



QIZIQARLI PSIXOLOGIYA IMO-ISHORALAR VA TANA TILI

Tursunboyeva Aziza Toxir qizi

Namangan viloyati Yangi Namangan tumani 35-maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada odamlarning tana a'zolarining hatti-harakatlari inson psixikasiga bog'liqligi haqida fikrlar keltirilga. Imo-ishoralar ong osti ma'lumotlariga bog'liq ekanini isbotlovchi faktlarga boy.

Kalit so'zlar: Tana tili, chet tili, imo-ishora, tana harakatlari.

Deyarli barchamiz chet tillarini o'rganganmiz. Biroq, yana bitta xalqaro til mavjud bo'lib, unga hamma tushunadigan va tushunarli bo'lib, bu yaqin vaqtgacha ma'lum bo'lmagan - bu imo-ishora tili, odamning yuz ifodalari va harakatlari. Psixologlar odamlar bilan aloqa qilish jarayonida xabarning 60% dan 80% gacha qismi og'zaki bo'lmagan ifoda vositalaridan kelib chiqishini va ma'lumotlarning atigi 20-40% og'zaki usul orqali uzatilishini aniqladilar. Tana tilining o'ziga xos xususiyati shundaki, uning namoyon bo'lishi bizning bilinçaltımızın impulsleri bilan bog'liq va bu impulsleri soxtalashtirish qobiliyatining yo'qligi odatiy, og'zaki muloqot usulidan ko'proq ushbu tilga ishonishimizga imkon beradi. Tana tili soxtalashtirilishi mumkin, ammo juda qisqa vaqtga, chunki yaqin orada tana o'z ongli harakatlariga zid bo'lgan signallarni bexosdan uzatadi. Uzoq vaqt davomida tana tilini soxtalashtirish va taqlid qilish qiyin, ammo boshqa odamlar bilan muvaffaqiyatli muloqot qilish uchun ijobiy, ochiq-oydin imo-ishoralardan foydalanishni o'rganish va salbiy, salbiy rangga ega bo'lgan imo-ishoralardan xalos bo'lish foydali bo'ladi. Muloqotda imo-ishoralar va tana harakatlari juda ko'p ishlatiladi. Keling, faqat kundalik hayotda uchraydigan va shartnomalarni muhokama qilishda yoki boshqa odamlar bilan gaplashishda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan imo-ishoralar va tana harakatlariga



e'tibor qaratsak. Imo-ishoralar to'plami Qishloq xo'jaligida bo'lgani kabi, yagona ta'sir qiluvchi omilni ajratib bo'lmaydi, shuning uchun tana harakatlari tilini o'rganishda bitta imo-ishorani ajratib bo'lmaydi va uni boshqa imo-ishoralar va holatlardan ajratilgan deb hisoblash mumkin emas. Masalan, boshning orqa qismini tarash ming narsani anglatishi mumkin - kepek, terlash, ishonchsizlik, unutish, yolg'on gapirish. Ushbu tirnash xususiyati bilan birga boshqa imo-ishoralarga qarab, xulosa chiqarish va to'g'ri talqin qilish mumkin. Biror tilda, so'zning asl ma'nosini tushunish uchun jummalarni tuzish kerak. Shunday qilib, tana harakatlarida - ularning haqiqiy ma'nosini tushunish uchun barcha imo-ishoralarni ko'rishingiz kerak.

1. Gapirayotganda boshini qimirlatib gapirish yolg'on papirish alomati. qo'lni belga qo'yib turish qat'iy irodali odamga xos xislat.
2. Stulda o'tirganda gavdasi bilan oldinga egilib o'tirish, bu odamning suhbatlashish yakunlanishi bilan darhol harakatga tayyor ekanligini bildiradi;
3. Oyoqlarini bir-biri ustiga qo'yib chalkashtirib va ularni qo'llari bilan ushlab o'tirgan odam ko'pincha tez reaksiyaga ega bo'ladi va tortishuvda uni ishontirish qiyin.
4. Kaftlarini bir-biri bilan birlashtirib o'tirish mana shu paytda bu inson, salbiy, yomon fikr va emotsional hissiyotlarda ekanligini anglatadi.
5. Kiyimidan muhim bo'lmagan kichik iplar, tuklarni terib o'tirish unga aytilayotgan gaplardan to'la qoniqmayotganligini ifoda etadi.
6. Tinglash paytida boshini yoniga egib o'tirish suhbat bu insonda qiziqish uyg'otganligini bildiradi.
7. Agarda boshini oldinga egilib o'tirgan bo'lsa bu ko'pincha eshitilayotgan gapiga salbiy munosabatini belgisi hisoblanadi.
8. Qo'lni ko'kragiga chalkashtirib olish – tanqidiy munosabati va himoyalash reaksiyasi hisoblanadi.



