

ИМО- ИШО- РАЛАР СИРИ



- Ёлгончини қандай аниқлаш мумкин?
- Қаршингиздаги инсон ким?
- Жим турган инсон ҳақида
- Инсон хатти-ҳаракатлари
- Ёқимлилик



ИМО- ИШОРАЛАР СИРИ



ЯНГИ АСР АВЛОДИ

ТОШКЕНТ

2016

УЎК: 821.512.133

КБК: 88.53

И – 48

Имо-ишоралар сири. Тўпловчи ва таржимон: Даврон Мамарасулов. – Тошкент: «Янги аср авлоди» 2016. – 144 бет.

ISBN 978-9943-27-766-3

Қаршингизда турган киши сизнинг сўзларингизни қабул қиляптими? Айни дамда унинг кайфияти қандай? Мазкур саволларга «Имо-ишоралар сири» номи китобдан жавоб топасиз.

Китоб имо-ишоралар, тана ҳаракатлари, юз ифодаси, сўзлаш оҳангини ўрганмоқчи бўлганларга ажойиб қўлланма бўлади.

УЎК: 821.512.133

КБК: 88.53

Тўпловчи ва таржимон
ДАВРОН МАМАРАСУЛОВ

ISBN 978-9943-27-766-3

© «Имо-ишоралар сири». «Янги аср авлоди», 2016 йил.

КИРИШ

Инсон маълумотни нафақат сўзлар ёрдамида (вербал усулда) бошқаларга узади, балки имо-ишоралар, мимика, тана ҳолати, ташқи кўриниш, суҳбат пайтидаги оралиқ масофа, безаклар, пардоз каби новербал усуллар ёрдамида ҳам ошкор қилиши мумкин.

Биз инсон ҳақидаги маълумотларнинг катта қисмини (80 % атрофида) айнан новербал манбалардан олишимиз исботланган бўлиб, сўзлардан эса умумий маълумотнинг фақатгина 20 % қисмини олишимиз мумкин экан. Кўп ҳолларда новербал маълумот идрокимиздаги «кадр ортида» қолиб кетади, чунки биз уларни ўқишни ва талқин қилишни билмаймиз.

Аксар ҳолларда биз очиқ-ошкор нарсани сезмаймиз: инсон ўзининг норозилигидан огоҳлантириб бошини инкорона бош ирғаса ҳам, биз барибир расман айтилган розилик сўзларига ишонамиз. Бизни табассум билан қаршилаган инсон кўлини кўксига чалиштириб тургани – ўзини ҳимоя қилиш ҳолати эканига эътибор қилмаймиз, бу эса «менга ноқулай, ўзимни ўнггайсиз ҳис қиляпман» маъносини беради.

Бу китоб имо-ишоралар ва тана ҳаракати тилини, юз ифодаси ва тана ҳолати тилини ўрганишни хоҳлаганлар учун, суҳ-

батдоши ҳақида у ўзи ҳақида гапирганидан кўра кўпроқ билишга ҳаракат қилувчилар, инсон хатти-ҳаракатининг асл, туб сабаблари сирини очишни, суҳбатдошининг лаҳзалардаги кайфиятини аниқлашни истаганлар учун. Агар сиз фақат ижобий қиёфа ифодалашга ёрдам берадиган новербал белгиларни ишлатиб ўз танангизни бошқаришни, бу билан суҳбатдошингизни ижобий тасаввур ва кайфиятга йўналтиришни ўрганмоқчи бўлсангиз, унда бу китоб сиз учун. Ўз танангиз сизни сотиб қўймаслиги, аксинча сизга иттифоқдош бўлиши учун имо-ишоралар алифбосини синчиклаб, обдан ўрганишингиз, ҳар бир новербал сигнал қандай маъно англатишини яхши билиб олишингиз даркор. Китобни ўқиб, келажакда бу қимматли тажрибадан фойдаланинг. Китобни сизга тақдим ва тавсия этишимиздан мақсад шу.

I БОБ

ИНСОН ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРИ, ИМО-ИШОРАЛАРИ РУҲИЙ ҲОЛАТЛАРНИ ИФОДАЛАЙДИ

1-қоида

«Мен хаёл суряпман» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Хаёла чўмган инсон чинакам
бориқдан узимиб қолади, у
атрофда нима рўй бераётганини
кўрмайди, эшитмайди, чунки
у ўз хаёллари ва тасаввурлари
оламида юрибди. Унутгани:
агар одам хаёл сураётган ёки
ўйна чўмиб турган бўлса, муҳим
дашларни ҳавога собурманг,
у бу дашларни барибир
анламайди, эшитмайди.*

Шуни ёдда тутиш керакки, хаёлга чўмиб турган инсон миясининг энг фаол қисми бош мия ҳисобланади, шунинг учун инсон унга бизнинг эътиборимизни қаратишга ҳаракат қилади, гўё огоҳлантиргандай: «Халал берманг – мен ишляпман». Хаёлга чўмган, суҳбатдан чалғиган инсон учун қуйидаги имо-ишоралар хосдир: турли ҳо-

латларда қўллари пешонасида, суҳбатдош чаккасини ишқалаши, гарданини қашиши мумкин. Бу каби имо-ишораларнинг яна бир вазифаси бор: инсон шу тарзда бош мия ишининг самарадорлигини оширишга интилади, ўз «фикрлаш аппарати»ни қийин вазифани ечишга созлайди. Турли хил қашлашлар ва ишқалашлар шундай юзага келади.

Хаёла берилган инсонни имо-ишоралардан ташқари, унинг ҳолати ҳам фози қилади. Олюст Роденнинг «Мутафаккир» ҳайкалини эслани: у иялини қўлига тираб ўтирибди. Агар суҳбатдошиниз учун бу каби ҳолат хос бўлса, у сизнинг суҳбатиниздан чалиб, бошқа бирон нарса ҳақида ўйлаб ўтирган бўлиши мумкин. Гумониниз ростлиги ишонч ҳосил қилиш учун унинг нилоҳи эътибор қаратини. Узок-узокларда – ўз орзулари ва тасавбурларида сайр қилиб юрган инсон учун «бўшиққа йўналган нилоҳ» хос. Бу нилоҳ маъносиз ва тарқок бўлади.

Фикр сураётган инсоннинг ҳолатига қараб у нима ҳақида ўйлаётганини тахмин қилиш ҳам мумкин. Агар инсон ўнг қўлига

таяниб олган ёки ўнг чаккасини ишқалаётган бўлса, демак, унинг фикру хаёлларида чап мия ярим шари фаоллик кўрсатмоқда (миа таъсири зоналарининг кесишма тақсимланиш қоидасига кўра), бу ярим шар инсоннинг мантиқий, таҳлилий лаёқатларига жавоб беради. Бинобарин, айти пайтда инсон таҳлил билан банд, уни батафсил ҳисоб-китобларни талаб қилувчи масалалар банд қилган. Бу ҳолда инсоннинг нигоҳи жамланган, бир нуқтага қадалган бўлиши мумкин. Агар инсон чап кўлига таянган бўлса, унда инсон табиатининг ҳиссий жиҳатларига жавоб берувчи ўнг мия ярим шари фаоллик қилмоқда. Инсон кўпроқ фалсафий мулоҳаза юритмоқда, тасаввурларга шўнғиган, унинг фикр-мулоҳазаси аниқ эмас ва таҳлил талаб қилмайди. Нигоҳи бир нуқтага қадалмаган, балки аксинча, тарқоқ, бўшлиққа йўналган.

Агар суҳбатдошингизда шу каби белгиларни пайқасангиз, демак, у сизни тинглаш ўрнига ўз ўй-фикрларига шўнғигани эҳтимолдан холи эмас. У маълумотларни қабул қилмоқдами-йўқми, бунга ишонч ҳосил қилиш учун унга бирон-бир савол бериб кўришингиз мумкин. Агар жавоб қайтармаса, билингки, суҳбатдошингиз чуқур ўйга чўмган. Ё у ўз ўй-хаёлларидан уйғонишини кутиш ёки унга таъсир кўрсатиш даркор: қаттиқроқ гапиринг ёки кўлингиз билан туртинг.

2-қоида
«Менга қизиқ» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Адабятта, суҳбатдошинизда
қанчалик қизиқиш уйғоти-
шинизни билиш муҳим.
Кўпинча қизиқишинини вербал
беллири сохтга бўлади ва
фақатгина новербал мулоқот
суҳбатдошинизни қанчалик
қизиқтирганингни аниқлаш
ёрддам беради. Вербал тарзда
суҳбатдош саволлар бериб,
деталларни оидинлаштириб,
қайтарини сўраб ўз
қизиқишини ифодалаш мумкин.
Бирок, афсуски, бу қизиқишинини
юз фоизми кўрсаткичи бўла
олмайди. Саволлар фақат
сизни хафа қилмаслик, расмий
хушмуомалаликни аниқлаш
ва аслида, қизиқиш сабаби
бўлмаслиги мумкин.*

Қизиққан инсон, одатда, имо-ишораларни қўллашга интилмайди. Бундай киши суҳбатдоши ёки қизиқарли маълумотга шунчалик берилиб кетиши мумкинки, оқибатда гапнинг калавасини қўлдан бой бермаслик учун шовқин чиқармасликка ҳаракат қилади. Синф хонаси ёки ауди-

торияда ўқитувчининг ўқувчилар ёки талабаларга сўзлаётган нутқи қизиқ бўлган пайт хонада чурқ этган товуш чиқмаслиги ҳам бунга далил.

Лекин суҳбатдошнинг қизиққанлигини аниқлашнинг бошқа новербал усуллари ҳам бор. Юз бераётган жараёнга қизиқиш туяётган инсон бор вужуди билан маълумот манбаига интилади. Масалан, унинг гапираётган шахс томонга гавдасини энгаштиришини сезиш мумкин: тингловчи унга яқинроқ бўлишга интилади.

Баъзан инсон юз бераётган жараёнга шунчалик берилиб кетадики, оқибатда ўз танасини назорат қилмай қўяди. У ўзини ёнишни унутиб қўйиши ёки қўзларини катта очиб олиши мумкин – булар мимик белгилар бўлиб, инсон ҳайрон, маҳшиё бўлиб қолиши, максимал даражада қизиқиши ҳолатида эканидан далилат беради.

Агар сизга юқорида келтирилган «қизиқиш симптомлари»дан биронтасини ҳам аниқлаш насиб қилмаса, дарҳол тактикани ўзгартириш даркор: суҳбат мавзусини ўзгартиринг, нутқ эмоционаллигини (ҳиссий таъсирчанлигини) оширинг. Акс ҳолда, сиз етказётган хабар суҳбатдошингиз учун аҳамиятсиз туюлади ва сизга керакли натижани бермайди.

3-қоида
«Мен сизни ҳурмат қиламан»
категорияси ишораларини
англаб олиш

*Ҳурмат – бутун умр
қозонишиш лозим бўлган
ўзаро инсоний муносабатлар
омилиридан биридир. Инсоннинг
ҳурмат-эҳтиромни ростакан
ёки ёмондакан эканини аниқлаш
осон кечмайди. У сизга чин
кўншидан қўл чўзмокдами
ёки одабта айланган анъана
юзасиданми?*

Ҳурмат-эҳтиромни ифодаловчи имо-ишоралар унчалик кўп эмас. Сизга бирон ким қандай муносабатда эканлигини аниқлаш учун, у сиз билан қандай сўрашишга эътибор қаратинг. Қўл бериб сўрашиш – жуда қадимий анъана бўлиб, авваллари фақат таомил маъносинигина, келган инсон билан саломлашишнигина билдирмаган, балки инсонлар бир-бирининг ҳузурига ғараз ниятларсиз, қурол-яроғсиз келганини ифодалаган. Ҳозирга келиб бу таомил бошқа маънолар билан кенгайган. Сизга ҳурмати бўлган инсон сиздан аввал ёки сиз билан бир пайтда қўл чўзади. У дарҳол қўлини қайтариб олишга ҳаракат қилмайди: ҳурмат-иззатли қўл бериб сўрашиш узоқроқ давом этади. Қўл чўзиб узатилган, зинҳор

тирсак қисмидан букилмаган бўлиши керак. Шу тарзда инсон сизга ноқулайлик туғдирмаслиги даркор, сизни чўзилишга ёки эгилишга мажбур қилмаслиги лозим. Аксинча, у сизга имкон қадар қулай шароит яратишга ҳаракат қилади.

Ҳурмат-эҳтиром ишораси сифатида қуйидаги ҳолатни келтириш мумкин: эркак киши оммавий транспорт воситасидан тушаётган аёлга ёрдам учун қўл чўзмоқда. Бу ҳолат ҳам расмий хусусиятга эга бўлиши, фақатгина бу кишининг яхши муомала қоидаларидан хабардор эканлигини билдириши мумкин. Агар бу чин ҳурмат ишораси бўлса, қўл чўзаётган киши сиз тарафга қарайди ва сизнинг қўлингизни тугиб қолишга ҳаракат қилади.

*Боқини эици – хурмаџ
белиси. Инсон боқини қандаџ
лаџтланила џџтибор қаратини.
Хурмаџ билан боқи эииса,
қовоқлар пастла қаратишиџи
мумкин (бу қадимда хукмдор
шахсларни қарџи олиџи
анъанасидан қолан одаџ
бўлиб, улар џу қадар улџвбор
ва қудратли бўманки, одамлар
уларга қарацила журъаџ
хам қишолманлар, џунини
учун қовоқларини пастла
қаратланилар).*

4-қоида
«Мен иккиланияпман» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Қандай имо-ишоралар, тана
ҳолатлари ва юз ифодалари
инсон қарор қабул қилишда
иккиланаётганидан дарак
беради? У юз бераётган
жараёнла ҳолис баҳо
беришга тайёр эмаслигини
қандай аниқласа бўлади?
Сухбатдошиниз сизнинг
фикринизга чиндан қўшилгани
дишга тўғри япганими ёки йўқми
– сиз буни осонгина ҳисоблаб
билишиниз мумкин.*

Иккиланиш ҳолати – иккиёқлама ҳолатдир. Унинг ижобий ва салбий жиҳатлари мавжуд. Инсон бир тарафдан сизни рад қилмади, салбий қарор қабул қилиб бўлгани йўқ, у сизга узил-кесил «йўқ» жавобини бермайди. Бошқа тарафдан, сизнинг далилларингиз ҳали ишонтиришга етарлича асос бўлмапти, инсон сизнинг далил-исботларингизга қўшилгани йўқ.

Қарор қабул қилмаган инсон хатти-ҳаракат, имо-ишоралари унинг хаёлчанлиги, у ҳали вазиятни таҳлил қилаётгани ва диққат-эътиборга тўла эканлиги билан характерланади. У ишончсизлик билдириши мумкин. Агар инсон сиз келтирган да-

лилларга шубҳада бўлса, у сизнинг кўзингизга қарамасликка ҳаракат қилади. Унинг нигоҳи хона бўйлаб тентираши мумкин, у дераза томонга қараб олиши, сизнинг далил-исботларингиздан четлашиб, сизнинг қарорингиз ижобий ва салбий жиҳатларини мустақил мулоҳазадан ўтказишга интилиши мумкин. Нигоҳнинг янада хавфли йўналиши – эшик тарафга қараш. Бунинг маъноси шуки, у салбий жавоб беришга чоғланмоқда ва яқин вақт ичида кетишни кўнглига туймоқда.

*Иккиланаётган одама
аърофдаши бўюмларни саралаб
ўйнаси, бармоқлари билан
тинмай пайпасласи, қачиници
каби бир замида такрорланувчи,
монотон ҳаракатлар ҳос. Бу
ҳаракат, имо-ицюралар қўйи-
даши маъноларга эа: биринчидан,
улар фикрлаши фаолияти билан
боғлиқ (одам сизнинг дами-
ларинингизни мулоҳаза қилмоқда),
иккинчидан, улар сизнинг фик-
ринингизни чалитицица, гани-
тицица қаратициан. Инсон
иккиланици ҳолатицида сизга
ва сизнинг дамиларинингизга
эътиборини жамламайди, унинг
ҳаракатлари ва имо-ице-
раларицида қандайдир таъжанилик
ва ҳовлиқмалик бўлади.*

Мана, бу каби имо-ишораларга бир неча мисоллар: кўзини, оғзининг четларини артиш ва сийпалаш, бунинг маъноси шундаки, инсон сизни ёлғонда, сизнинг далилларингизни эса фирибда гумон қилмоқда.

Инсон иккиланиш ҳолатидалигидан далолат берувчи яна бир имо-ишора – бу елкаларини қисиш. Кўп ҳолларда бу ғайриихтиёрий ишорадир. Масалан, инсон сизнинг фикрингизга қўшилиши ёки қўшилмаслиги мумкин, лекин шу орада беихтиёр елкасини қисиши мумкин – бу унинг ўзи қабул қилган қарорга ишончсизлигини ифодаловчи сигнал. Нутқдаги ва новербал хатти-ҳаракатдаги бундай номутаносиблик сиз вазиятни ўзгартиришингиз мумкинлигидан далолат беради. Ҳатто, суҳбатдошингиз сизнинг манфаатингизга қарши қарор қабул қилган тақдирда ҳам, сиз унинг фикрини ўзгартириб, ишонтиришингиз мумкин. Агар у сизнинг далилларингизга қўшилиб туриб, шунда ҳам қатъиятсизликни ифодаласа – яъни, елкаларини қисса, сиз унинг қабул қилган қарорига қатъиятини мустаҳкамлашингиз лозимлигини билдиради. Акс ҳолда, у бошқа шахслар билан гаплашиб кўриб, ўз фикрини ўзгартириб қўйиши мумкин.

5-қоида
«Мен сергакман» категорияси
ишораларини англаб олиш

Агар инсон сиз тарафиниздан таҳликини ҳис қилса, яъни унга таъминлашинингиз мумкинлигини ҳис қилса, унга қандайдир кўнмисизлик етказишинингиз мумкинлигидан хавотирда бўлса, у дарҳол новербал мудофаа¹ амала оширишни бошлайди. Хавф-хатар ҳолати унинг сўзларида умуман акс этмаслиги мумкин, лекин у ўзини бошқача тўтишни бошлайди. Сиз эса уни кузатишдан чалимани ва шунда у сиздан хавфсираётганини тушунасиз.

Инсон қуйидаги маъноларга эга ўзига хос имо-ишораларни қўлай бошлайди: «Стоп. Тўхтанг. Мен бу ерда фириб борлигини сезяпман». Агар инсон қўлларини кўксига чалиштириб олиб, шу ҳолатда бармоқларининг учи ҳар хил тарафга йўналган бўлса, чўзилиб турган қўли ва кафти сиз томонга йўналган бўлса, бу сиз тўхташингиз лозимлигидан дарак бермоқда. Чўзилган қўлнинг бошқа маънолари ҳам бор: аввало, бу сигнал сиз унинг шахсий

¹ Ўзини ҳимоя қилиш

доирасига яқинлашиш, кириб боришдан маҳрумлигингиздан дарак берапти, инсон беихтиёр сизларнинг орангизга тўсиқ қўйяпти, бундан ташқари, шу тарзда сизнинг оғзингизни ёпишга интиляпти, сизнинг гапларингизда яширин таҳдид ҳис қиляпти.

Сергакланган инсонга ўзгача нигоҳ хос: у сизга тикилиб қарайди, сизнинг ҳар бир хатти-ҳаракатингизни, қўл ишораларингизни бир мақсадда кузатади: мақсад – сизнинг қўлингизда «ханжар» пайдо бўлиш пайтини ўтказиб юбормаслик. Бу «ханжар» рамзий маънога эга: сиз сўзлар ёрдамида унга зарба беришингиз, қалтис ҳазил билан ниш уришингиз ёки кўнгилсиз хабар етказишингиз мумкин. Суҳбатдошингиз сиздан айнан шу сонияни кутмоқда. Агар суҳбатда бир неча киши қатнашаётган бўлса, сергак суҳбатдош нигоҳини жуда тез зайлда бир инсондан бошқасига йўналтириб туради.

*Сиз тарафдан хавф-хатар
туйғусини ҳис қилаётган
инсон аввалдан чекинишга йўл
тайёрлаб туриши мумкин –
унинг тахминлари тўғри чиққан
тақдирда ва сиз у учун хавф
тўғдирган тақдирингизда тезда
чиқиши йўсини тўна олиши
учун, у доим эшик жойлашган
тарафга пайдам бўлади.*

Бу каби сигналларни қандай қилиб бар-
тараф қилиш мумкин? Инсонда хавф-ха-
тар туйғусини йўқотиш учун сиз уни
тинчлантиришингиз, у билан алоқага ки-
ришишингиз лозим. Биринчидан, унинг
сиздан ўзини олиб қочиш ниятига қара-
май, унга максимал масофада яқинла-
шишга ҳаракат қилинг. Хушмуома таъсир
кўрсатинг – унга қўлингизни теккизинг,
силанг, унинг қўлини биллак қисмидан ту-
тишингиз ҳам мумкин. Бу ҳаракатларни
шошилмай бажаринг, қўполлик қилманг,
акс ҳолда у сизнинг ҳаракатларингизни сиз
тарафдан хужум сифатида баҳолаши мум-
кин. Шошмасдан, етарлича баланд овозда
гапиринг-ки, у сизни яхши эшитсин, акс
ҳолда у сизни ниманидир яшираётганлик-
да гумон қилиши мумкин. Агар стол атро-
фида, қарама-қарши ўтирган бўлсангиз, у
ҳолда унинг ёнига ўтиб ўтиринг. Агар сиз
ўртадаги қарама-қаршилиқни бартараф
қилиб, танглик ҳиссини тарқатишга эриш-
сангиз, сизнинг суҳбатдошингиз ўзини эр-
кин тута бошлайди ва суҳбатингиз самара-
лироқ бўлади.

6-қоида
«Мен мурасага тайёрман» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Мураса иўлини топиш –
хоҳ оилавий баҳс бўлсин, хоҳ
ишдаш суҳбат ёки илмий
мунозара, ҳар қандай вазиятда
ҳам осон бўлмаган вазифа.*

*Бундай вазиятларда сиз
билан баҳслашувчи мурасага
тайёр ёки иўқилишни кўра олиш
муҳимдир. Инсон ўз сўзидан
қайтмаслигини айтиб турса
ҳам, унинг новербал белмлари
бунинг аксини кўрсатиши – ён
берилишга тайёр турган бўлиши
мумкин.*

Агар сиз инсоннинг гаплари ва унинг имо-ишоралари орасида номутаносибликни сезсангиз, бу сизнинг керакли натижага эришишингиз мумкинлигидан дарак бермоқда. Сўзлар ва тана ҳаракати орасидаги бу номутаносибликни кўра олиш ва тўғри талқин қила олиш ўта муҳимдир. Агар мухолифингиз фикрингизга қўшилмаслигини, сизнинг гапларингизни бемаъни деб ҳисоблашини айтса-ю, лекин бу пайтда бошини тепага-пастга силкиётган бўлса, демак у сизнинг нуқтаи назарингизни қабул қилишга тайёр ва фақат, ўзига манфаатлироқ келишувга эришиш мақсадида, ўз қийматини оширмоқда. Агар шундай

ҳаракатларни сезсангиз, унга кўнгилчанлик қилиб ўтирмасдан, ўз шартларингизга кўндиришга ҳаракат қилинг, ишончингиз комил бўлсинки, эртами-кечми суҳбатдошингиз уларни қабул қилади.

Имо-ишорасизликнинг ўзи ҳам имо-ишорадир. Агар биз инсонда салбий имо-ишораларни, масалан, чалқаштиришдан қўлоёқларни кўрмасак, у сиз билан яқин масофада муомала қилиб ўзини бамайишхотир сезмоқда, ўзинини шахсий доирасига осонгина киришмоқда, бундан чиқди, бу инсон сизнинг нуқтаи назарингизни қабул қилмоқда. Аниқроқ айтганда, уни ўз тарафингизга оғдириш учун уринишларингиз етарли бўлди. Уни рози қилишингизга озгина фурсат қолди.

Юз ифодасидаги ва хатти-ҳаракатлардаги осойишталик қарор қабул қилиб бўлган инсонга хос хусусиятдир. Унда ҳеч қандай чалғитувчи ҳаракатлар, имо-ишоралар бўлмайди, юзида хотиржамлик ва уйғунлик ифодаси жам бўлади. У ўз фикрини ўтказишга ҳаракат қилаётгандек, сизнинг шартларингизга қаршилик қилаётгандек туюлса ҳам, билингки, бу бор-йўғи бир расмиятчилик.

Муросага тайёр бўлган инсон баҳсда, тортишувда ўзини бир қадар салобатли тутади, у тушуниб турибдики, баҳс ўз йўлига, лекин у ўзи учун қарор қабул қилиб бўлди. У жуда ишончли тарзда ўз нуқтаи назарини ҳимоя қилиши ва руҳан хотиржам бўлиши мумкин, лекин у тушуниб турибдики, барибир икки тарафни ҳам қониқтирадиган қандайдир бир қарорга келиш керак.

Сухбатдошиниз қайси тарафга мойиллигини аниқлаш учун унинг саноқни билдирувчи имо-ищораларига эътибор қаратинг, улар одабда залворли маънога эга бўлмаса ҳам, баъзан айрим тафсилотларни ойдинлаштириши мумкин. Алар у далилларни сиз тарафга йўнайтираётган бўлса, демак, у сизнинг фикрингизга мойиллик билдирмоқда. Алар саноқ ищоралари тескари тарафга йўналган бўлса (у нимираб атрофдаги буюмларни тўплаяпти, ён-верига сочишиб ётган нарсаларни тўйраб, уйиб қўйяпти), демак, бу инсон манфаат қидиряпти, унинг мақсади музокаралардан максимал даражада наф кўришдир.

