



MAVZU: SHAXSNING

PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

DIAGNOSTIKASI



Agar o'qisang-u  
o'yamasang-  
chalkashib qolasan.  
Agar o'yasang-u  
o'qimasang- shubha  
gumonlar tagida  
qolib ketasan.  
Konfusiy



**QOBILIYAT**

**TEMPERAMENT**

**XARAKTER**

**INDIVIDUAL  
XUSUSIYAT**

# QOBILIYAT

**Qobiliyat**- shaxsning muayyan faoliyat yuzasidan layoqati va uning ishini muvofaqiyatli bajarishidagi sub'ektiv shart-sharoitlarni ifodalovchi individual psixik xususiyatlari.







Inson hamisha o'zi haqida bilishga qiziqadi. Quyidagi rasmlarga qaraganingizda bir ko'rishdagi xulosangizga qarab javoblarni o'qing.



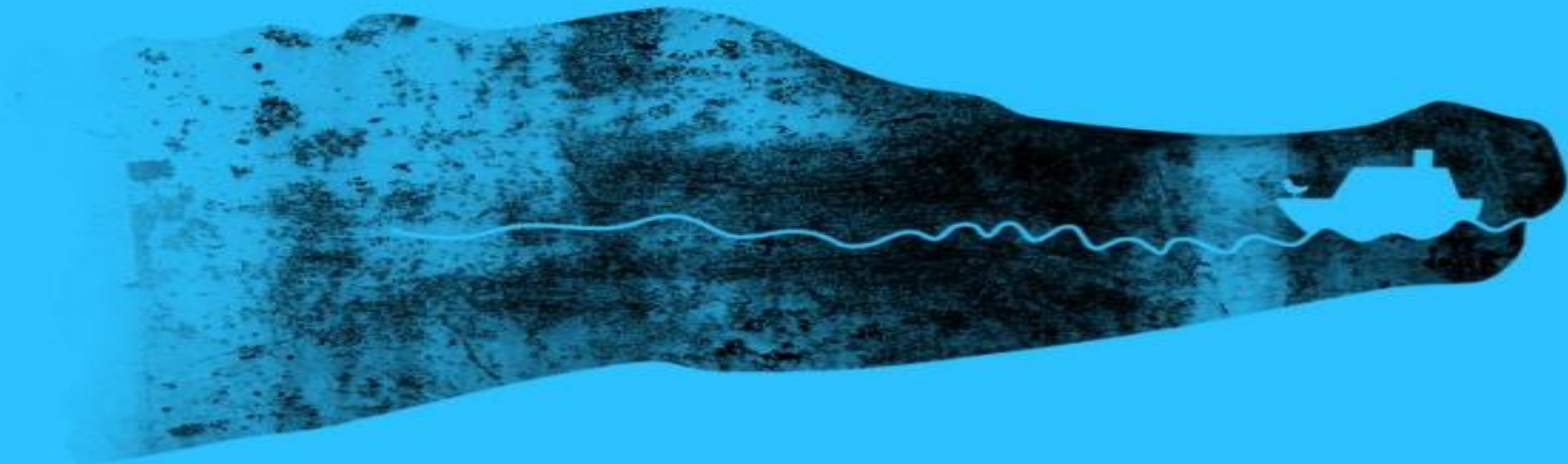
J  
A  
V  
O  
B  
L  
A  
R

**Lablar:** siz hamma narsani o'z holicha qabul qilasiz va ularni haqiqiy qiymati bo'yicha baholaysiz. Siz atrofingizdagi narsalarni o'zgartirish yoki aniqlashga, ularning yashirin ma'nolarini tushunishga harakat qilmaysiz.

**Daraxtlar:** siz boshqalarga qaraganda xayolparastsiz va o'ylaringiz bilan masalaga chuqur kirib ketasiz. Qolaversa, narsalarning tub mohiyatiga qiziqasiz va har qanday vaziyatda eng yaxshisini qidirasiz.

**Ildizlar:** siz ilg'or fikrli insonsiz. Mavjud vaziyatlarni o'zgartirishga yoki yaxshilashga harakat qilasiz.







**Timsoh:** tabiatan tafsilotlarga ahamiyatsiz va beparvosiz. Bundan tashqari, tavakkal qilishni yoqtirmaysiz, o'z manfaatingizni ustun qo'yadigan odatingiz ham bor.

**Qayiq:** sizga hodisalarning mohiyati yaqqol ko'rinib turishi kerak. Siz boshqalardan ajralib turishni yoqtirasiz, shuningdek, yaratuvchan va noyob inson bo'lishni afzal ko'rasiz. Nima bo'lmasin, dunyoni yaxlit tasavvur qilishga harakat qiling va vaqtingizni behuda ishlarga sarflamang.









- **2 yon tomon:** siz kichkina narsalarga ham e'tibor berasiz. Muammolarga duch kelganingizda qochishni afzal ko'rasiz.

- **Shamdon:** ehtiyotkorsiz, masalaning mohiyatini chetdan turib baholaysiz, uni yaxshilab o'rganasiz, ma'lumotlar yig'asiz, so'ng muammoni yechishga kirishasiz.



# *Xarakter*

**Xarakter grekcha so'zdan olingan bo'lib aynan tarjima qilinganda "bosilgan tamg'a muhr" ma'nosini anglatadi.**

*Xarakter shaxsdagi – shunday psixologik, subektiv munosabatlar majmuiki , ular uning borliqqa, odamlarga, predmetli faoliyatga hamda o'z-o'ziga munosabatini ifodalaydi.*



Har bir insonning 3 xil xarakteri bor. Biri – unga boshqalar tomonidan beriladigani, ikkinchisi – unga o‘zi tomonidan beriladigani va uchinchisi – haqiqiysi.

Viktor Gyugo





# SIZNING XARAKTERINGIZ QANDAY?



№	SAVOLLAR	HA	YO'Q
1	<i>ACHCHIQ ZIRAVORLARNI YOQTIRIB ISTE'MOL QILASIZMI?</i>		
2	<i>GURUH ICHIDA O'ZINGIZNI YAXSHI HIS QILASIZMI?</i>		
3	<i>XURSANDCHILIKDAN OSMONGA UCHASIZMI?</i>		
4	<i>MEHMONLARINGIZNI ZERIKTIRMASDAN O'TIRASIZMI?</i>		
5	<i>BOSHINGIZ TEZ-TEZ OG'RIB TURADIMI?</i>		
6	<i>TISHINGIZNI YUVISHNI YODIZDAN CHIQRIB TURASIZMI</i>		
7	<i>SOCH TURMAGINGIZ DOIM BIR XILMI?</i>		
8	<i>BOSHQOTIRMA YECHISHNI YOQTIRASIZMI?</i>		
9	<i>BADANTARBIYA BILAN SHUG'ULLANIB TURASIZMI?</i>		
10	<i>KAYFIYATINGIZ TEZ-TEZ TUSHIB TURADIMI?</i>		
11	<i>JIM-JITLIKDA ISHLASHNI YOQTIRASIZMI?</i>		





