ | 7. йўқ | 12. ҳа | 17. ҳа |
| 3. ҳа | 8. ҳа | 13. ҳа | 18. ҳа |
| 4. йўқ | 9. ҳа | 14. йўқ | 19. йўқ |
| 5. йўқ | 10. йўқ | 15. йўқ | 20. йўқ |

Ҳосил бўлган натижадан ҳар бир қуйидаги жавоб учун *1 очкодан олиб ташланг*:

- | | | | |
|--------|--------|---------|---------|
| 1. йўқ | 6. ҳа | 11. ҳа | 16. ҳа |
| 2. ҳа. | 7. ҳа | 12. йўқ | 17. йўқ |
| 3. йўқ | 8. йўқ | 13. йўқ | 18. йўқ |
| 4. ҳа | 9. йўқ | 14. ҳа | 19. ҳа |
| 5. ҳа. | 10. ҳа | 15. ҳа | 20. ҳа |

Энди эса, натижа:

"Манфий" белги билан 8 ва ундан кўп очколар. Кексаликни хотиржам кутиб ололмайсиз! Табиий қариш жараёнини ҳаддан ташқари огриқли қабул қиласиз. Бунга фалсафий муносабатда бўлиб, кексалик берадиган фойдалар (масалан, донишмандлик)дан фойдаланишингиз керак.

7 "манфий" очкодан то 7 "мусбат" очколаргача. Кўпчилик одамлар каби қариган чоғда ниманидир йўқотишимизни, лекин ниманидир топишимизни, бунда хафа бўладиган ҳеч нима йўқлигини тушунасиз.

8 ва ундан кўп "мусбат" очколар. Сиз кексалик кириб келишини хотиржам қабул қиласиз. "Чиройли кексайиш" ноёб санъатига эгасиз, ёшингизга қарамай, ҳали узоқ йиллар ҳаётдан ҳузурланасиз!

34. Одамлар билан тез чиқишиб кетасизми?

Шундай одамлар борки, ёлғизликка тоқат қилолмайдилар. Улар киришимли, ҳатто нотанишлар даврасига кириб қолганда ҳам ўзларини бемалол тутишади, ёқимтой; сермулозамат, жамоада ўзларини тута биладиган кишилар. Бошқалари, аксинча, кўпчилик даврасидан, зиёфат кечаларидан, руҳини қутқарувчи суҳбатлардан нарироқ юрадилар, танишганда салобат босиб, тангиб қолишлари, "қобикларига ўралиб" олишлари мумкин.

Сиз қанчалар киришимлисиз? Бунни аниқлаш учун испан руҳиятшунослари тестини таклиф этамиз. Тавсия этилган вариантлардан қай бири кўпроқ даражада сизга яқинрогини танланг.

1. Қандайдир кечада, жамоада, тадбирда эканингизни тасаввур этинг:

а) содир бўладиган баҳслар туфайли сизда муаммолар пайдо бўлади. Атрофингиздагилар нуқтаи назарингизни ёки ўзингизни тутиш услубингиз, ҳазилларингизни қабул қилишмайди;

б) ҳаммаси одатдагича рўй беради, сиз ҳамма билан яхши суҳбатлашасиз, танишасиз, балки янги дўстлар ҳам орттирарсиз;

в) одатда, сиз роса зерикасиз ва тез чарчайсиз. Мабодо гаплашсангиз ҳам, ҳар замонда ва камчилик билан суҳбатга киришасиз. Кўпинча сизга бу кўнгилхушлик қиладиган жой эмасдек туюлади. Яхшиси, бу ердан тезроқ жўнаб қолиб, келгусида бунақа учрашувларга бормаслик керак, деб ўйлайсиз.

2. Сизнингча, дўстларингизнинг дўстлари:

а) уларнинг ўзини тутиши унча ёқмайди. Ҳатто ўзингизга: бундай нусхалар билан дўстларингиз қандай мулоқот қилар экан-а, деган савол берасиз;

б) пировард натижада улар сизнинг ҳам дўстларингизга айланади;

в) улар билан зерикиб қоладиган вақтлар ҳам бўлади, мулоқотда ўзгача қувонч бўлмаслиги ҳам мумкин; бироқ зиддиятли, асабий вазиятни юзага келтирмаслик учун барибир текис, туппа-тузук муносабатларни тутиб турасиз.

3. Агар сизни қандайдир одамлар кўп даврага боришни таклиф этишса:

а) ҳойнаҳой, вақтингиз бекорга созурилади, деб ҳисоблайсиз — у ерда, сизнинг даражангизга мос келадиган ҳеч қандай қизиқарли одамни учратмасангиз керак;

б) сизга гоё яхши бўлиб туюлади, одатда бундай учрашувлар, кечаларга бориб, вақтингизни ёмон ўтказмайсиз;

в) иложи бўлса, тузукроқ баҳона толиб, боришдан воз кечасиз. Бундан ҳеч қандай яхшилик кутмайсиз, ундан кўра сокин ва тинчгина дам олишни афзал биласиз.

4. Сизни зерикарли кундалик турмушдан чалгитадиган, кўнглингизни кўпроқ ёзадиган нима:

а) сизга ҳеч ким халал бермаслигини ёқтирасиз; ўзингиз каби кўнгилахушлик қила биладиган, сизга руҳан яқин инсонлар билан бирга утиришни хуш кўрасиз;

б) турлича кишилар, таниш ва нотанишлар билан бирга вақт ўтказишни хуш кўрасиз, сизга нафақат эски дўстларингиз, балки янгилари ҳам ёқади.

в) ёлғизликда, кўпи билан 1-2 та ўзингизга ёқадиган яқин одамлар билан бирга иш қилишни яхши кўрасиз.

5. Янги одамлар билан танишар экансиз, бу сизга:

а) қийин эмас, одатда, янги танишлар эътиборингизни қозонмаслигига ишонасиз;

б) бу сизга ҳар доим қизиқарли;

в) гарчи баъзан янги танишувлар яхши ишлигини тан олсангиз ҳам, бу сизга ўзгача қувонч бағишламайди.

6. Ишда, маъруза вақтида, улфатлар орасида:

а) мулоқот вақтида сизда доимо муаммолар пайдо бўлади;

б) одатда, сиз ҳар қандай даврага тезда киришиб кетасиз, одамлар билан осон чиқишасиз. Шу заҳоти жавоб реакцияси ҳам пайдо бўлади: атрофингиздагилар сизни қадрлайди, фикрингиз билан қизиқади;

в) сизни ҳеч ким пайқамаслигига ҳаракат қиласиз. Гарчи баъзан яхши дўстлар топсангиз ҳам.



7. Атрофдагилар сиз учун:

а) жамият — бу чангалзор, ҳамма ўзим бўлай дейди, одамлар бир-бирининг оёғини чалиш пайида бўлади;

б) атрофда асосан яхши, меҳрибон кишилар, улардан доим кўп нарса урганса бўлади;

в) “битта эски дўст иккита янгисидан афзалроқ”, ҳар қандай сонияда сотиб юбора оладиган, ишончли бўлмаган кўп дўстдан сони камроқ яхши дўст бўлгани маъқул.

8. Суҳбат давомида:

а) бўлмагур гаплар гапириб, ўз фикрини уқтиришга уринаётганларни тўхтатасизми? Гарчи бу жанжал кўтариши мумкин бўлса-да, кўпчилик сизни ўзгаларни шунчаки тинглай олмайди ҳисоблайдилар;

б) ҳамсуҳбатингизни тинглай оласиз, агар зарур бўлса, норози бўлаётган фикрни асабийлашмай, тинч ва асослаганча рад эта биласиз;

в) ўзгалар фикрини эшитасиз (айниқса, нотаниш одамлар орасида ва катта даврада), ўз фикрингизни эса, эҳтиёткорлик билан ва фақат зарур бўлгандагина изҳор этасиз.

Агар “а” жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Очиқ айтамыз — унчалик киришимли эмассиз, хулқ-атворингизни ўзгартирганингиз маъқул. Етарли даражада киришиб кетолмаганингиз сизга жиддий муаммолар келтиришига рози бўлаверинг.

Агар “б” жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Сизни табрикласа бўлади: жуда даврабоп одамсиз! Сизга мулоқотнинг ўзи ҳузур бағишлайди, дўстларингизга эса сиз билан бир даврада бўлиш ёқади.

Агар “в” жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Сиз ёлғизликка мойилсиз. Лекин бу мулоқотга киришолмайсиз ва бошқаларни зериктириб қўясиз, деган гап эмас. Балки “ёлғизликни хилватланишлик деб атанг ва у жуда гўзал бўлади”, деган назария тарафдоридирсиз. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, ўйлаб кўринг: жамоадан ҳаддан зиёд ўзингизни олиб қочмаяпсизми; балки баъзида бир силкиниб, яхши даврага, меҳмонга борган маъқулдир. Ҳатто бунинг учун эскидан одатланган одатларни ўзгартиришга ўзингизни мажбурлаш керак бўлса ҳам.

35. Ёлғизлик: дўстми ё душман?

Ёлғизлик бировларни қийнайди, бошқалар ёлғиз қолишни орзу қилади, тинчлик ва осойишталикда бўлишнинг қандайдир имкони яратилади. Ўткир ёлғизланишнафақатнафақадагилар, оғирвашифосизлар чекаётган беморларда, балки ўсмирлар, муваффақиятга эришиб келаётган бизнесменлар, истаган кишида пайдо бўлиши мумкин!

Сиз кимсиз — ёлғизликни хуш кўрадиган одамми сиз ёки яққаю ёлғиз қолишдан қўрқасизми? Буни аниқлашга уриниб кўрамиз. Таклиф этилган саволларга розимисиз-йўқми, жавоб беринг.

1. Ўзингизни тушунарсиз деб ҳис қиласизми?
2. Бирон кимса билан муомала қилиш сиз учун қийинми?
3. Сизга дўстлар, қариндошлар даврасида бўлишга қараганда ёлғиз қолган қулайроқми?
4. Ёлғизликда ўзингизни ҳеч кимга кераксиз, ҳамма ташлаб кетган, бахтсиз деб сезасизми?
5. Яққа ўзингиз овқатланишга тўғри келганида иштаҳангиз йўқоладими?
6. Бирор оқшомдан кетиб, ёлғиз қолганингизда енгил тортгандек бўлган вақтлар бўлиб турадими?
7. Даврани ташлаб кетиб, ёлғиз қолишни кўп ҳолларда хоҳлаб турасизми?
8. Ўзингизни ёлғиз сезганда гаплашиш учун тасодифий йўловчилар, кафедра қўшни столдагилар билан танишиш учун баҳона ўйлаб топа оласизми?
9. Ёлғиз кишилар жозибador бўладилар деб ҳисоблайсизми?
10. Бир ўзингиз қолганда асабийлашиш, дарғазаблик, ўзини тутолмаслик хуружларидан қўрқмайсизми?
11. Ўзингиз суйган машгулот (хобби), ижод билан машгуллингизда ёлғиз қолишингиз керакми?
12. Ёлғизликни бошидан осон кечирадиган одам фавқулодда ўзгача деб ҳисоблайсизми?
13. Ёлғизлик — ҳузур-ҳаловатсиз аҳвол бўлиб туюладими?

14. Илк бор ота-она уйдан чиқиб кетганингизни тасаввур қилинг. Ўзингизни эркинроқ ҳис қилармидингиз?

15. Лифтга кирганингизда, агар нотаниш одам билан мулоқот (бир-икки оғиз бўлса-да) қилишга тўғри келса, узингизни ноқулай ҳис қиласизми?

16. Ёлғиз қолганингизда зеркиб, сиқиласизми?

17. Ёлғизликда қандайдир муҳим ва ёқимли тарзда уйлашнинг ўзига яраша гашти бор, деб ўйлайсизми?

18. Ёлғиз қолганда кўпинча ноқулайлик ҳиссини туясизми?

19. Бир ўзингиз қолганингиздан мамнун бўлишингизга ишончингиз борми?

1. Ёлғизликдан қўрқасизми?

“Ҳа” деган жавоб учун қуйидаги саволларга 1 очкодан : 1, 2, 4, 5, 8, 10, 13, 15, 16, 18.

3 ва ундан кўп очко. Сиз ўзингизни ёлғизликдан қўрқмайдиган тулпа-тузук одам деб ҳисоблайсиз.

7 дан 10 очкогача. Ёлғиз қолишдан қўрқасиз ва уни ёмон кўрасиз. Сизнинг заиф ерингиз шу эмасмикан, ўйлаб кўринг.

2. Ёлғизликка интиласизми?

Ҳар бир “ҳа” деган жавоб учун қуйидаги саволларга 1 очкодан: 3, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 19.

1 дан 3 очкогача. Ўзингизни даврада яхши ҳис қиласиз, кечаларда сизда ҳеч қандай ёлғизлик муаммолари йўқ.

4 дан 9 очкогача. Сизга ёлғиз қолиш ёқади, якка ўзингиз қолишни яхши кўрадиган одамсиз. Буларнинг барчаси одамовиликка олиб келмасмикан, дея ўйлаб кўришингиз лозим. Балки бу уятчанлик ёки жамиятда ўзини қулай ҳис қила олмаслиқдир. Бу ерда ўйлаб кўришга арзийдиган жиҳатлар бор!

36. Сиз ҳукмини утказадиган, қатъиятлимисиз?

Ҳар қандай қоида ва меъёрларга осонликча бўйсунасизми, ўз фикрингизни ўзгаларга босим билан ўткази оласизми? Доимо энг аввал қонунга ва тартибга бўйсуниб керак деб ҳисоблайсизми?

Тест саволларига жавоб бериб, обрўли етакчимисиз, сизда шундай қобилият нишонлари борми ёки қўлида ҳокимият бўлган ўзгалар хоҳишига кўр-кўрона бўйсунибга мойилмисиз — шуларни билиб оласиз.

Келтирилган тасдиқларга қандай муносабат билдирасиз? Шундан келиб чиқиб, ўзингизга очколар ёзинг:

Тула розимисиз – 6 очко;

Розисиз – 5;

Унчалик розимассиз – 3;

Норозисиз – 2;

Буткул қаршисиз – 1 очко.

(Мабодо аниқ фикрингиз бўлмаса, умуман очко ёзманг).

1. Кам гапириб, кўпроқ иш қилиш керак.
2. Ҳали ҳеч қачон ҳеч бир муаммо гап-сўзлар ёрдамида ҳал бўлмаган.
3. Сизга бўйсунадиганлар билан бир вақтнинг ўзида дўстлашиш, кўнгилчанлик қилиш ва улардан ишлаш ҳамда ўзига нисбатан ҳурмат талаб этишнинг иложи йўқ.
4. Зиёдиларга нисбатан тадбиркорлар жамиятга кўпроқ яхшилик қиладилар.
5. Одамлар кучли ва заифларга бўлинадилар.
6. Жамият фойдасиз кишилардан қандайдир тарзда халос бўлмоғи керак.
7. Сиёсий партиялар ва уларнинг етакчиларидан кўра подшо (президент, бош котиб... уни истаганча атайверинг) бўлиши керак.



8. Мамлакатда ва жамиятда тартиб инсоннинг шахсий эркинлигига қараганда муҳимроқдир.

9. Ота-оналар доимо (одатда) ҳақлар, уларга қулоқ солиш ва ҳурматлаш керак.

10. Ҳали мактабдаёқ болаларда ҳукуматга нисбатан ҳурмат ва буйсунишни тарбиялаш керак.

11. Жамият ва жамоада кимнинг обрўси баландроқ бўлса, мунозаларда уша ютиб чиқади.

12. Ҳозирги ёшлар интизомни тарбиялаш ва меҳнатга одатланишга талабгор.

13. Жамият билан диалог ҳокимиятни камситади, унинг заифлиги ва ҳимояси бушлигини кўрсатади.

14. Зуравонларни иложи борича қаттиқ жазолаш, ҳатто ўлим жазоси бериш керак.

15. Тиришқоқ ва қатъиятсизликни ўрганиш мумкин бўлган ишлар йўқ. Меҳнатсиз роҳат йўқ, деб бежиз айтишмайди.

16. Ҳар бир инсон ўз ижтимоий даражаси, маълумотига мос кишилар билан мулоқотда бўлиши керак.

9 очкодан кам бўлса. Сизда аниқ фикрнинг йўқлиги галати кўринса-да, обрўли етакчи ҳам, диктатор ҳам эмассиз. Балки ўзингизга нисбатан ишончингиз камроқ. Муаммоларингиз кўп нарсаларга ҳаддан зиёд шубҳа билан қараганингиз боис пайдо бўлса керак. Эҳтимол, рўҳиятшунос билан маслаҳатлашиб кўрсангиз булар.

10 – 44 очколар. Эҳтимол, сиз бошқалар ва ўзингизга ҳаддан ташқари кўнгилчан муносабатиде қарашга йўл

қўядиган одамдирсиз. Лекин ҳаммаси меъёрида бўлгани яхши! Ортиқча консерватизм (эскиликни ёқлаш), худди скептицизм (шубҳаланавериш) каби, ҳаётий мўлжалларни белгилашда муаммоларга олиб бориши мумкин.

45 – 70 очколар. Сиз босиқ ва сабрли инсонсиз. Сизда адолатга нисбатан муҳаббат хусусияти мавжуд. Сиз шахснинг ҳуқуқлари ва эркинлигини ҳурмат қилиш тарафдорисиз. Одатда, қарор қабул қилиш олдидан доимо ўйлаб-фикрлаб, оқилона иш кўрасиз.

71 – 96 очколар. Сизга ўзгалар ҳуқуқини ҳурмат қилмайдиган, беақл далилларга асосланган хулқнинг авторитар ва догматик услуби хосдир. Бу кўпроқ қандайдир ўжарлик, мантиқсиз вазият ва манмансираш оқибатидир. Бу ерда ўйлаб кўриш керак бўлган жиҳатлар бор! Сиз қанча кўп очко тўплаган бўлсангиз, бу жиҳатлар шунча кўпроқ даражада сизга хос. Қандайдир фурсат утгач, эҳтимол, яқин кишиларингиз билан биргаликда мазкур тестга қайта мурожаат қилинг. Балки натижа ўзгариб қолар.

37. Сиз журъатсизмисиз?

Журъатсизлик, тортинчоқлик... Шулар туфайли ҳаяжонланиш, ўзини намоён қилишга ноқобиллик, нотўғри гап айтиб қўйишдан қўрқиш, ноқулай вазиятга тушиб қолиш, кулгили бўлиб кўриниш пайдо бўлади.

Болаларда, ўсмирлардаги тортинчоқлик уринли (сизга нима афзалроқ: қизларга хос камтарлик, уятчанликми ёки сурбетлик ва одобсизликми?) Айниқса, қишлоқ болаларида бу сезиларли бўлади. Катталар учун эса, журъатсизлик ишда ҳам, шахсий ҳаётида ҳам муаммолар туғдиради. Уятчан одам ўзини журъатсиз деб кўрсатишдан қўрқади. Ўзини дадилроқ, қўполроқ, баъзан ҳатто сурбетроқ, беадаброқ кўрсатишга уринади.

Сиз-чи, журъатсиз одаммисиз?

Қуйидаги саволларга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг:

1. Нотаниш кишилар билан осон гаплашиб кетасизми?

2. Узгалар одатда сизни хизматларингизга яраша баҳолайдилар, деб ҳисоблайсизми?

3. Сиз кузламаган воқеа содир бўлди. Қизариб кетишингиз мумкинми?

4. Йигилишда, маърузада, даврада одамлар гуруҳи қаршисида сўзга чиқиш зарурлиги сизни ҳўчитмай-дими?

5. Телефонда бемалол мулоқот қиласизми?

6. Кўнглингизга ёқмаган жойга бора оласизми?

7. Узингизга нисбатан ишонингиз борми?

8. Бошқа жинсдаги шахслар билан осон танишиб, муомалада бўласизми?

9. Нима деб ўйлайсиз, атрофдагилар сизни ёқимтой, очиқ, ўзига тортадиган деб ҳисоблайдиларми?

10. Сизни кучли ҳаяжон қамраб олган вазиятлар бўлиб турадими?

11. Муҳим учрашув арафасида хотиржамликни сақлайсизми?

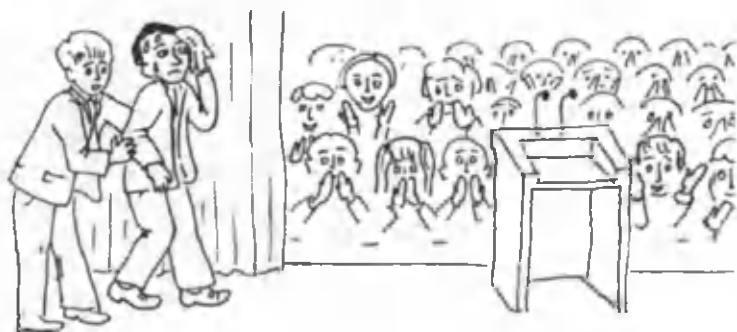
12. Узгалар кўз ўнгида қандай кўринишингиз сизни жуда хавотирга соладими?

13. Байрамларда, катта давраларда кўпинча узингизни маънос, ортиқча деб сезасизми?

14. Кулгили аҳволга тушиб қолишдан қўрқасизми?

15. Ҳозиржавоблик билан эркин суҳбатлаша оласизми?

16. Қандайдир муҳимроқ нарсани сўзлаб бераётганда дудуқланиб, асабийлаша бошлайсизми?



17. Янги кишилар билан улар сиз учун қизиқарли бўлиши мумкин, деган умидда танишишни ёқтирасизми?

18. Уйингиздан дам олиш куни ёки ишдан бўш бўлган куни чиқаётиб, ўзингизни "тетиклаштириш" учун бир шиша пиво ёки бир пиёла шароб ича оласизми?

19. Ўз қайгуларингизни бошқаларга осонликча айтиб берасизми?

20. Ресторанга, кинога ёлғиз ўзингиз боришни ёқтирмайсизми?

21. Масъулиятли учрашув олдидан қандайдир шовқинли, нотаниш даврадаги мулоқот зарурияти сизни ҳаяжонга солиб қалтиратиши ва қон босимингиз ошиши мумкинми?

22. Ташқи кўринишингиз ўзингизга маъқулми, уни қандай бўлса, шундайлигича қабул қиласизми?

23. Сизни кийим алмаштирадиган хонасида кўзгу бўлмаган дўконлар асабийлаштирадими?

24. Бирор ноҳўя сўз оғзингиздан чиқиб кетишидан қўрқиб, гапга аралашмай турадиган вақтларингиз бўлиб турадими?

25. Ўзингизни тортинчоқ деб ҳисоблайсизми?

Қуйидаги жавобларнинг ҳар бирига **1 очкодан** ёзинг:

- | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|---------|
| 1. йўқ | 6. ҳа | 11. йўқ | 16. ҳа | 21. ҳа |
| 2. йўқ | 7. йўқ | 12. ҳа | 17. йўқ | 22. йўқ |
| 3. ҳа | 8. ҳа | 13. ҳа | 18. ҳа | 23. ҳа |
| 4. ҳа | 9. йўқ | 14. ҳа | 19. йўқ | 24. ҳа |
| 5. йўқ | 10. ҳа | 15. йўқ | 20. ҳа | 25. ҳа |

8 ва ундан кам очко. Сиз журъатсизлар қаторига кирмайсиз. Агар тортинчоқ бўлсангиз ҳам, меъёрида. Атрофдагилар сизни ўзига ишончи бор, жамиятда ўзини тута оладиган, деб ҳисоблайди. Мабодо, сизда уятчанлик ва эркин бўла олмаслик хусусиятлари мавжуд бўлса ҳам, уларни ҳатто нотаниш кишилар даврасида ҳам осонгина енгиб ўтасиз. Бундан ташқари, биронтаси билан мулоқот қилаётганда ўзингизни жуда яхши ҳис қиласиз.

9-16 очколар. Сиз журъатсиз эмассиз, лекин маълум вазиятларда шундай кўрина оласиз. Эҳтимол, нималардadir тортинчоқликни сезиб, уни ҳар доим ҳам енгиб ўтолмассиз. Қанча кам очко тўплаган бўлсангиз, шу маънодаги муаммоларингиз шунчалик кам.

17 дан 25 очкогача. Сизда тортинчоқлик хислати ҳукмрон. Шу тўфайли ишда ҳам, шахсий ҳаётда ҳам муаммолар бор. Сизга жамиятда вақтингизни кўнгилли ўтказиш, ҳамкасблар, нотаниш кишилар билан бемалол мулоқот қилиш малакаси етишмайди. Буларнинг барчаси хавотирланиш ҳиссини, беҳаловатликни кучайтириши мумкин. Агар яқинларингиз кўмаги билан ҳаддан зиёд тортинчоқлигингизни енгиб ўтолмасангиз, балки руҳиятшуноста мурожаат қилганингиз маъқулдир?

38. Ўз мулоҳазангизга эгамисиз?

Ўйлаётганингизни айтишга, ўзгалар фикрига қарамасдан, қандай зарур деб ҳисоблаган бўлсангиз, шундай иш тутиш учун дадиллигингизни айблашларидан қўрқасизми? Нечоғли муомалага уста бўлиб, ўз мулоҳазаларингизни чамалай оласиз. Ўзгалар фикри сиз учун қанчалик муҳим?

Сизнинг диққатингизга испан руҳиятшуносларининг тестини ҳавола этамиз. Иложи борица, ўзингизни рўйи рост баҳолаб, очиқроқ жавоб беринг. Сизнинг ҳаёт тарзингизга кўпроқ мувофиқ келадиган жавоблар вариантини танланг.

1. Кўпчилик даврасида сизникидан фарқланадиган фикрни эшитганингизда:

а) танглик, жанжал кўтариш ёки шунчаки ўнғайсиз аҳволга тушиб қолмаслик учун ҳеч қачон қарши фикр билдирмайсиз. Агар сиздан шартта пешонангизга тўппонча тираб сўрашса, одатда тўғри жавобдан қочиб, ҳаммасини ҳазилга айлантиришга уринасиз ёки мунозарага берилмай, қисқароқ жавоб берасиз;

б) ўзингизга тўғри келмайдиган нуқтаи назарни ҳурмат қилишингизни тушунишга имкон берасиз;

в) аччиқ бўлса-да, ҳақиқатни очадиган вазият пайдо бўлганидан қувониб, ўз фикрингизни фаоллик билан ёқлайсиз. Мунозара баландлашган овозга утиб кетиши ва кимлар биландир муносабатларингиз бузилишидан қўрқмайсиз ҳам.

2. Тасаввур қилинг, мажлисда (маърузада, дарсда) утириб, минбардаги сўзга чиққан кишининг гапларига қўшилмаяпсиз:

а) ҳеч қачон савол бермайсиз ва сўзга чиқувчилар гапини овоз чиқариб шарҳламайсиз;

б) баъзан қитмирона савол бериб қолишингиз мумкин;

в) тинчгина ўз фикрингизни билдириб, ҳар қандай савол бера оласиз;

г) жон деб сўз оласиз ва оқибатлари ҳақида ўйлаб ўтирмай, ўз қарашларингизни фаол ҳимоя қиласиз.

3. Сиз раҳбарият билан ёки бевосита бўйсунингиз лозим бўлган (яхши муносабатда бўлишингиз керак бўлган) одамлар билан гаплашаётганда, ўзгача, баъзан қарама-қарши фикр ҳам билдирасиз.

а) бундай вазиятда ҳеч қачон қарши гап гапирмайсиз, улар нима дейишидан қатъи назар, ҳар нарсада ҳақлигини тан олишга ҳаракат қиласиз;

б) эътироз билдирмасликка, гап мавзусини ўзгартиришга ёки ҳаммасини ҳазилга айлантиришга уринасиз, гарчи баъзан шубҳаларингизни айрим деталларда айтиб юбориб, ниманидир шарҳлай олсангиз ҳам;

в) сиз одатда саволлар бериб, ўз мулоҳазаларингизни гапирасиз; агар керак бўлса, гарчи ўша фикрига қўшилмаган кишининг далилларини қабул қилишга тайёр бўлсангиз ҳам, ўзгача фикрдалигингизни тушунишга имкон берасиз;

г) ҳатто суҳбатдошингиз билимдонроқ бўлса ҳам, мунозарада ён бермаса ҳам, очиқ-ойдин рози бўлмаслигингиз, ўз фикрингизни айтишингиз мумкин. Ҳатто бу нохуш оқибатлар келтириши мумкин бўлса-да, одатда ўз нуқтаи-назарингизни ҳимоя қиласиз.

4. Дустингиз ёки меҳрибон ошна сифатида кўришни хоҳлайдиган одам билан гаплашаётган чоғда у ўзгача фикр изҳор этаётган бўлса:

а) ҳатто қалбингизда бунга қўшилмасангиз ҳам, унинг ҳамма нарсада ҳақлигини тан олиб, ён беришга уринасиз;

б) бу одамни ранжитиб қўймаслик учун баҳслашишдан қочасиз, қулай шароит яратасиз, қалтис мавзулар ва ихтилофлардан ўзингизни олиб қочасиз;

в) ўз фикрингизни баён этасиз, лекин буни эҳтиёткорлик билан, ҳурмат қилиб, низолардан, суҳбатдаги кескинликдан қочасиз.

