

JO NAVARRO

SIZ

NIMANI O'YLASANGIZ

MEN

O'SHANI KO'RAMAN



JO NAVARRO

**SIZ NIMANI  
O'YLASANGIZ,  
MEN O'SHANI  
KO'RAMAN**

Toshkent  
«Butikbooks»  
2023

UO'K: 159.9

KBK: 88

N - 14

**Navarro, Jo**

Siz nimani o'ylasangiz, men o'shani ko'raman [matn] / Jo Navarro.  
Rus tilidan Rayhona Nuritdinova tarjimasi. – Toshkent: «Butikbooks»,  
2023. – 320 b.

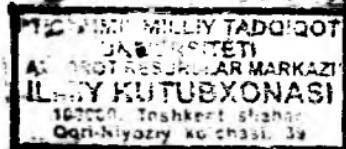
ISBN 978-9943-8028-2-7

Odam o'zini samimiyl, rost tutmasa, yolg'on so'zlasa, o'zi sezmag'an holda ezilib, stulga yopishib, nimadandir yashirinmoqchiday, hatto o'zining gapidan o'zi qo'rqqanday harakat qiladi. Agar odam xatarni his qilsa, o'z fikri, gapi, g'oyasiga ishonchi bo'lmasa, bu uning tashqi ko'rinishida aks etadi. Bunday kishilar xiyol egiladi, ba'zilari boshini bo'yin ichiga tortadi. «Toshbaqa» shaklini olayotgan kishiga nazar soling. O'zini noqulay sezadi, ochiq joyda yashirinishga urinadi. Bu noqulaylik va xatardan cho'chish belgisidir.

Kitob insonning ana shunday sirli holatlari va bu holatlarning tahviliga bag'ishlanadi.

Rus tilidan  
**Rayhona NURITDINOVA**  
tarjimasi

683909



ISBN 978-9943-8028-2-7

© Jo Navarro,  
© «Butikbooks», 2023-y.

*Mehribon, ajinli qo'llari ila yigitchani yetuk erkak sifatida tarbiyalagan muhtarama Adelina buvimga bag'ishlayman.*

***Jo Navarro***

*Menga sevgisini sovg'a qilib, rahmdil inson qanday bo'lishini namoyish etgan rafiqam Editga taqdim etaman.*

***Marvin Karlins***

## MUNDARIJA

So‘zboshi.....	5
Minnatdorlik bildiraman .....	9
<i>Birinchi bob.</i> Noverbal vositalar sirini o‘zlashtiring .....	13
<i>Ikkinchchi bob.</i> Bizning limbik merosimiz.....	39
<i>Uchinchi bob.</i> Tana tili bosh tayanchingizdir .....	79
<i>To‘rtinchi bob.</i> Tana haqidagi ma'lumotlar .....	121
<i>Beshinchchi bob.</i> Bilimga qo‘l uzatsang yetasan .....	153
<i>Oltinchchi bob.</i> Barmoq bilan tushuntirish.....	187
<i>Yettinchchi bob.</i> Aql manzarasi.....	229
<i>Sakkizinchchi bob.</i> Yolg‘onni aniqlash.....	281
<i>To‘qqizinchchi bob.</i> Bir necha yakuniy fikrla .....	317

## **SO‘ZBOSHI**

*Siz nimani o‘ylasangiz,  
men o‘shani ko‘raman.*

***Marvin Karlins, ruhshunos***

Federal tintuv byurosi – FTB agenti oldidagi kursida o‘tirgan erkak har so‘zini obdan o‘ylab, savollarga javob berardi. U qotillik jinoyatida asosiy gumondor emas edi: aybdor emasligi haqidagi dalili ishonchli asoslangan. Savollarga javobi aniq, qat’iy yangrar, biroq agent nimagadir tergovni yakunlashga shoshilmasdi.

Gumondor roziligi bilan unga qotillik quroli haqida bir qator savollar berildi:

- Agar ushbu jinoyatni qilganingizda, to‘pponchadan foydalangan bo‘larmidingiz?
- Agar ushbu jinoyatni qilganingizda, pichoqdan foydalangan bo‘larmidingiz?
- Agar ushbu jinoyatni qilganingizda, muz maydalichdan foydalangan bo‘larmidingiz?
- Agar ushbu jinoyatni qilganingizda, bolg‘adan foydalangan bo‘larmidingiz?

Sanab o‘tilgan qurollardan biri muz parchalashda foydalaniladigan pichoq haqiqatan ham qotillik quroli edi. Biroq hozircha u ommaga ma’lum qilinmagan, shu bois faqat qotilgina mazkur sirni bilardi. Ularni sanab o‘tar ekan, agent gumondorni sinchiklab kuzatardi. Navbat muz bo‘luvchi pichoqqa kelganda, erkakning qovoqlari

sekin pastga surilib, ko‘zini berkitdi va boshqa asbob aytilmaguncha yuqoriga ko‘tarilmadi. Agent qovoqning mazkur ishorasi nimani anglatishini tushundi va guman-dor «ikkinchi» o‘rindan «birinchi»ga ko‘tarildi, so‘roq yana davom etdi. Ko‘p o‘tmay, jinoyatchi aybini bo‘yniga oldi. Qariyb yigirma besh yildan beri FTBda qoyilmaqom faoliyat olib borib, o‘nlab jinoyatchi, hatto joslarning eng zo‘rlarini qo‘lga olgan agent Jo Navarro hisobi yana bir g‘alaba bilan boyidi. Xo‘s, u jinoyatchilarni qanday qilib fosh qiladi? Bu haqda savol bersangiz, ochiqdan ochiq tan olib, «men insonlarni o‘qiymen», derdi.

Gap shundaki, Jo xizmatdagi butun faoliyatini inson-ning noverbal, ya’ni so‘zsiz aloqasini tekshirish, tushu-nish, anglash usulini tadqiq qilish bilan o‘tkazdi. Bular-ning barchasi: yuz ifodasi, imo-ishora, jismoniy harakat (*kinestetika*), gavda holati (*proksemika*), teginish (*xeptika*), hatto ustki kiyim insonlar nima o‘ylayotgani, qan-day harakat qilishi yoki so‘zi qay darajada rost ekanli-gini ko‘rsatishga xizmat qiladi. Bu jinoyatchi, terrorchi, joslalar uchun kulfatning o‘zginasidir. Hech qanday ayyorlik, yolg‘on joniga ora kirmaydi. Joning sinchkov nigohidan noverbal vosita zamirida yashiringan niyat, o‘y-fikrdan darak beruvchi belgilar bee’tibor qolmaydi. Ikkinci tomondan esa bu siz – aziz kitobxonlar uchun foydalı manba hamdir. Noverbal vositalarni o‘rganib, rivojlantirgan holda Jo yigirma besh yil FTB akademi-yasida o‘ta samarali ishlagani, mashhur «josus ovchisi», «jonli yolg‘on detektori» bo‘lgani haqida barcha sirni oshkor qilgan tarzda zavq bilan so‘zlab beradi. Siz atro-fingizdagи kishilar fikri, niyati, intilishlarini yaxshi bili-shingiz uchun shunday qiladi. Jo o‘z kitobi orqali inson-lar noverbal vositalarni qay usulda payqash, fosh qilish, xulosa chiqarishni o‘rgatadi va natijada kitobxon inson-lar bilan yaxshi munosabatda bo‘la olishni o‘rganadi.

Shaxsiy hayot hamda xizmatda birdek foydali bo‘lgan ushbu bilim umringizni yanada to‘liq, qiziq qiladi. Bundan 10-15 yil ilgari kitobda keltirilgan fikrlarni ilmiy dunyo rad etgan edi. Fan-texnikaning so‘nggi yutuqlari, miyani skaner qilish va funksional neyrovizualizatsiya ma’lumotlari haqiqat ekanini tasdiqladi. Ruhiyatshunoslik, neyrobiologiya, tibbiyot, jamiyatshunoslik, kriminologiya, antropologiya, xabar yuborish tizimida verbal vositani amalda qo‘llash bo‘yicha yigirma besh yil tajribaga ega Joni mazkur soha sir-asrорлари haqida bilishni istaganlar uchun eng a’lo ustoz sifatida ko‘rsatamiz. Uning ilmi va tajribasini butun dunyo tan olgan: telemarkazlarda doimiy ko‘rsatuвлар qilishdan tashqari, AQShning qidiruv xizmatiga bog‘liq FTB, MTB kabi tashkilotlarda xodimlarga seminarlar o‘tkazdi. Savdo, huquq, bank, sug‘urta kabi muassasa maslahatchisi sifatida faoliyat olib bordi. Floridadagi Sent-Leo universiteti va boshqa tibbiyot bilim yurtlarida ma’ruza o‘qidi. Shifokorlarga bemor kasaliga to‘g‘ri tashxis qo‘yishda ko‘maklashdi. Akademik bilim va amaliy tajribani birgalikda olib borgan Jo hayotning eng qaltis sohalarida ham ilg‘or mutaxassislar qatorida turadi. Qo‘lingizdagи kitobni o‘qib, o‘zingiz ham bunga ishonasiz.

Jo bilan hamkorlik qilish: uning seminarlarida qatnashish, tajribasini faoliyatimda qo‘llash menga mazkur sahifalardagi noverbal aloqaga oid ma’lumotlar mohiyatini anglashda oldinga qo‘yilgan katta qadam bo‘ldi deb o‘yayman. Buni men ruhshunos, mazkur kitob ustida ishlashga rozi bo‘lgan inson sifatida aytmoqdamman. Jo meni noverbal aloqani kasbiy va shaxsiy hayotda yuqori nati-jaga erishish uchun qo‘llashga qiziqtirdi. Mavzuga asosli va ehtiyyotkorona yondashishi o‘ziga jalb etdi. Masalan, Jo noverbal aloqaga suyanish ko‘p jumboqlarni oson yechishda benazir yordamchi ekanligini isbotladi. Ammo

**tana tili yolg'oni ni aniqlashda ehtiyot bo'lish lozimligini ta'kidlab o'tdi.** Bunday belgilarga e'tiborsiz qaraydiganlar, odatda, bilim, tajribasi kam yoki huquq-tartibot xodimlari ichida ko'p uchraydi. Insonni noverbal belgilariga qarab, pok yo nopol ekanini aniqlashda o'ta ehtiyot bo'lish lozim ekanini uqtirdi.

No verbal aloqalar haqidagi taxminiy va shaxsiy ma'lumotlarga suyanib yozilgan boshqa asarlardan farqli ushbu kitob faqat nazariy fikr va tajribada isbotlangan **dalillarga** suyanadi. Boshqalar tomonidan e'tibor qaratilmagan miyaning limbik sistemasini odamning verbal holatiga o'ta kuchli ta'sir etishini atroflicha izohlaydi: verbal holatning to'g'ri va unumli foydalanishdagi roli xususida to'xtaladi. Tana o'zining unsiz ishoralarini o'rganishni istaydigan shaxslarni kutmoqda. Agar sizda mansab pog'onasidan ko'tarilish yoki insonlar bilan yaxshi munosabat o'rnatish istagi mavjud bo'lsa, mazkur kitob aynan siz uchundir. Kasbiy faoliyatningizda yuqori pog'onaga ko'tarilmoqchi bo'lsangiz, kitobning keyingi boblarini sinchiklab o'qing. Tavsiya etilayotgan usullar ni amalda qo'llash uchun quvvat hamda vaqt sarflashga tayyor turing.

Insonlarni xuddi ochiq kitobday mutolaa qilish – tanish, fosh qilish hamda noverbal alomatlardan kishi ni-yati, xatti-harakatini bilish uchun qo'llash astoydil ter to'kish uchun arzirli yumushdir. Bu harakat, oxir-oqibat, sizni munosib taqdirlaydi. Shunday ekan, yaxshilab o'mashib, oyog'ingizni qulay joylashtirgancha kitobni varaqlang hamda noverbal aloqaning eng muhim vositalarini Jo aytgan tartibda o'rganishga kirishing. Oradan ko'p vaqt o'tmay, bir ko'rishdayoq har bir inson gavdasi nima deyayotganini bila boshlaysiz.

## **MINNATDORLIK BILDIRAMAN**

Mazkur kitob uchun dastlabki sahifalarni bitganimda uni yozishga bo‘lgan istak ancha ilgari paydo bo‘lganini payqadim. Bunday deyishimga noverbal vositalarga oid asarlarga bo‘lgan qiziqish, mazkur mavzuda universitetda tinglagan ma’ruza darslar yoki FTBda xizmat qilishim sabab bo‘lmagan.

Aslida, mazkur istak oilam davrasida ancha yillar ilgari boshlangan. Insonlarni gap-so‘zsiz o‘qishni otanonam – Albert va Mariana Lopes, buvim Adelina Panya-gua Espinolar o‘rgatgan edi. Ularning har biri menga o‘z hayot tajribasidan kelib chiqib, noverbal aloqa ahamiyati, kuchi haqidagi maxsus bilimlarni singdirishdi. Onamdan noverbal vositalar kishilar bilan muloqot qilishda beqiyos ko‘mak berishini bilib oldim. Bir nozik harakat tarang holatni har qanday so‘zdan ko‘ra yumshatishga kuchliroq xizmat qilishi yoki notanish vaziyatda insonni erkinroq harakat qilishiga ko‘mak beradi. Onamning o‘zi ham so‘zlaganlarini mohirlik bilan ajoyib tarzda ijro etardi. Otamdan hozirjavoblikning ishonib bo‘lmaydigan darajadagi qudratini o‘rgandim. Inson bir nigohi bilan so‘z vositasida ifodalashdan ko‘ra ko‘proq fikrni bildira olar, bir nigohning o‘ziyoq hurmat tuyg‘usini uyg‘otardi. Mazkur kitobni bag‘ishlagan buvimdan esa arzimas harakat ham katta ahamiyat kasb etishi: tabassum, bosh egish, nozik teginib qo‘yish kerakli daqiqada qalbni yengillatishi, hatto yarani bitkazishi mumkinligini angladim. Ular har kuni atrofni o‘ragan olamga diqqat bilan e’tibor qilishni uqtirdilar.

Brigema Yanga universitetida miliitsiya faoliyati, jinoynatchilar bilan ishlashda boy bilim va tajribaga ega Uesi Sherbud, Richard Taunsend, dekan Klayv Uinn kabi mahoratli ustozlar dars berishdi. Keyinchalik FTB agenti bo‘lganimda chegara tekshiruvi, josuslarning nozik sir-asrorlarini o‘rgatgan afsonaviy Dag Grigori, Tom Rayli Julian, Jidey Karner, Richard Olt va Devid Mayjer insonlarni kuzatishni mohirlilik bilan ko‘rsatib berishdi. Ular kuzatuv jarayonini mutaxassis sifatida olib borish zarurligini amaliyotga tatbiq qilib berishdi. Chin tashakkurimni sobiq FTB agenti, do‘stim, mazkur akademiyadagi oliy axloq kafedrasi a’zosi, mazkur kitobni yozishimga ishtiyoq uyg‘otgan va boshqa asarlarga ham hammualliflik qilgan Jon Sheverga alohida rahmat aytaman. Ko‘p yil davomida birgalikda josuslarni hibsga olgan Mark Rizerga iliq tashakkur izhor etaman. Milliy xavfsizlik bo‘limidagi barcha do‘stlarga ko‘mak berganlari uchun minnatdorlik izhor etaman.

FTBda bizga doimo yetuk ustozlarni tavsiya qilishi sharti. Shu bois menda noverbal aloqaga doir eng yangi ixtirolarni bilish imkoniyati tug‘ildi. Bunda mashhur mutaxassislar – Jo Kulis, Pol Ekman, Morin Saliven, Mark Frank, Bella de Puallo, Aldert Vriy, Reyd Meloy va Judi Burgun ma’ruzalarini tinglab erishdim. Ushbu sohada Spoken shahridagi noverbal tekshiruv markazi boshlig‘i Devid Givens kabi o‘z sohasining yetuk vakillari bilan yaqindan tanishdim. Ularning maslahat va ko‘rsatmalari yuragimdan juda chuqur o‘rin egalladi: tahlil va kuza-tuvlari bilimimni boyitdi. Kitobimda Desmond Morris, Edvard Xoll, Charlz Darvin tomonidan yozilgan «His-siyotning odam va hayvonlarda namoyon bo‘lishi» deb nomlanuvchi kitobida keltirilgan fanda ilk bora yori tilgan noverbal vositalarga tegishli yangi bilim va tajri-

balarga tayandim. Ushbu loyihaning ilmiy asosini tashkil qilgan mazkur shaxslar bilan bir qatorda chop etilishiga juda ko‘p kishilar ko‘mak berishdi. Ularga ham minnatdorlik bildiraman. Tug‘ma iste’dodli izquvar, eng yaxshi do‘stim Elizabeth Li Barron, o‘rtog‘im Fil Kuini, hamisha yordamga tayyor professor Barri Glovertga ham minnatdorlik izhor qilaman.

Ushbu kitobning ishonchli bo‘lishida katta o‘rin tutgan surat ustasi Marka Vembla hamda devonxona bo‘limidagi yordamchim Eshli Kaslga katta rahmat. Chizmalari uchun rassom Devid Andradega tashakkur.

Nashriyotdagi muharririm, haqiqiy komil inson, o‘z ishining ustasi, sabr-bardoshli Metyu Benjaminga oliy tashakkur. Mazkur loyihani tugal kamolotga yetkazgan bosh muharrir Toni Skyarr va adabiy muharrir Paula Kuperga rahmat aytib tolmayman.

Mening g‘oyamga komil shakl bergen va kitob avvaliga iliq so‘zboshi bitgan do‘stim Marvin Karlinsga tashakkur.

Vaqti tig‘iz bo‘lishiga qaramay, kitobni mutolaa qilib tuzatishlar kiritgan, odam tanasi to‘g‘risidagi boy bilimlarini o‘rtoqlashgan ajoyib ayol va do‘st Elizabeth Moreyga katta rahmat.

Kitob bitish uchun vaqt sarflab oilam, yaqin va uzoq qarindoshlar bilan birga bo‘la olmagan damlarimni to‘g‘ri tushunganlari uchun katta rahmat. Sevimli o‘g‘lim Lyuka, qadrli qizim Stefaniga minnatdorlik izhor etaman.

Muallif sifatida bilim hamda katta-kichik maslahatlarini menga singdirgan barcha kishilar mehnatini kitobim orqali sizlarga taqdim qilaman. Men bu kitobdagi ma’lumotlarni ko‘pingiz kundalik hayotda foydalansangiz deb yozdim. Shuning uchun nazariy va amaliy ma’lumotlar imkon qadar aniq, ravshan bo‘lishiga harakat qildim.

Agar mazkur kitobda biror xato, g‘alizlik bo‘lsa, to‘liq mening zimmamda, faqat mening zimmamda.

Qadimgi rimliklar: «Kim o‘qitar ekan, o‘zi ham o‘qiydi», deyishgan. Xuddi shunday fikrni ushbu kitob haqida ham aytish mumkin: tanlangan mavzuni chuqur o‘rganish harakatida bo‘ldim. Buning natijasida mavzuni to‘liq anglay boshladim. Kitobim sizlarni so‘zsiz muloqot qilishning nozik sirlarini o‘rganishga ko‘mak berishiga umid qilaman. Siz har bir tana a’zosi zabonsiz nima deyishini anglab yetsangiz, hayotingiz meniki kabi ancha sermazmun, maroqli bo‘ladi.

**Jo Navarro.**

**Tampa, Florida shtati,  
2007-yil, avgust**

## BIRINCHI BOB

### NOVERBAL VOSITALAR SIRINI O'ZLASHTIRING

Har safar kishilarni tana tiliga o'rgatar ekanman, menga albatta savol berishadi: «Jo, sizni noverbal holatni o'rghanishga nima majbur qildi?» Rostini aytsam, bu narsaga bolalikdan qiziqqan emasman, mohiyatga hech qachon bo'lakcha munosabatda bo'limganman. Aslida, hammasi oddiy: mutlaqo yangi turmush tarziga ko'nikish yo'lidagi qiziqish edi. Bizning oilani Kubadan surgun qilishganda sakkiz yoshda edim, ota-onam meni Amerikaga olib kelishdi. Bu Cho'chqalar qo'ltig'ida yuz bergen voqeadan ikki oy o'tgach sodir bo'lgan bo'lib, quvg'inda juda oz bo'lamiz deb o'ylagan edik. Ingliz tilida birorta so'z bilmaganligim bois men xuddi boshqa kubalik kelgindilar kabi yo'l tutdim. Kaminani tezda anglashdi: mактабда yangi sinfdoshlar bilan qo'shilib ketish uchun barcha tomondan qo'llaniladigan noverbal atvoni o'rghanishga to'g'ri keldi. Bu tilni to'g'ridan to'g'ri, notanish so'zlarni o'rghanishga vaqt sarflama, amaliyotga joriy qilish imkoniyati mavjud edi. Shuning uchun odam tanasini e'lon peshlavhasiga o'xshataman: nimani o'ylayotganini ko'rsatib turadigan xabarlar to'plami deb tushunish uchun birozgina tasavvur qilish lozim xolos. Buning uchun ma'no anglatuvchi imo-ishora tili, yuz ifodasi yoki ozgina jismoniy harakat talab qilinadi. Vaqt

o‘tishi bilan men ona tilim ispanchan ni qisman unutib bo‘lsa ham, ingliz tilini o‘rgandim, ammo noverbal til-dan foydalanish malakasi unutilmay xotiramda saqlanib qoldi. Boshqacha qilib aytganda, bolalik chog‘imdayoq noverbal til bilan so‘zlasha olish qobiliyati meni har qanday sharoitda ham qutqarishiga ishongandim. Tana tili sinfdosh va o‘qituvchilarimga tushuntirishni istagan ma’lumotni uzatish hamda bu jarayonda ularning menga bo‘lgan munosabatini aniqlashga yordam berdi. Sinfda birinchi marta paydo bo‘lganimdayoq menga chin xay-rixoh bo‘lgan sinfdosh va o‘qituvchilarim qoshlarini yoy qilib tepaga ko‘tarishganini payqadim. Ulardan farqli ravishda, u qadar do‘stona munosabatda bo‘limganlar kamina bilan uchrashganda ko‘zlarini sal qisib, pirpiratib qarashar, bu nigohni esa bir ko‘rgan kishi hech unuta olmasdi. Boshqa musofirla ga o‘xshab men ham noverbal aloqa vositasida insonni tez baholash, do‘stlar topish, til bilmaslik to‘sig‘ini yengish, dushmanidan qutulish, o‘za-ro sog‘lom munosabat o‘rnatishda foydalandim. Ancha yillar o‘tgach, meni FTB agenti sifatida qabul qilishgan-da, shu usuldan foydalanib, jinoyatchilarni ko‘p marta fosh qilishga erishdim.

Ta’lim-tarbiya hamda kasbiy tayyorgarlik paytida jamlagan bilim va ko‘nikmalarimni sizga taqdim qilaman. Dunyoni xuddi noverbal aloqa bo‘yicha FTB mutaxassi-si ko‘rayotgandek, yorqin, to‘liq, jonli, odamning har bir faoliyatini noverbal aloqa bilan bog‘langan tarzda, tana ning zabonsiz tilini inson o‘y-xayoli, nima qilishi haqida qo‘srimcha ma’lumot beradigan shaklda ko‘rishingizni istayman. Bu ilmdan foydalanish omma ichida ajralib turishingizga imkon beradi. U sizga qo‘srimcha himoya vositasi bo‘lib, har bir kishida yashiringan ichki menini anglash imkoniyatini ochib beradi.

## Noverbal aloqa o‘zi nima?

Noverbal aloqa, ko‘pincha noverbal vosita yoki tana tili deb ataluvchi axborot to‘plami – ma’lumot uzatish (*xuddi nutq kabi*)dir. Faqat bunda so‘z ishtirok etmas, yuz ifodasi, imo-ishora, qo‘l bilan teginish, gavda harakati, holati, qo‘sishimcha anjomlar (*kiyim, bezak, soch turmagi, badanga o‘yib chizilgan surat – tatuirovka*), tovush kuchi va xususiyati (*so‘z ma’nosida emas*) kabi vositalar ishtirok etadi. Noverbal aloqa orqali ma’lumotning 60-65, jinsiy aloqa paytida esa deyarli 100 foizi uzatiladi.

Bundan tashqari, noverbal aloqa fik, hissiyat, niyatning asl mohiyatini ko‘rsatish xususiyatiga ega. Mazkur aloqaning eng ifodali vositalari jamlanmasi «Tamg‘a» deb ataladi. Ular odamning qalb holatini xatosiz ko‘rsatib bergani uchun shunday nom olgan.

## KO‘Z YUMMADIM – QAMOQQA TUSHMADIM

Ko‘z yumish – bu noverbal vositaning himoya turlaridan biri bo‘lib, tajovuz payti yoki ko‘rishni istagan holatimizda amalga oshiramiz. Ko‘z qisish (*xuddi yozganimdek, sobiq sinfdoshlar kabi*), qovoqning tushirishi yoki kaft bilan ko‘zni berkitish harakati miyani yoqimsiz holat tasviridan saqlashga intilish yoki insonga nisbatan hurmatsizlik belgisi hisoblanadi.

Tergovchi sifatida faoliyat olib borgan paytlarimda «ko‘z yumish» Puerto-Rikodagi 97 kishilik qurbon bergen mehmonxonaga o‘t qo‘ygan jinoyatchini fosh qilishga ko‘mak berdi. Guman shu zahoti qorovullardan biriga tushdi, chunki yong‘in uning hududidan boshlangan edi. Guman dorga yong‘in payti va undan avval qayerda bo‘lgani, yong‘inga aybdor yoki ayb-

dor emasligi haqida maxsus savollar berib, mutlaqo aybsiz ekanligi aniqlandi. Har bir savoldan so‘ng ko‘z yumish harakatini tahlil qillardim. Ko‘z yumish faqat «Yong‘in paytida qayerda edingiz?» savolida yuz berdi. «O‘tni siz qo‘ydingizmi?» deyilsa, unga mutlaqo ta’sir etmadi. So‘roqni eng tajribali tergovchilar davom ettirishdi. Oxir-oqibat, jinoyat yuz berishidan sal avval mazkur mehmonxonada ishlovchi dugonasi ni yo‘qlashga borganini tan oldi. Qorovul yo‘qligidan foydalangan o‘t qo‘yuvchi uning hududiga bostirib kirgan va qabih ishini amalga oshirgan edi. Qorovulning atvori bizga boshqa taxminlarni axtarishga undadi va biz jinoyatni fosh qildik. O‘t qo‘yan uch kishi hibsga olindi va jazo tayinlandi. Sovuqqonligi sababli yong‘in bo‘lishiga sharoit yaratib bergen soqchi esa jazosiz qoldi.

## **HARAKAT SO‘ZDAN KO‘RA ISHONCHLIROQ SO‘ZLAYDI**

Harakat haqqoniy so‘zdan ham balandroq ifodalashini Parker va Arzona deb nomlanuvchi hindular yosh ayolni zo‘rlash jinoyatini fosh qilish paytida duch keldim. Bizga so‘roq uchun gumondorlardan birini keltirishdi. Uning so‘zлari ishonarli, izohlari haqiqatga yaqin edi. Jabrlanuvchini ko‘rmagani, kechqurun o‘z dalasidan qaytgani, paxta dalasi yonidan o‘tib, chapga burilgani, so‘ngra to‘g‘ri uyga kelganini aytib berdi. Hamkasblarim uning gapini yozib borishar ekan, men uni sinchiklab kuzatardim. Paxta dalasidan keyin chapga burildim, degan fursatda qo‘li bilinar-bilinmas o‘ng tomonni, zo‘rlash ro‘y bergen hududga ishora

qildi. Agar uni sinchiklab kuzatmaganimda, chapga burildim, deya o'ngga ishora qilgan noverbal harakatni payqamagan bo'lardim. Mazkur ishora nazarimdan qochmadi: haqiqatni so'zlamayotganiga gumon qila boshladim. Ozgina kutib turgach, unga ko'rsatmani takrorlashini so'radim. Yana shu ahvol yuz berdi. Bu holat uchinchi bor takrorlanganda gumon ishonchga aylandi. Biz qistovga ola boshladik, u esa aybini tan oldi.

Insonlar har doim ham noverbal aloqadan foydalan-ganini tan olavermaydi. Tana tili muloqotga kirishganda so'zga qaraganda to'g'riroq ko'rsatma beradi. Chunki u beixtiyor bo'ladi, so'z esa gapiruvchi istagiga ko'ra tan-lanishi yoki aytilmasligi ham mumkin bo'ladi.

Noverbal xatti-harakatni kuzatish sizga inson hissiyoti, niyati, xatti-harakatini anglashga ko'maklashadi yoki uning to'g'ri emasligiga guvohlik beradi. Demak, siz uni so'zsiz yuborgan xabarini to'g'ri anglabsiz.

## **Noverbal atvordan o'z hayotingizni yaxshilash uchun qanday foydalanish mumkin?**

«Hissiyotli intellekt» deb nomlanuvchi kitob muallifi Gulman noverbal vositalarni tushuntirib, uni anglaydigan shaxs san'atni bilmaydigan odamga qaraganda hayot-da ko'proq yutuqqa erishadi, deydi. Men sizni atrofdagi dunyoni qanday to'g'ri kuzatish, noverbal atvorni barcha vaziyatlardagi ahamiyatini bilishga o'rgatishni istayman.

Ko'p foydali jihatlarga ega ushbu xususiyatlarni o'zlashtirib, insonlar bilan aloqani sezilarli darajada yax-shilaysiz, hayotingiz sahifasini xuddi meniki kabi bo-yitasiz.

Noverbal udumning afzalligidan birining ommabopligidadir. Tana tilini odamlar o'zaro aloqa qiladigan barcha jabhada bir xil qo'llasa bo'ladi. Noverbal ishoralar xilma-xil va ishonchli bo'ladi. U yoki bu ishora ma'nosini tushunib, barcha holat va sohada qo'llassingiz mumkin.

Noverbal aloqalarsiz serta'sir munosabat o'rnatish mushkulroq. Siz hozirgi telefon, SMS, kompyuter, elektron pochta, telekonferensiyalar asrida insonlar boyagiday majlislarga to'planish sabablarini o'ylab ko'rganmisiz? Chunki ular yuzma-yuz noverbal vositalarni qabul qilishni maroqli hisoblashadi. Bu ishoralarni boshqa narsa bilan almashtirib bo'lmaydi. Nima uchun? Ularda kuchli qudrat va axborot berish bilan birga ko'tarinkilik, ilhom baxsh etish xususiyati mavjuddir. Mazkur kitobdan o'rgangan bilimingizni istalgan soha, istalgan vaziyatda qo'llassingiz mumkin bo'ladi.

## **BARCHA QARTALAR SHIFOKOR QO'LIDA**

Bir necha oy ilgari men poker o'yini ishqibozlari davrasida noverbal odatlardan foydalanib, raqib qo'li-dagi qartalarni bilish va ko'proq pul yutish haqida ma'ruza o'qidim. Poker bu o'yin, aldov va chalkash-'likka suyanib, raqibdan ko'proq pul yutish musobaqasi bo'lganligi uchun tamg'alarga qiziqishim kuchli bo'ldi. O'yinchchi uchun raqib noverbal vositalarni fosh qilishi yarim g'alaba deganidir. O'shanda o'yinchilar menga foydali maslahat uchun minnatdorlik bildirishdi. Qizig'i shundaki, qatnashchilar bu vositalarni faqat qarta stolida emas, hayotning boshqa sohalarida ham qo'llash mumkin ekanligini kashf qilishgani bo'ldi. Seminardan bir necha hafta o'tgach, ishtirokchilardan biri, texaslik shifokordan elektron maktub oldim.

«*Hammasidan ham meni taajjubga solgani, – yozardi u, – seminaringizdan olgan bilimlarim kasbim sohasida ham foyda beryapti. Poker o ‘yinida raqibni «o ‘qish» uchun o ‘rgatgan noverbal atvor sirlarini bilishim bemorlarni «ko ‘rish»imda juda qo ‘l kelmoqda. Endi ularni kuzatib, qachon o ‘zida noxushlik yoki ishonch sezayotgani yoki menga bor sirini xabardor qilmayotganini payqay boshladim. Ko ‘p narsani bilishim samarali yordam ko ‘rsatishimga yo ‘l ochdi».*

Shifokor maktubi noverbal aloqaning universal xususiyatga ega ekanligi, hayotning hamma sohasida qo ‘llash mumkinligini isbotlovchi jonli dalil bo ‘la oldi.

## **Noverbal aloqani puxta o‘rganish uchun hamkor kerak bo‘ladi**

Mo‘tadil zehnga ega har qanday inson noverbal attorni osonlikcha o‘rganib, undan foydalana olishiga ishonaman. Mening ishonchim asossiz emas. Yigirma yil davomida minglab kishilarga mazkur aloqa sirlarini samarali tarzda o‘rgatib keldim. O‘zlashtirgan bilimlari o‘sha shaxsning o‘zi va yaqinlariga foydasi tegdi, hozirda ham kasbi va hayotida yaxshi natijalarga erishishda ulardan foydalanib kelishmoqda. Siz ham bunday samarali natijaga erishish ostonasida turibsiz. Buning uchun ikkimiz doimiy yaqin aloqada bo‘lishga shartnoma tuzishimiz, har birimiz kuch, imkoniyatga qarab mazkur loyihami amalga oshirishga o‘z ulushimizni qo ‘shishimiz lozim. Biz o‘zaro hamkorlik qilishimiz darkor.

## Noverbal aloqalarni samarali kuzatish, fosh qilishning 10 qoidasi

Insonlarni samarali o‘qish, ya’ni noverbal ma’lumot yig‘ish, ularning fikri, hissiyoti, niyatini anglashda tinimsiz mashq, jiddiy tayyorgarlik talab qilinadigan san’atdir. Sizga samarali tayyorgarlik ko‘rish uchun men bir necha zarur maslahat yoki eslatma, qoidalar bermoqchiman. Ularga amal qilish noverbal axborotlarni jamlash ko‘nikmangizning eng yuqori darajada o‘sishiga yordam bera-di. **Mazkur qoidalarga amal qilishni o‘rganib olsangiz, tez orada ushbu vositalar kundalik odatingizga aylanadi, keyinchalik ulardan foydalanish esa ongli harakat talab qilmaydigan darajaga yetadi.** Bu xuddi mashina haydashni o‘rganish kabitidir. Siz birinchi bor mashina dastagini ushlagan paytingizni eslaysizmi? Bu holat mendagi holat kabi bo‘lsa, boshqaruvni o‘rganish bilan juda ko‘p vaqt band bo‘lgansiz: mashina ichidagi boshqa narsalarga mutlaqo e’tibor berishga imkoniyatingiz bo‘lmagan. Mashina tashqarisi, atrofdagi narsalarga qarashni gapirmasak ham bo‘laveradi.

Boshqarishni o‘rganganingizda, o‘zingizni bemalol his etasiz, shundagina tashqi olamga e’tibor berish imkoniyati tug‘iladi. Keyinchalik mashina ichidagi asboblar ko‘rsatmasiga ham e’tibor beradigan bo‘lasiz. Noverbal aloqa bilan ham xuddi shunday. Noverbal ma’lumotlar dan samarali foydalanishni o‘rganib olsangiz, harakatlar ringiz avtomatik ravishda ro‘y bera boshlaydi: fikringizni jamlab, atrofingizni o‘ragan dunyoni anglashga, tushunishga kirishasiz. Endi eslatma, maslahat yoki qonunlarga o‘tsak.

## **1-eslatma. Atrofda bo‘layotgan ishlarni diqqat bilan kuzating.**

Mazkur noverbal vositalar bilan yaqindan tanishish undan foydalanish san’atini o‘rganishni istagan barcha kishilar uchun eng asosiy qoidadir. Kimgadir qulqlarni berkitib, diqqat bilan eshitishni maslahat berish kulgili, ahmoqona ishdir. Bunday vaziyatda aytilgan gap tash-qarida – mazmuni sirliligicha qoladi. Shu bois ko‘proq eshitishni istagan kishi qulog‘iga paxta tiqmaydi. Negadir noverbal atvorning so‘zsiz ma’lumotidan foydalanishni istagan kishilar o‘zlarini xuddi ko‘zlar bog‘langan shaxsday tutishadi va atrofdagi odamlar ishoralarini ko‘rismaydi. Bu haqda o‘ylab ko‘ring. Agar so‘z bilan berilgan ma’lumotni tushunish uchun ko‘proq eshitish lozim bo‘lsa, tana uzatayotgan unsiz axborotni olish uchun ko‘proq kuzatish darkor. Endi bir daqiqaga to‘xtang. Ushbu nasihatni siyqasi chiqqan vaysash deya bee’tibor qarashingizni istamayman. Bunda butun kitob g‘oyasi – kaliti joylashgan. Zo‘r diqqat talab qiladigan maqsadli kuzatish odamlarni o‘qish, ularning noverbal atvori, tana tamg‘asini o‘rganishdagi hal qiluvchi omildir.

Gap shundaki, ko‘p odamlar umr bo‘yi qarashadi, ammo arzigulik narsa ko‘rismaydi. O‘zining mayda narsalarga ham diqqat qila oladigan xususiyati bilan olamga tanilgan mashhur izquvar Sherlok Xolms hamkorи doktor Vatsonga aytganidek: «Siz qarayapsiz, ammo kuzatganingiz yo‘q». Afsuski, aksariyat odamlar atrofdagi insonlarni ko‘rishadi, biroq kuzatishga e’tibor qaratishmaydi. Bunday odamlar o‘z olamidagi ko‘z ilg‘amas narsalarga e’tibor qilishmaydi. Ular hayratomuz turli-tuman mayda harakatlar, masalan, qo‘lning arzimas yengil ishora, tovon harakatiga e’tibor qilishmaydi. Vaholanki, bular egasining niyati, fikri haqida xabar beradi

Odamlarda kuzatuvchanlik past darajada ekanligini o'tkazilgan turli ilmiy tajriba natijalari namoyish etdi. Masalan, olim Saymon va Chabris gorilla libosida bir kishini qandaydir masalani yechayotgan talabalar oldiga o'tkazishdi. Ularning teng yarmi auditoriyada maymun paydo bo'lganini hatto payqashmadi ham.

Kuzatish qobiliyati past kishilarda aviasozlikda qo'llaniladigan ibora bilan aytsak, «har holatda mo'ljal olish» yetishmaydi. Ya'ni odamning qay zamonda qay nuqtada bo'lishini anglash, his qilish, zamon va makon uzviylici yetishmaydi. Ular ongida o'sha paytda atrofda, hatto ko'z oldida bo'layotgan ishlarning to'liq umumiyligi yetishmaydi. Ulardan biriga odam to'la notanish xonaga kirishni taklif qiling, atrofga qarashga imkon bering. Keyin ko'zini yumgan holda nimaniko'r ganini aytib berishini so'rang. U xonadagi eng ko'zga tashlanadigan buyumlar joylashuvini ham payqamagani sizni hayratga soladi. Shunisi achinarlik, olamda yuz berishi aniq ko'rinish turgan rivoj natijasi juda ko'p kishilarga sira kutilmagan voqeа bo'ladi. Bunday kishilarning barchasi hayotdan shikoyati o'xshash yoki deyarli bir xil: «Xotinim ajrashishga ariza berdi. O'rtamizdagи nikohdan norozi ekanini hatto xayolimga ham keltirmagan edim». «Maktab noziri o'g'lim uch yildan beri giyohvand modda iste'mol qilayotganini aytdi. Men uni bunday moddalar bilan aloqasi borligini bilmas edim». «Biz u bilan ozgina bahslashdik, keyin u telbanamo tarzda ko'zimga urdi. Nima uchun shunday qildi, bilmadim». «Boshliqqa mening ishlashim yоqishiga ishonchim komil edi, ishdan bo'shatib yuborishi xayolimga ham kelmagandi».

Atrofdagi dunyoda ro'y berayotgan o'zgarishlarga e'tibor berishni o'rganmagan erkak-ayollar shunday nolishlar muallifi hisoblanadila.

Ularda bu kabi hissiyotlar paydo bo'lishining hayron qolarli jihat yo'q. Bizni katta hayotga tayyorlash paytida hech kim o'zga kishilarning eng muhim noverbal atvoriga e'tibor berishga o'rgatishmagan. Hayotning turli holatlarida mo'ljal olishni na maktab, na kollejda o'qitishadi. Omadingiz kelsa, sizni hayotning o'zi kuza-tuvchan bo'lishga majbur qiladi. Agar bunday bo'lmasa, hayotdagi ko'p muammolarni hal etib, turli soha: xoh sevgi, xoh oila yoki ishda yuqori natijalarga erishishda ko'mak beruvchi g'oyat ko'p imkoniyatlarni boy bergen bo'lasiz. Yaxshiyamki, kuzatuvchanlik o'rgansa bo'ladi-gan ko'nikmadir. Bizni hech kim hayotda ko'z yumib yashashga majbur qilmaydi. Kuzatuvchanlikni o'rganish mumkin ekan, uni o'z usuli va amaliyoti bilan egallash lozim bo'ladi. Agar tabiat sizni bu xususiyatdan mahrum qilgan bo'lsa, qayg'urmang. Ozgina vaqt va harakatni ayamay, mazkur kamchilikni bartaraf etsangiz va atrof-muhitni ongli ravishda kuzata boshlaysiz. Bunda sizdan talab etiladigan birinchi narsa kuzatishni maqsadli kuzatishga aylantirish, uni hayot tarzingizga singdirishi-nigizdir. Atrof-muhitda yaxshi bilimdon bo'lishni istagan kishi befarq bo'lmasligi lozim. Yoningizda ro'y berayotgan barcha narsani kuzatish kuch va vaqt sarflashni talab qiladigan faol, ongli intilish, diqqatni jamlash va yaxshi holatda turish uchun doim amaliyotda bo'lish deganidir. Bunda kuzatuvchanlikni muskul bilan taqqoslash mumkin. Agar uni ishslashga majbur qilsangiz, kattalashib kuchayadi, harakat qildirmasangiz, bo'shashib quriydi.

Kuzatuvchanlik muskulingizni muttasil faoliyatda olib boring. Ma'lum vaqt o'tgach, atrof-muhitni kuzatish va tushunish san'atining yuqori cho'qqisiga yetasiz.

Ongli, maqsadli kuzatish deganda, faqat ko'z bilan ko'rish emas, balki barcha besh sezgini baravar qo'llash nazarda tutiladi. Har kuni uyga qaytganimda chuqur nafas olaman. Agar bunda qandaydir noxushlik sezilsa, hushyor tortaman, barcha narsa joyida emas. Bir safar xizmatdan qaytgach, uyda yengil tamaki hidini payqadim. Ko'zim xonani kuzatib ulgurmasdanoq burnim hid orqali qandaydir xatar borligidan ma'lum qildi. Ma'lum bo'lishicha, darz ketgan quvurni yamash uchun bizniki-ga usta kelgan ekan. U chekkan tamakining hidi xonaga o'mashib qolib, bundan ogoh etgandi. Yaxshiki, bu kutilgan mehmon ekan, xotirjam bo'ldim. Ammo uning o'mida ikkinchi xonada yashirinib olgan o'g'ri bo'lishi ham mumkin edi. Hayotda turli ehtimollar bo'lib turadi. Bundan xulosa shuki, barcha sezish a'zolarimni qo'llash meni vaziyatdan tez, atroflicha xulosa chiqarishimga imkon beradi. Shu bilan birga, o'zimning xavfsizligim, xotirjamligimni yuqoriroq darajada ta'minlashga erishaman.

## **2-eslatma. Bir butunlikda kuzatish – bu noverbal nazoratni amalga oshiruvchi asosiy kalitdir.**

Agar siz noverbal kuzatuv vositasida hayotning turli vaziyatlarini tahlil qilishda foydalansangiz, shuni bilingki, ro'y berayotgan vaziyat, insondagi tamg'alarmi to'g'ri talqin qilib yaxshi tushunib olsangiz, uni anglash, sirlarni oshkor qilish shunchalik yengil bo'ladi. Demoqchimani-ki, voqeani ajratib olib alohida emas, o'rin-joy, vaqt ichida bir butun holda o'rganish sizga dastak bo'ladi.

Masalan, yo‘l halokatiga uchragan odamlarning behush, ovsar, karaxt holatga tushishi hayron qolarli holat emas. Ularning qo‘llari qaltiraydi, noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishi, hatto o‘qday yelib kelayotgan avtomobillarga parvo ham qilmay, yo‘lning qatnov qismiga chiqishi ham mumkin. Shuning uchun YPX xodimlari hodisa qatnashchilarini o‘z joyida qolishni talab qilishadi. Nima uchun? Chunki halokatdan so‘ng qatnashchi miyaning «o‘ylaydigan» qismidan xoli bo‘ladi va uni limbik tizim degan qism boshqaradi. Organizmni limbik tizim boshqarganda kishining holati o‘zgaradi: qo‘llari qaltiraydi, boshqaruvni yo‘qotadi, asabiylashadi, noqulaylik sezadi. Bu ahvolda yuqoridagi harakat tabiiy hisoblanib, ruhiy zo‘riqish oqibatida yuzaga chiqqan bo‘ladi. Men odamlarni so‘roq qilganimda, dastlab ular asabiylashadi, lekin asta-sekin bu kamchilik yo‘qolib boradi. Biroq bir necha savollar bergenimdan so‘ng, asabiy holat yana takrorlansa, tabiiyki, menda gumon paydo bo‘ladi: asabiylikning qo‘zg‘alishiga yana nima sabab bo‘ldi ekan?

### **3-eslatma. Noverbal atvorning umumiy vositalari ni aniqlash va fosh qilishni o‘rganing.**

Tananing ba’zi harakatlari umumiy sanaladi, chunki amaliyotda ko‘pchilik odamlarda bir xil namoyon bo‘ladi. Masalan, inson labini shu darajada qattiq qisadiki, u ip kabi ingichka tortadi. Bu bir xil ma’no beradi: mazkur shaxs bilan nimadir sodir bo‘lgan va bu kuchli hayajon alomatidir. Lablarni qisish – umumiy «tamg‘a»lardan biri hisoblanadi. Men keyingi boblarda bu holat haqida bat afsil hikoya qilaman. Siz bunday o‘ziga xos noverbal ishoralarini qancha ko‘p payqab, ma’nosini o‘zlashtirib, anglab olsangiz, atrofingizdagi odamlarning fikri, hissiyoti va niyatini shunchalik aniq, mukammal his etasiz.

## **4-eslatma. Noverbal atvorning idiosinkratik ishoralarini payqash, qabul qilish va anglashni o‘rganing.**

Noverbal atvorning universal ishoralari bir guruh yorqin ifodali qatorni tashkil qiladi va deyarli barcha insonlarda bir xil kechadi, o‘xhash ma’no beradi. Ammo noverbal atvorning faqat bitta tana, aniq bir insonga xos, individual ishoralari borki, ularni ilmiy tilda idiosinkratik ishoralar deb ham yuritiladi.

Idiosinkratik ishoralarni payqash, aniqlashda doimiy munosabatdagi insonlar vositasida o‘rganish qulaydir. Oiladagi yaqinlar: do‘srlar, uyga zarur narsalarni keltirib turadigan sotuvchi, birga ishlaydigan xizmatdoshlar ana shunday kishilar qatoriga kiradi. Siz bu odamni qanchalik yaxshi bilsangiz, u bilan ko‘p muloqotda bo‘lsangiz, mazkur belgilarni payqash, anglash shunchalik oson kechadi. Chunki ixtiyoriningzda muayyan ma’lumotlar jamlanmasi mavjud bo‘lib, ulardan foydalangan holda xulosalaringizni chiqara olasiz. Masalan, bolangiz imtihon oldida ensasini qashlab, labini tishlashini payqagan bo‘lsangiz, bu idiosinkratik ishora bo‘lib, bu imtihon oldidagi hayajoni yoki yaxshi tayyorgarlik ko‘rmaganining belgisi hisoblanadi, bu esa tana «tamg‘asi» hisoblanadi. Tabiiyki, mazkur holat uning ruhiy zo‘riqish bilan kurashish jarayoniga aylangan va yillar davomida ushbu holatni ko‘p bora kuzatishingiz mumkin bo‘ladi. Bu kuzatish asosida xulosa chiqarsangiz, haqiqat ichida turgan bo‘lasiz. Bugunni ko‘rib, erta uchun xulosa chiqarishningiz mumkin bo‘ladi.

Allomalar aytganidek: «Kelajakni bashorat qilishning eng oson usuli bu o‘tmish atvorini bilishdir».

## SHISHIRILGAN LABLAR KEMA XARAJATI-NI TEJASHGA YORDAM BERDI

Labning umumiy «tamg‘a»larini kuzatish men-ga katta ko‘mak berdi. O‘shanda Britaniyaning bir kemasozlik firmasida maslahatchi bo‘lib xizmat qilardim. Rahbarlar meni yirik transmilliy tashkilot bilan tuziladigan bitim shartlari muhokamasida qat-nashishga taklif qilishdi. Bizning kompaniyaga maz-kur tashkilot turli qurilmalar yetkazib berardi. Men rozi bo‘ldim hamda bitim shartlarini bandma-band bajarib, kuzatib borishni taklif qildim. Ya’ni birinchi band yuzasidan kelishuvga erishgach, ikkinchi band-ga o‘tishni tayinladim. Bu bilan kamina tashkilot va-killarini ko‘proq kuzatish imkoniyatiga ega bo‘lardim va aniqlangan noverbal belgilardan o‘z firmam uchun foydalanmoqchi edim.

Mijozimga: «Sizlarga e’tibor beradigan o‘rni kel-sa, eslatma qog‘ozcha beraman», dedim va chetroqda muhokamani kuzata boshladim. Bitim bandma-band muhokama qilina boshlandi. Navbat bir necha mil-lionlar sarflanadigan kema ichini jihozlashga kelgan-da, tashkilot vakili labini shishirib qo‘ydi. Bu muhim belgi edi. Rahbar shu joyda nimadandir norozi edi. Men shu qismni qayta muhokama qilib, tomonlar va-killari yana bir bor ko‘rib chiqishi zarurligini maslahat berib, xatcha yubordim.

Ish men aytgandek, sinchiklab qayta ko‘rildi va mi-jozim 13,5 million mablag‘ni tejab qoladigan bitimga kelishildi. Norozilik bildirgan noverbal ishora kalit sifatida xizmat qildi va muammoning o‘sha joyning o‘zidayoq hal qilinishiga olib keldi.

## **5-eslatma. Siz boshqa insonlar bilan muloqotda bo‘lsangiz, atvorining negizi, bosh modelini aniqlashga harakat qiling.**

Siz bilan doimo muloqotda bo‘ladigan kishi atvoringning bosh negizini aniqlash uchun yuz ifodasidan tortib to tana harakatigacha sinchiklab kuzatishga to‘g‘ri keldi. Uning oddiy holati, o‘tirishi, qo‘lini qayerga qo‘yishi, oyoq joylashishi, yuz mushaklari harakati, ya’ni mimikasi (*1-, 2-surat*), bosh bukilishi, hatto buyumlar, masalan, hamyonni qayerga qo‘yishini aniqlash lozim bo‘ladi. Uning oddiy hamda zo‘riqqan yuz ifodasini farqlay olishingiz zarur.



*1-rasm.* Inson tinch holda turgan yuz ifodasiga diqqat qiling: qovoqlar erkin, tarang emas; lablar to‘liq turadi.



*2-rasm.* Inson ruhiy zo‘riqish, asabiy holatda turibdi: yuzi zo‘riqqan, sal burishgan, qoshlar xo‘mraygan, o‘rtasida tugun; peshona ajinli, lab yupqalashgan.

Agar siz atvorning qaysi belgilari eng asosiysi ekanini bilmasangiz, xuddi tomog‘i og‘rigunga qadar farzanding ana shu a‘zosini ko‘rmagan ota-onaga o‘xshab qolasiz. Ular shifokorni chaqirishadi va o‘zlaricha kasallikni tushuntirishadi, ammo hech narsaga qiyoslasholmaydi. Chunki avval bolaning sog‘lom tomoq holatini ko‘rishmagan-da!

Biz oddiy, tabiiy holat bilan solishtiribgina zo‘riqish, ya’ni notabiyy holatni bilib olamiz.

Hatto mutlaqo begona kishi bilan uchrashganda ham uning oddiy, tinch holati, ya’ni asosiy ko‘rinishini aniqlashga harakat qiling. Oddiy tinch holatdagi atvoni bilish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki bu oddiy holatdan o‘zgarish, og‘ishni payqashga imkon beradi. Og‘ish esa juda kuchli hamda ko‘p ma’noga ega belgidir.

## **HAMMA ISH QARINDOSHDA**

Bir daqiqaga o‘zingizni oilaning yaqin qarindoshlari to‘la katta yig‘ilishda ota-onasini tabriklash uchun kutib turgan sakkiz yoshli yigitchaning dadasi sifatida faraz qiling. Bunday yig‘ilish muntazam har yili bo‘lganligi bois bir necha bor o‘g‘lingiz bilan yonma-yon turib, uning navbat kelishi, barcha tabriklashini kutgansiz. Ilgari u qadrdonlari oldiga borib qattiq quchishdan hech uyalmas edi. Ammo hozir tog‘asi Garrini tabriklab quchish vaqt kelganda, xuddi oyoqlari ko‘mib qo‘yilganday qimirlamay turardi. «Nima bo‘ldi?» pichirlaysiz, uni kutib turgan tog‘asi tomon turtib. O‘g‘lingiz hech narsa demaydi, ko‘rinishidan jismoniy ta’siringizga javob beradigan holatda emas. Nima qilish kerak? Bu yerda shunga e’tibor be-

rish kerakki, o‘g‘lingizning «qiliq‘i» oddiy holatdan og‘ish bo‘ladi. Ilgari u tog‘asi bilan quchoqlashishdan hech tortinmasdi. Bunday o‘zgarish sababi nimada? Uning harakatsiz turishi qo‘rquv yoki qandaydir salbiy ta‘sir bilan bog‘liq deb o‘ylashga to‘g‘ri keladi yoki hech narsaga bog‘liq bo‘lmasligi ham mumkin. Ammo mehribon va ziyrak ota bu ifodani e’tiborsiz qoldirmaydi. O‘g‘lingizning ilgarigi holatidan og‘ishi va tog‘asi o‘rtasida o‘tgan yildan beri qandaydir noxush voqeа bo‘lganidan darak beradi. Bu birorta mayda janjal yoki tog‘ani boshqa bolalarga ko‘proq e’tibor berishidan kelib chiqqan bo‘lishi mumkin. Ammo siz kuzatayotgan holat bundan-da yomonroq sababdan ham paydo bo‘lishi mumkin. Har holda, asosiy holatdan o‘zgarish yaxshi narsadan darak bermaydi. Hozirgi holat esa chuqurroq, diqqat bilan tekshirishni talab qiladi.

## **6-eslatma. Doim odamlarda ketma-ket yoki bir paytda yuz beradigan, ko‘rinadigan ko‘p «tamg‘a»lar atvor belgilarini payqashga harakat qiling.**

Insonlarni aniq, to‘liq o‘qish uchun ko‘proq «tamg‘a»larni payqash kerak. Bular ishonchli, ravshan ko‘ringan tana ishorasidir. Mazkur belgilar mozaika o‘yini qismlari kabi bir-birini to‘ldiradi. Qancha ko‘p bo‘laklarni ko‘rsangiz, ularni birlashtirib, to‘liq suratini ko‘rish shunchalik osonlashadi. Masalan, men ikki raqobatchi tadbirkorlardan biri ruhiy zo‘riqish holatida o‘z noverbal belgilarini ko‘rsatib, tezda asabiylikni namoyish qilsa, yetarli darajada ishonch bilan aytishim mumkinki, bu shaxs ojiz holatda turib, muzokara olib boryapti.

## **7-eslatma. Inson fe'l-atvoridagi o'zgarishlar uning fikri, hissiyoti, niyatlariga ta sir etishi haqida.**

Inson fe'lida birdan yuz berayotgan o'zgarish, axborotlarni qanday qabul qilishi, hayotdagi serhissiyot voqealarga qay darajada moslashishiga bog'liq bo'ladi. Tomoshabog'ga borishini eshitib, quvonchdan sakrayotgan bola bog' yopiq ekanini eshitgan zahoti fe'lini o'zgartirib xo'mrayadi, hatto yig'lashi ham mumkin. Kattalar ham undan deyarli farqlanmaydi. Agar biz telefondan noxush xabar eshitsak yoki kelayotgan xatarni ko'rsak, tanamiz darhol bu o'zgarishga o'z munosabatini bildiradi.

Bundan tashqari, inson atvorida yuz berayotgan o'zgarishlar niyat, intilishlarning ham boshqacha bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarni diqqat bilan tahlil qilish, inson harakatlarini oldindan aniqlash lozim bo'ladi. Mazkur o'zgarishlar siz va yaqinlaringizga ziyon yetkazadigan bo'lsa, unga boshqacha tarzda yondashishga to'g'ri keladi.

## **8-eslatma. Sun'iy va aldamchi noverbal vositalarni farqlashni qunt bilan o'rganing.**

Sun'iy hosil qilingan, aldamchi noverbal vositalarni farqlash vaqt o'tib tajriba hosil qilingandan keyingina hosil bo'ladi. Bunda maqsadli kuzatishdan tashqari, ehti-yotkorlik, mulohaza ham talab qilinadi. Keyingi boblar-da belgilar tabiiy yo sun'iy ekanligini aniqlashning nozik jihatlarini o'rgataman. Bu bilan aloqada bo'ladigan insonni bilish darajangiz sezilarli ravishda oshishiga sabab bo'ladi.

**9-eslatma. Qulay va noqulay vaziyatni farqlash, fe'l-atvorga diqqatni jamlash noverbal ma'lumotlar-ni aniqlashda juda muhim vazifani bajaradi.**

Noverbal fe'l-atvorni o'rganishga umrimning ko'p qismini sarf etib, shu xulosaga keldimki, kuzatuvda bor diqqat-kuchni ikki holatga qaratmoq kerak. Inson o'zini qoniqish, qulaylikda his qiladimi yoki buning aksi qoniqmaslik, noqulay holatdami? Mana shu asosda noverbal atvorning o'rganish tizimini tashkil qildim. Qulaylik va noqulaylik belgilarini farqlash inson tanasi nima haqida xabar berayotganini aniqlab berishga yo'l ochadi. Agar siz biror belgini fosh qilishda ikkilanib qolsangiz, o'zingizga savol bering: bu qoniqish, qulaylik, baxt, tinchlik yoki aksincha, qoniqmaslik, ruhiy bosim, zo'riqish, bezovtalik alomatimi? Ko'p holatlarda kuzatilayotgan unsur ikki belgidan biriga albatta mos tushadi: bu qulaylik, qoniqish yoki noqulaylik, qoniqmaslik sababidan paydo bo'ladi.

## **KO'NGILSIZLIKNI HIS QILISH**

Inson fikrini aniqlashda noverbal vositalarning eng muhim kalitlaridan biri inson niyatini ifodalovchi tana tili o'zgarishi hisoblanadi. Fe'l-atvor unsurlari inson nimä qilishni o'ylayotganini aniqlashga yo'l ochadi va kuzatuvchi oldindan xatti-harakatga baho berish imkoniyatini yaratadi. Fe'l-atvordagi o'zgarishlarни fahmlash hayotimda katta iz qoldirgan. Bu hodisa men ishlayotgan do'konda o'g'rilik yuz berishi bilan bog'liqidir. O'sha paytda hisob-kitob kassasi oldida turgan shaxsga e'tiborimni qaratdim. Ma'lum qiladigan ishi yo'q bo'lsa-da, kassa yonida turar: qo'lida biror-

ta sotib olishga mo‘ljallangan narsasi yo‘q, navbatga ham turmagandi. Shunga qaramay, kassadan ko‘zini uzmasdi. Agar joyida qimirlamay turaversa, unga qiziqishim so‘nar va boshqa narsalarga e’tiborimni qaratgan bo‘lar edim. Biroq kuzatishda davom etar ekanman, uning atvori birdan o‘zgardi: burun teshiklari kengaydi. Xuddi nimadir qilishga chog‘lanishdan avval qonni kislorodga to‘ydirayotganga o‘xshardi. Niyatini u harakat boshlamasdan bir necha soniya avval payqadim. Ana shu soniyalar menga xatar ishorasini chalishimga kifoya qildi.

Men g‘aznachiga: «Ehtiyot bo‘ling!» deb qichqirishim bilan o‘g‘ri tugmachani bosdi, natijada g‘azna-ning pulga to‘la qutisi ochildi. Erkak oldinga tashlandi va qutiga qo‘lini tiqqdi, qichqirig‘imdan ogoh bo‘lgan g‘aznachi darhol o‘g‘rining qo‘lidan tutib, pulni qutiga tushirdi. Omadi yurishmagan o‘g‘ri quruq qo‘l bilan yugurbanicha tashqariga otildi.

Agar erkak niyatini ko‘rsatuvchi belgilarga e’tibor qilmaganimda o‘g‘rilik amalga oshgan bo‘lardi.

Bu voqeа 1974-yil bo‘lgandi. G‘aznachi mening otam bo‘lib, Mayamida uncha katta bo‘lmagan temir-tersak do‘konini ochgandi. Men unga yozgi ta’til kunlarida ko‘mak berardim.

## **10-eslatma. Boshqalarni kuzatayotganda buni sez-dirmaslikka harakat qiling.**

Noverbal fe’l-atvorni diqqat bilan kuzatish va uning belgilarini to‘g‘ri talqin qilish keyinchalik undan hayotda samarali foydalanishga zamin yaratadi. Ammo kuzatuvchi o‘zini iloji boricha boshqalarga sezdirmasdan nihon bo‘lib turgani yaxshidir. Ba’zan tajribasiz kuzatuvchilar

ko‘proq natijaga erishish uchun odamlarga haddan tash-qari baqrayib tikilishadi. Bunday xiralik ko‘ngilsizliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Eng yaxshisi, kuzatayot-ganingizni boshqalar sezmagani ma’qul. Agar kuzatishni muttasil takomillashtirib borsangiz, mehnatingiz yashirin qoladi, natijasi esa ko‘p bo‘ladi.

Mana, biz tomondan va’da qilingan noverbal kuza-tishning o‘n qoidasini yakunladik. Ularga amal qilish noverbal tahlilni to‘g‘ri talqin qilishga yordam beradi. Kun tartibidagi keyingi savol bunday: «Noverbal atvor-ning qanday unsurlarini izlash kerak va u menga qan-day muhim ma’lumotlarni beradi?» Siz o‘qishda davom eting, navbatni esa menga bering.

## **Noverbal atvorning eng ta’sirchan unsurlari va ahamiyati haqida**

Bir o‘ylab ko‘ring-a, inson tanasi minglab nover-bal ishora yoki xabarlar tarqatadi. Bularning qaysi biri eng muhim va u qanday talqin qilinadi? Gap shunda-ki, bu imo-ishoralarni o‘xhash hamda farqli tomonla-ri ni aniqlab guruhlashtirish uchun uzoq vaqt kuzatuv olib borish lozim, so‘ngra ularni tekshirish, to‘g‘riligini aniqlash ham oz bo‘lmagan muddat va bilim talab qila-digan g‘oyat og‘ir mehnatdir. Xayriyatki, FTBning men kabi noverbal atvor tekshiruvchilari ko‘p yillik tajriba-larga suyanib, sizni yutuqlar sari osonroq hamda qisqa-roq yo‘l bilan olib borishi mumkin. Men ushbu atvor-ning qaysi qismlari eng muhim ekanini aniqladim. Siz mening maxsus bilimimdan hoziroq foydalanishingiz mumkin. Bundan tashqari, paradigma yoki yondashish usulini ixtiro qilganmiz. U noverbal ishoralar ma’nosи-

ni yechishda ancha qulaylik beradi. Siz hatto ishoraning qanday ma’no berishini unutib qo‘ysangiz ham, uning vositasida ma’lumotlarni fosh qilishingiz mumkin. Mazzkur kitobda berilgan noverbal atvor ma’lumotlarining bir qismi, shuningdek, FTB agentlari tomonidan amalda tekshirilgan tana tili tajribalari talqini boshqa adabiyotlarda uchramaydi. Ba’zi ma’lumotlar sizni albatta hayron qoldiradi. Masalan, bunday deb so‘rashlari mumkin: «Siz inson tanasining qaysi qismi eng «to‘g‘ri» deb hisoblaysiz?» yoki «Haqiqiy his, niyatni qaysi a’zo aniq fosh qiladi?» Bunda qaysi a’zoni muhim deb o‘ylaysiz? Topishga urinib ko‘ring. Men to‘g‘ri javobni aytganimda, hamkoringiz nimani o‘layotgani, his qilayotgani, qanday harakat qilishi mumkinligini oldindan bilish uchun nimaga e’tibor qilish zarurligini anglab yetasiz. Bundan foydalanib, oila a’zolaringiz, sevimli inson, hatto begona kishini ham oldindan o‘qiy olishingiz mumkin bo‘ladi. Bundan tashqari, noverbal atvorning fiziologi asosi nima ekanligi, unda miyaning roli haqida batafsil so‘zlayman. Qolaversa, yolg‘onni aniqlash usuli haqida, – buni hali FTBning birorta taftish tizimi xodimlari qilgan emas, – axborot beraman. Men qattiq ishonamanki, tana tilining biologik asosini bilish noverbal atvor tizimini anglashga yordam beradi, nima uchun u inson fikri, hissiyoti, niyatini bunchalik aniq aks ettira olish sababini tushuntiradi. Shuning uchun keyingi bobni insonning mo‘jizaviy a’zosi – miyasi haqidagi ma’lumot bilan boshlayman va tana tilini qanday boshqarishini tushuntiraman. Ammo bu savolni hal qilgunga qadar tana tilining inson fe’l-atvorini anglash va baholashdagi o‘rni, ahamiyati haqidagi o‘zimning amaliy kuzatishlarimni gapirmoqchiman.

## Bitta «tamg‘a» yetarli

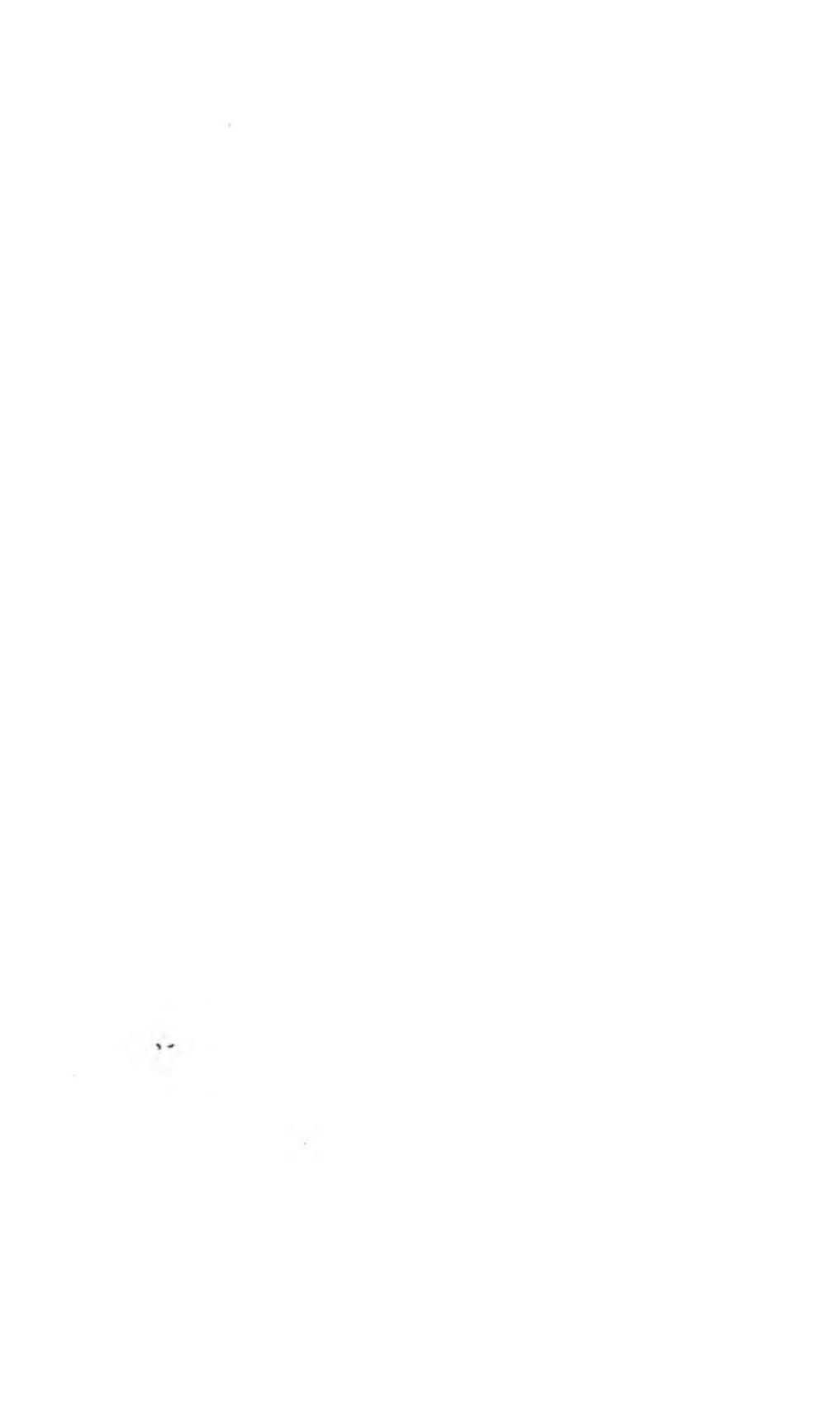
**1963-yilning unutilmas bir kunida** Ogayo shtati Kliv-lende shahrida 39 yoshli boy tajribaga ega bo‘lgan izquvar Martin Makfadden do‘kon oynasi oldida o‘ralashib yurgan ikki erkakni kuzatardi. Ular bir necha bor navbat bilan ichkariga mo‘ralashardi. Oxiri biri ikkinchisini chetga chaqirdi va atrofga alanglab uchinchi kishi bilan nimanidir muhokama qila boshlashdi.

Ular amalga oshirmoqchi bo‘lgan «ish», ya’ni do‘konda o‘g‘rilik sodir qilish haqida muhokama olib borishayotganini payqagan Martin ularning oldiga keldi. Kulgancha birining yelkasiga qoqdi va yashirib qo‘yilgan to‘pponchani topdi. Izquvar ularni qo‘lga oldi va odamlar qurban bo‘lishi mumkin bo‘lgan talonchilikning oldini oldi.

Ofitser Makfadden kuzatish haqidagi bat afsil hisobot AQSh Oliy sudining tarixiy qaroriga asos bo‘lgani bugun har bir militsionerga ma’lum (*sud ishi «Ogayo shtatiga qarshi qaror»*, 1968-yil). Bu qarorga asosan, militsiya xodimi agar kuzatayotgan kishi xatti-harakatida jinoyatga oid ishora sezsa, ruxsatnomani ko‘rsatmay uni to‘xtatishi va tintuv qilishi mumkin edi.

