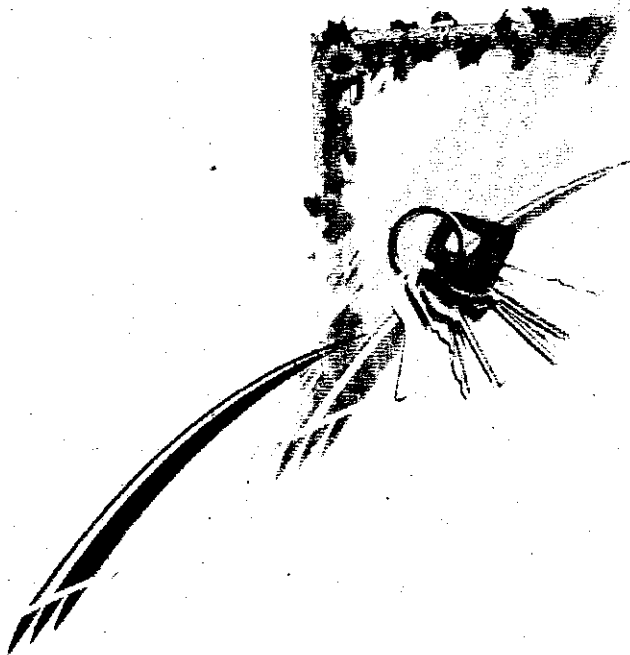


ЭТИКЕТНИНГ ОЛТИН КИТОБИ



ЭТИКЕТИНГ

ОАТИН КИТОВИ



Тошкент
“Янги аср авлоди”
2010

Этикетнинг олтин китоби / тузувчи Сабрина. - Т.: Янги аср авлоди, 2010. - 296 б.

I. Сабрина., тўпловчи.

«Этикетнинг олтин китоби» -- ҳушмуомаладик қоидалари: танишиш ва саломлашиш, суҳбат қуриш ва ҳазил қилиш, совға бериш ва олиш, шахсий хат ва иш юзасидан хат ёзиш, телефонда суҳбатлашиш, факс ва электрон почтадан фойдаланиш, жамоат жойларидаги олоб ҳақидаги барча мавзуларни қамраб олади. Китобда, шунингдек, оила давраида суҳбатлашиш ва овқатланиш, байрамона кайфиятни яратиш, туғилган кун ва миллий байрамларни нишонлаш, уй бекасининг оилагаги ўрни ва меҳмон кутиш қоидалари тўғрисида батафсил тўхталиб ўтилган. Ишнинг кўзини билладиган удабурунларга хос этикет эса карьера қилишингизга кўмак беради. Ишонамизки, ушбу китоб доим сиз билан бирга бўлади, энг яқин дўстингизга айланади.

Тузувчи:

САБРИНА

ББК 87.774

ISBN 978-9943-08-550-3

© Сабрина, «Этикетнинг олтин китоби». «Янги аср авлоди», 2010 йил. 296 бет.

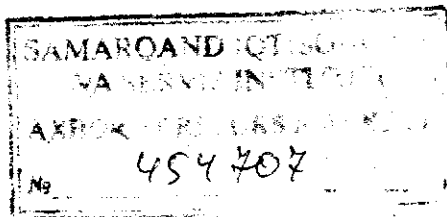
**Ўз даражасига етолмаслик - жоҳилликдан ўзга
нарсас эмас. Ўз даражасидан ошмоқлик эса
доноликнинг ўзгинасидир.**
Сукрот

КИРИШ

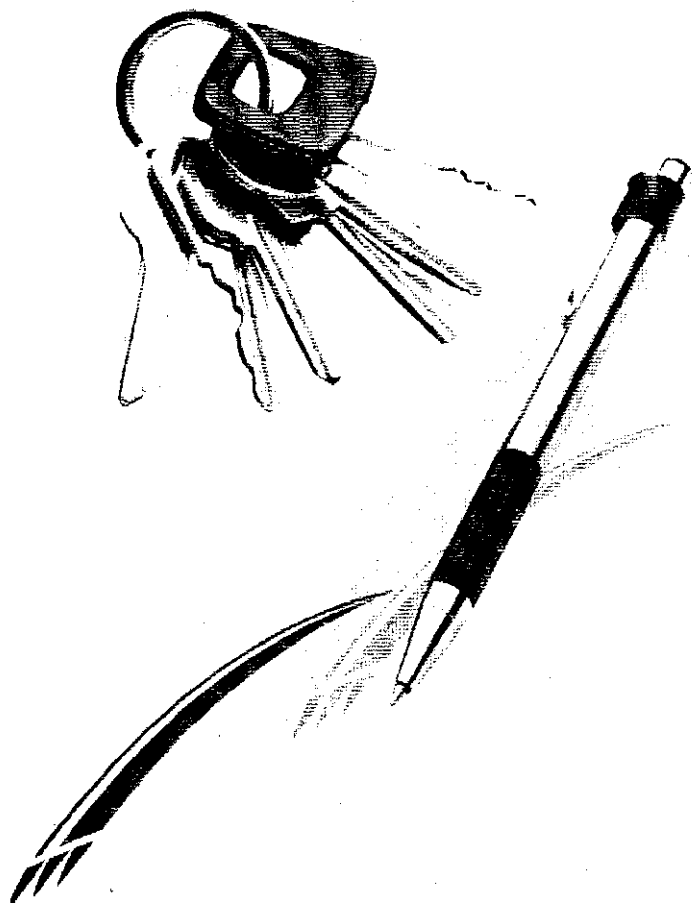
Ҳаёт — бизга берилган тортиқ! Лекин ҳеч ўйлаб кўрганмисиз, ҳаёт ўзимиз, оиламиз ва жамоат билан қурган муносабатларимиздан иборат. Шундай экан, ҳар қандай баландпарвоз гаплардан чекинайлик-да, ҳаётни оддийгина севайлик — ўзимиз, оиламиз, атрофимиздагиларни меҳримиз билан сийлайлик. Биз эса бу борадаги ўз нуқтаи назаримизни сиз билан ўртоқлашмоқчимиз.

Китоб учта: шахсий этикет, оила этикети ва жамоат этикети бўлимларига ажратилган. Биринчи бўлимда ўзингизга бўлган муносабатингизни кўриб чиқасиз: ташқи қиёфа, кийиниш, пардоз қилишдан тортиб саломатлик ҳақидаги қимматли маълумотларгача. Иккинчи бўлимдан фарзанд тарбияси, аёл ва эркак муносабати, оила дастурхонини тузаш ва унинг атрофидаги суҳбат, овқатланиш қоидалари, меҳмон кутиш, тўй ва туғилган кун зиёфатлари, миллий байрамларни нишонлаш этикети ҳақидаги маълумотларни билиб оласиз. Жамоат этикети бўлими эса китобдаги энг катта бўлимдир. Бу бўлимнинг ўзи учта бобга: танишиш ва муносабат ўрнатиш тартиби, жамоат жойларидаги одоб-ахлоқ қоидалари ва ишбилармонлар этикети, «кўнгил олиш санъати» бобларига ажратилган.

Унутманг, улкан муваффақиятлар оддий ва арзимас бўлиб туюлган нарсалардан бошланади. Бу — жуда жўн, аммо ҳаётнинг катта ҳақиқати. Этикет қоидалари ҳам замона зайлига кўра ўзгариб туради. Ушбу китоб эса бу борадаги энг янги маълумотларни тақдим этади. Ҳаётингизни истаганча гўзаллаштириш ўз ихтиёрингизда! Бахт ҳам, омад ҳам — сизсиз!



Шахсий этикет



ШАХСИМ - ТАШҚИ ҚИЁФАМ

Инсоннинг ташқи қиёфасининг ўзига хослиги нафақат унинг такрорланмас шахсини, ички оламининг гўзаллиги, жозибасини акслантиради. Кимки ўзининг ташқи кўриниши, ўзини тутиши, равон ва маъноли нутқи, хушмуомала феъли, меҳрибонлиги билан ўзи ҳақида яхши кўриниш ярата олса, шубҳасиз, омад эшикларини осонгина оча олади. Кўпинча истеъдодли ва меҳнатсевар, катта имкониятга эга одамлар кераклича ташқи кўринишига эътибор бермаслиги боис мансаб пиллапояларидан юқорига кўтарила олишмайди, яъни “ўсмайди”. Бундай омадсизлик асосан ўз имконияти, куч-қудратига етарли баҳо бера олмасликдан, ўзига ишонмасликдан келиб чиқади.

Ўз ташқи қиёфасини яратишда энг муҳим нарса шуки, ўз имкониятини яхши билиш, унга керакли баҳо бера олиш, муайян вазиятларда ўзини тута олишдир.

Аввало, нимага эришмоқчисиз — шуни ойдинлаштириб олишингиз лозим, чунки ҳар бир доиранинг ўз қиёфаси бўлади.

Унутмангки, палапартиш кийинган кишини ҳеч қаерда хуш кайфият билан кутиб олмайдилар. Ташқи кўринишингиз сизнинг қизиқишларингизни, инсонларга бўлган муносабатингизни, маданиятингизни англатади. Чунки ўзини ва ўзгаларни унчалик назарга илмайдиган кишиларгина бачкана, палапартиш кийиниб инсонлар кўзига кўринишдан андиша қилмайди.

Ташқи кўриниш нафақат аёллар учун, балки эркеклар учун ҳам жуда аҳамиятлидир. Яна бир бора таъкидлаймиз, кийиниш инсоннинг диди, дунёқарадини, қай даражада тартибли эканлигини очиб беради. Сизнинг ташқи кўринишингиз — муваффақиятга эришишингиздаги муҳим омиллардан бири.

Сиз яхши яшашни истайсиз, демак аввало, ташқи кўринишингизни ўзгартиринг. Бу борадаги ўзгариш эса одатда кийинишдан бошланади. Лекин модага қараб кийиниш шарт эмас. Чунки мода умри қисқа, қўним билмас капалакка ўхшайди. Жуда тез пайдо бўлади ва худди шундай тезликда ғойиб бўлади. Мода замон ва жамиятнинг бир бўлаги ва у ўзида омма дидини мужассамлаштиради.

Беқарор мода бизни қанчалик ортида қолдирмасин, уни "тутиб тура олиш" имиз мумкин. Бунга қандай эришсак бўлади? Албатта, кийинишда ўз услубимизни яратиш билан. Либос ва унинг ранглари бир-бирига уйғун, юз рангига мос бўлсин. Қоматдаги афзал жиҳатларни намоён этувчи, шу билан бирга унинг нуқсонларини бекитувчи кийимларни танлай олиш жуда муҳим.

Ёдингизда тутинг, энг сўнги модада кийиниб туриб ҳам барибир чиройли кўринмаслик мумкин. Инсоннинг ўзига хос чизгиси бу — диди ҳисобланади. Билингки, мода эса либосларнинг сизга ва бошқа либосларингизга хил тушиши, яъни мода уйғунликдир.

АЁЛ ГЎЗАЛЛИГИ ДИДИДА!

Яхши танланган буюм ҳар кунини ўзига хос янги кўринишда намоён бўлишини таъминлайди. Кийимни бошқа нарсалар билан уйғунлаштирган ҳолда сотиб олиш лозим. Унга мос безакларни танлашда ҳам хато қилмасликка урининг. Агар бирданига бундай «ансамбл»ни йиға олмасангиз, бунга имконингиз бўлмаса, уни аста-секинлик билан йиғиб боринг. Агар безакка мос кийимингиз бўлмаса, у ҳолда ўша безакни сотиб олишга шошилманг.

Безакларни камайтиринг. Ўзимизни безантириш бу бизнинг энг сеvimли машғулотиимиздир. Лекин чегарадан ўтган безаниш бачканаликка олиб келади. Катта ёки кичик безакларни танлаш диднинг иши. Лекин ҳамма нарсада ҳам меъёр яхши.

Агар сиздаги ортиқча безакни аниқламоқчи бўлсангиз, ойна қаршисига келинг, тескари ўгирилиб бирдан кўзгуга ўнг қаранг. Кўзингизга биринчи бўлиб ташланган нарсани олиб ташланг.

Кийган ҳар бир кийимингиз сизга ўзингизга бўлган ишончини таъминласагина, ўзингизни кун бўйи муболаға қилиб айтганда, «қушдек енгил сезасиз».

Дид билан танланган кийим қоматнинг баъзи камчиликларини яширади. Ҳатто парҳез тутмасдан ҳам чиройли кўриниш мумкин.

Бўйин. Бўйини калта аёлларга баланд, айлана ва тўғри бурчакли, «каре» ўйилган ёқалар тавсия этилмайди. Уларга V шаклида ўйилган, очик ёқа, узун маржон ва занжир ёрдам беради.

Елкалар. Тор ва қия елкаларга одатда кенг елкали либослар ярашади. Шунингдек, бундай аёлларга блузка (енгил матодан тикилган кофта) билан калта қирқилган енгил либослар, кўндаланг чизиқли ва бурма ёқалар тавсия этилади. Лекин уларга V шаклидаги чуқур ўйилган, кимоно ва реглан фасонидаги кийимлар ярашмайди.

Тўғри елкали аёлларга эса, елканинг юмалоқ кўриниши учун блузка ва энгли реглан кийишларини маслаҳат берамиз.

Елкадор аёллар эса кийимни белларига мувофиқ танлашгани маъқул. Масалан, кенг-мўл шим, бурмали юбка ёки ёпиштира чўнтакли юбка кийишлари мумкин. Блузкаларни кўпроқ кимоно, реглан фасонлари, кўйлаklarнинг эса узун энглиси мос келади. Кўйлак ёқасини овал ёки V шаклида кестирган яхши.

Кўллар. Кўркам бўлмаган кўлларни чиройли кўрсатишнинг энг самарали усули ёрқин рангдаги маникюр ва оригинал манжетлардир. Дўндиқ кўлларни яширишнинг йўли эса кимоно ёки реглан кийишдир. Блузка ва энгсиз либослар «сир»ингизни фош қилиб қўяди.

Орқа. Орқаси кенг аёлларни кўпроқ ана шу қомат билан яхши уйғунлашувчи блузка ва свитерлар очиб туради. Агар уларнинг орқаси узун бўлса, яхшиси, энг сўнгги урфдаги юбка ёки бел қисми камайтириб тикилган шим кийишгани дуруст. Паст бўйли ва тўлача аёлларга эса орқани ўртача кўрсатиш учун белдан пастроққа тушиб турадиган либослар маслаҳат берилади. Букчайганроқ қоматларни тик кўрсатиш мақсадида кўндаланг чизиқли кийимлар кийиш керак.

Кўкрак. Агар аёллар ўзларининг баланд ва тўла кўкракларидан хижолат тортишса, уларга кўндаланг чизиқлари кўп, ноанъанавий ёқали моделлар ёрдам беради. Баданга ёпишиб турадиган кийимлардан эса фойдаланмаган маъқул. Агар танлаш имкони бўлса, албатта, эгнингизда «тўкилиб» турувчи кенг-мўл либос харид қилинг. Оддий бичимдаги кўйлаklar ва узун жакетлар нафақат кўкрагингиз, балки белингизни ҳам хипча кўрсатади.

Кичкина кўкрак ва қаппайган қоринларни ихчам сийнабандлар ва кўкрак қисми момик қилиб ишланган, тўрли, бурма ёқали кўйлаklar яшириб туради.

Бел. Кенг белларни одатда тасмалар ёки корсетлар ихчам кўрсатади. Агар сизнинг белингиз ҳам шу кўринишда бўлса, сизга блузка, елкадор ва кўндаланг чизиқли, юқори қисми ёрқин рангли кўйлаklar харид қилишни маслаҳат берамиз.

Сон. Тўлачадан келган сонларни яшириш анча мушкул иш, бунинг учун уларни ҳеч бўлмаганда ортиқча кўз-кўз қилувчи кийимлардан тийилиш керак. Блузка ва жакетлар унчалик калта бўлмагани маъқул, аксинча улар қоматингиздаги бу «камчилик»ни яшириш учун хизмат қилиши лозим. Классик услубдаги тўғри ва нафис юбкалар бўлиқ сонларга яхши «ўтиради». Олд ва ён қисмларида чўнтаklари бор юбкалар сизга кўпроқ ярашади.

Жуссаси кичик, бўлиқ сонли аёлларга ҳаддан ортиқ тор либослар кийиш тавсия этилмайди. Аксинча, уларга узун жакет ва блузкалар, оддий бичимли ва энгли кўйлаklar, узун юбкалар ва майин толали либослар маслаҳат берилади.

Бўлиқ сонларни одатда белни ёпиб турувчи либослар ҳам яшириб туриши мумкин. Агар юбкангиз «лола» шаклида бўлса, бу нур устига нур. Бунинг акси ўлароқ, жуда кичкина сонларни чўнтаклари бор бўлган шим ва юбкалар билан кўркем кўрсатиш мумкин.

Оёқ. Калта оёқларни «узайтириш» учун баланд пошналар пойабзаллардан фойдаланган маъқул. Юбка ва шимнинг эса белнинг юқорисигача етувчи турларини танланг. Янада чиройли тасаввур уйғотиш учун юбка, калготка ва туфлингиз рангининг уйғунлигига эришинг. Бундан ташқари, стрейч-юбка, ёпишиб турувчи жинси ва классик услубдаги узун юбкалардан фойдалансангиз ҳам бўлади.

Дўмбоқлар учун энг яхши танлов — тўқ рангли узун шойи пайпоқлар. Болдиргача етадиган пайпоқлар эса бундай оёқлар ҳуснини бузади. Жуда ориқ оёқларни эса иложи борида кенгроқ юбка кийиб, беркитиш мумкин.

Агар оёқлар бироз қийшиқ бўлса, уларга калта юбка, жинси ёки тор шимлар кийиш ярамайди. Яхшиси, бундай оёқларга узун фасондаги либослар танланг. Бу ҳолда калготка танлашга ҳам эҳтиёт бўлинг, чунки классик услубдагисидан бошқа ҳаммаси бу «камчилик»ни бўрттириб қўяди. Пойабзал ҳам худди шундай: узун ва бесўнақай кўнжли, қўпол тагчармли оёқ кийимлари сизга ярашмайди.

Агар сизнинг **белнингиз** ва **кўкрагингиз** чиройли кўринишда бўлса, шунга мос кўркем буюмлар, бел қисми бежирим ишланган либослар кийинг.

Қомати ҳавас қиларли аёлларга классик услубдаги кийимлар жуда ярашади, бундай либос уларнинг нозик бели, чиройли сонлари ва кўркем оёқларини янада гўзал кўрсатади.

Чиройли **оёқларни** калта юбка ва кўйлақлар очиб юборади. Бундай оёқларга тиззагача бўлган свингер (калта пальто тури) кийиш ҳам айтилиши мумкин. Аммо ҳар қандай чиройли оёқни ҳам ҳаддан ортиқ яланғоч кўрсатиш одобдан эмас.

Кўркем **қўллар** учун энг мос либос — оригинал манжет. Чети мўйнали ёки турли рангдаги манжетлар кўлингиз ҳуснини янада ортттиради.

Албатта, кўркем қад-қоматни янада чиройли кўрсатиш учун ранглар уйғунлигидан оқилона фойдаланиш лозим. Шу маънода сизга бир неча маслаҳатлар бериб ўтаемиз:

- кўндаланг чизиқли матолар қоматингизни хушбичим қилса, тик чизиқлар тўлача кўрсатади;

- тўлача ва паст бўйли аёлларга йирик гулли матолар тавсия қилинмайди, бундай манзарадаги либослар баланд бўйли ва озгина аёлларга кўпроқ ярашади;

- баланд бўйли кўринишдаги хўҳловчи хонимларнинг баланд пошналар оёқ кийимлари танлашгани мақсадга мувофиқ;

– пастроқ бўйли аёл сифатида тасаввур уйғотиш ниятингиз бўлса, кийган либосларингиз ранги уйғун бўлсин;

– тўқ рангли либослар қоматингизни ихчам кўрсатса, ёрқин ранглар эса, аксинча, сизни тўлача намойиш қилади. Шунинг учун энсиз елка ва бўлиқ сонли аёлларга очиқ рангдаги юбка ёки шим билан бўғиқ рангли кофталар кийиш тавсия этилмайди.

– Озгин қизлар чўнтаклари, майда деталлари кўп бўлган, горизонтал чизиқли либосларни кийсалар нисбатан тўлароқ кўринадилар. Бундан ташқари бир неча қаватдан иборат бўлган юбкалар, парнаракли кўйлаklar озгинликни яширади.

– Бўйингиз паст бўлса, узунроқ шим ва юбкалар кийинг. Имкон қадар кофта, юбка ёки шимингиз бир хил рангда бўлиши керак. Бир хил ранг бўйни узун кўрсатади.

– Бўйингиз узун бўлса, йиғмали, бурмали, манжет ва катта белбоғли кўйлаklarни кийиш тавсия этилади.

Дўндиқ хонимлар ҳам латофатли бўлишни орзу қилади, аммо табиат ҳаммага бундай нафислик ато этмаган. Баъзан қатъий парҳез, жисмоний машқлар ҳам кутилган натижани бермаслиги мумкин. Озчилик аёлларгина тўлалик билан келишадилар, бу «камчилик»ларини тарбия қила оладилар.

Улар қоматдаги бу нуқсонни яшириш йўлини кичик ҳажмли либослар танлаш деб биладилар. Лекин улар бу ишлари билан ўз камчиликларини яққолроқ намойиш қиладилар. Яхшиси, гавданинг табиий тузилишига мувофиқ либос танлаш керак.

Тўлалигига қарамай, гавда ва бўйи ўзаро мутаносиб бўлган аёллар **«ру-бенс»** турига мансуб. Бундай бичимдаги аёлларга ҳар қандай модадаги либослар ярашади, фақат калта юбкадан ташқари. Бундай аёллар сипо рангдаги кийимлар танлашса, ўзларининг ҳам баҳри диллари очилади.

Баланд бўйли, тўғри елкали, гавдасининг юқори қисми ўртача тўлаликда, сони ва оёқлари озгин аёлларни эса **«скандинавия»** туридаги аёллар дейиш мумкин. Бундай қомат соҳибаларига аёллик назокатини намоеъ қилиш маслаҳат берилади. Уларнинг кийим жавонида реглан бичимидаги (енг билан елкаси яхлит бичилган) кимоно, елкани бекитиб турадиган либослар бўлиши лозим. Шарф ва тақинчоқларни ўз ўрнида тақишни, тирноғингизни маникюр қилдириб юришни ҳам унутманг.

Шарқона турдаги аёллар елкалари нозик, кўкрак қафаслари тор, сонлари ва оёқлари тўлача бўлади. Бундай аёлларнинг гўзал кўринишлари учун пошна-ли пойабзаллар, елкадор, енгли ва ёпиштирма ёқали либослар асқотади. Тана-

нинг юқори ва қуйи қисмини ўзаро уйғунлаштириш учун юз, бўйин ва қўлларнинг гўзаллиги ҳақида ҳам қайғуриш зарур.

Сизнинг гўзаллигингизни янада жозибали этадиган айрим эслатмалар:

– хушбичим аёлларни янада жозибали кўрсатиш учун уларга майин жундан ва зиёир толасидан тайёрланган қора рангли костюм ва кўйлақлар тавсия этилади. Шунингдек, жигарранг, яшил, кўк, зарғалдоқ, мовий ва бинафшаранг тусдаги чизиқли, катак-катак матолардан тайёрланган либослар ҳам уларга ярашади.

– жуссадор аёлларга эса бу борада кенг жакет ёки пиджак ва тўғри тушган юбка ёрдам беради (унутманг, паст бўйли аёлларга жудаям узун жакетлар ярашмайди). Пальтони ҳам тўғри бичимдаги турларини танлаган маъқул.

– ёрқин рангдаги, айниқса, оқ рангли матолардан ҳам фойдаланиб турган дуруст. Кўпчилик ёрқин ранг семиз, тўқ ранглар эса озгин кўрсатади. деб ўйлашади. Аммо юз ранги ва сочнинг жилосига қараб мосланса, бу ҳам яхши самара беради. Чунки қора рангли кийимлар бадан рангини тиниқ кўрсатади.

– жуссадор аёлларни енгил жакетлар, «Т» кўринишидаги эркин услубда тикилган белбоғсиз кўйлақлар кўркам кўрсатади. Бундай кўйлақлар эркин ҳаракат қилиш учун ҳам қулай.

– моданинг аъёнаси тиззаларни очиқ қолдирмасликка уриниш.

-- тўлача қоматларга тақиладиган белбоғларнинг эни уч сантиметрдан ошмаслиги керак ва улар бўшроқ боғланади.

Театрга, меҳмондорчиликка, кўрғазмаларга кўзга яқин рангдаги либослар, башанг шарф, маржон ва бошқа зеб-зийнатлар тақилади.

