

13
У65

ЎЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?



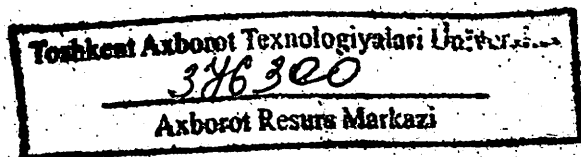
ОММАБОП ТЕСТЛАР

ҚИЗИҚАРЛИ ПСИХОЛОГИЯ

ЎЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

ОММАБОП ТЕСТЛАР

(Қайта нашр)



ТОШКЕНТ
«DAVR PRESS» НМУ
2014

Тупламга китобхонларнинг ўзларини, ўз дўстлари ва яқинларини тузукроқ билишга ёрдам берадиган омма-боп тестлар киритилган. Улар инсоннинг психологик хусусиятлари, буш вақти, саломатлиги ва бошқаларга оид бир қатор саволларни ўз ичига олган.

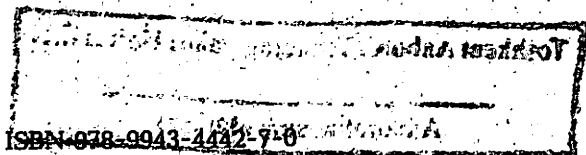
Туплам кенг ўқувчилар оmmasига мўлжалланган

Тупловчи ва таржимон олий тоифали ўқитувчи
Нигора ЮСУПОВА.

Тақризчи психология фанлари номзоди
Маҳмуд ЙУЛДОШЕВ.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонуналарга асосан ҳимояланган.

“DAVR-PRESS” нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик куринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.



Уқувчилар диққатига

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

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

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

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

Демак, бошладик...

1. ҮЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

1. Рақс тушаётган одамчалар

1-расмдаги одамчалар шаклларига ярим дақиқа диққат билан қаранг ва эслаб қолишга урининг.

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

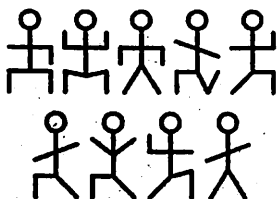
Қалай, тайёрми? Энди 1-расмни очинг-да, нечта шаклни тўғри таниганингизни санаб кўринг.

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

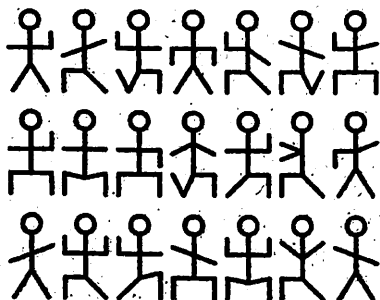
Борди-ю, 5-7 та тўғри "танилган" бўлса — хотирангиз етарлича яхши экан.

3-4 та — ўртача даражада.

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



1-расм



2-расм

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

2. Хотирангиз яхшими?

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

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

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

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

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

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

II. Иккинчи уйин кундалик вазият билан боғлиқ. Дўкондан харид қилмоқчи бўлаётганингизни тасаввур қилинг; аввалдан тузилган рўйхатда қуйидагилар бор: “Нон дўкондан: нон, хамир, печенье, булочка... Гушт маҳсулотлари бўлимидан: товуқ гушти, думба ёғ, сосиска, қази... Боққоллик бўлимидан: шакар, макарон, ўсимлик ёғи, туз, гутурт...” Бу уйинни ёлғиз ўзингиз ўйнасангиз ҳам бўлади. Тузган рўйхатингизни 5 марта (куп ҳам эмас, кам ҳам эмас) ўқиб чиқинг. Уни четга олиб, хотирангизда сақлангани буйича қайта ёзиб чиқинг, кейин эса, аввалги рўйхатга солиштириб кўринг. Рўйхатдаги нарсалар 12 тадан кам бўлмаслиги керак.

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

III. Учинчи уйин “Ёдингиздами?” деб аталади. Қуйидаги саволларнинг ҳар бирига тез, ўйлаб ўтирмасданоқ жавоб беришга ҳаракат қилинг.

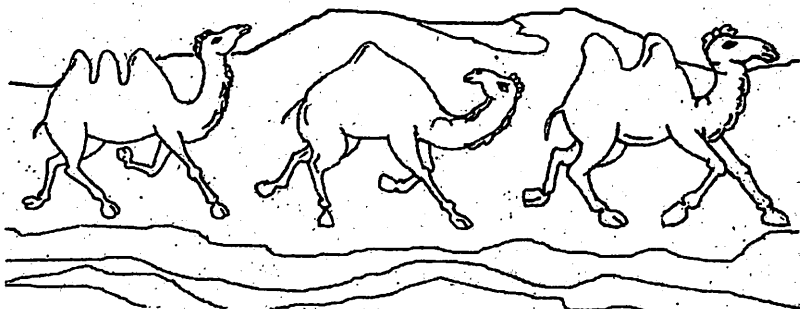
1. Қайси бири очофатроқ эди: Гаргантюами ёки Пантагрюэльми?

2. Телефонда илк гапирган сўзданоқ дўстингизни осонгина таниб оласизми?

3. Альдо Моро қайси сиёсий гуруҳга мансуб бўлган?

4. Туянинг нечта уркачи бор?

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



6. Коинотни иккинчи бўлиб забт этган фазогирнинг исмини биласизми?

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

8. Достоевскийнинг тўлиқ исм-шарифини айтиб бера оласизми?

9. АҚШ президенти нечанчи йили ўлдирилган?

10. Бир ҳафта олдин эшитган ҳикматли сўзни эслай оласизми?

Энди эса,

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

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

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

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

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

“Ёдингиздами?” уйини саволларига жавоблар

1. Гаргантюа ва Пантагрюэль.

2. Ҳа ёки йўқ.

3. Христиан демократ.

4. Бир урқачли ва икки урқачли туялар бўлади.

5. “Пи” сони 3,1416 га тенг.

6. Герман Титов.

7. Ҳа ёки йўқ.
8. Фёдор Михайлович.
9. 1963 йилда.
10. Ҳа ёки йўқ.

3. Ақлу фаросатингиз қай даражада?

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

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

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

4 дан 8 очкогача. Сиз "олтин урталиқ"қа тушдингиз, деса бўлади. Меъёрни жуда яхши ҳис этасиз. Уз имкониятларингизни аниқ биласиз ва "узоқдаги қуйруқдан яқиндаги упка"ни афзал кўрасиз. Гарчи эс-ҳушингизни бир оз йўқотадиган ҳолатлар ҳам бўлиб турса-да, бу сизга жозибадорлик бағишлайди.

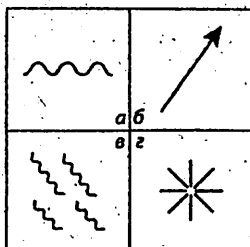
3 ва ундан камроқ очко. Мутлақо беақл иш тутасиз. Сизга ҳар доим нимадир камдек туюлаверади. Арзимаган нарса туфайли ўзингизни бахтсиз ҳисоблайсиз. Уй-лаганингизчалик кам бўлмаган майда шодликлардан қувонишни ургансангиз, яхши буларди. Бу сизни тинчлантиради ва уйлаб иш кўришга кўмаклашади.

4. Ўзингизни биласизми?

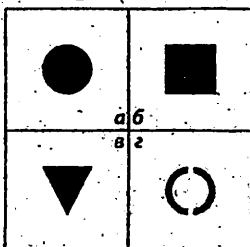
Феъл-атворингиз қандай? Ўзингизни биласизми? Буни янада яхшироқ билиш учун сизга тавсия этилаётган тест ёрдам беради, деган умиддамиз.

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

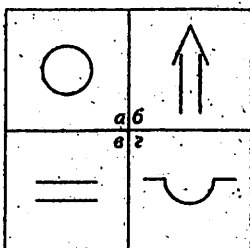
Ҳаракат



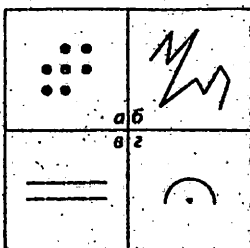
Хотиржамлик



Ишонч



Ишончсизлик



Энди жадвалга қараб, очкаларингизни ҳисобланг.

| Қаракат | Хотиржамлик | Ишонч | Ишонч |
|---------|-------------|-------|-------|
| а-4 | а-10 | а-10 | а-10 |
| б-8 | б-8 | б-8 | б-8 |
| в-2 | в-2 | в-6 | в-2 |
| г-10 | г-4 | г-2 | г-6 |

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

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

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

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

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

қандай йўл тутишингизни аввалдан била туриб, усталик билан сездирмасдан ҳаракатларингизни йўналтира билди. Шу боис сиз камроқ ужарлик кўрсатиб, зеҳн уткирлигини кўпроқ намоёиш этмогингиз керак.

5. Ҳақиқатни тинглай биласизми?

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

Хуллас, учта таклиф этилган жавобдан биттасини танланг.

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

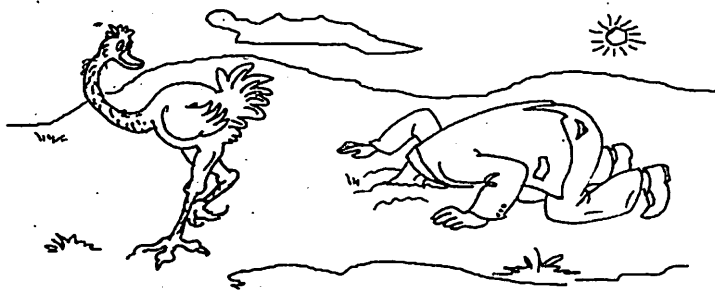
- а) унинг асл ёшини яширмақчи бўлгани тушунарли;
- б) вақтни тўхтатиб қолишга уриниш тентаклик;
- в) сиз бундай сохталикка қаршисиз.

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

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

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

- а) бундай жойларда болаларнинг уйнашларига ота-оналари йўл қўймасликлари керак;
- б) болага тушунтириш керак, ахир у ҳали уша қадимий бино қимматини тушунмайди-ку.
- в) нимага бир нарса дейиш керак, уйнайверишсин.



4. **Бир киши келажакни башорат қилади. Бу сизни қизиқтирадими?**

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

5. **8 нурли қуёш — қадимий бахтиёрлик тимсоли. Мабодо шунақа тумор осиб юрсангиз, уни қандай рангта буярдингиз?**

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

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

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

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

Агар саволига кудроқ “а” жавоб бўлса, ҳаётингизни “Мени билмайдиган нарсам қизиқтирмайди” шиорига асосан қургансиз. Бу билан сиз хавф тугилган лаҳзада бошини қумга кумиб яширадиган туяқушни эслатасиз. Бироқ вақти келиб, росмана ҳаёт ҳақиқатини сезиш туйғусини йўқотиб қуйишдан қурқмайсизми?

Борди-ю, "б" жавобингиз купроқ булса, бу сизнинг нохуш, бироқ рост сўзларни меъёрда идрок этишингизни, ҳаётий ихтилофларга бас кела олишингизни кўрсатади. Сиз "Инсон ҳамма нарсани билиши мумкин эмас" деган шиорга амал қиласиз. Ҳаёт учун зарурий билимлар қаршисидан кўз юмиб ўтмайсиз.

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

6. Сиз оптимистмисиз?

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

1. Қандай тушлар кўрасиз?

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

2. Эрталаб уйғонган заҳоти нималар ҳақида уйлайсиз?

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

3. Одатда қандай нонушта қиласиз:

- а) керагича вақт ажратиб, дастурхон тузайсиз;
- б) нонушта пайти уйқуга тўймаганингиздан зорланасиз;
- в) гаплашиб ўтиришни ёқтирасиз;
- г) кўпинча кеч қоласиз ва шу боис шошиласиз.

4. Газета ўқиётганингизда диққатингизни аввал нимага қаратасиз?

- а) сиёсий ва иқтисодий янгиликларга;
- б) спорт ҳақидаги материалларга;
- в) маданият ҳақидаги материалларга;
- г) ҳамма нарсага қизиқасиз.

5. Қандайдир фавқулудда рўй берган ҳодиса, жиноят, жанжал ҳақида ўқиганда қандай таъсир қилади?

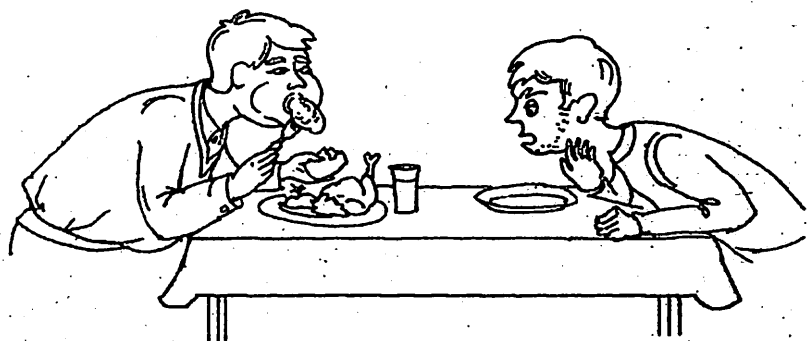
- а) бефарқсиз;
- б) бундай ҳодиса сиз билан рўй бермаслигидан хавотирланасиз;
- в) уларни қизиқиб кузатасиз;
- г) уларни кузатасиз-у, лекин ҳеч қандай хулоса чиқармайсиз.

6. Нотаниш киши билан илк бора учрашганингизда ўзингизни қандай тутасиз?

- а) унга дарҳол ишонасиз;
- б) сиздан нима ҳақдадир сўрашини кутасиз;
- в) уни қизиқиб кузатасиз;
- г) уни кузатасиз-у, лекин ҳеч қандай хулоса чиқармайсиз.

7. Сизга биров тикилиб қараётганини (театрда, кинода, кўчада...) сезсангиз, нима қиласиз?

- а) аввало, сизда қандайдир қулғили бир нима бордек туюлади;
- б) сизга бу хуш ёқади;
- в) бирон-бир витрина, кўзгуда ўзингизга қарайсиз;
- г) бунга эътибор бермайсиз, сизга бари бир.



8. Бегона шаҳарда қандайдир манзилни излаясиз?

- а) такси олганингиз маъқул деб уйлайсиз;
- б) танишлардан сураб-суриштирасиз;
- в) ўзингиз топишга уринасиз;
- г) сираям тополмаслигингиздан ҳар доим қўрқиб турасиз.

9. Иш кунингизни қандай уйлар билан бошлайсиз?

- а) унинг муваффақиятли бўлишдан умид қиласиз;
- б) иш кунини тезроқ тугагини кутасиз;
- в) ишхонадаги ҳамкасблар билан куришиш, суҳбатлашиш сизга ёқади;
- г) бугун бирор муаммолар, нохушликлар кутмаётганига умид қиласиз.

10. Бирон-бир ўйинда ютқазаясиз?

- а) бу таъбингизни хира қилади, афтидан, "бу мен учун ёмон кун" деб уйлайсиз;
- б) ўйинни то ютмагунингизча давом эттираверасиз;
- в) ахир бу ўйин — кимдир ютқазини керак, сиз бўлсангиз нима бўпти деб ҳисоблайсиз;
- г) галаба қозониш йўлини уйлаб топишга уринасиз.

11. Дастурхон теграсида утирганингизда бирон таниш таом тортишса?

- а) унга иштаҳа билан ташланасиз;
- б) семириб кетишдан қўрқасиз;
- в) нафсингиз қонгунича еб оласиз;
- г) ошқозонингиз оғриб қолишдан чўчийсиз.

12. Үзингиз ёқтирадиган одам билан жанжаллашиб қолганда?

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

13. Ҳақди-қоматингизни кўзгута қараб кўрганингизда нима дейсиз?

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

14. Муҳаббат борасида самимиймисиз?

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

15. Сиз тиббий кўриқдан ўтдингиз ва ҳозирча натижаларни кутаяпсиз?

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

г) ҳақиқатнинг барчасини вақтида билган маъқул, деб уйлайсиз.

16. Одамлар билан муомала қилганингизда нимани ҳис қиласиз?

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

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

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

г) кўпинча сизга бошқалардан кўра ўзингиз баландроқ бўлгандай туюлади.

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

а) яхшилаб режалаштирасиз;

б) ҳойнаҳой, қандайдир тўхталиш содир бўлишига шубҳа қилмайсиз.

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

г) то жунаб кетгунигизгача қаттиқ ҳаяжонланасиз, жунаб кетгандан кейингина тинчланасиз.

18. Санаб утилган қайси ранглардан бирини афзал биласиз?

а) қизил;

б) кулранг;

в) яшил;

г) кўк.

19. Нимани ҳисобга олиб қарор қабул қиласиз?

а) "ҳаммаси омадим кулиб, бахтим чопиб, худо ишимни унглашига боғлиқ";

б) "фақат ўзимга боғлиқ";

в) "ўз имкониятларимни объектив баҳолай оламан";

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

д) "ҳар кимнинг ўз тиклири бор"

Advanced Axborot Texnologiyalari

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

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

Энди жадвалга мувофиқ очколарни ҳисобланг:

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Үз муаммоларингизни ҳал эта биласизми?

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

1. Үз муаммоларингиз, нохушликларингиз ҳақида гапирасизми?

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

2. Азобларни бошингиздан кучли ўтказасизми?

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

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

- а) ўз муаммоларингизни ичкиликка "чўктириш" учун — 5 очко.
- б) барча "бош оғриқлар"ни ичкилик билан тарқатиб юбориш учун — 3;
- в) бу шунчаки хуш ёқади — 0.

4. Кўнглингиз чуқур яраланганда нима қиласиз?

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

5. Яқин кишингиз сизни ранжитганида:

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

6. Бахтиёрлик дақиқаларида:

а) нохуш хаёлларга бормайсиз — 1 очко;

б) бу дақиқалар ҳаддан ташқари тез утиб кетишидан қўрқасиз — 3;

в) ҳаётда ёмон нарсалар ҳам жуда кўплиги ҳақида унутмайсиз — 5.

7. Психиатрлар ҳақида нима деб уйлайсиз?

а) уларнинг бемори бўлишни хоҳламасдингиз — 4 очко;

б) улар кўп кишиларга ёрдам берган бўлишарди — 2;

в) инсон кўп нарсада ўзига ўзи ҳам ёрдам бера олади — 3.

8. Сизнинг фикрингизча, тақдир бу:

а) сизни таъқиб этади — 5 очко;

б) сизга нисбатан адолатсиз — 2;

в) сизга хайрихоҳ — 1.

9. Турмуш уртоғингиз (севган кишингиз) билан уришиб қолгандан кейин, жаҳдан тушгач, нималар ҳақда уйлайсиз?

а) ўтмишда сизга хуш ёққан дамлар ҳақида — 1 очко;

б) яширинча қасд олиш ҳақида орзу қиласиз — 2;

в) у сизга кўрсатган жафолардан қанчасига чидаганингиз ҳақида уйлайсиз — 3.

Энди эса тўплаган очколарни санаб чиқинг.

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

16 дан 26 очкогача. Баъзан "тақдирни қаргайдиган" чоғларингиз булади. Шундай булса-да, ажойиб таскин

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

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

8. Вақтичоғлик қилишни ёқтирасизми?

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

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

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

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



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

Энди ўз очколарингизни ҳисобланг. “Ҳа” деган жавобга 1 очко ёзинг.

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

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

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

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

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

9. Сиз қанчалик сабрлисиз?

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

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

- а) ҳа;
- б) йўқ.

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

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

3. Сиз учун нохуш янгиликларни хотиржам қабул этасиз:

- а) ҳа;
- б) йўқ.

4. Жамоат жойларида маст аҳволда юрган кишиларни ёқтирмайсизми?

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

5. Ўзингиздан бошқача касбдаги, мавқедаги, одатлари айрича одамлар билан тез тил топишиб кетасизми?

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

6. Ўзингиз ҳақингиздаги ҳазил гапларга қандай қарайсиз?
а) сизга ҳазиллар ҳам, ҳазилкашлар ҳам ёқмайди;
б) мабодо ҳазил сизга ёқмаса ҳам, худди шундай ҳазил тариқасида жавоб беришга уринасиз.

7. Купчиликнинг "ўз жойида эмас" ва "ўз иши билан машғул бўлмаяпти" деган фикрга қўшиласизми?

- а) ҳа;
- б) йўқ.

8. Сиз дўстингиз (дўгонангиз)ни купчилик даврасига бошлаб келдингиз, у эса ҳамманинг диққат марказида. Бунга муносабатингиз?

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

9. Меҳмонга борганингизда утган даврларни кўкка кутариб, замонавий ёшларни танқид қилаётган кекса одамни учратдингиз. Бунга сизнинг муносабатингиз?

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

Энди эса очколарни сананг. Қуйидаги ҳар бир жавоб учун 1 очкодан ёзинг: 16, 26, 36, 4а, 56, 76, 86, 9а.

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

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

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

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

10. Сиз тежамкормисиз?

Қанча пул ишлаб топганингиздан қатъи назар, "агар тежамли бўлмай, пулни бўлар-бўлмагга совураверсанг — бари бир ҳеч қачон пулинг бўлмайди", деган фикр мавжуд. Шу боис тежамкорликнинг аҳамияти киши учун муҳим.

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

1. Банк хизматларидан фойдаланасизми?

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

2. Қишда уйингиз деразалари қай аҳволда?

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

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

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

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

4. Идишларни:

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

5. Йилнинг совуқ фаслида:

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

6. Сиз қоғоз чиқиндиларини:

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

7. Ортиб қолган нонни:

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

8. Қаерда ювинасиз?

- а) ваннада;
- б) фақат душ тагида;

в) гарчи кўпроқ сув сарфлашингизни билсангиз ҳам, фақат ваннада.

9. Таом тайёрлаганда:

а) тез пишадиган ва нархи арзон ярим тайёр озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланасиз;

б) ярим тайёр озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланмайсиз; оилангиздагилар уларни ёқтирмайдилар;

в) ярим тайёр озиқ-овқат маҳсулотларидан фақат энг зарур пайтдагина таом тайёрлайсиз.

10. Сизнинг фарзандларингиз:

а) ўзидан катта ака ва опалари, қариндошлардан қолган кийимларни киймайдилар;

б) бундай имкониятлари йўқлиги боис, ундай қилишмайди;

в) ҳа, улар катталардан қолган пойабзал, кийимларни киядилар.

Энди эса, очколарни ҳисобланг.

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

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

200 дан 250 очкогача. Хужаликни рационал юритиш услубингизда ҳали захираларингиз бор. Нима сабабдан баъзан унчалик тежамкор эмаслигингизни уйлаб кўринг.

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

“Буни ўзимизга раво кўрсак бўлади-ку!” дейишни ёқтирадиган кишилар тоифасига кирасиз.

11. Таъсирчанмисиз?

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

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

а) турмуш тарзингиз ва овқатланиш тартибингизни қайта кўриб чиқасиз, ҳатто уларга ўзгаришлар киритасиз;

б) буларнинг ҳаммасидан сизга қайси бири асқатиб қолиши мумкинлиги ҳақида ўйлаб қоласиз;

в) бунга сираям эътибор қаратмайсиз (сизнингча, инсоният бу ҳақда сираям ўйламагани боис омон қолди).

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

а) то юзингиз тузалмагунча уйдан чиқмайсиз, чунки агар шу аҳволда чиқсангиз, ҳамма сизга эътибор бераётгандек туюлаверади;

б) буни қандайдир тарзда яширишга уринасиз, бирон-бир танишингизни учратган заҳоти нима содир бўлганини тушунтиришга киришасиз;

в) бунга сира эътибор бермайсиз, беғоналарнинг қизиқувчанлиги сизни мутлақо қизиқтирмайди.

3. Агар ортингиздан кимдир келаётгандай ва у оёгингизни босиб олаётгандек туюлаётганини сезсангиз, қандай йул тутасиз?

а) қадамингизни тезлаштирасиз;

б) сизга бари бир;

в) лекин қизиқувчанликдан угирилиб қараб, кимлигини кўрасиз.



4. Муҳим қарор қабул қилишингиз керак, шунда қандай йул тутасиз?

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

5. Бир оз тобингиз йўқ, лекин шифокорга бормайсиз, чунки:

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

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

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

7. Театр ва кинога бораётганда қаҳрамоннинг кимлигини англайсиз:

а) сизга ухшайди, унинг муаммолари ҳам худди сизникидек, уларни қандай ҳал этишига қизиқасиз;

б) қаҳрамон ва унинг яшаш шароити сизникига сира ухшамайди ва шу боис буларнинг ҳаммаси қизиқ туюляпти, ўзингизга таққослайсиз;

в) сиз спектакль ва фильм қаҳрамонларини ўзингизга таққосламасдан, нейтрал муносабатда роҳатланиб кўрасиз.

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

а) бу сизни қаттиқ яралайди, янада ёмонроқ ишлай бошлайсиз;

б) ўз ишингизга ўзингиз яқун чиқаришга уриниб кўрасиз ва гарчи у бенуқсон бўлмаса-да, лекин бошқалардан кўра тузукроқ ҳамда қизиқиш билан ишлаётганингизни сезасиз;

в) ишингиздаги бундай салбий томонга пастлашишни ўзингиз пайқамаётганингиз тўғрисида сизга шунчаки зарба беришмоқчи, деган қарорга келасиз.

9. Агар такси ҳайдовчиси сизга очиқчасига энсасини қотирганча нигоҳ қаратса, у ҳолда сиз:

а) шунчаки ёқмагандирман, деб уйлайсиз;

б) балки у шунчаки чарчагандир, деб уйлайсиз;

в) ҳойнаҳой, у ҳар доим ҳамма нарсдан норози бўлиб юрадиган одамдир, деган қарорга келасиз.

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

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

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

12. Сизда ҳазил-мутойиба туйғуси борми?

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

Ҳар бир саволга “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг.

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

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

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

гарови-ку, ахир. Улар билан нохушликларни енгиб утиш осонроқ. Узингизни узгартиришга ва ҳаётга кулги билан қарашга уриниб кўринг, ҳамма нарсани ҳаддан ташқари жиддий қабул қилаверманг, айрим нарсаларни энгилроқ қабул қилинг — ҳаётдаги ҳамма ташвишлар ҳам жиддий бўлавермайди.

13. Узингиздан мамнунмисиз?

1. Ҳаётга янгитдан келиб, бошқатдан яшай бошлаганингизда ҳозирги турмуш уртоғиянгиз ва қайнанангиз яна ёнингизда қолишини истармидингиз? Ҳа — 4, йуқ — 16 очко.

2. Биронта қизиқадиган машғулотиנגиз борми? Ҳа — 18, йуқ — 5 очко.

3. Бирон ишингиз ухшамай қолганида, ичингизда: "Бундай воқеа фақат мен билан рўй беради", — дея оласизми? Ҳа — 6, йуқ — 12 очко.

4. Сизга кимдир ҳавас қилаётганини сезганингизда суюнасизми? Ҳа — 16, йуқ — 2 очко.

5. Кимдир сизни ёқимсиз, зерикарли одам деб айтса, иззаг-нафсингиз поймол бўладими? Ҳа — 3, йуқ — 12 очко.

6. Сиздаги нохушликлар танишингизда ҳам худди шу тарзда рўй берганидан кунглингиз таскин топадими? Ҳа — 18, йуқ — 5 очко.

7. Кимдир қандайдир ишни сиздан кура тузукроқ бажараётганини кўрганингизда азобланасизми? Ҳа — 2, йуқ — 16 очко.



8. Лотерёяга катта пул ютиб олишни тез-тез орзу қилиб турасизми? Ҳа — 4, йуқ — 20 очко.

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

10. Жуда кўп тингловчилар қаршисида ёлғиз ўзингиз сўзга чиқишни ёқтирасизми? Ҳа — 16, йуқ — 3 очко.

Энди йиғилган очколарни ҳисобланг.

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

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

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

14. Сиз уришқоқ шахсмисиз?

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

а) жанжалга аралашипдан ўзингизни олиб қочасиз;

б) ким ҳақ бўлса, азият чеккан томонни ёқлаб, аралашасиз;

в) ҳар доим аралашасиз ва ўз нуқтаи назарингизни охиригача ҳимоя қиласиз.

2. Йиғилишда йул қўйган хатолари учун раҳбариятни танқид қиласизми?

а) йуқ;

б) ҳа, бироқ унга нисбатан шахсий муносабатингизга боғлиқ тарзда;

в) хатолар учун ҳар доим танқид қиласиз.

3. Бевосита раҳбарингиз сизга унча рационал бўлиб туюлмаётган иш режасини баён этипти. Унга узингизнинг яхшироқ режангизни таклиф этасизми?

а) агар бошқалар сизни қўллаб-қувватласа, ҳа;

б) сиз уз режангизни ёқлайсиз, албатта;

в) танқид учун сизни мукофотдан маҳрум этишлари мумкинлигидан қўрқасиз.

4. Уз ҳамкасбларингиз, дўстларингиз билан баҳслашишни ёқтирасизми?

а) фақат хафа бўлмайдиганлар билан ва баҳслар узаро муносабатларни бузмаган чоғдагина;

б) ҳа, лекин фақат принципиал, муҳим масалалар бўйича;

в) ҳамма билан ва ҳар қандай сабаб билан баҳслашаверасиз.

5. Кимдир навбатсиз сиздан олдинга утиб кетишга уриняпти:

а) сиз ундан ёмонмасман, деб ҳисоблаб, навбатда турганлардан айланиб ўтмоқчи буласиз;

б) ичингизда жаҳлингиз чиқади;

в) ўз норозилигингизни очиқ айтасиз.

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

а) ушбу лойиҳанинг ҳам ижобий, ҳам салбий жиҳатлари ҳақида фикрингизни билдирасиз;

б) ишидаги ижобий жиҳатларни ажратиб кўрсатасиз ва уни давом эттириш имконини беришни таклиф қиласиз;

в) уни танқид қила бошлайсиз, янгилик киритиш учун хатога йўл қўйиш ярамайди.

7. Тасаввур қилинг: қайнанангиз ҳар доим пулни иқтисод қилиш ва тежаб ишлатиш урнига аямай ишла-таверилишингиз ҳақида гапирaveraди, уни эса қимматбаҳо

нарсалар харид қилади. У ҳозир ўзининг энг охириги хариди ҳақида сизнинг фикрингизни билмоқчи. Унга нима дейсиз?

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

б) бу дидсиз нарса экан, дейсиз;

в) у билан шу хусусда ҳамиша баҳслашасиз ва жан-жаллашасиз.

8. Чекаётган ўсмирларни учратиб қолдингиз. Қандай йул тутасиз?

а) "Ёмон тарбия олган бегона шумтакалар учун кай-фиятимни бузиб нима қилдим?" деб ўйлайсиз;

б) уларга танбеҳ берасиз;

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

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

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

б) ундан куз ўнгингизда қайтадан ҳисоблашини су-райсиз;

в) бу жанжал чиқариш учун баҳона бўларди.

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

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

б) сиз ундан шикоят қилиш йулини топасиз, уни жазоласинлар ёки ишдан бўшатишсин;

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

11. Сиз ўсмир ўғлингиз билан баҳслашиб, унинг ҳақ-лигига амин бўласиз. Ўз хатонгизни тан оласизми?

а) йуқ;

б) тан оласиз, албатта;

в) агар ноҳақ эканлигингизни тан олсангиз, обруйингиз қоладими?

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

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

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

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

15. Сиз қанчалик мустақилсиз?

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

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

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

б) ота-онангиз, қариндошларингиз фикрига қулоқ соласиз;

в) фақат энг яқинларингиз ва дўстларингиз маслаҳатини эшитасиз.

2. Сиз ўзингиз танлаган олий ўқув юртига кирмоқчисиз, бунга қандай йўл билан эришишни мақсад қилгансиз?

а) фақат ўз кучингизга таяниб;

б) кириш имтиҳонларини яхши топшириш ва алоқаларга таяниб;

в) фақат алоқалар, таниш-билишлар орқали.

3. Ўқиш даврида имтиҳон ва дарсларга қандай тайёрланардингиз?

а) тиришқоқлигингизга таяниб иш кўрардингиз;

б) курсдошларингиздан ёрдам сўрардингиз;

в) фақат ўзгалар ёрдамига таянишни уйлагансиз.

4. Ишга қандай жойлашгансиз?

а) тақсимотга кўра;

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

в) таниш-билишчилик алоқалари тўғрисида ишга жойлашгансиз.

5. Ишда мураккаб вазиятларга тушсангиз, қандай қарор қабул қиласиз?

а) фақат ўз тажриба ва билимларингизга суянган ҳолда;

б) баъзан ҳамкасабалар билан маслаҳатлашасиз;

в) ҳамкасабалар билан ҳар доим маслаҳатлашасиз.

6. Никоҳдан утиш танловингизга нима сабаб бўлди?

а) сўнгги қарорни ўзингиз қабул қилдингиз;

б) яқинларингиз фикрига қулоқ солдингиз;

в) келин (куёв)ни аввал яқинларингизга таништири-
дингиз, кейин улар билан маслаҳатлашдингиз.

7. Агар хотинингиз (эрингиз) узоқ муддатли хизмат сафарда булса, ёлғиз ўзингиз, айтайлик, уй-жой, мебель танлай оласизми ёки бошқа муҳим қарорлар қабул қила-
сизми?

а) ҳа;

б) шундай қила оласиз, бироқ бу қарорни ҳозирча четга қуйиб турган маъқул;

в) йўқ.

8. Усмир чоғингизда ўз фикрингизни нечоғли қатъият билан ҳимоя қилгансиз?

а) ҳар доим;

б) бу борада ҳатто ота-онангиз билан келишмовчи-
ликлар ҳам чиққан: ҳимоя қилгансиз, лекин улар фикрига
нисбатан ҳурматни ҳам сақлаб қолгансиз;

в) ҳеч нимага ўзингиз қарор чиқаролмасдингиз.

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

а) ҳеч қандай шарт-шароитга қарамай, албатта, ҳимоя қиласиз;

б) аксар ҳолларда — ҳа;

в) камдан-кам.

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

а) ўзингизни касбингизга бутунлай бағишлагансиз;

б) сиз учун турмуш ўртоғингиз ва яқинларингиз фикри жуда муҳим;

в) бировнинг фикрига тула суянасиз.

11. Яқинларингиз соғлиғи хавф остида булса, агар хотинингиз (эрингиз) ўзларига бирон зарар етказаёт-
ганларини кўрсангиз:

а) уни ўз саломатлигига эътибор беришга мажбур этасиз;

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

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

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

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

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

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

16. Мустақилмисиз?

Испай психологларининг саволларига "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб беринг. Агар бирон саволга жавоб беришга

қийналсангиз, жавоб бермай қўя қолинг. Лекин бундай саволлар бештадан ошмасин!

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

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

3. Ёлғиз қолганингизда зеркиб, ўзингизни нохуш сезасизми?

4. Сизга саёҳатга ёлғиз жўнаб кетиш қийинми?

5. Бировнинг маслаҳатисиз бир ўзингиз муҳим нарсани харид қила оласизми?

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

7. Агар кузатиб бориш зарур бўлмаса, муҳим текширув учун шифокор ҳузурига якка ўзингиз бора оласизми?

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

9. Ўз фикрингизга нисбатан одатда узгаларникига кўпроқ ишонасизми?

10. Сизнинг муаммоларингизни кўпинча бошқалар ечишга мажбурми?

11. Сизга ёлғиз яшаш ёқадими?

12. Одам кўп жойда дам олиш кўнгилдагидек бўладими?

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

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

15. Ташаббусни тез-тез кўрсатасизми?

16. Баҳслашиб утирмаслик учун (гарчи дилингизда бунга норози бўлсангиз ҳам), узгалар фикрига кўпилаверасизми?

17. Дам олиш кўнлари уйда ёлғиз қолиб, бирон ерга бирга борадиган одам йўқлиги ҳақидаги фикр сизни даҳшатга соладими?

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

19. Сизнинг имкониятларингизни паст баҳолашса
таъсирланасизми?

20. Сизга ҳомийлик қилишлари учун кўпинча эҳтиёж
сезасизми?