г) ҳаммасини энг бошидан равшанлаштириб олиш учун очиқчасига муҳокама қилиб оласиз ва ҳатто суҳбатдошингиз гапни тугатмоқчилиги ва бу суҳбат унга ёқмаётганини сезсангиз ҳам, ўз гапингизни уқтиришда давом этаверасиз.

Агар "а" жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Сиз ўз фикрингизни билдиришга журъат қилолмайсиз. Натижада буткул ўзингизга хос жиҳатингиз йўқлигини намойиш этасиз, баъзан эса, ҳатто ўзингизни омадсиз деб ҳис этишингиз мумкин. Ҳатто илк даврда бу етарлича жасурликни талаб этса-да, ўз "мен"ингизни ёрқинроқ кўрсатиш учун ўз фикрингизни айтишни ўрганишингиз керак.

Агар "б" жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Сиз назокатли руҳиятшунос сифатида ўз фикрингизни очиқ баён этмайсиз. Бироқ кўпинча ортиқча устомонликни ташлаб, ўз фикрингизни айтганингиз маъқул.

Агар "в" жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Ўз фикрингизни аниқ ва очиқ баён этасиз, шу билан бирга, узгаларга ҳурмат ва эътиборни кўрсатган ҳолда, ўзингизга хос ёрқин индивидуаллигингизни, фикр эркинлигини очиқ ташлайсиз. Сизни фақатгина табриклаш мумкин!

Агар "г" жавоб вариантлари кўпроқ бўлса. Эҳтиёт булинг! Ўз фикрингизни айтишга жасурлик ҳамда уни бошқаларни ҳақоратламасдан, шунингдек ўзингизни ноқулай аҳволга солмай ифодалашни билиш каби

турлича нарсаларни чалкашгирасиз. Сизникидан фарқ қилган ўзгача фикрга нисбатан бир қадар эътиборлироқ, нозикроқ ва устомонроқ муомалада бўлишингиз керак. Шу тарзда кўпгина кераксиз низолардан қочиб, ақлли ва билимдон суҳбатдош ҳамда дўст обрўйини қозонасиз. Ўзингизни сўнгги босқич ҳақиқати деб ҳисобламанг, ўзингизга кўпроқ истеҳзо, танқидий назар билан муносабатда бўлинг!

39. Сиз иззаталабмисиз?

Ҳаётда муваффақиятга эришишни ким орзу қилмайди? Ҳойнаҳой, ҳар бир одам. Лекин ҳамма ҳам унга етишолмайди. Нима учун? Муваффақият сари йўл балки энг қийиндир: етиб боргунча жуда кўп нарсани қурбон қилишга тўғри келиши мумкиндир.

Муваффақият (нимада бўлишидан қатъи назар) — маккор нарса: етакчилик учун ҳар доим баланд баҳо тўлашга, шуҳрат меҳробига барча бўш вақтингизни, ҳаётдаги майда қувончларни қўйиб, вақти келганида эса, бошқа одамлар билан тўғри муносабатларни издан чиқариш, баъзида ҳатто дўстлик ва муҳаббатни ҳам қурбон қилишга тўғри келади.

Бугун фақат катта келажак ҳақида орзу қилаётган ва ўзини унга ҳозирлаётганлар ўзларига: мен шуҳрат қозонишим учун ниманинг баҳридан ўтишим керак, деб савол берсалар, ёмон бўлмасди.

Сиз қанчалар иззатталабсиз?

Жавобларнинг уч хил вариантдан бирини танланг.

1. Ўқиш (ишингиз)да сиз учун энг асосийси нима?

а) қизиқувчанлигингиз сизни доимий равишда янги нималарнидир излашга мажбурлайди;

б) ўқиш (иш) ҳузур бағишлаши керак;

в) энг муҳими, устозингиз (раҳбарингиз) сиздан мамнун бўлса, бас.

2. Мақсадга эришишда ҳамма воситалар яхши, деб ҳисоблайсизми?

а) ҳаммаси вазиятга боғлиқ, лекин ҳар қандай ҳолда ҳам тартибга риоя этиш ва бошқаларни ҳурмат қилиш керак;

б) умуман, ҳа — ҳар бир киши, аввало, ўзи ҳақида қайгуриши керак;

в) йўқ.

3. Мақсад сари интилувчанлик ва қўйилган мақсадга садоқат — инсоннинг энг муҳим сифати эканлигига қўшиласизми:

а) ҳа, буткул қўшиламан;

б) эҳтимол, ҳа. Бироқ баъзан истиснолар ҳам бўлади;

в) инсон аввало, ўзига, қарашларига содиқ бўлиши керак.

4. Эзгу ниятингизга етиш учун оилангиздан, дўстларингиздан, яхши кўрган ишингиздан воз кечиш каби қурбонликларга борармидингиз:

а) афсуски, шундай қилишимга тўғри келди;

б) ҳеч қачон;

в) ҳа, бу менга оқилона бўлиб туюлади.

5. Кичик бўлса ҳам муваффақиятларингизни атрофдагилар билан билан бўлишасизми:



- а) албатта;
- б) бунда ўзимга қандайдир фойда борлигини курсамгина;
- в) нимага бўлишмас эканман? Ўз ютуқларимни намойиш этиш менга ёқади.

6. Ростини айтинг, ўзингизни шуҳратпараст деб ҳисоблайсизми? Яъни, ҳокимиятга, бойликка, шуҳратга эришишни хоҳлайсизми:

- а) ҳа, шуҳратпарастман, лекин ҳамма нарсада эмас;
- б) ҳа, бунинг устига, атрофимдагилар ҳам шуҳратпараст одамлар бўлишини ёқтираман — бу ўзини ўзи камолга етказиш учун рағбатлантирувчи омил бўлиб хизмат қилади.;
- в) Ўз ҳаракатларимда камдан-кам шуҳратпарастликка таянаман.

7. Сизга вазиятни буткул назорат этишни ўз зиммангизга олиш ёқади:

- а) ҳа, менга ўзимга нисбатан ишонч ёқади;
- б) баъзан бу менга хуш ёқади;
- в) сираям, чунки бу одатда, ўзининг ортидан масъулият ва доимий зиддият келтиради.

Жадвалга мувофиқ тўплаган очколарни ҳисобланг.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони						
	1	2	3	4	5	6	7
а	4	4	0	2	0	0	2
б	2	2	2	0	4	2	4
в	0	0	4	4	2	4	0

8 очкогача. Иззатталаблик — сизнинг асосий жиҳатингиз эмас, ҳарқалай, анъанавий маънода. Бу қандайдир мақсадларга эришишга сизга ҳалақит бермайди, албатта, бироқ мақсадга интилувчанлик мавжудлигингиз омили бўла олмайди.

10 дан 18 очкогача. Шубҳасиз, сиз — иззатталаб инсонсиз, бироқ ҳамма нарсада эмас. Сиз учун энг муҳими — мақсадга эришиш истаги ҳам эмас, у оқиллик чегарасидан чиқмайди ҳам.

20 ва ундан кўп очколар. Ҳойнаҳой, ҳаётингизнинг маъноси ўзини ўзи камолга етказиш ва барча нарсада муваффақиятга эришишда бўлса керак. Истаганингизни ололмай, сиз ўзингизни алданган ва ҳафсаласи пир бўлган деб ҳис қиласиз. Гоҳида сизнинг шуҳратпарастлигингиз ҳаддан ошиб кетади ва чегара билмайди.

40. Қандай қилиб “йўқ” деса бўлади?

Эҳ, ўрни келганда, баъзан рози бўлишни истамайсиз-у, “йўқ” дейиш ноқулай бўлган чоғда, бош тортиш қандай қийин бўлади ва миллионларча виждон азоблари бошланади: Агар “йўқ” деб айтиш керак бўлса, шундай дея оласизми?

Эътибор беринг: бу тестга ҳам “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб бериш керак — бироқ ўзингиз билан ёлғиз қолганда бу анча осонроқ.

1. Кейинчалик афсусланадиган ишни бажаришга сизни кўндириш осонми?

2. Кўнглингизга ёқмайдиган ишни бажариш ёки ёрдам беришингизни сиздан сўрашяпти. Сабабини тушунтириб, бош торта оласизми?

3. Доимо сабабини тушунтириб, илтимосни рад этасиз, бундан ташқари, бошқа бирон нимада ёрдам беришга тайёрсиз.

4. Кўпинча ўзингиз хоҳламайдиган ишни бажарасиз, ишқилиб, атрофингиздагилар ранжимаса бўлгани.

5. Сиз учун нохуш учрашувга боришга кўнмаслик қийин кечади.

6. Ошнангиз сизга керакли бир буюмни бир муддатга сўради. Уни қайтиб бермаслигидан қўрқасиз-у, лекин берасиз.

7. Сотувчи сизга зўр бериб тиқиштираётган товарни рад этишингиз қийин.

8. Сиз одамни енгиллик билан кечириб юборасиз, шикоят, судга ариза беришдан қайтасиз.

9. Сизни қизиқтирмайдиган ишлар билан шугулла-нишингизни биров талаб қилса, бундан асабийлашасиз.

10. Сизга қандайдир лойиҳада иштирок этишни таклиф этишса, рад этолмайсиз.

11. Огайнингиз бошқа кишиларнинг сўзлари ва ишлари ҳақида менсимай фикр билдирса, ўзингизни ноқулай сезасиз.

12. Сотувчилари ҳаддан ташқари сурбет бўлган дўконларга кирмайсиз.

13. Ҳаддан зиёд қатъиятли бўлиб туюлган одамлардан нарироқ юрасиз.

14. Пулга унчалар муҳтож эмаслигини била туриб, сиз қарз берасиз (иккинчи вариант: пулни ортга қайтариб олиш қийин кечади).

15. Айрим кишилар сизни аҳмоқ қилишган деб ҳисоблаб, устингиздан кулаётгандек туюлади.

16. Кимнингдиришини бажаришдан боштортаркансиз, одатда уни ранжитмасликка ҳаракат қилиб, ҳаммасини тушунтирасиз.

17. Сиз ҳеч қачон сўрамаган нарсангизни сиздан сўрашса, гарчи буни истамасангизда, берасиз.

18. Мабодо, хоҳламайдиган интим таклифни рад этишга тўғри келса, ўзингизни жуда ноқулай сезасиз.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ҳа	-1	+2	-2	-1	-2	-1	-2	-1	-1	-1
йўқ	+1	-1	-1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони							
	11	12	13	14	15	16	17	18
ҳа	-1	-1	-1	-1	-1	+2	-1	-2
йўқ	+1	+1	+1	+1	+1	-1	+1	+1

Айрим жавоблар минус белгиси билан кетаётганига эътибор беринг.

Минус 11 ва ундан кўп очколар (манфий шкала буйича). Сиз "йўқ" дейишни билмайсиз. Кўпинча рад этишга, қатъиятлилиқ кўрсатишга урганишингиз керак. Шў билан кўп муаммолардан омон қоласиз.

О дан минус 10 гача. "Йўқ" дейишга қийналасиз, бироқ бунда муаммолар кўп эмас.

О дан плус 10 очкогача. "Йўқ" дейишга қийналмайсиз. Зарур вақтда бош тортишни биласиз, бу эса жуда муҳим.

11 ва ундан ортиқ очколар. "Йўқ" дейишингиз жуда осон, агар бу худбинлиқ ёки бошқаларга нисбатан беписандлиқ келиб чиқармаган бўлса яхши, албатта.

41. Ўзингизга нисбатан ишончингиз қомилми?

Ўзига ишонганлиқ ўзини баҳолаш билан тўғридан-тўғри боғлиқдир. Ўзингизни мана шу параметрлар буйича баҳолаб кўринг.

1. Кимдир сизнинг нуқтаи назарингиздан фарқланадиган фикрни баён қилган чоғда:

а) ҳатто у хатога йўл қўяётган деб ўйласангиз ҳам, унинг ҳақлигини тан оласиз, фақат ўзингизни ёмон тарафдан кўрсатмасангиз ёки кескин вазиятни юзага келтирмасангиз, бас;

б) оқибатларига қарамай баҳслашиб, ўз нуқтаи назарингизни зўр бериб ёқлайсиз;

в) суҳбатдошингиз далилларини ўйлаб кўриб, сизга тўғри бўлиб туюлса, розилиқ берасиз.

2. Қандайдир қарор қабул қилишингиз талаб этилса:

а) узоқ ўйлайсиз, бироқ ҳеч бир вариант сизга тузукроқ бўлиб туюлмайди. Ниҳоят, бирор қарорга келгандек бўлганда, хато қилдиммикан, деб ҳисоблайсиз;

б) мияннгизга келган биринчи фикрни амалга оширасиз. Хато қилишим мумкин деган фикрни хаёлга ҳам келтирмайсиз.;

в) сиз ҳамма "ҳа" ва "йўқ"ларни тарозида тортиб, кейин қарор қабул қиласиз.

3. Кимдир сизни ёки ҳаракатларингизни танқид қилгудек бўлса:

а) ҳатто гап жуда муҳим бўлмаган нарса ҳақида бораётган бўлса ҳам, бунга катта аҳамият қаратасиз ва жуда қайғурасиз;

б) сизни ўзгалар фикри қизиқтирмайди, бироқ жаҳлингиз чиққанини сезасиз ва ранжийсиз;

в) айтилганларни ўйлайсиз. Агар танқид қилаётгани ҳақ деб ҳисобласангиз, ниманидир ўзгартиришга уринасиз. Агар танқиднинг адолатсизлигига амин бўлсангиз, у ҳолда ҳамма содир бўлганларни миянгиздан чиқариб таплайсиз.

4. Нимадир ёмон чиққанида:

а) ҳатто бошқалар ранжиши учун сабаб йўқ, дейишса ҳам, унга ўзингиз айбдорлигингизга деярли ҳар доим ишончингиз комил;

б) бунга бошқалар айбдор деб ҳисоблайсиз;

в) агар хатога йўл қўйдим, деб ҳисобласангиз, гўёки шундай бўлиши керакдай қабул қиласиз ва шунга ўхшаш воқеа такрорланишига йўл бермасликка ҳаракат қиласиз.

5. Масъудиятли ишни бажариш талаб этилган чоғда:

а) бундай иш қўлимдан келмайди, дея ўйлаб, ҳаяжонланасиз (гарчи бошқалар бундай деб ҳисобламасалар ҳам);

б) доимо рози бўласиз, чунки уни ҳар кимдан кўра яхшироқ бажаришингизни биласиз;

в) рози бўласиз — бу ишни иложи борича яхшироқ бажаришга интиласиз.

6. Танлаш керак бўлган вақтда:

а) сиз ҳамма билан маслаҳатлашасиз, лекин нима қилишни билмайсиз. Кўпинча сиз учун ўзгалар қарор қабул қилишини афзал биласиз;

б) сизни адаштириб юбормасликлари учун ҳеч ким билан маслаҳатлашмасликни афзал кўрасиз;

в) одатда, сиз ишонган ва ушбу саволга ақли етадиган биронтаси билан маслаҳатлашасиз.

7. Бирон-бир кеча, мажлис ёки йигинда:

а) сезилмасликка уринасиз, ўзингизга эътибор қаратмасликка тиришасиз;

б) атрофдагилар ҳаммаси сизга қараши учун ажралиб туришни ёқтирасиз;

в) ўзингизни бемалол ва самимий тутасиз, одатда хотиржамсиз, ҳаммаси яхши ўтишини хоҳлайсиз.

Агар "а" категорияга мансуб жавоблар кўпроқ бўлса, ўзингизга ишончингиз кам, ҳаддан ташқари иккиланаверасиз. Балки аслида қандайлигингиздан кўра ўзингизни пастроқ баҳолайсиз.

Мабодо "б" категорияга мансуб жавоблар кўпроқ бўлса, ўзига қаттиқ ишонган одамдек таассурот қолдирсангиз ҳам, аслида ундай эмассиз.

Агар "в" категорияга мансуб жавоблар кўпроқ бўлса, ўзингизга етарли даражада ишонган, босиқ, вазмин одамсиз, вазиятга мувофиқ, тўғри баҳо бериб, ўзингизни ҳам айнан шундай баҳолайсиз.

42. Сиз ҳасадгўймисиз?

Ростини айтинг, ўзгалар кулфатидан қувонасизми? Атрофдагилар сизга қадрингизга етмаётгандек туюлмайдими? Дустларингиз ёрқин галабаларни қўлга киритганларида ўзингизни қандай ҳис қиласиз? Ҳасадгўйлик — анча кенг тарқалган иллат, ҳар биримиз унинг домига тушиб қолишимиз мумкин. Лекин шундай кишилар ҳам борки, ҳасад уларнинг ҳаётини анчайин жиддий тарзда бузади. Ҳуш, сиз ҳасадга қай даражада мубталосиз?

1. Дустларингиз муваффақиятга эришсалар, хафа бўласизми?

2. Дустларингизга нарсаларингизни бериб турасизми, дейлик, улар билан гоёларингизни бўлишини қийин кечмайдими?

3. Мақташга арзигулик иш қилган дустларингизни мақтаб турасизми?

4. Узингизни кўпинча ўз фойдангизга атрофдагилар билан таққослайсизми?

5. Ҳеч қандай асоссиз яқинларингиз устидан кулишни ёқтирасизми?

6. Обрули шахслар сизга эмас, бошқаларга кўпроқ эътибор бераётганларидан қувонасизми?

7. Сизнинг олдингизда биронта танишингизни адолатли равишда мақташларини хотиржам қабул қиласизми?



8. Дусларингиз фойдаланаётган меҳр ва эътибор сизга ҳам кўрсатилишини талаб қиласизми?

9. Дўстона даврада ўзингиз эътиборни жалб этишга ҳаракат қиласизми?

10. Дусларингиздаги ижобий хислатларни осонликча тан оласизми?

11. Яқинларингизга нисбатан сизга камроқ эътибор берилса, ўзингизни ранжигандек сезасизми?

12. Машҳур кишилар ҳақида ёмон гаплар айтишга мойилмисиз?

13. Сизда рақобатлашишга интилиш хусусияти кўринадими?

14. Муваффақиятларингиз атрофингиздагиларни камситмаслигига ҳаракат қиласизми?

15. Тиришқоқлигингизни ҳаддан зиёд намойиш этиб, бошлиқларингиз меҳрини қозонишга уринасизми?

16. Ҳавасингиз келган одам ҳақида адолат билан ҳукм чиқара оласизми?

17. Ўйинда сизга нисбатан омади кўпроқ келган биронтасига нисбатан жаҳл ва адоват туясизми?

18. Илгари фақат галаба қозонган одамлар бошига кулфат тушса суюнасизми?

19. Масалан, устозингиз ёки раҳбарингиз сизни узгача ажратиб кўрсатмай, ҳаммани бир хил баҳолаганида аччиқланасизми?

20. Сизда баҳойингиз қанчалик баландлигини атроф-фингиздагилар тушунмайди, деган ҳис борми?

Жавобларнинг тўрт вариантдан бирини танланг:

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ҳеч қачон	0	0	3	0	0	3	3	0	0	3
баъзан	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2
кўпинча	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1
деярти ҳар замон	3	3	0	3	3	0	0	3	3	0

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ҳеч қачон	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0
баъзан	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
кўпинча	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
деярти ҳар замон	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3

Тўпланган очколарни қўшинг.

9 ва ундан кам очколар. Сира ҳасадгўй эмассиз. Ҳар доим атрофингиздагилар муваффақиятидан шодланасиз, шу боис бахтиёрсиз ва осонгина янги дўстлар орттirasиз.

10 дан 20 очкогача. Сиз туппа-тузук одамсиз — баъзан бошқаларга ҳавасингиз келиб қолади-ю, бу ҳис сизни қийнамайди.

21 дан 40 очкогача. Ҳасад қилишга мойиллигингиз ривожланиши сизни анчагина ранжитиши мумкин. Огоҳ бўлинг, ўзингизни ҳеч ким билан таққосланманг. Аввало, “Анави гарчи ҳеч қандай хизмат қилмаган бўлса-да, кўп нарсага эришди-я”, деган хилдаги ўйларга берилмаслигингиз керак.

41 ва ундан кўп очколар. Жудаям ҳасадгўйсиз, бу эса анча жиддий муаммолар келтириб чиқариши мумкин. Шундай одамлар борки, уларни кўрганда ёки улар ҳақида эслашнинг ўзи сизда юқори даражада ҳасад уйғотади. Агар ҳаётингизни барбод этишни хоҳламасангиз, ўзгалар муваффақиятидан қувонишга урининг ва ҳавас қилган одамларингизни озгина бўлса ҳам мақташга ҳаракат қилинг. Шундай қилсангиз, тез орада хотиржам ва омадли бўлиб қолганингизни ҳис қиласиз.

43. Сиз саҳий инсонмисиз?

Мабодо меҳмонингиз сўраса ёки шундай ҳада олиш истаги борлигига ишора қилса, ўша буюмни осонликча бериб юбора оласизми? Эҳтимол, ичингизда саҳийлик ва ҳасислик орасида кураш борар ва ҳаммаси айнан ким сўраётганига боғлиқдир?

Совға қилишни ёқтирасизми? Ёки йўқотаётган ҳар бир сўмни ҳисоблайсизми? Мазкур тест моддий жиҳатдан саҳийлик ва ҳасислик даражангизни туғри баҳолашга ёрдам беради.

I. Дустингизга совға сотиб олмақчисиз. Сиз учун нима кўпроқ аҳамиятли:

1. Совға қиммат бўлмаслиги керак.
2. Излаш учун кўп вақт кетмаслиги зарур (нархи унчалик аҳамиятга эга эмас).
3. Совға ростдан ёқсин, яхши хотира бўлиб қолсин, яхши таассурот қолдирсин.

II. Дустларингиз, танишларингиз бирон буюмингизни (китоблар, асбоблар, кийим-кечак, ручка ёки автомобилнингизни) вақтинча бериб туришингизни сўрашса, жаҳлингиз чиқадиими?

1. Йўқ, агар уларни авайлаб ишлатиб, қайтариб беришни "унутмасалар" (гап майда-чуйда нарсалар ҳақида кетаётган вақтда, албатта).



2. Бировга ўз буюмларингизни бериб туришни ёқтирмайсиз, “хотин билан асбобни ҳеч кимга бермайман” тамойилига амал қиласиз.

3. Бу сизга ёқмайди, ахир буюмларингизни эскитиб, бузиб, йўқотиб қўйиши, машинани эса уриб олиши мумкин.

III. Сиздан қандайдир хайрия жамғармасига ёрдам кўрсатишни сўрашаётганини тасаввур қилинг. Биринчи навбатда нима ҳақда ўйлайсиз:

1. “Ҳойнаҳой, пул сўрасалар керак”.

2. “Мен қандай ёрдам беришим мумкинлигини кўрамиз”.

3. “Буни яхшилаб текшириб кўриш керак (эҳтимол, бу товламачилардир). Текшириб ўтириш ҳаддан ташқари кўп вақтни олса керак”.

IV. Қийин вазиятга тушиб қолган яқин дўстингиз ишхонангизга қўнгироқ қилиб, зудлик билан етиб келишингизни ва қўллаб-қувватлашингизни сўради. У тушқунликка берилган, кайфияти ёмон, оғир аҳволда. Ҳаммадан кўра кўпроқ сизни нима ташвишлантиради:

1. Дўстингизнинг аҳволи.

2. Сиз сарфлайдиган “қимматли” иш вақтингиз (бошлиқлар қўл остидагиларнинг шахсий ишлари билан

машгул бўлишларини ёқтирмайдилар ва ҳамкасблар ҳам кетганингизни "ҳисобга олиб" қўйишади).

3. Нохуш янгиликларни эшитиб, уларни юракка яқин олиб, ўзингиз "ишдан чиқиб" қолмаслигингиз муҳимроқ.

V. Агар жуда қиммат ресторанга борсангиз ва ҳисобни ўзингиз тўлайдиган бўлсангиз, қандай таом танлайсиз?

1. Нимани хоҳласам, шуни ("бундай жойга қачондан бери кириш насиб этмаган").

2. Унча қиммат бўлмаган бирон нима буюрасиз, чунки кўп пул сарфлаб қўйсангиз, кейин ўзингизни бирон нимадан чеклашингизга тўғри келади.

3. Энг арзон овқатни. Пулни қизганаётганингиз учун эмас, балки уларни бекордан-бекорга совуришни ёқтирмаганингиз учун.

VI. Тасаввур қилинг, қариндошингиз ёки дўстингиз касалхонадан қўнгироқ қилиб: "Аҳволим жойида, аммо сенинг машинангга ҳалокатга учрадим", – дейди. Сиз нима дейсиз?

1. Машинанинг қай аҳволдалиги сизни қизиқтирмайди, унинг ўзи тузукмикан, деб касалхонага зудлик билан йўл оласиз.

2. Ўзингизга таъмирлаш қанчага тушишини чамалайсиз ва умуман машина берганингиз учун ўзингизни айблайсиз.

3. Сизни, ҳойнаҳой, узоқ муддат автомобилсиз қолишингиз ҳақидаги фикр ранжитади.

VII. Сизга жуда ажойиб жойга ёқимли улфатлар билан саёҳатга жўнаб кетишни таклиф қилишади, бироқ саёҳат узоқ ва қиммат бўлади. Рози бўласизми?

1. Дам олишга жуда кўп пул сарфлашга тайёр эмассиз, бундан арзонроқ вариант топасиз, ишларингиз ҳам сизни узоқ муддатга қўйиб юбормайди.

2. Ҳатто бунинг учун (пул топиш, ишдан жавоб сўраш, ишларни четга суриш) бирмунча зўр беришга тўғри келса-да, хурсандчилик билан рози бўласиз.

3. Йўқ, фақат пул туфайли эмас, шунчаки таътил вақтида узоқ саёҳат қилиб ўзингизни ҳаддан зиёд ҳолдан тойдиришни хоҳламайсиз.

Энди натижаларни аниқлаймиз.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	A	B	A	B	B	B	A
2	B	B	B	A	B	A	B
3	B	A	B	B	A	B	B

Агар "А" жавоблари кўпроқ бўлса. Сиз ҳамма нарсада ҳаддан зиёд пишиқсиз. Агар бирон киши сизни хасис деб айтса, хафа бўлманг. Гарчи пулга унчалар муҳтож бўлмасангиз ҳам, балки унга учлигингиз сизни ҳаддан ташқари чулғаб олгандир. Бу хасислик қаердан пайдо бўлган? Сиз пулни иқтисод қилгандай кўриниб, аслида йиғаетгандексиз. Бироқ шу билан ўзингизни ҳаётдаги кўпгина ҳузур-ҳаловатлардан мосуво қиласиз. Ўзингизга панд бериб қўйманг: ҳаёт, ёшлик инсонга бир марта берилади! Жуда сахий бўлмасангиз ҳам, баъзида беғараз бўлишни ўзингизга раво кўришингиз мумкин.

Агар "Б" жавоблари кўпроқ бўлса. Сиз кимларгадир "хасис" бўлиб туюлсангиз керак, лекин моддий маънода эмас. Эҳтимол, руҳий "кетказиш"лардан ортиқроқ кўрқсангиз керак. Сиз — худбинсиз. Ишдаги, ижоддаги муваффақиятлар, тўлақонли дам олиш, омон-эсонлик сизга пулдан кўра қадрлироқдир.

Агар "В" жавоблари кўпроқ бўлса. Хасислик сизга хос хусусият эмас. Одатингизга биноан сахий ва бағрикентсиз. Бошқаларни ҳам, ўзингизни ҳам баҳолашда бир хилсиз. Ушбу сахийлик энг муҳим хусусиятингиз бўлса-да, гарчанд уни ҳамма қадрлайвермаса ҳам, баъзилар эса ўз манфаатлари

йулида фойдаланишлари сизга сира ёқмайди. Уз багрикенглигингиз туфайли баъзан нохуш воқеаларга аралашиб қоласиз. Огоҳ бўлинг! Ҳамма яқинларингиз ҳам шундай муносабатга арзимаслиги мумкин. Сиз ҳақингизда ҳақиқатда ҳам "Яхшилиги ўзини нобуд қилди!" деса бўлади.

44. Сиз телеманиядан азият чекасизми?

Телевизор энг зарур буюмга айланди. Усиз кўшлар ҳаётини тасаввур этолмайди. Лекин ўзингиз билмаган ҳолда "зангори экран" қулига айланиб қолмадингизмикин?