Тантанали байрамлар, юбилей, маросимларга байрам либоси кийилади. Улар мўйна, қимматбаҳо тошлар қадалган ялтироқ ипак матолардан, мовут, духобалардан тикилади. Кеча либослари одатда этаккача бўлади. Баланд пошнали туфли кийиш шарт.

Дискотека ва рақс кечаларига ёшларга хос бўлган услубдаги калта, яқиндагина урф бўлган либослар кийилади.

Ёшлар базмига урфдан қолмайдиган кичкина қора кўйлақ кийиш мумкин. Агар сиз «базм маликаси» бўлишни хоҳласангиз, ўзига хос бирор либос танлайсиз. Масалан, олтин ва қумуш рангидаги либослар бошқалардан ажралиб туради, зийнатли кўринади.

Либос фасонлари ўзгариб турса-да, барча даврларда ўз «мавқеи»ни сақлаб келаётган байрам либослари бор. Улардан бири **қувурсимон кўйлақ** деб ном олган. У қоматни нозик кўрсатиб, эластик (чўзилувчан синтетик толадан тўқилган) трикотаж полотнодан тикилади. **Свитер-кўйлақ** эса катта бўртма боғичли

тор шимдир. **Шраг** эса бугунги куннинг ажойиб ихтироси. Елканигина тўсатилган жажжи жакетли бундай либос ёшидан қатъи назар барча аёлларга ярашади.

Уй ичига кийиладиган кийимлар одатда табиий толалар — пахта, зигир, жун толаларидан тўқилган матолардан тикилади. Нўхат-нўхат ёки майда гулли халат-кўйлаклар уйда ажойиб кўринади.

Иш кийими одми, сипо кўринишда турли фасон ва молада, анъана ва фаслларга мос танланади. Масалан, йилнинг совуқ пайтларида трикотаж полотно, клёш юбка, қадма енг кийиш мумкин. Бундай моделдаги қайтарма ёқа алоҳида газламадан тикилади. Ёпиштира чўнтакли, мугуз тугмали «шемиз» деб номланадиган кўйлак ишга кийиш учун ажойиб либос. Бундай либосга акс (бир-биридан кескин фарқ қилувчи) ранглаги чарм тасма тақиш жуда зарур.

Иш кийимининг ранги кўзга яққол ташланадиган ранглар бўлиши шарт эмас. У сидирға рангда ёки кўзни толиқтирмайдиган суратли газмол бўлиши мумкин. Катта расмли кийимларни киймаган маъқул. Ишга йўл-йўл кўйлак кийиш ўринли. Йўл-йўл чизиқлари узунасига ва қўндалангига бўлиши мумкин, аммо кокетка (кўкракбурма)да чизиқлар горизонтал бўлиши лозим.

Ёзги либослар имкон қадар баданни қуёшнинг жазирама иссиғидан сақлайдиган, ҳавони яхши ўтказадиган бўлгани маъқул. Газламаларнинг ҳаво, буғ ўтказиши ва нам шимиши ҳар хил бўлади.

Терни ўзига яхши шимадиган газламалар организмда иссиқлик алмашинуви жараёнини бузмайди. Бундай хусусият асосан табиий толалар ва баъзи сунъий толалар, масалан, таркибида сунъий толалар мавжуд бўлган газламалар учун хосдир. Шунинг учун ҳам бундай газламалардан тикилган либосларни ёзда маъза қилиб кийиб юриш мумкин.

Шунингдек, гигиена жиҳатидан зигир толасидан тўқилган газламанинг олди-га тушадиган бирон бир газлама топилмаса керак. У бошқа газламаларга нисбатан намни ўзига яхши тортади, яхши дазмолланади.

Зигир толасидан тўқилган газламадан кўйлак кийсангиз, ёзнинг жазирама иссиғида ҳам муздеккина юрасиз. Чунки ип-газлама синтетик матога нисбатан тери юзасидаги иссиқликни ўзига яхшироқ тортиб олади.

Синтетик толалардан тўқилган газламалар терни деярли шиммайди, бироқ ёғни ўзига яхши шимиб олади. Капрон, нейлон, селон ва шунга ўхшаш бошқа газламалар ёў безлари ажралмаси билан тез кир бўлади. Кирланган либос намни ўтказмайдиган бўлиб қолади. Бундай ҳолда тери вазифасини меъёрида бажара олмай қолади, одам терлаб, димиқиб кетади. Шунинг учун ҳам синтетик ва сунъий газламалардан тикилган кўйлакларни ёзнинг иссиқ кунларида кийишни тавсия этмаймиз. Сунъий матодан тикилган либосларни ҳаво

ҳарорати 20-25 даражадан ошмаган пайтдагина кийган маъқул. Агар сизда бирор тери касаллиги бўлса, синтетик буюмларни умуман кийманг, сунъий матодан тайёрланган кийимларни ёш болаларга ҳам кийдирмаслик лозим.

Куёшли кунларда зиғир ёки ип газламалардан тикилган бош кийим кийиш ёки айвони кенгроқ шляпа кийиб олиш мақсадга мувофиқ.

Юбка фасонлари бугунги кунда жуда эркин: турли узунликда ва турли кўринишда. Сиз оёқларингиз шакли ва калта-узунлигига кўра истаган турдаги юбкани танлашингиз мумкин бўлади.

Тўғри тушган классик юбка. Бу юбка универсал: расмий ва норасмий вазиятларга тўғри келаверади. Аммо бу уни истаган жойга: ишга, зиёфатларга, сайрга кийиш дегани эмас. Бу унинг узун-калталигига боғлиқ. Дам олишга калта (тиззага етар-етмас) ва тўқ рангли — қора, кулранг, яшил рангдаги юбка кийган маъқул. Узун тўғри тушган юбкани бир рангдаги ёки акс рангдаги кофта ёки водолазка билан кийиш мумкин.

Трапеция-юбка тиззагача ва ундан калта бўлиб, уни қишда ҳам, ёзда ҳам кийиш мумкин. Қишда иссиқ, ёзда енгил газламалардан тикилади. Сонгача тушадиган жакет билан, айниқса, ярашади.

Чарм ёки замш юбка жемпер ва свитер билан ярашади. Ўзига хос кофта ёрқин блузка билан уйғунлаштирилса, байрамона кўринишга эга бўлади. Чарм ва замш юбка, албатта, худди шу материалдаги оёқ кийимни кийишни талаб қилади.

Жинси юбкани тўқилган калта енгли, қадама тугмали кофта ва жинси нимча билан кийиш мумкин. Бу паст пошна ёки кроссовка билан кийилади.

Тўқилган юбка қулай, айниқса, совуқ об-ҳавода жуда асқотади. Бу юбка тўқилган жемпер ва свитерлар билан мос тушади.

Ёзда эса бошқа моделдаги — твид, жун, креп, сунъий тола, поплин, тўрдан тўқилган юбкалар кўп кийилади. Органзадан тикилган нозик юбка лириклик бағишлайди.

Шим бугунги кунда фақат эркакларнинггина эмас, балки аёлларнинг ҳам кийимига айланиб улгурди. Шимни нафақат сайр-саёҳатга, балки офис ва уй ишларига кийиш мумкин. Аммо ҳамиша шим кийиш ҳам ярамайди. Аёллик назокати йўқолади.

Қулай ва эркин ҳаракатланиш учун шим ҳар жиҳатдан маъқул. Биз сизга мос тушадиган модел танлашда ёрдам берамиз.

Классик шим тўғри тушган, пиджак ва жакет билан расо бўлади. Унинг ранглари — одатда қора, кўк, малла, кулранг. Жуда кўлчилик қора ва кўк рангдаги шимларни танлайди. У жакет ва блузка билан ярашади.

Сигарета-шим бир текисда тор, тўпиғи ғижим бурмали бўлиб, уни баланд пошна билан кийиш керак.

Яқингинада урф бўлган янги **тайса** фасони эластик матодан тикилади. У резинка белбоғли, мутлақо тўғри тушган шим. Авваламбор, бу шимни спорт билан шуўулланаётганда кийиш тавсия этилади. Эластик духобадан тикилган чиройли тайсани зиёфатларга ҳам кийиш мумкин. Тайса барча хушбичим аёлларга ярашади.

Кенг шим кулранг, тўқ яшил, тўқ кўк, қора, оқ, оч жигаррангда бўлади. У иш учун жуда мос кийим. Бу шимни исталган жойга: сайрга, зиёфатга, жиддий қабулларга ҳам кийиш мумкин. Енгил матодан тикилган бундай моделдаги шимлар ёзда жуда қулай. Исталган рангда ёки майда гулли бўлиши ҳам мумкин. У ёзги жакетлар билан ярашади. Масалан, кўк рангдаги шим зангори топ билан, оч жигаррангдагиси қора жакет билан мос тушади.

Стрейч-шим водолазка, кофточка, нимча билан услубга мувофиқ кўринади. Энг калта шим **шорти** бўлиб, уни табиат қўйнига дам олишга чиққандагина кийилади.

Тор, узунлиги тиззадан бироз пастга тушган шим **кюлота** деб номланади. Шундай узунликдаги бироз кенгроқ шим **бермуда** ранг-баранг газмолдан тикилади. У дам олишда кийилади. Костюмлик матодан тикилиб, пиджак ёки жакет билан мос тушади. Костюмлик газмолдан тикилган шорти ва бермудани блузка ва кўйлак, ботинка ёки жуда баланд бўлмаган пошнали туфли билан кийиш лозим.

Шаҳарга уюштирилган узоқ сайрга эластик газмолдан қилинган **рейтуз** шими тавсия қилинади. Аммо уни ишхонага кийиб бориш асло ярамайди.

Юбка-шим кийимнинг икки турини ўзида жамлаган. **Юбка-шим** бурмали юбка, аъъанавий турдаги юбка шаклида, шим чўнтагига ўхшаш чўнтакли бўлади.

Жакет — сипо аёллар учун

Тиззагача тушиб турадиган **сюртик** жуда ярашиқли ҳамда қулай. У исталган рангда бўлиши мумкин, металл билан безатилган модели анча ўзига хос. Сюртикни тантанали маросимларга кийиш мумкин, жуда ёрқин рангда бўлмагани маъқул.

Жакет остидан ёқасиз кўйлак ёки водолазка кийиш мумкин. Кенгроқ шим ёки кўйлак унга мос тушади.

Молния (занжирсимон ёпқич)ли жакет ҳам чиройли кўринади. Уни тор шим ёки калта тўғри тушган юбка билан кийиш тавсия этилади. Бу кийимлар бир-бирига қарама-қарши рангда бўлмаслиги керак. Аксинча, уларнинг ранги бир-бирига уйғун тушиши талаб этилади.

Кийим рангини танлашда мода анъаналари билан бирга тери ранги, кўз ва соч рангини ҳисобга олиш керак. Ўз рангингизни аниқ билиб олинг. Уларни шартли равишда тўрт турга бўламиз: баҳор, ёз, куз ва қиш турлари.

Баҳор турига сочи оч ранг (оч сариқ, зигир ранг, малла-қизғиш, тилло-сариқ, оч малла) ва оқ-сариқ кўзли аёллар мансуб. Бундай турдаги аёлларнинг қош ва киприклари оқ-сариқ, юз қизиллиги шафтоли ранг, лаблари ёрқин, қорайганда тилло-сабзи рангида. Уларга ёқимли оқиш ранглар ярашади: яшил, тилло-сариқ, сариқ, шафтоли ранг, қип-қизил, тўқ яшил, сарғиш-яшил.

Бироқ агар юз териси ранглар бўлса, кулранг билан уйғунлаштирилган пушти рангли либосларни танламаган маъқул. Оқ сариқ рангдаги аёлларга ҳам оч ва тўқ ҳаворангли либослар тавсия этилмайди, уларга оқ ва кулранг либослар кўпроқ ярашади. **Баҳор мавсуми**даги ёш қизларнинг одатда кўк ёки ҳаворангли, майда оқ ёки қизил чизиқли костюм ва блузка кийиши киши эътиборини тортади. Бундай аёллар кечки базмларга зар толали либослар танлашгани маъқул.

Қоп-қора ёки қўнғир сочли, кўзлари тим рангли аёллар кўпроқ **ёз турига** мансуб. Бу аёлларнинг қош ва киприклари кулранг ёки кулранг-жигарранг, лаблари оқиш-пушти, қизғиш-пушти рангда бўлади. Уларнинг либослари ҳам шунга мос оч кўк ва пушти рангда бўлгани мақсадга мувофиқ: масалан, оч бинафшаранг, кўкиш-шишарангда. Иш кийимлари учун кўпроқ мовий ранг мос келади. Тантаналарга эса улар ёрқин пушти ранг танлашгани яхши. Қорасочлар ҳеч иккиланмай қора ранг танлашса ҳам бўлаверади. Лекин бу рангли либосда ўта тушкун кайфиятда кўринмаслик учун оқ, яшил, қизил ёки сариқ рангли либослар билан уйғунлаштиришса, янада кўзга яқин бўлишади.

Агар ёз турига мансуб аёллар бирор йиғинга ёки байрамга қизил пальто, қизил кўйлак ёки қизил пелерина (елкага ташлаб юриладиган кийим, накидка) кийиб боришса, улар ана шу давранинг энг жозибали аёллари ҳисобланишади. Чунки бу аёлларни ҳаммасидан ҳам қизил ранг очиб юборади.

Куз туридаги аёллар тилларанг, сарғиш-малла ва қизғиш-малла ранг соч, оқ-сариқ билан қорамтир кўз бўлади. Уларнинг лаблари ёрқин қизил, кўзлари тиниқ сариқ, тўқ малла, мовий-феруза, кўк, сарғиш яшил. Бу турдаги аёллар офтобда бир текисда қораймайди: аввалида териси бироз қизаради ва сўнгра тезда қип-қизариб кетади.

Уларга мошранг, оч жигарранг, қалампирранг, малла, қизғиш-жигарранг, сарғиш-кулранг, қовоқранг ва барча кулранг туслар мос тушади.

Малласочли хонимларга яшил рангнинг барча турлари мос тушади, шунингдек, ортиқча ярқирамайдиган сариқ, оқ-кулранг ва жигарранглаги либослар

ҳам улар ҳуснини очади. Куз турига мансуб аёллар қора, тўқ бинафшаранг, ёрқин пушти ва қизил ранглардан эҳтиёткорлик билан, бу ранглар уларнинг кўркини очсагина фойдаланганлари маъқул.

Қиш турига тегишли аёлларнинг кўзлари кулранг-зангори ёки зангори-мовий, ўзлари қорачадан келган ва қўнғир сочли бўлишади. Қошлари қора, лаблари нурсиз пушти ва қизил ёки олхўри рангида бўлади. Дунёдаги барча ёрқин ранглар уларга кўрк бағишлайди. Лекин очиқ қизил рангли, масалан, оловранг ёки қизил винонинг рангидаги либослар уларнинг жозибасини яна ҳам кўз-кўз қилади.

Уларга қора ранг ҳам ярашади, фақат бу рангни оқ ва қизил билан Ҳамоҳанг қилгандагина аёллар улуғвор ва сипо қиёфа касб этишади.

Биз юқорида санаб ўтган турларга мансуб аёллар ўртасида у қадар жиддий фарқлар йўқ, лекин уларнинг ўзига хослиги жиҳатидан айрим нозик тавофутлар борки, буни билиб қўйиш фойдадан холи эмас. Улар ўз кийим жавонларига либос танлар эканлар, ана шу жиҳатларни эътиборга олганлари маъқул.

Масалан, **оқбадан** аёлларга кўк, сариқ, мовий ва тўқсариқ (зарғалдоқ) кўпроқ мос тушса, **рангпар териларга** оч кўк, бинафша ва банан рангидаги либослар ярашади. Шунингдек, **қизғиш юзли** аёллар тўқ кўк, кулранг, тўқ яшил либослар танлашгани мақсадга мувофиқ. **Оч жигарранг териларни** сарғиш яшил, жигарранг ва новвотранглар янада ёшартиради. **Бугдойранг** хонимларга кўк, тўқ зангори, ёрқин мовий ва сарғишга мойил либосларни кийиш тавсия қилинади. **Қорамағиз** аёлларни эса очиқ мовий, кулранг, қизил ва каштан ранги кўпроқ очади.

Қора ранг. Никоҳ тўйларида куёвнинг қора костюм-шимда бўлиши ёки қора костюм-шимнинг расмий маросимларда кийилиши бу рангнинг обрў-эътибор, тантанаворлик рамзи эканлигини ифодалайди.

Аёлларнинг кийим жавонида албатта, қора рангли кўйлак бўлиши керак. У ёшлар базмига, тантанали маросимларга ва бошқа ҳолатларга ҳам бирдек кийиш мумкин бўлган, урфдан қолмайдиган ягона либос ҳисобланади. Унинг узунлиги қаерга кийишингизга боғлиқ равишда танланади. Одатда, тиззадан сал пастроқ узунликда бўлади. Уни исталган рангдаги жакет билан кийиш, зеб-зийнатлар билан безатиш мумкин.

Оқ ранг қора рангнинг акси ва шунинг учун одатда уни қора ранг билан уйғунлаштириб кийилади. Шунингдек, у ранглар орасида «энг ҳашаматли»си ҳисобланади.

Оқ рангли либос одатда ёзда кийилади. Аммо модельерлар оқ рангдан кузги ва қишки либослар яратишмоқда. Бу ранг аёллик назокатини янада ёрқин кўрсатади, унга лириклик бағишлайди.

Кўк рангли кийимлар бугунги кунда классик кийимлар ҳисобланади. Бу рангдаги костюм ва юбкани муҳим учрашувларга кийиш мумкин. Аммо уни фақат кундуз кунлари кийиш тавсия этилади, чунки у сунъий ёруғликда ўзининг ҳақиқий рангини ўзгартиради ва юзни чарчоқ, қарироқ кўрсатади.

Сариқ рангли либос кийган киши фаол, ўзига ишонган ва умид билан яшаётган кишидир. Бу ранг қуёшнинг ёрқин нурларини эслатибгина қолмай, унинг нурларида, одатда ёзда чиройли кўринади.

Қизил рангдаги либослар кишилар эътиборини тартади. Уни байрам ва зиёфатларга кийилади. Безаш ишларида фойдаланилади. Қизил ранг қанчалик ёрқин бўлмасин, ҳеч қачон урфдан қолмайди.

Хушбичим пойабзаллар

Пойабзални, аввало, кийиниш услубингизни тўлдириб турувчи восита, деб билинг. Классик ва жиддий услубдаги костюм билан классик услубдаги — 10 сантиметрдан баланд бўлмаган лодочка (илгаксиз очиқ туфли) кийиш керак. Лирик кўринишга ҳеч қачон урфдан қолмайдиган жуда ингичка пошнали туфли мос келади. Кроссовка эса спорт услубидаги кийимлар билан кийилади. Либослар ва пойабзалларнинг бир турдаги материалдан тайёрланиши ҳам муҳим (масалан, чарм, замш, атласга худди шундай материалдан тайёрланган пойабзал зарур).

Сифатли оёқ кийими қулай пойабзал ҳисобланади. Унинг сифатини қайси материалдан тайёрлангани белгилайди. Ҳақиқий чарм сиқиб кўрилганда иссиқ бўлади, синтетика эса совуқ бўлади.

Ёзда **босоножка** қулай ва юмшоқ. Иссиқ кунларда уни ишхонага, уйга, сайрга кийиш мумкин. Очиқ босоножкани юзи кенг оёқли аёллар киймагани дуруст, уларга товони ёпиқ ва тумшуғи очиқ босоножкалар ярашади.

Тагчарми паст енгил оёқ кийими **сандалетни** узоқ давом этадиган сайрларга кийиш мумкин.

Очиқ пойабзал кийсангиз, албатта, педикюр қилинг.

Туфли йил давомида жуда асқотади, шунинг учун туфлингиз икки жуфтдан кам бўлмаслиги керак. Бирини ҳар куни, иккинчисини дам олиш кунларида киясиз. Дам олишга кийиладиган пойабзал анча бежамдор бўлиши мумкин.

Посна́ли туфли аёлни назокатли, башанг ва хушбичим кўрсатади. Аммо бу гўзаллик соғликка зиён етказиши ҳеч гапмас. Доим баланд пошна кийиш гавдани тутишни ўзгартиради, тана оғирлиги олдинга тушади, мускулларнинг меъёрида ишлаши бузилади. Мунтазам баланд пошна́ли пойабзалда юрган

аёлларда оёқ томирларининг юзага чиқиб қолиши, яъни варикоз касаллиги кузатилади. Бунини мутахассислар қуйидагича изоҳлашади: оёқ панжасига ҳудди огир атлетикачи штанга кўтараётгани каби юк тушади. Вақт ўтиши билан бармоқларнинг болишчалари оғрийдиган бўлиб қолади. Айниқса, тўлачадан келган аёлларга баланд пошналар туфли кийиш тавсия этилмайди.

Энг қулайи кенг, ўртача баландликда бўлган пошналар туфли ва калта қўнжли этикда ҳар кун юриш мумкин. Дўндиқ аёлларга учинчи бўлиқ ва пошналар кенг туфли тавсия этилади. Қора, қўқ ва тўқ яшил замш туфлилар тўла оёқларни очиқ рангдаги туфлиларга қараганда хушбичимроқ кўрсатади.

Уйда оёқларга дам бериш керак. Дам олиш кунларида уйда қишда иссиқ, ёзда энгил чарм **шиппак** кийиш мумкин.

Қишда нимпўстин (дублёнка), куртка, калта пальто билан баланд **этик** кийилса, баланд бўйли келишган қизларга жуда ярашади. Ингичка оёқли хонимларга паст этик ёки пошналар текис ботинкалар тавсия этилади. Аксинча, оёғи тўла аёллар кенг қўнжли қишги пойабзал танлагани яхши.

Бош кийимлари

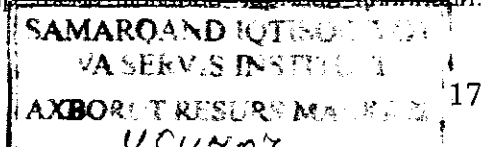
Бугун шляпа кийган аёлларни кам учратамиз. Сабаби уни ҳар кунги либослар билан кийиб бўлмайди. У классик услубдаги пальто, қўйлак ёки қимматбаҳо костюм билан уйғун равишда кийилади. Шляпанинг «инжиқлик»ларидан бири у ўзига мос пойабзал, сумка, шарф ва қўлқопларни талаб этади. Бежамдор шляпани куртка, плашсифат пальто, жинси ёки хўжалик сумкаси билан кийиш ярамайди.

Ҳозирги замон модаси аёлларга турли фасондаги шляпалар тақдим этмоқда: ясси, юмалоқ, конус шаклидаги, баланд, паст, ёпиштирилган ва бўртма нақшли. Тайёрланган материллари ҳам турли хил: чарм, мўйна, фетр (аёло нав юпка наматсимон мато), майин похол.

Бош кийимлар орасида асосий ўринни **берет** ишғол этган. Унинг ёрдамида бошни совуқдан ҳимоя қилиш ва ясанишнинг бир қисми сифатида фойдаланиш мумкин. Беретни исталган кийим: пальто, куртка, шим, юбка билан кийса бўлади.

Кепка тўғри тушган калта пальто, эркакларнинг пойабзалига ўхшаш оёқ кийими ва фақатгина шим билан кийилади.

Бандан тўқ (одатда, қора) қийиқ рўмол, сидирга ва расмий бўлиб, анча олдин урфга кирган. Аёллар бандани аксар тасма шаклида чармдан қилинади.



У қора жинси ёки чарм шим, чарм куртка ёки тўқилган тўқ рангдаги свитер, бир рангдаги узун эркин ташлаб турадиган халатсифат кўйлақлар билан ярашади. Бандан билан рюкзак, сафар сумкаси ва қимматбаҳо бўлмаган металл узук, билагузук тақиш мумкин.

Мўйнали шапка харид қилаётганда энг аввал унинг сифатини текшириб олиш керак, чунки унинг мўйнаси ва ранги тез тўкилиб кетувчи, дағал ва сўкилувчан бўлса, у кўпга ярамайди. Қишки шапка бошда қулай ва қулоқларни ёпиб туриши зарур. Бундан ташқари, мўйнали шапка эгнингиздаги бошқа кийимлар билан уйғун бўлиши даркор, масалан, қимматбаҳо норка куртка билан мос тушмайди. Бунда ранглар ҳам ўзига хос аҳамият касб этади.

Қишлик бош кийим учун **жун шапка** ҳам танлаш мумкин. Улар арзон бўлиши билан бирга, сизни жуда кўркем кўрсатади. Агар уни шарф ва қўлқопларингиз билан мос ҳолда танласангиз, янада яхши. Лекин бундай шапка сотиб олаётганингизда унинг чиндан ҳам жундан тайёрланганлиги, синтетика аралашмаганлиги ва совуқдан яхши ҳимоялашига ишонч ҳосил қилинг.