Ҳар бир қуйидаги жавобга 1 очкодан қўшинг:

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

Энди қуйидаги жавоблар учун 1 очкодан олиб ташланг:

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

6 ва ундан кўп "мусбат" очколар. Сиз ўзгалар фикрига
ҳаддан зиёд тобесиз. Ўз мустақиллигингиз учун курашинг!
Кўпроқ эркин бўлиш керак.

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

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

6 ва ундан кўпроқ "манфий" очколаргача. Сиз
бутунлай мустақилсиз. Бу яхши, қачонки мустақил.

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

17. Сиз ҳассосмисиз ёки тадбиркорми?

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

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

Таклиф этилган олти вариантдан бирини танлашингиз керак бўлади.

1. Сиз лотереяга жуда катта ютуқ ютиб олганингизни тасаввур қилинг. Қандай йул тутасиз?

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

2. Сиз учрашиб юрган қиз (йигит) сизни ташлаб кетса, қандай йул тутасиз?

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

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

в) асабларингиз чарчаганини ҳис қилаётганингиз туфайли шифокордан маслаҳат сўрайсиз;

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

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

е) буларнинг ҳаммаси мувозанатингизни узоқ муддатга издан чиқаради.

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

а) бу ишдан бўшашдан кўра тузукроқ деб ҳисоблайсиз;

б) худди тузатиб бўлмас ҳодиса рўй бергандек бунга қайғурасиз;

в) уй-рўзгор харажатларини тежашга ҳаракат қиласиз;

г) бошқа тузукроқ ишга жойлашишини ундан талаб қиласиз;

д) дўстларингиз орқали унга янги иш ахтаришга киришасиз;

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

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

а) у қайтганидаги учрашиш қувончи ҳақида ўйлайсиз;

б) дарҳол хат ёзишга ўтирасиз;

в) бу вақтда ота-онангизникига кўчиб ўтасиз;

г) уйда бирон машғулот топасиз ёки меҳмон кутасиз;

д) унинг йўналишини харитадан кузатасиз;

е) бирга кетолмаганингизга ачинасиз.

5. Кутилмаганда уйингизга меҳмонлар келишди:

а) улар билан ресторанга биргаликда боришни таклиф қиласиз;

в) ресторанга пулни совурмай, уй шароитида ўтирган маъқулроқ деб ҳисоблайсиз;

г) эрингиз (хотинингиз) ёнида меҳмонларга бирон нимадан гина қилишдан уялмайсиз;

д) совиткичда бор масаллиқлардан биронта таомни тез тайёрлайсиз;

е) меҳмонларнинг саросимага тушгани, хижолат булишаётганини одоб, илтифот билан тушунтирасиз.

Энди қайси гуруҳ саволларига жавоблар кўпроқлигини кўрамиз.

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

Агар "б" билан "е" саволларига жавоблар кўпроқ йиғилган булса, сиз анча ҳис-ҳаяжонларга берилгансиз, ҳаддан зиёд таъсирчансиз. Эҳтимол, ҳаётга бир оз енгилроқ қарашингиз, нохушликларни жуда фожiali қабул қилишингиз яхшимасдир?..

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

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

18. Қушнилариңгиз яхшими?

Буни таклиф этилаётган тест кумагида билиб олса булади.

1. Қушнилариңгиз билан кирди-чиқди қилиб, муома-лада бўлиб турасизми?

- а) купинча — 5 очко;
- б) баъзида — 3 очко;
- в) ҳеч қачон — 1.

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

- а) купинча — 5 очко;
- б) баъзан — 3;
- в) ҳеч қачон — 1.



3. Мабодо, қушни болалар шўхлик қилиб, эшикдаги қўнғироқни жиринглатиб қочиб кетсалар, нима қилган булардиңгиз?

- а) уларни уришиб берасиз — 1 очко;
- б) ота-оналарига шикоят қиласиз — 5;
- в) бирпас мингирлаб, кечириб юборасиз — ахир, булар бола-да — 3.

4. Қушнилариңгизни қандай деб ҳисоблайсиз?

- а) ҳар доим кумаклашишга тайёр, илтифотли, қизиқарли кишилар эмас — 5 очко;
- б) ёрдамга тайёр, бироқ улар унчалик қизиқтирадиган кишилар эмас — 3;
- в) улар одобли ҳам, қизиқ ҳам эмас — 1.

5. Алламақалда таклиф этган меҳмонларингиз шовқин-сурон кутаришди. Қушниларингиз бундан шикоят қилишди. Сиз нима қиласиз?

а) узр сўраб, меҳмонларни тинчлантиришга ҳаракат қиласиз — 5 очко;

б) ўз уйингизда истагандай яшай олишингизни айтиб жавоб берасиз — 1;

в) меҳмонларингиз ёнига қушниларни ҳам таклиф этасиз — 3.

6. Ёнингиздаги хонадонга янги қушнилар кучиб келишяпти, шунда сиз:

а) дарҳол танишиб олиб, ўз ёрдамингизни таклиф этасиз — 5 очко;

б) улар бир оз кўникиб олишларини кутасиз, кейин ёрдамингизни таклиф этасиз ва уларни меҳмонга чақирасиз — 3;

в) то илк қадамни ўзлари ташламагунча кутасиз — 1.

7. Қушниларингиз янги автомобиль харид қилишди. Сиз:

а) улар билан бирга қувонасиз — 3 очко;

б) уларга ҳасад қиласиз — 1;

в) уни қандай сотиб олишди экан, деб ўлайсиз — 5.

8. Гийбат қилишни ёқтирасизми?

а) ҳа, ҳар доим — 5 очко;

б) баъзан, лекин бегараз — 3;

в) йўқ — 1.

9. Қушнингизнинг уйига нотаниш одам келди. Сиз эса, унинг турмуш уртоғи хизмат сафарига кетганини биласиз:

а) нотаниш киши кетганидан кейин унинг кимлигини аниқламоқчи бўласиз — 5 очко;

б) жуда ёмон фикрларга борасиз — 1;

в) бунга эътибор бермайсиз — 3.

10. Қўшнилариңгиз таътилга жунаб кетаётганларида уларниңг мушуги, ити ёки ҳатто уйига қараб туришни сурашса, рози булармидиңгиз?

а) дарҳол рози буласиз — 5 очко;

б) жон деб рози буламан, деб айтардиңгиз-у, лекин бу иш билан шугуланмаслик учун бирон-бир баҳона топардиңгиз — 3;

в) дарҳол рад этардиңгиз — 1.

11. Қўшни қизни купинча уйланган ёки сизниңгча, унга мос эмас деб уйлайдиган йигит билан кўрасиз:

а) бу ҳақда шу заҳоти унинг онасига маълум қиласиз — 5 очко;

б) аввал қизниңг узи билан гаплашиб оласиз — 3;

в) менга нима деб уйлайсиз — 1.

12. Милиционер қўшниларниқига кирганини кўргач:

а) у уша ердалиғида қўшниларниқига киришга баҳона топил-ди — 5 очко;

б) у кетган заҳоти қўшниларниқига жунайсиз — 3;

в) бу сизни умуман қизиқтирмайди — 1.

13. Узингизни қандай деб ҳисоблайсиз?

а) қўшнилариңгиздан бир оз тузукроқ — 1 очко;

б) уларга нисбатан бир оз обрўлироқ — 5;

в) улар билан узингизни сира таққосламайсиз — 3.

14. Қўшнилариңгиз янги турмуш қурган келин-куёв булса:

а) уларга маслаҳат бериш учун ҳар қандай баҳонадан фойдаланасиз — 5 очко.

б) уларга одоб доирасида, жонга тегмайдиган тарзда ёрдамлашишга ҳаракат қиласиз — 3;

в) оилавий ҳаётда ўзлари тажриба орттиришлари керак деб ҳисоблайсиз — 1.

15. Қўшнилариғиз янги мебель сотиб олишда, эски-
сини эса сизга арзонроқ нархда сотиб олишни таклиф
этишда:

а) бу сизни таъсирлангирди, бироқ буни билдирмай-
сиз — 3 очко;

б) ҳатто ҳеч нима сотиб олмоқчи бўлмасангиз ҳам, улар
сизни ўйлаганлари учун миннатдорчилик билдирасиз — 5;

в) сиз таъсирландингиз ва буни аниқ намоён эта- сиз
— 1.

Очколарни ҳисобланг.

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

57 дан 32 очкогача. Илтифотлисиз, қалбингиз очиқ,
ўзгаларни ҳурмат қила биласиз. Агар қўшнилар ҳозир сиз
билан мулоқот қилишни хоҳламаётган бўлсалар, ўзингизни
зўрлаб уларга тикилмайсиз. Қўшнилариғизнинг ҳаёти
сизни қизиқтиради, лекин одоб доирасида, жонга тег-
майсиз. Агар кўмаклашишнинг ҳожати бўлмаса, ёрда-
мингизни таклиф этмайсиз. Қўшнилариғиз ҳақида ҳам-
ма нарсани билиб олишга уринмайсиз. Шунингдек, ўз
ҳақингизда ҳаммасини гапириб ҳам бермайсиз. Зарурат
турилган чоғда сиз ҳар доим холис ёрдам таклиф этасиз.

31 ва ундан кам очколар. Ҳойнаҳой, алоҳида хонадонда
яшаганиғиз маъқулдир. Сизга қуни-қушни керак эмас,
улар билан мулоқот қилиш учун хоҳишингиз ҳам йўқ.
Борди-ю, улар билан учрашишга мажбур бўлсангиз,
фазилатларидан кўра кўпроқ нуқсонларига эътибор қа-
ратасиз.

19. Сиз яхши психологмисиз?

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

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

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

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

Эътибор қилинг, сиз учун психолог аниқлаган хусусият ўзингиз танлаганингизга мос келадими?

1. Аччиқ зирavorлар қўшилган таомлар ейишни ёқтирасизми?

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

2. Кўпчилик даврасида ўзингизни яхши сезасизми?

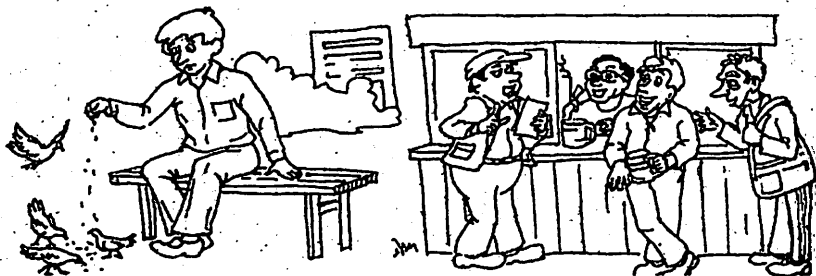
Ҳа — 2; йўқ — 1.

3. Баъзида суюнганингиздан шифтгача сакрашни истайсизми?

Ҳа — 4; йўқ — 2.

4. Меҳмонларингизни қизиқтира оласизми?

Ҳа — 3; йўқ — 2.





5. Бошингиз тез-тез оғриб турадими?

Ҳа — 1; йуқ — 2.

6. Гоҳида тишларингизни ювишни унутасизми?

Ҳа — 4; йуқ — 1.

7. Доимо бир хил соч турмагида юрасизми?

Ҳа — 3; йуқ — 1.

8. Бошқотирмалар ечишни ёқтирасизми?

Ҳа — 3; йуқ — 1.

9. Бадантарбия билан шуғуланасизми?

Ҳа — 3; йуқ — 1.

10. Сизда тушкун кайфият тез-тез бўлиб турадими?

Ҳа — 1; йуқ — 4.

11. Жимжитликда, тинч шароитда ишлашни ёқтирасизми?

Ҳа — 4; йуқ — 1.

Энди йиғилган очколарни ҳисобланг.

15 дан ва ундан камроқ очко. Сиз биринчи хилга яқинсиз.

20 дан камроқ очко. Сиз иккинчи хилга яқинсиз.

25 дан кўп очко. Сиз учинчи хилга яқинсиз.

20. Сиз қанчалик холисиз?

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

Қуйидаги тест психология соҳасида инсонларни баҳолашга қобилиятингиз борлиги ёки уларга нисбатан купинча ёмонлик қиласизми, шунини аниқлашга кумаклашишига умид қиламиз.

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

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

- а) хушмуомала, мулоқотда ёқимтой одам — 2 очко;
- б) қаттиққўлик билан тарбияланган одам — 4;
- в) асл феълени яширадиган, аслида эса носамимий бўлган киши — 1.

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

- а) улар бахтли яшайдилар — 2 очко;
- б) бир-бирларига бефарқлар — 1;
- в) бир-бирларига етарлича ишонмайдилар — 4.

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

- а) ҳазилкаш деб уйлайсиз — 1 очко;
- б) у ўзини ишончсиз ҳис қиляпти ва шу тариқа ноҳуш вазиятдан чиқишга уринмоқда — 2;
- в) бошқаларда яхши таассурот қолдирмоқчи — 4.

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

- а) бу ҳаяжонланаётганини кўрсатади — 4 очко;
- б) у ҳаддан зиёд чарчаб, толиққан — 2;
- в) у самимий эмас — 1.

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

- а) уни қайсидир бирор даврага таклиф этиш керакдир — 1 очко;
- б) уни ишда кузатган маъқулоқ — 2;
- в) ўзини уриш-жанжалда қандай тутишини куриш керак — 4.

6. Ҳаддан зиёд кўп чойчақа берадиган одам билан ресторанда бирга утириб қолдингиз. Сизнинг ишончингиз қомилки:

- а) у сизда таассурот қолдиришни хоҳлайди — 4 очко;
- б) у хизматчиларга ёқиш ниятида — 2;
- в) у шунчаки “меҳрибон қалб эгаси” — 1.

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

- а) писмиқлик қилиб, атайлаб гаплашишни хоҳлашмайди — 2 очко;
- б) ҳаддан ташқари уятчан — 4;
- в) ҳаддан ташқари хижолатли, кўпинча ўзларини кимдир ранжитишидан чўчийдилар — 1.

8. Айрим одамларни, улар билан гаплашмасингизданоқ юзларига қараб баҳолайсиз. Сизнингча, пешанаси торлиги нимани билдиради?

- а) тентакроқликни — 1 очко;
- б) қайсарликни — 2;
- в) у ҳақда бирон нима дея олмайсиз — 1.

9. Бошқаларнинг кузига қарамайдиган одам ҳақида нима деб уйлайсиз? Сизнингча, унда:

- а) ижобий хислатлари етарли бўлмаган норасолик уйғунлиги бор — 1 очко;
- б) у самимий эмас — 4;
- в) у ҳаддан зиёд паришонхотир — 2.

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

- а) узгача иродали феъл-атворга эга шахс деб — 1 очко;
- б) қалби бум-буш, шунчаки мақтанчоқ киши деб — 4;
- в) ҳеч нимага боғланишни истамайдиган одам деб — 2.

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

- а) камтар деб — 2 очко;
- б) тежамли деб — 4;
- в) хасис деб — 1.

12. Ҳойнаҳой, узгаларни фақат ташқи кўринишидан баҳолашингизга тўғри келгандир. Сизнингча, тула одамлар:

а) бошқалардан кўра яхшироқ, улар қўвноқ ва очиқ кунгил кишилар — 2 очко;

б) сираям яхши эмас, чунки улар ялқов ва бегамдирлар — 1;

в) худди бошқалар каби уларнинг ҳам яхшиси ва ёмони бор — 4.

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

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

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

21. Ҳақиқат йулида собит тура оласизми?

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

1. Дўстингиз оғир аҳволда қолди:

а) сиз у билан учрашмасликка ва ишига аралашмасликка уринасиз;

б) унга дарҳол ёрдамга етиб борасиз;

в) бошқа дўстларингиздан ёрдам сўраб мурожаат қиласиз.

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

а) сузга ишонасиз;

б) ишонарлироқ бўлиши учун уни ёзма равишда расмийлаштирасиз;

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

3. Қийинчиликлар туғилганида:

а) ўзингизга бўлган ишончдан айрилиб, ўйлаганларингиздан воз кечасиз;

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

в) қийинчиликлар сизда уларни енгиб ўтиш истагини уйғотади.

4. Агар кутилмаганда сизга ёқимсиз савол беришса:

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

б) узоқ ўйлаб, кейингина жавоб берасиз;

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

5. Агар сиз одамлар орасида сўзга чиқишингиз керак бўлса:

а) хижолат бўлиб, ўзингизни йўқотиб қўясиз;

б) бу сизни сираям танг аҳволга солмайди;

в) бу сизга бир оз ҳузур ҳам беради.

6. Агар баҳслашаётганингизда хато қилганингизни сезсангиз:

а) шу заҳоти хатонгизни тўғрилайсиз;

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

в) баҳслашишни тўхтатасиз.

7. Сизнингча, ҳақиқатни ёқламоқ — бу:

а) унчалик осон эмас ва ҳаммаси вазиятга боғлиқ;

б) ниҳоятда асабий зўриқиш ҳолига туширади, шухрат келтириши мумкин;

в) муҳим ва керак.

8. Ўзга фикрни ёқлаётган дустингиз билан баҳслашаётганингизда сиз:

а) одатда уни қайта ишонтира оласиз;

б) ўз фикрингизда қоласиз;

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

9. Баҳс шиддатли тус олганида:

- а) газабингиз қузийди;
- б) хотиржам қолаверасиз — бу баҳсда ишонарли бўлишнинг энг яхши усули;
- в) овозингизни баландлатасиз.

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

- а) ёзиб қуймайсиз, чунки тез топа оласиз;
- б) ён дафтарчангизга ёзиб қуясиз;
- в) уларни эслаб қоласиз.

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

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

12. Анча жонли мунозарадан кейин:

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

13. Одатда, баҳсга киришаётганингизда:

- а) кимндир ёқлаётганда қандайдир фойдани кузлайсиз;
- б) шу тарзда атрофдагиларни қойил қолдирмоқчисиз;
- в) бунга эҳтиёжи бўлган кишиларни ҳимоя қилмоқчисиз.

14. Агар дустларингиздан бири нимададир янглишаётган булса:

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

Энди жадвалга кўра йигилган очколарни санаб, қўшиб чиқинг.

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

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

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

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

22. Сиз кузатувчанмисиз?

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

1. Сиз қандайдир ташкилотга кириб келдингиз:

а) стол ва стулларнинг қай тарзда жойлашганига эътибор қаратасиз;

б) буюмларнинг аниқ жойлашганига эътибор берасиз;

в) деворларда нима осилганига қарайсиз.

2. Биров билан учрашганингизда, сиз:

- а) унинг юзигагина қарайсиз;
- б) ўзига билдирмай бошдан-оёқ қарайсиз;
- в) юзининг айрим қисмлари (кўзи, бурни)га қарайсиз.

3. Курган манзарадан эсингизда нима қолади?

- а) ранглар;
- б) осмон;
- в) ушанда сизни қуршаб олган севинч ёки маъюслик ҳисси.

4. Эрталаб уйғонганингизда, сиз:

- а) дарҳол нима қилмоқчи бўлганингиз ёдингизга тушади;
- б) қандай туш курганингизни эслайсиз;
- в) кеча нима рўй берганини уйлайсиз.

5. Жамоат транспортга чиқаётганингизда, сиз:

- а) ҳеч кимга қарамасдан олдинга ўтаверасиз;
- б) ёнингизда турган кишиларга қарайсиз;
- в) сизга яқинроқ турганларга у-бу ҳақда сўз қотасиз.

6. Кучада кетаётганингизда, сиз:

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

7. Витринага қараганингизда, сиз:

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

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

- а) уша буюмни қолдирганлигингиз эҳтимоли бўлган жойга диққатингизни жамлайсиз;

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

9. Яқин кишилар, дусларингиз билан гуруҳ бўлиб тушган эски расмни кўриб, сиз:

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

10. Сиз билмайдиган қизиқарли нарда уйинини уйнашни таклиф этишди, деб тасаввур қилинг:

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

11. Сиз боғда кимнидир кутяпсиз ва:

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

12. Юлдузли тунда сиз:

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

13. Китоб ўқиркансиз, сиз:

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

14. Қушларингиз ҳақида нималар ёдингизда туради?

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

15. Тузатишган дастурхон олдида ҳозир бўлганингизда:

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

Жадвал асосида натижаларингизни текшириб, кейин уларни қўшиб чиқинг.

| Савол вариант-лари | Саволлар рақамлари буйича очколар сони | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| а | 3 | 5 | 10 | 10 | 3 | 5 | 3 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 3 |
| б | 10 | 10 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 |
| в | 5 | 3 | 3 | 5 | 10 | 10 | 10 | 3 | 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 |

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

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

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

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

23. Феъл-атворингиз қандай?

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

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

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

7. Бирон нимани йигиб юришга ишқибозмисиз?

8. Купинча энг охирги дақиқада режаларингизни ўзгартирасизми?

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

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

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

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

24. Машинани қандай бошқарасиз?

1. Вақти-вақти билан куз шифокорига бориб, куриш қобилиятингизни текширтириб турасизми?

а) йилига бир марта;

б) йилига 2 марта;

в) фақат ёмон кўраётганингизни сезганда.

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

а) ҳа;

б) йўқ;

в) баъзида бўлиб туради.

3. Рулга утиришдан олдин дори қабул қиласизми?

а) йуқ;

б) агар ҳар куни рулга утирсангиз, ҳафтасига бир марта;

в) агар зарур бўлса, деярли ҳар куни.

4. Жуда асабийлашганингизда ёки ҳаддан зиёд даргазаб ҳолда рулга утирасизми?

а) ҳа;

б) йуқ;

в) аввал тинчланиб олиб, кейин.

5. Машинангизни ут олдиришдан олдин ҳар сафар текшириб кўрасиз:

А ... машина остида доғлар борлигини:

а) ҳа;

б) йуқ;

в) вақтингиз бор бўлганида.

Б ... гилдираклар ҳаво билан қандай тулдирилганини:

а) баъзан, узоқ йул олдидан;

б) ҳа, йулда кутилмаган ҳодисалар бўлишини ёқтирмайсиз.

в) агар бирорта гилдирак бўшаб қолса, текширмасданноқ буни пайқайсиз.

В ... мой даражасини:

а) ҳа;

б) йуқ;

в) гоҳ-гоҳида.

Г ... бақда бензин борлигини:

а) узингиз текшириб кўрасиз;

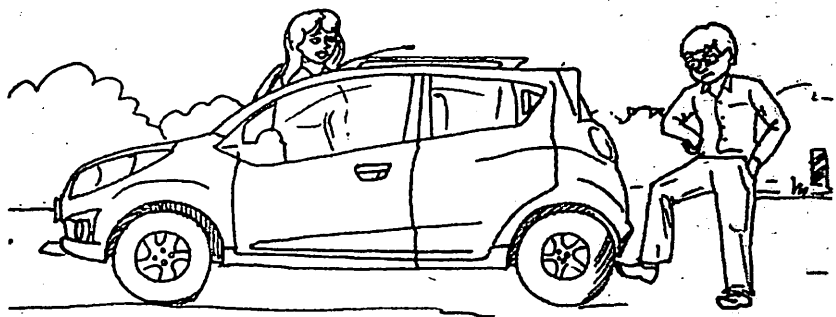
б) асбоб кўрсатишига ишонасиз;

Д ... радиаторда сув борлигини:

а) қишда бу зарур, йилнинг бошқа фаслида бу шунчаки вақтни йуқотиш;

б) ҳа;

в) йуқ.



Е ... орқа томонни курсатадиган кўзгу ҳолатини:

- а) агар шаҳар бўйлаб юрадиган бўлсам, албатта;
- б) ҳа;

в) йўқ, мабодо ҳалокатли вазият бўлиб қолса, бу ёрдам бермаса керак.

6. Двигателни ишга туширганда асбоблар курсатишини текширасиз:

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

б) албатта;

в) йўқ.

7. Йул ҳоидаларига қатъий амал қиласизми?

а) ҳар доим;

б) фақат ЙПХ пости яқинида;

в) йўқ.

8. Рулда чекадиган одатингиз борми?

а) бундан сира воз кечолмайсиз;

б) йўқ;

в) гоҳ-гоҳида.

9. Йулда чарчаб қолганингизни сездингиз. Қандай тадбир қўлайсиз?

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

б) толиққанингизга қарамасдан ҳаракатни давом эттираверасиз;

10. Машинангиз олдида сизникидан кура секинроқ ҳаракатланиб бораётган бошқаси бор. Бунга қандай жавоб қайтарасиз?

- а) ижозат этилган жойдагина уни қувиб ўтасиз;
- б) ҳеч қандай хатарли вазиятдан қўрқмай, шу заҳотиёқ уни қувиб ўтасиз;
- в) агар у асабингизга жуда тегаётган бўлса, бу қоидада ижозат этилган ёки йўқлигидан қатъи назар, қувиб ўтасиз.

11. Свечаларни тозалашни, гилдиракларни алмаштириш, умуман, қандайдир енгил носозликларни бартараф этишни биласизми?

- а) агар бу қийин бўлмаса, уриниб кўрсангиз бўлади;
- б) албатта, ахир бу оддий ишлар-ку, буни ҳар бир автоҳаваскор қила билиши керак.

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

- а) агар кайфиятим яхши бўлса;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

13. Башарти рўлда кетаётганингизда суҳбатлашсангиз, бу диққатингизни чалғитадими?

- а) баъзан;
- б) йўқ, керак бўлганида суҳбатни тўхтатасиз;
- в) купинча ҳамроҳингиз эътиборлироқ бўлишни сизга эслатади.

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

- а) албатта;
- б) йўқ, хатарли ердан ўтиб кетгандан кейин;

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

31 очкодан ортиғи. Сиз жуда яхши ҳайдовчисиз. Машинани бенуқсон бошқарасиз, энг мураккаб йўл-транспорт ҳодисаларида осонгина йўл топа оласиз, машинаси бузилиб қолган ҳамкасбларингизга ёрдам кўрсата оласиз. Борди-ю, ҳамма ҳайдовчилар рулда сиз каби ҳаракат қилса, автомобиль ҳалокатлари анча камайган бўларди.

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

20 очкодан кам булса. Машинани бошқаришда камчиликларингиз кўп. Ҳали кўп нарсани ўрганишингизга тўғри келади. Келаси сафар рулга утиришдан аввал уйлаб кўринг: агар ўз хавфсизлигингиз ҳақида қайғурмасангиз, яқин кишиларингиздан ташвиш-ланинг, сизнинг айбингиз тўфайли улар азият чекиши мумкин.

25. Янги йил тести

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

1. Янги йилни қаерда кутиб олишни ёқтирасиз?

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

2. Янги йил кечасида қандай улфатлар орасида қолишни истардингиз?

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

3. Қандай мусиқани афзал кўрасиз?

- а) ресторанда, турбазада қўйиладиганни — 1 очко;
- б) ўзингиз ёқтирган мусиқани эшитасиз — 2;
- в) ўзингиз қўшиқ айтиб, мусиқа асбоблари чаласиз — 3.

4. Озиқ-овқат маҳсулотлари буйича дидингиз қалай?

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

5. Янги йил теледастурини кўрасизми?

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

6. Табриқномалар жунатасизми?

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

7. Янги йил совғалари улашасизми?

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

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

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

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

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

26. Қайси рангни ёқтирасиз ва феъл-атворингиз қандай?

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

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

Қуйида келтирилган аниқлаштирувлар асосида ҳар бир киши ўзи учун хулоса чиқара олади.

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

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

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

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

Тўқ сариқ (қовоқранг) — ички ҳиссиётга эга ва эҳтиросли орзу-ҳавасга эга кишилар ёқтирадиган ранг. Бу ранг, шунингдек, риёкорлик ва мўғамбирликни ҳам билдиради.

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

Сариқ ранг осойишталик тимсоли, одамлар билан муносабатда эркинлик, зиёлиликни билдиради. Бу рангни ёқтирган одам киришимли, қизиқувчан, қўрқмас, осон

мослашувчан ва одамларга ёқиш ҳамда ўзига жалб этиш имкониятидан роҳат олади. Бу рангни ёқтирмайдиган кишилар диққат-эътибори жамланган, тушкун кайфиятда, у билан танишиш қийин бўлади.

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

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

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

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

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

27. Сизда саёҳат қилишга иштиёқ борми?

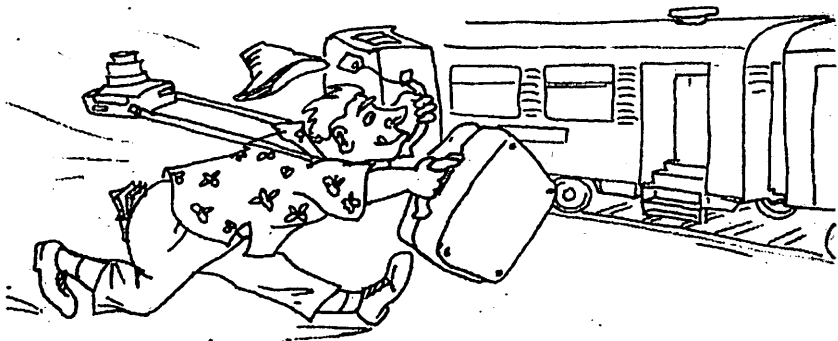
Сизни узоқ йўлга жўнаб кетишга нима мажбур қилади? Балки, саёҳат қилишга иштиёқдир? Болалик чоғларида Киплингни ўқишга берилиб, Ҳиндистонга “бориб келган” ёки Жюль Верн қаҳрамонлари билан бирга дунё бўйлаб саёҳатга “чиққан” одам доимо бир жойда утиролмайди. У катта бўлгач ҳам текширилмаган нарсаларни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

1. Хуллас, саёҳатларга иштиёқингиз борми? Йўлга чиқмоқчи бўлсангиз, нима қиласиз?

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

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

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



3. Аделанда бу —

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

4. Сиз аэропортга етиб келдингиз, учиш эса эртаси кунга қолдирилибди. Нима қилган булардингиз?

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

(Мана бу бир нечта ҳазил саволга жавоб бериб кўринг).

5. Саёҳат қилаётганингизда одатда юз ифоданингиз қандай бўлади?

- а) хотиржам, ҳатто бир оз паришонроқ;
- б) улугвор, салобатли (худди Марк Полоники каби);
- в) соддадил, кўнгилчан, беғубор қизиқувчан (худди Қизил Қалпоқчаники каби).

6. Бир ошнангиз хорижга бориб, катамаранда саёҳат қилганини гапириб берди. Сиз нима деб уйлайсиз?

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

7. Саёҳатга чиқиш учун нимани танлаган булардингиз?

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

8. Башарти океан узра учиб утиб, соат пояслари узгаришларига мослашув қийинчиликларидан огоҳлантиришса, сиз:

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

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

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

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

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

11. Жомадонингизни ҳозирлашга энг камида қанча вақт сарфлайсиз?

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

12. Лотереяга Уртаер денгизи буйлаб саёҳат ютиб олдингиз. Нима қиласиз?

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

13. Дўстларингиз билан бирга байдаркада саёҳат қилиш, сизнингча:

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

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

14. Башарти Оловли Ерга боришга аҳд қилсангиз, унда:

а) у ер совуқ;

б) у ер иссиқ;

в) туб аҳоли билан танишишни хоҳлардингиз.

Энди жадвал бўйича натижаларни ҳисобланг.

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

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

Сизнинг феъл-атворингиз оғир-вазмин, барқарорликни ёқтирасиз, обдан уйлаб қарор чиқарасиз. Ёзги дам олишни нотаниш ерлар бўйлаб саёҳатта чиқишдан кўра доимий жойда турбаза ёки санаторийда утказишни афзал кўришингиз мантиқан тўғри.

9 дан 14 очкогача. Сиз учун саёҳат — бу ҳордиқ чиқариш. Шу тарзда стрессдан, ҳаётингизнинг ҳар дақиқасини тақсимлаш заруратидан, доимо шошилиб юришдан қочиб кетасиз. Лекин шу билан биргаиларча, сиз ташкиллаштирилмаган ёввойи саёҳат тарафдори эмассиз, у яхшилаб уйланган бўлиши керак. Сизда янги

оламлар кашф қилиш эҳтирослари йўқ, шунчаки вазиятни алмаштириш имкониятига қизиқасиз. Лекин сизда қизиқувчанлик унча ривожланмаган. Саёҳат давомида кўзланган дастурдан қандайдир оғишларни хоҳламайсиз, кутилмаган воқеалар, муаммолардан қочишни хоҳлайсиз. Нима учун саёҳатга чиққанингизни биласиз, аслида нимани хоҳлаётганингизни билмайсиз. Сиз учун кашф этишлар, саёҳатнинг кутилмаган жиҳатлари эмас, балки уйлаб, аввалдан дастурлаштирилган экскурсиялар ҳаммасидан ҳам муҳим эмас. Сиз "ташкиллаштирилган" (ёки маданиятли) саёҳатчисиз.

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

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

28. Ижодий қувватингиз қандай?

Таклиф этилаётган жавоб вариантларидан бирини танланг.

1. Сизни қуршаган бутун олам яхшиланиши мумкин деб ҳисоблайсизми?

а) ҳа;

б) йўқ, у шундоғам етарлича яхши;

в) ҳа, фақат айрим нарсаларда.

2. Сизни қуршаган ҳаётда муҳим ўзгаришларда узингиз иштирок эта оласиз, деб уйлайсизми?

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

3. Сиз ишлаётган фаолият соҳасида айрим гоъларингиз сезиларли тарзда ривож келтиради, деб ҳисоблайсизми?

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

4. Ниманидир тубдан ўзгартиришингиз келажақда шунчалар муҳим роль уйнайди, деб ҳисоблайсизми?

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

5. Бирон-бир ҳаракатни амалга оширишга аҳд қилсангиз, бу бошланиши деб уйлайсизми?

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

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

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

7. Бутунлай нотаниш иш билан шуғулланишингизга тўри келди. Бу ишда мукамалликка эришиш истагини сезасизми?

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

8. Агар узингиз билмайдиган иш сизга ёқса, у ҳақда ҳаммасини билишни хоҳлайсизми?

а) ҳа;

б) йуқ, сиз фақат энг асосийсини урганишнигина истайсиз;

в) йуқ, сиз фақат қизиқишингизни қондирмоқчисиз, холос.

9. Омадсизликка учрасангиз, унда:

а) соғлом фикрга қарамасдан, қанчадир муддат қаршилик курсатасиз;

б) унинг олдинги ҳолга қайтишининг иложи йуқлигини англаб, қул силтайсиз;

в) ҳатто тусиқларни енгиб утиб булмаслиги аниқ куришиб турганда ҳам ўз ишингизни бажаришда давом этасиз.

10. Сизнингча, касб танлашда нималарга эътибор бериш керак?

а) ўз имкониятларингизни ҳисобга олган ҳолда, келгусидаги истиқболдан келиб чиқиш;

б) барқарорлик, муҳимлик, кераклилик, касбга булган талабдан келиб чиқиш;

в) у таъминлайдиган афзалликларни ҳисобга олиш.

11. Саёҳат қилаётганда утиб булинган йуналишда осонгина мулжал олиб юра олармидингиз?

а) ҳа;

б) йуқ, йулдан адашиб қолишдан қурқасиз;

в) ҳа, лекин ўша жой сизга ёқиб қолиб, ёдингизда қолган булса.

12. Қандайдир суҳбатдан кейин гапирилган ҳамма гапни дарҳол эслаб оласизми?

а) ҳа, ҳеч бир қийинчиликсиз;

б) ҳаммасини эслаб қололмайсиз;

в) сизни қизиқтирган нарсаларнигина эслаб қоласиз.

13. Нотаниш тилда эшитган сўзни ҳатто маъносини тушунмаган ҳолда бугинлаб, бехато такрорлай оласизми?

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

14. Буш вақтингизни қандай утказишни афзал биласиз?

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

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

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

16. Ёлғиз қолганингизда:

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

17. Сизни қандайдир гоя чулғаб олган чорда у ҳақда уйлай бошлайсиз:



а) қаерда ва ким билан бирга эканлигингиздан қатъи назар;

б) буни фақат ёлғиз қолгандагина қила оласиз;

в) фақат шовқин-сурон йўқ бўлган жойдагина.

