

Allan Piz

# Tana tili



UO'K 316.62  
KBK 88.3  
II 41

Tuzuvchilar:

**M.J.RAJABOV**, *FarDU katta o'qituvchisi*  
**X.X.RAJABOVA**, *TATU Farg'ona filiali katta o'qituvchisi*

Taqrizchilar:

P.f.n.dots. **M.OTAJONOV**  
P.f.n.dots. **K.RAHIMOVA**

Muharrir:

(F.f.n.dots. **N.UMAROVA**)

### **Piz Allan**

Tana tili (harakatlardan likrni qanday o'qish mumkin)  
/ A. Piz. —Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot-  
matbaa ijodiy uyi, 2015. — 200 b.

Ushbu tarjima kitobida ruhshunos Allan Piz izlanishlari, tadqiqotlari asosida inson tana a'zolarining harakati, yuz ifodasi noverbal muloqot asosi ekanligi, shaxsni anglash, uni idrok etish tana tiliga bog'liqligi misollar orqali bayon etilgan. Undan barcha qiziquvchilar foydalanishi mumkin.

UO'K 316.62  
KBK 88.3

ISBN 978-9943-03-723-6

© G'afur G'ulom nomidagi  
nashriyot-matbaa ijodiy  
uyi, 2015

Insonning xatti-harakatlari uning  
o'ziga xos tashrif qog'ozidir.

## **I BOB. TANA HARAKATLARINING TILI HAQIDA UMUMIY TASAVVURLAR**

XX asr oxiriga kelib sotsiolog olimlarning yangi turi — noverbalika sohasi bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar paydo bo'ldi. Ornitolog qushlar fe'l-atvorini kuzatib rohat qilganday noverbalik mutaxassis ham odamlarning muloqoti jarayonida noverbal signal va belgilarni kuzatganida rohatlanadi. Ular odamlarni har yerda, ya'ni rasmiy qabulda, plyajda, televideniya, ish joyida, qayerda o'zaro hamkorlik qilishsa, barcha yerda kuzatib, odamlar xulq-atvorini o'rganadi, o'z qo'l-oyoqlarining ish-harakatlari haqida ko'proq bilishga intiladi va bu bilan o'zi to'g'risida ko'proq bilishga ega bo'lib, boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni qanday qilib yanada yaxshilash ustida bosh qotiradilar. Inson evolyutsiyasini million yildan ortiq davri mobaynida o'zaro muloqotning noverbal tomonlari rivojlanib kelganligiga aql bovar qilmaydi. Lekin bu soha faqat o'tgan asrning 60-yillaridagina jiddiy o'rganila boshlandi. Jamoatchilikka esa ularning mavjudligi 1970-yilda Yuliy Fast o'z kitobini chop ettirgandan so'ng ma'lum bo'ldi. Bu kitob 1970-yilgacha bixeviorist olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarni o'z ichida umumlashtiradi. Ammo shunga qaramasdan bugun ko'pchilik hali ham tana tili hayotda muhim ahamiyatga ega ekanligini bilishmaydi.

Charli Chaplin va ovozsiz kinoning boshqa aktyorlari noverbal o'zaro munosabatning asoschilari edilar. Ular uchun tana harakatlari teleekranda muloqot qilishning

yagona vositasi edi. Har bir aktyor o'zaro munosabat uchun tana holatlari va boshqa badan harakatlaridan foydalana olishiga qarab yaxshi yoki yomonga ajratilar edi. Ovozli filmlar ommalashganda aktyorlik mahoratida noverbal tomonlarga kam e'tibor berila boshlandi. Ovozsiz kinoning ko'plab aktyorlari sahnadan ketishdi, ekranda esa yaqqol ifodalangan verbal qobiliyatli aktyorlar ustunlik qila boshladilar.

Bodilengvij muammosini o'rganishning texnik tomoniga kelsak, XX asr boshlarining eng ta'sirchan ishi sifatida Charlz Davrinning 1872-yilda chop etilgan «Emotsiyalarning insonlarda va hayvonlarda ifodalanishi» asari bo'ldi. U tana tili sohasida ko'p zamonaviy tadqiqotlarga qiziqishga sabab bo'ldi. Ch.Darvinning ko'p g'oyalari va uning kuzatishlari bugun butun dunyo tadqiqotchilari tomonidan tanlangan yo'nalish bo'lib, o'sha zamondan beri bu soha bo'yicha olimlar tomonidan mingdan ortiq noverbal signal va belgilar aniqlangan va qayd etilgan.