1. Сизга ёққан телефильм, дастурни кўрмоқчи бўлиб уйқуга кечроқ ётасизми:

а) фильм тугашини ҳеч қачон кутмайман ёки жуда камдан-кам кутаман;

б) ҳатто эрталаб барвақт туришим зарур бўлса ҳам, агар картина жуда ёқиб қолган бўлса, баъзан охиригача кўраман;

в) афсуски, кўпинча шундай бўлади.

2. Телевизор кўриш — бўш вақтни кўнгилли ўтказиш эканига розимисиз:

а) буткул розиман;

б) бу, айниқса, дам олиш кунлари вақтни маънисиз ўтказишдир;

в) агар мияга тузукроқ ҳеч нима келмаса, ўзимни ёмон ҳис этсам ёки кўчада об-ҳаво ёмон бўлса, розиман.

3. Қизиқарли кўрсатув, фильм туфайли муҳим учрашувдан воз кеча оласизми:

а) ҳа, агар бу қизиқарли фильм бўлса;

б) ҳеч қачон ёки деярли ҳеч қачон;

в) ҳа, агар уйда ўтирган бўлсам ва боргим келмаса.

4. Телевизор кўриш учун бошқа машгулотлар (ўқиш, иш, спорт, таълим олиш, дўстлар билан учрашиш)дан воз кечасизми:

- а) ҳеч қачон;
- б) баъзида, агар чарчаган бўлсам;
- в) ҳа, агар қизиқарли кўрсатув намойиш этилаётган бўлса.

5. Телевизорни ҳаддан ташқари кўп кўраётганингизни таъна қилишадими:

- а) аксинча, телевизорни жуда кам кўришимни айтишади;
- б) таъна қилишади, уларнинг ҳақлигини тан оламан;
- в) ҳар-ҳар замонда мени қизиқтирган нарсаларнигина кўраман.

6. Қандай дастурларни танлайсиз:

- а) фақат яхши биладиган дастурларни, улар йўғида эса, телевизорни учираман;
- б) баъзан кўришни мўлжалламаган дастурларни ҳам кўраман;
- в) қизиқроқ бирон нима топмагунимча каналларни ўзгартиравераман.

7. Телевизор кўриш учун бир кунда қанча вақт сарфлайсиз:

- а) 4 – 6 соатдан кўпроқ;
- б) деярли кўрмайман;
- в) кўпи билан битта кўрсатув ёки фильм кўраман.

Жавоб вариантлари	Асосий саволларга жавоблар						
	1	2	3	4	5	6	7
а	А	В	В	А	А	А	В
б	Б	А	А	Б	В	Б	А
в	В	Б	Б	В	Б	В	Б

Агар "А" жавоблари кўпроқ бўлса. Сиз умуман телевизор мухлиси эмассиз, уни деярли ёмон кўрасиз. Сизнингча, "телек" кўриш — кераксиз, вақтни бемаъни йўқотишдир.

Агар "Б" жавоблари кўпроқ бўлса. Сизни телевизор қули эмас, хўжайини деб атаса бўладиган кишилар тоифасидансиз. Сиз учун телевизор кўриш — дам олиш, керакли ахборотга эга бўлиш, вақтни кўнгилли ўтказишни билдиради. Бу ҳаддан зиёд кўп вақтингизни олмайди ва агар бошқа муҳимроқ иш чиқиб қолгудек бўлса, ўша заҳоти уни кўришни тўхтатасиз.

Агар "В" жавоблари кўпроқ бўлса. Сиз телеманияга мубталосиз! Қимматбаҳо вақтингизни бемаъниларча йўқотиб, соатлаб "телек"ка тикилиб ўтираверасиз. Нимага қизиқарлироқ ишлар билан машғул бўлмайсиз? Ахир олам фақат телевизорга сигиб қолмайди-ку. Агар ҳозирча телевизорни умуман кўрмасликка қарор қила олмасангиз, ҳеч бўлмаса, ҳафтасига 1 соатга қисқартиришга ҳаракат қилиб кўринг.

II. Никоҳингиз қандай?

45. Турмуш қуриш пайти келмадимикан?

Қизлар турмушга чиқишни хоҳлайдилар ва ҳаётларини ҳар қандай киши билан боғлашга тайёрдирлар (мабодо қизлар хорижий куёвларга турмушга чиқишга нечоғли талпинаётганлари ҳақидаги материалларни ўқисангиз, улар кўп ҳслларда биринчи учратган одамга ўзларини ростдан ҳам топшириб юбораётганларини билиб оласиз). Лекин масала аввалгича қолаверади: қизлар эрга тегишни хоҳлайдилар ва тегадилар. Одамзод ўз ҳаётига ўзга инсоннинг муаммо ва ташвишларини киритишга қандайин тайёрлигини билишингиз учун мана шу тест саволларига жавоблар ёрдам беради, деган умиддамиз.

1. Турмуш қурганингиздан кейин ўз ишингизда қоласизми:

- а) фарзанд тугилганидан кейин ишга қайтаман;
- б) ҳа, ўз ишимни яхши кўраман;
- в) йўқ, ишим ўзимни қаноатлантирмайди.

2. Фарзанд кўришни хоҳлайсизми:

- а) камида икки нафар;
- б) йўқ;
- в) эрим ҳам истаса, ҳа.

3. Агар улфатлар даврасида эрингиз бошқа аёлга хушомад қилаётганини кўрсангиз, нима қиласиз:

- а) ўзга эркак билан шакаргуфторлик қилишни бошлайман;
- б) жанжал кўтараман;
- в) хафа буламан, лекин билдирмайман.

4. Рашкчимисиз:

- а) ҳа;
- б) унчалик эмас;
- в) эримга ишонишим керак, деб ўйлайман.

5. Жанжаллашаётганда қай бирингиз ён берасиз:

а) мен;

б) у;

в) бир сафар — мен , бошқа сафар — у.

6. Яхши овқат пишира олишни биласизми:

а) йўқ;

б) баъзи таомларни биламан;

в) биламан ва пиширишни ёқтираман.

7. Куёвдан яширган сирларингиз борми:

а) йўқ;

б) ҳа;

в) айрим нарсаларни у билан муҳокама қилмайман.

8. Эрингиз футбол ишқибози:

а) бу хоббидан уни чалғитишга ҳаракат қиламан;

б) у футбол кураётганда ўз ишларим билан машгул бўламан.

9. Ота-онангиз никоҳи қандайлигини баҳолаш:

а) аъло даражада;

б) ўртача;

в) омадсиз.

10. Эрингиз ўзини ишга бағишлаши керак, деб ҳисоблайсизми:

а) ҳа;

б) унинг иши билан қизиқмайман.

в) ишда лавозимга кўтарилиш — энг асосийси эмас.

11. Сизларнинг модага нисбатан нуқтаи назарингиз турлича:

а) унинг нуқтаи назарини қабул қиламан;

б) ўз қарашларимни ўзгартиришга ҳаракат қиламан;

в) унинг нуқтаи назарларини ўзгартиришга ҳаракат қиламан.

12. Фуқаролик никоҳини қонунан расмийлаштирмай яшашга муносабатингиз қандай?

- а) ёмон;
- б) бу бир-бирини яхшироқ ўрганиб олиш учун яхши имконият;
- в) билмайман.

13. Агар қиз эрга теккунига қадар бошқа йигитлар билан учрашиб юрган бўлса, сизнингча, меъёрий ҳол булаверадими:

- а) ҳа;
- б) йўқ;
- в) билмайман.

14. Эрингизнинг хиёнатини кечира оласизми:

- а) ҳа;
- б) ҳеч қачон;
- в) шароитга боғлиқ.

Энди йигилган очколарни ҳисобланг.

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	3
б	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1
в	1	2	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	1	2

14 дан 23 очкогача. Ҳойнаҳой, вақт ўтиб, ҳаётга қарашларингиз ўзгарса керак. Ҳозирча эса никоҳингиз келишмовчиликларга тўлиқ бўлади — сиз бўлажак эрингизга ҳеч нарсада ён босмайсиз-ку, ахир! Аввало, сабрли бўлиш керак ва оқилона чегарада, албатта, ён беришни ўрганиш керак.

24 дан 32 очкогача. Эҳтимол, турмушга чиқиш қарорига шошилиброқ келгандирсиз, аммо бунинг учун никоҳингиз ажрашиш билан тугаши шарт эмас. Энг муҳими, умр йўлдошингизни тушунасиз ва ҳис этасиз, бироқ сизга ҳаётий тажриба ва ўзингизга нисбатан ишонч етишмайди. Вақти келиб, сиздан яхши хотин чиқиши мумкин.

33 дан 42 очкогача. Сизга уйланган одам жудаям бахтли — оилавий ҳаётни тўғри олиб бора оласиз. Бу ўз қизиқишларингиздан воз кечиб, ҳар нарсада эрингизга ён босишингизни билдирмайди. Сиз оқиласиз, шу боис эрингизга ўзи ёқтирган иш билан шуғулланиш имконини берасиз. Бунда сизнинг эркинлигингизга ҳеч нима даҳл қилмайди.

46. Идиш ювиш кимнинг навбати?

Кўпчилик аёллар жамият улардан эркакларга нисбатан кўпроқ нарса талаб қилишига ишончлари комил. Айрим эркаклар эса, уй-рўзгор юмушларидан осонроқ ҳеч нарса йўқ, фарзандларга эса, болалар боғчалари яратилган, деб ҳисоблайдилар. Баъзи бировлари эса, хотинлар эрларининг иши билан қизиқмайдилар ва нима учун улар кечқурун уйга чарчаб қайтишларини тушунмайдилар, деб ҳисоблашади. Кўпгина оилаларда ким кўпроқ оилага гамхўрлик қилиши ҳақида баҳслашадилар...

1. Сиз ёки турмуш ўртоғингизнинг ҳаёти анча зиддиятлимиди?

2. Қайси бирингиз болаларга кўпроқ гамхўрлик қиласиз?

3. Болаларингиз ўз муаммолари билан сизлардан қай бирингизга кўпроқ мурожаат қилади?

4. Мактабда ота-оналар мажлисига қайси бирингиз кўпроқ борасиз?

5. Боғда, мактабда катта тантаналарни ёки уйдаги катта байрамларни ким ташкил қилади?

6. Болаларни тарбиялаш бўйича китобларни сизлардан ким кўпроқ ўқийди?

7. Қайси бирингиз уйга ишдан кечроқ қайтасиз?

8. Оилангизда оғир жисмоний меҳнатни ким бажаради?

9. Ким кўпроқ стрессларга, тушқун кайфиятларга берилувчан?

10. Кимнинг иши анча оғирроқ?

11. Қайси бирингизнинг ишхонангиз узоқроқда?
12. Қайси бирингиз оилага кўпроқ гамхўрлик қиласиз?
13. Ким кўпроқ жаҳддорроқ?
14. Ким анча диққатни жамлашни талаб этадиган уй ишларини бажаради?
15. Одатда овқатни қайси бирингиз пиширасиз?
16. Ким озиқ-овқат маҳсулотларини харид қилишга кўпроқ боради?
17. Ким оилада тикади, тўқийди?
18. Ким кир ювади?
19. Ким уйларни йиғиштиради?
20. Ким уйдаги майда таъмирлаш ишларини бажаради?
21. Ким асосан қушнилари, дўстлари билан алоқани қўлаб туради?
22. Ким қариндошлари билан борди-келди қилади?
23. Ким оила номидан мактублар ёзади?
24. Ким свет учун пул тўлайди, газеталарга ёзилади?
25. Ким ит, мушук, балиқларни боқадими?
26. Ким полизда, дала ҳовлида тимирскиланиб, хона ўсимликларини парваришлайди?
27. Кимнинг, таътилни ҳисобга олмаганда, бўш вақти кўпроқ?
28. Болаларнинг ўқишига ким кўпроқ диққатини ажратади?
29. Оилавий бюджетни ким режалаштиради?
30. Оиланинг бўш вақтини ким режалаштиради ва охириги сўз кимга тегишли бўлади?

Ҳар бир "мен" дея самимият билан жавоб беришингиз мумкин бўлган савол учун бир очкодан оласиз.

22 ва ундан кўпроқ очколар. Сизнинг оилангизда уй юмушларини тўғри тақсимлаш ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Хотинингиздан унга қайси уй юмушларида қарашишингиз мумкинлигини аниқланг; эҳтимол, унинг бирон топширигини нимагадир эпломаслигингизни кўпинча айтгандирсиз. Самимиймисиз?

Рафиқангизга эрида уй юмушларига қандайдир қизиқиш уйғотишга уринишни маслаҳат берардик. Ҳозирча камтарроқ бўлса ҳам, у эришган муваффақиятларни имкон борида рағбатлантириб, мақташга ҳаракат қилинг.

13 дав 21 очкогача. Оилангизда ташвишланиш учун сабаблар йўқ. Агар хотинингиз уйдаги ташвишларнинг кўп қисмини ўз зиммасига олаётган бўлса ҳам, бу тез-тез рўй бермайди. Сизда биринчи имконият тугилган заҳоти рафиқангизга кўмаклашасиз.

12 ва ундан кам очколар. Эҳтимол, сизга оилангизда уй юмушлари адолатли тақсимлангандек туюлаётгандир. Ҳойнаҳой, сиз ўзингизни алдаётгандирсиз, рафиқангизанча катта юкни кўтариб олган. Бу ҳақда ўйлаб кўринг, оилангиз узра қора булутлар йигилиб, ўзаро муносабатларингизга путур етказмасин. Уй юмушларини биргаликда бажариш оиладаги муҳитни фақат яхшилайдди.

47. Сиз қандайсиз, эркаклар?

Бу ҳазилнамо тест булса-да, уйланган эркакларга оиладаги ўз ўрнини топишга ёрдам беради. Хуш, бошладик, булмаса...

1. Нонушта тайёрлайсизми? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

2. Дам олиш кунлари овқат пишириб турасизми? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

3. Дам олиш кунлари озиқ-овқат маҳсулотлари харид қилиш учун хотинингизга ёрдам берасизми? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

4. Дўкондан картошка олиб келиш зиммангиздаги вазифага кирадими? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

5. Уйингизни ораста қилишда хотинингизга кўмаклашасизми? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

6. Ошхонангизни меҳнатни осонлаштирадиган уй-рўзгор асбоблари билан таъминлаб қўйганмисиз? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

7. Хотинингиз бандлигида мактаб ёки боғчадаги оналар йигилишига бориб турасизми? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

8. Уйингизда электр пробкалари куйиб қолганида уларни аламаштира оласизми? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

9. Хотинингиз сартарошхонага ёки пардоз салонига кетиб, уйда овқат пишириб қолганингизда жаҳлингиз чиқадими? (ҳа – 3 очко, баъзан – 2, йўқ – 1.)

10. Хотинингиз ишдан кеч қайтганида газабланасизми? (ҳа – 1 очко, баъзан – 2, йўқ – 3.)

Энди йилгилган очколарни санаб чиқамиз.

26 дан 30 очкогача. Хотинингизнинг омади келган, деса бўлади: уй-рўзгор ташвишлари борасида бебаҳо эрсиз. Сизнинг ҳаракатларингиз рафиқангизнинг яхши кайфияти ва миннатдорчилиги билан тақдирланади.

16 дан 25 очкогача. Уй хужалигига қушган ҳиссангиз унча катта эмас. Хотинингиз қилаётган ишларга диққат билан эътибор берсангиз, қанча ишларни зиммангизга олишингиз мумкинлигини кўрадингиз.

10 дан 15 очкогача. Рафиқангизга уй юмушлари билан машгул бўлганида амалий жиҳатдан кўмаклашмайсиз. Ўзингизни яхши кўрадиган эр сифатида эмас, балки “Рафиқа” номи билан аталган маиший хизмат ширкати мижози каби тутасиз.

48. Бир-бирингизни тушунасизми?

Диққатингизга ҳавола этилаётган тест буни билишингизга кўмаклашади.

Ҳар иккала эру хотин таклиф этилган жавоблардан бирини танлаши керак

1. Сизда муносабатларингизни жиддий тарзда аниқлаштириб олиш керак деган ҳис борми:

а) ҳа – 1 очко;

б) бундай зарурат йўқ – 0;

в) муносабатларни бундай тарзда аниқлаштиришнинг фойдаси йўқ – 2.



2. Бирон қалтисроқ савол бермоқчи бўлганингизда буни тўппа-тўғри, киноясиз бера оласизми:

- а) ҳа – 0 очко;
- б) ҳа, лекин бунинг учун қулай шарт-шароит зарур бўлади – 2;
- в) бу ҳақда гап ҳам бўлиши мумкин эмас – 2.

3. Шеригингиз кўп нарсани айтмаслигига сабаб, бу унга оғир туюлишидан деб ҳисоблайсизми:

- а) ҳа – 1 очко;
- б) буни тасаввур ҳам қилолмайсиз – 2;
- в) унинг барча муаммоларидан хабардорсиз – 0.

4. Турмуш уртогингиз билан истаган пайтда жиддий нарсалар ҳақида гаплаша оласизми:

- а) ҳа – 0 очко;
- б) ҳар доим эмас, тўғри келадиган вақтни кутиш керак – 1;
- в) кўп ҳолларда йўқ, чунки унинг вақти бўлмайди – 2.

5. Бир-бирингиз билан гаплашаётганингизда фикрингизни аниқ ифодалашга аҳамият берасизми:

- а) ҳа, сўзларингизни уйлаб, тарозига соласиз – 1 очко;
- б) йўқ, сиз ўйлаганингизни шартта айтасиз – 2;
- в) ўз фикрингизни айтасиз, аммо ўзгалар фикрига ҳам қулоқ соласиз – 0.

6. Муаммоларингиз билан бўлишганингизда, ўзингизни бу билан шеригингизга малол келтираётгандек сезмайсизми:

- а) ҳа, кўпинча шундай бўлади – 2 очко;
- б) у муаммоларингизни шунчаки тушунолмайдди – 1;
- в) у ҳар доим ҳам иштирокини кўрсатмайдди – 0.

7. Сизлардан биронтангиз ўзингизга тегишли нарсалар юзасидан шеригингиз билан маслаҳатлашмай қарор қабул қила оладими:

- а) шунақаси ҳам бўлиб туради – 2;
- б) буни биргалиқда муҳокама қиласиз, бироқ сўнги сўзни ҳар бирингиз ўзингизда қолдирасиз – 1.
- в) барчасини биргалиқда ўйлаб, қарор қиласиз – 0.

8. Кўп ҳолларда турмуш ўртоғингизга айтгандан кўра дўстларингиз билан бўлишини афзалроқ кўришингизни ўйлаб кўрганмисиз:

- а) баъзида шундай бўлиб туради – 1 очко;
- б) йўқ, муаммоларингизни турмуш ўртоғингиз билан муҳокама қиласиз – 1;
- в) дўстларингиз сизни яхшироқ тушунади – 2.

9. Шеригингиз сиз билан гаплашаётганида бошқа нарсани ўйлаётган ҳолатларингиз ҳам бўлиб турадими:

- а) шунақаси ҳам бўлиб туради – 2;
- б) йўқ, диққат билан тинглайсиз – 0.
- в) агар хаёлингиз паришонлигини сезсангиз, диққатингизни жамлашга ҳаракат қиласиз.

10. Гаплашаётганингизда аввало ўз гапингизни айтиб олишга уринасиз:

- а) албатта – 2 очко;
- б) одатда шеригингиз ҳамма гапини айтиб олишига имкон берасиз – 0.
- в) икковингиз ҳам муаммоларингиз билан бўлишишингиз керак, деб ҳисоблайсиз – 1.

Энди эса, тўпланган очколарни ҳисоблашингиз керак. Демак...

0 дан 10 очкогача. Сизнинг оилангизда ўз муаммолари ҳақида сўзлаб бериш қабул қилинган. Ҳар бирингиз сизни оғирлаштирган нарса билан бўлишади. Сизни уйда яхшироқ тушунишгани боис, биронта ўзга киши: дўстлар, қариндошларга айтишнинг ҳожати йўқ.

11 дан 20 очкогача. Оилангизда ўз муаммолари билан умуман бўлишиш йўқ деб бўлмайди. Айтиш мумкин ва керак бўлган нарсалар ҳам бор. Бироқ бу руй бермайди. Сиз айтмайдиган ва икковингиз ҳам муҳокама қилишга ҳаддингиз сиғмаётган масалалар бор. Бу эса бир-биридан узоқлашишга олиб келади, чунки ҳар бир одам ёнида ўзини тушунадиган киши бўлишини хоҳлайди. Шундай одамни излайди ҳам...

49. Оилавий тест

Хотия учун

1. Сиз овқат пиширяпсиз:

- а) эрингиз хоҳлайдиган таомни – 6 очко;
- б) ўзингиз хоҳлайдиган таомни – 2;
- в) ҳафталик белгиланган таомномага биноан – 4.

2. Баъзида қуйидагича ўйлашингиз мумкинми:

- а) мана, яна "кутилмаган совгалар" сиз, маънисиз бир кун ўтди – 2 очко;
- б) агар эрга тегмаган бўлганингизда, ҳаётингиз тузукроқ бўлар эди – 1;
- в) ҳаётингиз унчалик осон бўлмаса-да, барибир у билан бирга бўлиш ёқади – 5.

3. Кечқурун қаергадир бирга бормоқчи эдингиз, лекин охирги дақиқада эрингиз чарчаганини ва ҳеч қаяққа бормаслигини айтди:

- а) сиз толиққанингизни ва уйда қолишни афзал қуришингизни айтасиз – 5 очко;
- б) кечқурунга байрам таомини уйингизда тайёрлайсиз – 6;

в) жаҳлингиз чиқади ва ундан қандай ўч олишни ўйлайсиз – 2.

4. Эрингиз сизга хиёнат қилмадимикан, дея шубҳаландингиз (ёки кимдир сизга буни ишора қилди), ва:

а) биринчи ўринда: “ўзим айбдормасмиканман?” деб ўйлайсиз – 6 очко;

б) ўч олишга тайёрсиз – 1;

в) эътибор беришга арзимайди, деб ҳисоблайсиз – 3.

5. Кичкина қизалоқдигингизда нима билан кўпроқ ўйнашни ёқтирадингиз:

а) қўғирчоқ билан – 2 очко;

б) болалар билан – 5;

в) гоҳ қўғирчоқ, гоҳида болалар билан – 4.

6. Бола чоғингизда қандай кийинадингиз:

а) оддийгина қизлар кўйлагини – 5 очко;

б) спорт русумидагиларини афзал кўрадингиз – 4;

в) шим билан калта иштон – 1.

7. Болалигингизда нималарни ёқтирадингиз:

а) қизларга мос ўйинларни, дейлик, қўғирчоқ билан – 5 очко;

б) сиз катталарни: ўқитувчи, шифокор, либосларни кийиб намойиш этувчини “ўйнадингиз” – 4;

в) ўғил болача ўйинларни, дейлик футболни – 1.

8. Ўйинлар вақтида ўзингизни қандай тутардингиз:

а) доимо лидер бўлгансиз – 2 очко;

б) ташаббусни узгаларга берардингиз – 6;

в) дарҳол эмас, балки ўйин давомида лидер бўлиб олардингиз – 4.

9. Дусларингиз билан бирга қаёққадир боришга келишиб қўйдингиз, бироқ эрингизнинг кайфияти йўқ:

- а) бир ўзингиз кетаверасиз – 4 очко;
- б) учрашувни қолдирасиз – 6;
- в) эрингиз нима деса, шуни қиласиз – 3.

10. Агар эрингиз дам олиш кунлари оиласи билан бирга таътилга боролмаса, сиз:

- а) бир ўзингиз ёки болалар билан кетаверасиз – 4 очко;
- б) у билан уйда қоласиз – 5;
- в) уйда қоласиз-у, доимо унга таъна қилаверасиз – 2.

11. Эрингиз ишдан кайфияти ёмон аҳволда келди:

- а) сабабини аниқлашга ҳаракат қиласиз – 6 очко;
- б) уйда ҳам фақат ўз иши ҳақида уйлаётганидан жаҳлингиз чиқади – 2;
- в) нима гаплагини билиб турибсиз, лекин саволлар бериб жонига тегмайсиз – 5.

12. Агар фикрларингиз турлича бўлиб қолса:

- а) ўз фикрингизда қоласиз – 5 очко;
- б) ҳатто жанжал чиқиш эҳтимоли бўлса ҳам, ўз фикрингизни ёқлайсиз – 1;
- в) ён берасиз, лекин шундан қилганингиз учун ўзингизни кўнгилчанликда айблайсиз – 2.

25 очкогача. Никоҳингиздан жуда бахтиёрсиз деб бўлмайди. Сиз ўз қарашларингизда тутуруқсизсиз. Агар зиддиятларингиз тўхтамаса, муносабатларингизда бирон нарса ўзгариши қийин.

26 дан 50 очкогача. Сиз тинчликпарварсиз, қулогингиз тинч бўлиши учун баҳсда ён беришга тайёрсиз. Лекин ўз фикрингиздан қайтмайсиз. Нафақат мослашишни, балки зарур деб ҳисоблаганингизда ёки никоҳингиз хавф остидалигини сезганингизда дипломатик тарзда “ҳужум қилиш”ни ҳам биласиз.

50 очкодан ортиқ. Малоҳатлисиз, хушмуомаласиз, бироқ жуда қатъиятлисиз. Баъзан, никоҳингиздан унчалик мамнун бўлмасангиз ҳам, бироқ уни мустаҳкамлаш учун ҳамма нарса қиласиз.



Эр учун

Агар таклиф этилган жавоблардан "а" жавобини танласангиз, узингизга 4 очкони, "б" жавоби учун - 2, "в" жавоби учун - 0 ёзинг.

1. Уй ишларини қандай тақсимлайсиз:

- а) хизмат ишларига боғлиқ равишда;
- б) мойилликларга қараб; ким нимани афзал билса;
- в) улар буткул рафиқангиз зиммасида.

2. Хотинингиз билан хизматга доир ёки шахсий муаммоларингизни бўлишасизми:

- а) ҳа;
- б) баъзида;
- в) йўқ.

3. Хулқингизда хотинингизга оғир ботадиган бирон нарса: ичкилик, қўпол муносабат, аёллар борми:

- а) йўқ;
- б) ҳа, лекин ҳар доим эмас;
- в) ҳа.

4. Унга қарор қилиш керак бўлган онларда ёрдам берасизми:

- а) ҳаракатлар ва маслаҳатлар билан;
- б) фақат маслаҳатлар билан;
- в) ёрдам бермайсиз.

5. Унинг саломатлиги, мақсадлари, интилишлари, қизиқишлари билан қизиқасизми:

- а) албатта;
- б) бунга сизда вақтингиз етишмайди;
- в) телевизор кўриш ва ёқтирган ўйинингизни афзал кўрасиз.

6. Унинг муваффақиятларидан, хонадонингиз ички безакларидаги ўзгаришлар, пазандалик лаёқати, ўзига оро беришлари, спорт билан шугулланишидан хурсанд бўлармидингиз:

- а) ҳа, уни ҳар доим рағбатлантирасиз;
- б) бирозгина;
- в) йўқ.

7. Ўз хотинингизга қанчалик танқидий (дўстона равишда, албатта) қарайсиз:

- а) ҳа;
- б) сиз танқид қилмайсиз;
- в) сизни қаттиққўл дейиш мумкин.

8. Унинг фикрига қулоқ соласизми:

- а) ҳа, унга эътибор бериб, ҳисобга оласиз;
- б) баъзан, у қаттиқ турганда;
- в) йўқ.

9. Ўзингизга нисбатан талабчанмисиз:

- а) жудаям;
- б) бироз;
- в) йўқ.

10. Болаларни парваришлаш ва тарбиялашда фаол иштирок этасизми:

- а) албатта;
- б) вақт бўлганида;
- в) йўқ.

11. Болаларингиз уй юмушларида ёрдам беришини рағбатлантирасизми:

- а) ҳа, ўзингиз ҳам хотинингизга хужалиқда ёрдам берасиз;
- б) болаларингиз билан гаплашиб, бунинг муҳимлигини уқтирасиз;
- в) йўқ.

12. Болаларингизни онасига эътиборли бўлишга ургатасизми:

- а) ҳа, сиз ўзингиз ҳам унга эътиборлисиз;
- б) сиз уларга бунинг муҳимлигини айтасиз;
- в) йўқ.

13. Болаларингиз кўз ўнгида хотинингизнинг обрўсини сақлайсизми:

- а) албатта;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

14. Баҳслашган чоғингизда:

- а) бир-бирингизни диққат билан эшитасиз;
- б) бир-бирингизни эшитишга ҳаракат қиласиз, лекин бу ҳар доим эмас;
- в) баҳс кўпинча жанжалга айланиб кетади.

15. Баҳслашаётганда ўзингизга танқидий қарайсизми:

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳаракат қиласиз;
- в) йўқ.

16. Ўз хатоларингизни тўғрилаш учун бирор нима қиласизми:

- а) ҳа, шу заҳоти;
- б) ҳа, лекин маълум вақт утгач;
- в) йўқ.