Қишлик бош кийимнинг яна бир тури — **иссиқ тивит рўмол**. У совуқдан яхши сақлаши билан бирга бўйингиз ва кўкрагингизни ҳам ўраб туради. Бундан ташқари у барча ёшдаги аёлларнинг пальто ва шубалари билан жуда мос келади.

Ёзда эса бош кийимлар одатда саёҳатларга чиққанда, дала ҳовлига борганда асқотади. Бундай пайтда **похолдан қилинган соябонли шляпа, бейсболка** ёки **қийиқчалардан** фойдаланган маъқул.

Эслатиб ўтамизки, биз тавсия этаётган таклифлар мажбурий эмас, сиз албатта ўзингизнинг дидингизга ёқадиган кийимлардан фойдаланасиз.

Тақинчоқлар

Зеб-зийнатлар борасида замонавий мода жуда эркин, шунинг учун ҳар бир аёл ўз дидига муносиб тақинчоқларни танлаш имкониятига эга. Улар қимматбаҳо бўлиши шарт эмас, муҳими, кийим-бошларнинг чиройини «очиб юборсин».

Ҳатто энг севимли тақинчоқларингизни ҳам ҳар куни тақиб юриш ярамайди. Ялтироқ тақинчоқларни байрам оқшомларига тақсангиз, бошқа кунлари эса оддийроқ тақинчоқларни тақиш мумкин. Йирик маржон, тўғнағич ва сирғалардан кечки зиёфатларда, айниқса, қиш фаслида фойдаланган маъқул. Ёзда эса ярқироқ, ҳашаматли, шишали, сопол ва пластмассадан қилинган билагузук тақиш жоиз. Улар сизнинг офтобда бироз қорайган баданингиз ва кўйлагингиз рангини янада очиқроқ кўрсатади. Шу ўринда бир қоидани эслатиб ўтамиз:

бир пайтнинг ўзида ҳар хил рангдаги тақинчоқларни тақиш ярамайди. Масалан, кумуш билан биргаликда олтин зеб-зийнатдан фойдаланиш.

Узук танлаётганда биринчи навбатда, бармоқларнинг шаклига эътибор бериш керак. Нозик ва узун бармоқларга нафис ишланган узуклар мос тушади. Шунингдек, катта ҳажмли узук тақиш ҳам унчалик кўрк бағишламайди, яхшиси ўртача катталиқдаги узук танлаган маъқул. Кичкина, нозик узукчаларни битта бармоққа иккита таққан маъқул. Сиз тақаётган тақинчоқнинг ранги кийимингиз рангига ҳам мос тушиши муҳим. Ҳар хил рангдаги узукларни ҳам бир пайтнинг ўзида, ҳатто бошқа қўлга тақиш яхши эмас. Унутмангки, очиқ рангли узук тақаётганингизда тирноқларингиздаги бўёқ очиқ рангли бўлиши керак.

Тўғнағичлар жакет ёқаларига, қайтарма ёқа ва очиқ ёқалар устига тақилади. Уни шарф, рўмол, ёқага қадаб қўйиш ҳам мумкин, бошқа ҳолларда бошқача тақинчоқлардан фойдаланган маъқул. Тўғнағич танлаётганда кийимингизнинг турига эътибор беринг. Масалан, ипакдан қилинган кўйлақларга нозик ишланган, костюмларга эса йирик ва оғир тўғнағичларни қадаса бўлади.

Қисқичли зирақлар уч-тўрт соатдан ортиқ тақилмайди. Уни камида уч-тўрт дақиқа ечиб қўйиш керак. Акс ҳолда бошни оғритади, чунки бу ҳол кўп аёлларда қон босимини оширади. Тақинчоқлар кўп ҳолларда кийимларингиздаги камчиликларни оширади, аксинча қоматингиздаги қусурларни бўрттиради.

Дўндиқ хонимлар йирик медальон ва маржонлар эмас, нафис занжир таққанлари маъқул. Калта ва йўғон бўйинли аёлларни узунлиги қисқа бўлган марварид чиройли кўрсатмайди. Яхшиси, уларга узун шода ва ўртача ҳажмдаги занжирлар тавсия қилинади. Шунингдек, жуссаси кичкина аёлларни эса йирик ва қўпол тақинчоқлар «эзиб қўяди».

Қисқичли ва оддий сирғаларни танлашда юз шаклини эътибордан қолдирмаслик керак. Катта ва юмалоқ, бўртма сирғалар тўлача юзларга ярашади.

Сумка

Сумка — бу аёлга зарурий нарсасига эмас, балки унинг такрорланмас услубининг муҳим воситаларидан бири. Сумка ўзининг эгаси ҳақида кўп нарсаларни айтиши мумкин: у жиддийми ёки хушчақчақ, базмларни севадими ёки ўз уйида бўлишними? Аммо ҳар бир аёл вақти-вақти билан, ҳаёти қандай бўлишидан қатъи назар, дид билан кийинишни истайди. Шундай қилиб кейинги йилларда қандай сумкаларни тутиш урф бўлди ва урф бўлиб қолади?

Геометрик сумка — тўғрибурчакли, квадрат ва трапеция шаклида бўлади. Бу «ретро» услуби дейилади. Мураккаб тузилишдаги сумкалар анча йиллар

олдин урфдан қолди. Ҳозир модада кичик жомадончаларни эслатувчи квадрат ва тўғрибурчак шаклидаги сумкалардир. Бу ортиқча безаклари йўқ сумкалар сизнинг одми ва омилкорлигингиздан дарак беради. Жиддий ва ишга оид услубга эга бўлган бу сумка билан иш, ишга оид кўришувлар, сайр ва бошқа учрашувларга бориш мумкин бўлади.

Тўғри бурчакли рюкзак-сумка икки тўқали бўлиб, олдида катта чўнтаклар бор. Жуда ишбоп, содда кўринади ва елкага осиб учун узун тасма ўтказилган. Уни қишда тутиш жуда қулай.

Квадрат, тўғрибурчакли ва трапеция шаклидаги нозик аёллар сумкачалари дам олиш ўтиришлари ва учрашувларга борганда ажойиб кўринади. Бундай сумка билан аёл киши нозик ва лирик таассурот қолдиради. Одатдагидек, бундай сумканинг олд томонида унинг ўзига хос чўнтаги бор ва, албатта, ҳамма вақт уни осиб юришга қулай бўлиши учун катта елка қайиши бор.

Клатч ва кармон-сумка. Ҳозир сумкани қўлда олиб юриш урфга кирди. Ва унинг қайиши бор-йўқлиги, қандай ҳажмда эканлиги муҳим эмас. Бугунги замонавий модада машҳур дизайнерлар клатч-сумкача ва тутқичсиз сумкачаларнинг турларини яратишди.

Кармон-сумка жуда катта эмас ва ишланиши юмшоқ. Унинг кўринишидаги ўзига хослиги ёпиқ ва шарикли илгаклиги эканлиги. Бу сумканинг байрам оқшомларига тош ва жимжимадор нарсалар билан ясалган хилини тутсангиз ажойиб кўринади. Эслатма: тантанали оқшомларга борсангиз, қичикроқ ҳажмдаги, кундалик ҳаётга эса каттароқ ҳажмдаги клатчни тутинг.

Катта кармон сумка чармдан тайёрланиб, у клатчнинг иккинчи тури. У билан шаҳарни кезиш жуда қулай. Улар чўзиқ япалоқ, эни тор бўлиши мумкин.

Жажжи ридикюл. Бу дам олиш оқшомлари учун орзу қилинган тур. Улар одатий шаклга эга бўлиши мумкин, шунингдек, олма, қулупнай ёки қуш шаклида ҳам ишлаб чиқарилмоқда. Бундай сумка кийиниш услубингизни янада бойитиб туради ва ўзига хослик бағишлайди. Сумка оддий шарикли илгак ва металл безакли, занжирли бўлиб, уни билакка осиб юриш ёки тирсакни букиб кўтариб юриш мумкин.

Узун тутқичли кичкина сумканинг шакли ва материали исталган турда бўлиши мумкин — тасмали ёки занжирли, металл ёки ялтироқ жилвали.

Кейинги вақтда **тимсоҳ, бўғма илон ва илон терисидан қилинган сумка** сумка-саквояж ёки кичкина ридикюл жуда оммалашди. Уларни исталган кийимлар билан тутиш мумкин.

Турли рангдаги терилардан қилинган **шокилали, аппликация ва мўйна-ли** (қуён, тулки терисидан қилинган мўйнали сумка)лар ҳам тобора урфга кириб бормоқда.

Бир нечта шокила ёки мўйна билан безатилган сумкаларнинг кўриниши ўзига хос. Улар жуда латиф ва ноанъанавий, айниқса, совуқ куз ва қишда кўзни қувонтиради. Шокила фараҳбахш ранглари билан хурсанд қилади, мўйна эса илиқлик ва шинамлик сезгисини бағишлайди. Металл илматугма, тўғнағич, ярқироқ илгак шокила ва мўйна билан қизиқарли контрастни яратади ва ёшларга хос тус беради.

Ва, ниҳоят, сумкани тўғри танлашда ёрдам берадиган бир нечта кичик сирлар:

- сумкани кийим-бош, зеб-зийнатлар, камар билан уйғун равишда танланг.
- ранг-баранг сумка бир рангдаги (сидирға) либос билан ярашади. Бир рангдаги сумкани эса, ола-була кийимлар кийганда тутилади.

Соябон

Бугунги кунда соябонларнинг қатъий урф бўлган ягона тури йўқ. Уларнинг фақат автоматик ва ярим автоматик очилиб-ёпилувчи ҳамда ретро усулидаги турлари бор. Буни ҳар бир аёл ўз диди ва эҳтиёжига қараб танлаши мумкин. Бироқ соябоннинг ранги аёллар учун муҳим. Бугунги кунда ишлаб чиқарувчилар томонидан турли мавҳум расмлар бериш урфга кирди. Соябон харид қилаётганда ўзингизнинг кузлик ва қишлик кийимларингиз рангини эсингиздан чиқарманг. Яхшиси, бу буюмдан сизнинг кўринишингизга мос келган пайтлардагина фойдаланинг. Агар бисотингиздаги либослар турфа рангли бўлса, соябонни ранг-баранг туридан олинг. Соябон чиройли бўлиши билан бирга пишиқ бўлиши ҳам керак. Бугун бозорларимизда арзон соябонлар кўпайиб кетган. Уларни оддий сўз билан «бир марталик» деб аташ мумкин. Соябоннинг симлари мўрт ва юмшоқ металдан ёки пластмассадан ясалган бўлса, у ҳатто кучсизроқ шамолда ҳам синиб кетиши мумкин. Чидамли соябонлар эса сизга фақат бир йил эмас, узоқ вақтлар давомида хизмат қилади.

Буклама моделдаги соябон заифроқ, бироқ салқи бўлиб қолмайди. Ипак соябон узоғи билан икки мавсумга чидайди. Нейлон соябонлар дағалроқ бўлса ҳам, пишиқ. Бундан ташқари соябонлар резина аралаштирилган сатиндан ҳам тайёрланади. Бундай соябонлар тез селгийди.

Соябоннинг энг яхшиси, пахта қўшилган полиэстердан тайёрланганидир, лекин улар бошқаларга нисбатан қимматроқ бўлади.

Энди уларнинг ясалишига қайтамыз. Кўринишидан ноқулай бўлган автомат-соябонлар ярим автомат соябонлардан кўра камроқ чидайди. Яхшиси уларнинг бўлакларига эътибор беринг: улар камроқ болът билан қотирилган бўлиши керак. Соябонларнинг яхши очилиб-ёпилишига, матонинг симларга қандай маҳкамланганига эътибор беринг. Агар мато битта илгакка илинган бўлса, бу яроқсиз. Мато ва симни мустаҳкам боғлаш учун махсус қалпоқча ишлатилиши керак.

Рўмолча

Бугунги кунда шарф ва рўмоллар бир оз урфдан қолган, лекин улар сиздаги айрим нуқсонларни яшириб туриш учун беминнат ёрдам беради, масалан, турли чандиқлар, ажинлар, доғларни «ёпиб туради». Рўмол ва шарфлар нафақат бўйин ва елкага, балки янгича кўриниш касб этиши учун белга ёки худди лента каби сочга ҳам боғлаш мумкин. Улар худди сумка каби сизнинг услубингизга бироз кўмаклашади. Шарф ва рўмол сизнинг кундалик буюмингиз сифатидагина эмас, балки тантанали кечаларингизга ҳам «хамроҳ» бўлиши мумкин. Лекин бундай шарф ва рўмоллар қимматбаҳо матолардан ҳашаматли қилиб тикилиши лозим.

Рўмол ва шарфларни қандай танлаш мумкин:

- шарф ва рўмолларни ҳамиша либосингизга қараб танлаган маъқул.
- рўмолингиздаги расм кийимингизнинг асосий рангига мос келиши керак.
- тантаналар учун фойдаланган шарф ва рўмолларингизнинг толаси қумуш ёки тилларанг бўлса янада яхши.
- ёрқин рангдаги шарф ва рўмоллар кўркем кўринсин десангиз, нейтрал рангдаги либослар кийинг.
- шарфнинг ранги терингиз рангига уйғун бўлиши зарур.
- шарфнинг эни бўйингизнинг узунлигига қараб танланади. Бўйингиз узун бўлса, сизга энли шарфлар ярашади. Аксинча калта ва йўғон бўйинли аёлларга энсиз ва нозик матоли шарфлар тавсия қилинади.
- кичкина ва энсиз шарфлар харид қилмоқчи бўлсангиз, бу уларнинг ўрамида кўрсатилган бўлади.
- тўлача аёллар нафис шарфлар танлаганлари маъқул. Паст бўйли аёллар эса узун рўмоллардан фойдаланмаганлари дуруст.

Кўзойнак

Ҳозирда кўзойнаклар кўриш даражасини яхшилаш учунгина эмас, балки бошқа турли мақсадларда ҳам қўлланади. Масалан, замонавий кўзойнаклар, айниқса, аёлларга эстетик кайфият ва зиёли қиёфа бағишлайди.

Аммо кўзойнак танлаётганда юз кўринишини ҳисобга олиш керак. Чўзинчоқ юзларга ҳар қандай турдаги кўзойнак мос тушади. Юмалоқ юзларни эса юқориси кенг, қуйи қисми тор гардишли кўзойнаклар кўркам кўрсатади. Узунчоқ юзларга кўзойнак танлаётганда гардишнинг ҳажми эътиборга олинади.

Нозик ва ёрқин рангли гардишлар юзни хотиржам кўрсатади, қалин ва тўқ ранглилари эса қиёфанинг ўзига хос жиҳатларини намоён қилади. Яна бир муҳим жиҳат: гардишнинг юқори қисми қош билан тўғри тушиши керак.

Кўзойнаклар баъзида бурун шаклини «тахрир қилиш»га ёрдам беради. Агар кўзойнак буруннинг юқори нуқтасига қўндирилса, бурун янада катта кўринади. Аксинча пастроққа тақилса, бурун бироз бўлса-да ихчамроқ кўринади.

Қуёшдан ҳимоя қилувчи кўзойнаклар кўзни ультрабинафша ва инфрақизил нурлардан ҳимоялайди. Бундай кўзойнакларга одатда жигарранг, яшил, кулранг ойналар ишлатилади. Қора ойнали кўзойнакларда эса ёруғликдан ҳимояловчи қўшимча филтрлар бўлиши керак.

Эслатиб ўтамиз: қуёшдан ҳимоя қилувчи кўзойнакларни фақат зарур ҳоллардагина тақиш тавсия этилади. Акс ҳолда, улар сизнинг кўриш қобилиятингизни сусайтириши мумкин.

Ва энг муҳим фойдали маслаҳатлар:

- кийим-бошларингизда оддийликни сақлашга урининг. Барно аёл ҳеч қачон либосининг ҳаддан ортиқ бежамдор бўлишига, зеб-зийнатларнинг ярашиқсиз мўллигига йўл қўймайди.

- либос ҳамиша тоза ва ботартиб бўлиши керак.

- либосни фасл ва қаерга бораётганингизга кўра танланг. Ишхонага байрамона либосда, театрга спорт кийимида, пляжга сипо иш кийимида бориб бўлмайди.

- зебо аёл ҳеч қачон бирор нарсани ҳозир урфга киргани учунгина киймайди. У, албатта, костюмга, қоматга, юз тузилиши ва рангига мос либосни танлайди.

Зебо **бўй-баст** бироз қуйи елка, тўғри қад, ичга кирган қорин, тўғри оёқ, букик тирсакли қўл ва бироз кўтарилган ияк демакдир.

Қадам ташлаш енгил бўлиши: сон, елка ёки бош эмас, оёқлар ҳаракатланиши керак. Ҳар бир қадамда тизза тўлиқ ростланиши ва товонга тўлиқ таяниб, майда қадам ташлаш зарур. Гўзал аёл турли фасондаги пойабзалда ҳам текис юра олади.

Имо-ишораларнинг сипо ва аниқ бўлиши: тасдиқ маъносида енгилгина бош ирғаш, қўл панжасини енгил силжитиш (бутун қўлни эмас), мурожаат қилиш ва жавоб бериш учун бошни енгилгина буриш керак. Аммо имолар табиий бўлсин.

Гавданинг туриши табиий кўринсин, турганда, бир оёқни тиззага енгилгина эгиш мумкин ёки бироз олдинга ёки орқага қўйиш мумкин. Қўлни кўкрак остига қўйиб, қоринни олдинга чиқариб туриш хунук кўринади. Гавжум жойда ўтиришга тўғри келса, оёқлар ёнма-ён туриши лозим. Тиззаларни кериб ўтирмақ — ёқимсиз одат. Оёқни оёқ устига қўйиб ўтириш суҳбатдошингиз ва атрофдагиларга халақит бериши, ҳурматсизлик бўлиб кўриниши мумкин. Тўлачадан келган аёллар эса бундай ҳолатда мутлақо ўтирмаганлари маъқул.

Феъл-атвор ҳам табиий, аммо сурбетларча бўлмаслиги керак. Гапираётганда мимикани бўрттирманг, жуда баланд овозда кулманг, оғизни катта очманг. Бирор нарсада меъёридан ортиқ ҳаракат қилманг, лекин зерикарли ва беларво бўлиб ҳам кўринманг.

ПАРДОЗ-АНДОЗ ВА АТИР-УПА

Кундалик пардозни енгилгина қилиш керак. Бунинг учун 5 ёки 10 дақиқа вақтингиз кетади. Аввало кундузги крем, устидан упасурасиз. Кўзни тўла пардозлаш шарт эмас, чунки кўп вақт кетади ва бундай пардозлардан кўз толиқади. Яхшиси, ялтирамайдиган тенъ сурунг. Киприк учун тушь ва контурдан унга жуда ўрганиб қолган бўлсангизгина ёки бу кайфиятингизга таъсир этсагина фойдаланинг. Лаб қалами билан лабингиз четини чизиб чиқинг ва лаб бўёғи билан бўянг. Ёноқларингизни румяна билан эмас, тўқроқ рангдаги упасу билан бўясангиз, бу анча табиийроқ кўринади.

Энг муҳими эса, об-ҳавони кузашиб, пардоз қилишдир. Чунки аввало пардоз қилишдан мақсад фақат чиройли кўриниш эмас, балки уни парваришладир. Шунинг учун агар ҳаво иссиқ бўлса, юзингизга албатта, қуёшдан ҳимояловчи крем ёки упасуртинг. Шунингдек, кўз устига, лабингиз ва ёноғингизга танлаган рангларингиз очиқроқ бўлсин. Агар ҳаво совуқ бўлса, совуқдан ҳимояловчи крем ёки упасуртингиз ҳамда ёғлироқ кремдан фойдаланишингиз мумкин. Тенъ, лаб бўёғи, румянанинг ранги тўқроғини танланг.

Байрамона пардоз. Сиз, албатта, шукуҳли кўринишингиз керак. Шунинг учун ялтироқ ва ёрқин пардоз-андоз воситаларини танлашдан тортинманг.

Кўзга пуштиранг, сариқ, кўк рангдаги майда ялтирайдиган тенъ суриб, тўқ рангдаги контур билан чизинг.

Лабга қизил, тўқ қизил, бронза рангли ёки садаф ранг лаб бўёғи суртинг.

Юз терисига соғлом кўриниш бағишлайдиган олтинранг крем, упа ва ёногингизга пушти-малла ранг румяна танланг.

Бадан учун металлга хос тусланувчи кремлардан фойдаланинг.

Пардоз қилиш қоидалари

1. Пардоз қилишда иккита: оддий ва катталаштириб кўрсатувчи кўзгудан фойдаланинг.

2. Декоратив косметикани фақатгина тозаланган юзга суринг. Масалан, юзингизни тозаловчи лосьон ёки сут билан тозалаган бўлишингиз керак.

3. Турли тери касалликлари (асосан ҳуснбузар) бўлган ҳолларда декоратив косметикадан фойдаланиш тавсия қилинмайди. Яхшиси, махсус даволовчи косметикадан фойдаланиш керак.

4. Пардоз қилиш кетма-кетлиги:

- қуруқ тоза юзга тери турига мўлжалланган ёки пардоз остидан қўлланувчи махсус кундузги крем суртилади. Ёғли юзга ёғсиз бўлган суюқ крем, қуруқ юзга ёғли крем сутилади;

- бироз вақтдан сўнг юз қоғоз салфетка билан артилади, бу кремнинг ортиқчасини йўқотади;

- ҳақиқий тери рангига мос пардозловчи кремларни юз ва бўйинга суртинг;

- ёногингизга ҳақиқий тери рангидан сезиларли равишда фарқ қилмайдиган румяна суринг;

- махсус чўтка билан юзингизга упа суртинг;

- лабингиз атрофини лаб қалами билан чизиб чиқинг ва лаб бўёғини суртинг;

- махсус қош қалами билан қошингизнинг шаклини тўғрилаб чиқинг;

- қовоғингизга тенъ суртинг;

- кўз қалами билан кўзингизнинг шаклини эътиборга олган ҳолда бўянг ва туш суртинг;

- пардознинг охириги жараёни: юзингизни упа билан пардозлаб чиқинг.

Қуйидаги жадвал аёлларнинг табиий рангларига мос пардоз-андоз воситалари танлашида ёрдам беради:

Соч ранги	Юз ранги	Кўз ранги	Упа ранги	Лаб бўёғи ранги	Румяна ранги	Қош қалами ранги	Киприк туши- нинг ранги
1. Қора ёки тўқ каштан ранг	Тўқ	Қорам- тир	Тўқ ол- тинранг пушти, офтобда қорайган ранг	Тўқ мали- на ранг, тўқ қизил	Қизил	Қора	Қора
Қора ёки тўқ каштан ранг	Оқиш	Кўк	Оқиш	Ёрқин қизил	Пушти	Қора	Кўк
2. Каш- тан ранг	Тўқ	Қорам- тир	Олтин- ранг пушти	Тўқ пушти	Тўқ пушти	Малла	Малла
Каштан ранг	Оқиш	Кўк	Оқиш	Малла- пушти	Оч пушти	Малла	Кўк
3. Оч каштан ранг	Тўқ	Қорам- тир	Олтин- ранг пушти	Тўқ пушти	Пушти	Малла	Малла
Оч каштан ранг	Оқиш	Кўк	Оқ сариқ	Сарғиш пушти	Оч пушти	Малла	Кўк
4. Сар- ғиш малла	Тўқ	Қорам- тир	Оқ сариқ	Пушти	Пушти	Малла	Малла
Сарғиш малла	Оқиш	Кўк	Шафтоли ранг	Олтинранг пушти	Оч пушти	Малла	Малла
5. Оч малла, оқ-сариқ	Тўқ	Қорам- тир	Олтин- ранг пушти	Оч пушти	Оч пушти	Малла	Малла
Оч малла, оқ-сариқ	Оқиш	Кўк	Пушти- ранг упа- ни оқи	Оч пушти	Оч пушти	Малла	Кўк

			билан аралаш- тириб				
6. Са- риқ Сариқ	Тўқ Оқиш	Қорам- тир Кўк	Олтинранг пушти Оқ сариқ рангли упа билан пушти ранглиси- ни ара- лаштириб	Малла- пушти Олтин- ранг пушти	Пушти Оқ пушти	Малла Малла	Малла Кўк

Кўзни пардоз қилиш

Тень кўзни такрорланмас ва жозибали қила олади. Агар тень оч рангда бўлса, кўз очикроқ кўринади. Тўқ рангдаги тенлар эса кўзни ботикроқ кўрсатади, бундай рангларни фақат қовоқ устига суртиш тавсия этилади:

Сочи тўқ ранг аёллар тана рангидаги ва малла рангдаги тенлардан, рангпар аёллар эса сариқ-кўк рангли тенлардан фойдаланишлари керак.