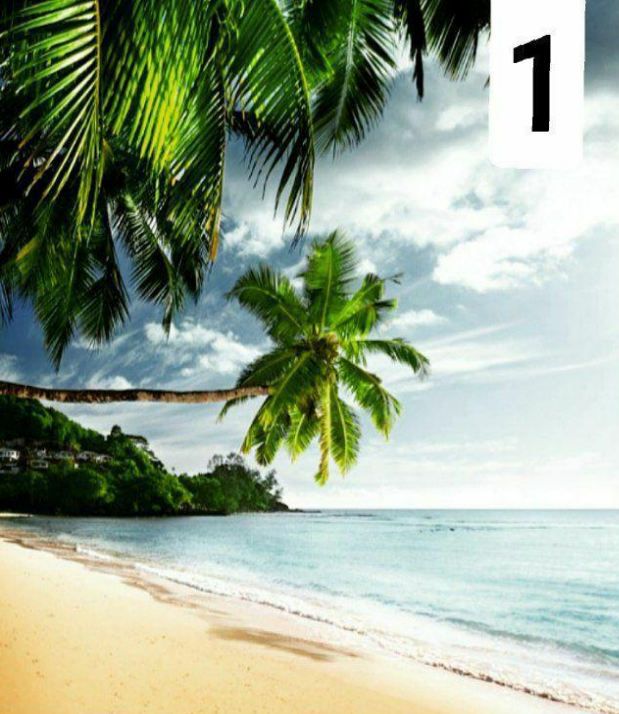
No	SAVOLLAR	HA	YO'Q
1	<i>ACHCHIQ ZIRAVORLARNI YOQTIRIB ISTE'MOL QILASIZMI?</i>	3	2
2	<i>GURUH ICHIDA O'ZINGIZNI YAXSHI HIS QILASIZMI?</i>	2	1
3	<i>XURSANDCHILIKDAN OSMONGA UCHASIZMI?</i>	4	2
4	<i>MEHMONLARINGIZNI ZERIKTIRMASDAN O'TIRASIZMI?</i>	3	2
5	<i>BOSHINGIZ TEZ-TEZ OG'RIB TURADIMI?</i>	1	2
6	<i>TISHINGIZNI YUVISHNI YODIZDAN CHIQRIB TURASIZMI</i>	4	1
7	<i>SOCH TURMAGINGIZ DOIM BIR XILMI?</i>	3	1
8	<i>BOSHQOTIRMA YECHISHNI YOQTIRASIZMI?</i>	1	4
9	<i>BADANTARBIYA BILAN SHUG'ULLANIB TURASIZMI?</i>	3	1
10	<i>KAYFIYATINGIZ TEZ-TEZ TUSHIB TURADIMI?</i>	1	4
11	<i>JIM-JITLIKDA ISHLASHNI YOQTIRASIZMI?</i>	4	1

1- ( 20 BALDAN KAM); Siz guruh ichida yurishni yoqtirmaysiz. Jimlikni, tabiat qo'ynida sayohatni, do'stlar bilan uyda erkin suhbatlashishni maqul ko'rasiz. Shuning uchun sizning do'stlaringiz sizni zerikarli deb hisoblashadi.

2- (20 - 25 BALL): Siz kerakli darajada ochiqko'ngilsiz , odamlar bilan tez chiqishasiz. lekin, xarakteringiz judayam o'zgaruvchan, quvnoq insonsiz.

3- (25 BALDAN KO'P): Tanishlaringiz guruhda sizning o'rningizni, boshqalar bilan alishtirishishmaydi. Hazilni o'z o'rnida qabul qila olasiz, boshqalarni kayfiyatini ko'tara olasiz. qiziqarli voqealar bilan, insonlarni kayfiyatini ko'tarasiz.





Quyidagi suvlardan  
bittasini tanlang va o'z  
xarakter xususiyatingizni  
bilib oling!

1. Dengiz
2. Ko'l
3. Daryo
4. Sharshara





**1. Dengiz.** Siz birxillikni yomon ko'rasiz. Xar kuni bir xil bo'lgan uy yumushlari sizni charchatadi. Sizga o'zgarishlar, yangi joy, yangi tanishlar kerak. Ko'pchilik uchun sevimli bo'lgan barqarorlik(stabillik) sizni asabingizni o'ynaydi va depressiyani keltirib chiqaradi.

**2. Ko'l.** Siz xotirjam va shoshmaydigan insonsiz. Siz oldin o'ylab keyin gapirasiz. Siz yangi qoida va insonlarga yaxshi moslasha olasiz.

Sizga tinchlik va tartib kerak.

**3. Daryo.** Sizning xarakteringiz Lidernikidek. Siz erkin va amaliy insonsiz. Sizga insonlarni boshqarish va qaror qabul qilish yoqadi. Eng asosiysi sizni ustingizdan xech qanday nazorat bo'lmasligi kerak.

**4. Sharshara.** Siz energiyaga to'la emotsional insonsiz. Sizga faollik kerak. Sizga maqsaddan ko'ra unga olib boruvchi jarayon qiziq. Siz kuchli insonlarni xurmat qilasiz.



## GRAFOLOGIYA



- ☒ Vertikal kilib yozadiganlar- Sezgir, xarakteri to'g'ri so'z bo'lgan insonlarga xosdir.
- ☒ Agar harflar o'ngga yonboshlatib yozilgan bo'lsa, bilingki, o'sha odamning yuragi toza va yumshoq fe'l- atvorga ega. Aksincha xarakterdagilar esa chapga yonbosh qilib yozishadi.
- ☒ Yozganda qatorlar yuqoriga o'ralab ketsa, bunday husnixat egalarida mag'rurlik va o'ziga bino qo'yishlik ustun turadi. Va aksincha qatorlar pastga qarab ketsa, undaylar ma'yus va kutilmagan voqyealar oldida sarosimaga tez beriluvchilardir.
- ☒ Agarki, qatorlar yuqorigayam, pastgayam o'ralamay to'g'ri yozilgan bo'lsa, uning egasi to'g'riso'z, dadil va keskin, o'z orzulari yo'lida sobitqadamdir.
- ☒ Ochiq ko'ngil va ishonuvchan odamlarning husnixati qanday bo'lishini bilasizmi? Ularniki avval yozuvni mayda harflab, so'ng kattalashtirib yuborarkan.



***ESHIKLARNI TANLAYMIZ VA FE'L  
ATVORIMIZNI ANIQLAYMIZ!***

1



2



3



4



5



6





Siz erkinlik va mustaqillik yo lini tanladingiz. Bu tuyg'ularsiz, hatto, nafas olishingiz ham mushkul. Faqat o'zingizgagina tegishli bo'lgan shaxsiy xududingiz bo'lishini juda istaysiz. Bir qarorga kelishdan avval barcha yo'llarni tahlil qilish odatingiz ishda ham, oilada ham doim qo'l keladi. Maqsad sari olg'a ham doim qo'l keladi. Maqsad sari olg'a intilishda ko'pchilik sizdan o'rnak olsa arziydi. hayotiy quvvatingizni to'g'ri yo'naltira olganligingiz tufayli barcha istaklaringizga erishasiz.