17. Маошини уйда қолдириш кераклигини эслатишингизга тўғри келадими:

- а) йўқ, керак эмас;
- б) бўлиб туради;

в) умумий пулингиз йўқ, ҳар ким ўз пулини сарфлайди.

18. Агар оилага каттароқ молиявий улуш киритиб, оилавий бюджетни тақсимловчи киши "оила бошлиги" деб тушунилса, бу "титул" кимга тегишли эканлиги хусусида баҳслашиб қолмайсизларми:

а) йўқ, оилангизда тан олинган лидер бор;

б) сизлардан ҳар бирингиз пулга оид масалаларни ҳал этишда шеригингиз фикрини ҳурмат қиласиз;

в) қандайдир қарорлар борасида тортишиб ҳам қоладиган вақтларингиз бўлади.

19. Ҳатто тўғри қарор қабул қилганингизга ишончингизкомил бўлса-да, рафиқангиз билан маслаҳатлашиш керак деб ҳисоблаган вақтлар бўлиб турадими:

а) ҳа, болалар олдида унинг обрўсини сақлаш учун;

б) жуда кам бўлиб туради;

в) йўқ.

20. Хотинингизни жинсий ҳаёт жиҳатидан қондираман, деб ҳисоблайсизми:

а) ҳа;

б) сал-пал;

в) бизда жинсий ҳаёт йўқ.

21. Никоҳдан ташқари жинсий алоқаларингиз борми (нокамтар саволлиги учун узр, лекин унинг муҳимлигини тушунасиз-ку):

а) йўқ;

б) кам бўлиб туради;

в) ҳар доим.

22. Унинг хоббиси ёки қизиқишларига эрк берасизми:

а) йўқ;

б) ҳар замонда;

в) ҳа.

23. Уз улфатларингиз даврасида футбол, балиқ ови, саёҳат, қарта уйинлари каби кўнгилахушликларга ҳаддан ташқари берилиб кетмаганмикинсиз:

- а) унчалик эмас;
- б) хотиним ҳаддан ташқари деб ҳисоблайди;
- в) ҳар доим ҳар хил.

24. Машина ўзингизга керак бўлиб турганида хотинингиз миниб кетишига ижозат берасизми:

- а) ҳа;
- б) агар машинасиз ҳам ишим битса;
- в) у фақат мен билан бўлгандагина рулга ўтиради.

25. Хотинингиз рудалигида ўзингизни қандай тутасиз:

- а) хотиржам;
- б) фақат танг аҳволда қолганидагина унга маслаҳатлар берасиз;
- в) кўпинча унга ўргатаверасиз.

26. Узоқ муддатга жўнаб кетганингиздан кейин уйга тезроқ боришга шошиласизми:

- а) албатта;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

27. Байрамларда хотинингизга гул совға қиласизми:

- а) ҳа, ҳатто баҳона бўлмаса ҳам;
- б) баъзида;
- в) йўқ.

28. Таътилни қандай ўтказасиз:

- а) оилам билан дам олишни афзал кўраман;
- б) шароитга қараб;
- в) таътилни қандай ўтказиш хусусида дидларингиз ҳар хил.

29. Хотинингизнинг қайси сифатларига кўпроқ эътибор берасиз:

- а) ижобий;
- б) салбий;

в) бунга эътибор бермасликка ҳаракат қиламан.

30. Уни хурсанд қиладиган иш қилишни ёқти-
расизми:

а) ҳа;

б) ҳар доим эмас;

в) йўқ.

31. Нима деб уйлайсиз, хотинингиз билан сизни нима
боғлаб турибди:

а) муҳаббат, дўстлик ва муштарак мақсадлар;

б) кўникиш, болалар;

в) хонадон, умумий мулк.

32. Башарти яна бошқатдан хотин танлаш тўғри
келганида:

а) уни танлаган бўлардим;

б) танламасам керак;

в) бошқасини танлардим.

86 дан 128 очкогача. Сизнинг никоҳингиз — бир-
бирини севадиган икки юракнинг тенг ҳуқуқли
иттифоқи. Сизни дўстлик ҳам, умумий мақсадлар ҳам
боғлаб турибди. Рафиқангизга кўп нарса берасиз ва
одатда нима кутсангиз, ўшани оласиз.

44 дан 85 очкогача. Оилавий муносабатларингиз уйғун.
Уй-рузгорга ва болалар парваришига ўз ҳиссангизни
қўшасиз. Лекин рафиқангизнинг шахсига кам қизиқасиз.
У билан мулоқотда баъзи хатоларга йўл қўясиз. Бу ҳақда
уйлаб кўринг!

0 дан 43 очкогача. Оилангизни аслида нима тутиб
турганини аниқлаб олинг: одатланишми, болаларми ёки
умумий мулкми? Ўзингизга нисбатан биров талабчанроқ
бўлиш вақти етмадимикан? Эҳтимол, рафиқангиз билан
кўпроқ қизиқиб кўрганингиз маъқулдир? Мабодо шу
пайтгача уй шароитингиз одатий тарзда зерикарли
бўлган бўлса, уни яхшилашга ўзингиз ҳам ҳаракат

қилинг. Эҳтимол, ўшанда сизга етишмаётган оиладаги самимиятга эришарсиз.

50. Яна бир оилавий тест

Хуллас, ҳурматли эркаклар, хотинингиз қандайлигини пайқайсизми:

1. Уйда эски халатда, сочи таралмаган, ҳаддан зиёд одми кийинган аҳволда юрадими?
2. Унинг айби билан ҳар доим ишга кечикасизми?
3. Булар-булмасга бесабаб кулаверадиған одати борми?
4. Ҳаддан ташқари кўп чекадими?
5. Телефонда узоқ гаплашадими?
6. Овқат пишираётганда куйдириб юбормайдими?
7. Сартарошхонада тинимсиз қолиб кетавермайдими?
8. Ширинликни хуш кўрадими, йиллар ўтган сайин бундан тўлишиб кетмайдими?
9. Унинг фикру ўйи фақат кийим, пардоз буюмлари, соч турмагига тақалавермайдими?
10. Телевизорда футбол ўйини бораётганида, у тинимсиз саволлар бериб сизни чалғитмайдими?



Кейин эрлари ҳақида азиз рафиқаларга саволлар...

1. Диванга ёнбошлаб дам олишга тез-тез интилиб турадимиз?
2. Сигаретаси билан дастурхонингизни бехосдан куйдириб қўймайдими?
3. Кўп овқат ейдими?
4. Кийимларини илгичга илишни доимо унутадими?
5. Уйга қайтганида баъзан қисқагина "Салом!" билан чекланадими?
6. Чиқинди солинган челақни сира олиб чиқмайдими?
7. Уйдалигингизда фақат телевизор кўриб ётаверадими?
8. Ошна-оғайниларини сиздан кўра кўпроқ қадрлайдими?
9. Ҳаммомдаги кўзгуни тиш ювадиган паста билан ифлослантирадими?
10. Кўпинча пойабзалини эшик тагидаги латтага артмай кирадими?

Жавоб вариантлари: "ҳа", "баъзан", "йўқ".

Энди санаб чиқинг: "ҳа" деган жавоб учун 3, "баъзан" учун — 2, "йўқ" учун — 1 очко оласиз.

10 очкогача. Сизнинг турмуш ўртогингиз рисоладагидек.

10 дан 14 очкогача. Турмуш ўртогингиз оқил ва мулоҳазали, феъл-атвори тинчликпарвар ва бағрикенг инсон.

15 дан 19 очкогача. Турмуш ўртогингиз баъзан тушкунликка тушиб қолади. Бунга сиз ҳам қай даражада айбдорлигингизни ўйлаб кўринг.

20 дан 34 очкогача. Оилавий низолар, келишмовчиликларнинг сабабчиси турмуш ўртогингиз. Бу ерда бирон-бир маслаҳат бериш қийин.

25 дан 30 очкогача. Очигини айтамыз: сизнинг турмуш ўртогингиз — жонга тегадиган мингир, мижгов, жанжалкаш одам.

Буларнинг ҳаммаси ҳазил, албатта. Бироқ ҳар қандай ҳазилнинг тагида маълум бир миқдорда ҳақиқат йуқмикан?

51. Бир-бирингизни биласизми?

Тажрибали психолог энг оддий, кундалик вазиятларга кура оиладаги муҳитни тушуниб олади. Сиз-чи? Қуйидаги вазиятларни баҳолашга уриниб кўринг:

1. Эру хотин конфетли қутини очишяпти. Улардан бири бугун конфетни огзига солади, иккинчиси эса ичидаги начинкасининг қандайлигини билиш учун уни тишлаб куради. Иккисидан қайси бири тишлаб кўради? Эрми, хотинми?

2. Улфатлар даврасида меҳмонлардан бири кўпчилик Ойга учини хоҳлайди, деган гапга ишонтирмоқчи бўлади. Шу ердагилардан бири бу фикрга қўшилади ва далиллаш учун жамоат фикри суровномасини келтиради. Бошқаси бунга қарши чиқади ва дейди: "Мен буни ҳақиқат деб ўйламайман. Мен учган бўлардим!" Ким шундай тарзда мулоҳаза юритади? Эрми, хотинми?

3. Кечки овқатдан кейин эр билан хотин дам олиб ўтирибди, бу вақтда уларнинг боласи қўшни хонада ухлаяпти. Улардан бири китобдан бошини кўтариб дейди: "Сен боладан хавотир оляпсанми? Ахир шифокор уни яқинда тузалади, деб айтди-ку". Ким боланинг соғлигидан ташвишланган гапини айтди? Эрми, хотинми?

4. Эру хотин ресторанда ўтирибди. Улардан бири энг экзотик таомларни танлайди, наригиси танишроқ ниманидир афзал кўради. Улардан қай бири "қизиқувчан хўранда"? Эрми, хотинми?

5. Эру хотин радиотоварлар дўконига киришди. Пештахтадаги нарсалар кимни кўпроқ қизиқтиради? Эрними, хотинними?

6. Эру хотин дўконга кириб, янги кийим-кечак харид қилишмоқчи. Бири сотувчидан маълум русумдаги кийимнинг қандай ранги кераклигига аниқ айтиб сўрайди. Бошқаси бирор нарсани кўрмоқчилигини айтиб, танлашни сотувчининг ўзига ҳавола этади. Ким сотиб олгиси келаётган нарсани аниқ айтолмайди? Эрми, хотинми?

7. Тасаввур қилинг, енгил автомашинадаги бензин тугай деб қолди. Эру хотинлардан бири энг яқиндаги бензин қуйиш шохобчасида тўхташни афзал кўради. Иккинчиси бензин арзонроқ, хизмат кўрсатувчи ходимлар ҳам хушмуомалароқ жойгача боришни хоҳлайди. Улардан қай бири шу тарзда таваккал қилишга тайёр? Эрми, хотинми?

8. Эр-хотин саёҳат вақтида йўлдан адашишди. Улардан бири йўлни сўрашни афзал кўради. Бошқаси тўғри йўлни ўзи топмоқчи бўлади. Ким йўл топишни сўрагиси келмайди? Эрми, хотинми?

9. Бензин қуйиш шохобчасида: "Бир йўла ёг даражасини текшириб кўришни хоҳламасмидингиз?" деб сўрайдилар. Рудда ўтиргани жавоб беради: "Йўқ, раҳмат, биз шошаётгандик". Наригиси эса устанинг хизматидан фойдаланиб қолишни хоҳлаётганди. Эру хотинлардан қайси бири кечикиб қолишни истамайди? Эрми, хотинми?

10. Светофорнинг чироги қаршисида машиналар тўхтайдди. Яшил чироги ёнганида машиналардан баъзилари бошқалардан аввалроқ урнидан шиддат билан қўзғалади. Рудда ким? Эрми, хотинми?

11. Кинотеатрда жуда гамгин фильм кўрсатилляпти. Мелодрамадан ким кўпроқ таъсирланади? Эрми, хотинми?

Энди саволларга тўғри жавоб берганлигингни текширинг:

1. Хотин. Руҳшунос бу далилни қуйидаги тарзда тушунтиради: "Одатда, эркаклар унчалик синчков эмаслар, уларни майда тафсилотлар қизиқтирмайди. Аёллар учун эса бу катта даражадаги ўзига хос хусусият.

2. Хотин. Аёллар одатда баҳолашда анча субъективроқлар, эркаклар эса анча объективроқ нуқтаи назарга эгалар.

3. Эр. Бир руҳшунос каттагина эру хотинлар гуруҳини текшириб, шундай хулосага келди: эрлар хотинларининг қалбига кўпроқ кириб боришаркан.

4. Хотин. Тадқиқотнинг кўрсатишича, одатда аёллар, агар бу овқатланиш масалалари билан боғлиқ бўлса, бесабр эканлар.

5. Эр. Руҳиятшунослардан бири эркаклар қизиқувчанроқлигини, техник янгиликларга нисбатан кучлироқ интиланлари боис, уларни кўпроқ харид этишларини сезибди.

6. Хотин. Тадқиқотлар кўрсатишича, эркаклар дуконга келишларидан олдин нимани харид қилишларига қарор қабул қилиб бўлишар экан, аёллар эса буни жойидагина ҳал қилишаркан.

7. Эр. Бензин қуйиш шохобчаси хизматчиларининг кузатишича, эркаклар бир томчи бензини қолмагунча машинасини тўхтатишмас, аёллар эса бундай ҳолларда ҳаддан ташқари асабийлашиб, таваккал қилмасликни афзал кўришаркан.

8. Эр. Мутахассислар фикрича, эркак ҳар доим тўғри йўлни топа олишини таъкидлайди. Аёл киши учун бундай ёлгон ўзига ишонч ҳисси ёт.

9. Хотин. Руҳиятшунослар бундай вазиятда хотин автомобиль ҳақида гамхўрлик қилишни эрига ҳавола этади, деб ҳисоблайдилар.

10. Эр. Эркак учун автомобиль — куч ва ўзига ишонч тимсолидир. Ҳарқалай, руҳиятшунослар шундай деб таъкидлайдилар. Аёллар эса ўзини яхши кўришларини қондиришнинг бошқа кўп усулларини биладилар.

11. Ҳам эр, ҳам хотин. Руҳиятшунослар эркакларда ҳам, аёлларда ҳам ўхшаш, ҳатто бир хил ҳиссиётлар таъсири рўй беришини белгиладилар. Улар қандай пайдо бўлиши билан фарқланадилар, холос.

Хуллас, бир-бирингизни билармикансиз? Қани, текшириб кўрайлик. Ҳар бир тўғри жавоб учун — 1 очко, 11-саволга — 2 очко.

Агар 3 ёки ундан кам очко йиққан бўлсангиз. Сиз турмуш ўртоғингиз ҳақида ҳеч қандай тасаввурга эга эмассиз.

4 дан 7 очкогача. Ўзгаларнинг ўй ва ҳиссиётларини яхши англайсиз.

8 ва ундан кўп очколар. Сизни ҳеч ким адаштира олмаса керак.

52. Оиланинг отаси

Оиланинг отаси қандай бўлиши керак? Буни яхшироқ билиш учун рафиқангиз 24 та саволга жавоб беришини таклиф этамиз.

Қуйидаги тасдиқларга розимисиз:

1. Эрингиз кичик болаларга нисбатан катталарини тузукроқ эплайди.

2. Ажрашишдан кейин болалар онаси билан бирга қолиши керак.

4. Эркаклар шахсий ҳиссиётларини аёллар каби очиқ кўрсатишларининг ҳожати йўқ.

5. Болалар тарбиясида отанинг ҳал қилувчи фикри бўлиши керак.

6. Фарзанд тутилганидан кейин хотин эрига камроқ эътибор қаратади.

7. Ёмон отага тоқат қилиб яшагандан кўра, усиз ҳаёт кечирган маъқул.

8. Модомики хотин ҳамма нарсани эридан кўра яхшироқ бажаради, деб ҳисобланар экан, болаларни ҳам ўзи тарбиялайверсин.

9. Агар бола ниманидир бажаролмаса, доимо онасига мурожаат қилиши керак.

10. Болага нисбатан муҳаббат қанчалик кучли бўлса, уни тарбиялаш шунчалар енгиллашади.

11. Отасиболатарбиясига фақат хотини сўраганидагина аралашиши керак.

12. Ота-онаси ажрашганидан кейин онаси билан қолган ёш бола отасининг йўқлигини умуман сезмайди.

13. Оналар одатда фарзандларини ҳаддан ташқари эркалатадилар.

14. Оталар таътилни оиласи билан биргаликда ўтказишлари фойдали бўлади.

15. Ўғил бола ҳали илк бола ёшиданоқ қиз болага нисбатан ўзгача тарбияланиши керак.

16. Айрим болалар вақтини онасига нисбатан отаси билан бирга ўтказишни кўпроқ афзал кўрадилар.

17. Фарзандингиз хотинингиз учун ўзингизга нисбатан муҳимроқдек туюладими?

18. Тарбиянинг барча масалаларида хотинингизнинг ўрнини муваффақиятли равишда босишингиз мумкин.

19. Бола онасига нисбатан отасини кўпроқ ҳурмат қилиши керак.

20. Сиз болалар билан машғул бўлишни бошлаганингизда хотинингиз ҳар доим аралашаверади.

21. Агар истаса, эр янги тутилган чақалоқни ҳам мустақил равишда хотинидан тузукроқ эплаши мумкин.

22. Ўғил учун ота қизига қараганда кўпроқ муҳимдир.

23. Хотинингиз сизни жиддий тарбиячи сифатида қабул қилмайди.

24. Оилада буви бўлганида болани тарбиялаш анча осонроқ.

"Розиман" деган баҳолашда у 2 очко, "унчалик эмас" да — 1, "норозиман" да — 0 олади.

Энди эса, ҳар жавоблар гуруҳида қанча очко тўплаганингизни ҳисобланг. Биринчи гуруҳ жавобларига қуйидаги саволлар киради: 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22. Иккинчи гуруҳга: 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23. Учинчи гуруҳга: 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24. Ҳар бир гуруҳ оилангиз отаси мансуб турга мувофиқ келади. Қайси гуруҳ жавобларидан кўпроқ очколарга эга бўлган бўлсангиз, уша турга мансубсиз.

1-тип — "анъанавий". У — оила бошлиги, сизнинг "ташқи олам" билан мулоқотингизда қизиқишларингизни тўла ёқлайди. У болалар тарбиясига оид масалаларни ҳал этишда "охирги босқич". Баъзида жуда қаттиққўл; интизомга катта аҳамият беради, болаларидан барча мажбуриятларини бажаришни талаб қилади. Кўпболали оилаларда йилдан-йилга болалар тарбиясига, айниқса ўғилларига кўпроқ эътибор беради. Аслида эса у билан болалари орасида кўнгилга яқин муносабатлар йўқ. Одатда болалар отаси уларнинг истак ва хоҳишларини яхши билмагани боис, унга нисбатан босиқлик билан муносабатда бўлишади.

2-тип — "энг асосийси, оиланинг яхши ҳаёт кечириши учун қайгурадиган ота". Болалар тарбияси масалаларида хотинига буткул эркинлик берадиган эр. Бу ишда барибир хотинининг ўрнини босолмайди, деб ҳисоблайди. Бунинг устига, доимо ишга кўмилиб кетган. Лекин ҳатто бўш вақтида ҳам болалар билан машғул бўлиш истаги билан ёнмайди. Қандайдир муддат утгач, болалар ҳам унга бегонасираб қарайдиган бўлиб қолишади. Бундай ҳолда хотин кичкина айёрлик ишлатиши мумкин — вақти-вақти билан бир неча кунга болаларини зрига ташлаб, қариндошлариникига кетиши мумкин. Шунда у хотини боларининг отаси сифатида унга ишонишини англайди.

3-тип — “замонавий ота”. Бундай ота учун мулоқот, болалар ҳақида қайгуриш — энг нормал ва табиий ҳодиса. Гарчи бунинг учун ўзи истаганча буш вақти булмаса ҳам, одатда оқшомларини болалари билан бирга утказади. У фарзандларини яхши куради, уларга буни кўрсатишдан хижолат булмайди. Болалар ҳам отасини яхши кўришади. Ўзларининг дилларидаги энг олий истақларини отаси билан онасига айтадилар.

Энди эса саволларга хотини ҳам жавоб беришини, кейин эса ўз (эри учун) айтган жавобларини унинг ҳақиқий жавобларига таққослашни сўраймиз. Улар орасида катта фарқ борми? Агар бор булса, узгача фарқланадиган жавобларни биргалиқда муҳокама қилиб олинг. Бундай суҳбатнинг ўзи ота-оналар учун ҳам, болалар учун ҳам фойдали бўлади.

... Бизнинг тестимиз, энг аввало ҳар доимгидай ҳазил, кўнгилхушлиқдир. Сизнинг ҳаётингиз ҳақида нечоғли аниқ “гапириб бергани”ни ҳақида хулоса чиқариш ўзингизга ҳавола.

53. Эрингиз кўркамми?

Оилавий ҳаётингизни нима бахтиёр қилиши мумкинлигини сира ўйлаб кўрганмисиз? Уйдаги учогингиз тафтини сақлашга сизга нима ёрдам беради. Бу ҳазиломуз тест мана шу саволларга жавоб бериш учун кўмаклашади. Ҳар бир саволга тўрт хил жавоб вариантлари таклиф этилади. Аввал хотин (ёлгиз қолиб) жавоб бериши керак. Кейин эр унинг қанчалик объективлигини текширади.

1. Уйда ёлгиз қолдингиз, аммо эрингиз ишхонада узоқроқ қолишини ва сизга кўнгироқ қилиб қўйишини айтганди. Вақт алламаҳал бўлиб кетса ҳам, кўнгироқдан дарак йўқ. Қандай йўл тутасиз:

а) бу ҳақда ўйламайсиз;

б) ҳадеб хавотирланиб, телефон ишлаётганини текши-раверасиз.

в) эрингиз шу қадар кўп ишлаётганидан қайғурасиз;
г) асабийлашасиз, чунки у тўфайли оқшомга мўлжаллаган режаларингиз барбод бўлди.

2. Дусларингиз сизларнинг бахтли турмушингизга ҳавас қилишади, то ўлгунча биргаликда яшаб кўша қаришингизни айтишади. Бундай фикрни маъқуллайсизми:

- а) аввалдан фол очишни ёқтирмайсиз;
- б) албатта, шундай бўлади ҳам;
- в) шунга ишонгингиз келади;
- г) бу ҳақда сира ўйлаб кўрмагансиз.

3. Қариндошлар эрингизни жудаям кўркем дейишади. Сиз-чи, унинг ташқи кўринишини қандай баҳолайсиз:

- а) у фақат яқин кишилар кўз унгидагина жозибадор, деб ҳисоблайсиз;
- б) ишхонангизда бундан кўркемроқ эркеклар бор;
- в) унда жозибадор ва ёқимсиз жиҳатлар ҳам бор;
- г) унинг ташқи кўриниши оддийгина.

4. Оилавий ҳаётингизни дугонангиз билан муҳокама қилаётгандек тасаввур қилинг. Унга нималар дейсиз:

- а) ўз қайгуларингизни (эрингиз билан аразлашиб қолганда);
- б) эрингизнинг ижобий сифатлари ҳақида;
- в) оилавий ҳаётнинг майда-чуйда ташвишлари ҳақида;
- г) уйдаги гапни кўчага чиқармасликка ҳаракат қиласиз.

5. Эрингиз ҳақида уйлаганингизда сизни қандай ҳислар чулғаб олади:

- а) бирга эканлигингиздан қувонч;
- б) илиқлик, нафислик;
- в) у айнан сизни танлаганидан ажабланиш;
- г) ҳар хил ҳислар бўлади.

6. Эрингиз ёнингизда бўлмаганда, кўпинча у ҳақда ўйлайсизми:

- а) ҳар доим;

- б) агар бирон ноодатий ҳол юз берсагина;
 в) гоҳ-гоҳида умуман унутасиз;
 г) ёдингизга тушади-ю, унчалик кўп эмас.
 7. Одатда бўш вақтингизни қаерда ўтказасиз:

- а) қаҳвахонада;
 б) уйда;
 в) дўстлар билан;
 г) сайр қилишда.

8. Эрингизнинг тутилган кунига қандай совға ҳаммадан кўпроқ мос келади:

- а) ясан-тусанга оид бирон нима;
 б) унинг қизиқишига боғлиқ бирон нима;
 в) қизиқарли китоб;
 г) ўз қўлларингиз билан ясалган бирон нима.

9. Биргаликдаги ҳаётнинг илк йилига таққослаганда муносабатларингиз нимада ўзгарди:

- а) зерикарлироқ бўлиб қолди;
 б) борган сари бир-бирингиз билан яхшироқ бўлмоқда;
 в) ўзгаришлар рўй бермади;
 г) баъзан якка қолишни истаيمان.

Жадвалдан сизнинг жавобингизга мувофиқ келадиган тимсолни топинг. Кейин қанча доирача, учбурчак, квадрат ва юлдузчалар йигилганини ҳисобланг.

Саволлар рақамлари	Саволлар вариантлари тимсоллари			
	а	б	в	г
1	▲	•	●	■
2	■	●	•	▲
3	■	•	●	▲
4	■	●	▲	•
5	■	●	•	▲
6	•	▲	■	●
7	■	●	▲	•
8	■	●	•	▲
9	▲	●	•	■

Доирачаларни кўпроқ тўплаган бўлсангиз. Сиз эрингизнинг кучли ва заиф жиҳатларини яхши биласиз. Сиз учун оилавий ҳаётда энг асосийси — ўзаро ҳамжиҳатлик. Бахтингизга, бу борада эрингиз билан фикрларингиз муштарак.

Квадратларни кўпроқ тўплаган бўлсангиз. Сиз эрингиздан кўра вақтингизни ёқимлироқ ўтказишингиз мумкин бўлган одамлар борлигини тан олишингиз керак. Гарчи ҳозирча ажрашиш ҳақидаги масала турмаган бўлса-да, оилани сақлаб қолиш учун ҳаракат қилишингиз зарур.

Учбурчакларни камроқ тўплаган бўлсангиз. Ўз турмуш ўртоғингизсиз ҳаётингизни тасаввур ҳам қилолмайсиз. Шу боис кўпинча унга келишувчанлик билан ён берасиз. Ўз "мен"ингизни бостириб қўйманг, шунда муносабатларингиз яхшиланади.

Сизда юдузчалар кўпроқ тўпланди. Эрингиз — рисоладагидек. Лекин бетиним ҳайратланиш узоқ давом эта олмаслиги ёдингизда бўлсин. У аввало, эрингиз учун оғир кечади, чунки уни оддий инсоний заифликлар ва хатоларга йўл қўйиш ҳуқуқидан мосуво қилади. Башарти эрингиз билан бир-бирингиздан ўз камчиликларингизни яширмасангиз, анча яхши бўларди. Ахир, беайб — парвардигор, камчилик ҳар кимда бор!

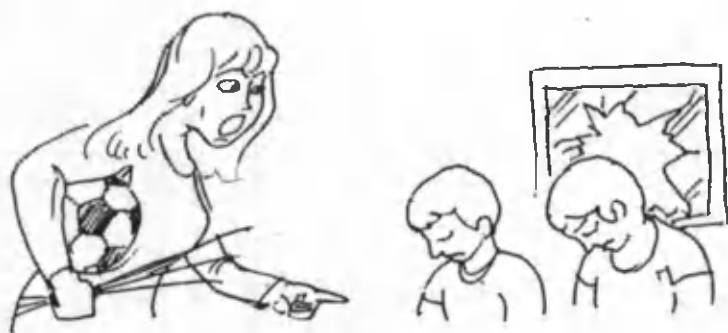
54. Болаларни тарбиялай биласизми?

Бола тарбиясида етарли даражада сабрли ва қатъиятлимисиз? Уни меҳр билан тарбиялайсизми? Бу саволларга жавоб беришга, умид қиламизки, ушбу тест кўмаклашади.

1. Болангизнинг ўз хонаси борми? ҳа — 5, йўқ — 1 очко.

2. Болангизга ҳар куни эътибор қарата оласизми? ҳа — 5, баъзан — 3, йўқ — 1 очко.

3. Фарзандингиз инжиқланиб, овқат ейишдан бош тортганида сабрлимисиз? ҳа, доимо — 5, баъзан — 3, ҳеч қачон — 1 очко.



4. Болангизнинг шўхликларини кечира оласизми? ҳа - 5, баъзан - 3, ҳеч қачон - 1 очко.

5. Сиз жисмоний жазоларни қўлайсизми? ҳа, купинча - 5, баъзан - 3, буткул йўқ - 1 очко.

6. Болангиз сизга ҳамма гапларни айтишини хоҳлар-мидингиз. ҳа - 1, баъзан - 3, йўқ - 5 очко.

7. Болангиз гапингизга қулоқ соладими? ҳа, доимо - 5, баъзан - 3, йўқ - 1 очко.