Bu qaror bilan Oliy sud noverbal atvorni tan olib, agar uning unsurlari aniqlansa, kerakli asos bilan isbotlasa, qaltis ishlar oldi olinishi mumkinligini tasdiq etdi. Mazkur qaror bizning noverbal atvor asosida yuzaga keladigan o‘y-fik, niyat, xatti-harakatimiz haqidagi bilimlar bilan nihoyatda mos tushardi. Eng asosiysi, mazkur qaror ila noverbal atvor va harakat orasidagi bog‘liqlik qonunan tan olindi hamda huquqni saqlash yo‘lida harakat qilishga asos solindi. Shuning uchun kimdir

noverbal atvor hech qanday ma'no yoki ishonarli dalilga  
ega emas desa, yuqoridagi mumtoz ishni eslang, chunki  
u tamoman aks fikrni tasdiqlaydi



## **IKKINCHI BOB**

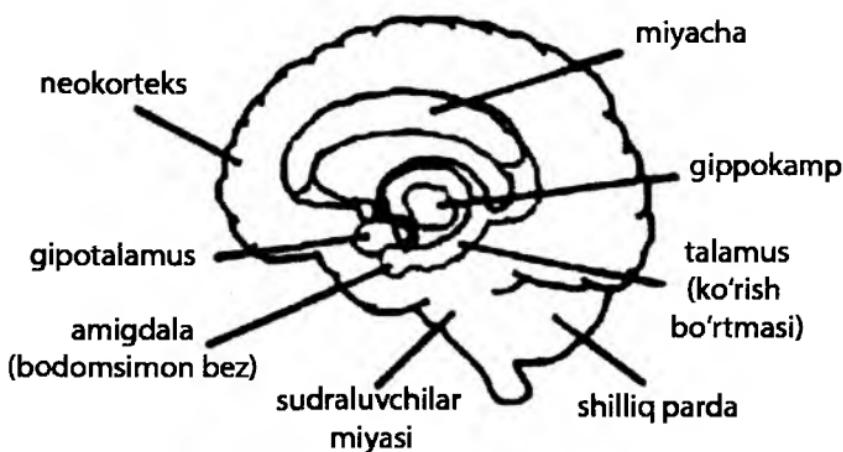
### **BIZNING LIMBIK MEROSIMIZ**

Bir daqiqaga kitob o‘qishdan to‘xtang, labingizni tishlang. Yo‘q, haqiqatdan shunday qiling. Endi qo‘lingiz bilan peshonangizni arting, so‘ngida bo‘yningiz orqasini kaftingiz bilan silang. Biz bu harakatlarni tez-tez bajarib turamiz. Boshqa odamlarni kuzating, ular ham shunday qilishining guvohi bo‘lasiz.

Siz biror marta o‘ylaganmisiz, ular nega bunday qilishi? O‘zingizga savol berganmisiz, nega bunday qila-siz? Javob qutida – qora qutida – inson miyasi o‘rnashgan joyda. Biz nima uchun va qanday qilib miya tana, hissiyotimizni noverbal vositalar bilan namoyish qilishga majbur etishini tushunsak, bu harakatlarni izohlay olamiz. Shuning uchun, kelng, qora quticha ichiga nazar solaylik, bu yerda inson tanasida topish mumkin bo‘lgan eng hayratomuz bir yarim kilolik moddani ko‘raylik.

Ko‘p odamlar menda faqat bitta miya bor, shu a’zo atrof-dunyoni aks ettiradigan, qobiliyatlarimni saqlab turadigan omborxona deb o‘laydi. Aslida, odamning bosh qopqog‘i ichida uchta «miya» joylashgan. Ularning har biri o‘ziga qat’iy biriktirilgan vazifalar sig‘imini bajaradi, uchalasi birlashib, boshqaruv markazini tashkil qiladi. Bu markaz tanamizni boshqaradi. 1952-yildayoq olim Pol Maklin g‘oyat o‘ziga xos «uch birlik miya» g‘oyasini olg‘a surdi. Bular «sudralib yuruvchilar mi-

yasi» (*miya o'zagi*), «sut emizuvchilar miyasi» (*limbik miya*) va «odam miyasi» (*yangi qatlam yoki neokorteks*) hisoblanadi. Biz mazkur kitobda limbik miyaga batafsil to'xtalamiz. Maklin uni «sut emizuvchilar» miyasi deydi. U noverbal atvor uchun eng asosiy rolni bajaradi. Lekin, shu bilan birga, biz neokorteks (*odam yoki o'ylovchi*) miyadan ham foydalanamiz. Bunda atrofimizdagi odamlarning limbik faoliyatlarini taftish qilish, ularning o'y-hissiyoti, niyatini aniqlaymiz.



3-rasm. Limbik miya asosiy qismlarining tuzilishi.

Limbik miya asosiy qismlarining tuzilishi: 1-neokorteks; 2-gipotalamus; 3-amigdala (*bodomsimon bez*); 4-sudraluvchilar miyasi; 5-shilliq parda; 6-talamus (*ko'rish bo'rtmasi*); 7-gippokamp; 8-miyacha.

Badanimizdagi barcha ongli-ongsiz xatti-harakatlarni miyamiz boshqarishini bilish juda muhim. Shuningdek, noverbal fe'l-atvorni anglashda ham bu tushuncha kalit vazifasini o'taydi. Sizning barcha harakatingiz – sochni tarashdan tortib, simfoniyada ijod qilishi-

ngizgacha (*ba'zi muskullarning g'ayriixtiyoriy refleks harakatidan tashqari*) miyaga yo'naltiriladi, nazorat qilinadi. Fe'l-atvorning bu xususiyatidan foydalanishimiz, qolaversa, miya bizga yorug' jahonda qanday in'omlar berishini anglashimiz uchun zarur bo'ladi.

## **Qadimiy, ishonchli limbik miya**

Bizning noverbal aloqalar tekshiruvimizda limbik miya eng qiziqarli qism hisoblanadi. Nima uchun? Chunki miyaning mazkur qismi atrof olamga shu zahoti aks ta'sir bilan, ya'ni shu onda o'ylamay javob beradi. Ruhshunos Devid Meyers fikriga ko'ra, xuddi shu faoliyat tashqi muhitdan kelgan ta'sirga eng to'g'ri javob berish sababidir. Limbik miya tirik bo'lishimiz uchun asosiy mas'uliyatni olgani bois bir on dam olmay, uzluksiz ishlashiga to'g'ri keladi. U doimo «ulangan». Bu miya hissiyot markazimiz hamdir. U miyaning boshqa qismlariga ishora yuboradi, hissiyotga javob beradi yoki tirik qolish uchun eng zarur choralarни ko'radi. Bundan fe'l-atvor unsurlarini ko'rish, ma'nosini anglash mumkin bo'ladi. Chunki ularning fizik ko'rinishi oyoq-qo'l, tana harakati, yuz ifodasi o'zgarishi sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur harakatlar so'zga o'xshab aql bilan boshqarilmaganligi bois ular yasama, qalbaki bo'lmaydi.

Shuning uchun ham olim Deniyel Goulman o'zining «Hissiyotli intellekt» kitobida haqli ravishda limbik miyani «halol miya» deb ataydi.

Limbik miyaning hayot uchun kurashuvchi harakati bolalik davrimizdan boshlanmaydi. Bu harakat ildizlari insoniyat paydo bo'lib, yashashi bilan bog'liq ibtidio davriga borib taqaladi. U qadimdan bizning asab sistemamizga joylangan. Shuning uchun uni niqoblash,

to‘xtatish juda qiyindir. Biz uni kutmasak ham, shovqin, harakat sifatida tanani titratadi. Shu bois limbik unsurlar atvori har doim to‘g‘ri va ishonchli bo‘ladi. U fik , hissi-yot, niyatimizning namoyon bo‘lishidir.

Miyamizning uchdan biri nisbatan yangi paydo bo‘lgan qora quti mehmonidir. U neokorteks, ya’ni yangi qobiq nomini olgan. Bu qism yana «o‘ylovchi», «insoniy», «intellektual» miya deb ham yuritiladi. Chunki u kognitiv – o‘rganish, o‘ylash, anglash bilan bog‘liq oliy faoliyat va xotira egasi, boshqaruvchisidir. Insonda miyaning mazkur qismi borligi sabab ongli faoliyatda miya moddasining ko‘pini ishlatalishga imkon beradi. Shu bilan u boshqa sut emizuvchilardan farq qiladi. Miyaning ana shu qismi oyga uchishga imkon beradi. O‘zining hisoblash, tahlil qilish, tushuntirish, ma’lum miqdorda g‘oyibona, oldindan sezish (*intuitiv*) qobiliyati faqat insonday jonzotga xosdir. U tahlil qiluvchi, ijodkor miya nomiga munosibdir.

Shu bilan miyaning bu qismi eng oz o‘g‘rilikka moyil-ligi mavjud, shuning uchun ham haqli ravishda «yolg‘on-chi miya» deb ham ataladi.

## **TERRORCHINI TER FOSH QILDI**

Noverbal aloqa vositalarini tahlil qilganda, limbik miyamiz aqliy tahlilga bo‘ysunmasligini hisobga olishimiz darkor. Buning natijasida noverbal atvor unsurlarining ahamiyati ortadi. Siz aql yordamida hissiyotingizni har qancha yashirishga urinsangiz ham, o‘zini o‘zi boshqaruvchi limbik tizim tana nimani his qilayotganini baribir ko‘rsatadi. Mana shuning uchun ham xavotir aks ta’siri uyg‘otgan belgilarni kuzatish

va uni haqiqiy va to‘g‘ri ekaniga ishonish ahamiyatga molikdir. Ayrim hollarda bu inson hayotini saqlab qoladi.

Bunga yaqqol misol qilib, 1999-yili sodir etilgan voqeani olishimiz mumkin. Bojxona ofitser ning sinchkov nigohi AQShdagi ming yillik tantanada portlash qilmoqchi bo‘lgan terrorchini qo‘lga olishiga sabab bo‘ldi. Kanadadan AQSh hududiga kirmoqchi bo‘lgan Axmed Rassamni hayajonga tushib, ko‘p terlagani ofitser Diana Dinning diqqatini tortdi. U Axmedni moshinadan tushib, belgilangan og‘zaki so‘rovdan o‘tishini so‘radi. Shunda u qochishga urindi, ammo tez orada qo‘lga olindi. 2001-yili u ming yillik bayram kuni Los-Anjelosdagi xalqaro aeroportda portlash uyushtirish fitnasida aybdor deb topildi va qamaldi

Ofitser Dinning terrorchi hayajoni va terlashini payqashiga uning miyasidagi distress (*buzg ‘unchi salbiy stress*) sababchi bo‘ldi. Terrorchi tanasi ifodalagan alovatlar ofitser Dinga uni chuqurroq tekshirish o‘tkazishiga turtki bo‘ldi.

Ross bilan yuz bergen voqealarni insonning ruhiy ahvoli – noverbal holati qanday namoyon bo‘lishiga yaqqol isbotdir. Bu voqeada terrorchi limbik miya sistemasi fosh bo‘lishidan juda qo‘rqdi va aqliy tomondan hissiyotni yashirishiga qaramay, o‘zining belgilarini noverbal holatda namoyon qildi. Biz ofitser Dinga mazkur ishohni o‘rinli payqab, katta bir fojianing oldini olgani uchun tashakkur bildiramiz.

Juda murakkab aqliy faoliyatlarni amalga oshirgani bois uchta miya bo‘lagidan eng yoshi limbik qism o‘zining sheriklariga nisbatan kamroq ishonchga egadir.

Bu miya aldash qobiliyatiga ega. «Yolg‘onni qanday aniqlash mumkin?» kitobi muallifi sotsioruhshunos, professor Aldert Vriyning aytishicha, ushbu miya aldov bilan ko‘p shug‘ullanadi. O‘tgan safargi misolga qaytsak, limbik miya fosh bo‘lishidan cho‘chigancha bojxona ofitseri savollariga javob berarkan, terrorchini ko‘p terlatib, miyaning neokorteks qismi uni yolg‘on gapirish, ya’ni asl maqsadni yashirishga imkon berdi.

Terrorchi ofitser Dinning «Yuk ichida quroq, portlovchi narsa, giyohvand modda bormi?» degan savoliga nutqni boshqaruvchi miya buyrug‘i bilan «Yuk ichida bunday narsalar yo‘q», deb osongina yolg‘on gapirishi mumkin. Limbik miya sistemasi esa bunday qila olmaydi, to‘g‘ri o‘z ishini bajaradi.

Neokorteks miya qobig‘i bizga mutlaqo yoqmagan bo‘lsa ham yaqin ayolimizga: «Yangi soch turmagingiz juda chiroyli ekan», deya hayratni ifodalashimiz yoki haqiqatga teskari qilib: «Bu ayolning Monika Levinski-ga mutlaqo aloqasi yo‘q», degan gapni aytishimizda juda oson qo‘l keladi. Demak, neokorteks (*o‘ylovchi miya*) aldashga qodir ekan, uni yaxshi, aniq va ishonchli ma’lumot markazi deb bo‘lmaydi.

Yuqorida aytiganlardan yakuniy xulosaga keladigan bo‘lsak, odamlarni chindan o‘qishda bizga ko‘mak beruvchi noverbal fe'l-atvor, tana tilini o‘rganishda miyaning limbik sistemasi eng ishonchli, to‘g‘ri so‘z – farishta rolini bajaradi.

Shuning uchun diqqat markazingizni miyaning aynan shu qismiga qaratishingizni istaymiz.

## Bizning limbik ta'sirlanishimiz – uch xil noverbal ta'sirlanishdir

Limbik miya bizni tur sifatida saqlanib turishimizga imkon beradi. Shuning uchun xavfli vaziyatda u bizning harakatimizni boshqarishni qo'lga oladi. Shu bilan birga, tanamiz yetarli tarzda noverbal tamg'alar ko'rsatishi-ga majburlaydi. Mazkur usul bilan tosh asrida ibtidoiy odamni vahshiy hayvonlardan saqlagan bo'lsa, hozirgi odamlarni toshyurak rahbarlardan asraydi. Necha ming yillardan beri biz hayvonlardan o'tgan saqlanishning vis-seral yoki limbik ta'sirlanishni saqlab kelyapmiz.

Miyamizning xatar, ichki bo'ron, ruhiy zo'riqishga mutanosib javobi uch xil ko'rinishda namoyon bo'ladi: qotib tur, qoch yoki kurash. Xuddi shu usul bilan limbik miya saqlab qolgan boshqa jonzotlar kabi odamlar ham tirik qolishadi, chunki ularning asab tizimiga mazkur dastur kiritib qo'yilgan.

Ko'pchilikka «ur yoki qoch» jumlesi tanish. U xatar yo tahdid paytida organizm ko'rsatadigan umumiylar harakat bo'lib, ruhshunoslikda «kurash yoki qochish ta'siri» deyiladi. Afsuski, bu qoida to'liq emas, buning ustiga teskari! Aslida, hayvonlar ham xuddi insonlar kabi xatarga quyidagicha javob beradi: qotib tur, qoch, kurash. Agar inson bunday holatda avval mushtini ishga solganda doimo zarbdan jarohatlanib, darmonsizlikdan sulayib qolardi.

Agarchi biz xatar va ruhiy zo'riqishdan samarali saqlanishning bu uch usulini o'zlashtirib, rivojlantirish natijasida tanamiz unga javoban noverbal ishoralar berishini o'rgangan, unga qarab inson fik -o'yi, hissiyoti, niyatini bilish mumkin ekan, har bir ta'sir va aks ta'sirga to'xtalib, bularni bafurja o'rgansak arziydi.

## **Qotib qolish aks ta'siri**

Million yillar ilgari birinchi gumanoidlar Afrika savannalarida kezib yurganda ko‘p sonli vahshiylargacha duch keliшган. Ular **insonga** qaraganda tez va kuchli bo‘lishgan.

**Ibtidoiy odam** yashab qolishi uchun bizga hayvonlardan meros qolgan limbik miya kuchli vahshiylardan saqlanish, himoyalanishning fe'l-atvor usulini ishlab chiqqan.

Vahshiylik yoki boshqa xavf-xatar paydo bo‘lganda, limbik miyaning ishlab topgan himoyalanish usullaridan biri: qimirlamay qotib turishdir. Harakat diqqatni jalb etadi. Xavf-xatar yoki vahshiylik paydo bo‘lganda esa limbik miya saqlanishning eng samarali usuli joyida qimirlamay qotib qolishga majbur qilishdir.

Tabiatda ko‘p hayvonlar, ayniqsa vahshiylar harakatga e’tibor qaratadi. Xatar tug‘ilganda qotib qolish tizimi ishga tushadi. Asosan go‘shtxo‘r hayvonlar harakat qilgan narsani quvlashga urinadi. Bularning qoniga singgan qoida: «quvish, ushslash va tishlash» ko‘rsatmasiga suyanadi. Bu, ayniqsa ajdodlarimizning asosiy, ashadiy dushmani bo‘lgan mushuksimonlar oilasining yirik vakillariga taalluqli bo‘lgan ba’zi hayvonlar vahshiylar bilan to‘qnashganda qotib qolmay, o‘zini o‘lganga, qotishning eng kuchli usuliga soladi. Xuddi shu usulni oposumlar ham qo‘llaydi. Ular bu tizimni qo‘llaydigan yagona hayvonlar emas. Buni ko‘p hayvon, hasharotlarda ko‘rishimiz mumkin. Hatto hozirgacha insonlarda bu holat mavjud. Masalan, Kolumbiya va Virjiniya universitetida sodir bo‘lgan otishmalar hisoboti shuni ko‘rsatadi, ko‘p talabalar qotillardan qutulish uchun o‘zlarini o‘lganga solib qimirlamay yotib olishgan. Qimirlamay yoki o‘zini o‘lganga solib turish, qotillar bir necha qadam

narida turgan bo‘lsa-da, sog‘ qolish imkoniyatini bergan. Ular ongsiz ravishda o‘zlarining o‘tmish avlodlari usulini ko‘chirishgan mazkur usul juda samarali hisoblanadi. Qimirlamay turish ko‘pincha boshqalar uchun sizni mutlaqo ko‘rinmas qiladi. Buni barcha maxsus qo‘shin askarlari biladi. Qisqa qilib aytganda, qotib turish insonlarga ibtidoiy ajdodlarimizdan meros qolgan va hozir ham tahdid, xatar paytida himoya usulining birinchi qatorida turadi. Bu qadimiy limbik himoya usulini Las-Vegas teatrlarida katta mushuksimonlar o‘yin ko‘rsatayotgan paytda kuza-tish mumkin. Yo‘lbars yoki sherlar sahnada o‘kirib paydo bo‘lganda, birinchi qatorlarda o‘tirgan odamlarning birortasi qo‘lini qimirlatmay, kursiga mixlanib qolganday jim o‘tirishardi. Ularga qimirlamay o‘tirish haqida hech qanday ko‘rsatma berilmagan bo‘lsa-da, ammo besh million yillar ilgari limbik miya xatar paydo bo‘lganda odam o‘zini shunday tutishini o‘rgatgan.

Hozirgi zamonda xavf paydo bo‘lganda, qotib turish u darajada aniq namoyon bo‘lmaydi. Buni jinoyat joyida ushlangan yoki yolg‘onchiligi fosh bo‘lgan kishilarda ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi. Odamlar o‘zini himoyasiz sezsa, xuddi besh million yil ilgarigi ajdodlarimiz usulini qo‘llab, qotib turadi. Bundan tashqari, biz xatar kelganda qotib, jim turishdan tashqari, boshqalar boshiga shunday holat kelgan paytda ham xuddi shunday turishni o‘rgandik. Bu mimikriya yoki izopraksizm (*harakatni ko‘chirib olish*) bizda shunchalik rivoj topdiki, omon qolishimizning yana bir hal qiluvchi omili guruhlar birlashuvi, ular ichida jamoaviy birlikning paydo bo‘lishi hisoblanadi. Bu ta’sirni osonroq tushuntirish uchun ki-yiklar podasining chiroq yorug‘iga duch kelishini misol qilishimiz mumkin.

Odam to'satdan xatarga duch kelganda, nima qilish-dan oldin o'ylanib, qimirlamay turadi. Bu holat tinch holatda ham namoyon bo'ladi. Masalan, yo'lda ketayotgan **kishi birdan to'xtashi**, hatto peshonasiga tarsaki tushiri-shi mumkin. Uyda yoniq qolgan dazmolni o'ylab orqasi-ga qaytishdan oldin shunday qiladi.

Bunday birdaniga to'xtab qolish miyaga nima qiliш lozimligini anglash uchun fursat beradi. Bu xuddi ongimiz hosil qilgan vahshiy surat in'ikosidir. Ya'ni bizga o'tmishdan qolgan merosning yana bir ko'rinishidir.

## **QO'LLAR QIMIRLAMAY QOLGAN KECHA**

Bir necha hafta burun butun oilamiz bilan onam-nikiga mehmonga keldik. Yarim tunda muzqaymoq yalab televizor ko'rayotgan paytimizda kimdir eshikni qoqdi. Onamning turarjoyida bunday holat juda kam bo'lar edi. Shu zahoti xonadagi katta-kichikning qo'li buyruq berilganday qimirlamay qoldi. Qo'llarning jim qolish holati menga qiziq tuyuldi. Kutilma-gan mehmon kalitni unutib qoldirgan singlim ekan. Albatta, biz uni eshik qo'ng'irog'ini chalayotganini bilmas edik.

Bu to'satdan paydo bo'lган xavfga nisbatan tanamizning ko'rsatgan ta'siri, bиринчи limbik ta'sir, qotib qolish aks ta'siridir. Urushda iztoparlar xuddi shunday harakat qilishadi. Oldinda ketayotgan to'xtashi bilan qolganlar ham to'xtaydi – bu ishora so'zsiz barchaga ayondir.

Har qanday holatda ham miyamiz xatar paydo bo'lганда nima qilishini hal qiladi. Bizni qotib qolishga faqat jismoniy ko'rish omili majbur qilmaydi. Hozir eslan-

gan eshik qo‘ng‘irog‘i tovushi ham xavf belgisi bo‘lishi mumkin va bu limbik sistemaga ta’sir etadi.

Masalan, aytilayotgan pand, dag‘dag‘a, ogohlantirish, dakki berish ham insonlarni qimirlatmay qo‘yadi. Shunday holni so‘roq qilinayotganlarda ham kuzatish mumkin. Ularga yoqmaydigan narsa so‘ralsa, qotish, qimirlamay qolish yuz beradi. Inson kursida xuddi uchoqda o‘tirgan uchuvchiday holatga tushadi. Shunga o‘xhash holni guvohlar so‘roq qilinganda ham ko‘rish mumkin. Unda odam nafas olmay turadi yoki tez-tez yuzaki nafas oladi. Bu ham tahdidiga qadimiy hosil qilingan javob aks ta’sirdir. Buni guvohning o‘zi payqamaydi, biroq kuza-tib turganlar aniq ko‘radi. Sudda guvoh so‘roq qilinayot-ganda, bir necha bor tinchlanishi, chuqur nafas olishi yoki suv ichishga chaqirganman. Chunki u hayajonlanib, o‘zining yuzaki nafas olayotganini payqamay qolardi. Bu holda hushdan ketishlar ham bo‘lgan.

Tahdid oldida jim qolishga bo‘ysunib, jinoyatni aniqlash uchun so‘roq qilinayotgan kishi ko‘pincha oyog‘ini himoya qilish maqsadida kursi oyog‘iga o‘rab oladi. Shu holatda uzoq turadi. Buni ko‘rishim bilan kishining tinch holati nima bilandir buzilganini sezaman, mazkur limbik aks ta’sir sababi nima ekanini albatta aniqlashga harakat qilaman. Men odam to‘g‘ri gapiryaptimi, aldayaptimi, bilmayman, chunki yolg‘onni aniq to‘g‘ridan to‘g‘ri ko‘rsatuvchi belgi, alomat yo‘q. Ammo bu noverbal ma’lumot odam qandaydir noxushlik, noqulaylik his qilayotganidan darak beradi va mazkur ishora mohiyatini aniqlash uchun qo‘srimcha savol yoki harakatlar bilan uni tushunishga urinaman.

Ba’zida limbik miya qotib qolishi himoya vositasi-ning yana bir o‘ziga xos ko‘rinishini namoyon qiladiki,

siqilib, jim bo‘lib o‘tirishga yoki o‘zimizni kichkina, payqash qiyinday ko‘rsatishimizga to‘g‘ri keladi. Savdo shoxobchasi o‘g‘rilari so‘roq qilinganda, o‘zlarida namoyon bo‘layotgan jismoniy alomatlarni yashirishga urinayotganiga guvoh bo‘lganman. Ular qimtinib, bosh egib nafas olish tezligini pasaytirgani, xuddi ko‘rinmas bo‘lib qolishga intilishganiga e‘tibor qaratganman.

Qanchalik teskari bo‘lmasin, bu holat uni yanada yaqqolroq, aniqroq qilib boshqalardan ajratadi, chunki insonning oddiy holatidan farq qiladi. Ko‘p odamlar do‘kon ichida shoshib, qomatini tik qilib, qo‘llarini xiyla siltagancha erkin yuradi. Ruhshunoslik nuqtayi nazardan savdo o‘g‘rilari yoki oshxonadagi shkafdan shirinlikni yashirinchha olishga intilgan farzandingiz atrofdagi omma bilan qo‘silib ketishga urinishi, boshqacha aytganda, kuppa-kunduzi ochiq yalanglikda ko‘rinmas bo‘lib yashirinish uchun urinishga intilish bilan izohlash mumkin. Odamlar ochiq joyda ko‘rinmaslik uchun boshlarini kamroq ko‘rinadigan qilishga harakat qilishadi. Buning uchun yelkalarini quloqlarigacha ko‘tarishadi, boshini pastga egib, «toshbaqa effekti» holatiga tushishadi. Futbol o‘yinida yengilgan jamoa a’zolari o‘yingohni qanday tark etishini ko‘z oldingizga keltirsangiz, men 4-rasmagi holatda nimani nazarda tutganimni darhol tushunasiz (*4-rasmga qarang*).

Ko‘pincha bunday limbik aks ta’sir holatini sho‘xlik qilib qo‘ygan bolalarda uchratish ham kulgili, ham achinarlidir.

G‘azablangan ota-onalik yoki kattalar oldida ular qo‘llarini badaniga yopishtirib, boshlarini egib, nigohlarini to‘qnash keltirmaslik uchun pastga boqib, hatto qimir-

lashdan ham cho‘chib, go‘yo bu ularni jazodan qutqarib qoladiganday harakat qilishadi.

Qandaydir ma’noda bu ojiz, bechora bolalar ham ochiq joyda berkinishga urinishadi, bunda o‘zlarida bo‘lgan yagona «tirik qolish» imkoniyatini qo‘llaydi.



*4-rasm.* Yelka ko‘tarilgan, bosh egilgan «toshbaqa effekti» holatini ko‘pincha kamsitilgan, to‘sadan o‘ziga ishonchini yo‘qotgan kishilarda ko‘rish mumkin.

## Qochish ta’siri

Qotib qolish holatining maqsadi xatar yoki vahshiy hayvon paydo bo‘lganda, o‘zini bildirmay turishdir. Yana bir maqsadi esa xatar holatida yomon ahvolga tushgan odamni o‘ylab, mulohaza qilib, mazkur vaziyatdan chiqib ketishning eng maqbul yo‘lini topishdan iborat.

Agar qotib turish xavfdan qutulish imkoniyatini bermasa yoki yuzaga kelgan holatdan qutulishning eng to‘g‘ri usuli bo‘lmasa, masalan, xavf juda yaqin va tobora yaqinlashayotgan bo‘lsa, unda limbik miya saqlanishning ikkinchi usuli – qochishni tanlaydi. Xuddi siz tushungan-dek, bu usul xatardan qochib qutulish, hech bo‘lmaganda,

undan uzoqroqda bo‘lishni ko‘zlaydi. O‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, qochish, jismoniy tomondan amalga oshsagina, natija beradi. Shu bois ongimiz ming yillar davomida mazkur to‘g‘ri qarorga moslashib kelishgan.

Ammo hozir biz yovvoyi tabiatda emas, shaharda yashaymiz va xatardan qochib qutulish qiyin, shuning uchun o‘zimizning turli-tuman talab va ehtiyojlarimizni tark etishga urinamiz.

Bu harakat uncha ko‘zga tashlanmasa-da, o‘sha maqsad uchun bizga qilinayotgan yomon insonlar tahdidi, voqealar bosimi, narsa, buyumlar ta’siridan qutulish, hech bo‘lmasa, uzoqlashish uchun xizmat qiladi.

Agar hayotingiz davomida qanday ijtimoiy voqealar da qatnashish sizga nechog‘lik ta’sir etganini o‘ylasangiz, yoqtirmagan juda ko‘p insonlar e’tibori, ta’siridan qochishga uringaniningizni eslaysiz. Xuddi shunday bola stolda o‘tirib, o‘ziga yoqmagan ovqatdan yuz o‘girib, oyoqlarini eshik tomon to‘g‘rilagani kabi katta odam o‘ziga yoqmagan kishiga orqa o‘girib oladi yoki o‘sha mavzudan yuzini buradi. Go‘yo bu maqsadda odamlar istamagan narsasiga to‘sinq bo‘luvchi harakatlarni qiladi: aftini bujmaytiradi, ko‘zini ishqalaydi yoki kafti bilan yuzini to‘sib oladi.

Yonida o‘tirgan, o‘ziga yoqmagan inson bilan orani uzoqlashtirish uchun gavdani orqaga tashlashi, tizzaga qandaydir narsa, masalan, sumkani qo‘yishi yoki oyoqlar ni chiqish eshigi tomon burishi mumkin. Bunday harakatlar limbik miya tomonidan nazorat qilinadi va kimdir o‘ziga yoqmagan shaxs, guruh yoki kelishi mumkin bo‘lgan bosim, tahdiddan uzoqlashishni istaganini bildiradi. Bular ham hayotning million yillik taraqqiyoti davomida odamlar o‘ziga yoqmagan, ziyon keltiruvchi voqe-hodisa, kishilardan saqlanish uchun qochgani, uzoqlashganidan

darak beradi. Xuddi shu maqsadda biz og‘ir motam tad-birlaridan tezroq ketishga intilamiz, yomonotliq bo‘lgan kishilardan qo‘chamiz, ko‘rishni xohlamagan yoki gapimiz, fikrimiz qarama-qarshi bo‘lgan insonlar bilan uchrashishni istamay, yuz buramiz, qo‘chamiz (*5-rasm*).

Yigit uchrashuvga kechikib kelgan qizdan yuz o‘gir-gani kabi odam uchrashuv haqida noxush gap eshitsa, natijasi o‘zi uchun yomon bo‘lishini sezsa, taklif qilingan shaxs aytilgan joyga bormasligi mumkin. Bu harakatlar to‘sinq bo‘luvchi atvor harakatlari bilan yuz berishi mumkin. Masalan, tadbirkor ko‘zini berkitib yoki artib olishi, yuzini kafti bilan to‘sishi mumkin (*6-rasm*). U stoldan uzoqlashishi, hamkordan nari surilishi, oyoqlarini eshik tomon burib olishi mumkin.



*5-rasm.* Odamlar fik-lari mos kelmasa, birga o‘tirishi ma’qul kelmasa, bir-biridan qochishga urinadi.



*6-rasm.* Ko‘zlarni berkitish xavotir, ishonchsizlik, rozi emaslik ma’nolarini anglatadi.

Bu harakatlar aldashni bildirmaydi, ko‘proq odam o‘zini noqulay sezayotganidan darak beradi. Mazkur harakatlardan qochish qadimiy ildizga ega bo‘lib, noverbal atvorning namoyon bo‘lishi va atrofda yuz berayotgan ishlardan norozi ekanligidan darak beradi.

## Kurash aks ta’siri

Kurashish reaksiyasi (*aks ta’siri*) – bu jangari harakat bo‘lib, limbik miya ishga soladigan tirik qolish uchun kurashning oxirgi usulidir.

Xayf-xatar bilan yuzma-yuz kelgan insonda qotib turish imkoniyati bo‘lmasa, qochish yoki uzoqroq masofaga ketish kutilgan natija bermasa, hayot uchun kurashishdan o‘zga chora qolmaydi.

Bouling universiteti professori hayvonlar fe’l-atvori bo‘yicha mutaxassis Jek Pankseppa fikriga ko‘ra,insonlar barcha sut emizuvchilar kabi tadrijiy rivojlanish davomida yashab qolishga ko‘mak beradigan qo‘rquvni g‘azabga aylantirishni o‘rgangan. Ammo hozirgi zamonda g‘azabning amaliy-fi ik ko‘rinishi, aks ta’sir etish-

ni qo'llab bo'lmaydi, hatto bu qonuniy emas. Shuning uchun limbik miya kurashning eng kichik bo'lagi sifatida ancha yengil usullarni ishlab chiqqan.

Jangari kurash shakllaridan biri bu bahsdir. Aslida, qizg'in bahs ham jang, biroq bunda jismoniy kuch ishlatalmay, dahanaki kurash ketadi.

Shaxsiyatni haqorat qilish, bir-birini ayblash, kasbiy mahoratni kamsitish, piching, do'q-po'pisa hozirgi zamonda kurash ko'rinishiga to'g'ri keladi, chunki ular tajovuz ko'rinishlarining biridir. O'yab qaralsa, hozirgi fuqarolik sudlari ikki qarama-qarshi tomon bahslari yoki tajovuzini elaro kuzatuvchisi sifatida ishtirok etayotganini ko'rishimiz mumkin. Biroq odamlar hozir kelishmovchiliklar ilgarigi tarixiy shaklga qaraganda tobora kam kuch ishlatib hal etilayotgani, limbik miya kurash, jangni himoya vositasi sifatida tark etayotganini anglatmaydi. Bir odam ikkinchi odamga qaraganda kuch bilan tajovuz etarkan, limbik miya musht, tepki, tishlash-dan tashqari, ko'p usullarni joriy qiladi.

Siz jismoniy ta'sir ko'rsatmay turib ham, juda isyonkor bo'lishingiz mumkin. Buning uchun tajovuz holat yoki qarash qilishingiz, ko'krakni chiqarib musht silkib yoki o'zga kishi hududiga bostirib kirishingiz kifoyadir.

Shaxs hududiga bostirib kirishga urinishning o'ziyoq limbik miyada shaxsiy himoya vositasini qo'llashga olib keladi. Shunisi qiziqliki, shaxs bo'shlig'iga bostirib kirish jamoaviy limbik muhofaza usulini uyg'otishi mumkin.

Bir davlat ikkinchi davlat hududiga bostirib kirsa, bu ko'pincha iqtisodiy cheklar, diplomatik aloqalar uzilishi, hatto urushlarga olib kelishi mumkin. Odam hujum ta'sirini jismoniy kuch ishlatishga aylantirsa, uning nihoyasi barchaga aniqdir. Men sizlarga hujum ta'siri uncha mash-hur bo'limgan, ko'zga tashlanmaydigan nozik ifodalar

haqida so‘zlayman. Biz ko‘rib o‘tganimizdek, qotish, qochish, aks ta’sirlarda limbik sistema turli ko‘rinishlarda ifoda qilinganidek, hujum ta’sirida ham zamonaviy talablarga ko‘ra, axloq-odob qoidalariiga rioya qilib, o‘zimizning intilishlarimizni jilovlashimiz lozim. Odatta, men odamlarga so‘z va harakatda tajovuzdan saqlanishni maslahat beraman. O‘zini himoya qilish – qotish va qochish vositalaridan keyin eng so‘nggi kurash vositasi hisoblanadi. Hujum aks ta’sirini esa imkon boricha qo‘llamaslikka harakat qilish darkor.

Kurash tadbiri huquqiy, jismoniy ta’sirdan tashqari, hissiy bo‘ronni ham keltirib chiqaradi. Bu esa voqelikka xolis baho berishga to‘sinqinlik qiladi. Mushtlashuvdan keyingi uyg‘ongan hissiyot natijasida biz xolis, haqqoniy fikr yuritishdan deyarli chekinamiz. Deniyel Goulman buni quyidagicha izohlaydi: tana himoyasi uchun barcha imkoniyatlarni qo‘llaydigan limbik miya ongli kognitiv miyamizni o‘chirib qo‘yadi va biz uning ta’siriga tamoman tushib qolamiz.

Shuning uchun noverbal atvor belgilarini diqqat bilan o‘rganish kerakki, ko‘rsatmalardan foydalanib, raqib sizga kuch ishlatishga harakat qilayotganini payqashingiz mumkin bo‘ladi. Shu bilan siz o‘zingizni himoya qilish uchun va bu mojaroden qutulish yo‘lini topishingiz mumkindir.

## **Qulaylik, noqulaylik va tinchlantiruvchi vositalar**

Agar «Yulduzli yo‘l» serialidagi jumla bilan aytadigan bo‘lsak, «general boshqaruv» bizning tur sifatida omon qolishimiz sababchisi limbik miyaga berilgan.

U tayyor dasturga amal qilib, mavjud vositalar bilan bizni xatar va noqulaylikdan olib himoya qilish va xavfsizlik, qulaylik yaratish uchun dunyoga kelgan.

Bundan tashqari, u ilgari uchragan xavf-xatarni barcha tafsilot, muammolari bilan eslab qolish, xulosa chiqarish imkoniyatini berdi. Shunday qilib, o‘z tajribasini to‘plagan holda to‘kislik yaratish uchun kelgan.

Shu paytgacha biz limbik miya xavf-xatar bilan qay darajada samarali kurashish usullarini o‘rgatganini ko‘rdik. Endi miya va tana birgalikda bizga qulaylik va to‘liq xavfsizlik tashkil etganini ko‘raylik.

Qulaylikni his qilganimizda, limbik miya bu haqda tanaga xabar yetkazadi. Tana ijobiy hislar bilan uni qo‘sib bog‘laydi. Daraxt soyasidagi yengil shabada ta’sirida qimirlayotgan to‘r belanchakda odamni hordiq chiqarayotganini kuzating. Uning butun tanasi limbik miya yuborgan to‘liq qulaylik hissiga g‘arq. Ikkinchi tomondan, biz noqulaylik his qilganda, limbik miya buni ishora tarzida aks ettiradi. Bizning azoblanishimiz tana xabari orqali o‘zgalarga yetib boradi.

Aeroportda navbatdagi reys kechikkani yoki bo‘lmasligi haqida e’lon qilinganda, odamlar kayfiyatini tomosha qiling. Ularning tanalari tezda qalblarida nima bo‘layotganini namoyish etadi. Shuning uchun odamlarning qulaylik, noqulaylik paytidagi holatlarini o‘rganishimiz va ularning niyat, sezgi, hissiyotini bilish uchun qo‘llashi-miz darkor. Odatda, limbik miya quay holatda turganda, tana buni rohatlanish, o‘ziga ishonch tarzida aks ettiradi. Aksincha, limbik miya noqulay holatda turganda, tana buni ruhiy zo‘riqish, hayajon, ishonchsizlik tariqasida ko‘rsatadi. Bu atvor belgi, tamg‘alarni anglagan holda kishilar kayfiyatini tushunamiz, ularga qanday munosabatda bo‘lishni, ijtimoiy va kasbiy sohada nimalarni kutilushtumkinligini sezsa boshlaymiz.

## Shakl ahamiyati va tinchlantiruvchi atvor

Limbik miyaning qotishi, qochishi, kurashi, aks ta'siri noverbal atvorga qanday ta'sir etishini bilish masalaning bir qismini yechish xolos. Noverbal atvorni o'rganib, qayerda limbik ta'sirlanish paydo bo'lsa (*ayniqsa, xatarli, tahdidli hollarda*), ulardan so'ng shaklni tinchlantiruvchi ko'rinishdagi belgilar paydo bo'lishini kuzatardim. Bu harakatlar maxsus adabiyotlarda adapterlar deb atalib, ular biz boshdan o'tkazgan noxush, jirkanadigan holatdan keyin tinchlantirish uchun xizmat qiladi. Miya ya-shashning mo'tadil holatini tiklash yo'lida tanani qulaylik his qilishi, tinchlanishiga majbur etadi.

Bu fe'l-atvor tashqi ishoralar shaklida namoyon bo'lib, odamning ma'lum vaqtdagi kayfiyatini ko'rsatgani uchun insonning o'sha payt, muhitdagi kayfiyatini bilishimiz mumkin bo'ladi.

Tinchlantiruvchi atvor faqat odamga xos emas. Masalan, it va mushuklar tinchlanish uchun o'zini yoki bir-birini yalashadi. Insonni tinchlantiruvchi fe'l-atvor ko'p turliligi bilan farqlanadi. Ularning ba'zilari yaq-qol, ba'zilari zo'rg'a, arang ko'rindi. Zarur bo'lganda, tinchlantiruvchi harakatga misol so'ralsa, ko'plar bolalik chog'ida bosh barmog'ini so'rishni keltiradi. Odam ulg'aygani sari bu harakat ixchamlashib, ommaviy qabul qilinadigan holga keladi. Jumladan, yelim saqich chaynash, qalam tishlash kabilar. Ko'p odamlar tinchlanishning bu kabi nozik tomonlarini farqlamaydi yoki ularning chin o'yi, hissiyotini ochish vazifasini ifodalamaydi. Bu achinishga arziydig'an holat. Noverbal atvorni to'g'ri yechish, izohlash uchun avval tinchlantiruvchi atvor ko'rinishini payqash va anglashni o'rganish dar-kor. Nima uchun? Chunki ular shu vaqtida inson dilida

nima yuz berayotganini hayratda qolarli darajada to‘g‘ri ko‘rsatib beradi.

## **UNUTMAYDIGAN MIYA**

Limbik miyani tashqi olamdan xabar olib, o‘zida saqlaydigan kompyuter bilan qiyoslasa bo‘ladi. Bunda u tinimsiz salbiy voqeа va hissiyotni to‘plab, tinmay boyitib boradi.

Buning tarkibiga issiq choynakda barmoq kuyishi, odam yoki vahshiy hayvon hujumi, qandaydir uyal-tiradigan tanbehlar kabi holatlarni kiritish mumkin. Shuningdek, yoqimli hissiyotlar ham shular jum-lasidandir. Deniyel Goulman fikricha, limbik miya ma’lumotni bizni xavfli va xatolarni kechirmaydigan dunyoda o‘zimizni to‘g‘ri tutishda yordam berish uchun saqlaydi. Masalan, limbik miya qaysidir hay-vonni xavflil r qatoriga kirtsa, ushbu ma’lumot hissiy xotiramizda saqlanadi. Agar o‘sha hayvонни uchratsak, xotira asosida darhol unga qanday munosabatda bo‘lishni bilib olamiz.

Xuddi shunday, oradan yigirma yil o‘tib, bizni xafa qilgan sinfdoshimizni uchratsak, limbik miya darhol, o‘sha salbiy xotiralarni yuzaga qalqitib chiqaradi. Bizni xafa qilgan, kamsitgan xotirani unutmaymiz. Chunki ular sodda, lekin miyaning kichik qismi limbik miyada joylashadi. U o‘ylashga emas, bajarishga moslashgan.

Yaqinda doimo yomon munosabatda bo‘lgan bir kishi bilan uchrashdim. Bizning oxirgi uchrashuvimiz to‘rt yil burun bo‘lgandi. Ammo oramizdagи noxushlik boyagiday holatda edi. Demak, limbik ta’sirlanish avvalgiday shaklda mavjud.

Miyam mazkur inson ko‘pincha odamlarni o‘z maqsadi uchun ishlatalishini aytdi va undan uzoqroq yurishimni tayinladi.

Bu holatni Gevin de Beker o‘zining zehni bilan bitgan «Qo‘rquv saxovati» kitobida juda ta’sirli yoritadi.

Shu bilan birga, limbik sistema xushyoqar, yaxshi xotiralarni ham jamlab boradi. Bularga asosiy talablar qondirilishi, maqtov va o‘zaro yaxshi aloqalarni kiritish mumkin. Shuning uchun tanish, do‘stona chehralar shu zahoti quvonch va qoniqish hissini uyg‘otadi.

Qadrdon do‘stlar bilan uchrashuv yoki bolalikdan tanish bo‘lgan yoqimli hid bilan to‘qnashuv ko‘tarinkilik kayfiyatini uyg‘otadi. Bu holat shuni ko‘rsatadiki, mazkur yoqimli xotiralar limbik miyamizning qulay, yoqimli katakchasida saqlanib kelarkan, bir uchrashuv bilan yana jonlanaveradi.

## **UNI BO‘YNI FOSH ETDI**

Bo‘yinni ushslash yoki silash – bu eng ko‘p ma’noli va keng tarqalgan fe’l-atvorning o‘zini yupatish ko‘rinishlaridan biridir. Uni biz ruhiy zo‘riqish holatlarida ko‘p qo‘llaymiz. Ba’zida ayollar tinchlanishi uchun ko‘krak-tomoq orasidagi chuqurchani ushlaydi yoki qo‘l uchi bilan berkitadi.

Ko‘krak tepasidagi chuqurcha yuqorida joylashgan. Agar ayol chuqurchani ushlasa yoki berkitsa (*7-suratni ko‘ring*), bu uning hayajonda ekanini, noqulaylik, tahdid, himoyasizlik, qo‘rquv his qilayotganining alomatidir. Bu o‘ta ravshan vajni ko‘rsatuvchi belgi boshqa ma’noda ham qo‘llaniladi. Masalan, yolg‘on gapirib noqulaylik hosil qilinsa yoki muhim bir ma’lu-

motni yashirishga harakat qilinsa, odam o‘ziga o‘zi noqulaylik tug‘diradi.

Bir safar men o‘ta xavfli qochoq jinoyatchi onasining uyida yashirinishi mumkinligini bilish uchun tekshirish olib borardim. Hamkasbim bilan o‘sha ayolning uyiga bordik. Eshikni taqillatdik, u ichkariga kirish uchun ruxsat berdi. Biz xizmat guvohnomasini ko‘rsatdik va bir necha savolga javob berishini iltimos qildik.

Mening «Sizning o‘g‘lingiz uydami?» degan savolimga, ayol: «Yo‘q, uyda emas», dedi va ko‘krak usti chuqurchasini ushlab qo‘ydi. Ayolning atvoridagi mazkur belgini yodda saqlab, savol berishda davom etdim. Bir necha daqiqadan so‘ng yana so‘radim: «Siz ishda bo‘lgan paytingizda o‘g‘lingiz uyga kirib olgandir?» Ayol yana chuqurchani ushlab, javob berdi: «Yo‘q, kirsa men bilgan bo‘lardim». Men belgi ikkinchi bora takrorlanganidan keyin jinoyatchini uyning qayeridadir turganiga amin bo‘ldim. Ayol bo‘lishi mumkin vaziyatning aksini so‘zlab, chuqurchani ushlardi. Taxminlarim to‘g‘riligini bilish uchun biz ayol bilan biroz gaplashdik va ketishga hozirlanganday bo‘lib, oxirgi savolni berdim: «Shunday qilib o‘g‘lingiz uyda yo‘qligiga qat’iy ishonasizmi?» Ayol: «Qat’iy ishonaman», dedi va uchinchi bor chuqurchani ushladi. Endi ayol yolg‘on so‘zlayotganiga mutlaqo ishonardim. Men undan uyni ko‘rishga ijozat so‘radim va shkaf ichidagi yostiq to‘plami tagiga yashiringan o‘g‘lini yashiringan joyidan chiqarib oldik. Ayol yolg‘on ko‘rsatma bergani uchun javobgarlikka tortilmay qolgani unga qilingan yaxshiligidim bo‘ldi. Militsiya xodimini aldayman deb noqulaylik tug‘dirgani, limbik miya tinchlantiruvchi harakat qildirishga, chuqurchani ushslashga majbur qildi va bu holat uning fosh bo‘lishiga olib keldi.

Men doimo tinchlantiruvchi harakat namoyon bo‘lishini maxsus kuzataman. Ushbu odamlar o‘zini erkin his qilmagani, nima deganim yoki nima qilayotganimga salbiy munosabatda bo‘layotganini bilib olaman. So‘roq paytidagi bu qaysidir aniq savol yoki harakatga ta’sir ko‘rsatadi. Shunisi aniqki, noqulaylik ishorasidan so‘ng (*masalan, gavdani orqaga tashlash, qoshlarni chimirish, qo‘lni ko‘krakda chalishadirish*) qoidaga ko‘ra, darhol tinchlantiruvchi harakat ro‘y beradi (8-rasm).



*7-rasm.* Qo‘l bilan ko‘krak usti chuqurchasiga tegish xatarni his qilgan, hissiy noqulaylik, qo‘rquv yoki bezovtalik sezgan ayollarni tinchlantiradi. Bo‘yin bezaklarini o‘ynash ham shu maqsadni anglatadi.



*8-rasm.* Peshonani silash, odatda, odam nima bilandir olishayotganini yoki qay darajadadir noqulaylik sezayotganini bildiradi.

Atvorning bu ko‘rinishlari odam dilidagi o‘zgarishni payqash uchun o‘tkazgan kuzatishlarimga qo‘srimcha tasdiq hisoblanadi. Yaqqol misol keltiraman. «Siz mister Xilmon bilan tanishmisiz?» degan savolimga gumondor: «Yo‘q», deb javob qilsa va har safar bo‘yin yoki og‘zini qashlasa, ushlasa (*9-rasm*), gumondor ushbu savolga tinchlantiruvchi harakat qilyapti, degan shubha paydo bo‘ladi. U rost yoki yolg‘on gapirganini bilmayman. Chunki yolg‘onni bilib olish juda qiyin. Ammo bilaman-ki, bergen savolim uni juda hayajonga soldi, endi u o‘zi-ning tinchlantiruvchi harakatini bajaryapti.



*9-rasm.* Bo‘yinni silash hissiy noqulaylik, guman yoki himoyasizlikni bildiradi.

Bu uni shu yo‘nalishda yana paypaslab ko‘rishga chorlaydi. Tergovchi uchun tinchlantiruvchi harakatni payqash juda muhim. Chunki shu harakat yolg‘onni fosh qilish yoki aytilmay yashirishga harakat qilinayotgan xabarni aniqlashda yordam beradi.

Mening fikrimcha, haqqoniy ma’lumot olishga urinishdan ko‘ra, tinchlantiruvchi harakatni kuzatish ter-

govda ko'proq naf keltiradi. U qaysi aniq dalil, savollar gumondorda hayajon yoki tinchlantiruvchi harakat tug'dirayotganini aniqlaydi. Bu aniqlik chuqurroq tekshirishga da'vat etadi. Oqibatda muhim ma'lumot topildi: bu esa jinoyatni ochishda kalit vazifasini o'taydi.

## Tinchlantiruvchi atvor turlari

Tinchlantiruvchi fe'l-atvor turli ko'rinishlarda bo'lishi mumkin. Boshimizdan kuchli hayajonni o'tkazsak, tinchlantirish uchun bo'yinni yengil uqalash, yuzni silash yoki soch tutamini aylantirishga yordam beradi. Bularning barchasi beixtiyor tarzda namoyon bo'ladi.



*10-rasm.* Yanoqqa yoki yuzga qo'l tekkizish asabiylashish, achchig'lanish, ishonchsizlikni kamaytiruvchi vosita.



*11-rasm.* Lunjni shishirib nafas chiqarish hayajonni so'ndirish, tinchlanishda yaxshi yordam beradi. Odamlar soya solib turgan xavfdan qutulish uchun ko'pincha shunday qilishadi.

Miya xabar yuboradi: «Iltimos, meni tinchlantiring» deyish bilan qo'llarimiz darhol uning iltimosiga javob beradi. O'zimizni yana bemalol sezamiz. Ba'zida tilimiz bilan lunj va labimizni ichkaridan silab, o'zimizni tinchlantiramiz. Lunjimizni shishirib, sekin nafas chiqaramiz (*10-, 11-rasmlar*). Agar odam ruhiy zo'riqishga uchrasa, og'zidan tamakini olmaydi, saqich chaynovchi jag'larini tinimsiz tez-tez qimirlatadi.

Professor Pankseppa fikriga ko'ra, bularning bari tinchlantiruvchi harakat, miyaning talabini qondirish uchun bajariladi. Miya qandaydir usullar bilan tananing asab tola uchlarini rag'batlantirib, o'zini tinchlantirishga yordam beruvchi endorfin moddasini tarqatishga erishadi.

Biz qaltis, salbiy omil, masalan, qiyin savol, ruhiy zo'riqish, kimdandir eshitgan yo ko'rghan yomon holat, o'yga javoban tananing barcha qismiga yuz, bosh, yelka, bo'yin, barmoq, oyoqqa tegishni tinchlantirishning bir ko'rinishi, shakli deb olamiz. Bu teginish, silashlar muammoni hal etmaydi, balki hal etish davomida tinchlanish uchun xizmat qiladi. Boshqacha aytganda, ular bizni tinchlantiradi.

Erkaklar ko'proq yuziga qo'l tekkizishadi. Ayollar yelkasi, bo'yni, sochi, kiyimi, bezagi, sumkachasi, ro'molchasiga tegishni yoqtirishadi. Tinchlantiruvchi omillar juda ko'p, har birimizning yoqtirgan, tanlaganimiz mavjud. Bular saqich chaynash, tamaki chekish, labni yalash, to'yib ovqat yeyish, shirinlik yeyish, jag'ni ushlash, yuz, sochni silash, ruchka, kalit, qalam, lab bo'yog'i, soat bilan o'ynashlar bo'lishi mumkin. Ba'zida bu ko'rinish tugma qadash, kiyim, galstuk to'g'rilash, changni qoqish kabi harakat bilan ham niqoblanishi mumkin (*12-rasmga qarang*). Chetdan qaraganda, odam o'zini o'nglab olayotgandek tuyuladi. Aslida, u tana bo'yicha

qo‘lini yurgizib, barmoqlariga mashg‘ulot topib, asabiy holatini tinchlantirishga harakat qilgan bo‘ladi. Bularning bari limbik miya topshirig‘i bilan bo‘ladi va ruhiy zo‘riqish, hayajonga qaratilgan aks ta’sirdir. Bu ishlarda odam ongli ravishda harakat qilmaydi, boshqacha aytganda, unda aldov, sun’iylik bo‘lmay, odamning asl holati namoyishidir.

Ishimiz davomida biz eng ko‘p tarqalgan, ommaviy, ravshan ko‘rinishga ega bo‘lgan tinchlantiruvchi atvor turlariga to‘xtalamiz. Har doim ularni ko‘rgan paytingizda siz: «Nimaga bu inson o‘zini tinchlantirishga harakat qilyapti?» deb o‘zingizga savollar berasiz.

Tinchlantiruvchi atvor ko‘rinishi uni keltirib chiqargan ruhiy zo‘riqish – omil bilan bog‘lay olish sizga inson fikri-xayoli, hissiyoti hamda niyatini to‘liqroq bilish imkonini beradi.



*12-rasm.* Bo‘yinbog‘ni to‘g‘rilari ekan, erkak noxushlik, ishonchsizlik hissidan qu tulishga harakat qiladi.

## **Bo‘yin ishtirokida qo‘llaniladigan tinchlantirish ko‘rinishlari**

Bo‘yinni ushslash yoki silash – eng ko‘p qo‘llaniladigan yorqin tinchlantiruvchi usullardan biridir. Kuchli hajajondan ruhiy zo‘riqishga tushganimizda ko‘pincha shu usulni qo‘llaymiz.

Ba’zi odamlar barmoqlari bilan bo‘yining orqa tomonini silaydi yoki uqalaydi. Ba’zilar bo‘yin yoni, uning go‘shtli joyigacha bo‘lgan ko‘krak qismi, engak tagini silaydi.

Tananing bu qismida asab tolalari tugash qismi mavjud. Ularni silash qon bosimini pasaytiradi, yurak urishini mo‘tadil qiladi, asab kuchlanishini pasaytiradi (13-,14-rasmlar).



*13-rasm.* Bo‘yin silash yoki uqalash erkaklar uchun yaxshi tinchlantiruvchi vositadir. Tananing bu qismida asab tolalari tugash qismi, shu jumladan, adashgan asab tolalari ko‘p. Ularni silash, uqalash yurak urishini sezilarli darajada pasaytiradi.



14-rasm. Erkaklar noqulaylik yoki ishonchhsizlik hissiyotidan qutulish uchun bo'yin qismini ayollarga qaraganda kuchliroq silab uqalaydi.

Bir necha o'n yil noverbal atvorni kuzatish mobaynida bo'yinni tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'lllashda erkak va ayollar orasida sezilarli farq borligiga e'tibor qildim. Odatda, erkaklar bo'yin va iyak ostini qattiqroq silaydi yoki tutamlab barmoq uchida siqadi, uqalaydi. Shunday qilib, u asab tolalarini (*ayniqsa, adashgan asab tolalari – karotid sinuslar*) rag'batlantiradi, natijada yurak urishi va qon bosimi pasayadi, asab tinchlanadi, osoyishta holat vujudga keladi. Ba'zida erkaklar tinchlanishi uchun barmoqlari bilan bo'yin yoni yoki orqasini uqalaydi, silaydi yoki ayni shu barmoqlari bilan bo'yinbog'i, ko'ylagi yonasini to'g'rileydi.

Tinchlanishi lozim bo'lган ayollar o'zgacha yo'l tutadi. Masalan, ular bo'ynidagi bezaklarni to'g'rileganday harakat qilishadi, kafti, barmoqlari bilan artganday bo'lishadi yoki shunga o'xshash harakatlar qilishadi.



*15-rasm.* Hatto bo‘yinga ozgina tegish ham bezovtalik, noqulaylik hissini sezilarli darajada kamaytiradi. Bo‘yinni silash yoki uqalash kuchli, universal asabiy zo‘riqish va kuchlanishni pasaytiradigan vositadir.

## TINCHLANTIRUVCHI SOAT

Stol ortida erkak va ayol qanday suhbat qurbanini kuzating. Agar ayol bo‘ynidagi taqinchog‘ini o‘ynay boshlasa, ko‘pincha hayajonga tushganini ko‘rsatadi. Ammo u barmoqlarini ko‘krak ustidagi chuqurchaga olib kelsa, endi u nimadandir xavfsirab, xavotir olganini bilish mumkin.

Ko‘pincha u o‘ng qo‘li bilan ko‘krak chuqurchasini ushlasa, chap qo‘li bilan o‘ng qo‘l bilagini tutib turadi. Hissiyotlar otashi pasayganda yoki suhbatning jo‘shqin, keskin nuqtasi o‘tib ketganda, ayolning o‘ng qo‘li chuqurchadan olinadi va bukilib turgan chap qo‘l ustiga qo‘yiladi. Ammo suhbat yana kuchayib, boyagi o‘zanga qaytsa, qo‘l ham oldingi holatga qaytadi, ya’ni o‘ng qo‘l chuqurchani ushlaydi. Chetdan qara-

ganda, o‘ng qo‘l harakati ruhiy zo‘riqishni o‘lchovchi ko‘rsatkichga o‘xshab ketadi. Oddiy holatda qo‘llar bir-birining ustida gorizontal turadi, suhbat qizib, hissiyot kuchaysa, o‘ng qo‘l ko‘tarilib chuqurchani ushlaydi, vertikal bo‘ladi. Suhbat susayib, hissiyot pasaysa, yana pastga tushib, gorizontal holatga o‘tadi.

Ayolda bo‘yin o‘ziga xos tinchlantiruvchi vosita ekanini esladik. Ya’ni shunday vosita bo‘yin chuqurchasidir. Ayol xavotirlik, xatar, himoyasizlik sezsa, barmoqlari bilan o‘sha yerni ushlaydi. Qizig‘i, homilador ayollarda yuqoridagi hissiyot ro‘y bersa, qo‘li avval bo‘yin tomon ko‘tariladi, ammo chuqurchani ushlamay go‘yo homilani xatardan himoya qilmoqchi bo‘lib qorin ustiga qo‘yadi.

## **Yuz ishtirokidagi tinchlantiruvchi holatlar**

Yuzni barmoq bilan ushslash yoki silash insonni ruhiy zo‘riqishga qarshi tinchlantiruvchi vositadir. Peshonani artish, lablarni tekislash, yalash; qulq solinchog‘ini bosh va ko‘rsatkich barmoq bilan ushslash yo uqalash; yuz yoki soqolni barmoq bilan silash, sochni o‘ynash yoki silash asabiy bo‘ronda turgan odamni tinchlantirishga xizmat qiladi. ..

Ilgari aytilganidek, ba’zi kishilarining lunjini shishirib, keyin asta havoni chiqarishi ham yuz ishtirokidagi tinchlantiruvchi vosita bo‘lib, mazkur a’zoning ushbu qismidagi ko‘plab asab tolalarini uqalashga imkon beradi va limbik miyaning qulay holatga qaytishi uchun sabab bo‘ladi.

## **Tovush ishtirok etadigan tinchlantiruvchi holatlar**

Tovush ishtirok etadigan tinchlantiruvchi holatlardan biri hushtak chalishdir. Ba'zi odamlar shaharning no'ma'lum joyida, qorong'i uzun yo'lak, bo'm-bo'sh yo'lda tinchlanish uchun shu usulni qo'llashadi. Ba'zilar ruhiy zo'riqish holatidan qutulish uchun o'zi bilan o'zi gaplashadi. Ba'zilar bezovta bo'lib, tushkunlikka tushsa, tinxmay javraydi, qichqirib so'zlaydi. Ba'zilar qichqirig'ida tovush ishtirok etadi. Masalan, barmoq, ruchka, qalam bilan stolni chertish yoki oyoq bilan yer, polni urganda, shunday bo'ladi.

### **Tinimsiz esnash**

Shunday odamlar borki, ruhiy zo'riqish holatida esnoq tutadi. Esnash faqat chuqur nafas olish emas, odam kuchli hayajonga tushganida esnash so'lak bezlarini ishga soladi. Og'iz katta ochilganda, uning atrofidagi mushaklar cho'ziladi, siqiladi va ulardan ko'p so'lak ajratishga majbur etadi. Shu bilan birga, kuchli hayajon, behad bezovtalikdan qurigan og'iz namlanadi. Bu holatda esnashni uyqu istagi emas, kuchli hayajon paydo qiladi.

### **Oyoq tozalash**

«Oyoq tozalash» bu tinchlantiruvchi atvorning bir ko'rinishidir. U ko'pincha stol tagida ro'y bergani uchun payqalmay qoladi. Mazkur tinchlantiruvchi harakat paytida kursida o'tirgan kishi ikki yo bir qo'lini son ustiga qo'yadi, keyin ikkala yoki bir qo'l kafti bilan sonini silab, «bordi-keldi» qiladi (*16-rasm*). Ba'zi odamlar buni

bir marta bajaradi, ammo ko‘pchilikda mazkur harakat bir necha bor takrorlanadi.



*16-rasm.* Odamlar ruhiy zo‘riqish, noqulaylik sezganda, qo‘lini stol ostiga olib, oyoqlari ustiga qo‘yadi. Xuddi ko‘rinmas changni qoqayotgandek harakat qiladi. Ko‘pincha payqalmay qoldigan bu harakat kuchli ha-yajon, noqulaylikning yaqqol namunasidir. Bundan tashqari, mazkur harakatda terlagan kaftni artish ham mumkin. Bu bezovtalikni bildiradi.

Ammo ko‘p holatlarda mazkur holat asab zo‘riqishi dan qutulishni bildiradi. Bu noverbal ishorani e’tiborsiz qoldirmang, chunki u ruhiy zo‘riqish holati ro‘y bergani dan darak beradi.

Shuning uchun bir yoki ikki qo‘lni stol tagiga kirgizgan kishiga diqqat qiling. Agar odam «oyoq tozalashni» boshlasa, qo‘l va yelka qimirlashidan buni bilib olasiz.

Mening kasbiy tajribam «oyoq tozalash» ro‘y bergen salbiy voqealar natijasi ekanini ko‘rsatadi. Bu guman dorga jinoyatni fosh etuvchi, unga yaxshi ma’lum bo‘lgan fotosurat ko‘rsatilganda (*buni huquqshunoslar jinoiy bilim deydi*) ro‘y bergen. Mazkur qo‘l harakati ikki maqsadni bajaradi. Terlagan kaftni artish va o‘zining ha-yajonini bosish uchun silliqlaydi. Ikki kishi so‘roq qilin-

ganda uchinchi begona qo'shilsa, odam kimningdir nomini eslashga urinsa, mazkur «tozalash» ro'y beradi.

Militsiyada xizmat qiluvchilarga «oyoq tozalash»ni so'roq boshida belgilab, ish davomida kuzatib borishni maslahat beraman. Qiyin savol berilgan sari holat takrorlanishini kuzating. Ularning soni yoki tezligi ortidan qaysi savolningiz suhbatdoshni hayajonga solganini pay-qaysiz.

Hayajon bu odam jinoiy bilimga egaligi, yolg'on gapirgani yoki gapirishni istamagan mavzuga yaqin kelganingizni bildiradi. Buning yana bir sababi – oddiy uyat, savolningizga o'z sirini ochishga uyalayotganidan ham bo'lishi mumkin.

Shuning uchun stol tagidagi qo'l, yelka va bilak harakatidan bilib, kuzatib boring. Atvorning bu xil holatidan qancha ko'p ma'lumot olish mumkinligini bilgach, hayron qolasiz.

Endi men keyingi ogohlantirishga e'tibor berishingizni so'rayman. «Oyoq tozalash» harakatini barcha yolg'on so'zlovchilarda kuzatish mumkin. Ammo amaliyotimda ko'p sodda, toza vijdonli odamlar asabiylashgan paytda kuzatishga to'g'ri kelgan. Shuning uchun ehtiyyot bo'ling, tez xulosa chiqarishga shoshilmang. Eng yaxshisi, buni miyaning tinchlanishi uchun qilingan harakat deya, haya-jonga nima sabab bo'lganini izlashga kirishing.

## **BITTA HARAKAT TAASSUROTNI BUZDI**

Ishga yollovchi bilan nomzod suhbat o'tkazardi.

Suhbat oxirida nomzod kompyuter va internetning ahamiyati haqida gapirmaguncha suhbat silliq keta-yotgandi. Yollovchi ilg'or fikrlarini maqtadi va suhbat orasida kollejni tamomlagan juda ko'p yoshlari inter-

netdan to‘g‘ri foydalanmaydi, nojo‘ya saytlarga foto va o‘zi haqidagi ma’lumotlarni joylaydi, bu keyingi hayotiga yomon ta’sir qilishi mumkin, dedi. Xuddi shu gapdan keyin bo‘sh ish joyiga nomzodning o‘ng qo‘l kafti bilan o‘ng oyog‘i changni qoqayotganday oyoq kiyimi ustini bir necha bor tez-tez artib qo‘ydi. Diqqat bilan kuzatib turgan ish beruvchi nigohidan bu holat chetda qolmadi. Ish beruvchi hech narsa demadi, nomzodga to‘g‘ri javoblari uchun rahmat aytib, eshik oldigacha kuzatib qo‘ydi. Ammo uning suhbat paytidagi tinchlantiruvchi harakati ish beruvchida shubha uyg‘otdi va xonaga qaytgach, kompyuter ro‘parasiga o‘tirdi. O‘zi aytgan nojo‘ya kanal saytidan uning nomini izladi. Tushunarlik, izlagan narsasini topdi. Bu yog‘i nima bo‘lganini, o‘ylaymanki, aytishning hojati yo‘q.

## **Shabadalatish**

Fe’l-atvorning bu ko‘rinishida odam (*asosan erkaklar*) ko‘ylak yoqasi va bo‘yin orasiga matoni teridan ajratish uchun ko‘rsatkich barmog‘ini tiqadi (*17-rasmga qarang*).

Bunday «shabadalatish» ruhiy zo‘riqish belgisi bo‘lib xizmat qiladi va kishi o‘zi o‘ylayotgan fikrdan yoki atrofda ro‘y berayotgan voqealarni kuzatib, kuchli hayajonga tushganidan darak beradi. Ayollar ham shunday noverbal ishoralar berishi mumkin, ammo unchalik ravshan qilmay ko‘ylak kesmasini sal kengaytirishi, yelkasiga tushgan sochlarini siltab bo‘ynini shabadalatishi mumkin.



*17-rasm.* Yelkani shabadalatish ruhiy zo'riqish oldini oladi va hissiy noqulaylikdan xalos etadi. Mashhur qiziqchi Rodni Denjerfild munosib hurmat ko'rsatishmasa, mazkur ishorani qo'llar edi.

## O'zini o'zi quchoqlash

Ruhiy bosim holatlarida ba'zi kishilar xuddi sovqotganday ko'kragida qo'llarini qovushtirib, kaftlari bilan yelkalarini ishqalab, o'zlarini tinchlantiradi. Bu usulda odam o'zini tinchlantirganda, taxminan ona kichkina go'dagini quchoqlaganday harakatni takrorlaydi.

Biz bu himoya va tinchlantiruvchi harakatni xatarsiz bo'lishni istaganimizda amalga oshiramiz. Ammo odam qo'llarini ko'kragida qovushtirib oldinga egilsa, sizga peshona tagidan tikilsa, yaqqol ko'rinish turibdiki, tinchlanish istagi bu yerda yo'q.

## **Tinchlanish fe'l-atvori odamning ta'lim olishida qanday ko'mak beradi?**

Odam haqidagi atvorning tinchlantiruvchi ko'rinishlari yordamida qo'shimcha ma'lumot olish uchun quyidagi maslahatlarni tavsiya etaman.

Atvorning tinchlantiruvchi ko'rinishlari namoyon bo'lgan paytga e'tibor bering. Men sizga ushbu atvorning asosiy harakatlarini aytib berdim. Agar siz tanada ko'rindigan mazkur ishoralarni topishga yetarli e'tibor qaratsangiz, tez orada o'zga kishilar bilan munosabat paytida ularni oson anglaydigan bo'lasiz.

Eng avval insondagi tinchlantiruvchi atvor asosini aniqlang. Bu sizga ushbu vositaning harakat tezligi, takrorini aniqlab, shunga mos munosabatda bo'lishga yordam beradi.

Kishi tinchlantiruvchi harakatni amalgalashirganda undan: «Sizni bu ishga nima majbur qildi?» deb so'rang. Uning nimadandir bezovtaligi aniq. Siz noverbal ma'lumotlarni to'plab, bu noqulaylik nimadan kelib chiqqanini aniqlang.

Esda saqlangki, tinchlantiruvchi harakat ko'p holatda qandaydir ruhiy zo'riqish, hayajonli kechinmadan keyin ko'rindi. Agar tinchlantiruvchi harakat mavjud bo'lsa, bungacha qandaydir voqeа, qaltis savol, harakat ro'y berган bo'ladi.

Ko'zga ko'ringan tinchlantiruvchi harakat bilan bungacha bo'lgan ruhiy zo'riqish holatini bog'lay bilish sizga muloqot qilayotgan odamni aniq, mufassalroq bilishga ko'mak beradi.

Alovida holatlar, sizga kerak bo'lgan kishining fikri va niyatini yaxshiroq bilish lozim bo'lganda, o'zingiz aytib yoki unda ruhiy zo'riqish hosil qiladigan holat yaratib,

tinchlantiruvchi harakatlarda qanday o‘zgarish ro‘y ber-  
ganini ko‘rishingiz mumkin bo‘ladi.

Odam tanasining qaysi qismi tinchlantirishga xizmat qilganini belgilang. Bu muhim, chunki ruhiy zo‘riqish qanchalik kuchli bo‘lsa, odam shunchalik ko‘p yuz va bo‘yinga qo‘l tekkizadi.

Nazarda tuting: hayajon, ruhiy zo‘riqish yoki noqu-  
laylik, behalovatlik qancha kuchli bo‘lsa, tinchlantirish harakati shuncha ko‘p bo‘ladi.

Tinchlantirish harakatidan foydalanib, odamdagи  
qulaylik yo noqulaylikni yetarlicha aniqlasa bo‘ladi.  
Ma’lum ma’noda bu harakatni limbik miyamizning «ma-  
dad jamoasi» deyishimiz mumkin. Ular hissiy holatimiz  
haqida ko‘plab xabar berishi, aslida esa o‘zimizni qanday  
sezishimizni ko‘rsatishi mumkin bo‘ladi.