Тушъ киприкни узайтирувчи, қалинлаштирувчи ва сувда бўялиб кетмайдиган турларга бўлинади. Сиз бу тушларни истагингиз ва кипригингизнинг ҳолатидан келиб чиқиб танлашингиз мумкин. Энди эса киприкка тушъ қўйишнинг бир неча қоидаларини билиб қўйганингиз маъқул.

– Крем қолдиқларидан тозалаш учун кипригингизни юмшоқ салфеткада артинг ва қовоқларингизга упа суртинг.

– Аввало тушни пастки киприкларингизга суртинг. Киприкларни тиккага қаратиб уни учларигача бўянг.

– Тепа киприкларни ёнлама бўяш лозим.

– Тепа киприклар узунроқ қилиб бўялиши керак.

Кўзларингизнинг шакли унчалик чиройли бўлмаса ташвишланишга ҳожат йўқ. Кўзларингизга пардоз бераётганингизда қуйидаги маслаҳатларимизга амал қилсангиз бўлди:

1. Агар кўзларингиз чуқур жойлашган бўлса, ҳеч қачон кўзингизнинг ички қисмини қалам билан бўяманг. Қовоқларингиз учун оч рангдаги тенлардан

фойдаланинг. Бирмунча тўқ ранг тен эса кўз ташқи бурчагининг усти — қош тагига сурилади. Қошларингизни бўяб, унга ёйсимон шакл беринг.

2. Агар кўзларингиз бўртиб чиққан бўлса, макияж учун 2 хил рангдаги тендан фойдаланинг. Қовоқларингиз учун нейтрал рангдан — жигарранг, кул ранг, сиёҳ рангдан суртинг. Қошларингизни ўз шаклида қолдиринг.

3. Кўзларингиз жуда яқин жойлашган бўлса, табиатнинг бу хатосини тузатиш учун кўзнинг ички бурчагидан қовоқнинг ажинигача оч рангдаги тен, кўзнинг ўртасидан бошлаб тела—қовоқлар учун бирмунча тўқ ранглардан фойдаланинг. Шу рангни қовоқларнинг пастки қисмига кўз ўртасининг ички бурчагига суртинг. Қошларни шундай териш керакки, уларнинг оралари очиқ бўлсин.

4. Агар кўзингиз, сизнингча, анча кенг жойлашган бўлса, бирмунча тўқ рангли тен кўзнинг ички бурчагига, очроғи эса, кўзнинг ўртасидан чакка томон сурилади. Қошингизни қалам билан бурунга яқинроқ қилиб бўянг, чунки шунда улар орасидаги оралиқ анчагина кичикроқ кўринади.

5. Сизнинг кўзларингиз, бахтга қарши, бошқаларникига ўхшамаган бўлса... У ҳолда оч рангдаги тенни қовоқларингиз ажинларигача суртинг. Тепа қовоқнинг усти бурчаги учун бирмунча тўқ тенлардан, қошнинг пастки қисми учун эса ўртача рангдаги тенлардан фойдаланинг. Киприкларингизни, кўзнинг устки бурчакларини тепага қаратиб бўянг. Қошларингизни салгина кўтаринг.

Қошга пардоз бериш

Ҳар бир аёл ўзининг юз тузилишига эътибор бериб, қошига шакл бериши керак. Табиат усталик билан ҳар аёлнинг чеҳрасига мос қош, киприк билан сийлаган. Қошнинг асосий йўналишини ўзгартиришга ҳаракат қилманг. Бу кўзингизнинг жойлашишини салгина бўлса ҳам хунук кўрсатиб қўйиши мумкин. Қошингизни териш дан олдин унга ўзингиз фойдаланадиган бирон хил кремдан суртинг. Сўнгра қош йўналиши бўйича теринг. Устки томонини камроқ терса ҳам бўлади. Қош териб бўлингач, спиртга намланган пахта билан артилади. Қошингиз ингичка, рангсиз бўлса, қора қалам билан ўзингизга ёққандай тўғрилаб юрсангиз бўлади. Қалин қош жуда ингичка ва узун қилиб терилса, аёл чехраси марчагандай кўриниш олади ёки ёшни катта қилиб кўрсатиши мумкин. Қошнинг ўртасини қалам билан яқинлаштирмоқчи бўлсангиз, бурнингиз тузилишига эътибор беринг. Бу шакл ихчам бурунли аёлларга ярашади. Лекин ўртача ёки каттароқ бурунлиларга ярашмайди.

Қандай қилиб лаб шаклини тўғрилаш мумкин

Агар лабингиз жуда ингичка ва узун бўлса, оғзингиз айланаси ва учига ўла суртинг. Лаб қалами билан лабингизнинг бурчагигача бўянг, лабнинг ҳақиқий айланасидан кенгроқ қилиб лаб бўёғи суртинг. Лаб тепасига тўқроқ ранг, пастки лабларга эса очiqроқ рангдаги лаб бўёғидан суртинг.

Кичкина оғизни эса лаб қалами билан оғизнинг бурчагини узайтириб чизиб, лаб бўёғини лабнинг ҳақиқий айланаси бўйлаб бўяш мумкин.

Жуда қалин лаблар уша суртилиб лаб қалами билан лабнинг ҳақиқий айланасидан ичкарироқ, яъни кичрайтириб чизиб чиқиш керак. Бундай лабга юмшоқ ранглар суртилгани афзалроқ.

Паст бурчакли лабларга уша суртилади ва қалам билан бутун лаб айланасидан кичикроқ қилиб чизиб чиқилади.

Мислсиз нозик лабларни лаб қалами ва бўёғи билан тўғриласа бўлади, яъни лабнинг юқори қисми каттароқ қилиб чизилиб бўялади.

Атир — кўринмас бўёқ

Аёлнинг латофатли кўринишида яна бир кичик сир яширинган. Бу ундан таралиб турган ифorning сири. Атир ҳиди ички ва ташқи гўзалликни уйғунлаштириб туради. Шунинг учун америкалик машҳур косметолог Эсте Лаудер атирни «кўринмас бўёқ» деб таърифлайди.

Атир харид қилишдан олдин унинг сизга мос келиш-келмаслигини синаб кўриш керак. Бунинг учун атирни сепган заҳоти бир қарорга кела кўрманг. Мутахассислар тилида «юқори нота» деб аталувчи юзаки ҳид алдамчи ва сониялик бўлади. «Ўрта нота» эса маҳсулотнинг «юраги» саналади. Яъни сепилган атир бир соатдан сўнг қандай ифор келтиришини сездиради. «Сўнгги нота»да эса атрофингиздагилар айна шу ҳидни сизда кун мобайнида таралиб турганини сезишади.

Француз мутахассисларининг фикрича, аёллар уч турдаги атирдан фойдаланишлари лозим: биринчиси ишхона учун, иккинчиси дўстлар давраси учун ва учинчиси эса — севган инсонингиз учун. Бундан ташқари, сиз ўз кўнглингиз учун ҳам алоҳида бир ифorni танлаб олишингиз мумкин.

Атирдан фойдаланаётган ҳар қандай аёл қуйидаги қоидаларга эътибор бериши талаб этилади:

- ювинмасдан баданга атир сепа кўрманг.
- атирни кўриниб турган томир устига сепиш лозим. Чунки томир уриб турган жойда тери ифorni атрофга борлигича таратиб беради. Баданга сур-

тилган атирни асло қўл билан ишқаламанг. Сабаби ҳид «жабрланиб қолади».

– кийим-кечакка атир сепмоқчи бўлсангиз, фақат астарига сепинг. Акс ҳолда либосда доғ пайдо бўлиши мумкин.

– кун мобайнида икки ёки уч хил атирдан фойдаланишингиз мумкин. Эрталаб ва кундузи бу ифтор майин ва ёқимли бўлиши лозим.

– атирни қуруқ ва қоронғу жойда сақлаганингиз маъқул.

– энг машҳур ва қимматбаҳо атирнинг ҳиди ҳам баъзида кўплик қилиши мумкин. Атир сепаетганда уни ҳаддан оширмасликка эътибор беринг.

– атир бораётган жойингиз, вақт ва ёшингизга муносиб бўлиши керак.

– биринчи учрашувга бораётганда атир сепишда, айниқса, эҳтиёт бўлинг. Чунки сиз сепган атир кимгадир ёқмаслиги, кўнглини беҳузур қилиши ва реакция бериши мумкин.

ЭРКАКЛАР КИЙИМЛАРИ

Костюм

Сиз шундай кийинингки, тартиблилик, покизалик, ҳатто кийинишингиздаги синчковлик сезилиб турсин. Қора рангли костюмни меҳмондорчиликка, иш-хонанинг байрамлари, никоҳ тўйларига кийинг. Иш кунларига тўқ кўк рангли, ялтироқ тугмали костюмингизни танланг. Кўйлагингизнинг ёқаси костюм ёқасидан бир сантиметрча каттароқ бўлиши керак.

Ҳар куни ҳам костюмингизнинг чап чўнтагига рўмолча солиб юришингиз шарт эмас. Аммо шундай қилиш сизга ёқса, у ҳамиша тоза бўлиши керак. Бурун учун ишлатиладиган рўмолчани эса алоҳида тугганингиз маъқул. Уни шимингизнинг чўнтагига солиб юринг. Костюмнинг чўнтагига ҳеч қачон ручка, қалам, тароқ ва бошқаларни солиб юрманг, чунки улар туртиб чиқиб қолади.

Бир ёқлама тугмали костюм (америкача костюм) одатий кўриниш берса, икки ёқлама тугмали костюм (европача костюм) башангроқ кўрсатади. Қандай урфдаги костюм танлашингиздан қатъи назар тик турган пайтларингизда костюм тугмаларини қадаб олинг. Америкача костюмнинг тепадаги бир неча тугмаларини қадасангиз ҳам бўлади. Европача турдаги костюмнинг эса барча тугмаларини қадаб олинг. Маъруза ўқиётганингизда, президиумларда ўтирганингизда, меҳмондорчиликка бораётганингизда, театрда тушганингизда, ресторанга кираётганингизда ҳам костюм тугмаларини қадаб юрганингиз яхши.

Манжетли шимни кийишни фақатгина узун оёқли эркакларгагина маслаҳат берамиз.

Баъзи эркаклар рўмолчадан костюмнинг кўринишини янада очиш учун фойдаланадилар. Рўмолчани албатта, галстугингизнинг рангига мос қилиб танланг. Иккаласи бир хил газмолдан бўлиши унчалик шарт эмас.

Кўйлақлар

Ҳар бир эркак турли жойларга турлича рангдаги кўйлақларни кийиши мумкин. Аммо енгги узун оқ кўйлақ энг яхшиси. Агар кўйлагингизнинг чўнтаги бўлса, ундан ҳеч қачон фойдаланманг.

Манжет эса икки турли бўлади. Оддий манжет бир ёки икки тугмали бўлади. Французча манжет кўпроқ башангроқ кўриниш беради. Кўйлақларнинг манжетлари костюмнинг енгидан кўриниб туриши керак, кўлингиз пастга тушиб, эркин турганида, бир сантиметрча чиқиб туриши лозим. Агар енг манжети кўринмай турса, бу ярашиқсиз туриши мумкин. Жиддий қиёфа берувчи костюм билан бирга спорт кўйлагини кийманг. Яхшиси, оқ ёки ёрқин рангли кўйлақ кийинг.

Галстуклар

Галстукнинг костюм билан мувофиқ танланиши яхши натижа беради. Қишда туқ рангли, ёзда очиқ ва ёрқин рангли бўлиши керак. Шунингдек, ҳамиша қайси костюмингизни кийишингизга кўра кўйлақ ва галстук рангларининг бирига мос туришига эътибор беринг.

Бугунги кунда галстукнинг энг яхшиси, италянча услубдаги табиий ипакдан тикилган ва тугилганда чиройли турадигани ҳисобланади. Астари эса албатта, сифатли шерstdан бўлиши лозим.

Галстук эни кўринишига ва кенглигига кўра костюмга ва сизнинг қоматингизга мос туриши лозим. Тўлача эркакларга кенгроқ галстуклар мос келади. Озгинлар катта тугунли ва кенг галстукларни тақмаслиги керак. Галстукларнинг эни муҳим аҳамиятга эга. Унинг кенглиги 7-9 см бўлиши лозим.

Камар ва оёқ кийими

Эркакларнинг оёқ кийими уларнинг жамиятда тутган ўрнини кўрсатади. Қора рангли туфли сизга ҳар жиҳатдан қулай ва у барча кийимларингизга мос тушади. Аммо фаслларнинг ўзгаришига қараб ҳам бошқа ранглардаги туфли-

ларни танлашингиз мумкин. Жигар ранг оёқ кийимини қора костюм билан кийиб бўлмайди. Ёзда очиқ рангли костюм билан костюм рангига мос рангдаги туфлини кийиш мумкин.

Пайпоқнинг ранги эса костюмнинг рангидан тўқроқ бўлиши керак. Одатда, тўқ кўк, тўқ малла ва қора рангли пайпоқлар барча рангдаги костюмлар билан яхши тушади.

Камар ва оёқ кийимининг ранги қора ёки тери рангида бўлиши лозим.

Аксессуарлар

Аксессуарлар сизнинг кийинишингизни янада мукаммаллаштиради ва уларни тўлдириб туради. Масалан, кийимларингизнинг рангига мос тушган ажойиб авторучканинг ўзиёқ ўзгаларнинг эътиборига молик бўлади.

Иш костюми билан бирга браслет ёки занжир каби заргарлик буюмларини тақишни маслаҳат бермаймиз. Ҳеч қачон ишхонага медальон ёки бўйингизга занжир тақиб борманг. Фақатгина никоҳ узуги ёки ўзига хос тарзда ишланган узукни номсиз бармоғингизни тақинг.

Костюмга қора классик формалаги теридан тайёрланган тасма ёки металл браслет кўпроқ ярашади.

Эркак кишилар галстукларига тилло тўғноғич қадаб юришлари мумкин. Базмларга бораётганда галстукка марваридли тўғноғич, соатга тилла браслет тақишлари мумкин.

Энг хушбичим соат эса механик милли соат бўлиб, унинг браслети металл ёки соф теридан бўлгани яхши.

Портфел

Портфел ёки дипломат ишбилармон кишининг кўринишига кўрк бағишловчи костюмдан кейинги энг муҳим восита. У теридан тайёрланган қора, тўқ-қизил, сарғиш, тўқ яшил, тўқ кўк рангли портфел бўлиши мумкин.

Ручкалар

Сиз ручка танлаётганингизда уни кийинишингизни янада тўлдирадиган бир восита деб билиб танланг. Сифатли ва кийимларингизнинг рангига мос тушган ручка сизнинг кийинишингизни тўлдириб туриши лозим.

Сиз таққан кўзойнак юзингизнинг айланасига мос тушиши керак, аммо уни айнан такрорлаши шарт эмас. Кўзойнагингизнинг ранги сочингизнинг рангига мувофиқ келиши керак. Агар сочингиз қора бўлса, кўзойнак ҳам шундай бўлгани яхши. Агар аксинча, сочингиз ва қошингиз очиқ рангли бўлса, кўзойнагингиз қора бўлиши мумкин эмас. Кўзойнакни таққанингизда кўз қорачиги ойнакнинг ўртасига жойлашиши лозим. Юзингиз ёки пешонангиз томонга кўпроқ сурилиб туриши мумкин эмас. Кўзойнакдан олатда зиёли ёки бироз ёши каттароқ бўлиб кўриниш учун фойдаланилади. Ойнакнинг қоп-қора бўлиши сизда ёпиқ ва кўнглида нима борлигини, яъни асл ниятини яшираётган бир қиёфа касб этиши мумкин. Очиқ рангли кўзойнак ҳамкорингиз билан яхши муносабат ўрнатишингизда қулайроқ бўлади, чунки бундай кўзойнакда кўз кўзга ташланиб туради.

Қўлқоплар

Эркаклар аёллардан фарқли ўлароқ, қўлқоплардан кўчадагина фойдаланишади.

Бош кийимлари

Куз-қиш фаслида плашч ёки пальто билан шляпа ва қўлқоп кийиш керак. Велюр (мовут тури) ва фетр (аъло нав юпқа наматсимон мато)дан тикилган кенг ва тепаси баланд шляпа билан башанг пальто мос тушади. Спорт услубидаги куртка кепка, берет ёки спорт услубидага шапка билан яхши кўринади.

Аммо шляпа ҳаммага ҳам ярашавермайди. Баланд бўйли, ингичка юзли эркакларга тепаси баланд бўлмаган шляпа ярашади. Юмалоқ юзлиларга юмшоқ тепаси баланд шляпалар мос тушади.

Қўлқоплар, бош кийими, шарф ва рўмолча бошқа кийимларнинг суратлари, рангига мос тушиши керак. Оч малла қўлқоп тўқ малла ёки кулранг пальто билан, қора қўлқоп эса фақатгина жуда тўқ рангли пальто билан ярашиқли бўлади.

Кийиниш қоидалари

Уйдан чиқиб кетаётганингизда текшириб кўринг-чи, кийинишингизда бирор камчилик йўқмикин? Бунинг учун энг майда-чуйдагача аҳамият қилинг.

1. Костюм тагидан ҳамиша енги узун кўйлак кийинг.
2. Кўйлагингиз сизга қандай кўриниш бераётганлигига эътибор беринг.
3. Галстугингизнинг учи шимингизнинг камаригача етиб борганлигига аҳамият беринг.

4. Пайпоғингизни узунроқ қилиб кийганмисиз, мабодо ундан оёқларингиз кўриниб қолмайдими?

5. Агар сиз америкача услубдаги костюм кийган бўлсангиз, барча тугмаларингизни қадаб олинг. Мабодо европача услубдаги костюмда бўлсангиз, унинг икки ёки учта тугмасини қадаб олинг.

6. Товони ейилиб кетган туфлидан воз кечинг.

7. Соф теридан ёки металлдан ишланган браслетли соат тақинг.

Шим ва пиджакнинг ранглари бир-бирига қанчалик мослигига эътибор беринг:

– тўқ кулранг шим, тўқ кўк рангли пиджак (бу кийиниш «клубга хос» дейилади) ва кулранг-кўк галстук. Қора туфли, оқ расмсиз кўйлак, қора пайпоқ кийилади;

– кулранг ёки оч кулранг пиджак, қора шим, қумушранг қора галстук, қора туфли ва носки, оқ кўйлак бир-бирига мос тушади;

Костюм кийганда кўлингизда спорт сумкаси эмас, дипломат, портфель ёки папка кўтаринг. Агар зарурат туғилса, бир тусли, ёрқин расмлари бўлмаган тўқ рангдаги сумка тутишингиз мумкин.

Кийинишдаги яна бир нечта асосий қоидаларни эслаб қолинг:

1. Оқиш костюмни кундузи, тўқ ранглисини кечаси кийинг.

2. Расмий шароитдаги жойларда костюмнинг тугмалари қадалган бўлиши керак. Тугмалари қадалган пиджак билан танишингизнинг уйига, ресторанга йиғилиш залларига, театрға ва маърузага бориш мумкин.

Пиджакнинг тугмаларини нонушта қилаётганда, театр креслосида ўтирганда тўлиқ ечиш мумкин. Шунда ҳам пиджакнинг юқори тугмаларини ечиш маъқулроқ.

3. Дам олиш (ёки серҳашам) костюмингиз ҳамиша озода ҳолда сақлансин.

4. Энг асосийси, устингиздаги кийимда сиз ўзингизни қулай, эркин ва осойишта сезишингиз керак. Масалан, кўлингизни кўтарган ёки энгашганингизда сизга қулай бўлсин.

5. Ёнингизда ҳамиша иккита рўмолча бўлсин. Биринчиси шимингизнинг чўнтагида турса, ундан кўпроқ фойдаланишингизга тўғри келади. Иккинчисини пиджакнинг ички чўнтагида тоза сақланг. У кўзойнагингизни артишингизда, кўзингизга бирор нарса тушганида тозалашингизда асқотади.

6. Капалакнусха галстукни фақат расмий маросимларда, байрамларда тўқ рангли костюм билан тақиш тавсия этилади. Оқш костюмлар билан бундай галстукни тақиш жуда камдан-кам учрайди.

Базмларга тақиладиган галстуклар албатта, табиий ёки сунъий шойидан тикилган бўлиши керак.

7. Галстукларни қандай тақиш кераклиги қуйидаги расмда кўрсатилган.

1. Оддий



2. Классик



3. Ёшлар учун



4. Элегант



Эркаклар косметикаси ва атирлар

Эркаклар косметикаси соқол олаётганида ва олиб бўлганидан кейин фойдаланадиган кремлар, юзни парваришлаш учун совун ва кремлар, дезодорантлар, офтобда қорайган ранг берадиган воситалар ва бошқаларни ўз ичига олади.

Сифатли оддий совун, ёқимли ҳидга эга бўлган крем ва серкўпик воситалардан фойдаланиб соқол олган маъқул. Кейинги пайтларда махсус соқол олиш учун ишлаб чиқарилган гелдан фойдаланиш ҳам мумкин.

Эркаклар атрида гулларнинг ҳиди устушлик қилмаслиги лозим. Чунки гуллар ва унинг ҳиди аёлликнинг тимсолидир.

Ширин, нафис ҳид ҳам эркакни «аёллаштириб» қўйиши мумкин. Дарахт ҳиди эркакларга мос тушади, чунки дарахт эркакларга хосликни ифодалайди.

Шунингдек, эркаклар атри кучли, аммо тез тарқаб кетиб сезилар-сезилмас хушбўй ис қолдирадиган бўлиши керак. Кейинги юз йиллар давомида эркаклар атрига денгиз ҳамда лаванда (ҳаворанг ёки бинафшаранг гулли, хушбўй, доим яшил ўсимлик) ҳиди қўшилади. Тантанали жойларга ўткир ҳидли атир сепган маъқул.

Қоматни тутиш

Агар сиз қоматингизни тўғри тутмасангиз, ҳатто энг яхши хушбичим ва бирига мос танланган кийимлар ҳам сизга ҳеч қандай салобат, яхши кўриниш бермаслиги мумкин. Шунинг учун елкангизни энгаштириб, юрганда қорнингизни чиқариб, ўтирганда оёқларингизни бесўнақай осилтириб олманг.

ЛИБОСЛАРНИ САҚЛАШ ВА ПАРДОЗЛАШ

Этикеткадаги белгилар

Кийимларнинг этикеткасидаги белгиларни «ўқиш»ни ўргансак, унда кийимни қандай тозалаш мумкинлигини тушуниб оласиз.

Кимёвий тозалаш:



Кимёвий тозалашда исталган препаратдан фойдаланиш мумкин;



Перхлорэтилен, бензин, уайт-спирт билан тозалаш мумкин;



Чекланган миқдордаги сув билан, шундай воситалар билан тозалаш мумкин;



Фақат уайт-спирт билан тозалаш мумкин;



Чекланган миқдордаги сув билан фақат трифтортрихлорэтан билан тозалаш мумкин;



Кимёвий тозалаш мумкин эмас.



Оқартириш:

Хлор таркибли воситалар билан оқартириш мумкин;



Таркибида хлор бўлган воситаларда оқартириш мумкин эмас.



Ювиш:

Қайнатиш мумкин:



Кўрсатилган ҳароратдан баланд бўлмаган сувда ювиш мумкин;



Сув билан ювиб бўлмайди;



40° С дан баланд бўлмаган ҳароратда фақат қўлда ювиш, енгилгина сиқиш мумкин;



Кир ювиш машинасида ювиш мумкин эмас.



Сиқиш ва қуритиш:

Дорда қуритиш мумкин;



Сиқмаслик керак, илгакда қуритиш лозим;



Сиқманг, қуритаётганда юзаси билан ёйинг.

Дазмоллаш:

200°C дан юқори бўлмасин;

150°C дан юқори бўлмаслиги керак;

110°C дан баланд бўлмаслиги шарт;

Дазмол қилиш мумкин эмас.

Ювиш

– жуда кир ва доғ (қон, ёғ, йиринг доғи) бўлган чойшабларни иссиқ сувга (аммо қайноқ сувга эмас) ивитиб қўйиш керак.

– оқ чойшабни кўнгилдагидек тозалаш учун уни белгиланган қоидага биноан қайнатиш мумкин, сув қайнатилган идиш занг бўлмаслиги лозим. Бак (пақир)га зич қилиб жойлаштирмаслик керак, чунки бу ҳолатда улар аралашмайди. Чойшабни қайноқ сувга солиш мумкин эмас. Қайнаш давомида чойшаб сувга тўлиқ қопланиши керак. Қайнатгандан сўнг кир жойлари қўлда совун билан ювилади.