8. Агар болангизга ниманидир тақиқлаган бўлсангиз, унинг сабабини тушунтирасизми? ҳа, доимо - 5, баъзан - 3, йўқ - 1 очко.

9. Сизнинг наздингизда бажариши керак бўлган барча мажбуриятларини болангиздан талаб қиласизми? ҳа, доимо - 5, баъзан - 3, йўқ - 1 очко.

10. Махсус педагогик адабиётни диққат билан кузатиб борасизми? ҳа - 5, баъзан - 3, йўқ - 1 очко.

Энди йигилган очколарни ҳисобланг.

10 дан 23 очкогача. Сиз болаларингизни нотўғри тарбияляяпсиз, деб қўрқамиз. Қанчалар кам очко тўплаган бўлсангиз, бу шунчалар каттароқ кўринаверади. Агар яқин орада ўз тарбия услубларингизни тубдан ўзгартирмасангиз, фарзандингиз сизни доимий тарзда ранжитиши ёки ўз қобигига уралашиб қолиши мумкин.

24 дан 27 очкогача. Тарбияга нисбатан қарапларингиз асосан тўғри. Шундай бўлса ҳам, болангизга доимо

катта ғамхўрлик кўрсатишингиз зарур. Акс ҳолда, охир оқибатда болаларингиз билан муносабатда муаммолар пайдо бўлади.

28 дан 50 очкогача. Сиз қобилиятли тарбиячи сифатида катта миннатдорчиликка ва тан олинишга лойиқсиз. Сизда сабр-тоқат, қатъият ва болага нисбатан меҳр етарли. Бу эса, жуда муҳим!

55. Болаларни тарбиялашга оид яна бир тест

Қаршингизда ўнта бутунлай оддий, бола ҳаётида кўпинча рўй берадиган вазиятлар. Таклиф этилган жавоблардан ўз тарбиянгиз тарзига кўпроқ тўғри келадиганини танланг.

1. Сизнинг ўғлингиз шўх, тўполончи, у билан ташвишларингиз етарлича, нималар содир қилмайди дейсиз: гоҳ уйга иштони йиртилиб, гоҳ ҳамма ёғи кўкарган аҳволда қайтади.

а) нима булганини сўрайсиз, иштонини тикасиз, кўкарган жойларига компресс қўясиз – 3 очко;

б) болага ёрдам кўрсатасиз, лекин уришасиз, унинг шўхликлари бир кун келиб қимматга тушишини айтасиз – 0;

в) унга умуман эътибор бермайсиз, ҳаммасини ўзи қилаверсин – 5.

2. Болангизнинг ўртоқлари бор, лекин улар қулоқсиз, ёмон тарбия олганлар:

а) уларнинг ота-оналари билан гаплашасиз – 2 очко;

б) болаларни уйга чақирасиз, уларга таъсир кўрсатишга уринасиз – 5;

в) болангизга ўртоқларининг камчиликлари нимадан иборатлигини, унинг учун ёмон ибрат бўлишларини тушунтирасиз – 0.

3. Бола ўйнашни билади, лекин ютқазишни билмайди:

а) ҳеч қандай тадбир қўлламайсиз, болангиз ўзи ютқазишни ўргансин – 0 очко;

б) токи ютқазишни шу қадар оғир қабул қиларкан, у билан ўйнашдан бош тортасиз – 3;

в) у ютқазишни ўрганадиган вазиятни атайлаб ҳосил қиласиз – 5.

4. Болангиз суткасига 24 соат ўйнаши мумкин. Кечқурунлари у умуман ухлагиси келмайди:

а) ухлашнинг нақадар муҳимлигини тушунтирасиз – 3 очко;

б) истаган вақтида ухлашга ётишига йўл берасиз, лекин эрталаблари ўз вақтида туришга мажбурлайсиз – 5.

в) уни маълум вақтда ўрнига ётқизасиз ва ёлғиз ўзини қолдирасиз. Фақат кундузи ўзини яхши тутсагина эртақ айтиб берасиз – 0.

5. Болалар учун телекурсатувлар унга энди етарли эмас, телевизорни кун бўйи кўриши мумкин:

а) болалар курсатуvidан кейин у ухлашга ётади, сиз эса ухлаганидан кейин телевизорни қўясиз – 0 очко;

б) унга нимани кўриш мумкин-у нимани кўриши мумкин эмаслигини айтиб тушунтирасиз – 2;

в) унинг учун баъзи курсатувларни танлайсиз – 3;

г) у неча соат телевизор кўриши мумкинлигини аниқлайсиз, бироқ унинг ўзи қачон ва нимани кўришни ҳал қилиши мумкин – 5.

6. Болангиз анчагина кўрс, ҳеч қандай гапдан қайтмайди:

а) бундай хулқ ёқимсизлигини, бунинг учун одамлар қатъий айблашларини тушунтирасиз – 5 очко;

б) унинг қўпол муомалада бўлишини тақиқлайсиз ва кулоқ солмагани учун жазолайсиз – 3;

г) у ўзини яхши тутган ҳар бир кун учун уни тақдирлайсиз – 0.

7. Болангиз ҳали унчалик катта эмас, лекин у қизлар (ўғил болалар) билан қизиқа бошлади:

а) ҳаммасини қандай бўлса, шундай қолдирасиз – 3 очко;

б) болаларча муҳаббат пайдо бўлса, унинг олдини олишга уринасиз – 0.

в) муҳаббатнинг нималигини ва эркак билан аёл орасидаги муносабатлари қандай бўлиши кераклигини яхшилаб тушунтириб берасиз – 5.

8. Бошқа болалар фарзандингизни таъқиб қиладилар: уни уриб, мазахлаб куладилар:

а) уни ҳам баравар уришишга даъват этасиз – 5 очко;

б) ўша болаларнинг ота-оналари билан гаплашасиз – 3;

в) болангиз бундай болалар билан алоқадан қочиши учун шароит яратасиз – 0.

9. Тўнғич фарзандингизга барча зарурий шарт-шароитларни яратасиз. Лекин у ҳеч нарсани қадрламайди, укаси (синглиси)ни хафа қилади:

а) одатда кичкинтойлар ҳузурида оқилликка чақирасиз – 5 очко;

б) катта бўлишдан қатъи назар, унга кўпроқ эътибор қаратасиз – 3;

в) умуман аралашмайсиз – 1.

9. Агар болангиз кўрслик қилса, қайғудош бўлишга ноқобилдир, бошқа болаларга ҳужум қилади:

а) у бошқаларга қандай қўпол муносабатда бўлса, сиз ҳам унга шундай муносабатда бўлишингиз керак, ўз хулқ-атворини ўз тажрибасида баҳоласин, деб ҳисоблайсиз – 0 очко;

б) унга шу пайтгача бўлган эътиборингизни нисбатан кучайтиришга интиласиз – 5;

в) зўравонлик ва қотилликларни кўрсатадиган фильмларни кўришини тақиқлайсиз – 2.

Тупланган очколарни ҳисобланг.

0 дан 18 очкогача. Болангизни ўзингиз яшаган ва яшаётган ҳаётга, ўзингизга ўхшатиб, гўё у бошқа авлодга мансуб эмасдек тарбиялайсиз. Сиз катталарга бўйсунуш ва уларни ҳурмат қилиш — энг яхши сифат деб ҳисоблаб, учинчи минг йилликда ўзига ишонч, мустақиллик, ижодий қобилиятлар ҳал қилувчи фазилатлигини унутяпсиз. Болангизга мана шу сифатлар керак бўлиб қолади, лекин сиз ҳаётнинг олдинга қараб кетаётгани ва ўзгараётганини кўрмай, ўша сифатларни ривожлантирмаяпсиз.

19 дан 35 очкогача. Болангиз яшайдиган шароит ҳақида ҳали етарлича ўйламаяпсиз. Тан олиш керак, сиз замонавий бўлишга интиласиз, тарбияда одатланган услубларни қўлламадан, кўп муаммоларни боланинг ўзи ҳал этишга ўргангани маъқул, деб ҳисоблайсиз; унга етарлича эркинлик бериб, катталарнинг обрўйига кўр-кўрона эргашишга интилмайсиз. Шундай бўлса-да, болангизнинг мустақил ҳаётга тайёргарлиги унча етарли эмас. Сиз унда мустақил фикрлаш, ўзига нисбатан ишончни ҳаддан ташқари бўш ривожлантирасиз. Гарчи болангиз сизга кўр-кўрона қулоқ солишини истамасангиз ҳам, у ўз нуқтаи назарини етарли даражада ишлаб чиқа олмаслиги ҳам мумкин.

36 дан 50 очкогача. Болангиз меҳр, адолат ҳукмрон бўлган, ташаббус қадрланадиган, худбинлик қатъий қораланадиган ва жазоланадиган оламда яшашга ишонасиз. Ақл, эркин тафаккур, очиқлик, шахсий фикр ҳурматланадиган дунёда яшайди, деб ўйлайсиз.

56. Никоҳингиз омадлими?

Ўз никоҳингиздан мамнунлигингизга сира шубҳамиз йўқ. Гарчи вақти-вақти билан, ҳойнаҳой, муаммолар чиқиб турса керак. Шу боис, турмушингиз қандайлигини билиш сизга қизиқарли бўлади, деган умиддамиз.

Саволларни ўқинг, уларга жавоб беринг, кейин олинган натижаларни таққосланг.

Эрингизга саволлар	Ҳа	Баъзан	Йўқ
1. Ҳаётингиз тарзини ўзгартириб, ҳаммасини янгитдан бошлаш истаги борми?	10	5	2
2. Ҳаётингиз старли даражада дид билан кийинмайди. деб ҳисоблайсизми?	8	2	4
3. Сиз ёмон ухлайсизми?	6	2	3
4. Бўш вақтингизни уйда ўтказишни ёқтирасизми?	2	5	10
5. Хотинингиз қандай гулларни ҳуш кўришини, қандай китобларни ёқтиришини биласизми?	4	9	10
6. Ўз бўйдоқлик давриянгизни тез-тез эслаб турасизми?	12	5	6
7. Эр-хотинлардан ҳар бири бўш вақтини қандай ўтказишни ҳар ким ўзи ҳал қилиши керак, деб ҳисоблайсизми?	7	5	4
8. Хотинингизни бошқа аёлларга таққослайсизми?	9	2	1
9. Ошнангиз билан уйдан ташқарида тез-тез кўришиб турасизми?	8	2	3
10. Ишконадан уйга ёмон кайфиятни тез-тез "олиб келасиз"ми?	7	3	5

75 ва ундан кўп очко. Оилавий ҳаётда унчалик бахтли эмассиз. Бунга бир жиҳатдан узингиз ҳам айбдорсиз. Хотинингизга кўпроқ қизиқиш кўрсатишга ҳаракат қилинг, агар кеч бўлмаган бўлса, албатта. Ҳар қандай шароитда ҳам оилавий ҳаётни қай тарзда барқарорроқ, бахтлироқ қилиш мумкинлигини иккалангиз ҳам ўйлаб кўришингиз керак.

40 дан 74 очкогача. Ҳаётингиздан мамнунсиз. Осоишта ва ёқимли уй шароитини ёқтирасиз. Баъзан ошналарингиз билан кўришиб турасиз, утган воқеаларни эслайсиз, лекин улар фақат ёқимли хотиралар бўлиб, оилавий турмушдан норозилигингиз туфайли чиқмаган.



Хотинингизга саволлар	ха	гоҳида	йўқ
1. Эрингиз сизга яхши муносабатда ва эътиборли деб ҳисоблайсизми?	10	5	2
2. Эрингиз сизга хизматдаги муаммоларини айтишини хоҳлайсизми?	4	2	8
3. Сиз бутун оилангиз кайфиятини бузадиган ҳоллар бўлиб турадими?	7	1	2
4. Кайфиятингиз ёмон бўлса, қандайдир ўзинга хос, сиз ёқтирадиган тавом уни яхшилайдими?	10	3	4
5. Танишларингизнинг эрлари сизникидан тузуқроқ деб ҳисоблайсизми?	6	0	1
6. Дам олиш кунлари кунни бўйи ҳаддан ташқари пала-партиш, уйда юрадигандек, ўзингизга ҳарамайдиган вақтларингиз бўлиб турадими?	9	7	2
7. Эрингизнинг хоббиси газабингизни кўзитадими?	8	5	2
8. Эрингизнинг муваффақиятларидан севинасизми?	3	2	10
9. Эрингизнинг иши сизникига нисбатан анча муҳимроқ деб ҳисоблайсизми?	10	0	1
10. Болаларингизга эрингиздан кўра кўпроқ меҳр кўрсатасизми?	8	2	3

39 ва ундан камроқ очколар. Гоҳида хотинингиз билан майда тушунмовчиликлар содир бўлиб туради, лекин умуман олганда никоҳингиз омадди. Сиз мамнун ва бахтиёр эрсиз.

75 ва кўпроқ очколар. Никоҳингизнинг омадсизлигига ишончингиз комил. Бунда кўпроқ эрингизни айблайсиз, бироқ бунинг сабаби ўзингизда яширинмаганмикан, шуни ўйлаб кўрсангиз, ёмон бўлмасди. Воқеалар оқимини яхши томонга ўзгартириш учун ҳали вақтингиз борлигига умид қиламиз.

40 дан 74 очкогача. Рисоладагидек никоҳ мавжуд эмаслигини биласиз. Оиладаги яхши муносабатлар эру хотин иккалангизга боғлиқлигини ҳам жуда яхши тушунасиз. Қанча кам очко тўплаган бўлсангиз, оилавий муаммоларни шунчалар енгилроқ ҳал қиласиз. Агар улар сони 74 га яқин бўлса, у ҳолда оилавий муаммолар сизга анча жиддий бўлиб туюлади. Сизни кўпинча оилангиз бу тангликни енгиб чиқа олармикан, деган гумонлар чулғаб олади. Лекин бу ҳисларга ён беришнинг асло ҳожати йўқ, шуни уқиб олинг.

39 ва ундан камроқ очколар. Никоҳингизнинг дастлабки, энг мураккаб йиллари ортда қолган бўлса, ҳаммаси жойида. Сиз — яхши рафиқасиз, эрингиз сиздан ортигини орзу ҳам қилмайди.

57. Буви ва бува

(Оилада ота-оналар — болалар — набиралар муносабатини қандай тўғри йўлга қўйиш керак)

Сиз ўз ота-онангиз феъл-атворлари ва ҳаёт тарзини яхши биласизми? Агар билсангиз, диққатингизга ҳавола этилаётган ҳар бир аниқ вазиятда улар қандай йўл тутишган бўлишарди, деб тасаввур этинг. Уларнинг ҳаракатларини баҳолаб, сизнинг наздингизда, бу болаларингиз учун қанчалар фойдали ва зарарли экан.

Ҳар бир "а" жавобига — 10, "б"га — 5, "в"га 1 очкодан ёзинг.

1. Агар болаларингиз музқаймоқ ёки конфет егиси келса, бувиси ёки буваси уларнинг истагини қондиради-ми:

- а) овқат олдидан бўлса, йўқ;
- б) ҳа, лекин камдан-кам;
- в) деярли ҳар доим.

2. Болалар буюмларни, ўйинчоқларни сочиб ташлашади. Катталар қандай йўл тутади:

- а) уларни койиб қўйишади;
- б) ҳозироқ ҳаммасини йиғиштиришни талаб қилади;
- в) ҳаммасини ўзлари тартибга келтириб қўядилар.

3. Агар набиралар қандайдир ранжитадиган, қўрс сўзлар айтишса, буваси ёки бувиси қандай йўл тутади:

- а) бундан кейин шу гапларни айтишни ман қилади;
- б) яна шу ҳол такрорланса, жазолашади;
- в) эътибор беришмайди ёки ҳаммасини ҳазилга йўйишади.

4. Бува ёки буви набираларини меҳнат қилишга интилишларини қандай тарбиялайдилар:

- а) шахсий намуна билан;
- б) талабчанлик билан;
- в) улар набираларни меҳнатдан озод этишга уринадилар.



5. Болалар улардан биронта уйинчоқ харид қилиб беришларини сўрашса, қандай йўл тутадилар:

- а) ваъда қиладилар, лекин харид қилишга шошилмайдилар;
- б) ҳаммаси нархига боғлиқ;
- в) набиралар истагини дарҳол бажо келтирадилар.

6. Буви ёки бувалари ўз набираларини яхши билан ёмонни фарқлашга ўргатадиларми:

- а) ҳар қандай ҳолда нима яхшию, нима ёмонлигини тушунтирадилар;
- б) уришадилар;
- в) набиралар каттароқ бўлгач, ўзлари ҳаммасини билиб оладилар, деб ҳисоблайдилар.

7. Набиралар пол артаётганда бувиларининг сеvimли гудонини бехос синдириб қуйишади. Буви нима қилади:

- а) синиқ парчаларини йиғишга кўмаклашади;
- б) қаттиқ койиб, уришади;
- в) бундан кейин бу ишни бажаришни тақиқлайди.

8. Набираларда мустақилликни кўрсатишга катталарнинг муносабати қандай:

- а) улар буни кичкиналигиданоқ рағбатлантиришади;
- б) бу сифат уларга ёқади;
- в) набиралари ҳали жуда кичкина, деб ҳисоблайдилар.

10. Набиралар мактаб ҳовлисини тозалашлари керак. Бундай ҳолда буви ёки бува уларга нима дейди:

- а) тузукроқ ҳаракат қилишларини тавсия этади;
- б) бу масалани умуман муҳокама этишмайди;
- в) ҳовли тозалаш — уларнинг иши эмаслигини айтиб, мингирлайдилар.

11. Набиралар қандайдир айб иш қилиб қўйишди. Бунга катталар қандай муносабат билдиради:

- а) бунинг учун уларни қойишади;
- б) қандайдир мазали егуликдан маҳрум этиб ёки унга ёқадиган ишни бажаришни тақиқлаб, жазолайдилар.
- в) болаларнинг ёнини оладилар.

Энди тўплаган очколарингизни ҳисобланг.

67 дан 100 очкогача. Буви ва бува меҳрибон ва яхши фарзандлар тарбиялашда сизга фаол кўмаклашадилар. Улар қаттиққўл ва ўз тамойилларидан чекинмайдилар. Болаларингиздаги мустақилликни қўллаб-қувватланг. Агар фарзандларингиз буви ва буварига совуқроқ муносабат кўрсата бошласалар, оилангизда самимийлик муҳитини яратишга ёрдам беринг. Ота-онангиз каби бўлишга ҳаракат қилинг.

33 дан 66 очкогача. Набираларни тарбиялашда буви ва бувилар уларнинг раъйига қараб, эрк бериб юборишади. Улар буни беихтиёр, ёмон ниятсиз амалга оширадилар, албатта. Агар улар бу борада анча ошириб юборишганини сезсангиз, кўнгилга ботмайдиган тарзда тўғрилашга уриниб кўринг. Буви, бува ва набиралар орасида мавжуд бўлган ҳурмат қилиш, тушуниш ва яхши кўриш — буларнинг ҳаммаси жуда ажойиб, бироқ мазкур ҳиссиётлар тарбия сифатига путур етказмаслиги керак.

32 ва ундан камроқ очколар. Буви ва бувалар ўзларининг ҳаддан зиёд муҳаббати билан невараларига ёмон хизмат кўрсатишади. Мабодо, тўсатдан шундай аҳвол юз бериб, ота-онангиз сизга ёрдамлашолмай қолгудек бўлса, эркатой, инжиқ болаларингиз билан яккама-якка қолсангиз, бундан ўзингизни ҳам заиф ва нимжон сезишингиз ҳеч гапмас.

58. Уғил болаларми ёки қизларми? (Болаларингизни қандай тарбияляяпсиз?)

Бугун ҳаётдаги барча вазиятлар учун тестлар мавжуд. Бир француз руҳшуноси уғил болалар ва қизлар тарбиясига ёндашишда айрим бидъатларимизни очиб берадиган тест тузди. Ҳар бир ота-она ёки устоз унинг ёрдамида тарбия ҳақидаги тасаввурлар нечоғли тўғрилигини текшириб кўриши мумкин.

Тавсия этилган 20 та тасдиққа "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб бериш керак.

1. Қизлар уғил болаларга нисбатан гапга кирувчанроқ бўладилар.
2. Қизлар табиатга яхшироқ муносабатда бўладилар.
3. Уғил болалар мураккаб аҳволни тузукроқ баҳолайдилар ва мантиқий фикрлайдилар.
4. Уғил болалар ажралиб туришни ёқтирадилар.
5. Уғил болаларда математикага қобилият кучлироқ.
6. Қизлар ўзлари яшаётган муҳитга нисбатан ҳиссиётлироқ, оғриқ ва азобларни оғирроқ бошдан кечирадилар.
7. Қизлар ўз фикрларини яхшироқ ифодалай билади.
8. Уғил болаларнинг кўриш, қизларда эса эшитиш хотираси яхшироқ.
9. Уғил болалар мулжални тўғри ола билишади.
10. Уғил болалар уришқоқроқ.
11. Қизларнинг фаоллиги камроқ бўлади.
12. Қизлар тез киришимли, тор доирадаги дўстларни эмас, каттароқ давраларни афзал биладилар.
13. Қизлар анча мулойимроқдирлар.
14. Қизлар ўзгалар таъсирига осонроқ тушиб қолишади.
15. Уғил болалар тадбирлироқ.
16. Қизлар анча қўрқоқдирлар.
17. Қизлар норасолик уйғунлиги (ижобий хислатлари етарли бўлмагани)дан кўпроқ азобланадилар.
18. Қизлар камдан-кам ўзаро рақобатлашадилар.

19. Уғил болалар ўзларининг қобилиятларини намо-йиш этишни муҳимроқ деб биладилар.

20. Уғил болалар ижодий ишга кўпроқ мойилдирлар. Қизлар эса бир хил меҳнатни эплайдилар.

Жавоблар:

1. Илк болалик даврида қизлар ростдан ҳам гапга кировчанроқ бўлади.

2. Қизлар табиатига кўра, 6-9 ёшгача бемс рлар ва заиф кишилар, жониворлар, ўсимликларни парваришлагга мойилроқлар. Шу боис ҳозирча буни тасдиқлайдиган аниқ гап йўқ.

3. Ундай эмас. Қизлар мураккаб масалалар (муаммолар) ни ҳал қила билишлари ўғил болалардан кам эмас.

4. Қизлар 10-12 ёшгача тезроқ ривожланадилар (шу боис ҳам баъзан тенгдошларидан ажралиб, фарқланиб туришга интилишади). Бироқ кейинроқ қизлар кўпроқ мақсадга интилувчан бўлиб, ўғил болаларга нисбатан ўз келажаклари ҳақида кўпроқ ўйлайдилар.

5. Уғил болалар ҳам, қизлар ҳам бир хил қобилиятга эгадирлар, гарчи ўғил болалар математикада ўзларини яхшироқ кўрсатишади, деб ҳисоблашса ҳам, ҳаммаси уларни қандай йўлга солишимизга боғлиқ. Лекин бу бидъатдан халос бўлганимизда, катта фарқни сезмаймиз.

6. Аксинча, ўғил болалар муҳит таъсирига осонроқ бериладилар ва ота-онаси билан айрилиб қолишдан қаттиқ қайгуришади. Уғил болалар оғриқдан, азобланишдан кўпроқ ҳиссиётга бериладилар. Уларни энг бошиданоқ йигит киши йиғламаслиги керак, деб ўргатишгани боис, ташқаридан ўзларини оғримаётгандек кўрсатадилар, холос.

7. 10-13 ёшгача деярли фарқ қилмайди, кейин кўп ҳолда қизлар ўғил болаларга нисбатан ўз фикрларини ёзув кўринишида аниқроқ ифодалайдилар.

8. Тадқиқотлар кўрсатишига қараганда, бу қобилият бутун умр давомида ўғил болалар ва қизларда бир хил. Агар фарқ бўлса ҳам, у фақат ўзига хос тарзда.

9. Жинсий етилишга қадар фарқи йўқ, лекин шундан кейин ўғил болалар мўлжални тўғри ола биладилар. Йиллар ўтган сари фарқ кучайиб боради.

10. Ўғил болалар энг дастлабки даврадагина икки-уч ёшда, улар шахси шакллана бошлаганда уришқоқ бўлишади.

11. Ўғил ва қизлар фаоллиги орасида фарқ чиқмади. Фақат болалик чоғида болалар шўхроқ бўлиб, масалан, мушглашишларда ўзларини намоиш этадилар. Шу билан бир қаторда, қизлар ҳам у қадар шовқин-сурон кўтармасалар ҳам, мақсадга интилувчанликлари ўғил болалардан кам эмас.

12. Аксинча, қизлар бир ёки икки дугонаси бўлишини афзал кўради. Шу боис айнан ўғил болалар анча йирик давраларга йигилишади. Бу аҳвол улар катта бўлганда ҳам сақланади, шу боис ўғил болалар жамоада ўйнашга ишқибозлар.

13. Маълум ёшга қадар бунда ўғил ва қизлар орасида фарқ бўлмайди, ўғил болалар ҳам маълум даврда мулойимроқ муносабатни талаб қиладилар.

14. Аксинча, ўғил болалар улфатлар фикрини ишончли деб қабул қилишга мойилдирлар, уларни тарбиялашда буни ҳисобга олиш керак. Қизлар одатда ўз фикрларида қолишади.

15. Мазкур сифатга кўра, маълум ёшгача ўғил ва қизларнинг фарқи йўқ. Кейинроқ қизлар анча сермулоҳаза ва фаолроқ бўлишади. Жинсий етилиш даврида эса, улар бу борада ўсмирларга ён берадилар. Эҳтимол, оқилона тарздадир.

16. Қизлар кўпчиликка туюлганидек, аслида қўрқоқ эмаслар. Улар ўғил болаларга қараганда қўрқувни енгиб ўтувчи, кучлироқ ва қатъиятлироқ бўлиши мумкин.

17. Ўғил болалардан кўп эмас. Мураккаб ҳаётини вазиятларга нисбатан қизлар яхшироқ "қуролланган" бўлиб, тез мослаша олишади. Кўпинча улар бир қадар мустақилроқдирлар.

18. Бу борада ҳеч кимда устунлик йўқ. Ҳаммаси шахснинг ўзига боғлиқ. Ўғил болалар ҳам, қизлар ҳам бир-бири билан рақобатлашиш ва "кучини ўлчаб кўриш"ни биладилар.

19. Йўқ. Уғил болалар кучли шахсдирлар ва тенгдош улфатларига осонроқ буйсунадилар, қизлар эса, кўпинча ўз фикрларида собитдирлар. Улар ўзларига кўпроқ ишонадилар.

20. Бунда ўғил ва қизлар орасида фарқ йўқ. Кимдадир ижодий қобилиятлар кўп, кимдадир кам, бу ерда жинснинг аҳамияти йўқ.

Хуллас, тест саволларига жавоб бериб, болалар тарбияси, психологияси ҳақидаги тасаввурларингиз руҳшунос фикрига нақадар мувофиқлигини аниқладингиз. Эҳтимол, ҳар бир киши узининг ҳақлигига ишончи комил бўлса керак. Лекин болалар руҳшуноси кўп йиллар мобайнида ўсаётган авлодни ўрганиш борасидаги имкони анча кўп бўлганини ҳам ҳисобга олинг.

59. Сиз рашкчимисиз?

Меъёрдаги рашк ҳатто оилавий ҳаётга қандайдир ранг-баранглик кирита олиши мумкин. Бироқ у ҳаддан зиёд ошиб кетса, даҳшатга айланади. Азобли рашк эру хотинларнинг қалбан алоқасини барбод қилади ва ҳатто ишига ҳам таъсири бўлади. Хуллас, рашкчимисиз?

Саволларга самимий ва сира ўйламасдан жавоб беринг.

1. Турмуш ўртогингиз телефонда гаплашаётганида нима қиласиз:

- а) ким билан гаплашганини билиш учун суҳбат тугагини кутасиз;
- б) ўша заҳоти ким билан гаплашаётганини сўрайсиз;
- в) суҳбатга эътибор бермай, ўз ишингиз билан машғул бўласиз.

2. Муҳаббат ҳақида нима деб уйлайсиз:

- а) у бир умр давом этиши керак;
- б) инсон ҳаётида бир неча марта сева олади;
- в) муҳаббат бир умр давом этишига ишонгингиз келади, бироқ бу фақат етишиб бўлмас орзудек ҳисоблайсиз.



3. Иш туфайли тунни уйдан ташқарида ўтказиш кераклигида нимани ҳис этасиз:

- а) турмуш ўртогингиз пайтдан фойдаланиб, биронтаси билан кўнгилхушлик қилгани кетишидан кўрқасиз;
- б) агар у шундай қилса, ҳатто хурсанд бўласиз;
- в) уйда йўқлигингизда унинг нима қилиши ҳақида ўйламайсиз.

4. Турмуш ўртогингиз номига келган хатни очиб кўрасизми:

- а) йўқ;
- б) фақат ҳисоблар, квитанцияларни;
- в) агар шундай имконият бўлса, ҳар доим.