## **Bizning limbik merosimiz haqida xulosaviy mulohazalar**

Endi siz ko‘pchilikka ma’lum bo‘lmagan ma’lumot-  
lardan xabardorsiz. Bilasizki, ixtiyorimizda yashab qo-  
lishning o‘ta muhim xislati: qotib turish, qochish, kura-  
shish usullari va o‘ta yuqori hayajon, ruhiy zo‘riqishdan  
saqlanish usuli – tinchlantirish harakati mavjud. Bu vosi-  
talar mavjudligi bizga omad kulib boqqaqidandir, chunki  
ularning mavjudligi tirik qolishimiz va muvaffaqiyatimiz  
uchungina emas, o‘zgalar fikri, hissiyoti, niyatini bilish  
uchun ham foydalanamiz. Bu bobdan atvorning mazkur  
faoliyatini limbik miya boshqarishini (*ba’zi reflekslardan  
tashqari*) bilib oldik. Yana bildikki, bosh chanog‘imizda  
uchta miya joylashgan ekan. Bundan ikkisini – fikrlo -  
chi va avtomatik harakat qiluvchi limbik miyani tekshir-  
dik, har biri qanday vazifa o‘ynashini bilib oldik. Bu ikki

miya muhim vazifani o‘taydi. Bizning maqsad uchun eng muhimi limbik miyadir. Chunki u eng noverbal ishoralar ni beruvchi, odamning hissi, fikri, niyatini ko‘rsatuvchi eng to‘g‘ri miyadir. Miya atrofimizdagi voqeа-hodisalar ga qanday javob berishini bilganimizdan so‘ng noverbal xabarlarni fosh qilish qay darajada to‘g‘riliгini bilgimiz keladi. Bu savolni menga ko‘p berishadi. Men «ha» va «yo‘q», deyman. Mazkur kitobni o‘qiganingizdan so‘ng qator muhim noverbal ishoralar sizga ko‘rina boshlaydi va diqqatingizni jalb qilishga intiladi. Bundan tashqari, shunday noverbal ishoralarning nozik ko‘rinishlari borki, doimo payqash qiyin bo‘ladi. Biz atvorning yaqqol va xira ko‘ringan, limbik miya buyrug‘iga asosan, tana namoyon qiluvchi barcha ishoralariga diqqatimizni qaratishga intilamiz.

Vaqt o‘tishi bilan sizda yetarli tajriba hosil bo‘ladi. Noverbal ishoralarni yechish tobora yengillashadi va oddiy ishga aylanib boradi. Xuddi yo‘ldan o‘tayotgan odam uning ikki tomoniga qaragani kabi oddiy yengil odatga aylanadi. Mana shunday chiroyli xulosa bilan biz oyoq va tovon mavzusiga yetib keldik. Mavzu bizni tana tili bilan tanishish sari yetaklab, keyingi bobga olib kiradi.

## **UCHINCHI BOB**

### **TANA TILI BOSH TAYANCHINGIZDIR**

#### **Oyoq va tovonning noverbal ishoralari**

Birinchi bobda tanadagi qaysi qism eng to‘g‘riliği, boshqa a’zolarga qaraganda insonning chin niyatini aniq ocha olishi haqida suhbatlashgan edik. Shu bois inson nima haqida o‘yayotganini bildiruvchi noverbal aniq ma’lumotlarni qayerdan olishi lozimligini topishga da’vat etgandim. Siz qanday xulosaga keldingiz, no ma’lum. Ammo ilm-fanning to‘g‘ri javobi, qanchalik hayratli bo‘lmasin, oyoq tovonlaridadir!

Ha, to‘g‘ri eshitdingiz. Obro‘li hakamlar ikki qo‘li bilan, to‘g‘risi, ikki oyog‘i bilan ma’lum qiladiki, to‘g‘rilik bobidagi mukofot tovonlar, shu bilan birga, oyoqlarga nasib qildi. Endi men inson fikri, hissiyoti, niyatini qanday qilib oyoq, tovonga qarab aniqlash mumkinligini izohlab beraman. Shu bilan birga, siz bevosita kuzatishning iloji bo‘lмаган stol tagidagi oyoq harakatiga hamohang namoyon bo‘luvchi ishoralarni ham bilib olasiz. Hozir men nima uchun tovoningiz tananing eng odil, to‘g‘ri qismi ekani, qanday qilib ular inson fikri, niyati xususida eng to‘g‘ri ma’lumotni berishi haqida so‘zlamoqchiman.

## Tovonning tadrijiy rivojlanish bosqichlari haqidagi mulohazalar

Million yildan beri insoniyatga oyoqlar harakatning bosh vositasi, xavf-xatardan qochib qutulish, omon qolish omili bo‘lib xizmat qiladi. Avlod-ajdodlarimiz ikki oyoqlab Afrika savannalarida yurishni boshlagandan beri oyoqlarimiz chin ma’noda dunyo bo‘ylab harakat qilmoqda. Tovonning o‘ziga xos noyob tuzilishi bizga yurish, yugurish, his qilish, burilish, tebranish, tik turish, muvozanatni saqlash, tepish, o‘rmalash, hatto rasm solish imkoniyatini yaratib berdi. Bir qancha harakatlarni bajarishda tovonlar qo‘l kabi mohirlikka ega bo‘lmasa ham (*unga qarama-qarshi tomonni ushlash uchun bosh barmoq yetishmaydi*), Leonardo da Vinci aytganidek, tovonning ijro qobiliyati uni muhandislik ixtirosining eng oliy mahsuli qatoriga qo‘yishga arziydi.

Taniqli zoolog, yozuvchi, kinohujbatchi Desmond Morris tovonlar bizning boshqa tana a’zolarimizga qaraqanda fikr va niyatni to‘g‘riroq berishiga diqqatini qaratgan. Nima uchun oyoq va tovonlar o‘ylagan fik -niyatimizni bu qadar to‘g‘iri bayon qiladi? Million yillar ilgari hali biz gapirishni bilmagan paytlarda oyoq va tovon barcha tashqi muhit ta’siri, xavfiga javob qaytargan. Massalan, issiq qum, pisib turgan ilon, g‘azablangan sherni ko‘rishi bilan ong buyrug‘ini kutmay darhol qocha olgan. Limbik miyamiz oyoq va tovonning kerak bo‘lgan joyda qotishi, uzoqqa olib qochishi, xavfli narsani tepishi kabi vazifalarni bajarishga shay etgan.

Bobolardan meros qolgan yashash tizimi bizga beminнат xizmat qilib keldi, shubha yo‘q, bundan keyin ham xizmat qiladi. Unga saqlanish, yurish dasturi shunchalik puxta joylashgan ekanki, hozirgi paytda xavf-xatar yoki noxush narsaga duch kelsak, xuddi million yil ilgarigiday

og‘ishmay xizmatni bajo qiladi. Avval ular qotishadi, keyin qochishadi, kurashga boshqa hech iloj qolmasa, zarba berishga shaylanishadi. «Qimirlama, qoch, kurash» tizimi oliy darajada uyushgan kognitiv miya ishtirokisiz ishlaydi. Ular eng sodda ta’sirlanish asosida faoliyat olib boradi. Evolyutsiyaning bu muhim unsuri yakka shaxs-ga ham, tur sifatida butun jamoaga ham birdek foyda keltirib xizmat qiladi. Insoniyat shuning uchun yashab qoldi: ular birgalikda xavfni ko‘rishdi, e’tibor berib kuzatishdi va boshqalar unga qanday munosabatda bo‘lsa, shunday javob qaytarishdi. Bir guruh hujumga duch kelganda, uning barcha a’zolari, unga uchramaganlar ham qo‘shilib, hamjihat bo‘lib baravariga bir-birining kuchi bilan jam bo‘lib javob qaytarishdi. Hozirgi zamonda ko‘cha nozirlari birinchi ketayotganga e’tiborini qaradi. U to‘xtasa, hamma to‘xtaydi, xandaqqa tushsa, hamma yashirinishga urinadi. U o‘q otsa, qolganlar ham o‘q otadi. Bu guruhning himoyalanish fe'l-atvorini kuzatib, insoniyat shakllangan besh million yildan beri juda kam o‘zgarish bo‘lganiga amin bo‘lasiz. Noverbal aloqaning ushbu qobiliyati tur sifatida bizning inson sifatida yashab qolishimizga sabab bo‘ldi.

Hozirgi paytda oyog‘imiz kiyim bilan to‘silgani, ya’ni tovon oyoq kiyimi ichida bo‘lishiga qaramay, bizning quyi adog‘imiz ilgarigiday tahdid, ruhiy zo‘riqishlarga e’tibor berib qolmay, salbiy-ijobiy hissiyotlarga ham javob beradi. Shuning uchun oyoq-tovonimiz nimani «o‘ylasa», his qilsa, aks ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy o‘yinlarimiz ajdodlarimizning million yillar ilgari unumli ovdan keyin qilgan to‘kinlik tantanasining takomillashgan ko‘rinishidir. Massay qabilasi askarlari raqs paytida yuqoriga sakrashar yoki vals girdobida aylanar ekan, oyoq va tovonlari quvonch hissini tarqatardi. O‘yingoh o‘rindig‘iga

joylashgan tomoshabinlar qichqirib, oyoqlari bilan tepi-nishadi, sevimli jamoasiga dalda berishadi.

Kundalik hayotda oyoq bilan beriladigan hissiyot tur-larining ko‘p xilini uchratish mumkin. Agar siz oyoq bilan namoyish etiladigan to‘g‘rilikning yorqin namoyishi-ni ko‘rmoqchi bo‘lsangiz, bolalarga, ularning oyoq va tovon harakatiga diqqat qiling. Bola kursida o‘tirib, itoat bilan ovqat yeishi mumkin. U tashqarida o‘ynashni istasa, tovonlarini ikki yonga yozadi va baland kursi chetiga surilib keladi. Oyog‘i barmoqlari bilan yerga teginish uchun urinadi. Ona uni kursida ushlab qolishga harakat qiladi, ammo bola tovoni ikki yonga yozilguncha turardi. Voldasi uni to‘g‘ri o‘tqazishga urinadi, biroq bola oyoqlari kerilgancha, go‘yo qayoqqa borishni namoyish etayotgandek, ko‘cha tomonni ko‘rsatadi. Bu harakat niyat belgilari deb ataladi. Kattalar bunday niyat harakatini ko‘rsatishda o‘zini tutishadi, biroq har doim ham emas.

## **Tanamizning eng rostgo‘y a’zosi**

Kimning tanasi nima haqida gapisra, ko‘p insonlar eng yuqori bosh-yuzdan boshlab quyiga tushishadi. Ular yuz yolg‘on-yashiq gaplar to‘qib, eng ko‘p aldov-chi, haqiqatni yashiruvchi tana qismi ekanini bilishmaydi. Shuning uchun men bunga tamoman qarama-qarshi ish qilaman. Yelkamda FTB uchun o‘tkazilgan ko‘plab tergovlardan olingan tajribalarga tayanib, o‘zimni eng avvalo gumondor tovoni va oyog‘iga e’tibor qaratishga o‘rgatdim. So‘ng tekshirish markazini tobora yuqorilash-tirib, so‘ngida inson yuziga kelib to‘xtaydigan bo‘ldim. Afsuski, keyingi o‘n yil mobaynida sud-tibbiyot, adli-yaga oid adabiyotlarda tergov ishini olib borishda inson yuziga asosiy e’tiborni qaratishni tavsiya qilishadi. Bun-

dan tashqari, so‘rovni qiyinlashtiradigan narsa so‘roq qilinayotgan shaxs oyoq-tovoni stol tagida bo‘lishiga ruxsat etiladi.

Agar yaxshi o‘ylansa, yuzimiz aldamchi ekaniga yaq-qol misol topish uncha mushkul emas. Ko‘pincha af-timizni aldov asbobi sifatida qo‘llaymiz, chunki bunga bolalik chog‘imizdan o‘rgatib kelishadi. «Yuzingni bu-rishtirma!» deydi onamiz oldimizga xush ko‘rmaydigan taomni qo‘yganda. Yoqtirmaydigan qarindoshimiz kelsa: «Hech bo‘lmasa, o‘zingni xursand bo‘lganday ko‘rsat», deb yuzimizda soxta kulgi zohir etishga o‘rgatishadi. Boshqacha qilib aytganda, ota-onamiz va jamiyat totuv bo‘lishi uchun yashirinchha aldash, yolg‘onga o‘rgati-shadi. Vaqt o‘tishi bilan bu sohaning mohir ustasi bo‘lib qolsak, hech taajjublanadigan jihat yo‘q.

Oilaviy katta tantanalarda hamma yuziga kulib tur-gan niqob tutib jilmayadi. Chetdan qaraganda bir yerga to‘plangan kelin, kuyov, qaynota, qaynonalar bir-birini ko‘rishni orzu qilganday, intizorday ko‘rinadi. Aslida, bu holat haqiqatdan ancha uzoq. Agar biz yuz ifodasi-ni boshqara olmasak, poker o‘yinida qatnashish, hatto poker o‘yining o‘zi ham bo‘lmas edi, desam, fikrimga qo‘shilsangiz kerak? Biz qaysidir yig‘ilish, to‘yga yuzimiz ustiga qanday niqob tutib borishni o‘ylaymiz, biroq hech qachon oyoq va tovon holatiga e’tibor bermaymiz, o‘ylamaymiz ham. Ammo shuni bilingki, oyoq va to-vonlar yuborgan ishoralarda asabiylik, ruhiy zo‘riqish, qo‘rquv, bezovtalik, ishonchsizlik, zerikish, sabrsizlik, baxt, quvonch, uyatchanlik, azob, xokisorlik, qo‘rquv, ezilish, horg‘inlik, sezuvchanlik, o‘yinbozlik, lapashang-lik, g‘azab, itoatgo‘ylik kabi xususiyatlar aks etadi.

Sevishganlarning serma’no oyoq tekkizishlarida, yi-gitchaning katta odam bilan tanishganda uyatchan qadam

qo‘yishida, g‘azablangan otaning kerilgan oyoqlarida, bo‘lajak otaning tug‘uruqxona yo‘lagida asabiy qadamlarida ma’lum bir vaqtdagi ruhiy holatimiz aks etadi.

Agar siz odamning fe’l-atvorini to‘g‘ri fosh qilish, tu-shunishni istasangiz, ularning oyoq va tovon holatini kuzatishni o‘rganing. Faqat ulargina eng muhim, eng to‘g‘ri ma’lumotni beradi. Kimki noverbal ma’lumotlarni yig‘ar ekan, avvalo, pastki nihoyaga eng sinchkov diqqatni qaratishi lozim bo‘ladi.

## **Oyoq va tovonning noverbal atvorda ravshan aks etishi**

### **BAXTLI TOVONLAR**

«Baxtli tovonlar» jumlasida bir joyda turgancha har tarafga harakat qilayotgan yoki ma’lum yerda turgancha hayajondan tepinayotgan tovonlarni nazarda tutamiz. Odamlar birdaniga «baxtli tovon»ni namoyish qilsa, ayniqsa bu harakatni kutib turilgan qandaydir ma’lumotni eshitgan yoki ko‘rgan zahoti qilsa, ushbu ko‘rilgan, eshitilgan axborot unga ijobiy, ko‘tarinki hissiyot baxsh etganidan darak beradi.

«Baxtli tovonlar» bu o‘ziga xos ishonch tamg‘asidir. Odam istagan narsasini olishi, boshqalardan istagan narsasini tortib oladigan darajada yuqori o‘rinni egallashi, yana nimalargadir erishishni istashi deganidir. «Baxtli tovonlar»ni uzoq ayriliqdan keyin aeroportda uchrashgan sevishgan yoki yaqin qarindoshlar namoyish qiladi.

«Baxtli tovonlar»ni kuzatish uchun stol tagiga qarashingiz shart emas. Shunchaki odamlar ko‘ylagi, yelkasiga qarang. Agar uning tovoni beorom qimirla-

sa, sakrasa, ko‘ylak matosi qimirlab turadi. Bu harakat ko‘zga tashlanmaydi, chunki ular elas-elas bo‘ladi. Ammo siz nimani izlashni bilsangiz, uni payqaysiz.

Ustingizda kichkina tajriba o‘tkazib ko‘ring. Katta ko‘zgu oldida kursiga o‘tiring. Tovoningizni qimirlatib, depsinib ko‘ring. Shunda mazkur a’zo bilan birga ko‘ylagingiz matosi va yelkangiz qimirlaganini ko‘rasiz.

## **«BAXTLI TOVONLAR» – SHIRIN HAYOT BELGISI**

Yaqinda televizorda poker turnirini ko‘rayotib, rangdor ko‘ylak kiygan o‘yinchi e’tiborim tortdi. Stol tagida tovonlari xuddi zanjirdan bo‘shalganday edi. Ular xuddi hozir «Disneylend»ga borishni eshitgan bolaniki kabi tinimsiz qimirlar, depsinardi. O‘yinchining yuzi hissiz, stoldan chiqib turgan tanasi qimirlamas, ammo stol tagi, yerda, jo‘shqin quvonch hukmron edi. Men yuz ifodasiga qarab, ikki o‘yinchni qartani topshirib, o‘yindan chiqishini maslahat berardim. Lekin ular menga quloq solishmadи va o‘yin nihoyasiga kelib, pullaridan ajralishdi. Mening qahramonim yuziga hech narsa o‘tmaydigan niqob tutishni o‘zlashtirgandi. Ammo u oyoqni boshqarishda hali ko‘p narsani o‘rganishi lozim edi. Uning baxtiga, ko‘p insonlar kabi raqiblari inson tanasining uchdan ikki, ko‘krakdan quyi oyoq va tovonda ro‘y beradigan noverbal ishoralarni kuzatmaslikka o‘rganib qolishgandi. Pokker xonalari «baxtli tovon»ni kuzatadigan yagona joy emas. Uni ko‘p boshliqlar xonasi, majlisxona, kinoteatr, konsert zallarida kuzatishimga to‘g‘ri kelgan. Shu bob ustida ishlayotgan paytimda, men aeroportdagи kursida o‘tirgancha telefonda qa-

rindoshi bilan gaplashayotgan yosh onani kuzatardim. Boshida uning tovonlari bir xil holatda yerda tinch turardi. Ammo go'shakni o'g'li olganda ular irg'ishlay boshladi. Ayol o'g'liga qanday munosabatda ekanligi, farzandi hayotida qanday o'rin tutishini aytishga hujat bo'lmasa kerak. Esingizda bo'lsin, har safar qarta o'ynasangiz, o'rtoqlar bilan gaplashib o'tirsangiz, ish yuritsangiz yoki o'y sursangiz, «baxtli tovonlar» miya o'z shodligini izhor etadigan eng to'g'ri, ishonchli joy bo'ladi.

## TOVONLAR XABAR BERDI

Katta tashkilotda bo'lim boshlig'i bo'lib xizmat qiluvchi Julya bank xodimlari uchun o'tkazilgan mashg'ulotimda qatnashgandan so'ng kishilar tovoni-ga e'tibor bera boshlaganini hikoya qildi. Mashg'ulotda o'zlashtirgan bilimlari bir necha kun o'tmay o'z samarasini berdi. «Menga chet elda ishlash uchun xodimlar tanlashni topshirishdi», hikoya qilardi u, nomzodlardan biriga «xorijga borib ishlashni istaysizmi?» savolini berganimda, uning tovonlari raqsga tushganday sakrab ketdi va «ha!» javobini berdi. Unda Bombeyga borishini aytganimda, «raqs» to'xtadi. Men nima uchun bu shaharga borib ishlashni xohlamasligini so'raganimda, u hayron bo'ldi. Ayol sira bunday savolni kutmagan edi. «Nahotki bu shunchalik ayon bo'lyapti?» so'radi taajjublanib. Men ish joyi bilan bog'liq holatni his qilganimni aytdim. «Siz haqsiz, – tan oldi u. – Men Gonkongga borishni istagandim. U yerda do'stlarim ko'p edi». U Hindistonga borishni istamagani yaqqol ko'rinish turardi. Bu haqda tovon-

lari menga to‘g‘ri ma’lumot bergeniga hech qanday gumon qolmagan edi.

Do‘srlar davrasida bo‘lib, ushbu yaqqol belgilarga e’tibor bermasangiz, ular diqqat-e’tiboringizdan chiqib ketadi. Ammo ularni kuzatish uchun vaqt ajratsangiz, albatta payqaysiz. «Baxtli tovonlar»ning noverbal ishoralarini kuzatishning ahamiyati shuki, avval u e’tiborga olinadi, keyin esa uning holati, o‘zgarishi, nima sababdan yuzaga chiqishi tekshiriladi.

Ikki narsadan ogohlantirishga ruxsat eting. Birinchidan, «baxtli tovonlar» ham boshqa novebral ishoralar kabi tashqi tomonlama ko‘ringan tamg‘a ekanı yoki uning paydo bo‘lishiga boshqa sabab borligi, masalan, ruhiy zo‘riqish ta’siri bo‘lishi ham mumkin.

Masalan, odam doimo oyog‘ini qimirlatib tursa (*oyoqning bezovtalik sindromi*), «baxtli» sindromdan ajratib bo‘lmay qoladi. Ammo odam yangilikni eshitib, ma’lumotni tinglagach, tovon qimirlash chastotasi o‘zgarsa, bu to‘g‘ridan to‘g‘ri «baxtli tovon»ga kiradi. Shaxsning o‘ziga ishonchi oshishiga unga yoqqan yangilik yangragani sabab bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, tovon va oyoq harakati oddiy sabrsizlik belgisi ham bo‘lishi mumkin. Bizning tovon sabrsizlik oqibatida yoki voqeanning sekin rivojidan qoniqmay qimirlashi mumkin. Shunda ular buriladi, bir-birini turrib o‘yinga tushadi. Tanaffus yaqinlashgan sari ularning harakati tezlashadi. Ko‘p holda bu «baxtli tovonlar» belgisi emas, balki sabrsizlik, voqeani tezlatishga urinish nishonidir.

Ko‘p ma’ruzalarda, tinglovchilarni uyga javob berish vaqtı yaqinlashganda, oyoqlar faolligi yuqori darajaga

yetadi. Balki, shu usul bilan ular menga nimanidir aytmoqchi bo‘layotgandir.

## **Tovonlar inson, buyum tomon burilganda yoki ularga teskari qaraganda**

Biz o‘zimizga yoqqan, xursand qiladigan narsalarga burilib qarashga urinamiz. Yumushimiz tushgan insonlarga o‘girilib qaraymiz. Bu harakat insonlar sizni ko‘rishdan xursand bo‘ladimi yoki ularni tinch qo‘ygan ma’qul ekanini aniqlashda yordam beradi. Faraz qiling, qizg‘in gaplashib turgan ikki kishini ko‘rdingiz. Siz ularni taniyisz va suhbatga qo‘shilishni istaysiz. Shuning uchun ularning oldiga kelasiz va salomlashasiz: «Assalomu alaykum!» Masala shundaki, ular siz suhbatga qo‘shilishingizni istaydimi, yo‘qmi? Buni aniqlasa bo‘ladimi? Oson. Ularning tovon va gavda harakatini kuzating. Agar ular tovon va gavdasini siz tomon bursa, kelganingizdan xursandligini bildiradi. Agar gavdasi so‘rashish uchun sal burilsa-yu, tovonlar o‘zgarmay joyida qolsa, «bizi ni tinch qo‘ying» ma’nosida tushunish lozim. Insonlar o‘ziga xush yoqmaydigan, mamnun qilmaydigan narsalardan qochish odatiga ega. Bestseller darajasiga yetgan «Odamlarni kitob kabi o‘qish» kitobi mualliflari Ellen Dmitrius va Mark Mazarella 2002-yil sud zalida tekshiruv o‘tkazishdi. Sud maslahatchilariga guvoh yoqmasa, tovonlarini chiqish eshigi tomonga qaratishgani aniqlandi. Beldan yuqori qismini muloyimlik bilan javob berayotgan guvoh tomonga burishgan, ammo oyoq uchlari tashqariga, chiqish eshigi yoki maslahatchilar xonasi eshigiga qarab turgan.

Sud zalistagi maslahatchilarga taalluqli holat kundalik hayotda duch keladigan barcha kishilarga ham tegishlidir.

Tanamizning yuqori qismini suhbatlashayotgan odam tomonga qaratamiz. Agar suhbat bizga yoqmasa, bezor bo‘lsak, tovonlarning o‘zi eshik tomon burilib turadi. Odam tovonlarini burib tursa, hozir turgan joyidan tezroq ketish niyatini bildiradi. Agar biror kishi bilan gaplashib tursangiz, u birdan yoki sekin-asta sizdan tovonlarini bursa, bu holatni albatta tahlil qilib, o‘ylab ko‘rish kerak. Bu ishora nimani bildiradi? Ba’zan bu inson qandaydir uchrashuvga kechikayotganini, tezroq ketish lozimligini bildiradi; ba’zida odam siz bilan gaplashishni istamayotgani, yoningizdan ketish istagini bildiradi. Ehtimol, unga yoqmaydigan bir ish qilgan yoki gap aytgandirsiz. Tovonlarning burilishi inson ketishni istayotganini bildiradi (*18-rasmga qarang*). Bu holatda siz nima uchun kishi ketishga shoshilganini mulohaza qilib ko‘rishingiz kerak.

## **TOVONLAR XAYRLASHISHNI ISTAGAN MAHAL**

Odatda, ikki kishi gaplashib turganda, oyoq uchlari bir-biriga qaragan bo‘ladi. Agar suhbat paytida oyoq uchinining bittasi yo‘l yoki eshik tomon burilib qolsa, tushuningki, u ketishni istayapti, hozir o‘zga joyda bo‘lish niyatidadir.

Doktor Givens tovonlarning mazkur holat niyatini alomat turlaridan biriga kiritadi. Odam odob-axloq qonuniga rioya qilib, sizga gavdasini qaratib turadi, ammo tovonlari limbik miya istagini aniq ko‘rsatib, ketish istagini namoyish qiladi (*18-rasmga qarang*).

Yaqinda menga bir mijozim bilan deyarli besh soat birga bo‘lishga to‘g‘ri keldi. Xayrlashish paytida kun bo‘yi qilingan ishlarni xulosaladik. Suhbat, ishimiz samimiyl, do‘stona vaziyatda o‘tganiga qara-

may, uning bir oyoq uchi gavdaga qaraganda to‘g‘ri burchak hosil qilganini, aniq ketish xohish ishorasini payqab qoldim. Shuning uchun so‘radim: «Siz qayoq-qadir shoshilyapsiz, shekilli?» «Ha, shoshyapman, – tan oldi u. – Juda afsusdaman. Qo‘pollik qilishni istamayman, Londonga qo‘ng‘iroq qilishim kerak, atigi besh daqiqa vaqtim qoldi».

Bu holatda mijozim so‘zi va gavda holati faqat ijobiy hisni namoyish qildi.

Ammo uning tovonlari menga ochiq, aniq tushuncha berdi: bu yerda turishni istasa ham, xizmat burchi uni boshqa joyda bo‘lishini talab etayotgan edi.



*18-rasm.* Agar suhabat paytida bir tovon chetga burilsa, bu odam shu yo‘nalishda ketishni istaganini namoyish etadi.

## Kaftlarning tizzada turishi

Oyoq uchlari yo‘naltirilgan odam hozir turgan joyni tark etib, boshqa joyda bo‘lish istagini namoyish etishining boshqacha ko‘rinishi ham mavjud. Xuddi shu istakda o‘tirgan odam qo‘lini tizzasiga qo‘yib, tizza ko‘zini ushlashi (*tizzani «ushlash» holati*) ham mumkin (*19-rasm*).

Bu belgi egasi uchrashuvni tugatib ketishga shay ekanini bildiradi. Ko‘pincha mazkur ishoraga qo‘sishimcha oyoq bukilishi, xuddi turishga shaylangan kabi kursi chetiga surilib kelish harakati bilan qo‘silib bajarilishi ham mumkin. Bu harakatlar niyat belgisi hisoblanadi. Mazkur ishoralar ayniqsa boshliqda ro‘y bersa, uchrashuv tuga-ganini bildiradi. Shunda o‘zingizning shay ekaningizni ko‘rsating va ketishga ruxsat so‘rang.



*19-rasm.* Kaftlar bilan tizza ko‘zini ushlash va og‘irlilik markazini kursi oldiga, oyoqqa ko‘chirish – bu niyatni ifodalash, odamning turish va ketish istagini namoyish qilishidir.

## Og‘irlik kuchiga zid ravishda to‘xtab turish

Baxtli yoki quvonchli hayajonni his etish bizni hatto parvoz qilishga undaydi. Sevishganlar o‘zining baxt tim-soli oldida, bolalar ota-onasi bilan tomoshabog‘ga borganda o‘zini shunday tutadi. Odam parvozi yerning tortishish qonuniga zid hodisa. Bu holat ko‘rinishi kunday ravshan. Shunga qaramay, kun tashvishlari bilan bo‘lib butun dunyo tortishish qonuniga zid bo‘lgan mazkur si-fatlar ko‘pincha diqqatimizdan chetda qoladi.

Biz nimadandir hayajonga tushganimizda, holatimizdan juda mamnun bo‘lganimizda, o‘zimizni xuddi og‘irlik kuchi yo‘qday his qilamiz, tebranib oyoq uchida yurish yoki sakrab yurishga shayday turamiz.

Bu limbik miyaning noverbal atvorga ta’sir ko‘rinishidir.

Yaqinda notanish odamning qo‘l telefonida so‘zlashishini kuzatdim. U gaplashar ekan, yerga qattiq bosib turgan chap oyoq holatini o‘zgartirdi. Tuflı toponi o‘rni-da qoldi, biroq uchi xuddi osmonni ko‘rmoqchi bo‘lgan-day tepaga ko‘tarildi (*20-rasm*). Hamma ham tovonning mazkur harakatini kuzatib, munosib baho bera olmaydi. Ammo men kabi tajribaga ega bo‘lgan sinchkov kuzatuvchi, ayolning bu holati tortishish kuchi qonuniga zid harakat qilgan hozirgina eshitgan quvonchli xabar sababidan ekanini tushunardim. Uning yonidan o‘tib ketar ekanman, fikrimni tasdiqlovchi gaplar guvohi bo‘ldim: «Shundaymi? Nahotki! Bu juda ajoyib-ku!» Menga ayolning chap oyog‘i mazkur gaplarni sal burunroq ifodalagan edi.



*20-rasm.* Odamning oyoq uchi rasmda ko'rsatilganday tepaga qarasa, bu uning kayfiyati yaxshiligidan, hozirgina qandaydir yoqimli xabar eshitganidan darak beradi.

O'rnidan siljimay turib, nimanidir hikoya qilayotgan kishi bir necha santimetrga ko'tarilib, umrining har bir soniyasini muhrlashi, bu ishni g'ayriixtiyoriy ravishda bir necha bor takrorlashi mumkin.

Shu usulda bo'yinni o'stirishi tabiiy hol. Chunki odam o'zi hikoya qilayotgan voqeaga yuqori ko'tarilgan hissiy holatni ifodalaydi. U shu on mavjud hayotda gap mazmuniga mos so'z va hissiyot ta'sirini gavdasida aks ettiradi. Nutqning ijobiy ta'siri oyoq va tovonning ixtiyorsiz harakati, xuddi yoqtirgan musiqamiz ohangiga ongsiz qo'shilib qimirlagan kabidir. Biz oyoqni qimirlatib depsinamiz. Atvorning tortishish qonunlariga zid harakatni goho o'ta ruhiy tushkunlikka uchragan kishilarda ham uchratishimiz mumkin. Tana odamning shu ondag'i ruhiy hissiyotiga tegishli barcha ko'rinishni aniq qilib o'zida ko'rsatadi. Shuning uchun bunday hayajonga soluvchi, yoqimli holatlari turli ko'rinishda bo'ladi.

Yerning tortishish qonuniga zid harakatlarini sun'iy yasash mumkinmi? Mumkin deb o'ylayman. Ayniqsa, bu bilan mohir san'atkor va usta yolg'onchilar shug'ullansa. Oddiy odamlar esa limbik miya ta'sirlarini aks ettirishni bilmaydi. Agar limbik miya ta'sirini ko'rsatib tortishish qonuniga zid harakat qilsa, tabiiy chiqmaydi. Uning harakatida g'ayrat, jonlanish yetishmaydi. Ko'kka tabrik uchun ko'tarilgan qo'l bilagi yetarlicha yozilmaydi, kerakligicha uzoq ushlab turilmaydi. Bunday ishora o'zida yolg'onning barcha xususiyatini jamlaydi.

Boshqaruvsiz tortishuv kuchini yengishga intilish mutlaqo tabiiy ko'rindi va odamning ijobiy – hissiy holatini aniq aks ettiradi.

Tortishish qonuniga zid bo'lgan insonning hissiy holati haqida tajribali kuzatuvchiga ko'p narsa hikoya qiluvchi atvor ko'rinishi «0» holat deyiladi (*21-rasmga qarang*).

Oddiy holatda tana og'irligi oyoq ostiga baravar tushadi. «0» holatda tovon ko'tariladi va og'irlik oyoq uchiga tushadi.



*21-rasm.* Agar yerga baravar tegib turgan oyoq osti «0» holatga keltirilsa, bu odamning qayoqqadir borish istagidan xabar beradi.

Bu istak – ko‘rinish bizga mazkur shaxs oyoq ishtirokidagi qandaydir harakatni bajarishga tayyorgarlik ko‘rayotganidan xabar beradi. Aniq niyat turlicha bo‘lishi mumkin: qandaydir topshiriq berish, bahs tashkil qilish yoki undan qochish kabilar.

Xuddi boshqa noverbal atvor istak ko‘rinishi kabi ushbu ko‘rinishni ham asosdan ajratmagan holda kishini bilishdagi o‘z tajribangizga suyanib, undan keyingi harakati qanday bo‘lishini tasavvur qilishingizdan iborat bo‘ladi.

## **Keng qo‘yilgan oyoqlar**

Eng oydin, mashhur oyoq va tovon ishoralaridan biri «hududiy» fe'l-atvordir. Aksariyat sut emizuvchilar kabi odam ham «hududiy» atvordan foydalanadi. Agar ruhiy zo‘riqishga uchrasa, yengilsa, unga tahdid qilinsa yo o‘zi boshqalarga tahdid qilsa, shunday bo‘ladi. Barcha holda u o‘z hududida tasavvuridagi holatga oid nazorat o‘rnatishga harakat qiladi. Militsiya xodimi va harbiylar bu niyatlarini ko‘p qo‘llashadi, chunki ular buyruq berishga o‘rganib qolishgan. Ba’zan bir-biri bilan kim-o‘zarga o‘ynashadi, bunda har biri raqibdan oyog‘ini keng qo‘yishga urinishini ko‘rib kulgingiz qistaydi. Shu usul bilan ular go‘yo kengroq hududni egallamoqchi bo‘lishadi.

Odamlar qaltis vaziyatga tushib qolsa, oyoq va tovonlari mahkam turish uchungina emas, ko‘proq hudud niyatida keng qo‘yishadi. Nozik kuzatuvchi bu yerda jiddiy kelishmovchilik yo kelayotgan ko‘ngilsizliklarni ko‘rishi mumkin. Agar ikki odam janjallahsha, hech qa-

chon tayanchdan ayrilib qolmaslik uchun sira oyog‘ini chalishtirmaydi. Bunga limbik miya yo‘l bermaydi.

Agar siz keng qo‘yilgan oyoqlar orasi kengayib bori-shini payqasangiz, bu ko‘p hollarda salbiy hissiyotning ortishidan darak deb biling.

Bunda hukmron turgandek, go‘yo: «Nimadir o‘z yo‘-nalishida to‘g‘ri ketmayapti. Men bu holatni to‘g‘rilash uchun nima lozim bo‘lsa, qilaman!» deganday bo‘ladi.

«Hududiy turish», keng qo‘yilgan oyoqlar, jo‘shqin hissiyot darakchisi bo‘ladi. Shuning uchun bu noverbal ishoralarni kuzatayotgan yoki o‘zingiz foydalanmoqchi bo‘lsangiz, ro‘y berishi mumkin bo‘lgan ko‘ngilsizlik-larga shay turing.

Amaliyot shuni ko‘rsatdiki, holatdagi vaziyat qancha kuchli bo‘lsa, oyoqlar shuncha keng qo‘yilar ekan. Shuning uchun men huquqni saqlash idoralari xodimlariga ziddiyat hosil qilmay uni yo‘qotish lozim bo‘lsa, «hududiy turish»ni qo‘llamaslik kerakligini ta’kidlayman. Agar qizg‘in bahs paytida oyog‘ingiz keng qo‘yilganini bilsangiz, uni darhol birlashtiring. Ko‘pincha bu ziddiyat miqdorini kamaytiradi, ish silliq bitadi. Bir necha yil ilgari seminar paytida bir tinglovchi ayol oilaviy janjalarda eri oyoqni keng yozib, eshik oldida turishi, tash-qariga chiqish uchun ruxsat bermasligini so‘zlagan edi. Bunday holatga jiddiy qarash lozim. Bu ko‘rinish kuchli ichki ziddiyat uyg‘otishi, bo‘ysundirish, qo‘rqtish, tah-did vositasi bo‘lishi mumkin.

Keng qo‘yilgan oyoq va kiprik qoqmay termilishni ommaviy vahshiylar – asabi o‘ta buzuq, telba, terrorchilar o‘z qurbonlarining irodasini sindirish uchun qo‘llaydi. Menga bir mahbus tushuntirgan edi: «Bu yerdagi mav-

jud holat ko‘rinish – qanday turish, tikilish, gapirishga bog‘liq. Biz bir soniya ham ojiz ko‘rinishimiz mumkin emas».

Bilishimcha, qayerda vahshiylar bilan uchrashish ehtimoli mavjud bo‘lsa, biz o‘z turishimiz, oyoqlar holatiga e’tibor berishimiz kerak bo‘ladi.

Albatta, oyoqlar turish holatining foyda beradigan jihatlari ham mavjud. Siz o‘z obro‘yingizni o‘ylab, odamlarda ijobjiy taassurot qoldirgan paytingizda shunday bo‘ladi.

O‘z vaqtida men ayol militsiya xodimalari bilan mashg‘ulot o‘tkazganimda xizmat vazifasi bilan boshqarish mushkul bo‘lgan olomon oldida salobat, hukmdorlik holatini namoyish qilish uchun oyoqlarni kerib tik turishni maslahat bergenman. Tovonlarni juftlab turish tik turgan kishida itoatkorlikni ifodalar va ko‘rganlarga noto‘g‘ri tushuncha beradi. Oyoqlarni keng tutib turish ayol militsiya xodimalarga hukmronlik shaklini – «Men bu yerda boshliqman» tushunchasini taqdim etadi va qarshilik qilmay itoat etish tushunchasini ifodalaydi hamda tarib buzuvchilarni osonroq tinchlantirishga imkon beradi. Agar siz farzandingiz tamaki chekishga munosabatingizni bir bor va doimiy his qilishini istasangiz, ovozni ko‘tarish o‘rniga «hududiy ustunlik» holatini qo‘llab ko‘ring.

## **«Hududiy ustunlik»**

«Oyoqlar turishi» va «hududiy ustunlik» fe’l-atvori ni muhokama qilishda odam va hayvonlarning hududiy talabini tadqiq qilgan Edvard Xoll ishlariga diqqat qilishimiz lozim bo‘ladi. Insonlar o‘z hududini himoya

qilishini tekshirgan olim ilmga «hududiy hukmronlik» atamasini kiritdi.

U o‘zaro munosabatdagi hududiy bilimni yaratdi va uni proksemika deb nomladi. Xoll shuni aniqladiki, biz qanchalik yuqori ijtimoiy-iqtisodiy, iyerarxik (*pog‘onali*) o‘rinni egallasak, shunchalik keng hudud bizga kerak bo‘larkan. Uning aniqlashicha, o‘zining kundalik faoliyatida katta hududni qamragan kishi g‘ayrati, faolligi, o‘z kuchiga ishonchi mustahkamligi bilan ajralib turar va jamiyatda ham yuqori pog‘onani egallar ekan. Bu xulosa to‘g‘riligini insoniyat tarixi va madaniyatidagi ko‘p voqeа-hodisalar, erishilgan yutuqlar tasdiqlab turibdi. Masalan, mustamlakachilar Yangi Dunayga kelishganida Amerikaning tub aholisi orasida ham xuddi malika Izabella saroyidagi kabi «hududiy» atvor hukmron ekanligini ko‘rishdi. Ya’ni barcha yurtlarda oliv mansabdon (*dohiy, shoh, prezident*) buyruq berish huquqiga ega va ko‘proq hududni egallahsga harakat qilarkan.

Ammo korxona boshliqlari, prezident va yuksak mansabga ega shaxslar keng hududga da’vo qilsa, qolgan barcha odamlarga bu mushkullik tug‘dirar ekan. Biroq har birimiz, qanday bo‘lishimizdan qat’i nazar, o‘z hududimizni himoya qilishga urinamiz. Bizga kimdir juda yaqin tursa, yoqmaydi. «Odamlar munosabatida noverbal aloqalar» kitobi mualliflari Mark Knapp va Edvard Xoll shunday xulosaga kelishdi: har bir kishi xulq-atvori va madaniy muhitiga qarab shaxsiy makon, hududga ehtiyoj sezadi. Begonalar bu hududga kirsa, limbik miyamiz keskin asabiy zo‘riqish aks ta’siri ishlay boshlaydi. Shaxsiy hududimiz buzilishi bizni o‘ta sezuvchan qilib qo‘yadi, yurak urishini tezlatadi, hatto yuz terisining qizarishiga olib keladi.

Siz xoh odam to‘la liftda, xoh bankomatdan pul ye-chayotgan paytingizda kimdir sizga o‘ta yaqin kelib qolsa, qanday holga tushgansiz, eslab ko‘ring. Hayotdagি biror holatda sizga kimdir juda yaqin tursa yoki o‘zingiz shunday qilsangiz, limbik miyaning salbiy ta’sirini tu-shunmay qolmang, deb eslatib qo‘ymoqdaman.

## **Oyoq va tovonlar qulay, xush holatni qanday namoyish etadi?**

Agar siz oyoq va tovonlar holatini diqqat bilan kuza-tib tursangiz, nima uchun ba’zi kishilar oldida o‘zingizni qulay yoki noqulay sezishingiz sababini tushunib olasiz. Qaysidir inson oldida o‘zimizni qulay, xush sezishimizni belgilab beradigan bu oyoqlarni chalishtirishdir. Agar biz kimningdir oldida noqulaylik sezsak, hech qachon uchrashmaslikka harakat qilamiz (*22-rasm*). Ishongan odamlarimiz oldida ham oyoqni chalishtiramiz. Chunki mazkur his qulaylik, yaxshi holatni tashkil qiluvchi omillardan biridir. Keling, limbik atvorning bu ko‘rinishi nima sababdan bunchalik ishonchli va serma’no ekanini ko‘rib chiqaylik.



*22-rasm.* Biz o‘zimizni qulay sezganimizda oyoqlarni chalishiramiz. Biroq yoqmagan odamning to‘satdan paydo bo‘lishi, ikkala oyoqqa tayangan holatimizni o‘zgartirishimizga majbur qiladi.

Oyoqlaringizdan birini ikkinchisiga chalishtirsangiz, suyangan hududingizni ancha ozaytirasiz. Xavfsizlik nuqtayi nazaridan bu ma’qul emas. Hayotingizga xavf tug‘ilgan chog‘da qotib turishingiz yoki qochishingiz uchun xalaqit beradi, deyarli bitta oyoqda turibsiz. Shuning uchun limbik miya atvori bunday holatda turishida kamroq ishlar, u o‘ta qulay yoki ishonchli vaziyatda turganimizdagina yaxshi faoliyat olib boradi. Ayollar liftda yolg‘iz tursa, shu holatni ko‘rish mumkin, biroq ichkariга ikkinchi kishi kirishi bilan holatini o‘zgartirib, qat’iy ikki oyoqqa suyanib oladi. Limbik miya ishora beradi: «Tavakkal qilma. Hozir sen xavfga duchor bo‘lishing mumkin. Darhol ikkala oyog‘ingni yerga qo‘y!» deydi.

Agar men oyoqni chalishtirib turgancha gaplashayotgan ikki xodimni ko'rsam, ular o'zlarini o'ta qulay sezayotganini his qilaman. Birinchidan, bir-birining harakatini ko'chirishadi (*bu izopraksizm – qulaylikning bir ko'rinishi*), ikkinchidan, oyoqlarni chalkashtirish to'liq qulaylikdan darak beradi (*23-rasm*). Bu noverbal ishora – oyoqlarni chalishtirish o'zaro munosabat yaxshi ekanligidan darak beradi. Hamkorga esa mazkur belgi munosabatning hammasi yaxshiligini ko'rsatadi. Shunchalik yaxshiki, to'liq (*limbik*) erkin bo'lishingiz mumkinligini ko'rsatadi. Shuning uchun oyoqlarni chalishtirish yaxshi kayfiyatni ko'rsatuvchi eng yorqin ishoralardan biridir.

Yaqinda men Floridadagi mashhur dam olish maskani Karal-Gaybleda o'tkazilgan bir yig'ilishga bordim. Meni oltmis yoshlardagi ikki ayol bilan tanishtirishdi.



*23-rasm.* Ikki kishi suhbat jarayonida oyog'ini chalishtirsa, ikkalasi ham bu suhbatdan juda mamnunligini ifodalaydi.

Tanishuv paytida ayollardan biri to'satdan oyog'ini chalishtirdi, amalda bir oyog'i bilan qoldi. Men shu zahoti angladim: «Siz xonimlar bir-birlaringni anchadan beri tanisangiz kerag-a?» Ularning yuzlari yorishib ketdi va biri qiziqib so'radi: «Qanday qilib bildingiz?» Men javob berdim: «Sizlar meni bиринчи ко'rishlaringga qaramay, biringiz to'liq rozilik belgisi sifatida oyog'ингизни chalishtirdingiz. Bir-biriga juda yoqqan va ishongan odamlar shunday qilishadi». Ular kulishdi va keyingisi so'radi: «Siz inson o'ylarini o'qishni bilasizmi?» Men ham kulib javob berdim: «Yo'q!»

Men ularning qadrdon ekanliklarini qanday aniqlaganimni aytganimdan so'ng ulardan biri Kubada yashab, maktabda tahsil olgan davrdan beri tanish ekanliklarini so'zlab berdi. Ko'ryapsizki, oyoqlarni chalishtirish inson hissiyotining ko'rsatkichi ekanini yana bir bor tasdiqladi.

Bu ishoraning yana bir qiziq xususiyati haqida aytishni istardim. Aslida, hammadan ko'ra bizga yoqadigan odamni ko'rganimizda oyoqlarimizni chalishtirishni beixtiyor bajaramiz. Boshqacha qilib aytganda, oyoq chalishtirganda gavdamiz yoqtirgan hamrohimizga ya-qinroq boramiz. Bu ishora oilaning katta yig'ilishlarida xiyla qiziq ixtiolar qilishga imkon beradi. Ko'p bolali oilalarda ko'pincha ota boshqalarga qaraganda bir bolasini ko'proq yaxshi ko'radi. Bu uni o'zi yoqtirgan bola oldida oyoqlarini chalishtirib, gavdasi unga yaqin kelganda aniq namoyon bo'ladi.

Afsuski, yon daftarchangizga qayd etib qo'yishingizni so'rayman, yomon maqsadni ko'zlab turgan jinoyatchilar nazorat mashinasini ko'rganda, oyoqlarini chalishtirib devorga suyanadi, oddiy kishilarday ko'rinishga urinishadi.

Bu holat limbik miya sezgan xavotirga mos tushmagani ligi bois unchalik uzoq saqlanib turmaydi.

Tajribali militsiya xodimlariga bu yuzakilik tezda ayon bo‘lsa ham, bexabar insonlarga ular yaxshi niyatli odamlarga o‘xshab ko‘rinishadi.

## **Xushomad paytida oyoq va tovonlar atvori**

Yuqori qulaylikdagi ijtimoiy sharoitda oyoq va tovonlar siz muloqot qilayotgan kishi oyoq-tovon holatini ko‘chirib (*izopraksizm*) oladi va o‘zini xiyla erkin tutadi. Masalan, eng yuqori qulaylik, yaxshi paytda tovonlar ham sherigiga nozik tegish, silash bilan e’tiborni tortishga urinadi.

Xushomad qilish paytida, ayniqsa o‘tirgan holatda, sherik huzurida o‘zini qulay, xush sezgan ayol yechib qo‘ygan tuflisini oyoq uchida silab, turtib o‘ynaydi. Ammo ayol o‘zini noqulay sezsa, bu holat birpasda to‘xtaydi. O‘ziga xos «tuqli o‘yini»ni kuzatib, tinglovchi imkoniyatining hisobini olishi mumkin. Shu paytda erkak uning oldida ko‘ngil qoldiradigan ish qilsa, qo‘pol gaplashsa, «tuqli o‘yini» to‘xtaydi va ayol uni ishontiradigan harakatlar qiladi, sal tortinishi, hatto sumkasini olishi, xushomadchiga quruq gapirishi ham mumkin. Bu tinglovchining muvaffaqiyatsizligidan darak beradi

Ayol xushomadchiga teginmasa ham, oyoqni qimirlatishi, tuqli bilan o‘ynashi harakat hisoblanadi. Har bir harakat diqqat, hurmatga sazovordir.

## SEVGI OYOQ BARMOQLARI UCHIDA

Bu yil men Los-Anjelosdagi televideniyeda ish-lovchi xodimga noverbal aloqalar kursini o'qitdim. U shunchalik iltifotli ediki, meni uyi yonidagi mash-hur Meksika restoraniga kechki ovqatga taklif qildi. U yerda noverbal aloqa, tana tili bo'yicha amaliy mashg'ulot o'tishni taklif qildi. Qo'shni stolda o'tir-gan bir juftlikni ko'rsatib: «Keling, bularni kuzatib, bir-biri bilan aloqasi qandayligini aniqlaymiz», dedi.

Juftlikni kuzatdik. Avval ular o'tirgancha bir-biri tomon egilib suhbatlashishdi. Ammo biroz o'tgach, qadlarini tiklagancha kresloga suyanishdi, deyar-li gaplashmay ovqatlanish bilan mashg'ul bo'lishdi. Mijozim ularning orasidan qora mushuk o'tdi, dedi. Men unga shunday dedim: «Stol ustida nima bo'lgani-ni kuzatib qolmay, stol tagida nima bo'layotganiga ham e'tibor qiling». Buni bajarish qiyin emas, chun-ki stol tagida dasturxon yo'q, biror narsa bilan to'sil-gan emasdi. «Qarang, ularning tovoni naqadar yaqin joylashgan», dedim imlab. Agar ular orasida ziddiyat bo'lganda, tovonlar bu qadar yaqin turmasdi. Limbik miya bunga ruxsat etmagan bo'lardi.

Men sheringimga oyoqlar joylashuviga e'tibor qaratishni tayinlagach, tovonlar bir-biriga yaqin turar, goh-gohida o'zaro tegib ketar, ulardan birortasi to-vonlarni tortib olmasdi.

«Bunday turish ko'p ma'noga ega, – izohladim men. – Bu juftlik orasida yaqin hissiy aloqa borligini bildiradi». Ular ovqatdan keyin ketishga hozirlangan-da erkak qo'llini ayol belidan o'tkazib oldi va bir so'z demay restorandan chiqishdi.

Odamlar bir-biri bilan gaplashishmasa ham, noverbal ishoralar zarur so'zni aytadi.

Agar siz stol tagi yoki suzish basseynida kishilar oyoqlarini ko'pincha bir-biriga tekkizib, hazillashish uchun ishlatishi qiziqtirsa, men bunga ikki sabab bor deb tushuntiraman. Qandaydir sabab bilan tanamiz yarmi ko'rinchay tursa, masalan, stol osti, suv ichi yo ko'rpacha tagida bo'lsa, ko'ra olmaymiz, nazorat qilmaymiz. Biz jamoat basseynida xuddi o'z uyidagi vannada yotganday erkin tutadigan odamlarni uchratganmiz. Ikkinchidan, tovonimizda juda ko'p asab tolalari yakuni joylashgan. Ular borib miyamizdagi jinsiy asab tolalari joylashgan qism yonida tutashadi hamda o'zaro ta'sirlanish xususiyatiga ega. Odamlar stol tagida oyoqlarini tekkizib hazillashadi, bu yoqimli jinsiy lazzatlanish uyg'onishiga vosita bo'ladi. Buning aksi sifatida kim biladir suhbatlashishni istamasak, tasodifan tegib ketsa ham, oyog'imiz u tomonidan o'z-o'zidan uzoqlashadi. Afsuski, odamlar bir-biridan sovishining aniq ko'rinishi bo'lgan his, harakatga, ya'ni oyoqlarning o'zaro uzoqlashuviga unchalik yoki mutlaqo e'tibor qilishmaydi.

Bu noverbal atvor ko'rinishi bizga: «Menga diqqa-tningi qarat» deganday bo'ladi. Bizning qotish yoki instinctli boshqaruv refleksimizga mos yoki teskari bo'lishi mumkin. Mazkur refleks qiziqish uyg'otgan buyum yoki insonlarga yaqinroq bo'lishga g'ayriixtiyoriy ravishda ko'mak beradi.

Shuningdek, bizga yoqmaydigan, ishonchsiz bo'lgan buyum va insonlardan uzoqroq turish, ehtiyot bo'lishga chorlaydi.

O‘tirgan odamlar oyoq chalishtirishi ham ko‘p ma’no-ga ega bo‘lgan belgidir. Agar ular yonma-yon o‘tirsa, oyoq chalishtirishi yo‘naltirilgan tomon asosiy ko‘rsat-kichni belgilaydi. Masalan, sheriklar orasida munosabat yaxshi bo‘lsa, chalishgan oyoqlar ustki qismi bir-biriga, ya’ni suhbatdoshga qaragan bo‘ladi. Agar so‘zlovchi boshlagan mavzu tinglovchi – sheringiga yoqmasa, oyoq uchi boshqa tomonga qaraydi, oyoq soni to‘siq vazifasini o‘taydi (*24-, 25-rasmlar*). Bunday to‘siq qo‘yish limbik miyaning himoya vositasi sifatida namoyon bo‘lishiga yorqin namunadir.



*24-rasm.* Bu suratda erkak o‘ng oyog‘ini shunday joylashtir-ganki, uning tizzasi ayol bilan to‘siq hosil qilgan.



*25-rasm.* Bu rasmda erkak oyog‘ini shu tarzda joylashtirganki, orqa tomonga siljitimiz tizza erkak va ayol orasidagi barcha to‘sinqni bartaraf etadi.

Agar ikkala tomon munosabatida iliqlik bo‘lsa va ular oyoqlarini bir xilda chalishtirib o‘tirishsa, bu ular o‘rtasida to‘liq moslik borligidan darak beradi.

## **Bizning bo‘shliqqa bo‘lgan ehtiyojimiz**

Siz qachondir biror bora odamlarga nimangiz bilandir birinchi taassurot uyg‘otganingizni o‘ylab ko‘rganmisiz? Ularga yoqdingizmi yoki yaxshi munosabat o‘rnatishingiz uchun ancha-muncha ter to‘kishga to‘g‘ri keldimi? Buni siz «Qo‘lni siq va kutib tur» usulida sinab ko‘ring. U mana bunday ishlaydi.

Insonlar bilan birinchi bor tanishsangiz, oyoq va vonlariga e’tibor qiling.

Bu insonlar sizga qanday tuyg‘u bilan qaraganidan dalolat beradi. Shaxsan men inson bilan birinchi bor ta-

nishganimda, avval u tomonga egilaman, dildan berilib samimiq qo'l siqaman (*qo'l siqish kuchi va egilish darajasi o'sha joydagi odob, holat, madaniyat talabicha bo'ladi*). Yaxshi nazorat bog'lanishi qilib bir qadam chekinaman va nima bo'lishini kuzataman. Ko'p hollar da quyidagi uch holatdan biri ro'y beradi:

a) inson joyida turadi. Bu uning shu holatdan mamnun ekanligi, oradagi masofa yetarlilikini namoyish etadi;

b) kishi o'zini bir qadam orqaga tashlaydi, yuzini buradi va men uni ko'proq bo'shliq istagani va boshqa joyda bo'lish xohishini ko'raman;

v) kishi men tomonga bir qadam yuradi. Bu uning qulay vaziyatda o'zini his etishi, menga yaxshi munosabatda ekanidan darak beradi. Bu holatlardan birortasi meni xafa qilmaydi, chunki har uch holatda ham odamlar kaminaga nisbatan aslida qanday munosabat, hissiyotda ekanini bilib olaman.

Yodingizda bo'lsa, oyoq va tovonlar inson tanasining eng rostgo'y qismi edi. Agar insonga ko'proq bo'shliq kerak bo'lsa, bir qadam orqaga chekinaman. Agar kishi o'zini qulay his etayotgan bo'lsa, bo'shliq yoki hudud bilan hech qanday muammo ro'y bermaydi. Agar kishi men tomonga bir qadam tashlasa, bilamanki, yaqinroq munosabatda bo'lishni istayapti. Bu foydali ma'lumotni ijtimoiy munosabatlarning istalgan joyida foydalanishingiz mumkin. Ammo o'zingizga qulay holat hosil qilish uchun qanday sharoit lozimligini hisobga olishingiz dar-kor bo'ladi. Aks holda, kayfiyatningiz buziladi, bu mez-bonga ham tabiiy ravishda ta'sir etadi, munosabat chigalligiga sabab bo'lishi mumkin.

## Qadam tashlash

Biz oyoq va tovon masalasini muhokama qilishni boshladikmi, turli qadam tashlashning noverbal ahamiyati haqida gapirmasak, yomon o‘qituvchi hisoblanishimiz tayin. Olima Desmonda Morisa ma’lumotiga ko‘ra, mutaxassislar qirqqa yaqin qadam tashlash usulini aniqlashgan. Agar sizga bu raqam juda katta bo‘lib ko‘rinsa, o‘z sevimli kinofilmlaringizni eslang, unda ishtirok etgan quyidagi san’atkorlarni ko‘z oldingizga keltiring: Charlie Chaplin, Jon Ueyn, Mey Uest (*katta ko‘kragi bilan mashhur*), Grauco Marks.

Bu aktyorlarning har birida o‘ziga xos qadam tashlash uslubi bo‘lgan, shu tufayli yaratgan qahramonlari xususiyatini yaxshiroq ochishga erishganlar. Xuddi shular yurishimiz, kayfiyatimiz va atrof-muhitga munosabatimizni ko‘rsatadi. Biz maqsadli oldinga intilib yoki ishonchsiz sekin toshbaqaday sudralib yurishimiz mumkin.

## DO‘KON O‘G‘RILARI

Jinoyatchilar fe’l-atvorlari o‘zi haqida qanchalik ko‘p ma’lumot ochib berishini his etishmaydi. Men Nyu-Yorkda ishlaganimda FTBdagi sheriklarim bilan ko‘cha o‘g‘rilari omma bilan aralashib ketishga uringanlarini ko‘p kuzatganman. Ularni fosh qilgan jihatlaridan biri yo‘lakchada sekin yurib, do‘kon oynalari oldida sinchiklab ko‘zdan kechirishlari bo‘ldi. Ko‘p odamlar yurishida maqsadga intilish ko‘rinadi, chunki ularning boradigan joyi va amalga oshiradigan niyatlarini talaygina.

Ulardan farqli ravishda o‘g‘rilar (*kissavur, talonchi, muttaham, giyohvandfurush*) ko‘chada o‘z qurbanlarini kutib daydishadi va oddiy insonlarning yurishidan farq qiladi. Ular hujum qilish uchun bir maqsad topguncha izg‘ishadi. Xoh u talonchi yoki tilanchi bo‘lsin, sizga yaqinlashsa, noqulaylik sezasiz. Bu hisni limbik miyangiz hosil qiladi, navbatdagi qurban bo‘lishingizni istamay, keyingi voqealar rivojini kuta-di. Shu bois «Qo‘rquv sovg‘asi» kitobi muallifi Gevin de Beker maslahatiga ko‘ra, katta shahar ko‘chasida bo‘lib qolsangiz, qulog‘ingizni ding qiling. Qandaydir bekorchi to‘g‘ri siz tomon yursa, ehtiyyot bo‘ling, yana ham yaxshisi, bu yerdan tezroq keting. Bunday hissi-yot juda kuchsiz bo‘lsa ham, ichki tovushingiz buyur-ganini bajaring.

Biz shoshilmay sayr qilishimiz, yengil qadam bilan yurishimiz, maqsadsiz sanqish, oyoqlarni chalishdirib yoki sudrab arang qadam tashlashimiz, ehtiyyotkorona asta, hovliqib, shoshib, kimningdir oldida oyoq uchida yurish olimlar sanagan yurish turlarining bir qismidir. Ularni o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Yurish at-vori inson hissiyoti qanday o‘zgarishini aks ettiradi. Quv-noq, baxtli shaxs agar unga yaqin kishisi yo‘l halokatiga uchraganini bilsa, eshitsa, birdaniga yurishini o‘zgartiri-shi mumkin.

Yomon yoki fojiali xabar kishini hayajonlangan holda xonadan yugurib chiqishi, yordam berishga chorlashi mumkin. Yoki butun dunyo g‘ami yelkasiga tushganday qayg‘uga cho‘mgan holda qaddi bukilib yurishi mumkin.

Yurish holatining o‘zgarishi yorqin noverbal ishora bo‘lib, biz yo‘l qo‘ygan xato, kelayotgan muammo yoki o‘zgargan holat, qisqacha aytganda, qandaydir muhim

voqealarning aks ta'siridir. Yurish uslubidagi barcha o'zgarish bizni o'ylashga, buning asl sababini topishga chorlaydi. Jamlangan ma'lumotlar shu insonga eng yaxshi usul bilan yaqinlashish imkoniyatini beradi. Yurish uslubini kuzatish bizga kishi bilmagan holda uzatiladigan so'zsiz ma'lumotlarni bilishga imkon beradi.

## **Odam tovoni qachon hamkorlik istaydi, qachon istamaydi?**

Agar shaxs siz bilan harakat qilib hamkorlikda ish bajarishni istasa, uning oyoqlari harakatingizga qo'shilishi kerak. Mabodo kishining gavdasi siz tomonga burilib tursa-yu, oyoq uchi boshqa tarafni ko'rsatsa, nima uchun, degan savol tug'iladi. Gavda burilib turishiga qaramay, tovonlarning mazkur shakli to'liq hamkorlikka imkon yo'qligi, yo'l qo'yilmayotganidan darak berib, mulohazaga chorlaydi. Buning sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin: qayergadir ketish istagi, muhokama mavzusiga qiziqish, yordam berish istagi yoki qilinayotgan ishga ishonch yo'qligi kabilar.

Agar bizga yo'lda begona odam uchrasa, gavdamiz unga buriladi, oyoq uchlari manzili tomonga yo'naladi.

Shunday qilib, muomala odobiga rioya qilishni talab qilaman, agar xohishingiz bo'lsa, yana yo'limizda davom etishimizni ma'lum qilamiz.

Ko'p yillardan beri AQSh va chet eldag'i bojxona xodimlari, inspektorlarini o'qitish bilan shug'ullanib kelaman. Men ulardan juda ko'p qimmatli ma'lumotlarni o'zlashtirdim, umid qilamanki, bergen bilimlarimning ham nafi tegdi

Jumladan, ularga yo'lovchilar bilan savol-javob qilishda gavda ro'parada turishi, ammo oyoq uchlari

yo'l tomonga yo'naltirilganiga diqqat qilishni uqtirdim (26-rasm).

To'g'ri, yo'lovchi bo'sh joyni egallahsga shosha-yotgan bo'lishi mumkin. Shunday bo'lsa ham, bu holat nazoratchida shubha uyg'otishi mumkin. Biz o'tkazgan tekshiruvlardan shuni aniqladikki, kimdir «Janob, meni shartnomaga qarshiligidim yo'q», deb ijobiy fikr bildirsa-yu, oyoq uchi eshikni ko'rsatsa, ko'pincha qandaydir o'zgartirish kiritish lozimligini ifodalar ekan. Garchi bu insonning so'zi hamkorlikka shaylikni bildirsa-da, oyoq uchlari uning aslida hamkorlikka shay emasligini ko'rsatardi.



*26-rasm.* Agar suhbatdo-shingiz oyoq uchi boshqa tomonni ko'rsatsa, uni o'sha joyda bo'lish istagi mavjudligini bildiradi. Shunday shakldagi holatni odamlarga rasmiy murojaat qilingan paytda e'tibor qarating. Chunki gavdanining mazkur ko'rinishi monelik, so'z va holat mos emasligini ko'rsatadi.

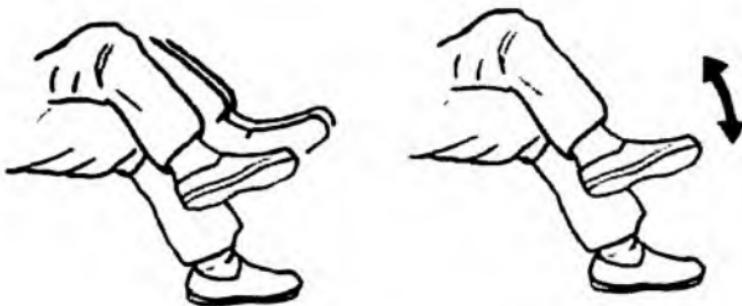
## Oyoq va tovon harakatidagi tezlikning o‘zgarishi

Oyoq qimirlatish, ko‘tarishda hayron bo‘larli jihat yo‘q: ba’zilar doim shunday qiladi, ba’zilar qilmaydi. Ko‘pchilik bu yolg‘onchilik belgisi emas, deb xato qiliшади.

Oyoqni ko‘tarish, qimirlatish oddiy odam, yolg‘onchiga ham xosdir. Bunda hal etiladigan narsa harakatlar ning boshlanishi yoki o‘zgarishidir. Masalan, bir necha yil ilgari teleboshlovchi Barbara Uolters «Oskar» mu-kofotiga nomzod aktrisa Kim Beysingerdan intervyu ol-gandi. Suhbat davomida Beysinger oyog‘ini qimirlatib turdi, go‘yo qo‘yishga joy topolmayotganday edi. Savol uning moliyaviy ishlari, o‘sha paytdagi eri tomondan qilingan shubhali investitsiyaga kelganda san’atkorning oyog‘i qimirlamay, sakray boshladi. Albatta, bu o‘rinda u yolg‘on gapirdi, aldashga urindi deb bo‘lmaydi, balki berilgan savolga uning bevosita ta’siri namoyon bo‘ldi. Bu darhol ko‘rsatilgan yuksak ta’sir namoyishi edi.

Jo Kulisaning guvohlik berishicha, o‘tirgan odam oyog‘i qimirlashdan to‘xtab, sakray boshlasa, u yoqimsiz narsani ko‘rgan yo eshitganlik belgisi bo‘ladi (27-rasm).

Agar oyoq qimirlashi asabiylik belgisi bo‘lsa, sakrash zarba ro‘y bergen noxushlikka qarshi kurash hisoblana-di. Biz uchun buning ahamiyatli tomoni, mazkur harakat tabiiy ravishda ro‘y berishidir. Ko‘p insonlar mazkur harakatni umuman payqashmaydi.



27-rasm. Qo‘qqisdan tovonlar sakray boshlasa, bu noqulaylikning yaqqol belgisi sanaladi. Bunday harakat berilgan savol yoqimli emasligini ko‘rsatadi.

Siz tananing ushbu noverbal ishorasini o‘z foydangiz uchun qo‘llasangiz bo‘ladi. Oyoq sakrashi yoki noverbal atvorda o‘zgarish yuz berishini savol berib hamda qaysi savol odam uchun qiyinchilik tug‘dirishi, zo‘r berib yashirayotgan yoki yashirishga urinayotgan ma’lumotlarni aniqlashda ko‘mak beradi. Ular savolga javob berishdan bosh tortsa-da, oyoq sakrashi barcha narsani ma’lum qiladi.

## Tovonlarning «qotishi»

Agar ikkala oyoq yoki tovонни qimirlatib o‘tirgan kishi birdaniga jim qotib qolsa, buni belgilab qo‘yishingiz darkor bo‘ladi.

Bu, odatda, odam ruhiy zo‘riqish, keskin hissiy o‘zgarishga uchragani yoki qandaydir tahdid sezganidan darak beradi.

O‘zingizdan so‘rang: nima uchun limbik tizim omon qolishning «qotish» vazifasini qo‘llaydi? Ehtimol, bu

qandaydir holat, qaltis savol-javobdan qutulish, sizdan yashirish uchun qilingan harakatdir?!

## BONNI UNUTING, KLAYDNI IZLANG

Dahshatli bir jinoyatning guvohi bo‘lgan ayolni so‘roq qilganim yodimda muhrlanib qolgandi. Bir necha soat o‘ta yoqimsiz, toliqtiradigan vazifa hech qanday natija bermadi. Bergan savollarimiz unga bিror bir o‘zgarish, sezilarli ta’sir ko‘rsatmas edi. Shunda men ayol oyog‘ining tinmay u tomon, bu tomonga harakatlanishiga e’tibor qaratdim. Uning bu atvor harakati doimiy bo‘lishiga qaramay, kalavaning uchini topishga yordam berdi. O‘ylanib turib, unga bir savol berdim: «Siz Klayd ismli kimsa bilan tanishmisisz?» Ayol bu savolga tovush chiqarib javob bermagan bo‘lsa ham, oyoq harakati birdan to‘xtab, to‘satdan tepe-pastga zarbali harakat qila boshladi. Men tushundimki, bu ishning kaliti shu savolda, yana savol ichidagi Klayd nomiga bog‘langan. Ish yuzasidan maydalab berilgan keyingi savollar jinoyat fosh bo‘lishiga olib keldi. Ayol Klayd ismli kishi uni Germaniyadagi harbiy bazadan davlat ahamiyatiga molik hujjatlarni o‘g‘irlab chiqishga majbur qilganini tan oldi.

Ongga bo‘ysunmaydigan limbik miya boshqargan oyoq harakatining birdan o‘zgarishi, takrorlangan zarbalar bizga buning zamirida qandaydir muhim ma’lumot yashiringanini ko‘rsatdi va uning tan olinishi taxminimiz to‘g‘ri ekanini tasdiq etdi. Yaxshi hamki, oyoqning «so‘zlagani»ni ayol bilmasdi. Bo‘lmasa, bu sotqinligi uchun uni kaltaklagan bo‘lardi, chunki ayolga yigirma besh yil qamoq jazosi berildi.

Odam nimanidir qilib qo‘yib, fosh bo‘lishi, xabar topilishidan xavfsiraydi. Tovon «qotishi» limbik miyaning oldinda turgan xavf ro‘parasida ehtiyot bo‘lish, qotib turish buyruq berilgan ehtiyot choralaridan biridir.

## Oyoqni «birlashtirish» va «ochish»

Agar odam birdaniga oyoq uchini ichkariga bursa yoki birlashtirsa, bu hayajon, xavotir yoki tahdid sezganidan darak beradi. Jinoyatda gumon qilinganlarni so‘roq qilishganida ko‘p marta guvoh bo‘lganmanki, ular kuchli ruhiy zo‘riqish paytida oyoq tovonlari yoki qo‘l kaftlarini birlashtirishadi. Ko‘p insonlar, ayniqsa yubka kiygan ayollar o‘tirganda, oyoqlarini juftlab o‘tirishadi (*28-rasm*). Biroq oyoqlarning bu holati uzoq davom etsa (*ayniqsa, erkaklarda*) tabiiy tuyulmay, shubhali ko‘rinadi.