7-қоида
«Мен ишончли муносабатларга
мойилман» категорияси ишораларини
англаб олиш

Инсон доим ҳам ишонч оҳанцидаги муносабатларга шай бўлмайди. Одатда, у кўнгида шубҳа ёки беҳузурлик турдирадиган инсонларни ўзига яқин доирага киритмасликка ҳаракат қилади. Новербал ишоралар ёрдамида инсон сизга ишонч билдирмоқдами-йўқми – осонгина тушуниб олиш мумкин.

Агар инсон сиз билан етарлича фаол муносабатларга киришаётган бўлса, сиз унинг ишончига кирдингиз ва у сиз билан ҳамкорлик қилади, деб ўйлаймиз. Бироқ суҳбатдошингизнинг сермулозаматлиги доим ҳам унинг ишончини қозонганингизни билдирмайди. Киришимли инсонлар дуч келган инсон билан, у дидларига тўғри келмаган тақдирда ҳам, осонгина муомалага киришиб кетаверадилар. Баъзан фақатгина новербал сигналлар ёрдамида унинг сизга нисбатан асл муносабатини, яъни «ичидагини» билиб олиш мумкин.

Ишончли муносабатларга тайёр инсоннинг хатти-ҳаракатлари суҳбатдоши тарафга йўналган бўлади. Ҳар қандай новербал сигнал, хоҳ саноқ ишораси бўлсин, хоҳ унинг тана ҳолати, ҳар тарафга қараб

турган пойабзалининг учи бўлсин, у сиз тарафга қаратади. Барча ушбу белгилар сиз у билан кейинчалик ўз мевасини берадиган алоқаларни йўлга қўйганингизни билдиради.

Диққатингизни ораларингиздаги масофага қаратинг. Агар суҳбатдошингиз **70 см** гача узоқликдаги масофани сақлаётган бўлса, демак, у одоб-ахлоқ қоидаларини билади ва сизнинг шахсий доиранингизга киришга ҳаракат қилмаяпти. Ёки аксинча, у сизни ўз шахсий доирасига киритмаётган бўлса, сиз унга ёқмаяпсиз. Агар масофа **50 см** гача ёки ундан ҳам камроқ қисқарса, сиз суҳбатдошингизни ўзингизга торта олганингиз ва унга ёқаётганингиз ҳамда бу инсон кўнглига йўл топа олганингиз учун мақтовга лойиқсиз.

*Агар суҳбатдошингиз
биринчи учрашувдаёқ сизга
тўртинмасдан кўл теккизса,
елканингни қоқиб қўйса,
сизнинг бўйинбонингизни
ёки шарфингизни тўридаб
қўйса, демак, ўзингизнинг
ёқимшик ва дийтўрттаршик
хусусиятларингизга аъло даҳо
қўйилди, деб ҳисоблайверини.*

Сиз ишончига кирган одамнинг юз қиёфасида юксак мамнуният акс этади. Ишонч билдиришга шай инсон сизга тез-тез жилмаяди, қолаверса, ўз ҳиссиётларини яши-

риб ўтирмай, очик кулади, чунки сиз унга ёқдингиз ва сизнинг даврангизда хижолат чекишга у ўзи учун сабаб кўрмаяпти.

Инсоннинг ишончига кирсангиз, у сизнинг хатти-ҳаракатларингизни кўчириб, қайтариши мумкин. Кўпинча бу ғайриихтиёрий равишда юз беради ва унда сизга ёқишга ҳаракат эмас, балки шунчаки сизга бироз ўхшашга хоҳиш пайдо бўлганидан дарак беради. Хоҳласангиз текшириб кўришингиз ҳам мумкин: янги танишингиз билан суҳбатда бирон такрорий хатти-ҳаракатдан фойдаланинг, масалан, бармоқларингизни қирсиллатинг. Агар суҳбат якунига қадар суҳбатдошингиз сизнинг одатингизни ўзлаштиради, сиз унга ёқиш вазифасини аъло даражада уддаладингиз, бу инсонда яхши таассурот қолдирдингиз.

8-қоида
«Мен ҳимояланмоқдаман» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Ҳимоя имо-ишоралари
инсон таърих-таъриҳи ёки
ихтиёрий равишда сизнинг
олдинизда кўрқув ёки айбдорлик
ҳиссини тўяётганидан
яққол дарак беради. У
сизнинг ҳужумлариниздан
ҳимояланишга мажбур ҳолатда,
унинг дарча новербал синалари
унга ўтказишга ҳаракат
қилаётган таъсирларинизни
тўсишга уринишдан дарак
беради.*

Ҳимоянинг энг кенг тарқалган ва ёрқин усуллари билан бири – кўкрак устига чалкаштирилган қўллар. Бу сигнал инсонда мулоқотга киришиш истаги йўқлиги, унга ноқулай бўлаётгани, у сиздан ҳимояланишга ҳаракат қилаётганидан далолат беради. Ушбу тоифага яна оёқларни чалкаштириб олиш ҳам кирилади – инсон гўё оёқ остидаги таянч «ер»ни йўқотиб қўймоқда. Ҳимояга хос тана ҳолатлари: қад тик тутилган, гавда салгина олдинга энгашган, бош қуйи солинган, пешона суҳбатдош томон йўналган, кўзлар пастга қараган. Инсон пешонасини «зарба»га шайлаб, сизнинг гапларингиздан ҳимояланишга ҳаракат

қилмоқда. Бундай тана ҳолати салбий таъ-
сирни қайтаришга ёрдам беради.

*Хужумдан яширин ҳимоя
ҳолатида бўлган инсон ўзинини
энг оғриқли нуқтасини яширишга
ҳаракат қилади. Эркаклар
«жонни девордан футболчи»
позасидан фойдаланадилар,
яъни қўмарини киндик остига
қовуштириб олиб, эҳтимолий
зарбадан ҳимояланадилар.
Ҳамма нарсани юрашга яқин
оладилар кўншимчан инсонлар
кўкрак қафаси, хусусан, юрак
қисмини ё қўмарини кўксига
чапиштириб ёки ўнг қўминини
кафти билан юрагини тўсиб
беркиштишга ҳаракат қилади.*

Идрок қилиш органи фаоллигига кўра ин-
сонларнинг ҳимоя усуллари ҳар хил бўлади:
визуал инсон кўзойнак тақиб олади, кўзини
қўли билан беркитади, гўёки қуёш нуридан
кўзини тўсгандай қилиб кўрсатади; аудиал
инсон қалпоғини пастроқ тортиб қулоғини
беркитади, узун сочларини тўғрилаганнамо
қулоғи устига туширади, агар у ҳам, бу ҳам
бўлмаса, нозик хатти-ҳаракатлар билан қу-
лоғини тўсишга ҳаракат қилади. Борлиқни
ҳиссий идрок қилувчи кинестетиклар суҳ-
батдошга тегишдан ўзини тортиб, масофа
сақлайдилар, кўпинча қўлларини чўнтагига

яширадилар, бу билан сиз бераётган маълумотни олишни хоҳламаётганликларини намоёниш қиладилар. Дунёни кўпроқ хидлар орқали идрок қилувчи инсонлар нозик хатти-ҳаракатлар билан бурнини беркитадилар, одатда рўмолчадан фойдаланадилар, уларда тўсатдан тумов пайдо бўлиши мумкин, бу – тананинг ғайриихтиёрий химоя реакцияси.

Инсон сизнинг ҳужумларингиздан химояланиш учун ўрталарингизда кўз илғайдиган ва илғамайдиган тўсиқлар қўяди. Гўёки у иккинги орангизда девор, ғов куради. Агар стол атрофида ўтирган бўлсангиз ва суҳбатдошингиз кўлига кирган майда-чуйда буюмларни (қалам, ручка, блокнот ва б.) уйиб, тўплаб қўяётган бўлса, бу муносабатларингизда «Буюк Хитой девори» пайдо бўлаётганидан дарак беради. Бошқача айтганда, суҳбатдошингиз сиздан химояланишга хизмат қиладиган, зарурий «мудофаа иншооти» қурмоқда.

Девор сифатида дошқа инсондан ҳам фойдаланиши мумкин. Узини химоя қила туриб, суҳбатдошингиз орангиздаги суҳбатга атайлаб учинчи бир шахсни тортлади. Учинчи инсон маълум миқдорда девор вазифасини ўтайди, чунки ўзини химоя қилаётган инсон учинчи шахс олдида унга ҳужум қилмаслигини умида

9-қоида
«Мен хижолат бўляпман»
категорияси ишораларини
англаб олиш

*Инсон ноқулайлик сезса,
хижолат бўлса, ўзи учун, қилан
иши учун уят ҳиссини туйса,
фақат бир нарсани хоҳайди:
уни апрофдалилар кўрмасин
(сезмасин), унга тешиқмасин. У:
«яқини, ера кириб кетсам ҳам
майи», – деган хаёда бўлади.
Ўнлайсизлик ҳиссини бир қанча
новербал воситалар, деллардан
пайқаб олиш мумкин. Бу
воситалар билан суҳбатдошиниз
ана шу ҳиссиётни ниқоблаб
яширишга уринади.*

Инсон уят ҳиссини туйиши билан сизнинг эътиборингизни ўз шахсиятидан чалғитишга ҳаракат қилади, бундан мақсад ўзининг хижолат бўлаётганини билдириб қўядиган очик-ойдин белгиларни сиздан яширишдир. Масалан, юзнинг қизариб кетиши, томир уришининг тезлашиши. У меъёрий ҳолатга келиши учун вақтдан ютишни, ўз организмнинг ғайриихтиёрий, бошқариш мушкул бўлган реакцияларини яширишни истайди. Суҳбатдошингиз тўсатдан бирор буюмни ушлаб олиши, бирдан ўрnidан туриб кетиши, ўрнини ўзгартириши, айтайлик, бу пайтгача стул суянчиғида осилиб ётган костюмини кийиб олиши мумкин.

Уят ҳиссини туйган пайт инсон кўз орқали алоқани узиб қўяди, кўзларини пастга қаратади, унинг нигоҳи бирон-бир буюм томон қадалиб қолади. Унинг имо-ишоралари, ҳаракатларида ҳовлиқиш акс этади.

А.Чеховнинг «Буқаламун» ҳикоясини эслайлик. Полиция назоратчиси Очумелов хатога йўл қўйди ва ўз сўзларидан хижолат бўлди, у шу заҳоти атрофдагиларнинг эътиборини чалғитишга, уларни гангитишга чоғланиб, устидаги пальтосини ечиб, яна қайта кияди.

Агар инсонда уялиш ҳисси табиатан туғма кучли бўлса ёки айб (гуноҳ) иш қилиб қўйган-у, уни кечиритишларига ишонса, унда бошқаларга имкон қадар сездирмай кийиниш эҳтиёжи туғилади. Аслида эса, бу новербал сигналлардан фойдаланишдаги қўпол хатодир. Бироқ сездирмай ҳаракат қилдингиз дегани сизни ҳеч ким кўрмаяпти дегани эмас. Аксинча, сизни кўриб туришади, сезишади, лекин сиз билан гаплашишни кераксиз деб ҳисоблашади, назардан четда қолдиришади ва сиз ўз уят ҳиссингиз билан қоласиз-у, бу ҳис алаҳлаш дардига айланиши мумкин. «Шамолларда қолган ҳисларим» романидаги эпизодни эслайлик: Скарлет ўз дугонаси эрини мафтун қилиб қўйгач, дугонасининг зиёфатига боришни хоҳламайди, лекин Рет Батлер уни боришга мажбурлайди. Қолаверса, энг ёрқин кўйлакни (қирмизи рангли) кийишини сўрайди. Батлернинг мақсади Скарлетни шу йўл билан ўз гуноҳининг аччиқ аламини торттириш эди. Аслида эса, бу кўйлак уни қутқариб қолади: бу уни Мелани

ва Эшли олдидаги кўрқувни тарқатиб юборади. Ёрқин кийим инсонда ўзига ишонч уйғотади, бу кийимда бизни пайқамаслик мумкин эмаслигини, нақадар ёрқин эканлигимизни тушунамиз: инсон қандай кўринса, ўзини шундай ҳис қилади. Ўнғайсиз ҳолатлардан кўзга ташланмайдиган кийимдан кўра ёрқин кийимда чиқиб кетиш осонроқ.

Ўнғайсизлик ҳисси инсонда унинг хижолатини бошқалар сезган тақдирда янада ортади. Шунинг учун унинг бу ҳолатини атрофдагилар сезганда ўнғайсизлик туйғуси икки барабар ортади, масалан, юзлари қизариб кетади. Бу ҳолда инсон ўз хижолатини яшира олмаётганини тушуниб, янада ўзини йўқотиб қўяди. Ҳа, албатта, ғайриихтиёрий реакцияни яшириш жуда қийин, лекин табиатан юзига тез қон югурадиган инсон ҳам бу ноқулайликдан усталик билан чиқиб кетиши мумкин. Кўпчилик бундай ҳолатларда қаттиқ умидсизликка тушадилар, сеҳрли оламда яшамаётганидан, кўринмас қилиб қўядиган сеҳрли қалпоғи йўқлигидан афсусланади. Психологларнинг фикрича, энг муваффақиятли усул ўзининг хижолат тортаётганига иқрор бўлишдир: «Кеч қолганимдан жуда афсусдаман», «Таптортмаслик қилаётганим учун кечиринг, лекин ёнимда чиндан нақд пул йўқ, кафедра менинг ўрнимга ҳам тўлаб юбора олмайсизми?» Ўз ҳолатингиз ҳақида тан олиб гапириш хижолат ҳиссингизни зумда тарқатиб юборади. Ўз ҳолатингизни вербал, яъни сўзлар орқали изҳор қилинг, ички ўнғайсизлик ва хижолатпазлик шу заҳоти ўтиб кетади.

10-қоида
«Мен сизга ишонмайман»
категорияси ишораларини
англаб олиш

*Ишончсизлик,
шубҳаланувчанлик имо-
ишораларини осонгина аниқлаб
олиш мумкин: булар деярли доим
салбий хусусиятлар, химояланиш
имо-ишоралари бўлади. Инсон
ўз сўзлари билан сизнинг
фикрингизга қўшилган тақдирда
хам, унинг ҳолати, юз ифодаси,
имо-ишоралари бунинг аксини
айтиб туради, новербал тилла
ишонини – у сизга инсоннинг асл
фикрларини очиб беради.*

Ишончсизликни билдирувчи имо-ишораларнинг энг кенг тарқалганлари – қўлларнинг ва оёқларнинг чалиштирилган ҳолати. Инсон бу билан сиз бераётган маълумотни қабул қилмаслигини билдиради. Сухбатдош кулоқларини қимирлатиши мумкин – рамзий маънода у бу билан сиз унга илаётган «лағмон»ларни туширмоқда.

У тақиқловчи ва огоҳлантирувчи хатти-ҳаракатларни қўллаши мумкин, гўё тунтирмақчи: «Мен англадим, сен мени алдаяпсан, мен сенга ишонмайман». Сухбатдошингиз оғзини қўли билан тўсиб, ўз хабардорлигига ишора қилиши мумкин, гўё: «Оғзингни юм!» демоқчидай. Бу ишо-

ранинг бошқа кўринишлари ҳам мавжуд: инсон лабларини, оғзини, қулоқларини қашиб қўйиши мумкин. Ишончсизликнинг яна бир ишораси – бошини инкор маъносида силкиш: у сизнинг фикрингизга қўшилган тақдирда ҳам, тили билан сизнинг нуқтаи назарингизни маъқуллаб турса ҳам, дилида бошқа нарса.

Сухбатдошингиз юз ифодаси ҳам унинг ишонқирамаётганини ошкор қилади. Юзида ишончсизлик сурати чизилади, кўзларини яширади. У ишончсизлик билан тиржайиши ёки такаллуфсиз мийиғида кулиши мумкин: оғзининг бир чети тепага, иккинчи чети пастга йўналади. Бундай «жилмайиш» сизга ишончсизликдан далолат беради. Сиз гапираётган гап унга кулгили туюлмоқда.

Сизнинг ёмонингиз ошкор бўлгани ҳақидаги даъми, сизни бирор фош қилишга ҳаракат қилмаган тақдирда ҳам, сухбатдошингизга сизнинг устинингиздан афзаллик бахш этади. Нобердал тарзда бу сизга иттифот билан муносабатда бўлиш ва сизнинг шахсий доиранингизга киришга хоҳишининг йўқлиги кўринишида намоян бўлиши мумкин: «қўйи табақа»га мансуб қилиш ёмон сўзлашга жазм қилади қабилда.

Баъзи инсонларда дунёни ҳидлар орқали идрок қилиш ҳисси ривожланган бўлади. Бундай инсонлар ёлғонга ўта сезувчан бўладилар. Улар ёлғонни фаҳмлаб қолганликларини бурун катаklarининг кенгайиши орқали англатиши мумкин: «Бу ерда қандайдир ифлослик бор, буни ҳис қиялпман».

*Шу каби новербал синаларни
қабул қилишиниз билан, уларни
тўри таҳил қилан бўсаниз,
дарҳол ўз тактиканизни
ўзгартиришиниз лозим: ё
рост гапирини боилан ёки
янада кучироқ ва ишончироқ
дашларни қўилан. Эҳтимол,
шунда сизнинг нуқтаи
назариниз ҳақиқат сифатида
қабул қилинар.*

11-қоида
«Мен қўрқяпман» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Қўрқинч ҳолатидаги инсон
у парациўтдан сакраяптими
ё кўпчилик одида нутиқ
сўзлаяптими, ўз кўрқувини
ниқоблашга ҳаракат қилади.
У дадилланишни бошлайди,
ўзининг кўрқмаслиги ҳақида
тапиради, шунинг учун кўрқинч
ҳиссини вербал белгилар,
яъни сўзлардан пайқаб олиш
қийин. Сиз фақат у сизга
жўнатайётган новербал сигналлар
формулаларини билишларга
таяниб еча олсангизгина, унинг
чинакам ҳолатини пайқаб
оласиз.*

Қўрққан пайтимизда, одатда, ўз кўрқувимиздан уяламиз. Агар инсон кўрқувни ҳис қилаётган бўлса, у ўзини эҳтиёткорона тутишга интилади, шунинг билан бирга, ўзининг ўз кечинмаларини яширишга ҳаракат қилади. Шунинг учун ҳам кўрқувни ҳис қилаётган одамлар учун новербал ҳаракатлар формулалари мавжуд бўлиб, бу формулалар деярли ҳамма пайт истисносиз амалиётга мос келади. Қўрқувни ҳис қилаётган инсонлар ўз кўрқувини сўндиришга, дадиллашишга ҳаракат қиладилар

ва ўзи билиб-билмай новербал сигналларни қўллайдилар.

Қўрқувнинг новербал белгилари – махсус тоифа. Уларнинг умумий жиҳати: инсон қўрқув ҳолатида ўз танасини бошқара олмайди, унга ҳукмини ўтказолмайди. У бутунлай бесабаб ҳам баланд овозни эшитганда сесканиб кетиши ёки секин айланиб ўтиб елкасига қоқиб қўйсангиз сапчиб тушиши мумкин, бунга сабаб – инсоннинг диққати таранглиги ва эҳтимолки, бирон нарсадан қўрқаётганлиги.

Инсон қандай бўлмасин ўзидаш қўрқув хиссини еншилла интилади. Мисол тариқасида: сиз имтиҳондасиз, талабалардан бири кутишмаланда декордан-декора баланд овозда тапиришни бошлайди. Бу унинг қўрқувни хис қилаётгани, ўзини қўла ортила ҳаракат қилаётгани ва ўз ваҳимасини камайтиришга интилаётганидан далилатдир.

Қўрқув ҳолатидаги инсон бирданига кулиб юбориши мумкин. Ф.М. Достоевскийнинг «Жиноят ва жазо» романидаги эпизодни эслайлик. Раскольников Порфирий Петрович билан илк учрашувида кабинетга бостириб кириб, қувноқ кулиб кулгили вазият яратишга ҳаракат қилади, учрашувга ҳеч қандай қўрқувсиз келаётга-

нини намойиш қилишга тиришади. Лекин Порфирий Петрович тажрибали психолог бўлгани учун унинг гумондори юзаки бифарқлик ва ёлғондакам жасурлик ёрдамида ўз ҳолатини ниқоблаётганини жуда яхши тушуниб турарди.

Қўрқувни кўнглидан ўтказар экан, инсон ҳуштак чалишни, мусиқа хиргойи қилишни ёки овоз чиқариб қўшиқ айтишни бошлаши мумкин. Бу ҳам ҳаяжонни енгишга бўлган ҳаракатнинг ўзига хос бир йўли. Инсоният фазони забт этишни бошлаган илк пайтларда ҳам ҳар бир учувчи (фазогир) ўз парвози ўлим билан олишувнинг бир кўриниши эканлигини яхши тушунган. Кейинчалик одамларга «Қаранглар, космонавтлар қандай ботир», – дея кўрсатиш мақсадида парвоз олдидан космонавтнинг ҳар бир қадами камера орқали тасвирга олинган, парвоз олдида турган космонавтларга эса ҳаяжонни, кўрқувни енгиш учун қўшиқ айтиб беришган экан. Фақатгина уларнинг яқин кишилари уларга бундай вазифани уддалаш қанчалик қийин кечганини тушунганлар. Улар ўзларини ботир ва жасур тутишган бўлса-да, новербал сигналлар, яъни лабларининг титраши, кўзларининг хира ярқирашидан яқин кишилари уларнинг асл ҳолатини англаб, ҳис қилганлар.

12-қоида
«Мен асабийлашяпман»
категорияси ишораларини
англаб олиш

*Хатти-ҳаракатлар, юз
ифодаси, тана ҳолати
қараб, у асабийлашаётганини
өсөнгина англаб олиш мумкин.*

*Инсон ўз нутқини назорат
қила олан, ўзини қўла олиш
ҳаракат қилан, нисбатан
босиқ гапирган тақдирда ҳам,
новербал сигналлар унинг аҳволи
бошқачалигини билдириб
қўйиши мумкин.*

Қаттиқ асабийлашаётган инсоннинг имо-ишоралари, одатда, қуйидагича бўлади: атрофдаги буюмларга тегиниш, қашиниш, бирон жойини силаб-сийпаш, текислаш. Шунингдек, кўпинча инсон асаби таранглигини яшириш мақсадида бир хатти-ҳаракатни бошқасига тез-тез алмаштириб туради. Лекин айнан новербал сигналларнинг шундай тез алмашинуви, имо-ишораларнинг турли хиллиги асаблар таранглини фош қилади.

Агар суҳбатдошингиз қўлларини, юзини қашийётганини сезсангиз, бу унинг қаттиқ асабийлашаётганидан дарак бермоқда. Бутун тана қичишиши – бу организмнинг физиологик ғайриихтиёрий реакцияси.

Асабийлашган чоғимизда енгил дискомфор¹т¹ни кечирамиз ва бу қичишиш, титроқ, бадан увушиши ёки аксинча, нафас қайтиши каби ҳолатларда намоён бўлади. Стресс² ҳолатида бўлган инсонда, об-ҳаво ўзгармаган тақдирда ҳам, ечиниш ёки кийинишга хоҳиш пайдо бўлиши мумкин. Бундай но-вербал сигналларни сиз қўлдан бой бермас-лигингиз керак. Бундай ҳолларда суҳбатдош сизнинг олдингизда нима сабабдан асабий-лашаётганини тушуниш муҳимдир.

Асабийлашиши ҳолатидаги инсон ўз нилоҳини бир буюмга узок муддат қадаб тура олмайди, муниъазам атрофга аламлиди, вазиятни баҳолаб, тевааракка тинмай кўз юлуртиради, атрофдашларни кўздан кечиради. Унинг нилоҳи макон ўлчамига адашиб юради, ўзига манзил-макон топа олмайди. Шундай экан, сиз унинг нилоҳини туттиб олишиниз амри маҳол. Агар у сизга қараган тақдирда ҳам, бу қараш узок чўзилмайди.

Имтиҳонда ёки муҳим, лекин унча ёқим-ли бўлмаган суҳбат олдида турган каби ҳолатлардаги инсон ўзини беўхшов тутати, ўзини бошқармай қўяди. Агар унда зарар-

¹ ноқулайлик ҳисси

² қаттиқ ҳаяжон

ли одатлар бўлса, стрессни енгиш учун ана шу одатларга ёпишади. Масалан, агар у чекса, сигаретни кетма-кет чека бошлайди. У тирноқларини ғажиши ёки бармоқларига сочларини ўраши – ўзини босиш учун ҳар хил қилиқ қилиши мумкин. Тирноқ ғажиш – инсон тинмай асабийлашаётгани ва ўзини назорат қила олмай қолганининг белгиси.

Асабийлашишнинг яна бир ёрқин белгиси: бирон жойнинг асабий учиши – тананинг ғайриихтиёрий реакцияси. Кучли ички тажанглиқдан инсонда мушаклар аввал таранглашади, кейин қисқаради. Агар хушёр қарасангиз, суҳбатдошингизнинг қовоқлари титрайди, бу унинг портлаб кетишга тайёр турганини билдиради. Яхшиси, у билан баҳсга киришмаган маъқул. Танамизнинг яна бир ғайриихтиёрий реакцияси – терлаш. Агар инсон кўп терлашга мойил бўлса, стресс, қўрқув ҳамда ёлғон ҳолатларида икки чақирим босиб келган спортчига ўхшаб қолади: ҳамма ёғидан тер қуйилади. Шунингдек, «хўл кафт» синдроми ҳам мавжуд: суҳбатдошингиз билан учрашув пайтида унинг асабийлашаётганини қўл бериб сўрашиш чоғида қўллари терлаб хўл бўлганидан пайқаб оласиз.