18. Қандайдир ғояни қаттиқ туриб ёқлаганингизда:

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

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

в) жуда қаттиқ қаршиликка учрасангиз, фикрингизни узгартирасиз.

Йиғилган очколарни ҳисоблаб чиқинг:

“а” жавоблари учун — 3 очко;

“б” жавоблари учун — 1 очко.

“в” жавоблари учун — 2 очко.

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

Яширин ижодий қувватингиз асосий сифатларини мана шу қобилиятлар ташкил этади.

Йиғилган очколар умумлашмаси яширин ижодий қувватингиз даражасини кўрсатади.

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

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

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

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

29. Уй расмини чизинг

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

30. Сиз қандай психологик турга мансубсиз?

Ғарбнинг машҳур психологи Г. Юнгнинг “Психологик турлар” китобида илк бор экстравертлар (“ташқарига қаратилганлар”) ва интравертлар (“ичкарига қаратилганлар”) ҳақида сўз борган. Муаллифнинг фикрича, ҳаётга

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

Агар қуйидаги сифатларга эга бўлсангиз, сиз экстра-вертлар турига мансубсиз:

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

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

3. Яқин танишларингиз сони кун сайин ортиб бормоқда.

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

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

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

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

8. Қаерда ва нима содир бўлаётганидан бохабарсиз.

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



10. Баъзида унчалик омадли эмас деб уйласангиз ҳам, тез қарор қабул қиласиз. Хизмат сафарлари, бошқа шаҳарларга бориш сизга ҳузур бағишлайди, ерларга бориш учун шодланиб кўнасиз.

11. Мураккаб вазиятда ҳаммасини яхшилаб уйлаб олиш учун қобилиятлисиз.

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

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

14. Атрофдагиларда қолдирадиган таассуротларингиз сиз учун муҳим.

Агар қуйидаги сифатларга эга бўлсангиз, сиз интра-вертлар турига мансубсиз:

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

2. Купинча хотираларга берилиб, узингиз билан узингиз бўлиб қоласиз. Яхши спектакль, фильмдан кейин таассуротлар оғушида анча узоқ қолишингиз мумкин.

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

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

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

6. Узингизга ярашадиган деб ҳисоблаган нарсаларингиз камроқ бўлишини афзал кўрасиз.

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

8. Таом пиширишни ёқтирасиз.

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

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

11. Ўз тамойилларингизни сабот билан ёқлайсиз.

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

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

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

Сиз "ҳа" жавоблари кўпроқ бўлган гуруҳга мансубсиз. Агар "экстра" билан "интра" белгилари сони бир хил бўлса (дейлик, 5 x 5, 6 x 6 ва ҳ.), демак, сиз "амбраверт", яъни ҳар иккала белгига хос бўлган иккиёқлама мизожли одамсиз. Бу гуруҳга, аслида, кўпчилик кишилар мансуб.

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

31. Сиз қанчалар жозибадорсиз?

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

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

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

3. Хат ёзаётганингизда сатрлар юқорига ўрмалаб кетмайдими?

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

5. Баҳшлашаётганда норози бўлганларга қулоқ соласизми?

6. Болалиқда катталар сизни яхши кўришганми?

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

8. Кўзгуга қараганингизга анча бўлдимми?

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

7 дан 8 очкогача. Сиз жозибадор эканлигингизга ишончингиз комил. Лекин, кечирасиз-у, ҳаддан зиёд беҳаловат ва ўзингизга ишончингиз кучли. Дунёда ўзингизни ёқтирмайдиган одам мавжудлиги фикрини ҳатто хаёлингизга ҳам келтиролмайсиз.

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

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

2 ва ундан кам очко. Сиз ҳатто ўзингизни яхши кўрмайсиз. Кўзгуга қараганингизда ҳам бу сизга ҳузур бағишламайди. Аввало, ўзингизга таъсир курсатишни бошлаб, қандайдир тарзда ўзингизни ўзгартиришга уришиб кўринг, кейин эса атрофдагиларга таъсир ўтказа оласиз.

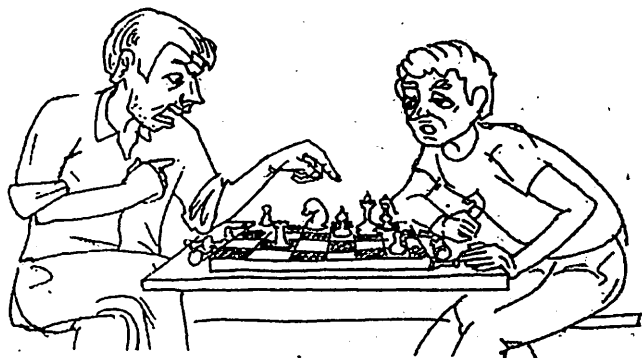
32. Ўзингизни тута биласизми?

Инсон ҳаддан ташқари ташқи таъсирларга берилувчан бўлиб, хаёлига келган ҳамма нарсани оқибатини ўйламасдан беихтиёр бажариб юбориши мумкин.

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

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

1. Бирон-бир қарор қабул қилишдан олдин одатда, уни яхшилаб уйлаб оласизми?
2. Бир нарсани айтгандан кейин ачиниб қоладиган ҳолатлар кўп бўладими?
3. Бирон нима сизни қаттиқ асабийлаштираётган бўлса, газабингизни яшира оласизми?
4. Кайфиятингиз ёмон бўлса, кўпинча уни юзага чиқарасизми?
5. Кейинчалик афсусланадиган қилиқларни тез-тез амалга ошириб турасизми?
6. Бирортасидан газаблансангиз, заҳрингизни дарҳол сочмай, кейинроқ бир оз "совигаҳ" гаплаша оласизми?
7. Газаб устида "жаҳл келганда ақл кетар" қабилда бирон иш қилиб қўйганингизда ёки гапириб юборганингизда кўпинча таажжубланиб турасизми?
8. Агар бирор нарсадан ҳадиксираб турган бўлсангиз, ўзгалар фикрини тинглаш ва идрок этишингиз мумкинми?
9. Очигини айтинг, аслида сабрсиз одамсизми?
10. Жаҳлингиз чиққанида ўзингиз, феъл-атворингиз, мулоқот тарзингиз жуда ўзгарадими?
11. Бир неча қадаҳ ичгач, ўзингизни назорат этолмай қоладиган пайтлар бўладими?
12. Шахмат, шашка ўйнаётганда ўзингизни тутолмай қоладиган вақтлар рўй берадими?
13. Очигини айтинг, баъзан айрим одамлар умуман дунёга келмасалар яхши бўларди, деган фикр келиб қоладими?
14. Агар сизга инсон ўзини душманларча тутаётгандек туюлса (эҳтимол, хато дир), ёмон муносабатда бўласизми?
15. Башарти қандайдир буюм ёқиб қолса, у сизга шунчалар зарурми ёки шундай қиммат буюмни уйлаб ўтирмасдан сотиб олишингиз мумкинми?
16. Нима учун у ёки бу ҳаракатни қилдим, деган саволга ўзингиз ҳам жавоб берадиган ҳолатлар бўлиб турадими?



17. Севиб қолганингизда ўзингизни буткул назорат қилолмай қоласизми?

18. Меъёрдан ортиқчароқ еб-ичаётган ҳолатлар бўлиб турадими?

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

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

Агар саволларга қуйидаги тарзда жавоб берган бўлсангиз, йиққан очколарни қўшинг:

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

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

"Йўқ" — 1, 6, 8, 12, 17.

11 ва undan ortiq ochkolar. Ҳаддан ташқари таъсирчансиз! Ўз қилиқларингиз ва сўзларингизни тузукроқ назорат қилганингиз маъқул. Бу йўл қўймаслигингиз керак бўлган кўп муаммоларингизни ҳал қилади.

5 dan 10 ochkogacha. Сиз бир оз таъсирчан одамсиз. Ўзингизни сал тузукроқ назоратда тутсангиз, кейин афсусланиб юришингизга тўғри келадиган қилиқлар қилмайсиз.

4 va undan kam ochkolar. Ҳиссиётларингизни тўла назоратда тутасиз, жаҳлингизни чиқариш осон эмас. Худди шундай йўсинда давом этинг!

33. Үз ёшингизга нисбатан қандай муносабатдасиз?

(40 дан ошган кишилар учун)

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Кекса одам бахтли бўла олмайди.

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

9. Кўпчилик кексаларда ўзига хос фойза бор.

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

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

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

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

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

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

16. Кексалик сизда касаллик ва ўлим фикрини қўзғатади.

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

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

19. Ёш ҳақида уйлаган чоғда кайфиятингиз дарҳол айнийди.

20. Кексалар жуда зерикарли кишилардир.

Қуйидаги жавобларнинг ҳар бирига 1 очкодан қўшинг:

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

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

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

Энди эса, натижа:

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

7 “манфий” очкодан то 7 “мусбат” очколаргача. Кўпчилик одамлар қаби қариган чоғда ниманидир йуқотишимизни, лекин ниманидир топишимизни, бунда хафа бўладиган ҳеч нима йуқлигини тушунасиз.

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

34. Одамлар билан тез чиқишиб кетасизми?

Шундай одамлар борки, ёлғизликка тоқат қилолмайдилар. Улар киришимли, ҳатто нотанишлар даврасига кириб қолганда ҳам ўзларини бемалол тутишади, ёқимтой, сермулозамат, жамоада ўзларини тута биладиган кишилар. Бошқалари, аксинча, кўпчилик даврасидан, зиёфат кечаларидан, руҳини кўтарувчи суҳбатлардан нарироқ юрадилар, танишганда салобат босиб, гангиб қолишлари, “қо-биқларига ўралиб” олишлари мумкин.

Сиз қанчалар киришимлисиз? Буни аниқлаш учун испан психологлари тестини таклиф этамиз. Тавсия этилган вариантлардан ўзингизни яқинроғини танланг.

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

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

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

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

2. Сизнингча, дўстларингизнинг дўстлари:

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

б) пировард натижада улар сизнинг ҳам дўстларингизга айланади;

в) улар билан зерикиб қоладиган вақтлар ҳам бўлади, мулоқотда ўзгача қувонч бўлмаслиги ҳам мумкин; бироқ зиддиятли, асабий вазиятни юзага келтирмаслик учун бари бир муносабатларни тутиб турасиз.

3. Агар сизни одамлар гавжум даврага боришга таклиф этишса:

а) вақтингиз бекорга совурилади, деб ҳисоблайсиз. У ерда, сизнинг савилангизга мос келадиган ҳеч қандай қизиқарли одамни учратмасангиз керак;

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

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

4. Сизни зерикарли кундалик турмушдан чалгитадиган, кунглингизни кўпроқ ёзадиган машғулот бу:

а) сизга ҳеч ким халал бермаслигини ёқтирасиз; узингиз каби кунгилхушлик қила биладиган, сизга руҳан яқин инсонлар билан бирга ўтиришни хуш кўрасиз;

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

в) ёлғизликда, кўпи билан 1–2 та узингизга ёқадиган яқин одамлар билан бирга ишлашни яхши кўрасиз.

5. Янги одамлар билан танишар экансиз, бу сизга:

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

б) ҳар доим қизиқарли;

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

6. Ишда, маъруза вақтида, улфатлар орасида:

а) мулоқот вақтида сизда доимо муаммолар пайдо бўлади;

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

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



7. Атрофдагилар сиз учун:

- а) жамият — бу чангалзор, ҳамма ўзим бўлай дейди, одамлар бир-бирининг оёғини чалиш пайида бўлади;
- б) атрофдагилар асосан яхши, меҳрибон кишилар, улардан доим кўп нарса урганса бўлади;
- в) битта эски дўст иккита янгисидан афзалроқ, ҳар соғинида сотиб юбора оладиган, ишончли бўлмаган кўп дўстдан сони камроқ яхши дўст бўлгани маъқул.

8. Суҳбат давомида:

- а) бўлмағур гаплар гапириб, ўз фикрини уқтиришга уринаётганларни тўхтатасиз. Гарчи бу жанжал кўтариши мумкин бўлса-да, кўпчилик сизни ўзгаларни шунчаки тинглай олмайди деб ҳисоблайдилар;
- б) ҳамсуҳбатингизни тинглай оласиз, агар зарур бўлса, норози бўлаётган фикрни асабийлашмай, тинч ва асослаганча рад эта оласиз;
- в) ўзгалар фикрини эшитасиз (айниқса, нотаниш одамлар орасида ва катта даврада), ўз фикрингизни эса эҳтиёткорлик билан ва фақат зарур бўлгандагина баён этасиз.

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

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

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

35. Ёлғизлик: дустми ё душман?

Ёлғизлик бировларни қийнайди, бошқалар ёлғиз қолишни орзу қилади, тинчлик ва осойишталикда бўлишнинг қандайдир имкони яратилади. Ёлғизланиш нафақат нафақадагилар, огир ва шифосиз дард чекаётган беморларда, балки ўсмирлар, муваффақиятга эришиб келаётган бизнесменлар, истаган кишида пайдо бўлиши мумкин!

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

1. Ўзингизни тушунарсиз деб ҳис қиласизми?
2. Бирон кимса билан муомала қилиш сиз учун қийинми?
3. Сизга дўстлар, қариндошлар даврасида бўлишга қараганда ёлғиз қолган қулайроқми?
4. Ёлғизликда ўзингизни ҳеч кимга кераксиз, ҳамма ташлаб кетган, бахтсиз деб сезасизми?
5. Якка ўзингиз овқатланишга тўғри келганида иштаҳангиз йўқоладими?
6. Бирор оқшомдан кетиб, ёлғиз қолганингизда енгил тортинадек бўлган вақтлар бўлиб турадими?
7. Даврани ташлаб кетиб, ёлғиз қолишни кўп ҳолларда хоҳлаб турасизми?
8. Ўзингизни ёлғиз сезганда гаплашиш учун тасодифий йўловчилар, кафедра қўшни столдагилар билан танишиш учун баҳона уйлаб топа оласизми?
9. Ёлғиз кишилар жозибадор бўладилар деб ҳисоблайсизми?
10. Бир ўзингиз қолганда асабийлашиш, даргазаблик, ўзини туюлмаслик хуружларидан қўрқмайсизми?
11. Ўзингиз суйган машғулот (хобби), ижод билан машғулликнингизда ёлғиз қолишингиз керакми?
12. Ёлғизликни бошидан оson кечирадиган одам фавқулодда узгача деб ҳисоблайсизми?
13. Ёлғизлик азобли ҳол бўлиб туюладими?

14. Илк бор ота-она уйидан чиқиб кетганингизни тасав-
вур қилинг. Ўзингизни эркинроқ ҳис қилармидингиз?

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

16. Ёлғиз қолганингизда зерикиб, сиқиласизми?

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

18. Ёлғиз қолганда кўпинча ноқулайлик ҳиссини туя-
сизми?

19. Бир ўзингиз қолганингиздан мамнун бўлишингизга
ишончингиз борми?

1. Ёлғизликдан қурқасизми?

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

3 ва ундан кўп очко. Сиз ўзингизни ёлғизликдан
қурқмайдиган туппа-тузук одам деб ҳисоблайсиз.

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

2. Ёлғизликка интиласизми?

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

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

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

36. Сиз уз ҳукмини утказадиган даражада қатъиятлимисиз?

Ҳар қандай қоида ва меъёрларга осонликча буйсунасизми, уз фикрингизни узгаларга босим билан утказа оласизми? Доимо энг аввал қонунга ва тартибга буйсуниш керак деб ҳисоблайсизми?

Тест саволларига жавоб бериб, обрӯли етакчимисиз, сизда шундай қобилият нишонлари борми ёки қулида ҳоқимият бўлган узгалар хоҳишига кӯр-кӯрона буйсунишга мойилмисиз — шуларни билиб оласиз.

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

Тула розимисиз — 6 очко;

Розисиз — 5;

Унчалик розимассиз — 3;

Норозисиз — 2;

Буткул қаршисиз — 1 очко.

(Мабодо аниқ фикрингиз бўлмаса, умуман очко ёзмайг).

1. Кам гапириб, кӯпроқ иш қилиш керак.
2. Ҳали ҳеч қачон ҳеч бир муаммо гап-сӯзлар ёрдамида ҳал бўлмаган.
3. Сизга буйсунадиганлар билан бир вақтнинг ўзида дӯстлашиш, кунгилчанлик қилиш ва улардан ишлаш ҳамда узига нисбатан ҳурмат талаб этишнинг иложи йуқ.
4. Зиёлиларга нисбатан тадбиркорлар жамиятга кӯпроқ фойда келтирадилар.
5. Одамлар кучли ва кучсизларга бўлинадилар.
6. Жамият фойдасиз кишилардан қандайдир тарзда ҳалос бўлмоғи керак.
7. Сиёсий партиялар ва уларнинг етакчиларидан кӯра подшо (президент, бош котиб ва ҳоказо) бўлиши керак.
8. Мамлакатда ва жамиятда тартиб инсоннинг шахсий эркинлигига қараганда муҳимроқдир.



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

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

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

12. Ҳозирги ёшлар интизомни тарбиялаш ва меҳнатта одатланишга талабгор.

13. Жамият билан алоқа ҳокимиятни камситади, унинг зайфлиги ва ҳимояси бушлигини курсатади.

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

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

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

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

10 дан 44 очкогача. Эҳтимол, сиз бошқалар ва ўзингизга ҳаддан ташқари кўнгилчан муносабатда қарашга йўл

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

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

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

37. Сиз журъатсизмисиз?

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

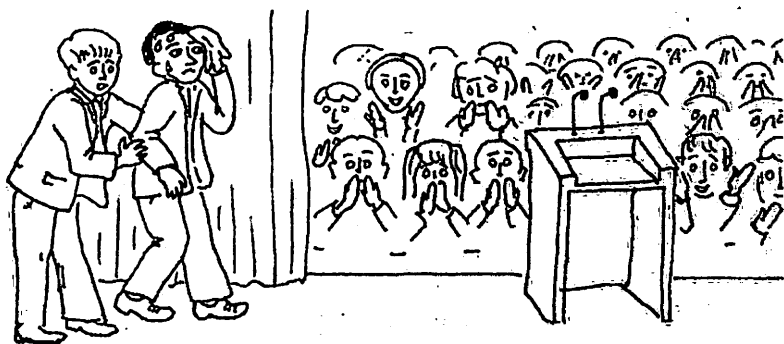
Болаларда, ўсмирлардаги тортинчоқлик ўринли (сизга нима афзалроқ: қизларга хос камтарлик, уятчанликми ёки сурбетлик ва одобсизликми?) Айниқса, қишлоқ болаларида бу сезиларли бўлади. Катталар учун эса журъатсизлик ишда ҳам, шахсий ҳаётда ҳам муаммолар тугдиради. Уятчан одам узини журъатсиз деб кўрсатишдан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

Сиз-чи, журъатсиз одаммисиз?

Қуйидаги саволларга "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб беринг:

1. Нотаниш кишилар билан осон гаплашиб кетасизми?

2. Ўзгалар одатда сизни хизматларингизга яраша ба-
жолайдилар, деб ҳисоблайсизми?
3. Сиз кутмаган воқеа содир бўлди. Қизариб кет-
шингиз мумкинми?
4. Йиғилишда, маърузада, даврада, кишилар гуруҳи
қаршисида сўзга чиқиш зарурлиги сизни тўчитмайдими?
5. Телефонда бемалол мулоқот қиласизми?
6. Кўнглингизга ёқмаган жойга бора оласизми?
7. Ўзингизга нисбатан ишончингиз борми?
8. Бошқа жинсдаги шахслар билан осон танишиб,
муомалада бўласизми?
9. Нима деб уйлайсиз, атрофдагилар сизни ёқимтой,
очиқ, узига тортадиган деб ҳисоблайдиларми?
10. Сизни кучли ҳаяжон қамраб олган вазиятлар бўлиб
турадими?
11. Муҳим учрашув арафасида хотиржамликни сақ-
лайсизми?
12. Ўзгалар куз унгида қандай кўринишингиз сизни
жуда хавотирга соладими?
13. Байрамларда, катта давраларда купинча ўзингизни
маънос, ортиқча деб сезасизми?
14. Кулгили аҳволга тушиб қолишдан қўрқасизми?
15. Ҳозиржавоблик билан эркин суҳбатлаша оласиз-
ми?
16. Қандайдир муҳимроқ нарсани сўзлаб бераётганда
аудуқланиб, асабийлаша бошлайсизми?



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

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

19. Ўз қайгуларингизни бошқаларга осонликча айтиб берасизми?

20. Ресторанга, кинога ёлғиз ўзингиз боришни ёқтирмайсизми?

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

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

23. Сизни кийим алмаштирадиган хонасида кўзгу бўлмаган дўконлар асабийлаштирадими?

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

25. Ўзингизни тортинчоқ деб ҳисоблайсизми?

Қуйидаги жавобларнинг ҳар бирига 1 очкодан ёзинг:

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

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

9 дан 16 очкогача. Сиз журъатсиз эмассиз, лекин маълум вазиятларда шундай кўрина оласиз. Эҳтимол, нималардадир тортинчоқликни сезиб, уни ҳар доим ҳам енгиб утолмассиз. Қанча кам очко тўплаган бўлсангиз, шу маънодаги муаммоларингиз шунчалик кам.

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

38. Ўз мулоҳазангизга эгамисиз?

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

Сизнинг диққатингизга испан психологларининг тестини ҳавола этамиз. Иложи борича, ўзингизни рўйирост баҳолаб, очиқроқ жавоб беринг. Сизнинг ҳаёт тарзингизга кўпроқ мувофиқ келадиган жавоблар вариантини танланг.

1. Кўпчилик даврасида сизникдан фарқли фикрни эшитганингизда:

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

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

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

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

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

б) баъзан қитмирона савол бериб қолишингиз мумкин;

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

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

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

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

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

в) сиз одатда саволлар бериб, ўз мулоҳазаларингизни гапирасиз; агар керак бўлса, ўша фикрга қушилмаган кишининг далилларини қабул қилишга тайёр бўлсангиз ҳам узгача фикрдалигингизни тушунишга имкон берасиз;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

39. Сиз иззаталабмисиз?

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

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

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

Сиз қанчалар иззаталабсиз?

Жавобларнинг уч хил вариантыдан бирини танланг.

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

а) қизиқувчанлигингиз сизни доимий равишда янгиликларни излашга мажбурлайди;

б) ўқиб (иш) ҳузур бағишлаши керак;

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

2. Мақсадга эришишда ҳамма воситалар яхши, деб ҳисоблайсизми?

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

б) умуман, ҳа. Ҳар бир киши, аввало, ўзи ҳақида қайгуриши керак;

в) йўқ.

3. Мақсад сари интилувчанлик ва қўйилган мақсадга садоқат — инсоннинг энг муҳим сифати эканлигига қўшилмасизми?

а) ҳа, буткул қўшиламан;

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

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

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

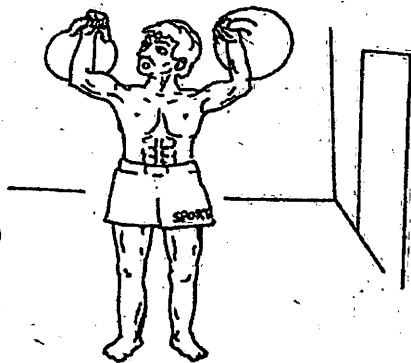
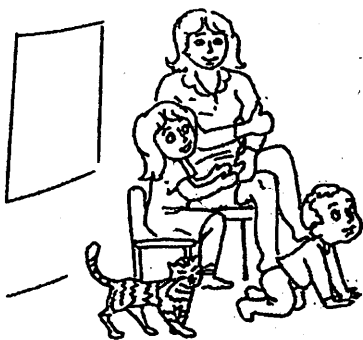
а) афсуски, шундай қилишимга тўғри келди;

б) ҳеч қачон;

в) ҳа, бу менга оқилона бўлиб туюлади.

5. Кичик бўлса ҳам муваффақиятларингизни атрофдагилар билан бўлишасизми?

а) албатта;



б) бунда узимга қандайдир фойда борлигини кўрсамгина;

в) нимага бўлишмас эканман? Уз ютуқларимни намойиш этиш менга ёқади.

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

а) ҳа, шуҳратпарастман, лекин ҳамма жабҳада эмас;

б) ҳа, бунинг устига, атрофимдагилар ҳам шуҳратпараст одамлар бўлишини ёқтираман — бу ўзини ўзи камолга етказиш учун рағбатлантирувчи омил бўлиб хизмат қилади.;

в) ўз ҳаракатларимда камдан-кам шуҳратпарастликка таянаман.

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

а) ҳа, менга ўзимга нисбатан ишонч ёқади;

б) баъзан бу менга хуш ёқади;

в) сираям, чунки бу одатда, ўзининг ортидан масъулият ва доимий зиддият келтиради.

Жадвалга мувофиқ тўплаган очколарни ҳисобланг.

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

8 очкогача. Иззатгалаблик — сизнинг асосий жиҳатингиз эмас, ҳар қалай, анъанавий маънода. Бу қандайдир мақсадларга эришишга сизга халақит бермайди, албатта, бироқ мақсадга интилувчанлик мавжудлигингиз омили бўла олмайди.

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

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

40. Қандай қилиб “йўқ” деса булади?

Баъзан рози бўлишни истамайсиз-у, лекин... “Йўқ” дейиш ноқулай бўлган чоғда бош тортиш қанчалар қийин булади ва виждон азоби исканжага олади. Агар “йўқ” деб айтиш керак бўлса, шундай дея оласизми?

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

1. Кейинчалик афсусланадиган ишни бажаришга сизни кўндириш осонми?

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

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

4. Купинча ўзингиз хоҳламайдиган ишни бажарасиз, ишқилиб, атрофингиздагилар ранжимаса булгани.

5. Сиз учун нохуш учрашувга боришга кўнмаслик қийин кечади.

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

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

8. Сизни хафа қилган одамни осон билан кечириб юборасиз, шикоят, судга ариза беришдан қайтасиз.

9. Сизни қизиқтирмайдиган ишлар билан шуғулланишингизни биров талаб қилса, бундан асабийлашасиз.

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

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

12. Сотувчилари ҳаддан ташқари сурбет бўлган дўконларга кирмайсиз.

13. Ҳаддан зиёд қатъиятли бўлиб туюлган одамлардан нарироқ юрасиз.

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

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

16. Кимнингдир ишини бажаришдан бош тортаркансиз, одатда уни ранжитмасликка ҳаракат қилиб, ҳаммасини тушунтирасиз.

17. Сиз ҳеч қачон сўрамаган нарсангизни сиздан сўрашса, гарчи буни истамасангиз-да, берасиз.

18. Мабодо, ўзингиз ёқтирмайдиган ишни таклифни рад этишга тўғри келса, ўзингизни жуда ноқулай сезасиз.

| Савол вариантлари | Саволлар рақамлари бўйича очколар сони | | | | | | | | | |
|-------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ҳа | -1 | +2 | +2 | -1 | -2 | -1 | -2 | -1 | -1 | -1 |
| Йуқ | +1 | -1 | -1 | +1 | +1 | +1 | +1 | +1 | +1 | +1 |

| Савол вариантлари | Саволлар рақамлари бўйича очколар сони | | | | | | | |
|-------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Ҳа | -1 | -1 | -1 | -1 | -1 | +2 | -1 | -2 |
| Йуқ | +1 | +1 | +1 | +1 | +1 | -1 | +1 | +1 |

Айрим жавоблар минус белгиси билан кетаётганига эътибор беринг.

Минус 11 ва ундан куп очколар (манфий шкала буйича). Сиз "йўқ" дейишни билмайсиз. Купинча рад этишга, қатъиятчилик кўрсатишга урганишингиз керак. Шу билан куп муаммолардан омон қоласиз.

0 дан минус 10 гача. "Йўқ" дейишга қийналасиз, бироқ бунда муаммолар куп эмас.

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

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

41. Узингизга нисбатан . . . ишончингиз қанчалик?

Узига ишонганлик ўзини баҳолаш билан бевосита боғлиқдир. Узингизни мана шу параметрлар буйича баҳолаб кўринг.

1. Қимдир сизнинг нуқтан назарингиздан фарқланадиган фикрни баён қилган чоғда:

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

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

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

2. Қандайдир қарор қабул қилишингиз талаб этилса:

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

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

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

**3. Кимдир сизни ёки ҳаракатларингизни танқид қил-
гудек бўлса:**

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

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

в) айтилганларни ўйлайсиз. Агар танқид қилаётганни ҳақ деб ҳисобласангиз, ниманидир ўзгартиришга ури-
насиз. Агар танқиднинг адолатсизлигига амин бўлсангиз,
у ҳолда ҳамма содир бўлганларни миянгиздан чиқариб
ташлайсиз.

4. Нимадир ёмон чиққанида:

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

б) бунга бошқалар айбдор деб ҳисоблайсиз;

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

5. Масъулиятли ишни бажариш талаб этилган чоғда:

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

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

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

6. Танлаш керак бўлган вақтда:

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

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

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

7. Бирон-бир кеча, мажлис ёки йигинда:

а) кўзга ташланмасликка уринасиз, ўзингизга эътибор қаратмасликка тиришасиз;

б) атрофдагилар ҳаммаси сизга қараши учун ажралиб туришни ёқтирасиз;

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

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

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

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

42. Сиз ҳасадгўймисиз?

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

1. Дўстларингиз муваффақиятга эришсалар, хафа бўласизми?

2. Дўстларингизга буюмларингизни бериб турасизми, дейлик, улар билан гоёларингизни бўлишиш қийин кечмайдими?

3. Мақташга арзигулик иш қилган дўстларингизни мақтаб турасизми?

4. Үзингизни купинча уз фойдангизга атрофдагилар билан таққослайсизми?

5. Ҳеч қандай асоссиз яқинларингиз устидан кулишни ёқтирасизми?

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

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



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

9. Дустона даврада ўзингиз эътиборни жалб этишга ҳаракат қиласизми?

10. Дўстларингиздаги ижобий хислатларни осонликча тан оласизми?

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

12. Машҳур кишилар ҳақида ёмон гаплар айтишга мойилмисиз?

13. Сизда рақобатлашишга интилиш хусусияти кўринадими?

14. Муваффақиятларингиз атрофингиздагиларни камситмаслигига ҳаракат қиласизми?

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

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

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

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

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

20. Сизда атрофингиздагилар қадримга етмайди деган ҳис борми?

Жавобларнинг тўрт вариантыдан бирини танланг:

| Савол вариантлари | Саволлар рақамлари бўйича очколар сони | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ҳеч қачон | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 |
| Баъзан | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Кўпинча | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Деярли ҳар доим | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 |

| Савол вариантлари | Саволлар рақамлари бўйича очколар сони | | | | | | | | | |
|-------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ҳеч қачон | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Баъзан | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кўпинча | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Деярли ҳар доим | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Тупланган очколарни қўшинг.

9 ва undan kam очколар. Сира ҳасадгўй эмассиз. Ҳар доим атрофингиздагилар муваффақиятидан шодланасиз, шу боис бахтиёрсиз ва осонгина янги дўстлар орттирасиз.

10 дан 20 очкогача. Сиз туппа-тузук одамсиз — баъзан бошқаларга ҳавас қиласиз, бу ҳис сизни қийнамайди.

21 дан 40 очкогача. Ҳасад қилишга мойиллигингиз ривожланиши сизни анчагина ранжитиши мумкин. Огоҳ бўлинг, узингизни ҳеч ким билан таққосланманг. Аввало, "Анави гарчи ҳеч қандай хизмат қилмаган бўлса-да, кўп нарсага эришди-я", қобилидаги уйларга берилмаслигингиз керак.

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

43. Сиз сахий инсонмисиз?

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

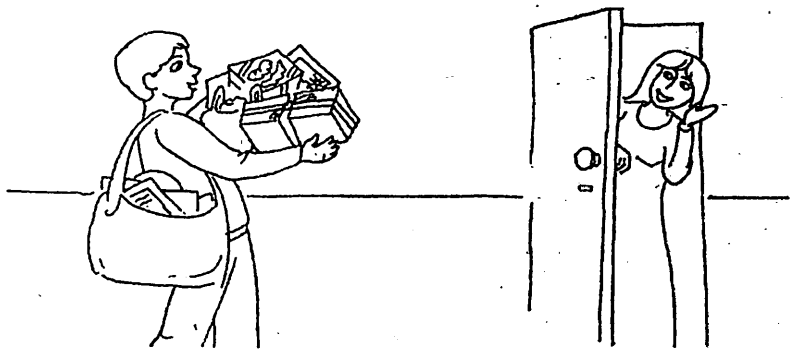
Совға қилишни ёқтирасизми? Ёки йўқотаётган ҳар бир сўмни ҳисоблайсизми? Мазкур тест моддий жиҳатдан сахийлик ва хасислик даражангизни туғри баҳолашга ёрдам беради.

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

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

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

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



2. Бировга ўз буюмларингизни бериб туришни ёқтирмайсиз.

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

III. Сиздан қандайдир хайрия жамғармасига ёрдам курсатишни сўрашаётганини тасаввур қилинг. Биринчи навбатда нима ҳақда уйлайсиз?

1. "Ҳойнаҳой, пул сўрасалар керак".

2. "Мен қандай ёрдам беришим мумкинлигини кўраимиз".

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

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

1. Дўстингизнинг аҳволи.

2. Сиз сарфлайдиган қимматли иш вақтингиз (бошлиқлар қўл остидагиларнинг шахсий ишлари билан машғул бўлишларини ёқтирмайдилар ва ҳамкасблар ҳам кетганингизни "ҳисобга олиб" қўйишади).

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

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

1. Нимани хоҳласам, шуни ("Бундай жойга анчадан бери ташриф буюриш насиб этмаган").

2. Унча қиммат бўлмаган бирон нима буюрасиз, чунки куп пул сарфлаб қўйсангиз, кейин ўзингизни бирон нимадан чеклашингизга тўғри келади.

3. Энг арзон овқатни. Пулни қизганаётганингиз учун эмас, балки уларни бекордан-бекорга совуришни ёқтирмаганингиз учун.

VI. Тасаввур қилинг, қариндошингиз ёки дўстингизга машинангизни бериб турдингиз у касалхонадан қўнғироқ қилиб: "Аҳволим жойида, аммо сенинг машинагда ҳалокатга учрадим", - дейди. Сизнинг аҳволингиз?

1. Машинанинг қай аҳволдалиги сизни қизиқтирмайди, унинг ўзи тузукмикан, деб касалхонага зудлик билан йўл оласиз.

2. Ўзингизга таъмирлаш қанчага тушишини чамалайсиз ва умуман машина берганингиз учун ўзингизни айблайсиз.

3. Сизни, ҳойнаҳой, узоқ муддат автомобилсиз қолишингиз ҳақидаги фикр ранжитади.

VII. Сизга жуда сўлим жойга дилкаш улфатлар билан саёҳатга жунаб кетишни таклиф қилишади, бироқ саёҳат узоқ ва қиммат бўлади. Рози бўласизми?

1. Дам олишга жуда куп пул сарфлашга тайёр эмассиз, бундан арзонроқ вариант топасиз, ишларингиз ҳам сизни узоқ муддатга қўйиб юбормайди.

2. Ҳатто бунинг учун (пул топиш, ишдан жавоб сураш, ишларни четга суриш) бирмунча зўр беришга тўғри келса-да, хурсандчилик билан рози бўласиз.

3. Йўқ, фақат пул туфайли эмас, шунчаки таътил вақтида узоқ саёҳат қилиб ўзингизни ҳаддан зиёд ҳолдан тойдиришни хоҳламайсиз.