Qo‘l kaftini birlashtirish xatar oldida limbik miya «qotish» odatining bir ko‘rinishidir.



*28-rasm.* Oyoqlarning to‘satdan juftlashishi noqulaylik yoki hayajon daragidir. Odamlar o‘zini qulay sezganda, odatda, kaftlarini birlashtirishmaydi.

Noverbal atvorni tadqiq etgan ko‘p tajribaga ega kuzatuvchilarning ta’kidlashicha, yolg‘onchilar so‘roq qilinganda, oyoqlari mutlaqo qimirlamasligi oydinlashadi. Harakat qilishga xalaqit beradigan chalishgan holda turadi. Bu esa inson yolg‘on so‘zlayotganda, qo‘l-oyog‘ini qimirlatmasligi haqidagi xulosaga mos tushadi. Lekin qo‘l-oyoq qimirlamasligi hamisha yolg‘ondan darak bermasligini aytib o‘tmoqchiman. Bu asabiylik, hayajon, bezovtalikdan himoya qilish usuli ham bo‘lishi mumkin.

Ba’zi kishilar oyoq-qo‘l harakatini to‘xtatish uchun stol chetini ushlashadi, o‘rab olishadi (*29-rasm*). Bu limbik asabning himoya vositasi – «qotish»ning bir ko‘rinishi bo‘lib, inson nimadandir hayajonda ekanligini bildiradi.

## **IKKI BORA «QOTISH»**

Siz doimo tana tamg‘asi hisoblangan odatning yorqin ko‘rinishlariga e’tibor berishingiz kerak. Ular to‘planib, atvor kuzatuvchisini aniq xulosaga olib keladi. Har bir tamg‘a xulosangiz to‘g‘ri ekanligi, ishonchni orttiradi. Masalan, tovonlarni «o‘rash»da odam oyog‘i bilan kursi oyog‘ini o‘rab, so‘ng qo‘lini kiyim ustidan yurgizishi mumkin (*go‘yo shimga qo‘lini artganday*). Tovonni «o‘rash» bu «qotish»ning ko‘rinishi, artish esa «tinchlantirish» aks ta’siridir. Ikkalasi birgalikda fosh bo‘lishdan xavotirlanishni bildiradi.

Odam fosh bo‘lishidan cho‘chib, ruhiy zo‘riqishga tushadi. Ma’lumki, ruhiy bosimdan so‘ng asabni tinchlantiruvchi harakat yuzaga keladi.



*29-rasm.* Qo‘l bilan kursi suyanchig‘ini tutish «qotish» usulining bir ko‘rinishidir. Bu noqulaylik, bezovtalik, xavotirdan dalolat.

Ba’zan inson tovonini yashirib, ruhiy zo‘riqish ishorasini ifodalaydi. Kim bilandir suhbatlashganda, u tovonini kursi oldida yoki tagida ushlashiga e’tibor bering. Mening gaplarim hali ilmiy tomonlama tekshirilib tasdiqlanganicha yo‘q. Bunga qaramay, ko‘p yillik kuzatishlarim shuni tasdiqlaydiki, insonda kuchli ruhiy zo‘riqish uyg‘otadigan savol-javob paytida oyoqni kursi ostiga yashirishga majbur qilinadi. Bu tananing ko‘zga ko‘ringan qismini imkon boricha yashirishga urinish harakatidir.

Buni berilgan savoldan noqulaylik sezish belgisi deb tushunish lozim va so‘roqni to‘g‘ri oqimda davom ettirish kerak. Tajribali kuzatuvchiga oyoq va tovonning mazkur harakati so‘roq qilinayotgan shaxs aytishni istamagan ko‘p ma’lumotlarni oshkor qiladi.

Siz mavzuni o‘zgartirsangiz, hayajon barham topadi, tovonlar asl holiga qaytib kelishini kuzatishingiz mum-

kin. Bu esa xavfli mavzudan limbik miya yengillik his etganligidan dalolat beradi.

## **Aytilganlarni xulosalab**

Oyoq-tovon bevosita ishtirok etib, inson zotining yashab qolishi uchun asosiy vazifani o'taydi. Uzoq yillik rivojlanish davomida u tanamizning eng to'g'ri, sof ma'lumot beruvchi qismiga aylandi. Bizning quyi adog'imiz diqqatli kuzatuvchiga tahlil qilingan eng to'g'ri ma'lumotlarni yetkazib beradi. Undan unumli foydalanish kishini har qanday sharoitda to'g'ri «o'qish»ga imkon beradi. Siz oyoq va tovonning noverbal ma'lumotlarini o'zlashtirib, tananing boshqa a'zo ma'lumotlari bilan umumlashtirgan holda inson atvori, hissiyoti, niyatini tushunish, aniqlashingiz ancha oson kechadi.

Shuning uchun endi tananing boshqa qismlariga e'tibor qaratamiz. Suhbat gavdamiz haqida ketadi.



## **TO'RTINCHI BOB**

### **TANA HAQIDAGI MA'LUMOTLAR**

#### **Qorin, bel, ko'krak va yelkaning noverbal xabarlari**

Mazkur bob tana qismlari: bel, qorin, ko'krak, yelka fe'l-atvoriga bag'ishlangan. Xuddi oyoq va tovonlar atvori kabi tananing mazkur qismlar harakatlari hissiy miya, ya'ni limbik miyaning haqiqiy holatda aks etishidir. Tanamizning bu qismida hayot uchun zarur bo'lgan a'zolar: yurak, o'pka, jigar, qorin kabilar joylashgan bo'lib, miya ularni har qanday xavf-xatardan himoya qilish uchun zarur chora-tadbirlarni ko'radi. Biror xavf paydo bo'lishi bilan miya boshqa a'zolar ishtirokida uning himoyasiga otlanadi. Ularning muhofazasi uchun ko'zga ko'rinas mas chora-tadbirdan tortib yaqqol ko'ringan imkoniyatlarga-cha ishga solinadi.

Keling, tanamizning bu a'zolari namoyish etadigan noverbal ishora, uning tahlili hamda hissiy, limbik miya nima bilan mashg'ul bo'lishi bilan tanishaylik.

## **Bel, ko'krak, yelka – tananing noverbal atvori sifatida**

### **Tana bukilishi**

Boshqa a'zolar kabi tanamiz ham xatar paydo bo'lishiga e'tibor beradi, ruhiy zo'riqish, noxush holat paydo qiluvchi barcha narsalardan uzoqlashish chorasini ko'radi. Masalan, bizga qandaydir xavf yaqinlashsa, limbik miya darhol tanaga bu xatardan qochish buyrug'ini beradi. Buning uchun narsaning qandayligi alohida ahamiyat kasb etmaydi. Biz tomonga tikka kelayotgan avtomobil yoki beysbol to'pchasi bo'lsin, bir xil tezlik, chaqqonlik bilan qochishga kirishamiz.

Bizga ayblov nazarida qaragan yoki uncha yoqtirmagan kishi bilan birga bo'lib qolsak, tanamiz ushbu kishidan uzoqlashishni istaydi. Biroq og'irligimizning ko'p qismini tashkil qilgan va quyi adoqqa tayangan tana holatini o'zgartirish, muvozanatni saqlash uchun ko'p kuch-quvvat sarf qilinadi. Shu bois tananing har qanday og'ishi faqat miya buyrug'i bilan bo'ladi, ushbu buyruqning to'g'ri ekanligiga ishonch, og'ishmay bajarish imkonini beradi. Gavdani egilgan holda tutish uchun qo'shimcha kuch va quvvat lozim. Tanani og'irlik markazidan og'gan xoh oldi, xoh orqaga egilgan holda ixtiyoriy ravishda ushlab turishga harakat qiling. Birpasda toliqasiz. Ammo shu holatni limbik miya buyrug'i bilan zarurat deya tabiiy tarzda ongsiz bajarsangiz, charchoqni sezmaysiz ham.

Bizda noxush kayfiyat uyg'otadigan odamlardangina emas, balki uncha yoqmagan barcha narsadan yuz o'girib qochishga harakat qilamiz. Yuz o'girish miqdori uyg'on-gan noxush his miqdoriga bog'langan bo'ladi.

Bir kuni qizimni Vashington shahriga tashrif buyur-gan mehmonlarni ko‘rish imkoni bo‘lgan yangi ochil-gan Xolokost muzeyiga olib bordim. Muzey yo‘laklari bo‘ylab yurib, men eksponatlarni birinchi bor ko‘rayot-gan yosh va qariyalar o‘zlarini qanday tutishini kuzat-dim. Ba’zilar bizga yaqin kelib, egilib, to‘liq holda nozik tomonlarini his qilishga harakat qilishdi. Ba’zilar esa eksponatlarga xavotir, tortinish bilan qarashdi. Uchin-chi turdagilar avval yaqin kelishdi, ammo fashistlar-ning vahshiylarcha g‘ayriinsoniy qilgan xatti-harakatlari onglariga sekin singigan sari ohista, oz-ozdan yuz o‘gi-ra boshlashdi. Ko‘rgan dahshatlari shu darajada kuchli taassurot uyg‘otganidan darhol burilib, qarama-qarshi tomonga yo‘nalgancha chetga chiqib ketganlari ham bo‘ldi. Ularning miyasi: «Men bu narsalarni ko‘rishga chidamayman» deya so‘zlardi. Shuning uchun tanalari ularning bu holatini aks ettirdi.

Inson zoti shu qadar rivojlanish darajasiga erishdiki, tanamiz yoqtirmagan shaxsidan nafratlanib qochib qol-may, hatto yoqmagan narsalar tasviridan, masalan, surat-lardan ham qochadigan bo‘ldi.

Inson atvorini diqqat bilan kuzatayotgan barcha ki-shi bilishi zarur: uzoqlashtiruvchi, qochiruvchi ishoralar yaqqol namoyishkorona bo‘libgina qolmay, sezilmay-digan darajada ham bo‘lishi mumkin.

## **YARIM AQLLIMI YOKI AYYORMI?**

Ko‘p yillar ilgari men Nyu-Yorkdagi FTB bo‘limida ishlar edim. U yerda faoliyat olib borganimda, ko‘p bora shahar ichidagi transport va metroda yurishimga to‘g‘ri keldi. Jamoat transportidan foydalanadigan insonlar ko‘proq bo‘shliq egallahsha intilishini angladim.

Har bir yo'lovchi o'rindiqda o'tirgancha bekatlar-da to'xtash, chiqib-tushishda, ularning tanasi ikki yon-ga og'ib, yonidagilarni ham siljishga majbur qilishini ko'rdim. Yoki tik turgancha qo'llarini siltab, aylantirib, tutqich yoki halqani ushlamoqchi bo'lganlarni ko'rdim.

Go'yo ular doimo kengroq bo'shliqni egallab olayot-ganday tuyulardi, chunki ularning oldida hech kim tu-rishni istamasdi.

Bunday g'alati shaxslar yonida o'tirgan oddiy insonlar imkon boricha tanalarini ulardan olib qochishga urinar, o'zaro teginmaslik uchun harakat qilishardi.

Bunday atvorni to'liq holda tushunish uchun, hech bo'lmasa, bir bora Nyu-York yerosti transportida sayr qilishingiz kerak. Ammo men ba'zi yo'lovchilar o'z tana-sini ma'lum maqsadni ko'zlab, ataylab harakatga keltirib, o'zlaridan odamlarni uzoqroqda ushslashga intilganiga ishondim. Nyu-Yorkning tub aholisi bo'lgan bir kishi menga shunday dedi: «Agar odamlar sendan uzoqroqda turishini istasang, o'zingni yarim aqliday tut». Ehtimol, uning gapi to'g'ridir.

Ba'zan salbiy munosabat bildirish uchun gavdani bir necha santimetr burish kifoya. Masalan, hissiy inqiroz-ga uchragan juftliklar sekin-asta jisman uzoqlashib bori-shadi.

Ular bir-birlariga qo'l bilan kam teginishadi, tanalari amalda bir-biri bilan uzoqlashadi. Yonma-yon o'tirganda qarama-qarshi tomonga og'ishadi: oralarida jimlik hudu-di paydo bo'ladi. Ularga mashinaning orqa o'rindig'ida birga o'tirishga to'g'ri kelib qolsa, boshlari bir-biriga qa-raydi xolos, tanalari emas.

## Venteral uzoqlashish va venteral ochilish

Limbik miya talabi bilan gavda harakati, oraliq məsofa saqlash, teginib turishlarning kamayishi chin hissiyotlarning juda yaxshi ko'rsatkichi bo'ladi. Juftliklar orasida darz ketish bo'lganda, ularning doimiy jisman uzoqlashuvi kuzatiladi. Bunday yiroqlashishni men venteral uzoqlashish degan bo'lardim. Tanamizning venteral (*old*) qismida ko'z, og'iz, ko'krak qafasi, sut bezlari, jinsiy a'zolarda bizga yoqimli yoki yoqimsiz narsalarni his qiluvchi a'zochalar joylashgan. Hamma narsa soz bo'lganda, venteral qismimiz bizga yoqqan, xursand qilgan narsalar, shu jumladan, hamrohligi yoqqan odamlarga ham o'girilamiz. Ammo ish orqaga ketsa, yaqinlarga bo'lgan munosabatingiz o'zgarsa, oldingizda siz uchun yoqimsiz suhbatlar yuz bersa, unda biz venteral uzoqlashish usulini qo'llaymiz.

Tanamizning venteral qismi eng nozik, ta'sirchan bo'ladi. Shu bois limbik miya uni bizga noxushlik kelтирувчи, bezovta qiluvchi barcha narsalardan himoya qiladi. Ya'ni bizga yoqmagan odam bilan yig'ilish, anjumanlarda duch kelib qolsak, ixtiyoriy va g'ayriixtiyoriy ravishda asta-sekin chetga burilamiz. Bu venteral uzoqlashish sanaladi.

Gap ko'ngil ovlash, xushomadga kelsa, venteral uzoqlashish samimiyoq aloqa buzilganidan darak beradi.

Limbik miya faqat ko'rinish turadigan salbiy xususiyatga emas, balki yoqimsiz mavzu, suhbatlarga ham e'tibor qaratadi. Televizordagi tok-shoularning ovozini o'chirib qo'yib, tomosha qiling, mehmonlar qizg'in bahs paytida o'zini qanday tutishini ko'ring. Yaqinda respublika partiyasidagilarning prezidentlikka nomzodlar tortishuvini ko'rdim va munozarali voqealar muhokamasida

nomzodlar kursilarining orasi ancha uzoq bo‘lishiga qaramasdan, gavdalari qarama-qarshi tomonga o‘girilgani ni payqadim.

Venteral uzoqlashishdagi qarama-qarshilik gavdaning mazkur qism namoyishi, o‘zimga ko‘proq yoqadigan qilib ifodalasak, venteral ochilishdir. Biz yaxshi munosabatda bo‘lganlarga venteral qismimizni ochamiz. Gavdamizning venteral qismiga erkin yetishishga sharoit yaratamiz. Biz ularga venteral tomon bilan qarashimiz sababi shuki, gavdaning mazkur qismi qulaylik va iliqlikni eng ko‘p sezuvchi qismdir. Tilimizda «orqasini o‘girdi» degan maxsus atama bor. Bu kim yoki nimagadir salbiy munosabatda bo‘lishni bildiradi.

Biz o‘zimizga yoqqan, g‘amxo‘rlik qiladigan hamda bizga ham g‘amxo‘rlik ko‘rsatadigan kishilarga venteral tomonimizni ochib, jilmaygancha munosabat bildiramiz.

O‘zimizga yoqmagan voqelik, xush ko‘rmagan kishilarga istab-istamay orqamizni o‘giramiz.

Xuddi shu yo‘sinda tana va yelkamizni burib, qulaylik va iliqlikni yoqtirgan kishilarga namoyish qilamiz. Maktablarda ko‘pincha kuzatish mumkin: o‘quvchilar sevimi li o‘qituvchisi tomon shunchalik egilib intiladiki, sal bo‘lmasa kursidan yiqlay deydi. «Yo‘qolgan o‘choqni qidirib» filmidagi talabalar o‘qituvchining har bir gapini yaxshiroq eshitish uchun oldinga qanday intilganini namoyish etgan tanish epizodni eslaylik. Ularning noverbal atvori ustozni qanchalik sevishlarini yaqqol ko‘rsatadi.

O‘ylaymanki, ko‘pchilik qahvaxona stolida qarama-qarshi o‘tirgan sevishganlar bir-biri tomon qanchalik egilgani, yuqori darajada nazorat qilish uchun yuzlari ya-qinlashganini ko‘rgan bo‘lsangiz kerak. Ular o‘zlarining venteral qismini bir-biriga qaratib, eng nozik jihatlarini ochib, o‘zaro lazzat olishadi.

Bu limbik miyaning asrlar davomida rivoj topib, ijtimoiy ma’no kasb etgan ko‘rinishidir.

Biz yoqtirgan kishiga yaqinlashib, eng nozik venteral qismimizni olib, to‘liq uning hukmronligiga o‘zimizni topshirganimizni bildiramiz. Bunda undan xuddi shunday munosabat qaytishi yoki izopraksizm ishonch uchun minnatdorlik, ijtimoiy moslik, inoqlikni ko‘rsatadi.

Limbik miyaning noverbal ishoralari gavda atvori: tana egilishi, uzoqlashishi yoki venteral ochilishi doimo yig‘ilish, o‘tirishlarda sezilib turadi. Bir-biriga yaqin munosabatga ega hamkorlar yonma-yon o‘tirishadi, venteral tomonlari bilan bir-biriga o‘girilib, o‘zaro yaqinlashadi, gavdani bukishadi.

Ammo insonlar qarama-qarshi fikrda bo‘lsa, bellarini tik ushlashadi, venterallik ochilmaydi, qarama-qarshi to-monga qayrilishadi (*30-, 31-rasmlar*).



*30-rasm.* Insonlar qulaylik va moslik topsa, bir-biri tomon egilishadi. Hamohang bo‘lish odati bizda bolalikdan shakllana boshlaydi.



*31-rasm.* O‘zimizga yoqmagan buyum va insonlardan uzoqroq turish uchun gavdamizni qarama-qarshi tomonga tortamiz. Hatto yaqin hamkasbimizning aytgan fikri yoqmasa ham, shunday qilamiz.

Beixtiyor bunday holatni namoyon qilib, go‘yo: «Men g‘oyangizni ma’qullamayman», deganday bo‘lamiz. Baracha noverbal ishoralar kabi buni ham umumiyl holatda ko‘rib chiqish kerak. Masalan, ishgaga yaqinda qabul qilinganlar majlisda qimirlamay, bezovta o‘tirishadi. Ularning gavda holati rozilik-norozilikdan ko‘ra qimirlamay o‘tirish, yangi sharoitdagi bezovtalikka yaqin bo‘ladi.

Bu ma’lumotlarni faqat o‘zga kishilar fikrini o‘qish uchungina qo‘llamaymiz. O‘zimiz ham shunday harakatlar orqali turli fikrlar tarqatishimizni unutmasligimiz kerak. Muhokama, majlis paytida aytilgan juda ko‘p fik -mulohaza, nuqtayi nazarlarni qabul qilamiz va shaxsiy munosabatimizni bildiramiz. Mazkur munosabatlar shu zahoti hissiy, limbik miyamizga ta’sir qiladi va u noverbal aloqa sifatida tanamizning turli a’zolarida namoyish etadi. Agar hozir yoqmaydigan nimanidir eshit-

sak, so'ngra xush yoqadigan xabar tinglasak, ular ketma-ket gavdamiz a'zolari, tuyg'ularimizda ifoda tarzida aks etadi.

## Tana himoyasi

Agar bizda kim yoki nimaningdir yomon tomondan saqlanish imkonи bo'lsa yoki buni bajarishga odob-axloq mezoni yo'l bermasa, biz beixtiyor qo'lllarimiz yoki biror predmetni to'siq sifatida qo'llaymiz (*32-rasmga qarang*). Go'yo shu maqsadda kiyim yoki qo'l ostidagi biror buyumdan foydalanish mumkin. Masalan, uncha yoqtirmagan kishi bilan gaplashayotgan tadbirkor to'satdan kostyumi tugmalarini qadashi, ko'ngilsiz suhbat tugashi bilan yana yechishi mumkin.



*32-rasm.* Suhbat paytida qo'llarni chalkashtirish noqulaylikdan darak beradi.

Olim Knapp Xoll fikriga ko‘ra, kishi ustki kiyim tugmasini qadashi doimo noqulaylik alomati bo‘lmaydi. Ko‘pincha tugma qadash o‘ziga rasmiy tus berish yoki rahbarga hurmat bildirish ma’nosini beradi. Bu bizga to‘liq qulaylik, masalan, sartaroshxonadagidek qulaylik bo‘lmasa-da, noqulaylik ham tug‘dirmaydi. Shunchaki kiyinishimiz kishilarda biz haqimizdagи birinchi taassurot uyg‘otishga ta’sir etadi, boshqalar bilan munosabatda qanchalik ochiq ekanimizni ko‘rsatadi.

## **YOSTIQ BILAN SUHBAT**

Agar odamlar to‘satdan gavdasini himoya qilishga urinsalar, bu bezovtalik ular qandaydir kutilmagan xavf-xatar, tahdidiga duch kelganidan dalolat beradi.

1992-yil men FTBda ishlagan kezlarimda Boston mehmonxonasida bir yosh yigit va uning otasini so‘roq qilishga to‘g‘ri keldi. Ota yigitchaning so‘roqda ishtirok etishiga uncha xohish bildirmay rozi bo‘ldi. Yigit divanga o‘tirib, yostiqlardan birini quchoqlab oldi va uch soat so‘roq davomida shu holatda turdi. Otasining yonida bo‘lishiga qaramay, bu yosh odam o‘zini himoyasiz sezar, shuning uchun unga ishonch beruvchi qandaydir narsaga suyanishni istardi. Bu «xavfsizlik vositasi» divan yostig‘i bo‘lib, ancha samarali xizmat qilib, u bilan ochiqchasiga suhbat qurishimizga xalaqit berdi. Biz mavzudan chetlab, uning sportga qiziqishi kabi betaraf sohaga o‘tganimizda, u yostiqni chetga qo‘yganini payqadim.

Ammo yana mavzuga qaytilib, ro‘y bergen jinoyatga ishtiroki haqida gapirilganda, yana yostiqni olib, ko‘kragiga mahkam bosishini kuzatdim. Yigitchaning limbik miyasi u xatar sezganda, gavdasini himoya qि

lishni istashi yaqqol sezilib turardi. U bizga birinchi suhbatda hech narsa gapirmadi: sir ochilmay qoldi. Ammo ikkinchi safar mehmonxonaning aynan o'sha xonasida yana uni so'roqqa olib kelishganda, nimaga-dir divanda yostiq yo'q edi.

Ko'pincha AQSh prezidenti davlat rahbarlari bilan birga kelgan mehmonlarni Vashingtondan qirq mil na-ridagi Kemp Devid qarorgohiga olib borishadi. Mening nazarimda, Oq uyda bo'yinbog', rasmiy kostyumda uchrashgandan ko'ra, u yerdagi erkin norasmiy qabulda kamzulsiz, o'zining venteral tomonini namoyish etgan-cha siyosatchilar bir-biriga: «Men ochiqman, hech narsani berkitganim yo'q», deganday bo'ladi.

Prezidentlikka nomzodlar ham mitinglarda kamzulini (*yoki ta'bir joiz bo 'lsa, qurolini*) yechib, ko'ylak yengini shimarib, oddiy el ko'ziga noverbal axborot yuboradi.

Hayron qolarli jihat yo'q, erkakka qaraganda ayollar xavf seza boshlasa yoki o'zini himoyasiz sezsa, ko'proq bezovta bo'ladigan gavdasini yashirishga harakat qiladi. Tanasini berkitish uchun ayol ko'krak tagi – qorni ustiga qo'lini chalishtirib oladi. Yoki bir qo'lini gavdaga ko'ndalang ushlab, ikkinchi qo'lini yoy qilgancha bilagi-ni tutib ko'krak qafasiga o'tib bo'lmas to'siq hosil qiladi. Bu ikkala g'ayriixtiyoriy ishora xatar, noqulaylik kelti-radigan ijtimoiy holatlarda himoya tadbiri sanaladi.

Universitetda birinchi ma'ruzamga qizlar ko'krakla-riга daftalarini to'sib kelganini ko'rghanman. Ular ko'nikib noqulaylik o'rnini qulaylik egallagan sari daftalarini yonlarida ushlay boshlashdi.

Imtihon paytida bunday ko'krakli himoya usuli yigit-larda ko'proq seziladi.

Bundan tashqari, ayollar yolg‘iz o‘tirganda, sumka, xalta, portfel, bo‘yoqdonni himoya vositasi sifatida ko‘krak oldiga qo‘yishi mumkin.

Uyda, televizor ko‘rish paytida, ko‘pchilik o‘zining venteral qismiga bu meni to‘sadi, himoya qiladi degan niyatda, himoya vositasi sifatida buyum, narsalarni to‘sib olish odati uchraydi. Gavdamizning venteral tomonini to‘sigan predmet shu vaqtda bizga ishonch ham baxsh etadi.

Agar insonlar ba’zi hollarda tanasini himoya qilishga urinsa, ularda noqulaylik hissi mavjudligini ko‘rsatadi.

Siz obdan tekshirib, mazkur harakat sababini aniqlasangiz, ularga yordam berish imkonini paydo bo‘ladi, hech bo‘lmasa, ular tushgan sharoitni tushunasiz.

Erkaklarga kelsak, o‘z tanalarini turli sababga ko‘ra himoya qilishadi va ko‘zga tashlanmaslikka uringan holda kamroq e’tibor tortadigan usulni qo‘llashadi.

Erkaklar qo‘lini oldinga o‘tkazib, soatini to‘g‘rilayotganday harakat qilishi mumkin yoki shahzoda Charli olomon oldida qilganday yengini to‘g‘rilashi, tugmalarini birma-bir tekshirishi mumkin.

Erkaklar bo‘yinbog‘ni keragidan ortiq sal ko‘proq yoki tez-tez tuzatishi mumkin. Chunki bunda qo‘llar ko‘krak va tomoqning venteral qismini to‘sib turadi, himoya qiladi.

Yuqorida aytilgan barcha himoya usullari odamning shu paytda noqulay vaziyatda turganidan xabar beradi.

Men supermarket cassasi oldida yonimdagи ayol xarid qilgan narsalar pulini to‘laguncha navbat kutib turar edim.

U plastik karta orqali to‘lamoqchi bo‘lar, qurilma qaysarlik bilan uni qabul qilmasdi. U yana, yana kartani kiri-

tar, pin-kodni terar, keyin ko‘kragiga qo‘lini qo‘ygancha javobni kutardi. Oxiri uning sabri tugab, chetga chiqdi.

Har safar qurilma kartani rad etganda, uning chalishirgan qo‘llari qattiqroq qisilar, norozilik va noqulayligi ortar edi (33-, 34-rasmlar). Bolalar juda yoshligidanoq ko‘krak oldida qo‘l qovushtirishni o‘rganishadi va bu bilan o‘z araz, alam va bo‘ysunmasligini izhor etadi. Bunday himoya usulining turli ko‘rinishlari bor: qo‘lni chalishtirib oldinda ushslash, yuqori ko‘tarish yoki qo‘l kafti bilan yelkani ushslash.

Talabalar mendan auditoriyada qo‘lini oldinda chalishtirib o‘tirgan odam holatini qanday izohlash mumkin, deb so‘rashdi. U bilan qandaydir holat ro‘y bergenini bildiradimi?

Biz bundan talaba imtihondan cho‘chib yoki o‘qituvchidan hayiqib o‘tiribdi, degan xulosa chiqarmay, vaziyatga qarab baho berishimiz lozim. Ko‘p odamlar mana shunday qo‘l qovushtirib o‘tirish yoki turishni yoqtirishadi, hatto xursand bo‘lishadi.



*33-rasm.* Odamlar ichida ko‘p kishilar nimanidir kutib yoki kimnidir tinglayotganda, qulaylik uchun qo‘llarini qovushtirib turadi. O‘z uyimizda bu vaziyatga kam tushamiz. Faqat nimanidir bizni kuchli bezovta qilsa, masalan, uchrashuvga kechikayotgan sevgilimizni kutib shunday qilamiz.



*34-rasm. Qo‘l qovushtirish va kaftlarni qattiq qisish noqulay holatdan xabar beradi.*

Odam birdaniga qo‘llarini qovushtirib, keyin shu holda ushlab turish uchun kaftlarini qattiq qissa, bu qandaydir noqulaylik sodir bo‘lganidan darak beradi.

Men yana shuni eslatmoqchimanki, faqat asosiy holatdan keskin farq qilgan atvor ko‘rinishigina kuchayib borayotgan bezovtalik, noqulaylik belgisi hisoblanadi. Shuning uchun doim diqqat qilish kerak: hayajon pasaygan sari odam ochiladimi yoki yo‘qmi? Men ma’ruzalarimda ko‘p shohid bo‘lishimga to‘g‘ri kelgan: avvaliga ko‘p tinglovchilar ko‘krak oldida qo‘l qovushtiradi, asta-sekin asl holiga qaytishadi. Ko‘rinyaptiki, bu holatning qandaydir sababi bor. Ehtimol, ularga notanish vaziyat, o‘qituvchi xavfli emasligiga ishonganlari sababdi .

Hech qaysi inson shunchaki yoqtirgani, qulay bo‘lgani uchun qo‘l qovushtirganicha e’tiroz qilmaydi. Ba’zida sovuq bo‘lgani uchun qo‘l qovushtiriladi. Ammo bu hech qanaqasiga mazkur ishora noverbal xususiyat mavjudligiga to‘siq bo‘lmaydi. Sovuq noqulaylikning bir ko‘rinishidir.

O‘zlariga berilgan savollarga javob berishga qiyngangan kishilar doim sovuq bo‘lganidan shikoyat qilishadi.

Jinoiy ishda gumon qilingan, ota-onasi bilan kelisha olmagan bolalar, axloqqa nomunosib ish qilgan xodimlarga shunday tuyuladi.

Biz kuchli hayajon his qilganimizda limbik miya tanamizning barcha qismini yashab qolish tizimi (*qot-qoch-kurash*)ni ishga solishga tayyorlaydi.

Tayyorlanish unsurlaridan biri teriga kelayotgan qon oqimini ozaytirib (*shuning uchun rangimiz oqaradi*), uni kuchli muskullarga haydashdan iborat. Agar qochish, kurashish lozim bo'lsa, bu asqatadi. Natijada ba'zi kishilarning tomirlarida qon oqishi susayishi natijasida yuz rangi oqarib, go'yo shok holatga tushgandek tuyuladi.

## **NIMA SABABDAN BA'ZI MAVZULARNI HAZM QILIB BO'LMAYDI?**

Siz kechki ovqatdan keyin bahs qilsangiz, ovqat hazm qilish tizimingiz buzilganini hech o'ylab ko'rganmisiz? Gap shundaki, kayfiyat buzilsa, ovqat hazm qilish a'zolariga yetarli qon bormaydi va ular o'z vazifasini uddalay olmaydi. Limbik tizim «qot-qoch-kurash»ga tayyorlash uchun faqat teridan emas, hazm qilish a'zolaridan ham qonni olib, yurak va oyoqqa beradi. Lozim bo'lsa, qochishga tayyorlaydi. Hazm a'zolarining buzilishi limbik faoliyoning belgilaridan biridir. Agar ovqatlanish paytida bahs qizisa, buning natijasini o'ylab ko'rish kerak.

Ota-onalar ovqat mahalida janjallahsa, bola o'z ovqatini yeyishga yuragi betlamaydi. Chunki limbik sistema ovqat yeyish, hazm qilish a'zolarini to'xtatib, uni qochish, o'zini himoyalashga tayyorlaydi. Eslatib qo'yan yaxshi, ko'p insonlarda dil jarohati ko'ngil aynishiga olib keladi. Bu tushunarli holat. Bunday payt-

da limbik miya ovqat hazmiga vaqt yo‘qligini belgilaydi va oshqozondagi ortiqcha yukdan qutulish yo‘lini qiladi. Tanani qochishga yo‘jismoniy kurashga chog‘laydi.

Bundan tashqari, asosiy issiqlik manbayi bo‘lgan qonning teri qoplamiga kelishi keskin kamayib, oyoq-qo‘l muskullariga beriladi. Teri sovigach, odam ham muzlay boshlaydi. Yuqorida eslangan so‘roq qilish jarayonidagi yostiqni quchoqlagan yigitcha doimsovqotganini aytib noldi. Xona issiq, konditsioner ulangandi. Men va uning otasi o‘zimizni yaxshi sezardik. Yigit bizlar turgan mehmonxonada sovuqdan noligan yagona kishi edi.

## **Ta’zim**

Tanani beldan bukish – ommaviy belgi, ishora bo‘lib, itoatkorlik, hurmat yoki kamtarlik alomatidir. Hurmat belgisi sifatida xitoy va yaponiyaliklarning egilib ta’zim qilishini kuzatgan bo‘lsangiz kerak. Garchi bu rasmana bo‘lmasa ham, ta’zim-da.

Tabiiy holatda beldan egilib ta’zim qilish odamning mute yoki jamiyatning past toifasidan ekanidan darak beradi.

G‘arb kishilariga ongli ravishda ta’zim qilish unchaliq oson emas. Ammo biz saviyamizni tobora kengaytirib, Yaqin va Uzoq Sharq mamlakatlari aholisi bilan uchrashar, ish yurgizar ekanmiz, tanani sal oldinga egib, yoshi katta, hurmatga sazovor odamlarga ta’zim qilishni o‘rganib olishimiz kerak bo‘ladi.

Bu oddiy ishora – ta’zim hurmat belgisi hisoblangan yurt odamlari tomonidan yuqori baholanadi.

Ammo Sharqiy Yevropa odamlari orasida ham tovonni bir-biriga urib bosh egib ta’zim qilish hurmatning oliv belgisi hisoblanadi.

Har safar men bunday odobni ko‘rganimda, bizning dunyoda hali odobni shu yo‘sinda nozik ifoda qiladigan kishilar saqlanib qolganidan xursand bo‘laman.

## BOSH QO‘MONDONGA TA’ZIM

Men uchun ta’zim yorqin umumiylar hurmat belgisi bo‘lib, Ikkinchini jahon urushi arafasida Filippin armiyasi feldmarshali qilib tayinlangan general Duglas Makarturaga bag‘ishlangan hujjatli film bo‘ldi. Filmda general Makarturaga qandaydir hujjatlar eltilib bergen amerikalik ofitser ko‘rsatiladi. Topshiriqni bajargach, ofitser ta’zim qilgancha, orqasiga yurib, xonadan chiqib ketadi. Hech kim undan bunday qilishini so‘ragani yo‘q. Odobning bunday nozik uslubini unga miyasi tabiiy ravishda bayon qildi. Shu yo‘sinda general Duglas uzil-kesil, so‘zsiz eng oliv rahbar ekanligini izhor etdi (*xuddi shunday itoatkorlik holati gorilla, bo‘ri, it kabi hayvonlarga ham xosdir*).

Qizig‘i shundaki, topshiriqni bajarib, itoatkorno na egilib eshik sari yurgan ofitser keyinchalik Yevropadagi Ittifoqchi Qurolli kuchlar qo‘mondoni etib tayinlangan, Normandiyaga hujum muallifi va AQShning o‘ttiz to‘rtinchi prezidenti bo‘lgan Duayt Devid Eyzenxauer edi.

Shunday bo‘ldiki, oradan ko‘p yillar o‘tib, Eyzenxauer o‘zini prezidentlikka nomzod etganini bilgan Makartu, u mening qo‘limda bo‘lgan kotiblarning eng yaxshisi edi, deb fikr bildi gan.

Shundaymi yoki o‘zgachami, gavdani ta’zim uchun ixtiyoriy yo beixtiyor bukish hurmatning noverbal shakli bo‘lgan va bo‘lib kelmoqda.

## Gavdani bezatish

Noverbal aloqalar qatoriga ramzlar kirgani uchun biz kiyim va gavda, tana a'zolaridagi boshqa bezaklar haqida biroz to'xtalamiz. Odamni kiyimlar yaratadi deyishadi. Men buni ma'qullayman, hech bo'lmasa, odamning tashqi ko'rinishini kiyim yaratadi. Ko'p sonli tekshirishlar shuni isbotladiki, egnimizdag'i kiyim – uning ko'rinishi (*kundalik yo bezangan*), hatto rangi (*oq, ko'k*) o'zga odamlarga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Kiyim biz haqimizda ko'p narsa hikoya qilishi va biz uchun ko'p narsa bajarishi mumkin. Ma'lum ma'noda, gavda hissiyotlarni namoyish qiluvchi peshlavha, deyish mumkin.

Xushomad qilish paytida shaydo bo'lganimizni, maftun qilish uchun ishga ketayotganda muvaffaqiya - ga zamin bo'ladigan kiyimni kiyamiz. Maktab tamg'asi bor kamzul, militsiya, harbiy mukofotlar, ko'krak nishoni, medallar – barchasi odam erishgan yutuqlar namoyishidir. Agar inson bizga e'tibor berishini istasak, eng yaxshi usul gavdadan foydalanishdir. Mamlakatning siyosiy-iqtisodiy holati haqida kongressga hisobot berayotgan AQSh prezidenti, ko'k-sariq kiyimlar ichida alvon tusda tovlangan ayolni xuddi o'zining yorqin rangga bo'yalgan patlari bilan yaqqol ajralib ko'rinishni istagan qushga o'xhatgan.

Kiyim diqqatni tortmaydigan, vahimali (*skinxedlar forması*), tovlanuvchi yorqin (*Elton Jon kiyimiday*) bo'lishi kishining xususiyati, kayfiyatini ifodalashi mumkin. Odamlar diqqatini tortish uchun biz ko'p bezaklaridan foydalanamiz. Hatto tanamizning bir qismini ochiq qoldirib, muskul dor yoki kelishgan ekanimni ko'ring deganday namoyish etamiz.

Kiyim bizning ijtimoiy mansubligimiz, iqtisodiy ahvolimiz, kasbiy xosligimiz kabi xususiyatlar, jins, millat, hatto dinimizni namoyish etadi.

## **QANDAY KIYIM KIYSANGIZ, SIZ O'SHASIZ**

Shunday ssenariyni tasavvur qiling: tun, qorong'i. Shaharning kimsasiz ko'chasidan ketayotib, izingizdan kimdir kelayotganini eshitdingiz. Qorong'ida u odamning qo'l yoki yuzini ko'rmaysiz, ammo qora kostyum kiygani va qo'lida sumka tutganini payqaysiz.

Endi xuddi o'sha qorong'i yo'lak, bu safar orqada ko'ringan odam turqi kir, qopsimon kiyim, g'ijim ishton, bosh uchiga qo'ndirilgan shapka, dog' bilan qoplangan mayka, eskirgan tuqli kiygan. Ikki holda ham boshqa tafsilotni bilish uchun uning yuzini ko'rmaysiz, faqat kiyimiga qarab, erkak ekanini taxmin qilasiz. Ammo ust-boshidan bu odam xavfsizligingiz uchun qay darajada xatarli ekaniga turli xulosa chiqarasiz. Ularning qadam tovushi bir xil bo'lsa ham, sizning chiqargan xulosangiz kiyimga asoslangancha qolaveradi. Ular yaqinlashgan sari sizning limbik miyangiz shu xulosa asosida ehtiyyot chorasini ko'radi. Hosil bo'lgan sharoitga qarab o'zingizni qulay, noqulay yo qo'rquv ichida ko'rasiz.

Men sizga ushbu odamlarning qay biri sizga ma'qul, qulayligi haqida gapirmayman. Buni o'zingiz hal qilasiz. Har qanday holatda ham kishining kiyimi u haqda nimani o'yashimizga ozmuncha ta'sir ko'rsatadi. Kiyim o'z-o'zidan bizga yomonlik qilmaydi, ammo yomon hissiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'ylab ko'ring, 2001-yil 11-sentabr, egizak binolar qulashidan keyin

AQSh fuqarolarining ko‘pida Yaqin Sharq kiyimidagi kishilar qanday yanglish, shubhali xulosa chiqardi?

Arab millatiga mansub, to‘la huquqli AQSh fuqarolari tub millat ongida qanday tasavvur uyg‘otganini tasavvur qilish oson.

Men talabalarga hayotda nohaqlik ko‘pligi, afsuski, ko‘p holda bunga kiyim sababchi bo‘lishini tez-tez eslataman.

Shuning uchun odam kiyim tanlashda obdan o‘ylashi, uni atrofdagilarga qanday xabar tarqatishini hisobga olishi zarur.

Shundan tushunarlikni, nega ko‘p odamlar taklif qilingan kechaga, uchrashuvga qanday libosda borishni obdan o‘ylashadi. Turli bezak-taqinchoqlar bizning mo‘tabar shajaramiz, qaysidir ijtimoiy guruh, din, jinsga mansubligimiz, hatto qiziqishimizgacha ma’lumot beradi (*masalan, ma ’lum sport jamoasi tamg ‘asi bosilgan libos, sharf*).

Libos juda jozibali bo‘lishi mumkin. U odamlarda bayram, motam onlarini bildirishi; kim oliy, kim quyi o‘rinni egallashi; kim qabul qilingan ijtimoiy qoidalarga amal qilishi; kim diniy qarashlarga bo‘ysunganini (*masalan, xasidlar, menonit yoki krishnaitlar*) bildiradi. Bizing nima kiyganimiz ma’nodan xoli emas. Ko‘p yillar odamlar menga FTB agenti libosida yurasiz deyishdi, bu to‘g‘ri edi. Men chindan agentlarga xos yurardim: to‘q ko‘k kostyum, oq ko‘ylak, to‘q qizil galstuk, qora tuftli va kalta soch.

Odam bajargan ish, vazifasiga ko‘ra, libos kiyishda ma’lum qoidalarga amal qiladi. Shu bilan birga, o‘zining mustaqil tanloviga qarab ish tutadi. Shu boisdan ham li-

bosga qarab kishiga baho berishda ehtiyot bo‘lishimiz kerak.

Hatto sizning eshicingiz oldida qo‘ng‘iroq chalib, suv, gaz xodimi libosida turgan kishi ushbu libosni o‘g‘irlab olib, xonadoningizga kirishni istagan o‘g‘ri bo‘lishi ham mumkin.

Yuqoridagi ogohlantirishlarga qaramasdan, libosga umumiy baho berganda, uning noverbal ishoralar manbayi ekanini hisobga olish kerak.

Shu sababdan ham biz o‘zimizga libos tanlaganda, undid, yosh, ish-vazifasiga mos bo‘lishi; atrofdagi kishilariga qanday ta’sir o‘tkazishi, o‘zimizdan ijobiy, foydali tassurot qoldirishini o‘ylab, harakat qilishimiz zarur.

## **KIYIMGA QARAB BAHO BERMANG**

Odamga uning kiyinishiga qarab baho berganda, ehtiyot bo‘lish kerak. Chunki u ba’zi hollarda noto‘g‘ri xulosaga sabab bo‘lishi mumkin. O‘tgan yili men Londonda bo‘ldim. Bukiqem saroyidan atigi to‘rt kvartal naridagi, juda kelishgan mehmonxona ga joylashdim. Mehmonxona xodimlarining barchasi, oqsochlargacha arman kostyumi kiygandi. Agar men ularni ushbu libosni kiyib poyezdda ishga ketayotgani ni ko‘rsam, ijtimoiy o‘rnini baholashda oson adashgan bo‘lardim. Shuning uchun esda saqlashingizni so‘rayman: kiyim ko‘rinishi jamiyat talabi bilan belgilanadi. Uni tez o‘zgartirish mumkin, ya’ni jamiyat bir qismining noverbal manzarasidir. Biz libosni biror axborot berish-bermasligiga qarab baholaymiz, kiyimga qarab odamni baholash uchun emas.

Kiyim va aksessuar (*bezak, taqinchoq*) tanlashda odamlarga libosingiz orqali qanday xabar yuborish, omma uni qanday qabul qilishiga, albatta e'tibor bering. Siz libos yordamida alohida bitta yoki bir guruhga ta'sir o'tkazishni istasangiz ham, uni barcha ko'radi va har kim o'zicha xulosa chiqaradi. O'zga kishilar salbiy xulosa chiqarmasligi uchun kiyim jamiyat axloq-odobiga zid kelmasligi lozim.

Seminarlarda men ko'pincha savol beraman: «Kimi ni bugun onasi kiyintirdi?» Albatta, barcha kuladi va qo'l ko'tarmaydi. Shunda: «Unday bo'lsa, barchangiz o'zingiz istagancha kiyinibsiz». Bu gapdan keyin barcha bir-biriga zehn soladi va ko'plari hayotlarida ilk bora qanday kiyingani, libos yordamida hozirgidan ko'ra yaxshiroq taassurot uyg'otishi mumkinligiga e'tibor beradi.

Ikki odam bir-biri bilan uchrashganda, dastlabki uyg'onadigan taassurot kiyim, zeb-ziynat va boshqa noverbal aloqalarga bog'liq ekani isbot talab etmaydigan haqiqatdir.

Shuning uchun hozir shaxsingizni o'zga odamlar nimaga e'tiboran qanday qabul qilishi haqida ma'lumot berishga to'xtalamiz.

## **Yaxshilanish**

Barcha jismoniy va asabiy sog'lom kishi tashqi ko'rnishi haqida qayg'uradi, o'ziga oro berib yaxshilanadi, iloji boricha, yoqimli ko'rinishni istaydi. Bu sohada odam zoti yagona emas. Qush va sut emizuvchi hayvonlar ham bu xususiyatga ega. Boshqa tomondan qarasak, jismoniy va asabiy nosog'lom kishilarda gavda, yelka, butun tashqi ko'rinish sog'lig'i yomon holda ekanidan darak beradi.

Uysizlar, shizofreniya kasaliga yo‘liqqanlar kamdan kam hollarda kiyinishga e’tibor qilishadi. Ular iflos moy dog‘i tekkan kiyimda yurganiga parvo qilishmaydi, bu baxtsiz kishilarning ko‘pi yuvinish, yangi kiyim kiyishga bo‘lgan taklifla ga qat’iy qarshilik ko‘rsatishadi.

Ruhiy azobga uchragan kishi xuddi vaqtning yengib bo‘lmas jafolari ezayotgan kabi yerga bukilib, palidlashib boradi. Aniq dalilki, og‘ir kasallik, ruhiy kechinmalar odamning o‘ziga qarash xususiyatini pasaytirishi butun dunyo ijtimoiy va tibbiyot xodimlariga ma’lum. Charlz Darwin og‘ir kasalliklar miyani ruhiy azob ichra bo‘lishining dastlabki belgilari birovlarga yoqish, yaxshilanish xususiyatini birinchi navbatda yo‘qotadi, degan edi. Jarrohlik operatsiyasidan keyin sog‘lig‘i tiklanayotgan bemorlar shifoxona yo‘lagida sochlari taralmagan, shifoxona ko‘ylagida bog‘ichlari osilib, orqalari ochiq, o‘z liboslariga mutlaqo qaramay daydib yurishadi. Kasal kishi beo‘xshov holda yotaveradi, sog‘ paytida bunday qilmasdi. Odam kasal, yarador bo‘lsa, miyaning boshqa vazifalari ko‘payadi va tashqi ko‘rinishi, kiyimiga qarash mazkur vazifalar ichida mavjud bo‘lmaydi. Shunga ko‘ra, shaxsiy gigiyena va tashqi ko‘rinishga befarqlikni umumiy holatga bog‘lagan holda insonning ruhiy va jismoniy holati ko‘zgusi deyish mumkin.

## **Gavdani orqaga og‘dirish**

Odam kursi yoki divanda gavdasini orqaga og‘dirib o‘tirsa, to‘liq qulaylik, dilxush holatda bo‘ladi. Ammo jiddiy masalalar muhokama qilingan paytda bu ko‘rinish hududiy da‘vogarlik, ustunlikni bildiradi (*35-rasm*). Kreslo va kursida yastanib o‘tirishni o‘smirlar yoqtiradi.

Shu usul bilan o‘zlarining hududiy ustunligi, ota-onalarni to‘g‘ri yo‘lga boshlashga urinishlariga befarq ekanliklarini ko‘rsatishadi.

Kattalarda esa bunday yastanib o‘tirish rahbar yoki suhbatdoshni mensimaslik, shubhali qarash namoyishidir. Bu «hududiy qarash», atvorning salbiy ko‘rinishidir. Uni qo‘llash, unga chidash ma’qul emas.



*35-rasm.* Gavdani orqaga og‘dirish – «hududiy atvor» ko‘rinishlaridan biridir. Uyda bemalol qo‘llash mumkin. Ammo ish paytida, ayniqsa ish beruvchi bilan suhbat paytida mutlaqo mumkin emas.

Agar farzandingiz o‘zini doimo mana shu usulda tutsa, tarbiyada jiddiy nuqsonlar borligini ko‘rsatadi.

Sizga bu atvorni barham toptirish uchun chora qo‘llash talab etiladi. Buning uchun undan to‘g‘ri, oddiy odamlardek o‘tirishni talab qilasiz. Agar so‘zingiz ta’sir etma-

sa, oradagi «hududiy» holatni buzish kerak. Buning uchun o‘rnингиздан turib, uning yoniga o‘tirasiz yoki orqasiga o‘tib tik turasiz. Siz izchil harakat qilsangiz, tez orada bolaning limbik miyasida shaxsiy hududiga dadaning bostirib kirish aks ta’siri paydo bo‘lib, to‘g‘ri o‘tiradigan bo‘ladi. Agar bola bilan munosabat, obro‘ talashadigan bo‘lsangiz, uni ana shunday taltaygan holda o‘tirishiga ruxsat bersangiz, hayron bo‘lmang, tez orada sizni hurmat qilmay qo‘yadi. To‘g‘ri-da! Siz bolaga o‘zini shunday tutishga ruxsat etib, amalda unga «Mayli, meni hurmat qilma» degan bo‘lasiz. Bola taltayib o‘sgach, o‘zini mакtab, ishda ham ana shunday tutishga odatlanadi, rahbarga butun diqqati bilan qulоq solayotgандay o‘tirish o‘rniga, teskari harakat qiladi. Bunday atvor obro‘ olib kelmaydi, chunki rahbarga nisbatan hurmatsizlik aks etган kuchli salbiy noverbal hissiyat uyg‘otadi.

## Ko‘krak kerish

Insonlar ko‘p jonzotlar – maymun, bo‘ri, it, kaltakesak, qushlar kabi o‘z hududida hukmron holat yaratish uchun ko‘kragini oldinga chiqarib, kerib mag‘rur turish odatiga ega. Ikki bir-biridan norozi yigitga qarang. Ular kuchli erkak gorillaga o‘xshab bir-biriga ko‘krak kerishadi. O‘zgalarning ko‘krak kerishini kuzatish qiziq bo‘lsa ham, buni e’tiborsiz qoldirmaslik kerak. Chunki kimgadir zarba berishdan avval odam ko‘kragini kerishi fanda ilmiy isbotlangan. Buni maktab hovlisidagi bolalar mushtlashuvida ham oson kuzatishimiz mumkin. Xuddi shunday holni professional bokschilarda ham ko‘ramiz. Jang oldidan qizishib raqibini so‘z bilan haqorat qilish,

o‘zini yuqori qo‘yib, ko‘kragini kerib oldinga chiqarish, boshini ko‘tarib, siltab yo ko‘kragiga mushtlab, g‘alabaga bo‘lgan yuksak ishonchini namoyon etadi. Bunda Muhammad Ali eng usta shovvoz edi. U so‘z bilan raqibiga tahdid qilibgina qolmay, dahanaki jangni qiziqarli tomoshaga aylantirardi. Shu bilan muxlislarni o‘yinga qiziqtirar, chipta sotishni ko‘paytirib, keladigan daromadni oshirar edi.

### **Yalang‘och tana**

Ba’zida ko‘chadagi mushtlashuv qatnashchilari raqibiga yaxshiroq zarba berish uchun kiyimining bir qismini – bosh kiyim, kostyum, ko‘ylak kabilarni yechishadi. Buni ishonch bilan muskulni ko‘rsatish, kiyimni yirtilishidan, qon tegishidan asrash, raqib biror narsadan tutib olmasligi uchun qilinadi deb aytish mushkul. Nima bo‘lganda ham, tortishuv qizigandan qizib, tomonlardan biri bosh kiyim, kostyum, ko‘ylagini yechishni boshlasa, mushtlashuv bo‘lishini to‘xtatish qiyin bo‘ladi.

### **Surunkali nafas olish va tana**

Agar odam kuchli hayajonga tushsa, uning ko‘kragi tez-tez ko‘tarilib, pastga tushadi. Limbik tizim ishga tushib, instinct ravishda qotish, qochish, olishuvga tayyorlansa, tana ham hozirlik ko‘radi, iloji boricha tez-tez hamda chuqr nafas olib, organizmni kislorodga to‘ydiradi.

## KO‘YLAKNI YECHISHGA HOJAT YO‘Q VAZIYAT

Ko‘p yillar avval men ikki qo‘shni janjaliga guvoh bo‘ldim. Sug‘orish tizimi yangi jihozlangan avtomobilga suv sachratib qo‘ygandi. Janjal avjiga chiqqanda bir qo‘shni ko‘ylagini yecha boshladi. Shunda men mushtlar ishga tushishini fahmladim. Ko‘ylaklar yechilib bo‘lgach, ular bir-birini ko‘kragi bilan itara boshlashdi. Odamlar oldida mushtlasha boshlashdi. Ikkita katta kishi mashinaga tomgan bir necha tomchi uchun janjal qilishi kulgili holat edi. Eng qizig‘i, ular gorillalarga o‘xshab ko‘krak surishgani bo‘ldi. Ikki kelishgan insonning yalang‘och bo‘lib ko‘krak keriishi, bir-birini surishi g‘oyat uyatlidi.

Kuchli hayajonni his qilayotgan odam ko‘kragi limbik miya buyrug‘ini tinglaydi: «Diqqat, xatar! Shunda qochish yoki olishishga to‘g‘ri keladi. Tezda nafas olib, organizmni kislorodga to‘ydirish kerak».

Barcha munosabatlarda sog‘lom bo‘lgan kishining bunday noverbal harakatini ko‘rganda, nega bu holatga tushdi? Ko‘ylak yechishga hojat yo‘q edi. Sababi nimada ekan, deb o‘ylab qolasiz.

### **Yelka qisish**

Yelka qisish ishorasi yelkaning ko‘tarilishi va shu paytdagi holat, ma’lum vaziyatga qarab turli ma’nolarни ifodalashi mumkin. Agar boshliq xizmatchidan: «Bu mijoz shikoyati haqida nimadir bilasizmi?» Xizmatchi: «Yo‘q», desa va yelkasining bir tarafini sal qissa, uning

javobi to‘g‘riliqiga shubha uyg‘onadi. Rasmana javob birdan ikkala yelkani baravar, baland ko‘tarib qisishda kuzatiladi.

Odamlar o‘z javobi to‘g‘riliqiga to‘liq ishonsa, ikkala yelkasini baravar baland ko‘tarib qisishadi. Uni qulog‘i-gacha ko‘tarib: «Men bilmayman», deb javob berishida hech qanday yomonlik yo‘q. Biz ilgari aytib o‘tganimizdek, tortishish kuchiga qarama-qarshi, ongdan tash-qarida ro‘y beradigan, noverbal harakatlardan yana bit-tasi mavjud bo‘lib, odam o‘z xatti-harakati paytida tinch, qulay vaziyatda ishonchli, to‘g‘ri javob bergenidan dalo-latdir. Agar siz javob mobaynida odam bir yelkasini qissa yoki ikkala yelkasini sal ko‘tarib qissa, javobdan qat‘i nazar, limbik tarzda uning javobi to‘g‘ri emasligi, hat-to nimanidir gapirmay, yashirganiga ishora bo‘ladi (36-, 37-rasmlar).



*36-rasm.* Yelkaning qisman ko‘tarilishi, odamning javobiga ishonchi kamligi, qandaydir xatar borligidan nishonadir.



*37-rasm.* Biz yelkamizni xabarsizlik va ishonchhsizlikni bildirish uchun qismiz. Ishorada ikkala yelka baravar ishtirok etishiga ahamiyat bering.

## **Yelkalar ojizlikni qanday ifoda etadi?**

Odam suhbat paytida, savolga javob berganda, ro'y bergen salbiy voqealarni eshitganda yelkasi asta-sekin qulog'i tomon ko'tarilib, bo'yni «yo'qolib» qolganini ko'rgansiz (*38-rasm*). Diqqatga sazovor narsa – yelka ko'tarilishi ekanini fahmlang.

## **Gavda haqidagi yakuniy xulosalar**

Noverbal aloqa haqida kitob yozgan mualliflar yelka va gavda haqida to'xtalishmaydi. Bu achinarli hol, chunki bizning muhim a'zomiz bo'lgan gavda va yelka ko'p muhim ma'lumotlarni berishga qodir.

Agar siz hozirgacha gavdadan noverbal ma'lumotlarni axtarib ko'rmagan bo'lsangiz, mazkur bobni o'qigach, kuzatuv hududiga «e'lon peshlavhasi» bo'lgan gavdani qo'shasiz degan umiddaman. Tana aks ta'siri mutlaqo rostgo'yligi bilan ajralib turadi. Tanamizning bu qismida

joylashgan hayotiy muhim a'zolar limbik miyaga o'zlarini qat'iy, ishonarli himoya qilishni talab qilishadi. Limbik miyamiz esa sof-halol ijro qiladi.



*38-rasm.* Yelkalarning quloq-qacha ko'tarilishi «Toshbaqa effekti»ni hosil qiladi va ojizlik, ishonchszilik, salbiy hissiyotni bildiradi. Bunday ishorani yutqazib qo'ygan sportchilar yechinish xonasiga qaytgandan so'ng namoyish etishadi.

Bu holatni men ko'pincha ishlab chiqarish korxonalarda boshliq ishchilarga quyidagicha so'zlaganda ko'raman: «Endi men har biringizni nima qilishingizni eshitmoqchiman». Mazkur gapdan keyin o'z yutuqlaridan mamnun bo'lган ishchilar boshini mag'rur ko'tarib tursa, maqtovga arzigulik ish qilmaganlar kresloga cho'kib ketayotgandek egilib, yelkalari tobora ko'tarilib, bo'yni yo'qolib, «toshbaqa effekti» hosil qiladi. Bu effektni oilada ham ko'rish mumkin

Faraz qiling, oila boshlig'i shunday dedi: «Kimdir stol chirog'ini sindirib qo'yib, menga aytmaganidan juda xafa bo'ldim». U o'z surriyotlariga birma-bir o'tkir ni-

gohini qadaganida, albatta ulardan biri ko‘zini olib qo-chadi, yelkasi ko‘tarilib, bo‘yni yo‘qoladi.

Xuddi shunday holatni Amerika futboli bo‘lgan o‘yingohda ko‘rish mumkin. O‘yinni yutqazgan jamoa a’zolari mag‘lubiyatdan xafa holda yechinish xonasiga qaytisharkan, ko‘tarilgan yelkalari xuddi boshlarini yutib yuboradiganday yuqoriga ko‘tarilgan bo‘ladi.



## **BESHINCHI BOB**

### **BILIMGA QO'L UZATSANG YETASAN**

#### **Qo'lning noverbal ishoralari**

Nazarimda, noverbal ishoralarni tadqiq etgan mutaxassislar kaft, barmoqlarga asosiy e'tiborni qaratib, qo'lga kam e'tibor berishadi.

Mening kuzatish tajribam shuni ko'rsatadiki, tanamizning yuqoridaqgi yakuniy qismi yaxshigina aloqa ko'rsatkichiga ega va qulaylik, noqulaylik, ishonch kabi hissiyotlarni aniq ifoda etadi.

Ota-bobolarimiz ikki oyoqda yurishni o'rgangandan beri ozod bo'lган qo'lga bir qancha muhim vazifalarni ishonib topshirishdi. Qo'llarimiz yuklarni ko'tarib yurishi, zarba berishi, buyumlarni ushlashi, bizni yerdan ko'tarish kabi ko'plab vazifalarni bajaradi.

Ular qulay joylashgan, ixcham, nozik, harakatchan va tashqaridan keladigan barcha xavf-xatarga oyoq bilan hamohang ishonchli to'siq, himoya bo'ladi va zarba bera oladi.

Kimdir bizga biror narsa uloqtirsa, qo'limiz instinkтив ravishda kelayotgan narsani to'xtatish uchun ko'tariladi. Qo'l ham oyoq va tovonlar kabi avtomatik ravishda shunchalik tez himoya vazifasini bajaradiki, ko'z zo'rg'a ilg'aydi. Ba'zan harakati aqlga to'g'ri kelmaydiganday ko'rindi.

Men FTBda ishlagan paytimda o‘zini o‘qotar quroldan himoya qilib, qo‘li yaralangan kishilarni ko‘rganman. O‘ylovchi miya o‘qni qo‘l bilan to‘xtatib bo‘lmasligini tushundi. Ammo limbik miya qo‘lni ko‘tarib, soniyasiga 270 metr tezlikda kelayotgan o‘qni to‘sishga undagan. Kriminalistikada bu himoya yaralanishi deb yuritiladi.

Har safar qo‘lingizdan zarba olsangiz, ayniqsa o‘tkir tig‘ga duch kelsangiz, qo‘lingiz tanangizni himoya qilib kelayotgan o‘lim xavfidan saqladi deb hisoblang

Bir safar chaqmoq paytida soyabon ko‘tarib mashinam oldida turardim. Uning eshigi ochilib, o‘tkir qirrasi, bilan urib, qovurg‘amni sindirdi. Soyabon ko‘targani uchun band bo‘lgan qo‘lim himoya qilolmadi. Shundan beri qo‘lning himoya vositasi ekanini eslatadigan achchiq xotirani, ular meni qanday himoya qilishini unutmayman.

Qo‘llar ham tovonlarimiz kabi tirik qolish uchun kuraschchi ekan, uni eng to‘g‘ri xabarchi, niyatimiz oynasi, deyishimiz mumkin. Shuning uchun aldamchi yuzko‘zga qaraganda qo‘llar to‘g‘ri, aniq noverbal ishoralar yuboradi va inson hissiyoti, niyati haqida to‘liq manzara yaratishga imkon beradi. Bu bobda qo‘lning eng ko‘p tarqalgan yorqin harakatlari haqida to‘xtalib o‘tamiz.

## **Qo‘lning eng yorqin noverbal atvorlari**

### **Og‘irlik yukiga bog‘liq qo‘l harakatlari**

Qo‘l harakatlari kayfiyat va hislarimizning aniq ifodasi bo‘lib xizmat qiladi. Bu harakatlar doirasi xiyla keng – o‘zni tutishdan (*qimtinib, chegaralab*) to o‘zni tutmaslikkacha (*majburlamay, mo‘tadil demay*) boradi. Biz baxtli, mamnun bo‘lsak, qo‘limiz erkin, go‘yo xursand

harakat qiladi. O‘ynayotgan bolalarni kuzating. Ularning qo‘llari faol, birgalikda yengil, erkin harakat qiladi. Siz ularni ko‘rsatish, ishora qilish, ushlab, ko‘tarib quchib, silashlarining guvohi bo‘lasiz.

Hayajon paytida qo‘llarimizni boshqarmaymiz, tabiiy intilishimizga erk beramiz, tortish kuchiga teskari ravishda uni boshimiz uzra baland ko‘taramiz.

Odamlar chindan baxtli bo‘lganda yerning tortishish qonunini rad etadi. Aytigandek, butun dunyo tortishish qonuni kuchini pisand qilmaslik yuksak ijobiy ta’sir bilan izohlanadi. Odam o‘zini xursand, baxtli sezganda xuddi yurayotganday qo‘llarini siltaydi.

Odam ikkilanishlar girdobida qolganda beixtiyor qo‘llar harakatni chegaralaydi, tortishish kuchini yenga olmaydi.

## «QO‘LINGNI KO‘TAR»

Odamlarning qo‘lini boshidan tepaga ko‘tartirish uchun ularga to‘pponcha bilan tahdid qilish shart emas. Ularni baxtiyor eting, qo‘llarini avtomatik tarzda yuqori ko‘tarishlariga muvaffaq bo‘ling. Xolisona aytsak, qurolli bosqin bu odamlarni shodlik hissini sezmagan holda yagona qo‘l ko‘tarishidir.

Eslab ko‘ring, sportchilar qo‘lini baland ko‘tarib, o‘zaro qo‘l urishtirishadi. Sevimli jamoasi gol urganda o‘yingohda o‘tirgan shinavandalar qichqirgancha qo‘llarini ko‘tarib xursand bo‘lishadi. Yerning tortishish qonunlariga zid harakat qilish xursandchilik va hayajonning yagona ko‘rinishidir.

Braziliya, Beliza, Belgiya, Botsvana – butun dunyo mamlakatlarida qo‘lni ko‘tarib silkitish xursandchilikni hammabop namoyon qilish ifoda usulidir.

Agar siz xodimangizga ochiqdan ochiq hozirgina qilgan xatosi tashkilotga qanchalik qimmatga tushishi haqida so‘zlasangiz, yelkalari hayajondan sakrab ketadi, qo‘llari novda kabi osilib qoladi. Sizga albatta «yerning tagiga kirib ketish» jumlesi tanish bo‘lsa kerak. Bu barcha salbiy tuyg‘ularga xos bo‘lgan noverbal ko‘rinish, ifodadir. Yoqimsiz hissiyotlar xuddi bizni yerga qarab ezib tashlaganday ko‘rinadi. Limbik aks ta’sir to‘g‘ri bo‘lish bilan birga tezob hamdir.

Biz darvozaga to‘p kirgan mahali joyimizdan sakrab turib, qo‘limizni yuqoriga ko‘taramiz. Hakam hushtak chalib, o‘n bir metrli jarima belgilashi bilan yelkamiz va qo‘limiz pastga tushadi. Bu kuch bilan bog‘langan og‘ir atvor qismlari juda aniqlik, tezlik bilan hissiyotimiz haqidagi aniq vaqt xabarini namoyish qiladi. Aytilganlar ga qo‘srimcha qilsak, hissiyot ko‘rinishlari juda yuquvchandir. Stadiondagи odamlar holati, konsert zallari, do‘silar bilan uchrashuvda bir-birlariga juda tez «yuqadi».

## **Tanaga bosilgan qo‘llar**

Kayfiyatimizni nimadir bursa yoki qo‘rqitsa, beixtiyor qo‘limizni tanamizga bosamiz. Ko‘p hollarda xafa bo‘lsak, kamsitsaksak, qo‘rqsak, xavotir olsak, qo‘limiz gava bo‘ylab sirpanadi yo ko‘krakni himoya qilib to‘sadi.

Bu omon yashash yo‘l-yo‘rig‘i insonga kelayotgan yoki kutib turgan xatardan saqlanishni ta‘minlaydi. Bolalar bilan o‘ynayotgan jangari bolasini kuzatib turgan ona holatini olaylik. U tez-tez qorni ustida qo‘l qovushtiradi, o‘yinga aralashishni istaydi, ammo chetda turish bilan cheklanadi. Qo‘llarini qovushtirgancha o‘yin janjalsiz tugashini umid bilan kutadi.

Himoyaning samarali vositasi – qo‘llarni tanaga boshni insonlar o‘zi sezmagan holda qizg‘in bahs chog‘ida qo‘llashadi.

Tirik qolish nuqtayi nazaridan bu holat ikkita muhim maqsadni ko‘zda tutadi: tanani saqlash, janjal holatini hosil qilmaslik. Boshqacha aytsak, bahschilar o‘ylamasdan tanani saqlab turgan qo‘llarining bo‘shab zarba berishga o‘tishi, mushtlashuv bo‘lishini istashmaydi.

Bunday atvor bizni boshqa odamlar bilan aloqa bog‘-lash, o‘zimizga dalda, tinchlik kerak bo‘lganda yordam beradi.

Masalan, tana va qo‘ldagi jarohat, og‘riqlar tufayli qo‘limizni bir joyda qimirlatmay ushlab turish bizga ahvolni biroz yengillatishga ko‘mak beradi.

Ko‘pincha qo‘limizni tanamizdagи jarohat olgan joyimizga qo‘yamiz. Agar siz qachondir qorningizda qat-tiq og‘riq sezgan bo‘lsangiz, o‘sha joyga qo‘yib turilgan qo‘lingiz og‘riqni biroz bosganini bilgansiz.

Bunday paytda qo‘lingiz boshqa joyga ketmaydi. Limbik miyamiz unga munosib, uyga yaqinroq ish topib beradi.

## **Qo‘l harakatini boshqarish**

Qo‘l harakatini boshqarish uning qotib qolishiga sabab bo‘ladi. Buning yuzaga kelishi uchun jiddiyroq vajlar bor. Bu hol ayniqsa bolalarda aniq ko‘rinadi. Mening ko‘p yillik kuzatishlarim shuni ko‘rsatdiki, bolalar qat-tiqqo‘l ota-ona va vahshiy hayvonlar oldida qo‘l qimirlatishmaydi. Yashash qonuni bo‘yicha bu to‘g‘ri usul. Vahshiy hayvonlar qimirlash harakatiga nihoyatda e’tiborli bo‘ladilar.

Shuning uchun bechora bola qancha ko‘p qimirlasa, shuncha ko‘p jazoga duchor bo‘lishini biladi va qimirlamaydi. Limbik miyaning avtomatik boshqaruv tizimi mazkur tizimni o‘zi amalgalashadi. Bolalarda qo‘lning qimirlamay qolishi o‘qituvchi, tarbiyachi, ota-onalarda uning qo‘rquv hissi qurboni bo‘lganini anglashlari uchun yetarlicha ma’lumot beradi.

Endi eng muhim eslatma haqida gapirish fursati yetdi.

Agar siz ota-onasi, o‘qituvchi, bolalar bog‘chasida tarbiyachi yoki maktabda militsiya xodimi bo‘lsangiz, bola ota-onasi, katta kishilar oldida qo‘l harakati keskinlashsa, ko‘kragiga qo‘l bosib tek qolsa, bu sizni hushyor qilib, farzandingizni yana chuqurroq kuzatishga asos bo‘lishi kerak. Qo‘l harakatining to‘xtashi – limbik miya buyuradigan «qotish» ko‘rinishi, shuni esda tuting.

## BARCHANING BURCHI

Men sog‘liq uchun sport eng yaxshi chora deya basseynda har kuni cho‘milaman. Bir necha yil ilgari diqqatimni kichik bir qizcha tortdi. U o‘zga bolalar bilan erkin, ochilib gaplashar, ammo onasi kelishi bilan qo‘l harakati to‘xtashi edi. Bu holatga takror-takror guvoh bo‘ldim. Bundan tashqari, onasi qizcha bilan keskin gaplashar, kamsituvchi, achchiq jumlalar qo‘llardi. Onaning qizcha bilan muomalasi jismonan qo‘pol, quruq ko‘rinar va xavotir uyg‘otar, ammo jinoyatni gumon qilish darajasiga borib yetmagandi. Bu qizchani oxirgi ko‘rganimda uning qo‘l bilagidan yuqori venteral qismida (*qo‘lning badan tomonga qaragan ichki qismi*) bir nechta ko‘kargan joyni ko‘rdim. Shundan so‘ng taxminlarimni yashirib turolmadim. Basseyn xodimlariga bu qiz bilan qo‘pol munosabat-

da bo‘linayotgani haqida gapirib, uni nazorat qilishni so‘radim. Xodimlardan biri qizcha «rivojlanishi buzilgan»lar qatoriga kirishi, ko‘kargan joylari yomon yurish natijasi bo‘lishi mumkinligini aytdi. Xodim mening fikrimga bee’tibor qaraganini sezdim va sog‘lomlashtirish markazi, basseyн direktoriga uchrab, taxminimni so‘zladim.