Мимика ҳам асабийлашаётган инсонни фош қилиб қўяди: унинг афти доим буришиб туради, қаттиқ ҳаяжон ҳолатида эса, юз ифодалари ўзгарувчан хусусият касб этади. Масалан, агар имтиҳон олувчи ижобий кайфиятда бўлиб, ўз талабаси сўзла-

рига табассум билан жавоб қилса, имтиҳон топширувчи юзига ҳам табассум югуради, бироқ бу тажанг табассум бўлиб, ёқишга ҳаракат қилиш истаги билан боғлиқ бўлади. Агар имтиҳон олувчи талабага умуман қарамаса, талаба юзининг ранги ўзгариши ҳам мумкин: аввал оқариб, кейин қизаради. Бу унинг имтиҳонда йиқилишдан чўчиши ва қўрқаётганидан далолат.

*Агар сиз стресс ҳолатида
тушсансиз, нормал
ҳолатинингизни тиклаб,
ўзинингизни фош қилишдан
сақланиб қолишингиз мумкин.
Қай тарзда ўзини назорат
қилиши мумкин? Авваламбор,
нутқинингизни назорат
қилишдан бошланг, ўрта
маромдан чалмасликка
ҳаракат қилинг, шунда ўз
устинингиздан ҳукмронликни
қайтариб оласиз. Агар вазият
ҳаддан ташқари ёмон бўлса ва
сизга ўз ҳолатинингизни ошқор
қилмаслик қийинлик қилса,
тезроқ ўзинингизга келишга
ҳаракат қилинг, масалан, сизга
қўмаринингизни силаб-силаб
қўйиши ёрдам қилиши мумкин.
Шунингдек, ўзинингизни босиб
олиши учун «тайм-аут» сўранг.*

13-қоида
«Мен бахтлиман»
категорияси ишораларини
англаб олиш

*Ушбу бўлимда нафақат
мамнуниятнинг энг олий
кўриниши – бахт ҳақида,
балки умуман инсоннинг яхши
кайфияти, хузур-ҳаловат
ва мамнуниятни ҳис қилиши,
атрофини ўраб турган
борлиқдан хурсандлиги, ижобий
ҳиссиётлар устида сўз боради.
Қандай қилиб инсоннинг
яхши кайфиятини новербал
сигналлари қараб аниқлаш
мумкин?*

Эйфория¹ ҳолатига инсон, масалан, узок муддат интилган нарсасига эришганда тушади. Инсон қуйидаги каби ҳолатларда бахтни ҳис қилади: севган инсонидан муҳаббатига ижобий жавоб олганда, орзу қилган университетига ўқишга кирганда, ҳурматга лойиқ инсондан мақтов эшитганда ва б. Кўпинча бундай ҳолларда инсон заиф ва нозик бўлиб қолади, чунки у «очик» ҳолатда бўлади. Бахтлилик ҳолати – бу атроф, борлиқни қандай бўлса, шундайича қабул қилишдир. Бундай вазият-

¹ ҳақиқий аҳволга мос келмаган ҳолда кайфиятнинг кўтаринки бўлиши, ўзидан ўзи хурсанд бўлаверишлик.

ларда инсон кўпинча ўз танасини бутунлай бошқармайди.

У ишлатадиган имо-ишоралар доимо очиқ бўлади. У алоқага киришишга, одамлар билан мулоқот қилишга мойил бўлади. Инсон ёлғизликда ўз бахт «юк»ини кўтара олмайди. Унга ёлғизликда шунчалар қийин бўладики, у чанқоқ, бош айланишини туйиши мумкин. Бахт инсонга шунчалик кўплик қиладики, у ўз бахтини бошқалар билан баҳам кўргиси келади, шунинг учун ҳам унга дўстлар давраси керак, шунинг учун ҳам очиқ имо-ишоралардан бошқа одамлар эътиборини тортиш учун фойдаланади. Бу ишораларнинг энг кенг тарқалгани – суҳбатдош тарафга йўналган кафтлар, ўз билакларини кўз-кўз қилиш кабилар.

*Мимикага қараб инсон
ишобий кайфиятда эканини
аниқлаш жуда осон. Кўп
одамлар орасидан бундай
одамни «бесабаб» жиммайишдан
ажратиб олиш мумкин – ўё
у бир нарсани ёдга солмоқчи:
бахт семиртирмоқда, у эса бу
шодликни яшира олмаяпти.*

Инсон бахтли эканини ўзига хос, нур таралиб турган юздан, нигоҳдан фаҳмлаб олиш мумкин. Инсон гўё бу нигоҳ билан бутун дунёни, барча одамларни бағрига босиб қучмоқчидай, бир сўз айтмай ҳам

уқтирмоқчидай: «Менга қаранглар. Мен бахтлиман. Орангизда мендан-да бахтлироқ инсонни топинг-чи!» Бахтли инсон мунтазам қаршисидаги инсон кўзига боқадди, ўз бахтини улашишни хоҳлайди, ўзига ишонади.

Жуда кўп ҳолларда яхши кайфиятдаги инсон суҳбатдошининг «шахсий доира»-сини бузиб киради. У саломлашишнинг ўзаро шахсий, дилкаш усулларида фойдаланади: қучоқлашиш, ўпиб кўришиш. Унга бошқа одамлар билан бевосита алоқа қилиш, бошқаларга тегиниш ёқимли туюлади, у бошқа одамлар ҳам унинг шахсий доирасига киришини хоҳлайди. Бутун борлиқ билан уйғунликни ҳис қилаётган инсон сифатида сезилиб туришни истайди. У ёрқин рангли кийимларни танлаб кияди. Баъзан бахтли одамда ўзгаришга хоҳиш пайдо бўлади, аввал ўзида бўлмаган нарсаларни, одатий ҳолатда кийиш, тақишга журъати етмайдиган нарсаларни кийиб, тақиб кўради: янги замонавий буюмлар, узуклар, зираклар, кўзга ташланиб турадиган пойабзаллар ва ҳ.к.

14-қоида
«Ҳақлигимга ишончим комил»
категорияси ишораларини
англаб олиш

Ўзига ишонч – бу нафақат инсон нима ҳақида гапирётгани, балки бу гапни қандай гапирётгани ҳамдир. Қандай нутқ оҳанларидан фойдаланмоқда, қандай имо-ишораларни ишлатмоқда, қандай турибди, қандай юрмоқда, қайёққа қарамоқда – буларнинг бари қаршинида ўзининг ҳақлиши ва кучли ишонган инсон тургани ҳақида баён қилиши мумкин. Новербал беллар ёрдамида мурожаат қилсангиз, ўзига ишончини қийнамасдан аниқлаб олишингиз мумкин бўлади.

Ўзига ишонган инсонга ёрқин, бевосита, содда хатти-ҳаракатлар хос. Айтайлик, суҳбатдошингиз кўпинча қўлларини кўксига қўйиб турибди, лекин уларни чалиштирмаяпти – бу унинг ўзига ишончи, ўз устунлигини ҳис қилаётганидан далолат. Бундай ишончининг белгиси сифатида «уйча» ҳолатида қовуштирилган қўллар хизмат қилиши мумкин. Бундай одам имо-ишораларида асло тажанглик аломатларини кўрмайсиз. Агар ўзига ишонган инсон

қўллари билан санаётган бўлса, одатда, у жамоатга, суҳбатдошга йўналган бўлади. Кўринишдан у энергия бераётгандай туюлса ҳам, аслида у сизнинг энергиянгизни олаётган бўлади, албатта, сиз кучсизроқ инсон бўлсангиз. Мабодо, сизда ўзингизга ишонч камроқ бўлса, бундай инсонлар билан суҳбатдан шикаст топишингиз мумкин, улар сизни ўзининг дадиллиги билан қўрқитиб қўйиши мумкин. Шунинг учун бундай инсоннинг асл чеҳрасини билиш ва унга қаршилик кўрсатиш муҳим.

Ўзига ишончининг одатий ишораси – қўлларни бошининг орқасига қовуштириши. Баъзи инсонлар бу қилишни беадаблик деб ҳисоблайдилар. У қўлларни борича керид нафақат кўкрак қисмини бутунлай очишга жазм қилади, балки етарлича уят жойи ҳисобланадиган қўлтиқларини ҳам кўз-кўз қилади. Яхшиси, бундай хатти-ҳаракатдан тийилиш лозим. Дадилликнинг бундай тури димоғдорликдан ҳол эмас.

Ўзига ишонган инсоннинг сўзлаш тарзи ҳам ўзига хос бўлиб, ўз овозининг имкониятларидан иложи борича фойдаланади. Овоз – унинг энг кучли қуроли. Овозини назорат қилишга бундай инсоннинг қурби етади, керак бўлганда овозини кўтариб гапира-

ди, мақсадига эришишга хизмат қилганда пастлатиб сўзлайди. Бироқ аксар ҳолларда унинг овози равон, аниқ, лўнда, сўзлар орасида бироз танаффус бўлади, сўзлаш мароми ўзгармайди. Сўзлар дўмбира дупуридек: «Мен барибир ҳам кучлироқман». Ўзига ишончи камроқ бўлган инсон, ўз сўзи ҳақлигига ишончи комил бўлган тақдирда ҳам, ўзининг ғалабасига шубҳалана бошлайди.

Ўзига ишонган инсон озода кийинади, лекин ортиқча майда-чуйдани ўзига доим ҳам эп кўравермайди. Унинг кийимлари жимжимадор лаш-лушлар, бурма ҳошиялар, ленталар, бантлар ва б.дан холи бўлади. Бундай инсонлар кийиниш масаласида сипо бўладилар. Бироқ рақибни хижолатга қўйишдан тоймайдилар. Масалан, суҳбатдошига таъсир кўрсатиш учун баъзи уят жойларини очиб олишлари мумкин.

Бундай инсонлар, одатда, кўзларини лўқ қилиб, тешиб юборгудай қилиб қарайдилар, кўзларини узоқ муддат узмай, инсонни назардан қочирмасликлари мумкин. Агар бундай инсонга сиздан бирор нарса керак бўлса, гўё сизни гипноз қилишга интиладилар: то мақсадга эришмагунча кўзларини сиздан узмайдилар. Агар суҳбатдошингиз сизга шу йўсинда таъсир ўтказишга (яъни, кўнглингизга қўл солишга) ҳаракат қилаётганини сезсангиз, шу заҳоти ўртага бирон тўсиқ қўйиб, унинг таъсирига қаршилиқ кўрсатишингиз лозим. Яхшиси, бироз муддатга ундан узоқлашинг ёки қора кўзойнак тақиб олинг.

15-қоида
«Мен ранжидим» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Кўнгли ранжидан инсонни у
қандай новербал воситалардан
фойдаланаётганига қараб
аниқлаш мумкин.*

*Кўнгли гамин инсонни у
қандай новербал воситаларни
ишлатишига қараб аниқлаб
олиш мумкин. Рухий сиқилиш,
дахтсизлик ҳолатини салбий
ва ётиқ имо-ишораларнинг
қўлланилиши, атрофдашлар
билан алоқага киришишига
истакнинг йўқлигидан англаб
олиш мумкин.*

Рухан сиқилаётган инсон ўзини атроф оламдан ихота қилишга, теварак-атрофдагилардан ҳимояланишга ҳаракат қилади ва бунинг учун ҳимоя имо-ишораларидан фойдаланади: у қўлларини кўксига ча-лиштириб олиши, юзини қўли билан тў-сиши ёки бошини қўйи солиб, қўлига таяб олиши мумкин. Инсонда алоқага киришиш учун истак бўлмайди, унинг бутун афт-ан-гори, кўринишида қуйидаги истак зоҳир бўлади: «Ҳозир менга тегмаганларинг маъ-қул. Менинг кайфиятим ҳозир шунчалик ёмонки, агар сиз бирор нарса ҳақида сўра-сангиз, мен ўзимни тутолмай қолишим ва сизнинг ҳам кайфиятингизни бузиб қўй-

ишим мумкин». Қўллари ёки оёқларини чалкаштириб олган инсон билан муомалага киришишда доимо сергак бўлинг.

Руҳан сиқшаётган инсон имо-щораларни имкён қадар кам ишлайди, чунки унга энергия еттирмаётган, у дармонсизланаётган бўлади, имо-щоралар учун эса кўп қувват талаб қилинади. Салбий ҳис-туйғулар тўлиқ-тоқиланидан одамнинг боши жуда оғирлашиб кетгандай туюлади, шунини учун инсон бошини ҳар қанақасида суяб-тиратила ҳаракат қилади: у бошини кафтлари устига қўйиб дам бериши, шунчаки бошини бир томонга энгайтириб олиши ёки қўйи солиб олиши мумкин.

Муаммодан боши қотган инсон қиёфаси одатда маъносиз, қизиқишлардан холи бўлади. Уни на сиз, на ва сизнинг ишларингиз қизиқтиради. У ўз танасини ҳам энг қулай ҳолатга келтиришга ҳаракат қилади. Гап шундаки, руҳан эзилаётган инсон айна пайтда руҳий мувозанатга эришолмаслигини тушунади. Лекин хотиржамликка эришиш, ўзига ёқимли ҳис бағишлаш учун у ташқи қулайликка интилади. Масалан, ғужанак бўлиб ётган ҳолатда учратсангиз, бу унинг кечинмалари энг юқори

даражада эканини тушунинг. Бу ҳолдаги инсон учун энг қулай тана ҳолати унинг ҳаётидаги энг бахтли онлар – у она қорнида ҳомила бўлган дамларни эслатади. Агар инсон ўтирган ёки тик турган бўлса, барқарорликка, турғунликка эришиш учун тиргак, суянчиқ қидиради, бирор нарсага таянишни, стулга суяниб олишни хоҳлайди. Шундай тасаввур уйғонадики, унинг барча муаммолари унга чинакам босим ўтказмоқда, натижада у ўз танаси оғирлиги сабаб эгилмоқда, у ерга томон эзилмоқда, унинг елкалари қуйи ташланган.

*Рухан эзилаётган инсон
юз ифодаси унинг ҳолатини
очиқ-ойдин ошкор этиб
туради: оғзининг икки четини
қуйи тушган, қовоқлари
ярим солинган, у қийналиб
ҳаракатланади, ҳатто
гаплагани ҳам унга маълум келади.*

16-қоида
«Мен зерикяпман» категорияси
ишораларини англаб олиш

*Сухбатдошинизни
зериктириб кўиланинлизни
вақтида сезишиниз муҳим.
Чунки сезишиниз билан
сухбатни тўхтатишиниз
ёки танни бошқа ёққа буриб
юборишиниз керак. Агар сизни
қандай эшитаятларни, бу
пайтда сухбатдошиниз юз
ифодаси қандай эканини,
у қандай имо-ишораларни
ишлатаётгани ва қандай
ҳолатда ўтирганига эътибор
қаратсаниз, сиз билан
сухбат унга мамнуният бахш
этяптими ёки йўқми – бемалол
аниқлаб олишиниз мумкин.*

Зерикаётган, бепарво, ҳиссиз нигоҳ, лоқайд тана ҳолати, ҳафсаласиз чеҳра, бўшашган жағ, бироз солинган қовоқлар – буларнинг бари зерикиш аломатлари. Сухбатдошингиз эснаганини сездингизми? Демак, сиз сухбатдошингиз кўнглини чоғ қилолмаяпсиз. У бундай ишорасини ниқоблаши ёки тийишга ҳаракат қилиши мумкин. У қўли билан оғзини беркитса, бундан чикди, унинг сабри тугамоқда ва сизни эшитишга бошқа тоқат қилолмайди.

Зериккан инсон ухлаб қолмаслик учун ўзини чалғитишга ҳаракат қилади. Мисол учун, аслида умуман керак бўлмаса ҳам, ёнидаги бирор буюмни кўлига олади. Шунга қарамасдан, бундай буюмлар ягона чалғиш воситаси: у буюмларни саралашни, кўлида айлантиришни, ирғитиб ёки бошқа тарзда ўйнашни мумкин. Шунингдек, суҳбатдошингиз бирор китоб ёки журнални варақлашни ҳам мумкин, гарчи унинг ичидан бирор нарсани қидиришга хоҳиши бўлмаса ҳам. У қоғозга бир нималарни чизиб ўтиришни мумкин. Агар сизни эшитар чоғида тинмай ёзиб ўтирган бўлса ва бу гапларни батафсил, ипидан игнасигача қоғозга тушираётган бўлса, айни пайтда бошини умуман кўтармай фақат ёзиш билан машғул бўлса, бу ҳам бир сигнал: у ҳатто гап нима ҳақида кетаётгани устида бош қотиришга ҳаракат ҳам қилмаяпти, ёзиб ўтирганининг сабаби – ўзини бирор нарса билан банд қилиб чалғитмоқчи.

Суҳбатдошингиз вербал фаоллик кўрсатишига (сўзамолик қилишига) ҳаракат қилиши мумкин: саволлар беради, гапингизни маъқуллаб туради. Лекин бу доим ҳам унинг аниқ қизиқаётганидан далолат беравермайди. Унинг нутқидан сўст маром ва овозидан кучсиз оҳанлардан у суҳбат мавзусига бефарқ эканини тушуниб оласиз.

Сиз билан суҳбат инсонга мамнуният бағишламаётганини унинг новербал тарзда ифодаланадиган, олдингиздан кетишга бўлган истагидан англаб олишингиз мумкин. Бу ҳақида қуйидаги сигналлар далолат беради: суҳбатдошингиз тинмай эшик томон қарайди, оёқларининг учи, тана гавдаси эшик томон йўналган бўлади. У атайлаб ўзининг папка ёки сумкасига ҳадеб ёпишиши, унинг замогини ҳадеб тортқилаши, папка ёки сумкани ҳадеб очиб-ёпиши – буларнинг барчаси унинг ҳар дамда кетишга тайёрлигидан дарак берувчи зерикиш аломатлари. Ҳар дамда кетишга тайёр бўлиб турганини билдириш учун суҳбатдошингиз кўзойнагини ечиб, ғилофига солиши мумкин. Бунинг маъноси шуки, у сизни етарлича эшитди, сизнинг далилларингиз тушунарли бўлди, энди сиз суҳбатни яқунлашингиз ёки қизикроқ масалага ўтишингиз керак.

Агар инсон зерикса, у ўзи учун қулайроқ тана ҳолатини танлайди, тиргак, суянчиқ қидиради, у бўшашган, сизнинг сўзларингизга эътиборсиз. Агар у ўтирган бўлса, унинг зерикканини стол устига «ёйилиб кетаётгани»дан сезиш мумкин. Тана ҳолати – эътибор даражасининг кўрсаткичи. Бўшашган ҳолатдаги инсон маълумотни қабул қилишга қодир эмас.

II БОБ

ЁЛҒОНЧИНИ НОВЕРБАЛ СИГНАЛЛАРДАН ҚАНДАЙ АНИҚЛАШ МУМКИН?

17-қоида
Сергак тортинг,
унинг «оғзи мустаҳкам»!

*Ёлғонни аниқлаб олиш осон
эмас, айниқса? ёлғон гапирувчи
маҳоратли бўлса. Лекин сиз
унинг онг ости жўнартаётган
сигналлари жуда эътиборли
бўлсангиз, вазифани қийналмай
уддалайсиз.*

Ёлғончини, у қанчалик ўз ёлғонини яширишга интильмасин, барибир аниқлаб олиш мумкин: онг остидан келаётган, имо-ишораларда юзага чиқадиған микро-сигналлар ва унинг сўзлари орасидаги номувофиқлик уни сотиб қўяди.

Инсон шундай дастурланганки, унинг ёлғонга бўлган реакцияси доимо салбий, ҳатто бу ёлғон ўзига тегишли бўлса ҳам. Инсон ёлғон гапириб туриб, айна пайтда мутлақо хотиржам бўлиши асло мумкин эмас. «Кўзингга тик қараб ёлғон сўзлайди» деган иборани эсланг. Албатта, бу иборада моҳир ёлғончи, ўз уйдирмасини ниқоблашни уддалайдиған, ўз танасининг

гайриихтиёрий реакцияларини бошқара оладиган инсонлар ҳақида сўз боради. Лекин тажрибали ёлғончига дуч келган тақдирингизда ҳам, инсон ёлғоннинг барча аломатларини яшира олмаслигини унутманг.

Агар суҳбатдошиниз қўлини юзга яқинлаштириши билан боғлиқ имо-ишораларни қўлаётган бўлса, олоҳ бўлишиниз лозим: унинг дишида қандайдир салбий кечинма бўлади. Бу – шубҳа, ишончсизлик, ноҳуш сезиш бўлиши мумкин. Лекин кўп ҳолларда бу ҳақиқий, чинакам далилни бўрттириши ёки ирт ёмон бўлади. Агар суҳбатдош ирт ёмон сўзлаётган бўлса, уни сизга қайси имо-ишоралар фош қилиши мумкин?

Биз бошқа одамлар ҳақиқатдан йироқ гап сўзлаётганини кузатганимизда ёки кўрганимизда ёхуд ўзимиз ёлғон сўзлаётганимизда оғзимизни, кўзларимизни ёки қулоқларимизни беркитишга ҳаракат қиламиз. Оғизни қўл билан «ҳимоя қилиш» ёлғондан дарак берадиган ноёб очик ишоралардан бири. Қўл оғизни беркитади, бош бармоқ эса юзга тақалган бўлади, шу ҳолатда у айтилаётган сўзларни ушлаганга сигнал жўнатади. Баъзи инсонлар бу ишорасини ниқоблаш учун сохта йўталиб қўядилар. Агар бундай имо-ишора суҳ-

батдошингиз томонидан нутқ жараёнида қўлланса, бу унинг ёлғон сўзлаётганидан далолат беради. Лекин у сиз сўзлаётган, у эса эшитаётган пайтда оғзини беркитса, бу сизнинг ёлғон сўзлаётганингизни сезиб турганини билдиради.

*Ўз бурнига қўл теккизиши эса,
аввали имо-ишорани янада
қуши, ниқобланган туридир.
Бу ишора бир неча енги қўл
теккизишларда намоён бўлиши
мумкин ёки қўлни биргина тез,
деярли сезимайдиган ҳаракати
билан бурунга тегишида
юзга чикади.*

Бу имо-ишорани қуйидаги тарзда изоҳлаш мумкин: ёлғон сўзлаётган одамнинг бурун учидаги нерв толаларида қичишиш пайдо бўлади ва қашиш зарурияти туғилади. Суҳбатдошингиз сизни алдаётганини сезган тақдирингизда, ундан айтган гапини қайтаришни ёки гапларига ойдинлик киритишни сўранг. Бу усул ёлғончини ўзининг маккорона ўйинини давом эттиришдан воз кечишга мажбур қилади.

Агар инсоннинг кўзлари тинмай пир-пираб турса, у ёлғон сўзлаётган бўлиши мумкин.

18-қоида
«Онг ости» ҳамиша
ёлғонга қарши

*Ҳаёттоки таҷрибаи ёмончи
ҳам ўзинини онг остини назорат
қилишга қодир эмас. Онг ости,
одабда, ёмонни фош қилади.
Шунинг учун онг остидан
келаётган микросигналарга
жуда эътиборли бўлиш зарур.*

Инсон танасининг чап тарафига назар солинг. Айнан чап тараф – чап қўл, чап оёқ, юзнинг чап қисми – чинакам, асл ҳис-туйғулардан сўзлайди. Бунинг сабаби оддий. Гап шундаки, ҳис-туйғуларни ёлғон пайтида назорат қилиш жуда қийин. Агар инсон хийла ишлатаётган бўлса, унинг кўнглида безовталиқ бўлади, бу безовталиқ яққол ёки яширин бўлиши мумкин. Лекин шундай сигналлар ҳам борки, инсон қанчалик ҳаяжонини ниқоблашга интилмасин, қандайдир тарзда бу сигналлар ҳаяжонни сотиб кўяди.

Бундай сигналларни сиз инсон танасининг чап тарафидан излашингиз лозим. Тананинг ўнг қисмини назорат қилиш бирмунча осонроқ. Биз кўпинча ўнг тарафимизда нима юз бераётганига эътибор қаратамиз. Масалан, юмшоқ қилиб айтганда, агар ўнг қўлимиз ўзини «ёмон» тутаётганини, яъни асабийлашганимизни ёки ёлғон сўзлаётганимизни билдириб кўяётганини сезсак, уни тинчланишга мажбур-

лашимиз осон. Лекин танамизнинг чап қисми доим ҳам шуурий, яъни онг билан назорат қилишга бўйсунвермайди.

Олимлар ўтказган тадқиқотлар буни шундай изоҳлайди: тананинг чап ва ўнг қисмлари миянинг бошқа-бошқа ярим шарлари орқали бошқарилади. Чап мия ярим шари нутқ ва интеллектуал (ақлий) фаолиятни, ўнг мия ярим шари эса ҳис-туйғулар, тасаввур ва сезги фаолиятларини назорат қилади. Бошқарув алоқалари кесишган, яъни крест кўринишида амалга ошади: чап мия ярим шарининг фаолияти тананинг назорат қилиш осонроқ бўлган ўнг қисмида акс этади. Шунинг учун инсон бошқаларга намоийш қилишга интиладиган барча ҳаракатлар унинг танасининг ўнг қисмида, ҳақиқатда бошдан кечирадиганлари эса чап қисмида акс этади.