Ҳеч қачон синтетик матодан тайёрланган кийимларни қайнатманг. 60° С дан юқори ҳароратгача иситилганда ип тузилиши деформация бўлади, мато қайта текислаб бўлмайдиган бўлиб тиришиб қолади.

– чойшабларнинг баъзи турлари - дастурхон, қўл сочиқ, пардалар, чойшаб, ёстиқ-жилдлар оҳорланади (крахмалланади). Баъзида кийимлар ҳам оҳорланади: кўйлак, юпка кофта, эркаклар кўйлаги. Оҳорланган кийимлар маҳкам, қаттиқ бўлади, кам кирланади ва камғижимланади, савлат касб этади.

1 л сувга 6-8 г крахмал солинади. Совуқ сувда оз миқдордаги крахмал эритилади ва бу эритма қайнаган сувга солинади ва аралаштириб турилади. У шаффоф рангга кирганида совуқ сув қўшилади ва аралаштирилади. Тайёрланган эритмага ашёлар текисланган шаклда солинади. Ошхона ва ётоқхона чойшаблари учун юқори концентрациядаги эритма тайёрланади: 1 л сувга 10-12 г крахмал солинади.

– жун ва ипак ашёларнинг ёғли доғларини хантал дамламаси билан тозалаш мумкин. Шунда мато ювиш воситалари ювгандан кўра камроқ ўнгийди. Аввал қуруқ хантал оз миқдордаги сувга ивителиди ва суюқ хамир бўлгунча эзилади. Иссиқ сувга доқа орқали сузилади ва 2-3 қошиқ дамба берилади. 10 л сувга 1 стакан хантал кукуни қўшилади. Ювиш воситалари ва совунсиз ювинг, хантал дамламаси 2-3 бор ўзгаради. Чайиш учун сувга новшадил спирт қўшилади: 10 л сувга 1 чой қошиқ.

Ипак кийимлар чайилаётганда совуқ сувга бир ошқошиқ ускус солинади: 10 л сувга 5 ошқошиқ сирка.

– рангли чойшаблар шўр сувга бир неча дақиқа ивитиб қўйилса, ўнгимайди.

– ангорий эчки юнгидан тайёрланган буюмларни ювиш учун жунни ювиш воситаларининг иссиқ эритмаси тайёрланади ва унга озгина глицерин қўшилади.

– колготки ва чулкиларни ювишда иссиқ сувга шампунь қўшилади. Уларни қаттиқ эзиш ва сиқиш мумкин эмас. Муҳими эса, ювиш кукунларидан фойдаланилмайди.

– агар кийим ювгандан сўнг тиришиб қолса, 10 л сувга 3 чой қошиқ нашатир спирти, 1 ош қошиқ скипидар ва 2 ош қошиқ арақ солинган эритмада ивитиб қўйинг.

– трикотаж нарсалар ювишдан олдин оз миқдорда сирка солинган совуқ сувга ивитилса, ўнгиб кетмайди. Уларни чайиш учун сувга, масалан, 10 л сувга 1 ошқошиқ глицерин қўшилади.

– қора рангли нарсаларнинг рангини яхшилаш, чиройини очиш учун охирги чаётганда сувга бир чимдим туз солиб юборинг.

– қизил ва ҳаворанг матоларни чайишда сувга сирка қўшинг, пушти ранглилари учун — нашатир спирт.

– оч қизил ва оч кўк газмолни чайишда 1 л сувга 1 чой қошиқ ичиладиган сода қўшиб юборсангиз, бу кийимларнинг ранги узоқ вақт сақланади.

Кийимлардаги доғларни йўқотиш. Ёғ доғини зудлик билан йўқотиш учун доғ йўқолиб кетмагунча туз сепилади. Талькни доғ устига қўйиб, босма қоғоз билан устини ёпиб қизиб кетмаган дазмол билан дазмоллаш янаям яхши. Талькни доғ батамом йўқолмагунча қолдириш мумкин. Газмолни доғдан бутунлай тозалаш учун бензиндан фойдаланса бўлади. Аммо буни батартиб амалга ошириш керак: доғ четларидан ўртасига қараб тозалангандан сўнг бензин билан чайиш олинади, устига босма қоғоз ёпилиб иссиқ дазмолда текисланади. Буларни бажаришдан олдин доғ четлари совуқ сувга ивитиб қўйилгани маъқул.

Ёғ доғи пайдо бўлгани заҳотиёқ унга бўр сепиб, 2-4 соатга қолдирилса, доғ кетади.

Ёғдан қолган эски доғни бензин билан артиш, кейин сувда совун билан ювиб ташлаш мумкин.

Доғни йўқотишда бензин совунидан фойдаланиш мумкин. Бензин совуни 10 г бензинга 1-2 г рангсиз совунни эритиб тайёрланади.

Майонез доғининг юзаси пичоқ билан олинади, доғ бор жой бензин совуни тампони ёрдамида намланади ва қиртишланади. Сўнг аввал бензинга, кейин бензолга ивителиди. Бу иш доғ батамом йўқолгунча такрорланади. Бу доғни яна бензин билан артиб, тальк сепиш керак бўлади. Бензин буғланиб кетгандан сўнг юмшоқ чўтка билан тозаланади.

Тер доғи 1/4 стакан сувга 1 ош қошиқ майдаланган совун, 1 чой қошиқ нашатир спирт, 1 чой қошиқ спирт солинган аралашма билан артилади.

Тердан қолган эски доғ 5 % ли шовул (оксалат) кислота ёрдамида йўқотилади.

Жунли газмолдаги доғ қуюқ туз эритмасига ивителиб, латта билан артилади. Уни спирт билан ҳам артиш мумкин.

Жун ва ипакли кийимларидаги **лаб бўёгидан қолган доғ** тоза спиртда тозаланади. Бундай доғларга бура сепиб, аввал совунли сувда, кейин тоза сувда чайиб олинади.

Қизил винонинг эски доғини 10 г 3 %ли водород пероксида, 40 г 10%ли аммиак ва 450 мл дистилланган сув қўшилган эритмадан фойдаланиб йўқотиш мумкин. Доғ унга ивителиб, тоза қуруқ сочиқ билан тозаланади, тоза сувда чайилиб, қуритилади.

Очиқ рангдаги ипак газмолда қолган қизил вино доғи аввал иссиқ сувда намланади. Тампон билан тозаланади, 10 %ли сирка кислотаси эритмасида чайилиб, тоза сувда ювилади. Доғни бутунлай йўқотиш учун, бу иш бир неча бор такрорланади.

Оқ вино ва шампан доғи муз бўлаги ва жуда совуқ сув билан тозаланади.

Пиво доғи 2 стакан сувга 1 г кир ювиш содаси ва 2 г совун эритилади. Пиво доғи унда ювилади.

Ўт-ўлдан қолган доғ нашатир спирти қўшилган иссиқ сувда совун билан тозаланади. Шунингдек, арақ ёки ош тузи эритмаси (1/2 стакан иссиқ сувга 1 чой қошиқ) дан фойдаланиш мумкин.

Шоколад доғи нашатир спирти эритмаси ёки тузли сувда йўқотилади.

Чой доғи пахта-тампон билан артиради, 2 чой қошиқ глицерин ва 1/2 чой қошиқ 10 % ли нашатир спирт аралашмасида чайилади.

Қон доғини ҳар қандай ҳолатда ҳам иссиқ сувга ювманг! Қондан қолган янги доғ 3 чойқошиқ ичиладиган сода ва 1 чойқошиқ нашатир спирти солинган эритмада тозаланади. Бундан кейин водород пероксидга солинади ва иссиқ сувда ювиб тозаланади.

Рангли матодаги қон доғи ош тузи эритмаси ёрдамида йўқотиш мумкин: 1 стакан сувга 3 ош қошиқ туз солинади. Қон йўқолгунча туради. Бундан кейин совуқ сувда бир неча бор чайилади.

Қондан қолган эски доғ дастлаб нашатир спирта (1 стакан сувга 1 чойқошиқ), кейин бура эритмасида (1 стакан сувга 1 чойқошиқ) артиради, кейин иссиқ сувда ювилади. Жудаям эски доғни йўқотиш эса мушкул иш.

Занг доғини сувга аралаштирилган глицерин ва майдаланган совуннинг бир миқдори билан йўқотиш мумкин. У доғ устига қўйилади ва бир кун қолдирилади. Бундан кейин ювиб тозаланади. Эски занг доғи табиий вино кислотаси ва сирка эссенцияси (1/2 стакан сувга 1 чой қошиқ) билан тозаланади.

Аввало, дазмоллаш учун буюмнинг ёрлиғидаги белгиларга эътибор беринг. Уни қандай тушуниш лозимлигини ушбу тўпламдаги «этикеткадаги белгилар» бўлимига қараб билиб оласиз. Энди эса дазмоллаш жараёнининг ҳар бир тафсилотига батафсил тўхталамиз.

- дазмоллашда буюмларни намлаш шарт: қуруқ газмол қизиган дазмолдан ялтираб қолади ва куйиб қолади.

- буюмнинг дазмол босилган қисми гижимланмаслиги учун белгиланган изчиллик (кетма-кетлик) билан дазмоллашга тўғри келади. Дастлаб кўйлакнинг енги, кейин ёқаси, орқаси, охирида олдинги томони дазмолланади. Кофта ва жакет қўйидаги кетма-кетликда: бел томони (белбанд), ёқаси астари билан, ёқанинг ўнг томони, енги, орқаси, олди дазмолланади.

- ипак кийимларни бироз намлаб астари билан ёки қуруқ пахтаипли газмол устидан дазмоллаш керак. Ипак кўп дазмолланишдан ўз рангни йўқотиши, ўнгиб қолиши мумкин.

- жун буюмларни намланган пахтаипли мато устидан дазмоллаганингиз маъқул.

- пахтадан тайёрланган кийимни тезда дазмоллаш лозим бўлиб қолса, иссиқ сувда ҳўлланган ва яхшилаб сиқилган ёки иссиқ сув пуркалган паҳмоқ сочиққа ўраш мумкин.

- сунъий ипакдан тайёрланган нарсаларга дазмоллаш мобайнида сув пуркаб туриш маслаҳат берилмайди: ундан доғ пайдо бўлиши мумкин.

- тоза жундан тикилган либослар дазмолсиз текисланади. Буюм ваннахонага илгакда осилади, иссиқ сув очилиб, эшик тўлиқ ёпилади.

- ипак бахмалдан тикилган либосни текислашга тўғри келса, буни астари билан ўртача қиздирилган дазмолда бажарган маъқул. Чийдухоба буюмларни ҳам қизиб кетмаган дазмолда астари билан юмшоқ тўшама устига қўйиб текислашни маслаҳат берамиз. Патли нарсаларни дазмоллаётганда дазмолни матога тўлиқ босманг.

Баъзида хато дазмоллаш сабабли кийимларда оқиш ёки сарғиш доғ, куюк пайдо бўлиши мумкин. Аммо бундан ҳам қутулишнинг чораси бор.

- бошпиезнинг бошини кесиб олинг, уни доғга суртинг ва ювиш воситаларининг эритмаси билан ювиб ташланг.

- агар доғ пахтаипли ва оқ зигир толали буюмда пайдо бўлса, сарғиш жойларини совуқ сувга ивитинг, кейин шу ерини хлорли извести эритмаси (1 стакан сувга 1 чой қошиқ) билан тозаланг.

- ипакдаги куюкни ичиладиган сода ва сувдан тайёрланган аралашма билан тозалаш керак. Қуритилгандан сўнг сода чўтка билан туширилади.

Тугмалар. Юваётганда ва дазмоллашда тугмаларга ҳам эътиборни қаратиш лозим. Тугмалар тайёрланадиган материалларнинг асосийси, ювилганда кимёвий йўл билан тозаланганда ёмон ўзгаришларга учрамайди. Баъзилари эса, алоҳида ёндашувни талаб этади. Масалан, **ёғоч тугмалар** сувда кўпчийди, шишади. Агар улар рангдор бўлса, кийимларда доғ ҳам қолдиради. Бу кўнгилсиз ҳолат рўй бермаслиги учун ювишдан олдин уларни олиб қўйган маъқул. **Шиша тугмаларни** дазмоллашда эҳтиёт бўлиш керак, улар чатнаб кетиши мумкин. **Бўртма тугмаларни** совунли эритмага намланган губка билан тозалаб турилади. Бундай қилинмаса, либос беўхшов кўринади. **Страз** (сунъий қимматбаҳо тош) **тугмаларни** ҳам ювишдан олдин кийимлардан ажратиб олишга тўғри келади.

Чарм буюмларни таъмирлаш

Чарм буюмларни ёғли бўлмаган кир ва чангдан тозалаш учун шампун ёки бошқа ювиш воситалари солинган иссиқ сувга поролон губкани намлаб артиш мумкин. Бундан кейин чарм аввал нам тоза мато, кейин қуруқ мато билан тозалаб артилади.

Чарм куртка ёки пальто совун, нашатир спирти қўшилган сувда тозаланади. Бундан кейин канакунжуг ёгига ботирилган латта билан артилади. Хиралашган жойларини бензин билан тозалаш мумкин эмас.

Кийимни ялтираб туриши учун янги лимон қобиғи ёки тоза фланель латтани кўпиртилган тухум оқига ботириб артилади. Махсус таркиб тайёрлаш ҳам мумкин: канакунжуг ёки зиғир ёғидан 4 қисм, скипидардан 18 қисм ва сариқ мумдан 15 қисм солинали.

Манжет ва ёқа вақти-вақти билан глицеринда артиб турилади.

Очиқ рангли чарм буюмлар магнезий карбонати ва бензин бўтқаси билан тозаланади, қуригандан сўнг чўтка билан тозаланади.

Мўйнани тозалаш

Мўйнали буюмлар махсус парваришни талаб этади. Шуба ёмғир ва қорда қолса, уни тезда шкафга жойлаш керак эмас. Уни яхшилаб қоқиб, қуритиб илгакка осиб қўйинг. Мўйна қуриганда шуба яна бир марта қоқилади ва сийрак тароқда таралади.

Мўйнани батарея ёки қуритиш воситаларида қуритишни маслаҳат бермаймиз. Мўйнани юқори ҳароратда қуритиш уни қаттиқ қилиб, майинлигини йўқотади.

Жингалак қилинган мўйна (қоракўл тери, қўзи, барра териси) суви латта билан кеткизилади. Бундай мўйна таралмайди, астари билан енгилгина қоқилади.

Мўйнани ортиқча намликдан камфора ёрдамида, катта бўлмаган халтада сақланади. У шуба ва шапкалар сақланадиган шкафга жойлаштирилади. Камфора намни яхши шимади, вақти-вақти билан уни янгилаб туриш керак.

Мўйнали нарсалар эгаллаган жойга талък сепиб, уни енгилгина суркаб сингдириш керак. Кейин туки бўйлаб сувда ювиш лозим. Бундан сўнг мўйна қуригилади ва қоқилади.

Оқ мўйна манна ёрмаси ёки картошка уни (крахмали) билан тозаланади. Уни ялтиратиш учун латта сирка эссенциясига намлаб артилади. Картошка уни (крахмали) ёрдамида қўй терисидан қилинган оқ рангдаги мўйнани тозалаш мумкин. Бунинг учун мўйнага аввал крахмал сепилади, сўнггра пуркагичдан ювиш кукунни ёки юқори сифатли хўжалик совунининг илитилган эритмаси қўп миқдорда пуркалади. Хамирсимон масса қўлда бир текисда тақсимланади, қуриганидан сўнг чўтка билан тозаланиб, мўйна таралади. Кутилган натижани олгунга қадар тозалаш такрорланади.

Сунъий мўйна ювиш кукунни эритмаси (1 л қайнаган сувга 1 ош қошиқ кукун) ёрдамида тозаланади. Совитилган эритма мўйна устига пахта-тампон билан суртилади. Кейин губка билан иссиқ сувда ювиб ташланади, қуригилади ва туклари таралади. Сунъий мўйнани ацетон ва сирка эссенциясидан фойдаланиб тозалаш мумкин эмас!

Оқ рангдаги табиий мўйна вақти келиб сарғайиши мумкин. Уни водород пероксидга бир нечта томчи нашатир спирти қўшилган аралашмада оқартириш мумкин.

Шуба кийилмайдиган иссиқ кунларда уни шкафга жойлаётганда қоғоз халта билан ва чойшабга ўраб сақлашни тавсия этамиз. Қоғоз ва газмол орасига, шунингдек, шубанинг ёқаси ёки чўнтагига апельсиннинг қуритилган пўчоги, ёронгул барги, тамаки ёки куяга қарши махсус препаратларни солиб қўйиш керак. Аммо мўйнага бу препаратларни қўйиш шарт эмас.

Пойабзални пардозлаш

– қандай фасонда бўлишидан қатъи назар оёқ кийими топ-тоза бўлиши керак.

– кўчага кийиладиган оёқ кийимини чанг ва кирдан тозалаш учун кўчадан келган заҳотиёқ: дастлаб нам, кейин қуруқ латта билан артиш керак. Буни

кейин қиламан деб орқага ташлаб бўлмайди, чунки чанг ва кир чармга ўз таъсирини ўтказлади.

- бутунлай ивиган оёқ кийимига газетани солиб қуритган маъқул. Қоғоз намни яхши шимиб олади ва бу бир неча бор такрорланса, оёқ кийими тезда қурийди.

- оёқ кийимини ҳеч қачон олов, печка ёки радиатор ёнида қуритманг! Юқори ҳарорат унга салбий таъсир этади: чарм шаклини ўзгартиради, эгилувчанлигини йўқотади, безаклари, иплари ишдан чиқади. Чарм оёқ кийимларини қуритиш учун ҳарорат 50°C дан ошмаслиги керак. Тўқимачилик оёқ кийимининг тагчарми елим билан эмас, ип билан маҳкамланган бўлса, юқори ҳароратда қуритиш мумкин. Қуритилган оёқ кийими ўсимлик ёки канакунжут ёғи, глицерин, вазелин билан юмшатилади.

- қуритилган оёқ кийими крем билан мойланиши керак. Крем рангини пойабзал рангига мос танланг. Рангсиз крем фақат оқ ва очиқ рангли пойабзалларга ишлатилади. Тўқроқ рангли крем эса унинг рангини хиралаштиради. Крем оёқ кийимига 5-10 дақиқа қўйилади, сўнгра чўткала тозаланади. замш ёки бахмал парчаси билан сайқалланади.

- ботинка ёки этик ичидаги совуқ ўтказмайдиган патак ҳар куни олиниб, қурилади.

- вақти-вақти билан туфлини иссиқ сувда ювиш тавсия этилади. Шунда крем ва чанг қолдиқлари кетади.

- чарм оёқ кийимидаги ёғ доғларини сода эритмаси (1/2 стакан сувга 1 чой қошиқда) йўқотилади. Доғ кетгунича қуруқ юмшоқ латтада артилади. Пойабзалдаги оқ доғларни ошхона сиркасида йўқотиш мумкин.

- оқ чармдан қилинган пойабзални тозалаш учун сут ёки рангсиз кремдан фойдаланиш мумкин.

- эскирган чарм оёқ кийимини скипидарга 3-4 томчи сут қўшилган аралашма ёрдамида янгилаш мумкин.

- лакланган туфлининг тусини тиклаш учун аввал кесилган бошпийёз билан, кейин духоба латта билан артиш керак. Шунингдек, вақти-вақти билан лакланган оёқ кийимини тухум сариғи билан ёглаб туриш керак.

- тўқимачилик пойабзалининг юқори қисми нашатир спирт (1 стакан сувга 1 чой қошиқ) солинган сувда совун билан ювилади, сўнгра тоза сувга намланган латтада артилади. Бундай пойабзалдаги ёғли доғ бензин билан йўқотилади. Оқ рангдаги тўқимачилик пойабзали тоза бўр эритмасида тозаланади.

- замш туфлини янгидай қилиш учун нашатир спирт эритмасидан фойдаланилади, бундан кейин резинали чўтка ёки жилвир қоғоз билан артилади.

- замш пойабзални олдин буг устида бироз **тутиб**, кейин тозалаган маъкул.
- эскирган қора замш пойабзалнинг ён томонндаги пахмоқ юзаси гугурт қутисиди ишқаланади. Шунингдек, уни сиёҳ резинкасида, малла ранглисини қаҳва қуйқуми билан тозалаш мумкин.

Пойабзалдаги ёқимсиз ҳидни водород пероксидни ички томонига суртиб кеткизиш мумкин. Ёки махсус дезодорантдан фойдаланилади.

- оёқ кийимини сақлаш учун олиб қўйишдан олдин тозалаш, мойлаш ва газета ёки ингичка қоғозга жойлаш керак. Бир жуфт пойабзални алоҳида-алоҳида қутиларда сақлаган маъкул.

- тор оёқ кийимини кенгайтириш учун одеколон қўйилади, дарҳол кийилади ва ташқарига ҳам одеколон сепилади. Чарм юмшайди, кенгаяди ва оёққа лойиқ бўлади-қолади.

- чарм пойабзални кенгайтириш лозим бўлса, олдиндан қайнаган сувга ивигилган ва яхшилаб сиқилган пахтаипли матога бир неча дақиқа ўраб қўйилади, кейин ўсимлик ёғида мойланади, шундай ҳолида бир кун қолдирилади.

- чарм тагчарм ейилиб кетмаслиги учун, зигир алиф ёғида артилади. Бундай тагчарм гирчилласа, ўсимлик ёғида мойланади.

САЛОМАТЛИК ВА ҲАЛОВАТ

Сизнинг ўзингизга бўлган муносабатингиз, ўзингизни қадрлашингиз ёки беҳурмат қилишингиз, аввало сизнинг соғлигингизга бўлган эътиборингизда сезилади. Билиб қўйинг, унчалик келишмаган, лекин соғлом одам атрофдагиларга кўпроқ завқ улашади. Ундан ҳаёт ва қувонч шукуҳи уфуриб туради. Шундай экан, ўз-ўзимизга бўлган муносабатни соғлом бўлишнинг ўнта сирини ўрганишдан бошлаймиз. Бу кўрсатмалар Адам Жексоннинг «Соғлом бўлишнинг ўнта сири» китобидан олинган.

Биринчи сир. Ақл кучи. Соғлиқ ва касалликнинг асоси ақлимизга жойлашган. Аввало биз ақлимиз билан соғлом ва бахтли эканлигимизни кунига камида уч марта ўн беш дақиқадан такрорлашимиз керак. Ва ўз руҳиятимизни ақл измида бошқаришга интилишимиз, ўзимиз ва ҳаётни севишимиз лозим.

Иккинчи сир. Нафас олиш кучи. Ҳаёт ва ўлим орасидаги фарқ бизнинг нафасимизда жойлашган.

Тўғри нафас олиш касалликни енгил ва саломатликни сақлаш учун муҳим.

Бу қон ва лимфанинг айланишини яхшилади.

Асаб тизимини бўшаштиради ва тинчлантиради.

Танани озиқлантиради, тозалайди ва ақлни тинчлантиради.

Машқларни эрталаб, кундузи ва кечқурун қуйидаги тарзда бажариш керак: Нафас олишни бирлик деб қабул қиламиз, у ўзингизга қанчалик қулай бўлса, шундай муддатли бўлиши зарур.

Нафас олишга нисбатан тўрт марта узоқроқ нафасни тутиб туриш даркор.

Нафас олишга нисбатан чиқариш икки баробар узоқроқ бўлади.

Ҳаммасини кетма-кет ўн марта такрорлаш зарур.

Учинчи сир. Жисмоний машқлар кучи. Жисмоний фаолият куч келтиради.

Доимий жисмоний машқлар қон айланишини яхшилади

Ўпка ва юракни мустаҳкамлайди

Кўп жисмоний бузулишларни енгиб ўтишга ёрдам беради

Бадантарбияга кунига ҳеч бўлмаганда ярим соат вақт ажратинг.

Тўртинчи сир. Тўғри овқатланиш сир.

Табиий озиқни танланг.

Яхши овқатланиш меъёрадаги ҳазм қилишсиз бўлмайди. Шу боис овқатни яхшилаб чайнанг, фақат тинч ҳолатда овқатланинг.

Кўп эмас, камроқ енг.

Етмиш фоиз озиқ маҳсулотлари асосан сувдан таркиб топган бўлиши зарур.

Хужайраларни емирувчи – қанд, гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари, туз, чой, кофе ва алкогольдан сақланинг.

Бешинчи сир. Кулги кучи.

Кулги нафас олишни яхшилади, юрак ва ўпкага ажойиб маҳсулотлар ҳисобланади, қориндаги аъзоларни уқалашга таъсир қилади ва ичак фаолиятига кўмаклашади.