5. Турмуш ўртогингизнинг ўтмиши ҳақида нима деб ўйлайсиз:

- а) у илгари учрашиб юрганлар ҳақида ўйлаганингизда, сизни нохуш ҳислар чулғайди;
- б) бу ҳақда ўйламасликка ҳаракат қиласиз;
- в) бу ҳақда сираям ўйламайсиз.

6. Сиз ётоқхона тўпламини харид қилмоқчисиз:

- а) кенгроқ каравотни танлайсиз;
- б) турмуш ўртогингиз билан алоҳида каравот олишни афзал деб ўйлайсиз;
- в) танлаш ихтиёрини турмуш ўртогингизга ҳавола этасиз.

7. Турмуш ўртогингизни кутилмаганда чуқур ўйга чўмган аҳволда кўрдингиз:

- а) у сиз ҳақингизда уйлаяпти, деб ҳисоблайсиз;
- б) у бошқа биров ҳақда ўйламаётганмикан, деб унинг фикрларини уқишни хоҳлайсиз;
- в) бу сизни қизиқтирмагани сабабли ҳеч қандай савол бермайсиз.

8. Турмуш ўртогингиз хиёнатига етарлича далилларингиз бор:

- а) очиқ гаплашиб, муносабатларни аниқлаштириб олишни таклиф қиласиз;
- б) худди шу тариқа жавоб қайтаришга қарор қиласиз;
- в) руҳий тушкун ҳолга тушасиз, ҳаётингиз барбод бўлди, деб ҳисоблайсиз, лекин оилани сақлаб қолиш учун яна бир бора уриниб кўрасиз.

9. Вақт ўтган сайин турмуш ўртогингиз анча бегоналашиб, сиздан узоқлашиб бораётганини сезасиз:

- а) бу утиб кетади, деб ўйлайсиз;
- б) ўз ҳаракатларингиз ва сўзларингиз туфайли бунга имкон берганингиздан кўрқасиз;
- в) турмуш ўртогингизни таъқиб этиб, хатларини оча бошлайсиз.

10. Дўстлар билан учрашган чоғда турмуш ўртогингиз ўзгаларга хушомад қила бошлади:

- а) ҳеч қандай аҳамият бермайсиз;
- б) дарҳол тўхтатишни талаб қиласиз;
- в) бундан фожиа ясамайсиз, бироқ меҳмонлар тарқалганидан кейин у билан гаплашиб оласиз.

11. Бир неча кунга жўнаб кетишингиз керак:

- а) ҳеч нима ҳақда ташвишланмайсиз;
- б) тез-тез қўнгироқ қилиб турасиз, айниқса тунлари;
- в) рашк қиласиз-у, ҳеч нима демайсиз.

12. Рашк жазаваси тутганида ўзингизни қандай тутасиз:

- а) бу вазиятни кулгили ва галати деб биласиз;
- б) бу сизга ҳаттоки ҳузур бағишлайди;
- в) бир-бирига зид ҳиссиётларни туясиз.

Очколарни ҳисобланг:

Савол вариантлари	Саволлар рақамлари бўйича очколар сони											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а	2	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1
б	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2
в	1	2	1	3	1	1	1	3	3	2	2	3

12 дан 20 очкогача. Сираям рашкчи эмассиз (ёки турмуш ўртогингиз бунга имкон бермайди).

21 дан 28 очкогача. Рашкчисиз, лекин уришқоқ эмассиз. Агар каллангизга қора фикрлар келиб, ишончисизлик чулғаб олса ҳам, ўзингизни вазмин тутиб, оқилона равишда ҳеч қачон низоларни “қайнаш нуқтаси” гача етказмайсиз.

29 дан 36 ёшгача. Сиз билан таққослаганда, Отелло — қўзичоқ. Сиз — ўта ҳукмронсиз, кўп нарсани хоҳлайсиз, сизга ҳеч қачон содиқлик етишмайди. Шў қизиқишларингиз билан энг нозик ҳиссиётларни ҳам барбод қилишингиз мумкин.

60. Рашк мавзусида яна бир тест

1. Эрингизнинг чунтагидан бегона аёлнинг румолчасини топиб олдингиз. Сиз:

- а) бу ҳамкасблар ҳазили деб ўйлайсиз — 3 очко;
- б) индамай қўя қоласиз — 2.

2. Кутилмаганда турмуш ўртогингиз ўз ташқи кўриниши, кийимларига ҳаддан зиёд зеб бера бошлади:

а) ўз ташқи кўринишига кўпроқ аҳамият бериш ҳақидаги маслаҳатларга ниҳоят қулоқ солди, деб ўйлайсиз — 3 очко;

б) буларнинг барчаси ортида бошқа нарса яширинган, унинг кимидир бор, деб ҳисоблайсиз — 1.

3. Турмуш ўртогингизнинг ишхонасига қизиқарли, жозибали хизматчи ишга кирди. Сиз:

- а) буни хотиржам қабул қиласиз;
- б) у ҳақда кўпроқ нарса билишга, турмуш ўртогингиз

олдида унинг камчиликларини очиб ташлашга уринасиз – 0.

4. Кейинги вақтларда турмуш ўртоғингиз ишхонада узоқ қолиб кетяпти:

а) "ишқдаги ишқ"ни топиб олмаганмикан, деб сўраб-суриштирасиз – 2;

б) унинг ростдан ҳам иши кўплиги ва иш вақтида улгуролмаётганига сира шубҳа қилмайсиз.

5. Турмуш ўртоғингиз бу йилги таътилни ҳар ким узи хоҳлаганича ўтказишни таклиф қилди:

а) у бирон ерга кетмоқчи деб ўйлайсиз – 1 очко;

б) қандайдир муддат ёлғиз қолиш яхши гоё деб ҳисоблайсиз – 2.

6. Турмуш ўртоғингизга жўнатилган хатни почта қутисидан топдингиз:

а) уни авайлаб очасиз ва ўқиб кўрасиз – 0.

б) турмуш ўртоғингизни кутасиз — агар истаса, унинг ўзи ҳаммасини гапириб беради – 3 очко.

7. Турмуш ўртоғингиз ухлаётганида сизнинг эмас, ўзга бировнинг исмини тилга олди:

а) ўша заҳоти уни уйғотиб, тушунтиришлар талаб қиласиз – 0.

б) бу бетинч уйқу оқибати, дея ҳисоблаб, унинг ухлашига эътибор бермайсиз – 3 очко.

16 дан 19 очкогача. Сабрлисиз, ҳаётий тажрибангиз бор, у оилавий ҳаётингизга яхши таъсир кўрсатади. Хотиржамсиз, сиздан кўра яхшироқ йўлдош тополмаслигига ишончингиз комил.

9 дан 15 очкогача. Рашк қилишнинг кераги йўқлигини яхши биласиз. Шундай бўлса-да, баъзан ўз ҳиссиётларингизни жиловлай олмайсиз. Агар турмуш ўртоғингизни ҳадеб айблаб, шубҳаланаверсангиз, билиб қўйинг, у ростдан ҳам рашк учун имкон бериб қолиши мумкин.

8 очкодан камроқ. Сиз рашк касаллигига мубталосиз.

III. ҮЗ САЛОМАТЛИГИНГИЗНИ ҚАДРЛАЙСИЗМИ?

61. Асабларингиз жойидами?

Зиддиятларни, доимий юкнинг ортиб кетишларини "аср касаллиги" дейишади. Кўплар борган сари асабийроқ, салга жаҳли чиқиб кетадиган, нервоз бўлиб кетаётганликларини сезяптилар. Кундалик таъсир этувчиларни қандай уддалаяпмиз? Энг муҳим, зарурий онда ўзимизни қандай босиб олишни эплаяпмиз? Ушбу тест шу саволга тахминан бўлса ҳам жавоб берар, деган умиддамиз.

Саволларга жавоб вариантлари: "жудаям", "унчалик эмас", "сира ҳам"дан иборат.

Қуйидагилар сизни асабийлаштирадими:

Ўқимоқчи бўлган газетангиз саҳифаси гижимланган бўлса...

Ёши ўтинқираган аёл ёш қизчалардай кийиниб олса...

Суҳбатдошингизнинг ҳаддан зиёд яқин туриши (дейлик, тигиз пайтда трамвайда)...

Кучада чекиб турган аёлни курганда...

Кимдир тирногини гажиб турса...

Кимдир ноўрин кулса...

Кимдир сизга нимани ва қандай бажаришни ургатмоқчи бўлса...

Севган қиз (йигит)ингиз доимий тарзда кечикаверганида...

Кинотеатрда олд томонда ўтирган одам ҳадеб питирлайверса ва фильм мавзуини шарҳлайверса...

Энди ўқимоқчи бўлаётган қизиқарли роман мазмунини сизга сўзлаб беришга уринсалар...

Сизга кераксиз буюмлар ҳада қилишса...

Жамоат транспортда балаңд овозда гаплашишса...

Атир ҳиди жуда кучли бўлса...

Суҳбатлашаётган чоғда имо-ишора ва қўлларни ҳаракатлантирган одам...

Хорижий сўзларни ҳаддан ташқари кўп қўллайдиган ҳамкасаба...

Ҳар бир “жудаям” деган жавобга 3 очко, “унчалик эмас”га – 1, “сира ҳам” жавобига – 0 ёзинг.

40 очкодан ошса. Сизни сабр-тоқатли ва сокин кишилар тоифасига қўшиб булмайди. Сизни ҳамма нарса, ҳатто майда-чуйдалар ҳам асабийлаштиради. Тез жаҳлингиз чиқиб, жазавага тушиб кетасиз. Бу эса асаб тизимини ҳаддан зиёд қақшатади, бундан атрофдагилар ҳам азият чекади.

12 дан 39 очкогача. Сизни камёб одамлар гуруҳига киритиш мумкин. Энг нохуш нарсалар сизни асабийлаштиради, лекин кундалик ташвишлардан фожиа яратмайсиз. Нохушликларга “тескари ўгирилиш”ни биласиз, улар ҳақида анча осонликча унутасиз.

11 ва ундан кам очколар. Сиз анча босиқсиз ва ҳаётга аниқ нигоҳ билан қарайсиз. Ёки мазкур тест унча мукамал эмаслиги учун жуда нозик томонларингиз унда намоён булмадимикан? Ҳарқалай, мувозанатдан осонгина чиқадиган одам эмаслигингизни комил ишонч билан айтса бўлади.



62. Чекишни ташлашингизга нима халал беради?

Бу тестни америкалик профессор Горн тузган. Ундан кўпгина мамлакатларда чекиш билан кураш марказларида одамлар нима сабабдан чекишларини урганмоқчи бўлган шифокорлар фойдаланишади. Ахир фақат шуни англагандан кейингина беморга мос келадиган ва охир-оқибатда чекишдан роз кечишга ёрдам берадиган даволаш турини танлаш мумкин.

Тест саволларига жавоб беринг. Агар шундан кейин ҳам чекишни ташламасангиз-да, ҳар ҳолда, нима учун чекаётганингизни англайсиз.

Нима учун чекайсиз?

А Ўзингизни бир маромда тутиб туриш учун.

Б Қўлимда сигарет тутиб туришимнинг ўзи менга ҳузур бағишлайди.

В Сигарета билан ўзимни бушашгандек сезиб, бамайлихотирлик ҳисси пайдо бўлишидан роҳатланаман.

Г Нимадандир хафа бўлганимда чекаман.

Д Ёнимда сигаретам бўлмаганида ўзимни ғалати ҳис қиламан.

Е Сабабларини ўйлаб ўтирмай, беихтиёр тарзда чекаман.

Ж Ёйғиниб олиш, диққатимни жамлаш учун чекаман.

З Сигаретни ўт олдириш жараёнининг ўзи менга ҳузур бахш этади.

И Шунчаки менга тамаки иси ёқади.

К Ҳаяжонланганимда чека бошлайман.

Л Чекмаётганимда менга нимадир етишмаётгандек туюлади.

М Менда шундай ҳис бор: бир сигаретни чекаман, эскиси қулдонда тугаётганида, буни сезмай, яна янғисини чекаман.

Н Чекаётганимда тетикроқ бўлаётганга ўхшаётгандай туюлади.

О Сигарета тутунига қараш менга ҳузур бағишлайди.

П Кулинча аҳволим яхшилигида, хотиржам ва ҳаётимдан хурсандлигимда чекаман.

Р Зерикканимда ва ҳеч нарса ҳақида уйлашни хоҳламаганимда чекаман.

С Агар қандайдир муддат чекмасам, шундай қилишга жуда кучли иштиёқ сеза бошлайман.

Т Баъзида тишларим орасида ёқилган сигарета менга уни онгсиз тарзда, беихтиёр чекаётганимдек туюлади.

Энди очколарни ҳисобланг. "Баъзан" жавоби учун 5 очко, "тез-тез" учун — 4, "баъзи-баъзида" — 3, "камдан-кам" — 2, "ҳеч қачон" — 1.

Очколар қандай ҳисобланади?

Очколар қўшилади. А, Ж, ва Н жавоблари йигиндиси, масалан, сиз ўзингизни "тетиклаштириш" учун чекишингиз ҳақида гапиради; Б, З ва О жавоблари гуруҳи чекишнинг ўзидан, чекиш жараёнидан ҳузур оласизми, деган гапга бағишланган.

I гуруҳ мотивлари

А + Ж + Н — ёрдам берувчи мотивлар.

Б + З + О — чекиш жараёнининг ўзидан ҳузурланиш мотиви.

В + И + П — бушашиш, ҳузур-ҳаловат, ўзини қўллаб-қувватлаш.

II гуруҳ мотивлари

Г + К + Р — босимни ечиш, тетиклик бағишлаш.

Д + Л + С — назорат этиб бўлмас чекиш истаги, руҳий қарамлик.

Е + М + Т — одатланиш.

Ҳар бир гуруҳда (А + Ж + Н ва ҳ.) олинган натижалар. 3 дан 15 очкогача, 11 очкодан юқори анча баланд тобеликни, 7 ва ундан ками — унча баланд эмаслигидан далолат беради.

Энди нима ҳосил бўлганини кўрамиз...

Биринчи вариант: сиз I гуруҳда кўп очко тўпладингиз. Бу сизнинг тамакига қарамлигингиз физиологик қарамликка нисбатан руҳий жиҳатдан кучлироқлигини кўрсатади. Аслида, қўлингизда сигаретадан кўра анча хавфсизроқ бўлган (қалам, ручка, тасбеҳ...) тутиб турсангиз, чекишдан осон қутулардингиз. Буни осон бажарсангиз бўлади.

Иккинчи вариант: Агар II гуруҳда кўпроқ очколар олган бўлсангиз, иш жиддийроқ тус олади. Агар ҳақиқатда чекишни ташламоқчи бўлсангиз, аслида чекиш сизга нимада ёрдам бериши ҳақида ўйлашингиз муҳим ва бу одатни нима биландир алмаштиришга уриниб кўришингиз керак. Бунинг учун иродангиз зўр берса, етарлидир. Лекин бошқа воситалардан ҳам воз кечмаган маъқул. Бу тест нима сабабдан чекишингизни англашингиз ва тамаки сизга зарур бўлиб туюлган вазиятни аниқлаш учун ёрдам беради, деган умиддамиз. Агар чекишни ташлашга аҳд қилсангиз ва шунга ўхшаш вазиятлар вужудга келса, бу одатдан халос бўлиш учун ўзингизга осон бўлмаслиги, сигарет етишмаётгани ҳиссига ҳам тайёр бўлиш керак.

Ҳозир сигаретдан халос бўлишнинг кўп усуллари қўлланилмоқда. Лекин шуни ёдда тутиш муҳимки, ҳар қандай ҳолда ҳам муваффақият аввало, чекишни ташламоқчи бўлган одамнинг иродасига боғлиқдир.

63. Яширин руҳий зарба

Ҳатто кундалик аҳамиятсиз нохушликлар ҳам кўпинча ёшларнинг асабига анча жиддий тарзда таъсир кўрсатади. Биринчи қарашда, улар гуё руҳиятда ҳеч қандай из қолдирмаётгандек туюлса-да, улар доимий равишда такрорланаверса, жиддий асоратларга олиб келади. Бу нохушликлар юзага келадиган тўққизта оддий вазиятлар мана булар. Улардан қай бири сизни кўпроқ асабийлаштиришини белгиланг.

1. Сиз телефон орқали қўнғироқ қилмоқчисиз, аммо керакли рақам доимо банд.

2. Сиз машина бошқариб кетаётганингизда, кимдир тинимсиз маслаҳат бериб турганида.

3. Сизни биров кузатиб турганида.

4. Биров билан гаплашаётганда, бошқа кимдир суҳбатингизга ҳадеб аралашаверса.

5. Бирон кимса фикрларингиздан чалғитса.

6. Агар кимдир бесабаб овозини баландлатса.

7. Сизнингча, бир-бирига мос келмайдигандек туюлган гуллар дастасини кўрганда, ўзингизни ёмон ҳис этасизми?

8. Бирон кишининг қўлини сиқиб кўришаётганингизда ҳеч қандай жавоб ҳиссини туймаганингизда.

9. Сиздан кўра билимдонроқ одам билан гаплашган чоғда.

Агар сиз бештадан ортиқ вазиятни белгилаган бўлсангиз, демак, кундалик вазиятлар асабингизга таъсир кўрсатар экан. Улар илдиз отиб кетмаслиги учун улардан халос бўлишга урининг.

64. Ўзингизга нисбатан қандай муносабатдасиз?

Ўз саломатлиги ҳақида фақат урта ва катта ёшдаги одамларгина қайгуриши керак, деб ҳисоблаганлар қаттиқ янглишади. Одамзод ёшлигида ҳам ўз соғлигини асраши керак. Акс ҳолда, у кексаликни унчалик яхши аҳволда кутиб олмайди. Ҳар томонлама ривожланган инсон спортчилар каби тик қоматли бўлиши керак. Қадимгилар: "Соғлом танда — соғлом руҳ" деб бежиз айтмаган.

Ўз соғлигингизга қандай муносабатдасиз? Буни тестимиздан билиб оласиз, деган умиддамыз.

1. Маълумки, овқатланиш тартиби — яхшилаб нонушта қилиш, уч хил таомдан иборат тушлик ва камтаргина кечки овқатдан иборат. Сизнинг овқатланиш тартибингиз қандай:

а) худди шундай, бунинг устига, купроқ сабзавот ва мевалар ейсиз;

б) баъзида нонушта ва тушликсиз ҳам қоладиган вақтлар бўлади;

в) сиз ҳеч қандай овқатланиш тартибига риоя қилмайсиз.

2. Чекасиэми:

а) йўқ;

б) ҳа, лекин кунига 1-2 та сигарета;

в) кунига бир пачка чекасиэ.

3. Спиртли ичимлик истеъмол қиласиэми:

а) йўқ;

б) баъзан дўстлар билан ёки уйда ичиб турасиэ;

в) кўпинча беэабаб ҳам, куппа-кундузи ҳам ичаверасиэ.

4. Қаҳва ичасиэми:

а) жуда камдан-кам;

б) ичасиэ, лекин кунига 1-2 пиёладан кўп эмас;

в) жуда кўп ичасиэ, усиэ чидолмайсиз.

5. Бадаитарбияни доимий тарзда бажарасиэми:

а) ҳа, сиз учун бу жуда керак;

б) бажаришни хоҳлайсиз-у, ҳар доим ҳам ўзингизни мажбурлай олмайсиз;

в) йўқ, бажармайсиз.

6. Ишингиздан роҳатланасиэми:

а) ҳа, одатда, ишга хурсанд бўлиб борасиэ;

б) умуман айтганда, ишингиз сизни қаноатлантиради;

в) ишга унчалик хоҳламасдан борасиэ.

7. Бирон-бир дори қабул қиласиэми:

а) йўқ;

б) фақат жуда зарур бўлиб қолганида;

в) ҳа, деярли ҳар куни қабул қиласиэ.



8. Бирон-бир сурункали хасталиқдан азият чекасиз-ми:

- а) йўқ;
- б) айтишга қийналаман;
- в) ҳа.

9. Ҳеч бўлмаса, биргина дам олиш кунидан жисмоний меҳнат, саёҳат, спорт билан шуғулланиш учун фойдаланасизми:

- а) ҳа, баъзида иккала дам олиш кунларидан;
- б) ҳа, фақат имконият бўлганида;
- в) йўқ, уйдаги хужалик ишлари билан шуғулланишни афзалроқ биласиз.

1. Никоҳингиз омадлими:

- а) ҳа;
- б) унчалик эмас;
- в) омадсиз.

11. Шахсий ҳаётингиз сизни қаноатлантиради:

- а) ҳа;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

12. Таътилингизни қандай ўтказишни афзал кўрасиз:

- а) спорт билан фаол шуғулланиб;
- б) ёқимли, шодон улфатлар даврасида;
- в) мен учун бу — муаммо.

8. Ишхонада ва уйда сизни доимо асабийлаштирадиган нимадир борми:

- а) йўқ;
- б) ҳа, лекин ундан нарироқ бўлишга уринасиз;
- в) ҳа.

14. Сизда ҳазил-мутойиба туйғуси борми:

- а) яқинларингиз ва дўстларингиз борлигини айтишади;
- б) бу туйғу бор бўлган одамларни қадрлайсиз ва улар билан бирга бўлиш сизга ёқади;
- в) йўқ.

Ҳар бир "а" жавоби учун 4 очко, "б" учун — 2, "в" учун — 0 оласиз.

38 дан 56 очкогача. Сизда юз йил яшаш имкони бор. Ўз саломатлигингизни кузатиб борасиз, ўзингизни яхши ҳис этасиз. Агар бундан кейин ҳам соғлом турмуш тарзини тутиб борсангиз, гайрат ва фаолликни чуқур кексайгунингизча сақлаб қоласиз. Фақат кучалардан утаётганингизда эҳтиёт бўлинг!

Лекин уйлаб кўринг, ўзингизни бир маромда тутиб туриш учун ҳаддан ташқари кўп куч сарфламайсизми? Ўзингизни айрим майда ҳузур-ҳаловатлардан мосуво қилмаяпсизми? Хурсандчилик — бу ҳам саломатлик!

19 дан 37 очкогача. Ёқимли суҳбат учун бир пиёла қаҳва унчалик мажбурий белги эмас. Сизнинг нафақат саломатлигингиз, балки кўп ҳолларда кайфиятингиз ҳам яхши. Сиз, ҳойнаҳой, дилкаш бўлсангиз, дўстларингиз билан тез-тез учрашиб турсангиз керак. Ҳаётингизни турлича қиладиган ҳузур-ҳаловатлардан ҳам бош тортмасангиз керак.

Лекин айрим одатларингиз йиллар ўтган сари саломатлигингизга салбий оқибатлар келтирмасмикан, шунини уйлаб кўринг. Турмуш тарзингизга қайта назар ташланг, спорт билан етарлича машғул бўляпсизми, спиртли ичимликлар ва сигаретага ҳаддан ташқари ружу қўймайсизми? Дўстона муносабатларни нафақат уйда, улфатлар даврасида, балки теннис майдончасида,

стадионда, сайру саёҳатда ҳам давом эттирса бўлади, шуни унутманг.

О дан 18 очкогача. Соғлигингиз, аввало, ўз қўлингизда. Сиз унга жуда ентилтаклик билан муносабатдасиз. Ҳойнаҳой, ўз соғлигингиздан шикоятлар бошлангандир ёки тез орада бошланар. Дориларга ҳаддан ташқари ишонаверманг. Агар ҳозирча шифокорларга югурмаётган бўлсангиз, бу фақат соғлом вужудингиз “хизматидир”, лекин у абадий давом этолмайди. Ҳали кеч бўлмасидан, сигарет билан спиртли ичимликлардан воз кечинг, овқатланиш тартибини тўғри йўлга қўйинг.

65. Спорт ва саломатлик

Ушбу тест таниқли француз мутахассиси Эрик Лоро тавсияси билан тузилган. У сизнинг вужудингиз аҳволини ўрганиб, унинг кучли ва заиф жиҳатларини очиш ва шу билан жисмоний қобилиятларингиз ҳақида хулоса чиқариб, сизга энг мақбул келадиган спорт турини танлаш учун ёрдам беришига умид қиламиз.

1. Нафас олиш

1. Чекасимиз:

- йуқ - 5 очко;
- ҳа, кунига 5 та сигарета - 4;
- ҳа, 10 - 3;



- кунига 20 тадан куп - 0.
- 2. Юрганингизда ҳансирайсизми:
 - бир неча метрдан кейин - 1 очко;
 - бир неча юз метрдан кейин - 3;
 - бир неча километрдан кейин - 4.
- 3. Иккинчи қаватга пиёда чиққанингизда қандай нафас оласиз:
 - бир текис - 2 очко;
 - нафасингиз тикилиб қолади - 1.
- 4. Жисмоний тарбия билан шугулланганингизда тухтаб, нафас ростлашингизга нима мажбур қилади:
 - нафас олиш қийинлашади - 2 очко;
 - мушаклар чарчайди - 4.
- 5. Сув остида қанча муддат нафасингизни тутиб тура оласиз:
 - 30 с - 3 очко;
 - 45 с - 4;
 - 1 дақиқадан ортиқ - 5.
- 6. Жадал жисмоний машқлардан, юкламалардан кейин нафасингизни ростлай оласизми:
 - йўқ - 0 очко;
 - баъзида - 2;
 - кўпинча - 3.

16 дан 23 очкогача. Уз нафасингизни ростмана йулга қўйиб олгансиз. У сизнинг меҳнат ва спорт фаолиятингизга жуда яхши мослашган. Сиз тинчгина ҳар қандай спорт тури: баскетбол, волейбол, теннис, сузиш, сёрфинг, сув чангиси, сув остида сузиш билан машғул бўлишингиз мумкин. Узингиз танланг!

10 дан 15 очкогача. Сизга зўр машқ таклиф қиламиз: арқон билан ҳар куни 15 дақиқа сакранг. Тўғри нафас олиш, тўлиқ ҳаво симириб, чиқаришни ўрганиш жуда муҳим. Сизга ўртача жисмоний зўриқиш машқларини тавсия этамиз, кўпроқ ҳаракат қилиб, бу машқларни доимий тарзда

яхшилаб бажаринг. Велосипедда учиш, кроссда югуриш, сузиш билан шугулланишингизни маслаҳат берамиз.

9 дан камроқ очколар. Тугри нафас олишни билмайсиз. Бирор спорт тури билан шугулланишдан аввал буни урганишингизга тугри келади: ҳавони симирганда ўпкаларингизни тўлдириб тайёрлаш керак. Кўпроқ пиёда юринг. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун қуйидаги машқни бажаринг: ётган ҳолатда чуқур нафас олинг ва қорнингизни таранг қилиб нафас чиқаринг. Ушбу машқни 20 марта бажаринг. Мана шу машқлар ҳисобига нафас олишни ривожлантириб, ўпкаларингизнинг “ишлаб чиқариш” қувватини кўтарасиз ва узоқ муддат пиёда юра биласиз. Шў тариқа тоза ҳавода сайр қилишлар асаб тизимини тинчлантириб, ўпкалар ишини яхшилайдди ва ривожлантиради.

II Азроб қобилиятлар

1. Пиёда юрасизми:
 - ҳеч қачон - 0 очко;
 - баъзан - 1;
 - доимий равишда кунига 1 километрдан - 2;
 - кунига 1 километрдан 3 километргача - 3;
 - 3 километрдан ошиқ - 4.
2. Спортнинг қандайдир бирон тури: велосипедда учиш, сузиш ёки югуриш билан шугулланасизми:
 - ҳеч қачон - 0 очко;
 - баъзан - 2;
 - доимо - 4.
3. Биз номини санаб ўтган спорт тури билан қанча муддат шугулланасиз:
 - ярим соат - 2 очко;
 - ярим соатдан бир соатгача - 3;
 - бир соатдан ортиқ - 4.
4. Тез юрганда, югурганда ёки велосипед минганда гаплаша оласизми:

- ҳа – 2 очко;
- йўқ – 0.

5. 12 дақиқа юрганда, тез юриб ёки лўкиллаб югурганда тахминан қанча масофани босасиз:

- 2,6 километрдан кўпини – 5 очко;
- 2,6 километрдан 2 километргача – 4;
- 1,9 дан 1,5 км – 3;
- 1,5 дан ками – 2.

19 дан 12 очкогача. Сиз чаққон, фаол одамсиз, ўз мушакларингиз ва юрагингизга энг яхши “ёнилги” — кислород бера оласиз. Сиз нафақат спортнинг ҳар қандай тури билан шугуллана оласиз, ҳатто спорт билан жиддий шугулланишни уйлаб кўрсангиз ҳам бўлади. Бизнинг оддий тезликда бир неча километр югургач, 100–200 метр масофага бир силтаниб, тезликни ошириб югуринг. Шу тариқа сиз бундан-да кучлироқ чидамликни ишлаб чиқарасиз ва тезроқ югура оласиз. Ишга ва дўконларга велосипедда етиб борсангиз фойдалироқ бўларди. Ёзда дарёда, денгиз ёқасида қумда югуринг, иложи борича узоқроққа сузинг. Агар тоғда дам олсангиз, қийин участкаларни велосипедда босиб ўтинг ва тикка тепаликларга чиқишга урининг.