Энди натижаларни аниқлаймиз.

| Савол вариантлари | Саволлар рақамлари бўйича очколар сони | | | | | | |
|-------------------|--|----|-----|----|---|----|-----|
| | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| 1 | A | B | A | B | B | B | A |
| 2 | B | B | B | A | B | A | B |
| 3 | B | A | B | B | A | B | B |

Агар "А" жавоблари кўпроқ булса. Сиз ҳамма нарсада ҳаддан зиёд пишиқсиз. Агар бирон киши сизни хасис деб айтса, хафа бўлманг. Гарчи пулга унчалар муҳтож бўлмасангиз ҳам, балки унга ўчлигингиз сизни ҳаддан ташқари чулғаб олгандир. Бу хасислик қаердан пайдо бўлган? Сиз пулни иқтисод қилгандай кўриниб, аслида йиғаетгандексиз. Бироқ шу билан ўзингизни ҳаётдаги кўпгина ҳузур-ҳаловатлардан мосуво қиласиз. Ўзингизга панд бериб қўйманг: ҳаёт, ёшлик инсонга бир марта берилади! Жуда сахий бўлмасангиз ҳам баъзида бегараз бўлишни ўзингизга раво кўришингиз мумкин.

Агар "Б" жавоблари кўпроқ булса. Сиз кимларгадир "хасис" бўлиб туюлсангиз керак, лекин моддий маънода эмас. Сиз — худбинсиз. Ишдаги, ижодаги муваффақиятлар, тўлақонли дам олиш, омон-эсонлик сизга пулдан кўра қадрлироқдир.

Агар "В" жавоблари кўпроқ булса. Хасислик сизга хос хусусият эмас. Одатингизга биноан сахий ва бағрикенгсиз. Бошқаларни ҳам, ўзингизни ҳам баҳолашда бир хилсиз. Ушбу сахийлик энг муҳим хусусиятингиз бўлса-да, гарчанд уни ҳамма қадрлайвермаса ҳам, баъзилар эса ўз манфаатлари йўлида фойдаланишлари сизга сира ёқмайди. Ўз

бағрикенглигингиз туфайли баъзан нохуш воқеаларга аралашиб қоласиз. Огоҳ булинг! Ҳамма яқинларингиз ҳам шундай муносабатга арзимаслиги мумкин. Сиз ҳақингизда ҳақиқатан ҳам “Яхшилиги ўзини нобуд қилди!” деса бўлади.

44. Сиз телеманиядан азият чекасизми?

Бугунги кунда телевизор энг зарур буюмга айланди. Усиз кўплар ҳаётини тасаввур этолмайди. Лекин ўзингиз билмаган ҳолда “зангори экран” қулига айланиб қолмадингизмикан?

1. Сизга ёққан телефильм, дастурни курмоқчи бўлиб уйқуга кечроқ ётасизми?

а) фильм тугашини ҳеч қачон кутмайман ёки жуда камдан-кам кутаман;

б) ҳатто эрталаб барвақт туришим зарур бўлса ҳам, агар фильм жуда ёқиб қолган бўлса, баъзан охиригача кўраман;

в) афсуски, кўпинча шундай бўлади.

2. Телевизор кўриш — бўш вақтни кўнгилли ўтказиш эканига розимисиз?

а) буткул розиман;

б) бу, айниқса, дам олиш кунлари вақтни маънисиз ўтказишдир;

в) агар мияга тузукроқ фикр келмаса, ўзимни ёмон ҳис этсам ёки кўчада об-ҳаво ёмон бўлса, розиман.

3. Қизиқарли курсатув, фильм туфайли муҳим учрашувдан воз кеча оласизми?

а) ҳа, агар бу қизиқарли фильм бўлса;

б) ҳеч қачон ёки деярли ҳеч қачон;

в) ҳа, агар уйда ўтирган бўлсам ва боргим келмаса.

4. Телевизор кўриш учун бошқа машғулотлар (ўқиш, иш, спорт, таълим олиш, дўстлар билан учрашиш)дан воз кечасизми?

- а) ҳеч қачон;
- б) баъзида, агар чарчаган бўлсам;
- в) ҳа, агар қизиқарли кўрсатув намоиш этилаётган бўлса.

5. Телевизорни ҳаддан ташқари кўп кўраётганингизни таъна қилишадими?

- а) аксинча, телевизорни жуда кам кўришимни айтишади;
- б) таъна қилишади, уларнинг ҳақлигини тан оламан;
- в) ҳар-ҳар замонда мени қизиқтирган нарсаларнигина кўраман.

6. Қандай дастурларни танлайсиз?

- а) фақат ўзим яхши биладиган дастурларни, йўқса, телевизорни ўчираман;
- б) баъзан кўришни мўлжалламаган дастурларни ҳам кўраман;
- в) қизиқроқ бирон нима топмагунимча каналларни ўзгартиравераман.

7. Телевизор кўриш учун бир кунда қанча вақт сарфлайсиз?

- а) 4–6 соатдан кўпроқ;
- б) деярли кўрмайман;
- в) кўпи билан битта кўрсатув ёки фильм кўраман.

| Жавоб вариантлари | Асосий саволларга жавоблар | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| а | А | В | В | А | А | А | В |
| б | Б | А | А | Б | В | Б | А |
| в | В | Б | Б | В | Б | В | Б |

Агар "А" жавоблари кўпроқ бўлса. Сиз умуман телевизор мухлиси эмассиз, уни деярли кўрмайсиз. Сизнингча, "телек" кўриш — кераксиз, вақтни бемаъни йўқотишдир.

Агар "Б" жавоблари кўпроқ бўлса. Сизни телевизор қули эмас, хўжайини деб атаса бўладиган кишилар тоифасидансиз. Сиз учун телевизор кўриш — дам олиш, керакли ахборотга эга бўлиш, вақтни кўнгилли ўтказишни билдиради. Бу ҳаддан зиёд кўп вақтингизни олмайди ва агар бошқа муҳимроқ иш чиқиб қолгудек бўлса, ўша заҳоти уни кўришни тўхтатасиз.

Агар "В" жавоблари кўпроқ бўлса. Сиз телеманияга мубталосиз! Қимматбаҳо вақтингизни бемаъниларча йўқотиб, соатлаб телевизорга тикилиб утираверасиз. Нима учун қизиқарлироқ ишлар билан машғул бўлмайсиз? Ахир олам фақат телевизорга сгиб қолмайди-ку. Агар ҳозирча телевизорни умуман кўрмасликка қарор қила олмасангиз, ҳеч бўлмаса, ҳафтасига 1 соатга қисқартиришга ҳаракат қилиб кўринг.

II. Никоҳингиз қандай?

45. Турмуш қуриш пайти келмадимикан?

Барча қизлар ширин турмуш қуришни хоҳлайдилар ва бўлажак турмуш уртоқлари ҳар жиҳатдан баркамол бўлишини орзу қиладилар. Лекин қизларнинг ўзлари-чи? Оқиша рафиқа, меҳрибон она бўлишига тайёрмакинлар? Ўз ҳаётингизга ўзга инсоннинг қувонч ва ташвишларини олиб киришга қандайин тайёрлигингизни билишингиз учун мана шу тест саволларига жавоблар ёрдам беради, деган умиддамиз.

1. Турмуш қурганингиздан кейин ўз ишингизда қоласизми?

- а) фарзанд туғилганидан кейин ишга қайтаман;
- б) ҳа, ўз ишимни яхши кўраман;
- в) йўқ, ишим ўзимни қаноатлантирмайди.

2. Фарзанд кўришни хоҳлайсизми?

- а) камида икки нафар;
- б) йўқ;
- в) эрим ҳам истаса, ҳа.

3. Агар улфатлар даврасида эрингиз бошқа аёлга хушомад қилаётганини кўрсангиз, нима қиласиз?

- а) ўзга эркак билан шакаргуфторлик қилишни бошлайман;
- б) жанжал кўтараман;
- в) хафа бўламан, лекин билдирмайман.

4. Рашкчимисиз?

- а) ҳа;
- б) унчалик эмас;
- в) эримга ишоним керак, деб ўйлайман.

5. Жанжаллашаётганда қай бирингиз ён берасиз?

- а) мен; —
- б) у;
- в) бир сафар — мен, бошқа сафар — у.

6. Яхши овқат пишира оласизми?

- а) йуқ;
- б) баъзи таомларни биламан;
- в) биламан ва пиширишни ёқтираман.

7. Куёвдан яширган сирларингиз борми?

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) айрим нарсаларни у билан муҳокама қилмайман.

8. Эрингиз футбол ишқибози:

- а) бу хоббидан уни чалгитишга ҳаракат қиламан;
- б) у футбол кураётганда ўз ишларим билан машгул бўламан.
- в) эримга қўшилишиб футбол кураман.

9. Ота-онангиз никоҳи қандайлигини баҳоланг:

- а) аъло даражада;
- б) ўртача;
- в) омадсиз.

10. Эрингиз узини ишга бағишлаши керак, деб ҳисоблайсизми?

- а) ҳа;
- б) унинг иши билан қизиқмайман;
- в) ишда юқори лавозимга кўтарилиш энг асосийси эмас.

11. Сизларнинг модага нисбатан нуқтаи назарингиз турлича?

- а) турмуш ўртоғимнинг нуқтаи назарини қабул қиламан;
- б) ўз қарашларимни ўзгартиришга ҳаракат қиламан;
- в) турмуш ўртоғимнингнинг нуқтаи назарларини ўзгартиришга ҳаракат қиламан.

12. Фуқаролик никоҳини қонуан расмийлаштирмай яшашга муносабатингиз қандай?

- а) ёмон;
- б) бу бир-бирини яхшироқ урганиб олиш учун яхши имконият;
- в) билмайман.

13. Агар қиз эрга теккунига қадар бошқа йигитлар билан учрашиб юрган бўлса, сизнингча, бу одатий ҳол булаверадими?

- а) ҳа;
- б) йуқ;
- в) билмайман.

14. Эрингизнинг хиёнатини кечира оласизми?

- а) ҳа;
- б) ҳеч қачон;
- в) шароитга боғлиқ.

Энди йигилган очколарни ҳисобланг.

| Савол вариант-лари | Саволлар рақамлари буйича очколар сони | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| а | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| б | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| в | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |

14 дан 23 очкогача. Ҳойнаҳой, вақт утиб, ҳаётга қарашларингиз ўзгарса керак. Ҳозирча эса никоҳингиз келишмовчиликларга тўлиқ бўлади — сиз бўлажак эрингизга ҳеч нарсада ён босмайсиз-ку, ахир! Аввало, сабрли бўлиш керак ва оқилона чегарада, ён беришни ўрганиш керак.

24 дан 32 очкогача. Эҳтимол, турмушга чиқиш қарорига шошилиброқ келгандирсиз, аммо бунинг учун никоҳингиз ажралиш билан тугаши шарт эмас. Энг муҳими, умр йулдошингизни тушунасиз ва ҳис этасиз, бироқ сизга ҳаётини тажриба ва ўзингизга нисбатан ишонч етишмайди. Вақти келиб, сиз яхши рафиқа бўласиз.

33 дан 42 очкогача. Сизга уйланган одам жудаям бахтли — оилавий ҳаётни тўғри олиб бора оласиз. Бу ўз қизиқишларингиздан воз кечиб, ҳар нарсада эрингизга ён босишингизни билдирмайди. Сиз оқиласиз, шу боис эрингизга ўзи ёқтирган иш билан шуғулланиш имконини берасиз. Бунда сизнинг эркинлигингизга ҳеч нима даҳл қилмайди.

46. Идиш ювиш кимнинг навбати?

Кўпчилик аёллар жамият улардан эркакларга нисбатан кўпроқ нарса талаб қилишига ишончлари комил. Айрим эркаклар эса уй-рузгор юмушларидан осонроқ ҳеч нарса йўқ, фарзандларучун эса, болалар боғчалари яратилган, деб ҳисоблайдилар. Баъзилари эса хотинлар эрларининг иши билан қизиқмайдилар ва нима учун улар кечқурун уйга чарчаб қайтишларини тушунмайдилар, деб ҳисоблашади. Кўпгина оилаларда ким кўпроқ оилага ғамхўрлик қилиши ҳақида баҳслашадилар...

1. Сиз ёки турмуш ўртоғингизнинг аввалги ҳаёти анча зиддиятлимиди?
2. Қайси бирингиз болаларга кўпроқ ғамхўрлик қиласиз?
3. Болаларингиз ўз муаммолари билан сизлардан қай бирингизга кўпроқ мурожаат қилади?
4. Мактабда ота-оналар мажлисига қайси бирингиз кўпроқ борасиз?
5. Боғда, мактабда катта тантаналарни ёки уйдаги катта байрамларни ким ташкил қилади?
6. Болаларни тарбиялаш бўйича китобларни сизлардан ким кўпроқ ўқийди?
7. Қайси бирингиз уйга ишдан кечроқ қайтасиз?
8. Оилангизда оғир жисмоний меҳнатни ким бажаради?
9. Ким кўпроқ стрессларга, тушқун кайфиятларга берилувчан?
10. Кимнинг иши анча оғирроқ?
11. Қайси бирингизнинг ишхонангиз узоқроқда?

12. Қайси бирингиз оилага кўпроқ ғамхўрлик қиласиз?
13. Ким кўпроқ жаҳддор?
14. Ким диққатни жамлашни талаб этадиган уй ишларини бажаради?
15. Одатда овқатни қайси бирингиз пиширасиз?
16. Ким озиқ-овқат маҳсулотларини харид қилишга кўпроқ боради?
17. Ким оилада тикади, туқийди?
18. Ким кир ювади?
19. Ким уйларни йиғиштиради?
20. Ким уйдаги майда таъмирлаш ишларини бажаради?
21. Ким асосан қўшнилар, дўстлар билан алоқани қўллаб туради?
22. Ким қариндошлар билан борди-келди қилади?
23. Ким оила номидан мактублар ёзади?
24. Ким электр энергияси учун пул тўлайди, газеталарга ёзилади?
25. Ким ит, мушук, балиқларни боқадими?
26. Ким полизда, дала ҳовлида ишлайди, хона ўсимликларини парваришлайди?
27. Кимнинг, таътилни ҳисобга олмаганда, буш вақти кўпроқ?
28. Болаларнинг ўқишига ким кўпроқ вақтини ажратади?
29. Оилавий бюджетни ким режалаштиради?
30. Оиланинг буш вақтини ким режалаштиради ва охириги сўз кимга тегишли бўлади?

Ҳар бир "Мен" дея самимият билан жавоб беришингиз мумкин бўлган савол учун бир очкодан оласиз.

22 ва ундан кўпроқ очколар. Сизнинг оилангизда уй юмушларини тўғри тақсимлаш ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Хотинингиздан унга қайси уй юмушларида қарашингиз мумкинлигини аниқланг, эҳтимол, унинг бирон тошпиринини нимагадир эпломаслигингизни айтгандирсиз. Самимиймисиз?

33-дан 42 очкогача. Сизга уйланган одам жудаям бахтли — оилавий ҳаётни тўғри олиб бора оласиз. Бу ўз қизиқлиқларингиздан воз кечиб, ҳар нарсада эрингизга ён босишингизни билдирмайди. Сиз оқиласиз, шу боис эрингизга ўзи ёқтирган иш билан шугулланиш имконини берасиз. Бунда сизнинг эркинлигингизга ҳеч нима даҳл қилмайди.

46. Идиш ювиш кимнинг навбати?

Кўпчилик аёллар жамият улардан эркакларга нисбатан кўпроқ нарса талаб қилишига ишончлари комил. Айрим эркаклар эса уй-рузгор юмушларидан осонроқ ҳеч нарса йўқ, фарзандларучун эса, болалар боғчалари яратилган, деб ҳисоблайдилар. Баъзилари эса хотинлар эрларининг иши билан қизиқмайдилар ва нима учун улар кечкурун уйга чарчаб қайтишларини тушунмайдилар, деб ҳисоблашади. Кўпгина оилаларда ким кўпроқ оилага ғамхўрлик қилиши ҳақида баҳслашадилар...

1. Сиз ёки турмуш уртоғингизнинг аввалги ҳаёти анча зиддиятлимиди?

2. Қайси бирингиз болаларга кўпроқ ғамхўрлик қиласиз?

3. Болаларингиз ўз муаммолари билан сизлардан қай бирингизга кўпроқ мурожаат қилади?

4. Мактабда ота-оналар мажлисига қайси бирингиз кўпроқ борасиз?

5. Боғда, мактабда катта тантаналарни ёки уйдаги катта байрамларни ким ташкил қилади?

6. Болаларни тарбиялаш бўйича китобларни сизлардан ким кўпроқ ўқийди?

7. Қайси бирингиз уйга ишдан кечроқ қайтасиз?

8. Оилангизда оғир жисмоний меҳнатни ким бажаради?

9. Ким кўпроқ стрессларга, тушкун кайфиятларга берилувчан?

10. Кимнинг иши анча оғирроқ?

11. Қайси бирингизнинг ишхонангиз узоқроқда?

12. Қайси бирингиз оилага кўпроқ ғамжўрлик қиласиз?

13. Ким кўпроқ жаҳлдор?

14. Ким диққатни жамлашни талаб этадиган уй ишларини бажаради?

15. Одатда овқатни қайси бирингиз пиширасиз?

16. Ким озиқ-овқат маҳсулотларини харид қилишга кўпроқ боради?

17. Ким оилада тикади, тўқийди?

18. Ким кир ювади?

19. Ким уйларни йиғиштиради?

20. Ким уйдаги майда таъмирлаш ишларини бажаради?

21. Ким асосан қўшнилар, дўстлар билан алоқани қўллаб туради?

22. Ким қариндошлар билан борди-келди қилади?

23. Ким оила номидан мактублар ёзади?

24. Ким электр энергияси учун пул тўлайди, газеталарга ёзилади?

25. Ким ит, мушук, балиқларни боқади?

26. Ким полизда, дала ҳовлида ишлайди, хона ўсимликларини парваришлайди?

27. Кимнинг, таътилни ҳисобга олмаганда, буш вақти кўпроқ?

28. Болаларнинг ўқишига ким кўпроқ вақтини ажратади?

29. Оилавий бюджетни ким режалаштиради?

30. Оиланинг буш вақтини ким режалаштиради ва охириги сўз кимга тегишли бўлади?

Ҳар бир "Мен" дея самимият билан жавоб беришингиз мумкин бўлган савол учун бир очкодан оласиз.

22 ва ундан кўпроқ очколар. Сизнинг оилангизда уй юмушларини тўғри тақсимлаш ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Хотинингиздан унга қайси уй юмушларида қарашишингиз мумкинлигини аниқланг, эҳтимол, унинг бирон тошпиринини нимагадир эпломаслаштингизни айтгандирсиз. Самимиймисиз?

Рафиқанғизга уй юмушларида кўмаклашишни маслаҳат берардик. Ҳозирча камтарроқ бўлса ҳам у эришган муваффақиятларни имкон борича рағбатлантириб, мақташга ҳаракат қилинг.

13 дан 21 очкогача. Оиланғизда ташвишланиш учун сабаблар йўқ. Агар хотинингиз уйдаги ташвишларнинг куп қисмини ўз зиммасига олаётган бўлса ҳам бу тез-тез руй бермайди. Сизда биринчи имконият тугилган заҳоти рафиқанғизга кўмаклашасиз.

12 ва ундан кам очколар. Эҳтимол, сизга оиланғизда уй юмушлари адолатли тақсимлангандек туюлаётгандир. Ҳойнаҳой, сиз ўзингизни алдаётгандирсиз, рафиқанғиз анча катта юкни кўтариб олган. Бу ҳақда уйлаб кўринг, оиланғиз узра қора булутлар йигилиб, узаро муносабатларингизга путур етказмасин. Уй юмушларини биргаликда бажариш оиладаги муҳитни фақат яхшилайдди.

47. Сиз қандайсиз, эркаклар?

Бу ҳазилнамо тест бўлса-да, уйланган эркакларга оилада ўз ўрнини топишга ёрдам беради. Хуш, бошладик бўлмаса...

1. Нонушта тайёрлайсизми? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2; йўқ — 1.)

2. Дам олиш кунлари овқат пишириб турасизми? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

3. Дам олиш кунлари озиқ-овқат маҳсулотлари харид қилиш учун хотинингизга ёрдам берасизми? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

4. Дўкондан картошка олиб келиш зимманғиздаги вазифага кирадими? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

5. Уйингизни ораста қилишда хотинингизга кўмаклашасизми? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

6. Ошқонанғизни меҳнатни осонлаштирадиган уй-рўзгор асбоблари билан таъминлаб қўйганмисиз? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

7. Хотинингиз бағдлигида мактаб ёки боғчадаги оналар йиғилишига бориб турасизми? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

8. Уйингизда электр пробкалари куйиб қолганида уларни аламаштира оласизми? (ҳа — 3 очко; баъзан — 2, йўқ — 1.)

9. Хотинингиз сартарошхонага ёки пардоз салонига кетиб, уйда овқат пишириб қолганингизда жаҳлингиз чиқадими? (ҳа — 3 очко, баъзан — 2, йўқ — 1.)

10. Хотинингиз ишдан кеч қайтганида газабланасизми? (ҳа — 1 очко, баъзан — 2, йўқ — 3.)

Энди йиғилган очколарни санаб чиқамиз.

26 дан 30 очкогача. Хотинингизнинг омади келган деса бўлади: уй-рузгор ташвишлари борасида бебаҳо эрсиз. Сизнинг ҳаракатларингиз рафиқангизнинг яхши кайфияти ва миннатдорчилиги билан тақдирланади.

16 дан 25 очкогача. Уй хўжалигига қўшган ҳиссангиз унча катта эмас. Хотинингиз қилаётган ишларга диққат билан эътибор берсангиз, қанча ишларни зиммангизга олишингиз мўмкинлигини кўрадингиз.

10 дан 15 очкогача. Рафиқангизга уй юмушлари билан машгул бўлганида амалий жиҳатдан кўмаклашмайсиз. Узингизни яхши кўрадиган эр сифатида эмас, балки “Рафиқа” номи билан аталган маиший хизмат ширкати мижози каби тутасиз.

48. Бир-бирингизни тушунасизми?

Диққатингизга ҳавола этилаётган тест буни билишингизга кўмаклашади.

Эру хотин таклиф этилган жавоблардан бирини танлаши керак

1. Сизда муносабатларингизни жиддий тарзда аниқлаштириб олиш керак деган ҳис борми?

а) ҳа — 1 очко;

б) бундай зарурат йўқ — 0;

в) муносабатларни бундай тарзда аниқлаштиришнинг фойдаси йўқ — 2.



2. Бирон қалтисроқ савол бермоқчи булганингизда буни тўпша-тўғри, киноясиз бера оласизми?

- а) ҳа — 0 очко;
- б) ҳа, лекин бунинг учун қулай шарт-шароит зарур бўлади — 2;
- в) бу ҳақда гап ҳам бўлиши мумкин эмас — 2.

3. Қуп нарсани айтмаслигига сабаб бу унга оғир туюлишидан деб ҳисоблайсизми?

- а) ҳа — 1 очко;
- б) буни тасаввур ҳам қилолмайсиз — 2;
- в) унинг барча муаммоларидан хабардорсиз — 0.

4. Турмуш урторингиз билан истаган пайтда жиддий нарсалар ҳақида гаплаша оласизми?

- а) ҳа — 0 очко;
- б) ҳар доим эмас, тўғри келадиган вақтни кутиш керак — 1;
- в) кўп ҳолларда йўқ, чунки унинг вақти бўлмайди — 2.

5. Бир-бирингиз билан гаплашаётганингизда фикрингизни аниқ ифодалашга аҳамият берасизми?

- а) ҳа, сўзларингизни уйлаб, тарозига соласиз — 1 очко;
- б) йўқ, сиз уйлаганингизни шартта айтасиз — 2;
- в) ўз фикрингизни айтасиз, аммо ўзгалар фикрига ҳам қулоқ соласиз — 0.

6. Муаммоларингиз билан бўлишганингизда ўзингизни бу билан турмуш ўртоғингизга малол келтираётгандек сезмайсизми?

- а) ҳа, кўпинча шундай бўлади — 2 очко;
- б) у муаммоларингизни шунчаки тушунолмади — 1;
- в) у ҳар доим ҳам иштироқини кўрсатмайди — 0.

7. Сизлардан биронتانгиз ўзингизга тегишли нарсалар юзасидан турмуш ўртоғингиз билан маслаҳатлашмай қарор қабул қила оладими?

- а) шунақаси ҳам бўлиб туради — 2;
- б) буни биргаликда муҳокама қиласиз, бироқ сўнги сўзни ҳар бирингиз ўзингизда қолдирасиз — 1;
- в) барчасини биргаликда уйлаб, қарор муаммоларингизни қабул қиласиз — 0.

8. Кўп ҳолларда турмуш ўртоғингизга айтгандан кўра дўстларингиз билан бўлишни афзалроқ кўришингизни уйлаб кўрганмисиз?

- а) баъзида шундай бўлиб туради — 1 очко;
- б) йўқ, муаммоларингизни турмуш ўртоғингиз билан муҳокама қиласиз — 1;
- в) дўстларингиз сизни яхшироқ тушунади — 2.

9. Турмуш ўртоғингиз сиз билан гаплашаётганида бошқа нарсани уйлаётган ҳолатларингиз ҳам бўлиб турадими?

- а) шунақаси ҳам бўлиб туради — 2;
- б) йўқ, диққат билан тинглайсиз — 0;
- в) агар хаёлингиз паришонлигини сезсангиз, диққатингизни жамлашга ҳаракат қиласиз — 1.

10. Гаплашаётганингизда аввало ўз гапингизни айтиб олишга уринасиз?

- а) албатта — 2 очко;
- б) одатда шерингиз ҳамма гапини айтиб олишига имкон берасиз — 0;
- в) икковимиз ҳам муаммоларимиз билан бўлишимиз керак, деб ҳисоблайсиз — 1.

- Энди эса, тушланган очколарни ҳисоблашингиз керак. Демак...

0 дан 10 очкогача. Сизнинг оилангизда ўз муаммолари ҳақида сузлаб бериш қабул қилинган. Ҳар бирингиз муаммоларингизни ўртага ташлайсизлар. Сизни уйда яхшироқ тушунишгани боис биронта ўзга киши: дўстлар, қариндошларга айтишнинг бу ҳақида ҳожати йўқ.

11 дан 20 очкогача. Оилангизда ўз муаммолари билан умуман бўлишиш йўқ деб бўлмайди. Айтиш мумкин нарсалар ҳам бор. Бироқ ҳар доим ҳам бу рўй бермайди. Сиз айтмайдиган ва икковингиз ҳам муҳокама қилишга ҳаддингиз сигмаётган масалалар бор. Бу эса бир-биридан узоқлашишга олиб келади, чунки ҳар бир одам ёнида ўзини тушунадиган киши бўлишини хоҳлайди ва у шундай одамни излайди ҳам...

49. Оилавий тест

Рафиқалар учун

1. Сиз овқат пиширяпсиз:

- а) эрингиз ёқтирадиган таомни — 6 очко;
- б) ўзингиз ёқтирадиган таомни — 2;
- в) ҳафталик белгиланган таомномага биноан — 4.

2. Баъзида қуйидагича уйлашингиз мумкинми?

- а) мана, яна кутилмаган совғаларсиз, маънисиз бир кун ўтди — 2 очко;
- б) агар эрга тегмаган бўлганингизда, ҳаётингиз тузукроқ бўлар эди — 1;
- в) ҳаётингиз унчалик осон бўлмаса-да, барибир турмуш ўртоғингиз билан бирга бўлиш ёқади — 5.

3. Кечқурун қаергадир турмуш ўртоғингиз билан бирга бормоқчи эдингиз, лекин охириги дақиқада эрингиз чарчаганини ва ҳеч қайсига бормаслигини айтди:

- а) сиз толиққанингизни ва уйда қолишни афзал кўришингизни айтасиз — 5 очко;
- б) кечликка ўзингиз байрам таомини уйингизда тайёрлайсиз — 6;

в) жаҳлингиз чиқади ва ундан қандай ўч олишни уйлайсиз — 2.

4. Эрим менга хиёнат қилмадимикан, дея шубҳаландингиз (ёки кимдир сизга буни ишора қилди) ва:

а) биринчи ўринда: “Ўзим айбормасмиканман?” деб уйлайсиз — 6 очко;

б) ўч олишга тайёрсиз — 1;

в) эътибор беришга арзимади, деб ҳисоблайсиз — 3.

5. Кичкина қизалоқлигингизда нима билан кўпроқ уйнашни ёқтирардингиз:

а) қўғирчоқ билан — 2 очко;

б) болалар билан — 5;

в) гоҳ қўғирчоқ, гоҳида болалар билан — 4.

6. Бола чоғингизда қандай кийинардингиз?

а) оддийгина қизлар кўйлагини — 5 очко;

б) спорт русумидагиларини афзал кўрардингиз — 4;

в) шим билан калта иштон — 1.

7. Болалигингизда нималарни ёқтирардингиз?

а) қизларга мос ўйинларни, дейлик, қўғирчоқ уйнаш-ни — 5 очко;

б) сиз ўқитувчи, шифокор, либосларини кийиб, уларнинг образини “ўйнардингиз” — 4;

в) угил болалар ўйинларини, дейлик футболни — 1.

8. Ўйинлар вақтида ўзингизни қандай тутардингиз?

а) доимо, етакчи бўлгансиз — 2 очко;

б) ташаббусни ўзгаларга берардингиз — 6;

в) дарҳол эмас, балки ўйин давомида етакчи бўлиб олардингиз — 4.

9. Дусларингиз билан бирга қайқадир боришга келишиб қўядингиз, бироқ эрингизнинг кайфияти йўқ:

- а) бир ўзингиз кетаверасиз — 4 очко;
- б) учрашувни қолдирасиз — 6;
- в) эрингиз нима деса, шуни қиласиз — 3.

10. Агар эрингиз дам олиш кунлари оиласи билан бирга таътилга боролмаса, сиз:

- а) бир ўзингиз ёки болалар билан кетаверасиз — 4 очко;
- б) у билан уйда қоласиз — 5;
- в) уйда қоласиз-у, лекин унга таъна қилаверасиз — 2.

11. Эрингиз ишдан кайфияти ёмон аҳволда келди:

- а) сабабини аниқлашга ҳаракат қиласиз — 6 очко;
- б) уйда ҳам фақат ўз иши ҳақида уйлаётганидан жаҳлингиз чиқади — 2;
- в) нима гаплигини билиб турибсиз, лекин саволлар бериб жонига тегмайсиз — 5.

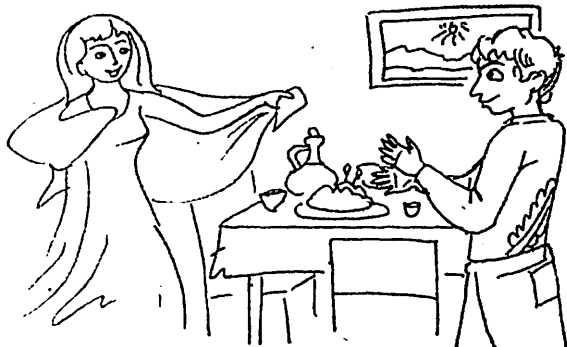
12. Агар фикрларингиз турлича бўлиб қолса:

- а) ўз фикрингизда қоласиз — 5 очко;
- б) ҳатто жанжал чиқиш эҳтимоли бўлса ҳам ўз фикрингизни ёқлайсиз — 1;
- в) ён берасиз, лекин шундан қилганингиз учун ўзингизни кўнгилчанликда айблайсиз — 2.

25 очкогача. Никоҳингиздан жуда бахтиёрсиз деб бўлмайди. Сиз ўз қарашларингизда тутуруқсизсиз. Агар зиддиятларингиз тўхтамаса, муносабатларингизда бирон нарса ўзгариши қийин.

26 дан 50 очкогача. Сиз тинчликпарварсиз, қулоғингиз тинч бўлиши учун баҳсда ён беришга тайёрсиз. Лекин ўз фикрингиздан қайтмайсиз. Нафақат мослашишни, балки зарур деб ҳисоблаганингизда ёки никоҳингиз хавф остидалигини сезганингизда дипломатик тарзда “ҳужум қилиш”ни ҳам биласиз.

50 очкодан ортиқ. Малоҳатлисиз, хушмуомаласиз, бироқ жуда қатъиятлисиз, баъзан никоҳингиздан унчалик мамнун бўлмасангиз ҳам уни мустаҳкамлаш учун ҳамма нарса қиласиз.



Эр учун

Агар таклиф этилган жавоблардан "а" жавобини танласангиз, ўзингизга 4, "б" жавоби учун 2, "в" жавоби учун 0 очкони ёзинг.

1. Уй ишларини қандай тақсимлайсиз?

- а) хизмат ишларига боғлиқ равишда;
- б) мойилликларга қараб: ким нимани афзал билса;
- в) улар буткул рафиқангиз зиммасида.

2. Хотинингиз билан хизматга доир ёки шахсий муаммоларингизни бўлишасизми?

- а) ҳа;
- б) баъзида;
- в) йўқ.

3. Хулқингизда хотинингизга оғир ботадиган бирой нарса: ичкилик, қупол муносабат борми?

- а) йўқ;
- б) ҳа, лекин ҳар доим эмас;
- в) ҳа.

4. Рафиқангизга қарор қилиш керак бўлган онларда ёрдам берасизми?

- а) ҳаракатлар ва маслаҳатлар билан;
- б) фақат маслаҳатлар билан;
- в) ёрдам бермайсиз.

5. Рафиқангизнинг саломатлиги, мақсадлари, инти-
лишлари, қизиқишлари билан қизиқасизми?

- а) албатта;
- б) бунга сизда вақт етишмайди;
- в) телевизор куриш ва ёқтирган машгулотингизни аф-
зал кўрасиз.

6. Рафиқангизнинг муваффақиятларидан, пазанда-
лик лаёқати, ўзига оро беришлари, спорт билан шуғул-
ланишидан хурсанд бўлармидингиз?

- а) ҳа, уни ҳар доим рағбатлантirasиз;
- б) бир озгина;
- в) йўқ.

7. Рафиқангизнинг танқидий муносабатда (дўстона
равишда, албатта) қарайсизми?

- а) ҳа;
- б) сиз танқид қилмайсиз;
- в) сизни қаттиққўл дейиш мумкин.

8. Рафиқангизнинг фикрига қулоқ соласизми?

- а) ҳа, унга эътибор бериб, ҳисобга оласиз;
- б) баъзан, у ўз фикрида қаттиқ турганда;
- в) йўқ.

9. Ўзингизга нисбатан талабчанмисиз?

- а) жудаям;
- б) бир оз;
- в) йўқ.

10. Болаларни парваришlash ва тарбияlashда фаол
иштирок этасизми?

- а) албатта;
- б) вақт бўлганида;
- в) йўқ.

11. Болаларингиз уй юмушларида оналарига ёрдам
беришини рағбатлантirasизми?

а) ҳа, ўзингиз ҳам хотинингизга хўжалик ишларида ёрдам берасиз;

б) болаларингиз билан гаплашиб, бунинг муҳимлигини уқтирасиз;

в) йўқ.

12. Болаларингизни онасига эътиборли бўлишга ургатасизми?

а) ҳа, сиз ўзингиз ҳам унга эътиборлисиз;

б) сиз уларга бунинг муҳимлигини айтасиз;

в) йўқ.

13. Болаларингиз кўз унгида хотинингизнинг обрўсини сақлайсизми?

а) албатта;

б) унчалик эмас;

в) йўқ.

14. Баҳслашган чоғингизда:

а) бир-бирингизни диққат билан эшитасиз;

б) бир-бирингизни эшитишга ҳаракат қиласиз, лекин бу ҳар доим эмас;

в) баҳс кўпинча жанжалга айланиб кетади.

15. Баҳслашаётганда ўзингизга танқидий қарайсизми?

а) одатда, ҳа;

б) ҳаракат қиласиз;

в) йўқ.

16. Ўз хатоларингизни тўғрилаш учун бирор нима қиласизми?

а) ҳа, шу заҳоти;

б) ҳа, лекин маълум вақт ўтгач;

в) йўқ.

17. Маошни уйда қолдириш кераклигини эслатишингизга тўғри келадими?

а) йўқ, керак эмас;

б) бўлиб туради;

в) умумий бюджет йўқ, ҳар ким ўз пулини сарфлайди.

18. Агар оилага каттароқ молиявий улуш киритиб, оилавий бюджетни тақсимловчи киши "оила бошлиғи" деб тушунилса, бу "унвон" кимга тегишли эканлиги хусусида баҳслашиб қолмайсизларми?