Демак, ёлғончини қандай новербал сигналлар фош қилиши мумкин? Агар суҳбатдошингизнинг чап қўли тинмай пала-партиш «алжираётгани»ни сезсангиз, яъни доира ёки бошқа шаклларни маъно-мантиқсиз ҳавода чизаётган бўлса, суҳбатдошингиз сиз билан етарлича очиқчасига гаплашмаяпти, чап қўл шу тарзда ўз хўжайинини сотиб қўяди. Шунга монанд тарзда, хўжайинининг «асл афт-башара»си ҳақида унинг чап оёғи ҳам «чақимчилик» қилиб, тупроқ ёки асфальтда чизиқлар ва бошқа маъно-мазмунсиз элементлар чишиши мумкин.

19-қоида

Кўриш контактини узманг

Сухбатдошингиз самимий сўзлаётганими-йўқми – унинг кўзларида тик қараб аниқлаб олишингиз мумкин. Агар сухбатдошингиз кўзларини яшираётган бўлса, бу унинг сўзларида ёлгон яширилганининг ик белгисидир.

Сухбатдошингизнинг асл юзини кўришни хоҳласангиз, баъзи майда тафсилотларни ҳисобга олишингиз даркор бўлади. Сухбатдошингиз нигоҳини таҳлил қилиш чоғида унинг кўзларини қай томонга олиб қочаётганига эътибор қаратинг. Ёлғончи бир мақсад пайида бўлади – сиз унга ишонингизни истайди. Шунинг учун у кўзини пастга қаратмайди, балки бошқа тарафга олиб қочади. Сиз унинг ҳийласига лаққа тушган-тушмаганингизга ишонч ҳосил қилиш учун эса, у баъзида сизга қараб қўйиши мумкин. Сухбатдошингиз кўзларини қуйи қаратганда эса, сиз билан сухбат чоғида унга ноқулай бўлаётган, у тортинчоқлик қилаётган бўлиши эҳтимолга яқинроқ. Агар сухбатдошингиз кўзларини тепага қаратса, у мулоҳазага берилгани, ўйланиб қолганидан дарак беради.

Сухбатдошингизнинг сиз билан гаплашиш чоғида ҳақиқатни сўзлаётганига шубҳалансангиз-у, бу учун далилларингиздан кўнглингиз тўлмаётган бўлса, чин

хақиқатни билиш учун терговчилардек тажриба ўтказинг. Суҳбатдошингизга бир дақиқа мобайнида тикилиб қараб туринг. Агар у сизнинг нигоҳингизга чидаса, кўзини олиб қочишга ҳаракат қилмаса, у сизни алдамаяпти. Агар у сизнинг нигоҳингиздан қочишга ҳаракат қилса, кўзларини яшириш учун жой қидирса, унинг ҳийла ишлатаётгани эҳтимолга яқин.

*Суҳбатдошининг кўзларига
тик қараши осон эмас. Сиз
ўзини ўзини нокўлай,
ўнайисиз сезишини,
хиёлат торттишини,
нигоҳини четга олиб
қочишини мумкин. Агар
кўриши контактини узмасдан
ушлаб туролмасан, айёрони
ийи тўтинги: нигоҳини
суҳбатдошининг бурни
учига қаратини. Шунда
сиз унга унинг кўзига қараб
тургандай туюласиз. Шу ийи
билан сиз ёлғонни аниқлаб
олишини мумкин, албатта,
унинг ўзи бундай усумардан
хабардор бўлмаса ва сизни ҳув
тўширишига ҳаракат қилмаса.*

Инсон ёлғонни бошқа тарзда ҳам яшириши мумкин. Тажрибали ёлғончиларнинг машхур найранги қуйидагича: суҳ-

батдошнинг нигоҳига бардош бериш учун организм талаб қилганидан кўра кўпроқ кўзларни пирпиратиб туриш. Шу йўл билан виждон унчалик пок бўлмаса, узоқ ва қаттиқ тикилган нигоҳга ҳар қанча дош бериш мумкин. Бундай фаол кўз учишлари-га сергак бўлинг.

Ёгончилар ишлатадиган хиймалардан яна бири – «айёронанилохлар». Ёгончи сизнинг нилохинизга бардош бериши учун атай кўзларини қисиб олади. Бу вақтда у сертакамуфлик билан тиржайиши, диндаш чинакам мақсадини яшириб, сизни чамитишга ҳаракат қилиши мумкин.

20-қоида
Эмоция¹ларни чап
тарафдан қидиринг

*Бу дўлимда инсон юзинини
назорат қилиш бир қадар қийинроқ,
дўман қисми – чап юз ҳақида
сўз боради, мимик реакцияларга
қараб ёмончини аниқлаш дўйинча
маълумот берилади.*

Рассомлар ва фотографларга аввалдан маълумки, инсоннинг юзи асимметрик бўлади ва натижада юзимизнинг чап ва ўнг тарафлари ҳис-туйғуларни турлича ифодалайди. Юзнинг чап қисмида ҳиссиётларни яшириш қийинроқ. Ижобий ҳис-туйғулар юзнинг иккала қисмида деярли бир хил ифодалананади, салбий ҳис-туйғулар эса чап тарафда аниқроқ акс этади. Инсон ҳис-туйғуларининг самимийлиги ҳақида, одатда, ҳис-туйғуларнинг юздаги ифодасининг симметрияси сўзлайди. Сунъийлик қай даражада кучли бўлса, чап ва ўнг юздаги мимика шунчалик фарқланади. Бир сўз билан айтганда, агар юзнинг бир тарафи иккинчисига нисбатан кўпроқ қийшайса, инсон аниқ ёлғон сўзлаётган бўлади.

Сизда суҳбатдошингиз сўзлари ростлигига шубҳа пайдо бўлган тақдирда, унинг юзининг чап тарафига эътибор қаратинг. Агар унинг мимикасида диссонанс² ва дис-

¹ ҳис, туйғу, ҳиссиёт; руҳий (ички) кечинма

² носозлик, уйғунсизлик, мос эмаслик

гармония¹ сезсангиз, бу унинг самимийликдан йироқлигидан дарак беради. Масалан, инсон сизга жилмайиб қараяпти-ю, сиз унинг оғзининг чап бурчаги ўнг тарафдагига нисбатан тепага камроқ кўтарилиб турганини, табассумдаги асимметрияни сездингиз. Бу суҳбатдошингизнинг носамимийлиги, тили ва дилида бошқа нарса борлигидан яққол дарак бермоқда. Бундай табассумни эса, илжайиш, иржайиш, мийиғида кулиш деб атаймиз. Бунинг ўзига хос маъноси бор: рақибингиз сиз унинг ҳукмида эканлигингиз, кўлингиздан ҳеч нарса келмаслигига ишора қиляпти.

*Яна бир мисол, алар
суҳбатдошингизнинг бир қоши
бир текис ёйилиб турибди-ю,
айни пайтда иккинчи қоши
(оғатда, чап тарафи) бироз
кўтарилан ва қанцарига
етиб турибди. Бу ҳам
суҳбатдошингизнинг ёмон
сўзлаётганидан дарак беради.*

Билиб туриб ёки билмасдан инсон юзининг чап тарафини яшириши мумкин. Айтайлик, атайлаб сиз томонга ўнг тарафи билан туриб олди ва бу билан «сотқин» чап тарафини яширди. Бундан мақсад сиз унинг ғайриихтиёрий реакцияларига қараб унинг ёлғонини сезиб қолмаслигингиздир.

¹ ҳамоҳанг эмаслик, носозлик, гармониянинг бузилиши ёки йўқлиги

Яна бир қанча нозик мимик хусусиятларга қараб инсон алдаётганини билиб олиш мумкин. Буруннинг учига эътибор беринг: ёлғончи бурнининг учи қимирлаши, у бурнини четга буриши мумкин.

*Инсоннинг жиммайиши унинг
нилоҳила қанчалик мослимига
эътибор қаратини. Алар инсон
кумаётдан бўлса-ю, унинг
кўзлари кумаётганини
сезсангиз, билинки, у динда
сиздан ниманидир яширмоқда.*

21-қоида Ғайриихтиёрий реакцияларни кузатинг

*Инсон ўзини қўла олиб,
ўз танаси устидан назорат
қилишни бошлаши, ўз қўл
ҳаракатлари, имо-ишоралари,
тана ҳолати ва юз ифодаси
эхтиёт бўлиши мумкин.
Шундай бўлса-да, организмнинг
ғайриихтиёрий реакцияларини
яшириш жуда қийин. Айнан
ўлар ёмонни, ҳатто энг
тажрибали ёмончининг
ёмонларини ҳам фош этиши
мумкин.*

Айнан организмнинг ғайриихтиёрий реакцияларига қараб ёлғон детекторида уйдирма ва рост гаплар фарқланади. Сиз ҳам, агар суҳбат жараёнидаги ушбу ғайриихтиёрий реакцияларни пайқашни ўргансангиз, озми-кўпми детектор хусусиятларини эгаллашингиз мумкин. Детектор меъёрдан энг кам фарқланувчи ўзгаришларни сезади, масалан, пульс ўзгариши (одатда тезлашиш), нафаснинг сустлашиши. Бундай кўрсаткичлар орқали инсон рост гапиряптими ёки ёлғонми – осон аниқлаш мумкин.

Ёлғон детектори ёрдамисиз рост гапни қандай аниқлаш мумкин? Ғайриихтиёрий реакцияларга қуйидагилар киради: юзнинг қизариб ёки оқариб кетиши, пульс-

нинг тезлашиши, нафас олишнинг секинлашиши. Томир уришининг энг сезиларли зоналари – қўлдаги, билакдаги вена томирлари ва артериялар. Одамда пульс ўзгарганини яна унинг галстути пульсация бериши (охишта тебраниши)дан ҳам билса бўлади.

Инсон қизарса ёки оқариб кетса, бу ҳам унинг сиз билан носамимий гаплашаётганидан дарак бериши мумкин. Шунингдек, одамнинг оқариб кетиши унинг қўрқувидан (фош бўлгандаги қўрқувдан) дарак бериши ҳам мумкин. Кўп ёлғон гапириб ўрганмаган инсонда юз ранги кўз ўнгингизда тез ўзгариши мумкин: у дам қизарса, дам оқариб кетади.

Ёлғон сўзлаётган инсон кутилмаганда нафаси қайтиб кетиши мумкин. Унинг нафас олиш мароми ҳаво етишмаслигидан тезлашади. Алдамчи инсонларга томоқнинг спазматик (сиқилувчан) ҳаракатлари ва тупукни рефлексив (беихтиёр) ютиш хусусиятлари хосдир. Ёки аксинча, фош қилишларидан қўрққанидан унда қаттиқ ҳаяжон туфайли томоқ қуриши юз бериб, у сув сўраши мумкин. Барча ушбу ғайриихтиёрий реакциялар алдамчиликда кўп ҳам тажрибага эга бўлмаган, қаттиқ ҳаяжонланаётган инсонга хос. Агар бордию суҳбатдошингиз тажрибали алдамчи бўлса, буни аниқлаш осон кечмайди. Бундайлар кам ҳаяжонланади, организмнинг ғайриихтиёрий реакциялари камроқ сезилади, шу сабаб унинг ёлғонини аниқлаш учун кўпроқ уринишингизга тўғри келади.

III БОБ

ҚАРШИНГИЗДАГИ ИНСОН КИМ: РАҲБАРМИ ЁКИ БЎЙСУНУВЧИ ХОДИММИ?

22-қоида

Бошлиқнинг қўллари

Одамларни бошқаришга одатланган инсоннинг қўл ҳаракатлари ўзига ҳос бўлади. Нобердал синалар ёрдамида у бу ерда «капитал» эканини, унга қўлқ солишлари лозимлини ишора қилади. Унинг барча ҳаётини-ҳаракатлари, қўл имо-ишоралари лидерлик (пеиқадамлик)ни қўлга олишга қаратишдан бўлади. Агар унинг қаршида кучсиз рақиб бўлса, у осонгина мақсадга эришади. Бундай муҳолифа қарши туриши учун унинг таъсирини кучсизлантириши усуларини ўзлаштириши лозим.

Лидерликни қўлга олишга интиладиган инсонни унинг қандай саломлашишидан, сўрашиш пайтидаги қўл чўзишидан аниқлаб олиш мумкин. Агар у қўлини олдинга чўзса-ю, унинг қўли юқорида қолса, демак, у устунликка одатланган ва ўз кучини намойиш қилишга интилноқда.

Мухолифингиз томонидан берилган бундай босимга қандай қаршилиқ кўрсатиш мумкин? Сиз чўзилган қўлнинг билгидан маҳкам тутиб, уни силкиб қўйишингиз мумкин. Хукмронликнинг бундай ифодасини кучсизлантиришнинг янада енгилроқ кўриниши мавжуд. Сиз чўзилган қўлни иккинчи қўлингиз билан юқори тарафдан ёпишингиз мумкин.

*Қўл бериб сўрашини
жараёнида пешқадамлик учун
кураш кечади. Бу курашда
қўлини узокроқ тутиб
турган инсон ютади, биринчи
тўртинчи оман инсон ютқизади.
Бошқарувга одамлилан инсонда
«хиппа бўйи» – жуда маҳкам
ва узок қўл қисми одаму хос.*

Лидерликни қўлга киритишга шайланган инсон имо-ишоралари аниқ, қатъий ва лўнда бўлади. Унинг атрофидаги одамларни бошқаришга интилиши қуйидаги имо-ишораларда намоён бўлади: унинг қўлида қандайдир буюм бўлади, «рахбар» уни кўрсаткич таёкча сифатида ишлатади. Бу ручка, кўзойнак ёки исталган бошқа предмет бўлиши мумкин. У ёрдамида суҳбатдошингиз манипуляция қилади, муҳим сўзларга ишора беради. У ўқитувчи ролида, атрофидагиларга қандай ҳаракат қилиш, қандай йўл тутиш, қандай ўзини тутиш ҳақида тушунтирадиган билимдон сифатида ўзини кўрсатади.

Инсон ўзининг афзаллигини ҳис қилаётгани ҳақида маънодор имо-ишора дарак беради: унинг қўллари кўкрак устида қовуштирилган, бош бармоқлари тепага қараган ҳолда. Ушбу икки ҳисса сигнал, бир жиҳатдан, сизга бўлган салбий муносабатни, бошқа жиҳатдан, сизнинг устингиздан афзаллик ҳиссини билдиради. Сизнинг устингиздан ҳукмронлик ҳиссини туяётган суҳбатдош қўлини қовуштирган ҳолда бармоқларини устма-уст айлангириши мумкин. Агар у тик турган бўлса, бу пайтда у пошнасида тебраниши мумкин. Бу ҳам ўзига хос устунлик ҳолатидир: инсон ўзига шунчалик ишонмоқдаки, ҳатто оёқ учи ёки товоңда туришдай ноқулай, омонат ҳолатлардан ҳам қайтмаяпти.

Ҳаддан зиёд ўзига ишончни ва сизнинг устингиздан ҳукмронликни ифодаловчи яна бир имо-ишора – қўлларни орқага қилиб, билагини ушлаб олиш. Қатъий ишонч ва ўзидан мамнунлик белгиси сифатида қўлларнинг «уйча» ҳолати ёки қўлларни бошнинг орқасига қовуштириб олиш намён бўлади. Суҳбатдошингизнинг диҳоғини пасайтириб қўйишнинг бир неча йўллари бор. Сиз олд томон энгашасиз ва сўрайсиз: «Кўриб турибманки, бу сизга маълум». Агар бу таъсир қилмаса, унинг мағрур тана ҳолатини нейтраллаштиришга уриниб кўринг. Масалан, унинг эътиборини бирон расм (сурат)га қаратинг, савол беринг: «Сиз буни кўрганмидингиз?» Бу уни ўз ҳолатини ўзгартириб, сиз томон энгашига мажбур қилади.

23-қоида
Юқоридан ташланган
назар (кеккайган нигоҳ)

*Ўз суҳбатдоши устидан
афзаллик ҳис қилаётган инсон
унга бошқача назар ташлайди,
яъни юқоридан, кеккайиб. Ўз
афзаллигини у бир қанча
мимик ифодалар ёрдамида
намоён қилади.*

Юқоридан ташланадиган назарнинг суҳбатдошлар бўйи ўртасидаги фарққа алоқаси йўқ. Пастакроқ бўйли, лекин ўз кучига арслондек қатъий ишончга эга бўлган инсон қаршисидаги бўйдор, аммо ўзига ишончи камроқ инсонга бошлиқ қўл остидаги инсонга қарагандай нигоҳ билан разм солади. Бу нигоҳ замирида бир қатор пешқадамлик хусусиятлари, ҳаётдаги омадлилиқ, эҳтимолки, юқори амал-мансаб аломатлари бўлади.

Ўз қадрини биладиган инсон нигоҳи қандай ўзига хосликларга эгаллигини ойдинлаштириб оламиз. Биринчидан, у сизга кўз қири билан қарамайди. У учун сиз эътибор қаратиб ўтиришга арзимайдиган бир пиёдасиз. Шунинг учун, одатда, ўз устунлигини ҳис қилаётган инсон қовоқлари ярим осилган, кўз кесиклари ингичка бўлади. Бундай нигоҳ билан у ўз суҳбатдошини бир миқдорда менсимаётганини изҳор қилади. Баъзан бу бошқа маънога ҳам эга бўлади: сизнинг имкониятларингизга бўлган шубҳа.

Агар сиз лидер билан таниш бўлмасангиз, унда у сизга назар ташлаши ҳам амри маҳол. Дастлаб сиз унинг эътиборини қозонишингиз, бирон йўл билан унинг эътиборини тортишингиз керак бўлади. Лекин ишончингиз комил бўлсинки, у сиз қанчалик хавфли рақиб эканлигингизни билиш мақсадида сизни ўрганади, сизга баҳо беради, сизга зимдан қарайди.

Ўз кучига ишонган инсон юзида доим қандайдир бир қолипдаги юз ифодаси акс этади. У сиз билан учрашганда табассум қилиши мумкин, лекин бу табассум, одатда, расмий тусда бўлади. Бу табассум инсоннинг сиз билан учрашувидан пайдо бўлган самимий шодлигини билдирмайди, балки афзаллик, такаббурлик, баҳолаш, ишончсизлик белгиси бўлади. Жилмаяр экан, суҳбатдошингиз лаблари икки тарафга кенгайиши мумкин, лекин лаблар бурчаги тепага кўтарилмайди, фақатгина ҳар тарафга чўзилади.

Манмансиралан, бошқаришга ўранган одамларга зерикаётган нилоҳ ҳос бўлади. Сиз илтимосингиз ёки фикрингиз моҳиятини баён қилар экансиз ёки унинг олдида қандайдир тақлиф ташлар экансиз, суҳбатдошингиз ўзини ўё қизиқмаётгандай тўтиши мумкин, суҳбат давомида у атрофдаш вазиятни ўраниши мумкин.

24-қоида Шижоатли қадамлар

*Ўзла ишонган инсоннинг
қадам босиши, юриши ва
тавдасини туттиши ҳам бошқача
бўлади. Алар инсон ҳақида кўп
нарсга сўзлаб берувчи мана шу
муҳим новербал сигналларга
эътибор қаратадиган бўлсангиз,
олдингизда ким турибди –
раҳбар ёки бўйсунувчи
ҳодим, буни дарров аниқлаб
олишингиз мумкин.*

Қадам ташлашда феъл-атвор яшириндир: инсон қандай ҳаракатланишга одатланган бўлса, шундай юради. Масалан, у нима бўлишидан қатъи назар, кўзлаганига эришадиган, тутган жойини узадиган инсон бўлса, демак, у дадил, илдам, кўлларини силкитиб юради. У шунчаки сайр қилиб юрган бўлса ҳам, секин юрганини деярли кўрмайсиз, бунга сабаб у ҳамма нарсани шитоб юриб бажаради, унда шунчаки имиллаб сайр қилишга вақт бўлмайди. Бундай инсон оёқларини кенг очиб қадам босади. У доим шижоатли, мақсади томон юриб боради ва икки қадам билан унга етади.

Одамларни бошқариб ўрганган инсон ўз танасини ҳам бошқаришга ўрганган бўлади. У басавлат юради, унинг қадамлари дадил, равон ва бир текис, ҳамма ҳара-

катларида ўзига ишонч ва аниқлик сезилиб туради. Агар унинг йўлида қандайдир тўсиқ-ғов (қўлмак, лой) чиқиб қолса ва албатта, унинг устидан (сақраб) ўтиб кетиш имкони бўлса, уни айланиб ўтишни хаёлига ҳам келтирмайди. Аксар ҳолларда у сақраб (ошиб) ўтади. Чунки у ҳаётда ҳам ҳар қандай қийинчиликлардан ошиб ўтади.

Сусткаш, қатъиятсиз қадам ташлаш бутунлай бошқа хил феъл-атвордан дарак беради. Одатда, бундай инсон бўйсунмишга одатланган, у батартиб, эҳтиётлик билан юради, унинг қўллари қийими чоклари бўйлаб чўзилган бўлади. У қурукроқ жойларни танлаб юради, башарти асфальт устида каттароқ қўлмакка дуч келса ҳам, уни узокроқдан айланиб ўтишга ҳаракат қилади. У мунтазам атрофга разм солиб юради, кўпинча зарурият эмас, балки одат юзасидан шундай қилади. У ҳамиша хавф-хатарни ҳис қилади. Бундай одамларда, одатда, гавдани тутишда нуқсон бўлади: тананинг букчайган ҳолати. Бундай қадам ташлаш осон йўлларни қидирадиган ва осойишта, осуда ҳамда бешикаст ҳаётга интиланган инсонларга хос.

25-қоида Ҳис-туйғусиз юз ифодаси

*Муваффақият қозонган
инсонда ўзига ишонч ҳисси
тўлилади. Одатда, ўзига
ишонган инсонлар тажрибали,
кўпни кўрган ва кўп билимга
эга бўлади, айнан шунинг учун
уларнинг юз ифодасида бир
қадар осойишталик акс этади.*

Бошқарув соҳасида тажрибали ходим имо-ишоралар тили ва новербал мулоқот белгилари унга зарар келтириши мумкинлигини, унинг чин далил-баҳоналарини фош қилиб қўйиши мумкинлигини биледи. Айнан шунинг учун бундай инсонлар юз ифодасидаги сигналларни ўта эҳтиёткорлик билан ишлатадилар, чунки улар инсоннинг бошдан кечирганларини баён қилади. Улар ўз мимикаси, яъни юз ифодасини бошқаришни уддалайдилар ва сиз камдан-кам ҳолларда уларнинг юзида чин ҳиссиётларининг аксини кўришингиз мумкин.

Уларнинг дилида нима кечаётганини, нимани ҳис қилаётганини, сизга қандай муносабатда бўлаётганини, сизнинг фикрингизга қўшиладими-йўқми, сизга ён берадими-йўқми – буларни билиб олиш жуда қийин кечади. Шунга қарамай, сиз мимик новербал сигналларга ғоят эътиборли бўлсангиз, бундай ўзига маҳкам инсонлар хатти-ҳаракатининг асл асосларини аниқлаб олишингиз мумкин.

Юз ифодасидаги кўзга унча ташланмайдиган ифодаларга, яширин хиссиётларга, ғайриихтиёрий реакцияларга эътибор қаратинг. Тажриба ўтказинг: бу инсонни синанг. Унга маъқул келиши амри маҳол бўлган, аксинча, ҳатто унинг жаҳлини чиқарадиган таклиф киритинг ва унинг юзида қандай хиссиётлар акс этишига разм солинг. У бундай таклифга қандай муносабат билдирапти? Дилидаги норозиликни қандай ифодалаяпти? Масалан, ғазаб инсон юзида қуйидаги шаклларда намоён бўлади: афти буришади, бурни жийирилади. Булар бироз сезиларли мимик реакциялар бўлиши мумкин, аммо сиз уларни назардан четда қолдирманг. Кейин ўз таклифингизни имкон қадар юмшатишга ҳаракат қилинг, суҳбатдошингизга ёқиши аниқ бўлган таклиф киритинг. Бу аснода у ижобий хиссиётларини қай тарзда ифодалаётганини кузатинг. Мамнуният ним табассум шаклида, кўзларнинг чақнашида, қошларнинг андак кўтарилишида ёки аксинча кўринишда ифодаланиши мумкин. Шундай қилиб, сиз инсон кайфиятини аниқлашни, унинг фикрини ўқишни, хиссиётларини кузатишни ўрганасиз. Сиз дилингиздаги ҳақиқий таклифингизни берганингизда, суҳбатдошингиз фикрини аниқлаш учун шунчаки унинг реакцияларини назардан қочирмаслигингиз лозим бўлади: у мамнуниятни билдирадиган ёки аксинча, норозиликни ифодаладиган ғайриихтиёрий реакцияларни намоён қилмоқдами – йўқми?!

26-қоида
Диққат! Мен гапиряпман

*Бошқаришда одатланган,
иш-фаолиятда омади инсон
фақатгина ўз фикрини тўғри,
беҳатто ифодалани учун
эмас, балки, нутқ жараёнида
ўз овозини усталик билан
бошқарани учун ҳам, нутқ
имкониятларидан моҳирона
фойдалана олади ва ўз
рақибларини фикрида
ишонтира олади. Овоз –
лидернинг асосий қуроли.*

Лидер инсон, одатда, моҳир актёрдек сўзлайди. Лидерлик хусусиятларига эга инсонлар бутун ҳаёти давомида атрофдагиларнинг эътиборини тортишга, омма олдида нутқ сўзлашга тўғри келгани учун улар бу ишни тўғри бажарадилар. Лидер инсон ўз овозини бошқара олади, унда, шубҳасиз, нотиклик иқтидори бўлади. У ўтмишда ҳаваскорлар театри сахнасида роль ўйнаган ёки талабалар беллашувларида қатнашган бўлиши эҳтимолга яқин.