Albert Meyerabenning ta'kidlashicha, ma'lumotlarni yetkazish jarayonida verbal vositalar (faqat so'zlar) 7 %, ovozli vositalar (ovozning joni, intonatsiya bilan birga) 38 %, noverbal vositalar 55 % ishtirok etar ekan. Professor Berdvissl odamlar muloqotida noverbal vositalarning nisbiy ulushini o'rganish bo'yicha analogik tadqiqotlar o'tkazgan. U inson o'rtacha bir kunda so'zlar yordamida faqat 10–11 daqiqa gapiradi va har bir gap o'rtacha 2,5 sekund jaranglashini ta'kidlaydi. Meyeraben kabi u ham suhbatda so'z vositasidagi muloqot 35 % dan ozroqni egallashi, noverbal vositalar orqali esa 65 % dan ortiq ma'lumot yetkazilishini aniqladi.

Ko'plab tadqiqotchilar fikricha, verbal usul ma'lumotlarni yetkazish uchun qo'llanilsa, noverbal usul shaxslararo munosabatlarni «muhokama» qilishda qo'llaniladi. Ba'zan noverbal usul so'zli xabarlar o'rnida ham ishlatiladi. Masalan, ayol erkakka yuragini



o'ynatuvchi nigoh bilan boqadiki, ayol unga o'z munosabatini yetkazish jarayonida hatto og'zini ochmaydi ham. Insonning madaniyatni qay darajada o'zlashtirganligidan qat'i nazar so'zlar va ular bilan barobar bajariladigan harakatlar oldindan aytishning shunday darajasiga mos tushadiki, Berdvissl hatto yaxshi tay-yorgarlik ko'rgan odam ovozigiga qarab inson u yoki bu jumlaning aytish vaqtida qanday harakat qilishini aniqlash mumkinligini tasdiqlaydi va, aksincha, Berdvissl inson nutq so'zlayotgan vaqtda uning tana harakatlarini kuzatib, uning qanday ovoz bilan gapirishini aniqlashni o'rgandi.

Insonlar biologik mavjudot ekanligini ba'zilar qiyinchilik bilan tan oladilar. «Homo sapiens» ikki oyoqda yurishni o'rgangan, yaxshi rivojlangan katta maymunlar guruhining bir turidir. Boshqa tomondan hayvonlarga o'xshab biz harakatlarimizni reaksiyalarimizni «tanamiz tili» va harakatlarini nazorat qiladigan biologik qonuniyatlarga bo'ysunamiz. Hayron qolarli joyi shundaki, biologik mavjudot inson — hayvon o'zini tutishi, tanasining holati va harakatlariga ovozi qarama-qarshi kelishini kamdan-kam anglaydi.

#### ZEHNLILIK, INTUITSIYA VA OLDINDAN SEZISH

Biz insonning sezgirlikka va ichki his-tuyg'usiga ega deganimizda, uning boshqa odamning yuborayotgan noverbal signallarini o'qib olishi va bu signallarni verbal signallar bilan solishtira olish qobiliyatini nazarda tutamiz.

Boshqacha qilib aytganda, bizda oldindan sezish bor yoki «oltinchi sezgi» kim yolg'on gapirganini bizga aytib beradi deganimizda, biz haqiqatan ham tana tili bilan bu odam gapirgan so'zlar o'rtasida tafovut borligini nazarda tutamiz. Ma'ruzachilar buni auditoriyani his qilish deb

atashadi. Masalan, tinglovchilar kreslolarda iyaklarini osiltirib, ko'kraklarida qo'llarini chalishtirib o'rnashib o'tirishgan bo'lsa zehni odamda uning berayotgan ma'lumotlari muvaffaqiyat qozonmayotganini oldindan sezish hissi paydo bo'ladi. U nimanidir o'zgartirish orqali auditoriyani qiziqtirish zarurligini tushunadi. Zehnsiz odam esa bunga e'tibor qilmaydi va o'z xatosini chuqurlashtiradi.