Bu yo'lak - o'z hayollaringizda yaratib olgan kichik olamingiz tomon qaratilgan bo'lsa ajabmas. Bu olamda ortiqcha odamlarga o'rin yo'q, negaki yolg'izlikni xush ko'rasiz. hatto sayohat, turli tadbirlarda ham o'z hayollaringiz bilan yuzma-yuz qolishga intilasiz. Chunki, sizga enaga ham, janjallashish uchun biror kimsa ham kerakmas. Garchi do'stlaringizni yaxshi ko'rsangizda, vaqti- vaqti bilan holi qolish istagi ustun keladi.





- Qiziqarli sarguzashtlar, chinakkam go'zallik va his hayajonlarsiz hayotingizni tasavvur eta olmaysiz. Sukunat va yolg'izlikni o'z dushmaningizdek qabul qilasiz. "Beshikdan to qabrgacha ilm izla" bu hikmatli so'zlarni hayotiy shioringizga aylanib ulgurgansiz. Qiziquvchanligingiz tufayli, xech narsani e'tibordan chetda qoldirmaysiz.



- Tanlagan yo'lingizga qarab, har qadamda sirli voqealar izingizdan soyadek ergashib yurishini aytishimiz mumkin. Ehtimol biroz, jizzakilik va shoshqaloqlik ham sizga begona emasdir. Buni avval so'ylab, keyin o'ylash odatingizdan bilib olish mushkul emas.  
O'rnatilgan qoidalarni buza olish xususiyatingiz tufayli ham atrofdagilarni doim hayratga solasiz. Biroq vaqtingizni havoga sovurayotganingizni yuzingizga ochiq aytishga hech kim jurat qilolmayotgan bo'lsachi, shu haqda ham bir o'ylab qo'ring.





Bag'ri keng insonsiz. Siz uchun tinchlik-xotirjamlik baridan ustun. Ba'zilarga o'xshab xar qanday yo'l bilan maqsadingizga etishishni istamaysiz. Chunki siz uchun natijadan ham ko'ra, marraga eltuvchi yo'lni mazmunli bosib o'tish muhimroq-da. Ruhiy xotirjamlikka erishish uchun oqim bo'ylab suzasiz. Muammolarni chetlab o'tishda oldingizga tushadigani kam topiladi.





Siz tinchik yo'lini tanladingiz.

Hayotingiz davomida yolg'izlik, osoyishtalik va ehtiyotkorlik doimiy hamrohingiz sanaladi.

Do'stlaringizga doim sodiq va eshitishga tayyor sirdoshsiz. Balki shu sababdan ham siz bilan do'stona munosabatlar o'rnatishni istovchilar ko'plab topiladi. Sizni chinakkam faylasuf deyish mumkin. Yangi tanishlar orttirib ham eski qadrdonlaringizni yoddan chiqarmaysiz.

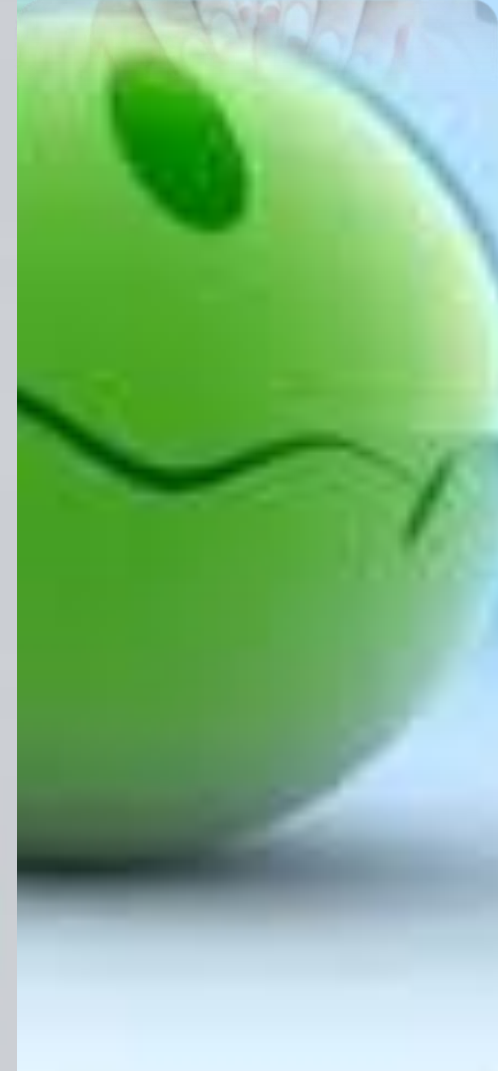




**Qoya:** siz atrofingizdagi o'zgarishlarga o'songina moslashadigan optimistik odamsiz. Siz odamlar bilan tez til topishishga qodirsiz va bu yolg'izlikdan nafratlanishingizga olib keladi. Siz boshingizda minglab yangi g'oyalar bilan ishtiyoqli odamsiz

**Mushuk:** siz barqarorlikni yoqtiradigan odamsiz. Psixologik va hissiy muvozanatni shaxsiy rivojlanishning asosi sifatida qabul qilasiz. Mas'uliyatli shaxssiz.

**Yuz:** siz dunyoni yangi kashfiyot va yutuqlarga boy makon sifatida ko'radigan nihoyatda ijodkor odamsiz. Intuitivlik, donolik, baxt va o'zingizning tinim bilmas qiziqishlaringizdan qoniqish siz uchun hayotdagi eng muhim narsalardir. Sizda barkamol did va san'at, she'riyat, musiqa va adabiyotga sezgirlik imkoniyati mavjud.







**Juftlik:** munosabatlarga kelganda siz juda jiddiy bo'lasiz. Doimo hayotingizning katta qismida siz bilan birga bo'ladigan yaqinlaringiz haqida o'ylaysiz.

**Portlash:** siz osongina qo'rqadigan odamsiz. Ozgina beparvosiz va natijasi qanday bo'lishini bilmasangiz, biror ishni qilishni yoqtirmaysiz. Ba'zida hatto o'zingiz bilan nizolarga borasiz.



# TEMPERAMENT

**Temperament** – shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emosional-hissiy tomonlarini xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.