У, ўзига қулоқ тутишлари учун, тингловчилар эътиборини жалб қилиш учун қачон овозини баландлатиш кераклигини, қай пайт пастроқ сўзлаш лозимлигини билади. Агар инсонда овоз пардасини бошқариш хусусияти бўлса, у бўйсунитдан кўра бошқаришга мойилроқ бўлади.

Бундан ташқари, ҳукмини юргизиб ўрганган инсон доим ўрта суръатда сўзлайди. У миянгизни қотирмаслик учун нутқ маромини тезлаштирмай, сизнинг идрок қилишингизга қулай суръатда гапиради, чунки у ўзига, ўз сўзларига ишонади ва сиз ҳам унга ишонишингизни истайди. Бундай инсонларга суст маром хос эмас, улар ҳеч қачон гапни «чайнаб» гапирмайдилар. Улар гапининг керакли жойига урғуни моҳирлик билан қўядилар ва зарур жойларда бехато тўхталиш қиладилар. Шундай белгилардан пешқадам инсонни бўйсунушга ўрганган инсондан ажратиб олса бўлади.

IV БОБ

ЁҚИМЛИЛИК (ХУШРЎЙЛИК)НИНГ НОВЕРБАЛ СИГНАЛЛАРИ

27-қоида Нигоҳлардан ҳақиқатни қидиринг

*Сиз бошиқа инсонга
ёқичининизни билиши учун унинг
очиқ чехрасига боқинг. Агар бу
чехралар чинданда очиқ бўлса,
бу сўхбатдошининизни демалол
ихлосмангларининиз катторига
қўйишининиз мумкин. Ушбу бобда
инсон нилоҳидан бошиқа инсонга
ёқичи-ёқмасликни қандай қилиб
аниқлаш ҳақида сўз боради.*

Майли намоён қилишнинг очиқ ва ёпиқ шакллари мавжуд. Ёпиқ шакл сизга илиқликни ҳис қилиб алданиб қолишдан, ўзининг илиқ муносабатига тенг жавоб олишдан қўрққан инсон томонидан қўлланади. Лекин ўз қўрқувига қарамасдан, у сиз билан муносабатга киришади, сизнинг ёнингизда бўлишга ва сизга қарашга интилади. Жуда кўп ҳолларда, инсон ўз майлини яширган тақдирда, ёқтирган объектга яширинча, сездирмай қарайди. Нигоҳларингиз тасодифан тўқнаш келиб қолса, у шу заҳоти кўзларини олиб қочади.

Агар шахс сизни хуш кўришини яшир-маса, унинг нигоҳида қизиқиш, ҳурмат, савол назарини ўқиш мумкин: «Сен-чи, менга қандай муносабатдасан?» – дегандай. Бу пайтда унинг кўзлари катта очилган, қорачиқлари одатда катталашган бўлади. Унинг қарашлари адоват ва бошқа салбий хис-туйғулардан холи бўлади.

*Мойим эркак ва аёлнинг
нигоҳлари бир-биридан катта
фарқ қилади. Аёллар тўпқирроқ,
ижодкорроқ бўладилар. Айнан
аёл жинси вақимлари «кўзлардан
ўқ узиш» санъатида асос
соланлар. Айнан аёл, одабда,
«маъсума кўзлар ўйини»ни
бошида беради ва бу ўйин
авжга чиққан тақдирда,
иқтисод муносабатлари айманиб
кетди. Аёллар ва эркаклар
бир-бирига кўз орқали мойимик
синаларини қай тарзда
ўйлашларини таҳмин қиламиз.*

Мафтун эркак сигналлари. Аёл киши бўлсангиз, эркак кишининг нигоҳидан сиз унга ёқиш-ёқмаслигингизни билиш учун у қайси тарафга қараётганига эътибор қаратинг. Эркак киши мафтунлигини намоён қилаётганда объектга бошдан-оёқ разм солади. Дастлаб, у сизнинг умумий мафтункорлигингизни эътиборга олади, сўнгра

агар сиз хушбичим қомат эгаси бўлсангиз, нигоҳини пастроққа, кўкрак ва бел қисмига туширади. Агар эркак сизга қизиқиш билдиришни бошласа, бу унинг кўз қорачиқлари катталашishi ва кўз контактлари мароми тезлашишида намоён бўлади.

Мафтун аёл нигоҳлари. Қиз-аёллар бошқача қарайдилар. Улар учун кўз қири билан, зимдан қараш хос хусусият. Агар қиз-аёл нигоҳи кўнглини тортаётган шахс нигоҳи билан дуч келса, одатда, кўзларини олиб қочади ва юзига қизиллик югуради. Қиз-аёллар учун эркак кишига тик қараш уят ҳисобланганлиги учун, улар кўнглини тортган эркакни зимдан кузатишга ҳаракат қиладилар. Эркаклардан фарқли равишда, қиз-аёллар эҳтимолий ошиғига пастдан юқорига томон разм солади. Бундай йўналиш икки хил маънога эга. Бир жиҳатдан, у ўзига ёққан эркак кўзига қараш учун журъат тўплайди, бошқа тарафдан, аёл киши учун нигоҳлар тўқнашиши энг ёқимли онлардир.

28-қоида
Майл имо-ишораларда
яширин

*Майл имо-ишоралари
турш хил ва қизиқарш.
Ҳар бир инсонда
ўзига ёққан инсоннинг
эътиборини тортишга
қўмаклашувчи ўзига
хос имо-ишоралар
тўнлами бўлади.*

Юқорида таъкидланганидек, эркак ва аёлларнинг мойиллик имо-ишоралари бир-биридан фарқланади. Шубҳасиз, аёлларнинг новербал сигналлари эркакларникига қараганда анчайин турфа хил ва қизиқарлироқ. Иккала жинс ҳам қўллайдиган баъзи универсал имо-ишоралар ҳам мавжуд бўлиб, аксинча, мойилликни яширишда қўлланади.

Мисол учун, агар инсон танлаган киши-сидан муносиб жавоб олишига шубҳаланса, унинг имо-ишораларида эҳтиёткорлик зоҳир бўлади. Агар тасодифан ёки атайлаб инсон кўнглидаги инсон унга тегиб кетса, у шу заҳоти қўлини тортиб олади, худди қайноқ нарсага тегиб кетгандай. Бунинг ўз сабаблари бор: ўзининг мойиллигини ва мафтунлигини яширар экан, инсон ўзига ёққан инсон билан алоқага киришишдан, ўз инстинктлари устидан назоратни йўқотиб қўйишдан, кўнгли сирларини фош қилиб қўйишдан қўрқади.

Эркаклар одатда ўз мойиллигини қуйидаги тарзда ифодалайдилар: дастлаб, ўзига ёққан аёл эътиборини тортишга ҳаракат қилади, у бор жойда ўзини муносиб тутишни бошлайди, сочларини силаб текислайди, галстугини тўғрилайди, тутмасини қадаб олади, кўйлагини, ёқаларини, костюмини тартибга солади, чанг бўлмасада, устидан чанг ёки қазғоқларни қоқиб қўяди.

*Эркак киши қуйидаги маънодор
имо-ишораларни қўлайди:
белидаги қувватни кайришхтнёрини
намоиши қилиш учун қорин қисми
бўйлаб боқи дармонини камар
ортига тикилади; қадрини тик
тутиб, қўларини белига қўяди,
тавдасини аёл тарафга буради, оёқ
уларини у томонга қаратади.*

Аёл киши эркак ўзига ёққанлигини намоиш қилиш учун қуйидаги имо-ишоралар ва тана ҳолатидан фойдаланади: Ўзига ёққан инсон қаршисида ҳеч қандай вазисиз сочларини тутамлайди, кийимини ёки пардозини тўғрилайди. Мойилликнинг ёрқин кўринишларидан бири қуйидагича: аёл билакларини эркак томон қаратади ва бу билан терисининг майин ва силлиқлигини кўрсатади (масалан, қўлида қалам бўлса, билагини кўнглини тортаётган эркак томонга қаратиб, қўлини бўйни ёки елкаси сатҳида тутиб олади). Қадам ташлаш чоғи у ўз

мафтункорлигини намоиш қилиш учун
очикчасига белларини икки томон чай-
калтириб юриши ҳам мумкин.

*Агар учрашув норасмий
вазиятда ўтаётган бўлса,
масалан, баъз ёки байрам
кечасида, аёл ошқора имо-
ницоралардан ўзини тиймаслиги
ҳам мумкин. У сўзда ўтирган
чонда ҳам дилини тортаятган
эркак томонга оёқларини
қаратиб ўтириши мумкин.
Сухбат чонда оёқ кийимини
оёни учда ўйнаши, иккала
оёнини устма-уст қўйиб,
қизиқиш объекти томон
ўйнаштириши мумкин. Агар
у эркак аёлга яқинроқ жойда
бўлса, аёл оёқларини эркак кўз
ўнида оҳиста чалқаштириб ва
яна оҳиста дастлабки ҳолатга
қайтариши, белларини сезилар-
сезимас сиаб қўйиши мумкин.
Кўпинча бу пайт аёл майин,
сокин овозда сўзлайди.*

29-қоида
Сизга табассум қилишяптими?
Демак, сиз кимгадир ёқяпсиз

*Табассум – доим ҳам
мойилликнинг юз фоиз
кўрсаткичи эмас.
Сухбатдошингиз табассуми
унга сиздан нимадир
кераклигининг белгиси бўлиши
ҳам мумкин: у сизга ёқишга
уриниб, ўз таъсирини
ўтказишга ҳаракат қилаётган
бўлиши мумкин. Самимий ҳуш
чехра табассумини бошқа
табассумлардан қандай
фарқлаш мумкин?*

Мойилликни ифодаладиган табассумни зинҳор бошқа юз ифодалари билан адаштирмаслик лозим. Самимий табассум пайти оғиз четлари юқорига бир сатҳда йўналади. Майлни очиқ (тишлар кўринадаражадаги) табассум ҳам, сипо, ёпиқ табассум ҳам ифодалаш мумкин. Агар инсон сизга ўз тишларини намойиш қилса, у сизнинг олдингизда ўзини эркин ҳис қилаётганини билдирмоқда, уни сиздан яширадиган сири йўқ. Агар табассум самимий бўлса, инсоннинг нигоҳи ҳам самимий, ёркин, юзидан нур ёғилгандай бўлади.

Агар сухбатдошингиз табассумида номутаносиблик сезсангиз (оғизнинг бир чети иккинчисидан пастроқ йўналса ёки

оғизнинг бир чети тепада, бир чети пастда бўлса), бу суҳбатдошингизнинг дилида ғараз борлигидан дарак бериши мумкин. Агар ҳамроҳингиз кўзлари кулмасдан, юзларидан табассум зоҳир бўлса, демак, унинг дилида ўз манфаатига хизмат қилувчи мақсад бор, у сизни алдамоқчи.

Инсоннинг сизга яхши муносабатда бўлаётгани, сизни хуш кўришини нафақат табассумидан, балки кулгу товушидан ҳам аниқлаш мумкин. Агар инсон сизнинг қаршингизда овоз чиқариб кулаётган бўлса, демак, у ўз ҳис-туйғуларини яширмаяпти, сиздан тортинмаяпти, сизга хайрихоҳ ва самимий муносабатда бўлмоқда. Самимий муносабат – хуш кўриш белгиси.

Табассум ортида истехзо яширин бўлиши ҳам мумкин. Бу табассум, одатда, «қийшиқ табассум» бўлиб, бош ён томонга энгашган, битта кўз қисилган бўлади. Бундай табассум хайрли истехзо бўлиб, инсон сизга нисбатан яхши муносабатда бўлмоқда, лекин айни пайтда сиз кулгили кўринаётган бўлишингиз мумкин. Истехзоли табассумни кинояли табассум билан адаштирмаслик керак, бу табассум суҳбатдошингиз сизни менсимаётгани, балки устингиздан кулаётганидан далолат беради. Бундай табассумда юз ифодасидаги «қийшиқлик» яққолроқ бўлиб, инсон кўзлари ўзига хос бўлмаган тарзда қисилади. Очик табассумни иржайишдан фарқлай билиш лозим. Бу юз ифодаси яширин агрессия ва салбий муносабат белгиси ҳисобланади.

Унинг фарқловчи белгиси қуйидагича: инсон ҳамма тишларини кўрсатиб жилмаяди, жумладан, пастки жағ тишларини ҳам.

Табассум борасида яна бир хавф мавжуд: суҳбатдошиниз сизга нисбатан ҳеч қандай самимий хайрихоҳликни ҳис қилмасдан ҳам, сизнинг табассуминизни кўчириб олиши мумкин. Буни осон аниқласа бўлади. Агар ҳамроҳиниз фақат сиз жилмайган пайтда жилмаяётган бўлса, демак, у шунчаки сизни чашитмоқчи, сизнинг кўншиман кайфиятиниздан ўзинингаразли мақсадларига эришиши йўлида фойдаланмоқчи.

Унутманг: табассум қилмаслик – сизга хайрихоҳлик йўқлиги ёки сизни ёқтирмаслик белгиси эмас. Агар суҳбатдошингиз сизга ҳўмрайиб қараётган бўлса, бирон марта чеҳрасини очмаётган бўлса, уни дарров сизни ёмон кўришда айблашга шўшилманг, эҳтимол, у шунчаки сизга бўлган самимий муносабатини сир тутаётгандир, балки табиатан жиддий, жилмайишни ёқтирмайдиган инсондир.

30-қоида

«Тил оҳанги – дил оҳанги»

Инсоннинг сўзлашиши диққат билан қўлоқ солиб, унга сиз ёқши-ёқмасинингизни осон аниқлаш мумкин. Инсоннинг бировга бўлган асл муносабатини кўп ҳолларда овози ошқор қилади.

Аёлларда овоз ёрдамида ўз майлини ифодалашнинг ўзига хос меъёрлари шакланган. Агар бирор эркак унга ёқса, аёл ўзининг табиий, одатий овозини ўзгартиради, пастроқ овозда, баъзан эса, титроқ овоз билан сўзлайди. Бу аёлнинг эркакка бўлган жинсий қизиқишининг белгисидир. Унинг товуш мароми эркак нутқдаги маълумотларни илғаб оларли даражада оҳиста, бундан ташқари, бу қарама-қарши жинсга йўллаётган сигнал, ўзига хос сўзлар орқали гипноз: «Эътибор беринг, мен қандай чиройлиман». Кўп ҳолларда аёл товушида кўшиқ қуйлагандай оҳанг пайдо бўлади, эшитган одамга у чиндан хиргойи қилгандай туюлади. Агар аёл эркакка нисбатан ўзининг чин муносабатини ифодалашга ийманса, у рад қилинишдан кўрқади. Бу ҳолда унинг товушида бошқача оҳанг пайдо бўлади: товуши титроқ чиқиши мумкин, сўзлаш мароми жуда тезлашади, суҳбат жараёнида уни томоқ бўғилиши безовта қилиши мумкин. Бу каби ҳолатлар, шубҳасиз, қаттиқ ҳаяжондан далолат беради. Бунинг устига аёл ўз

овозини (яширинча) назорат қилишга ҳаракат қилиши мумкин.

Эркаклар аёл кўнглини забт этишга бўлган ўз хоҳишини биров бошқача ифодалайдилар. Эриш туюлсада, эркак овози ўз ёқтирган аёли билан суҳбатда нар жониворнинг мода жонивор учун курашдаги наърасига ўхшаб кетади. Эркак кишида табиий инстинктлар уйғонади, бу унинг овозида акс этади. У ўзига хос хитоб қилади: «Бу менинг ўлжам». Барча рақиблар билан у кескин, ҳатто қўпол муносабатга киришади. Кўнгил қўйган аёли билан суҳбатда эса, унинг товушини қўшиқ оҳангига таққослашимиз мумкин. У ўз овозининг барча ёрқин имкониятларидан фойдаланади, ўзининг бор кўркини намойиш қилади. Унинг товуши майинлашади, юмшоқлашади, мулойимлашади, ёқимли ва хушоҳанг, ажойиб куй сингари жаранглайди.

31-қоида

«Муштумзўр»нинг иродаси

Новербал синамарга қараб инсоннинг агрессия кайфиятини аниқлаш жуда муҳим. Агрессия¹ деганда нафақат тўғридан-тўғри куч шикатицини, балки салбий муносабатни, қаршилик қилишга ҳозирликни тушунамиз.

Агрессиянинг асосий ишораси – тугилган мушт. Ушбу ишора агрессиянинг турли босқичларини ифодалаши мумкин. Агар суҳбатдошининг иккала қўллари ҳам кийим чоки бўйлаб тугилган бўлса, бу инсонда салбий кайфият ортиб бораётгани, у яккама-якка курашга чоғланаётгани белгисидир. Агар мушглар аста кўтарилиб, кўкрак қисмига етса, бу хатарли омилдир. Инсон мушглашиш ҳолатини қабул қилди, зарба беришга тайёрланди, энди унинг агрессияси очиқ кўринишга ўтишига саноқли сониялар қолди. Агар суҳбатдошининг мушглари «қичиша бошласа» – у мушт қилиб тугилган бир қўлини бошқа қўли бармоқлари билан қашлаётган бўлса, бу ҳолатда ҳам у сизга нисбатан салбий муносабатга киришган.

Агар суҳбатдошининг қўллари билан ўз елкасини ушлаб турган бўлса – бу унинг ўз жаҳлини босиб турганидан далолат. Яъни, инсон ҳамла қилишга тайёр, лекин ўзини тутиб туришга ҳаракат қилмоқда. Агар у

¹ агрессия – тажовузкорлик, тажовуз

билан яккама-якка жангга киришиш ниятингиз бўлмаса, бундай аломатни кўргангизда сўзлашув тактикангизни ўзгартиришингиз, мавзуни буриб юборишингиз, товуш оҳангизни юмшатишингиз лозим.

Сизга нисбатан агрессив кайфиятдаги инсонга хос ишора – қўлларини орқасига қилиб олиш. Бундай ишора хатарли, чунки қўллар суҳбатдошга кўринмайди. Агар инсон қўлларини орқасига қилиб оладиган бўлса, у сиздан бирор нарсани яшираётгандай тасаввур уйғонади, эҳтимол, бу нарса олдиндаги олишув учун мўлжалланган қуролдир. Қурол бўлмаган тақдирда ҳам, бу ишора ўз-ўзидан жуда хатарли ва инсонда беҳосият мақсад борлигини билдиради.

Суҳбатдошингизнинг агрессив кайфиятини тарқатиш учун куйидаги новербал воситалардан фойдаланишингиз мумкин. Биринчидан, ораларингиздаги масофани қисқартиришга ҳаракат қилинг, сезги омили билан таъсир кўрсатинг – суҳбатдошингизга қўл теккизинг. Ёдда тутингки, сизнинг барча ҳаракатларингиз жуда секин, оҳиста бўлсин, аксҳолда у ҳаракатингизни сизнинг ҳужумингиз сифатида қабул қилиши мумкин. Шунини ҳам унутмангки, агар у «шубҳасиз» агрессив кайфиятда бўлса, яъни сизнинг хатти-ҳаракатларингиздан қатъи назар, аввалдан муштлашишни режалаштириб қўйган бўлса, ҳеч қандай восита сизга ёрдам бера олмайди. Сиз суҳбатни тўхтатиш ва хавфсиз жойга кетиш ҳақида ўйлашингиз керак. Шундай қилсангиз, у ўз жаҳдини сизга эмас, балки бошқа бир кимсага сочиши ҳам мумкин.

32-қоида Жанговар ҳолат

*Агрессив кайфиятдаги
инсоннинг тана ҳолати,
гавда ҳолати ва қадам
таъсири ҳам бошқача бўлади.
Бундай новербал аломатлар
жанговар инсоннинг жанговар,
тажовузкор кайфиятини сизга
фош қилиб қўйиши мумкин.
Сизнинг вазифангиз – уларни
беҳатто англаб олиш.*

Инсоннинг тажовузкор кайфиятидан унинг жанговар тана ҳолати далолат бериб туради: инсон ўзини дадил ҳис қилиш, ўзига ишончни сақлаш, оёқлари остида таянч борлигини ҳис қилиб туриш учун оёқларини кенг очган ҳолатда туради. Унинг гавдаси олд тарафга бироз йўналган бўлади. Одатда, у, сиз аввал ҳужум қилишингиз эҳтимолига қарши, ўз танасининг айрим қисмларини беркитишга ҳаракат қилади. Бундай тана қисмлари – инсоннинг энг нозик жойлари. Эркаклар учун бундай жойлар: оёқлар ораси, бурун, жағ. Аёлларда эса (гарчи аёллар орасида агрессияни бундай ёрқин намоён қилиш оммалашмаган бўлсада, баъзида учраб туради): кўкрак қисми ва юз.

Тажовузкор қадам ташлаш яққол сезилади: инсон катта-катта қадам ташлайди, баъзан ўз мақсадига тезроқ етиб олиш учун сакрагандек бўлиб юради, шу билан

бирга, қўлларини тез-тез силкитади, баъзан қадам ташлаш югуришга айланиб кетиши мумкин. Бу унинг ҳаяжони жуда кучайганидан далолат беради.

*Алар суҳбатдошинини ёвуз
ниятларда шубҳа қилсаниз,
унинг авда ҳолати аҳамият
беринг. Алар шубҳаларининг
тўғри чиқса, суҳбатдошининг
қадрини рост тутмаган ҳолда
бўлади. У кўкрагини керид,
дошини елкалари орасига бироз
суқиб олади, ўзи эса ўё ерга
маҳкамлаб ўрнатилгандай,
танаси ўё ихчамлашиб
қолгандай бўлади, шу вазиятда
унга зарба бериши қўлай.
Алар сиз ўтирган бўсангиз,
суҳбатдошининг бўйинини чўзиб,
елкаларини орқала таъсиши
мумкин. Айни пайтда дошини
шундай энгашидан бўладикки,
унинг пешонаси, яъни дошининг
энг қаттиқ қисми сизнинг
зарбанингизни қабул қилиши учун
сиз томонга йўналган бўлади.*

33-қоида Йиртқич нигоҳи

*Агар инсон салбий ҳис-
туйғуларини яширишга
ҳаракат қилса, мимикаси
қараб уларни аниқлаб олин-
қийин эмас. Мимика инсоннинг
ҳиссий кайфиятини яққол акс
эътиради. Сухбатдошиниз
агрессив кайфиятдалини
қандай аниқлаш мумкин?*

Агрессия – организмнинг ўзига хос ҳи-
моя реакцияси. Инсон сизга бирон масала-
да қаттиқ ён бераётганини англаган пайт-
да, агрессияни намоён қила бошлайди. Бу
жаҳл, нафрат ёки ҳасадни келтириб чиқа-
риши мумкин. Эҳтимол, суҳбатдошингиз
сизга нисбатан нотиклик санъатида кучсиз-
роқ бўлиши, ишонтириш қобилиятига эга
бўлмаслиги, ўзининг ақлий заифлигини
тушуниши мумкин, шунинг учун бошқа
асослардан маҳрум бўлиб, унда сизни ўз қў-
лидан келадиган усул билан, яъни куч ишла-
тиш билан енгил истаги пайдо бўлади.

Агрессия мимикаси жуда фаол бўлиб, бу
қаншар қошлар чимирилишида, бурун те-
шикларининг кенгайишида, юз суяклари
(яноқлар) ўйнаб туришида, баъзан тишла-
рининг ғижирлашида, лабларнинг қаттиқ
қисилишида кўринади. Ушбу мимик бел-
гилар суҳбатдошингизнинг жуда агрессив
кайфиятда эканлигидан далолатдир. Доим
ҳам ушбу мимик сигналларнинг ҳаммаси

бир пайтда инсон юзида ифодаланавермайди, кўп ҳолларда бир ёки икки аломатлар зоҳир бўлади. Агар суҳбатдошингиз юзида ушбу санаб ўтилган сигналлардан камида бирини сезсангиз, огоҳ бўлинг – айтини дамда унинг авзойи бузуқ.

*Унинг нилоҳида алоҳида
эътибор қаратини. Агрессив
кайфиятдаги инсон нилоҳи
рақибини дурдалаб таълақла
таъёрлигидан дарак бериб
туради. Бу нилоҳ жуда хунук,
тешиб юбориладай бўлади,
ўё ишртқич ўз ўлжасида
таълақлақла таъёрлигиб
турандай.*

34-қоида Даҳанаки жанг

Инсоннинг агрессив кайфиятини у сиз билан қандай сўзлашаётганидан ҳам билиб олма бўлади. Агар сўзлар ийё зарбадаги жаранмаса: товбушлар кескин ва ўтқир бўлса, улар орасида узун танаффуслар бўлади. Сиз билан суҳбатга киришишга хоҳиши йўқлиги ҳам яширин агрессиядан дарак бериши мумкин.

Агар инсон агрессив кайфиятда бўлса, одатда, у овозини баландлатади. Буни у ўзи учун фойдали ҳаракатга сизни ундаш ёки сизни қўрқитиб қўйиш учун ғайриихтиёрий равишда бажаради. Баъзи ҳолларда эса, суҳбатдошининг сўзлар ёрдамида далиллаш маҳорати йўқ бўлиб, шунинг учун ўз нуқтаи назарини бошқа усулда тушунтиришга ҳаракат қилаётган бўлиши, яъни сўз кучига эмас, ўз товбуш баландлигидан фойдаланаётган бўлиши мумкин.