а) йўқ, оилангизда тан олинган етакчи бор;

б) сизлардан ҳар бирингиз пулга оид масалаларни ҳал этишда шеригингиз фикрини ҳурмат қиласиз;

в) қандайдир қарорлар борасида тортишиб ҳам қоладиган вақтларингиз бўлади.

19. Ҳатто тўғри қарор қабул қилганингизга ишончингиз комил бўлса-да, рафиқангиз билан маслаҳатлашиш керак деб ҳисоблаган вақтлар булиб турадими?

а) ҳа, болалар олдида унинг обрўсини сақлаш учун;

б) жуда кам булиб туради;

в) йўқ.

20. Рафиқангизнинг ҳар томонлама таъминлаб қўйганиман, деб ҳисоблайсизми?

а) ҳа;

б) сал-пал;

в) бундай тушунча менга бегона.

21. Рафиқангизга хиёнат қиласизми?

а) йўқ;

б) баъзан;

в) булиб туради.

22. Рафиқангизнинг хоббиси ёки қизиқишларига эрк берасизми?

а) йўқ;

б) ҳар замонда;

в) ҳа.

23. Уз улфатларингиз даврасида футбол, балиқ ови, саёҳат, қарта уйинлари каби кунгилашушликларга ҳаддан ташқари берилиб кетмаганмикинсиз?

- а) унчалик эмас;
- б) хотиним ҳаддан ташқари деб ҳисоблайди;
- в) ҳар доим ҳар хил.

24. Машина ўзингизга керак бўлиб турганида хотинингиз миниб кетишига ижозат берасизми?

- а) ҳа;
- б) агар машинасиз ҳам ишим битса;
- в) у фақат менинг ҳамроҳлигимда рулга утиради.

25. Хотинингиз рулдалигида ўзингизни қандай тутасиз?

- а) хотиржам;
- б) фақат танг аҳволда қолганидагина унга маслаҳатлар берасиз;
- в) кўпинча унга йўл-йўриқ курсатасиз.

26. Узоқ муддатга жўнаб кетганингиздан кейин уйга тезроқ боришга шошиласизми?

- а) албатта;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

27. Байрамларда хотинингизга гул совға қиласизми?

- а) ҳа, ҳатто баҳона бўлмаса ҳам;
- б) баъзида;
- в) йўқ.

28. Таътилни қандай утказасиз?

- а) оилам билан дам олишни афзал кўраман;
- б) шароитга қараб;
- в) таътилни қандай утказиш хусусида дидларимиз ҳар хил.

29. Рафиқангизнинг қайси сифатларига кўпроқ эътибор берасиз?

- а) ижобий;
- б) салбий;
- в) бунга эътибор бермасликка ҳаракат қиламан.

30. Рафиқангизни хурсанд қиладиган иш қилишни ёқтирасизми?

- а) ҳа;
- б) ҳар доим эмас;
- в) йўқ.

31. Нима деб уйлайсиз, хотинингиз билан сизни нима боғлаб турибди?

- а) муҳаббат, дўстлик ва муштарак мақсадлар;
- б) кўникиш, болалар;
- в) хонадон, умумий мулк.

32. Башарти бошқатдан уйланишга тўғри келганида:

- а) уни танлаган бўлардим;
- б) танламасам керак;
- в) бошқасини танлардим.

86 дан 128 очкогача. Сизнинг никоҳингиз — бир-бирини севадиган икки юракнинг тенг ҳуқуқли иттифоқи. Сизни дўстлик ҳам, умумий мақсадлар ҳам боғлаб турибди. Рафиқангизга кўп нарса берасиз ва одатда нима кутсангиз, ушани оласиз.

44 дан 85 очкогача. Оилавий муносабатларингиз уйғун. Уй-рузгорга ва болалар парваришига ўз ҳиссангизни қўшасиз. Лекин рафиқангизнинг ички дунёсига кам қизиқасиз. У билан мулоқотда баъзи хатоларга йўл қўясиз. Бу ҳақда уйлаб кўринг!

0 дан 43 очкогача. Оилангизни аслида нима тутиб турганини аниқлаб олинг: кўникишми, болаларми ёки умумий мулкми? Ўзингизга нисбатан бир оз талабчанроқ бўлиш вақти етмадимикан? Эҳтимол, рафиқангиз билан кўпроқ қизиқиб кўргангиз маъқулдир? Мабодо шу пайтгача уй шароитингиз одатий тарзда зерикарли бўлган бўлса, уни яхшилашга ўзингиз ҳам ҳаракат қилинг. Эҳтимол, ушанда сизга етишмаётган оиладаги самимиятга эришарсиз.

50. Яна бир оилавий тест

Ҳурматли эркалар, хотинингиз қандайлигини паф-қайсизми:

1. Уйда эски халатда, сочи таралмаган, ҳаддан зиёд одми кийинган аҳволда юрадимиз?
2. Унинг айби билан ҳар доим ишга кечикасизми?
3. Булар-булмасга бесабаб кулаверадиган одати борми?
4. Қўшниникига элакка чиқса, элиқта гапи борми?
5. Телефонда узоқ гаплашадими?
6. Овқат пишираётганда куйдириб юбормайдими?
7. Сартарошхонада тинимсиз қолиб кетавермайдими?
8. Ширинликни ҳуш кўрадимиз, йиллар утган сайин бундан тўлишиб кетмайдими?
9. Унинг фикру уйи фақат кийим, пардоз буюмлари, соч турмагига тақалавермайдими?
10. Телевизорда футбол уйини бораётганида тинимсиз саволлар бериб сизни чалғитмайдими?



Энди эрлари ҳақида азиз рафиқаларга саволлар:

1. Диванга ёнбошлаб дам олишга тез-тез интилиб турадимми?
2. Сигаретаси билан дастурхонингизни беҳосдан куйдириб қўймайдими?
3. Кўп овқат ейдими?
4. Кийимларини илгичга илишни доимо унутадими?
5. Уйга қайтганида баъзан қисқагина "Салом!" билан чекланадими?
6. Чиқинди солинган челақни сира олиб чиқмайдими?
7. Уйдалигингизда фақат телевизор кўриб ётаверадими?
8. Ошна-оғайниларини сиздан кўра кўпроқ қадрлайдими?
9. Ҳаммомдаги кўзгуни тиш ювадиган паста билан ифлослантирадими?
10. Кўпинча пойабзалини эшик тагидаги латтага артмай кирадими?

Энди санаб чиқинг: "Ҳа" деган жавоб учун 3, "Баъзан" учун 2, "Йўқ" учун 1 очко оласиз.

10 очкогача. Сизнинг турмуш ўртоғингиз рисоладагидек.

10 дан 14 очкогача. Турмуш ўртоғингиз оқил ва мулоҳазали, феъл-атвори тинчликпарвар ва бағрикенг инсон.

15 дан 19 очкогача. Турмуш ўртоғингиз баъзан тушкунликка тушиб қолади. Бунга сиз ҳам қай даражада айбдорлигингизни уйлаб кўринг.

20 дан 34 очкогача. Оилавий низолар, келишмовчиликларнинг сабабчиси турмуш ўртоғингиз. Бу ерда бирон-бир маслаҳат бериш қийин.

25 дан 30 очкогача. Очигини айтамиз: сизнинг турмуш ўртоғингиз — жонга тегадиган мингир, мижгов, жайжалкаш одам.

Буларнинг ҳаммаси ҳазил, албатта. Бироқ ҳар қандай ҳазилнинг тагида маълум бир миқдорда ҳақиқат ётишини уйлаб кўринг?

51. Бир-бирингизни биласизми?

Тажрибали психолог энг оддий, кундалик вазиятларга кўра оиладаги муҳитни тушуниб олади. Сиз-чи? Қуйидаги вазиятларни баҳолашга уриниб кўринг:

1. Эру хотин конфет қутисини очишяпти. Иккисидан қайси бири конфет начинкаси қандайлигини билиш учун бир тишлаб кўради? Эрми, хотинми?

2. Улфатлар даврасида меҳмонлардан бири кўпчилик Ойга учини хоҳлайди, деган гапга ишонтирмоқчи бўлади. Шу ердakilардан бири бу фикрга қўшилади ва далиллаш учун жамоат фикри сўровномасини келтиради. Бошқаси бунга қарши чиқади ва дейди: “Мен бунга ҳақиқат деб уйламайман. Мен учган булардим!” Ким шундай тарзда мулоҳаза юритади? Эрми, хотинми?

3. Кечки овқатдан кейин эр билан хотин дам олиб утирибди, бу вақтда уларнинг боласи кўшни хонада ухляпти. Улардан бири китобдан бошини кўтариб дейди: “Сен боладан хавотир оляпсанми? Ахир шифокор уни яқинда тузалади, деб айтди-ку”. Ким боланинг соғлиғидан ташвишланган гапни айтди? Эрми, хотинми?

4. Эру хотин ресторанда утирибди. Улардан бири энг экзотик таомларни танлайди, наригиси танишроқ бирон таомни афзал кўради. Улардан қай бири “қизиқувчан ҳуранда”? Эрми, хотинми?

5. Эру хотин радиотоварлар дуконига киришди. Пештахтадаги нарсалар кимни кўпроқ қизиқтиради? Эрними, хотинними?

6. Эру хотин дуконга кириб, янги кийим-кечак харид қилишмоқчи. Бири сотувчидан маълум русумдаги кийимнинг қандай ранги кераклигига аниқ айтиб суради. Бошқаси бирор нарсани кўрмоқчилигини айтиб, танлашни сотувчининг ўзига ҳавола этади. Ким сотиб олгиси келаётган нарсани аниқ айтолмайди? Эрми, хотинми?

7. Тасаввур қилинг, енгил автомашинадаги бензин тугай деб қолди. Эру хотиндан бири энг яқиндаги бензин қуйиш шохобчасида тўхташни афзал кўради. Иккинчиси бензин арзонроқ, хизмат кўрсатувчи ходимлар ҳам хушмуомалароқ жойгача боришни хоҳлайди. Улардан қай бири шу тарзда таваккал қилишга тайёр? Эрми, хотинми?

8. Эр-хотин саёҳат вақтида йўлдан адашишди. Улардан бири бирон ўткинчидан йўлни сурашни афзал кўради. Бошқаси тўғри йўлни ўзи топмоқчи бўлади. Ким йўл топишни сурагиси келмайди? Эрми, хотинми?

9. Бензин қуйиш шохобчасида: “Бир йўла ёғ даражасини текшириб кўришни хоҳламасмидингиз?” деб сурайдилар. Рўлда утиргани жавоб беради: “Йўқ, раҳмат, биз шошаётгандик”. Наригиси эса устанинг хизматидан фойдаланиб қолишни хоҳлаётганди. Эру хотинлардан қайси бири кечикиб қолишни истамайди? Эрми, хотинми?

10. Светофорнинг чироғи қаршисида машиналар тўхтади. Яшил чироғи ёнганида машиналардан баъзилари бошқалардан аввалроқ урнидан шиддат билан қўзғалади. Рўлда ким? Эрми, хотинми?

11. Кинотеатрда жуда ғамгин фильм кўрсатилаяпти. Мелодрамадан ким кўпроқ таъсирланади? Эрми, хотинми?

Энди саволларга тўғри жавоб берганлигингизни текширинг:

1. Хотин. Психолог бу далилни қуйидаги тарзда туншунтиради: "Одатда, эркаклар унчалик синчков эмаслар, уларни майда тафсилотлар қизиқтирмайди. Аёллар учун эса бу юқори даражадаги узига хос хусусият".

2. Хотин. Аёллар одатда баҳолашда анча субъективроқлар, эркаклар эса анча объективроқ нуқтаи назарга эгалар.

3. Эр. Бир психолог каттагина эру хотинлар гуруҳини текшириб, шундай хулосага келди: эрлар хотинларининг қалбига кўпроқ кириб боришаркан.

4. Хотин. Утказилган тадқиқотнинг кўрсатишича, одатда аёллар, агар бу овқатланиш масалалари билан боғлиқ бўлса, бесабр эканлар.

5. Эр. Психологлардан бири эркаклар қизиқувчанроқлигини, техник янгиликларга нисбатан кучлироқ интиланлари боис уларни кўпроқ харид этишларини сезибди.

6. Хотин. Тадқиқотлар кўрсатишича, эркаклар дўконга келишларидан олдин нимани харид қилишларига қарор қабул қилиб бўлишар экан, аёллар эса буни жойидагина ҳал қилишаркан.

7. Эр. Бензин қуйиш шохобчаси хизматчиларининг кузатишича, эркаклар бир томчи бензини қолмагунча машинасини тўхтатишмас, аёллар эса бундай ҳолларда ҳаддан ташқари асабийлашиб, таваккал қилмасликни афзал кўришаркан.

8. Эр. Мутахассислар фикрича, эркак ҳар доим тўғри йўлни топа олишини таъкидлайди. Аёл киши учун бундай ёлғон ишонч ҳисси ёт.

9. Хотин. Психологлар бундай вазиятда хотин автомобиль ҳақида гамхўрлик қилишни эрига ҳавола этади, деб ҳисоблайдилар.

10. Эр. Эркак учун автомобиль — куч ва ўзига ишонч тимсолидир. Ҳар қалай, психологлар шундай деб таъкидлайдилар. Аёллар эса ўзини яхши кўришларини қондиришнинг бошқа кўп усулларини биладилар.

11. Ҳам эр, ҳам хотин. Психологлар эркакларда ҳам, аёлларда ҳам ўхшаш, ҳатто бир хил ҳиссиётлар таъсири рўй беришини белгиладилар. Улар қандай пайдо бўлиши билан фарқланадилар, холос.

Хуллас, бир-бирингизни билармикинсиз? Қани, текшириб кўрайлик. Ҳар бир тўғри жавоб учун — 1 очко, 11-саволга — 2 очко.

3 ёки ундан кам очко. Сиз турмуш ўртогингиз ҳақида ҳеч қандай тасаввурга эга эмассиз.

4 дан 7 очкогача. Турмуш ўртогингизнинг ўй ва ҳиссиётларини яхши англайсиз.

8 ва ундан кўп очколар. Сизни ҳеч ким ўз фикрингиздан адаштира олмаса керак.

52. Оила бошлиғи

Оиланинг бошлиғи қандай бўлиши керак? Буни яхшироқ билиш учун рафиқангиз 23 та саволга жавоб беришини маслаҳат берамиз.

Қуйидаги тасдиқларга розимисиз:

1. Эрингиз кичик фарзандларга нисбатан катталарини тузукроқ эплайди.

2. Фарзанд тарбиясида онанинг ўрни катта.

3. Эркаклар шахсий ҳиссиётларини аёллар каби очиқ кўрсатишларининг ҳожати йўқ.

4. Болалар тарбиясида отанинг ҳал қилувчи фикри бўлиши керак.
5. Фарзанд туғилганидан кейин хотин эрига қамроқ эътибор қаратади.
6. Ёмон отага тоқат қилиб яшагандан кўра усиз ҳаёт кечирган маъқул.
7. Модомики хотин ҳамма нарсани эридан кўра яхшироқ бажаради деб ҳисобланар экан, болаларни ҳам узи тарбиялайверсин.
8. Агар бола ниманидир бажаролмаса, доимо онасига муурожаат қилиши керак.
9. Болага нисбатан муҳаббат қанчалик кучли бўлса, уни тарбиялаш шунчалар енгиллашади.
10. Ота фарзанд тарбиясига фақат хотини сўраганидагина аралашиши керак.
11. Фарзанд тарбиясида отанинг ўрни йўқлигини умуман сезмайди.
12. Оналар одатда фарзандларини ҳаддан ташқари эр-калатадилар.
13. Оталар таътилни оиласи билан биргаликда ўтказишлари фойдали бўлади.
14. Ўғил бола ҳали гўдаклигиданоқ қиз болага нисбатан узгача тарбияланиши керак.
15. Айрим болалар вақтини онасига нисбатан отаси билан бирга ўтказишни кўпроқ афзал кўрадилар.
16. Фарзандингиз эрингизга нисбатан муҳимроқдек туюладими?
17. Тарбиянинг барча масалаларида хотинингизнинг ўрнини муваффақиятли равишда босишингиз мумкин.
18. Фарзанд онасига нисбатан отасини кўпроқ ҳурмат қилиши керак.
19. Эрингиз болалар билан машғул бўлишни бошлаганида ҳар доим аралашаверасиз.
20. Агар истаса, эр янги туғилган чақалоқни ҳам мустақил равишда хотинидан тузукроқ эплаши мумкин.
21. Ота учун ўғил қизига қараганда кўпроқ муҳимдир.

22. Эрингиз жиддий тарбиячи сифатида қабул қилмайсиз.

23. Оилада буви бўлса, болани тарбиялаш анча осонроқ кечади.

“Розиман” — 2 очко, “Унчалик эмас” — 1, “Норозиман” — 0 олади.

Энди эса ҳар жавоблар гуруҳида қанча очко тўплаганингизни ҳисобланг. Биринчи гуруҳ жавобларига қуйидаги саволлар киради: 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22. Иккинчи гуруҳга: 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23. Учинчи гуруҳга: 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21. Ҳар бир гуруҳ оила бошлиғи мансуб турга мувофиқ келади. Қайси гуруҳ жавобларидан кўпроқ очколарга эга бўлган бўлсангиз, ўша турга мансубсиз.

1-тип — “анъанавий”. У — оила бошлиғи, сизнинг “ташқи олам” билан мулоқотингизда қизиқишларингизни тўла ёқлайди. У болалар тарбиясига оид масалаларни ҳал этишда “охирги босқич”. Баъзида жуда қаттиққўл; ингиломга катта аҳамият беради, болаларидан барча мажбуриятларини бажаришни талаб қилади. Кўп фарзандли оилаларда йилдан-йилга болалар тарбиясига, айниқса, уғилларига кўпроқ эътибор беради. Аслида эса у билан болалари орасида кўнгилга яқин муносабатлар йўқ. Одатда отаси болаларнинг истак ва хоҳишларини яхши билмагани боис фарзандлар унга нисбатан босиқлик билан муносабатда бўлишади.

2-тип — “энг асосийси, оиланинг яхши ҳаёт кечириши учун қайғурадиган оила бошлиғи”. Болалар тарбияси масалаларида хотинига буткул эркинлик берадиган эр. Бу ишда бари бир хотинининг ўрнини босолмайди, деб ҳисоблайди. Бунинг устига, доимо ишга кўмилиб кетган. Лекин ҳатто буш вақтида ҳам болалар билан машғул бўлиш истаги билан ёнмайди. Қандайдир муддат ўтгач, болалар ҳам унга бегонасираб қарайдиган бўлиб қолишади. Бундай ҳолда хотин кичкина айёрлик ишлатиши мумкин — вақти-вақти билан бир неча кунга болаларини эрига ташлаб,

қариндошлариникига кетиши мумкин. Шунда у хотини болаларининг отаси сифатида унга ишонишини англайди.

3-тип — “замонавий ота”. Бундай ота учун мулоқот, болалар ҳақида қайгуриш энг нормал ва табиий ҳодиса. Гарчи бунинг учун ўзи истаганча буш вақти бўлмаса ҳам одатда оқшомларини болалари билан бирга ўтказади. У фарзандларини яхши кўради, уларга буни кўрсатишдан хижолат бўлмайди. Болалар ҳам отасини яхши кўришади. Ўзларининг дилларидаги энг олий истақларини отаси билан онасига айтадилар.

Бизнинг тестимиз, энг аввало ҳар доимгидай ҳазил. Сизнинг ҳаётингиз ҳақида бу тест нечоғли аниқ “гапириб бергани”ни ҳақида хулоса чиқариш ўзингизга ҳавола.

53. Эрингиз кўркамми?

Оилавий ҳаётингизни нима бахтиёр қилиши мумкинлигини ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Уйдаги ўчоғингиз тафтини сақлашга сизга нима ёрдам беради. Бу ҳазиломуз тест мана шу саволларга жавоб бериш учун кўмаклашади. Ҳар бир саволга тўрт хил жавоб вариантлари таклиф этилади. Аввал хотин (ёлғиз қолиб) жавоб бериши керак. Кейин эр унинг қанчалик холислигини текширади.

1. Уйда ёлғиз қолдингиз, аммо эрингиз ишхонада узоқроқ қолишини ва сизга қўнғироқ қилиб қўйишини айтганди. Вақт алламаҳал булиб кетса ҳам қўнғироқдан дарақ йўқ. Қандай йўл тутасиз?

- а) бу ҳақда ўйламайсиз;
- б) ҳадеб хавотирланиб, телефон ишлаётганини текшираверасиз.
- в) эрингиз шу қадар кўп ишлаётганидан қайгурасиз;
- г) асабийлашасиз, чунки у туфайли оқшомга мўлжаллаган режаларингиз барбод бўлди.

2. Дустларингиз сизларнинг бахтли турмушингизга ҳавас қилишади, то ўлгунча биргаликда яшаб қуша қаршингизни айтишади. Бундай фикрни маъқуллайсизми?

- а) аввалдан фол очишни ёқтирмайсиз;
- б) албатта, шундай бўлади ҳам;
- в) шунга ишонгингиз келади;
- г) бу ҳақда сира ўйлаб кўрмагансиз.

3. Қариндошлар эрингизни жудаям кўркем дейишади. Сиз-чи, унинг ташқи кўринишини қандай баҳолайсиз?

- а) у фақат яқин кишилар кўз ўнгидагина жозибадор, деб ҳисоблайсиз;
- б) ишхонангизда бундан кўркемроқ эркеклар бор;
- в) ўнда жозибадор ва ёқимсиз жиҳатлар ҳам бор;
- г) унинг ташқи кўриниши оддийгина.

4. Оилавий ҳаётингизни дугонангиз билан муҳокама қилаётгандек тасаввур қилинг. Унга нималар дейсиз?

- а) ўз қайғуларингизни (эрингиз билан аразлашиб қолганда) тўкиб соласиз;
- б) эрингизнинг ижобий сифатлари ҳақида гапирасиз;
- в) оилавий ҳаётнинг майда-чуйда ташвишлари ҳақида;
- г) уйдаги гапни кучага чиқармасликка ҳаракат қиласиз.

5. Эрингиз ҳақида ўйлаганингизда сизни қандай ҳислар чулғаб олади?

- а) бирга эканлигингиздан қувонч;
- б) илиқлик, нафислик;
- в) у айнан сизни танлаганидан ажабланиш;
- г) ҳар хил ҳислар бўлади.

6. Эрингиз ёнингизда бўлмаганда у ҳақда ўйлайсизми?

- а) ҳар доим;

- б) агар бирон ноодатий ҳол юз берсагина;
 в) гоҳ-гоҳида умуман унутасиз;
 г) ёдингизга тушади-ю, унчалик кўп эмас.

7. Одатда буш вақтингизни қаерда утказасиз?

- а) қаҳвахонада;
 б) уйда;
 в) дўстлар билан;
 г) сайрда.

8. Эрингизнинг туғилган кунига қандай совға ҳаммасидан кўпроқ мос келади?

- а) ясан-тусанга оид бирон нима;
 б) унинг қизиқишига боғлиқ бирон нима;
 в) қизиқарли китоб;
 г) ўз қўлларингиз билан ясалган бирон нима.

9. Биргаликдаги ҳаётнинг илк йилига тақдослаганда муносабатларингиз нимада ўзгарди?

- а) зерикарлироқ бўлиб қолди;
 б) борган сари ўзаро яхшироқ бўлмоқда;
 в) ўзгаришлар рўй бермади;
 г) баъзан якка қолишни истайсиз.

Жадвалдан сизнинг жавобингизга мувофиқ келадиган тимсолни топинг. Кейин қанча доирача, учбурчак, квадрат ва юлдузчалар йигилганини ҳисобланг.

| Саволлар рақамли | Саволлар вариантлари тимсоллари | | | |
|------------------|---------------------------------|---|---|---|
| | а | б | в | г |
| 1 | ▲ | * | • | ■ |
| 2 | ■ | • | * | ▲ |
| 3 | ■ | * | • | ▲ |
| 4 | ■ | • | ▲ | * |
| 5 | ■ | • | * | ▲ |
| 6 | * | ▲ | ■ | • |
| 7 | ■ | • | ▲ | * |
| 8 | ■ | • | * | ▲ |
| 9 | ▲ | • | * | ■ |

Доирачаларни кўпроқ тўплаган бўлсангиз. Сиз эрингизнинг кучли ва заиф жиҳатларини яхши биласиз. Сиз учун оилавий ҳаётда энг асосийси — узаро ҳамжиҳатлик. Бахтингизга бу борада эрингиз билан фикрларингиз муштарак.

Квадратларни кўпроқ тўплаган бўлсангиз. Сиз эрингиздан кўра вақтингизни ёқимлироқ ўтказишингиз мумкин бўлган одамлар борлигини тан олишингиз керак. Гарчи ҳозирча ажрашиш ҳақидаги масала турмаган бўлса-да, оилани сақлаб қолиш учун ҳаракат қилишингиз зарур.

Ўчбурчақларни кўпроқ тўплаган бўлсангиз. Турмуш уртогингизсиз ҳаётингизни тасаввур ҳам қилолмайсиз. Шу боис кўпинча унга келишувчанлик билан ён берасиз. Ўз “мен”ингизни бостириб қўйманг, шунда муносабатларингиз яхшиланади.

Сизда юлдузчалар кўпроқ тўпланди. Эрингиз рисоладагидек. Лекин бетиним ҳайратланиш узоқ давом эта олмаслиги ёдингизда бўлсин. У аввало, эрингиз учун оғир кечади, чунки уни оддий инсоний заифликлар ва хатоларга йўл қўйиш ҳуқуқидан мосуво қилади. Башарти эрингиз билан бир-бирингиздан ўз камчиликларингизни яширмасангиз, анча яхши бўларди. Ахир, беайб Парвардигор, камчилик ҳар кимда бор!

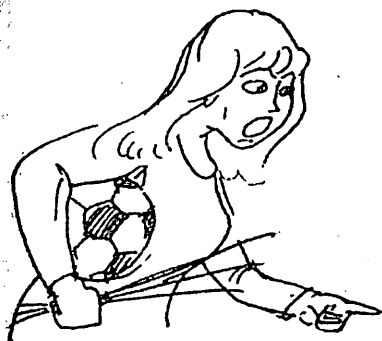
54. Бола тарбиялай оласизми?

Бола тарбиясида етарли даражада сабрли ва қатъиятлимисиз? Уни меҳр билан тарбиялайсизми? Бу саволларга жавоб беришга, умид қиламизки, ушбу тест кўмаклашади.

1. Болангизнинг ўз хонаси борми? Ҳа — 5, йўқ — 1 очко.

2. Болангизга ҳар куни эътибор қарата оласизми? Ҳа — 5, баъзан — 3, йўқ — 1 очко.

3. Фарзандингиз инжиқланиб, овқат ейишдан бош тортганида сабрлимисиз? Ҳа, доимо — 5, баъзан — 3, ҳеч қачон — 1 очко.



4. Болангизнинг шўхликларини кечира оласизми? Ҳа — 5, баъзан — 3, ҳеч қачон — 1 очко.

5. Сиз жисмоний жазоларни қўлайсизми? Ҳа, кўпинча — 5, баъзан — 3, мутлақо йўқ — 1 очко.

6. Болангиз сизга ҳамма гапларни айтишини хоҳлар-мидингиз. Ҳа — 1, баъзан — 3, йўқ — 5 очко.

7. Болангиз гапингизга қулоқ соладими? Ҳа, доимо — 5, баъзан — 3, йўқ — 1 очко.

8. Агар болангизга ниманидир тақиқлаган бўсангиз, унинг сабабини тушунтирасизми? Ҳа, доимо — 5, баъзан — 3, йўқ — 1 очко.

9. Сизнинг наздингизда бажариши керак бўлган барча мажбуриятларини болангиздан талаб қиласизми? Ҳа, доимо — 5, баъзан — 3, йўқ — 1 очко.

10. Махсус педагогик адабиётларни диққат билан кузатиб борасизми? Ҳа — 5, баъзан — 3, йўқ — 1 очко.

Энди йиғилган очколарни ҳисобланг.

10 дан 23 очкогача. Сиз болаларингизни нотўғри тарбиялаяпсиз, деб қўрқамиз. Қанчалар кам очко туплаган бўсангиз, бу шунчалар каттароқ кўриनावеради. Агар яқин орада ўз тарбия услубларингизни тубдан ўзгартирмасангиз, фарзандингиз сизни доимий тарзда ранжитиши ёки ўз қобигига ўралашиб қолиши мумкин.

24 дан 27 очкогача. Тарбияга нисбатан қарашларингиз асосан тўғри. Шундай бўлса ҳам болангизга доимо катта

гамхўрлик кўрсатишингиз зарур. Акс ҳолда, болаларингиз билан муносабатда муаммолар пайдо бўлади.

28 дан 50 очкогача. Сиз қобилиятли тарбиячи сифатида катта миннатдорчиликка ва тан олинисга лойиқсиз. Сизда сабр-тоқат, қатъият ва болага нисбатан меҳр етарли. Бу эса жуда муҳим!

55. Болаларни тарбиялашга оид яна бир тест

Қаршингизда ўнта бутунлай оддий, бола ҳаётида купинча рўй берадиган вазиятлар. Таклиф этилган жавоблардан ўз тарбиянгиз тарзига кўпроқ тўғри келадиганини танланг.

1. Сизнинг ўғлингиз шўх, туполончи, у билан боғлиқ ташвишларингиз етарлича, нималар содир қилмайди дейсиз: гоҳ уйга кийими йиртилиб, гоҳ ҳамма ёғи кужарган аҳволда қайтади.

а) нима бўлганини сўрайсиз, иштонини тикасиз, кужарган жойларига компресс қўясиз — 3 очко;

б) болага ёрдам кўрсатасиз, лекин уришасиз, унинг шўхликлари бир кун келиб қимматга тушишини айтасиз — 0;

в) унга умуман эътибор бермайсиз, ҳаммасини ўзи қилаверсин — 5.

2. Болангизнинг ўртоқлари бор, лекин улар қулоқсиз, ёмон тарбия олганлар:

а) уларнинг ота-оналари билан гаплашасиз — 2 очко;

б) фарзандингизнинг ўртоқларинини уйга чақирасиз, уларга таъсир кўрсатишга уринасиз — 5;

в) болангизга ўртоқларининг камчиликлари нимадан иборатлигини, болангиз учун ёмон ибрат бўлишларини тушуңтирасиз — 0.

3. Бола уйнашни билади, лекин ютқазишни билмайди:

- а) ҳеч қандай тадбир қўлламайсиз, болангиз ўзи ютқазишни ургансин — 0 очко;
- б) токи ютқазишни шу қадар оғир қабул қиларкан, у билан уйнашдан бош тортасиз — 3;
- в) у ютқазишни урганадиган вазиятни атайлаб ҳосил қиласиз — 5.

4. Болангиз суткасига 24 соат уйнаши мумкин. Кечқурунлари умуман ухлагиси келмайди:

- а) ухлашнинг нақадар муҳимлигини тушунтирасиз — 3 очко;
- б) истаган вақтида ухлашга ётишига йўл берасиз, лекин эрталаблари ўз вақтида туришга мажбурлайсиз — 5.
- в) уни маълум вақтда ўрнига ётқизасиз ва ёлғиз ўзини қолдирасиз. Фақат кундузи ўзини яхши тутсагина эртақ айтиб берасиз — 0.

5. Болалар учун телекўрсатувлар унга энди етарли эмас, телевизорни кун бўйи кўриши мумкин:

- а) болалар кўрсатуvidан кейин у ухлашга ётади, сиз эса ухлаганидан кейин телевизорни ёқасиз — 0 очко;
- б) унга нимани кўриш мумкин-у, нимани кўриши мумкин эмаслигини айтиб тушунтирасиз — 2;
- в) унинг учун баъзи кўрсатувларни танлайсиз — 3;
- г) у неча соат телевизор кўриши мумкинлигини аниқлайсиз, бироқ унинг ўзи қачон ва нимани кўришни ҳал қилиши мумкин — 5.

6. Болангиз анчагина кўрс, ҳеч қандай гапдан қайтмайди:

- а) бундай хулқ ёқимсизлигини, бунинг учун одамлар қатъий айбашларини тушунтирасиз — 5 очко;
- б) унинг қўпол муомалада бўлишини тақиқлайсиз ва қулоқ солмагани учун жазолайсиз — 3;
- г) у ўзини яхши тутган ҳар бир кун учун уни тақдирлайсиз — 0.

7. Болангиз ҳали унчалик катта эмас, лекин у қизлар (урил болалар) билан қизиқа бошлади:

а) ҳаммасини қандай бўлса, шундай қолдирасиз — 3 очко;

б) болаларча муҳаббат пайдо бўлса, унинг олдини олишга уринасиз — 0.

в) муҳаббатнинг нималигини ва эркак билан аёл орасидаги муносабатлари қандай бўлиши кераклигини яхшилаб тушунтириб берасиз — 5.

8. Бошқа болалар фарзандингизни таъқиб қиладилар: уни уриб, мазахлаб куладилар:

а) жавоб қайтаришга даъват этасиз — 5 очко;

б) уша болаларнинг ота-оналари билан гаплашасиз — 3;

в) болангиз бундай болалар билан алоқадан қочиши учун шароит яратасиз — 0.

9. Тунгич фарзандингизга барча зарурий шарт-шароитларни яратасиз. Лекин у ҳеч нарсани қадрламайди, укаси (синглиси)ни хафа қилади:

а) одатда кичкинтойлар ҳузурида оқилликка чақирасиз — 5 очко;

б) катта бўлишидан қатъи назар, унинг тарбиясига купроқ эътибор қаратасиз — 3;

в) умуман аралашмайсиз — 1.

10. Агар болангиз кўрслик қилса, қайғудош бўлишга ноқобилдир, бошқа болаларга ҳужум қилади:

а) у бошқаларга қандай қўпол муносабатда бўлса, сиз ҳам унга шундай муносабатда бўлишингиз керак, хулқ-атворини ўз тажрибасида баҳоласин, деб ҳисоблайсиз — 0 очко;

б) унга шу пайтгача бўлган эътиборингизни нисбатан кўзайтиришга интиласиз — 5;

в) зўравонлик ва қотилликларни кўрсатадиган фильмларни кўришини тақиқлайсиз — 2.

Тупланган очколарни ҳисобланг.

0 дан 18 очкогача. Болангизни ўзингиз яшаган ва яшайдиган ҳаётга, ўзингизга ўхшатиб, гуё у бошқа авлодга мансуб эмасдек тарбиялайсиз. Сиз катталарга бўйсуниб ва уларни ҳурмат қилиш — энг яхши сифат деб ҳисоблаб, ўзига ишонч, мустақиллик, ижодий қобилиятлар ҳал қилувчи фазилатлигини унутмасиз. Болангизга мана шу сифатлар керак бўлиб қолади, лекин сиз ҳаётнинг олдига қараб кетаётгани ва ўзгараётганини кўрмай, уша сифатларни ривожлантирмайсиз.

19 дан 35 очкогача. Болангиз яшайдиган шароит ҳақида ҳали етарлича ўйламайсиз. Тан олиш керак, сиз замонавий бўлишга интиласиз, тарбияда одатланган услубларни қўлламадан, кўп муаммоларни боланинг ўзи ҳал этишга ўргангани маъқул, деб ҳисоблайсиз; унга етарлича эркинлик бериб, катталарнинг обрўйига кўр-кўрона эргашишга интилмайсиз. Шундай бўлса-да, болангизнинг мустақил ҳаётга тайёргарлиги унча етарли эмас. Сиз унда мустақил фикрлаш, ўзига нисбатан ишончни ҳаддан ташқари буш ривожлантирасиз. Гарчи болангиз сизга кўр-кўрона қулоқ солишини истамасангиз ҳам у ўз нуқтаи назарини етарли даражада ишлаб чиқа олмаслиги ҳам мумкин.