Yurayotib yiqilsa, ko‘karish qo‘l bilagining yuqori venteral qismida bo‘lmay, bilakning ko‘zga ko‘rinadigan oldi qismi (*dorsal*)da bo‘lishini tushuntirdim. Bundan tashqari, qizcha onasi kelishi bilan xuddi robotga o‘xshab o‘zgarib qolishini gapirdim. Keyinchalik yengil tortdim, chunki basseynga qatnaydigan boshqa ota-onalar ham qizcha haqida o‘z taxminlarini bildirishibdi va ish sud tashkilotiga tekshirish uchun berilibdi.

Kichkina qurban uchun qattiq munosabatga ko‘nikish yashab qolish uchun yagona usul, yo‘l bo‘lishi mumkin. Men buni FTB agenti sifatida unutolmayman. O‘yin maydonchasidagi bolalarni ko‘rganda ularning qo‘llaridagi ko‘kargan, shilingan joylarga albatta e’tibor beraman.

Afsuski, bizning zamonda bolalar juda ko‘p qo‘pol munosabat qurboni bo‘lishadi. Mening kasbim bolalar va katta odamlarda yomon va qattiq muomala ko‘rinishlari ni topish, sababini aniqlashga o‘rgatishgan.

Men agent, huquqni muhofaza qilish xodimi sifatida emas, oila boshlig‘i – ota sifatida yiqilish, turtlish natijasida qo‘lning qayerida ko‘karish, shilinish paydo bo‘lishini yaxshi bilaman.

Qo‘pol munosabatdan paydo bo‘lgan ko‘karish turmushdagi yiqilish, turtlishdan paydo bo‘lgan shish, ko‘karishdan farq qiladi.

Tajribali ko‘z darhol uni qanday, nimaning natijasida paydo bo‘lganini, xarakterli xususiyatini o‘rniga qarab darhol payqab oladi.

Yuqorida aytganimiz kabi odamlar qo‘lni himoya vositasi sifatida qo‘llaydi. Bu limbik miyaning buyrug‘ini bajarishdir. Kattalar boshqa ashylardan foydalanishi mumkin, bola uchun asosiy himoya vositasi faqat qo‘ldir. Shuning uchun qahri qattiq ota-onalarning bolaning qo‘lidan tutadi. Agar kattalar bolaning qo‘lidan tutib qattiq siltasa, yumshoq bilakda katta kishining barmoq yo kafti kattaligida ko‘k dog‘ qoladi.

## **DO‘KON O‘G‘RILARI TAMG‘ASI**

Men qo‘l harakatini to‘xtatish, ushlab qolish bilan uchrashishga bundan 35 yil muqaddam duch kelgaman. O‘shanda kaminani kitob do‘koniga o‘g‘rilarni tutishga yuborishgandi. Savdo zalini tom ostidagi kabinada turib kuzatar ekanman, qonun buzuvchilarni aniqlash juda osonligini payqadim. Do‘kon o‘g‘rilarining o‘ziga xos tana tilini o‘rgangach, ularni eshikdan kirishi bilanoq aniqlash qiyin bo‘lmasdi.

Birinchidan, bu kishilar tez-tez atrofga alanglardi.

Ikkinchidan, ular boshqa xaridorlarga qaraganda qo‘llarini oz qimirlatishar edi. Ular do‘konda yurishar ekan, go‘yo iloji boricha oz joy egallashga intilayotgandek tuyular edi. Ammo qo‘lining kamharakat ekani ularni yaqqol ajratib turar va menga jinoiy ishlarni qanday amalga oshirishlarini kuzatishga imkon berardi.

Shifokor va huquq-tartibot xodimlari yosh qurban va mijozlar tanida zo‘ravonlik belgilarini izlarkan, ko‘p

belgilar mavjud ekani hamda turli ma'nolar berishini bilmaydi.

Agar hammamiz bolalarni diqqat bilan kuzatib, ular bilan yomon munosabatning yaqqol izlarini aniqlasak, birgalikda ko'p aybsiz bolalarni himoya qilgan bo'ladik. Bu mavzuni ko'tarib, meni javrash kasaliga mubtaglo, asabi kasal – paranomik deyishlarini istamayman va sizlarni haddan ziyod shubhalanuvchi qilmoqchi emasman. Faqat masala me'yori og'ir va dolzarb ekanini bilishingizni istayman. Himoya jarohati, urishning izlari qanday bo'lishini, qanchalik bo'lishini katta yoshdagi mehribonlar bilsa, biz bu belgilarga ko'p e'tibor bersak, bolalarimiz o'zini shuncha bexavotir sezishadi. Biz ularning baxtli bo'lishi, qo'llarini badanlariga yopishtirib qo'rquvdan titrashini emas, quvonch bilan yuqori ko'tarib silkitishini istaymiz.

Qo'lini qimtib yurish odati faqat bolalarga xos emas. Kattalar ham ko'p sabablarga ko'ra o'zlarini shunday tutishadi.

Mening Arizon shtati Yume bojxonasida ishlovchi do'stim ayollarning o'ziga xos harakatini payqaganini gapirib berdi. Mamlakatga kelayotgan ayollar harakati sumkasida nima borligiga bog'liq ekan. Ichida o'ta qimmat yoki noqonuniy narsa bor ayollar bojxona nazoratiga kelganda sumkachasini badaniga bosib yuradi, post oldida bosim yana ham kuchayadi. Biz faqat juda qadrlovchi narsani emas, o'zgaga ko'rsatishni istamagan narsamizni ham qo'limiz bilan himoya qilamiz.

## Kayfiyat va hissiyotni yo qin baholashda qo'llar ishorasidan foydalanish

Agar siz odam qo'l harakatini uzoq kuzatib, uning o'ziga xos asosiy atvor modelini aniqlay olsangiz, uning qo'l harakatidan kayfiyati qandayligini bilib olasiz. Massalan, qo'l harakati ishdan uyga qaytgan kishi kayfiyti qandayligini sizga aytishi mumkin. Agar kun og'ir o'tgan, odam nimadandir kayfiyati buzilgan, xafa bo'lsa, yelkasi past, qo'llar behol osilib turadi. Bu xabardan foydalanib, uning ko'nglini ko'tarishingiz, og'ir o'tgan kun ta'siridan qutulishga ko'mak berishingiz mumkin. Uzoq ayriliqdan so'ng do'stlar uchrashsa, butunlay bo'lakcha manzara ko'rindi. Ular qulochini oldinda keng ochib turadi. Bu ishora ma'nosi ma'lum: «Bu yoqqa tezroq kel, seni quchoqlashni istayman!» Bu baxtli onlar voldalarimiz bizni qaynoq og'ushiga qanday quchishgani, biz ularga qanday javob qaytarganimizni eslatadi. Biz og'irlik kuchiga qarama-qarshi qo'limizni oldinga cho'zamiz, ikki yonga keng yozib, tanamizni ochamiz, baxtiyor hislarimiz samimiy ekanini namoyish etamiz.

Agar bizda chin baxtiyorlik hissi bo'lmasa, qo'l uza-tishimiz qanday bo'ladi? Ko'p yillar burun, qizim hali yosh bo'lganda, bir oilaviy tantanaga bordik. Mening oldimga qarindoshlardan biri kelganda qo'limni ko'tarib oldinga to'liq cho'zish o'rniga bilagimni bukib, uning pastki qismini uzatdim, yuqori qismi tanamga yopishgancha qoldi. Qizig'i shuki, qarindoshim quchoqlashni istab qo'lini cho'zganda, qizim xuddi mening holatimi ni aynan takrorladi. O'zim bilmagan holda qizimga bu ayolga hurmat bilan qarashimni, ammo hozir uchrashganimdan unchalik xursand emasligimni aytgan edim. Qizim xuddi men kabi muomalada bo'ldi, keyinchalik bu qarindoshimiz unchalik yoqmagani haqida so'zladi.

Bu qizimning mustaqil fikrimi yoki mening fikrim unga o'tdimi, aniq bilmayman. Ammo shunisi aniqki, ikkalamiz «to'liq uzatilmagan qo'l» vositasida beixtiyor aslida nimani o'ylasak, shuni izhor qildik.

Bundan tashqari, qo'l atvori bizga kunda qo'llaniladigan bir qancha xabarlarni yetkazishga imkon beradi. Masalan: «Zo'r», «Salom», «Xayr», «Bu yoqqa kel», «Bilmayman», «O'sha yerda», «Shu yerda», «Ana», «To'xta», «Qayt», «Ket», «Yo'qol», «Yaxshi» va shu kabilar.

Bu ishoralarning ko'pi dunyo bo'yicha bir xil ma'noni bildiradi va odamlar orasidagi til to'sig'ini bartaraf etadi.

Bir qator odobsiz ishoralar ham borki, ularning ko'pi barcha xalqlarga tushunarli, ba'zilari esa ayrim guruhlar-gagina taalluqlidir.

## Ajratuvchi qo'l ishorasi

Qo'lning ba'zi ishoralari: «Menga yaqin kelmang!», «Menga tegmang!» kabi ma'nolarni beradi. Bunday xabarni ba'zi universitet professorlari, shifokor, huquqshunoslardan tortib Angliya malikasi va uning kuyovi shahzoda Filippgacha biladi. Odamlar qo'lini orqada qovushtirsa, bu bilan: «Menga yaqin kelmang. Menga tegish mumkin emas» ma'nolarini izohlaydi. Bu shaklni qayg'u, o'ychanlik belgisi deb xato qilishadi.

Bunday ma'no juda kam holatlarda to'g'ri keladi. Masalan, kishi muzey eksponatlarini tomosha qilayotganda orqada ushlangan qo'l yaxshi tushunarli ishora bo'lib, «Yaqin kelmang, siz bilan aloqa qilishni istamayman» ma'nosini beradi (*39-rasm*). Kattalar buni bir-birlariga va bolalarga ko'rsatishi mumkin. Bu xildagi ishoralar segregatsion ishora deyilib, hatto uy hayvonlariga ham tushunarli bo'ladi.

Bola erkatalishlarini istab suykalganda, ona qo‘lini orqaga qiladigan uyda o‘sgan bola o‘zini qanchalik g‘arib his qilishini tasavvur qilib ko‘ravering.



*39-rasm.* Qo‘llarni orqada ushslash, ba’zida «qirollar turiishi» deyiladi va «Yaqin kelmang!» ma’nosini anglatadi. Qirol oilasi a’zolari shu shaklni qo‘llashadi. Mansab bo‘yicha o‘zidan past kishilarni uzoqroq turishga buyurishadi.

Bunday noverbal xabarlar bolalarda chuqur, to‘g‘rilab bo‘lmaydigan taassurot qoldiradi. Ular bu va boshqa ko‘rinishdagi qattiqxo‘llik bilan beriladigan yomon munosabatlarni o‘zlariga ko‘chirib oladilar, afsuski, keyingi avlodlarga o‘tkazadilar.

## UY HAYVONLARI NIMANI YOQTIRISHMAYDI?

Hayvon o'rgatuvchilar menga itlar ko'z va qo'lni olib qochishganini yoqtirishmaydi, deydi. Itlar bu fe'limizni o'ziga tegishni istamayapti deb tushunar ekan. Agar itingiz bo'lsa, u bilan tajriba o'tkazib ko'ring. Itingiz oldida turing va qo'lingizni u tomon cho'zing, lekin tekkizmang. Keyin qo'lingizni orqaga oling va u bilan nima bo'lishini kuzating. O'yashimcha, barcha itlar bunga salbiy munosabatda bo'ladi.

Odamga tegishdan namoyishkorona hazar qilsangiz, bu xatti-harakatingiz unga og'ir botadi. Ikki juftlik sayrga chiqishsa, ulardan biri qo'lini orqasiga qilsa, o'zini ushlashga urinayotganidan darak beradi. Bu avorda yaqinlik, intim holatdan hatto ishora yo'q. E'tibor qiling, siz kimgadir so'rashish uchun qo'l uzatsangiz, u qo'lingizni qisishni istamasa, qanday holatga tushasiz? Bizning jismonan aloqa qilishga urinishimiz javob olmasa, o'zimizni rad etilgan, kamsitilgan sezamiz. Ko'plab ilmiy tekshirishlar jismoniy qo'l ushlashish odamlar muvaffaqiyati uchun juda katta ahamiyatga egaligini ko'rsatadi. Olimlar Mark Knapp va Edvard Xoll shuni aniqlashdiki, kayfiyat, sog'liq, aqliy ravnaq, hatto uzoq yashash ko'p jihatdan bizning boshqa odamlar bilan qanchalik jips jismoniy aloqada bo'lishimizga va uni qanchalik ko'p qo'llashimizga bog'liq ekan.

Biz hammamiz o'qib, ilmiy tekshirishlar natijasida shunchaki itni silash odam uchun tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishini, hatto yurak urishini sekinlatishini bilib olamiz.

Bor gap shundaki, uy hayvonlari, odatda, xo'jayiniga shunchalik sodiq vafodorki, ularning javob ta'siriga shubha qilishga hojat yo'q. Odamzod qo'l tekkizishni hislar o'lchagichi sifatida qo'llaydi. Ba'zan o'zimizga yoqqan narsaga intilamiz va yoqmagan narsani qo'l uzunligida nari turishini istaymiz. Kimgadir ishlatilgan taglikni tashlashni so'rang, u ikki barmoqda ushlab o'zidan iloji boricha uzoqda tutadi. Bizga buni hech kim o'rgatmagan, ammo beixtiyor shunday yo'l tutamiz. Chunki limbik miya barcha yoqimsiz, noma'lum, xavfli narsalardan uzoq bo'lishni avtomatik tarzda buyuradi.

Bu qo'l cho'zish uzunligida nari tutishni yoqtirmagan odamlarimiz bilan uchrashgandagina qo'llamay, iliqlik his qilmagan kishilarimizda ham qo'llaymiz. Bizning qo'limiz to'siq sifatida, tahdid, atrofimizdagi salbiy bo'lib ko'ringan barcha narsadan saqlovchi tizim, devor xizmatini o'taydi.

Agar qo'llarga e'tibor bersangiz, odam u yoki bu narsaga qanday munosabatda ekani haqida ko'p narsa bilib olasiz. Qo'l kimnidir, nimanidir o'ziga tortadi va aksincha kimnidir, nimanidir itaradi.

Aeroport, odam ko'p joyda o'ziga yo'l ochib intilayotgan odam harakatini ko'rsangiz, o'zining himoyasi uchun qo'lini qanday qo'llashini, o'zgalar siqib qo'ymasligi uchun itarishiga guvoh bo'lasiz. Keyin siz bilan tanish bo'lган kishilar jamoat joylari, ishda o'zingiz bilan qanday tarzda salomlashadi – e'tibor qiling. O'ylaymanki, kimnidir qo'l uzatish uzunligida ushslash yoki o'ziga yaqin tortishning amalda qo'llanishiga guvoh bo'lasiz.

## Qo‘lning «hududiy» atvori

Biz qo‘limiz bilan o‘zimizni himoya qilamiz, odamlarni ma’lum uzoqlikda tutamiz hamda hududimizni himoya qilamiz.

Bu satrlarni men Kalgariga safar chog‘i «Kanada» kompaniyasi samolyotida o‘tirib yozyapman. Safar davomida yonimdagи salmoq dor sheringim bilan kreslomiz o‘rtasidagi tutqichni egallash uchun kurashib kelyapmiz. Hozir yutuq u tomonda. Men hududning oz qismini egaladim. Qolgan ko‘p qismini u egallab, butun chap yondagi hudud xo‘jayini bo‘lib oldi.

Menga qolgan yagona imkoniyat illyuminator tomon siljish xolos. Oxirida men bir necha santimetr hudud uchun kurashni to‘xtatdim va u g‘olib, men mag‘lub bo‘ldim. Kaminani tinchlantiradigan yagona yupanch shuki, oramizdagи hudud uchun kurash mazkur kitobimga yaxshigina misol bo‘ladi.

Xuddi shunga o‘xhash holatlar biz bilan liftda, metro yoki avtobus, auditoriyalarda sodir bo‘ladi. Agar tomonlar o‘zaro murosaga kelmasa, o‘zini omadsiz sanash hech kimga yoqmasa ham, kimdir yutqazishi muqarrar bo‘ladi.

Hududiy atvor ko‘rinishlarini ko‘pincha majlis zallari, suhbat xonalarida uchratish mumkin. Bunda bir kishi qog‘ozlari bilan juda ko‘p joyni egallab, umumiyl stolda boshqalarni qisib, bilagini yozib o‘tirganini ko‘rasiz. Edvard Xoll fikriga ko‘ra, «hududiy» egalik kuch va hukmonlikni namoyish qilishga harakatdir. Hududiy tortishuvlar juda katta vaqtinchalik yoki doimiy kurashlarga aylanib, yomon oqibatlarga sabab bo‘ladi. U odam to‘la vagondagi tortishuvdan tortib Foklend orolidagidek katta urushga aylanishi mumkin. Mana, hozir o‘sha Kalga-

riga uchgan reysdan bir necha oy o‘tgandan so‘ng yozgan matnimni tahlil qilar ekanman, o‘sha paytda salondagi sherigim zo‘rlik bilan kursi o‘rtasidagi to‘sqichni egallab olib, menga keltirgan noqulaylikni unuta olmayapman. So‘zsiz, o‘z hududini himoya qilish barcha uchun katta ahamiyatga ega. Kimdir hududimizga bostirib kirmoqchi bo‘lsa, himoya qilish uchun bizga qo‘llarimiz yordamga keladi. Yuqori mansab kishilari quyi mansab egalriga qaraganda qo‘llari bilan ko‘proq joy egallahshi, o‘zini dadil tutishi bilan ajralib turishiga e’tibor bering. O‘z ustunligini namoyish etayotgan erkak qo‘shni stul suyanchig‘iga qo‘lini qo‘yib yaslanishi, bu uning ta’siridagi hudud ekanini namoyish etishi yoki xuddi u o‘z mulkiday ayol yelkasiga qo‘lini qo‘yishi mumkin.

Stolda o‘tirish holatini nazarga tutsak, shuni unutmaslikni so‘rayman: yuqori lavozimdagi kishi o‘tirishi bilanoq katta hududni egallahsga harakat qiladi.

Bu maqsad yo‘lida u qo‘li yoki keysi, ayollar sumkasi yoki qog‘ozlar kabi shaxsiy buyumlardan foydalanishi mumkin bo‘ladi.

Agar siz tashkilotda yaqindan beri ishlayotgan bo‘lsangiz, shaxsiy buyumlarining (*kompyuter, stol taqvimi, ish daftari*) bilan ko‘proq joy egallahsga intilgan kishiga e’tibor bering. Hatto muzokara paytida ham stolda ko‘proq joy egallah obro‘ va amalga bog‘liq bo‘ladi.

Shuning uchun noverbal atvorning bu ko‘rinishini diqqat bilan kuzating va jamlagan axborotingizni odamning haqiqiy mavqeini aniqlash uchun qo‘llang.

Boshqacha nazar bilan qaraydigan bo‘lsak, muzokara paytida tomonlardan biri bilaklarini beliga jipslab, kaftalarini tizzasi orasida tutsa, bilingki, uning holi kuchsiz, o‘ziga ishonchi yo‘q.

## Akimbo holati

«Hududiy» atvor qurolxonasida ustunlik va obro‘ni yorqin ifodalovchi akimbo deb ataluvchi holat mavjud. Bu holat ispan xalq raqsida o‘yinchining g‘oz turib kafti va bosh barmog‘i bilan orqa belini ushlab, egilgan bilakkalar tomon oyoqni siltab, tepinib aylanishiga aytiladi.

Maxsus kiyim kiygan militsiya xodimi yoki harbiyning bir-biri bilan suhbat qurishini ko‘ring. Ular aksariyat hollarda akimbo holatida turadi. Bu holat komandirlik sifatini o‘zlashtirish dasturiga kirganiga qaramay, kundalik, shaxsiy hayotda uncha yoqtirilmaydi. Shuning uchun nafaqaga chiqib, biznesga bosh suqqan harbiylarning o‘rganib qolgan xatti-harakatlarini yumshatib, bilaklarni «qanot» qilmaslikka, odamlarga yoqmaydigan buyruq, hokimlik holati hosil qilmaslikka qattiq turib maslahat berishadi (*40-rasm*).

Maslahatga amal qilish ulardagi harbiylarga xos, ammo odatiy turmushdagi insonlarga uncha yoqmaydigan turishdan qutulishga ko‘mak beradi.

Endi ayollarga kelsak. Bu holat katta foyda keltiriishi mumkin. Ayol rahbarlarga atalgan seminarlarda men uning yonida turgan qo‘llar juda samarali noverbal ishora bo‘lib, erkaklar bilan majlisdagi bahslarda qo‘l kelishini tushuntiraman.

Akimbo holati barcha odamda, ayniqsa ayollarda, o‘z fikrida qat’iy turishi, o‘z kuchiga ishonishi, o‘zini qo‘rqtishga yo‘l qo‘ymasligini bildiradi.



*40-rasm.* Odam qo'llarini yoniga tirab g'oz tursa, hududiy hokimlik holatini yoki qilingan ish, muomala, kelgan kishidan norozilikni namoyish qiladi. Bu biznes bilan shug'ullanuvchilarga sira mos emas.

## **QONUN XIZMATKORLARI QO'LLARINING NOTO'G'RI HOLATI**

Noverbal aloqaning inson holatiga ta'sir etishiga ishonmaydigan kishilarga, militsiya xodimlarining qo'lini yonda tutishini noto'g'ri qo'llash nimaga olib kelganini ko'rsatmoqchiman. Shunday holatlar bo'la-diki, qo'lni yonda tutish qonun xizmatkorlarining samarali xizmatini yo'qqa chiqarishi, hatto ular hayotiga xavf solishi mumkin.

Qo'lni yonga tiragan kishi beixtiyor o'zining kuch va ustunligini namoyon qilib, yana ma'lum hudud egasi ekanini ko'rsatadi. Agar ofitser bu holatni turmushdagi maishiy janjallarda qo'llasa, holatni tinchitish o'rniga qizitishi mumkin. Ayniqsa, nojo'ya ta'sir militsiya xodimi eshik oldida shu holatda turib, xo-

nadon egalarini tashqariga chiqishi uchun ruxsat ber-magan holatda ro'y beradi. Buning sababi shuki, har bir kishi o'z uyini qal'a, o'zini uning shohi deb bilishidadir. Militsiya xodimi turishi esa qal'aga boshqa shoh bostirib kirganini bildiradi va vaziyatni keskin-lashtiradi.

Qo'lni yonga tirashdagi yana bir keskin holat yosh militsiya xodimlarida yo'l xizmatidan keyin bar yoki restoranga fuqaro kiyimida yashirin kuzatish uchun agent sifatida kirganda ro'y beradi. Shunda u beixtiyor o'rgangan holatini qilishi mumkin.

Ammo qo'lni yonga tirash faqat maxsus kiyim kiy-gan holda, xizmat paytida foyda beradi. Agar militsiya xodimi yashirin holatda ishlayotgan bo'lsa, uning notanish odamlarga o'zining hukmron holati, hududiylar ustunligini namoyish qilishiga hech qanday haqqi yo'q. Bunday xato uning darhol fosh bo'lishi, kutilmagan salbiy ishlar bo'lishiga olib kelishi mumkin. Ko'p jinoyatchilar so'roq paytida mana shunday fuqaro kiyimidagi militsiya xodimlari qo'lining «hududiy ustunlik» ishorasi tufayli «kuyib» qolishini aytishadi.

Oddiy fuqarolar, agar boshliq, katta amaldor bo'lmasa, juda kam holatda qo'llarini beliga tiraydi.

Akademiyadagi mashg'ulotlarda, militsiya rahbarlari kursida men doimo buni unutmaslikni tayinlash-dan tolmayman. Yosh yashirin agentlarga «qo'lni belga tirashdan» qutulishni, arzimagan bu ishorani deb hayotlarini xavf ostiga qo'ymasligini misollar keltirib aytaman.

Ko'pincha yosh xodimlar erkaklar tomonidan nover-bal usulda tazyiqqa duch keladi. Ular qo'llarini beliga ti-

rab o‘zlarining ustunligini namoyish etishadi (*41-rasm*). Erkakning bu ustunligidan ayollar shu holatni ko‘chirib olsa, birinchi qo‘llasa, qutulishi mumkin.

Qo‘lni belga tirash odamga uning fikri ma’qul kelma-gani, o‘z niyatida qat’iyligi, «hududiy» ustunlikda qo-lishini ifodalovchi vositadir.

Qo‘lni belga tirashning yana bir ko‘rinishi bor. Bunda bosh barmoqlar oldinda emas, ko‘zga ko‘rinmay orqada turadi (*41-rasmga qarang*).

Bu holatni ko‘pincha birato‘la qiziqish hamda afsusla-nish bilan boqqan kishilar qo‘llaydi. Ba’zida ular vazi-yatni baholab, qo‘llarini bosh barmoq ko‘rinib turadigan, bilaklar yozilgan holatdagi birinchi ko‘rinishda tuti-shi mumkin. Keyin hukmronlik, qat’iylik lozim bo‘lsa, qo‘lni burgancha bosh barmoq ko‘rinmaydigan *41-rasm*-dagi holatga o‘tkazadi.



*41-rasm.* Ayollar erkaklarga qa-raganda beliga qo‘llarini kamroq qo‘yishadi. Bosh barmoq holatiga e’tibor bering.



*42-rasm.* Bu rasmda kaftlar belga tiralgan holda turadi, ammo bosh barmoqlar oldinda ko‘rinib turibdi. Bu turishda hukmronlikdan ko‘ra qiziqish ustun keladi. Bundan ilgari-  
gi 41-rasmda bosh barmoqlar orqada ko‘zga tashlanmay turar va e’tirozni ifodalar edi.

### **«Qo‘srimcha bosh kiyim» effekt**

Ma’nosi xuddi yuqoridagi kabi yana bir yorqin ifo-  
dali «hududiy» ishora majlis, konferensiya zallarida tez-  
tez ko‘zga tashlanib qoladi. Bunda kishi o‘zini orqaga  
tashlab suyanadi, barmoqlarini bir-biriga qulf qilib kir-  
gizadi va boshiga orqa tomondan «bolish» qilib tiraydi  
(43-rasmga qarang).



43-rasm. «Qulf» qilib kiydirilgan barmoqlarning bosh orqasiga qo‘yilishi qulaylik va ustunlik belgisidir. Odatda, bunday yorqin ifodali «qo‘sishimcha bosh kiyim» (yoqa o‘rniga bosh kiyim tikilgan ustki libos) namoyish qilish faqat majlisdagi eng oliv mansabli shaxsgagina xosdir.

Men bu turishni taniqli madaniyat antropologgi bo‘lgan olim bilan muhokama qildim va ikkalamiz ushbu holat kobra holatini eslatadi degan xulosaga keldik. Bu ko‘zoynakli ilon barchaga o‘zining kuchli ekanini ko‘rsatish uchun «bosh qismi»ni shishiradi. «Bosh qism» effekti bizni aslimizga qaraganda ancha savlatli ko‘rsatadi va barchaga: «Bu yerda men boshliq» degan ma’noni beradi.

Qizig‘i shundaki, shu va boshqa ishoralar qo‘llanilganda, doimo pog‘onali (*quyining yuqoriga bo‘ysunish tartibi*)ga amal qilinadi. Masalan, majlis boshlanishini kutib o‘tirgan bo‘lim boshlig‘i o‘z mahoratini namoyish qilib, «qo‘sishimcha bosh kiyim» effektini qo‘llashi

mumkin. Ammo xonaga boshliq kirishi bilan qo'llarni tushirib, oldingi holga qaytadi.

«Hudud» ustunligiga faqat obro‘ va amalda eng ustun bo‘lgan kishilargina da’vogarlik qila oladi. Shuning uchun barmoqlarni qulf qilib bosh orqasiga qo‘yishga faqat boshliqning huquqi bor. Qolganlar esa qo‘lini stolga tushirib, itoatkorlik holatida bo‘lishi lozim.

## **Ustunlik holati**

Ko‘pincha odamlar o‘z qo‘lidan fikrini ma’qullash va hududiy ustunligini ifodalash uchun foydalanadilar.

Bu bahsda qandaydir masala bo‘yicha qatnashchilar ichida kelishmovchilik ro‘y berganda sodir bo‘ladi. Ya-qinda Nyu-Yorkka borganimda sodir bo‘lgan voqeani aytib beray. Mehmonxona dahlizida bir mehmon navbatchi oldiga kelib, tik turgancha qo‘llari badaniga yopishgan holda nimanidir iltimos qildi.

Rad javobini olgach, mehmonning iltimosi talabga aylandi. Oradagi kelishmovchilik, tortishuv kuchayib, borgan sari uning qo‘l holati o‘zgarib bordi. Qo‘l tobora ko‘proq makonni egallagan kabi tobora kengaydi. Qo‘lning bunchalik keng yoyilishi kuchli limbik aks ta’sir bo‘lib, odamning ustunligi, talabida to‘g‘ri ekanidan darak berardi.

Odatda, ojiz, kamtar, yuvosh odamlar qo‘llari tanaga yopishgan yoki oldinda bir-biriga qovushgan holda turadi. Kuchli, irodali yoki g‘azablangan kishilar qo‘li esa yonga kengayib, tobora ko‘proq makonni egallaydi.

Agar odam ish, uchrashuvda barmoqlari bilan ko‘p hududni egallab va ushlab tursa, muhokama qilinayotgan mavzuda qat’iy qaror, ishonchga egaligini ko‘rsata-

di (*44-rasmga qarang*). Ikki yonga yozilgan qo‘llar eng aniq noverbal ishoralardan biridir.

Chunki bu ishora limbik miya ishorasi bo‘lib, «Men ishonaman» ma’nosini anglatadi.



*44-rasm.* Barmoqlar stol ustida ikki yonga yozilgan. Bu samarali «hududiy» ishora, ishonch va hukmronlikni bildiradi.



*45-rasm.* Qo‘shni stul suyanchig‘iga qo‘ygan qo‘lingiz – butun dunyoga sizni ishonchli, qulay holatda ekaningizdan xabar beradi.

Buning aksi ta'sirida esa unga o'zini noqulay sezadi-gan savol berilsa, bir nechta stul tomon qo'lini cho'zib yaslangan kishi bordaniga o'zini yig'ishtirib oladi.

## Xushomad paytida qo'l holati

Xushomad paytida, odatda, erkak birinchi bo'lib, qo'lning ifodali ishoralarini qo'llaydi. Agar uning tan-loviga kuchli jins namoyandalari ham xaridor bo'lsa, bu yana kuchayadi. Masalan, u qo'li bilan ayol belidan ushlab, o'zgalar kira olmaydigan, chegaralangan shax-siy hududni yaratadi. Xushomad yo'l-yo'rig'ini kuza-tish ko'p ibratli, qiziq rasm-rusumlarni ochadi. Ayniqsa, beixtiyor ro'y beradigan «hududiy» va tanlovga egalik hissi qo'shilib kelsa, yorqin namoyon bo'ladi.

## XATARNING KENG QO'LLARI

Bir necha yil ilgari meni milliy xavfsizlikning xorijiy bo'limi xodimlariga dars berishga chorlashdi. Ular-dan biri chipta sotish bo'limi xodimlari qanday qilib janjal qo'zg'ovchi yo'lovchilarni aniqlashini tushuntirdi. Bunday kishilar chipta sotish joylaridagi ustunda qo'llarini juda keng qo'yarkan. Shundan beri men bu unsurga e'tibor beraman. Deyarli har qadamda ziddiyatli holatlar guvohi bo'laman. Bir safar aeroportda yo'lovchiga yukning ortiqcha qismiga pul to'lashi kerakligini tushuntirishdi. Buni eshitgan erkak tutqichda qo'lini shunchalik keng yozdiki, beli egilib qoldi. U bilan tortishish befoydaligini bilgan xodim bir qadam chekindi. Qo'lini chalishtirib, bu qoidani bajarmasa, o'zini yig'ishtirmasa, uni samolyotga chiqarmasligini e'lon qilishdi. Bir paytning o'zida ikki xil nover-

bal axborot bir-biriga mos kelib, natija bajarishini har doim ham kuzatavermaymiz.

Qo‘lni keng qo‘yishning xushomaddagi boshqa ko‘rinishi odamlarning stolda o‘tirishiga ham bog‘liqdir. Odam qo‘lida ko‘p asab tolalari bo‘lib, qo‘llar tutashuvi hissiy lazzat beradi. Hatto shaydolarning sochga tegishi, kiyim ustidan terini siypashi ham quvonch va lazzat beradi.

## **Maxsus qo‘shin komandirining qo‘li nega tushdi?**

Ko‘p yil ilgari men Florida shtati Leyklend shahrida militsiyaning maxsus qo‘shnidagi bir operatsiyaga tayyorlanishda qatnashdim. Rejalashtirish operatsiyasi barcha nozik jihatlarni hisobga olganiga ishonchi komil edi.

Zobit qo‘lga olishning mayda ikir-chikirigacha gapirganda, qo‘llari yonidagi ikkita qo‘shni stul tomon cho‘zilardi. Birdan kimdir savol bilan uni to‘xtatdi: «Tez yordam» xizmati nima bo‘ldi? Ular ogohlantirib qo‘yildimi?»

Zobit shu zahoti qo‘lini yig‘ishtirdi, kaftlarini pastga qaratib, juftlab tizzalari orasiga oldi.

O‘zining e’tibor bermay qoldirib ketgan xatosini his qilish uning «hududiy ustun»ligi juda keskin ravishda o‘zgarishiga sabab bo‘ldi. Uning katta hududga bo‘lgan iddaosidan asar ham qolmadi. O‘ziga bo‘lgan ishonchi bug‘lanib ketdi – xuddi qurib bujmaygan kabi kam joy egallab, ko‘rinmaslikka harakat qildi. Mana, bizning kayfiyat, ishonch kuchi, fikrimizga qarab fe’l-atvorimiz o‘zgarishiga yorqin misol. Bunday noverbal belgilar darhol paydo bo‘ladi va juda qimmatli, to‘g‘ri ma’lumot

beradi. O‘ziga ishongan odam qo‘lini atrofga yozadi, ishonch yo‘qligi qo‘lni qimtib yashirishga majbur qiladi.

Shuning uchun biz uchrashuv, tanishuv paytida qo‘limizni o‘zga odam qo‘liga yaqin tutamiz, bu limbik miyamizning juda qulay turgani haqidagi belgi bo‘lib, jismoniy teginish, qo‘l tutishga qarshi emasligini bildiradi. Buning aksi sifatida yonimizda o‘tirgan kishi qo‘lidan qo‘limizni tortsak, unga munosabatimiz salbiy tomonga o‘zgargani, yonimizda o‘tirGANI noxushlik tug‘dirgani-dan darak beradi.

## **Qo‘ldagi bezak va taqinchoqlar**

Tinchlik paytida odamlar o‘z boyligini qo‘lidagi qimmatbaho buyum va noyob taqinchoqlar bilan namoyish qiladi. Yaqin Sharq mamlakatlarida hozir ham ayollar o‘zida mavjud bo‘lgan eng qimmatbaho oltin uzuk, bilaguzuklarini qo‘liga taqib, obro‘ va badavlatligini namoyish qilishadi.

Erkaklar ham qo‘llarini uzuk, oltin soat bilan bezab, o‘zining ijtimoiy-iqtisodiy o‘rni, boy daromadini ko‘rsatishga urinadi.

1980-yillarda Mayami shtati erkaklar Rolex firmasi oltin soatlariga ruju qo‘yish kuzatildi. Soatlar obro‘ va boylik ramzi bo‘lib qoldi. Qalloblar ham soat taqishdi. Bundan bo‘lak ijtimoiy tamg‘a, shaxsiy va kasbiy mahorat belgilari turli usullar bilan qo‘ldan joy oladi. Quruchi, ishchi, sportchi va askarlar ba’zan jarohatni ko‘rsatadi. Maxsus kiyim bilagiga belgi, tamg‘a qo‘yishadi. Gavdaga o‘xshab qo‘llar ham kishi diqqatini tortadigan e’lon peshlavha vazifasini o‘tashi mumkin. Odamlar turli tatuirovkalar bilan qo‘lini bezaydi. Bodibilderlar esa

muskullariga solingan naqsh, rasmlar bilan mag‘rurlanadilar.

Tajribali kuzatuvchi diqqat bilan qo‘lini kuzatib, odamning hayot tarzi haqida ko‘p ma’lumotlarni bilib olishi mumkin. Tarallabedod, ko‘ngilxushlikning nozik silliq parvarish qilingan qo‘li, quyosh nurida qoraygan, chandiq-qadoqli qo‘llaridan keskin farq qiladi. Armiyada xizmat qilgan, qamoqxonada o‘tirganlar qo‘lidagi chandiq, tatuirovkalardan ba’zilarining hayot yo‘lini bilsa bo‘ladi.

Ayrim ijtimoiy guruhsalar, axloqi yomon kishilar qo‘llariga turli so‘z, rasmlar chizishadi. Tomiriga giyohvand modda oluvchi bangilar bilagida sanchqi izlari qatorlashib turadi. Asab kasaliga yo‘liqdanlarda o‘z vena qon tomirini kesgan joydagি chandiqlari ko‘rinadi.

Tatuirovkaga kelsak, keyingi o‘n besh yil ichida tanani bunday bezash ishqibozlari ayniqsa rivojlangan davlatlar orasida ko‘paydi.

Bunday bezanish usuli juda qadimiy bo‘lib, eng kamida o‘ttiz ming yillik tarixga ega. Hozirgi madaniyatda bu soha beradigan ma’lumotni tanadan e’lon peshlavhasi sifatida foydalangandek umumiyl holatdan ajralmagan holda tahlil qilish kerak.

Keyingi yillarda tatuirovkaga ishtiyoq ortgani uchun men sud maslahatchilari fikrini bilgani so‘rovnoma yozishda qatnashdim. Ulardan sudda qatnashgan tatuirovkasi bor sudlanuvchi va guvochlarga munosabati so‘raldi. Bir necha bor o‘tkazilgan so‘rovda qatnashgan turli guruhlardagi erkak va ayollar javobidan ko‘rildiki, ular tatuirovkani madaniyatning quyi sinf vakillariga xos yoki yoshlikning o‘ylanmasdan yengiltaklik bilan qilin-gan ishi deb hisoblashar va yoqlashmas ekan.

Men talabalarimga, ayniqsa tibbiyot, oziq-ovqat sohasida ish izlaganlarga tanalarining biror qismida tatuirovka bo'lsa, berkitishlarini maslahat beraman. Kino yulduzлari badaniga tatuirovka solsa, yarashar, lekin ular ham suratga olinish paytida uni grimlab ko'rinxaydigan qilishadi.

Umuman, tekshirish natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik odamlar tatuirovka chizdirishni yoqtirmas ekan. Ehtimol, jamiyat fikri o'zgarar, ammo hozircha bu sodir bo'lgani yo'q. Shuning uchun unutmangki, ko'pchilikda yaxshi taassurot qoldirmoqchi bo'lsangiz, buning eng oson yo'li tatuirovka chizdirmang, agar chizdirgan bo'lsangiz, namoyish qilmang, yashiring.

### **Qo'l – bog'lanib qolishni ko'rsatuvchi unsur**

Muloyim silash bolalarga bexatar, mehrga to'la sharoitda o'sayotganini bildirish uchun zarur. Ammo kattalarni ham mehrli iliq quchish ko'pincha foyda keltiradi.

Shaxsan men odamlarni quchoqlashdan uyalmayman va buni tez-tez qilib turaman. Chunki quchoqlash mehr va muhabbatni so'zga qaraganda ko'proq, qulayroq, yaxshiroq izhor etadi.

Men quchoqlashishni yoqtirmaydigan kishilarga achnaman, chunki ular o'z hayotlarida juda ko'p narsani yo'qotadilar.

Quchoqlashish odamlar orasida mehr-muhabbat, hurmat qozonish, martaba, yutuqqa erishishning eng samarali usuli bo'lishiga qaramay, ba'zi kishilar uni shaxsiy hududga bostirib kirish deb o'ylashini unutmaslik ke-

rak. Biz sudbozlik rivoj topgan zamonda yashayapmiz. Odamni samimiylar quchoqlash bachchavozlikka urinish deb baholanishi mumkin. Shuning uchun hushyor bo‘lish, bu harakatni yoqtirmaydiganlarga qo‘llamaslik kerak. Bunday kishilar bilan quchoqlashish yomon natija beradi.

Har doimgidek o‘zingiz bilan muloqotda bo‘ladigan odamlarni diqqat bilan kuzatish, ularning atvoridan to‘g‘ri xulosa chiqarish, sizga barcha vaziyat, barcha vaqtda yuqoridagi usulni qo‘llash-qo‘llamaslikka darhol aniq xabar beradi.

Shunga qaramasdan odamlar quchoqlashmay turib qo‘lini ishlatibgina, samimiylar iliqlik bildirib kimlarningdir yaxshi munosabatiga erishishi mumkin. Notanish odamga birinchi yaqinlashganda iliq munosabatingizni bildiring. Buning uchun gavdaning old qismini o‘girib, qo‘lni xoli qo‘ying, iloji boricha kaftingizni ko‘rsating.

Bu notanish odamning limbik tizimiga quyidagi xabarni yetkazishning eng qulay yo‘li: «Salom. Men sizga hech qanday yomonlik qilmayman». Bunday atvor u kishida samimiylar erkinlik uyg‘otadi va keyingi munosabatga qulaylik yaratadi.

Lotin Amerikasida abrasso (*qisqa, erkakcha quchoqlashish*) ishorasi bor. U erkaklar orasida an’anaviy ko‘rishish madaniyatining bir bo‘lagi. Bu xayrixohlik bildirish yo‘llaridan biri. Abrasso paytida odam ko‘kragi bilan hamrohiga yopishib, qo‘lida uning orqasidan quchishi kerak. Afsuski, ko‘p odam buni xushlamay qiladi yoki qilingan paytda o‘zini juda noqulay sezadi. Men Lotin Amerikasida AQShlik tadbirkorlar yo abrasso qilishdan bosh tortgani yo uni xuddi keksa enasi bilan raqs

tushgandek sekin, tortinib bajarganini ko‘rdim. Maslahatim: buni sidqidildan bajaring va qoidaga amal qilgan ravishda olib boring. Chunki barcha madaniyatda muloymilik qoidasiga amal qilish juda katta ahamiyatga ega.

## **QUCHOQLAMADI, BALKI TITKILADI**

Ko‘p yillar oldin Florida shtatining Tampa shahrida ishlaganimda josuslik haqidagi sud ijrosida qatnashishga to‘g‘ri keldi. Oqlovchi advokat meni ko‘rsatma berish uchun chaqirdi va birinchi ishi kinoyali savollar bilan xijolat qilib, kamsitmoqchi bo‘ldi. «Mister Navarro, mening mijozim bilan har safar uchrashganda quchoqlashib ko‘rishar ekansiz, to‘g‘rimi?» Men unga xotirjam qarab javob berdim: «Bu quchoqlashish emas, bu abrasso edi – keyin bir soniya jim turib, davom etdim: – Bundan tashqari, bu menga sizning mijozingizda qurol bor-yo‘qligini bilishga imkon berdi».

Bu ehtimollikni unutib bo‘lmaydi. Chunki u bir safar bankda o‘g‘rilik qilgan. Advokat jag‘i osilib qoldi va shundan keyin kinoyali savollar bermay qo‘ydi. Chunki u mijoji bankda qurolli o‘g‘rilik qilganidan bexabar edi. Qizig‘i shuki, abrasso bilan bog‘liq bu voqeani shunchalik qiziqish bilan yozishdiki, xuddi Tampi va unga qo‘shni bo‘lgan aholi asosan lotin-amerikalik bo‘lgan ibor sitiliklar abrasso so‘zini sira eshitmaganday edi. Bu jarayondan keyin o‘sha advokat bilan qalin do‘sst bo‘ldik. Hozir u federal hakam lavozimida faoliyat olib boradi. O‘sha voqeaga oradan yigirma yil o‘tgan bo‘lsa ham, abrassoni eslab kulishamiz.

Qo‘l siqib ko‘rishishdan qiyin bo‘lmagan abrassoni to‘g‘ri bajarish yoki sira xijolat bo‘lmaslikni o‘rganing. Agar siz tadbirkor va Lotin Amerikada ishlamoqchi bo‘lsangiz, bu do‘stona salomlashishni o‘rganmay turib, iliq qabul va yaxshi munosabatdan umidvor bo‘lmang.

Agar bitta oddiy ishora sizga kimningdir moyilligini olishga imkon, katta foyda keltirar ekan, sizga ortiqcha qiyinchilikning nima hojati bor?

### **Qo‘lning noverbal ishoralari haqida bir nechta yakuniy xulosalar**

Qo‘limiz o‘zga kishilar hissiyoti va niyatlarini ochib beradigan ko‘p ma’lumotlarni berishi mumkin.

Tajribam shuni ko‘rsatdiki: agar siz kim bilandir yaxshi munosabat o‘rnatmoqchi bo‘lsangiz, uning bilak va yelka orasidagi qo‘l qismini ushlashga harakat qiling.

O‘z-o‘zidan ma’lum, bunday qilishdan avval o‘ziga xos xususiyat, ijtimoiy-madaniy e’zoz qanday ekanini bilib olishingiz ziyon qilmaydi.

Ko‘p hollarda bunday ozgina, yengil teginish yaxshi munosabat o‘rnatish uchun qulay va bexavotir ishora hisoblanadi.

O‘rta yer dengizi, Janubiy Amerika, arab dunyosida qo‘lga tegish muloqot va ijtimoiy tenglikning muhim qismidir. Shuning uchun sayohatga otlanganlarga maslahatim: kimdir qo‘lingizga tegsa, sizni sira hayratga solmasin, lol qoldirmasin yoki qo‘rqiitmasin (*albatta, bunda men aytgan odob qoidalariga riox qilinsa*). Bu ishora bilan u sizga: «Bizlar yaxshimiz, bizdan qo‘rqmasligiz kerak» degan ma’noda yaqinlik qilmoqchi bo‘ladi.

Agar qo‘l ushlashlarning yaxshi munosabat o‘rnatish-dagi katta hissasini nazarda tutsak, unda odamlarni bir-biri bilan qo‘l ushlashmay qochishlaridan ko‘proq xavotir olishimiz kerak bo‘ladi.



## **OLTINCHI BOB**

### **BARMOQ BILAN TUSHUNTIRISH**

#### **Barmoq va panjaning noverbal ishoralari**

Odamning boshqa tirik jonzotlardan farqi sanalganda, birinchi navbatda haqli ravishda barmog‘imizni ko‘rsatamiz. U ishlarni bajarishda bebaho yordamchi bo‘libgina qolmay, o‘zaro muloqot qilishimizda ham bebaho ne’matdir. Ularning ko‘magi bilan biz ibodatxonalar quramiz, gitarada kuy chalamiz, jarrohlik asboblari bilan operatsiya qilamiz, haykallar yasaymiz, po‘lat eritamiz va she’rlar bitamiz. Ular ushlashi, tirmashi, urishi, chimidishi, sezishi, his etishi, baholashi, ushlab qolishi, atrofni o‘rganishi, sharoitni o‘zgartirish darajasida kuchga ega:dir. Qo‘l barmoqlari mohirona tezlik xususiyatiga ega: ular karlar bir-birini anglashida ko‘mak beradi, hikoyalarni bezaydi yoki pinhoniy hislarimizni oshkor etadi. Boshqa hech bir zotda bunday qo‘shaloq, keng qamrovli ajoyib a‘zo yo‘q.

Qo‘limiz barmoqlari o‘ta murakkab, har xil holatlarni ko‘rsata olarkan, ular miyamizda sodir bo‘layotgan hissiyotlarning eng nozik tomonlarini ham ifodalashga qodir bo‘ladi.

Qo‘l barmoqlari atvorini tushunish, noverbal ishoralarni to‘g‘ri talqin etish juda ham muhimdir. Chunki qo‘l barmoqlarining barcha ongli, ongsiz harakati miya

buyrug'i bilan bajariladi. Million yil ilgari evolyutsiya natijasida inson so'zlash qobiliyatini o'zlashtirgan bo'lsa ham, miyamiz avvalgiday qo'l barmoqlarining hissiyot, fik, tuyg'ularini anglashga dasturlashgan holda saqlab kelyapti. Shuning uchun odamlar so'zdan foydalana-dimi-yo'qmi, bundan qat'i nazar, qo'l barmoqlari noverbal axborot makoni o'zga kishilar fik -hislarini tushunishda yordamchi sifatida diqqat-e'tibor qilishga arziydi.

### **Noverbal ishoralarning tashqi ko'rinishi sifatida qo'l barmoqlarining shaxslararo idrokka ta'siri**

O'zgalar qo'l barmoqlari bizga muhim ma'lumotlarni yetkazgani kabi o'zimizning qo'l barmoqlarimiz harakati ham boshqalar bizni qanday anglashiga ta'sir ko'rsatadi. Barmoqlarimizni o'rini mohirona qo'llashimiz, o'zgalar qo'l ishorasini to'liq, to'g'ri tushunishga odamlar aro idrok etish samarasini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Men, avvalo, qo'l barmoqlari harakati o'zgalarning biz haqimizdagи o'y-fikrlariga qanday ta'sir ko'rsatishiga e'tibor berishni taklif qilaman.

### **Qo'l barmoqlarining ifodali harakati bizga alohida ishonch va to'g'rilik baxsh etadi**

#### **MUVAFFAQIYAT SIRI – QO'L BARMOQDA**

Mashhur notiqlarning ko'pchiligi qo'l barmoqlarining juda yorqin ishoralarini qo'llashadi. Qo'l barmoqlarini ifodali ishlatalish bo'yicha tinimsiz ishlab, juda yuksak aloqa vositasiga erishgan kishi, afsuski, Adolf Gitler edi. Pochta markalari suratini chizib,

kun ko‘rgan, Birinchi jahon urushi paytida oddiy askar bo‘lgan, ammo atletchilarday kelishgan qomatga ega bo‘lмаган Gitler usta notiqlarga xos bo‘lgan xislatlarga ham ega emasdi. Siyosat maydonida muvaffaqiyatga erishishga qaror qilib, u omma oldida nutq so‘zlash qoidalarini mustaqil o‘rgana boshladи. Avval oyna, keyinchalik kinokamera oldida qo‘l, gavda ishora-harakatini o‘rganadi. Qolganini siz tarix darslaridan bilasiz. Notiqlik san’ati – ritorikani to‘liq, a’lo darajada o‘zlashtirgan bu odam suratidagi dajjal hokimiyatning oliv nuqtasiga erishib, Uchinchi reyx sardoriga aylandi. Gitlerning qo‘l, barmoq harakatlari ni o‘rganayotgan kinotasmalarning bir qismi hozirgacha arxivlarda saqlanadi. Tasmalar uni notiq sifatida qanchalik o‘sib borgani, qo‘l barmoqlarini eng yuqori darajada qo‘llab, elni bo‘ysundirib, jodulab, orqasidan ergashtirganiga guvohlik beradi. Inson miyasi qo‘l, panja, barmoqlarining ozgina harakatiga ham e’tibor berishga dasturlangan.

«Ishoralar tili – sevgi tili» kitobining muallifi, antropologiya doktori Devid Givens guvohligiga ko‘ra, odam bilak, kaft, barmoq va panjaga boshqa a’zolarga qaragan da juda ko‘p e’tibor qaratar ekan. Evolyutsiya nuqtayi nazariga ko‘ra, bu to‘g‘ri fik . Odam ikki oyoqda yurib miyasining hajmi kattalashgan sari qo‘limiz tez, mohir, shu bilan birga, xavfli bo‘lib boradi. O‘zga odamning qo‘l holatini tez payqash, u nima deyapti yo xabar beryaptimi (*qurolini hozirlayaptimi*) – yashab qolishning muhim sharti bo‘lgan. Tabiatan singigan panjaga diqqatni qaratishdan foydalanib, ko‘zboylog‘ich, estrada xonandas, notiqlar chiqishlarining qiziqroq bo‘lishiga erishadilar.

Qo‘l panjalarining yorqin harakati kishilarda ijobiy hissiyot uyg‘otadi. Agar siz uyda, ishda hatto do‘stlar ichida notiq sifatida obro‘ olmoqchi bo‘lsangiz, barmoqlar harakatini tezlatish, ko‘paytirishga e’tibor bering.

Bir xil odamlarga qo‘l barmoqlarini o‘rinli qo‘llash aloqa paytida oson va tabiiy bo‘ladi. U alohida aqliy qobiliyat, maxsus bilim talab etmaydi. Bir xil odamlarga esa bu donolikni qo‘llash uchun ko‘proq vaqt va e’tibor kerak bo‘ladi. Qaysi guruhga kirishingizga qaramay, qo‘l barmoqlarini o‘rinli ishlatalish – bizning fikr va g‘oya-mizni o‘zgalarga singdirishda samarali vosita ekanini tan olishingiz lozim.

## **Qo‘llarni berkitish salbiy taassurot hosil qiladi: ularni ko‘zdan yashirmang**

Odamlar o‘zaro suhbat paytida qo‘l panjasini ko‘rmasa, sizga ishonchsizlik bilan qaraydi. Shuning uchun begona kishi bilan yuzma-yuz aloqaga kirishar ekansiz, panjalarni shunday ushlangki, doimo ko‘rinib tursin.

Agar siz qo‘llarini stol tagida yashirib olgan kishi bilan suhbat qurgan bo‘lsangiz, bu qanday noqulay salbiy his uyg‘otganini bilsangiz kerak.

## **STOL OSTIDAGI QO‘L BILAN TAJRIBA**

Bir safar men talabalarimni uch guruhga bo‘lib, norasmiy tekshiruv o‘tkazdim. Men ularga bir-birlari bilan suhbat o‘tkazishni topshiriq qildim. Ammo ularning bir guruhiga qo‘llarini stol tagiga yashirib olishni, ikkinchi guruhga esa qo‘llarini ko‘rinarli holda stol ustida tutishini so‘radim. O‘n besh daqiqali suhbat natijasi shuni ko‘rsatdiki, qo‘llarini yashirib turgan

talabalar suhbatdoshga xafa, siqiq, tund va samimiy emasday tuyuldi. Suhbat chog‘i qo‘llarini ko‘rinarli holda tutgan talabalar ochiqko‘ngil, do‘stona tuyulgandan tashqari hech kim ularni yolg‘onchilikda ayblay olmadi.

Albatta, tajribani to‘la ilmiy asosda deb bo‘lmaydi, biroq u ibratlidir.

Sud maslahatchilarini tanlashda advokatlar kafedra orqasida turishni yoqtirish yo yoqtirmasligiga e’tibor qilinadi. Qoida bo‘yicha maslahatchilar advokatning nutqini aniq baholash uchun qo‘llarini ko‘rib turishni istashar ekan. Bundan tashqari, maslahatchilarga guvohlarning qo‘l yashirishi yoqmas, chunki dalilni yashirish va yolg‘on gapirish hissini uyg‘otar ekan.

Atvorning bu qismlari yolg‘on gapirishga aloqador bo‘lmasa ham, maslahatchilarning bunga salbiy munosabati qo‘lini hech qachon yashirmslikka chorlovchi ravshan misoldir.

Biz o‘zga odam bilan yuzma-yuz bo‘lganimizda uning qo‘l panjasini ko‘rishimiz kerak. Chunki miyamiz bu ma’lumot almashishning ajralmas bo‘lagi deb tushunadi. Suhbatdosh qo‘lini bizga ko‘rsatmasa yoki harakatsiz bir joyda tutsa, bizga uning so‘zлari sifati, to‘g‘ri-noto‘g‘rigini baholashda qiyinchilik tug‘diradi.

## **Qo‘l siqishning kuchi**

Qo‘l siqish hozirgacha kishilar o‘rtasida birinchi jismoniy aloqa vositasi bo‘lib kelyapti. Uning to‘g‘ri bajarilishi, qo‘l siqishning kuchi hamda davomiyligi tani shayotgan odam bizga qanday munosabatda bo‘lishiga kuchli ta’sir o‘tkazadigan omillardan biri sanaladi. Har

birimiz kimningdir qo‘l berib ko‘rishishi noxushlik tug‘dirganini eslashi mumkin. Agar o‘zingiz haqingizda yaxshi taassurot qoldirmoqchi bo‘lsangiz, qo‘l berib ko‘rishishdan sira qochmang. Bu ishoraning ahamiyatini baholash mushkul.

Qo‘l panjasini ko‘rishish uchun ishlatish butun dunyoda yoqimli sanaladi. Ammo madaniyatning har xalqda o‘ziga xosligiga qarab, odamlar qo‘l qisish kuchi, davomiyligi turlicha bo‘ladi. Men birinchi bor Yuta shtatidagi Brigma Yangi universitetiga hujjat topshirgani kelganimda talabalar meni «marmonlar qo‘l siqishi» deb ataladigan ko‘rishishga o‘rgatishdi.

Bu kuchli davomli qo‘l qisish bo‘lib, nafaqat talabalar, balki avliyo Iso Oxirgi Kuni cherkov xodimlari (*marmon*) lar tomonida ham qo‘llanilardi. O‘qish davomida men unga ko‘nikib qoldim. Ko‘p talabalar, ayniqsa chet elliklar bu kuchli, davomli qo‘l siqishuvni yoqtirmay, hayron qolishardi. Chunki ko‘p madaniyatlarda, jumladan, Lotin Amerikasi qo‘lni kuchli qisishmas, ba’zi joylarda biz yuqorida ko‘rganimiz yengil quchoqlashish abrasso bilan almashtirishar edi.

Qo‘l siqishuvi ikki odamning dastlabki tanishuvi bo‘lgani uchun tomonlardan birining ustunligini ta‘minlovchi vosita ham bo‘lishi mumkin. 1980-yillarda qanday qilib qo‘l berib ko‘rishish orqali ustunlik va odamlarni boshqarishga erishish haqida matbuotda juda ko‘p yozishdi. Qo‘lni boshqarib doim panja ko‘rishayotgan kishinikidan yuqorida bo‘lishiga erishish lozim emish. Bu samarasiz quvvat yo‘qotishdir!

Men ustunlikka erishish uchun panjalar kurashiga kirishuvni maslahat bermayman. Chunki bizning maqsad ko‘rishayotgan kishimizda zarracha salbiy his qoldirmay, yoqimli taassurot uyg‘otishdan iborat. Agar ustunlikni

ko‘rsatmoqchi bo‘lsangiz, qo‘l panjasining bunga aloqasi yo‘q. Bundan bo‘lak samaraliroq, yumshoqroq usullar: «hudud»ni buzish, diqqat bilan tikilish kabilar mavjud.

Men qo‘l qisib ko‘rishish orqali ustunlikka erishishni istagan kishilar bilan uchrashganman. Har gal bu uchrashuvdan keyin menda salbiy hissiyot qolgan. Ular to‘laqonli emasliklari bilan noqulaylik kayfiyati uyg‘otishardi.

Ba’zi kishilar qo‘l ushslash paytida o‘zining ko‘rsatkich barmog‘i bilan sizning kaftingiz ichiga teginishni istaydi. Agar bunda noxushlik sezsangiz, hayron bo‘lmang. Chunki bu noxushlik ko‘p rasmana odamlarga xos. Xuddi shu noxushlikni siz «siyosatchining qo‘l qisishi» deb nomlangan ko‘rishuvda ham his qilasiz. Bunda ko‘rishayotgan odam bog‘langan qo‘llarini chap kafti bilan berkitadi. Ehtimol, siyosatchilar bu bilan yana ham do‘stona ko‘rinar der. Biroq ko‘pchilikka bunday teginish yoqmaydi. Men xuddi shu usul bilan ko‘rishishni istagan ko‘plab kishilarni (*asosan erkaklar*) bilaman. Ular oxir-oqibatda o‘zлari haqida yomon fikr uyg‘otishdi.

Ko‘rinib turibdiki, agar o‘zingizga g‘anim orttirishni istamasangiz, ko‘rishishning bu kabi usullaridan mutlaqo foydalanmaganingiz ma’qul.

Dunyoning ko‘p mamlakatlarda uchrashuv paytida erkaklar qo‘lidan ushlab turishadi. Bu, ayniqsa musulmon mamlakatlarda, Osiyo, Laos, Vyetnamda keng qo‘llanadi. Mazkur holat G‘arb madaniyati an‘analariiga yod, jumladan, AQShda ham noqulaylik bilan qabul qilinadi. Chunki qo‘ldan tutish bizda kichik yoshdagilar va ba’zi diniy marosimlarga xos.

Men FTB akademiyasida mashg‘ulot o‘tganimda yosh agentlarga ro‘parama-ro‘para turib, bir-birining qo‘llarini qisib ko‘rishishni taklif qilaman.

Ular uchun bu mushkul emas, hatto qo‘l tutib ko‘rishish payti eng yuqori darajada cho‘zilsa ham.

Biroq qo‘l kaftlarini bir-biriga juftlab ko‘rishish taklifim ko‘pincha kinoyali kulgi va e’tirozga sabab bo‘ladi. Ularga buni o‘ylash ham noxushlik keltiradi.

Mening taklifimni oxiri ko‘p ikkilanishlar bilan bajarishadi. Shunda yosh kadrlarga ishimizda turli madaniyat namoyondalari bilan uchrashishga to‘g‘ri kelishi, ular xuddi shu usul bilan bizga yaxshi munosabatini bildirishini gapirishga majbur bo‘laman. Bunday ko‘rishish usuliga biz, amerikaliklar, ayniqsa chet eldag‘i manbalar (*informatorlar*) bilan ko‘nikishda qo‘l keladi.

Ko‘p madaniyatlarda qo‘l ushlashish erkaklar orasida ijobiy munosabatlarni mustahkamlash uchun ishlataladi. Ammo AQShda bunday atvor juda kam qo‘llanadi.

Bolgariyalik muhojirlar mazkur madaniyatning farqi, ya’ni insoniyat orasida jismoniy qo‘l ushlashish naqadar muhimligini ko‘rsatdi.

Shaxslararo munosabatda – erkak va ayol o‘rtasida; ota-onalar; sevishganlar orasida jismoniy to‘qnashuv va buni to‘g‘ri tushunish mazkur munosabatlar qay darajada ekanini baholashga imkon beradi.

Munosabatlar yomonlashganining belgilaridan biri – jismoniy yaqinlashuv keskin kamayganidan dalolat beradi.

Qayerda o‘zaro aloqa ishonchga asoslangan bo‘lsa, doimiy turg‘un, yaxshi bo‘ladi.

Agar siz xorijda bo‘lsangiz yoki kelajakda borishga hozirlik ko‘rayotgan bo‘lsangiz, o‘sha mamlakatning madaniy an‘analarini yaxshiroq bilishga harakat qiling.

Birinchi o‘rinda ko‘rishishga taalluqli barcha ikir-chikirlarni o‘rganing.

Agar kimningdir qo‘l siqishi juda ojiz tuyulsa va aksincha kuchli bo‘lsa, xafa bo‘lmang, yuzingizga norozilik niqobini tutmang.

Agar kimdir qo‘lingizdan tutsa, ko‘z qismang. Agar siz Yaqin Sharqda bo‘lsangiz, bir odam sizning kaftingizni o‘z kaftida ko‘rmoqchi bo‘lsa, uni siltab tashlamang.

Agar siz erkak kishi bo‘lsangiz, Rossiyaga kelsangiz, erkak kishi sizni uyiga mehmonga taklif qilsa, qo‘l berib ko‘rishish o‘rniga yanog‘ingizdan o‘psa, hayron bo‘lmang.

Bu salomlashishlar o‘z turi, ifoda uslubi bilan xuddi amerikancha qo‘l qisish kabi tabiiy, samimiy va haqiqiydir.

## **ODAT, QIZIQISH VA TERGOV BIRDAM BO‘LSA**

Menga Manxettendagi FTB bo‘limida ishslash vazifasi topshirilganda yoshi ulug‘ bolgariyalik qochoq manba (*informator*) bilan ishslashga to‘g‘ri keldi. Vaqt o‘tishi bilan bizning hamkorligimiz haqiqiy do‘slikka aylandi. Esimda, bir kuni ish oxirida, u meni uyiga choy ichgani taklif qildi. Biz divanda o‘tirardik. U o‘zining ishi bilan bog‘liq tarixi, temir parda ortadagi hayoti haqida gapirardi. Birozdan keyin u mening kaftimni qo‘liga oldi va yarim soatcha ushlab turdi. U qattiq zulm ostida o‘tkazgan hayotini qancha gapirgan sari men shuncha yorqin tasavvur qilardimki, u menga yangi ma’lumotlar berish uchun emas, o‘z yuragini bo‘shatish uchun so‘zlaganini tushundim. Yana shuni bildimki, bu kishi o‘zi suhbatlashayotgan kishi qo‘lini tutib, katta qoniqish, lazzat olardi. O‘z axloqi bilan u menga ishonch bildirdi, shunga ko‘ra bizning

uchrashuv FTB agenti va sobiq tekshiruv ofitseri mu-nosabati qobig‘idan tashqariga chiqdi.

Uning qo‘lida kaftimni qoldirishga roziligidim ko‘p qimmatli ma’lumotlarni olishimga imkon berdi. Ba’zi-da qiziqib qolaman, agar erkaklarga qo‘limni ush-lashga ruxsat etmaganimda qanchalik zarur bo‘lgan ma’lumotlardan bebahra qolgan bo‘lardim.

Men arab dunyosiga tegishli yoki osiyolik kishi kaf-timni uning qo‘lida tutishga ruxsat so‘rasa, xursand bo‘laman, chunki bu chuqur hurmat-ehtirom, ishonch belgisidir. Bu kabi madaniy farqlarni tan olish va qabul qilish kishilarni tushunish, ulardan foydalanish sari tash-langan sizning birinchi qadamingiz bo‘ladi.

## **Jangari, noxush tuyulgan ishoralarini qilmang**

Dunyoning ko‘p mamlakatlarida barmoq bilan ko‘rsatish odam o‘ylab topgan eng jangari, yomon ishoralar-dan biri hisoblanadi. Odamlarni barmoq bilan ko‘rsatish o‘sha odamni yoqtirmaslik bilan barobar (*46-rasm*). Mak-tab va qamoqxonalarda mazkur ishora ko‘pincha janjal-ga sabab bo‘ladi. Bolalar bilan gaplashgan ota-onalar: «Bilaman, bu ishni sen qilgansan», deganda barmoqlari bilan ko‘rsatmasligi kerak. Ko‘rsatib niqtalgan barmoq shunchalik noxushki, bola nima haqida gap ketayotgani-ni unutib qo‘yadi. Barmoq bilan ko‘rsatish – barmoq va panja ishtirok etadigan noxush ishoralardan biri xolos.



*46-rasm.* Barmoq bilan ko'rsatish bizning tezob jamg'armamizdagi eng xunuk ishoralardan biri. Butun dunyoda bu ishora salbiy hissiyot uyg'otadi.

## BARMOQ BILAN KO'RSATMANG

Fokus-guruh bilan o'tkazilgan tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, sudda ayblovchi kirish nutqini so'zlaganda barmoq bilan sudlanuvchini ko'rsatishda ehtiyyot bo'lish kerak ekan. Sud maslahatchilariga aybdorning aybi isbot etilmaguncha prokuror barmog'ini niqtab ko'rsatishi yoqmas, chunki bunga uning huquqi yo'q ekan. Buning o'rniga u ko'rsatkich barmog'i bilan emas, kaftini yuqoriga qilib besh barmog'i bilan ishora qilsa, qulayroq bo'ladi. Faqat aybdor jinoyati sud tomonidan isbotlangandan keyingina qoralovchi g'azab bilan unga ko'rsatkich barmog'ini niqtab ko'rsatishga huquq oladi. Kimgadir bu mayda holat bo'lib tuyular, biroq o'nlab sobiq va bo'lajak maslahatchilar bilan o'tkazilgan so'rovlar bu juda nozik, muhim ekanligini isbotladi.

Shuning uchun men o'tkazgan suhbatlarimda avokatlarga sudda hech kimni barmoq bilan ko'rsatishni maslahat bermayman. Hayotning boshqa jabhalarida ham do'stlarimga bu ishorani yaqinlarimizga

nisbatan ishlatmaslikni maslahat beraman. Barmoq bilan ko'rsatish doim noxushlik belgisi bo'lib qolaveradi.

Barmoq bilan ko'rsatishning ba'zilari, masalan, o'rta barmoqni tik tutib ko'rsatish (*Amerikada bu «qushchani ozod qilish» deyiladi*) qadimgi Rim davridan beri mashhur bo'lib ketgan, hech qanday izohsiz tushunilgan.

Barmoqni qarsillatib birovning diqqatini jalb qilish odobdan emas; hech qachon odamga itlarni chaqiruvchi ishorani qo'llamang. 2005-yil Maykl Jonsonning sudi paytida qurbanlardan birining onasi sud maslahatchilariga qarata xuddi xizmatchini chaqirgan kabi barmog'ini qarsillatdi. Tabiiyki, bu maslahatchilarga yoqmadи va oxiri sud qaroriga ayolning bu holati ta'sir ko'rsatmasdan qolmadi.

Ichingizda kimlardir turli mamlakatlarda barmoqlar ishorasi va uning anglatadigan mazmuni bilan qiziqsa, barmoqlarning inson hissiyotini ifoda etishiga bag'ishlangan ko'plab kitoblarni o'qishi mumkin.

## **Tobora yaxshilanib, bezanib odobni unutmang**

Odam o'zining tashqi ko'rinishidan ko'ngli to'lmasa, kiyimini tartibga keltirish, soch turmag'i va gavdani rostlash uchun barmoqlaridan foydalanadi.

Xushomad qilish paytida odamlar bezanish, orolanshga boshqa paytdagiga qaraganda ko'proq vaqt sarflaydilar. Uning diqqat markazida faqat o'zining emas, sheringining ham tashqi ko'rinishi turadi. Munosabatning samimiyl sirli tomonga o'tishi – ayolga xushtor yengidagi g'uborni barmog'i bilan chertib qo'yish, ma'shuqni esa

ma'shuqa labi chetidagi taom qoldig'ini olib qo'yishga ruxsat etadi. Xuddi shu usulda onalar bolalariga g'amxo'rlik qilishadi. Bu xususiyat faqat odamga xos bo'lmay ko'p sute Mizuvchi hayvonlarga ham xosdir. Olimlar buni «gruming» deb nomlashadi. Odatda, bunday munosabat g'amxo'rlik va yaqinlikdan dalolat beradi. Buning ko'tarinki ishqiy tomonini tahlil qilsak, bunday harakatlarni kuzatib, oshiqlarning yaqinligi, o'zaro tushunishlarini baholash mumkin.

Biroq ba'zida o'ziga oro berish salbiy natija ham berishi mumkin. Masalan, odamga kimdir murojaat qilgan paytda, parvo qilmay, o'zini unutib, tashqi ko'rinishiga e'tibor qilsa, bunday atvor mensimaslik, hurmatsizlik deb tushuniladi (*47-rasmga qarang*). Kundalik hayotda o'ziga qarashning ba'zilari el oldida erish tuyulmasa-da, ba'zilari ma'qul kelmaydi. Buni o'sha el, o'sha joy odob-atvoriga qarab belgilash, qo'llash lozim.



*47-rasm.* O'z tashqi ko'rinishingizni tartibga keltirish mumkin. Faqat kimdir sizga gapirgan paytda bunday qilmang. Bo'lmasa, bu hurmatsizlik deb anglanadi.