Кулги иммун тизимини кучайтиради.

Кулги жамлаш қобилятини яхшилади ва руҳий стрессни йўқотади.

Олтинчи сир. Дам олиш кучи.

Дам олиш тана, ақл ва руҳни ёшартиради

Жисмоний ва руҳий саломатлик учун муҳимдир

Вужудимизнинг кислородга бўлган талабини 50 фоизга пасайтиради.

Юрак юкини 30 фоизга камайтиради.

Қон босимини туширади, қисқа муддатли ва узоқ муддатли хотирани яхшилайди.

Бунинг учун қуйидагилар зарур:

- иш куни давомида мунтазам қисқа танаффуслар қилиш;
- ташвишланишни бас қилиш;
- ҳафтанинг бир кунини дам олишга бағишлаш.

Нафас олиш машқлари билан шугулланиш – бу асабийлашган чоғда ёки стресс ҳолатида бўлганда айниқса муҳимдир.

Еттинчи сир. Қоматни тўғри тутиш кучи.

Ёмон қомат қоннинг эркин айланишига халақит беради, асаб йўллариini эзди ва касалланишга олиб келади.

Қоматимиз кайфиятимиз ва ҳиссиётларимизга худди жисмоний ҳолатимизга бўлганидек таъсир кўрсатади.

Яхши қомат англамоқ маҳсулидир. Ҳар куни ўз қоматингизни кузатиб бориш, ёмон одатларингизни пайқаш ва тузатишга вақт ажратинг.

Чуқур нафас олинг ва шу тобда ўзингизни қандайдир куч эҳтиёткорлик билан юқорига тортаётгандек тасаввур қилинг.

Яхши қоматнинг синоати – мувозанат.

Саккизинчи сир. Ташқи муҳит кучи.

Тоза ҳаво ва қуёш нури – соғлом атроф-муҳитнинг туб негизидир.

Агар ўз ишингизни табиатга олиб чиқолмасангиз, табиатни ишингизга олиб келинг – хонадаги гул ва ўсимликларни кўпайтиринг.

Тўққизинчи сир. Ишонч кучи. Ишонч – бу руҳий куч, унинг шарофати билан бўлиши мумкинмас нарса мумкинга айланади.

Ишонч инсон руҳиятини Олий Куч билан боғлайди.

Асл саломатликка етишиш учун биз нафақат жисмоний, балки руҳий озиқланишга муҳтожмиз.

Ишонч ҳаракатларсиз ҳеч нимага эрзимади.

Ўнинчи сир. Муҳаббат кучи.

Муҳаббат – бу ҳаммани соғайтирувчи куч.

Муҳаббатга эришиш учун муҳаббатни тўхфа этиш даркор.

Кўриб турибсизки, саломатлик сари борадиган йўл жуда оддий ва раво. Сиз ундан оғишмай юра олсангиз, ҳаётингиз ҳаловат билан кечади. Соғлом, хушчақчақ одам – ўзини қадрлайдиган, севадиган инсон. Ўзини ҳурмат қилган киши эса ҳам оилада, ҳам жамиятда ўз ўрнига эга бўлади ва ўзгаларга одоб билан муносабатда бўлишни яхши билади.

Оила этикети



У ВА МЕН

Оила эркак ва аёл ўртасидаги ўзаро ҳурмат ва муҳаббат билан мустаҳкам-ланади, шу билан бирга қалб ва интеллект иттифоқи ҳамдир.

Умр йўлдошингизни қандай бўлса, шундайлигича севинг. Маълумки, турмуш қуриш ёшидагиларнинг аксарияти ўз одати, диди, тажрибасига эга, тарбияси етарлича шаклланган бўлади. Шунинг учун уни ўз андазангизга мувофиқ ўзгартиришга ҳаракат қилишингиз соддаликдир. Одатда одамлар ўзгаришни хоҳламайди; ундан бошқа одам ясаб бўлмайди. Баъзи бир камчиликларини аста-секин тўғрилаб бориш мумкин, холос. Ва буни жуда эҳтиёткорлик, юмшоқлик билан бажариш керак. Жаҳлингиз чиқиб танқид қилишингиз ҳеч қандай яхшиликка олиб келмайди – бу эр-хотинлар ўртасидаги яширин адоватнинг уйғонишига сабаб бўлиши мумкин.

Уйламай айтилган гап, тортишувдан қолган кўнглихиралик севган одамнинг қалбини қаттиқ яралаши мумкин. Ва ҳеч қачон ҳақоратламанг: оилавий муносабатларда билатуриб ҳақорат қилишдан оғирроқ нарса йўқ.

Эр-хотинлар баҳсли саволларда бир-бирига қарши чиқмаслиги, ён босиб, муросага кела олиши керак.

Эркак аёл қалбини ўрганиши ва у билан эҳтиёткорона муносабатда бўлсин. Айниқса, аёлга ҳомиладорлиги ва туққанидан сўнг ғамхўр муносабат, парвариш зарур. Чунки бундай пайтда аёл қалби нозиклашади, ёмон муносабат эса уни асаб шикастланиши ва аёлларга хос бўлган касалликларга дучор этади. Аёлга бундай меҳр кўрсатиш учун эркак анча сабрли бўлиши лозим. Агар ўртада чин муҳаббат бўлса, бундай муносабат ўрнатиш қийин кечмайди, балки бу табиий равишда амалга ошади.

Эркак киши асосий эътиборни бурч ва масъулиятга қаратади, аёл эса ҳамisha болалари билан бирга бошқарувчи раҳбар-эркакка муҳтож бўлади.

Эркак киши дам олиш ва тинчликни ўз оиласидан излайди; у уйда осойишталик, шинамлик бўлишини хоҳлайди, чунки у ишдаги тортишув ва кўнглисизликлардан толиқади. Агар уни аёли уйдаги муаммолар билан қарши олса, бу эркакни янада ташвишга солади.

Эркак уйдаги ҳамма ишни ўзи бошқариши шарт эмас. У аёлини уйдаги муаммоларни ўзи ҳал қилишга ўргатиши, зарур бўлганда унга кўмаклашиши керак. Оилада уй бекаси тарбияни ўз қўлига олади, эркак эса аёли учун ҳам масъул бўлади.

Оилади аёл ҳеч қачон эркак, эркак эса аёл бўлиши керак эмас. Табиат ва инсоний таомилда белгиланганидек, уларнинг ҳар бири ўз вазифасини бажариши, аммо буларни бошқариш битта қўлда бўлиши керак.

Ҳозирги вақтда никоҳ муносабатларидаги тенгҳуқуқлилиқ оила ва уй мажбуриятларини ҳам эркак, ҳам аёл баравар бажаради, деб ҳисоблайди. Уйдаги энг оғир юмушларни эркак ўз зиммасига олиши керак. Шунингдек, овқат тайёрлаш ва идишларни ювиш эркакка ярашмайди. Барча ишдаги оилавий ҳамжиҳатлик кўп вақтни тежашга ёрдам беради; жумладан, биргаликда дам олишлари ёки фарзанд тарбияси билан шуғулланишлари учун кўпроқ вақт ажратилади.

Эркак аёлида ўзига нисбатан ишонч уйғотиши, ёқиши, тоза кийиниши, эътиборли ва меҳрибон бўлиши керак. Бунинг учун эркак ишдан қайтгач, диванда газета ўқиб жимгина ўтирмай, аёлига жилмайиши, ўпиб қўйиши ва ширин сўз айтиши лозим. Овқатланаётганда аёлингиз тайёрлаган овқатни танқид қилманг. Аксинча, овқатнинг мазаси ва кўриниши яхши эканлигини айтинг.

Эркак аёли учун ҳамиша севимли бўлиб қолиши, унинг устидан ҳукмронлик қилишга уринмаслиги керак.

Аёл барчага мулоийм ва хушмуомала, назокатли бўлсин. Айниқса, сержаҳллилиқ ҳар қандай гўзал аёлни ҳам хунуклаштиради, эрининг муҳаббатини сўндиради. Шунингдек, у озода, саранжом-саришта бўлиб, ундан ҳамиша ёқимли ҳид таралиб турсин.

Никоҳнинг биринчи ойларида аёл ва эркакнинг ҳар хил инсонлиги тушунмовчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун дастлаб бир-бирига ён бериб, вақти-вақти билан бир-бирининг камчиликларини тузатиб туришсин. Бундай ҳолатда ихтилоф келиб чиқиши мумкин, аммо улар аҳил бўлишга интилса, бу осон кечади. Бир-бирингиздан ғазабланмасдан, муаммоларни хотиржам, иккинчи ярмингизнинг фикрини инобатга олиб ҳал қилинг.

Эр-хотинлик муносабатида мулоиймлиқ, босиқлик, ақл, чидам ва бир-бирини тушунишгина оилани сақлаб қолиши мумкин.

Никоҳ кўнгил очиш муассасаси эмас, ҳаёт мактабидир; у ўз-ўзини тарбиялаш, бегона қараш ва дилга мослаштириш, ихтиёрий равишда ўз манфаатидан воз кечиш, сабрлилиқ ва садоқат, илтифот ва марҳаматлилиқни бир умрга ўргатиб боради.

Эркак агар ўз оилавий ҳаётини заҳарлашни истамаса, оиласига вафодор бўлишга, табиатидаги огир жиҳатларини йўқотишга ҳаракат қилсин. Вафодорлик ва ишонч – эр-хотин ўртасидаги энг асосий жиҳатдир.

Ақлли, эрини ҳурмат қилган аёл эрининг шахсий нарсаларини титкиламайди, телефондаги суҳбатларини тингламайди, бошқаларнинг олдида эрини танқид қилмайди, ўз оиласига етарлича эътибор бермаётганидан нолимайди, эрига ёқмайдиган одамларни уйга меҳмонга таклиф этмайди. Бундай аёл уйда ҳам чиройли, ихчам кийинади, сочларини ярашиқли турмаклаб олади. Эрига пардоз қилган ва ўзини тартибга келтирган ҳолдагина кўринади.

Қуйидаги маслаҳатлар сизга асқотиши мумкин:

– Ҳар бир одам ўзига хос олам. Ва ҳамманинг ажойиб хислатлари билан биргаликда ёмон одатлари ҳам бўлади. Шунингдек, сиз ҳам ўзингизга хос одамсиз ва сизнинг ҳам яхши ва ёмон томонларингиз бор. Шундай экан, турмуш ўртоғингизнинг баъзи камчиликларини кечира олинг, чунки мукамал одам камдан-кам бўлади. Зеро, Жалолиддин Румий ҳам “Айбсиз дўст қидирган дўстсиз қолади”, деб беҳуда айтмаган.

Аммо ўзингиздаги камчилигу нуқсонларни сезсангиз, уни тузатишга ҳаракат қилинг. Чунки буни сезган турмуш ўртоғингиз бундан таъсирланади ва сизга ҳурмати ошади.

– Ҳаётда турмуши бор, севган одам баъзида хафа бўлади, севилмаган ва турмуши бўлмаган одам ҳамиша хафа бўлади. Шундай экан, турмушнинг баъзи ташвишларига сабр қилиш лозим.

Пайғамбаримиз (с.а.в.): “Бошқалар билан яшамаган ва ўзи билан ҳам яшай олмаган инсонда хайр йўқдир”, деганлар.

– Муҳаббат бир-бирига меҳр бериш ва олишдир. Фақат ўзини яхши кўришларини исташ, аммо ўзи бировга меҳр-муҳаббат кўрсатмаслик кўпинча муносабатларнинг бузилишига олиб келади. Аслида севганимизга меҳр кўрсатишимиз ўзимизга кўрсатган эътиборимиздир.

– Эр-хотинлар ўртасидаги муносабатларда севгини асраш ва бойитиб бориш лозим. Муҳаббатингизни бир-бирингизга эслатиб туринг. Ва албатта, бир-бирингизнинг хатонгизни кечира олинг.

– Оила бахти бир-бирини тушуниб топилади. Жисмнинг бирлиги билан бирга қалблар бирлиги ҳам муҳим. Чунки жисмлар бир-биридан қанчалик узоқ масофада бўлмасин, кўнгиллар яқин бўла олади.

– Турмуш ўртоғингиз қизиққан соҳалар, мавзулар сиз учун ҳам муҳим бўлиши керак. Унинг суҳбатлари сизга мароқли туюлади ва бундан турмуш ўртоғингиз ўзини тинглаётганларидан мамнун бўлиб, ўзини сизга янада яқинроқ тутади.

– Бир мутафаккир: “Эркаклар қуш кабидирлар. Қаттиқ ушласангиз, бўғилади. Қўйиб юборсангиз учади-кетилади”, деган... Шунинг учун эркак кишини қўлда эмас, қўнгилда тутиб туриш лозим. Қўнгилда сақлай олмаганларгина турмуш ўртоғини қўлида тутишга ҳаракат қилади.

– Турмуш ўртоғингиз учун аҳамиятли бўлган кунларни чинакам байрамга айлантиринг.

– Оила сирларини сақлаш хусусида Пайғамбаримиз (с.а.в.) шундай деганлар: “Қиёмат кунда Аллоҳ наздида энг ёмон мавқедаги инсонлардан бири турмуш ўртоғи билан яшаб, сўнгра унинг сирини очган инсондир”.

– Турмуш ўртоғингизни ўзгалар билан таққослашингиз ва буни ошкор айтишингиз унга унчалик ҳуш келмайди ва дилини огритади.

– Турмуш ўртоғингизнинг яқинларига ҳурмат ва эҳтиром кўрсатинг. Яъни “Севганларини севиб, ёмон кўрганларидан узоқ юринг”, деган гап бежиз айтилмаганлигини унутманг.

– Агар дунёқарашлар ва дидлар турлича бўлса, бунинг учун бир-бирингизга фикрингизни ўтказиш тазйиқ даражасига бориб етмаслиги керак. Балки ўша фарқларда ҳам сиз қадрлашингиз керак бўлган жиҳатлар бор бўлиши мумкин. Яхшиси, унинг қизиққан соҳаси, фикрларини ҳурматлашга ўрганинг.

– Бир-бирингизнинг ўртангизда яширган сирларингиз бўлса, орада қўрқув бор. Қўрқув бор ойда эса севги бўлмайди. Бир-бирингизга ишонинг, ишончсизлик муносабатларга дарз етказди.

– Кечиримли бўлинг ва ўз хатоларингизни тан олиб, уэр сўрашни билинг. Бу турмуш ўртоғингизнинг қўнглини юмшатади.

-- Миннатдорчилик билдиринг.

– Бир-бирига жаҳл қилиш севги туйғусига зарар етказди, орага совуқчилик туширади. Чунки киши жаҳл қилаётганда назокатли бўлолмайди, балки ўзининг бутун ожизлигу қўполлигини намоиш этади. Агар турмуш ўртоғингизнинг жаҳли чиқса, сиз ҳам жаҳл билан жавоб қайтарманг. Шунда жанжал тезда бартараф бўлади ва турмуш ўртоғингиз ўз қилмишидан уялиб, сиздан кечирим сўрайди ёки ўз ишидан хижолат тортади.

– Бир-бирингизга ёрдам беринг, аммо буни ҳеч қачон миннат қила кўрманг.

– Бахтли оила қуриш хусусида М. Морган шундай дейди: “Эрингизга ҳеч қачон ўз фикрингизни қабул қилдириш учун ҳаракат қилманг. Сўнги сўзни эрингиз сўзласин. Сўзингизда қаттиқ туриб олиб ҳам йўқотасиз, ҳам ҳузурсиз бўласиз. Оила қиролликка ўхшайди. Эрингиз қирол, сиз эса қироличасиз”.

М. Морган бу тавсияларни шундай воқеа билан тушунтиради. Машҳур футболчининг хотини уникига келади ва эридан шикоят қилади: “Эрим мени севмайди, шу сабабли аҳамият бермайди”.

Морган бу аёлга: “Яшашингни эрингникига ўхшат!..” дейди.

“Эри машҳур футболчи эди. Табиийки, унинг футболдан воз кечишини ва бу хусусда таҳдид қилишини тавсия қилмас эдим”. — деди.

Бу тавсияни аёл аввал хаёлига ҳам келтирмаган, аммо кейин чорасиз қолгани учун мослашди.

Орадан икки йил ўтгач, футболчининг хотини қувончдан учарди. Чунки эри шундай деган эди: “Ҳозир сени шундай севаманки, истасанг, ҳатто футболни ҳам ташлайман”.

М.Морган айтадики: “Менимча, фидокорлик қилиши керак бўлган эркак эмас, аёлдир.

Оила қиролликка ўхшайди. Гарчи сўнгги сўз қиролники бўлса-да, аммо қиролича ҳам қаерда сўз соҳиби бўлишини билади. Қиролни таъсирлантириш унинг қўлида.

Дейл Карнеги ёзади: “Биз унча-мунча турмуш зарбаларини жасорат билан енгганимиз ҳолда арзимаган хато ва нуқсонларни бартараф этишда негадир ожизлик қилиб қоламиз. Айниқса, бу ҳолни оилавий муносабатларда яққол кўриш мумкин. Эр-хотин ўртасидаги беҳуда можаролар туфайли ақлдан озиш даражасига етганлар. Турли касалликларни орттириб олганлар, ҳатто ажрашиб кетишга қадар содир бўлган воқеалар кўп. Чикагода ҳакамлик қилувчи ҳуқуқшунос Жозеф Сабатнинг сўзларига қараганда, бир йилда қирқ мингдан ортиқ ажралиш содир бўлган. Бу бахтсиз никоҳлар арзимаган “деди-деди”лар эвазига бекор қилинган. Нафақат, ажралиш ҳолати, бошқа судга топширилган даъволашув аризаларида ҳам тинч йўл билан ҳал қилиш мумкин бўлган майда-чуйдалар юзаки бўртиб туради.

Оилада камситиш, кечириш мумкин бўлган хато, ноўрин танбеҳлар, ҳақорат, қўполликлар ҳам беҳуда зўриқиш ҳисобланса-да, ҳужум, ҳатто ўлдиришгача олиб бориш мумкин. Аҳамиятсиз бундай зарбалар бизнинг туйғуларимизга, шаънимизга таъсир этиб, кўп ҳолларда юрак хасталигига дучор бўламиз.

Бир куни Карнеги хоним билан чикаголик дўстларимизникида тушлик қилдик. Мезбонимиз гўштни нотўғри майдалаётган эди, кўзим тушса ҳам, аҳамият бермадим. Аммо буни кўриб қолган хотини бизнинг олдимизда унга ташланиб қолди: “Жон, нима қилаётганингни билияпсанми? Қачон дастурхон устида ўзингни тутишни ўрганасан?” Кейин бизга деди: “У доим хатога йўл қўяди. Ҳеч қачон хатосини тузатишни ўйламайди ҳам”. Эҳтимол, эри гўштни рисоладагидек тўғрашга ҳаракат қилмас, аммо унинг сабр-бардоши мени ажаблантирар эди, бу аёл билан йигирма йил қандай турмуш кечирдийкин?”

Журналист аёл Дороти Дикс бир мақоласида шундай ёзади: “Никоҳда очиқ-ошкоралик эмас, дипломатия зарур”.

П. Бомарше: “Табиат аёлга шундай дейди: удласидан чиқсанг гўзал бўл, хоҳласанг оқила бўл, аммо идрокли бўлмогинг шарт”, - деб ёзган.

Оилавий ҳаётдаги кам-кўст ва майда-чуйда кемтикларни фақат бир-бирига бўлган меҳр-муҳаббат билан енгиб яшаш мумкин.

Бўлимни Пифагорнинг ушбу сўзлари блан яқунлаймиз: “Оқила рафиқам! Агар эринг ёнингда бўлишини истасанг, шунинг пайига тушгинки, токи у ҳеч ерда сенинг ҳузурингдаги каби роҳат-фароғат ва мулоимликка дуч келмасин”.

ФАРЗАНД ТАРБИЯСИ

Ота-онанинг ўз фарзандига таъсир этиш имконияти бошқаларга нисбатан кўп. Чунки улар бу вазифани адо этишда ўзларидаги бор меҳрни ишга солади. Қолаверса, баркамол ота-она фарзандларининг илмли бўлиши учун муҳит, шароит яратиб беришга интилади, ҳар қандай шароитда ҳам вақт ажратиб, болаларининг таълим-тарбияси билан жиддий шуғулланади.

Оиладаги муҳаббат, ишонч, ўзаро тушуниш ва ғамхўрлик боланинг очиқ-кўнгил ва тўғрисиўз бўлиб тарбия топишига замин бўлади. Боланинг табиати ва руҳияти ота-оналар ўртасидаги муносабатлар асосида шаклланади. Отаси рафиқасига қандай муносабатда бўлса, ўғил бола аёлларга шундай муносабатда бўлади. Ва аксинча қиз бола ўз онасининг хатти-ҳаракатларини такрорлайди.

Овқатланаётганда болани: “Шовқин қилма!” деб минг марта огоҳлантириш мумкин. Аммо болага танбеҳ бергач, ярим соат ўтар-ўтмас, аёл эрига баланд овозда гапирса ёки қаттиқроқ кулса, бола юқоридаги танбеҳни қулоғига илмай қўя қолади. Шунинг учун айтилганларга аввало тарбия берувчининг амал қилиши ёки буни болага амалда бажариб кўрсатиши керак.

Болаликда бола сўзлар оламига нисбатан таассуротлар оламида кўпроқ яшайди, у ҳали ўзича мустақил ўйлай олмайди, балки нусха олади. Шунинг учун кичкина бола бор уйда киши унинг ва ўзининг ҳаракатларини назорат қилиши керак.

Ота-оналарнинг болалар олдида ўз муносабатлари ҳақида тортишиб кетишидан уларнинг болалар олдидаги масъулиятсизлиги, худбинлиги англашилади. Уларнинг бу низолари болалар руҳиятида салбий таъсир этади.

Бола онанинг парвариши ва меҳрига эҳтиёж сезади. Шу билан отанинг ҳам болага эътибори зарур бўлади. Тўғри, ҳеч қандай ота она ўрнини, унинг меҳрини беролмайди. Лекин боладаги баъзи жисмоний хусусиятлар эркаклар ёрдамидагина шаклланади.

Боланинг жисмонан соғлом бўлишида уларни тўғри овқатлантириш муҳим ўрин тутadi. Болага мутлақо алкоғолли ичимликлар, қажва, чой, кўп гўшт бериб бўлмайди. Болани тоза ҳавода сайр қилдириш, бадантарбия билан шуғуллантириш керак.

Болага бериладиган асосий руҳий тарбия аниқлик ва нутқдир. Ақлнинг пайдо бўлиши учун уни зўриқтирмайдиган табиат ва санъат билан таништириш, ҳар қандай хунук ва қўпол нарсалардан қочиш керак. Чунки бу даврда бола таассуротлари чуқур ва ўчмас бўлади. Бола билан аниқ ва тоза тилда гаплашиш керак. Бу унинг тили соқовланмасдан равон чиқиши ва сўзларни аниқ-тиниқ ишлатишига кўмак беради. Боланинг дастлабки таълим олиш-ўрганиши ўйин ва ўйинчоқлардан бошланади. Биз бунга деярли эътибор бермаймиз. Ўйинчоқлар эса тарбия воситаси вазифасини бажаради. Ўйин – бола учун жиддий машғулот; у ўз ақли билан эркин ҳаракатлана бошлайди, мустақиллигини таъминлайди, бу бўлғуси инсоннинг табиатини белгилайди.

Ўйин ва ўйинчоқлар – бу бола учун фақат овунчоқ эмас. Бу боланинг жисмоний ва руҳий тарбиясидаги жиддий омилдир. Ёмон одатларни ўзлаштириб олади, деб боланинг бошқа болалар билан муносабатини чеклайвериш ёки тақиқлаш керак эмас. Бундай вазиятда уни диққат билан кузатинг, яъни ёмон болалардан чекламасдан, яхшиларига жуда ишониб ҳам юборманг.

Боланинг тенгдошлари билан ўйнаши уни ўйин қоидаларига бўйсунишга ўргатади, қайсарлигини йўқотади, жамоа иродасини бажаришга кўниктиради, такаббурлигини пасайтиради. Ҳаракатли ўйинлар болани жисмонан ривожлантиради.

Ўйда ҳам ўйинчоқлар муҳим аҳамиятга эга. Бола улар билан сайрга чиқади, севимли ўйинчоғини овқатлантиради ва кийинтиради, улар билан бирга ухлайди ва онасининг ҳаракатларини такрорлаган ҳолда қўғирчоғини тарбиялайди.