36 дан 50 очкогача. Болангиз меҳр, адолат ҳукмрон бўлган, ташаббус қадрланадиган, худбинлик қатъий қораланадиган ва жазоланадиган оламда яшашига ишонасиз. Ақл, эркин тафаккур, очиқлик, шахсий фикр ҳурматланадиган дунёда яшайди, деб ўйлайсиз.

56. Никоҳингиз омадими?

Ўз никоҳингиздан мамнунлигингизга сира шубҳамиз йўқ. Гарчи вақти-вақти билан, ҳойнаҳой, муаммолар чиқиб турса керак. Шу боис турмушингиз қандайлигини билиш сизга қизиқарли бўлади, деган умиддамиз.

Саволларни ўқинг, уларга жавоб беринг, кейин олинган натижаларни таққосланг.

| № | Эрингизга саволлар | Ҳа | Баъзан | Йўқ |
|----|---|----|--------|-----|
| 1 | Ҳаётингиз тарзини узарттириб, ҳаммасини янгитдан бошлаш нстаги бориши? | 10 | 5 | 2 |
| 2 | Хотинингиз етарли даражада дид билан кийинмайди, деб ҳисоблайсизми? | 8 | 2 | 4 |
| 3 | Сиз ёмон ухлайсизми? | 6 | 2 | 3 |
| 4 | Буш вақтингизни уйда утказишни ёқтирасизми? | 2 | 5 | 10 |
| 5 | Хотинингиз қандай гузаларни куш куришини, қандай китрбларни ёқтиришни биласизми? | 4 | 9 | 10 |
| 6 | Уз буйдоқлик даврингизни тез-тез эслаб турасизми? | 12 | 5 | 6 |
| 7 | Эр-хотинлардан ҳар бири буш вақтини гандай утказишни ҳар ким уни ҳал қилани керак, деб ҳисоблайсизми? | 7 | 5 | 4 |
| 8 | Хотинингизни бошқа аёлларга таққослайсизми? | 9 | 2 | 1 |
| 9 | Ошиянгиз билан уйдан ташқарида тез-тез куришиб турасизми? | 8 | 2 | 3 |
| 10 | Ишхонадан уйга ёмон кайфиятни тез-тез "олиб келасиз"ми? | 7 | 3 | 5 |

75 ва ундан куп очко. Оилавий ҳаётда унчалик бахтли эмассиз. Бунга бир жиҳатдан ўзингиз ҳам айбдорсиз. Хотинингизга купроқ меҳр кўрсатишга ҳаракат қилинг. Ҳар қандай шароитда ҳам оилавий ҳаётни қай тарзда барқарорроқ, бахтлироқ қилиш мумкинлигини иккалангиз ҳам ўйлаб кўришингиз керак.

40 дан 74 очкогача. Ҳаётингиздан мамнунсиз. Осойишта ва ёқимли уй шароитини ёқтирасиз. Баъзан ошналарингиз билан кўришиб турасиз, ўтган воқеаларни эслайсиз, лекин улар фақат ёқимли хотиралар бўлиб, оилавий турмушдан норозилигингиз туфайли чиқмаган.



39 ва ундан камроқ очколар. Гоҳида хотинингиз билан майда тушунмовчиликлар содир булиб туради, лекин умуман олганда никоҳингиз омадди. Сиз мамнун ва бахтиёр эрсиз.

| № | Хотинингизга саволлар | Ҳа | Гоҳида | Йуқ |
|----|--|----|--------|-----|
| 1 | Эрингиз сизга яхши муносабатда ва эътиборли деб ҳисоблайсизми? | 10 | 5 | 2 |
| 2 | Эрингиз сизга хизматдаги муаммоларини айтишини хоҳлайсизми? | 4 | 2 | 8 |
| 3 | Сиз бутун оилангиз кайфиятини бузадиган ҳоллар булиб турадими? | 7 | 1 | 2 |
| 4 | Кайфиятингиз ёмон бўлса, қандайдир ўзинга хос, сиз ёқтирадиган таом у қўнгангизни хуш қилдидми? | 10 | 3 | 4 |
| 5 | Товишларингизнинг эрлари сизникидан тузуқроқ деб ҳисоблайсизми? | 6 | 0 | 1 |
| 6 | Дам олиш кўнлари уззукун ҳаддан ташқари пала-партиш, ўзингизга қарамайдиган вақтларингиз булиб турадими? | 9 | 7 | 2 |
| 7 | Эрингизнинг хоббиси газабингизни қўзитадими? | 8 | 5 | 2 |
| 8 | Эрингизнинг муваффақиятларидан севишасизми? | 3 | 2 | 10 |
| 9 | Эрингизнинг иши сизникига нисбатан анча муҳимроқ деб ҳисоблайсизми? | 10 | 0 | 1 |
| 10 | Болаларингизга эрингиздан кўра кўпроқ меҳр кўрсатасизми? | 8 | 2 | 3 |

75 ва кўпроқ очколар. Никоҳингизнинг омадсизлигига ишончингиз комил. Бунда кўпроқ эрингизни айблайсиз, бироқ бунинг сабаби ўзингизда яширинмаганмикан, шуни ўйлаб кўрсангиз, ёмон бўлмасди. Воқеалар оқимини яхши томонга ўзгартириш учун ҳали вақтингиз борлигига умид қиламиз.

40 дан 74 очкогача. Рисоладагидек никоҳ мавжуд эмаслигини биласиз. Оиладаги яхши муносабатлар эру хотин иккалангизга боғлиқлигини ҳам жуда яхши тушунасиз. Қанча кам очко тўплаган бўлсангиз, оилавий муаммоларни шунчалар енгилроқ ҳал қиласиз. Агар улар сони 74 га яқин бўлса, у ҳолда оилавий муаммолар сизга анча жиддий булиб туюлади. Сизни кўпинча оилангиз бу тангликни енгиб чиқа олармикан, деган гумонлар чулғаб олади. Лекин бу ҳисларга ён беришнинг асло ҳожати йўқ, шуни уқиб олинг.

39 ва ундан камроқ очколар. Никоҳингизнинг дастлабки, энг мураккаб йиллари ортда қолган бўлса, ҳаммаси жойида. Сиз яхши рафиқасиз, эрингиз сиздан ортигини орзу ҳам қилмайди.

57. Буви ва бува

(Оилада ота-оналар – фарзандлар – набиралар муносабатини қандай тугри йулга қуйиш керак?)

Сиз ўз ота-онангизнинг феъл-атворлари ва ҳаёт тарзини яхши биласизми? Агар билсангиз, қуйида диққатингизга ҳавола этилаётган ҳар бир вазиятда улар қандай йул тутишган бўлишарди, деб тасаввур этинг. Уларнинг ҳаракатларини баҳоланг, сизнинг наздингизда бу фарзандларингиз учун қанчалар фойдали ва зарарли экан.

Ҳар бир “а” жавобига 10, “б”га 5, “в”га 1 очкодан ёзинг.

1. Агар болаларингиз музқаймоқ ёки конфет егиси келса, бувиси ёки буваси уларнинг истагини қондиради-ми?

- а) овқат олдидан бўлса, йўқ;
- б) ҳа, лекин камдан-кам;
- в) деярли ҳар доим.

2. Болалар буюмларни, уйинчоқларни сочиб ташлашади. Кексалар қандай йул тутади?

- а) уларни койиб қуйишади;
- б) ҳозироқ ҳаммасини йиғиштиришни талаб қилади;
- в) ҳаммасини ўзлари тартибга келтириб қўядилар.

3. Агар набиралар қандайдир ранжитадиган, курс сузлар айтишса, буваси ёки бувиси қандай йул тутади?

- а) бундан кейин шу гапларни айтишни ман қилади;
- б) яна шу ҳол такрорланса, жазолашади;
- в) эътибор беришмайди ёки ҳаммасини ҳазилга йуишади.

4. Бува ёки буви набираларини меҳнат қилишга интилишларини қандай тарбиялайдилар?

- а) шахсий намуна билан;
- б) талабчанлик билан;
- в) улар набираларни меҳнатдан озод этишга уринадилар.



5. Болалар улардан биронта уйинчоқ харид қилиб беришларини сурашса, қандай йул тутадилар?

- а) ваъда қиладилар, лекин харид қилишга шошил-май-дилар;
- б) ҳаммаси нархига боғлиқ;
- в) набиралар истагини дарҳол бажо келтирадилар.

6. Буви ёки бувалари уз набираларини яхши билан ёмонни фарқлашга ургатадиларми?

- а) ҳар қандай ҳолда нима яхши-ю, нима ёмонлигини тушунтирадилар;
- б) уришадилар;
- в) набиралар каттароқ бўлгач, узлари ҳаммасини билиб оладилар, деб ҳисоблайдилар.

7. Набиралар пол артаётганда бувиларининг севилян гулдони бехос синдириб қуйишади. Буви нима қилади?

- а) синиқ парчаларини йиғишга кумақлашади;
- б) қаттиқ койиб, уришади;
- в) бундан кейин пол артишни тақиқлайди.

8. Набираларда мустақилликни курсатишга катталарнинг муносабати қандай?

- а) улар буни кичкиналикданоқ рағбатлантиришади;
- б) бу сифат уларга ёқади;
- в) набиралари ҳали жуда кичкина, деб ҳисоблайдилар.

10. Набиралар мактаб ҳовлисини тозалашлари керак. Бундай ҳолда буви ёки бува уларга нима дейди?
а) тузукроқ ҳаракат қилишларини тавсия этади;
б) бу масалани умуман муҳокама этишмайди;
в) ҳовли тозалаш уларнинг иши эмаслигини айтиб, мингирлайдилар.

11. Набиралар қандайдир айб иш қилиб қуйишди. Бунга кексалар қандай муносабат билдиради?
а) бунинг учун уларни койишади;
б) мазали егуликдан маҳрум этиб ёки уларга ёқадиган ишни бажаришни тақиқлаб, жазолайдилар.
в) болаларнинг ёнини оладилар.

Энди тўплаган очколарингизни ҳисобланг.

67 дан 100 очкогача. Буви ва бува меҳрибон ҳамда солиҳ фарзандлар тарбиялашда сизга фаол кумаклашадилар. Улар қаттиққул ва ўз тамойилларидан чекинмайдилар. Болаларингиздаги мустақилликни қўллаб-қувватлайдилар. Агар фарзандларингиз буви ва бувиларига совуқроқ муносабат курсата бошласалар, оилангизда самимийлик муҳитини яратишга ёрдам беринг. Ота-онангиз каби бўлишга ҳаракат қилинг.

33 дан 66 очкогача. Набираларни тарбиялашда буви ва бувилар уларнинг раъйига қараб, эрк бериб юборишади. Кексалар буни беихтиёр, ёмон ниятсиз амалга оширадилар, албатта. Агар кексалар бу борада анча ошириб юборишганини сезсангиз, кўнгилга ботмайдиган тарзда тўғрилашга уриниб кўринг. Буви, бува ва набиралар орасида мавжуд бўлган ҳурмат қилиш, тушунуш ва меҳр-муҳаббат — буларнинг ҳаммаси жуда ажойиб, бироқ мазкур ҳиссиётлар тарбия сифатига путур етказмаслиги керак.

32 ва ундан камроқ очколар. Буви ва бувалар ўзларининг ҳаддан зиёд муҳаббати билан невараларига ёмон таъсир курсатишади. Мабодо, тўсатдан шундай аҳвол юз бериб, ота-онангиз сизга ёрдамлашолмай қолгудек бўлса, эркатой, инжиқ болаларингиз билан яккама-якка қолсангиз, бундан ўзингизни ҳам заиф ва нимжон сезишингиз ҳеч гапмас.

58. Уғил болаларми ёки қизларми? (Болаларингизни қандай тарбияляяпсиз?)

Бугун ҳаётдаги барча вазиятлар учун тестлар мавжуд. Бир француз руҳшуноси уғил болалар ва қизлар тарбиясига ёндашишда айрим жиҳатларни очиб берадиган тест тузди. Ҳар бир ота-она ёки устоз ушбу тест ёрдамида тарбия ҳақидаги тасаввурлар нечоғли тўғрилигини текшириб куриши мумкин.

Тавсия этилган 20 та тасдиққа "ҳа" ёки "йўқ" деб жавоб бериш керак.

1. Қизлар уғил болаларга нисбатан гапга кунувчан буладилар.
2. Қизлар табиатга яхшироқ муносабатда буладилар.
3. Уғил болалар мураккаб аҳволни тузукроқ баҳолайдилар ва мантиқий фикрлайдилар.
4. Уғил болалар ажралиб туришни ёқтирадилар.
5. Уғил болаларда математикага қобилият кучлироқ.
6. Қизлар ўзлари яшаётган муҳитга нисбатан ҳиссиётлироқ, оғриқ ва азобларни оғирроқ бошдан кечирадилар.
7. Қизлар ўз фикрларини яхшироқ ифодалайдилар.
8. Уғил болаларнинг куриш, қизларда эса эшитиш хотираси яхшироқ.
9. Уғил болалар мулжални тўғри ола билишади.
10. Уғил болалар уришқоқроқ.
11. Қизларнинг фаоллиги камроқ булади.
12. Қизлар тез киришимли, тор доирадаги дўстларни эмас, каттароқ давраларни афзал биладилар.
13. Қизлар анча мулойимроқдирлар.
14. Қизлар ўзгалар таъсирига осонроқ тушиб қолади.
15. Уғил болалар тadbирлироқ.
16. Қизлар анча қўрқоқдирлар.
17. Қизлар норасолик уйғунлиги (ижобий хислатлари етарли булмагани)дан кўпроқ азобланадилар.
18. Қизлар камдан-кам узаро рақобатлашадилар.

19. Уғил болалар ўзларининг қобилиятларини намо-
йиш этишни муҳимроқ деб биладилар.

20. Уғил болалар ижодий ишга кўпроқ мойилдирлар.
Қизлар эса бир хил меҳнатни эплайдилар.

Жавоблар:

1. Илк болалик даврида қизлар ростдан ҳам гапга
кўнувчан бўладилар.

2. Қизлар табиатига кўра, 6-9 ёшгача беморлар ва заиф
кишилар, жониворлар, ўсимликларни парваришлагча
мойилроқлар. Шу боис ҳозирча буни тасдиқлайдиган
аниқ гап йўқ.

3. Қизлар мураккаб масалалар (муаммолар)ни ҳал қила
билишлари уғил болалардан кам эмас.

4. Қизлар 10-12 ёшгача тезроқ ривожланадилар (шу
боис ҳам баъзан тенгдошларидан ажралиб, фарқланиб
туришга интилишади). Бироқ кейинроқ қизлар кўпроқ
мақсадга интилувчан бўлиб, уғил болаларга нисбатан ўз
кељажаклари ҳақида кўпроқ уйлайдилар.

5. Уғил болалар ҳам, қизлар ҳам бир хил қобилиятга
эгадирлар. гарчи уғил болалар математикада ўзларини
яхшироқ кўрсатишади, деб ҳисоблашса ҳам ҳаммаси уларни
қандай йўлга солишимизга боғлиқ. Лекин бу одатдан халос
бўлганимизда қатта фарқни сезмаймиз.

6. Аксинча, уғил болалар муҳит таъсирига осонроқ
бериладилар ва ота-онасидан айрилиб қолишдан қаттиқ
қайғуришади. Уғил болалар оғриқдан, азобланишдан кўпроқ
ҳиссиётга бериладилар. Уларни бошиданоқ йигит киши
йигламаслиги керак, деб ургатишгани боис ташқаридан
ўзларини оғриқлаётгандек кўрсатадилар, холос.

7. 10-13 ёшгача деярли фарқ қилмайди, кейин кўп
ҳолда қизлар уғил болаларга нисбатан ўз фикрларини
ёзув кўринишида аниқроқ ифодалайдилар.

8. Тадқиқотлар кўрсатишига қараганда, бу қобилият
бутун умр давомида уғил болалар ва қизларда бир хил.
Агар фарқ бўлса ҳам у фақат ўзига хос тарзда.

9. Жинсий етилишга қадар фарқи йўқ, лекин шундан
кейин уғил болалар мулжални тўғри ола биладилар.
Йиллар ўтган сари фарқ кучайиб боради.

10. Уғил болалар энг дастлабки даврдагина икки-уч ёшда, улар шахси шакллана бошлаганда уришқоқ булишади.

11. Уғил ва қизлар фаоллиги орасида фарқ йуқ. Фақат болалик чоғида уғил болалар шўхроқ булиб, масалан, муштлашишларда узларини намойиш этадилар. Шу билан бир қаторда, қизлар у қадар шовқин-сурон кутармасалар ҳам мақсадга интилувчанликлари уғил болалардан кам эмас.

12. Аксинча, қизлар бир ёки икки дугонаси булишини афзал кўради. Шу боис айнан уғил болалар анча йирик давраларга йигилишади. Бу аҳвол улар катта булганда ҳам сақланади, шу боис уғил болалар жамоада уйнашга ишқибозлар.

13. Маълум ёшга қадар бунда уғил болалар ва қизлар орасида фарқ булмайдди, уғил болалар ҳам маълум даврда мулойимроқ муносабатни талаб қиладилар.

14. Аксинча, уғил болалар улфатлар фикрини ишончли деб қабул қилишга мойилдирлар, уларни тарбиялашда буни ҳисобга олиш керак. Қизлар одатда уз фикрларида қолишади.

15. Мазкур сифатга кўра, маълум ёшгача уғил ва қизларнинг фарқи йуқ. Кейинроқ қизлар анча сермулоҳаза ва фаолроқ булишади. Жинсий етилиш даврида эса улар бу борада усмирларга ён берадилар. Эҳтимол, оқилона тарздадир.

16. Қизлар кўпчиликка туюлганидек, аслида кўрқоқ эмаслар. Улар уғил болаларга қараганда кўрқувни енгиб ўтувчи, кучлироқ ва қатъиятлироқ булиши мумкин.

17. Уғил болалардан кўп эмас. Мураккаб ҳаётий вазиятларга нисбатан қизлар яхшироқ "қуролланган" булиб, тез мослаша олишади. Кўпинча улар бир қадар мустақилроқдирлар.

18. Бу борада ҳеч кимда устуналик йуқ. Ҳаммаси шахсинг узига боғлиқ. Уғил болалар ҳам, қизлар ҳам бири бири билан рақобатлашиш ва "кучини улчаб кўриш"ни биладилар.

19. Уғил болалар кучли шахсдирлар ва тенгдош улфатларига осонроқ буйсунадилар, қизлар эса купинча уз фикрларида собитдирлар. Улар узларига купроқ ишонадилар.

20. Бунда уғил ва қизлар орасида фарқ йуқ. Кимдадир ижодий қобилиятлар куп, кимдадир кам, бу ерда жинсининг аҳамияти йуқ.

Мана, саволларга жавоб бериб, болалар тарбияси, психологияси ҳақидаги тасавурларингиз руҳшунос фикрига нақадар мувофиқлигини аниқладингиз. Эҳтимол, ҳар бир киши узининг ҳақлигига ишончи комил бўлса керак. Лекин болалар руҳшуноси куп йиллар мобайнида усаётган авлодни урганиш борасидаги имкони анча куп бўлганини ҳам ҳисобга олинг.

59. Сиз рашкчимисиз?

Меъёрдаги рашк ҳатто оилавий ҳаётга қандайдир ранг-баранглик кирита олиши мумкин. Бироқ у ҳаддан зиёд олиб кетса, фожиага айланади. Азобли рашк эру хотинларнинг қалбан алоқасини барбод қилади ва ҳатто ишита ҳам таъсири булади. Хуллас, рашкчимисиз?

Саволларга самимий ва сира уйламасдан жавоб беринг.

1. Турмуш уртоғингиз телефонда гаплашаётганида нима қиласиз?

а) ким билан гаплашганини билиш учун суҳбат тугашини кутасиз;

б) уша заҳоти ким билан гаплашаётганини сурайсиз;

в) суҳбатга эътибор бермай, уз ишингиз билан машғул бўласиз.

2. Муҳаббат ҳақида нима деб уйлайсиз?

а) у бир умр давом этиши керак;

б) инсон ҳаётида бир неча марта сева олади;

в) муҳаббат бир умр давом этишига ишонингиз келади, бироқ бу фақат етишиб булмас орзудек ҳисоблайсиз.



3. Иш туфайли тунни уйдан ташқарида утказиш керак-лигида нимани ҳис этасиз?

- а) турмуш ўртоғингиз пайтдан фойдаланиб, биронтаси билан кўнгилхушлик қилгани кетишидан кўрқасиз;
- б) агар у шундай қилса, ҳатто хурсанд бўласиз;
- в) уйда йўқлигингизда унинг нима қилиши ҳақида ўйламайсиз.

4. Турмуш ўртоғингиз номига келган хатни очиб кўрасизми?

- а) йўқ;
- б) фақат ҳисоблар, квитанцияларни;
- в) агар шундай имконият бўлса, ҳар доим.

5. Турмуш ўртоғингизнинг ўтмиши ҳақида нима деб ўйлайсиз?

- а) у илгари учрашиб юрганлар ҳақида ўйлаганингизда сизни нохуш ҳислар чулғайди;
- б) бу ҳақда ўйламасликка ҳаракат қиласиз;
- в) бу ҳақда сираям ўйламайсиз.

6. Сиз ётоқхона тупламини харид қиламоқчисиз?

- а) кенгроқ каравотни танлайсиз;
- б) турмуш ўртоғингиз билан алоҳида каравот олишни афзал деб ўйлайсиз;
- в) танлаш ихтиёрини турмуш ўртоғингизга ҳавола этасиз.

7. Турмуш ўртоғингизни кутилмаганда чуқур уйга чумган аҳволда кўрдянгиз:

- а) у сиз ҳақингизда уйлаяпти, деб ҳисоблайсиз;
- б) у бошқа биров ҳақда уйламаётганмикан, деб унинг фикрларини уқишга интиласиз;
- в) бу сизни қизиқтирмагани сабабли ҳеч қандай савол бермайсиз.

8. Турмуш ўртоғингиз хиёнатига етарлича далилларингиз бор:

- а) очиқ гаплашиб, муносабатларни аниқлаштириб олишни таклиф қиласиз;
- б) худди шу тариқа жавоб қайтаришга қарор қиласиз;
- в) руҳий тушқун ҳолга тушасиз, ҳаётингиз барбод бўлди, деб ҳисоблайсиз, лекин оилани сақлаб қолиш учун яна бир бора уриниб кўрасиз.

9. Вақт утган сайин турмуш ўртоғингиз анча бегоналашиб, сиздан узоқлашиб бораётганини сезасиз:

- а) бў утиб кетади, деб уйлайсиз;
- б) уз ҳаракатларингиз ва сузларингиз туфайли бунга имкон берганингиздан кўрқасиз;
- в) турмуш ўртоғингизни таъқиб этиб, хатларини очиб бошлайсиз.

10. Дўстлар билан учрашган чоғда турмуш ўртоғингиз узгаларга хушомад қила бошлади:

- а) ҳеч қандай аҳамият бермайсиз;
- б) дарҳол буни тўхтатишни талаб қиласиз;
- в) бундан фожиа ясамайсиз, бироқ меҳмонлар тарқалганидан кейин у билан гаплашиб оласиз.

11. Бир неча кунга жунаб кетишингиз керак:

- а) ҳеч нимадан тапширланмайсиз;
- б) тез-тез кунгироқ қилиб турасиз, айниқса тунлари;
- в) рашк қиласиз-у, ҳеч нима демайсиз.

12. Рашк жазаваси тутганида узингизни қандай тутасиз?

- а) бу вазиятни кулгили ва галати деб биласиз;
- б) бу сизга ҳаттоки ҳузур бағишлайди;
- в) бир-бирига зид ҳиссиётларни туясиз.

Очколарни ҳисобланг:

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

12 дан 20 очкогача. Сираям рашкчи эмассиз (ёки турмуш ўртоғингиз бунга имкон бермайди).

21 дан 28 очкогача. Рашкчисиз, лекин уришқоқ эмассиз. Агар миянгизга қора фикрлар келиб, ишончисизлик чулғаб олса ҳам ўзингизни вазмин тутиб, оқилона равишда ҳеч қачон низоларни “қайнаш нуқтаси” гача етказмайсиз.

29 дан 36 ёшгача. Сиз билан таққослаганда, Отелло — кўзичоқ. Сиз — ўта ҳукмронсиз, кўп нарсани хоҳлайсиз, сизга содиқлик етишмайди. Шۇ қизиқишларингиз билан энг нозик ҳиссиётларни ҳам барбод қилишингиз мумкин.

60. Рашк мавзусида яна бир тест

1. Эрингизнинг чунтагидан бегона аёлнинг румолчасини топиб олдингиз. Сиз:

- а) бу ҳамкасблар ҳазили деб уйлайсиз — 3 очко;
- б) индамай кўя қоласиз — 2.

2. Кутилмаганда турмуш ўртоғингиз ўз ташқи кўриниши, кийимларига ҳаддан зиёд зеб бера бошлади:

а) ўз ташқи кўринишига кўпроқ аҳамият бериш ҳақидаги маслаҳатларга ниҳоят қулоқ солди, деб уйлайсиз — 3 очко;

б) буларнинг барчаси ортида бошқа нарса яширинган, унинг кимидир бор, деб ҳисоблайсиз — 1.

3. Турмуш ўртоғингизнинг ишхонасига қизиқарли, жозибали қиз ишга кирди. Сиз:

а) буни хотиржам қабул қиласиз — 1;

б) у ҳақда кўпроқ нарса билишга, турмуш ўртоғингиз олдига унинг камчиликларини очиб ташлашга уринасиз — 0.

4. Кейинги вақтларда турмуш уртоғингиз ишхонада узоқ қолиб кетяпти:

а) "ишқдаги ишқ"ни топиб олмаганмикан, деб сураб-суриштирасиз — 2;

б) унинг ростдан ҳам иши кўплиги ва иш вақтида улгуролмаётганига сира шубҳа қилмайсиз — 0.

5. Турмуш уртоғингиз бу йилги таътилни ҳар ким узи хоҳлаганича утказишни таклиф қилди:

а) у бирон ерга кетмоқчи деб уйлайсиз — 1 очко;

б) қандайдир муддат ёлғиз қолиш яхши гоё деб ҳисоблайсиз — 2.

6. Турмуш уртоғингизга жўнатилаган хатни почта қути-сидан топдингиз:

а) уни авайлаб очасиз ва ўқиб кўрасиз — 0.

б) турмуш уртоғингизни кутасиз — агар истаса, унинг узи ҳаммасини гапириб беради — 3 очко.

7. Турмуш уртоғингиз ухлаётганида сизнинг эмас, узга бировнинг исмини тилга олд:

а) уша заҳоти уни уйғотиб, тушунтириш талаб қила-сиз — 0.

б) бу бетинч уйқу оқибати дея ҳисоблаб, унинг ух-лашига эътибор бермайсиз — 3 очко.

16 дан 19 очкогача. Сабрлисиз, ҳаётингиз тажрибангиз бор, у оилавий ҳаётингизга яхши таъсир кўрсатади. Хотиржамсиз, сиздан кура яхшироқ йўлдош тополмас-лишига ишончингиз қомил.

9 дан 15 очкогача. Рапк қилишнинг кераги йўқ-лигини яхши биласиз. Шундай бўлса-да, баъзан уз ҳиссиётларингизни жиловлай олмайсиз. Агар турмуш уртоғингизни ҳадеб айблаб, шубҳаланаверсангиз, билиб қуйинг, у ростдан ҳам рапк учун имкон бериб қолиши мумкин.

8 очкодан камроқ. Сиз рапк касаллигига мубталосиз.

III. ҲЗ САЛОМАТЛИГИНГИЗНИ ҚАДРЛАЙСИЗМИ?

61. Асабларингиз жойидами?

Зиддиятларни, доимий юкнинг ортиб кетишларини “аср касаллиги” дейишади. Куплар борган сари асабий, салга жаҳли чиқиб кетадиган, невроз бўлиб кетаётганликларини сезяптилар. Бунга кундалик таъсир этувчи омилларни қандай уддалаяпмиз? Энг муҳим, зарурий онда ўзимизни қандай босиб олишни эплаяпмиз? Ушбу тест шу саволга тахминан бўлса ҳам жавоб берарсиз, деган умиддамиз.

Саволларга жавоб вариантлари: “Жудаям”, “Унчалик эмас”, “Сира ҳам”дан иборат.

Қуйидагилар сизни асабийлаштирадими:

Уқимоқчи булган газетангиз саҳифаси гижимланган бўлса...

Ёши утинқираган аёл ёш қизчалардай кийиниб олса...

Сухбатдошингизнинг ҳаддан зиёд яқин туриши (дейлик, тигиз пайтда, трамвайда)...

Кучада чекиб турган аёлни курганда...

Кимдир тирноғини гажиб турса...

Кимдир ноўрин кулса...

Кимдир сизга нимани ва қандай бажаришни ургатмоқчи бўлса...

Севган қиз (йигит)ингиз доимий тарзда кечикаверганида...

Кинотеатрда олд томонда утирган одам ҳадеб питирлайверса ва фильм мавзусини шарҳлайверса...

Энди уқимоқчи бўлаётган қизиқарли роман мазмунини сизга сузлаб беришга уринсалар...

Сизга кераксиз буюмлар ҳада қилишса...

Жамоат транспортида баланд овозда гаплашишса...

Атир ҳиди жуда кучли бўлса...

Сухбатлашаётган чоғда имо-ишора ва қўлларни ҳаракатлантирган одам...

Чет сўзларни ҳаддан ташқари куп қўллайдиган ҳам-касаба...

Ҳар бир "Жудаям" деган жавобга 3, "Унчалик эмас"га 1, "Сира ҳам"га 0 очко ёзинг.

40 очкодан ошса. Сизни сабр-тоқатли ва сокин кишилар тоифасига қўшиб булмайди. Сизни ҳамма нарса, ҳатто майда-чуйдалар ҳам асабийлаштиради. Тез жаҳлингиз чиқиб, жазавага тушиб кетасиз. Бу эса асаб тизимини ҳаддан зиёд қақшатади, бундан атрофдагилар ҳам азият чекади.

12 дан 39 очкогача. Сизни камёб одамлар гуруҳига киритиш мумкин. Энг нохуш нарсалар сизни асабийлаштиради, лекин кундалик ташвишлардан фожиа ярамайсиз. Нохушликларга "тескари утирилиш"ни биласиз, улар ҳақида анча осонликча унутасиз.

11 ва ундан кам очколар. Сиз анча босиқсиз ва ҳаётга тийрақ нигоҳ билан қарайсиз. Ёки мазкур тест унча мукамал эмаслиги учун жуда нозик томонларингиз унда намён булмадимикан? Ҳар қалай, мувозанатдан осонгина чиқадиган одам эмаслигингизни комил ишонч билан айтса бўлади.



62. Чекишни ташлашингизга нима халал беради?

Бу тестни америкалик профессор тузган. Ундан купгина мамлакатларда чекиш билан кураш марказларида одамлар нима сабабдан чекишларини урганмоқчи булган шифокорлар фойдаланишади. Ахир фақат шуни англагандан кейингина беморга мос келадиган ва охиrhoқибатда чекишдан воз кечишга ёрдам берадиган даволаш турини танлаш мумкин.

Тест саволларига жавоб беринг. Агар шундан кейин ҳам чекишни ташламасангиз-да, ҳар ҳолда, нима учун чекаётганингизни англайсиз.

Нима учун чекайсиз?

- А. Ўзимни бир маромда тутиб туриш учун.
- Б. Қўлимда сигарет тутиб туришимнинг ўзи менга ҳузур бағишлайди.
- В. Сигарета билан ўзимни бушашгандек сезиб, хотиржамлик ҳисси пайдо бўлишидан роҳатланаман.
- Г. Нимадандир хафа булганимда чекаман.
- Д. Ёнимда сигаретам бўлмаганида ўзимни ғалати ҳис қиламан.
- Е. Сабабларини уйлаб утирмай, беихтиёр тарзда чекаман.
- Ё. Диққатимни жамлаш учун чекаман.
- Ж. Сигаретни ут олдириш жараёнининг ўзи менга ҳузур бахш этади.
- З. Шунчаки менга тамаки иси ёқади.
- И. Ҳаяжонланганимда чека бошлайман.
- К. Чекаётганимда менга нимадир етишмаётгандек туюлади.
- Л. Менда шундай ҳис бор: бир сигаретни чекаман, эскиси кулдонда тутаётганида, буни сезмай, яна янғисини чекаман.
- М. Чекаётганимда тетикроқ бўлаётганга ухшаётгандай туюлади.

Н. Сигарета тутунига қараш менга ҳузур бағишлайди.
О. Купинча аҳволим яхшилигида, хотиржам ва ҳаётимдан хурсандлигимда чекаман.

П. Зерикканимда ва ҳеч нарса ҳақида уйлашни хоҳламаганимда чекаман.

Р. Агар қандайдир муддат чекмасам, шундай қилишга жуда кучли иштиёқ сеза бошлайман.

С. Баъзида тишларим орасида ёқилган сигарета менга уни онгсиз тарзда, беихтиёр чекаётганимдек туюлади.

Энди очколарни ҳисобланг. “Баъзан” жавоби учун 5 очко, “Тез-тез” учун — 4, “Баъзи-баъзида” — 3, “Камдан-кам” — 2, “Ҳеч қачон” — 1.

Очколар қандай ҳисобланади?

Очколар қушилади. А, Ж, ва Н жавоблари йигиндиси, масалан, сиз узингизни “тетиклаштириш” учун чекишнинг ҳақида гапирди; Б, З ва О жавоблари гуруҳи чекишнинг узидан, чекиш жараёнидан ҳузур оласизми, деган гапга бағишланган:

I гуруҳ мотивлари

А + Ж + Н — ёрдам берувчи мотивлар.

Б + З + О — чекиш жараёнининг узидан ҳузурланиш мотиви.

В + И + П — бунашиш, ҳузур-ҳаловат, узини қуллаб-қувватлаш.

II гуруҳ мотивлари

Г + К + Р — босимни йуқотиш, тетиклик бағишлаш.

Д + Л + С — назорат этиб булмас чекиш истаги, руҳий қарамлик.

Е + М + Т — одатланиш.

Ҳар бир гуруҳда (А + Ж + Н ва ҳ.) олинган натижалар 3 дан 15 очкогача, 11 очкодан юқори анча баланд тобеликни, 7 ва ундан кам — унча баланд эмаслигидан далолат беради.

Энди нима ҳосил бўлганини кўрамиз.

Биринчи вариант: Сиз I гуруҳда кўп очко тўпладингиз. Бу сизнинг тамакига қарамлигингиз физиологик қарамликка нисбатан руҳий жиҳатдан кучлироқлигини кўрсатади. Аслида қўлингизда сигаретадан кўра анча хавфсизроқ бўлган (қалам, ручка, тасбеҳ) тутиб турсангиз, чекишдан осон қутулардингиз. Буни осон бажарсангиз бўлади.

Иккинчи вариант: Агар II гуруҳда кўпроқ очколар олган бўлсангиз, иш жиддийроқ тус олади. Агар ҳақиқатда чекишни ташламоқчи бўлсангиз, аслида чекиш сизга нимада ёрдам бериши ҳақида ўйлашингиз муҳим ва бу одатни нима биландир алмаштиришга уриниб кўришингиз керак. Бунинг учун иродангиз кучи етарлидир. Лекин бошқа воситалардан ҳам воз кечмаган маъқул.

Бу тест нима сабабдан чекишингизни англашингиз ва тамаки сизга зарур бўлиб туюлган вазиятни аниқлаш учун ёрдам беради, деган умиддамиз. Агар чекишни ташлашга аҳд қилсангиз ва шунга ўхшаш вазиятлар вужудга келса, бу одатдан халос бўлиш учун узингизга осон булмаслиги, сигарет етишмаётгани ҳиссига ҳам тайёр бўлиш керак.

Ҳозир сигаретадан халос бўлишнинг кўп усуллари қўлланилмоқда. Лекин шунини ёдда тутиш муҳимки, ҳар қандай ҳолда ҳам муваффақият, аввало, чекишни ташламоқчи бўлган одамнинг иродасига боғлиқдир.