У ўз нуқтаи назарини «равон» қилиб, секин маромда тушунтиришга ҳаракат қилади. Лекин, одатда, буни уддалолмайди. Аслида эса, у сизнинг ғашингизга тегиб, «таҳдид қилиш»га ҳаракат қилмоқда: «Гапимни тушунмаяпсанми? Нима, мен тушунтиролмапманми?» Ўзини бундай тутиш ортида суҳбатдошини қўрқитиш,

яккама-якка олишувда устунликка эришиш турибди. У суҳбат давомида илтифотсиз, камситувчи ва заҳарханда оҳангларни ишлатиши, иржайиб, устингиздан кулгандай муомала қилиб, жанжал қўзғашга ҳаракат қилади.

Агрессив кайфиятда инсон учун овоз тембрини пасайтириши, қўйи товуши даражалари (тоналиклар)дан, наст оҳангдан фойдаланиб, баъзида эса хириллаб гапириши ҳам хос бўлади. Овозни бундай ўзгартириб гапириши ортида ҳам суҳбатдошнинг қўрқитиши мақсади ётади.

Баъзан агрессия жанжалга айланиб улгурмайди ва инсон бақир-чақир ортига яширинади. Агрессияни жиловлаб турган инсон қаттиқ ҳаяжонда бўлади. Агар сиз унга куч ишлатишга имкон бермаётган бўлсангиз ҳам, бу унинг ҳаяжонини асло камайтирмайди. Шу сабаб, у ҳали ҳам чигалини ёзишга муҳтож бўлади. Кўп ҳолларда бундай чигал ёзиш бақирини шаклида юз беради. Бу ҳам агрессиядан чиқишнинг ўзига хос новербал шаклидир. Агар у бақириб юборса, сизга нисбатан куч ишлатиши эҳтимолдан йироқ. Унда шунчаки муштлашиш учун куч қолмаган. Бундай вазиятда яхшиси, унинг ғазаби сўнишини ва у тинчланишини кутиб туриш керак.

Сиз суҳбатдошингизнинг асаб таранглигини новербал сигналлар ёрдамида тарқатиб юборишингиз мумкин. Уни тинчлантириш, чигалини бўшатиш учун сиз ўз овоз кучингиздан фойдаланинг. Сиз секин, оҳиста, мулойим, гўё аллалагандай гапириб, унинг сергаклигини сўндиришингиз лозим. Нима ҳақида гапиришнинг аҳамияти йўқ, масалан, ўз фикрингизда қаттиқ туриб олинг ва бу билан уни мувозанатдан чиқаринг, лекин новербал сигналлардан у қуйидаги сўзларни ўқисин: «Мендан қўрқма. Мен сенинг дўстингман. Тинчлан. Ташвиш чекма. Яхшиси, мен билан дўстлаш – бу фойдалироқ». Агар сиз ўз овозингиз имкониятларидан тўғри фойдаланишни билсангиз, агрессив кайфиятдаги суҳбатдошингиз сизга бўйин эгади, шахтидан тушиб, попути пасаяди, унинг агрессияси йўқолади ёки бошқа оқимга тушади.

V БОБ

НОВЕРБАЛ ТИЛ БИЛИМЛАРИДАН АМАЛИЁТДА ҚАНДАЙ ФОЙДАЛАНИШ МУМКИН?

35-қоида Ёлғонни қандай яшириш мумкин?

*Алар сиз ўз тананлизни
назорат қилишни билсаниз,
ёлғонни яширишиниз,
сухбатдошни у билан самимий
эканлишинизга ишонтиришиниз
мумкин. Шундай имо-
ишораларни танлаш керакки,
улар суҳбатдошга сиз вербал,
яъни оғзаки бераётган
маълумотлардан бошқа ҳеч
қандай яши маълумот бермасин.
Шунда сиз ҳиймаларлик
санъатини намайисиз.*

Ўзингиз кундалик ҳаётда фойдаланадиган имо-ишораларга эътибор қаратинг. Сизни сотадиган асосий хоин ана шулар, улар сизнинг ўй-фикр ва ҳис-туйғуларингизни ошкор қўяди. Агар қўлингизни оғиз атрофида тутсангиз ва кўлингизни олиб қочсангиз, ҳар қандай инсон сизнинг ёлғонингизни сезиб қолиши мумкин. Бундай яққол сигналлар ҳатто ёш болага ҳам маълум. Шунинг учун эҳтиёт бўлинг – сизнинг

ёлғонингизни фош қилиб қўядиган хатти-ҳаракат қилманг. Ўзингизни фош қилиб қўймаслик учун ўз қўлингиз, танангиз ва мимикангиз, яъни юз ифодангизни қаттиқ назорат қилишингиз лозим. Қоидага амал қилинг: ҳеч қандай ортиқча ҳаракат қилманг. Бошланишда қўлларни ишлатмаслик жуда қийин бўлади. Ахир, биз ўзимизга нутқ жараёнида новербал тарзда ёрдам беришга одатланиб қолганмиз ва шунинг учун бу одатдан қутулиш осон кечмайди. Лекин сиз ўзингизни мажбурлашингиз керак, акс ҳолда дилингиздагини пайқаб қолишади.

Имо-щюраларни қўлаш одатидан воз кечиш ва ўз юз ифодасини ўзгартириш қийин, лекин чиндан шояси бор. Ундан ҳам қийини организмизнинг кайришхтиёрий реакцияларини яширишга ўранишдир.

Организмингизни шундай машқ қилдиришингиз керакки, у сизнинг ёлғонингизни фош қилиб қўймасин. Бирон яқин кишингиз ёки дўстингизга илтимос қилиб, «ёлғон детектори» орқали сизни уй шароитида текшириб қўришни сўранг. У сизга жуда яқин масофада туриб, билангингизни ушлаган ҳолда сизнинг томир уришингизни қайд қилиб турсин. У сизни ҳар тарафлама назорат қилишига қўйиб беринг, сизнинг нафасингизни, мимикангиз ўзгаришини кузатсин. Кейин сизга бир

неча савол берсин. Дастлабки икки-уч савол сиз бемалол қийналмай жавоб берадиган энг оддий саволлар бўлсин, масалан: «Сизнинг энг ёқтирган таомингиз қайси?» «Эрталаб эрта уйғонишни ёқтирасизми ёки кечми?» «Фамилиянгиз нима?» Навбатдаги савол эса, асабингизни қитиқлайдиган бўлсин, масалан: «Бирон дўстингизга ёлғон гапириб алдаганмисиз?» Бундай саволга юз ифодангизда ўзгаришсиз жавоб беришингиз амри маҳол. Саволлар рўйхати сизга нотаниш бўлиши лозим, акс ҳолда тажрибадан ҳеч қандай наф чиқмайди. Тажрибани суҳбатдошингиз сизнинг ҳолатингизда ўзгаришлар сезмай қолгунча такрорлайверинг. Машқларни ўз организмгиз устидан назорат қилишни ўрганмагунингизча такрорлайверишингиз мумкин. Эҳтимол, ҳақиқий ёлғон детекторини алдаш сизга насиб қилмас, лекин тирик инсондан ёлғонингиз сирини яшириш қўлингиздан келади.

36-қоида
Атрофдагилар ҳужумларидан
ҳимояланиш

*Ҳимоянинг новербал имо-
шиораларини қўмаган ҳолда, сиз
атрофдагилар ҳужумларидан
ўзингизни ҳимоя қилишингиз
мумкин. Атрофдаги инсонлар
төмонидан хавфни сезган
заҳотингиз, бу ҳийла-найранг
бўладими, агрессиями ёки
салбий ҳис-туйғуларми, чора
кўришингиз лозим бўлади.*

Ҳийлакорнинг ёки агрессив кайфиятда-
ги инсоннинг ҳужумини қайтариш учун
энг аввало масофа сақлаб, хавфли инсонни
ўз шахсий майдонингизга киритмаслигин-
гиз лозим. Агар ўз вақтида унинг олдидан
кетсангиз ёки уни ўзингиздан узоқ масо-
фада тутиб турсангиз, ўз мустақиллигин-
гизни сақлаб қолишингиз ва унинг таъси-
ридан сақланишингиз мумкин. Масалан,
кўришган чоғингизда инсон саломлашиб
кўришиш орқали сизнинг ҳудудингизга
киришни мўлжал қилмоқда, сиз эса унинг
ғаразли ниятини пайқадингиз. У сизни ал-
даб, ҳийла йўли билан панд бермоқчи. Сиз
нима қилиб бўлса ҳам, у билан кучоқла-
шиб ёки ўпишиб кўришишдан чап бериб
кутулиб қолишингиз, ғаразли кимсани
ўзингизнинг шахсий доирангизга кирит-
маслигингиз лозим.

Нохуш ниятли инсоннинг новербал бетакаллуфлик қилишига йўл қўйманг. Масалан, у сизнинг елкангизга қоқиб қўйиш ёки юзингизга шапатилаб қўйиш мақсадида қўл чўзиши мумкин. Бу каби алоқалардан ўзингизни четга олишга ҳаракат қилинг. Сиз у тарафдан билдирилган ҳурмат белгиларини қабул қилишингиз мумкин, лекин бу вазиятда унинг таъсирига тушиб қолишдан жуда эҳтиёт бўлинг.

Агар сиз бундай кишидан ўзингизга нисбатан хавф-хатар ёки таҳдид аломатларини сезсангиз, кўзингизни олиб қочиб, назарингизни бошқа бирор буюмга қаратганингиз мақсадга мувофиқ. Бунинг сабаби шундаки, бундай инсон билан узоқ муддатли кўзлараро контакт жуда хавфли бўлиши мумкин, чунки тажрибали хийлакор инсон сизни гипноз қилиб қўйиши ва ўзингизнинг ихтиёрингизга қарши равишда бирор нарсага сизни кўндириши мумкин. Шунинг учун нигоҳингизни олиб қочишга, бундай суҳбатдошга тикилиб қарамасликка урининг.

Бундай кимсага сиз унга бўйсунуш ниятида эмаслигингиз, у билан узоқ очиқ мулоқотга киришишни хоҳламаётганингизни билдириб қўйишингиз ҳам мумкин. Бунинг учун ёпиқ имо-ишоралардан фойдаланасиз: қўлларингизни кўксингизга чапиштириб олинг ёки чўнтагингизга тикиб олинг. Соатингизга ҳадеб қарайвериш орқали ҳам суҳбатдошингизга у билан суҳбатлашишга кўзингиз учиб турмаганини билдириб қўйишингиз мумкин.

37-қоида

Учрашув пайтида таассурот уйғотиш йўллари

Донолар айтганидек, инсонни кийимига қараб кутиб олинади, ақлига қараб кузатиб қўйилади. Сиз гапиришни бошлаб улгурмасингиздан, одамлар сизга баҳо беришни бошлашади. Сиз ҳақингизда фақат яхши маълумотлар берувчи новербал воситалардан тўғри фойдаланишни ўргансангиз, суҳбатдошингизнинг ишончини қозонишингиз мумкин.

Таассурот уйғотиш учун бир неча қоидаларни эслаб қолинг.

Биринчи қоида – ташқи кўриниш: бартартиб, саранжом-саришта бўлинг, ўта расмиятчилик ва майдакашлиқдан тийилинг. Қандай услубни афзал билишга иккиланаётган бўлсангиз, классик вариантни танланг – бу услуб билан ҳеч қачон ютқизмайсиз. Аксессуарларга алоҳида эътибор қаратинг, айнан шулар услубингизни бетакрор қилади, сизнинг ўзига хослигингизга урғу бериб туради.

Одамлар қаршисида пайдо бўлишни ойна олдида – қадам ташлаш ва саломлашишни машқ қилинг. Таассурот уйғотишни хоҳлайсизми? Бундан осони йўқ. Тўғри юришни ўрганинг. Чиройли қадам ташлаш ва гавдани чиройли тутишни ўрганишдан аввал қизлар бошида сув тўлди-

рилган кўза кўтариб юришган¹. Бизнинг давримизга келиб бу анъана эскирди. Лекин шунга ўхшаш техникадан фойдаланиш мумкин. Бу нафақат қизларга ва аёлларга, балки кучли жинс вакиллари бўлмиш эркекларга ҳам тааллуқли. Бошингизга бир неча китоб қўйинг ва бу китобларни тушириб юбормасдан юришни машқ қилинг. Натижада қуйидаги самарага эришишингиз керак: тез юрган пайтингизда ҳам бошингиздан бирорта китоб тушиб кетмасин. Аста-секин бу юкни ошириб боришингиз мумкин.

Аёл кишининг қадам ташлаши – унинг шахсияти тимсоли. Бу ҳаракат аёл ҳақида кўп нарсадан ҳикоя қилади. Масалан, ёнбошларини қаттиқ ликиллашиб юриш қиз-аёлнинг жуда енгилтабиатлигидан, эркекларнинг эътиборини тортишга уринишидан дарак беради. Агар аёл-қиз қадам аскарча тик, шахдам ташлаб юрса, бу унинг қўрслиги, қўполлиги, ёқимсиз табиатидан далолат бериши мумкин. Аёл кишининг қадам ташлаши мўътадил, равон, оҳиста, «сакрашга шайланган қоплон ҳаракатларидек нафис» бўлмоғи даркор. Агар сизнинг қадам ташлашингиз етарлича чиройли бўлмаса, унинг устида бироз ишлашингиз лозим. Мерилин Монро услубини эсланг, унинг қадам ташлашидан қанча-қанча эркекларнинг боши айланган. Пошнаи пойабзал ҳам қадам ташлашининг

¹ Ўзбек аёллари орасида бошига тутун қўйиб юриш одати бўлган. Айрим ҳудудларда ҳозир ҳам бу одат учраб туради (*таржимон изоҳи*).

чиройли бўлишида муҳим роль ўйнайди. Афсоналарга қараганда, Мерилин Монро туфлиснинг бир пойи бошқасига нисбатан пастроқ пошнаги бўлган ва шу ноқулайлик сабаб у жуда оҳиста қадам ташлаган.

Эркак кишининг оёқ олишида ўзига ишонч кўзга ташланиб турмони лозим. Эркак қадами йирик-йирик бўлиши ва юртан пайтда қўллар икки тарафга силкинмаслиги керак. Ўзига ишонган, ўз қадрини биладиган, бемаъл суянса бўладиган одам сифатида таассурот уйғотиши учун имкон қадар оёқларда мустаҳкамлик, барқарорлик сезиш тўғриси даркор.

Саломлашиш тартиб-таомили ҳам биринчи таассурот уйғотишда жуда муҳим омилдир. Учрашув пайтида одоб-ахлоқ қоида ва меъёрларига қатъий амал қилишингиз лозим. Масалан, иш юзасидан учрашувга борган бўлсангиз, суҳбатдошингизни кучоқлаш ёки юзидан ўпишдан тийилинг. Бундай вазиятларда оғир-вазминлик билан қўл бериб сўрашиш мақсадга мувофиқ. Қўл бериб сўрашиш – саломлашининг стандарт таомили бўлиб, иш юзасидан учрашувлар мобайнида аёлларга ҳам мос келаверади. Қўл бериб сўрашиш жуда қисқа бўлмаслиги ва айни пайтда, лидерлик позициясини эгаллашга

мўлжалланган бўлмаслиги лозим бўлиб, айрим одамлар шу мақсадда суҳбатдошининг қўлларини узоқ вақтгача қўйиб юбормайдилар. Бу эса ножўя, хунук қилиқ ҳисобланади. Юзидан ўпиб саломлашиш, одатда, икки дугона учрашган пайтда, Европа мамлакатларида эса, аёл ва эркекнинг илк учрашувида ҳам қўлланилиши мумкин. Ўпиб саломлашиш енгилгина ҳаракат билан амалга оширилгани маъқул. Баъзи қиз-аёллар пардоз-андозини бузиб қўймаслик ва суҳбатдошининг ташқи кўринишига путур етказмаслик учун «ҳавони ўпадилар». Бу ҳам беҳурматлик ва ножўя қилиқ ҳисобланади. Агар аёл киши бўлсангиз ва лабингизда оч қизил рангли лаб бўёқ бўлса, бу ҳақида огоҳлантириб қўйишингиз ёки ундан қолган изни артиб ташлаш учун бир марталик сочиқча узатганингиз маъқул.

*Алар ушбу шартларни
бажарсангиз, ютук сизнинг
чўнтакингизда, сизга бошиданок
етарлича жиддий муносабатда
бўлишида, сизни ҳамма
муносабатларда ёқимли шахс
сифатида баҳолашида.*

38-қоида Омма орасида муваффақиятгли чиқиш қилиш

Катта аудиторияда чиқиш қилиш, яъни нутқ сўзлаш – жуда масъулиятли иш. Бундай қийин вазифани бажаришда муваффақиятга эришиш учун нафақат ўз нутқингизни яхши тайёрлашингиз, балки қандай новербал белгилардан фойдаланишингиз устида ҳам ўйлаб олишингиз керак.

Омма олдида чиқиш қилишга тайёргарлик кўришда асосий қоидали унутмаслик лозим – ҳеч қайси хусусиятингиз бировнинг ғашини келтирмаслиги, жаҳлини чиқармаслиги керак. Чиқиш учун кийим танлашда классик услубни танлаш мақсадга мувофиқ. Ранг-баранг, кўзни қамаштирувчи кийимлардан кўра оқ-қора кийим афзалроқ бўлиб, бир тарафдан, ёрқин ва кўзга ташланувчан бўлса, бошқа жиҳатдан, кўзни зўриқтирмайди. Либосингиз бачкана, жимжимадор, ҳаммани лол қолдирадиган бўлмаслиги керак. Кийимингиз муҳит ичида сезилиб турадиган даражада сизни ажратиб, атрофдагилар эътиборини тортадиган бўлаверсин. Кийган либосингиз ўта ғайриоддий, ҳамманинг диққатини тортадиган бўлмаслиги мақсадга мувофиқ, акс ҳолда бутун чиқишингиз давомида йиғилган кишилар сизнинг костюмингизни томоша қилиш билан овора бўлиб, сўзлаётган нутқингизни назардан четда қолдиришлари мумкин.

Ўз чиқишингиз учун қулай жой танланг. Албатта, бу ташкиллаштирилган тадбир бўлса, бу ишни ташкилотчилар зиммасига олади. Лекин агар ушбу ташкиллаштирилган тадбир тайёргарликсиз уюштирилган митинг ёки йиғилиш бўлса, сиз қаерда туришингиз ҳақида қайғуриб қўйганингиз маъқул. Шундай жой топингки, ҳамма нуқталардан туриб сизни кўриш мумкин бўлсин. Бирон тепароқ жой бўлса яна яхши. Атрофдагилар сизнинг бир қадар устунлигингизни ҳис қилиши учун сиз уларнинг барчасидан том маънода бир поғона баланд бўлишингиз даркор. Сиз йиғилганларга таъсир қилишнинг барча новербал воситаларидан бемалол фойдалана олишингиз учун сизни ҳар тарафдан кўриб туриш мумкин бўлсин.

Эътиборни тортиш илмини ўрганинг. Қандай қилиб дейсизми? Авваламбор новербал воситалардан фойдаланган ҳолда, албатта. Сизнинг имо-ишораларингиз катта сахнадаги актёрнинг имо-ишораларини эслатиб туриши лозим. Оммавий тадбирларда, одатда, қуйидаги имо-ишоралардан фойдаланилади.

Сиз қучоқ очаётган инсон каби қўларингизни кенг ёзишингиз мумкин. Бу имо-ишоранинг рамзий маъноси бор: «Мен сизларнинг ҳомийингизман. Агар сизларнинг қандайдир муаммоингиз бўлса, мен уни ҳал қиламан». Йиғилганлар эътиборини жамлаш учун қўлингизни тепага кўтаринг ва жимлик юзага келгунига

қадар туширманг. Бу имо-ишора қуйидаги маънони билдиради: «Жим бўлинглар! Мен гапирмоқчиман». Бу имо-ишора жуда таъсирчан ва тушунарли бўлиб, ундан нафақат чиқишнинг аввалида, балки ўрта-сида ҳам фойдаланиш мумкин. Масалан, йиғилганларнинг фикри чалғий бошлаганини сезган пайтингизда. Сиз ишлатаётган ҳар қандай имо-ишора кўзга ташланувчан, таъсирли ва кучли бўлиши даркор. Майда-чуйда имо-ишоралар оммавий йиғилишдаги чиқишда кўримсиз туюлади, уларни ҳеч ким илғамайди. Масалан, сиз қўл билан саноқ ишораларини қўллаётган бўлсангиз, қўлингизни юзингиз баландлигида кўтаришингиз, бармоқларингиз орасини кенг очиб, иккинчи қўлингиз билан ўқталган каби уларни сезиларли тарзда букишингиз керак.

Овоз пардангизнинг имкониятларидан фойдаланинг. Кўпчилик фикрига кўра, катта аудитория учун баланд овозда нутқ сўзлаш лозим. Аслида эса, ҳар доим ҳам овозни кўтариб гапириш керак эмас, акс ҳолда тез чарчаб қоласиз. Фақатгина аниқ-лўнда гапиринг ва сўзларингиз тушунарли бўлиши учун танаффуслар қилинг. Баъзи ҳолларда паст овозда пичирлаб гапиришингиз мумкин. Тинглаётганлар қандайдир муҳим нарса ҳақида сўз боряпти шекилли, қандайдир сир ҳақида гап кетяпти, деган гумонга бориб, диққат билан қулоқ солади.

39-қоида
Гуруҳ орасида қандай қилиб
эътиборни тортиш мумкин?

*Гуруҳ ичида эътиборни
тортиши катта аудиторияда
эътибор тортишга нисбатан
кийинроқ. Биринчидан,
аудиторияни жамб қилган
чонинизда оммани ўзинизга
қаратасиз, гуруҳ эътиборини
тортиши чоғида эса, сиз ўзинини
нуқтаи назарга, ўз фикрига ва
турли индивидлар эътиборини
ўзинизга қаратишиниз
лозим бўлади.*

Гуруҳ орасида эътиборни тортиш учун сиз катта аудитория эътиборини тортишда қўлланиладиган, махсус, яққал хонадаларга хос имо-ишораларни қўллашингиз даркор. Унча катта бўлмаган гуруҳда мулоқот қилар чоғингизда одамлар ишончига кириш учун бақириб гапирманг, қичқирманг, қўлларингизни ҳадеб силкитманг. Юқорида жамоа орасида нутқ сўзлаётган киши хатти-ҳаракатларини актёр хатти-ҳаракатларига қиёслаган эдик, гуруҳ орасида чиқиш қилиш актёрнинг кичик сахнада, реал ҳаётга яқин чиқишига монанд келади.

Агар сиз гуруҳ аъзолари учун бирон муҳим маълумот айтмоқчи бўлсангиз, даставвал гуруҳни шундай ташкиллашти-

ришингиз лозим бўладики, натижада сизни ҳамма эшитиши ва кўриши мумкин бўлсин. Агар гуруҳ тарқоқ ҳолатда бўлса, барчани бир доира атрофига ёки бир столга тўплаш ҳақида ўйланг. Шундай қилсангиз, ўз атрофингизда ўзига хос бирлик юзага келтирган бўласиз.

Катта аудитория олдида нутқ сўзлаганингизда, албатта, барча тўпланганларни кўздан кечириб чиқа олмайсиз, лекин агар қаршингизда кичикроқ гуруҳ бўлса, ҳар бир иштирокчига алоҳида эътиборингизни қаратиб, навбат билан мулоқотга киришишингиз мумкин бўлади. Ҳеч ким эътиборингиздан четда қолиб, ўзини ажралиб қолгандек ҳис қилмаслиги учун дам у иштирокчи, дам бу иштирокчига назар ташланг. Кўз орқали контакт қилиш сизга ҳар бир инсонни ҳис қилиш, сизнинг сўзларингизга бўлган реакцияни сезиб туриш имконини беради. Агар нигоҳингизни у одамдан бунисига ўтказиб турсангиз, бутун гуруҳ сизнинг назоратингиз остида бўлади. Бундан ташқари, гуруҳнинг ҳар бир аъзоси айнан у учун гапираётганингизни дилдан ҳис қилади.

VI БОБ

ЖИМ ТУРГАН ИНСОН ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИБ ОЛИШ МУМКИН?

40-қоида Феъл-атвор қадам ташлашда яширин

*Қадам таъшиац – бу
тананинг физиономия¹-
сидир, деган эди Бальзак².
Одамнинг қадам таъшиацла
қараб нафақат унинг жинси
ва ёшини, балки кайфияти,
феъл-атвори, қайси ижтимоий
қатламга мансублигини ҳам
билиб олишиниз мумкин. Қадам
таъшиац маъноларини қандай
анлаб олиш мумкин?*

Энг оддий қадамдан бошлаймиз – ўзига ишонган инсоннинг оёқ олиши. Агар инсон расо, бир маромда, тик, илдам қадам ташласа, бу ушбу инсоннинг ўзига ишончидан дарак беради. Агар инсон оёғини судраб, шап-шап қилиб қадам босса, унинг қўллари бир маромда силкинмаса, гўё қатл қилингани кетаётган маҳкумдек ёки бўйнига юк осилгандек бошини эгиб юрса, бу ушбу инсоннинг руҳан зўриққани, хаё-

¹ юз, чехра; қиёфа, кўриниш

² машхур француз ёзувчиси

ли тарқоқлиги, чуқур ғамга ботганидан далолат. Эҳтимолки, бу инсон инқироз ҳолатида юрибди ёки у жудаям кўнгилсиз учрашув олдида турибди. Шунинг учун, агар сиз билан учрашишга келаётган инсон оёқларини судраб босаётган бўлса, бу унинг сиз билан кўришишга хоҳиш-истаги йўқлиги, нафақат зарурият юзасидан сиз билан учрашаётганини пайқаб олишингиз мумкин.