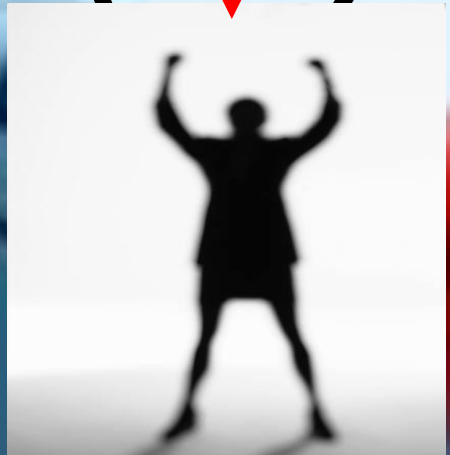
**Insonning turli vaziyatlarda narsa hodisalarga, insonning hatti xarakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi xususiyatlar majmui.**



Muvozanatsiz

Temperament

Muvozanatli

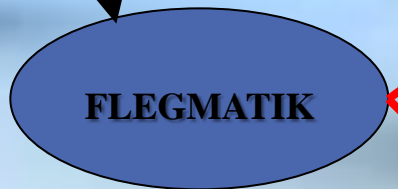


“xole ” “safro, zahar”

“Sanguinis ” “qon”

“melayna xole” “qora safro”

“flegma” -“balg’am”



Kuchsiz

Sust





Интуитивно-Этический



Сенсорно-Логический

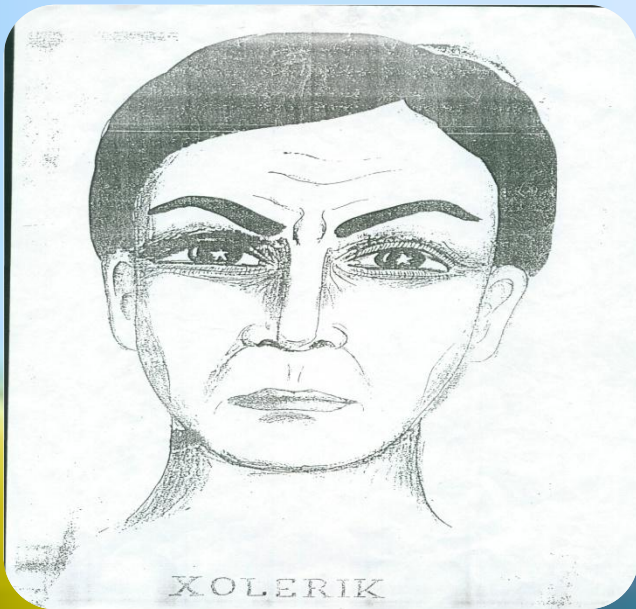


Сенсорно-Этический



Интуитивно-Логический

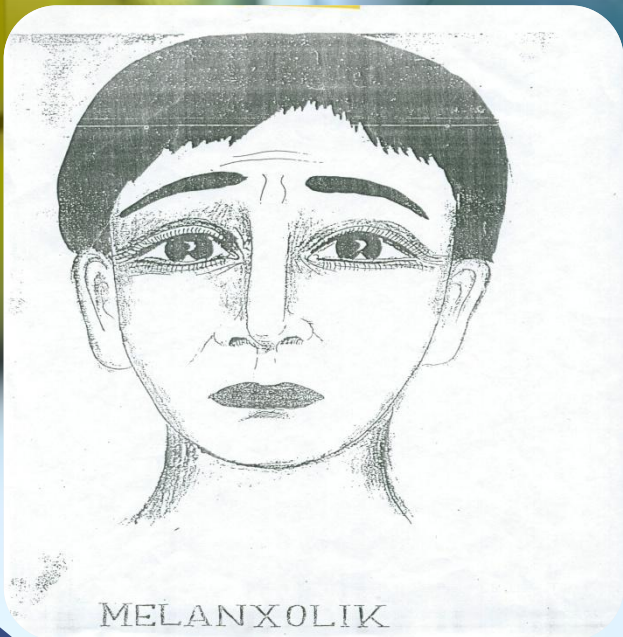




XOLERIK



SANGVINIK



MELANXOLIK



FLEGMATIK



# TEMPERAMENT VA ISHTAHA

Sangvinik

xolerik

yaxshi, ko'proq  
«shirinlik»ka  
o'ch

Ko'p va tez  
ovqatlanadi

ovqatlanish  
jarayonini  
qadrlaydi,  
shoshilmaydi

Past va sust

Flegmatik

Melanxolik





# Temperament va uyqu



rang-barang tushlar

sangvinik

Kam uxlayd,  
kech uyg'onadi,  
kechasi bilan ishlaydi

xolerik

Tez uxlab qoladi,  
Uyg'otish qiyin

flegmatik

melanxolik

Kam uxlaydi,  
kechga tomon holsiz bo'ladi



**A****B****C**

Ko'rsatkich va uzuk taqiladigan barmoqlar uzunligiga qarab qo'lingizni suratlar bilan [taqqoslang](#). A, B yoki C suratlardan qay biriga to'g'ri kelar ekan.



## Agar qo'lingiz A rasmga o'xshasa...

Agar sizning ko'rsatkich barmog'ingiz uzuk taqiladigan barmog'ingizdan qisqaroq bo'lsa, unda siz jozibali, suhbatlashish oson va o'zingizga jalb etuvchan insonsiz. Shuningdek, siz boshqalarga qaraganda qat'iyatliroq bo'lasiz va xavf-xatarni yengishga moyil bo'lib, kutilmagan muammolarni hal etishingiz mumkin. Shu bilan birga juda hamdard va kuyinchaksiz. Ko'rsatkich barmoqlari qisqa odamlar ko'pincha muhandis va olim bo'lishadi, shuningdek krossvordlarni yechishda ularga teng keladigani yo'q!





## Agar barmoqlaringiz V rasmiga o'xshasa...

Ko'rsatkich barmoqlaringiz uzuk barmoqlariga qaraganda uzunroqmi? Unda siz o'ta dadil va o'zingizga ishonasiz! Yolg'iz bo'lishga qarshi emassiz va o'z jamoangizdan zavqlanasiz. Vaqtingizni arzimlas narsalarga sarflash sizga yoqmaydi. Odatda har qanday vaziyatda, xoh ishbilarmonlik borasida yoki shaxsiy munosabatlarda bo'lsin birinchi qadamni qo'yishni xohlamaysiz. Harqalay, ehtiyotkorlikka yuqori baho berasiz va xushmuomalalik bilan maqtozni qabul qilasiz.





**Agar barmoqlaringiz C rasmdagidek bo'lsa...**  
Sizni tinchliksevar va yaxshi xulqli deb aytishadi - shuning uchun siz mojaroli vaziyatlarni yoqtirmaysiz! Siz kirishimlisiz va barchaga yaxshi munosabatda bo'lasiz. Siz sodiq do'stsiz, shuningdek hamkorsiz va ishda fidoyiligingiz bilan barchani hayratda qoldirasiz. Biroq, ba'zida tez jahlingiz chiqib ketadi, shunda hatto kichik kelishmovchilik ham katta tortishuvga aylanishi mumkin, shunday paytda yoningizdagilar sizga qarshi chiqishdan ko'ra siz tomon bo'lishni afzal ko'rishadi! Ehtimol siz katta huquqshunos yoki siyosatchi bo'larmidingiz?