Ўйинчоқлар боланинг фикрлашини ўстиради, ички руҳий оламини бойитади. Аммо бу ерда шуни унутмаслик керакки; боланинг ўйинчоқлари жуда кўп бўлмаслиги керак. Бундай ҳолатда бола уларни қадрламайди. Агар ўйинчоғини бузиб қўйса, албатта, янгисининг яна пайдо бўлишига ишониб қолади. Табиийки, хонада тартибсизлик ҳукм суради. Сизнинг буйруғингиз билан бола кечқурун ўйинчоқларини йиғиштириб олади. Сиз буни унга ўйинчоқлар кечаси дам олиши керак, дея тушунтиришингиз мумкин. Агар бола уни истамасдан бажарса ёки умуман йиғиштириб қўйишни хоҳламаса – жаҳлингиз чиқмасин, балки унга ўйинчоқларни ўзингиз билан бирга йиғиштиришни таклиф қилинг.

Болага унинг бошқалардан ажралиб туриши учун қимматбаҳо ва мураккаб ўйинчоқларни сотиб олишга ҳеч қандай зарурат йўқ. Болалар, айниқса, кичкина болалар уларни одатда синдириб қўйишади.

Болага эртак айтиб бериш жуда зарур. Ҳеч бир нарса бола ақли ва тасаввури, ҳаёлотини эртақчалик бойитмайди.

Болалик кейинги мураккаб ҳаёт учун тайёргарликкина эмас, болалик қувончини яшаб ўтиш давридир. Болалик гўзал бўлиш билан бирга келгуси ҳаётида бир умр татиғулик жонли хотираларга эга бўлиши лозим.

Барча болалар кичиклигидаёқ ўзини тутиш қоидаларини ўрганиб бориши керак. Биринчидан, боланинг тақиқларга эргашиши учун аввало, унинг сабабларини тушунтириш керак. Болага тўғрисиўзлик қилиш керак, унга буни бола тушунадиган қилиб етказиш керак. Ҳеч бир ҳолатда болага золимлик билан муносабатда бўлманг ёки ниманидир, бажаришни хоҳламаганингиз учунгина тақиқламанг. Болага ростини айтишдан ёки бирор нарсага иқдор бўлишдан қўрқманг, аксинча бу бола билан сизнинг ўртангиздаги ишончнинг мустақамланишига ёрдам беради.

Болаларга катталар гаплашаётганда уларнинг гапини бўлиш мумкин эмаслигини тушунтиринг. Уларни бошқалар билан ҳушмуомала бўлишга, дастурхон атрофида ўзини тўғри тутишга ўргатинг.

Болалар столда тўғри ўтирсин. Ножўя ҳаракат қилмаслиги, столда тирсакка суяниб ўтирмаслиги керак: бу бошқаларга ҳалақит беради.

Стулни тебратмаслиги, дастурхонни ўйнамаслиги лозим: стулдан йиқилиб тушиши, дастурхонни тортиб юбориши натижасида барча анжомларни тушириб юбориши, иссиқ овқат ўзи ёки бошқаларнинг устига тўкилиб кетиши мумкин.

Болалар дастурхон атрофида ўзини қандай тутишни қанча эрта ўрганса, буни шунча беихтиёр, енгил ва эркин бажаради.

Қошиқ – болага бериладиган биринчи анжом. Унга тутқичнинг ластроидан ўнг қўлнинг уч бармоғи билан ушлаш кераклигини кўрсатинг. Қошиқ бутунлай оғизга кириб кетмаслиги, шу билан бирга қошиқдаги овқатни охиригача ейиш кераклигини тушунтиринг.

Тўрт ёшли бола санчқидан тўғри фойдаланишни билиши керак. Аввало унга санчқини ўнг қўлнинг уч бармоғида қандай тутиш кераклиги кўрсатинг. Ёгуликни кесаётганда санчқини чап қўлда қандай қулай тутиш мумкинлигини ҳам кўрсатинг. Шунингдек, санчқини ликопчага олиб бораётганда перпендикуляр эмас, қия қилиб тутишни ўргатинг. Шунда санчқи сирғалиб тушиб кетмайди ва овқат стол, кўйлакка тўкилмайди. Юмшоқ овқатларни санчқи билан кесиш эмас, ўзининг тақсимчасига ажратиш олиши мумкинлигини ҳам айтишни унутманг.

Пичоқсиз, санчқининг ўзи билан қиймали котлет, тефтел, қайнатиб пиширилган сабзавотлар ва балиқ ейилади.

Ликопчадаги ҳамма егуликни бирваракайига кесиб қўйилса, у тезда совиб қолади ва ёқимсиз кўриниш касб этади, шунинг учун овқатнинг бир бўлагини еб бўлгандан сўнг, кейингисини кесган маъқул.

Пичоқни оғзига олиб боришига йўл қўйманг; тили ёки лабини кесиб олиши мумкин. Агар овқатнинг қолдиғи қолса, тишни тозалаш учун тишқавлагичдан бошқа ҳеч нарса билан тозалаб бўлмаслигини айтинг. Аммо буни стол ёки дастурхон атрофида амалга оширмаслиги керак.

Яхшиси, болани, овқатланганидан сўнг ичиладиган сода солиб эритилган иссиқ сувда оғзини чайишга ўргатинг.

Пичоқ билан кесиб ейиладиган овқатларни ейишда, санчқини чап қўлда ушлаб, кесиш ўнғай бўлиши учун пичоқни ўнг қўлда тутиш керак. Агар фақат санчқи билан ейилса, санчқи ўнг қўлда бўлади.

Бола суюқ овқатларни қошиқда, қумоқ-қумоқ каша, тухумлар, димлаб пиширилган, сувда пиширилган сабзавотларни санчқида ейилишини билиши керак. Фойдаланилган анжомлар столнинг устига эмас, ўзининг ликопчасида ёки махсус тагликларга қўйилади.

Умумий қўйилган овқатдан ўз ликопчасига олаётганда ўзи фойдаланаётган анжомлар билан олиш мумкин эмас. Умумий нонни ўзининг пичоғи билан кесиш ҳам ярамайди. Шу арзимасдек туялган ҳолат ҳам оддий ва ҳаммага тушунарли бўлган гигиена талабларига амал қилишни кўрсатади.

Бола овқатни шошмасдан, чалпиллатмасдан, секин-аста чайнаб ейиши керак. Агар бунинг акси бўлса, бу одат хунук ва шовқинли кўринади; ўзи ва бошқаларга ноқулайлик туғдиради.

Болани ўзини яхши тутишга ўргатиш учун анчагина уриниш ва чидам билан ҳаракат қилиш керак бўлади. Бола батартиб ва тўғри овқатланишни ўрганмагунича, ундан ҳадеб айб топаверманг ва доимо уни танқид қилаверманг, акс ҳолда унинг қўпол ҳаракатлари янада кўпайиши мумкин. Унинг хатоларини хушмуомалалик билан тушунтиринг ва уни тўғрилашига сабр билан ёрдам беринг. Вақти келиб, у ҳаммасини ўрганади.

Баъзида бола байрам ёки зиёфат дастурхонида узоқ ўтирганида толиқиб, зерикади ва инжиқлик қила бошлайди. Бундай ҳолатда уни койиманг, айниқса бола анча кичкина бўлса. Жаҳлингиз чиқаётганини билдирманг, чунки болалар одамлардаги кўполликка жуда таъсирчан бўлади. Бундай ҳолатда сиз кичкин-тойингизни хафа қилиб қўясиз.

Болани жазолаш мумкинми? Бенджамин Спок фикрича, жазолаш тарбиялаш услуби эмас. Жазолаш йўли билан ёмон хулқ-атворни тўғрилаб ёки ўзгартириб бўлмайди. Ота-оналар болани жазолаши эмас, бола нима учун галга кирмаётганининг, у бошқалардан нимани ва нима учун хоҳлаётганинг сабабини аниқ-

лаши керак. Бунда болага ўзини қандай тутиши кераклигини, ундан нимани ва нима учун хоҳлаётганингизни тушунтиринг. Бола эркалик қилишни бошласа, унинг чегарадан чиқиб кетишига йўл қўйманг.

Болани бошқа кишилар олдида жазоламанг. Умуман, болани жазолаш уни камситади, айниқса, кўчада, меҳмонларнинг олдида жазолаш икки карра бола нафсониятига тегади.

Болани ўзининг олдида мақтаб юбориш ҳам яхши эмас. Ота-оналарга хос ғурур тезда болаларга сингади. Болаларнинг ортиқча мақташларига ўрганиб қолиши уларни такаббур ва худбин қилиб қўяди.

Болани анча кичкиналигидаёқ тартиб-интизомга, шахсий гигиенага, ўз хонасини ва кийимларини тоза тутишга ўргатиш керак.

Уйда тартиблилик ва шинамлик, озодалик ҳукм сурса, болаларга тозалик ва тартиб-интизомга бўлган меҳр беихтиёр сингиб боради. Катта бўлганларида она уйида олган тартибни сақлаб қолади.

Бола кийимларининг нафақат чиройлилиги, балки озодалиги ҳақида ҳам қайғуришни ўргансин.

Боланинг яхши тарбия топганини аңлатувчи энг яхши кўрсаткич атрофдагиларга, ўзидан катталарга, ота-онасига кўрсатаётган ҳурматдир.

Мақтаб болани билимли бўлиши билан бирга олобга ҳам ўргатиб бориши керак. Бола мактабга олти-етти ёшлигида боради. Шундай экан, у ҳаётидаги энг муҳим, биринчи ҳаётга муносабат даврини уйида ўтказadi. Бошланғич маълумот, яъни пойдевор айнан илк болаликда ўрнатилади, бу вақтда ёш қалб ҳали тоза, янги ва бузилмаган бўлади, бола ишончи агар у сеvimли одами билан боғлиқ бўлса, осон бўйсунadi, кейинчалик улар мустақкам одатга айланади.

Мақтаб таълими бошланганда оилавий тарбия тўхтатиб қўйилмайди. Улар параллел кечиши ва бир-бирини тўлдириб бориши керак. Мактабдаги таълим бир неча соат давом этади, уйдаги тарбия эса узлуксиз равишда кечади. Бу ҳақда Жан Поль шундай деган: «Мақтаб фақат ўқитиши мумкин, онла эса тарбиялайди; ўқиб-ўрганиш тўхтатилиши мумкин, тарбия эса ҳамиша ва тўхтовсиз давом этиши шарт».

Мақтабгача ва мактаб даврида ўғил боланинг биринчи маслаҳатгўйи ва руҳий раҳбари ота бўлиши керак. Шундагина ота унинг ҳақиқий отаси ҳисобланади, чунки у боланинг жисмоний ва моддий ҳаётида, руҳий тарбиясида ҳам ўз ўрнига эга бўлади. Қизалоқлар учун ҳам ота тарбиячидир. Аёлларга хос тарбияни фақат онагина бериши мумкин. Аммо ота тарбияси ҳам ҳеч қандай ортиқчалик қилмайди. Ота – эркак – тарбиядаги қонун вакили, она – аёл – феъл-атвор вакили.

Айниқса, ота-оналар ўспиринликнинг ўзгариш даврида закийлик билан иш тутишлари керак. Ҳеч қачон ўспирин шаънига қарата асоссиз танқид ёки пичинг қила кўрманг. Ўспиринни ўз дунёқараш (фикр)ингизни бажаришга мажбурламанг ва ўғлингиз ёки қизингизга «дўст танлаш»ига бўлган қизиқишингизни бироз жиловланг.

Ота-оналар ва ўспирин болалар ўртасидаги муносабат оила этикети қоидалари асосида қурилиши лозим бўлади. Биринчидан, улгайиб қолган инсон тушуниши керакки, ота-оналар унинг тақдиридан қайғурадилар. Ота-оналар ўспириннинг шахсий ҳаётини бошқариш ёки қизиқиш юзасидан аралашмайдилар.

Ўз навбатида ота-оналар ҳам сабрсизлик, кўполлик, гумонсираш – бола, айниқса, ўспирин билан муносабатдаги маъқул йўл эмаслиги тушунсин.

Ўспиринлар билан хотиржам ва вазмин, ҳеч бир ҳолатда унинг тахминларини ҳақоратламасдан гаплашиш керак.

Бола балоғатга етганда бошқа муаммолар туғила бошлайди. Масалан, пул масаласида. Кўпгина педагогларнинг фикрича, боладаги пул миқдори уни нимага сарфлашига боғлиқ бўлиши керак. Сиз берган пул унинг тенгдошларидаги пул миқдоридан бола тенгқурлари орасида ажраладиган даражада ошиб кетмасин. Бунинг учун болага пулни ақл билан, имкон ва зарурлигига кўра сарфлашга ўргатиш керак. Болага пулни ҳар куни эмас, ҳафтасига бериб кўринг. Бола буни бир мартадаёқ сарфлаб қўяди, деб ташвишланманг. Бола ўз харажатларини ҳафтага етадиган қилиб режалаштириб олиши кераклигини тезда англаб етади. Бу насиҳатдан кўра ўзи мустақил ўргангани яхши эканлигини кўрсатади. Бола балоғатга етганда ота ўғилга, она қизига балоғат даврининг ўзига хос жиҳатлари, гигиенаси ва жинсий алоқа ҳақида тўғри тушунча беради. Чунки бола бу ҳақдаги билимни кино, интернет ва бўлмағур китоблардан ўзлаштирмаслиги, дунёқарашида бузилиш рўй бермаслиги керак. Ва яна муҳими, боланинг бу даврда ўзга жинс вакилига бўлган қизиқиши ортиб боради. Ота-она эса бу вақтда унга келгуси ҳаётида бахтли ва аҳил яшаши, оила қуриши учун яхши жуфтни танлай олиши кераклигини айтсин.

Баъзида иш билан банд бўлишингиз мумкин. Аммо ҳар қандай иш шароитида ҳам фарзандингизга вақт ажратишнинг удасидан чиқинг. Ишхонадан туриб уйга қилинган бир зумлик кўнгирак ҳам бу ота-онанинг фарзанд тарбияси билан боғлиқ муносабатида муҳим ўрин тутadi. Энг муҳими эса, бу ҳолатлар ота-онада ҳам, фарзандда ҳам оилага тегишлилик ҳиссини кучайтиради ва меҳр ришталари мустаҳкамланишига кўмаклашади.

Тор оила даврасида ўзини яхши тута олиш – инсоннинг гўзал тарбия топганини кўрсатади. Албатта, яқинларига муҳаббат ва меҳр улашиб яшашга нима етсин!

Баъзилар ишда этикетнинг барча қоидаларига риоя қилиш лозим, уйда эса яқинларини иззатлаб, назокат билан муомала қилиш шарт эмас, деб ҳисоблашади. Бу ёндашув ақлсизлик бўлиб, тарбиянинг етишмаслигидан далолат беради. Бу оиладаги муносабатларни ёмон томонга ўзгартиради ва эртами-кечми оиланинг емирилишига, оқибатсизликка сабаб бўлади.

Оиланинг мустаҳкамлиги учун оила аъзолари бир-бирига меҳрибонлик ва назокат билан муносабатда бўлиши керак.

Масалан, ётоқхонадан палапартиш кийимда, тўзгиган сочларда чиқиб келиб бўлмайди. Ҳатто энг нозик муносабатларда ҳам назокат, адаб, мулоиймликдан айро тушишни оқлаб бўлмайди.

Ота-она, қариндошлар, қайнона ва қайнота, турмуш ўртоғингиз билан муносабатни бир маромда тутиб туриш жуда муҳимдир.

Агар ёшлар ота-она билан яшашга қарор қилган бўлса, муносабатлардаги моддий ва маиший, ўзаро бир-бирини тушуниш ва мураккабликларга дуч келади. Буларнинг барчаси дилсиёҳлик, тортишув ва келишмовчиликларни келтириб чиқариши, оқибатда оиланинг барбод бўлишига сабаб бўлиши мумкин.

Бу келишмовчиликларга одатда аёллар сабаб бўлади. Агар битта хонадонда иккита бека: келин ва қайнона, она ва қиз бўлса, ёши катта уй бекаси уй шароитидаги кўникилган одатларни қаттиқ тутиб туришга ҳаракат қилади, ёшроғи эса маиший ҳаётдаги ўз қарашларини жорий қилмоқчи бўлади.

Бундай тортишувлардан қочиш учун, албатта, ёшлар она (қайнона)га ўз ҳурматини кўрсатиши керак бўлади. Ҳатто сиз уларнинг маслаҳатини қабул қилишни мутлақо хоҳламасангиз ҳам, бу маслаҳатни миннатдорчилик билан қабул қилинг. Шунда уларнинг кўнглини оғритмайсиз, келишмовчиликларнинг чуқурлашишига йўл қўймайсиз.

Байрам столида уларни фахрий жойга, автомобилда ота-онанинг орқа ўриндиққа ўтиргизинг.

Болани парвариш қилиш ва тарбиялаш ёш оиланинг бурч ва мажбуриятидир. Уларнинг ота-онаси эса бу борада имкон қадар уларга кўмаклашиши керак. Бу ёрдамни миннатдорчилик билан қабул қилиб, ўз навбатида уларга уй юмушларида кўмаклашиб туринг.

Оилавий келишмовчиларнинг олдини олиш учун оиланинг ҳар бир аъзоси куйидагиларга амал қилиши лозим:

– агар келин қайнонасининг кўнглини овламоқчи бўлса:

а) унинг илтимосларини бажариши;

б) байрамларда совға қилишни унутмаслиги;

в) унинг пазандалик қобилиятини эътироф этиб, мақташи;

г) ишхонадаги ютуқлари ҳақида галтириб туриши;

д) бирор нарсада ундан маслаҳат олиб туриши керак.

– шунингдек, қайнонасининг кўнглини олмоқчи бўлган куёв ҳам юқоридагиларга амал қилиши керак.

– ота-оналар ёшларнинг шахсий ҳаётига халақит бермаслиги, бўлар-бўлмасга аралашавермаслиги лозим. Ёш оилага нисбатан ишончсизлик уларнинг муносабатларига жиддий таъсир этади.

– Қайнона келиннинг хатти-ҳаракатларини ҳеч қачон набирасининг ёнида муҳокама қилмаслиги керак.

Қайнонага маслаҳатлар:

– ёшларнинг ҳаёти ва ўзаро муносабатига камроқ эътибор беришга ҳаракат қилинг;

– баъзан уларга берган маслаҳатингиз қарши таъсир қилиши мумкинлигини унутманг;

– уларнинг уй юмушларидаги камчиликларини ҳадеб юзига солаверманг, аксинча уларни бартараф этишда чин дилдан ёрдам беринг;

– келин ёки куёвингиз ҳақидаги салбий фикрингизни бошқаларга айтманг. Аксинча унинг ўзига ётиғи билан тушунтириб айтинг. Аммо бировларнинг олдида танбеҳ беришдан ўзингизни тийинг;

– ёшларни ўзингизнинг ёшлигингиз ва ўзингиз билан солиштирманг. Бу – барибий фойдасиз;

– ёшлигингизда ота-онангиз ёки қайнонангиз билан ўтган даврингизни эсланг. Ўша пайтда бўлган хатолардан хулоса чиқариб, ёшларнинг ўрнига ўзингизни қўйиб кўринг. Бу сизнинг уларни тушунишингизга кўмак беради;

– сиз онасиз. Шунинг учун уларга самимий бахт тилаб, уларнинг тинч яшаши учун кўпроқ масъул эканлигингизни унутманг.

Бир том остида яшаётган бир-бирининг туғилган куни ва бошқа қувончли кунларида табриклашни, оғир кунларида эса ёрдам беришни унутмаслиги керак.

Хонадоннинг озодалиги учун ундаги ҳар бир киши масъулдир. Аммо шунга қарамасдан уйдаги қийинроқ ишларни бажаришни ёшлар ўз зиммасига олиши керак.

Агар ёшлар дўстларини меҳмонга таклиф этса, ота-оналар уларни дастурхон атрофида ўтиришга таклиф этиб, ҳол-аҳвол сўрасин. Ўз навбатида улар ёшлар даврасида кўп ўтирмагани маъқул.

Ота-оналар болаларининг хатлари ёки ёзишмаларини уларнинг рухсатисиз ўқимаслиги лозим.

Бир оила аъзоси бошқасининг хонасига кирмоқчи бўлса, олдин эшикни тақиллатиши ва киришга рухсат сўраб, кейин кириши керак. Бу атрофдагиларда ўзингизга бўлган ҳурматни оширади.

Оилавий жанжаллар. Маълумки, оилавий жанжаллар ҳар икки томонда ҳам айбдорлик ҳиссини уйғотади. Бундай вазиятларда иккинчи томонни айблашга шошилманг. Аксинча бу муаммони ечиш, ярашиш йўлларини қидиринг.

Никоҳдан кейин вақт ўтиб, ёшлар бир-бировининг камчиликлардан ҳоли эмаслигини тушуниб етади. Тўйгача бўлган муносабатлардан фарқли бўлган ҳақиқий оилавий ҳаёт бошланади.

Эр ишдаги муаммолари сабаб уйга кеч кела бошлайди, келганидан кейин ҳеч нима қилишни хоҳламайди, телевизор кўради ёки газета ўқийди. Бундай вазиятларда хотин муносабатларга дарз етказадиган жанжални бошламаслиги, бақирмаслиги керак бўлади. Аёл шуни тушуниши керакки, оилавий ҳаётда муҳими – сабр ва донишмандлик.

Ҳар бир аёл яхши биладики, жанжаллашувдан кейин эрига нисбатан кўпроқ ўзи азобланади, сиқилади, асабийлашади. Шунинг учун имкон қадар тортишувларнинг олдини олган маъқул.

Бундай арзимас жанжаллар туфайли бузилиб кетаётган оилалар талайгина эканлигини унутманг. Бунга қуйидагилар ҳам сабаб бўлиши мумкин:

- маиший ҳаётдаги ўзни тутиш қоидаларига риоя қилмаслик;
- дунёқарашлар ва диднинг бир-бирига мутлақо тўғри келмаслиги;
- ишқий муносабатлардаги келишмовчилик;
- жамиятдаги ўзни тутиш қоидаларига риоя қилмаслик;
- шахсий гигиенага амал қилмаслик;
- оилавий даромадни нотўғри режалаштириш;
- ота-оналар билан муносабатдаги низолар.

Можаролар арзимас нарсалардан ҳам келиб чиқиши мумкин, масалан, телевизордан қайси кўрсатувни томоша қилиш, дўконга ким боради, болани боғчага ким ташлаб қўяди ва ҳоказо.

Доимий келишмовчиликлар уйда тинчлик ва илиқликнинг йўқолишига олиб келади.

Жанжалли вазиятлардан қочиш учун эркак киши ҳадеб оилада бошқарувчи эканлиги, жамиятдаги ўрнини рўқач қилавермаслиги, баъзан хотинига уй ишларида кўмаклашиб юбориши керак.

Аёл киши эса эркакни маиший ҳаётдаги сустлигини юзига солавермаслиги, оила бошлиғи сифатида унинг ҳурматини жойига қўйиши лозим.

Нафақат ўз жуфтингиз, балки унинг оила аъзолари, ота-онаси ҳақида ноҳўя гап гапиришдан тийилинг. Бу муносабатларда ҳам турмуш ўртоғингиз, ҳам унинг ота-онаси билан бўладиган жанжалларни келтириб чиқаради.

Айниқса, оила ўзаро ишонч асосига қурилиши лозимлигини унутиб қўйманг. Шунингдек, оилавий жанжалда ғолиблар бўлмайди, аксинча бу икки томонга ҳам дилхиралик олиб келади, холос.

Рашк оилавий ҳаётдаги энг мушкул муносабатлардан бири. Бир-бирига шубҳа билан қараш ва ишончсизлик ақлсизлик ва калтабинликдир. Бундан келиб чиққан жанжалларда эр-хотин бир-биридан тобора узоқлашиши мумкин.

Оилани асраб қолишнинг бирор имкони бўлса, уни асраб қолишга, хатоларни тузатишга ҳаракат қилинг, ҳаммасини қайтадан бошланг.

Албатта, жанжалсиз оила бўлмайди. Аммо сиз низоларнинг олдини олишингиз, бартараф этишингиз, сабр қилишингиз, дўстона муносабат яратишингиз мумкин.

Уй бекасининг оиладаги ўрни. Уйдаги тинчлик ва осойишталик, саранжом-саришталикни айнан аёл – уй бекаси яратади. Мебелларнинг жойлашишидан тортиб оилада ўзаро муносабат аёлга боғлиқ. Оилада уй бекасининг ўрни гарчи кўримсиздек туюлса-да, мураккаб ва масъулиятлидир.