Agar avtobusda o'tirib, kiyimingizga yopishgan tukni olib tashlasangiz, hech kim ayb sanamaydi. Ammo ja-moat joyida, hammaning ko'z oldida tirnog'ingizni ol-sangiz, sizga munosabat o'zgacha bo'ladi. Bundan tash-

qari, o'ziga oro berish bir mamlakatda ma'qullansa, boshqasida odobsizlik sanaladi.

Siz hech qachon qo'lingiz bilan o'zganing kiyimidagi g'uborni qoqmang yoki olmang. Albatta, sizning munosabatlaringiz yaqinligi bunga ruxsat etadigan darajada bo'lsa, bu ayb sanalmaydi.

## **Qo'l panjasining tashqi ko'rinishi**

Qo'l panjasini kuzatish ba'zida inson kasbi, shug'ullanadigan sevimli mashg'ulotini aniqlashga ko'mak beradi. Og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanadigan kishilarning qo'lidagi qadoqlar, terining qalinligi uning shaxsi haqida ma'lumot beradi.

Qishloq xo'jalik xodimi va sportchini fermadagi ishda olgan yoki musobaqada orttirgan xarakterli chandiqdan ajratish mumkin. Qo'llarini yarim bukilgan holda belga tirab turishdan kishi «tik tur» buyrug'i bilan oshnoligini sezsa bo'ladi. Bir barmoq yuzida qadoq borligi gitara-chining qo'li ekaniga izohdir.

Qo'l panjası holatidan bizni o'zimizga munosabatimiz, ijtimoiy sharoitimiz anglashiladi. Qo'l panjalari va tirnoqlar parvarish qilingan yoki qilinmagan bo'lishi mumkin. Nimagadir erkaklar tirkog'i o'siqligi xotinchalishlik belgisi deyiladi. Qo'l tirnoqlarini tishlash esa asabiylik, himoyasizlikdan deb tushuniladi (*48-rasmga qarang*). Odamning panjası kishi miyasi uchun shunchalik muhim ahamiyatga ega ekan, qo'l gigiyenasiga ahamiyat berish har bir kishining muhim vazifasi bo'lishi kerak. Shu orqali biz o'zgalarda yaxshi taassurot qoldiramiz.



*48-rasm.* Tirnoqlarni tishlash, chaynash odati asabiylik va himoyasizlik belgisi sanaladi.

## Terlagan kaftlar

Kaftlari nam odam bilan so'rashish hech kimga xush yoqmaydi. Shuning uchun kim odam bilan so'rashishga chog'lansa, albatta terlagan qo'lini sochiqda artib, quruq qilishi lozim. Bu, ayniqsa muhim kishilar, masalan, ish beruvchi, bo'lajak kelinning yaqinlari, obro'li kazo-kazolar bilan uchrashganda muhimdir. Kishi kafti issiq bo'lqandagina terlamay, asabiylashgan, kuchli hayajon paytida esa kaftlar namlanadi. Agar odam bilan so'rashganda, uning kafti terlaganini sezsangiz, bu uning hayajonga tushganini bildiradi. Chunki limbik miyaning qo'zg'alishi kuchli ter ajralishiga sabab bo'ladi. Biznes-hamkorning kafti terlashi siz tomonga bir necha rag'bat yozilishi imkonini beradi. Buni hamkoringizingizga sezdirmay tinchlantirish yo'lini qiling. Hayajonga tushgan odamni dadillashtirib, xotirjam qilish boshqa tadbir, usullardan ko'ra, samimiyl, samarali muzokara olib borish uchun kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

Ba'zilar kafti terlagan kishi yolg'on so'zlayapti, deydi. Bu eng ko'p uchraydigan aldanish. Ter bezlarini nazorat qilish hayotga xavf tug'ilganda faollashadigan «Qot, qoch yo kurash» deb buyruq beradigan limbik miya tomonidan boshqariladi. Agar kishi shunchaki tanishuvda oddiy hayajon ta'sirida bo'lsa, buni yolg'onning ko'rinishi deb bo'lmaydi.

«Fikrlar tili. Odamning harakati, ishiga qarab uning fikrlarini o'qish» kitobining muallifi Piter Kollet fikriga ko'ra, dunyo aholisining taxminan besh foizi ko'p terlash kasalidan aziyat chekadi. Terlashning surunkali holatga o'tishi ham kaft ho'lligiga sabab bo'ladi. Bu tibbiyotda gipergidrozom deyiladi. Teragan kaftlar yolg'onchilik belgisi bo'lmaydi. U ruhiy zo'riqish natijasi yoki genetik chigallik ta'siridir. Shuning uchun kaftlar terlashiga juda ehtiyyot bilan yondashish kerak. Ba'zi bir mutaxassislar ning kishi yolg'on so'zlasa, kafti terlaydi, degan gaplari haqiqatga to'g'ri kelmaydi.

## **Qo'l panjasining noverbal xabarlarini o'qish**

Biz shu paytgacha qo'l panjası atvori, odamlarda ma'lum hissiyot uyg'otishi haqida gapirdik. Keling, endi qo'l panjasidagi ba'zi noverbal belgilarga to'xtalib, o'zga odamlar nimani his qilyapti, o'ylayapti, bilishga urinaylik. Avval, qo'l panjalari qanday qilib ma'lumot berishiga to'xtalaman. Keyin qo'l panjalari beradigan asosiy ishonchli, ishonchsizlik ishoralariga to'xtalaman. Bu ishoralar bizga muloqot paytida kishilarni «o'qish»ga yordam beradi.

## Qo'l barmoqlarining muhim xabar berish paytidagi atvori

Bizning panja va barmoqdagi muskullarimiz mayda va aniq harakatlarni bajarishga moslashgan. Limbik miya o'ta kuchli qo'zg'alsa, biz asabiylik yoki ruhiy zo'riqish sezamiz. Shunda kuchli garmon, neyrotrans mitter, ya'ni adrenalin (*epinefrin*) nazoratga bo'ysunmaydigan panja va barmoqlar titrashini chaqiradi.

Bundan tashqari, biz salbiy narsalarni ko'rsak, eshit-sak, o'ylasak ham qo'limiz titrashi mumkin. Shok payti-da qo'limizda bo'lган buyum, predmet mazkur titrashni kuchaytirib, miyamizning telegraf ishoralarini yetkazadi: «Men ruhiy zo'riqish holatidaman».

Bunday titrash agar odam yupqa uzun buyum, masalan, chizg'ich, qalam yo sigaret ushlasa, o'rtacha nis-batan yupqa, yengil narsa, masalan, qog'oz varag'i tut-gan bo'lsa, yana ham kuchliroq seziladi. Narsa noxush voqeа bo'lishi yoki kim tomondandir aytilishi bilan titray boshlaydi.

Ijobiy voqealar ham, masalan, lotereyaga yutuq chi-qishi yoki poker o'yinida yutuqli qarta qo'l titrashiga olib keladi. Barcha kuchli hayajon, ta'sir qo'l titrashini yuza-ga chiqarishi mumkin. Uni iroda bilan bosib bo'lmaydi, chunki u nazorat qilib bo'lmaydigan limbik miya mah-sulidir. Ota-onada hayajon bilan askar o'g'li yoki qarin-doshi kelishini kutayotgan bo'lsa, qo'llari hayajondan titraydi. Titroqni bosish uchun ular bir-birini, qo'llarini qo'ltig'i tagiga qisishlari yoki qo'llarini ko'krak oldida tutgancha qarsak chalishi mumkin. Eski kinotasmalarda mashhur guruh «Beatles»ning Amerikaga kelishi tasvir-langan. Juda ko'p holda yosh qizlar kuchli hayajondan

paydo bo‘lgan titroqni bosish uchun qo‘llarini ko‘krak oldida tutib qarsak chalishi ko‘rsatilgan.

Kimningdir qo‘li titrayotganini sezsangiz, avval buning sababi nima ekanini aniqlang. Sababi shodlik, qo‘rquv bo‘lishi mumkin. Buning uchun muayyan joy, holatda qanday ahvol hukmron bo‘lganini bilish kifoya- dir.

Agar titrash tinchlantirishga urinuvchi harakat bilan (*qo‘lni ushlash, labni qimtish, ko‘z yumish*) birgalikda bo‘lsa, men uni qandaydir ijobiy voqeadan ko‘ra, salbiy voqea qo‘zg‘atgan degan bo‘lardim.

E’tibor qilingki, qo‘l titrashi kishining oddiy holati birdan o‘zgarib qolsagina, noverbal aloqa sanalishi mumkin. Agar kishining qo‘li doimiy titraydigan bo‘lsa (*bu tibbiyotda tremor deyiladi*), qahvani ko‘p ichishi, gi-yohvand modda, spirtli ichimlik ichish natijasida bo‘lsa, voqea uyg‘otgan titrash bilan almashtirib yubormaslik kerak. Ammo bu titrash ham shu odamning noverbal atvori asos ko‘rinishi bo‘lib, u haqda ma’lumot beradi. Shu taxlitda aniq asabiy buzilish natijasida paydo bo‘lgan titroq, masalan, Parkinson kasali, tremor kabilalar kishining ruhiy holatiga hech qanday aloqasi bo‘lmaydi. Shuning uchun odam qo‘li qandaydir vaqt ichida birdan titramay qolsa, bu uning hozir gap ketayotgan voqeaga diqqatini qaratmaganiga isbot bo‘ladi. Suni yodda tuting, biz uchun asosiysi odam atvoridagi o‘zgarish bo‘ladi.

Umumiyl maslahat tarzida aytadigan bo‘lsam, qo‘lning barcha qimirlashi, birdan boshlanib, birdan to‘xtaydimi yoki yana qandaydir xususiyati bilan asosiy, tub atvor ko‘rinishidan farq qilsa, diqqat bilan tahlil etilishi kerak.

## **TUTUN (ASABIY TITROQ) OLOVSIZ BO'L MAYDI**

Katta ovoza bo'lgan bir josus ishini tekshirishga to'g'ri kelganda, bizga qimmatli ma'lumot berishi mumkin bo'lgan bir kishini so'roq qildim. So'roq paytida u sigaret chekdi. Mening qo'limda uni mazkur ishga aloqadorligini bildiruvchi hech qanday aniq hujjat yo'q edi: na jinoyat guvohlari, na suyanadigan taxminlar, faqat bu ishga aralashgani haqida g'ira-shira taxminlar bor edi xolos. So'roq paytida bu ishga aloqasi bor, armiya tintuvi va FTBni qiziqtirgan, mazkur ishga aloqador bir qancha odamlar ismini sanab o'tdim. Sinchiklab qarar ekanman, har safar bu ish qatnashchisi deb gumon qilingan odam Konrada ismi aytilganda, erkak qo'lidagi sigaret xuddi «yolg'on detektori» – poligrafning o'zi yozar ko'rsatkichi kabi sakrab qo'yardi. Bu shunchaki tasodifmi yoki zamirida jiddiyroq sabab bormikin, deb boshqa nomlarni ham takrorladim, ammo hech qanday natija olmadim. Shunga qaramay, Konrada nomi tilga olingan to'rt joyda ma'lumotching qo'li to'rt bora sakradi. Shuning o'zi so'roq qilinayotgan kishi bilan menga noma'lum bo'lgan Konrada orasida bog'liqlik borligini isbot etardi. Sigaretning sakrashi xatar, tahdidga bildirilgan limbik munosabat, belgi edi. Bu kishining nomini tilga olish ma'lumotchida xatar hissini paydo qilardi. Bu odam jinoyat haqida nimanidir bilar yoki o'zi jinoyatning bevosita ishtirokchisi edi.

Birinchi so'roq paytida men ma'lumotchi mazkur jinoyatga qatnashganmi yoki yo'q aniq bilmas edim. Rostini aytsam, hali ishning mayda-chuydasigacha

o'rganmagan ham edim. Bizni shu yo'nalişda so'roqni davom ettirishga chorlagan narsa faqat bir nom aytilda qo'l dagi sigaretning titrashi edi. Agar atvorning shu kichik unsuri bo'l maganda, ehtimol, u odil sudga chap berib ketgan bo'lar edi. Oxir-oqibat, bir yil davomida ko'p bor so'roq-savollar natijasida ma'lumotchi asta-sekin yon berdi va bu ishda Konradaga josuslik faoliyatini amalga oshirishda yaqindan yordam bergenini, qilgan barcha jinoyatlarini bo'yniga oldi.

Bunday atvorni asosli ravishda paydo bo'lган holat bilan tahlil qilish, vaqt bilan bog'lash, boshqa barcha ishora harakatlarni jamlab, siz chiqargan xulosa, odamlar fe'l-atvorini o'qishingiz sezilarli ravishda tahlil foizining oshishiga olib keladi.

## **Qo'l panjası ishonchni ifodalovchi vosita sifatida**

Ishonch ishorasi miyaning to'liq qulay holatidan xabar beradi. Ishonch ishorasining qo'l panjası beradigan ba'zi ko'rinishlari bizga mazkur shaxs ishning shu taxlitda borishidan to'liq qoniqishini ko'rsatadi.

### **«Uycha» qo'llar**

Qo'llarni chirmashtirib «uycha» hosil qilgan holda tutish – odamning haq ekanini o'zi egallagan vaziyatga to'liq ishonishini ko'rsatuvchi eng ifodali, ishonchli tamg'a noverbal ifodalardan biridir (*49-rasm*).

Ishora ikki qo'lning to'g'rilangan barmoqlarini bir-biringning orasiga kirgizib, xuddi ibodat qilayotganday tutish, ammo kaftlarni bir-biriga tekkizmaslikdan iborat.

Bu holat shuning uchun «uycha» deyiladiki, qo'llarning bu ko'rinishi cherkov yoki ba'zi xonardonlar tepasi

yopilgan tomga o‘xshab ketadi. Qo‘shma Shtatlarda ayollar bu ishorani bajarishda qo‘llarini beliga yaqin holatda tutadi. Shuning uchun zehn solib qaramasangiz, payqash qiyin kechadi. Erkaklar esa «uycha»ni ko‘krak balandligida yasashga moyil, shu bois aniq va ifodalari ko‘rinadi.

Qo‘llarni «uycha» qilib qurish siz o‘z fikringiz, maqsadingizga sobit ekaningizni ko‘rsatadi.



49-rasm. Barmoqlarimiz uchini birlashtirib, «uycha» quramiz. Bu bizning zaxiramizdagi ishonch, sobitlikni bildiruvchi eng yorqin ifodalardan biridir.

Bu ishora odamlar muhokama qilayotgan masalada sizning fikringiz aniq va doimiy ekanini, uni qat’iy himoya qilishingizni bildiradi. Yuqori amaliyotdagi odamlar (*shifokor, sudya, huquqshunos kabi*) ko‘pincha o‘z fikri, hukmi to‘g‘ri, ustunligini ifodalashda mazkur ishorani qo‘llashadi.

Vaqt-vaqt bilan bu ishorani hammamiz qo‘llaymiz. Ammo ishlatish sababi, miqdoriga ko‘ra farqlanadi. Ba’zilar uni doimo, ba’zilar goh-goh qo‘llaydi, ba’zilar uni sal boshqa ko‘rinishda, masalan, ko‘rsatkich va bosh barmoqni kiyishtirib, qolganlarini bir-birining ustiga bukib qo‘yadi.

Kimdir «uycha»ni stol tagida, kimdir ko‘kragi oldida, kimdir hatto boshida «quradi».

Bu ishoraning noverbal ahamiyatini bilmagan kishilar ifodani qulay sharoit bo'lsa, uzoq vaqt saqlab turishi mumkin. Mazkur ishorani qat'iy fikrini oshkor qilishni bilgan kishilar ham ko'p qo'llashadi.

Limbik miya bu harakatni shu darajada avtomatik holga keltirganki, uni amalga oshirmay turish juda mushkul bo'lib qoladi. Ayniqsa, odam qizishib o'z harakatini nazorat qilolmay qolganda, bu holat yanada yaqqol namoyon bo'ladi.

Holat tez-tez o'zgaradi, bizning voqelik, odamlarga bo'lgan qarashimizda to'g'rilashlar ro'y beradi. Bunday paytda bizning qat'iy ishonch holatimizni buzib, ishonch-sizlik holatiga o'tish uchun atigi bir soniya kifoya qiladi.

Agar bizning ishonchimiz qimirlab qolsa, miyamizda zarracha gumon paydo bo'lsa, bizning «uycha» barpo etgan barmoqlarimiz shu zahoti buzilib, ibodat holatiga keladi (*50-rasm*). Bu o'zgarish noverbal atvorda shu zahoti aks etadi va o'zimiz bilmagan holda buni harakatimizda aks ettiramiz.



*50-rasm.* Qo'llarni bo'shatish bu xavotir, bezovtalik, ruhiy zo'riqish holatlarining oddiy ko'rinishidir.

## QO'LLARNI «UYCHA» QURISHI MASLAHATCHILARNI ISHONTIRADI

Noverbal atvor kuchini hayotning turli sohalarida qo'llardan «uycha» qurish ta'sirida ko'rish mumkin.

Mazkur ishorani guvohlarga sud zalida qo'llash foyda beradi. Buni hatto guvoh-ekspertlar ishlatishi-ga alohida maslahat beriladi. Uycha holida ushlangan qo'llar muhim vaqtda guvohning har gapiga ishonchini ko'rsatadi. Guvoh qo'lini «uycha» holatda tutib, xulosa bergen guvohligi sud maslahatchilariga uning qo'li tizzada yoki yonida turganiga qaraganda kuchliroq, ishonchliroq ta'sir ko'rsatar ekan.

Qizig'i shundaki, guvohlarning ko'rsatmasi paytda ayblanuvchi ham qo'lini «uycha» holatida tutsa, ko'rsatmaga ishonch ortar ekan. Chunki maslahatchilar ayblanuvchi guvohning so'zlarini tasdiqladi, deyishar ekan. Boshqa tomondan boqsak, guvoh qo'lini «uycha» qurib, buzishi maslahatchilarda uning asabiy holati hatto yolg'onchilik belgisi deb tushunilar va sud hukmiga salbiy ta'sir etar ekan. Afsuski, ba'zida shunday holatlar ham ro'y beradi.

Bunday holatlar rostgo'y va yolg'onchi shaxslarda bir xil ro'y berishini ta'kidlash muhim. Shuning uchun uni qat'iy ravishda yolg'onchilik belgisi demaslik lozim.

Shunga qaramay, men guvohlarga qo'llarini «uycha» qurib ushslash yoki chalishtirmay, shunchaki ho-vuchlagan holda tutishni maslahat beraman. Bunday ishora ishonchli va tabiiydir.

Odamlar qo'l holatini bir necha bor o'zgartirishi mumkin. Ba'zida «uycha» qurib (*ishonch belgisi*), ba'zan barmoqlarni chalishtirib (*ishonchsizlik belgisi*).

Bu harakatlar o‘zgaruvchan ustunlik bilan ro‘y berayotgan ishonch va gumon kurashuvidan dalolat beradi.

«Uycha» holida kerakli balandlikda tutilgan qo‘llarni kishilarga ijobiy ta’sir ko‘rsatish uchun qo‘llash mumkin.

Bu ishora shunchalik kuchli miqdorda ishonch va qat’iylik tushunchasini beradiki, bunday noverbal ishora tarqatgan kishiga qarshi turish g‘oyat mushkuldir. Ong bilan qurilgan «uycha» holati katta ijobiy taassurot tug‘diradi. Xususan, notiq va savdo xodimlari ishonchli ko‘rinishi uchun, qolganlar esa aytgan gaplarini ta’kidlash uchun mazkur ishorani ko‘proq ishlatgani ma’qul. Siz ishonch ishorasini birinchi bor ishga kirganingizda, yig‘ilishda o‘z g‘oyalaringiz taqdimoti yoki do‘stona suhbat paytida qanday foyda bergenini eslab ko‘ring.

Men ko‘pincha kasbdoshlar yig‘ilishida ayollar stol osti yoki juda pastda qo‘llarini «uycha» qilib o‘tirganganiga guvoh bo‘laman. Amalda ular o‘z ishonchlarini o‘zлari yo‘qotishadi. Ishonamanki, ular mazkur ishorani ishonch, obro‘, qat’iylikni ko‘rsatuvchi indikator ekanligini tushunishadi va tan olinishlarini istab, qo‘llarini stol ustiga chiqarishadi.

## **Qo‘ldagi bosh barmoqning ifodali ishoralari**

Men juda qiziqish bilan verbal til va noverbal harakatning oynadek aks etishini kuzataman. Kinotanqidchilar filmga baho berganda, ikkala qo‘lining bosh barmog‘ini tepaga ko‘tarib silkitishsa, uning sifatiga ishongan bo‘lishadi. Yuqoriga ko‘tarilgan bosh barmoq deyarli barcha hollarda ishonchning noverbal tasdig‘idir. Yana u yuksak obro‘ beradi. Jon Kennedining suratiga qarang. U ko‘p hollarda qo‘lini cho‘ntagida ushlab, bosh barmoqni tash-qarida qoldirardi (*51-rasm*). Uning ukasi Bobi ham shunday qilardi.

Huquqshunos, kollej o‘qituvchilari kostyum cho‘nta-giga qo‘l solib, bosh barmoqni tashqarida qoldirishadi.



*51-rasm.* Yuksak pog‘o-nadagi odamlar qo‘lini cho‘ntakda tutib, bosh barmog‘ini tashqarida qoldirishadi. Bu o‘ziga ishonchning yorqin namunasi.

Katta bir milliy model va portretlar studiyasi ustalari ayollarni suratga tushirganda hech bo‘lmasa bir qo‘li bilan yoqani ushlab, bosh barmoqni tepaga ko‘tarishni tab lab qilishadi. Ko‘rinadiki, bu firmaning marketologlari yuqoriga ko‘tarilgan bosh barmoq – ishonch va yuksak o‘rin belgisi ekanini yaxshi tushunishadi.

## Ishonch va yuqori o‘rinning namoyishi

Odamlar bosh barmoqni tepaga ko‘tarsa, ular o‘zi haqida yuksak fikrda ekani va hozirgi holatidan mamnun ekanligidan dalolat beradi (*52-, 53-rasmlar*). Tepaga qarab turgan bosh barmoqlar – bu noverbal atvorning tortishish kuchiga qarshi yana bir misoli hamda ishonchning ko‘rinishidir.



*52-rasm.* Yuqoriga ko'tarilgan bosh barmoqlar yana bir ijobjiy fikr paydo bo'lganidan darak. Suhbat mobaynida ular o'zlarini juda serharakat tutishlari mumkin.



*53-rasm.* Bosh barmoqlar bir daniga yo'qolib qolishi mumkin. Arzimagan, mayda mavzular va paydo bo'lgan salbiy hislar bunga sabab bo'ladi.

Qo'l barmoqlarini chalishtirib turish ko'p hollarda ishonchsizlikni bildiradi. Agar bosh barmoqlar tikkaga ko'tarilib turgan bo'lsa, ma'nosi ijobjiy tomonga o'zgaradi. Bosh barmoqning yorqin ifodalaridan foydalanadigan kishi zukkolik, kuzatuvchanlik, tashkilotchiligi bilan ajralib turadi. Qo'lning bosh barmog'ini tepaga qilib turuvchilarni kuzatsangiz, bu ta'rifga ularning nechog'liq mos tushishiga guvoh bo'lasiz. Oddiy holatda odamlar bosh barmoqlarini yuqoriga ko'tarishni kam namoyish

qiladi. Agar buni namoyon qilsa, ishonch bilan aytish mumkinki, atvorning mazkur namoyishi ko'tarinkilik, xush kayfiyatdan darak beradi

## Ishonchsizlik va quyi holat namoyishi

Odatda, erkaklar bosh barmoqlarini shim cho'ntagiga tiqib, qolgan barmoqlarini tashqarida tutgan holda ishonchsizlik holatini namoyish etishadi (*54-rasm*). Ishda charchagan, o'z imkoniyatlariga unchalik ishonmagan kishilarga shunday yurish xosdir. Yo'lboshchilik xususiyatiga ega faol kishilar o'zlarini ish davomida sira bunday tutmaydilar. Yuksak mansabli kishi ta'til payti, dam olishda o'zini shunday tutishi mumkin, ammo xizmat davomida hech qachon bunday qilmaydi. Barmoqlarning mazkur holati doimo ishonchsizlik, ojizlik namoyishidir. Bosh barmoqlarning yorqin ifodasi shunchalik ishonchligi, uni o'z ishidan mammun kishilar yoki kunini zo'r-bazo'r, uchma-uch arang o'tkazayotgan kishilarni aniqlash uchun bemalol qo'llasa bo'ladi.



*54-rasm.* Qo'lning bosh barmoqlari shim cho'ntagida turishi o'ziga ishonmaslik, quyi holat nishonasi. Mansabdor kishilar ojizlikning bunday noverbal ko'rinishini namoyish qilmashklari kerak.

Men sudlanuvchi odamlar kirish nutqini barmoqlarida «uycha» qurban holda ishonch bilan boshlaganini, biroq dastlabki savollar berilishi bilan ularning bosh barmoqlari cho‘ntak ichiga kirganini ko‘p bora kuzatganman.

Bosh barmoqning bunday atvori o‘zining to‘g‘riligiga ishongan bolani ranjitgan onasi oldida mag‘rur turgani, aytilgan tanqiddan so‘ng bosh egib qolgan holatini eslatadi.

### **Belni barmoqda o‘rash**

Ba’zida erkaklar qo‘lining bosh barmog‘ini ikki yonidagi kamar ichiga tiqib, qolgan barmoqlarini pastga osiltirgan holda shimini tortgancha bel qismini go‘yo o‘rab olganday holatda turadi (*54-rasm*).

## **BARCHA GAP BOSH BARMOQLARDA**

Uzoq vaqt Kolumbiya safarida bo‘lganimda, Bogota shahridagi mehmonxonada yashadim va boshqaruvchi bilan yaxshilab tanishdim. Suhbat paytida u bir qancha qorovullarni ishga qabul qilgani, ulardan birorta kamchilik topmagan bo‘lsa ham, nimagadir unga yoqmaganini so‘zlab qoldi. U meni FTB agenti ekanimni bilar, tajribam nima uchun yangi xodimlar unga yoqmaganini bilishga yordam beradi deb umid qilar edi.

Biz mehmonxonadan tashqariga chiqdik va xodimlarni ko‘rish uchun ular turgan postga keldik. Ular bari yangi forma kiygan, botinkalari oyna kabi yaltirab turadigan darajada moylangan bo‘lsa-da, boshliqqa nimalaridir ma’qul kelmasdi.

Men ularning liboslari ko‘ngildagidek ekanini ko‘rdim, ammo bir muhim belgisiga diqqat qildim: ular bosh barmoqlarini cho‘ntaklariga tiqib turishar, bu ishonchsizlik, vazifasidan bexabarlik alomati edi. Boshqaruvchi buning qanday ahamiyati borligini, men o‘zim to‘g‘ri turish holatini ko‘rsatib bermaganimcha tushuna olmadi. U mening holatimni ko‘rgan zahoti tushunib so‘zladi: «To‘g‘ri aytasiz. Ular onasi nima qilishini tushuntirib berishini kutayotgan yosh bolalarga o‘xshar edi».

Keyingi kun qorovulga yetarlicha savlat hosil qilish, qat’iylik ko‘rsatish uchun qo‘llarni orqada tutib, yelkalarni to‘g‘ri tutib, iyakni tepaga ko‘targan holatda g‘oz turishni tushuntirishdi. Ko‘pincha mana shunday mayda narsalar ham katta ahamiyat kasb etadi.

Mehmonxonadagi holatda yashiringan bosh barmoqlar ishonchsizlikni bildirgan yorqin ishora bo‘lib, bu ishonchsizlik belgisini anglatadi. Bu qorovuldan, ayniqsa, Bogotadek katta shahar qorovulidan talab qilinadigan majburiyat emas edi. O‘zingiz kichkina tajriba o‘tkazib ko‘ring. Bosh barmog‘ingizni shimaningiz cho‘ntagiga solib, atrofdagilardan qanday ko‘rinishda ekaningizni so‘rang. Ular bu holatda yaxshi ko‘rinishdan ancha uzoq holat kasb etganingizni aytishiadi.

Siz hech qachon prezidentlikka nomzod yoki bioror bir mamlakat prezidenti bosh barmog‘ini shimaningiz cho‘ntagiga tiqib yurganiga guvoh bo‘lmaysiz. O‘ziga ishongan kishilar bunday holatda yurmaydilar (*55-suratga qarang*).



*55-rasm.* Bosh barmoqni shimning cho'ntagiga tiqib yurish o'ziga ishonmaslik va qandaydir noqulaylik his qilishni bildiradi. Shuning uchun bunday holatda yurmang.

Barmoqlarni belni o'ragan kabi holda tutish o'z ustunligini his qilishning yorqin ifodasidir. Mohiyati bilan u: «Men yetuk erkakman. Istanangiz, tekshirib ko'ring» ma'nosini beradi (*56-rasm*).

Yaqinda, ushbu kitob ustida ish boshlagan paytimda Virjiniya shtati Kvontiko shahridagi MTB akademiyasining mashg'ulot paytida yuqoridagi holatni muhokama qildim. Talabalar mening ustimdan kulishdi. Hech qaysi erkak o'z shahvatini bunday tarzda namoyish qilmaydi, deyishdi.



*56-rasm.* Bel qismini barmoqlar bilan o'rab olish ishorasi yosh erkak-ayollar tomonidan ko'p qo'llaniladi. Bu o'ziga ishonch, ustunlik belgisidir.

Keyingi kun kursantlardan biri mashg'ulot paytida erkaklar hojatxonasida o'zi kuzatgan holatni hikoya qilib berdi.

Boshqa guruhdagi yigit avval oyna oldida turib, o'ziga oro beribdi, so'ngra quyosh nuridan himoya qiladigan ko'zoynakni taqib, qo'lining bosh barmog'ini kamari orasiga tiqib, belini qamraganday harakat qilibdi, besh soniyacha o'ziga mammun boqib, mag'rur holatda eshikdan yo'lakka chiqib ketibdi. Men ishonamanki, u yigit nima qilayotganini o'yamas, mazkur harakatlarni beixtiyor ravishda bajargan. Shu va shunga o'xshash holatlarda belni o'rash yoki mahkam bel bog'laganday harakat qilish biz o'ylagandan ko'ra yoki yovvoyi G'arb tasvirlangan filmlardagig qaraganda ko'proq ro'y beradi.

## O'ZINI O'TA SIPO TUTGAN AYOL BILAN SODIR BO'LGAN DAHSHATLI VOQEA

Ashaddiy yolg'onchilarga xos bo'lgan o'zini idora qilish, imo-ishorani nihoyatda oz qo'llash holati men-da yosh ayolga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'lishiga sabab bo'ldi.

Uning aytishicha, Florida shtatining Tampe shahridagi «Wall Mart» do'koni oldidagi avtomobil to'xtash joyidan olti yoshli bolasini o'g'irlab ketishgandi. Ayol o'z tarixini so'zlar ekan, qo'shni xonadagi monitordan uning holatini diqqat bilan kuzatib bordim. So'roqdan keyin tergovchiga ayolning so'zlariga ishonmasligimni, chunki u o'zini o'ta xotirjam tutgанини, ishora deyarli qo'llanmaganini aytdim. Odamlar chin haqiqatni gapirganda bor kuchi bilan beixtiyor barcha ishora, yuz mushaklari ifodasini qo'llab, sizni ishontirishga harakat qiladi. Bu ayol o'zini o'zgacha tutardi. Bolasini sevadigan inson bu balodan aqldan ozish darajasida dahshatli voqeа bayonida ishonarli qo'l harakati qo'llashi, hatto ko'zyoshi to'kishi mumkin edi. Bunday harakatlarning kuzatilmagani bizga shubhali tuyuldi. So'roqning o'ziga xos parmalovchi, qitiqllovchi usullarini ishga solib davom etkazish natijasida ayol tilidan ilindi va bolasining boshiga axlat uchun foydalaniladigan yelim paket kiydirib o'ldirganini tan oldi. Limbik miya tomonidan namoyon qilinadigan harakatni yashirishga urinishi uning ishini fosh qilib qo'ydi.

## **Qo'l panjalarini ishonchsizlik yoki hayajonni ifodalashi**

Ishonchsizlikni ifodalovchi ishoralar limbik miya noqulaylik, hadiksirash yoki gumon his qilganini bildiradi. Bu ishora, signallar ish, hayotdagি yoqimsiz holat yoki fikrlar natijasida odam salbiy hissiyat og'ushida ekani, o'z kuchiga ishonmaydigan holatga tushganini ko'r-satadi.

## **Qo'l panjalari harakatining tezligi**

Portsmut universiteti ijtimoiy psixologiya professori Aldert Ariyning 2003-yil o'tkazgan tadqiqotlariga ko'ra, yolg'onchilar kam imo-ishora qilarkan, odamga kam tegarkan, rostgo'ylarga qaraganda oyoq-qo'lini kam ishlataрkan.

Bu xulosa limbik ta'sirlar qoidasiga mos tushadi. Xavf-xatarga duch kelganda (*bu safar bosh bo'lish xavfi yuqori*) biz e'tiborni tortmaslik uchun kam harakat qilamiz yoki butunlay harakatsiz turamiz. Boshqa paytda qo'li serharakat bo'lgan kishi yolg'on gapira boshlasa, harakatsiz qoladi. Chunki limbik miya xatardan – fosh bo'lishdan qo'rqiб, shunga da'vat etadi. Limbik miya o'ylaydigan miyadan farq qilib, harakatni instinct tarzida bajaradi. Bu ishoralar aytilgan so'zlarga qaraganda ishonchliroq va foydaliroqdir.

Noverbal atvor so'zlayotgan odamning chinakam fikrini ko'rsatadi. Shuning uchun sizlarga qo'l harakati tezligining to'satdan o'zgarishiga alohida e'tibor berishni so'rayman. Ayniqsa, panja barmoqlariga e'tibor bering, ular odam boshida sodir bo'layotgan o'y-fikrning asl ko'rinishidir.

## Qo‘Ining bukilishi

Odamlar qandaydir tanbeh, sodir bo‘lgan voqeaga yoki holat o‘zgarishiga javoban panjasini buksa yoki barmoqlarni chalishtirsa, bu kuchli hayajon, bezovtalik, o‘ziga ishonmaslik belgisi bo‘ladi. Butun dunyoda bir xil bo‘lgan bu tinchlantiruvchi ishora xuddi ibodat qilayotgandek tuyuladi. Aslida odam xayolida ixtiyorsiz shunday qilayotgan bo‘ladi. Agar qo‘l bukilishi kuchaysa, barmoqlarda bosim oshgan joyda qon oqishi kuchayib, rangi o‘zgaradi, hatto titrashi mumkin. Bu odamning jazava holatga tushayotganidan dalolat beradi.

### **Barmoqlarni chalishtirish, kaftni silash yoki artish**

Shubhalangan kishi (*qat’iy ishonch yo‘qligi*) ozmoz hayajon paytida kaftini bir-biriga yengil ishqalaydi (*57-rasmga qarang*).

Ammo vaziyat holati keskinlashsa, kuchlanish ortib, odamning ishonchsizlik miqdori tobora ortaversa, kaftni barmoq bilan silash birdaniga to‘xtab, barmoqlarning yorqin chalishib, kuchli ishqalanishiga aylanadi (*58-rasm*). Barmoqlar chalishishi kuchli hayajonning yaqqol namoyon bo‘lishidir. So‘roq qilinuvchilar AQSh kongressi, FTBda kuchli hayajon bilan hisobot, savollarga javob berganda, shu holatning bevosita guvohi bo‘lganman. Qachonki eng nozik mavzu ko‘tarilar ekan, so‘roq qilinayotgan kishi to‘g‘rilanib chalishadi, barmoqlar tezlik bilan orqa-oldiga borib keladi. Shaxsan men buni barmoqlarning tez ishqalanishi miyaga tinchlantiruvchi ishoralar borishiga ijobjiy ta’sir etadi, deb izohlayman.



*57-rasm.* Biz kaftimizni barmoq bilan yoki kaftlarimizni bir-biriga ishqalab, hayajon va bezovtalikni bartaraf etamiz.



*58-rasm.* Barmoqlar chalishib, bir-biriga ishqalanib, orqa-oldiga harakat qilar ekan, xuddi shu rasmdagi kabi miya kuchayib borayotgan xavotir va hayajonni bosish uchun ko'proq tinchlantiruvchi ishora berishni talab qilganlik alomatini anglatadi.

## Bo'yinni ushslash

Men bo'yin ushslashni qo'l panjalari bobiga kiritdim. Chunki qo'l, panja, barmoqni kuzatish oxiri bo'yinga olib boradi. Nimanidir gapi rayotgan odam qo'li bilan bo'ynining qayeriga bo'lmasin tegar ekan, bu harakat bilan o'zining ishonchsiz, sal hayajonli holatda ekanini

ifodalaydi. Bu harakati uni tinchlantiradi. Bo‘yin, tomoq yoki ko‘krak tepasidagi chuqurchani ushslash, miya qandaydir tahdidli, xatar, munozarali yoki hissiy ma’lumot tahlil qilayotganini bildiradi.

## **YOLG‘ON BILAN TO BO‘YIN QADAR**

Ba’zan bo‘yinga teginishning yo‘qligi aniq noxushlikdan darak beradi. Bir safar men huquqni muhofaza qilish mahalliy agentiga nomusga tajovuz ishini tekshirishda yordam berardim. Tajovuz haqida shikoyat qilgan ayol besh yil ichida uchinchi bor shikoyat qilgan bo‘lib, bu statistika nuqtayi nazaridan ishonarli emasdek ko‘rindi. Uning guvohlik bergan videotasviri kuzatdim. Bayon davrida ayol qanday qo‘rqqani, qora fojia ichida qolgani, o‘zini dahshatli his qilganini so‘zladi. Mening diqqatimni tortgan narsa shu bo‘ldiki, ayol o‘zini nofaol tutar, yuzi, harakatida hech bo‘lmasa so‘zlaganda dahshat, qo‘rquv soyasi zarracha ko‘rimmas edi. U biror marta ko‘kragi ustidagi chuqurchaga qo‘l tekkizmadi. Men buni «kutilgan atvor yo‘q» deb hisobladim va tergovchiga shubhamni gapirib berdim. Ayol hayajonga xos belgilarni ko‘rsatmas edi. Men nomusga tajovuz bo‘yicha boshqa ishlarni ko‘rganimda ayollar boshidan o‘tgan dahshatni gapirar ekan, garchi bunga o‘n yil bo‘lgan bo‘lsa ham, qo‘li bilan ko‘krak ustidagi chuqurchani to‘sardi. Keyingi so‘roqlar paytida bu hissiz ayol da’vosi sochilib ketdi. Oxirida ma’lum bo‘ldiki, ayolning avvalroq kelib tushgan ikki da’vosi ham asossiz ekan. Ayol hozirjavob militsiya xodimlarining e’tiborini tortish, uning gapini rost deb o‘ylagan advokat, sud xodimlari ishidan zavqlanish uchun shunday tadbir o‘ylab topgan ekan.

Bu ishni yolg‘on bilan solishtirib bo‘lmaydi. Do‘ppitor kelganda, yolg‘onchilar ham shunday yo‘l tutishi mumkin. Shuning uchun odamning qo‘l, panjasini diqqat bilan kuzatsangiz, albatta, vaziyat taranglashgan, haya-jon kuchaygan sari uning qo‘li tobora ko‘tarilgani, oxiri bo‘ynini ushlagani yoki yashirganini ko‘rasiz.

Men bunday fe’l-atvorni bir necha bor kuzatganman. Ko‘p odamlar buning ahamiyatiga e’tibor berishmaydi.

Yaqinda konferenszalga kiraverishda yaqin do‘stim bilan gaplashib qoldim. Shu payt ichkaridan bir qo‘li-da ko‘krak usti chuqurchasini to‘sган, ikkinchisida qu-log‘iga telefon ushlagancha xodimamiz chiqib keldi.

## «QUSHCHA»NING AHAMIYATI

O‘zining «Yolg‘on psixologiyasi» nomli ajoyib kitobida olim Pol Ekman sekinlashtirilgan kinotas-virlar orqali olib borgan tekshirishlarini yoritadi. U mikroishoralar, g‘ayriixtiyoriy norozilik, odamning chin hissiyotini o‘rgandi. Doktor Ekman to‘xtal-gan ishoralardan biri o‘rta barmoqni tepaga tik qilib ko‘rsatishdir (*amerikaliklar bu haqoratomuz ishorani «qushcha» deb atashadi*).

Milliy xavfsizlik xizmatiga borib taqaluvchi bir shov-shuvli ishda menga kuzatuvchi bo‘lib turish top-shirildi. AQSh Adliya vazirligining o‘ta muhim ishlar bo‘yicha maxsus tergovchisi har safar achchiqlanib, bepisand savol berganda, ayblanuvchi o‘rta barmog‘i bilan ko‘zoynagini ko‘tarib qo‘yardi. Boshqa tergov-chilar savoliga bu ishorani qilmay javob berardi. Av-val biz shuncha aniq ma’no beruvchi bir onli ishora sudlanuvchiga yoqmagan tor bir tergovchiga qaratil-ganiga ishonmadik. Baxtimizga odil sud bilan keli-

shuvga ko'ra (*sudlanuvchi beriladigan jazoni yum-shatish uchun sudga hamkorlik qiladi*), tergov tasvirga olinardi. Biz tasvirni qayta ko'rganimizda, taxminimiz to'g'ri ekaniga ishondik.

Qizig'i shundaki, bosh ayblovchi uning ishorasini biror marta ko'rmagan ekan. Biz sudlanuvchiga yomon ishora haqida gapirganimizda, u o'zining bosh ayblovchiga nafratini oshkora aytdi. Shu nafrat orqali sudlanuvchi tergov ishini buzishni istagani barchaga ayon bo'ldi.

Panjaning mikroishoralarida juda ko'p ma'nolar mavjud. Masalan, odam kaftini soni bo'ylab yurgizadi. Tizzaga yetgan joyda birdan o'rta barmog'ini chiqarib niqtaydi. Bu ishora erkaklarda ham, ayollar da ham uchraydi. Bu bir onda ro'y beradi va boshqa harakatlar bilan niqoblash oson kechadi.

Fe'l-atvorning bunday ko'rinishlarini diqqat bilan kuzatishni maslahat beraman. Buni payqagach, yakka vaziyatda dushmanlik, yoqtirmaslik, nafrat yoki ehtiyotsizlik belgisi ekanini chuqur tahlil qilish kerak bo'ladi.

Mening do'stim hikoyasini davom ettirdi, xodimaga hech e'tibor bermasdi. Ammo men ayol telefonda gapi ni tugatishi bilan do'stimni to'xtatdim: «Ayolning oldiga boraylik, bir narsa bo'lganga o'xshaydi». Haqiqatan ham, unga maktabdan qo'ng'iroq qilishib, bolalaridan birining isitmasi ko'tarilgani, darhol olib ketishi lozimligini aytishgan ekan.

Bo'yinni ushslash – fe'l-atvorning yorqin ifodalaridan biri bo'lib, juda to'g'ri, aniq bo'lgani uchun hamisha bizning diqqat bilan o'rganishimizga arziydi.

## Qo'l panjalarining ifodali mikroharakatlari

Amerikalik ruhshunos Pol Ekmanning aniqlashicha, mikroishora noverbal atvorning juda oz ro'y beradigan harakatidir. U odamga salbiy gap, voqeа ta'sir qilganda, tinch holatni saqlash uchun tez va qisqa vaqtida ro'y beradi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, limbik miya buyrug'i bilan tez, bir on ro'y beradigan bu harakat eng to'g'ri va aniqdir.

Faraz qiling: boshliq xodimga kasal bo'lib qolgan sherigi o'rniga dam olish kuni ishlab, firmani qo'llab-quvvatlashini so'radi.

Yangilikni eshitish, bilan xodimning labi qiyshaydi, burni jiyirildi. Bu norozilik ishorasi odam aslida nimani his qilganini juda aniq ifoda etadi. Xuddi shunday yorqin, aniq ifodani bizning qo'llarimizdagi barmoqlar ham ifoda etadi.

### **Barmoqlar fe'l-a'tvor o'zgarishida muhim ma'lumotlarni izhor qiladi**

Noverbal atvorning barcha hollarida qo'l panjalari harakatining to'satdan o'zgarishi, odam fikr va hissiyotida keskin burilish sodir bo'lganidan darak beradi.

Restorandagi stolda o'tirgan oshiqlar bir-biridan qo'lini tortishar ekan, ularning oralaridan qora mushuk o'tganini aniqlashadi. Tortilgan qo'llar bir necha soniya o'tgach, yana tortishadi, lekin ko'rsatilgan harakat aniq vaqt ichida ular nimani his qilganini namoyish etishga ulguradi.

Ohista siljitelgan qo‘llarni ham e’tiborsiz qoldirmaslik kerak. Talabalik yillaridan beri tanish bir er-xotin kechki ovqatga taklif qildi. Stol atrofidagi suhbat erkin, samimiy davom etdi. Uchrashuv oxirida ish borib iqtisodga taqalganda, kelishmovchilik chiqdi. Do‘stlarim pul masalasida qiynalib qolishganini tan olishdi. Xotini «pul barmoqlar orasidan oqib ketayotganini» gapirgan sari erining qo‘li stol chetiga qarab surilardi. Gap navbati erga yetib kelganda, u qo‘lini mening nazarim tushadigan joydan olib, tizzalari ustiga qo‘ydi.

Shu kabi uzoqlashish asabiy kurashning ko‘rinishidir (*bizning limbik miyaning yashab qolish instinkti ko‘rinishidir*). Bu kurash bizga nimadir tahdid qilganda, qo‘zg‘alib turadi. Ushbu holat menga er nimanidir yashirishga uringanini ko‘rsatdi. Keyin aniq bo‘lishicha, u oilaning umum pulidan qarta o‘yini uchun sarflar ekan. Uning bu pinhoniy ruju qo‘ygan o‘yini keyinchalik oilaning ajralib ketishiga sabab bo‘lgan. Hozir esa xotini pinhoniy sirini bilib qolmasligi uchun qo‘lini sekin-sekin siljitgan edi. Uning harakati sekin ro‘y berdi, lekin men bu yerda qandaydir nojo‘yalik borligini payqadim.

Qo‘l panjalarining eng muhim nuqtasidan biri uning «uyqu» holatiga o‘tishidir. Bunda qo‘l barmoqlari aytilgan gaplarni aks ettirmay, hissiy bo‘yoqni kuchaytirmay qo‘yadi. Odatda, miya faolligi o‘zgarganda, shunday holat bo‘ladi (*yeterli ishonch bo‘lmagan hol*). Bu chuqurroq o‘rganishni talab qiladi. Qo‘lning harakatsizligi yolg‘oni ham ko‘rsatadi, biroq hech qachon xulosa chiqarishga shoshilmang.

Qo‘lning «uyqu» holatiga o‘tishida yagona va to‘g‘ri sabab miyada qandaydir o‘zga fik, his o‘rin olganidir.

Bundan tashqari, mazkur holat odam qandaydir bir vaj tufayli o‘zining holati, ishiga ishonchini yo‘qotgani ni yoki muayyan mavzu, shaxsga qiziqmay qo‘yganini bildiradi. Unutmang, qo‘lning oddiy, odatiy holatdan har qanday o‘zgarishi, xoh harakat kuchayishi, xoh pasayishi bo‘lsin yoki o‘zgacha holat bo‘lsin, uning ahamiyati sababini o‘rganish kerak.

### **Qo‘lning panja va barmoqlari noverbal ishoralari haqida bir necha xulosaviy fikrla**

Ko‘pchiligidan odam yuzini o‘rganish uchun shunchalik ko‘p vaqt ajratamizki, qo‘l barmoqlari beradigan ma’lumotlarni qadrlamay qo‘yamiz. Aslida ular evolyutsiyaning insonga bergen ajoyib asboblaridir. Ular odamga atrof-muhitni his qilib, tushunishga imkon beribgina qolmay, bizni bu muhitda yuz berayotgan voqeal-hodisalarga munosabatimizni bildirishga ham imkon beradi. Biz bank xodimi oldida o‘tirsak, unga kredit berish-bermasligi hal qilinayotgan bo‘lsa, qo‘limiz o‘z-o‘zidan ibodat holatiga o‘tadi. Biz boshimizdan kechayotgan kuchlanish, asabiylikni aks ettiradi. Ishlab chiqarish yig‘ilishi paytida qo‘limiz «uycha» shaklini olishi, bizning qat’iy qarorimizni ko‘rsatadi. Panja va barmoqlarimiz qachondir bizgiga xiyonat qilib sotgan kishi nomini eshitsa, titrashi mumkin.

Ular zehnli kuzatuvchiga juda qimmatli ma’lumotlar berishi mumkin. Biz ularni diqqat bilan kuzatishimiz va uning harakatidan muayyan holatni hisobga olib, to‘g‘ri xulosa chiqarishimiz zarur bo‘ladi xolos.

Bir qo‘l ushslashdayoq odamning sizga bo‘lgan munosabatini yetarli darajada payqab olasiz. Qo‘l panjalari in-

son kayfiyati, hissiyotini tarqatuvchi kuchli mayoqlardir. Bu asboblardan foydalanib, o‘z noverbal ma’lumotlarimizni tarqatishimiz, o‘zgalarnikini qabul qilib, ularning kayfiyati, niyatidan xabardor bo‘lishimiz mumkin bo‘ladi.

## **YETTINCHI BOB**

### **AQL MANZARASI**

#### **Yuzning noverbal ishoralari**

Chehra – bu oq mato, aql unga odamning manzarasini chizadi. Bizning hissiyotimiz unda baxtiyor kulgi, qahrli burishish va bu ikki chegara ichida sanoqsiz nozik tasvirlar bo‘lib aks etadi. Bu evolyutsiyaning xayrli sovg‘asi bizni ko‘plab turlar ichidan ajratib olib, zamindagi eng ifodali, mo‘tabar jonzotga aylantirdi.

Bizning yuzimiz ifodasi aloqaning boshqa turlar orasida eng yaxshisi, odamlar orasida universal til vositasi – lingva-franka vazifasini o‘taydi. U biz bo‘lgan joydan to Borneogacha baravar xizmatda. Insoniyat paydo bo‘lgandan beri u turli tillarda so‘zlashadigan xalqlar o‘rtasida umummilliy – amaliy aloqa vositasi sifatida xizmat qilib kelyapti.

O‘zga odamlar yuziga qarab birpasda aniqlasa bo‘ladi: hayronmi, xafami, hayajondami, qiziqyaptimi, zerikyaptimi, charchaganmi, hafsalasi pir bo‘lganmi, shodmi, mammunmi, uyqusi kelyaptimi, biror joyi og‘riyaptimi, tinchmi...

Biz do‘stilarimiz yuziga qarab, bu xususiyatlarning qay biriga xos ekanini osongina bilib olamiz. Bolalarning yuziga qarab, ular arazdami, hayajondami, hayronmi yoki qo‘rqtyaptimi – osongina anglaymiz.

Hech kim bizga yuz ifodasini paydo qilish yoki uning ma’nosini yechishni o’rgatmaydi. Shunga qaramay, biz ularni paydo qilamiz, tushunamiz, hayotimiz davomida qo’llaymiz.

Ixtiyorimizdag'i ko‘plab muskullar yordamida biz mohirona og‘iz, lab, ko‘z, jag‘ yordamida yuzimiz juda ko‘p ishoralarni ifoda qiladi. Olim Pol Ekman ta’rifiga ko‘ra, odam yuzi o‘n mingdan ortiq turli shakl mazmunda yuz ifodasini yarata oladi.

Bunday o‘zgaruvchanlik yuzning noverbal ifodasi ni favqulorra samarali, yaqqol va (*hech narsa xalaqit bermasa*) to‘g‘ri aks etishiga imkon beradi. Baxt, fofia, g‘azab, qo‘rquv, hayrat, nafrat, quvonch, hazar, uyat, qayg‘urish, qiziqish barcha madaniyatlar uchun baravar bo‘lgan yuz ifodasıdir. Noqulaylik ifodasi go‘dak, bola, o‘smir, yosh, keksa yuzida dunyo bo‘ylab bir xil ifoda qilinadi va bir xil tushuniladi. Xuddi shu kabi hamma narsa joyida ekanligi ifodasi ham dunyo bo‘ylab bir xil tushuniladi.

Bizning yuzimiz kayfiyat mizni juda to‘g‘ri, aniq ifoda etishiga qodirligiga qaramasdan, har doim ichki kayfiyatimizni to‘g‘ri namoyish etavermaydi.

Gap shundaki, har birimiz ma’lum miqdorda yuz ifodasiga ta’sir etish, o‘zgartirishga qodirmiz. Shu tufayli yuzimizga soxtalik niqobini tuta olamiz. Juda yoshlik paytimizdan ota-onamiz oldimizga qo‘yilgan taom yoqmasa ham yuzimizni burmaslik, bizga yoqmagan kishi bilan ham kulib muomala qilishni uqtirishadi. Aslida bizga yuzimizni aldash vositasi sifatida qo‘llashga o‘rgatishadi. Biz asl holimizni yashiruvchi niqoblarni mohirona qo‘llash ustasi bo‘lib o‘samiz. Ammo biz qancha urinsak ham, baribir hislarimiz bir chekkadan o‘zini ko‘rsatib ayon qiladi.

Yuzimiz yordami bilan aldaganimizda bunday atvorni san'at o'yini deyishadi. Chunki xoh teatr sahnasi, xoh kinoda bo'lsin, usta san'atkorlar o'zi o'ynayotgan qahramon holatini to'liq ifoda etish uchun yuzini mohirlik bilan boshqara olishadi. Afsuski, ko'p odamlar, ayniqsa qallob yoki jamiyatdagi kattaroq, jiddiyroq yirtqichlar ham xuddi shunday qila olishadi. Ular yolg'on gapirganda, yuzini mohirlik bilan o'zgartiradi, fitnalar qiladi yoki soxta kulgi, ko'zyoshi, aft burishtirish yordamida kerakli taassurot uyg'otishga urinadi.

Ammo inson yuz ifodasi aslida u nimani o'ylagani, qilishini ko'rsatuvchi asosiy belgini ham namoyon qiladi. Ammo bu belgini sun'iy holda ham hosil qilish mumkin. Shuning uchun uning haqiqiy ekanini aniqlashda bir-birini to'ldiradigan boshqa a'zolar belgilarini ham qo'shib, yaxlit holda baholash kerak. Yuzning ifodali harakatini muayyan holat bilan bog'lab baholab, uni tana a'zolari dagi boshqa noverbal ishoralar bilan solishtirib, miya qanday ma'lumotni berayotgani, nimani his qilgani, nima qilishi mumkinligini aniqlash mumkin. Tez aloqa davrida miya bor imkoniyatini birlashtirib ishga soladi va bir badiiy manzara yaratadi. Yuz va uning poydevori bo'yin bilan birga yaxlit tashqi olamimizni – yuzimiz ko'rsatadi.

## **Yuzda hissiyotning salbiy va ijobjiy ifodasi**

Salbiy hissiyot – qoniqmaslik, hazar qilish, qarshi turish, qo'rquv va g'azab bizni zo'riqishga majbur qiladi. Bu zo'riqish turli ko'rinishda gavda ichi va tashida aks etadi. Yuzimiz zo'riqishning ko'plab belgilarini namoyon qiladi: yuz muskullari tortilishi, burun katagi kengayishi, ko'zlar qisilishi, lab titrashi yo qisilishi (*lab go 'yo yo 'qolganday tuyuladi*). Yanada diqqat bilan qaralsa, qo'shimcha belgilarni ham payqash mumkin. Bular:

nigohning bir nuqtada qotishi, bo‘yin qotishi, boshning tik turishi va hokazo. Kishi o‘z ahvoli, yuz berayotgan zo‘riqishi haqida hech nima demasligi mumkin, ammo shu belgilar ko‘rinishining bezovtaligi, uning miyasi qandaydir salbiy muammo muhokamasi bilan bandligini ifodalaydi. Bunday salbiy hissiyotni ko‘rsatuvchi asosiy belgilar butun dunyoda bir xildir. Shuning uchun ularni kuzatish doim foydali.

Bezovta odamda ushbu belgilarning barchasi birdaniga yo faqat bittasi namoyon bo‘lishi mumkin. Ifodalar bilinar-bilinmas, qisqa yoki aniq ko‘ringan, bir necha daqiqa yoki undan ko‘p davom etishi mumkin.

Kino qahramoni Clint Istvudni to‘pponcha bilan duel boshlanishidan oldin ko‘z qisib qarashini eslang. Bu nigoh o‘zi haqida o‘zi so‘zlaydi. Albatta, aktyorlarning yuz ifodasi filmda aniq ko‘rinishi uchun ularni maxsus o‘qitishadi, biroq hayotda hamisha ifodalar aniq namoyon bo‘lavermaydi.

Bunga sabab uni ataylab yashirishadi yoki yetarlicha e’tibor berishmaydi (*59-rasmga qarang*).

Misol uchun, zo‘riqish belgisidan biri jag‘ qimtinishi ni olaylik. Ishxonadagi yig‘ilishdan so‘ng bo‘lim boshlig‘i sherigiga bunday deydi: «Men taklif kiritgach, Bill jag‘ini qisganini ko‘rdingmi?» Javobga: «Men buni pay-qamadim», deyishi mumkin. Yuzda aks etgan belgi ifodasi nazarimizda, ko‘pincha chetda qoladi. Chunki bolalikdan beri bizni odamlarga tikilmaslikka o‘rgatishadi. Biz odam nima deganiga e’tibor beramiz, qanday deganiga emas. Yodda saqlashni maslahat beraman: odamlar ko‘pincha hissiyotni yashirishga urinishadi. Shuning uchun kuzatuvchi zehnli bo‘lmasa, uni payqamay qolishi mumkin.



*59-rasm.* Qimtilgan nigoh, serajin peshona, yuz silliqligining buzilishi – barchasi noqulaylik, ya’ni kuchli hayajon belgisidir.

## **LABLARIM SENI SEVAMAN DEYDI, AMMO KO‘ZLARIM BOSHQASINI KO‘ZLAYDI**

Meni shu narsa lol qoldiradiki, ko‘pincha odamlar og‘zidan shirin so‘zlar to‘kiladi, xuddi shu paytda yuzlari aytilgan so‘zlarga tamoman teskari salbiy noverbal ishoralar tarqatadi. Yaqinda bir do‘stim tungi o‘tirishda bolalarining yangi ish topganidan juda xursandligini gapirdi. Hamma bir bo‘lib, uni tabriklab, yaxshi so‘zlar aytishdi. Men uning tabassumi sal cho‘zilib ketgani, og‘zining mushaklari taranglashib, zo‘riqib turganini sezdim. Uning so‘zлari bir narsani, yuz ifodasi esa unga teskari ikkinchi narsani so‘zlayotganday edi.

Keyinchalik uning rafiqasi menga sirli tarzda shivirlab, aslida eri xafa ekanini, bolalari tayinsiz, kelajagi yo‘q ishda ekanligi, uchma-uch kun ko‘rishayotganini gapirib berdi.

Yuzdagagi imo belgisi shunchalik qisqa, tez o'tadiki, uni payqashdan ko'ra payqamay qolish oson. Erkin, do'stona suhbat paytida bunday belgilar katta ahamiyat kasb etmaydi. Ammo muhim uchrashuvlar borki, masalan: sevishganlar, ota-onalar va bolalar, ishdagi hamkorlar, ish beruvchi va ishchilar orasida bir ko'rishda arzimas tuyulgan zo'riqish belgilari orada chuqur ruhiy ziddiyat borligidan dalolat berishi mumkin.

Ongli miya, odatda, limbik hissiyotni niqoblashga intiladi. Shu bois ko'ringan barcha tashqi ishoralarni payqash juda muhimdir. Chunki ular insonning mo'tabar ichki dunyosi, fikri, niyatini ochishga ko'mak beradi

Quvonchni bildiruvchi yuzdagagi ko'p tuyg'ular barchaga barobar va tushunish oson bo'lishiga qaramay, ularni payqash gohida qiyin kechadi. Chunki odamlar turli sabablarga ko'ra, ularni niqoblab, berkitishadi. Masalan, barchaga ayon, qarta o'yini, ya'ni pokerda qo'lga tushgan yaxshi qartalar kombinatsiyasidan xursandchilikni oshkor etish shart emas. Boshqa kasbdoshlar hasadini keltirib, eng katta mukofot puli olishni ovoza qilmagan ma'qul. Biz o'zimizning yutug'imizni butun olamga jar solib karnay chalish lozim bo'lman paytda yashirish yoki niqoblashga harakat qilamiz. Yuzdagagi salbiy ishoralalar hamda arang seziladigan yoki yashiringan ijobiy noverbal ishoralalar ham diqqat bilan kuzatilsa, ularni tasdiqlovchi harakatlar yordamida payqash mumkin bo'ladi. Masalan, yuzimizda hayajon uchquni o'tishi mumkin. Bir shuning o'zi alohida olib qaralsa, baxtli ekanimizni tasdiqlash qiyin bo'ladi. Buni ziyrak kuzatuvchi ham biladi. Ammo tovonimiz chindan baxtli ekanimizni tasdiqlashi mumkin. Oyog'imizda tepinib qo'yish hissi uni haqiqiy deb tasdiqlaydi. Chin baxt nishoni doimo yuz va bo'yinda paydo

bo‘ladi. Ijobiy hissiyot shunda ko‘rinadiki, peshonadagi ajinlar yoziladi, og‘iz atrofidagi muskullar bo‘shashadi, lablar to‘liq ko‘rinadi (*lab qimtinmaydi*) va mushaklar bo‘shashgani uchun ko‘zlar kattalashadi. Biz o‘zimizni qulay sezganimizda mushaklar bo‘shashib, bosh bir yonga og‘adi va tananing eng nozik qismi – bo‘yin ochiladi (*60-rasm*). Bu to‘liq qulaylik, rohat belgisi bo‘lib, shaydolik davrida uchraydi. Uni sun’iy ravishda yaratish, bajarish juda mushkul.

## **YUZ VA TOVONLAR HAYOT GO‘ZAL DEYDI**

Yaqinda Baltimorga uchadigan reysni kutib o‘tirganimda, yonimdagи kishiga chipta sotish kassasiга kelishni taklif qilishdi. U yerda yoqimli yangilik aytishdi: u «apgreyd» yutibdi (*birinchi sinf saloniga o‘tish*). Joyiga o‘tirgach, u kulgisini yashirishga urindi. Chunki shunday baxtga erishishni orzu qilganlar oldida yayrab kulishni istamadi. Yuzidagi bu ifodaga qarab, uni baxtli sanash juda mushkul edi. Ammo biroz o‘tgach, u rafiqasiga telefon qildi: boshqalar eshitmasin degandek past tovushda o‘ziga baxt kulib boqqanini aytdi. So‘zlashish chog‘ida u xuddi yosh bolaga o‘xshab, tug‘ilgan kuniga atab berilgan sovg‘ani ochishga shoshilgan baxtiyor bola kabi tovoni baland-past bo‘layotganini ko‘rdim. Tovonlar baxtli atvor shodligining ikkinchi asosi bo‘ldi. Shuning uchun to‘g‘ri xulosa chiqarishning eng to‘g‘ri uslubi kuza-tilgan noverbal belgilarni jamlab xulosa chiqarishdir.

## Ko‘zning noverbal belgilarini kuzatish, baholash

Inson ko‘zi qalb ko‘zgusi deyiladi. Shuning uchun bu fikr va hissiyotning noverbal belgilarini tarqatuvchi bu ikki mayoqni diqqat bilan kuzatishimiz zarur. Adabiy nutqda ayyor, aldamchi deb ta’riflanishiga qaramay, ko‘zimiz eng foydali ma’lumotlar makoni bo‘lgan, shunday bo‘lib qoladi ham. Ularni nazorat qilishimiz qiyin bo‘lganligi bois u dildagi hissiyotni ko‘rsatuvchi eng aniq o‘lchagichdir.

### LIFTDA NIMALARNI KO‘RISH MUMKIN?

Odam to‘la lift kabinasida boshingizni bir yonga egib, to oxirigacha shunday saqlab turing. Ko‘pchilik uchun bu ancha mushkul vazifa, chunki boshni bir yonga egib turish to‘la qulaylik, baxtiyorlik belgisi bo‘lib, odam to‘la lift kabinasidagi holat bunga mos kelmaydi. Xuddi shu yerda ro‘parangizda turgan odam ko‘ziga tikilib turib, boshingizni bir yonga qiyshaytiring. Buni bajarish yana ham mushkulroq, hatto iloji yo‘q.

Yuzning boshqa qismlarida refleksni boshqarish ancha past. Tabiat taraqqiyoti ko‘z oldi, ko‘z yonidagi muskullarni kelayotgan xavfdan ko‘zni asrash uchun sezgir qilib yaratgan.

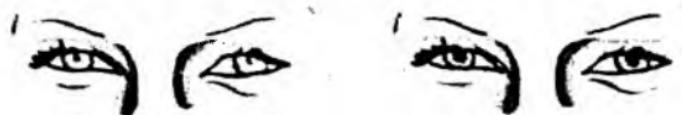


*60-rasm.* Bosh egikligi yorqin xabar beryapti: «Men o‘zimni juda qulay sezyapman, do‘stona muloqot uchun tayyorman». Bu holatni atrofimizda o‘zimiz yoqtirmaydigan odamlar bo‘lganda saqlab turish juda mushkul.

Masalan, ko‘zimiz soqqasidagi muskullar yorqin nурдан ichidagi nozik pardani saqlash uchun ko‘z gavharini kichraytiradi. Ko‘z atrofidagi muskullar bo‘lsa, ko‘zimizga xatarli narsa yaqinlashishi bilan tezda qovoqlarni berkitadi. Bu avtomatik tarzda bajariladigan harakatlar ko‘zni yuzdagи eng to‘g‘ri a’zoga aylantirgan. Shuning uchun ko‘zga xos bo‘lgan bir nechta umumiylar atvorlarni tahlil etamiz. Ular inson nimani o‘ylagani, qanday harakat qilishini bizga aytib beradi.

### **Ko‘z qorachig‘ining torayishi, ko‘z qisilishining saqlanish turlari sifatida**

Chikago universiteti ruhshunosi Ekhard Gess tek-shirishiga ko‘ra, ko‘zni bezovta qilgan birinchi ta’sir (*start-refleks*)dan keyin biz ko‘rayotgan narsa yoqsa, ko‘z qorachig‘i kengayadi, yoqmasa, torayadi (*61-rasm*).



*61-rasm.* Bu rasmlarda ko‘z qorachig‘i qanday kengayib, torayishi ko‘rinadi. Insonning birinchi kunidanoq ko‘z qorachig‘i kengayishi o‘zini qulay holatda sezayotgani, bog‘lanib qołgan odamlar orasida ekanligini ko‘rsatadi.

Biz ko‘z qorachig‘imizni ongli ravishda nazorat qila olmaymiz. U tashqi ta’sir (*yorug lik kuchi*) yoki ichki ta’sir (*xayol*) natijasida soniyaning bir bo‘lagida torayib-kengayadi. Qorachiq juda kichikligi, uni ko‘z qorasi ichida payqash qiyinligi, qorachiq harakati juda tez sodir bo‘lgani uchun odamlar unga ortiqcha e’tibor berishmaydi, uni insonni yoqtirish-yoqtirmasligida qanday namoyon qilishiga qiziqishmaydi.

Biz hayajonlansak, hayron bo‘lsak, kutilmagan nimagadirga ro‘baro‘ bo‘lsak, ko‘z kengayadi, qorachiq ham kengayadi. Shu bilan ko‘p nur qabul qiladi, miyaga ko‘proq ko‘rilgan narsalar haqida ma’lumot beradi. Bu start-refleks insoniyat paydo bo‘lgandan beri xizmat qil-yapti. Ammo olim Pol Ekman tadqiqotiga ko‘ra, miya kelayotgan ma’lumotni soniyaning yuzdan bir ulushida tekshiradi, agar kutilmagan xabar ziyonli bo‘lsa, shu zahoti qorachiq torayadi. Hujayra biologiyasi sohasida taniqli olim Jon Nolt: «Qorachiq qisilishi natijasida oldimizda turgan narsa tasviri aniqlashadi. Biz unga qarab barcha

qismlarini yaqqol ko‘ramiz, shunga qarab limbik miya himoya qilish yoki qochishni belgilaydi», deydi.

Xuddi shu usulda fotoapparat obyektivi ishlaydi. Uning nur kiruvchi diafragmasi teshigi qancha kichik bo‘lsa, suratga olish aniqligi shuncha katta bo‘ladi. U ya-qindagi buyumni ham, uzoqdagi buyumni ham aniq tas-virga tushira oladi.

## **AGAR KO‘Z QORACHIG‘I TORAYSA, GUMON QILMASANGIZ HAM BO‘LADI**

1989-yili men FTB agentlari bilan davlat xavfsizligiga molik so‘roq o‘tkazdik. Aybdor josus bilan hamkorlik qilishga rozi bo‘ldi, biroq sheriklari ismini aytishdan qat’iyan bosh tortdi. Uning vatanparvarlik tuyg‘usiga ta’sir etish, hayoti xavf ostida qolayotgan millionlab kishilarga shafqat uyg‘otishga urinishlar samara bermay ish boshi berk ko‘chaga kirdi. Biz josus sheriklari ozodlikda qolsa, mamlakat uchun jid-diy xavf tug‘dirishini bilardik.

Boshqa chora qolmagach, tekshirish bo‘yicha usta tahlilchi, do‘stim Mark Rizer ma’lumot to‘plash uchun bizga noverbal ishoralardan foydalanishni taklif qildi. Mark 8-12 sm hajmda 32 ta qog‘oz tayyorladi va har biriga josus bilan aloqada bo‘lgan bittadan kishi ismini yozdirdi. Shu guruhdagi kimlardir uning sherigi bo‘lishini gumon qilardik. Josus har bir yozuvni o‘qib, nomi yozilgan kishi haqida bilganini gapirishi kerak edi. Bizga uning bergen javobi uncha qiziq emasdi. Chunki josus rost-u yolg‘onni qo‘shib-chatib gapirishi mumkin. Biz uning yuzini kuzatib, ko‘proq foyda olishga umid bog‘lardik. Xuddi shunday bo‘lib chiqdi. Barcha 32 ta yozuv bir boshdan ko‘rsatildi, javoblar

olindi. Faqat ikkita ism o‘qilganda, uning ko‘z qorachig‘i avval kengaydi, keyin keskin toraydi, o‘zi qimtindi. Yozuvlarni Mark ko‘rsatar, biz ikki kishi uning yonida o‘tirgancha josusning tana a’zolaridan ko‘z umasdir. Sherigimga qo‘l-oyoq, menga faqat yuzni kuzatish topshirilgandi. Men josusning baxtsiz 13 raqam va uning ikkiga ko‘paytmasi 26 dagi ismga o‘zgarishini payqadim.

Ongdan tashqari holatda jesus bu ikki ismni ko‘rishni istamas, ularni ko‘rishdan qandaydir xatar sezardi. Bu odamlar har qanday sharoitda ham ismlarini aytmaslikni qat‘iy so‘rashganga o‘xshardi. Qorachiq kengayib-torayishi, qimtinishi bizga uning sheriklarini topganimizga umid tug‘dirdi. JOSUS O‘ZI bergen noverbal ishoralar haqida hech narsa bilmasdi, biz ham hech narsa aytmadik. Agar uning ko‘zlarini diqqat bilan kuzatmaganimizda, sheriklarini topolmagan bo‘lardik. Ko‘p o‘tmay ikki hamkor qo‘lga olindi va jinoyatlariga iqror bo‘lishdi. Shu paytgacha jesus sheriklarini topishda kim yoki nima bizga yordam bergenini mutlaqo bilmaydi.