Сакраган каби қадам ташлаш (худди оёқлар тагига пружина ўрнатилгандай) икки хил маънога эга. Биринчиси: бундай қадам ташлашнинг том маъноси – бахтли, ҳеч қандай ташвишсиз кайфият, инсон ҳаётида қувончли воқеалар юз бермоқда, у ҳаётдан мамнун ва хушчақчақ, хурсанд, ижобий кайфиятда. Иккинчи маъно бироз яширин: инсон атайлаб ўзини хурсанд ва беташвиш кўрсатмоқчи, аслида эса унинг кўнгли вайрон, руҳан сиқилмоқда. Сохта қувончни аниқлаш жуда осон, инсоннинг мимикаси ва имо-ишораларига эътибор қаратиш кифоя.

Агар инсон тиззаларини букиб, оёқларини ярим эгиб қадам босса, бу унинг катта ёши билан боғлиқ оёқ бўғимидаги оғриқларидан далолат. Агар бундай қадамлар соҳибни ёш бўлса, бу унинг ўзига ишончи камлиги, одамовилиги, бадгумон феъл-атворининг белгиси бўлади.

Агар инсон оёқларини икки тарафга кериб, қўлларини чўнтагига тикиб ёки белининг икки тарафига тираб юрса, яъни

унинг тана ҳолати «Ф» ҳарфини эслатса, бу ҳолат ана шу инсоннинг ҳаддан зиёд ўзига қаттиқ ишониши ёки беғам-бепарволиги нишонаси, ҳеч нарса билан машғул эмаслиги, доимий равишда бекорчилиги аломатидир. Унинг бундай оёқ олишининг сабаби шундаки, у ҳеч қаерга шошмаяпти, ҳеч қандай мажбуриятлар уни ташвишга солмаяпти.

*Эҳтиёткор одам кўпинча
юрци пайтида дастлаб оёнини
төвөн қисмини босади ва аста-
секин оёқ учили охиришини
тащмайди. Унинг оёни тал
қисмини бирдангина босганини
ҳеч кўрмайсиз. У ҳамма нарсада
эҳтиёткорликни унутмайди,
жумладан қадам тащлашда
ҳам. Зеро, «эҳтиёт бўлиб
қадам бос» ибораси бекорга
айтилмаган.*

Агар инсон юрган пайтида оёқлари билан қаттиқ тапиллатиб юрса, бу унинг атрофдагилар эътиборини ўзига тортишни қаттиқ хоҳлаётганидан дарак беради. У ўзини жуда муҳим инсон сифатида ҳис қилади ва ўзининг одамлар орасида ҳозир бўлишини ҳам баралла маълум қилгиси келади.

Аёлларнинг қадам босиши эса алоҳида масала. Аёл киши қандай ҳаракатланаётганига қараб туриб, унинг мақсади, ҳаётдаги

Ўзи учун белгилаб олган дастуриламалини аниқлаш мумкин. Агар аёл киши секин қадам ташласа, қадамлари майда-майда, ёнбошини оҳиста силкитиб юраётган бўлса, демак, у айни вақтда қарама-қарши жинс вакиллари орасидан ўзига ҳамроҳ қидирмоқда, унинг мақсади – атрофдаги эркаларнинг эътиборини тортиш.

Агар аёл киши ўзига қатъий ишонч билан, пошналарини тақиллатиб, ёнбошларини қаттиқ силкитиб юрадиган бўлса, бу унинг иш юзасидан мулоқотга шай кайфиятда эканлигини билдиради. Бу аёл қатъиятли, ишбилармон бўлиб, ўзининг ҳаётий дастуриламаларидан воз кечиши эҳтимолдан жуда узоқ. Аёл киши бир оёғидан иккинчисига оғирлигини ташлаб, маймоқланиб қадам ташласа, демак, у аёлларнинг муҳим қуроли – қадам ташлаш маҳоратидан фойдаланишни ўрганмаган. Бундай аёл уй-хўжалик юмушлари билан шуғулланишга одатланган. Унинг тақдир қисмати – уй-рўзгор, оила. У кўп фарзандли она бўлиши эҳтимолдан йироқ эмас.

Агар аёл киши пилдираб юришга одатланган, шаҳдам, шиддат билан қадам ташлайдиган, юрган пайтда қўллари силкиниб турадиган, ёнбоши деярли силкинмайдиган бўлса, бу унинг эмин-эркинликка ўрганганидан далолат. Ўз қадам ташлаши билан у эркак кишига тақлид қилади, уни кучли жинс вакилларининг эътибори қизиқтирмайди.

41-қоида

Букчайиш – бадгумонлик аломати

*Ушбу бўлимда ўзаро
боғлиқликлар ҳақида сўз
боради: тана ҳолати – инсон
характери, тана ҳолати –
инсон кайфияти. Гавдани тик
тутиши нафақат оқсуяклик
белгиси, балки етарлича ўзла
ишонч ёки аксинча, букча-
йиш – ўзла ишонч йўқлиги,
ҳатто воясизлик, ҳар нарсадан
гумонсизлик аломати эканлиги
ҳақида фикр кенг тарқалган.*

Гавдани рисоладагидек тутиш одати йиллар давомида шаклланади, бу нафақат болаликда тўғри шаклланган скелет, балки сизнинг ўзингизга, ўз кучингизга ишончингиз, оддингизга қўйган мақсадингизга эришишда қатъийлигингиз белгисидир. Тананинг букчайган ҳолати инсоннинг эркин эмаслиги, доимо ўзидан айб қидиришга мойиллиги, ўзига ишончининг етишмаслигидан далолат беради. Елкасини букчайтирар экан, инсон дунёдан бекинишга, атроф муҳитдан паналанишга ҳаракат қилади. Бу тананинг ҳимоя ҳолатидир.

Гавдани рисоладагидек тутиш нафақат характернинг акси, балки бир дақиқалик кайфият, ўткинчи руҳий-ҳиссий тўлқинланиш ифодаси. Сизган бўлсангиз, инсон-

га кўнгилли хабар етказилганда, унинг елкалари ростланади, у борлиқ олдида ўзининг бор кўркини намоиш қилиш учун қаддини ғоз тутлади. Агар инсонга нохуш хабар етказсак, умуман бошқа манзарани кўрамиз: у шу заҳоти икки карра букчаяди ва бу билан кўнгилсизликлардан яширинишга ҳаракат қилади.

Агар инсон бироз букчайиб туриш ва юришга, бир елкасини баянд, иккинчисини паст тутишга одатланган бўлса, бу унинг беқарорлигидан, эҳтимол, унда аниқ нуқтаи назар йўқлиги, иккиюзламачилиги, ёлғонга мойиллигидан дарак бериши мумкин. Майнавозчилик, ўзининг чинакам табиатини яшириб юриш ёки бетакрорлигини кўрсатиш истаги каби иллатлар унга хос бўлиши мумкин. Тананинг номутаносиблиги – суҳбатдошингининг унчалик самимий эмаслиги, ёлғон гапиришга ўрганиб қолганлиги далолати. Агар инсон кўкрагини олдинга бўрттириб олса, бу ҳаддан зиёд ўзига бино қўйганлик, ўзига қатъий ишонч ва калондимоғликни билдириши мумкин. Инсон гўё ўзининг қадр-қимматини кўз-кўз қилаётган бўлади. Агар гавданнинг орқа қисми ортга букчайган бўлса ва юқори қисми олдинга интилиб турса, бу инсоннинг синчковлиги, қизиқувчанлиги, ҳамма нарсадан биринчи бўлиб хабардор бўлишга интилишидан далолат беради.

42-қоида
Ўз шахсий доирангизни
берк тутинг

*Инсонга қандай масофадан
муомала қилиши қўлайлигига қараб,
унинг мақсади ҳар хил бўлиши
мумкин. Агар инсон сиз билан
узоқ масофадан гаплашаётган
бўлса, бу унинг сиз билан
муомала қилишига ҳуши йўқлигини
билдиради. Агар жуда яқин келган
тақдирда ҳам унда қаразли нияти
борлиги эҳтимоли мавжуд.*

Инсонлар орасидаги ўзаро алоқанинг бир неча доиралари мавжуд. Ўзаро алоқанинг узоқ доираси – 1 метрдан 70 сантиметргача. Алоқанинг яқин доираси – 70-50 сантиметр. 50 сантиметрдан кам масофа – интим (яъни, ўта яқин, ҳиссий) алоқа.

Агар инсон сиздан узоқ масофада ўзини етарлича қўлай ҳис қилса, доим 70 сантиметрдан яқин келмайди ва бу масофани камайтиришга ҳар қанча ҳаракат қилсангиз ҳам, у сиздан узоқлашишга ёки суҳбатни тўхтатишга ҳаракат қилади – у сиз билан ўзаро ишончли суҳбат масофасида эмас. Аниқроғи, унда сиз билан дўстона муносабатга киришишга хоҳиш йўқ. Эҳтимол, сиз билан гаплашиш унга шунчаки ҳуш ёқмайди.

Агар инсон сиз томонга 70 дан 50 сантиметргача яқин келса, билингки, бу ўзаро

алоқанинг энг қулай доирасидир. Бу доира суҳбатдошларга, шахсий доирани бузмаган ҳолда, бир-бирини яхши қабул қилишга имкон туғдиради. Бундай хатти-ҳаракат суҳбатдошингизнинг одоб-ахлоқ қондаси ва меъёрларини билишидан, қолаверса, сизга муносабати ёмон эмаслигидан, сизнинг ёнингизда ўзини етарлича қулай ҳис қилишидан далолат беради. Гарчи бу инсон сизнинг ҳиссий ҳудудингизга киришга ва ўзининг шундай ҳудудига сизни киритишга шай бўлмаса ҳам, у хавфсиз масофада туришни, рисоладагидек одоб-ахлоқ меъёрларига амал қилишни маъқул кўрмоқда.

Алар инсон сизнинг шахсий доиранингизни бузишга ҳаракат қилса, олоҳ бўлини – унинг нияти ҳолис бўлмасини мумкин. Албатта, алар бу инсон сизнинг яқин дўстингиз ёки қариндошингиз бўлса, унинг ўзини тўтишида ҳеч қандай ноҳўя хатти-ҳаракат йўқ. Биз дам ўзимизга яқин инсонларни қучоқ очиб қарши оламиз, уларнинг шахсий ҳудудига кирамиз, ўпиб, қучоқлаймиз.

Лекин инсон сизга унчалик таниш бўлмаса ва сизнинг шахсий доирангизни бузишга дарҳол ҳаракат қилса, бу хавотирли сигнал. Эҳтимол, у сизнинг ишончингиздан фойдаланиб, ҳийла ишлатмоқчидир.

Бундай ҳолларда кечиктирмай ҳаракат қилиш лозим. Агар сизга унча таниш бўлмаган инсон мулоқот жараёнида ораларингиздаги масофани 50 сантиметрдан камайтиришга ҳаракат қилаётган бўлса, зинҳор бунга йўл қўйманг. Сабабини тушунтириб ўтирмасдан унинг олдидан кетинг ёки ораларингизда бирон тўсиқ пайдо қилишга интилингки, натижада сурбет суҳбатдошингиз сизга жуда яқин кела олмасин. Масалан, панжара ортига ўтинг, эшикни бошқа тарафдан ёпинг ёки ораларингизда рамзий тўсиқ вазифасини ўташи учун учинчи бир шахсдан фойдаланинг.

Суҳбатдошингиз ҳақидаги муҳим манба сифатида бошқа новербал сигнал ҳам мавжуд – унинг макондаги жойлашиши. Бу новербал сигнал суҳбатдошнинг ният-мақсадидан дарак беради. Суҳбат давомида энг кенг тарқалган ҳолат – қарама-қарши жойлашиш. Агар суҳбатдошингиз бу вазиятни ўзгартиришга ҳаракат қилаётган бўлса, ён томонингизга ўтиб туриш ёки ўтиришга ҳаракат қилса, бундан чиқди, у сиз билан яқинроқ алоқа қилиш, сиз учун яқинроқ инсон бўлиш ниятида. Бироқ инсон вазиятни ўзгартириб, сизнинг нигоҳингиздан четлашишга ҳаракат қилса, сиз эҳтиёт бўлинг. Суҳбатдошингиз атайлаб, уни назорат қила олмаслигингиз, унинг ғайри-ихтиёрий реакцияларини кузата олмай қолишингиз учун сизнинг ён тарафингизга ўтиб олаётган бўлиши мумкин.

Суҳбатдошингиз вазиятни ўзгартиришида яна бир маъно бор. Айтайлик, суҳбат давомида қалтис вазият юзага келди, келишмовчилик пайдо бўлди, бу вазиятдан қутулиш мақсадида, сизлар тўсиқнинг икки тарафида жойлашганингиз – бир-бирингизга қарама-қарши ўтиришингиз ёки туришингизда намоён бўлаётган тарафларнинг сезиларли қарама-қаршилигини бартараф қилиш учун суҳбатдошингиз атайин ёнингизга ўтиб ўтириши мумкин. Ёнингиздан жой олиб, инсон келишмовчилиқни йўқотишга интилади. Қолаверса, бу унинг муросага келишишга тайёрлиги ҳақидаги сигналдир.

43-қоида
Одамларни фарқлашда
кулгининг ўрни

*Кулгинини кўпмаб қиёфалари
мавжуд. Инсон кулгисинини
сабаблари асабӣи таранлиқни
тарқатиши, бирон кишинини
ишончини қозониши, бирон кишига
ёқиши, кўрқувни ениси учун
кабидардир. Бундай хима-хилиқни
фахмаб олиши учун ҳар бир кулги
тўринини хусусиятларини билиши
лозим бўлади. Келини, инсон кулгиси
нималарни билдиришини таҳмин
қилиши.*

Кулги табассум сингари ёрқин, очиқ ёки вазмин, ёпиқ бўлиши мумкин. Ҳар бир турнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Очиқ кулгида тишлар кўриниб туради. Агар суҳбатдошингиз қаршингизда юқорида тасвирлангандек кулса, хурсанд бўлишингиз мумкин, сиз дилтортар инсон экансиз, сиз билан мулоқот қилиш суҳбатдошингиз учун ҳар жиҳатдан қулай ва ёқимли. У сизга ихлос қўймоқда, сизга нисбатан ўзаро ишончли муносабат кайфиятида.

Агар суҳбатдошингиз қаршингизда ёпиқ кулги билан кулаётган бўлса, босиқлик билан оғзини очмасликка ҳаракат қилиб, қаҳқаҳадан ўзини тияётган бўлса, қолаверса, нафас ҳавоси бурун орқали йўналаётган бўлса, ёқимсизроқ туюлади-

ган бурун кулгиси эффеќти ҳосил бўлаётган бўлса, бу суҳбатдош инсонга сизнинг жамоангизда ноқулай бўлаётгани, у ўзини очиқ намоён қилишга, ўз ҳис-туйғуларини кўрсатишга тайёр эмаслигидан далолат. Балки сизлар бир-бирингизни етарлича яхши билмасиз. Эҳтимол, сизда шунчаки, атрофдагиларнинг ишончини қозониш қобилияти ёки кўникмаси мавжуд эмасдир.

Агар инсон ўз кулгисини тийишга ҳаракат қилаётган бўлса, у сиз билан алоқага киришиш ниятида эмас. Балки бу суҳбатдошингиз табиатан ёпиқ феъл-атворли инсондир, атрофдагиларга ўз ҳис-туйғуларини ишонинишга одатланмагандир, ўзининг ички сирларини кўрсатишни хошламаётгандир.

Агар инсон кулгиси қиқирлаб ёки ҳингилаб кулишни эслатаётган бўлса, бу шундан далолатки, кулги соҳиби ёпиқ ёки ёлғончи, ясама феъл-атворли инсон бўлиши мумкин. У ҳеч қачон, ёлғон гапириш зарур бўлмаган тақдирда ҳам, сизга бутун ҳақиқатни айтмайди.

Агар инсон, мавзу унга кулгилими-йўқми, тинмай кулаётган бўлса, ўзини қувноқ ва яхши кайфиятда қилиб кўрсатишга ҳаракат қилса, унинг кулгиси ўзининг комплекс¹ларини енгишга ёрдамлашувчи ниқоб бўлиши мумкин. Бундай инсонлар кўпинча камсуқум ва тортинчоқ бўлади-

¹ Бу ўринда: ўз камчилик ва қусурларидан қаттиқ уялиш (бу камчиликлар ҳақиқий ёки хаёлий бўлиши мумкин); норасолик комплекси.

лар. Кулги – ўзига хос ҳимоя усули. Агар инсон ҳамма нарсага кулаверса, киноя қилаверса, бу фақат хушчақчақ феъл-атвор белгиси эмас, балки ўз камчиликларини, ғазабини, ҳасадини, салбий ҳис-туйғуларини яшириш истаги бўлиши ҳам мумкин.

Агар инсон кўкрак қафаси билан, шовқинсиз кулаётган бўлса (масалан, мультфильмлардаги ёвузлар каби), бу устунлик белгиси. Бу ҳолда инсонда нохуш ният-мақсадлар ҳам бўлиши мумкин. Бундай кулги ҳатто одамни қўрқитади. Лекин бу инсон бошқа иложини топа олмаганидан, сизни кулгиси билан қўрқитмоқчи бўлаётгани кўпроқ эҳтимолга яқин. У сиз учун хавfli эмас.

Агар инсон умуман кулгили бўлмаган нарсага ҳам ўринсиз кулаётган бўлса, бу қаршингиздаги инсон ҳис-туйғуга тез берилувчан, асабийликка мойиллигининг белгисидир. Бу инсоннинг асаблари таранглашиб турган, унинг ичини ит тирнаётган бўлиши мумкин, у эса кулги орқали асаблари чигилини ёзмоқда. Бундай асабий, кескин, қаҳқаҳага ўхшаш кулги соҳиби билан эҳтиёткорона муомала қилиш керак. Сал ўринсиз ҳазил қилиб ёки нохушроқ гап айтиб қўйсангиз, у чидай олмай, захрини сизга сочиши мумкин: қаҳқаҳали кулги жазавага айланади.

44-қоида
Инсоннинг чекиш тарзига
қараб у ҳақда нималарни
билиб олиш мумкин?

*Чекиш тарзи – шундай
ўзига ҳос тил, алифбоки, бу
тишдан яхши хабардор киши
чекувчинини кайфияти, унинг
фикр-уйлари, қандай қарор қабул
қилишини аниқлаб олиш мумкин.
Қаҳандаларнинг ҳар бир
имо-ишораси бетакрор, лекин
чекиш йўсинида ўзини намоян
қилишининг универсал усуллари
мавжуд.*

Чекувчи қайси тарафга қараб тутун чиқараётганига қараб, унинг қандай қарор қабул қилаётгани ҳақида ҳулоса қилиш мумкин. Агар тутун оқими пастга қараб йўналса, суҳбатдошингиз салбий қарор қабул қилмоқда, у сизга инкор жавоби бермоқчи. Агар тутун тепага кетаётган бўлса, унинг қарори ижобий бўлади. Агарда тутун ён атрофга йўналса, демак, суҳбатдошингиз ҳали икки ўт орасида турибди, у ҳал қилувчи қарор қабул қилгани йўқ.

Инсон сигаретни қандай ушлаб турганига қараб унинг кайфиятини, ўй-мақсадини аниқлаш мумкин. Чекувчи сигаретни ушлаб турган чоғида қўли мушт ҳолатда бўлса, демак, унинг кайфияти ёмон, у суҳбатдошидан ўз ҳис-туйғула-

рини яширишга ҳаракат қилмоқда, ўзининг ҳақиқий фикрларини, нимага аҳд қилганини яширишга уринмоқда. Агар сигарет чўзилган ўрта ва кўрсаткич бармоқлар орасида бўлса, бундан чиқди, суҳбатдошингиз ўзига ишонган инсон, муносабатга киришишга шай, у билан суҳбат самарали бўлиши мумкин. Агар аёл киши сигарет ушлаб турган чоғида унинг билагига эркак томонга қараб турган бўлса, бу ноз-карашма аломати бўлади. У шу йўсин эркак билан ўйнашмоқда.

Кашанданинг қандай тезликда чекиши ҳам муҳим таърифга эга. Агар жуда тез чекса ва сигарет тутунини шиддат билан ичига тортса, бу унинг жуда фаол ҳаёт тарзи олиб боришидан, ҳамма ишни югуриб бажариши, доим шошиб, жоникиб юришидан дарак беради. У доим ғайрат-шижоат билан ҳаракат қилади. Агар инсон секин чекса, бу унинг бир маромда, унча фаол бўлмаган ҳаёт кечиришидан далолат. Унда доим қарор қилишдан аввал танлаш имконияти учун, ўйлаб мулоҳаза қилиш учун вақт топилади. Бундай инсон – мутафаккир, яъни чуқур фикр қилувчи киши: кўп фикрлайди, таҳлил қилади. У руҳан барқарор, ҳиссиётлари босиқ, вазмин. У ижодий касбга тааллуқли инсонлиги эҳтимоли бор, чунки ижодий жараён учун мулоҳаза муҳимдир.

Агар инсон чекиш чоғида кўзларини юмса, бу унинг чуқур ўй-хаёлларга берил-

ганидан, ўз фикри билан ўзи оворалигидан дарак беради. Яхшиси, унга саволлар билан халал бермаган маъқул.

*Агар киши тўтунни
инишка қилиб пуфласа, бу
унинг дадиллиги, жўшқин феъл-
атворли эканлиги белгиси бўлиши
мумкин. У муҳим қарорлар
қабул қилишга одатланган,
масъумият, жавобгарлик юки
нималигини билади. Агар инсон
силарет тўтунини рабон,
охиста, «ҳалқачалар» шаклида
чиқарса, бу унинг дилчиликка,
хаминиликка ва ўйчанликка
мойлиги, табиатан эса юмшоқ,
иккиланувчан ва журъатсизроқ
эканидан дарак бериши мумкин.*

45-қоида
Дидсиз кийиниш – ажралиб
туриш истагимиз ёки
атрофдагиларга нисбатан
хурматсизликми?

Сухбатдошиниз ташқи кўринишдаги озодалик нимадан хикоя қилади? Бу шундан далолатки, сухбатдошиниз бошқа инсонлардан ажралиб туришда афзалликни хуш кўради ёки бу унинг атрофдаги инсонларга нисбатан яхши муносабатда эканилини, уни қадрлашларини хоҳлашини билдиради.

Қайсидир маънода ташқи кўриниш инсон кайфиятининг акси ҳисобланади. Ташқи кўринишга қараб инсоннинг қандайлигини, у ўзига нисбатан қандай муносабатда эканлигини аниқлаб олиш мумкин. Агар катта ёшли киши норасмий, ўсмирларга хос услубдаги кийимларни хуш кўрса, бу унинг шахс сифатида шакланмаганидан далолат беради. Бу атрофдагилар таъна-ҳужумларидан, эҳтимолий айблов ва танбеҳлардан ҳимояланиш услуби бўлиши ҳам мумкин: «Мен ҳали жуда ёшман, шунинг учун мени хатоларим учун айбламанглар». Доим ёш бола бўлиб қолиш истаги, кийиниш услубидаги улғаймай қолиш хусусияти инсоннинг ўз қилмишларига мустақил жавоб беришга тайёр эмаслигидан дарак беради.

Агар инсон кўзга ташланувчан ва жим-жимадор кийинадиган бўлса, бу унинг бир тусдаги, бир қолипдаги инсонлар оммаси орасида ажралиб туришга интилишидан, ўзининг уринишларини муносиб баҳолашларини хоҳлашидан далолат беради. Эҳтимол, у лидерлик (раҳбарлик, пешқадамлик) ўрнини эгалламоқчидир. Бундай кийим ҳам атрофдагилардан ҳимоя сифатида хизмат қилиши мумкин, чунки бундай кийим ортида инсон ўзининг чинакам «Мен»ини яширади. Айниқса, инсоннинг шахсий белгилари, феъл-атвори у кутгандек бўлиб чиқмаганда у ниқоб тақади, ўзининг табиатидаги журъатсизлиги, соддалиги ва камсуқумлигини ёрқин кийимлар билан бекитади. Баъзан бундай усул қўл келади ва журъатсиз, ўзига ишонмайдиган инсон етилган, у жуда кучли шахсга айланади.

Спортчиларга хос услуб – инсоннинг максимал осон ва оддий тарзда ўзига ишонган ва омадли кўриниш истаги. Бир тарафдан кийим инсонга ўзига ишонч бағишлайди, бошқа жиҳатдан кўп уриниш талаб қилмайди. Спорт кийими алоҳида эътибор талаб қилмайди, унда ҳар қандай одам ўзини енгил ва қулай ҳис қилади. Агар кийимларингиз орасида спортга хос кийим кўп бўлса, сиз ҳақингизда унча ижобий бўлмаган тасаввур уйғониши мумкин. Сиз ҳақингизда дангаса, ҳамма нарсани имкон қадар соддалаштиришни хоҳлайдиган инсон деб ўйлай бошлайдилар.