1



2



3



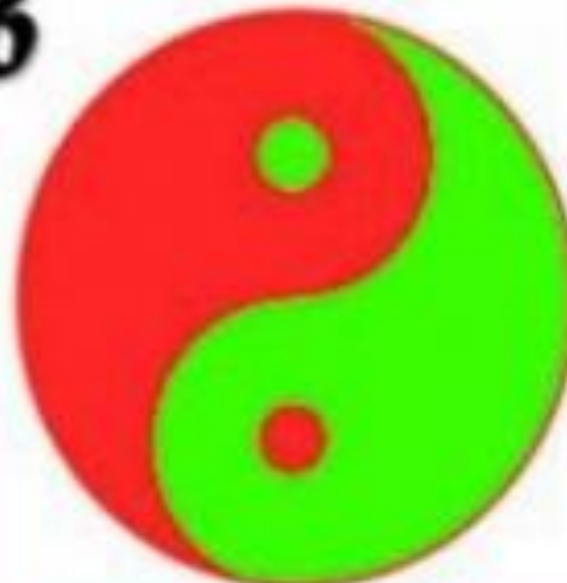
4



5



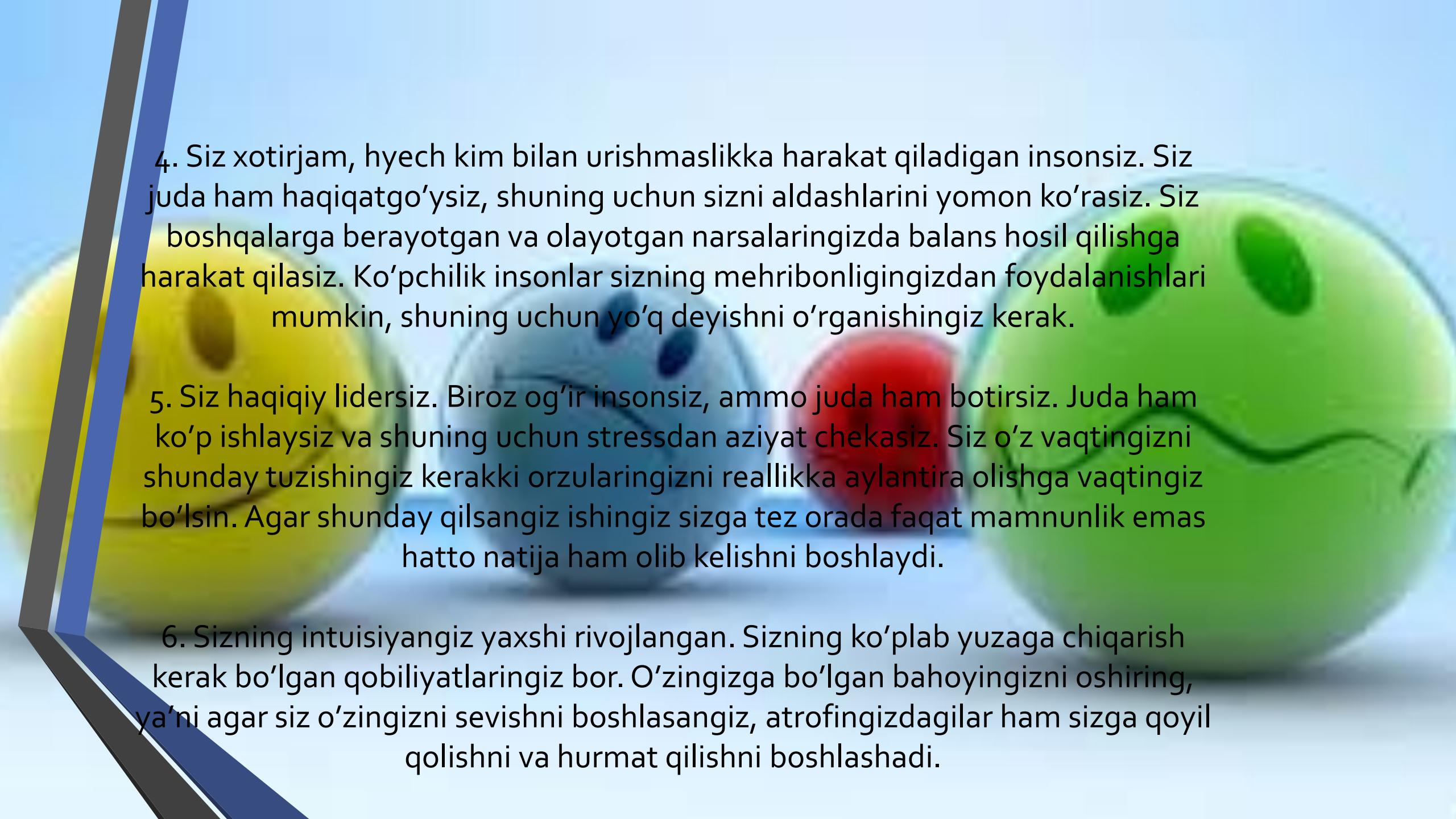
6





1. Siz hayotda aniq reja va maqsadlari bor insonsiz. Siz maqsadlaringiz tomon hech qanday og'ishmay borasiz. Siz juda ham mehribon va sahiy insonsiz negaki siz atrofingizdagilarga yordam berishni juda yoqtirasiz. Ba'zida esa siz boshqalar fikri haqida qattiq o'ylanib qolasiz.
2. Siz yaqinlari haqida har doim qayg'uruvchi mehribon insonsiz. Siz energiyaga to'la va hazil hissi yaxshi rivojlangan insonsiz. Siz bir joyda uzoq o'tira olmaysiz va shuning uchun ko'proq vaqtni do'stlaringiz bilan o'tkazasiz. Maqsadga erishish uchun ko'plab qobiliyatlarga egasiz.
3. Siz eng qiyin muammolarni ham hal qila olasiz faqat o'zingizning talantlaringizni ko'rsatishingiz kerak. Odamlar sizdan ularga yordam berishlarini so'ramagan holatlarda ham siz ularga yordamingizni ayamaysiz. Siz ko'plab yangi va qiziqarli narsalarni bilib olishga qiziqasiz. Qaror qabul qilishdan oldin barcha holatlarni tekshirib ko'rasiz. Sizda havas qilsa arziydigan intuisiyangiz bor.