Agar sizga matnni tezda o‘qish uchun ko‘zoynak kerak bo‘lsa, lekin qo‘lingizda bo‘lmasa, kichik tajriba o‘tkazing. Qog‘ozga ikkita kichik teshik qiling, ko‘zingizga yaqin keltirib, matnni o‘qing. Kichik teshik ko‘z fokusini sozlaydi, «suzayotgan» harflarni bemalol o‘qiysiz. Agar qorachiq qisilishi yetmasa, teshik yana tor bo‘lishi uchun ko‘zni qimtiymiz (*62-rasm*).



*62-rasm.* Biz kuchli yorug' yoki xatarli narsadan ko'zni asrash uchun qimtiymiz. Ach-chig'imiz chiqsa yoki noxush, baland tovushlarni eshitsak ham ko'zni qimtiymiz.



*63-rasm.* Ko'z qimtish juda qisqa – 1/8 soniya davom etadi. Ammo shu vaqt ichida salbiy fikr yoki hissiyotni berishga ulguradi.

Bir necha yil avval qizcham bilan sayrda uning taniishi bo'lgan dugonasi yonidan o'tdik. Qizim salomlashish uchun qo'lini silkiganda, ko'zini qimtidi va qo'lini yelkasi qadar ko'tardi xolos. Men ular orasida qandaydir noxushlik ro'y bergenini payqadim va qizimdan nima bo'lgani, unga qanday munosabatda ekanini so'radim.

Qizim bu qiz sinfdoshi ekanini, janjallashib qolishganini aytdi. Qo'l ko'tarib so'rashish jamiyat odobi bo'lsa, ko'z qimtish rasmana, sotqinona salbiy hissiyotning namoyon bo'lishi, nafratlanish (*qabrga qadar dush-*

*man)* ifodasi edi. Qizim ko‘z qimtish dugonasiga bo‘lgan munosabatini fosh qilganini hatto gumon qilmadi, men bo‘lsa, ushbu ma’lumotni yorqin tamg‘a sifatida qabul qildim (*63-rasm*).

Shunga o‘xshagan hodisani tadbirkorlik dunyosida ham kuzatish mumkin. Xaridor yoki mijozlar, shartnomani o‘qish paytida birdan ko‘zini qimtisa, bu ularga matndagi qaysidir joy yoqmaganini bildiradi.

Norozilik va gumon darhol ko‘zlar yordamida aks etadi. Ko‘p holda ishdagi hamkorlar aniq ishoralar rozilik yoki norozilik aks ettirganini hatto bilishmaydi ham. Salbiy holatda ko‘z qimtinishiga qo‘s Shimcha ravishda ba’zi kishilar yonida ma’qul kelmagan odamlarni ko‘rsa yo noxush voqealar guvohi bo‘lsa, qovog‘ini soladi. Yoy bo‘lib ko‘tarilgan qoshlar bu o‘ziga yuqori ishonch va ijobjiy hissiyot belgisidir (*tortish kuchiga qarama-qarshi atvor*). Pastga osilgan qoshlar esa o‘ziga ishonchsizlik, salbiy hissiyot, tashvish va ojizlik belgisidir.

## QOSHLAR NEGA QUYI TUSHGAN?

Quyi tushgan qoshlar turli hissiyotni ko‘rsatishi mumkin. Uning ma’nosini yechish uchun qosh harakatini umumiylashtirishga ko‘rib, baho berish lozim. Masalan, biz ko‘ngilsiz tortishuv, bahs oldidan qovoq solamiz, qoshlarimizni quyi tushiramiz. Kelayotgan yoki o‘tib ketgan xavf-xatar, ko‘ngilsiz ishlar tufayli ham shu hol ro‘y beradi. Bu ishorani norozilik, zerikish, g‘azab holatida ham beixtiyor qo’llaymiz. Ammo qoshimizni haddan ortiq quyi tushirsak, xuddi aybdor bolalar kabi bu barcha uchun umumiylashtirish va bezovtalik belgisi bo‘lib qolaveradi. Bunday atvor itoatkorlik, qullik, bosh egish belgisi bo‘lib, jamiyat-

dagi vahshiy zo'ravon, buyruqbozlar uchun yengil yemishdir. Tekshiruvlar ko'rsatishicha, qamoqxonda yangi kelganlarga baho berishda birinchi o'rinda qoshlarning quyiligiga e'tibor qilinar ekan. Chunki bu hol qosh egasining ojizligi, o'zini himoya qilishga qodir emasligidan darak berar ekan.

Bu holatlarni ijtimoiy faoliyatda kuzatib, odamlarning qanchalik qudratli yoki ojiz ekanini bilib olishingiz mumkin bo'ladi.

## **«Ko'zlarning yopilishi» yoki miya o'ziga qanday hordiq tayyorlashi haqida**

Ko'zimiz tengi yo'q optik asboblar bo'lib, taraqqiyot davomida bizni tashqi dunyodan axborot oladigan asosiy manbayimiz bo'lib qoldi. Samaradorlik shunchalik yuqoriki, ularni saralashimizga to'g'ri keladi. Buni biz bevosa qilmay, insoniyatning yashab qolishiga bosh sababchi limbik miya tizimi yoqimsiz manzaradan saqlab, ko'zni «to'sish» orqali bajaradi. Ko'zning qisilishi, to'silishi limbik atvorning beixtiyor bajaradigan odatiy vazifasidir.



*64-rasm. Qo'l bilan ko'zni berkitish eng samarali usul bo'lib, «Menga hozir ko'rganim, eshitganim, bilganim aslo yoqmaydi!» ma'nosini beradi.*



*65-rasm.* Suhbat paytida ko‘zga qisqa vaqt qo‘l bilan tegish, muhokama qilinayotgan mavzu tinglovchiga yoqmaganidan darak beradi.



*66-rasm.* Ma’lumot olgandan keyin qovoqni kech ochish yoki qovoq ochilishining cho‘zilishi salbiy hissiyot yoki qoniqmaslik belgisidir.



*67-rasm.* Bu rasmdagi kabi qovoqlar qattiq qisilsa, odam salbiy, noxush xabar, ma’lumot, voqeа, hodisadan saqlanishni istaydi.

Atvorning bu ko‘rinishlari barchasi bezovtalik, norozilik yoki kelayotgan noxush voqeа-hodisani his qilish belgisidir.

Ko‘zni «to‘sish»ning ko‘p shakllari ommalashgan, tabiiy holatki (*64-, 67-rasmlarga qarang*), uning borligini ba’zilar sezmaydi, sezsa ham ahamiyatiga e’tibor bermaydi.

Sizga noxush voqeани xabar berishgan biror vaqtни eslab ko‘ring. Bu voqeани eshitgan zahoti qovog‘ingiz bir-ikki bor yopilgan, ammo uni payqamagansiz.

Ko‘zni bunday «yopish» holati qadim zamonlardan beri qo’llaniladi va atvor dasturiga kirgan tabiiy turga xosdir.

Mark Knapp va Edvard Xoll tekshiruvlariga ko‘ra, hatto ona qornidagi homila baland tovushni eshitsa, ko‘zini yumar ekan. Hayron qolarli holat: ko‘r tug‘ilgan bolalar yomon xabar eshitsa, sog‘ odamlar kabi ko‘zini yumar ekan. Ko‘p yillardan beri bu limbik sistema tizimi bilan boshqariladigan «ko‘z yumish»ni qo‘llab kelamiz. Bu paytda miya eshitish yo fikrlashni to‘sib qo‘ymaydi. Miya ozgina dam olar, keyingi hodisalarni to‘liq tushunish uchun o‘zini tayyorlab oladi.

Nima bo‘lsa ham, limbik miya bu harakatlarni avtomatik tarzda bajartiradi. «Ko‘zni yopish» turli sabablar bilan vujudga keladi.

Uni turli salbiy, fojiaviy holat: xoh qayg‘uli xabar, xoh kelayotgan qayg‘uni sezish, xoh televizordan noxush voqeани ko‘rish bo‘lsin, yuzaga keltiradi. Bunda kishi ko‘zini bir qo‘li yoki ikkala qo‘li bilan berkitishi, yuzini qandaydir buyum, masalan, kitob, gazeta bilan to‘sishi mumkin.

Bunday harakatni xayol sifatida namoyon bo‘lgan ichki ma’lumot ham yuzaga keltirishi mumkin. Qandaydir

muhim narsani unutib qo‘ygan kishi shu zahoti ko‘zini yumib, chuqur nafas oladi, o‘z xatosining oqibatlarini o‘ylaydi.

«Ko‘z yumish»ni muayyan holatda tahlil qilish kishining fikr va niyatini aniq bilishga imkon beradi. Aniq ko‘rinadigan tamg‘ali bu belgilar bir vaqt makon ichida odam noxush voqeani ko‘rgan, eshitgan zahoti ro‘y beradi. Suhbat paytida bunday ishoralarni ko‘rish bizga suhbatdosh tinglayotgan ma’lumotlardan nimadir yoqmaganini ko‘rsatadi.

FTBda xizmat qilish mobaynida «ko‘zni berkitish» tamg‘a, belgisi ko‘p yechilishi qiyin bo‘lgan masalalarini hal qilishda bizga yordam berdi.

Yuqorida zikr etilgan muz ko‘chiruvchi pichoq bilan qotillik, Puerto mehmonxonasi dagi yong‘in shu belgi yordami bilan ochilgan ko‘plab jinoyatlardan atigi ik-kitasi xolos. «Ko‘zni berkitish»ni doimiy kuzatish menda odad tusiga kirib, odamlar fik -maqsadini aniqlashda asosiy vositaga aylandi. «Ko‘zni berkitish» asosan salbiy ko‘rish va eshitish ma’lumotlar belgisi bo‘lsa ham, ba’zida ishonchsizlik holatini ham ifodalarydi. Boshqa aniq ko‘rinadigan tamg‘a-belgilarga o‘xshab, ro‘y bergen voqea-hodisadan so‘ng ketma-ket namoyon bo‘lsa, «ko‘zni berkitish» atvori ham aniq, ishonchli ma’lumot manbayi bo‘ladi. Agar kishi «ko‘z yumish»i siz qandaydir maxsus xabarni aytgandan so‘ng yoki unga biror taklif kiritganingizdan keyin ro‘y bersa, unga yoqmaydigan nimadir qilgan, nozik joyiga tekkan, u qo‘rqadigan biror gap aytgan bo‘lasiz. Ana shu noziklikni izlab, yana ko‘p narsa topasiz. Siz bu kishi bilan aloqaga kirishib, muvafqaqiyatga qanday erishish mumkinligi haqida o‘ylab, avoringizga tuzatishlar kiritishni rejlang.

## Qorachiqning kengayishi, qoshlarning egilishi va o'tli nigoh

Ko'zning ijobiy xislati – xursandchilikni bildiruvchi ko'p shakllari mavjud. Go'dak dastlabki kunlaridayoq onasini ko'rganda, ko'zida xursandlik, qulaylik aks etadi. Go'dak oradan 72 soat o'tgandayoq onasining yuzini kuzata boshlaydi. Uni ko'rganda, ko'zi xursandlik va laz-zatlanish his qilib, kengayadi.

Ona ko'zları ham yumshab kengayadi va go'dak uning ichida tunganmas halovat manbayi, bulog'ini ko'radi. Ko'z qorachig'i kengayishi hamisha ijobiy belgi bo'lib, kishi huzur-halovat baxsh etayotgan yoqimli narsani kuzatayotganidan darak beradi.

Qorachiq torayishiga teskari bo'lgan qorachiq kengayishi hamisha ijobiy o'zgarishni bildiradi. Uning yordamida miya bizga shunday deydi: «Hozir ko'rib turgan manzaram juda yoqyapti. Uni yaxshiroq ko'rishga ruxsat bering!»

Odamga kuzatib turgan manzarasi chindan yoqsa, qorachig'i kengayishi bilan birga qoshlari yoysimon bukilib, tepaga ko'tariladi. Buning natijasida ko'z hajmi kengayadi, yanada kattaroq ko'rina boshlaydi (*68-70-rasmlar*).



*68-rasm.* Biz mammun bo'lganimizda ko'zimiz erkin, bo'shashib turadi va nigohimizda hech qanday kuchlanish sodir bo'lmaydi.



*69-rasm.* Og'irlilik kuchiga teskari, tepaga sal bukilgan, qoshlar – ijobiy hislarning yaq-qol namoyishidir.



*70-rasm.* O'tli nigoh odam nihoyatda shod bo'lganda paydo bo'ladi. U shunchalik xur-sandki, shodligi diliga sig'mas, ko'zлari o't kabi chaqnaydi.

Bunga qo'shimcha ravishda ba'zi kishilar ko'zini nihoyatda katta qilib, o'tli nigoh ta'sirini yanada kuchaytirish xususiyatiga egadir. Keng ochilgan ko'zlar hayratli yo ijobiy hislar yo'ldoshidir. Bu ham og'irlilik kuchiga teskari ijobiy hislarning yana bir ko'rinishidir.

## Ko‘zdagi uchqunlar

O‘tli nigoh ko‘rinishlaridan biri qoshlar o‘ynashi va ko‘zdagi uchqunlardir. Bu juda oz, uzuqli harakat bo‘lib, ijobjiy his uyg‘otuvchi voqeadan keyin paydo bo‘ladi. Yana bu ko‘rinish ijobjiy hayratni ham aks ettiradi (*kutilmagan o‘tirish – syurpriz qilingan odam holatini ko‘z o‘ngingizga keltiring*). U hissiyot ifodasining yorqinligi, tezligini ko‘rsatadi. Qoshini chimirib, ko‘zida uchqun chaqnab, «voy!» deb qichqirgan odamlarni ko‘p uchratishimiz mumkin. Bu ijobjiy hisning juda samimiy ko‘rinishidir.

Kimdir hayajon bilan o‘z fikrini ifodalasa yoki voqeani so‘zlasa, albatta qoshi ko‘tariladi. Qosh ko‘tarilishi kishining chin kayfiyatini namoyish qilishi bilan birga nutqning ifodali ko‘rinishini ham kuchaytiradi. Qoshni kuzatishdan siz hikoyachining qoshini ko‘tarmay qo‘yan paytni aniqlashingiz mumkin.

Agar suhbat mavzusiga qiziqish bildirmasak, ko‘zimiz ijobjiy his namoyish etmay qo‘yadi.

## OLOV O‘CHGAN PAYT

Biz o‘zimizga yoqqan yoki anchadan beri ko‘rma-gan kishimizni ko‘rganimizda, ko‘zimiz katta ochiladi, ko‘z qorachig‘imiz kengayadi. Agar ishxonada boshliq sizga ko‘zini katta ochib qarasa, demak, siz unga yoqibsiz yoki buyurilgan topshiriqni a’lo daraja-da bajaribsiz.

Bunday ma’qullovchi nigoh, oshiqona xushomad, ish yuritish yoki shunchaki tanishuv sizni to‘g‘ri yo‘ldan ketayotganingizni namoyish etadi. Katta ochilgan, orzu to‘la ko‘zli qizning xushtoriga chin dildan

maftun boqqanini faraz qiling. Siz uning ko‘zlarini kuzating. Ko‘zlar qancha katta ochilsa, ishingiz shuncha yaxshi yurishadi! Boshqa tomondan kimningdir, masalan, suhbatdoshingizning ko‘zi kichrayib, qoshlari pastga tushsa, sizning nimangizdir yoqmaganini bildiradi. Mavzu yoki atvorni o‘zgartiring! Ammo xulosa chiqarishda shoshilmang. Qorachiq torayishi yoki kengayishi voqeа, hissiyotga aloqasi yo‘q narsalarga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bular qatoriga yorug‘lik o‘zgarishi, ba’zi kasalliklar, dori yoki giyohvand moddalarni kirgizish mumkin. Bu omillarni albatta hisobga oling, o‘shanda pand yemaysiz.

Kerakli ifoda, jonlanish bo‘lmasa, kishi o‘z hikoyasiga qiziqishi yo‘qolgani yoki yolg‘on gapi rayotgandan darak beradi. Bu ikkala sababni bir-biridan ajratib bo‘lmaydi. Qo‘lingizdan keladigan yagona ish qoshlar ko‘tarilishi yoki birdan pasayishini kuzatishdir. Buni avordagi bezovtalik belgisi deb anglash lozim.

Shunisi qiziqliki, kishilar o‘z hikoyasi, qilayotgan ishiga qiziqmay qolsa, qoshlarini qimirlatib, uchirmay qo‘yadi.

## Sinchiklab tikilish

Kishi kimgadir sinchiklab tikilsa, bu ko‘p narsani anglatadigan ishoradir. Bular: moyillik, qiziqish, tahdid kabilar bo‘lishi mumkin. Oshiqlar, ona va bola ko‘z urishtirish tarzida bir-biriga boqadi. Yana vahshiylar ham gipnoz qilish, dahshat uyg‘otish uchun sinchiklab, tik boqadi (*mashhur qotillar Teda Bandif, Charlz Menson nigoхini eslangu*). Boshqacha aytganda, miya bir sinchiklab qarashda sevgi izhori, qiziqish, tahdid ma’nolarini anglatishi mumkin. Tikilib qarashning aniq ma’nosini unga

qo'shilib keladigan ishoraviy ifodalarga qarab aniqlash mumkin. Ular – yengil kulgi (*bog lanish belgisi*), lablarni qimtish, jag'ni qisish (*yoqtirmaslik belgisi*) kabilardir. Buning aksi bo'lib, biz tikilish o'rniga nigohimizni olib qo'chsak, ko'pincha qandaydir fikrni o'ylash, suhbat-doshni zimdan yaxshiroq ko'rish uchun qilamiz. Bu atvor qo'pollik, yoqtirmaslik bo'lib tuyulishi mumkin, aslida unday emas.

Nigohni chetga olish – aldash, qiziqish yo'qligi belgisi emas. Doktor Viriyning aytishicha, bu shunchaki qulay xush holat belgisidir. Inoq do'stlar bilan suhbat paytida biz ko'pincha nigohimizni uzoq-uzoqlarga qaratamiz.

Bamaylixotir uzoqqa tikilish uchun ko'ngil to'q bo'lish kerak. Bizning limbik miyamiz oldimizda turgan biror kishida zarracha xavf-xatar sezmasligi lozim. Odam atrofga qarasa, uni aldov, qiziqmaslik, norozilik deb bo'lmaydi. Atrofga qarab biz fikrlarimizni tartibga keltiramiz, harakatimiz sababi shu deb o'ylaymiz.

Gapirayotgan odamdan ko'zni olib qochishning bir necha sabablari bor. Yerga boqib turish qandaydir his og'ushida ekanligimiz, ichki suhbat qurishimiz yoki itoatgo'y odamligimizdan darak beradi. Ko'p madaniyatlarda ko'zni pastga olish yoki nigohni olib qochishning turlari atvorning umumiyligi holati, yosh va amal o'rniga qarab hurmat belgisi sanaladi. Bolalar ota-onasi va kattalar gapirganda, pastga qarab turish, itoat etishga chorlashadi. Noqulay holga tushganda, hurmat yuzasidan kishilar chetga qarashadi. Mana shunday sabablarga ko'ra, nigohni olib qochishni hech qachon aldov belgisi hisoblamaslik kerak.

Ilmiy ravishda o'rganilgan ko'p madaniyatlarda hukmron shaxslarga tikilib qarashda ko'p imtiyoz, erkinlik bor. Boshqacha aytganda, yuksak o'rin egalariga qa-

yerga, kimga tikilish huquqi berilgan. Quyi bosqichdagi kishilarga esa nigohini qanday tutish me'yorlari belgilangan.

Bo'yin sinishi, ya'ni bo'ysunish qonuni asosida hukmron shaxslar – shoh, qiro, knyaz va ibodatxonalardagi kishilar boshini egishgan. Umum qabul qilingan qonunlar shuni belgilaydiki, dunyoda kuchlilar nigoh bilan kuchsizlarni sazovor etishadi, o'z o'mida kuchsizlar ulug'larni uzoqdan kuzatishadi. Qirol barchaga qarashi mumkin, fuqaro faqat qiroqla qaraydi.

Ko'p ish beruvchilar menga afsuslanib, suhbat paytida nomzodlar ko'zi xonada kezadi. «O'zlarini xuddi xona egasiday tutishlari yoqmaydi», deyishadi. Chunki «daydi» nigoh qiziqish yo'qligi yoki ustunlik, mensimaslik belgisidir. Bunday nigoh, tabiiyki, hech kimga yoqmaydi. Agar shu yerda ishlash yoqadimi-yo'qmi, deb atrofga qarayotgan bo'lsangiz, bilingki, oldingizda o'tirgan, suhbat o'tkazayotgan kishiga yoqmasangiz, bu yerda ishlash sizga nasib etmaydi.

## **Ko'z yumish va qovoq titrashi**

Agar biz hayajonlansak, asabiy, bezovta bo'lsak, ko'z yumishimiz tezlashadi, tinchlansak, mo'tadil bo'ladi. Ko'z yumishning bir necha bor tezlashishi ichki kurashni ifodalashi mumkin. Kimdir bizga yomon gap aytsa, ko'zimiz tez yumilib-ochiladi, natijada qovoq titrash holati vujudga keladi. Suhbat paytida bir qarorga kelmay ikkilansak ham, shunday holat vujudga keladi. Qovoq titrashi qiyinchilik bo'lganini, qandaydir masala yechimi, ma'lumot almashishda muammo borligini bildiruvchi belgidir. Britaniyalik aktyor buni boshqa aktyorlarga qaraqanda aniqroq ko'rsatadi. Uning qahramonlari yo'ldan

og‘ib, bezovta, xafa bo‘lganda yoki qandaydir boshqa mushkul ahvolga tushganda, shu holatni namoyon qiladi.

## **KO‘ZNING YUMILIB-OCHILISHIGA E’TIBOR QILING**

Ko‘z yumilishiga e’tibor sizni kishi bilan ishonchli bog‘lanishingizga vosita bo‘ladi. Do‘stona suhbat yoki xizmat uchrashuvida muomala madaniyatini egallagan odam hamisha ko‘z yumishga e’tibor beradi va hamsuhbat o‘zini qanday his qilayotganini aniqlaydi. Ko‘zini tez yumib ochayotgan kishi nimadandir bezovolta seziladi. Bu noverbal ishora juda aniq va qandaydir nojo‘ya gap eshitilishi, hodisa bo‘lishi bilan namoyon bo‘ladi. Suhbat paytida qovoqlar titray boshlasa, bu narsa yoqmaganidan darak beradi, demak, mavzuni o‘zgartirish kerak. Bu noverbal ishora katta ahamiyatga ega. Mehmonlar o‘zini noqulay sezmasin desangiz, uni hech qachon nazardan qochirmaslik kerak. Yana shuni bilish shartki, ko‘z yumib-ochish, qovoq titrashi turli odamlarda turlichadir. Agar u kontakt linza qo‘ygan bo‘lsa, ko‘nikish davrida yana o‘zgaradi.

Ko‘z yumib-ochilishining tezlashishi, sekinlashishi yoki birdan to‘xtashi nimagadir bog‘liq bo‘ladi. Odam holati, hissiyoti haqida yaxshi ma’lumot olay desangiz, ko‘z yumib-ochilishiga e’tibor qarating.

Mening noverbal ishoralar haqidagi ma’ruzalarim-dan birida talabalar prezident Niksonning ko‘z yumib ochishi Uotergeyt janjali paytida o‘zining mashhur «Men o‘g‘ri emasman» jumlasini so‘zlaganda tezlashganini gapishtiradi. Gap shundaki, ko‘z yumish u o‘g‘rimi-to‘g‘rimi, qat‘i nazar, ruhiy zo‘riqish, bezovtalik paytida paydo bo‘ladi.

Men prezident Bill Klintonning ko‘z yumib-ochishini kuzatganman. U qasam ichib, ko‘rsatma berganda, ruhiy zo‘riqish natijasida ko‘z yumishi besh barobar tezlashgan. Buni yolg‘onchilik deb hisoblashdan yiroqman. Chunki umumiy hayajon, ruhiy zo‘riqish ko‘z yumib-ochilishi ni tezlatishi mumkin. Bunga keng omma oldida qasam ichib, noqulay savollarga javob berish ham kiradi.

## Ko‘z qirida qarash

Ko‘z qirida qarash – bu bosh va ko‘z ishtirok etadigan atvor ko‘rinishlaridan biridir (*71-rasm*). U boshni qisman burish yoki bukish, yon tomonga qisqa qarash bilan vujudga keladi. Ko‘z qiri bilan qarash yorqin ifodali belgi bo‘lib, biz o‘zgalarni nimagadir gumon qilsak yoki gaplariga ishonmasak, vujudga keladi.



*71-rasm.* Biz odamlar gapi ga ishonmasak yoki nimadandir gumon qilsak, bu rasmdagi kabi ko‘z qirida, zimdan qarash vujudga keladi.

Ba’zida bu noverbal ishora bir on davom etadi, boshqa davrda u achchiq, kinoyali bo‘lib, butun suhbat davomida kuzatilishi mumkin. Bu harakat hurmatsizlikdan ko‘ra o‘zida qiziqish va shubhani birlashtirgan bo‘lib, «Men

eshitaman, ammo so‘zlaringga hozircha ishonmayman» ma’nosini beradi.

## Og‘iz va labning noverbal atvori

Xuddi ko‘zlarga o‘xshab og‘iz, lab ham nisbatan to‘g‘ri diqqatga sazovor tamg‘a ishoralarni ko‘rsatadi. Ular insonlarning o‘zaro samarali aloqa qilishida katta rol o‘ynaydi. Ko‘zga o‘xshab og‘iz ham ongli miya buyruqlarini bajaradi va ba’zida aldamchi ishoralarni ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun og‘iz ishoralarni tahlil qilishda ehtiyyot bo‘lish kerak. Bu sohada ham ko‘pgina qiziqarli, diqqatni jalg etuvchi ishora, belgilar mavjud.

## Haqiqiy va yasama kulgi

Tadqiqotchilarga yaxshi ma’lumki, kulgi sun’iy va tabiiy bo‘ladi. Olim Pol Ekman ma’lumotiga ko‘ra, yasama kulgi bizga yaqin bo‘lmagan odamlarga qo‘llash uchun berilgan tabiat ne’matidir. Tabiiy kulgi biz uchun chindan qadrli bo‘lgan insonlarga atalgandir. Tabiiy kulgi ikkita yanoq muskullari harakatidan paydo bo‘ladi. Ular og‘iz chetlarini yanoq suyaklari, ko‘zning atrofida joylashgan yumaloq mushaklar bilan bog‘laydi.

Bu muskullar baravar harakatga kelib, og‘iz chetlarini yuqoriga tortadi, yuz va ko‘z tashqarisidagi teri taranglashib, yo‘l-yo‘l ajinlar nursimon bo‘lib, ko‘z katalashadi, bizga tanish iliq, toza tabassum hosil bo‘ladi (*72-rasm*). Biz sun’iy, rasmiy tabassumning namoyishi-ga kelsak, ular kulgi mushaklarini yoniga tortib, taranglashadi, lekin tabiiy kulgidagi kabi tepaga ko‘targani quvvati yetmaydi (*73-rasmga qarang*). Shunisi qiziqki,

go'dak dunyoga kelganiga bir necha hafta o'tiboq, onasini ko'rsa, rostakamiga tabiiy kuladi, qolganlarni rasmiy kulgi bilan siylaydi.



*72-rasm.* Tabiiy kulgi og'iz burchaklarini tepaga qarab ko'tarilishga majbur qiladi. Biz rostakamiga kulamiz.



*73-rasm.* Sun'iy kulgi yoki rasmiy kulgi shunday ko'rindi. Og'iz burchaklari quloqlarga qarab ko'tariladi, ko'zlarda hissiyot oz bo'ladi.

## TABASSUM O'LCHAGICHI

Vaqt o'tib, tajribangiz ortgan sari tabiiy va sun'iy kulgini ajratadigan bo'lasiz. Bu o'sishni tezlatish uchun siz o'z yaqinlaringizning turli-tuman odamlarga kulib boqishini ko'proq kuzating. Masalan, siz yaxshi bilasizki, ishchi hamkoringiz tadbirkor A.ga yaxshi munosabatda bo'ladi, tadbirkor B.ga esa yomon munosabatda bo'ladi. Firmadagi ziyofat paytida hamkoringizni bu ikki shaxsga qanday kulgi sovg'a qilganini ko'rsangiz, tabiiy va sun'iy kulgi farqini bir ko'rishdayoq yaqqol tushunasiz. Sun'iy kulgini tabiiy kulgidan farqlashni bilib olsangiz, undan kulgi o'lchagichi sifatida foydalansangiz bo'ladi. Shu o'lchagich yordamida kishilar sizga qanday munosabatda bo'lishi va shunga asosan ularga qanday muomala qilishni bilib olasiz.

Bu o'lchagichdan foydalanib, sizning fik, g'oyalaringiz tinglovchilarga qanday ta'sir etishini kuzatishingiz mumkin. Tabiiy kulgi bilan kutilgan g'oyalarni kelajagi borlar qatoriga qayd eting va daftaringiz boshiga yozib qo'ying. Uzoq, nim kulgi bilan kutilgan g'oyalarni qayta ko'rib chiqing yoki uzoqroqdagi qu tilarga joylang. Kulgi barometri sizni do'st-yaqinlar, boshliq-xizmatkorlar, rafiqangiz va bolalar, biznes hamkorlar bilan aloqangizni belgilaydi, barcha xilda gi odamlar bilan istalgan vaziyatda muomala qilishga imkon ochadi.

Agar siz o'zingizni baxtsiz sanasangiz, lab va yuz, ko'zdagi bor muskullarni baravar ishlatib kula olmaysiz. Agar bizga ijobiyl hislar yetishmasa, tabiiy tabassumni sun'iy hosil qila olmaymiz.

## Siqilgan jag‘ va teskari U shaklidagi og‘iz

Agar sizni nima uchun AQSh kongressida hisobot berган барча одамлarning rasmlarida labi yaxshi ko‘rinmaydi, desangiz, bilib qo‘ying, bunga ruhiy zo‘riqish sababdir. Men buni tasdiqlayman. Chunki ruhiy zo‘riqish hosil qiladigan hayajonli joy kongressning o‘zidadir. Hayajonli damlarda biz tushunib turib yo tushunmay, labimizni qimtiymiz va ko‘rinmaydigan holda yupqalashtiramiz. Biz labimizni qimtiganimizda limbik miya bizga og‘izni qattiq berkitish, tana ichiga hech narsa kiritmaslikni buyuradi (*74-rasmni ko‘ring*).

Qattiq qisilgan lablar bu salbiy his holati belgisi bo‘lib, yuzimiz orqali aniq vaqtida yorqin namoyon bo‘ladi.

Bu yorqin ishora kishi nimadandir bezovta ekanı, qandaydir og‘ir tashvishi borligini ko‘rsatadi. Qimtilgan lab kishi aldayotganini ko‘rsatmay, hozirgi holatda ruhiy zo‘riqish iskanjasida ekanini ko‘rsatadi.

Bunday ko‘rinish juda kam paytda ijobiy holat, asosga ega bo‘ladi.



*74-rasm.* Qimtilgan lablar haya-jon yoki xavf-xatar paydo qilgan salbiy ruhiy holatdan xabar beradi.

## **LABLARNING QISILISHI INSON NIMANIDIR YASHIRGANIDAN DALOLATMI?**

Agar kishi savollarimga javob, izohiy ariza yozayotgan bo‘lsa, uning lablariga e’tibor beraman. Qattiq qisilib, ko‘rinmay qolayotgan lablar qiyin savolga tezda ko‘rsatilgan javobdir. Agar siz ularni bemalol kuzatsangiz, kishi yolg‘on gapi rayotgani yoki nimanidir yashirayotganiga guvoh bo‘lasiz. Bu, qiyin savol kishini noqulay holga solib, xiyla qiy naganiga misol bo‘ladi. Lekin men undan: «Siz nimanidir yashiryapsizmi?» deb so‘raganimda, labini yanada qattiqroq qimtisa, chindan ham nimanidir yashirgani aniq bo‘ladi. Agar savol berilgan paytda bir bora lab qisilib, keyin bu hol yana takror bo‘lmasa, taxminimiz ishonchli, to‘g‘ri bo‘ladi. Shunda tekshirishni xuddi shu yo‘nalishda davom ettirish lozimligiga qat’iy ishoning.

Keyingi rasmlarda (75-, 78-rasmlar) to‘liq turgan lablarni (*hamma narsa joyida ma’nosini bildiradi*) sekin qimtinib ko‘rinmay qolishini (*ishlar yomon ma’nosi*) ko‘rsatdim. Asosiy e’tiborni oxirgi 78-rasmga qarating. Unda og‘iz chetlari pastga tushib, teskari qilingan U harfi shakliga kirgan. Bu kuchli bezovtalik, noqulaylik belgisidir. Odamni kuchli hayajon, ruhiy zo‘riqish qamraganini bildiruvchi belgi-ishora shaklidir. Men mashg‘ulot paytida (*bu tajribani do’stlar davrasida qilib ko‘rishi maslahat beraman*) talabalarga lablarni qattiq qisib, go‘yo ularning yo‘q bo‘lishiga majbur qilib, bir-birlari ga qarashini taklif qilaman. Keyin ularning diqqatini lab shakliga qarataman. Biz labni qattiq qisib yo‘qotganimiz bilan ularning chekkasi to‘g‘riligicha qolaveradi.



*75-rasm.* To'liq lablar kishi o'z holatidan mamnun ekanligini ko'rsatadi.



*76-rasm.* Hayajonli holatda lablar qattiq qisilib, deyarli ko'rinxmay qoladi.



*77-rasm.* Bezovtalik, o'ta haya-jon tufayli lab qisilishi shu daraja-ga yetadiki, lablar umuman ko'rinxmay qoladi.



*78-rasm.* Lablar qisilib ko‘rinmaydigan darajaga yetishi, lab chekkasi pastga tushishi o‘ziga bo‘lgan ishonch, ijobiy hissiyot tamom bo‘lgani; bezovtallik, kuchli hayajon eng yuqori cho‘qqiga chiqqanidan darak beradi.

Bulardan ko‘pi lab chetini pastga tushirib teskari U harfi hosil qila olmaydi. Nima uchun? Chunki mazkur odam kuchli hayajon, qayg‘uda paydo bo‘ladigan limbik miyaning verbal namoyishi bo‘lib, uni sun‘iy hosil qilish mushkul. Lekin shuni nazarda tutish kerakki, ba’zi odamlarda, ayniqsa keksalarda, bu holat tabiiy ko‘rinish hisoblanadi. Shu sababli qayg‘u nishonasi sanalmaydi. Shunga qaramay, ko‘p insonlarda og‘iz chetining pastga tushishi qayg‘uli salbiy holat, hissiyot nishonasi bo‘ladi.

## Shishgan lablar

Siz boshqalar nimanidir so‘zlaganda, labini shishiradigan odamlarni kuzatib boring (*79-rasm*). Atvorning bu ko‘rinishi, odatda, aytilgan fik ga kishining norozi ekani, boshqacha yo‘l, fikr izlayotganidan darak beradi. Bu ma’lumot sizga fikrni o‘zgartirib, munosabatni boshqacha yo‘lga tushirish uchun yaxshi ko‘rsatma beradi.



*79-rasm.* Biz kim yoki nimadandir norozi bo'lsak, aytig'an gapga qo'shilmay, o'zga yo'l izlasak, labimizni bujmaytiramiz yoki shishiramiz.

Agar siz lab shishirish norozilik yoki boshqacha yo'l izlash istagi ekanini bilmoqchi bo'lsangiz, suhbat davomida uzoq vaqt kuzatib, qo'shimcha belgilarini topishingiz kerak bo'ladi.

Shishgan labni ko'pincha sud jarayonidagi yakuniy nutq paytida kuzatish mumkin bo'ladi. Bir taraf advokati gapirganda, ikkinchi tomon vakili labini shishiradi. Sudya ham muhokamada advokat keltirgan dalillardan norozi bo'lsa, shunday qilishi mumkin.

Shartnomal tuzilayotganda shishgan lablar tomonlar qaysi banddan norozi ekanligini aniqlashda huquqshunosga ko'mak beradi.

Militsiya xodimi gumondorga tabiiy holatga mos tushmaydigan ma'lumotni ro'kach qilsa, lab shishirish paydo bo'ladi. Gumondor norozi bo'lib, labini shishiradi, chunki tergovchi yetarli asosga ega emasligini aniq biladi.

Xizmatdagi uchrashuv, ishlab chiqarish yig'ilishlari-da lab shishirish holatlari ko'p uchraydi va mavjud holat haqida zaruriy ma'lumotlar yig'ishda yaxshi ko'mak beradi. Masalan, shartnomal matni o'qilganda, qaysidir

bandidan norozi xodimlar o'sha bandi aytilishi bilanoq darhol labini shishiradi. Ish joyida yuqori lavozimga tayinlanganlar ro'yxati o'qilganda, kimningdir nomzodi kelganda, ba'zilar labini shishirib, munosib emas degan-dek ishora qiladi.

Labni shishirish yorqin va kuchli darajada rasmanali-gi bilan diqqatga sazovordir.

U turli holat, sharoitda namoyon bo'lib, kishining boshqacha o'yi borligi, masaladan qat'iy norozi ekanidan dalolat beradi.

## Tabassum

Kinoyali kulish ham ko'z qisish kabi jirkанишning bir ko'rinishidir. Kinoyali kulish tinglovchi so'zlovchining aytgan gapi holatiga hurmatsizlik ko'rsatib, ijirg'anib qarashida aks etadi. Biz kinoyali kulganimizda yuzimizning ikki yonidagi yanoq muskullari qisqaradi, lablar yonga cho'ziladi hamda kuldirgich hosil bo'ladi. Bu ifoda atigi bir necha soniya davom etsa ham, juda ko'zga tashlanadi va ko'p ma'noni mujassamlashtiradi.

## KINOYALI KULMASLIK KERAK

Vashington universitetida er-xotin ruhshunosligi bo'yicha yirik mutaxassis Jon Gotman ko'p yillar davomida tekshirish olib bordi. Natija shuni aniqladiki, er-xotin mojarosi, atvori muhokama qilinganda, har ikki tomon kinoyali kulib tursa, yarashishdan ko'ra ajrashish ehtimoli kuchliroq bo'larkan.

Agar juftliklar bir-biriga hurmatsizlik, jirkаниш bilan qarasa, bu nikoh ham xavf ostida, ajralish arafasi-da turganidan darak beradi.

FTBdagi olib borilgan tekshiruvlar natijasida shuni bildimki, gumondor o‘zini tergovchidan ko‘ra bilimdon sanasa yoki tergovchi tomonidan o‘tkazilayotgan ish yuzasida yetarli ma’lumotga ega emasligini bilsa, kinoyali jilmayadi.

Har qanday holatda ham kinoyali kulgi, bo‘lakcha aytadigan bo‘lsak, zaharxandalik – o‘zga insonni mensimaslik, hurmatsizlik, jirkanishning aniq belgisidir.



*80-rasm.* Bir soniyali kulgi hurmatsizlik, jirkanish belgisi bo‘lishi mumkin. U: «Sen ni-mani o‘ylayapsan, senga nima bo‘lishi meni qiziqtirmaydi» de-gandek go‘yo.

Kinoyali kulgi odam nimani o‘ylagani, buning oqibati qanday bo‘lishi haqida ko‘p narsalarni hikoya qiladi.

## Tilning ifodali ishoraları

Tilda inson fikri, hissiy holati haqida ko‘p qimmat-baho ma’lumotlar beruvchi ishoralar mavjud.

Biz kuchli hayajonni boshdan o‘tkazsak, og‘zimiz quriydi hamda labimizni til bilan namlash istagi vujudga kelishi tabiiy holatdir. Agar noqulaylik sezsak, ichki tomonidan tilimizni lab bo‘ylab yurgizib, o‘zimizni tinch-lantirishga urinamiz.

Biror vazifani berilib bajarganimizda tilimizni sal chiqarib turishimiz (*asosan yon tomonga*) mumkin. Masalan, mashhur basketbolchi Maykl Jordan o‘yin davomida sakrab savatga to‘p tashlaganda, tilini chiqaradi.

Biz o‘zimizga yoqmagan insonlarni masxaralash, jahlini chiqarish uchun kimdandir jirkanib, tilimizni chiqarishimiz mumkin. Ko‘p holatda bolalar xuddi shunday qilishadi.

Insonning hayajonli holatlarida og‘iz bilan bajaradigan turli harakatlari mavjud. Masalan, labni tishlash, qo‘l bilan og‘izni to‘sish, tirnoqni yalash yoki tishlash, lab cho‘chchaytirish kabilar qo‘silib kelsa, kishi nimadir xavotirda ekanini ifodalaydi (*81-rasm*). O‘yga tolgan holda ayniqsa, labni til bilan yalash ham uzoqroq davom etsa, mazkur holat ifodasiga kiradi.

Uddaburonlar suvdan quruq chiqqanda, mamnun tarzda yoki aniq dalil bilan qo‘lga tushganda, attang qilgандай tillarini chiqarishadi.



*81-rasm.* Lablarni yalash hayajonni to‘xtatuvchi, tinchlantiruvchi atvor ko‘rinishidir. Bunday holni ko‘pincha talabalar auditoriya, imtihon paytida qo‘llashadi.

Men bunday atvorni Amerika va Rossiyaning katta bozorlari, Janubiy Manxettenning ko'cha savdogarlari, Las-Vegasning poker stollari, FTB tergovi va ish yuzasidan amalga oshirilgan uchrashuvlarda ko'p uchratdim. Barcha hollarda kishilar mazkur ishorada tilini tishlar orasida tutib, lablarga tegmagan holda bajarardi. Aksariyat holda qandaydir ishning tugashi, yakuniy noverbal aloqa belgisi sifatida qo'lllashadi (*82-rasm*).

Buni bir tomondan ishchan odamlarning atvor belgisi sifatida tushunib, muayyan holatda muhokama qilish lozim bo'ladi. U beixtiyor ravishda ijtimoiy munosabat yakunida paydo bo'ladi va quyidagi ma'nolarni ifodlashi mumkin: «Meni ushlab olishdi», «Men bopladim», «Qo'limdan chiqdi», «Men ahmoqlik qildim», «Sho'xlik qilgim kelyapti»...



*82-rasm.* Tilni chiqarish taqilangan ish ustida ushlansa, kishi xato qilsa yoki ularning qo'lidan nimadir chiqib ketsa, ko'rsatiladi va bu uzoq davom etmaydi.

Men shu kitob uchun ba'zi maqolalarni tanlayotgan paytimda universitet oshxonasida tushlik qilardim. Oldimda o'tirgan talaba yaqiniga xizmatchi u so'ragandan boshqa salatni keltirdi. Talaba uni almashtirib berishni

so‘raganda, u xuddi «Qarang-a, adashibman» degandek tishlari orasidan tilini chiqardi, yelkasini qisdi.

Norasmiy va xizmat uchrashuvlarda suhbat yakunida bu holat bir hamkor ikkinchisini aldagan, sherigi esa buni payqamagan paytda namoyon bo‘ladi. Agar siz mazkur ishorani ko‘rsangiz, «Hozir qanday voqeа bo‘lar ekan?» deb o‘zingizdan so‘rang. Siz yoki kimdir aldanishi yo kalaqa qilinishi mumkinligini o‘ylab, xato qildimmi, deya tekshirib qo‘ying. Hosil bo‘lgan vaziyatga xolis baho berishning eng qulay vaqtি keldi.

## **Yuzning boshqa noverbal atvorlari**

### **Serajin peshona**

Inson peshonasini xatar, g‘am, tashvish, g‘azab paytida tirishtiradi, qoshini chimiradi (*83-rasm*).

Bu ishoraning asl ma’nosini bilish uchun uni muayyan vaziyatda tahlil qilish kerak. Yaqinda men supermarket-dagi g‘aznachi ayol ish so‘ngida pulni hisoblagach, peshonasini tirishtirganini ko‘rdim. Uning yuzida kuchanish, diqqat jamlanishi kuzatilardi. Xuddi shunday ifodani qamoqqa olinib, olomon orasidan olib o‘tilayotgan, muxbirlar qurshovidagi kishi yuzida ham ko‘rish mumkin. Odamlar o‘zini himoya qilolmasa, qochib qu tulishning iloji bo‘lmasa, uning peshona terisi taxlanadi.

Shuning uchun militsiya arxivida ishlayotgan yoki qamoqqa olinganlar peshonasi tirishgan bo‘ladi.



*83-rasm.* Serajin peshona bezovtalik va hayajon belgisi. Baxtli, o‘z ishidan mammun kishilarda bu holat kuzatilmaydi.

Bunday norozilik aks etgan ifoda sut emizuvchilar orasida shunchalik qadimdan shakllanib, keng tarqalgangi, hatto itlar ham uning ma’nosini tushunadi. Chunki itlar ham xatar sezganda, bezovta bo‘lganda, xafa bo‘lganda bunday ishorani ifodalay oladi.

Shunisi qiziqliki, yillar o‘tgan sari hayat tajribasi ko‘payib, peshonadagi ajinlar tobora chuqurlashib boradi va oxir-oqibat, doimiy «ariqchalar»ga aylanib qoladi.

Jilmayish paytida kishi yuzida paydo bo‘ladigan chiziqcha, ajinlar doimiy bo‘lsa, uning baxtli hayatidan darak beruvchi, ijobiy noverbel ishoralar belgisidan dalolat beradi.

Buning aksi kabi inson peshonasidagi doimiy, chuqur va serob «ariqcha»lar uning mashaqqatli, ko‘p xo‘mra-yishga majbur qilgan og‘ir o‘tmish hayatidan darak beruvchi, salbiy ishoralardir.

## Burun teshikchalarining kengayishi

Ilgari aytilganidek, burun teshiklarining kengayishi bu qo‘zg‘alishning yorqin ishoraviy ifodasidir. Oshiqlar bir-biriga xushomad qilib, burun teshiklari hayajon va lazzatdan yengil kengayish holatini kuzating. «Ishoralar tili – sevgi tili» kitobi muallifi Devid Givens fikr -ga ko‘ra, bu g‘ayriixtiyoriy paydo bo‘ladigan, shahvoniy hid fermentlaridan nafas olish natijasida paydo bo‘ladi. Bundan tashqari, burun teshiklarining kengayishi kishi qandaydir jismoniy harakatga shaylanishidan darak bera-di. Bu shahvoniy harakatdan boshqa ish, masalan, shkafni siljitim, zinadan chiqish ham bo‘lishi mumkin. Odam shaylangan chog‘da tez-tez chuqur nafas oladi-chiqaradi, burun parraklari kengayadi, qon kislorodga to‘yinadi, g‘ayratga to‘ladi. Bu qo‘zg‘alish «yuqish» xususiyatiga ega bo‘lib, sheriklarga tezda o‘tadi. Men ko‘chada ni-gohini pastga qaratib, tovonini yugurishga shaylangan-dek yoki mushtlashuvchi askar holatida turgan, burun teshiklari kengaygan kishini ko‘rsam, huquq-tartibot xo-dimi sifatida u kishi uchtadan bittasini qilishga tayyor-lanyapti deyman. Bular: bahs, qochish yoki jang! Burun teshikchalari kengayishi, hech qachon e’tiborsiz qoldi-rilmaydigan xatarli ishoradir. Agar shunday qo‘zg‘algan odam yonida tursangiz, u sizga tashlanishi, urishish xavfi yoki sizdan qochmoqchi bo‘lsa, hushyor bo‘ling.

Bu hayotda ko‘p uchraydigan shubhali, xavfli harakat-lardan biri bo‘lib, albatta oila a’zolarimiz, ayniqsa bolalarni ushbu holatdan ogohlantirib qo‘yishimiz darkor. Agar biz ularni shu ifodalarga e’tibor berishga o‘rgatsak, odamlar o‘yin maydonchasi, maktabda qachon xatarli vaziyat bo‘lishini bilishadi, ehtiyyot bo‘lishadi.

## **Tirnoqni tishlash va hayajonning boshqa belgilari**

Ish yakunini kutib tirmog‘ini tishlab turgan kishi sizda ishonchli odam sifatida taassurot qoldirishi mushkuldir.

Tirnoqni tishlash asabiyliz, xatar, noqulaylik belgisidir. Agar siz xizmat uchrashuvi paytida tirmog‘ini tishlayotgan kishini ko‘rsangiz, uning o‘ziga ishonchi yo‘qligi yoki dastur-rejasida kamchilik borligini bilasiz.

Ishga kirmoqchi bo‘lgan kishi yoki qiz bilan uchrashuvga shoshayotgan yigit hech qachon tirmog‘ini tishlamasligi kerak. Chunki bu atvor odobsizlik belgisidan tashqari xuddi: «Men qo‘rqtyapman!» deganday ma’no beradi. Biz tirmog‘imizni olishni unutganimiz uchun emas, o‘zimizni tinchlantirish uchun tishlaymiz.

## **Odam yuzi qizarib, oqarganda**

Kuchli hissiy qo‘zg‘alish ta’sirida odam yuz rangini o‘zgartirishi mumkin. Men mashg‘ulot paytida talabalariga yuz qizarishini ko‘rsatmoqchi bo‘lsam, ulardan birini oldinga chiqaraman. O‘tirgan o‘rtoqlariga yuzma-yuz qarataman. Keyin uning orqa tarafidan kelib, bo‘yniga juda yaqin egilaman.

Odatda, shaxsiy hududning bunchalik buzilishiga limbik miya ta’sir ko‘rsatib, yuzning qizarishiga olib keladi. Terisi o‘ta oq odamda buning ta’siri ko‘zga juda yaqqol tashlanadi. Bundan tashqari, odamlar taqiqlangan bিrор ishda ushlanib qolishsa, qizaradi. Kimgadir befarq bo‘limgan, ammo bu ehtirosi o‘zgalarga ma’lum bo‘lishini istamagan kishi qizaradi. Pinhona sevgan o‘smir yoqtirgan kishisi yaqinlashganda qizaradi. Bu aniq limbik

belgi ong bilan boshqarilmaydi va oson aniqlash mumkin bo‘ladi.

Ba’zida yuz oqarishi ham limbik miya ta’sir belgisi bo‘lib, ruhiy zo‘riqish natijasida paydo bo‘ladi.

Men yo‘l hodisasi ishtirokchilari va guvohlarning yuzi qanday oqargani, so‘roq paytida aybini isbot etuvchi rad etib bo‘lmaydigan dalillar qo‘qqisdan ko‘rsatilganda, guman qizillik qochganini ko‘rganman.

Odamning asab sistemasi teriga beriladigan qonni ozaytirib, kuchli muskullarga taqsimlaganda, ularni qochish yo kurashga hozirlaganda, yuz oqaradi. Men bir odamni bilaman, qamoqqa olinishini bilib, yuzi oqargan va yurak xurujidan vafot etgan.

Yuzning oqarib-qizarishi yuz terisi bilan bog‘liq xolos, ammo o‘ta muhim, ahamiyatli bo‘lganligi bois uni unutish kerak emas. Ular o‘tkir hayajon – ruhiy zo‘riqish belgisi bo‘lib, davomiyligi, ta’siriga ko‘ra turlichadir.

## **Taqiqlashning ishoraviy belgilari**

Fe’l, atvorga munosabat ko‘p jihatdan madaniy va ijtimoiy me’yorlar bilan o‘lchanadi va turli o‘lkalarda yoqtirmaslik, xushlamaslik kabi sabablarga ko‘ra belgilanadi hamda har xil usullar bilan o‘lchanadi. Masalan, men Rossiyadagi badiiy muzeyda hushtak chalsam, odamlar menga noxush nazar bilan qarashadi. Demak, Rossiyada bino ichida hushtak chalish taqiq – tabu sifatida ekan. Montevideoda men mahalliy odamlar ko‘z qiri bilan qarab, yuz o‘girib ketayotgan kishilar ichiga tushib qoldim. Bizning guruh juda qattiq so‘zlashar, shu bois bizning shovqin mahalliy xalqqa ma’qul kelmasdi. AQShga o‘xshagan ulkan va ko‘p madaniyat qobig‘iga

ega mamlakatning turli hududlarida o‘zgacha taqiq usul-lari mavjud.

Masalan, O‘rta G‘arb – Yangi Angliya va Nyu-Yorkka qaraganda xiyla farq qiladi. Ko‘pgina taqiqlash signallari ishoralar orqali beriladi va ular ota-onamiz tomonidan bizga berilgan bиринчи imo-ishoralardir.

Sevimli insonlarimiz bizni noo‘rin jamiyat atvoriga mos bo‘Imagan yurishimizni ko‘rsa, yuzni o‘ziga xos tarz bilan ifodalashadi. Masalan, qattiq tartib tarafdoi bo‘lgan otam ko‘zi bilan tikka termilardi. Shuning o‘zi meni tartibga solib qo‘yadi. Dadamning jiddiy nigohi-dan hatto o‘rtoqlarim ham cho‘chib turishardi. Ular sira verbal tanbeh bermagan: bir qarashining o‘zi hammamiz uchun yetarli edi.

## SUVSIZ SOTOLMAYSAN

Yaqin kunda menga Markaziy Floridadagi yiriq sport-sog‘lomlashтиrish markazi savdo xodimi bo‘lgan ayol murojaat qildi. Ayol meni har kunim – umrim oxirigacha harakatda bo‘lishiga qattiq ishon-tirib, to‘garakka yozilishga da’vat qilardi. Meni diqqat bilan tinglashimni ko‘rib, o‘zining bo‘lajak a’zosi deb tasavvur qilib, ikki bora quvvat sarflab, markazni maqtay boshladi. Shunda men: «Markazda basseyn bormi?» deb so‘radim. U basseyn yo‘qligi, ammo uning o‘rnini bosuvchi ko‘p anjomlar mavjudligini so‘zladi. Shunda men oyiga yigirma ikki dollar to‘lab, sport markaziga qatnashimni, u yerda olimpiya o‘lchamiga mos basseyn borligini aytdim. Gapirar ekanman, uning nigohi pastga qadalgani va ozgina ha-zar qilishning ishorasi paydo bo‘lganini (*uning burni*

*sal jiyirildi, og‘zining chap tomoni biroz ko‘tarildi* payqadim (84-rasm). Ishora juda tez o‘tdi, agar uzoq-roq cho‘zilganda, zerikish ifodasiga aylanardi. Mana shu ishora mening gaplarim ayolga qanchalik yoqmaganini sezdirdi.

Bir daqiqa o‘tar-o‘tmay, uzr so‘rab, ayol men bilan xayrashdi, nariroqda turgan boshqa kishini o‘zining sport majmuasiga taklif qilishga kirishdi.

Bunday atvorni ilgari ham uchratgandim, keyin ham ko‘p uchratdim. Qilingan taklifga javoban qatnashchilardan biri beixtiyor, birdan shu kabi rad ishorasi qilganiga guvoh bo‘lganman.

Lotin Amerikasida oshxonaga kirgan mijozga taklif qilingan taom yoqmasa, indamay boshini ikki tomonga silkitib qo‘yadi.

Shunisi muhimki, bir mamlakatda inkorni bildirgan ishora boshqa yurtda bunday bo‘lmasligi mumkin. Masalan, bolgarlarda boshni tepadan pastga tebratish inkor, yon tomonga tebratish tasdiqni bildiradi. Qo‘shni bo‘lgan mamlakatlarda esa bu ishoralar teskari tushuncha beradi.

Xorij sayohati ko‘ngildagidek o‘tishi uchun sayyooh har bir xalq urf-odati, madaniyatini yaxshi o‘rgansa, ishoralar orqali mahalliy xalq nima degani, o‘zi nima demoqchi ekanini tushunish qulay bo‘ladi.

## JIRKANISH TUYG‘USI BIZNI AJRATMASIN

Jirkanishni bildiruvchi bir nechta ishora bizning ichki yashirin hissiyotimizni ochib ko‘rsatadi. Hayotimda bo‘lgan bir misolni aytaman. Men bir do‘stim va uning qallig‘i uyida mehmon bo‘lganimda, bo‘lajak to‘y va asal oyi rejasi haqida suhbat ketardi.

To'satdan «to'y» so'zi aytilganda, bo'lajak kelin yuzida jirkanish tuyg'usi bir on ko'ringanini sezdim. Ishora tezda yo'qoldi, ammo meni hayratga soldi. Chunki to'y ikkala tomonda ham shodlik belgisini ko'rsatishi lozim edi. Bir necha oy o'tgach, do'stim telefon qilib, kelin nikoh shartnomasini buzganini aytdi. Men buni oldindan bilganday edim. Chunki bir onli jirkanish ishorasi ayol dilini ochiq ko'rsatgandi. Bu erkak bilan turmush qurish unga ma'qul kelmayotgan, jirkanish uyg'otayotgan edi.



*84-rasm.* Biz norozi bo'lsak, jirkansak, burnimizni jiyiramiz. Bu juda aniq, ammo tez ro'y beradigan ishora. Ba'zi madaniyat qatlamlari-da u aniq namoyon bo'ladi.

Juda oz vaqt ko'rinsa ham, biz taqiqlash ishoralarini payqab olamiz. Rad etish, norozilik ishorasini payqab, shunga binoan ish tutish har bir mamlakat, xalq ichida qiynalmay sayohat qilish, yashash imkonini beradi. Bu ishoralar bizni odobsizlik qilganimizni ko'rsatadi. Ammo odobsizga buni qo'pol namoyish qilish ham odobsizlikka kiradi. Masalan, amerikaliklar norozilikni ko'pincha ko'zini yumib ko'rsatadi. Bu qo'pol munosabat, shuning uchun quyi xodimlar oilada bolalar tomonidan yaxshi qabul qilinmaydi.

Yoqtirmaslik – rad etishning yorqin ifodasi bo‘lib, inson miyasida qanday aks fikr paydo bo‘lganini aniq ifodalaydi. Shu zahoti kishi yuzida o‘z ifodasini topadi. Chunki million yillar davomida tanamizning eng ko‘zga tashlanadigan qismi zararli ovqat, harakat, gap, umuman, kishiga nima ziyan yetkazadigan bo‘lsa, uni o‘zida aks ettirishi, bu bilan boshqalarni ogoh etish, ehtiyyot bo‘lishni o‘rgatdi. Mazkur ishoralar ifodasi juda keng, yashirin sal ko‘rinishdan to aniq-yaqqolgacha bo‘ladi. Bildiriladigan ma’nolari ham o‘ziga xos bo‘lib, noxush xabar qabulidan yoqimsiz taom ta’migacha keng. Ammo miyaning yuborgan xabari deyarli bir xil: «Menga bu yoqmadi, olinglar!» Eng kichkina norozilik, burishish, qarashning ham bir xil talqin etilishiga sabab u ong tomonidan bosh-qarilmay, limbik miya orqali bir ma’noda yuborilgan bo‘ladi.

## **Yuz harakati og‘irlik kuchiga teskari**

Qadimiy Amerika maqoli: «Boshingni mag‘rur tut!» Bu – omadsizlik, musibatning qora chizig‘i ichida qolganlarga atalgan ko‘rsatma (85-, 86-rasmlar). Ushbu xalq donoligi bizning limbik miya hayotning zARBALARIGA aks ta’sirini ko‘rsatadi.

Boshni egib turish salbiy his, ishonchsizlik belgisi bo‘lsa, boshni ko‘tarib mag‘rur turish ijobiy his, ko‘tarinki holat belgisidir. Boshqacha aytsak, birinchisi badbinlik, ikkinchisi nekbinlik belgisidir.

Boshga atalgan bu ko‘rsatma o‘z-o‘zidan undagi boshqa a’zolarga ham taalluqli bo‘ladi. Chunki ular ham bab-baravar bosh bilan pastga tushadi yoki ko‘tariladi.



*85-rasm.* Bizning o‘zimizga bo‘lgan ishonchimiz yo‘qolsa, hayot, taqdir haqida salbiy, qora hislar chulg‘asa, biz boshimizni egib, qovoq solamiz.



*86-rasm.* Biz ko‘tarinki ruhda bo‘lsak, boshimiz tik turadi. Jag‘imiz oldinga chiqib, burnimiz ko‘tariladi, ko‘zimiz chaqnaydi. Dilda mammunlik, ishonch paydo bo‘ladi.

«Burni ko‘tarilgan» noverbal ishorasi yerning tortishish qonuniga zid ravishda, ishonch va ustunlik belgisi hisoblanadi. «Burni osilgan» ishorasi uning aksi bo‘lib, ishonchsizlik va taqdirga ko‘nish ma’nosini bildiradi.

Odam kuchli hayajon, g‘am og‘ushida qolsa, boshini ko‘tarmaydi, burun, og‘iz ham pastga boqadi. Boshni egib qimtinib, yashirinishga intilganday turish bu himoya, qochish-uzoqlashish belgisi bo‘lib, salbiy hissi-yotni bildiradi.

Bu ishoralar Yevropa mamlakatlarida juda keng tarqalgan. Ayniqsa, «burni ko‘tarilgan» keng quloch yozgan bo‘lib, kishining o‘zidan ijtimoiy pog‘ona pastda turganlarni mensimay, nazarga ilmay qarash tushuniladi. Xorijga sayohat vaqtida men fransuz televideniyesida bir taniqli siyosatchi o‘ziga yoqmagan savolga javob bermay, burnini yuqoriga ko‘targanini payqadim. Muxbirga ranjigan nazar tashlab, «Men bu savolga javob bermayman», dedi. Burun ko‘tarilishi uning o‘zi haqidagi fikri yuqori, unga past nazar bilan qarashiga juda mos kel-di. Shaxsini yuqori tutib, shunga mos obro‘ qozonishga Sharl de Goll juda usta bo‘lgan. Turli ziddiyatlari xususiyatlarga ega bo‘lgan bu tarixiy shaxs Fransiya prezidenti darajasigacha ko‘tarilgan.

## Aralash ishoralar qoidasi

Ba’zi holatda biz nima o‘ylaganimizni aytmaymiz, ammo yuzimizda uning jilosi aks etib turadi.

Masalan, guruh ichidagi bir kishi hadeb qo‘lidagi soati yoki chiqish eshigi tomon qarayversa, siz bu odamning qayoqqadir shoshayotgani, uchrashuvga kechikayotgani, hozir boshqa joyda bo‘lishni istaganini payqaysiz. Bunday atvor niyatni namoyish qilish deyiladi.

Ba’zi hollarda biz bir narsani o‘ylab turib, boshqa narsani gapiramiz. Bu bizni ishorali so‘zlar ma’nosini yechishda umumiy qoidalarga amal qilishga chorlaydi. Siz aralash ishoralarga duch kelsangiz, masalan, ketma-ket yuzda baxt va bezovtalikning aks etishi yoki qoniqish va qoniqmaslikning ko‘rinishi kabi holatlarda doimo salbiy xususiyatga ega ishoraga ishoning. Chunki bu yerda salbiy ishorani hissiyotga bo‘ysunmagan limbik miya ifodalaydi, shodlikni esa odam ong bilan yuzaki hosil qiladi.

Salbiy hissiyot insondagi qolgan hissiyotlarga qaragan-da doimo aniq, to‘g‘ri belgi hosil qiladi.

Masalan, kimdir sizga «Sizni ko‘rganimdan xursand-man», deb jag‘ini qisib yoki bilinar-bilinmas burnini jiyirsa, uning aytgan gapi haqiqatga to‘g‘ri kelmaydi. Yuzdagi ifoda aslida odam nima o‘ylaganini aks ettirib turadi. Nima uchun salbiy ifoda ishonchga ega? Chunki holat, uchrashuv, ish, so‘z yoqmasa, undan limbik miya ta’sirlanib, tezda belgi ko‘rsatadi. Bir lahza o‘tgach, bizning bu avtomatik ravishda hosil qilingan ishoralarimiz o‘zgalarga yoqmasligini bilib, uni bo‘yash, niqoblashga intilamiz. Yuzimizga yoqimliroq tus berishga harakat qilamiz.

Ilgari aytganimizdek, inson yuzi haqiqiy va soxta ishoralarni bir xilda namoyon etaveradi. Shuning uchun siz kimningdir yuzida qarama-qarshi ifodani ko‘rsangiz, birinchi ko‘rganingiz eng to‘g‘ri deya hisoblang, ayniqsa bu salbiy xususiyatli hissiyot bo‘lsa.

## **Yuzning ifodalari harakatlari haqida yakuniy xulosalar**

Inson yuzi juda ko‘p ifodalarni aks ettirish xususiyatiga ega bo‘lganligi bois bizni bolaligimizdan yuzdagi haqiqiy ifodani yashirishga o‘rgatishgan. O‘zimiz istagimizga ko‘ra, yuz ifodasini maqsadli o‘zgartira olishimiz mumkinligi bois uning ifodasi haqida xulosa chiqarishga juda ehtiyyot bo‘lish kerak, insonning boshqa a’zolaridagi noverbal ishoralariga suyangan holda xulosa chiqarish lozim.

Bundan tashqari, yuzda qulaylik-noqulaylik ifodasi ni ajratish mushkul. Shu kabi bir necha holatlar mavjud. Agar siz yuz ifodasi nima bildirishiga shubha qilsangiz,

uni o'zingiz oyna oldida hosil qiling, qanday his paydo bo'lganini aniqlang. Bu kichkina ayyorlik siz ko'rgan manzaraga oydinlik kiritadi. Hali aytganimizdek, inson yuzi katta hajmdagi ma'lumotlarni bera oladi, ammo sizni aldab qo'yishi ham mumkin. Shuning uchun yuz ifoda unsurlarini yaxlit holda, muayyan holatga suyangan holda, boshqa a'zolardagi ishoralarga mos keladimi yo'qmi, solishtirgan tarzda o'rghanishgina samara beradi. Mazkur qoidalarga amal qilgandagina, siz kishining hissiyat va niyati haqida to'g'ri xulosa chiqara olasiz.



## **SAKKIZINCHI BOB**

### **YOLG‘ONNI ANIQLASH**

#### **Ehtiyyot bo‘lib harakat qiling!**

Bu kitobning sahifalarida biz o‘zga odamlar hissi, fikri va niyatlarini yaxshiroq bilish uchun ko‘mak beradigan noverbal atvorning ko‘p misollari yoki tana a’zolari ishoralaridan namunalar keltirdik. Men sizlarni bu noverbal kalitlar orqali o‘zga kishi tanasi har qanday sharoitda ham nima deyishini aniq bilishga o‘rgatdim, deb o‘ylayman. Ammo odam atvori ichida bittasi borki, haqqoniy xulosa chiqarish juda mushkul, bu esa yolg‘ondir.

Ehtimol, sizga o‘z vaqtida «tirik yolg‘on detektori» nomini olgan FTB agenti hech qanday qiyinchilik-siz barcha yolg‘onni fosh qiladi, bir-ikki deb sanagan-day har birimizni oshkor qiladi deb o‘ylarsiz?! Bundan ko‘ra haqiqatdan uzoqroq narsa yo‘q! Aslida yolg‘onni aniqlash ishonib bo‘lmaydigan darajada qiyin. Biz bu kitobda o‘rgangan atvorning boshqa ko‘rinishlari ma’nosini yechishdan ko‘ra bir necha bor mushkuldir. Shuning uchun ham mening FTBdagisi ko‘p yillik faoliyatim yolg‘onni aniqlash bo‘yicha izchil tekshirish o‘tkazishga bag‘ishlandi va bu atvor yuzasida ancha-muncha bilim to‘pladim. Men inson atvoridagi yolg‘on ishoralarga aniq baho berish naqadar qiyin ekanligini yaxshi bilaman.

Kitobning butun bir bobi va xulosaviy qismini inson tanasidagi noverbal atvor ko‘rinishlarini aniqlash va yolg‘onni fosh qilish uchun qo‘llashga bag‘ishlashning asosiy sabablaridan biri ham shudir. Bu mavzu bo‘yicha mualliflar juda ko‘p ommabop nashrlarda kitob chiqarib, ishonuvchan odamlarda yolg‘onni aniqlash oson, hatto havaskorlar ham yengilligini aniqlaydi degan tushunchani uyg‘otishga urinishadi. Sizni ishontirib aytamanki, aslo unday emas.

Menimcha, tarixda birinchi bor tekshirish tashkiloti, chegara nazoratida uzoq yillar ishlagan, bu sohada boy bilim va tajribaga ega, hozir ham AQSh tintuv tashkilotlari uchun xodimlar tayyorlashda qatnashayotgan kishi sizlarga quyidagi ogohlantiruvchi eslatmani aytishga qaror qildi: ko‘pchilik odamlar xoh oddiy fuqaro, xoh shu soha mutaxassisni bo‘lsin, yolg‘onni yetarlicha aniqlay olmaydi. Nima uchun buni ta’kidlab aytyapman? Chunki ko‘p yillik tajribam shuni ko‘rsatadiki, ko‘p tergovchilar tananing noverbal ishoralarini to‘g‘ri talqin qilmay, qonunga itoatkor mo‘min kishilardan aybni bo‘yniga olishni samarasiz talab qilishadi, noqulaylik tug‘dirib, qonunbuzarlik qilishadi. Men chalamulla kasb egalari bir xil kechirib bo‘lmaydigan hukm chiqarib, kishilar hayotini buzishganiga guvoh bo‘lganman. Juda ko‘p aybsizlarni qamoqqa yuborishadi. Chunki uning hayajon bilan yuz bergen titrashini qaysidir qonun himoyachisi yolg‘onni tan olish deb tushungan va noo‘rin hukm chiqargan. Gazeta sahifalari bu kabi dahshatli xatolar haqidagi maqolalar bilan to‘lib yotibdi.

Sud ruhshunosligi bo‘yicha mutaxassis Salom Kassin tomonidan berilgan hikoya bunga yaqqol misol bo‘ladi. Miliitsiya xodimlari Nyu-Yorkning Markaziy parkida maykachan yugurib ketayotgan erkakni to‘xtatishdi.

Uning ruhiy zo‘riqish natijasida paydo bo‘lgan noverbal ishoralarini aldov nishonasi deb hisoblashdi va aybsiz kishini so‘roq qilishadi. Bechora noiloj «aybi»ni tan oladi.

Men ishonamanki, ushbu kitobni o‘qigan kishi noverbal ishoralarga suyanib, yolg‘onni aniqlashda nimaga erishish yoki nimaga erishib bo‘lmasligini bilib olishadi. Bu bilimga ega bo‘lgach, kishi rost gapiryaptimi, yolg‘onmi, aniqlash uchun asosli, ehtiyyotkor xulosalar chiqaradigan bo‘ladi.

## **Aldash – o‘rganishga arziydigan mavzu**

Biz hammamiz haqiqatga qiziqamiz. Jamiyatda odamlar rostgo‘ylikka intiladi. Yolg‘on gapirish ustidan rost so‘zlash g‘olib bo‘ladi, degan ishonch bilan yashaydi. Ko‘p hollarda xuddi shunday bo‘ldi. Agar bunday bo‘limganda o‘zaro aloqalar tez buziladigan taomday nozik, savdo-sotiq inqirozga uchragan, ota-onada va bolalar bir-biriga ishonmay qo‘ygan bo‘lardi. Butun dunyo halollik ustiga qurilgan, hammamiz ham halollikka bog‘liqmiz, halollik yetishmasa, har birimiz azob tortamiz, butun jamiyat qiynaladi. Adolf Hitler Nevill Chamberlinni aldaganda, u «bizning zamon uchun tinchlikni» saqlab qolishga intilmadi va bu aldov uchun ellik milliondan ortiq odam hayoti bilan to‘lov qilindi. Richard Nixon xalqni aldaganda, ko‘p odamlarning prezident boshqaruviga bo‘lgan ishonchi yo‘qoldi.