63. Яширин руҳий зарба

Ҳатто кундалик аҳамиятсиз нохушликлар ҳам кўпинча ёшларнинг асабига анча жиддий тарзда таъсир кўрсатади. Биринчи қарашда улар гўё руҳиятда ҳеч қандай из қолдирмаётгандек туюлса-да, улар доимий равишда такрорланаверса, жиддий асоратларга олиб келади. Бу нохушликлар юзага келадиган тўққизта оддий вазиятлар мана қуйидагилардир. Улардан қай бири сизни кўпроқ асабийлаштиришини белгиланг.

1. Сиз телефон орқали қўнғироқ қилмоқчисиз, аммо керакли рақам доимо банд.

2. Сиз машина бошқариб кетаётганингизда кимдир тинимсиз маслаҳат бериб турибди.

3. Сизни биров кузатиб турибди.

4. Биров билан гаплашаётганда, бошқа кимдир суҳбатингизга ҳадеб аралашаверса.

5. Биров кимса фикрларингиздан чалғитса.

6. Агар кимдир бесабаб овозини баландлатса.

7. Сизнингча, бир-бирига мос келмайдигандек туюлган гуллар дастасини кўрганда, ўзингизни ёмон ҳис этасиз.

8. Биров кишининг қўлини сиқиб кўришаётганингизда ҳеч қандай жавоб ҳиссини туймаганингизда.

9. Сиздан кўра билимдонроқ одам билан гаплашган чоғда.

Агар сиз бештадан ортиқ вазиятни белгилаган бўсангиз, демак, кундалик вазиятлар асабингизга таъсир кўрсатар экан. Улар илдиз отиб кетмаслиги учун улардан ҳалос бўлишга урининг.

64. Саломатлигингизга нисбатан қандай муносабатдасиз?

Ўз саломатлиги ҳақида фақат ўрта ва катта ёшдаги одамларгина қайғуриши керак, деб ҳисоблаганлар қаттиқ янғилишади. Одамзот ёшлигида ҳам ўз соғлигини асраши керак. Акс ҳолда у кексаликни унчалик яхши аҳволда кутиб олмайди. Ҳар томонлама ривожланган инсон спортчилар каби тик қоматли бўлиши керак. Қадимгилар: "Соғлом танда — соғлом руҳ", деб бежиз айтмаган.

Ўз соғлигингизга қандай муносабатдасиз? Буни тес-тимиздан билиб оласиз, деган умиддамиз.

1. Маълумки, овқатланиш тартиби — яхшилаб нонушта қилиш, уч хил таомдан иборат тушлик ва камтаргина кечки овқатдан иборат. Сизнинг овқатланиш тартибингиз қандай?

а) худди шундай, бунинг устига, кўпроқ сабзавот ва мевалар ейсиз;

б) баъзида нонушта ва тушликсиз ҳам қоладиган вақтлар бўлади;

в) сиз ҳеч қандай овқатланиш тартибига риоя қилмайсиз.

2. Чекасизми?

а) йўқ;

б) ҳа, лекин кунига 1–2 та сигарета;

в) кунига бир қути чекасиз.

3. Спиртли ичимлик истеъмол қиласизми?

а) йўқ;

б) баъзан дўстлар билан ёки уйда ичиб турасиз;

в) кўпинча бесабаб ҳам, куппа-кундузи ҳам ичаверасиз.

4. Қаҳва ичасизми?

а) камдан-кам;

б) ичасиз, лекин кунига 1–2 пиёладан кўп эмас;

в) жуда кўп ичасиз.

5. Бадантарбияни ҳар тонгда бажарасизми?

а) ҳа, сиз учун бۇ жуда керак;

б) бажаришни хоҳлайсиз-у, ҳар доим ҳам ўзингизни мажбурлай олмайсиз;

в) йўқ, бажармайсиз.

6. Ишингиздан роҳатланасизми?

а) ҳа, одатда, ишга хурсанд бўлиб борасиз;

б) умуман айтганда, ишингиз сизни қаноатлантиради;

в) ишга унчалик хоҳламасдан борасиз.

7. Бирон-бир дори қабул қиласизми?

а) йўқ;

б) фақат жуда зарур бўлиб қолганида;

в) ҳа, деярли ҳар куни қабул қиласиз.



8. Бирон-бир сурункали хасталиқдан азият чекасизми?

- а) йўқ;
- б) айтишга қийналасиз;
- в) ҳа.

9. Ҳеч бўлмаса, биргина дам олиш куни жисмоний меҳнат, саёҳат, спорт билан шуғуланасизми:

- а) ҳа, баъзида иккала дам олиш кунларида;
- б) ҳа, фақат имконият бўлганида;
- в) йўқ, уйдаги хужалик ишлари билан шуғулланишни афзалроқ биласиз.

10. Никоҳингиз омадлими?

- а) ҳа;
- б) унчалик эмас;
- в) омадсиз.

11. Шахсий ҳаётингиз сизни қаноатлантирадими?

- а) ҳа;
- б) унчалик эмас;
- в) йўқ.

12. Таътилингизни қандай утқазини афзал курасиз?

- а) спорт билан фаол шуғулланиб;
- б) ёқимли, шодон улфатлар даврасида;
- в) мен учун бу — муаммоли масала.

8. Ишхонада ва уйда сизни доимо асабийлаштирадиган нимадир борми?

- а) йуқ;
- б) ҳа, лекин ундан нарироқ бўлишга уринасиз;
- в) ҳа.

14. Сизда ҳазил-мутойиба туйғуси борми?

- а) яқинларингиз ва дўстларингиз борлигини айтишади;
- б) бу туйғу бор бўлган одамларни қадрлайсиз ва улар билан бирга бўлиш сизга ёқади;
- в) йуқ.

Ҳар бир "а" жавоби учун 4 очко, "б" учун — 2, "в" учун — 0 очко оласиз.

38 дан 56 очкогача. Сизда узоқ умр куриш имкони бор. Уз саломатлигингизни қузатиб борасиз, узингизни яхши ҳис этасиз. Агар бундан кейин ҳам соғлом турмуш тарзини тутиб борсангиз, гайрат ва фаолиқни кексайганингизда ҳам сақлаб қоласиз. Лекин уйлаб кўринг, узингизни бир маромда тутиб туриш учун ҳаддан ташқари кўп куч сарфламаяпсизми? Узингизни айрим майда ҳузур-ҳаловатлардан мосуво қилмаяпсизми? Хурсандчилик бу ҳам саломатлик!

19 дан 37 очкогача. Ёқимли суҳбат учун бир пиёла қаҳва мажбурий эмас. Сизнинг нафақат саломатлигингиз, балки кўп ҳолларда кайфиятингиз ҳам яхши. Сиз ҳойнаҳой, дилқаш, дўстларингиз билан тез-тез учрашиб турсангиз керак. Ҳаётингизни ранг-баранг қиладиган ҳузур-ҳаловатлардан ҳам бош тортмасангиз керак.

Лекин айрим одатларингиз йиллар утган сари саломатлигингизга салбий оқибатлар келтирмасмикан, шунини уйлаб кўринг. Турмуш тарзингизга қайта назар ташланг, спорт билан етарлича машғул бўлаяпсизми, спиртли ичимликлар ва сигаретага ҳаддан ташқари ружу қўймаяпсизми? Дустона муносабатларни нафақат уйда, улфатлар даврасида, балки спорт майдончасида, стадионда, сайру саёҳатда ҳам давом эттирса бўлади, шунини унутманг.

0 дан 18 очкогача. Соғлигингиз, аввало, ўз қўлингизда. Сиз унга жуда енгилтаклик билан муносабатдасиз. Ҳойнаҳой, ўз соғлигингиздан шикоятлар бошлангандир ёки тез орада бошланар. Дориларга ҳаддан ташқари ишонаверманг. Агар ҳозирча шифокорларга югурмаётган бўсангиз, бу фақат соғлом вужудингиз "хизматидир", лекин бу ҳолат абадий давом этмайди. Ҳали кеч бўлмасидан сигарет билан спиртли ичимликлардан воз кечинг, овқатланиш тартибини тўғри йўлга қўйинг.

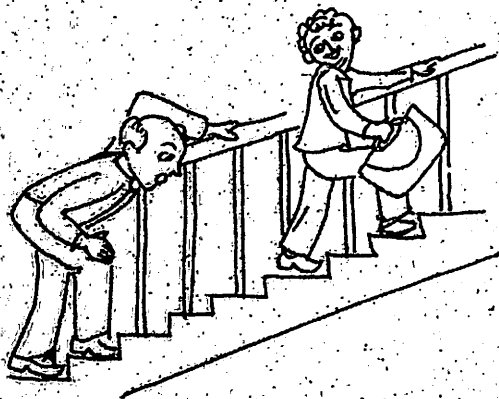
65. Спорт ва саломатлик

Ушбу тест таниқли француз мутахассиси Эрик Лоро томонидан тузилган. У сизнинг вужудингиз аҳволини ўрганиб, унинг кучли ва заиф жиҳатларини очиш ҳамда шу билан жисмоний қобилиятларингиз ҳақида хулоса чиқариб, сизга энг мақбул келадиган спорт турини танлаш учун ёрдам беришига умид қиламиз.

I. Нафас олаш.

1. Чекасизми?

- йўқ — 5 очко;
- ҳа, кўнига 5 та сигарета — 4;
- ҳа, кўнига 10 та — 3;
- кўнига 20 тадан кўп — 0.



2. Юрганингизда ҳансирайсизми:

- бир неча метрдан кейин — 1 очко;
- бир неча юз метрдан кейин — 3;
- бир неча километрдан кейин — 4.

3. Иккинчи қаватга пиёда чиққанингизда қандай нафас оласиз?

- бир текис — 2 очко;
- нафасингиз тикилиб қолади — 1.

4. Жисмоний тарбия билан шуғулланганингизда тўхтаб, нафас ростлашингизга нима мажбур қилади?

- нафас олиш қийинлашади — 2 очко;
- мушаклар чарчайди — 4.

5. Сув остида қанча муддат нафасингизни тутиб тура оласиз?

- 30 сония — 3 очко;
- 45 сония — 4;
- 1 дақиқадан ортиқ — 5.

6. Жадал жисмоний машқлардан, оғир юк кўтарганингиздан кейин нафасингизни ростлай оласизми?

- йўқ — 0 очко;
- баъзида — 2;
- кўпинча — 3.

16 дан 23 очкогача. Уз нафасингизни ростмаңа йўлга қуйиб олгансиз. У сизнинг меҳнат ва спорт фаолиятингизга жуда яхши мослашган. Сиз тинчгина ҳар қандай спорт тури: баскетбол, волейбол, теннис, сузиш, серфинг, сув чанғиси, сув остида сузиш билан машғул бўлишингиз мумкин. Узингиз танланг!

10 дан 15 очкогача. Сизга зўр машқ таклиф қиламиз: арқон билан ҳар куни 15 дақиқа сакранг. Тўғри нафас олиш, тўлиқ ҳаво симириб, чиқаришни урганиш жуда муҳим. Сизга ўртача жисмоний зўриқиш машқларини тавсия этамиз, кўпроқ ҳаракат қилиб, бу машқларни доимий тарзда яхшилаб

бажаринг. Велосипедада учин, узоқ масофага югуриш, сузиш билан шугулланишингизни маслаҳат берамиз.

9 дан камроқ очколар. Тўғри нафас олишни билмайсиз. Бирор спорт тури билан шугулланишдан аввал буни урганишингизга тўғри келади: ҳавони симирганда улкаларингизни тўлдириш керак. Кўпроқ пиёда юринг. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун қуйидаги машқни бажаринг: ётган ҳолатда чуқур нафас олинг ва қорнингизни таранг қилиб нафас чиқаринг. Ушбу машқни 20 марта бажаринг. Мана шу машқлар ҳисобига нафас олишни ривожлантириб, улкаларингизнинг "ишлаб чиқариш" қувватини кутарасиз ва узоқ муддат пиёда юра биласиз. Шу тариқа тоза ҳавода сайр қилишлар асаб тизимини тинчлантириб, улкалар ишини яхшилайти ва ривожлантиради.

II. Аэроб қобилиятлар.

1. Пиёда юрасизми?

— ҳеч қачон — 0 очко;

— баъзан — 1;

— доимий равишда кунига 1 километрдан — 2;

— кунига 1 километрдан 3 километргача — 3;

— 3 километрдан ошиқ — 4.

2. Спортнинг қандайдир бирор тури — велосипедада учин, сузиш ёки югуриш билан шугулланасизми?

— ҳеч қачон — 0 очко;

— баъзан — 2;

— доимо — 4.

3. Юқорида номини санаб утган спорт тури билан қанча муддат шугулланасиз?

— ярим соат — 2 очко;

— ярим соатдан бир соатгача — 3;

— бир соатдан ортиқ — 4.

4. Тез юрганда, югурганда ёки велосипед минганда гаплаша оласизми?

- ҳа — 2 очко;
- йўқ — 0.

5. 12 дақиқа давомида, тез юриб ёки лукиллаб югурганда тахминан қанча масофани босасиз?

- 2,1 километрдан кўпроқ — 5 очко;
- 2,1 километрдан 2 километргача — 4;
- 1,9 километрдан 1,5 км — 3;
- 1,5 километрдан ками — 2.

19 дан 12 очкогача. Сиз чаққон, фаол одамсиз, уз мушакларингиз ва юрагингизга энг яхши “ёнилги” кислород бера оласиз. Сиз нафақат спортнинг ҳар қандай тури билан шуғуллана оласиз, ҳатто спорт билан жиддий шуғулланишни ўйлаб курсангиз ҳам бўлади. Бизнинг оддий тезликда бир неча километр югургач, 100–200 метр масофага бир силтаниб, тезликни ошириб югуринг. Шу тариқа сиз бундан-да кучлироқ чидамликни ишлаб чиқарасиз ва тезроқ югура оласиз. Ишга ва дўконларга велосипедда етиб борсангиз, фойдалироқ бўларди. Ёзда дарёда, денгиз ёқасида қумда югуринг, иложи борича узоқроққа сузинг. Агар тоғда дам олсангиз, қийин участкаларни велосипедда босиб ўтинг ва тикка тепаликларга чиқишга урининг.

11 дан 6 очкогача. Сиз спортнинг айрим турлари билан шуғуллана оласиз, лекин аввал аэробик қобилиятларингизни велоспорт, сузиш, югуриш каби спорт турларида ривожлантиринг. Бу машқларни бажарингда сабрли ва қатъиятли бўлинг. Югураётганда ёки велосипед ҳайдаётган чоғда дўстларингиз билан гаплашишга ҳаракат қилинг, чуқур ва текис нафас олинг, ҳансираб қолмасликка ҳаракат қилинг. Ҳақиқий жисмоний юкламаларни 20 дақиқадан кейин олишингизни унутманг.

5 ва ундан камроқ очколар. Ҳар куни 2 дан 5 км гача юриш ва югуриш машқларини ўз ичига олган дастур ишлаб чиқинг. Машғуллотлар давомийлиги ва масофасини доимий тарзда орттириб боринг. Агар бундай тезкор юкламалар имкониятларингиздан ортиб кетса, арқонда сакраш ёки зинапоядан яёв чиқишингиз мумкин. Бир

муддат ўтгач, яна велоспорт, сузиш машгулотларига киришиш мумкин. Бунинг самарали таъсири дарҳол кўринади.

III. Тананинг эгиловчанлиги.

1. Оёқларни жуфтлаб, аста ерга эгилинг:

- ерга кафтларингиз — 4 очко;
- бармоқларингиз тегади — 3;
- ерга етолмайсиз — 0.

2. Оёқлар елка кенглигида. Булган ҳолда тосни қирилатмай унг ва чапга эгилинг:

- бошингизни болдирга теккizasиз — 4 очко;
- тиззагача етасиз — 3;
- тиззагача етолмайсиз — 0.

3. Чалқанча ётганча оёқларни бош томонга кутаринг:

- оёгингизни полга етказасиз — 4 очко;
- оёқни сал эгиб етказасиз — 3;
- эгилганча — 2;
- теккизолмайсиз — 0.

12 дан 8 очкогача. Эгиловчанлигингизга ҳавас қилса арзийди. Гимнастика, сузиш билан машгул бўлиб, жисмоний аҳволингизни тутиб туришни тавсия этамиз.

7 дан 4 очкогача. Ҳойнаҳой, болалигингизда эгиловчан булгандирсиз. У ҳолда сизга маслаҳатимиз: “куч сарфлайдиган спортни (баскетбол, волейбол, гандбол) юмшоқроғи” (масалан, теннис, гимнастика) билан алмаштириб туринг. Шу билан аввалги ҳолатингизни қайтарасиз.

3 дан 0 гача очколар. Сизда етарли даражада эгиловчанлик йўқ. Буни кундалик ҳаётда ўзингиз ҳам ҳис етасиз. Эгиловчанлик ва мушакларни ривожлантирадиган гимнастика, йога, сузиш каби спорт машгулотларини излаб тонинг. Бу спорт турлари мувозанатни сақлаш

ҳисси сизга ёрдам беради. Бироқ ўзингизни ҳаддан зиёд зуриқтирманг, имкониятларингизга яраша бажаринг. Фақат сабр-тоқат ва давомий машқлар сизга эгилувчанликни қайтаради.

IV. Сакрай олишингиз.

1. Оёқларни йиғиб, қўлларингизни силкиганча турган жойда олдинга қараб сакранг. Қанча масофага сакрайсиз?

- 120 см — 2 очко;
- 160 см — 3;
- 180 см — 4;
- 200 см ва ундан ортиқ — 5.

2. Оёқларни жуфтлаб, бошингиз узра қўлингизда бур олиб турганча девор ёнида туриб, унинг баландлигини улчанг. Бу белгидан қанча баландга сакрадингиз?

- 25 см — 1 очко;
- 25-30 см — 2;
- 30-40 см — 3;
- 40-50 см — 4;
- 50 дан кўп см — 5.

10 дан 6 очкогача. Сиз фаол ва чаққонсиз. Сизга очиқ майдондаги ҳар қандай спорт турларини тавсия этамиз. Бу сизнинг нафас олиш йўлингиз ва юрагингизни ривожлантиради. Сиз волейбол, баскетбол, сузиш, енгил атлетика билан машғул бўлишингиз мумкин. Лекин ҳаддан зиёд чарчаб қолманг.

5 ва ундан камроқ очколар. Афсуски, бу соҳада муваффақиятларингиз унча яхши эмас. Аввал арқон билан бошлаб, кўпроқ сакранг. Кунига камида 5 дақиқадан. Пиёда юрганингизда ёки югурганингизда йўлда учраган тўсиқлардан, буталар, қулаган дарахтлар, ариқлар, уриндиқлар, пастак панжаралардан сакраб утинг. Дарахт баргларига қўлларингизни теккизишга уриниб сакранг. Волейбол ёки баскетбол уйнанг. Натижа тезда кўринади.

V. Мушакларингиз.

1. Жисмоний юкламалардан кейин мушакларингиз сирқираб оғрийд:

- ҳар доим — 2 очко;
- ҳеч қачон — 4.

3. Чангида, велосипедда учганда оёқларингизда оғриқ сезасизми?

- ҳар доим — 2 очко;
- баъзан — 3;
- ҳеч қачон.

4. Мушаклар тортишиб қоладими?

- кўпинча — 1 очко;
- камдан-кам ёки ҳеч қачон — 2.

5. Сузганда ёки велосипед минганда қўл ва елкаларингизда оғриқни сезасизми?

- тез-тез — 2 очко;
- баъзан — 3;
- ҳеч қачон — 4.

6. Қўлларингизни юқорига баландроқ кутариб, бирон ҳаракат қилналмай бажара оласизми?

- ҳа — 3 очко;
- йўқ — 0.

7. Қўллар ёрдамсиз бир оёғингизни тўғри тутиб, иккинчисида ўтириб кўринг:

- бу машқни яхши бажарасиз — 4 очко;
- уни бажарасиз, аммо мувозанатни йўқотасиз — 3;
- бажарасиз-у, бунда қўлларингиз билан ёрдам берасиз — 2;
- бажаролмайсиз — 0.

8. Жисмоний юкламадан кейин 2-3 соат утгаз белингизда оғриқ сезасизми?

— ҳар доим — 1 очко;

— баъзан — 2;

— ҳеч қачон — 3.

20 дан 27 очкогача. Сизнинг мушакларингиз яхши аҳволда. Ўзингиз қизиққан спорт тури билан шуғулланинг, бироқ пиёда юришни, тоққа чиқишни унутманг. Бу мушаклар кучини оширади.

10 дан 19 очкогача. Мушакларингизни янада кўпроқ ривожлантиришингиз керак. Тош кўтариш ва гантеллар билан фаол шуғулланинг. Бу мушакларни бақувват қилади. Кўпроқ волейбол ва баскетбол ўйнанг.

9 ва ундан камроқ очколар. Мушак тизимингиз анча заиф ривожланганини тан олишингиз керак. Ёзги таътилингизда спорт билан шуғулланинг, ҳеч бўлмаса, ҳафтасига икки мартадан 30–45 дақиқа гимнастик машқларни бажаринг. Лекин ўзингизни ҳаддан зиёд зуриқтирманг! Мушакларингизни қаттиқ чарчатиб қўйманг. Таътилдан қайтгач эса машғулотларни янада жадаллаштириб давом эттиринг, бироқ бир неча дақиқалик ҳордиқни ҳам унутманг. Кўпроқ сузинг — бу чарчаган мушакларни бушаптириб, сизни тинчлантиради.

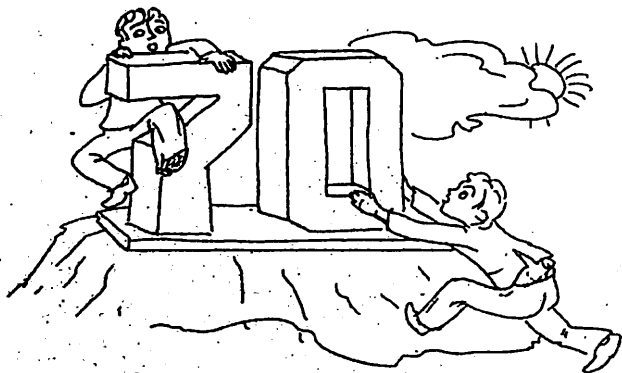
66. Етмиш ёшга ета оласизми?

Уртача ҳаёт кечириш муддати тобора ортиб бормоқда. Табиийки, ҳаммани ўзи қанчалик узоқ умр кўриши қизиқтиради. Америкалик шифокорлар тузган мазкур тест, ҳойнаҳой, кўп нарсани ойдинлашгирса ажаб эмас. Барча саволларга буткул самимият билан, баъзиларига эса ўйлаб жавоб беринг. Эҳтимол, уз ҳаёт тарзингизнинг айрим жиҳатларини узгартиришингиз керакдир.

Ёшингиз қанчалиги аҳамиятсиз. Сиз 20 ёшдамисиз ёки 50 дами, фарқи йўқ. Зарарли одатлардан қанчалар тез воз кечсангиз, шунча яхши.

Ҳуллас, 72 сонини оламиз. Ундан жавобларингиз натижасида йиғилган очколарни айириб ташлаш ёки қўшиб керак бўлади.

Агар эркак киши бўлсангиз, 72 дан 3 ни айириб ташланг. Аёллар 72 сонига 4 қўшишлари керак — улар



эркактарга нисбатан уртача 7 йил кўпроқ яшайди. Бундан келиб чиқадики, эркакларнинг уртача умри — 69, аёлларники — 76 деб асос қилиб олинади.

Агар сиз 1 миллиондан ортиқ аҳолиси бор шаҳарда яшасангиз, 2 йилни айириб ташланг.

Мабода 10 мингдан камроқ аҳоли истиқомат қиладиган ерда яшасангиз, 2 йил қўшинг.

Агар спорт билан ҳафтасига беш марта, ҳеч булмаса, ярим соатдан машғул булсангиз, 4 йил қўшинг, агар икки-уч марта шугуллансангиз, 2 йил қўшинг.

Агар сиз уйланган (турмушга чиққан ёки чиқмоқчи булсангиз), 5 йил қўшинг, агар буйдоқ ва ёлғиз булсангиз (25 ёшдан бошлаб) ҳар 10 йилдан бир йилни айириб ташланг.

Агар доимий равишда 10 соатдан ухласангиз, 4 йилни айиринг. Агар ёмон ухласангиз, 3 йил айиринг. Қаттиқ чарчок, кўнрақ қаддан зиёд давомли ухлаш каби, қон айланиши ёмонлигидан далолат беради.

Агар асабий, тез қўзғалувчан, уришқоқ булсангиз, 3 йилни айиринг, агар босиқ, вазмин булсангиз, 3 йил қўшинг.

Агар ўзингизни бахтиёр сезсангиз, 1 йил қўшинг, бахтсиз булсангиз 2 йил айиринг.

Башарти рулда юрганнингизда доимо йул қоидаларини бузсангиз, 1 йилни айиринг. Агар ҳар доим пул етишмай, қайдан қўшимча даромад топсам экан, деб пул излаб юрсангиз, 2 йилни айиринг.

Агар урта маълумотли бўлсангиз, 1 йил, олий маълумотли бўлсангиз, 2 йилни қўшинг.

Агар нафақада бўлиб, ишлашни давом эттираётган бўлсангиз, 3 йил қўшинг. (Туляқ фаолиятсизлик, мулоқотнинг йўқлиги ҳаётни қисқартиради.)

Мабодо буви (бува)нгиз 85 га етган бўлса, 2 йил қўшинг, агар иккаласи ҳам 80 га етган бўлсалар, 4 йил қўшинг, улардан биронтаси 50 ёшга етмай оламдан ўтган бўлса (инсульт, инфарктдан) 4 йилни олиб ташланг.

Агар яқин кариндошларингиздан биронтаси 50 ёшга етмай, саратон, инфарктдан қазо қилган бўлса, 3 йилни айиринг.

Башарти кунига 3 қутидан кўп сигарет чексангиз, 8 йилни, 1 қути чексангиз, 6 йилни, ундан камроқ чексангиз, 3 йилни айиринг.

Борди-ю, ҳар куни ҳеч бўлмаса, бир пиёла спиртли ичимлик ичсангиз, 1 йилни айиринг.

Вазнингиз ёшингиз ва бўйингизга нисбатан нормал деб ҳисобланган оғирликдан 20 кг ортиқ бўлса, 2 йилни айиринг.

.. Агар 40 ёшдан ошган эркак бўлиб, ҳар йили профилактик тиббий куриқдан ўтиб турсангиз, 2 йил қўшинг, 30–40 ёшда бўлсангиз, 2 йил, 40–50 ёшда 3 йил, 50 дан ошган бўлсангиз, 4 йил қўшинг.

Жами қандай сон ҳосил бўлса, сиз яшашингиз мумкин бўлган ёш келиб чиқади. Агар ўзингизга ғамхўрлик қилиб, яхшироқ муносабатда бўлсангиз ва зарарли оdatлардан воз кечсангиз, бу ёш кўрсаткичини орттиришингиз ҳам мумкин.

67. Ўз соғлигингизни қадрлайсизми?

1. Тасаввур қилинг, шифокор сизга баланд пошнали пойабзал кийманг, деб тавсия қилади. Унинг маслаҳатига қандай қарайсиз:

- а) шу заҳоти унинг маслаҳатига амал қиласиз — сиз учун саломатлигингиз биринчи уринда туради — 1 очко;
- б) оёқларингиз огримаса, кияверасиз — 3;
- в) унинг маслаҳатига қисман қулоқ тутасиз — бундай туфлини фақат айрим тантанали кунларда киясиз — 2.

2. Кунлардан бирида тўсатдан ўз жозибадорлигингизни йўқотаётганингизни англаб қоласиз:

- а) буни шунчаки ҳисобга олиб қўясиз — 2;
- б) дарҳол сабабларини аниқлаб, барча кучингизни уларни йўқотишга сарфлайсиз — 1;
- в) бундан азобланасиз — 3.

3. Ўзингизни бир маромда тутиб туриш учун нима қиласиз?

- а) гарчи унга доимий равишда амал қилмасангиз ҳам махсус дастур ишлаб чиқасиз — 2 очко;
- б) ўзингизга фақат ҳузур бағишлайдиган ишнинггина бажарасиз — 3;
- в) доимий равишда бадантарбия билан шуғулланиб, ўзингизни яхши ҳолатда сақлаб юрасиз — 1.

4. Йил давомида ҳафтасига камида бир марта сузишга боришингиз ва саломатлигингизни яхши сақлаш учун бошқа қандайдир ишлар билан шуғулланишингизни таъсаввур қила оласизми?

- а) фақат ёзда, об-ҳаво яхшилигида — 3 очко;
- б) ҳа, гарчи бу осон бўлмаса ҳам — 2;
- в) йил бўйи шуғулланасиз — 1.

5. Парҳезга риоя қиласизми (агар зарур бўлса)?

- а) йўқ, шундоқ ҳам тинка-мадорингиз қуриб юрибди — 3 очко;
- б) вазнингиз меъёрида — 1;
- в) ҳа, доимо риоя қиласиз — 2.

6. Сизда бекорчиликка майл бор:

- а) айрим шарт-шароитлар борлигида — 2 очко;
- б) бу сизга ёқади, лекин ҳар доим ҳам бекор юролмайсиз, аммо сизда шундай истак бор бўлса ҳам буни ўзингиз тан олмайсиз — 3;
- в) йўқ — 1.

7. Қандай овқатланасиз:

- а) таомларни фойдали жиҳатларидан келиб чиқиб танлайсиз — 1 очко;
- б) ўзингиз ёқтирадиган таомни ейсиз — 3;
- в) танлаб утирмасдан борини еяверасиз — 2.

8. Сизнингча, ўз саломатлиги ҳақида қайгурадиган кишилар:

- а) донишманд ва мақсадга интилувчанлар — 1 очко;
- б) шунча ҳузур-ҳаловатдан воз кечиб, бекорга ташвишланадилар — 3;
- в) таҳсинга сазовордирлар — 2.

8 дан 12 очкогача. Сиз “Саломатлик — туман бойлик” шиорига амал қиласиз. Бу қўлингиздан келади. Сиз саломатлик дастурингизни ўз вақтида тузиб олиб, унга амал қилаётганингизни исботлаяпсиз ҳам. Агар ҳаёт тарзингизни бирдан ўзгартирсангиз, буни жуда оғир ўтказардингиз. Сиз, шунингдек, жисмоний ва руҳий аҳволингиз уйғунлигига эришиб, кузлаган ниятларингизнинг ҳаммасига етишдингиз. Энди бемалол, тинчгина ухласангиз бўлади.

13 дан 20 очкогача. Иродангиз ҳали етарли даражада кучли эмас, ўзингизни жуда авайлайсиз. Ўзингизга оқилона таомнома тузишга ҳаракат қилиб, бу йўлда баъзан илгарилайсиз. Бироқ кўпинча режаларингиз бузилиб кетади, бундан ташқари, ҳеч қандай кетма-кетлик ҳам йўқ. Эҳтимол, энди саломатлигингиз ҳақида қайгуришга ҳеч деб ўйлаётгандирсиз?

21 дан 24 очкогача. Сизнинг саломатлигингиз темирдек мустаҳкам ёки ҳали ёшсиз ва вужудингиз барча дардларни ўзи енгаётгандир. Эҳтимол, ўз соғлигингиз ҳақида қайғуришни ҳаёлингизга ҳам келтирмассиз? Афтидан, инсон фақат ҳаётда ўзи истаганини қилгандагина бахтиёр бўлишига ишончингиз комил бўлса керак. Ҳаёт тарзингиз ва овқатланиш тартибингиз ҳақида уйлаб кўринг. Пировард натижада, вужудингиз бундай менсимай қарашингиз учун сиздан уч олиши мумкин.

68. Витаминлар ҳақида нималарни биласиз?

Витаминлар ҳақида кўпроқ билиш, уларнинг овқатланишда қандай роль ўйнаши, шунингдек, уларни тўғри истеъмол қилаётганингизни аниқлашга ушбу тест ёрдам беради.

1. Эскимослар керакли витаминларни қаердан олашади?

- балиқдан;
- балиқ ёғидан;
- оқ айиқ гушгидан;
- тюленлар гушгидан.

2. Исмадоқдаги витаминлар қачон яхши сақланади?

- янги ўзилганида истеъмол этилса;
- музлатилгани ҳолда;
- консерваланган ҳолда.

3. Иланинг қайси фаслида сут таркибида витаминлар икки барабар кўпаяди?

4. Агар вегетарианлик тартибига амал қилсангиз, тўрт витаминдан — A, D, B₁, B₁₂ витаминларидан қайси бири етишмайди?

5. Кўёш нурлари вужудингизда бир витаминни ишлаб чиқаришига имкон беради. Бу қайси витаминлардан бири: D, A, E, B₆?

6. Қишда қуёш нурлари урнини нима биландир тулдириш керак. Нима билан? Сабзавотлар, тухум сариги, лимонлар, мевалар биланми?

7. Озиқ-овқат маҳсулотларидан қайси бирида турли витаминлар кўп миқдорда мавжуд? Нондами, янги карамдами, жигардами, сутдами?

8. Шоколад, қузиқорин, тухум ва ерёнғоқ таркибида қайси витамин кўп миқдорда мавжуд?

9. Вужуднинг С витаминига талабгорлигини қондириш учун нима ейиш керак:

- 1,5 кг помидор;
- 1,5 кг мол гушти;
- 1 кг апельсин.

Туғри жавоблар:

1. Ҳаммасидан (2 очко).
2. Хомлигида. Исмалоқни иложи борица тез ейиш керак. Музлатилганда ҳам витаминлар яхши сақланади, лекин уни музлаткизда кўп сақламаслик зарур. Исмалоқ узилганидан кейин консервалаш орасидаги муддат чузилиб кетмаса, консерваланганида ҳам витаминлар сақланади. Бундан ташқари, уни усти ёпиқ идишда кам фурсат қайнатиш керак (3 очко).
3. Ёзда. Сут — жуда муҳим озиқ маҳсулоти, унинг таркибида кальций, витаминлар мавжуд. Кунига бир литр сут истеъмоли вужуддаги витаминлар "мувозанати"ни сақлашга ёрдам беради (3 очко).
4. В₁₂ витамини сабзавот билан гушзда бор (4 очко).
5. Рахитдан асровчи D витамини бор (4 очко).
6. Тухум сариги (4 очко).
7. Жигарда. А, С, В гуруҳи витаминларига булган кундалик эҳтиёжини қондириш учун 100 г жигар етарли булади.
8. Н витамини ёки биотин. У тери ва сочнинг ҳолатига яхши таъсир кўрсатади (4 очко).

9. Курсатилган ҳамма маҳсулотни истеъмол қилиш лозим (3 очко).

10 очкодан кам бўлса. Сизнинг витаминлар ҳақидаги билимларингиз етарли эмас. Бу билан, уларни ҳаддан зиёд уйламай истеъмол қилганингиз боис ўз саломатлигингизни ёмон аҳволга солиб қўйишингиз мумкин. Сизнинг овқатланиш тартибингиз қониқарли эмас. Овқатланганда витаминлар ролига катта аҳамият беришингиз керак, бу ниҳоятда муҳим.

11 дан 19 очкогача. Овқатланиш тартибингиз тулақонли бўлиши учун ҳали яна ҳаракат қилишингиз керак. Аслида, тўғри йулдасиз.

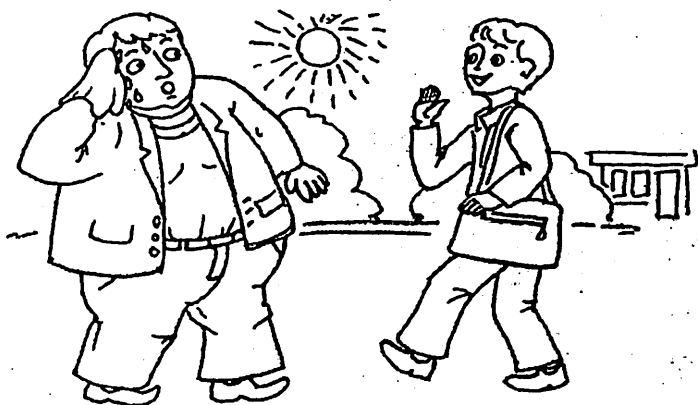
20 ва undan ortiq очколар. Витаминлар ва уларнинг муҳимлиги — сиз учун сир эмас. Сиз витаминлашган, енгил ва турли-туман таомларни алмаштирганча, таомномангизни яхши танлаб, тўғри овқатланасиз.