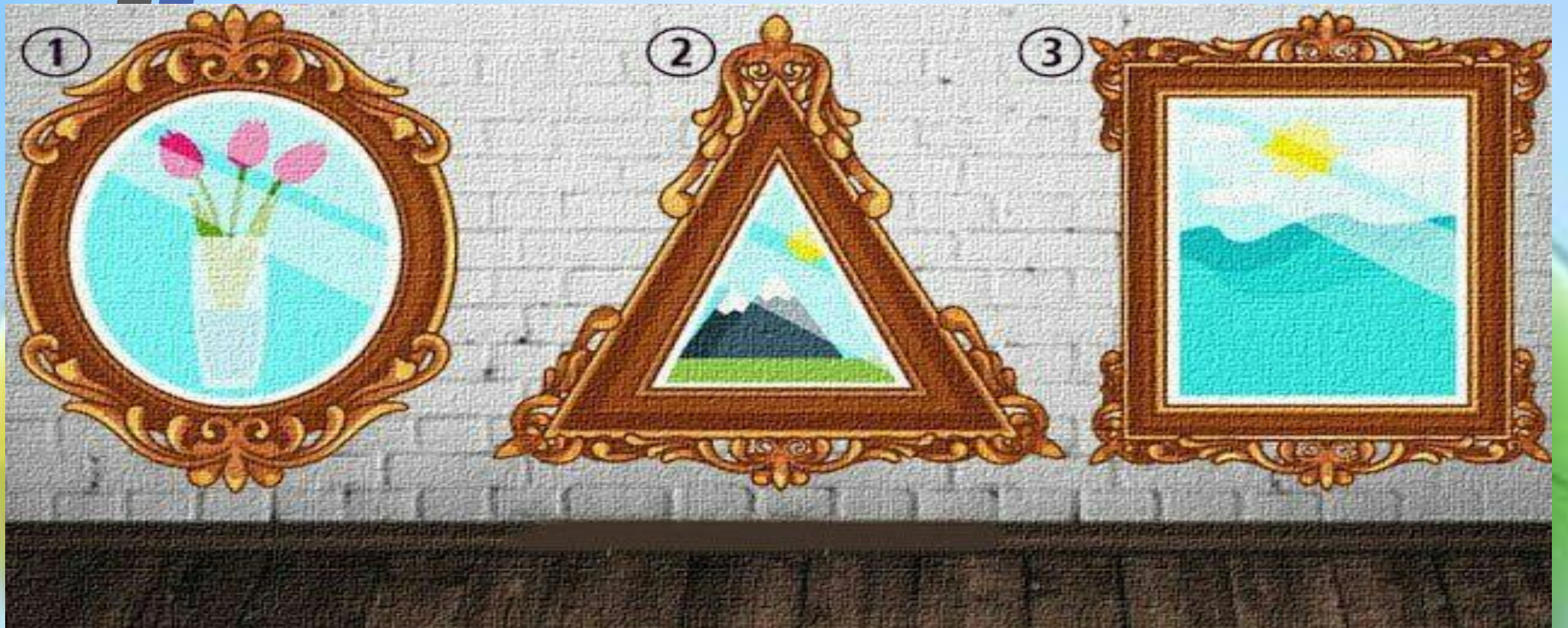


4. Siz xotirjam, hech kim bilan urishmaslikka harakat qiladigan insonsiz. Siz juda ham haqiqatgo'ysiz, shuning uchun sizni aldashlarini yomon ko'rasiz. Siz boshqalarga berayotgan va olayotgan narsalaringizda balans hosil qilishga harakat qilasiz. Ko'pchilik insonlar sizning mehribonligingizdan foydalanishlari mumkin, shuning uchun yo'q deyishni o'rganishingiz kerak.

5. Siz haqiqiy lidersiz. Biroz og'ir insonsiz, ammo juda ham botirsiz. Juda ham ko'p ishlaysiz va shuning uchun stressdan aziyat chekasiz. Siz o'z vaqtingizni shunday tuzishingiz kerakki orzularingizni reallikka aylantira olishga vaqtingiz bo'lsin. Agar shunday qilsangiz ishingiz sizga tez orada faqat mamnunlik emas hatto natija ham olib kelishni boshlaydi.

6. Sizning intuisiyangiz yaxshi rivojlangan. Sizning ko'plab yuzaga chiqarish kerak bo'lgan qobiliyatlaringiz bor. O'zingizga bo'lgan bahoyingizni oshiring, ya'ni agar siz o'zingizni sevishni boshlasangiz, atrofingizdagilar ham sizga qoyil qolishni va hurmat qilishni boshlashadi.





Oynalardan birini sanoqli soniyalarda tanlang...



## 📌 Doira shakldagi oyna:

Bu oynani tanlagan odamlar o'zlariga emas, ko'proq atrof-muhitga e'tibor berishadi: ular do'stlari, qarindoshlari va hamkasblarini baxtli qilish uchun barcha imkoniyatlarni ishga solishga harakat qiladilar. Ular qimmatbaho maslahatlarni berib boradigan va boshqa odamlarni "o'qiy oladigan" ajoyib shaxs hisoblanishadi.

Har qanday janjallarda ular tinchlikparvar rolini o'ynashga tayyor bo'ladilar, lekin ular har doim shaxsiy hayotning chegaralarini sezishmaydi va hatto begonalar bilan suhbatga kirishlari mumkin.

«Doira»dagi odamlar, mantiqiy va ko'nikuvchan emaslar, bir oz dangasa, saxiy va sezgirdirlar. Odatda ular chuqur va yoqimli ovoz va yaxshi hazil tuyg'usiga ega. Ular chiroyli xarakter, nutqda samimiylik va hatto noodatij kiyimlarga bo'lgan sevgisi bilan ajralib turadilar.





## ❓ Uchburchak shakldagi oyna:

Ushbu oynani tanlagan insonlar yetakchilik xususiyatlariga egadirlar. Biroq, ular ko'proq ish va samaradorlikka qaraganda e'tiborga muhtojdirlar. Ular o'zlarining maqsadlariga e'tibor berishadi va yuqori raqobat muhitida o'zlarini yaxshi his qilishadi, ular nafaqat o'zlari uchun, balki boshqalar uchun ham qanday qaror qabul qilishni bilishadi va bu ularga yoqadi.

Bu odamlar o'z obro'sini qadrlashadi, biroq ular har qanday vaziyatda eng iqtidorli siyosatchilarga loyiq samarali va mazmunli suhbat qurishlari mumkin bo'lsa-da, xatolar qilishni istamaydilar. Ularni hurmat qilishadi, ba'zan qo'rqishadi ham.

Bu kishilarning shaxsiy fazilatlari haqida gap ketganda, ular boshqalar oldida ishlashni afzal ko'radilar, ularni beqarorlashtiradigan vaziyat deyarli yo'q, ular butunlay xabardor bo'lishga va muammolarni qanday hal qilishni bilishga harakat -qilishadi, ular jamoaviy ish uchun juda yaxshilar.



## ❓ To'g'ri to'rtburchak shakldagi oyna:

Qaror qabul qilayotganda, bu odamlar mantiqiy tamoyillarga rioya qilishadi va atrofdagilar kabi o'zlarini o'nqlab olishadi, shuning uchun odatda ular ma'muriy lavozimlarni egallaydilar. Ularning tirishqoqligi, qat'iyatliligi va qattiq qo'llik bilan muammolarni hal qilishlari ularni yanada samarali qiladi.