«Yearn» kompaniyasi boshlig‘i o‘z xodimlarini aldaganda, minglab kishilarining kelajakka bo‘lgan ishonchi bir kunda quladi. Biz o‘z mamlakatimiz va savdo tashkilotlari rost, halol ishlaydi, deb hayotimizni rejalamiz. Do‘stilarimiz, ota-onamiz biz bilan halol, to‘g‘ri munosabatda bo‘ladi, deya ishonamiz. Haqiqat barcha: shax-

siy, kasbiy, jamoaviy munosabatlar uchun havoday zarur. Biz omadlimiz, aksariyat odamlar halol, tez-tez ro‘para bo‘lib turadigan yolg‘on esa yoppa emas, ayrimlarda uchraydigan «oq» turmush yolg‘onidir. Ular «Bu ko‘ylak meni juda to‘la qilib ko‘rsatyaptimi?» kabi savollarga to‘g‘ri javob berishdan saqlaydigan yolg‘on. Ammo bundan jiddiy masalalarga ham duch kelganda, gapimizning to‘g‘ri bo‘lishini jiddiy nazorat qilishimiz, eshitgan gaplarimiz naqadar to‘g‘riliгини bilishimiz kerak. Bunga erishish oson emas. Ming yillardan beri odamlar yolg‘onni aniqlashga urinishadi, folbinlar xizmatiga suyanishadi. Turli shubhali usullarni qo‘llashadi, masalan, tilga qizdirilgan pichoq bosishadi. Hozir ham ba’zi tashkilotlarda yolg‘onchilarни aniqlash uchun husnixatni tekshirishadi, tovushning akustik holatini aniqlashadi, poligraflarni qo‘llashadi. Bularning barisi unchalik ishonchli usullar emas va aniq ma’lumot bermaydi. Yolg‘onni yuz foiz aniqlaydigan hech qanday odam, asbob, usul, test yo‘q. Olimlarning aniqlashicha, hatto dovruq topgan poligraf operator tajribasiga qarab, 60-80 foiz yolg‘onni aniqlaydi xolos. Agar usta yolg‘onchiga duch kelsa, bu ko‘rsatkich atigi 50 foizni tashkil qiladi. Yolg‘onchilik ham tobora niqoblanib boryapti.

## **Yolg‘onchilarни tutish osonmi?**

Yolg‘onni aniqlash juda ham qiyinligi haqiqat. 1980-yillardan boshlab hakam, advokat, shifokor, militsiya xodimi, FTB agentlari, siyosatchi, o‘qituvchi, ota-on, er-xotin va oddiy ishchilar orasida o‘tkazilgan tekshiruvlar natijasiga ko‘ra, yolg‘onni aniqlash miqdori 50 foizdan oshmas ekan. Afsuski, bu dalil. Ko‘pchilik mazkur soha mutaxassislari ham xodimlar so‘zi samimiy

yoki yolg‘onligini aniqlashi, tushayotgan tanganing qaysi tomoni tushishini aniqlash bilan barobar. Hatto gapning yolg‘on-rostligini aniq biladigan holatlar (*yakka tartibda bular umumiy odamlarning atigi bir foizini tashkil qiladi*) kam holda 60 foizdan ortiq ochilish beradi. Endi ko‘p sonli sud maslahatchilarining halolni egidan, aybdorni aybsizdan nimaga asoslanib hukm chiqarishini tasavvur qiling. Afsuski, Pol Ekman aniqlashicha, yolg‘onning belgisi deb topilgan ishoralarning ko‘pi ruhiy zo‘riqish, kuchli hayajon mahsuli ekan.

Shuning uchun men yolg‘onni aniqlovchi birorta aniq ishora yo‘q, deganlarning maslahatiga doimo qulqoq tutaman.

Bu yolg‘onni aniqlashga qilingan barcha harakatlar ni yig‘ishtirib, ortiqcha urinmay, yolg‘onni ko‘rsatuvchi belgilarni (*muayyan vaziyatdan ajralmagan holda*) aniqlash kerak degan gap emas. Mening fikrimcha yaqqol maqsad qo‘yishimiz kerak: kishilardagi noverbal ishoralarni to‘liq payqab olish xususiyatini shakllantirib, odam gavdasi holat, fik, niyati haqida rost gapirib berishiha erishmog‘imiz kerak.

Bu oqil maqsadga erishish, oxir-oqibat, sizga o‘zga odamlarni yaxshi tushunishga yordam beradi. Axir yolg‘on kishidagi o‘rganishga arziyidigan yagona xususiyat emas-ku. Odamni to‘liq tushunish, doim tana harakatlarini kuzatish yolg‘onni ham aniqlashga ko‘mak beradi.

## Nima uchun yolg‘onni aniqlash qiyin?

Agar sizga nima uchun yolg‘onni aniqlash qiyinligini bilish qiziq bo‘lsa, ko‘hna maqolni eslang: «Mala-ka ustani yaratadi». Biz odamlarni aldashni bolalik paytimizdan boshlaganmiz va uni ko‘p qo‘llab, mala-

ka hosil qilib borganmiz, rostni gapirmaydigan ustaga aylanganmiz. Yolg‘on qonimizga bildirmay, sekin-sekin yaxshilik niqobiga o‘ranib, ota-onamiz yoki kattalar gapi orqali kirib kelgan. O‘ylab ko‘ring, umringizda siz necha bor quyidagidek gaplarni eshitishingizga to‘g‘ri kelgan: «Ularga bizni uyda yo‘q de», «Uxla, olabo‘ji kelyapti», «Yuzni bujmaytirma, yomon ko‘rsang ham, kulib so‘rash», «Sindirib qo‘yganimizni onamga aytma, ikkalamizni so‘kadi», «Yoqmasa ham, sevaman de» va hokazo. Odam jamiyat mahsuli, shuning uchun yolg‘on bir o‘zimizning manfaatimiz uchun emas, o‘zaro foyda uchun ham kerak. Yolg‘on uzoq tushuntirishlardan qutulish, jazodan qochishga harakat, amalga erishishning qisqa yo‘li, nafaqa olish, doktorlik unvoniga erishish, uylanish, yaxshi joyga ishga kirish, turmushga chiqish, obro‘ olishga ko‘makdir. Hatto bo‘yanish, yelkaga yostiqcha qo‘yish, baland tovon ham bizga aldashda yordamchidir. Kanadalik kriminal-ruhshunos Mishel Sent-Iva fikriga ko‘ra, inson zoti uchun yolg‘on bu «ijtimoiy yashash quroli»dir.

## **Yolg‘onni aniqlashda yangi yo‘nalish**

2003-yili FTBdan ketishdan oldin men o‘tgan qirq yil ichidagi yolg‘on sohasidagi tekshirishlarim, foydalilanilgan adabiyotlarni qo‘sib, umumlashtirdim. Yakunda FTBning axborot nashrida mening maqolam paydo bo‘ldi. «Yolg‘onni aniqlashning to‘rt qirra modeli: so‘roq o‘tkazishning muqobil jadvali». Maqolada yolg‘on holatni qiyoslashning yangi modeli, ko‘rinishi yoritildi. Ulimbik qo‘zg‘alish va qulaylik, noqulaylikni tashqi ko‘rinish yoki qulaylik holatini noqulaylikdan ustun qo‘yishga asoslanadi. Qisqa gapirganda, men quyidagilarni taklif

qildim: agar biz to‘g‘ri gapirsak, bezovtalik his qilmasak, o‘zimizni erkin, qulay his qilamiz. Agar yolg‘on gapirsak, bu his yo‘qoladi, buning ustiga «jinoiy bilishimiz», ochilishdan cho‘chib qimtinamiz. Bu model ko‘rsatishicha, to‘g‘ri gapirib, o‘zimizni qulay his etsak, to‘g‘rilik tomonimizni namoyish qilish istagi tug‘iladi: mag‘rur turib, tortinmay xursand so‘zlaymiz; o‘zimizni noqulay sezsak, bu his darhol yo‘qoladi.

Hozirgi paytda bu model butun dunyoda qo‘llaniladi. Taklif etilayotgan usul aslida huquqni himoya qilish xodimlariga, jinoiy tekshiruv paytida yolg‘onni aniqlash uchun o‘rgatish ko‘zda tutilgan bo‘lsa ham, muvaffaqiyat bilan shaxslararo munosabatda, masalan, oila, ish yoki yolg‘on bilan rostni farqlash zarur bo‘lgan barcha joyda qo‘llanishi mumkin.

Bu modelni sizga taqdim etarkanman, ishonamanki, oldingi boblarda berilgan bilimlar, sizni uni qabul qilishga batamom tayyorlab qo‘ydi.

## **Yolg‘onni fosh qilishda qulaylik va noqulaylikni qiyoslash ahamiyati**

Yolg‘on gapirayotgan va jazo olishi lozim bo‘lgan gunohkor o‘zining aldayotgani va qilgan aybini biliadi. Bu bilish uni bemalol qulay turishiga to‘sinq bo‘ladi, hosil bo‘lgan bezovtalik va hayajonni osonlikcha pay-qash mumkin bo‘ladi. Doktor Jim de Paulo tekshirishlari ko‘rsatishicha, o‘z yolg‘oni va aybini yashirish kishi dilida ko‘rinmas og‘ir yuk bo‘lib turarkan. Natijada «yuk»siz holatda qiyalmay oson javob beradigan savol-larga o‘ylanib, javob topolmay qoladi. Odam biz bilan gaplashganda o‘zini qanchalik erkin, qulay holda tutsa, og‘ir vaziyat ro‘y berib, yolg‘on bilan bog‘liq noqulaylik

holatda paydo bo‘ladigan noverbal ishoralarni aniqlash shunchalik oson bo‘ladi. Sizning vazifangiz shundaki, o‘zaro aloqa boshlanishida tekshirilayotgan kishiga eng yuqori qulaylik, erkin holat yaratish yoki vaqtida javob qaytarish, xursandlik hosil qilish lozim bo‘ladi (*psixologiyada buni hisobotga tayyorlash deyiladi*). Bu sizga kishi atvorining hali xatarni his etmagan tinch holatdagi asl, tub holatini bilib olishga yordam beradi.

### **Yolg‘onni bilish uchun qulay hudud hosil qilish**

Doktor Ekman fikriga ko‘ra, yolg‘onni muvaffaqiy tli aniqlash uchun, avvalo, sizni mijozga ko‘rsatgan ta’siringiz katta ahamiyati ega. Chunki sizning atvoringiz faraz qilinayotgan yolg‘onchi atvorini hosil qiladi. Qanday ohang bilan savol berishingiz (*ayblovchi*), qanday o‘tirishingiz (*juda yaqin*), kishiga qanday qarashingiz (*shubhali*) darajasi unda qulaylikni his qilish holatini paydo qiladi.

Ilmiy tomonlama shu narsa isbotlandiki, mijozning shaxsiy makonini buzsangiz, shubhalanib, olayib qarasangiz, prokurorlardek qo‘pol tovushda savol bersangiz, barchasi jamlanib, intervyu, suhbat, so‘roqqa salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuni aytish kerakki, yolg‘onchini aniqlash uchun nafaqat yolg‘onni topish, avval uni ilm bilan yaxshilab kuzatish kerak.

Yolg‘onni fosh qiluvchi savollar berish kerak. Bundan tashqari, imkonli boricha noverbal xabarlarni ko‘proq yig‘ishingiz kerak. Siz qancha atvor bog‘lanishlarini topa olsangiz, kuzatishingiz natijasida shuncha ishonch komil

bo'ladi, kim yolg'on so'zlasa, aniqlash imkoni shuncha ko'p bo'ladi.

Suhbat yoki tergov paytida zo'r berib yolg'onni aniqlashga intilsangiz-da, gumondorga nisbatan betaraf bo'lishingiz zarur. Hech qachon shubha, guman bilan qarashingizni bildirmasligingiz kerak. Agar shubha bilan qarasangiz, oladigan javobingiz ham shubhali bo'ladi. Agar «Siz yolg'on gapiryapsiz», «Menimcha, siz haqiqatni gapistishni istamayapsiz», desangiz yoki shunchaki qovoq solib, shubha bilan qarasangiz, uning fe'l-atvoriga ta'sir ko'rsatasiz, ochiq samimi suhbat bo'lmasligi mumkin. Yaxshisi, savolni yumshatib, mayinlik bilan izoh berish, talab darajasida sodda qilib mana bunday berish kerak: «Mening xabarim yo'q, o'zi nima bo'ldi?», «Masala mujmal ekan, iltimos, tushuntirib bering», «Bu haqda turli fikrlar bor, siz nima deb o'ylaysiz?», «Xolisona, o'zingiz gapiring...»

Rostni yolg'ondan ajratish uchun ko'pincha odam bo'lgan voqeani maydalab, ochiq gapirib berishi yetarli bo'ladi. Siz sezdirmagan holda shunga olib kelishingiz zarur.

Har qanday holatda ham ish beruvchi sifatida xodingga berilgan ma'lumotnomaning chinligini tekshirasizmi, tovarning yo'qolib qolish sababini aniqlaysizmi, mablag'ni sarflashdek jiddiy ishni nazorat qilasizmi yoki rafiqangiz sodiqligini bilishni istaysizmi – bariga sabr va osoyishtalik, bosiqlik nihoyatda zarur bo'ladi. Savol berayotib shubhalanish ko'rsatmay, xayrixohlik, odilik namoyon qiling. Bu yumshoqlik suhbatdoshning himoyaga o'tib, so'zini yashirishga emas, siz bilan ochiq, do'stona munosabatni bog'lashini ta'minlaydi va sizdan ma'lumotlarni yashirmay aytadi.

## Qulaylik belgilarini aniqlash

Qulaylik, erkinlik holati oila va do'stlar bilan suhbat paytida yorqin namoyon bo'ladi. Kimgadir biz bilan birga o'tirish ma'qul kelishini sezsak, xursand bo'lamiz. Davrada erkin, qulay o'tirgan kishi yonidagi predmetlarni hamrohlar bilan ko'rishib turishga xalaqit bermasin deya surib qo'yadi.

Baland gapirmaslik uchun hamrohiga yaqinroq siljydi. O'zini erkin, qulay sezgan kishi xavotir olmay gavdasini namoyon qiladi, qo'l va oyoqlarining ichki qismini ko'rsatadi (*ventral ochilish belgisi*). Begona odamlar oldida, ayniqsa rasmiy suhbat, so'roq, yozma ma'lumot berishda qulaylikka erishish xiyla qiyin. Shuning uchun begona kishi bilan birinchi muloqot paytidayoq qulaylik hududi yaratish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikki kishi bir-biri bilan tortinmay, qulay vaziyatda suhbatlashsa, ularning noverbal atvorida moslik paydo bo'ladi. Fikri, hissiyoti, hatto nafas olishi bir-biriga mos, sinxron tarzda bo'ladi. Gap ohangi, tovush balandligi, imo-ishorada ham shu hol ro'y beradi.

Stolning ikki yonida gaplashib o'tirgan oshiqlarni kuzatsangiz, yuzlarida bir xil tabassum aks etadi. Uldandan biri gapirib stol ustiga engashsa, ikkinchisi ham uni takrorlaydi. Fanda bir-birining harakatini ko'chirib olish izopraksizm deyiladi. Agar biz bilan suhbatlashib, turgan kishi oyog'i, qo'l barmoqlarini chalishtirib tursa, ko'p o'tmay biz ham beixtiyor shu holatni takrorlaymiz (87-rasm).

O'zga odam holatini ko'chirib olib, go'yo beixtiyor gapirganday bo'lamiz: «Siz bilan suhbatlashib, o'zimni qulay, erkin sezyapman».



*87-rasm.* Mana, izopraksizmga misol. Ikkala odam bir xil ko‘rinish hosil qilishgan, qulaylik holatini namoyish etib, qadlari bir-biri tomonga sal bukilgan.

Robert Chaldin o‘zining «Ta’sir psixologiyasi» kitobida yozishicha, agar so‘roq payti yoki barcha og‘ir masalalar hal etilayotgan mushkul holatlarda tergovchi va javob beruvchi orasida kelishuv hosil bo‘lsa, ularning gap ohangi xuddi oynada aks etgan kabi bir xil bo‘ladi. Ular o‘rtasida kelishuv bo‘lmasa, monandlik ham bo‘lmaydi va bu yaqqol sezilib turadi. Suhbatdoshlar bir-biriga teskari o‘tiradi, gap tuzish usuli, ohang, tovush balandligi har xil, yuz ifodasi teskari bo‘lmasa ham, turlichcha bo‘ladi. Kelishmaslik samarali aloqa, intervyu yoki suhbatga ko‘p xalaqit beradi.

Agar siz suhbat yo intervyu paytida tinch, muvozanat holatida bo‘lsangiz, ikkinchi tomon doim soatiga qarasa, bezovta bo‘lib o‘tirsa yoki qimirlashga cho‘chisa (*ruhshunoslar bu holni «muzlatilgan» deb atashadi*), tajriba-siz kuzatuvchi odatiy holat deb hisoblasa ham, bu qulaylik yo‘qligidan darak beradi.

Agar ikkinchi taraf orada sukunat bilan so‘zlasa, suhbatni yakunlash payti kelganiga ishora qilsa, bu ham noqulay holat nishonasidir.

Tabiiyki, tinch, qulay holat to‘g‘ri gapi rayotgan odamlarda kuzatiladi. Ular bezovtaligini yashirishga urinishmaydi, chunki jinoiy bilim yo‘q, shu bois noxushlik sezishmaydi.

Shuning uchun yolg‘onni to‘g‘ri, oson fosh etish uchun siz noqulaylik qachon, qaysi gap yo harakatdan keyin paydo bo‘lganini muayyan vaziyatga ahamiyat bergen holda diqqat bilan kuzatishingiz kerak.

## **Faol munosabatda noqulaylik belgilari**

Sodir bo‘layotgan holat bizga yoqmasa, noqulaylik his qilamiz. Biz ko‘rayotgan, eshitayotgan narsa dilimizga mos kelmasa, gapirmay sir saqlashni, istagan narsamizni gapi rayishga majbur qilishsa, noqulaylik yana kuchayadi. Avtomatik holatda yurak urishimiz tezlashadi, teridagi soch, tuk tikka turadi, ter chiqish kuchayadi, nafas olish qisqa, tez bo‘ladi. Bu noqulaylik limbik miyaga ta’sir etadi. Miya ongga bo‘ysunmagan holda noverbal ishora hosil qiladi va noqulaylik tanamizda jismoniy belgi sifatida ko‘rinadi.

Biz qo‘rqsak, asabiylashsak va o‘zimizni noqulay his etsak, tanamizni siljitimishga urinamiz. Xuddi himoyalangan singari qimtinamiz, stul suyanchig‘iga suyanib, ro‘paramizdagи kishidan uzoqlashganday bo‘lamiz. Holatimizni o‘zgartirib, oyog‘imizni qimirlatamiz, tipirchilaymiz, tanani tebratamiz, barmoqda «nog‘ora chalamiz». Biz bu kabi atvor belgilarini o‘zga kishilar bilan suhbat, uchrashuv paytida kuzatganmiz yoki qandaydir jiddiy masalada ish joyimiz, oilada so‘rashganda

boshimizdan o'tkazganmiz. Ammo eslab qolishingizni so'rayman, bu ko'rsatkichlar to'g'ridan to'g'ri yolg'onning belgisi emas. Balki, odam qandaydir sababga ko'ra, o'zini noqulay sezganining namoyishi xolos. Agar siz noqulaylik belgilarini yolg'onning belgisi sifatida kuzatmoqchi bo'lsangiz, siz va kuzatuv nishoni bo'lgan kishi bilan o'rtangizda hech qanday to'siq, narsa (*stol, stul va boshqa mebellar*) bo'lmasligi kerak.

## **DEVOR QURISH**

Ko'p yillar ilgari FTB eksperti sifatida huquq muhofazasi zabit bilan so'roqda qatnashdim. So'roq paytida fosh bo'lishdan nihoyatda qo'rqqan gumondor o'zi va zabit o'rtasida suv idishi, qalam-ruchka solingan vaza, hujjatlar papkasi yordamida devor hosil qilishga urindi. Bularning so'ngida u poldagi ryukzakni olib, stol ustiga qo'ydi, tergovchi va o'zi orasiga devor qurdi. Devor shunchalik ohista qurildiki, biz videoyo-zuvni ko'rmaguncha unga e'tibor qilmagan ekanmiz.

Gumondorning bunday noverbal harakatiga o'ziga qulay sharoit yaratish istagi sababchi bo'ldi. Shu niyatda u o'zi bilmagan holda, g'ayriixtiyoriy ravishda kerakli anjomlarni topib, o'rtaga suv idish, vaza, sumkalardan «devor» qurdi, go'yo bizdan ajraldi. Bunda u limbik miyaning buyrug'ini bajardi. Tabiiyki, biz undan hamkorlikka rozilik ololmadik va juda kam ma'lumot oldik. Uning gapirgan deyarli barcha gaplari yolg'on ekan.

Odamning pastki adog'i – oyog'i o'ta rostgo'yligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun tergov paytida hech qachon stol ortida o'tirgan odam bilan ro'parama-ro'para

turmang, balki ko‘rinish maydoni ko‘proq bo‘lgan yon tomonga joylashing. Chunki stol odam gavdasini ma’lumot beradigan 80 foizini to‘sib turadi. Bundan tashqari, yolg‘onchilar ikkingiz o‘rtangizga suvli idish, vaza, bolish yoki stul qo‘yib, «devor» yaratishga moyil bo‘ladi. Go‘yo o‘ziga qulay hudud yaratadi. Buyumlarni bu kabi joylashtirish uning uzoqlashish, himoya va berkinish harakatidan darakdir. Bunday atvor ochiq turishni istamagan, o‘zini noqulay, hatto egri tutayotgan kishilarga xos.

Agar siz so‘roq davomida haqiqatni bilmochi yoki kishining rostgo‘ylik darajasini aniqlamoqchi bo‘lsangiz, tergovni tikka turib o‘tkazing. Siz o‘tirgan holda payqamagan atvorning ko‘p belgi-harakatini shunda yaxshi ko‘rasiz.

Bu ba’zi hollarda, masalan, rasmiy suhbat, ishga qabul qilishda uzoq vaqt oyoqda turib charchash, tabiiyki, noqulaylikni vujudga keltiradi. Shunday bo‘lsa-da, odamni tik turib kuzatish imkonи sizda balandroq. Masalan, ertalabki salomlashish payti yoki oshxonada ovqatga navbatda turgan paytda bo‘lishi mumkin.

Agar biz kimningdir oldida o‘zimizni noqulay sez-sak, undan uzoqroq yurishni ko‘zlaymiz. Bizni aldashga uringan kishilarda ham xuddi shu his hukmron. Bizga yoqmagan odam bilan yonma-yon o‘tirgan taqdirimizda ham undan yo o‘girilib, yo yuz burib, oyoqlarimizni tash-qariga chiqish eshigi tomonga qaratib o‘tiramiz. Shunday holatni suhbat, tergov paytida ham kuzatish mumkin. Bunga sabab tomonlarning yomon munosabati yoki suhbat mavzusi yoqmaganligidan bo‘lishi mumkin.

Kishining noqulaylik holati namoyon bo‘lishining turli ko‘rinishlari mavjud. Odam og‘ir mavzu, hayajonli savollar paytida noqulay vaziyatga tushsa, chakkasi,

peshonasini ishqashi, qo'l kafti bilan yuzini berkitishi, bo'ynini uqalashi, orqa tomonini silashi mumkin. Massara qilganday ko'zini qisadi, kiyimidagi yo'q tukni ola-di yoki o'zini savol berayotganga nisbatan yuqori qo'yadi. Qisqa, keskin, kinoyali javoblar beradi, hatto beibo ma'nodagi, masalan, o'rta barmog'ini tik qilib o'qtalish kabi qiliqlar ko'rsatadi. O'ta surbet, erkatoy o'smirdan kechagina do'konda ko'rishgan qimmatbaho ko'ylakni qayerdan olib kiyganini surishtirayotgan ona ahvolini faraz qiling. Bunday noxush vaziyatda tergovchi o'zini qanday himoya qilishi mumkinligini sizga tushuntirishga hojat yo'q.

Yolg'onchi odat bo'yicha yo'q narsani haqiqat deb so'zlayotganda, siz bilan har qanday jismoniy teginish-dan qochadi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, pul uchun yolg'on to'qigan xabarchilar ham o'zini shunday tutadi. Bunday uzoqlashish halol bo'lman odamdag'i hayajonni bosish-ga yordam beradi. Jismoniy aloqa, masalan, qo'l berib ko'rishish, asosan halol odamlar, o'z gapining rostligi, ahamiyatini ko'rsatish, tasdiqlash uchun qo'llashadi. In-son atvor ruhiyati bo'yicha mutaxassis Devid Liberman-ning tushuntirishicha, suhbatda qatnashayotgan, og'ir savollar eshitib, unga javob berayotgan kishi jismoniy teginish, aloqadan qochishi ko'p holatlarda yolg'onchilik belgisi sifatida ko'rindi. Shuning uchun og'ir mavzuni hal qilayotganda, har qanday odam yoki bola bilan suhbat o'tkazganda, yonma-yon o'tirish, hatto uning qo'lini ushlab turish katta ahamiyat kasb etadi. Shunda hamsuh-bat atvoridagi barcha o'zgarishlarni payqash sizga ancha oson bo'ladi.

Ammo jismoniy teginish bo'lmasligi har doim ham yolg'onning aniq nishoni bo'lavermaydi. Ba'zi holda jismoniy teginish tabiiy va ma'qul bo'lsa, ba'zi holda bun-

day bo‘lmasligi ham mumkin. Bundan tashqari, jismoniy teginmaslik sababi sizni kimdir yoqtirmasligidan bo‘lishi mumkin. Biz kimnidir yoqtirmasak, nazarga ilmasak, so‘rashishni istamaymiz.

Qisqasi, bunday o‘zini olib qochishni to‘g‘ri baholash uchun o‘zaro aloqa davomiyligi, mohiyatni hisobga olish kerak.

Odam yuzida qulaylik yoki noqulaylik nishonini to-pish, axtarish uchun aftida tez, bir lahzada namoyon bo‘ladigan yuz burishtirish, mensimaslik, hazar qilish ifodasini payqashga urining. Odamning labiga ahamiyat bering. Uning titrashi, burishishi, qimtinishi jiddiy suhbatdagi noqulaylik nishoni bo‘lishi mumkin. Yuzdag'i barcha o‘zgarish: xoh tabassum, xoh nordon burishish, xoh hayratli boqish bo‘lsin, uzoq saqlab, yashirishning iloji bo‘lmasa, mo‘tadil holatdan og‘ish deb tushunish lozim. Suhbat, intervyu paytidagi bunday notabiyy holat o‘zganining fik -o‘yiga ta’sir o‘tkazish deb hisoblanib, bunga ko‘p ishonmaslik kerak. Ko‘pincha kishi arzimas ishga berilganday bo‘lib yoki aldash uchun yuzidagi tabassum tabiiy holatga teskari tarzda uzoq vaqt o‘chmaydi. Bu qulay, erkin holatni emas, tamom teskarisini ifoda etadi.

Agar bizga savol yoki javob yoqmasa, go‘yo eshit-ganimizni to‘sgan kabi ko‘zimizni yumib olamiz. Ko‘z yumishning bu kabi to‘siq qo‘yilishi qo‘l barmoqlarini ko‘krak oldida chalkashtirib turish yoki o‘zimizga yoqmagan kishidan yuz o‘girishday ishoraga to‘g‘ri keldi. Bular noverbal ishora bo‘lib, ixtiyorga bo‘ysunmagan holda avtomatik tarzida ro‘y beradi. Ularni tez-tez rasmiy so‘roqlar, hozirgina aytilgan holatlarda sinchkov kuzatuvchida uchratish mumkin. Bundan tashqari,

muhokama qilinayotgan mavzu unda zo‘riqish uyg‘otsa, ko‘z tez-tez yumib-ochilishi, qovoqlar titrashi ro‘y berishi mumkin.

Ko‘zning bu kabi ifodali harakati, odam olgan ma’lumotni miya qanday qabul qilyapti, qaysi savollar kishini qiyin ahvolga solganini aniqlashda yordam beradi. Ammo bular ham doktor Variyning aytishicha, to‘g‘ridan to‘g‘ri yolg‘onning isboti bo‘lmaydi. Ko‘rishning zaifligi yoki butunlay yo‘qligini yolg‘onning isboti deb bo‘lmaydi. Bu avvalgi bobda ko‘rganimizday mutlaqo adashishdir.

Shuni bilingki, haqiqiy hayotda vahshiy va yolg‘onchilar ko‘z bilan oddiy odamlarga qaraganda faolroq foydalanishadi. Ular ko‘zi bilan sizni yeb qo‘yadigan-dek tikilishadi. Ilmiy isbot topgan Makiavellev turidagi odamlar (*ruhiy bemor, muttaham, tug ‘ma yolg‘onchilar*) aldayotgan kishilari bilan jips nigoh aloqasida bo‘lishadi. Bular ataylab nigohiy aloqani yaxshilashadi. Chunki ko‘p odamlar ko‘zga tik qarash to‘g‘rilik belgisi deb o‘ylashlaridan xabardor bo‘ladi.

Siz har safar yolg‘onni aniqlamoqchi bo‘lsangiz, tiki-lib qarash va oddiy qarash farqini bilishingiz kerak.

Mashhur psixoanalitik Robert Jonson fikricha, AQShning bir guruh aholisi, asosan afrika-amerikalik va lotin amerikaliklar bolalarni ota-onaga hurmat ruhida tarbiyalashadi. Bunda ota-ona gapirganda, tanbeh berganda, bolalar ularga tik qaramay, pastga boqib turishlari yoki boshqa tarafga qarab turishlarini talab qilishadi.

Siz kim bilan gaplashsangiz, uning bosh harakatidan ko‘z uzmang. Agar u gapirayotganda, gap ma’nosiga qarab bosh ma’qullab yoki inkor qilib tursa, bu gaplarni to‘g‘ri hisoblasa bo‘ladi. Ammo bosh bu gaplar aytiganidan keyin qimirlasa yoki sekin uzilib qimirlasa, bu

gaplarga ishonch oz. Hatto bosh harakatining sal sekin-lashishi ham gapga qo'shimcha ishonch berishga urinish bo'ladi va ma'lumot berishning tabiiy borishiga o'xshamaydi, shu bois ishonchli emas. Diqqat qiling, boshning harakati verbal ma'lumot bilan mos tushishi kerak. Verbal ma'lumot demak, bosh qimirlashi noverbal ma'lumot unga mos tushishi kerak degani. Agar bosh qimirlashi gap mazmunini tasdiqlamasa yoki mazmunga teskari bo'lsa, bu yolg'ondan darak bo'ladi. Verbal va noverbal ma'lumot mos kelmasligi bosh qimirlashi orqali seziladi. Bosh qimirlashi gapi rayotgan odam izmiga bo'ysunmay, erkin bo'lgani uchun bunday mos kelmaslikni ko'p kuzatish mumkin. Masalan, kimdir «Men buni qilmadim», deyishi mumkin, boshi esa bilinar-bilinmas «ha» ishorasini qiladi. Odam noqulaylik sezganda, limbik miya boshqaruvni o'z qo'liga oladi. Natijada yuz qizarishi yoki oqarishi mumkin. Bunga qo'shimcha tarzda og'ir suhbat payti-da ter ajralishi kuchayishi, nafas olishi tezlashishi ham mumkin. Odam o'zini boshqarish uchun uni me'yorga keltirishga urinadi. Kishi terini artaversa, nafasini to'xtat-sa, e'tibor bering va lozim bo'lgan xulosani chiqaring.

Titrash yoki harakat takrori tananing qaysi qismida bo'lsa (*panja, barmoq, lab*) yoki bu qismlardagi harakatni berkitishga urinish, ushlab qolishga harakat, noqulaylik va aldov nishoni bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bu dastlabki tabiiy asabiylikdan keyin sodir bo'lsa, yanada ishonchli bo'ladi. Yolg'on gapi rayotgan odam tovushi titrashi, uzi-lib chiqishi mumkin. Hayajon kishining og'zini quritadi. Shuning uchun odam tez-tez yutinadi, tilini og'zi ichida aylantiradi. Kekirdak bo'rtmasining tez qimirlashi, tomoqni tozalagan kabi qirish noqulaylikning qo'shimcha belgilari bo'ladi. Ammo e'tibor qiling, bular ham

yolg'onning aniq belgisi bo'la olmaydi. Men mutlaqo pok kishilar sudda guvohlik berayotib yuqorida aytilgan belgilarning to'liq o'zlarida aks ettirganlarining guvohi bo'lganman. Ular yolg'on so'zlaganlari uchun emas, hayajonga tushganlari uchun shu hol yuz bergen.

Sud ishida dalil, isbotlar bilan chiqaverib ottirgan ko'p yillik tajribam bo'lishiga qaramay, men har safar guvohlar kafedrasida joy olganimda, asabiylikni his qilaman. Shuning uchun asabiylik va zo'riqish, hayajon ko'rinishlarini muayyan vaziyat ishtirokida ko'rish zarur.

## Noqulaylik va tinchlantiruvchi harakatlar

FTBda ishlar ekanman, har doim gumondorlarni so'-roq qilganda, ularning atvorigagi tinchlantiruvchi unsurlarga e'tibor beraman. Ular menga savollarni tartibga solish va gumondorni nima bunchalik hayajonga solganini aniqlashda ko'mak berishadi. Tinchlantiruvchi harakatlar bevosita aldrovning isboti emasligiga qaramay (*aysiz odamlarda ham hayajon, asabiylik natijasida paydo bo'ladi*), odam o'sha paytda nimani o'ylaganini to'liq namoyon qilib, nimani his qilganini ko'rsatuvchi mozaikani to'ldiruvchi muhim bir qism hisoblanadi. Undan keyin o'n ikkita qoida ro'yxati keladi. Ulardan shaxslararo aloqada ishlatiladigan tinchlantiruvchi noverbal vositalarni o'qigim kelganda foydalanaman. Sizga ham bu yoki shunga o'xshash qo'llanmani odamlar bilan har qanday munosabat paytida: rasmiy tergov bo'lsin, oilaviy munosabatlarning jiddiy tahlili yoki ishdagi hamkor bilan suhbatda qo'llashni maslahat beraman.

**1. Yaxshi ko'rinish hosil qilish.** Men odamlar bilan suhbat, intervyu, so'roq shunchaki gaplashganda, hech

narsa shergimni boshdan oyoq ko‘rishga xalaqit bermasligini istayman. Chunki birorta ishora, tinchlantiruvchi harakat nazarimdan chetda qolmasligi kerak. Agar kishi kaftini tizzasiga ishqalab, o‘zini tinchlantirsa, buni ko‘rishim kerak. Agar oramizda stol tursa, ko‘rish qiyinlashadi. Kimning xizmati xodimlarni ishga tanlash bilan bog‘liq bo‘lsa, suhbat uchun ochiq bo‘shliq joyni tanlash kerakligini bilish kerak. Bu yerda ishga talabgorning barcha nozik harakatlarini ko‘rishga hech narsa xalaqit bermaydi.

**2. Tinchlantiruvchi harakatni ko‘rishga shay turish lozim.** Atvorning qandaydir tinchlantiruvchi unsurlari, kundalik noverbal ishoralar to‘plami ichida hamisha bo‘ladi. Odamlar u bilan o‘z hayajonlarini bosadi. Mening qizim yoshlik paytida sochini o‘ynab, uxlashi uchun o‘ziga o‘zi yordam berardi. Sochini barmoqlariga o‘rab, dunyoda bor narsani unutardi. Men ishonamanki, kishilar kun bo‘yi xizmatda ozmi-ko‘pmi hayajonli, o‘zini tinchlantirish uchun arzirli voqealar sodir bo‘ladi. Doimiy o‘zgarib turuvchi vaziyatga o‘zni tayyorlash zarurati hamisha seziladi.

**3. Birinchi asabiy holat ro‘y berishini kutish kerak.** Agar jiddiy suhbat, og‘ir masala tergovi ketayotgan bo‘lsa, birinchi asabiy holatning ro‘y berishi tabiiy hol. Masalan, ota o‘g‘lidan: «Uy vazifasini qildingmi?» deb so‘rashi asabiylik uyg‘otmaydi. Ammo ota: «Nima uchun sening yomon axloqing tufayli maktabdan haydashdi?» degan savoli hayajon hosil qiladi.

**4. Avval odam o‘zini bamaylixotir his qilishiga ko‘maklashish kerak.** Suhbat, so‘roq, intervysiuni samarali o‘tkazish uchun qatnashchilar avval tinchlanishi, o‘zini qulay va erkin his etish lozim. O‘z ishining mu-

taxassisи buni yaxshi biladi va mijozga tinchlanish uchun fursat ajratadi. Undan keyin ruhiy zo'riqish uyg'otuvchi savollarni beradi yoki mavzu muhokamasiga o'tadi.

### **5. Atvorning bosh, asosiy usulini aniqlash lozim.**

Tinchlantiruvchi harakatlar tezligi pasayib, o'rta holatga (*shu odam uchun*) kelgach, shu me'yorni asos qilib olish va bundan keyin ro'y beradigan holatlarni baholashda foydalaniladi.

**6. Tinchlantiruvchi harakatlarning barcha ko'rinishini qayd etib borish kerak.** Suhbat davrida tinchlantiruvchi harakat tezligi, soni, ayniqsa aniq bir savol va harakatdan keyin o'zgarsa, belgilash kerak. Shunda savol, mavzu nima uchun o'zgarish yasagani aniqlashadi va keyinchalik tahlil qilishga asos bo'ladi. Shunday qilinmasa, noto'g'ri xulosaga kelinishi va suhbat, mavzu, tekshirishni noto'g'ri o'zanga burishi mumkin. Masalan, ishga qabul qilishda o'tkazilgan suhbat davomida oldingi ish joyi haqidagi savol berilganda, mijoz yoqa tugmalarini yechdi (*tinchlantiruvchi ishora, shamollatish*). Demak, bu savol shunchalik kuchli hayajon uyg'otdiki, miyaga tinchlanish uchun qo'shimcha harakat zarur bo'ladi. Shu mavzuni bat afsil, keng o'rghanish lozim. Bu, albatta, yolg'on ro'y bergenini bildirmaydi, balki shu mavzuda ruhiy zo'riqish, kuchli hayajon ro'y bergenini ifodalaydi.

### **7. Savol berib, biroz sukut saqlash, kuzatish zarur.**

Mohir intervyuchi, yaxshi suhbatdosh savollarni pulemyotdan o'q otgan kabi uzun qatorlashtirib tashlamaydi. Agarda uzun, behurmatlik bilan o'ylanmay berilgan savolningiz suhbatdoshning g'ashiga tegib, dushmanlik, hurmatsizlik hissini uyg'otaversa, sizda yolg'oni aniqlash uchun vaqt yetmay qoladi. Har bir savoldan so'ng uning ta'sirini kuzating. Teran ma'noli sukunat saqlang, toki savol olgan kishi uning mazmunini anglab

yetsin, munosib javob hozirlasin. Bundan tashqari, savollarni shu taxlitda tuzish kerakki, uning aniq javobidan rost va yolg‘onni ajratishga imkon tug‘ilsin.

Savol qanchalik aniq qo‘yilsa, berilgan javob shu qadar maxsus noverbal ishora uyg‘otish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Endi sizning ongdan tashqarida ro‘y beradigan harakatlarni tahlil qila olishingiz tufayli xulosangiz ham yuqori bo‘lishi tayin.

Afsuski, huquqni himoya qilish organlarida o‘tkazilgan kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, tergovchi tomonidan gumondorga do‘l kabi yog‘dirilgan qattiq, uzuq-yuлуq savollar ko‘pincha savol olgan kishida kuchli ruhiy zo‘riqish, hayajon qo‘zg‘aydi. Buning natijasida uzlusiz berilayotgan noverbal ishoralar taqataq to‘xtaydi, uzilish ro‘y beradi.

Cho‘chib ketish yoki dovdirab qolish natijasida qalbaki tan olishlar vujudga keladi. Buning natijasida esa xunuk va yoqimsiz taassurot uyg‘onadi.

Tekshiruvchilarning oxirgi bergen ma’lumotlari shuni ko‘rsatadiki, juda ko‘p begunoh kishilar qilmagan ayblarini bo‘yniga olishadi, aytilgan gaplarga «xo‘p» deydi, hatto yozma bayonotlar beradi. Faqat bitta narsadan: tinimsiz yog‘ilayotgan berahm savollar oqimidan, ko‘rsatilayotgan kuchli asabiy bosimdan xalos bo‘lish uchungina qo‘llaniladi. Oqibati esa bilib turganingiz kabi singan taqdirlar, barbod bo‘lgan baxtlar ko‘payadi.

Agar ota-onas, er-xotin, hamkor, boshliq o‘ta ehtiros va qat’iylik bilan talab qilsa, ular ham xuddi shunday qaror qabul qilishadi.

Qat’iylik gumondorga mavzudan chiqishga yo‘l bermaydi. So‘roq qilayotganlar doimo yodda tutish kerak, ko‘p holda agar odam shunchaki suhbatlashib o‘tirsa,

o‘zining tarixini so‘zlasa, juda kam foydali noverbal ishoralar namoyish qiladi. Erkinlik holatida miya xavotirsiz bo‘ladi. So‘rovchi kishini kerakli mavzuda javob berishga majburlasa, bunday foydali noverbal ishoralar soni xiyla ko‘payadi. To‘g‘ri tanlangan savollar limbik miyani qo‘zg‘ab, avtomatik ravishda noverbal ishoralar uyg‘otadi va odamning asl, haqiqiy holatini ochishga ko‘mak beradi.

Laqma gap bilan haqiqatni almashtirmaslik kerak. Tajribali va tajribasiz tergovchi, intervyuchilar laqmalikni to‘g‘ri gapga tenglashtirishni yoqtirishadi yoki to‘g‘ri gap deb hisoblashadi. Agar odam savollarga ochilib, javob bersa, gaplariga ishongimiz keladi. Ammo ular o‘ylanib kam gapirsa, aldayotgandek tuyuladi. Juda ko‘p ma’lumot berayotgan odam har bir voqeа, holatni batafsil, har tomonlama izohlasa, rost so‘zlaganga o‘xshaydi. Aslida ular haqiqiy dalillarni yashirish uchun tutundan to‘sinq yasayotgan bo‘ladi yoki suhbatni xavfli mavzudan boshqa tomonga bildirmay burmoqchi bo‘ladi. To‘g‘rilik isboti dalillar ko‘pligi bilan emas, rostlikni bildiruvchi ma’lumot soni bilan o‘lchanadi. Ma’lumot amalda tasdiq topguncha quruq gap bo‘lib qoladi. Quruq gapning esa bahosi bir pul, shaldirashi bor xolos.

Odamdagи hayajon, ruhiy zo‘riqish miqdori doimo o‘zgarib turadi. Ammo ko‘p yillik kuzatishlarim asosida shunday xulosaga keldimki, jinoiy ma’lumotga ega bo‘lgan gumondorga qaltis, keskin savol berilsa, unda ikkita o‘zgarish ro‘y beradi. Masalan, gumondordan: «Siz marhum Jonson uyida bo‘lganmisiz?» deb so‘ralsa, gumondor atvorida qarama-qarshi bo‘lgan ikkita holat namoyon bo‘ladi. Birinchisi savol natijasida paydo bo‘lgan kuchli yashirin hayajon natijasidir. Uni eshitishi bilan gumondor g‘ayriixtiyoriy ravishda turli uzoqlashti-

ruvchi harakatlar qiladi: masalan, u tekshiruvchidan gav-dasini olib qochishi, oyog‘ini stol tagiga tortishi, qo‘lini oldida chalishtirib ushlashi; labini, jag‘ini qimtishi mumkin. Bundan keyin ko‘tarilgan ruhiy zo‘riqish, hayajonni bosuvchi, tinchlantiruvchi harakatlar jamlanmasi ro‘y beradi. Savolga o‘ylab javob berishga intiladi va beixti-yor quyidagi tinchlantiruvchi harakat, ishoralarni amalgamoshirishi mumkin: bo‘ynini silash, massaj qilish, burunni siypalash, chuqur nafas olish, qo‘l, barmoqni uqalash kabilarni bajaradi.

## **Ruhiy zo‘riqish, hayajon sababini aniqlash**

Birin-ketin ro‘y bergan ikki atvor belgisi – rnhiy zo‘riqish va tinchlantiruvchi atvorni ko‘pincha xato qilib yolg‘onchilik belgisi deyishadi. Aslida bu ruhiy zo‘riqish va undan qutulish nishoni xolos. Uni yolg‘on bilan bog‘lamaslik kerak.

Yolg‘on so‘zlayotgan kishida mazkur belgilar paydo bo‘lishi mumkin. Hatto kuchli hayajondagi kishida ham u namoyon bo‘ladi. Men ko‘pincha «Gapirayotgan kishi burnini ushlasa, yolg‘on so‘zlayapti», degan gapni eshitaman. To‘g‘ri, yolg‘onchi shunday qiladi, ammo rostgo‘ylar ham shunday qiladi. Hatto tajribali FTB agenti tezlikni oshirgani uchun to‘xtatilib, sababi so‘ralganda, burnini ushlashi mumkin. Ha, men shunday qilib jari-ma to‘ladim. Shu bois shoshmaslik, burunni ushlasayoq yolg‘onchiga chiqarmaslik kerak. Yolg‘on gapirib, burunni ushlaydigan bitta yolg‘onchiga burnini ushlab, ruhiy zo‘riqishdan chiqish uchun gapiradigan yuzlab rostgo‘y kishi to‘g‘ri keladi. Tinchlantiruvchi harakatlar ziyrak kuzatuvchiga ko‘p narsalarni hikoya qiladi. Mazkur harakat bizga ruhiy zo‘riqishni aniqlashda yor-

dam berib, uni yuzaga keltirgan gap, mavzuni chuqur tahlil qilish, muayyan vaziyatga solishtirib, yolg'oni aniqlashni o'rgatadi. Aniqlashning ilg'or usullaridan biri, odamlararo munosabatni o'rganishda qo'llashdir. Tinch-lantiruvchi harakatni aniqlashimiz, solishtirib, qiyoslab, kishilarning fikr va maqsadlarini yana ham yaxshiroq tushunishimiz mumkin.

### **Yolg'oni aniqlashda yordam beruvchi noverbal atvorlar belgilari**

Aldov haqida xabar beradigan tana ishoralariga to'xtalsak, noverbal atvorni kuzatishda tashqi muhitning ifodalanishi va belgilarni mosligiga e'tibor qaratish kerak bo'ladi.

### **O'zaro moslik**

Bu bobda qulaylik haqida so'zlab, shaxslararo aloqada moslashish haqida gapiraman. O'zaro moslik bizga yolg'oni aniqlashda yordam beradi. Siz verbal va noverbal aloqalarning o'zaro mosligini kuzatib borishingiz lozim. Bunda shu vaqtida holat, kuzatuv obyekti, ya'ni gumondor gapi bilan mosligi; voqeа va hissiyot uyg'unligi, hatto vaqt va joy mosligiga e'tibor berishimiz kerak. Sodda qilib aytsak, voqeа, hodisa sodir bo'lgan vaqt, u haqda aytilgan gap hamda kishidagi ishoralar bir-birini tasdiqlasa – to'g'rilik; tasdiqlamasa – yolg'on hisoblanadi.

Savolga to'g'ri javob bergen kishi bir vaqtda bosh ishorasi bilan uni tasdiqlashi va tassiq kechikmay, bir vaqtida bo'lishi kerak. Odam tilida: «Men bu ishni qilmadim», desa, boshi bilinar-bilinmas tasdiq ishorasini qilsa, moslik yo'qligining yaqqol namunasi bo'ladi. Kishi-

dan «Siz bizni aldamaysizmi?» deb so‘ralsa, u «yo‘q», deb javob qilsa-yu, boshi «ha» ishorasini bajarsa, bu ham moslik yo‘qligi belgisi bo‘ladi. Agar odam bu xatoni payqab qolsa, darhol bosh yo‘nalishini to‘g‘rilaydi, vaziyatni o‘zgartirishga urinadi. O‘z vaqtida qilinmagan ishoralar hayajonli bo‘lib, tabiiy ko‘rinmaydi.

Ko‘pincha «Men buni qilmadim» kabi sun’iy raddiyalar kechikib, xira, boshning inkor ishorasi bilan amalgamoshiriladi. Bu kabi atvorda hech qanday birlik yo‘q, aksiga olib, fikr va ishorada qarama-qarshilik mavjud. Bu esa odamda to‘liq noqulaylik yaratadi. Shuning uchun uni to‘liq yolg‘on desa bo‘ladi. Aytilgan voqe va unga munosib hissiy bog‘lanish bo‘lish darkor. Masalan, chaqalog‘i yo‘qolganini bayon qilgan ota-onan hissiyoti ularning kechinmalari bilan mos bo‘lishi lozim.

Qayg‘udan aqlini yo‘qotgan ota-onan huquqni muhofaza qilish organlari xodimlariga murojaat qilar ekan, har bir vaziyatning mayda-chuydasigacha so‘zlab, o‘zlarning qayg‘ularini tub-tubigacha ko‘rsatadi. Hamkorlik istagini bildiradi, hayotiga xavf tug‘ilsa ham, voqeani qayta-qayta so‘zlaydi.

Ammo shunday ariza bilan o‘zini bosiq tutgan odam murojaat qilsa, voqeaga o‘zining taxminlari bilan yo‘l-yo‘riq ko‘rsatadi. Bu holatga mos kelmaydigan hissiy qo‘zg‘alish bo‘lmasa, ko‘proq o‘zining manfaatini o‘ylasa, bola emas, o‘zining tashqi ko‘rinishi haqida qayg‘ur-sa, bu atvor ro‘y bergen holatga mutlaqo mos emas, shu bois arizaning rostligiga shubha tug‘iladi, o‘zga niyat borligi gumon qilinadi.

Oxirida voqe, vaqt, joy o‘zaro mosligiga e’tibor qilish kerak. Hayotdagi kuchli hayajonli voqe haqida, masalan, cho‘kib ketgan do‘sti, xotini, bolasi haqida ke-

chikib xabar qilsa yoki sodir bo‘lgan joydan boshqa joyni ko‘rsatsa, tabiiyki, shubha ostiga olinadi. Odam turgan joyidan voqeа ro‘y bergen joy ko‘rinmasa yoki masofa uzoq bo‘lsa ham, shubha uyg‘onadi.

Yolg‘on gapiroayotgan odam bunday mosliklarga e’tibor bermaydi. Ularning gapi tanadagi noverbal ishora bilan mos tushishi lozimligini bilmaydi, bilsa ham noverbal ishoralar ongga bo‘ysunmagani uchun mazkur moslikni bajarish qo‘lidan kelmaydi yoki teskari hisni ko‘rsatayotgan belgini yashirib qololmaydi. Mana shu kelishmovchilik uning rejasini buzadi.

So‘z va harakat, hissiyat mosligi; voqeа, joy, vaqt, holat kabilar mosligi – odamga qulaylik, erkinlik yaratuvchi omillardan biri. Ko‘rib o‘tganimizdek, u militsiya so‘roqlari, jinoyatni aniqlashda, barcha murakkab voqealarni hal etishda, yashiringan yolg‘onni ochib tashlashda muhim rol o‘ynaydi.

## Ifodaviylik

Biz gapirganimizda tabiiy ravishda tanamizning biror bo‘lagini, masalan, qosh, ko‘z, bosh, panja, qo‘l, barmoq, tana, oyoq, tovon kabilarni kuchli his-hayajon uyg‘otgan paytni muhrlash, yanada kuchaytirish uchun qo‘llaymiz. Atvorning ifoda qilish usulini kuzatish juda muhim. Chunki ifoda qilish insonning rostgo‘yligini namoyish qilishda umumiy, hammabop usullaridan biridir. Ifodaviylik boshqa odamlar bilan aloqa paytida his-hayajonimiz naqadar kuchli ekanini ko‘rsatish uchun limbik miyaga qo‘sghan hissasi, ko‘rsatgan karomati, yordamidir. Agar limbik miya bizning gap, so‘z, hikoyamizni qo‘llamas ekan, ular o‘ta xira, nimjon, ifodasiz chiqadi.

Gap shundaki, limbik miya bizga bo‘ysunmay, avtomatik tarzda ish bajaradi. Agar hikoya, bayon chin dildan bo‘lmasa, uni qo‘llamaydi. Men va boshqa mutaxassislar tajribasiga ko‘ra, yolg‘onchi ko‘pincha noverbal ishoralarni ishlatmaydi. U ongli, kognitiv miyani qo‘llab, qanday gapisish, aldashni o‘ylaydi, ammo yolg‘onni qanday ko‘rinishda berishni bilmaydi. Ko‘p odamlar aldashga moyil yoki majbur. Ammo jonli muloqotda qancha ishora, hissiyot qo‘llanishini bilmaydi yoki his etmaydi. Bilsa ham uni aks ettirolmaydi. Yolg‘onchi savolga javob tayyorlayotganda uning ifodaviy ishoralari tabiiy chiqmaydi yoki kechikadi, ular urg‘uni kerakli joyga qo‘ymaydi, qo‘ysa, ishora mos kelmaydi, keraksiz joyni oshirib, bo‘rttirib so‘zlaydi.

Ifodaviylik verbal, noverbal holda ro‘y berishi mumkin. Ifodaning verbal holatiga tovush balandligi, ohang, so‘z takrori, so‘zni cho‘zib, ataylab buzib aytishlar kiradi. Biz noverbal vositalardan ham foydalanamiz. Bu ifoda ishoralari suhbat yoki so‘roq paytida so‘zlardan ko‘ra yolg‘on va rostni aniqlash uchun ko‘proq samara, aniqlik berishi mumkin. Odamlar tabiatan suhbat paytida qo‘l, barmoqlarni, hatto gavdagacha qimirlatib, gaplari ni tezob ishoralar bilan ifodalashadi. Shu darajaga yetishadiki, barmoqlari bilan stolni nog‘oraday chalishadi. Boshqalar o‘z fikrlarini barmoq uchida ishora qilib yoki predmetlarni ushlab ifoda etadi. Qo‘l, barmoq va boshqa a’zolar ishtiroki so‘z, fikr va hisda rostlikni tasdiqlovchi qo‘shimcha omil sanaladi. Aytilganlarni hissiy tomondan kuchaytirish, qo‘llash uchun qoshlarni kerib, yoysimon bukib ko‘tarib, ko‘zni katta ochib yoki tabassum bilan qisib, qarashlar kiradi. Ifodaviylikni kuchaytirishning yana bir ko‘rinishi qiziqishni ifodalovchi gavdani oldin ga bukishdir. Agar gapning qaysidir qismi ahamiyati,

hissiyotini bo'rttirmoqchi bo'lsak, yerning tortishish kuchi, og'irlik kuchiga teskari harakatlar qilib, oyoq uchida turishimiz, bir yoki ikkala qo'lni baravar tepaga ko'tarishimiz mumkin. Odamlar o'tirgan paytda muhim joyni ta'kidlash uchun tizzalarini keskin tepaga ko'tardi. Hissiyotni yana ham kuchaytirish uchun unga kafti bilan shapatilaydi. Yerning tortishish kuchiga teskari bo'lgan harakatlar ifodasi rostgo'ylik tamg'asi bo'lib, buni yolg'onchilar juda kam qo'llaydi.

Odam kafti bilan og'zini to'sib, past tovushda, imoshorani cheklab so'zlasa, ifodaviylik pasayadi va so'zlovchi o'zining gaplariga ishonchi kamligini bildiradi.

Ko'p sonli tekshirishlardan shu narsa ayon bo'ldiki, kishi yuz ifodasini idora qilishga intilsa, harakatni chek-losa yoki uzoqlashish usullarini qo'llasa, o'zining gaplariga ishonchi yo'qligini bildiradi. Yolg'onchilar ko'pincha xuddi nimani gapirishni reja qilgan kabi o'ychanlik holatida turishadi. Bunda barmoqlari bilan jag'ni ushlab, chakkasi, yanog'ini silab, ko'zga tik emas, qayoqqadir chetga boqadi. Bu gaplarini ifodali harakat, ishoralar bilan mustahkamlovchi rostgo'y kishilar atvoriga taman qarama-qarshidir. Yolg'onchilar so'zlarini o'tkazish uchun ko'p vaqt sarflaydi, bu toza atvorga yot hisoblanadi.

## **Noverbal atvorda yolg'on belgilari**

Quyida ifodaviylikning yolg'oni fosh qilishda qo'l-lanilishiga bir necha o'ziga xos aniq misollar keltiriladi.

## Qo‘l panjalarida ifodaviylikning yetishmasligi

Doktor Aldert Variy va boshqa tekshiruvchilar qo‘llar faolligi ozligi, ifodaviylik yetishmasligi yolg‘onning belgilari deya hisoblash mumkin, deyishadi. Shunisi muammoki, bu ko‘rsatkichlarni turmush hayoti yoki rasmiy holatlarda aniq o‘lchab bo‘lmaydi.

Shunga qaramay, siz qo‘l barmoqlari harakati qachon, qanday vaziyatda, ayniqla, jiddiy mavzular muhokamadan keyin paydo bo‘lishini sinchiklab kuzating. Qo‘l harakatining har qanday vaziyatda birdan o‘zgarishi miya faolligi oshganidan dalolat beradi. Kishi jonli ravishda imo-ishora qilmay qo‘ysa, uning qo‘li qimirlamay qolsa, buning uchun biror sabab borligidan darak beradi. Bu kayfiyatning tushib ketishi yoki yolg‘on bo‘lishi mumkin.

Mening shaxsiy tajribam shuni ko‘rsatdiki, yolg‘onchilar qo‘llari bilan juda kam «uycha» quradi. Bundan tashqari, stul qo‘ygichida turgan qo‘lning oqargan tusi, xuddi katapultada o‘tirganday holati mening diqqatimni tortadi. Afsuski, o‘zini juda noqulay sezayotgan bu qo‘l egasining tergov xonasidan qutulishi, katapulta qilishi mumkin emas. Ko‘p tergov xodimlarining ma’lumot berishicha, odam boshi, bo‘yni, qo‘li, oyog‘i deyarli siljimasa, qo‘li stul bilakqo‘ygichiga yopishib ketsa, bu avvorda yolg‘on gap ko‘p ekanidan darak beradi (88-rasm). Shunday bo‘lsa ham, bu uning yolg‘on so‘zlayotganiga to‘liq kafolat emas. Bilishimiz kerakki, odam yolg‘on gapisrsa, biror odamga emas, hatto stol, stul, guvohlik kafedrasiga ham tegishdan cho‘chiydi, o‘zini tortadi.

Hech qachon yolg'on gapi rayotgan kishi «**Men buni** qilmadim!» deb ishonch bilan qichqirgani va stolga mushti bilan urganini ko'rmadim, hatto eshitmadim.

Odatda, meni eshitganim, guvoh bo'lGANIM, kuzatganim juda past tovushda shivirlaganday gapirish, xira, ifodasiz tarzda gunohsizligini gapirish, so'zsiz ishoralar bilan ko'rsatish bo'ldi.



88-rasm. Odam o'zini xuddi katapulta kreslosida o'tirganday tutsa, uzoq qimirlamay tursa, juda kuchli haya-jon va noqulaylikdan xabar beradi.

Yolg'on gapi rayotgan kishida o'z gapi to'g'rili giga ishonch va qat'iyat bo'lmaydi. Uning o'ylovchi, ongli miyasi (*neokorteks*) eshituvchini chalg'itish uchun nima deyishni buyursa ham, uning hissiy miyasi (*limbik miya – eng to'g'ri miya*) yolg'onda ishtirok etishni istamaydi va gaplarni yorqin ifodali noverbal ishoralar bilan (*imo-ishoralar bilan*) tasdiqlamaydi. Limbik miyaning tuyg'ulari bilan kurashish qiyindir. Uni bir amallab yengsak ham, ishora tabiiy chiqmaydi. O'zingizga yoqmagan kishiga kulib qarashga harakat qiling, bajarish ancha qiyin bo'la-

di. Bajargan taqdirimizda ham, u tabiiy chiqmaydi. Labimiz kulgani bilan ko‘zimiz tik qarab o‘qrayib turadi.

Xuddi shunday yasama kulgi, yolg‘on arznomalar, ifodasiz, nofaol ishoralar, noverbal ifodalar bilan birga bo‘ladi.

## **Iltimos qilish, so‘rash holati**

Odam qo‘lini oldinga uzatib, kaftlarini yuqoriga qaratib turishi «iltimos qilish, so‘rash yoki ibodat» holati deyiladi (*89-rasm*). Taqvodorlar kaftini yuqoriga qilib, Xudoga ibodat, iltijo qilishadi. Asirga tushayotgan askarlar ham xuddi shu yo‘sinda qo‘lini yuqori ko‘tarib, kaftini ko‘rsatib turadi.



*89-rasm.* Kaftlar yuqoriga qarab, «so‘rash» holatida turishi, odamga ishonishi, uning gapiga ko‘nish istagini bildiradi. Bu ishora bo‘ysunish va ishonchksizlik belgisidir.

Unga ishonishingizni juda istagan kishi atvorida ham shu holatni ko‘rish mumkin. Sizning oldingizda suhbat paytida kishi rasmiy bayonot tarzida gapirsa, uning

kaftlari tepaga yoki pastga qaraganiga e'tibor bering. Har kungi odatiy suhbat, bahs, paytida nuqtayi nazar qat'iy himoya qilinmasa, kaftning qay tomonda turishiga ahamiyat berilmaydi.

Ammo kishi qayg'urib, qat'iyat bilan «Siz ishonishingiz kerak, men uni o'ldirganim yo'q» qabilida kaftini pastga qaratib murojaat qilsa, kaft holati ahamiyatga ega (*90-rasm*).



*90-rasm.* Odam kaftlarini pastga qilib arzini aytsa, uning gaplari «so'rash» holatiga qaraganda ishonchliroq ko'rindi.

Agar bu paytda kaftlar yuqoriga qarab, «so'rash» holatida tursa, shaxsan men bu arz qilishni shubhali deb bilaman. Chin haqiqatga da'vo qilmagan holda men muallif kaftlari yuqoriga qarata qilgan rasmiy murojaatni ham shubhali deb bilaman. Yuqoriga qaragan kaft tasdiqni bildirmaydi, iltimos, so'rashni bildiradi. Haqiqatni gapirayotgan kishi iltimos qilishi, yalinishi shart emas. U arzini aytadi va shunda qat'iy turadi.

## «Hududiy» atvor va alдов

Agar biz o‘zimizni ishonchli va erkin, qulay his etsak, sezmagan holda ko‘proq joy band etishga kirishamiz. Bizda qancha ishonch oz bo‘lsa, shuncha oz joy egallashga tirishamiz. O‘ta jiddiy, o‘ta xavfli holatlarda hayajonda bo‘lgan kishi oyoq-qo‘lini tanaga jipslab, «homila» nomlangan holatga o‘tadi. Tergov paytida kishilar o‘zini turli holatda tutadi. Ba’zida qo‘l yo panjalarini shu qadar chalishtirib qattiq ushlaydiki, ko‘rib, rahming keladi.

Gavdaning hayajonli holatda o‘zgarishiga e’tibor qilishni maslahat beraman. U mavzu, suhbat jiddiy o‘zgar gan paytda yolg‘onni aniqlashda yordam beradi.

Biz qilgan ishimiz, gapimiz to‘g‘riligiga ishonsak, qadni tiklab, yelkani kerib, zarra xatar sezmay turamiz. Odam o‘zini samimiyl, rost tutmasa, yolg‘on so‘zlasa, o‘zi sezmagan holda ezilib, stulga yopishib, nimadandir yashirinmoqchiday, hatto o‘zining gapidan o‘zi qo‘rq qanday harakat qiladi. Agar odam xatarni his qilsa, o‘z fikri, gapi, g‘oyasiga ishonchi bo‘lmasa, bu uning tashqi ko‘rinishida aks etadi. Bunday kishilar xiyol egiladi, ba’zilari boshini bo‘yin ichiga tortadi. «Toshbaqa» shaklini olayotgan kishiga nazar soling. O‘zini noqulay sezadi, ochiq joyda yashirinishga urinadi. Bu noqulaylik va xatardan cho‘chish belgisidir.

### Yelkani qisish

Nimadandir gumon qilsa, bilmasa, barcha odam yelkasini qisadi. Ammo o‘ziga ishonchi bo‘lmagan yolg‘on chining yelka qisishi ko‘pchilikdan farq qiladi. Uning yelka qisishi juda oz va majburiyga o‘xshaydi. Chunki

aytadigan gapiga ishonmaydi. Agar kishi yelkasining bir tomonini ko'tarsa yoki ikki tomonini qulog'iga qadar ko'tarsa, go'yo boshini yelkasi ichiga yashirmoqchiday bo'lsa, bu kuchli noqulaylik, bezovtalik belgisi bo'lib, bu holatni ba'zida savollarga javoban yolg'on gapirishni o'ylagan kishilarda uchratish mumkin.

## Xulosaviy mulohazalar

Shu bob boshida aytilganidek, so'nggi 20 yillik tekshiruvlar shuni ko'rsatdiki, hech qanday noverbal ishora yakka o'zi odam yolg'on gapirganini bildira olmaydi. Do'stim, yolg'oni aniqlash bo'yicha taniqli mutaxassis doktor Mark Frank bunday deydi: «Afsuski, Jo, yolg'oni aniqlashda «Pinokkio effekti»ga ishona olmaymiz». Meni bunga ko'nmay ilojim yo'q, chunki yolg'on bilan rostni ajratish paytida noverbal ishoralar bizga noqulaylik va qulaylik; moslik va mos kelmaslik; ifodaviylik va ifodasizlikni ko'rsatadi xolos.

Biz bunda qiladigan harakatimizga ko'rsatma, jadval sifatida foydalanamiz xolos.

Agar odamning noverbal ishoralari noqulaylik, ifodasizlik, mos kelmaslikni ko'rsatsa, bu odam muomalani yaxshi bilmaydi yoki meni aldayapti deb o'ylashimiz mumkin. Noqulaylik sababi quyidagilar bo'lishi mumkin: suhbat qatnashchilari orasidagi kelishmovchilik, suhbat paytidagi holat yomonligi, so'roqdagi asabiylik, yolg'oni yashirishga harakat. Variantlar ko'p. Endi siz noqulaylik sababini aniqlash uchun qanday savol berishni bilasiz, nima uchun noverbal ishoralarni muayyan vaziyatda tahlil qilish lozimligini bilasiz, xullas, yo'naltiruvchi nuqtamiz mavjud. Faqat keyingi so'roqlar, kuzatish va dalillar bizga to'g'ri xulosa chiqarishga imkon

beradi. Biz odamlarga yolg‘on gapirmang, deb buyruq bera olmaymiz, ammo bizni aldab ketmasliklari uchun doim tayyor turishimiz kerak.

Hisob bo‘yicha oxirgi xulosa shuki, sizda kuzatuv nati-jasi oz va yetarli ma’lumot bo‘lmasa, odamga «yolg‘on-chi» nishonini ilishga shoshilmang.

Shoshilib xulosa chiqarish natijasida qanchadan qan-cha odamlarning shirin turmushlari, do‘stlik aloqalari buzilganini gapirib o‘tirishning hojati yo‘q deb o‘ylay-man.

Doim esingizda bo‘lsin: agar gap yolg‘onni aniqlash ustida ketsa, eng usta ekspertlarni olganimizda ham, bularning ichida men ham borman, to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri xulosa chiqarish foizi teppa-teng bo‘ladi. Hikmatli gapda aytilganidek, boshingdan balandga sakray olmaysan!

## **TO'QQIZINCHI BOB**

### **BIR NECHA YAKUNIY FIKRLAR**

Bir tanish ayol yaqinda shu kitob mavzusiga mos tu-shadigan tarixni hikoya qildi. Bu sizga ham Florida shtatidagi Koral-Geybls shahriga kelib, biror manzilni izlasangiz, sizga ham asqatadi. Mening tanishim qizini Koral-Geyblsga fotosessiyaga olib kelibdi. Ayol ilgari bu yerda bo‘limgani uchun adashib qolmay deb shaharni xaritada o‘rganibdi. Hamma ish yaxshi ketibdi, lekin sha-harga kelgach, birorta ko‘cha nomi yozilgan lavhani to-polmay, hayron bo‘libdi. Yigirma daqiqa aylanibdi, ahvol boyagiday: birorta lavha yo‘q. Toqati toq bo‘lib, AYOQSh xodimidan ko‘cha nomi yozilgan lavhani so‘rab: «Odamlar lavhasiz qanday qanday manzil topadi?» debdi. «Bu savolni ko‘plar beradi, debdi xodim. – Chorrahaga bor-gach, tepaga emas, pastga qarang. Yo‘l chetidagi to‘siq tepasiga ko‘cha nomi yozilgan lavha qo‘yilgan».

Tanishim maslahatga amal qilibdi va bir necha daqiqa o‘tgach, aytilgan manzilga yetibdi. «Hayron bo‘ladigan narsa yo‘q, – dedi u. – Men ko‘cha nomini ikki metr yuqorida izlabman, u yo‘ldan yigirma santimetr tepada ekan. Eng hayratlanarlisi shuki, – davom etdi u, – ko‘cha nomini qanday topishni bilib olganimdan so‘ng ko‘cha nomlari o‘z-o‘zidan ko‘zga tashlana boshladi. Men hech qiyalmay manzilni topib oldim».

Bu kitob ham belgilar haqida hikoya qiladi. Odamlar fe'l-atvoriga kelsak, bunda ikki xil belgilar haqida hi-

koya mavjud, bular verbal va noverbal vositalar. Bizni verbal belgilarni izlash va tushunishga da'vat qilishadi. Ular ko'cha nomi yozilgan lavhaga o'xshaydi. Ular simyog'ochdag'i ko'zga ko'rinarli joylarga qo'yilgan. Notanish shahar ko'chasidan o'tsak, darhol ko'zga tashlanadi. Ammo noverbal ishoralar ham mavjud.

Ular doimo atvorda mavjud, ammo ko'pchilik uchun noma'lum bo'lib keladi, chunki bizni oyoq ostida joylashgan ishoraлarni topish va tushunishga o'rgatishmagan. Eng hayratlanarlisi, biz vositalarni «o'qish»ni o'rganishimiz bilan menga tanish ayolda bo'lgan holat ro'y beradi. U: «Men qanday axtarish, qayoqqa qarashni bilgach, ko'cha nomlari darhol ko'zga tashlana boshladi va qiyalmay yo'lni topib oldim», degandi.

Ishonamanki, noverbal atvorni tushungach, siz atrofimizdag'i dunyoni yorqinroq, chuqurroq tushunishga erishasiz. Inson his-tuyg'usiga bog'liq ikki belgi – so'zli va so'zsiz belgini ko'rish, tushunishni o'rganasiz. Ular bir-biriga chirmashib, insoniyatning uzoq yillik boy, hayratlanarlari munosabatlaridan yorqin, boy bezak to'qigan. Uni o'qish, o'rganish munosib maqsadi sanaladi. Men ishonamanki, siz astoydil harakat qilsangiz, bu ulug' niyatga erishasiz. Sizning ixtiyoriningizda buning uchun eng zarur bo'lgan narsa bor. Sizda butun umr kishilararo munosabatingizni boyitib boradigan, bezaydigan bilim bor.

Men sizga tana nima deganini tushunadigan bilim bilan to'liq holda foydalaniб, zavqlanishni, butun umrimni o'rganishga sarflagan bilim, tajribalar jamlangan ushbu kitobdan ham to'liq zavq olishni tilab qolaman.

*Jo NAVARRO  
Florida shtati, Tampa shahri,  
AQSh*