11 дан 6 очкогача. Сиз спортнинг айрим турлари билан шугуллана оласиз, лекин аввал аэробик қобилиятларингизни велоспорт, сузиш, югуриш каби спорт турларида ривожлантиринг. Бу машқларни бажаришда сабрли ва қатъиятли бўлинг. Югураётганда ёки велосипед ҳайдаётган чоғда дўстларингиз билан гаплашишга ҳаракат қилинг, чуқур ва текис нафас олинг, ҳансираб қолмасликка ҳаракат қилинг. Ҳақиқий жисмоний юкламаларни 20 дақиқадан кейин олишингизни унутманг.

5 ва ундан камроқ очколар. Ҳар куни 2 дан 5 км гача юриш ва югуриш машқларини ўз ичига олган дастур ишлаб чиқинг. Машгулотлар давомийлиги ва масофасини доимий тарзда орттириб боринг. Агар бундай тезкор юкламалар имкониятларингиздан ортиб кетса, арқонда сакраш ёки зинапоядан яёв чиқишингиз мумкин. Бир

муддат ўтгач, яна велоспорт, сузиш машғулотларига киришиш мумкин. Бунинг самарали таъсири дарҳол кўринади.

III Тананинг эгилувчанлиги

1. Оёқларни жуфтлаб, секингина ерга эгилинг:

– ерга кафтларингиз етадимми – 4 очко;

– бармоқлар етадимми – 3;

– ерга етолмайсиз – 0.

2. Оёқлар текис, елка кенглигида. Тосни қимирлатмай ўнг ва чапга эгилинг:

– оёқлар болдирига теккизасиз – 4 очко;

– тиззагача етасиз – 3;

– тиззагача етолмайсиз.

3. Орқангизда ётганча оёқларни бош томонга кўтаринг:

– оёгингизни текис полга етказасиз – 4 очко;

– оёқни сал эгиб етказасиз – 3;

– эгилганча – 2;

– теккизолмайсиз – 0.

12 дан 8 очкогача. Эгилувчанлигингизга ҳавас қилса арзийди. Гимнастика, спорт рақслари, сузиш билан машғул бўлиб, жисмоний аҳволингизни тутиб туришни тавсия этамиз.

7 дан 4 очкогача. Ҳойнаҳой, болалигингизда эгилувчан бўлгандирсиз. У ҳолда сизга маслаҳатимиз: “куч сарфлайдиган” спортни (баскетбол, волейбол, гандбол...) “юмшоқроғи” (масалан, теннис, гимнастика, спорт рақслари) билан алмаштириб туринг. Шу билан аввалги ҳолатингизни қайтарасиз.

3 дан 0 гача очколар. Сизда етарли даражада эгилувчанлик йўқ. Буни кундалик ҳаётда ўзингиз ҳам ҳис етасиз. Эгилувчанлик ва мушакларни ривожлантирадиган гимнастика, спорт рақслари, йога, сузиш каби спорт машғулотларини излаб топинг. Бу

спорт турлари ва мувозанатни сақлаш ҳисси сизга ёрдам беради. Бироқ ўзингизни ҳаддан зиёд зўриқтирманг, имкониятларингизга яраша бажаринг. Фақат сабр-тоқат ва давомий машқлар сизга эгилувчанликни қайтаради.

IV Сакрай олишингиз

1. Оёқларни йиғиб, қўлларингизни силкиганча турган жойда олдинга қараб сакранг. Қанча масофага сакрайсиз:

- 120 см - 2 очко;
- 160 см - 3;
- 180 см - 4;
- 200 см ва ундан ортиқ - 5.

2. Оёқларни жуфтлаб, бошингиз узра қўлингизда бўриб турганча девор ёнида туриб, унинг баландлигини ўлчанг. Бу белгидан қанча баландга сакрадингиз:

- 25 см - 1 очко;
- 25 - 30 см - 2;
- 30 - 40 см - 3;
- 40 - 50 см - 4;
- 50 дан кўп см - 5.

10 дан 6 очкогача. Сиз фаол ва чаққонсиз. Сизга очиқ майдондаги ҳар қандай спорт турларини тавсия этамиз. Бу сизнинг нафас олиш йўлингиз ва юрагингизни ривожлантиради. Сиз волейбол, баскетбол, сузиш, енгил атлетика билан машғул бўлишингиз мумкин. Лекин ҳаддан зиёд чарчаб қолманг!

5 ва ундан камроқ очколар. Афсуски, бу соҳада муваффақиятларингиз унча яхши эмас. Аввал арқон билан бошлаб, кўпроқ сакранг. Кунига камида 5 дақиқадан. Пиёда юрганингизда ёки югурганингизда йўлда учраган тўсиқлардан, буталар, қулаган дарахтлар, ариқлар, боғ курсилари, пастак панжаралардан сакраб ўтинг. Дарахт баргларига қўлларингизни теккизишга уриниб сакранг. Волейбол ёки баскетбол ўйнанг. Натижалар ҳам тезда кўринади.

V. Сизнинг мушакларингиз

1. Жисмоний юкламалардан кейин сирқираб оғрийд:
 - ҳар доим - 2 очко;
 - ҳеч қачон - 4.
3. Чангида учганда, велосипедда учганда оёқларингизда оғриқ сезасизми:
 - ҳар доим - 2 очко;
 - баъзан - 3;
 - ҳеч қачон.
4. Мушаклар тортишиб қоладими:
 - кўпинча - 1 очко;
 - камдан-кам ёки ҳеч қачон - 2.
5. Сузганда ёки велосипед минганда қўл ва елкаларингизда оғриқни сезасизми:
 - тез-тез - 2 очко;
 - баъзан - 3;
 - ҳеч қачон - 4.
6. Қўлларингизни юқорига баландроқ кутариб, бирон-нимани қийналмай бажара оласизми:
 - ҳа - 3 очко;
 - йўқ - 0.
7. Қўллар ёрдамисиз бир оёгингизни тўғри тутиб, иккинчисида утириб кўринг:
 - бу машқни яхши бажарасиз - 4 очко;
 - уни бажарасиз, аммо мувозанатни йўқотасиз - 3;
 - бажарасиз-у, бунда қўлларингиз билан ёрдам берасиз - 2;
 - бажаролмайсиз - 0.
8. Жисмоний юкламадан кейин 2-3 соат утгач, орқангизда оғриқ сезасизми:
 - ҳар доим - 1 очко;
 - баъзан - 2;
 - ҳеч қачон - 3.

20 дан 27 очкогача. Сизнинг мушакларингиз яхши аҳволда. Сизни ҳаммадан кўпроқ қизиқтирган спорт тури билан шугулланинг, бироқ пиёда юришни, тоққа чиқишни унутманг. Бу мушаклар кучини оширади.

10 дан 19 очкогача. Мушакларингизни янада кўпроқ ривожлантиришингиз керак. Тош кўтариш ва гантеллар билан фаол шугулланинг. Бу мушакларни бақувват қилади. Кўпроқ волейбол ва баскетбол ўйнанг.

9 ва ундан камроқ очколар. Мушак тизимингиз анча заиф ривожланганини тан олишингиз керак. Ёзги таътилингизда спорт билан шугулланинг ва ҳеч бўлмаса, ҳафтасига икки мартадан 30–45 дақиқа гимнастик машқларни бажаринг. Лекин ўзингизни ҳаддан зиёд зуриқтирманг! Мушакларингизни қаттиқ чарчатиб қўйманг. Таътидан қайтгач эса, машгулотларни янада жадаллаштириб давом эттиринг, бироқ бир неча дақиқалик ҳордиқни ҳам унутманг. Кўпроқ сузинг — бу чарчаган мушакларни ажойиб тарзда уқалаб, сизни тинчлантиради.

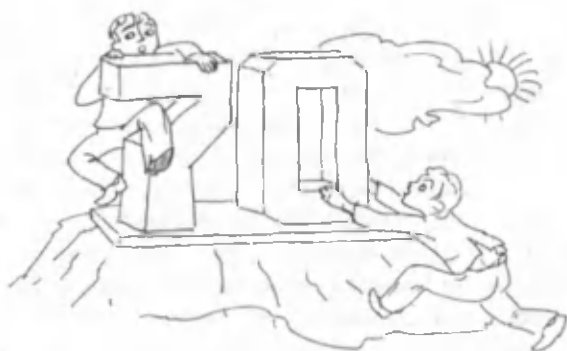
66. Ётмиш ёшга ета оласизми?

Уртача ҳаёт кечириш муддати тобора ортиб бормоқда. Табиийки, ҳаммани ўзи қанчалик узоқ умр кўриши қизиқтиради. Америкалик шифокорлар тузган мазкур тест, ҳойнаҳой, кўп нарсани ойдинлаштира ажаб эмас. Барча саволларга буткул самимият билан, баъзиларига эса ўйлаб жавоб беринг. Эҳтимол, ўз ҳаёт тарзингизнинг айрим жиҳатларини ўзгартиришингиз керақдир.

Ёшингиз қанчалиги аҳамиятсиз. Сиз 20 ёшдамисиз ёки 50 дами, фарқи йўқ. Зарарли одатлардан қанчалар тез воз кечсангиз, шунча яхши.

Хуллас, 72 сонини оламиз. Ундан жавобларингиз натижасида йиғилган очколарни айириб ташлаш ёки қўшиш керак бўлади.

Агар эркак бўлсангиз, 72 дан 3 ни айириб ташланг. Аёллар 72 сонига 4 қўшишлари керак — улар эркакларга нисбатан уртача 7 йил кўпроқ яшайди. Бундан келиб



чиқадикки, эркакларнинг уртача умри — 69, аёлларники — 76 деб асос қилиб олинади.

Агар сиз 1 миллиондан ортиқ аҳолиси бор шаҳарда яшасангиз, 2 йилни айириб ташланг.

Мабодо 10 мингдан камроқ аҳоли истиқомат қиладиган ерда яшасангиз, 2 йил қўшинг.

Агар спорт билан ҳафтасига беш марта, ҳеч бўлмаса, ярим соатдан машғул бўлсангиз, 4 йил қўшинг; агар икки-уч марта шуғулансангиз — 2 йил қўшинг.

Агар сиз уйланган (турмушга чиққан ёки чиқмоқчи бўлсангиз) — 5 йил қўшинг, агар буйдоқ ва ёлғиз бўлсангиз (25 ёшдан бошлаб) ҳар 10 йилга бир йилдан айириб ташланг.

Агар доимий равишда 10 соатдан ухласангиз, 4 йилни айиринг. Агар ёмон ухласангиз, 3 йил айиринг. Қаттиқ чарчоқ, худди ҳаддан зиёд давомли ухлаш каби, қон айланиши ёмонлигидан далолат беради.

Агар асабий, тез қўзғалувчан, уришқоқ бўлсангиз, 3 йилни айиринг, агар босиқ, вазмин бўлсангиз — 3 йил қўшинг.

Агар бахтиёр бўлсангиз, 1 йил қўшинг, бахтсиз бўлсангиз 2 йил айиринг.

Башарти рудда юрганнингизда доимо йўл қоидаларини бузсангиз, 1 йилни айиринг. Агар ҳар доим пул етишмай, қайдан қўшимча даромад топсам экан, деб излаб юрсангиз, 2 йилни айиринг.

Агар урта маълумотли бўлсангиз, 1 йил, олий маълумотли бўлсангиз, 2 йилни қўшинг.

Агар нафақада бўлиб, ишлашни давом эттираётган бўлсангиз, 3 йил қўшинг. (Тулиқ фаолиятсизлик, мулоқотнинг йўқлиги ҳаётни қисқартиради.)

Мабодо буви (бува)нгиз 85 га етган бўлса, 2 йил қўшинг, агар иккаласи ҳам 80 га етган бўлсалар, 4 йил қўшинг, улардан биронтаси 50 ёшга етмай оламдан ўтган бўлса (инсульт, инфарктдан...) 4 йилни олиб ташланг.

Агар яқин кариндошларингиздан биронтаси 50 ёшга етмай, саратон, инфарктдан... қазо қилган бўлса, 3 йилни айиринг.

Башарти кунига 3 пачкадан кўп сигарет чексангиз — 8 йилни, 1 пачка чексангиз — 6 йилни, ундан камроқ чексангиз — 3 йилни айиринг.

Борди-ю, ҳар кўни ҳеч бўлмаса, бир томчи спиртли ичимлик ичсангиз, 1 йилни айиринг.

Вазнингиз ёшингиз ва буйингизга нисбатан нормал деб ҳисобланган оғирликдан 20 кг ортиқ бўлса — 2 йилни айиринг.

Агар 40 ёшдан ошган эркак бўлиб, ҳар йили профилактик тиббий куриқдан ўтиб турсангиз, 2 йил қўшинг, 30 – 40 ёшда бўлсангиз — 2 йил, 40 – 50 ёшда 3 йил, 50 дан ошган бўлсангиз, 4 йил қўшинг.

Жами қандай сон ҳосил бўлса, сиз яшашингиз мумкин бўлган ёш келиб чиқади. Агар ўзингизга гамхўрлик қилиб, яхшироқ муносабатда бўлсангиз ва зарарли одатлардан воз кечсангиз, бу ёшни анча орттиришингиз ҳам мумкин.

67. Ўз соғлигингизни қадрлайсизми?

1. Тасаввур қилинг, шифокор сизга баланд пошнали пойабзал кийманг, деб тавсия қилди. Унинг маслаҳатига қандай қарайсиз:

а) шу заҳоти унинг маслаҳатига амал қиласиз — сиз учун саломатлигингиз биринчи ўринда туради — 1 очко;

б) оёқларингиз огримаса, кияверасиз — 3;

в) унинг маслаҳатига қисман қулоқ тутасиз — бундай туфлини фақат айрим тантанали кунларда киясиз.

2. Кунлардан бирида тусатдан уз жозибадорлигингизни йўқотаётганингизни англаб қоласиз:

а) буни шу:чаки ҳисобга олиб қўясиз — 2;

б) дарҳол сабабларини аниқлаб, барча кучингизни уларни йўқотишга сарфлайсиз — 1;

в) бундан азобланасиз — 3.

3. Ўзингизни бир маромда тутиб туриш учун нима қиласиз:

а) гарчи унга доимий равишда амал қилмасангиз ҳам, махсус дастур ишлаб чиқасиз — 2 очко;

б) ўзингизга фақат ҳузур бағишлайдиган ишнигина қиласиз;

в) доимий равишда бадантарбия билан шугулланиб, ўзингизни яхши сақлаб юрасиз — 1.

4. Йил давомида ҳафтасига камида бир марта сузишга боришингиз ва саломатлигингизни яхши сақлаш учун бошқа қандайдир ишлар билан шугулланишингизни тасаввур қила оласизми:

а) фақат ёзда, об-ҳаво яхшилигида — 3 очко;

б) ҳа, гарчи бу осон бўлмаса ҳам;

в) йил бўйи шугулланасиз (қатъий иродангиз йўқми) — 1.

5. Парҳезга риоя қиласизми (агар сизга зарур бўлса):

а) йўқ, шундоқ ҳам тинка-мадорингиз қуриб юрибди — 3 очко;

б) вазнингиз меъёрида — 1;

в) ҳа, доимо риоя қиласиз — 2.

6. Сизда (агар қулай шароит бўлса) бекорчиликка майл бор:

- а) айрим шарт-шароитлар борлигида – 2 очко;
- б) бу сизга ёқади, лекин ҳар доим ҳам бекор юролмайсиз, аммо сизда шундай истак бор бўлса ҳам буни ўзингиз тан олмайсиз – 3;
- в) йўқ – 1.

7. Қандай овқатланасиз:

- а) таомларни фойдали жиҳатларидан келиб чиқиб танлайсиз – 1 очко;
- б) ўзингиз ёқтирадиган таомни ейсиз – 3;
- в) танлаб утирмасдан, борини еяверасиз – 2.

8. Сизнингча, ўз саломатлиги ҳақида қайгурадиган кишилар:

- а) донишманд ва мақсадга интилувчанлар – 1 очко;
- б) шунча ҳузур-ҳаловатдан воз кечиб, бекорга ташвишланадилар – 3;
- в) таҳсинга сазовордирлар – 2.

8 дан 12 очкогача. Сиз “Саломатлик — туман бойлик” шиорига амал қиласиз. Саломатликни асраш учун ҳамма ишни қиласиз ҳам. Бу қўлингиздан келади. Сиз “саломатлик дастурингиз”ни ўз вақтида тузиб олиб, унга амал қилаётганингизни исботлаясиз ҳам. Агар ҳаёт тарзингизни бирдан ўзгартирсангиз, буни жуда оғир ўтказардингиз. Сиз, шунингдек, жисмоний ва руҳий аҳволингиз уйғунлигига эришиб, кўзлаган ниятларингизнинг ҳаммасига етишдингиз. Энди бемалол “тинчгина ухласангиз” бўлади.

13 дан 20 очкогача. Иродангиз ҳали етарли даражада кучли эмас, ўзингизни жуда авайлайсиз. Ўзингизга оқилона таомнома тузишга ҳаракат қилиб, бу йўлда баъзан илгарилайсиз. Бироқ кўпинча режаларингиз бузилиб кетади, бундан ташқари, ҳеч қандай кетма-кетлик ҳам йўқ. Эҳтимол, энди саломатлигингиз ҳақида қайгуриш кеч деб ўйлаётгандирсиз?

21 дав 24 очкогача. Сизнинг саломатлигингиз темирдек мустаҳкам. Ёки ҳали ёшсиз ва вужудингиз барча дардларни ўзи енгаётгандир. Эҳтимол, ўз соғлигингиз ҳақида қайгуришни хаёлингизга ҳам келтирмассиз? Афтидан, инсон фақат ҳаётда ўзи истаганини қилгандагина бахтиёр бўлишига ишончингиз комил бўлса керак. Ҳаёт тарзингиз ва овқатланиш тартибингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Пировард натижада, вужудингиз бундайин менсимай қарашингиз учун сиздан ўч олиши мумкин.

68. Витаминлар ҳақида нималарни биласиз?

Витаминлар ҳақида кўпроқ билиш, уларнинг овқатланишда қандай роль ўйнаши, шунингдек, уларни тўғри истеъмол қилаётганингизни аниқлашга ушбу тест ёрдам беради.

1. Эскимослар керакли витаминларни қаердан олишади:

- балиқдан;
- балиқ ёғидан;
- оқ айиқ гўшtidан;
- тюленьлар гўшtidан.

2. Исмамоқдаги витаминлар қачон яхши сақланади:

- янги узилганида истеъмол этилса;
- музлатилгани ҳолда;
- консерваланган ҳолда.

3. Йилнинг қайси фаслида сут таркибида витаминлар икки барабар кўпаяди:

4. Агар ўтхўрлик тартибига амал қилсангиз, тўрт витаминдан — А, D, B₁, B₁₂ витаминларидан қайси бири етишмайди?

1. Қуёш нурлари вужудингизда бир витаминни ишлаб чиқарилишига имкон беради. Бу қайси витаминлардан бири: D, A, E, B₆ ?

2. Қишда қуёш нурлари урнини нима биландир тўлдириш керак. Нима билан? Сабзавотлар, тухум сариги, лимонлар, мевалар биланми?

3. Озиқ-овқат маҳсулотларидан қайси бирида турли витаминлар кўп миқдорда мавжуд? Нондами, янги карамдами, жигардами, сутдами?

4. Шоколад, қузиқорин, тухум ва ерёнгоқ таркибида қайси витамин кўп миқдорда мавжуд?

5. Вужуднинг С витаминига талабгорлигини қондириш учун нима ейиш керак:

- 1,5 кг помидор;
- 1,5 кг мол гўшти;
- 1 кг апельсин.

Тўғри жавоблар

1. Ҳаммаси (2 очко).

2. Хомлигида. Исмалоқни иложи борича тез ейиш керак. Музлатилганда ҳам витаминлар яхши сақланади, лекин уни тезда муздан тушириш зарур. Исмалоқ узилганидан кейин консервалаш орасидаги муддат чўзилиб кетмаса, консерваланганида ҳам витаминлар сақланади. Бундан ташқари, уни усти ёпиқ идишда камроқ фурсат қайнатиш керак (3 очко).

3. Ёзда. Сут — жуда муҳим озиқ маҳсулоти, унинг таркибида кальций, витаминлар мавжуд. Кунига бир литр сут истеъмоли вужуддаги витаминлар “мувозанати”ни сақлашга ёрдам беради (3 очко).

4. V_{12} витамини сабзавот билан гўшгта бор (4 очко).

5. Рахитдан асровчи D витамини бор (4 очко).

6. Тухум сариги (4 очко).

7. Жигарда. Катта одамнинг 7 хил витаминлар: А, С, В гуруҳи витаминларига бўлган кундалик эҳтиёжини қондириш учун 100 г жигар етарли бўлади.

8. Н витамини ёки биотин. У тери ва сочнинг ҳолатига яхши таъсир кўрсатади (4 очко).

9. Мана шу озиқларнинг ҳар бири (3 очко).

10 очкодан кам бўлса. Сизнинг витаминлар ҳақидаги билимларингиз етарли эмас. Бу билан, уларни ҳаддан зиёд ўйламай ишлатганингиз боис ўз саломатлигингизни ёмон аҳволга солиб қўйишингиз мумкин. Сизнинг овқатланиш тартибингиз қониқарли эмас. Овқатланганда витаминлар ролига катта аҳамият беришингиз керак, бу ниҳоятда муҳим.

11 дан 19 очкогача. Овқатланиш тартибингиз тўлақонли бўлиши учун ҳали яна ҳаракат қилишингиз керак. Аслида, тўғри йўлдасиз.

20 ва ундан ортиқ очколар. Витаминлар ва уларнинг муҳимлиги — сиз учун сир эмас. Сиз витаминлашган, енгил ва турли-туман таомларни алмаштирганча, таомномангизни яхши танлаб, тўғри овқатланасиз.

69. Кераксиз килограммлар

Ортиқча вазндан халос бўлиш истагидаги кишилар кўп. Ушбу тест оза олишингизни билиш учун кўмаклашади. Бунинг учун сиз ўнта саволга очиқ жавоб беришингиз даркор.

“Ҳа” жавоби учун 10 та очко, “йўқ” учун — 0 ёзинг.

1. Бадантарбия билан доимий тарзда шуғулланасизми?

2. Еяётган овқатингиз калорияси қанчалигини ҳар доим ҳам биласизми?

3. Тез-тез ва кам-кам, дейлик, кунига олти марта овқатланасизми?

4. Ўз вазнингизни доимий равишда назорат қилиб, ҳеч бўлмаса, ҳафтасига бир марта тарозида тортириб турасизми?

5. Уйингизда парҳез таомлардан: творог, пишлоқ, қайнатилган гўшт ҳар доим ҳам бўладими?

6. Қорнингиз очқамаганида бирон кимса у-бу нималарни биргалиқда еб олишга кўндирмоқчи бўлса, ўзингизни тия оласизми?



7. Уйингизда ширинликлар узоқ сақланадими ёки уларни тез еб қўясизми?

8. Қорнингиз тўйган бўлса, косангизда овқатни қолдира оласизми?

9. Қандайдир яхши кўрган таомингиз ҳақида вақти-вақти билан ўйлаб турасизми?

10. Ҳозирги овқатланиш тартиби билан ўзингизни яхши сезасизми?

30 очкогача. Овқатланиш тартибингизни бутунлай ўзгартиришингиз керак, акс ҳолда, ортиқча вазндан ҳеч қачон халос бўлолмайсиз.

40 дан 60 очкогача. Агар овқатланиш тартибингизни яхшироқ йўлга қўйиб, доимий равишда бадантарбия билан шугуллансангиз, ортиқча вазндан халос бўласиз.

70 дан 100 очкогача. Сизнинг иродангиз кучли. Кераксиз килограммларни тез орада йўқотиб юбора оласиз.

70. Аҳволингиз қандай?

(аёллар учун тест)

Ўзингизни жисмонан қандай ҳис қиласиз? Келинг, текшириб кўрамиз. Ҳар бир одам бу ўртача ва турлича овқатланиш, етарлича ухлаш, энг яхшиси, очиқ ҳавода фаол ҳаракатланишга боғлиқлигини яхши

билади. Аксинча, чекиш, ичиш, кўп овқат еб қўйиш, кун тартибини бузиш зарарлигидан ҳам бохабардир. Очигини айтганда, кўпчилик кун тартибига қатъий риоя қиладими? Замонавий ҳаётнинг гупурган жадаллигида буни кўп кишилар ўзларига раво кўрадиларми?

Мазкур португал тести ҳар бир аёл ўзини қандай ҳис этаётганини аниқлаш учун ёрдам беради. Жавоб бериш учун унчалик кўп вақт кетмайди, бироқ натижаларни билгач, зарур бўлса, айрим одатларни ўзгартириш ва ўз танасига кўпроқ эътибор қаратиш учун бир миқдорда ирода кучи сарфлашга тўғри келади.

1. Кўзгуга қараганингизда қадди-бастингиз ўзингизга ёқадими?

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

2. Терингиз ўзингизга ёқадими:

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

3. Чап қўлингиз терисини бармоқларингизда чимчиланг. У қанча фурсатда ўз ҳолига қайтади:

- а) дарҳол;
- б) 1 сониядан кейин;
- в) 2 сониядан сўнг.

4. Терингизда ортиқча ёғлар борми:

- а) озроқ;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

5. Ҳафтада неча бор иссиқ овқат ейсиз:

- а) ҳар куни;
- б) ҳафтасига 3-5 марта;
- в) ҳафтасига 1-3 марта.

6. Овқат ҳазм қилишда муаммоларингиз борми:

- а) ҳа, лекин камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

7. Ҳатто ёлғиз қолганингизда ҳам ўзингизга аҳамият берасизми:

- а) камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

8. Спорт билан шугулланасизми:

- а) камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

9. Эрталаб туришингиз осонми:

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

10. Ўзингизга кийимни қандай танлайсиз (бирваракай иккита вариантни кўрсатинг):

- а) урфга мос равишда;
- б) қулай бўлишига қараб;
- в) қоматга мослаб тикилган бўлсин.

11. Қандай пойабзал киясиз:

- а) пошнаси баланд;
- б) пошнаси паст;
- в) ҳар доим ҳар хил.

12. Табиий косметик воситалардан фойдаланасизми:

- а) ҳа, баъзан;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

13. Гимнастиканинг бирон-бир тури (аэробика, йога...) билан шугулланасизми:

- а) камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

14. Спиртли ичимликлар ичасизми:

- а) ҳафтасига 3-7 марта;
- б) ҳафтасига 1-3 марта;
- в) йўқ.

15. Вазнингиз меъеридами (буйингизнинг сантиметрдан 100 ни айириб, қолдигидан яна 10 фоизини олиб ташланг):

- а) 10-15 фоизга меъёрдан пастроқ;
- б) меъерида;
- в) меъёрдан 10-20 фоизга баландроқ.

16. Парҳез ёрдамида вазнингизни бир тартибда тутиб туришга уринасизми:

- а) камдан-кам;
- б) йўқ;
- в) купинча.

17. Одатда, руҳий аҳволингиз қандай:

- а) ёмон;
- б) яхши;
- в) жуда яхши.

18. Бирон-бир сурункали хасталиқдан азият чекасизми:

- а) йўқ;
- б) ҳа.

19. Жисмоний жиҳатдан ўзингизни яхши сезасизми:

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

20. Диққатингизни жамлай биласизми:

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзаг.

21. Кайфиятингиз тез-тез ўзгариб турадими:

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзида.

22. Жигилдонингиз қайнаб турадими:

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзан.

23. Тез-тез титроқ босадими:

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзида.

24. Доимий тарзда гамхўрлик қилиб парваряиш-лайсиз:

- а) юзингизни;
- б) қўлларингизни;
- в) бутун танангизни.

25. Қадди-бастингиздан мамнунмисиз:

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) одатда, ҳа;

26. Бироз мазангиз қочса, нима қилишни афзалроқ деб биласиз:

- а) дори ичишни;
- б) уйдаги воситалардан фойдаланишни;
- в) ҳеч нима қилмайсиз.

27. Кунига нечта сигарет чекасиз:

- а) 5 тадан 10 тагача;
- б) 20 тадан 40 тагача;
- в) чекмайсиз.

28. Кунига неча пиёла қаҳва ёки аччиқ дамланган чой ичасиз:

- а) учтадан кўп;
- б) икки-учта;
- в) ичмайсиз.