To'rtburchakni tanlaganlar praktiklik, punktuallik, oqilona fikrlash, qonun-qoidalariga rioya qilishlik, shaxsiy munosabatlarda va o'z g'oyalariga ishonchlilik bilan ajralib turadilar. Ular jim va shoshmasdan gapirishni afzal ko'radilar, ovozlarini baland ko'tarishni yoqtirmaydilar, lekin ular ajralib turish xususiyatiga ega bo'lmaganligi sababli muloqot qilishni mushkulroq qilishadi. Ushbu turdagi shaxslarning vakillari toza va qattiq qo'l, buni kiyimlarni tanlashda ham payqasa bo'ladi.





F

A

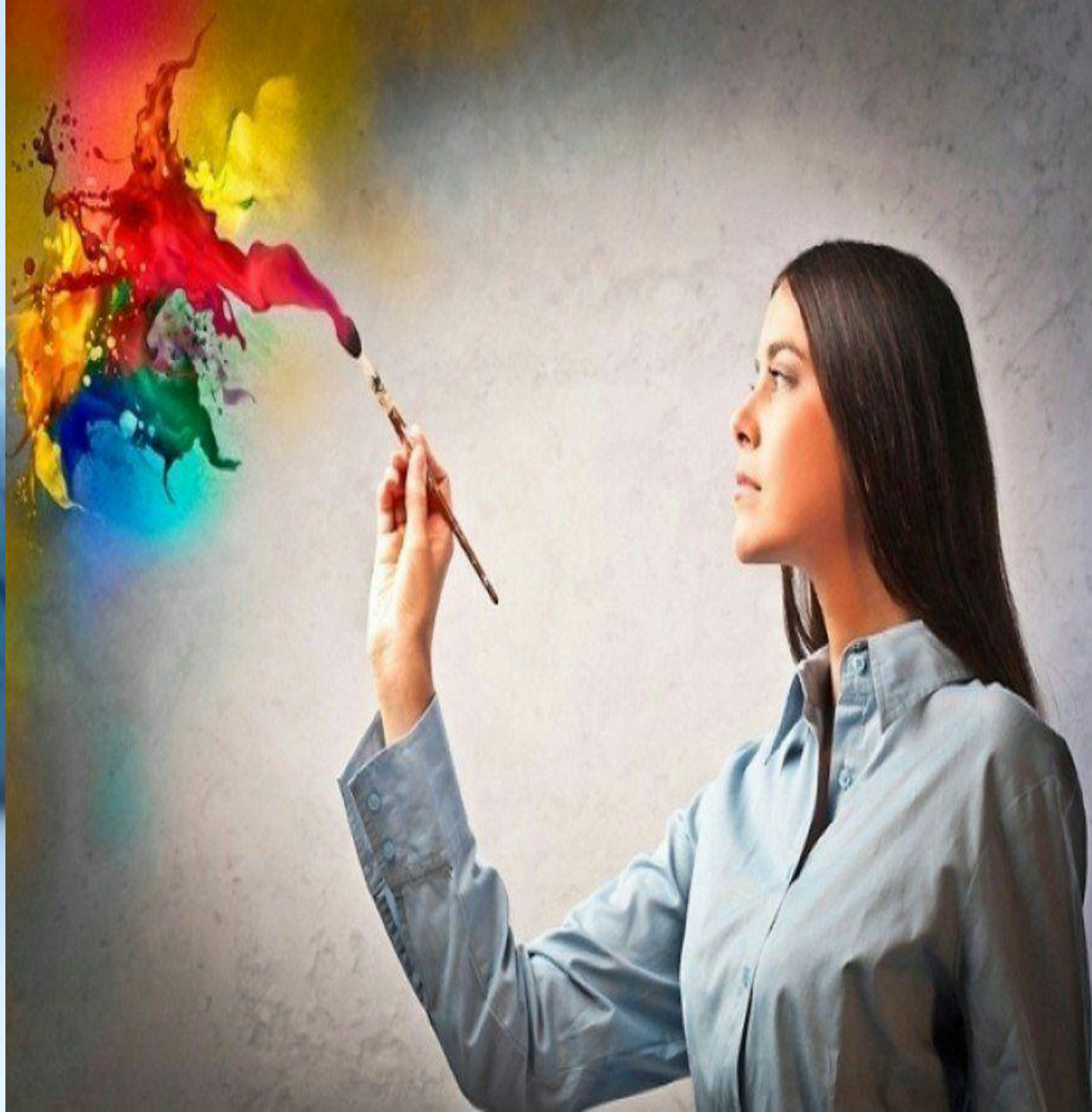
S

L

L

A

R



## ❓ Qish faslini yoqtiradiganlar:

Tadqiqotlarning natijasiga ko'ra, qishning sovuq oylarini tanlaganlarda yetakchilik va o'ziga ishonch mujassam etgan. Bunday shaxslar ko'pchilik davrasida bo'lishni, shovqin-suronlarni, ortiqcha muloqotga kirishuvchanlikni yoqtirmaydilar. Biroq shu bilan birga, ular o'zlari va atrofdagilar nima xoxlayotganliklarini aniq biladilar, har qanday to'siq va qiyinchiliklarni ustalik bilan yengib, hayotiy qiyinchiliklarni "navbatdagi yechish uchun masala", deb qabul qiladilar. Darhaqiqat, bunday insonlar o'ta sabrli va qat'iyatli shaxslardir.

Qishni yoqtiradiganlar, maqsad sari to'g'ri intiluvchi, vaqt qadriga yetuvchi insonlardir. Ular juda ziyrak, ko'p so'zlashni yoqtirmaydigan,

O'z his-tuyg'ularini atrofdagilardan ehtiyot qiladiganlar toifasiga kiradi. Har qanday vaziyatda ichki kechinmalarini atrofdagilardan sir tuta olishadi. Davralarda o'zlarini kamtarona tutib, murojaat etilgandagina, javob berishadi. Do'st tanlashda o'ta ehtiyotkor, o'zlariga ko'pchilikni yaqinlashtirmaydilar. Oilaparvar, vafodor. Hiyonat va yolg'onni hech qachon kechirmaydi. Yaqinlari va do'stlari uchun hamma narsaga tayyor shaxslar.



## ❓ Yoqtirgan fasl – bahor:

Bunday insonlarga kichikko'ngillik, xushchaqchqlik xos. Aksariyatda hayotni shundayligicha qabul qilishni, hayot qadriga yetishni biladilar, hayotning har lahzasidan bahramand bo'lishni xohlaydilar. Tushkunlikka deyarli tushmaydilar, turli sarguzashtlarni, sayohatlarni juda yaxshi ko'radilar. Marosim va tadbirlarda qiziqarli g'oyalarni qo'llab-quvvatlaydilar, faollikni, tashabbusni birinchilikka qo'yadilar, yangi tanishuvlarga osonlik bilan kirishadi. Biroq, do'stlik uzoq davom etmaydi, ahir bu mas'uliyatni talab etadi-ku. Bahorni yoqtiradiganlarda esa, o'zlari nima xohlayotganliklari ba'zan noma'lum bo'lib qoladi. O'ylashga ko'p vaqt ajratishni xohlamaydilar, muhim masalalarda ham yengillik bilan qarorga kelishadi. Xarakterlariga biroz xudbinlik xos. Bunday shaxslar romantik kechinmalarni yoqtiradilar. Murakkab vaziyatlarni tez unutadilar, o'zlarini salbiy kechinmalar bilan qiynamaydilar yangi insonga duch kelganda, siz bilan xayrlashmay ketish ham ularning tabiatiga xos xususiyat.