9. Ba'zida qo'lini chalkashtirib olish – bu odamlarda qo'rqinch hissi yuzaga kelganligini bildiradi.
10. Oyoqlarini chalkashtirib o'tirish salbiy yoki himoyalaniş munosabati belgisi.
11. «dahanini silab o'tirish» harakati – bu inson unga hozir aytilgan gaplar bo'yicha qaror qabul qilayotganligini anglatadi.
12. Stul yoki kursiga suyanib o'tirish harakati bu odamning kayfiyati salbiy ekanligini bildiradi;
13. Agarda odamdan o'z qarorini aytishi so'ralganda, u ko'pincha biror-bir predmetni oladigan bo'lsa, bu u o'z qarori qat'iy emasligi, uning to'g'riligidan shubhalanayotganligi, yana bir bora o'ylab ko'rishi kerakligini anglatadi.
14. Tinglovchi odam boshini qo'lga tiralib olsa, hozir gapirilayotgan gaplarga uning qiziqishi so'nayotganligini anglatadi.
15. Agarda odam kafti bilan boshi orqasini ishqalasa va ko'zini olib qochsa, demak u yolg'on gapirayotgan bo'ladi.
16. Barmog'ini og'ziga solish – bu odam shu payt qo'llab-quvvatlashga, rag'batlantirishga muhtojligini bildiradi.
17. Qo'li bilan stolni yoki boshqa bir buyumni taqillatib o'tirish, odamning sabrsizligini bildiradi.
18. Kaftini ochib o'tirish uning samimiy, ishonuvchan va halolligini bildiradi.
19. Kaftini yopib o'tirish, aksincha, samimiy emasligini bildiradi. Agarda odam sekin, so'zlarni tanlashga harakat qilib va o'zining nutqini nazorat qilib borsa u ichki psixologik keskinlikni his qilayotgan bo'ladi. Mijozning psixolog-maslahatchiga qattiq e'tirozi mijoz o'ziga va o'zi aytgan gaplar haqiqat ekanligiga to'la ishonmasligini bildiradi



20. Suxbatdoshning ayni vaqtda siz bilan xalol samimiy aksincha ekanligini bilishning eng yaxshi usuli bu uning kaftlari xolati kuzatishdir. Yani siz bilan samimiy bo'la boshlaganida suxbatdosh odatda kaftlarini to'liq yoki qisman ochadi.
21. Tana xarakati tilning boshqa ishoralri singari bu ham beixtiyor ishora u sizga suxbatdoshindgiz ayni vaqtda xaqiqatni gapirayotganini bildiradi .
22. Bola aldayotganida yoki nimanidir bekitayotganida qo'lini orqasiga yashiradi.
23. Shunga o'xshash agar xotin biror ishni eridan yashirmoqchi bo'lsa, u o'zini oqlayotgan paytda qo'llarini chontagiga bekitadi yoki chalishtirib oladi, shunday qilib bekitilayotgan kaftlar eriga yolg'on gapirayotganini bildiradi.
24. Agar kaftlar yuqoriga qarab ochilgan bo'lsa bu xolat nimanidir tlab qilganlikni ifodalydi (tilanchilarning sizga cho'zgan qo'lini eslang).
25. Kaft pastga yo'nalgan bo'lsa sizning ishorangizda darxol raxbarlik alomati paydo bo'ladi.
26. Ochiq panjalar bo'shashgan qo'llar va tushirilgan yelka bilan birgalikda umidsizlik mushkul axvolda qolganlik to'g'risida taassurot qoldiradi.
27. Qo'llar nimanidir olayotgan yoki xarakat shu tarzda yo'nalgan bo'lsa qiziquvchanlik , imkoniyatni qo'ldan boy bermaslik xamda moddiy o'zlashtirish fikridan darak beradi bazida baxillik belgisi xamdir.
28. Qo'llarni orqaga qo'yib chalkashtirish xechkimni tinchini buzmaslikni bildiradi.
29. Qo'lni og'izga olib borish yoki ko'zlarni olib qochish kabi xolatlarda xar bir sinchkov odam yolg'on gapirayotganingizni sezadi.
30. Gapirayotganda burun kataklarining kengayishi gapirayotgan kishiga nisbatan ijobiy yoki g'ayri ixtiyoriy munosabata ega ekanligini bildiradi.
31. Odam yuzini ikki tarafidagi ifoda bir biridan farqlansa u odam hislarni ijro qilyotgan bo'ladi



32. O'zi aytgan gapiga ishonmaydigan odam qo'lini silaydi
33. Oldin pastga keyin o'nga qarash bu afsuslanishdir
34. Kaftlarni ishqalash yordamida odamlar ijobiy natijani kutayotganini ifodalaydi masalan kecha boshqaruvchi “biz sabirsizlik bilan navbatdagi ishtirokchi chiqishini kutayapmiz” deyishi oldidan kaftlarini birbiriga ishqalaydi.

Yuz ifodalari, yurish-turish, muomala, yurish, qarash - bu tanadagi barcha harakatlarning to'liq dekodlanishi, bu orqali siz boshqa odamlarning haqiqiy histuyg'ulari va fikrlarini ochib tashlashingiz mumkin. Shuningdek, ushbu kitob sizning og'zaki bo'lmagan signallaringizni amalga oshirishga yordam beradi, ularni samarali muloqot uchun qanday ishlatishni sizga o'rgatadi. Yangi tana tili Mualliflar nashrni sezilarli darajada kengaytirdilar va to'ldirdilar. "Har qanday odamni kitob sifatida o'qing", to'g'ri xulq-atvorni tanlang, o'zingizni erkin his qiling va har qanday muhitda o'zingizni erkin tuting, eng to'g'ri qarorlarni qabul qiling - bularning barchasi hozir hamma uchun ochiq va ochiqdir. Tana tilining zamonaviy usullarini o'rganing va siz albatta hamma narsada muvaffaqiyat qozonasiz!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Psixologiya”Uch.T-2. “Prospekt”. Moskva - 2004.
2. Psixologiya i pedagogika. Pod redaksiey A.A.Radugina. Izd. “Sentr” 2003
3. Aleshina T.G. Shaxsiy va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi munosabatlar muammosi va o'qituvchilarda hissiy charchoq sindromining shakllanish xususiyatlari. // Psixoterapiya. - 2007. - № 7. - S. 35-38.
4. Allan Pizz “Tana tili” kitobi G'ofur Gulom nomidagi ijodiy matbaaa uyi 2015