Ayollar, odatda, erkaklarga nisbatan sezgirroq va bu «Ayol intuitsiyasi» deb atalmish tushunchaning mavjudligi shu bilan izohlanadi. Ayollar noverbal signallarni tushunish va talqin qilish hamda eng mayda tafsilotlarni qayd qilishga tug'ma qobiliyatli bo'lishadi. Shuning uchun kamdan-kam erkak o'z ayolini alday oladi, chunki ayollarning ko'pchiligi erkak sirini uning ko'zlaridan bilib oladiki, erkak hatto buni sezmaydi ham.

Bu «Ayollar intuitsiyasi» deb atalmish tushuncha kichik bolalar tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi ayollarda juda yaxshi rivojlangandir.

Ona bolasi bilan bir necha yildagi o'zaro muloqot jarayonida faqat noverbal kanallarga tayangan holda o'tkazadi va mana shu intuitsiya tufayli ular erkaklarga nisbatan muzokaralar o'tkazishga juda munosibdirlar.

#### TUG'MA, GENETIK O'ZLASHTIRILGAN VA MADANIY O'ZARO BOG'LANGAN SIGNALLAR

Ko'p tadqiqotlar o'tkazilganiga qaramasdan noverbal signallar tug'ma bo'ladimi yoki o'zlashtirma, ular genetik tarzda o'tadimi yoki qandaydir boshqa yo'l bilan o'zlashtiriladimi, degan qaynoq bahslar olib borilmoqda. Dalil-isbotlarga ko'ra kar va ko'r-soqov odamlarni kuzatish, eshitish yoki ko'rish retseptorlari yordamida noverbalikani o'rgana olmasliklari aniqlangan. Shuningdek, turli millatlarning imo-ishoralarining xulq-atvori kuzatildi hamda maymun va makakalar fe'l-atvori ham o'rganildi.

Bu tadqiqotlarning xulosalariga ko'ra, imo-ishoralarni tasniflash bo'ladi. Masalan, primatlarning ko'pgina bolalari ko'krak sutiga intilish sezgisi bilan tug'ilishi va bu tug'ma yoki o'zlashtirma ekanligidan dalolat beradi.

Nemis olimi Aybl-Aybesfeldt tug'ma kar yoki ko'r bolalarda ko'rish qobiliyati hech qanday ta'limsiz yoki nusxa ko'chirishsiz namoyon bo'lishi, bu esa tug'ma ekanligi haqidagi farazni tasdiqlashini aniqladi. Ekman, Frizen va Zorezan kabi olimlar Ch.Darvin tomonidan ta'kidlangan imo-ishoralarning tug'maligi haqidagi taxminlarni beshta bir-biridan madaniyati bo'yicha tubdan farq qiladigan millat vakillarining yuz ifodalarini o'rganib tasdiqlaganlar. Ular har xil madaniyat vakillari ma'lum emotsiyalarni namoyon qilishda yuzning bir xil ifodalaridan foydalanishlari, bu esa tadqiqotchilarga ushbu imo-ishoralar tug'ma bo'lishi kerak, deb xulosa qilish imkonini berishini tasdiqladilar.

Ko'pchilik o'ng qo'lni chap qo'l ustiga qo'yadimi yoki chapini o'ngining ustigami, bu harakatni bajarib ko'rmaguncha ushbu savolga to'g'ri javob bera olmaydi. Ular o'zlarini ba'zan qulay, boshqa vaqt esa noqulay sezadilar. Yuqoridagilardan bular o'zgarmaydigan genetik imo-ishoralardir, degan xulosaga kelish mumkin.

Ba'zi bir imo-ishoralarning genetikmi yoki o'zlashtirma, balki madaniy shartlanganmi, degan tortishuvlar ham mavjud. Masalan, ko'p erkaklar paltosining o'ng yengidan, ko'plab ayollar esa paltosining chap yengidan kiyadi. Erkak kishi gavjum ko'chada ayollarni o'tkazib yuborayotib, odatda, gavdasini ayolga buradi, ayol esa, odatda unga teskari o'girilib o'tib ketadi. Ayol buni ko'kragini himoyalab instinktiv tarzda qiladimi, bu ayolning tug'ma imo-ishoralari yoki u bunga anglamagan holda boshqa ayollarni kuzatib o'rganganmi, buni bilish oson emas.

Noverbal xulq-atvorning ko'plab imo-ishoralari o'zlashtirilgan bo'ladi va ko'p harakatlar, imo-ishora-



**- Lituz.com**

**Elektron kitoblar**

**To'liq qismini Shu tugmani  
bosish orqali sotib oling!**