O'zlarini xafa qildirib qo'ymaydilar.

## :? Yoz faslini yoqtiradiganlar

Shubhasiz, bunday odamlar tabiat in'om etgan yetakchilik xususiyatlarga ega. Ular o'ziga ishongan, tashkilotchi, har qanday muammolarni o'z aqli bilan yengib o'tadigan odamlardir. Ularda doimo yangi g'oyalar, uzoq muddatli maqsadlar, ajoyib yangiliklar mavjud.

Tabiiyki, bunday shaxslarga hasad qiluvchilar ko'p, ulardan yaxshi rahbarlar yetishib chiqadi, biroq ular rahbarlikka intilmaydiganlar toifasidadir. Chunki ular erkinlikni xush ko'rib, turli vaziyatlarga tobe bo'lib qolishdan o'zlarni tortadilar.

Hayotning barcha tuhfaridan bahramand bo'lishga intiladilar, qat'iyatlikni namoyish etib, o'zi bilganicha ish tutishga qodirdirlar, biroq, yon berishga ham tayyor turadilar. Sevish va sevilishga e'tibor qaratadilar, lekin biror muammo paydo bo'lsa, masalani uzil-kesil hal qilib, munosabatlarni to'xtatadilar.



## ☺ Kuz faslini yoqtiradiganlar:

Kuz fasli tarafdorlari romantikligi bilan ajralib turadi, degan fikr mutlaqo noto'g'ri. Bu faslni o'ziga ishongan, lekin ko'pchilikka dardini aytmaydigan, tushkunlikka chalinadigan, asab tizimi sust odamlar tanlaydi. Xarakter – o'zgaruvchan, kayfiyat – xursandchilikdan tushkunlikka tez almashadigan. Kuz faslini sukunatni qadriga yetadigan, tinchlik va osoyishtalikni xush ko'radiganlar tanlaydi. Yangi tanishlar orttirishga talpinmaydilar. Biroq, ba'zan kuz faslini yoqtiradiganlar orasida o'zlarining takrorlanmas xarakter hislatlari bilan ajralib turadigan, shoir va rassomlarda uchraydigan romantiklik ustun turgan shaxslarni ham uchratishingiz mumkin

✎ Ishonish qiyin, biroq ko'pgina tibbiyot xodimlarining fikriga qaraganda, kishining qanday kasallikka chalinishi — uning fe'l--atvoriga bog'liq ekan.

- ✎ O'zini doim hayotda noto'g'ri yo'l, noto'g'ri kasb tanlaganlikda, shaxs sifatida o'zini ko'rsata olmaganlikda ayblaydiganlar — oyoq og'rig'idan shikoyat qilishadi;
- ✎ Qachon qarasang, o'zidan va atrofdagilardan norozi, dunyo ko'ziga tund ko'rinadigan, nuqul kelajagidan tashvishlanadiganlar — ko'z kasalliklariga chalinish mumkin;
- ✎ O'zini doim past baholaydigan, tushkun kayfiyatga moyil, tez yig'laydigan, arzimagan o'zgarishlardan ham tizzalarigacha qaltiraydigan kishilarning — nafas olish tizimi va o'pkasi bilan bog'liq muammo kelib chiqadi;
- ✎ Gastrit (oshg'ozon kasalligi) — nuqul tashvishda yuradigan, o'ziga ishonmaydigan, har qanday mayda--chuydaga ham siqilib asabiylashaveradigan va kechalari uyqusi qochib ketadigan kishilarga "yopishadi";
- ✎ Tomir tortishish — bu ham har narsadan hadiksiraydigan, nuqul asabiylashadigan, hatto xotirjam ovqat tanavvul qila olmaydigan, qarshisida turgan muammolardan qo'rqib yashaydigan kishilarni ta'qib qiladi;
- ✎ Tajavvuzkor, urushqoq, tabiati qo'pol kishilar — ko'pincha bronxial astmaga chalinadi. Xalq orasida bejiz "nafratdan nafas olishim qiyinlashadi" degan gap chiqmagan;
- ✎ O'ziga haddan ziyod bino qo'ygan, tajovuzkor, hamma narsada birinchi bo'lishga qiziqadiganlar yurak va qon--tomir kasalliklariga tez chalinadi. Kolumbiya universiteti olimlarining ma'lumotlariga ko'ra, yurak xastaliklarining paydo bo'lishiga ko'pincha g'azab va asabiylashish sabab bo'larkan;



- ❑ Oshqozon yarasi va o'n ikki barmoq ichaklari kasalligi bilan hissiyotchan, sal narsaga ham tashvishlanaveradiganlar azoblanadi. Malakali mutaxassislar oshqoni og'riydigan bemorlarni ularning xulq--atvoriga qarab, aniqrog'i asabiylashish darajasiga qarab tez bilib olishadi;
- ❑ Xafagarchilikni kechira olmaydigan, bo'lar-bo'lmasga asabiylashaveradigan "yovuz tabiatli" odamlarning jigari va o'ti, safro chiqaruvchi yo'llar og'rishi mumkin;
- ❑ Salga "pov" etib lovullab ketish, o'jarlik gipertoniya — qon bosimi kasalligiga olib boradi. Shifokorlar orasida hatto "gipertonik xarakter" degan atama bor.
- ❑ O'ta o'jar, hammaga o'rgatishni yaxshi ko'radiganlar fe'l-atvorli kishilar (ko'pincha liderlik, ya'ni yetakchilik xususiyatiga ega rahbar xodimlar) qon bosimidan tashqari (natijasida) yurak xastaliklari bilan ham og'rib turishadi;
- ❑ O'zgalarning fikriga va xatolariga toqat qilolmaydiganlarda — migren xastaligi (surunkali bosh og'rig'i) ko'p uchraydi. Shuningdek, bunday odamlarga tez xafa bo'lib qolish odati xos narsa. Ular hamma narsadan tashvishlanib tezda depressiya holatiga tushib qoladi;
- ❑ "Jon-jon" deb gapirishni yaxshi ko'radigan, tezda ta'sirlanadigan, kayfiyati har yarim soat ichida bahor ob-havosi kabi o'zgaruvchan odamlar — ko'pincha qand kasalligidan qiynaladi.
- ❑ Aziz o'quvchi, yuqoridagi fikrlar yuz foizli tashxis emas, albatta. Bu ruhshunos shifokorlarning odam organizmi va ruhiyatida bir-biriga bog'liq bo'lgan jihatlarni tahlil etishga urinish, ma'lum ma'nodagi kuzatuvlar natijasida xulosalarga kelish, deya baho bering!
- ❑ Asablaringizni asrang! Surunkali kasalliklar orttirishdan ehtiyot bo'ling!