Классик услубдаги кийим – ҳаётда уч-райдиган ҳар қандай вазият учун қулай ва мос келадиган кийим тури. У ҳар қандай ҳолатга мувофиқ келади ва ҳеч қачон бировнинг ғашига тегмайди. Сиз аввалдан бошқалардан устун кўринишни истамайсиз, ташқи кўринишингиз билан қийин ишни қилишга қодир эмаслигингизга урғу бериб, қурбингиз етмайдиган нарсага бошқалар эътиборини тортмайсиз. Сизга жиддий инсон сифатида муносабатда бўлишади, қандай кийинганингизга эмас, балки шахсий хусусиятларингизга қараб муомала қилишади. Сиз атрофдагиларни энг сўнгги урфда кийинтирилган дўкон қўғирчоғи эмас, балки чинакам шахс сифатида қизиқтирасиз.

Агар сизнинг кийимингиз пала-партишликдан холи бўлмаса, бу урфдан қолмаслигингиз, сизнинг дунёқарашингиз ифодаси, лекин биринчи, навбатда, бу атрофдагиларга нисбатан ҳурматсизлик белгиси ҳисобланади. Агар сиз ўз ташқи кўринишингизга етарлича эътибор қаратмасангиз, айнан шу билан сиз ўзингизгача ўйлаб топилган ва ўрнатилган барча қоида ва анъаналарни бузишга интиласиз. Агар сипо кийинмасдан барчани ўзингизнинг ғайриоддийлигингиз билан ўзингизга жалб қилишни, бу билан атрофдагиларни лол қолдиришни кўзласангиз, бу баъзида бошқаларга нисбатан ўринсиз ва беадаб муносабат белгиси ҳисобланади. Унутманг: кийинишдаги ғайриоддийлик фақат

сиз жамият орасида у ҳақида аниқ фикр шаклланган машҳур инсон бўлган тақдирингиздагина кечиримли бўлади. Шоубизнес вакилларига ҳамма нарса мумкин. Мавжуд қоида ва анъаналарни бузиш уларнинг мажбуриятига киради, акс ҳолда уларга қизиқиш йўқолади. Шундай инсонлар тоифасига кирган тақдирингизда эса, кўпчилик танимайдиган инсонлар қатнашадиган, иш юзасидан учрашув ёки кечага ўрнатилган қоидаларга қарши кийиниш тақиқланади. Ўзингиз билан мулоқот қилиши мумкин бўлган барча инсонларни чўчитиб, кечани ёлғизликда ўтказишга таваққал қилмаганингиз маъқул.

Ўта синчковлик, ўта расмиятчилик билан кийиниш ҳам ярамайди. Агар сиз ҳаддан зиёд сипо кийинсангиз, устингизда бўйнингизгача тугмалари қадалган, «ёғ тушса ялагудек» расо костюмда бўлсангиз ҳам, атрофдагиларни чўчитиб қўйишингиз мумкин. Бу ҳам инсоннинг ўзига хосликдан маҳрумлигини билдиради. Классик услубни танлар экансиз, ўз ички дунёингизни классик костюмингизда ифодалашдан қочманг: ўзига хослигингизни билдириб туриш учун соат, кўзойнак ёки бошқа замонавий аксессуар, ўзига хос пойабзалдан фойдаланишингиз мумкин. Шунда сиз ҳақингизда таассурот уйғонади.

46-қоида
Сирға, тўғнағич, узук –
ЭНГ ЯХШИ МАЪЛУМОТ БЕРУВЧИ
АЛОМАТЛАР

*Кўп ҳолларда биз инсонлар
тақиб юрган тақинчоқларга
этибор бермаймиз ва бу билан
катта хатога йўл қўямиз.
Кийимга мос тақинчоқни тўғри
танимай билиш фақатгина дид
тўғрисида дарак бермайди.
Тақинчоқлар ўзинини соҳиб ҳақида
ҳикоя қилади. Муҳими – инсон
тақинчоқни кўришига эътибор қўйиб
бу «ҳикоя»ни ўқий билиш.*

Тақинчоқ танлар экан, инсон ўзининг индивидуаллиги, шахсиятини ифода-лайди. Кийим танлаш, кийим бичими ва ранги нафақат инсон ёқтирган нарсалари, балки урфга эргашиш даражасидан дарак берадиган бўлса, тақинчоқлар бироз бош-қача: улар индивидуал хусусиятлардан сўзлайди. Инсон доимо ўз феъл-атвори, индивидуаллиги, шахсиятига хос тақин-чоқ танлайди.

Маълумки, ҳар ким ўзига мос келадиган тошли тақинчоқ тақинчоқ ҳаракат қилади. Ҳар бир тош ўз хусусиятларига кўра фарқланиб туради ва инсоннинг бир қатор хусусиятлари тўпламига мувофиқ бўлади. Қуйида «тош – феъл-атвор» мувофиқлиги ҳақида бироз ҳикоя қиламиз.

Агар суҳбатдошингизнинг марварид қадалган тақинчоқларга қизиқишини сезсангиз, билинги, бу унинг озодалик, назокат ва беғуборликка интилишидан дарак беради. Бу, шунингдек, билим, яъни маърифат тоши ҳам ҳисобланиб, суҳбатдошингиз «яширин» ақлий салоҳиятга эга бўлиши ҳам мумкин. Агар суҳбатдошингиз кўксидagi зумрадди кулонга кўзингиз тушса, унга эътиборингизни жалб қилинг. Бу – садоқат тоши. Ривоятларга кўра, эр-хотиндан бири бевафолик қилганда, у парчаланиб кетади. Бу инсон ҳар қандай ҳолатда ҳам ўзининг анъаналари ва қоидаларига содиқ қолади. Нақлга кўра, бу тош фақат соф виждонли инсонларга ёрдам беради, ёлгончи ва иккиюзламачи одамларга эса ўз режаларини амалга оширишда тўсқинлик қилади. Агар суҳбатдошингиз кўксидa лаъл (рубин) кўзли тўғнағичга кўзингиз тушса, бу тақинчоқ доим ҳам яхши фазилатлар белгиси эмаслигини унутманг. Лаъл ҳар қандай инсонга куч бағишлайди. Унга мурожаат қилган ҳар қандай инсон, одатда, ундан кўмак олади. Лекин эҳтиёткорликни унутманг. Агар инсон кўнглида нохуш мақсадлар бўлса, у муваффақиятга эришиши мумкин. Аквамарин – севишганлар тоши. Агар суҳбатдошингизда ушбу тош қадалган тақинчоқ бўлса, унинг кўнгли забт этилгани эҳтимолдан холи эмас. Олмос тумор сифатида ҳам тақилиши мумкин. Агар суҳбатдошингизда ушбу тош бўлса, демак, у атрофдагиларнинг ҳу-

жумидан ҳимояланишга мойил, уни хафа қилишларидан хавотирда юрадиган инсон бўлади. Агар инсон ёқут тошини афзал биладиганлар тоифасидан бўлса, бу унинг ўз соғлиғи ҳақида қайғурадиган инсонлигининг аломати бўлиши мумкин. Бу саломатлик ва хотиржамлик тоши ҳисобланади. Феруза – жуда фаол тош. Нақлга кўра, уни ўзига қаттиқ ишонган ва ғалаба йўлидан тоймайдиган инсонлар тақиб юришади.

*Тақинчоқларнинг мўллим
суҳбатдошинининг
апрофдашлардан ажралиб
туришини хоҳлашини
бидиради. Бу инсоннинг яққол
индивидуаллиги, бетакрор
инсонлиги ёки тамоман аксинча,
ўзига ҳос хусусиятлардан
ҳемиши беллиси. Инсон
тақинчоқларга бурканиб,
ўзининг камчиликларини
яширишига ҳаракат қилади.
Агар инсонда умуман
тақинчоқ бўлмаса, бу ҳам
унинг индивидуал хусусиятлар
борасида камбалалиги, ўзига
муносиб буюмни танлаш
олмаслиги ёки умуман
ўзига эътибор бермайдиган
инсонлигини бидириши мумкин.*

47-қоида

Атир ҳиди инсоннинг мижози (темпераменти) ҳақида сўзлайди

*Агарда сезган бўлсанмиз, ҳар
бир инсон ўзинини дидига хос
атири танлайди. Атири танлаши
– инсон ҳақида кўп маълумот
берувчи фақат индивидуал
танилов. Сезириш қобилиятини
яқин бўлса, бир ҳидни бошқасидан
ажрата билсанмиз, бизнинг
маслаҳатларимиздан фойдалана
оласиз ва инсон табиатини унинг
атири ҳидига қараб аниқлайсиз.*

Атир бошқаларга ёқиш, ўз ҳидини хушбўй қилиш учун танланади, деган фикр бор, лекин ҳаммага ёқишнинг иложи йўқ. Шунинг учун атири танлашда ҳар ким ўз дидига суянади. Инсон ўзига ёқмаган ҳид билан юра олмайди, ҳатто бошқа кўпчиликка ёққан ҳид бўлган тақдирда ҳам. Шу сабаб, ҳид танлаш – сизнинг бутунлай шахсий танловингиз.

Агар инсон ширин, гулларга ёқи мева-ларга хос муаттар ҳидларни хуш кўрса, ундан бирон-бир тропик мева ёқи ғайри-одатий, экзотик гулларнинг ҳиди келади. Бу шундан далолатки, бундай инсон экстраверт¹ табиатли, атрофдагиларга очиқ

¹ Ўз кечинма ва қизиқишларида ташқи олам объектларига эътибор берадиган, одамлар билан муносабатга осон киришадиган; киришимли

кўнгил ва ўз ҳис-туйғуларини яширмайди. Одатда, бундай атирларни танловчи кишилар сангвиник темпераментга хос бўлиб, ўзларига эътиборни тортишдан доим кўнгиллари кўтарилади ва ҳиссий жиҳатдан оғир-вазмин, босиқ феълли.

Агар инсон мусаффо, лекин ўткир бўлмаган, сокин ҳидларни ёқтирса (алой, денгиз шабадаси, барра мевалар – лимон, олма), бундан чиқди, у интроверт¹ табиатли, атрофдагиларга кўнгил очавермайдиган, биринчи учраган одамга ишониб муомала қилавермайдиган шахс. У бегона инсон билан жуда эҳтиёткорона, сергаклик билан, ҳадиксираб муомала қилади. Ҳеч қачон бирданига дилидагини очиқ гапирмайди. У етарлича босиқ, вазмин, ҳиссиётга берилавермайдиган шахс. Бундай ҳид танлаш одати инсоннинг меланхолик ёки флегматик эканлигидан дарак беради.

Агар инсон ўткир, кучли ҳидларни яхши кўрса, бу унинг ҳиссиётларга тез берилувчан эканлиги аломатидир. Ўткир ва кучли ҳидни танловчи одамлар бошқалар томонидан сезилиб туришни хоҳлайдилар. Улар ҳамма нарсада ўзларини кўрсатишга уринадилар, жумладан, жуда кучли, баъзан ёқимсиз ҳидларни танлаб оладилар. Бундай ҳид танловчи шахслар холерик темперамент эгаси бўлиб, ҳиссиётга ўта берилувчан, лекин айна пайтда бошқалар билан муомала-муносабатда фаол инсонлардир.

¹ Кўпроқ ўз ички дунёсида яшайдиган, фаол муомалага мойил бўлмаган ва атрофдаги шахслар билан муносабатга осон киришолмайдиган

48-қоида

Кўзойнакли одам – мулоҳазага сабаб

*Агар инсон кўзойнак тақса,
бу унинг табиати ҳақида кўп
нарсa хикоя қилиши мумкин.
Кўзойнак таниши, у билан
манипуляция¹лар қилиши – бу,
аксар ҳолларда, тасодифий
ҳаракатлар эмас, балки новербал
сигналар бўлиб, уларни таъбир
қилишни ўргансангиз, инсон
ҳақида кўп маълумотлар
беради.*

Агар инсон шамол ёки қуёш бўлмаган тақдирда ҳам қорайтирилган ойначали кўзойнак тақиб юрса, бу унинг табиатидаги дамдузлик, яъни кўнглини бировга ёрмаслик хусусияти, унинг атрофдагиларга нисбатан ҳадиксираб муносабатда бўлишидан далолат бўлиши мумкин. Сухбат жараёнида у кўзларини яширишга ҳаркат қилмоқда, чунки сиз билан муомалага киришишда ноқулайлик ҳис қилмоқда.

Баъзан инсон бошқаларга ақлли ёки ба-савлат кўриниш учун, контакт линза тақиб имкони бўлсада, кўзойнак тақиб юради. Агар инсон ўзининг ташқи кўриниши унинг мақсадларига эришишга тўсқинлик қилиши мумкин деган ҳаёлда бўлса ёки ўзининг ақлий ёки пешқадамлик фазилат-

¹ Бирон предметни қўлда ўйнаш, қўл ишида мураккаб ва нозик ҳаракатлар

ларига ишончи комил бўлмаса, у атрофдагиларнинг ҳурматини қозониш учун бошқа воситалардан фойдаланади, кўзойнак тақиш ҳам баъзан шулар жумласига киради ва басавлат ҳамда омадли инсон қиёфасини шакллантиришга хизмат қилади.

Кўзойнак, шунингдек, инсоннинг атрофдагиларга, суҳбат жараёнидаги мавзуга нисбатан ўз муносабатини намойиш қилиш воситаси ҳамдир. Қолаверса, кўзойнак ёрдамида инсоннинг ўй-мақсадларини ҳам аниқлаш мумкин. Агар инсон ҳадеб кўзойнагини ечиб, унинг ойнасини артаверса, бу унинг вақтни чўзаётганидан далолат. У сизнинг таклифингизни мулоҳаза қилиб кўриб, сизнинг фикрингизни ўзгартириш учун далиллар топишга ҳаракат қилаётган бўлиши ҳам мумкин. Агар у кўзойнагини ечиб, намойишкорона уни филофига ёки сумкасига солиб қўйса, бу унинг тезроқ кетишга шайланиб турганидан дарак беради, чунки у ўзига етарли маълумотга эга бўлди, керакли омиллари аниқлаштирди ва суҳбатни чўзиб ўтиришдан маъни йўқ.

Агар инсон кўзойнагини ечиб, унинг учини тишлаб ўтирса, бу унинг ўй-хаёлга чўмгани, сизнинг таклифингиз ёки фикрингизни чуқур мулоҳаза қилаётгани аломати бўлиб, айни пайтда унинг қулоғига сизнинг гапингиз кирмаётган бўлиши мумкин. Агар у кўзойнагини бир қўлидан бошқасига тахлаб ўйнаётган бўлса, бу шундан далолатки, у айни пайтда ўзини ноқулай

ҳис қилмоқда, суҳбат учун мавзу қидирмоқда. Бошқалар устидан ҳукм ўтказишга, раҳбарлик қилишга одатланган инсон кўзойнақдан кўрсаткич сифатида фойдаланади ва у билан бошқа предметларни кўрсатади ёки шунчаки қўлида силкиб гапиради. Агар инсон кўзойнақ билан ҳар хил доира ёки бошқа шаклларни ҳавода чизса, бу суҳбат унинг ҳиқилдоғига келар даражада жонига теккани, суҳбатни тамомлаш зарурлигини кўрсатувчи сигналдир.

Агар сиз билан учрашув чоғида инсон кўзойнақ тақиб олса, бу одобсизлик аломати бўлиб, бу қилиқни ҳатто назар-писанд қилмаслик, беҳурматлик белгиси сифатида ноҳўя имо-ишоралар сафига киритиш мумкин. Баъзи ҳолларда, шу йўл билан инсон сизни яхшилаб, батафсил ўрганишга ҳаракат қилаётганини тушунтирмоқчи бўлади. Бундай хатти-ҳаракат фақатгина кўзойнақ соҳиби кекса ёшли бўлган тақдирда узрли ҳисобланади. Бу, шунингдек, ишончсизлик аломати ҳамдир: «Мен сизга ишонмайман, шунинг учун сизни синчиклаб кузатаман, мақсадим – сизнинг ёлғонингизни фош қилиш».

49-қоида
Камалакнинг 7 ранги –
инсонларнинг 7 тури

*Баъзи психологларнинг
фикрига кўра, ранг танлаш
инсон феъл-атворининг
асосий хусусиятлари билан
тўғридан-тўғри боғланган.
Чиндан ҳам, ранглар бизнинг
ички дунёимизни ифодалайди
ва бизнинг кайфиятимизга
таъсир ўтказади – куч-қувват
башқилайди ва ҳаётимизга
мазмун, маънуният беради
ёки аксинча, кайфиятимизни
бузади, жаҳшимизни чиқаради
ва тушқунликка салади.*

Шунинг учун атрофимизни қандай ранглар билан ўрашимиз бизнинг ўзимизни қандай ҳис қилишимиз учун жуда муҳим. Олимлар ва психологлар томонидан ранглар қай йўсинда инсонга таъсир ўтказиши ва маълум бир ранг маълум бир инсонлар тоифасига қандай мос келиши борасида бир қанча назариялар ишлаб чиқилган. Ҳар ҳолда, ҳар биримизнинг ўзига хошлигимиз сабабли, ўз ички туйғуларимизга ишониш холисроқ бўлишига ишонамиз. Шундай бўлса ҳам, илмий таҳлиллар натижалари бизнинг туйғуларимиз билан қай даражада мувофиқ келишини текшириб кўрамиз.

Агар суҳбатдошингизнинг тўқ қизил ранга бўлган мойиллигини сезган бўлсангиз, билингки, қаршингизда ўзига ишончи юқори инсон турибди, унинг ички ва ташқи дунёсида яширин эҳтирослар ва шаҳвоний хусусиятлар мужассам. Агар суҳбатдошингиз қизил рангни ёқтирса, демак, у жиззаки ва нафсонияти кучли инсон бўлиб, буни атрофдагиларга очиқдан-очиқ намойиш қилишдан тоймайди. У ўзининг лидерликка (пешқадамликка) бўлган интилишини очиқдан-очиқ билдириб туради. Шубҳасизки, агар у пешқадамлик фазилатларига эга бўлмаса, ҳеч қандай кийим унга ёрдам бера олмайди. Агар суҳбатдошингиз тўқ сариқ (апельсинга хос) рангли кийимларни афзал билса, демак, у ҳаракатдан толмайдиган инсонлиги эҳтимолга яқин: у ғалаба томон ҳаракатланар экан, ҳийла-найранг ва қувликни ишга солмай, муваффақиятга эришиш учун чинакам жон куйдириб тиришади.

Агар суҳбатдошингиз сариқ рангни хуш кўрса, бу унинг ақл-заковатли инсонлигидан дарак беради. Шунингдек, бу унинг фаол турмуш тарзини кечирishi ва ноодатий шахс эканлигининг белгисидир. Яшил ранг тарафдорлари – ўта эҳтиёткор инсонлар бўлиб, улар фикр-мушоҳадали, чуқур мулоҳаза қилувчи инсонлар тоифасига киради, лекин улар ҳаракатчан бўлмайди. Агар суҳбатдошингизнинг ёқтирган ранги ҳаво ранг бўлса, бу унинг ижодкорлик хислатлари ва таъсирчан, нозик табиат-

ли эканлигининг аломатидир. Ҳаво ранг тусларни хуш кўрувчи шахс билан чинакам ҳаёт ўртасида тафовут мавжуд бўлиб, бундай инсон тасаввурлар оламида яшайди. Агар ҳаво рангнинг тўқроқ тусларини (тўқ кўк ва бинафша ранг) ёқтирса, бу шундан далолатки, суҳбатдошингиз мустақил инсон бўлиб, фавкулудда ақлий қобилият эгаси. Бинафша рангни ёқтирувчи инсонларда интуиция¹ жуда ривожланган бўлади.

Қора, кул ранг (бўз ранг) ва оқ ранглар 7 хил рангдан иборат камалак спектридан тушиб қолади, лекин барибир бу рангларнинг тарафдорлари ҳақида бир оғиз маълумот берамиз. Агар инсон қора рангли кийимларни баъзи-баъзида кийиб турса, бу инсон ўзини назорат қилишга интилоқда, унинг фикри теран ва у ҳаётда ўз ўрнига эга. Агар қора рангли кийимларни бошқа ранглиларига нисбатан кўпроқ кийса, яъни асосан қора рангда кийиниб юрса, бу унинг атрофдагилардан яширинишга ҳаракат қилаётгани, унинг одамлардан безгани, улардан узоқроқ кетишга интилиши, ўзига бўлган ишончининг сўнаётганидан далолат беради. Кул ранг – ўта масъулиятли ва тўғрисиўз инсонларнинг ранги. Агар суҳбатдошингиз оқ рангни хуш кўрса, демак, бу қаршингиздаги инсон адолат, одилликка интилувчан шахс. Агар оқ ранг ҳаддан ташқари кўп бўлса, бу инсоннинг шахсий номукаммаллиги ёки атрофдагиларга нисбатан ўзини ҳаддан ташқари катта олиши белгисидир.

¹ ички сезги, сезгирлик, ички ҳис

ХУЛОСА

Инсоният турли миллатларга мансуб кишилар бир-бири билан мулоқотга кириша олиши учун махсус сунъий тилларни яратади. Аслида эса, ҳеч нарса ўйлаб топишнинг зарурияти йўқ, фақатгина таънамининг табиатига мурожаат қилиш кифоя: имо-ишоралар тили ёрдамида хорижлик сайёҳга бирон меҳмонхонанинг қаерда жойлашганини шунчаки ўша тарафга қўлимизни чўзган ҳолда йўл кўрсатиб, осонгина тушунтириб қўйишимиз ёки бармоғимиз билан билагимизни кўрсатиб, бошқа тилда сўзлашувчи инсондан соат неча бўлганини сўраб олишимиз мумкин. Имо-ишоралар тили – мулоқотнинг универсал усули.

Биз кодланган сигналлар, таҳлил қилинмаган белгилар ва рамзлар дунёсида яшаймиз. Уларни ҳеч бўлмаса бирон киши бизни тўғри тушунар деган умидда бир-биримизга йўллаймиз. Лекин аксар ҳолларда бундай бўлмайди, одамлар ҳаддан зиёд ўзи билан ўзи овора бўлганидан, ўзларининг ўй-хаёлларига ўралашиб қолганидан, бошқаларга эътибор қаратмайдилар ва бир-бирини тушуна олмайдилар. Бир-бирини тушуна олмаслик ва алоқа-муносабатга кириша олмасликнинг яна бир сабаби бор: одамлар ҳали новербал сигналларни ўқишни ўрганганлари йўқ. Новербал белгиларни ўқий билиш – бу бутун бошли бир фан, уни умр даво-

мида ўрганиб бориш лозим. Чунки ҳар бир инсоннинг имо-ишоралари, мимикаси, тана ҳолати ўзига хос. Ушбу китобда биз олимлар жумбоғини еча олган сигналлар, биз ўз хис-туйғуларимизни, ўй-фикрларимизни ифодалаш учун ишлатадиган универсал белгилар ҳақида ҳикоя қилишга ҳаракат қилдик. «Кадр ортида» яна қанчаси қолиб кетди? Буни санаб чиқишнинг иложи йўқ. Ҳар қанча хоҳлаган тақдиримизда ҳам, сиз ва биз ўртамиздаги новербал мулоқотнинг барча икир-чикирлари ва тафсилотларини қамраб ололмаган бўлар эдик ва бу сифатсиз тадқиқот натижаларига олиб келиши мумкин эди. Ахир фазони қучиб бўлмайди. Новербал сигналлар шу қадар кўпки, уларни бир китобга жамлаб бўлмайди. Бунинг учун новербал сигналлар луғатлари, энциклопедиясини тузиш лозим бўладики, бундай энциклопедия қамрови изоҳли луғатларнинг энг тўқис, мукамалларидан ҳам қолишмайдиган бўлиши, ҳатто улардан ўтиб кетиши мумкин.

Шунга қарамай, ушбу мўъжаз рисола ни ўқиб, сиз атрофдагилар билан алоқа-муносабатга киришишда ёрдам берадиган, қаршингизда қандай инсон турганини тушунишда асқотадиган қимматли билимлар соҳибига айландингиз. Сиз инсонни худди очик китобни ўқигандай ўқийсиз, нафақат унинг сўзларини, балки унинг яширин, махфий, пинҳоний ўй-хаёлларини тушунишни ўрганасиз.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I боб	
Инсон хатти-ҳаракатлари, имо-ишоралари руҳий ҳолатларни ифодалайди	5
II боб	
Ёлгончини новербал сигналлардан қандай аниқлаш мумкин?	52
III боб	
Қаршингиздаги инсон ким: раҳбарми ёки бўйсунувчи ходимми?	65
IV боб	
Ёқимлилик (хушрўйлик)нинг новербал сигналлари	76
V боб	
Новербал тил билимларидан амалиётда қандай фойдаланиш мумкин?	96
VI боб	
Жим турган инсон ҳақида нималарни билиб олиш мумкин?.....	110
Хулоса	141

Омлабон нашр

ИМО-ИШОРАЛАР СИРИ

Муҳаррир
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Бадий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Мусахҳиҳ
Мадина МАҲМУДОВА

Саҳифаловчи
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир
Умидбек ЯХШИМОВ

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

Босишга 2016 йил 10.05.да рухсат этилди.

Бичими 84x108 1\32.

Босма табағи 9,0. Шартли босма табағи 15,12.

Гарнитура «Linotype». Офсет қоғоз.

Адади 5000 нусха. Буюртма № 106.

Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» НММда тайёрланди.

100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 147-00-14; 129-09-72;

Маркетинг бўлими – 128-78-43; 397-10-87; факс – 273-00-14;

e-mail: yangiasravlodi@mail.ru