29. Ҳайз кўриш циклингиз ўзгариб турадими:

- а) купинча;
- б) камдан-кам;
- в) йўқ.

30. Тинч ҳолатда томир уришингиз қандай:

- а) дақиқасига 80 – 100 зарба;
- б) дақиқасига 66 – 70 зарба;
- в) дақиқасига 70 – 80 зарба.

31. 10 марта тиззалаб ўтириб-туринг. Энди томир уришингиз қандай бўлди:

- а) дақиқасига 120 – 140 зарба;
- б) дақиқасига 80 – 100 зарба;
- в) дақиқасига 100 – 120 зарба.

32. Учинчи қаватга пиёда чиққанингизда ҳансирай-сизми:

- а) йўқ;
- б) ҳа;
- в) баъзида.

33. Турган жойда тиззаларни баланд кўтарганча 10 марта сакранг. Қанча муддатдан кейин томир уришингиз меъёрига келади:

- а) 5 дақиқадан кейин;
- б) 2 дақиқадан кейин;
- в) 1 дақиқадан кейин.

34. Тишларингизни бир кунда неча марта ювасиз:

- а) 3 марта;
- б) 1-2 марта;
- в) баъзида улгуролмайдиган ёки унутадиган пайтларингиз ҳам булиб туради.

35. Тиш шифокори ҳузурига йилда неча марта борасиз:

- а) йилига икки мартадан кам эмас;
- б) йилига бир марта;
- в) умуман бормайсиз.

36. Ухлаш учун етарли (яъни, 7-8 соат) вақт ажратасизми:

- а) одатда, ҳа;
- б) камдан-кам ҳолларда қанча керак бўлса, шунча ухлайсиз;
- в) ҳеч қачон шунча ухламайсиз.

37. Тоза ҳавода сайр қилиб турасизми:

- а) кўпинча;
- б) камдан-кам;
- в) йўқ.

38. Қўлингизни ён томонга очиб, кўзингизни юминг. бармоқларни бир-бирига тезда теккиза оласизми:

- а) камдан-кам;
- б) одатда, ҳа;
- в) йўқ.

Тупланган очколарни ҳисобланг ва қўшинг.

Савол рақами	а	б	в
1	5	10	0
2	5	10	0
3	10	5	0
4	5	0	10
5	10	5	1
6	5	0	10
7	5	10	0
8	3	10	0
9	5	10	0
10	5	10	3
11	0	10	5
12	1	5	0
13	3	10	0
14	0	5	10
15	20	10	5
16	10	20	5
17	0	20	10
18	10	5	—
19	5	20	0

Савол рақами	а	б	в
20	0	10	5
21	10	0	5
22	10	0	5
23	10	0	5
24	5	5	15
25	0	20	5
26	2	10	15
27	5	0	20
28	2	10	10
29	0	5	10
30	0	20	10
31	0	20	10
32	20	0	10
33	0	10	20
34	10	5	0
35	10	5	0
36	20	5	0
37	15	5	0
38	10	20	0

89 очкогача. Афсус, ўз танангиз билан мутлақо машгул бўлмайсиз, у ҳақда гамхўрлик қилмайсиз ва энг муҳими — руҳий қадриятлар, деб ўйлаб, жисмоний саломатликнинг аҳамиятини унутасиз. Агар кейинчалик ҳам шу тарзда давом эттираверсангиз, вужудингиз касалликка чалиниб, сиздан “ўч олади”. Соғлигингизга муносабатингизни ўзгартиринг!

90 дан 230 очкогача. Танангизга етарли даражада эътибор ва гамхўрлик кўрсатмаяпсиз. Сизга унинг қай аҳволдалиги аҳамиятсиз, қандайдир бўлса-да, ўз ишини бажарса, бўлди. Танангиз эса доимий парвариш ва эътиборга эҳтиёж сезади.

231 дан 389 очкогача. Ўз танангизга кўрсатаётган гамхўрлик учун мактабда “яхши” баҳо олган бўлардингиз. Танангизни яхши парваришлайсиз, бироқ бу етарли эмас.

390 ва ундан ортиқ очколар. Танангизга яхши гамхўрлик кўрсатасиз. Мамнун бўлишингиз мумкин, лекин талтайиб кетманг. Ўз танасини доимий равишда ва мақсадга йўналтирган тарзда машқ қилиб борса (шунингдек, руҳий озиқни ҳам унутмаса), ҳаётда ҳар тарафлама камолотга эришади ва ўзини яхши ҳис қилади.

71. Тақдир зарбаларини қандай енгиш мумкин?

Қадимгилар ҳамма хасталиклар асабдан, дейишарди. Бугун ҳам шифокорлар: бузилган асаб тизими кўпгина касалликларни чақиради ёки авж олдириб юборади, дея таъкидлайдилар.

Стрессларнинг “фойдали” жиҳатлари ҳам булади, албатта: ҳаддан ташқари зерикарли, бир маромдаги ҳаёт кишини ақлдан адаштириши ҳеч гапмас. Ҳамма гап уларни қандай енгиб ўтишингиз ва чегараси қаердалигида. Бу, айниқса, кекса ва ҳиссиётли кишилар учун муҳимдир. Ижобий ҳиссиётлар ҳам кишини анча ҳаяжонлантириб, тўлқинлантириб юбориши мумкин. (“Қувончдан йигляпти”, деб бежиз айтишмайди).

Стресс оқибатларининг биринчи белгилари: нимжонлик, бош оғриги, қон босимининг “ўйнаб” туриши... Яна “оғир артиллерия” ҳам — инфаркт, иммунитетнинг заифлиги, руҳий бузилишлар...

Америкалик психологлар “стресслар шкаласи” (кечинмалар) ни ишлаб чиқдилар:

- турмуш ўртоғининг ўлими – 100 балл;
- ажрашиш – 73;
- яқин қариндошининг ўлими ёки қамалиши – 63 тадан;
- жиддий шикастланиш ёки касаллик – 53;
- уйланиш – 50;
- ишдан бушаш – 47;
- ҳомиладорлик – 40;
- молиявий аҳволнинг кескин ёмонлашуви ёки жинсий муаммолар – 38 тадан;
- яқин дўстининг ўлими – 37;
- жиддий оилавий низолар – 35;
- ишдаги ўзгаришлар ёки қизи (ўгли)нинг турмуш қуриши – 29;
- йирик харид (масалан, уй), капитал таъмирлаш учун қарз олиш – 26;



- раҳбарият билан низолашиш - 23;
- турар-жой, ўқиш ёки иш шароитининг ўзгариши - 20;
- машина, телевизор харид қилиш учун қарз олиш - 17;
- оила аъзоларидан бирининг келиши (кетиши) ёки овқатланиш тартибининг ўзгариши - 15 тадан;
- таътил ёки туғилган кун, янги йилнинг нишонланиши - 13;

Ҳаётингизнинг бир йилида, дейлик охириги йилида санаб ўтилган ҳодисалардан қайсилари содир бўлганини эслаб кўринг.

Балларни ҳисобланг.

25 баллгача. Сизнинг ҳаётингиз тинч, балки жудаям осойиштадир. Ёки бу сизни қаноатлантирадими?

25 дан 75 баллгача. Ҳаётингиз анча бой, лекин унчалик жушқин эмас. Асаб бузилиши натижасида касалликнинг келиб чиқиш хавфи 25 фоиздан ошмайди.

Тахминан 150 балл атрофида. "Асаб туфайли" хасталаниш хавфи сизда 50 фоизга етади (баллар ортган сари эҳтимоллик шунчалик баландлашади).

200 - 300 баллар. Асаб туфайли касалланиш ёки хасталикларнинг авж олиши 80 фоиз атрофида.

300 баллдан кўпроғига фақат Исаев-Штирлиц дош берган, холос.

700 балли ҳеч ким кўтаролмайди — инсон ҳалок бўлади.

Шу боис, агар узоқ ва ҳеч қандай ҳаяжонланмай яшаш ниятингиз бўлса, музей ходими бўлиб ишланг (10 баллик шкала бўйича 2,8 балл). Кейин, секин-аста ўсиб борган сайин фермерлар, дипломатлар келади. Инглиз психологларининг фикрича, энг хавфли касблар — шахтёрлар, тартиб посбонлари ва журналистларники экан.

72. Ичкиликбозлик — иллат!

Ичкиликбозлик — кўплар учун кулфат ва бахтсизлик келтиради. Ичкиликбоз одам эгнидаги охирги кийимини ҳам, уйдаги бор нарсасини ҳам олиб чиқиб сотишга тайёр турганида, ундан қандай хизматчию, эр ёки ота чиқарди. Шифокорларнинг фикрича, ичкиликбозлик — бу касаллик, лекин агар хастанинг “ҳаммаси жойида” лигига ишончи комил бўлса, уни қандай даволаш мумкин? Унинг ошналари ҳам: ичсак ҳам, меъёрини биламиз, дея таъкидлашади. Шундаймикан?

Ичкилик ва сиз. Ким хужайину, ким шиша идишнинг қули?

1. Ичкиликни ташлашим керак, деган фикр қачон бўлмасин, хаёлингизга келганми?

2. Ичаётганингизда ўзингизни айбдор сезасизми?

3. Сизни ичганингиз туфайли айблашларидан жаҳлингиз чиқадими?

4. Эрталаблари ишга кетишдан олдин ичасизми?

5. Кейинги вақтда спиртли ичимликларни кўпроқ истеъмол қиляпсизми?

6. Ишлаётган пайтда ичишингиз шартми?

7. Сизнинг ичкиликбозлигингиз ишда, оилада, бошқалар билан мулоқотда муаммолар келтирадими?

8. Ичганингизда тушкунликка тушиб, кейин нима қилганингизни эслолмайсизми?

9. Ичкилик ичмай қўйганингизда ёки камроқ ичганда титраш, невроз, бошқа биронта ёқимсиз белгилар пайдо бўладими?

10. "Керакли" самарага етишиш учун янада кўпроқ спиртли ичимлик ичишингиз керак бўладими?

Саволларнинг ҳар бири спиртли ичимликларга нисбатан одатланиб қолишнинг патологик белгиларини курсатади.

Саволларга "ҳа" ёки "йўқ" деб очиқ жавоб беринг.

Агар 1–4 саволларга ҳеч бўлмаганда, 2 марта "ҳа" деб жавоб берган бўлсангиз, сиз алкогольни суиистеъмол қиласиз. Агар уч ва ундан кўп ижобий жавоб бўлса, ичкиликка ўрганиб қолиш хавфи бор.

Ижобий жавоблар нечоғли кўп бўлса, сизнинг ичкиликбозликка нисбатан одатланиб қолишингиз хавфи шунчалик кўп.

Агар 10 тадан 7 ва ундан кўпроқ саволга "ҳа" деб жавоб берган бўлсангиз, қўйнаҳой, наркологга мурожаат қилишингиз керак бўлади.

73. Сиз тўғри овқатланасизми?

Ақл бовар қилмас фикр: кўпгина одамлар кам еганликлари, оч қолгандан азоблансалар, бошқа миллионларча кишилар кўп овқат егандан хасталикка чалинишади (дейлик, АҚШда бу миллий муаммога айланди). Бу ерда гап фақат пулда эмас: гарчи ҳар турли парҳезларни зўр бериб кўкларга кўтарсалар ҳам, кўпчилик ваҳшийларча овқатланади.

Энди нима қилиш керак? Эҳтимол, сизга тест кўмаклашар. Келтирилган тасдиқларнинг ҳар бирига розимисиз?

Жавоб варинатлари: А – деярли ҳар доим; Б – баъзан; В – камдан-кам.

1. Асосий таомлар ейиш оралиғида озгина бўлса ҳам, у-бу нарса еб олиш керак.

2. Дастурхондан ҳеч бўлмаса, енгил очлик ҳисси билан турасиз.

3. Сизда аниқ овқатланиш тартиби йўқ, тартибсиз тарзда, гоҳ-гоҳида, тўғри келиб қолганида ейсиз.

4. Овқатланишингиз тўлақонли, балансланган (оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, микозлементларга эга).

5. Таом ёқса, керагидан ортиқроқ еб қўйишингиз мумкин.

6. Ҳар кун мевалардан етарли даражада ейсиз.

7. Биронта овқат маҳали (нонушта, кечки овқат)ни ўтказиб юборишингиз мумкин.

8. Тушликкача бемалол етиб боришингиз учун нонуштангиз анча тўйимли.

9. Сиз спиртли ичимликларни истеъмол қиласиз.

10. Кечки овқатни ҳаддан ташқари кўп емасликка ҳаракат қиласиз, ухлашдан камида 3 соат олдин овқатланасиз.

11. Ширинлик ва пишириқларни кўп ейсиз.

12. Парҳезга риоя қиласиз.

13. Қисқа муддат ичида камида 2 кг озишингиз мумкин.

14. Қорнингиз тўйган бўлса-да, косада овқат қолдирмайсиз.

15. Белгиланган овқатланиш тартибига риоя қиласиз.

16. Овқат пишираётганингизда таомнинг таъмини тотиб кўрасиз.

17. Ҳафтада бир неча марта етарли даражада сабзавот ейсиз.

18. Ҳафтасига ҳеч бўлмаса, бир-икки марта дуккак-лилар ейсиз.

19. Кун бўйи тахминан 2 л суюқлик (чай, шарбат, шўрва, сув...) ичасиз.

20. Шоша-пиша "бор нарса"ни еб кетаверасиз.

12 ва ундан камроқ очколар. Қанчалар кам очко йиққан бўлсангиз, шунча яхши. Ҳар қандай ҳолда ҳам, овқатланиш тизимингизни омадли деса бўлади. Қизиқ, бу муваффақиятларга ўзингиз эришдингизми ёки биров ургатдими? Агар ўзингизни ҳаддан ташқари тийиб юрган бўлсангиз, баъзан "тақиқланган" бирон-нима билан хурсанд қилиб қўйсангиз ҳам бўлади (ҳаётда қувончлар бирам кам, ахир).

Жавоб вариантлари	Асосий тасдиқларнинг жавоблари									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
Б	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
В	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2

Жавоб вариантлари	Асосий тасдиқларнинг жавоблари									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	2	2	2	2	0	2	0	0	0	2
Б	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
В	0	0	0	0	1	0	2	2	2	0

13 – 27 очколар. Сизнинг овқатланиш тартибингиз меъёрида. Одатда, кўп еб юбормайсиз, овқатингиз — соғлом тула қимматли. Лекин баъзан адашишлар ҳам бўлиб қолади. Эҳтиёт бўлинг, сал бўшаптирсангиз, тизгинни тутиб қололмай қолишингиз мумкин.

28 – 40 очколар. Сиз системасиз овқатланасиз. Ҳаддан ташқари кўп ва тартибсиз еб юборасиз ёки таомларингиз тула қимматли бўлмайди ва балансланмаган. Ҳар қандай ҳолда ҳам ёмон овқатланишингизни айтиб, кайфиятингизни бузишга мажбурмиз. Сиз ўзингизни яхши кўрмайсиз! Тажрибали диетологга мурожаат қилганингиз маъқул.



74. Қўрқувни енгиб ўтинг!

Ҳамма қўрқувни ҳис қилади: қоронгиликдан, баландликдан, очиқ ёки ёпиқ бушлиқдан, ўргимчак, илон ва итлардан қўрқади. Қўрқув кишини буткул исканжасига олиши, даҳшатга солиши мумкин.

Тавсия этилган вазиятларда ўзингизни қандай тутасиз?

"А" варианты. Агар бу унча катта бўлмаган салбий ҳиссиётларни келтириб чиқарса, ўзингизни ёмон сезиб, ноқулай аҳволга тушмасмидингиз.

"Б" варианты. Қўрқув, нохуш, таҳликали ҳис пайдо бўлади, бундай вазиятдан нарироқ юришни афзал кўрардингиз. Лекин тоқат қилишга мажбур бўлсангиз, қочиб кетмасдингиз.

"В" варианты. Сиз учун бунинг иложи йўқ. Сиз тоқат қилолмай, ҳар қандай йўл билан ундан қочардингиз.

1. Самолётда саёҳат.
2. Кемада саёҳат.
3. Поездда саёҳат.
4. Мотоциклда юриш.
5. Автомобилда юриш.
6. Шаҳар транспортида юриш.
7. Юксак баландликдан бош чиқариш зарурати.
8. Тоннелдан ўтиш.
9. Кўприқдан ўтиш.
10. Жуда кенг ва очиқ майдондан ўтиш.
11. Ниҳоятда тор кўчадан ўтиш.
12. Лифтда кўтарилиш.
13. Кўчага чиқиш.
14. Кино, театр, дискотекада бўлиш.
15. Йирик универмага ёки одам кўп тўпланган жойга бориш.
16. Илонлар ёки калтакесак ва қурбақаларга тоқат қилиш.
18. Ўргимчак ва бошқа ҳашоратларга тоқат қилиш.
19. Итлар, уй ҳайвонларига тоқат қилиш.
20. Қушларга тоқат қилиш.
21. Қурол, пичоқ билан тўқнашиш.

22. Қонга бўялган кийим, қон изили нарсаларни кўриш.

23. Шприц, игнани кўриш.

24. Мурдаларга қараш ёки бирор иш қилиш.

25. Кутилмаганда тошма тошиши, титроққа кириш, терлаш.

Бу ерда энг кўпинча учрайдиган мияга ўрнашиб қолган аҳволлар ва қўрқувларгина келтирилган.

Агар қуйидаги жавоб вариантларини танлаган бўлсангиз:

– “В” — сиз жудаям қўрқоқсиз, ҳадиксирашлар миянгизга ўрнашиб қолган. Ҳеч қандай сабабсиз жудаям қўрқоқлигингиз ҳақида гап боряпти.

– “Б” сизнинг қўрқувингиз миянгизга ўрнашган деб бўлмайди. Бу шунчаки чўчиб, ҳадиксираш.

– “А” таклиф этилган шароитларда нормал реакциянгизни кўрсатади.

75. Тунингиз хайрли бўлсин, катталар!

Тулақонли уйқу нималигини тушунтиришнинг ҳожати йўқ. Тиниқиб ухлаб турмаган одам – эртасига ишлолмайди. Агар уйқусиз тунлар бир неча бор кетма-кет давом этгудек бўлса, ҳаёт дўзахга айланади.

Қанчалар яхши ухлайсиз? Бу саволга испан психологлари жавоб беришга кўмаклашадилар. Сизга энг тўғри келадиган даражадаги вариантни танланг.

Ухлашга ётиш

1. Ухлаб қолишингиз учун қанча фурсат керак бўлади:

а) 15 дақиқадан камроқ;

б) 30 дақиқадан камроқ;

в) ярим соатдан кўпроқ, эҳтимол, бир соатдан кўпроқдир, аниқ айтиш қийин.

2. Ётоқхонадаги чироқни учирасиз ва:

а) дарҳол барча гам ва ташвишларни унутиб, тўлиқ бўшашасиз;

б) эртанги режалар, хавотирли ўйлардан чалғишингиз учун бироқ вақт зарур;

в) ўтган ва келаётган кун муаммолари билан бошингиз тўлган, улардан сира халос бўлолмайсиз.

3. Уйқу олдидан ўзингизни қандай ҳис қиласиз:

а) каравотда бўшашганча ётиб, қачон ухлашингиз сизни ташвишлантирмайди;

б) ётган кўйи анча кеч бўлиб қолгани, яхшилаб ухлаб олиш кераклигини ўйлаб, биров хавотирланасиз;

в) сира ухлолмаётганингиздан жаҳлингиз чиқиб, дилингиз хуфтон бўлаётганини ҳис қиласиз.

Уйқу

1. Сиз ухлаб қолганингиздан кейин:

а) туни бўйи уйғонмайсиз;

б) бир-икки уйғониб, яна тезда ухлаб қоладиган вақтлар бўлади;

в) ҳар куни энг камида икки-уч мартаба уйғониб, узоқ ухлолмай ётасиз ёки умуман ухлолмайсиз, "эзилган" ва уйқуга тўймай турасиз.



2. Тун ярмида уйғониб кетган бўлсангиз, қандай ухлаб қоласиз:

- а) дарҳол;
- б) қандайдир фурсат ўтганидан кейин;
- в) одатда, жуда қийин, баъзан умуман ухлолмайсиз.

3. Туллари даҳшатли ёки шунчаки оғир, ёқимсиз тушлар кўрасизми?

- а) ҳеч қачон;
- б) жудаям камдан-кам;
- в) ҳар тунда ёки деярли ҳар тунда.

Уйғониш

1. Одатда неча соат ухлайсиз:

- а) 7,5 соатдан ортиқ;
- б) 7 соатдан кам;
- в) 6,5 соат бўлса, худога шукур, дейсиз.

2. Одатда қачон уйғонасиз:

- а) ҳар доим белгиланган вақтда ўзим тураман ёки соат кўнгируги жиринглаганда;
- б) одатда керакли вақтда ёки бир неча дақиқа илгарироқ;
- в) вақтида уйғонолмай, соат жиринглаганидан кейин ярим соат ёки ундан кўпроқ ётаман ёки ҳаддан ташқари зрта уйғониб, бошқа ухлолмайман.

3. Агар вақтидан илгарироқ уйғонган бўлсангиз, уйғонгани қандай ҳис қиласиз?

- а) бироз бўшашган, бироқ яхши аҳволда; баъзан сал хавотирланганлик ва ташвишланиш сезилади;
- в) доимо ўзингни ёмон сезасиз, асабийлашасиз, нимаданир ҳадиксирайсиз.

Уйғуга кетиш

Агар "а" жавоблари кўпроқ бўлса, сизда ҳеч қандай муаммо йўқ.

Агар “б” жавоблари кўпроқ бўлса, сиз учун уйқуга кетишгина муаммо, лекин у ҳам унчалар ўткир эмас;

Агар “в” жавоблари кўпроқ бўлса, сиз уйқу олдидан “уйқусизлик”дан азият чекасиз. Бу гайриодатий ҳол, шу боис ҳам уйқуга тўймай турасиз.

Уйқу

Агар “а” жавоблари кўпроқ бўлса, уйқунгиз ажойиб, осойишта.

Агар “б” жавоблари кўпроқ бўлса, уйқунгизда меъёрида қийинчиликлар сезасиз.

Агар “в” жавоблари кўпроқ бўлса, сиз “бўлинувчан” уйқудан азобланасиз ёки уйқу вақтидаги уйқусизликдан қийналасиз. Бунинг сираям яхши ери йўқ.

Уйғониш

“а” жавоблари кўпроқ. Агар вақтидан эртaroқ уйгонсангиз, бу муаммо чиқармайди.

“б” жавоб. Уйгонганда маълум қийинчиликлар бор, бироқ меъёр чегарасидан чиқмайди.

“в” жавоб. Сиз “уйқудан кейинги уйқусизлик” ёки вақтидан олдин уйғонишдан қийналасиз. Бу нормал ҳол эмас.

Айрим кишилар уйқусизликнинг бирваракай икки-уч хили билан азобланиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак. Уйқу олдидан ёмон нарсалардан чалғишга ҳаракат қилинг, нохушликлар ҳақида ўйламанг, сайр қилинг, мусиқа тинланг, ётоқхонангизни шамоллатинг, эртанги яхши кунга кайфиятингизни расоланг. Яхши ва тинч ухланг!

МУНДАРИЖА

Уқувчилар диққатига..	3
-----------------------------	---

I. ҲАЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

1. Рақс тушаётган одамчалар	4
2. Хотираниз яхшими?	5
3. Ақлу фаросатиниз қай даражада?	8
4. Сиз ҳазингани биласизми?	9
5. Ҳақиқатни тинглай биласизми?	11
6. Сиз оптимистсизми?	13
7. Уз муаммоларинизни ҳал эта биласизми?	19
8. Вақтичилик қилишни ёқтирасизми?	21
9. Сиз қанчалик сабрлисиз?	24
10. Сиз тежамкорсизми?	26
11. Сизга таъсирга берилувчансизми?	29
12. Сизда ҳазил-мутойиба туйғуси борми?	32
13. Ҳазингиздан мамнунсизми?	33
14. Сиз уришқоқ шахмсизми?	34
15. Сиз қанчалик мустақилсизми?	37
16. Яна шу мавзудаги тест	40
17. Сиз ҳассоссизми ёки тадбиркорми?	43
18. Қўшнилариниз яхшими?	46
19. Сиз яхши руҳшуноссизми?	50
20. Сиз қанчалик объективсизми?	52
21. Ҳақиқат йўлида собит тура оласизми?	56
22. Сиз кузатувчансизми?	59
23. Фел-атвориниз қандай?	62
24. Сиз машинани қандай бошқарасиз?	63
25. Янги йил тести	67

26. Қайси рангни ёқтирасиз ва феъл-атворингиз қандай? 69	
27. Сизда саёҳат қилишга иштиёқ борми?	72
28. Ижодий қувватингиз қандай?	76
29. Уй расмини чизинг... ..	81
30. Сиз қандай психологик турга мансубсиз?	82
31. Сиз жозибадормисиз?	86
32. Ўзингизни тута биласизми?	87
33. Ўз ёшингизга нисбатан қандай муносабатдасиз?	90
34. Одамлар билан тез чиқишиб кетасизми?	92
35. Ёлғизлик: дўстми ё душман?	96
36. Сиз ҳукмини ўтказадиган, қатъиятлимисиз?	98
37. Сиз журъатсизмисиз?	100
38. Ўз мулоҳазангизга эгамисиз?	103
39. Сиз иззаталабсизми?	106
40. Қандай қилиб "йўқ" деса бўлади?	109
41. Ўзингизга нисбатан ишончингиз комилми?	111
42. Сиз ҳасадгўймисиз?	113
43. Сиз сахий инсонмисиз?	116
44. Сиз телеманиядан азият чекасизми?	120

II. НИКОҲИНГИЗ ҚАНДАЙ?

45. Турмуш қуриш пайти келмадимикан?	123
46. Идиш ювиш кимнинг навбати?	126
47. Сиз қандайсиз, эркаклар?	128
48. Бир-бирингизни тушунасизми?	129
49. Оилавий тест	132
50. Яна бир оилавий тест	141
51. Бир-бирингизни биласизми?	143

52. Оиланинг отаси	146
53. Эрингиз кўркамми?	149
54. Болаларни тарбиялай биласизми?	152
55. Болаларни тарбиялашга оид яна бир тест	154
56. Никоҳингиз омаддими?	157
57. Буви ва бува	160
58. Ўғил болаларми ёки қизларми?	163
59. Сиз рашкчимисиз?	166
60. Рашк мавзусида яна бир тест	169

III. ЎЗ САЛОМАТЛИГИНГИЗНИ ҚАДРЛАЙСИЗМИ?

61. Асабларингиз жойидами?	171
62. Чекишни ташлашингизга нима халал беради?	173
63. Яширин руҳий зарба	175
64. Ўзингизга нисбатан қандай муносабатдасиз?	176
65. Спорт ва саломатлик	180
66. Етмиш ёшга ета оласизми?	187
67. Ўз соғлигингни қадрлайсизми?	189
68. Витаминлар ҳақида нималарни биласиз?	192
69. Кераксиз килограммлар	194
70. Аҳволингиз қандай?	195
71. Тақдир зарбаларини қандай енгиш мумкин?	203
72. Ичкиликбозлик – иллат!	205
73. Сиз тўғри овқатланасизми?	206
74. Қўрқувни енгиб ўтинг	209
75. Тунингиз хайрли бўлсин, катталар!	210



УДК: 159.9

КБК 88.37

У-16

У-16 **Ўзингизни биласизми?** : оммабоп тестлар /тўловчи
ва таржимон Н. Юсупова.

– Т.: «DAVR PRESS» НМУ, 2013. – 220 б.

(Психология ҳамма учун)

ISBN 978-9943-4146-8-6

УДК: 159.9

КБК 88.37

Оммабоп нашр

ЎЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ? (ОММАБОП ТЕСТЛАР)

Бош муҳаррир **Гулчеҳра Муҳаммадҷон**
Муҳаррир **Хосият Ражабова**
Мусахҳиҳ **Дилором Ҳотамова**
Саҳифаловчи-дизайнер **Азиза Ойназарова**
Рассом **Алишер Фозилов**

Нашриёт лицензия рақами АІ-№ 213

2013 йил 2 апрелда нашриётга топширилди.

2013 йил 18 апрелда босишга рухсат этилди.

Бичими 84x108 1/32 «Baltica APP» гарнитураси.

Шартаи босма табоғи 11,55.

Нашриёт ҳисоб табоғи 6,50. Адади 2000 нусха.

725-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

Оригинал макет “DAVR PRESS” нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.

“DAVR PRESS” НМУ МЧЖнинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.

Манзил: Ўзбекистон Республикаси, 100156, Тошкент шаҳри,

Чилонзор тумани, 20^а-даҳа, 42-уй.

Тел: 8(371) 120-1299;

Маркетинг бўлими: 8(371) 120-1233

Web: www.davtpress.uz, www.kitoblar.com;

E-mail: davt-press@mail.ru