69. Кераксиз килограммлар

Ортиқча вазндан халос бўлиш истагидаги кишилар кун уярайди. Ушбу тест оза олишингизни билиш учун кўмаклашади. Бунинг учун сиз унта саволга очиқ жавоб беришингиз даркор.

“Ҳа” жавоби учун 10 очко, “Йўқ” учун 0 очко ёзинг.

1. Бадангарбия билан доимий тарзда шугулланасизми?
2. Еяётган овқатингиз калорияси қанчалигини ҳар доим ҳам биласизми?
3. Тез-тез ва кам-кам, дейлик, кунига олти марта овқатланасизми?
4. Ўз вазнингизни доимий равишда назорат қилиб, ҳеч бўлмаса, ҳафтасига бир марта тарозида вазнингизни ўлчабтурасизми?
5. Уйингизда парҳез таомлардан: творог, пишлоқ, қайнатилган гушт ҳар доим ҳам бўладими?
6. Қорнингиз очқамаганида бирон кимса у-бу нималарни биргаликда еб олишга кундирмоқчи бўлса, ўзингизни тия оласизми?



7. Уйингизда ширинликлар узоқ сақланадими ёки уларни тез еб қўясизми?

8. Қорнингиз тўйган бўлса, косангизда овқатни қолдира оласизми?

9. Яхши кўрган таомингиз ҳақида вақти-вақти билан уйлаб турасизми?

10. Ҳозирги овқатланиш тартиби билан ўзингизни яхши сезасизми?

30 очкогача. Овқатланиш тартибингизни бутунлай ўзгартиришингиз керак, акс ҳолда ортиқча вазндан ҳеч қачон халос бўлолмайсиз.

40 дан 60 очкогача. Агар овқатланиш тартибингизни яхшироқ йўлга қўйиб, доимий равишда бадантарбия билан шугуллансангиз, ортиқча вазндан халос бўласиз.

70 дан 100 очкогача. Сизнинг иродангиз кучли. Кераксиз килограммларни тез орада йўқотиб юбора оласиз.

70. Аҳволингиз қандай?

(Аёллар учун тест)

Ўзингизни жисмонан қандай ҳис қиласиз? Келинг, текшириб кўрамиз. Ҳар бир одам бу ўртача ва турлича овқатланиш, етарлича ухлаш, энг яхшиси, очиқ ҳавода фаол ҳаракатланишга боғлиқлигини яхши

билади. Аксинча, чекиш, ичиш, кўп овқат еб қўйиш, кун тартибини бузиш зарарлигидан ҳам бохабардир. Очигини айтганда, кўпчилик кун тартибига қатъий риоя қиладими? Замонавий ҳаётнинг гупурган жадаллигида бунини кўп кишилар ўзларига раво кўрадиларми?

Мазкур португаллар тести ҳар бир аёл ўзини қандай ҳис этаётганини аниқлаш учун ёрдам беради. Жавоб бериш учун унчалик кўп вақт кетмайди, бироқ натижаларни билгач, зарур бўлса, айрим одатларни ўзгартириш ва ўз танасига кўпроқ эътибор қаратиш учун бир миқдорда ирода кучи сарфлашга тўғри келади.

1. Кузгуга қараганингизда қади-бастингиз ўзингизга ёқадими?

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

2. Терингиз ўзингизга ёқадими?

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

3. Чап қўлингиз терисини бармоқларингизда чимчиланг. У қанча фурсатда ўз ҳолига қайтади?

- а) дарҳол;
- б) 1 сониядан кейин;
- в) 2 сониядан сўнг.

4. Терингизда ортиқча ёғлар борми?

- а) озроқ;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

5. Ҳафтада неча бор иссиқ овқат ейсиз?

- а) ҳар куни;
- б) ҳафтасига 3—5 марта;
- в) ҳафтасига 2—3 марта.

6. Овқат ҳазм қилишда муаммоларингиз борми?

- а) ҳа, лекин камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

7. Ҳатто ёлғиз қолганингизда ҳам ўзингизга аҳамият берасизми?

- а) камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

8. Спорт билан шуғулланасизми?

- а) камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

9. Эрталаб туришингиз осонми?

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

10. Ўзингизга кийимни қандай танлайсиз (бирваракай иккита вариантни курсатинг)?

- а) урфга мос равишда;
- б) қулай бўлишига қараб;
- в) қоматга мослаб тикилган бўлсин.

11. Қандай пойабзал киясиз?

- а) пошнаси баланд;
- б) пошнаси паст;
- в) ҳар доим ҳар хил.

12. Табиий косметик воситалардан фойдаланасизми?

- а) ҳа, баъзан;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

13. Гимнастиканинг бирон-бир тури (аэробика, йога) билан шуғулланасизми?

- а) камдан-кам;
- б) ҳа;
- в) йўқ.

14. Спиртли ичимликлар ичасизми?

- а) ҳафтасига 3-7 марта;
- б) ҳафтасига 1-3 марта;
- в) йўқ.

15. Вазнингиз меъёридами? (буйингизнинг сантиметрдан 100 ни айириб, қолдигидан яна 10 фоизини олиб ташланг):

- а) 10-15 фоизга меъёрдан пастрок;
- б) меъёрида;
- в) меъёрдан 10-20 фоизга баландроқ.

16. Парҳез ёрдамида вазнингизни бир тартибда тутиб туришга уринасизми?

- а) камдан-кам;
- б) йўқ;
- в) кўпинча.

17. Одатда, руҳий аҳволингиз қандай?

- а) ёмон;
- б) яхши;
- в) жуда яхши.

18. Бирон-бир сурункали хасталиқдан азият чекасизми?

- а) йўқ;
- б) ҳа.

19. Жисмоний жиҳатдан ўзингизни яхши сезасизми?

- а) одатда, ҳа;
- б) ҳа;
- в) йуқ.

20. Диққатингизни жамлай биласизми?

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзан.

21. Кайфиятингиз тез-тез узгариб турадими?

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзида.

22. Жигилдонингиз қайнаб турадими?

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзан.

23. Тез-тез титроқ босадими?

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) баъзида.

24. Доимий тарзда ғамхурлик қилиб парварипшайсиз?

- а) юзингизни;
- б) қўлларингизни;
- в) бутун танангизни.

25. Қади-бастингиздан мамнунмисиз?

- а) йуқ;
- б) ҳа;
- в) одатда, ҳа;

26. Бир оз мазангиз қочса, нима қилишни афзалроқ деб биласиз?

- а) дори ичишни;
- б) уйдаги воситалардан фойдаланишни;
- в) ҳеч нима қилмайсиз.

27. Кунига нечта сигарет чекасиз?

- а) 5 тадан 10 тагача;
- б) 20 тадан 40 тагача;
- в) чекмайсиз.

28. Кунига неча пиёла қаҳва ёки аччиқ дамланган чой ичасиз?

- а) учтадан кўп;
- б) икки-учта;
- в) ичмайсиз.

29. Ҳайз кўриш циклингиз узгариб турадими?

- а) кўпинча;
- б) камдан-кам;
- в) йўқ.

30. Тинч ҳолатда томир уришингиз қандай?

- а) дақиқасига 80-100 зарба;
- б) дақиқасига 66-70 зарба;
- в) дақиқасига 70-80 зарба.

31. 10 марта тиззалаб утириб-туринг. Энди томир уришингиз қандай бўлди?

- а) дақиқасига 120-140 зарба;
- б) дақиқасига 80-100 зарба;
- в) дақиқасига 100-120 зарба.

32. Учинчи қаватга пиёда чиққанингизда ҳансирайсизми?

- а) йўқ;
- б) ҳа;
- в) баъзида.

33. Турган жойда тиззаларни баланд кутарганча 10 марта сакранг. Қанча муддатдан кейин томир уришингиз меъёрига келади?

- а) 5 дақиқадан кейин;
- б) 2 дақиқадан кейин;
- в) 1 дақиқадан кейин.

34. Тишларингизни бир кунда неча марта ювасиз?

- а) 3 марта;
- б) 1-2 марта;
- в) баъзида улгуролмайдиган ёки унутадиган пайтларингиз ҳам бўлиб туради.

35. Тиш шифокори ҳузурига йилда неча марта борасиз?

- а) йилига икки мартадан кам эмас;
- б) йилига бир марта;
- в) умуман бормайсиз.

36. Ухлаш учун етарли (яъни, 7-8 соат) вақт ажратасизми?

- а) одатда, ҳа;
- б) камдан-кам ҳолларда қанча керак бўлса, шунча ухлайсиз;
- в) ҳеч қачон шунча ухламайсиз.

37. Тоза ҳавода сайр қилиб турасизми?

- а) купинча;
- б) камдан-кам;
- в) йуқ.

38. Қулингизни ён томонга очиб, кўзингизни юминг. Бармоқларни бир-бирига тезда теккиза оласизми?

- а) камдан-кам;
- б) одатда, ҳа;
- в) йуқ.

Тупланган очколарни ҳисобланг ва қўшинг.

| Савол рақами | а | б | в |
|--------------|----|----|----|
| 1 | 5 | 10 | 0 |
| 2 | 5 | 10 | 0 |
| 3 | 10 | 5 | 0 |
| 4 | 5 | 0 | 10 |
| 5 | 10 | 5 | 0 |
| 6 | 5 | 0 | 10 |
| 7 | 5 | 10 | 0 |
| 8 | 3 | 10 | 0 |
| 9 | 5 | 10 | 0 |
| 10 | 5 | 10 | 3 |
| 11 | 0 | 10 | 5 |
| 12 | 1 | 5 | 0 |
| 13 | 3 | 10 | 0 |
| 14 | 0 | 5 | 10 |
| 15 | 20 | 10 | 5 |
| 16 | 10 | 20 | 5 |
| 17 | 0 | 20 | 10 |
| 18 | 10 | 5 | - |
| 19 | 5 | 20 | 0 |

| Савол рақами | а | б | в |
|--------------|----|----|----|
| 20 | 0 | 10 | 5 |
| 21 | 10 | 0 | 5 |
| 22 | 10 | 0 | 5 |
| 23 | 10 | 0 | 5 |
| 24 | 5 | 5 | 15 |
| 25 | 0 | 20 | 5 |
| 26 | 2 | 10 | 15 |
| 27 | 5 | 0 | 20 |
| 28 | 2 | 10 | 10 |
| 29 | 0 | 5 | 10 |
| 30 | 0 | 20 | 10 |
| 31 | 0 | 20 | 10 |
| 32 | 20 | 0 | 10 |
| 33 | 0 | 10 | 20 |
| 34 | 10 | 5 | 0 |
| 35 | 10 | 5 | 0 |
| 36 | 20 | 5 | 0 |
| 37 | 15 | 5 | 0 |
| 38 | 10 | 20 | 0 |

89 очкогача. Афсус, ўз танангиз билан мутлақо машғул бўлмайсиз, у ҳақда ғамхўрлик қилмайсиз ва энг муҳими руҳий саломатни деб, жисмоний саломатликнинг аҳамиятини унутасиз. Агар кейинчалик ҳам шу тарзда давом эттираверсангиз, вужудингиз касалликка чалиниб, сиздан "уч олади". Соғлигингизга муносабатингизни ўзгартиринг!

90 дан 230 очкогача. Танангизга етарли даражада эътибор ва ғамхўрлик кўрсатмаяпсиз. Сизга унинг қай аҳволдалиги аҳамиятсиз, қандай бўлса-да, ўз ишени бажарса бўлди. Танангиз эса доимий парвариш ва эътиборга эҳтиёж сезади.

231 дан 389 очкогача. Ўз танангизга кўрсатаётган ғамхўрлик учун мактабда "яхши" баҳо олган булардингиз. Танангизни яхши парваришлайсиз, бироқ бу етарли эмас.

390 ва ундан ортиқ очколар. Танангизга яхши ғамхўрлик кўрсатасиз. Мамнун бўлишингиз мумкин, лекин талтайиб кетманг. Ўз танасини доимий равишда ва мақсадга йўналтирган тарзда машқ қилиб борса (шунингдек, руҳий озикни ҳам унутмаса), ҳаётда ҳар тарафлама камолотга эришади ва узини яхши ҳис қилади.

71. Тақдир зарбаларини қандай енгиш мумкин?

Бурунгилар ҳамма хасталиклар асабдан, дейишарди. Бугун ҳам шифокорлар бузилган асаб тизими кўпгина касалликларни чақиради ёки авж олдириб юборади, дея таъкидлайдилар.

Стрессларнинг “фойдали” жиҳатлари ҳам булади, албатта. Ҳаддан ташқари зерикарли, бир маромдаги ҳаёт кишини ақлидан оздириши ҳеч гапмас. Ҳамма гап уларни қандай енгиб ўтишингиз ва чегараси қаердалигини билишингизда. Бу, айниқса, кекса ва ҳиссиётли кишилар учун муҳимдир. Ижобий ҳиссиётлар ҳам кишини анча ҳаяжонлантириб, тўлқинлантириб юбориши мумкин. (“Қувончдан йиғлашман”, деб бежиз айтишмайди).

Стресс оқибатларининг биринчи белгилари: нимжонлик, бош оғриғи, қон босимининг “уйнаб” туриши... Қолаверса инфаркт, иммунитетнинг заифлиги, руҳий бўзилишлар...

Америкалик психологлар “стресслар шкаласи” (кечинмалар)ни ишлаб чиқдилар:

- турмуш ўртоғининг ўлими — 100 очко;
- ажралиш — 73;
- яқин қариндошининг ўлими ёки қамалиши — 63;
- жиддий шикастланиш ёки касаллик — 53;
- уйланиш — 50;
- ишдан бушаш — 47;
- ҳомиладорлик — 40;
- молиявий аҳволнинг кескин ёмонлашуви ёки жинсий муаммолар — 38;
- яқин дўстининг ўлими — 37;
- жиддий оилавий низолар — 35;
- ишдаги ўзгаришлар ёки фарзанднинг турмуш кўриши — 29;
- йирик харид (масалан, уй), капитал таъмирлаш учун қарз олиш — 26;



- раҳбарият билан низолашиш — 23;
- турар жой, уқиш ёки иш шароитининг ўзгариши — 20;
- машина, телевизор харид қилиш учун қарз олиш — 17;
- оила аъзоларидан бирининг келиши (кетиши) ёки овқатланиш тартибининг ўзгариши — 15;
- таътил ёки туғилган кун, янги йилнинг нишонланиши — 13;

Ҳаётингизнинг бир йилида, дейлик охириги йилида санаб ўтилган ҳодисалардан қайсилари содир бўлганини эслаб кўринг.

Очколарни ҳисобланг.

25 очкогача. Сизнинг ҳаётингиз тинч, балки жудаям осойиштадир. Ёки бу сизни қаноатлантирадими?

25 дан 75 очкогача. Ҳаётингиз анча бой, лекин унчалик жушқин эмас. Асаб бузилиши натижасида касалликнинг келиб чиқиш хавфи 25 фоиздан ошмайди.

Тахминан 150 очко атрофида. “Асаб туфайли” хасталаниш хавфи сизда 50 фоизга етади (баллар ортан сари эҳтимоллик шунчалик баландлашади).

200–300 очколар. Асаб туфайли касалланиш ёки хасталикларнинг авж олиши 80 фоиз атрофида.

300 очкодан кўпроғига фақат Исаев-Штирлиц дош берган, холос.

700 очкони ҳеч ким кутаролмайди — инсон ҳалок бўлади.

Шу боис, агар узоқ ва ҳеч қандай ҳаяжонланмай яшаш ниятингиз бўлса, музей ходими бўлиб ишланг (10 баллик шкала бўйича 2,8 балл). Кейин, секин-аста усиб борган сайин фермерлар, дипломатлар келади. Инглиз психологларининг фикрича, энг хавфли касблар — шахтёрлар, тартиб посбонлари ва журналистларники экан.

72. Ичкиликбозлик — иллат!

Ичкиликбозлик кўплар учун кулфат ва бахтсизлик келтиради. Ичкиликбоз одам эгнидаги охирги кийимини ҳам, уйидаги бор нарсасини ҳам олиб чиқиб сотишга тайёр турганида ундан қандай хизматчи-ю, эр ёки ота чиқарди. Шифокорларнинг фикрича, ичкиликбозлик — бу касаллик, лекин агар хастанинг “ҳаммаси жойида” лигига ишончи комил бўлса, уни қандай даволаш мумкин? Унинг ошналари ичсак ҳам, меъёрини биламиз, дея таъкидлашади. Шундаймикан?

Ичкилик ва сиз. Ким хўжайину, ким шипанинг қули?

1. Ичкиликни ташлашим керак, деган фикр қачон бўлмасин, хаёлингизга келганми?
2. Ичаётганингизда ўзингизни айбдор сезасизми?
3. Сизни ичганингиз туфайли айблашларидан жаҳлингиз чиқадими?
4. Эрталаблари ишга кетишдан олдин ичасизми?
5. Кейинги вақтда спиртли ичимликларни кўпроқ истеъмол қиляпсизми?
6. Ишлаётган пайтда ичишингиз шартми?
7. Сизнинг ичкиликбозлигингиз ишда, оилада, бошқалар билан мулоқотда муаммолар келтирадими?
8. Ичганингизда тушқунликка тушиб, кейин нима қилганингизни эслолмайсизми?
9. Ичкилик ичмай қўйганингизда ёки камроқ ичганда титраш, невроз, бошқа биронта ёқимсиз белгилар пайдо бўладими?

10. "Керакли" самарага етишиш учун янада купроқ спиртли ичимлик ичишингиз керак буладими?

Саволларнинг ҳар бири спиртли ичимликларга нисбатан одатланиб қолишнинг патологик белгиларини кўрсатади.

Саволларга "ҳа" ёки "йўқ" деб очиқ жавоб беринг.

Агар 1-, 4- саволларга ҳеч бўлмаганда, 2 марта "ҳа" деб жавоб берган бўлсангиз, сиз алкогольни суистеъмо қиласиз. Агар уч ва ундан кўп ижобий жавоб бўлса, ичкиликка урганиб қолиш хавфи бор.

Ижобий жавоблар нечоғли кўп бўлса, сизнинг ичкиликбозликка нисбатан одатланиб қолишингиз хавфи шунчалик кўп.

Агар 10 тадан 7 та ва ундан кўпроқ саволга "ҳа" деб жавоб берган бўлсангиз, ҳойнаҳой, наркологта мурожаат қилишингиз керак булади.

73. Сиз тўғри овқатланасизми?

Ақл бовар қилмас фикр: кўшгина одамлар кам еганликлари, оч қолгандан азоблансалар, бошқа миллионларча кишилар кўп овқат еганидан хасталикка чалинишади (дейлик, АҚШда бу мамлакат муаммосига айланди). Бу ерда гап фақат пулда эмас: гарчи ҳар турли парҳезларни зур бериб кўкларга кутарсалар ҳам кўпчилик очофотларча овқатланади.

Ҳўш нима қилиш керак? Эҳтимол, сизга тест кўмаклашар. Келтирилган тасдиқларнинг ҳар бирига-розимисиз?

Жавоб варинатлари: А — деярли ҳар доим; Б — баъзан; В — камдан-кам.

1. Асосий таомларни тановул қилиш оралигида озгина бўлса ҳам, у-бу нарса еб олиш керак.

2. Дастурхондан ҳеч бўлмаса енгил очлик ҳисси билан турасиз.

3. Сизда аниқ овқатланиш тартиби йўқ, тартибсиз тарзда, гоҳ-тоҳида, тўғри келиб қолганида овқатланасиз.

4. Овқатланишингиз тўлақонли, балансланган (оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, микозэлементларга эга).
5. Таом ёқса, керагидан ортиқроқ еб қўйишингиз мумкин.
6. Ҳар куни мевалардан етарли даражада ейсиз.
7. Овқат маҳали (нонушта, кечки овқат)ни утказиб юборишингиз мумкин.
8. Тушликкача бемалол етиб боришингиз учун нонуштангиз анча тўйимли.
9. Спиртли ичимликларни истеъмол қиласиз.
10. Кечки овқатни ҳаддан ташқари куп емасликка ҳаракат қиласиз, ухлашдан камида 3 соат олдин овқатланасиз.
11. Ширинлик ва пишириқларни куп ейсиз.
12. Парҳезга риоя қиласиз.
13. Қисқа муддат ичида камида 2 кг озишингиз мумкин.
14. Қорнингиз тўйган бўлса-да, косада овқат қолдирмайсиз.
15. Белгиланган овқатланиш тартибига риоя қиласиз.
16. Овқат пишираётганингизда таомнинг таъмини тотиб кўрасиз.
17. Ҳафтада бир неча марта етарли даражада сабзавот ейсиз.
18. Ҳафтасига ҳеч бўлмаса, бир-икки марта дуккак-лилар ейсиз.
19. Кун бўйи тахминан 2 л суюқлик (чай, шарбат, шурва, сув...) ичасиз.
20. Шоша-пиша "бор-нарсани" еб кетаверасиз.

12 ва ундан камроқ очколар. Қанчалар кам очко йиққан бўсангиз, шунча яхши. Ҳар қандай ҳолда ҳам, овқатланиш тизимингизни омадли деса бўлади. Қизиқ, бу муваффақиятларга ўзингиз эришдингизми ёки биров ургатдими? Агар ўзингизни ҳаддан ташқари тийиб юрган бўсангиз, баъзан "тақиқланган" бирон-нима билан хурсанд қилиб қўйсангиз ҳам бўлади (ҳаётда қувончлар бирам кам, ахир).

| Жавоб вариантлари | Асосий тестларнинг жавоблари | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| А | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| Б | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| В | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 |

| Жавоб вариантлари | Асосий тестларнинг жавоблари | | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| А | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Б | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| В | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |

13-27 очколар. Сизнинг овқатланиш тартибингиз меъёрида. Одатда, кўп еб юбормайсиз, овқатингиз — соғлом тўла қимматли. Лекин баъзан адашишлар ҳам бўлиб қолади. Эҳтиёт бўлинг, сал бушаштирсангиз, тизгинни тутиб қололмай қолишингиз мумкин.

28-40 очколар. Сиз системасиз овқатланасиз. Ҳаддан ташқари кўп ва тартибсиз еб юборасиз ёки таомларингиз тўла қимматли бўлмайди ва балансланмаган. Ҳар қандай ҳолда ҳам ёмон овқатланишингизни айтиб, кайфиятингизни бузишга мажбурмиз. Сиз ўзингизни яхши кўрмайсиз! Тажрибали диетологга мурожаат қилганингиз маъқул.



74. Қурқувни енгиб утинг!

Ҳамма қурқувни ҳис қилади: қоронгиликдан, баландликдан, очиқ ёки ёпиқ бўшлиқдан, ўргимчак, илон ва итлардан қурқади. Қурқув кишини буткул исканжасига олиши, даҳшатга солиши мумкин.

Тавсия этилган вазиятларда ўзингизни қандай тутасиз?

"А" варианты. Агар бу унча катта бўлмаган салбий ҳиссиётларни келтириб чиқарса, ўзингизни ёмон сезиб, ноқулай аҳволга тушмасдингиз.

"Б" варианты. Қурқув, нохуш, таҳликали ҳис пайдо бўлади, бундай вазиятдан нарироқ юришни афзал кўрардингиз. Лекин тоқат қилишга мажбур бўлсангиз, қочиб кетмасдингиз.

"В" варианты. Сиз учун бунинг иложи йўқ. Сиз тоқат қилолмай, ҳар қандай йўл билан ундан қочардингиз.

1. Самолётда саёҳат.
2. Кемада саёҳат.
3. Поезда саёҳат.
4. Мотоциклда юриш.
5. Автомобилда юриш.
6. Шаҳар транспортида юриш.
7. Ўта баландликдан бош чиқариш зарурати.
8. Туннелдан утиш.
9. Куприкдан утиш.
10. Жуда кенг ва очиқ майдондан утиш.
11. Ниҳоятда тор кўчадан утиш.
12. Лифтда кутарилиш.
13. Кўчага чиқиш.
14. Кино, театр, дискотекада бўлиш.
15. Йирик универмага ёки одам кўп тўпланган жойга бориш.
16. Илонлар ёки калтакесақ ва қурбақаларга тоқат қилиш.
18. Ўргимчак ва бошқа ҳашоратларга тоқат қилиш.
19. Итлар, уй ҳайвонларига тоқат қилиш.

20. Қушларга тоқат қилиш.
21. Қурол, пичоқ билан тўқнашиш.
22. Қонга бўялган кийим, қон изили нарсаларни кўриш.
23. Шприц, игнани кўриш.
24. Мурдаларга қараш.
25. Кутилмаганда тошма тошиши, танага титроққа кириши, терлаш.

Юқорида кўпинча учрайдиган мияга урнашиб қолган аҳволлар ва кўрқувларгина келтирилган.

Агар кўйидаги жавоб вариантларини танлаган бўлсангиз:

“В” — сиз жудаям кўрқоқсиз, ҳадиксирашлар миянгизга урнашиб қолган. Ҳеч қандай сабабсиз жудаям кўрқоқлигингиз ҳақида гап боряпти.

“Б” сизнинг кўрқувингиз миянгизга урнашган деб бўлмайди. Бу шунчаки чўчиб, ҳадиксираш.

“А” таклиф этилган шароитларда нормал реакциянгизни курсатади.

75. Тунингиз хайрли бўлсин, азизлар!

Тулақонли уйқу нималигини тушунтиришнинг ҳожати йўқ. Мириқиб ухлаб турмаган одам эртасига ишлолмайди. Агар уйқусиз тунлар бир неча бор кетма-кет давом этгудек бўлса, яшаш азоб айланади.

Қай даража яхши ухлайсиз? Бу саволга испан психологлари жавоб беришга кумақлашадилар. Узингизга энг туғри келадиган даражадаги вариантни танланг.

Ухлашга ётиш

1. Ухлаб қолишингиз учун қанча фурсат керак бўлади?
 - а) 15 дақиқадан камроқ;
 - б) 30 дақиқадан камроқ;
 - в) ярим соатдан кўпроқ, эҳтимол, бир соатдан кўпроқдир, аниқ айтиш қийин.

2. Ётоқхонадаги чироқни учирасиз ва:

а) дарҳол барча ғам ва ташвишларни унутиб, бутунлай бушашасиз;

б) эртанги режалар, хавотирди ўйлардан чалғишингиз учун бир оз вақт зарур;

в) ўтган ва келаётган кун муаммолари билан бошингиз тўлган, улардан сира халос бўлолмайсиз.

3. Уйқу олдидан узингизни қандай ҳис қиласиз:

а) каравотда бушашганча ётиб, қачон ухлашингиз сизни ташвишлантирмайди;

б) ётган кўйи анча кеч бўлиб қолгани, яхшилаб ухлаб олиш кераклигини ўйлаб, биров хавотирланасиз;

в) сира ухлолмаётганингиздан жаҳлингиз чиқиб, диллингиз хуфтон бўлаётганини ҳис қиласиз.

Уйқу

1. Сиз ухлаб қолганингиздан кейин:

а) туни бўйи уйғонмайсиз;

б) бир-икки уйғониб, яна тезда ухлаб қоладиган вақтлар бўлади;

в) ҳар куни энг камида икки-уч мартаба уйғониб, узоқ ухлолмай ётасиз ёки умуман ухлолмайсиз, эзилган ҳолатда ва уйқуга тўймай турасиз.



2. Тун ярмида уйғониб кетган булсангиз, қандай ухлаб қоласиз?

- а) дарҳол;
- б) қанчайдир фурсат утганидан кейин;
- в) одатда, жуда қийин, баъзан умуман ухлолмайсиз.

3. Туналари даҳшатли ёки, ёқимсиз тушлар кўрасизми?

- а) ҳеч қачон;
- б) камдан-кам;
- в) ҳар тунда ёки деярли ҳар тунда.

Уйғониш

1. Одатда неча соат ухлайсиз?

- а) 7,5 соатдан ортиқ;
- б) 7 соатдан кам;
- в) 6,5 соат булса, Худога шукур, дейсиз.

2. Одатда қачон уйғонасиз?

а) ҳар доим белгиланган вақтда узим тураман ёки соат кўнгироғи жиринглаганда;

б) одатда керакли вақтда ёки бир неча дақиқа илгарироқ;

в) вақтида уйғонолмай, соат жиринглаганидан кейин ярим соат ёки ундан кўпроқ ётаман ёки ҳаддан ташқари эрта уйғониб, бошқа ухлолмайман.

3. Агар вақтидан илгарироқ уйғонган булсангиз, узингизни қандай ҳис қиласиз?

а) бир оз бушапган, бироқ яхши аҳволда, баъзан сал хавотир ва ташвишланиш сезилади;

в) доимо узингизни ёмон сезасиз, асабийлашасиз, нимадандир ҳадиксирайсиз.

Уйқуга кетиш

Агар "а" жавоблари кўпроқ булса, сизда ҳеч қандай муаммо йўқ.

Агар "б" жавоблари купроқ бўлса, сиз учун уйқуга кетишгина муаммо, лекин у ҳам унчалар ўткир эмас;

Агар "в" жавоблари купроқ бўлса, сиз уйқу олдидан уйқусизликдан азият чекасиз. Бу гайриодатий ҳол, шу боис ҳам уйқуга тўймай турасиз.

Уйқу

Агар "а" жавоблари купроқ бўлса, уйқуингиз ажойиб, осоишта.

Агар "б" жавоблари купроқ бўлса, уйқуингизда меъ-ёрида қийинчиликлар сезасиз.

Агар "в" жавоблари купроқ бўлса, сиз "булинувчан" уйқудан азобланасиз ёки уйқу вақтидаги уйқусизликдан қийналасиз. Бунинг сираям яхши томони йўқ.

Уйғониш

"а" жавоблари купроқ. Агар вақтидан эртарақ уйғонсангиз, бу муаммо туғдирмайди.

"б" жавоб. Уйғонганда маълум қийинчиликлар бор, бироқ меъёр чегарасидан чиқмайди.

"в" жавоб. Сиз "уйқудан кейинги уйқусизлик" ёки вақтидан олдин уйғонишдан қийналасиз. Бу нормал ҳол эмас.

Айрим кишилар уйқусизликнинг бирваракай икки-уч хили билан азобланиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак. Уйқу олдидан ёмон фикрлардан чалғишга ҳаракат қилинг, нохушликлар ҳақида уйламанг; сайр қилинг, мусиқа тингланг, ётоқхонангизни шамоллатинг, эртанги яхши кунга кайфиятингизни расоланг. Яхши ва тинч ўхланг!

МУНДАРИЖА

Укувчилар диққатига 3

I. УЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

| | |
|--|----|
| 1. Рақс тушаётган одамчалар | 4 |
| 2. Хотирангиз яхшими? | 5 |
| 3. Ақлу фаросатингиз қай даражада? | 8 |
| 4. Узингизни биласизми? | 9 |
| 5. Ҳақиқатни тинглай биласизми? | 11 |
| 6. Сиз оптимистмисиз? | 13 |
| 7. Уз муаммоларингизни ҳал эта биласизми? | 19 |
| 8. Вақтичоғлик қилишни ёқтирасизми? | 21 |
| 9. Сиз қанчалик сабрлисиз? | 24 |
| 10. Сиз тежамкормисиз? | 26 |
| 11. Таъсирчанмисиз? | 29 |
| 12. Сизда ҳазил-мутойиба туйғуси борми? | 32 |
| 13. Узингиздан мамнунмисиз? | 33 |
| 14. Сиз уришқоқ шахсмисиз? | 34 |
| 15. Сиз қанчалик мустақилсиз? | 37 |
| 16. Мустақилмисиз? | 40 |
| 17. Сиз ҳассосмисиз ёки тadbиркорми? | 43 |
| 18. Қушиларингиз яхшими? | 46 |
| 19. Сиз яхши психологмисиз? | 50 |
| 20. Сиз қанчалик холисмисиз? | 52 |
| 21. Ҳақиқат йулида собит тура оласизми? | 56 |
| 22. Сиз кузатувчанмисиз? | 59 |
| 23. Феъл-атворингиз қандай? | 62 |
| 24. Машинани қандай бошқарасиз? | 63 |
| 25. Янги йил тести | 67 |

| | |
|---|-----|
| 26. Қайси рангни ёқтирасиз ва феъл-атворингиз қандай? | 69 |
| 27. Сизда саёҳат қилишга иштиёқ борми? | 72 |
| 28. Ижодий қувватингиз қандай? | 76 |
| 29. Уй расмини чизинг... .. | 81 |
| 30. Сиз қандай психологик турга мансубсиз? | 82 |
| 31. Сиз қанчалар жозибадорсиз? | 86 |
| 32. Ўзингизни тута биласизми? | 87 |
| 33. Ўз ёшингизга нисбатан қандай муносабатдасиз? | 90 |
| 34. Одамлар билан тез чиқишиб кетасизми? | 92 |
| 35. Ёлғизлик: дўстми ё душман? | 96 |
| 36. Сиз ҳукмини ўтказадиган даражада қатъиятлимисиз? | 98 |
| 37. Сиз журъатсизмисиз? | 100 |
| 38. Ўз мулоҳазангизга эгамисиз? | 103 |
| 39. Сиз иззаталабсизми? | 106 |
| 40. Қандай қилиб "йўқ" деса булади? | 109 |
| 41. Ўзингизга нисбатан ишончингиз комилми? | 111 |
| 42. Сиз ҳасадгўймисиз? | 113 |
| 43. Сиз саҳий инсонмисиз? | 116 |
| 44. Сиз телеманиядан азият чекасизми? | 120 |

II. НИКОҲИНГИЗ ҚАНДАЙ?

| | |
|--|-----|
| 45. Турмуш қуриш пайти келмадимикан? | 123 |
| 46. Идиш ювиш кимнинг навбати? | 126 |
| 47. Сиз қандайсиз, эркаклар? | 128 |
| 48. Бир-бирингизни тушунасизми? | 129 |
| 49. Оилавий тест | 132 |
| 50. Яна бир оилавий тест | 141 |
| 51. Бир-бирингизни биласизми? | 143 |

УЎК: 159.9

КБК 88.37

У-16

У-16. Узингизни биласизми? : оммабоп тестлар /тупловчи ва таржимон Н. Юсупова.

– Т.: «DAVR PRESS» НМУ, 2014. – 220 б.

ISBN 978-9943-4442-7-0

УЎК: 159.9

КБК 88.37

Оммабоп нашр

ҚИЗИҚАРЛИ ПСИХОЛОГИЯ

УЗИНГИЗНИ БИЛАСИЗМИ?

ОММАБОП ТЕСТЛАР

(Қайта нашр)

Бош муҳаррир Асрор Мўмин
Масъул муҳаррир Хосият Ражабова
Мусахҳих Лола Шаймова
Дизайнер Жаҳонгир Абдужалилов
Саҳифаловчи Азиза Ойназарова

Нашриёт лицензия рақами АІ-№ 213

2014 йил 26 ноябрда босишга рухсат этилди.
Бичими 84x108 1/32 «Baltica APP» гарнитураси.

Шартли босма табоғи 11,55.

Нашриёт ҳисоб табоғи 6,50. Адади 2000 нусха.
969-сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида.

Оригинал макет "DAVR PRESS" нашриёт-матбаа
уйида тайёрланди.

"DAVR PRESS" НМУ МЧЖнинг матбаа бўлимида
офсет усулида чоп этилди.

Манзили: Ўзбекистон Республикаси, 100156,
Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, 20-А даҳа, 42-уй.

Тел: +(99871) 120-1299;

Маркетинг бўлими: +(99871) 120-1233; 120-1202.

Web: www.davrpres.uz

E-mail: davr_press@mail.ru