Уй бекасига тавсиялар:

- Ҳар тонгда ва кўчадан келганда салом беринг.
- Муомалангиз ҳар қандай шароитда ҳам мулойим ва эътиборли бўлсин, табассум ва майинлик билан гапиринг.
- Ҳамма гапга ҳам аралашаверманг.
- Кексалар олдида болаларни уришманг.
- Катталар сизни ўзиники деб бирор гап ёки маслаҳат айтганда, сизга ёқмаса ҳам бурилманг, қош қовоғингизни туширманг.
- Эрингизга тик боқманг, зарда қилманг, бўлар-бўлмасга гап талашаверманг, уни пастга урманг, камсуқум ва меҳрибон бўлинг, шундай қилингки, умр йўлдошингиз сиздан безиб кўчага қочмасин.
- Худа-беҳудага қизлик уйингизга бораверманг, гап ташиманг, кўни-қўшнига, қариндош-уруққа, дугоналарингизга оилангиз, рўзгорингиз, муносабатларингиз ва ҳоказолар ҳақида ҳамма нарсани гапирманг, сирингизни сиртга чиқарманг.

– Кўни-кўшиларга, онахон-отахонларга, катта-кичikka ҳамиша очиқ чехра, ақл-фаросат билан муомала қилинг.

– Меҳмон кутиб олаётганингизда нафис, гўзал ҳамда оддий кийининг.

– Меҳмонлар ҳузурига очиқ чехра билан чиқинг.

– Замонавий усулда ясалган хонадонлардаги меҳмонхоналарда энг фахрли ўрин диван ҳисобланади. Меҳмонларни қабул қилаётганда диванга қарама-қарши турган диваннинг бир бурчида ўтиринг.

– Меҳмонларни суҳбатга тортинг, аммо ўзингиз кўп гапириб ўтирманг. Суҳбат мавзуси бошқаларни зериктираётганини сезсангиз, суҳбат мавзусини усталик ва эҳтиёткорлик билан бошқа ёққа буриб юборинг.

ДАСТУРХОН АТРОФИДА

Одатда оила аъзолари ишдан, мактабдан қайтгач, кечқурун дастурхон атрофида тўпланади. Аммо ҳамма ҳар хил вақтда уйга қайтгани учун ҳар куни ҳам оила аъзолари бир вақтда дастурхон атрофида тўплана олмаслиги мумкин. Аммо дам олиш кунлари ҳамма дастурхон атрофида тўпланади ва уй бекасининг шириндан-ширин таомларидан босраманд бўлади. Дастурхон атрофида овқатланиш ва суҳбатлашиш оила аъзоларини бир-бирига яқинлаштиради. Айниқса, бу болалар учун зарур, улар бунда оила тартибларига риоя қилади, дастурхон атрофида ўзини қандай тутишни ўрганади. Агар бола дастурхон атрофида ўзини тўғри тутишни ўрганса, у ҳамиша жамоат олдида ўзини енгил ва эркин туталади.

Болалакда дастурхон атрофида ўзини қандай тутишни ўрганмаса, кейинчалик ўзига ишончсизлик пайдо бўлади, меҳмондорчиликда дастурхон атрофида чўчиб туради ёки хатолар кетидан яна бир хатони қилади. Хато қилиб мулзам бўлган бола қизариб кетади, саволларга жавоб бераётганда ўзини йўқотиб қўяди, дастурхон четини, салфеткани ўйнай бошлайди. Бундай болалар катта бўлгач ҳам бошқалар олдида кўп нарсани йўқотади.

Дастурхон тузашнинг асосий тартиби. Дастурхон фақат байрам, зиёфатларда ясалилмайди, балки кундалик овқатланишда ҳам дастурхон дид билан одми ясалилгани маъқул. Бу бутун оила аъзоларига одатга айланади, кайфиятини кўтаради.

Кимки кундалик овқатланишда ҳам биллур, чинни идишлардан фойдаланмаслик керак, деса янглишади. Албатта, ялтираб турган биллур ва шиша буюмлар, нозик ишланган чинни идишлар, оппоқ крахмалланган дастурхон ва салфетка, мевалар ёки янги узилган гуллар солинган ваза дастурхонга ажойиб кўриниш бағишлайди.

3-4 хил қадаҳлар шунча миқдордаги ҳар хил ичимликлар бўлсагина қўйилади. Агар аксинча бўлса, бу идишлар ноқулайлик, тикилинчлик пайдо қилиб, дастурхонга кўрк бағишламайди.

Байрамона ҳамда одатий дастурхонга жонли ва янги гуллар кўпроқ ярашади. Бунинг учун ваза жуда баланд бўлмаслиги, кўп жойни эгалламаслиги, гуллар ҳам бир даста эмас, бир нечта бўлиши керак. Мевалар солинадиган ваза ҳам қулай, кичкина оёқчали идишда ёки умуман оёқсиз идишда қўйилади.

Эрталабки чой ёки қаҳва. Эрталабки чой ёки қаҳва ичиш учун столга рангли очиқ рангдаги, расмлар солинган полотно дастурхон солинади. Полотно салфетка ҳам дастурхон рангида бўлиши керак. Шунингдек, тўр билан безатилган оқ дастурхон ҳам чиройли кўринади.

Эрталабки чойга дастурхон тузашда десерт (ўртача) ликоплар, ёнида десерт пичоқ ва санчқи қўйилади. Ликопчага устига конверт шаклида ўралган салфетка қўйилади.

Шакар махсус шакар солинадиган идишда қўйилади. Қанд бўлагини олиш учун махсус қисқич қўйилади. Агар махсус қисқич бўлмаса, қанд бўлаги бармоқ учида олинади. Шакар қошиқча билан олинади.

Мураббо мураббо идишда қошиқча билан қўйилади. Лимон ингичка кесилган бўлиши ва ёнига махсус санчқичалар қўйилган бўлиши керак. Мураббо, пироглар, бисквит, кекс ва печенье турли ҳажмдаги вазаларда дастурхонга тортилиши мумкин. Торт ёки пирог ликопларга куракча ёрдамида кесиб қўйилади. Ёғ ёғ солинадиган идишда, нон ингичка кесилган ҳолда нон идишга солинади.

Одатда уй бекасининг чап томонида патнис устида самовар, самоварнинг ёнида қуруқ чой ва чойқошиқ турган тақсимча туради. Уй бекаси чойни чойни қуяётганда ўнг қўлида чойнак, чапида чашка ёки пиёла бўлади.

Қайноқ сув солинадиган чойнак стол устида турмайди. Қайнаган сув чинни чойнакка қўйилади. У уй бекасининг ўнг томонида туради.

Чойқошиқ албатта тақсимчага қўйилади. Баъзида чой стакан тагидаги стакандонга тўкилади. Шунинг учун чой чашкадан тахминан 0,5-1 см тепароқдан қўйилади.

Чашкага шакар чойқошиқда эҳтиётлик билан солинади ва лимон соки сиқилади. Бундан кейин шакар эригач, сок эзиб солингач, лимон ва қошиқча чашкадан олиниб, тақсимчага қўйилади. Шакар эригандан сўнг қошиқни чашкада жаранглатиб ўтириш ярамайди.

Чойни тўғри дамлаш жуда муҳим. Чойнакка кам миқдорда қайноқ сув қуйиш керак. Кейин уни яхши қизиши учун бир неча дақиқага қолдирилади. Кейин

сув тўкилади ва чойнакка юқори сифатли йирик баргли қуруқ чой солинади. Чой одатда 5 дақиқа, ачиқ чой учун 10 дақиқа дамлаб қўйилади.

Қаҳва ёки иссиқ шоколад учун патнисчада қаҳвайник ва идишлар қўйилади. Столга қаҳва билан иссиқ қаймоқ, сут, лимон қўйилади.

Иссиқ ичимлик солинадиган десерт ликопча ўнг томонда туради.

Иссиқ ичимликлар шундай ҳароратда бўлиши керакки, уларни совитишга эҳтиёж бўлмасин.

Чашкадаги ичимликка чой аралаштириб ёки қаҳвага нон бўлақларини аралаштириб бўлмайди.

Ҳар бир алоҳида ликопчага кераклича миқдордаги ёғ кесиб солинади.

Оила аъзолари стол атрофига йиғилганда озода кийинган, сочлари таралган, йиғилган бўлиши керак.

Нонушта дастурхонига кичкина қўлсочиқлар ва вазада қоғозли сочиқчалар қўйилади.

Оилавий тушлик

Дастурхон бир хил рангда, полотноли ёки зиғир толали, дазмолланган бўлсин. Дастурхон учлари стол оёқларига тушиб, уларни ёпиб турсин, дастурхон эса столдан тахминан 20 см пастга тушиб турсин.

Дастурхонга ҳар бир жиҳоз ёнига жуда катта бўлмаган айлана ёки квадрат шаклидаги қўлсочиқлар қўйилади. Оилавий стол атрофида ҳар бир жиҳоз ёнида кичкина ликоп туради; энг чуқур ликоп уй бекасининг олдида туради, у шўрвани қуйиб беради. Санчқи чап қўл томонда, пичоқ ўнг томонда, қошиқ эса ликоп ёнида ёки пичоқ, санчқи ва қошиқ ликопнинг ўнг томонида туради. Столнинг жойи тақсимча ёнида, агар вино ичиладиган бўлса, ўнгда ўртароқда рюмка бўлади.

Газмол қўлсочиқ учбурчак ёки қалпоқча шаклида тахланиб, кичик ликопнинг устига қўйилади. Қоғозли сочиқча кичкина вазага жойлаштирилади ёки столнинг икки-учта жойига қўйилади. Этикет қондасига кўра, қоғозли сочиқча ликоп устига тахланиши ножоиз ҳисобланади.

Столнинг ўртасига гул солинган катта ва баланд бўлмаган ваза қўйилади. Столнинг икки томонига қора ва оқ нон солинадиган идишлар қўйилади. Ичимлик шишаси стол ўртасига яқинроқ қўйилади.

Пирожки солинган идишлар ўртага қўйилади.

Агар дастурхон атрофида уйдагилардан ташқари меҳмонлар ҳам бўлса, таомни ошхонада ликопларга солиб, уларни патнисда олиб кириб тарқатилади.

Шўрва солинган ликоп ўнг томонга қўйилади. Ҳамма ўз ликопчасига солиб олиши мумкин бўлган таом чап томонда туради.

Шўрва дастлаб оила бошлиғи – отага, агар меҳмон бўлса, меҳмонга узатилади. Яна шунингдек, уй бекаси шўрвани навбати билан бошқаларга, энг охирида эса ўзига солади. Бу этикет қондасини бузиш ҳисобланмайди.

Иккинчи овқат чуқур ликоплар ва қошиқлар йиғиштириб олинганидан сўнг тортилади. Иккинчи овқат стол ўртасига қўйилиб, ёнида умумий жиҳозлар – куракча ёки қисқичлар бўлади.

Столга десерт тортилишидан олдин бокал ва фужерлардан ташқари барча идишлар ва овқатлар йиғиштириб олинади. Десерт жиҳозлари – кичкина тақсимчалар, пичоқ, санчқи ва қошиқчалар қўйилади.

Иссиқ ширинликлар – пудинг, тоблама пишириқлар, суфлелар – иссиқ овқатлар солинадиган идишларда, совуқ – кисель, компот, крем, мусслар, музқаймоқлар – махсус металл ёки шиша ваза, чашкаларда тортилади.

Болалар стол атрофида доимо битта жойга эга бўлиши керак. Энг кичиги онага яқинроқ жойда ўтиради. Чунки овқатланаётганда она болага доимо ёрдам бериши лозим бўлади. Болалар катталарнинг суҳбатига аралашмаслиги, уларнинг саволларига мулоимлик билан жавоб қайтариши керак. Шунингдек болаларга оёғини лиқиллатиб ўтириши ҳам тақиқланади.

Столга ўтирганда ҳамма ўз ликопчаси, санчқи, қошиқ, пичоғини қўлсочиқ билан артиши одобдан эмас. Бу ҳаракатингиз уй бекасининг идишларни тоза тутишига шубҳа қилганингизни билдириб, унга оғир ботиши мумкин.

Овқат ейишга киришишдан олдин, қўлсочиқни ёзиб, икки буклаб шундай тахлаш керакки, пастки қисми олдинга чиқиб турсин ва уни тиззага қўйиш мумкин. Ёйилмаган салфеткани тиззага қўйиб бўлмайди.

Қўйлакнинг ёқасига қўлсочиқни қистириш ёки бўйин атрофига ўраш ярамайди. Стол атрофида ўтирган болакайнинг ёқасига қўлсочиқ қистириб қўйиш мумкин. Қўлсочиқ билан юзни, кир қўлни артиб, айниқса бурун қоқиб бўлмайди; фужерда ёғли доғ қолдирмаслик учун унинг билан фақат оғиз артиш мумкин.

Тушлик тугагач, қўлсочиқниғижимламасдан ошхона жиҳозларининг чап томонига уй бекасидан кейингина қўйиш мумкин.

Кечки овқат учун дастурхон тузаш

Кечки овқат учун дастурхон тузаш тушлик дастурхонига нисбатан бироз фарқ қилади. Кечки овқатда олатда шўрва тортилмайди, шунинг учун чуқур ликоплар ва қошиқлар қўйилмайди. Рюмка (бокал), ликоп, яхна овқат солина-

диган вазалар тушлик дастурхонига қўйилгандек туради. Шунингдек, таомлар ва уларнинг тартиби ўзгаради.

Кечки чой

Байрам кунларида кечки чой учун гуллар ва мевалар солинган вазалар билан ясатилади. Дастурхон ранги чой идишларининг рангига мос тушса янаям яхши кўринади.

Десерт ёки яхна таомлар ликоплари бир хил ораликда жойлаштирилади, ликоплар устига қўлсочиқлар терилади, ликопнинг чап томонига десерт учун санчқи, ўнг томонига пичоқ қўйилади. Столнинг ўрта қисмига ширин пирог, торт ёки пирожний, мураббо солинган ваза, лимон, конфетлар, печенье, қаймоқ, шакар солинган идишлар жойлаштирилади.

Агар чой стол устида қўйиладиган бўлса, чойнак, чашка ва стаканлар уй бекасининг ёнидан жой олади.

Агар кечки чой енгил кечки овқатга алмаштирилса, дастурхонга турли бутербродлар ёки бир нечта яхна овқатлар тортилади. Бундай ҳолда стол устига ингичка кесилган оқ ва қора нон, ёғ тортилади.

Ошхона жиҳозларидан тўғри фойдаланиш

Эслаб қолинг, барча жиҳозлар – пичоқлар ва қошиқлар овқат вақтида ўнг қўлда олиб ишлатиш қулай бўлиши учун ликопнинг ўнг томонига қўйилади.

Десерт жиҳозлари ҳам худди шундай жойлаштирилади.

Агар шўрва иссиқ бўлса, уни қошиқ ёрдамида совитиш ярамайди. Кераклигича совишини кутиш керак. Агар шўрвада сабзавотлар, пилаклар бўлса, улар қошиқда кесилади.

Пичоқ ҳамиша ўнг қўлда бўлади.

Санчқи чап қўлда ишлатилади.

Тажрибада икки хил овқатланиш кузатилади. Европача усулда пичоқ ҳамиша ўнг қўлда, санчқи чап қўлда бўлади. Америкача усулда эса гўштнинг бир нечта бўлагини кесиб олгач, санчқи чап қўлдан ўнг қўлга олинади.

Гўшт ва бошқа овқатлар пичоқ билан гўштнинг ҳаммаси эмас, фақат бир бўлаги кесиб олинади.

Овқатнинг майда бўлаклари, жумладан, гўшт ва балиқ билан тортиладиган гарнирлар (картошкали пюре ёки каша)ни санчқи билан ейишнинг иложи йўқ. Бундай ҳолатда санчқидан қошиқдек фойдаланилади: унинг тишчалари юқорига қаратиб тутилади. Овқат пичоқ тигининг учи ёрдамида санчқига олинади.

Санчқи (пичоқ)ни ликопга перпендикуляр эмас, қия қилиб ушлаш керак. Чунки соус ва ёғ томчилари дастурхонга тушиши мумкин.

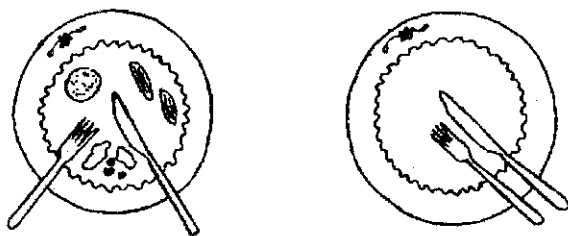
Пичоқсиз ейиш мумкин бўлган овқатларда санчқини ўнг қўлда ушлаб овқатланиш мумкин.

Пичоқ ва санчқи ёрдамида овқатланаётганда, ҳатто таомни оғзингизга солганингиздан кейин ҳам уларни стол устига қўймасдан доимо қўлда кўтариб туриш керак.

Вақти-вақти билан жиҳозлардан фойдаланмасангиз, уларни дастурхон устига эмас, ликопнинг четига қўйинг. Агар сиз санчқидан фойдаланаётган бўлсангиз, пичоқни ўнг қўлдаги тақсимчага қўйинг, шунда у сизга камроқ халақит беради.

Агар овқатланишда танаффус қилсангиз, жиҳозлар ликоп устига бири устига иккинчисини қўндаланг қилиб қўйинг: пичоқ қирраси чап томонга, санчқининг қавариқ томони билан шундай жойлаштирилсинки, пичоқ соат бешни, санчқи дастаси эса соат еттини кўрсатаётган соат милига ўхшаб турсин.

Овқатланиб бўлгач, пичоқ ва санчқини бир-бирига параллел қилиб ликоп устига, ўнг томонга қўйинг. Пичоқ тиғи чапга, санчқи қавариғи тепага қараб туриши керак.



Шунингдек, десерт пичоқ ва санчқи ҳам параллел шаклда қўйилади. Агар десерт таглик ликоп қўйилган баланд оёқли ёки чуқур вазада тортилган бўлса, жиҳозларни ана шу ликоп устига қўйинг. Агар ваза кичкина ва кенг бўлса, жиҳозларни унинг устига қўйиш мумкин.

Бирор кишига жиҳозлардан бирини узатишга тўғри келса, унинг ўртасидан ушланг. Олаётган киши дастасидан ушлаб олади.

Рюмкани тепасидан эмас, унинг оёқчаларидан ушлаб кўтариш керак. Ва ичимлик идишларини ликопга яқин қўймасликни таъминлаш керак.

Оилавий дастурхон атрофидаги суҳбат

Дастурхон атрофидада одатда катталар суҳбат қуради. Болалар эса жим ва одоб билан тинглаши керак.

Дастурхон атрофида суҳбатлашаётганда турли мавзуларда гаплашиш мумкин. Аммо болаларнинг борлигини ҳам унутмаслик керак.

Одатда эса дастурхон атрофида оила юмушлари, харид қилинган нарсалар, сарф-харажатлар, оилавий муаммолар ҳақида гаплашилади. Бундай суҳбатларни эшитиш бола учун фойдалан ҳоли эмас.

Уй бекаси суҳбат мавзусини бошқа – ҳамма учун қизиқарли бўлган мавзуга буриб юбориши мумкин.

Болалар эса катталарнинг суҳбатига уларнинг ўзларидан фикр сўралмагунча жимгина тинглашлари талаб этилади.

Шунингдек, катталар ҳам фарзандларининг ўз фикрини айтишга имкон яратиб берсин.

Стул атрофида иштаҳани бўғадиган мавзуда гаплашманг. Дастурхонга қўйилган таом ҳеч бир ҳолатда танқид қилинмаслиги, аксинча уй бекасига тайёрлаган овқати ҳақида ширин сўзлар айтилиши лозим.

ОШХОНА ЖИҲОЗЛАРИ

Овқатланиш столи думалоқ (диаметри 100 см), тўртбурчак (90х90 см) ёки тўғри бурчакли (85х120 см) бўлиши мумкин. Кўрсатилган турлардан қайси бири бўлишидан қатъи назар, уларнинг икки ёққа суриладиган (кенгайдиган) тузилишидаги афзалроқ.

Тўғри бурчакли столнинг устки қисми анча қулай ва ошхона майдонини тежайди. Масалан, 12 киши жойлашиши учун тўғри бурчакли столнинг узунлиги 3,5-4 м бўлади. Бу 3,5 м² жойни эгаллайди. 12 кишилиқ думалоқ стол 5,5 м² га яқин жой олади.

Энг қулай ошхона мебели икки ёққа кенгайдиган столдир. Унинг турли узунликдаги учта қўшимча тахтаси мавжуд бўлиб, унда хоҳлаганча меҳмонга мўлжаллаб кичрайтириш ва каттартириш мумкин.

Тўртбурчак ва тўғрибурчакли столларни деворнинг энсиз томонига тақаб қўйиш мумкин. Бунда ҳам ошхона майдони тежаллади. Айлана стол эса фақат ўртага қўйилганда чиройли кўринади.

Овқатланиш столининг баландлиги одатда 70-75 см атрофида бўлади. Ҳар бир одамга стол юзасида энига 80 см, ичкаридан 40 см жой тўғри келиши керак.

Овқатланиш столининг креслоси нафақат овқатланаётганда, балки дам олаётганда ва суҳбатлашиб ўтирганда қулай бўлиши керак. Ўриндиқ баландлиги 45 см, ичкараси 50 см, эни ва умумий баландлиги 80-85 см бўлади.

Ярим кресло креслодан ташқи ўлчамига кўра фарқ қилади. Гарчи у кам жойни эгалласа-да, унчалик қулай эмас.

Стол ва креслоларни танлашда уларнинг ошхона ранги ва бошқа жиҳозларга қанчалик мос тушишини ҳисобга олинг.

Қўшимча столлар овқатни сузишга тайёрлашда фойдаланилади. Шунингдек, унинг устида фойдаланиладиган идишлар туради. Унинг баландлиги овқатланиш столининг баландлиги каби бўлиб, узунлиги ва эни 50х50 ёки 60х80 м дир.

Суриладиган (кўчма) стол таом ва ичимликларни овқатланиш столига олиб боришда, идиш-товоқларни йиғиб олишда фойдаланилади. У икки, уч ёки тўрт гилдиракли ва олинладиган металл қопқоқли патнисдан иборат бўлади. Суриладиган столнинг баландлиги тахминан 72 см бўлади.

Суриладиган (кўчма) бар-столча шиша идишларнинг жойи ҳисобланади, шунингдек унда рюмка ва бокаллар туради.

Ошхона чойшаблари

Бенуқсон стол чойшаби столга байрамона кўриниш бахш этади. Унинг ранги ва тузилиши, гуллари ошхонадаги идишлар, жиҳозлар ва деворнинг рангига, безагига мос тушиши керак.

Ошхона чойшаблари бир хил тусли ёки рангли бўлиши мумкин.

Байрамлар ва зиёфатлар ўтказиляётганда столга одатда оқ кимхоб гулли, йирик нақшлар тўқилган дастурхон ёзилади. Кейинги пайтларда пастель тусли дастурхонлар урфга кирган.

Рангли нақшлар (гуллар) солинган, тўр безакли, бежамдор ва нафис дастурхон стол устидан полгача тушиб туради. Бундай дастурхонлар чой ва қаҳва тортиладиган расмий тантанали зиёфатлар учун жуда мос.

Зиғир толали ва пахта ипли ошхона чойшаблари жуда қулай ва фойдали. Улар яхши ювилади ва намни яхши шимади.

Аралаш толали мато табиий ва синтетик матоли чойшабларнинг барча афзалликларига эга ва шунинг учун бундай турдаги чойшаблар кенг тарқалган.

Синтетик чойшаблар одатда ҳар куни ишлатилади. Шунингдек, улар арзон ва яхши тозаланади.

Дастурхонлар қуйидаги ўлчамларда бўлиши мумкин:

173 x 173 см – оқ, бир хил тусда;
135 x 135 ва 150 x 150 см – рангли;
173 x 208; 173 x 280; 173 x 500 см – зиёфатлар учун.

Дастурхоннинг ўлчами ва шакли столнинг шакли ва ўлчамига мос равишда танланади. Одатда, дастурхоннинг барча томони стол устидан пастга қараб 25 см лар тушиб туриши керак.

Ликоп остига қўйиладиган қўлсочиқ қўпинча дастурхон билан бирга фойдаланилади. Бундай қўлсочиқлар ҳар хил ўлчамда бўлади: ранглиси – 50 x 35 см, тўрсимон оқ – 46 x 46 см. Улар дастурхон устига ёзилади. Шунинг учун уларнинг ўлчами ошхона жиҳолари столга қўйилганда бемалол туришига тўғри келиши керак.

Кичкина қўлсочиқлар стол тузашда ажралмас қисмдир. Улар дастурхоннинг материалидан тайёрланган бўлиши, крахмалланган ва яхши дазмолланган бўлиши лозим. Бирор шаклга солинган қўлсочиқлар газак солинадиган ликоп устига жойлаштирилади. Бундай қўлсочиқлар зиёфатларда бир нечта функцияга эга бўлади: биринчидан, стол ясатиш учун, иккинчидан, ёғли овқатлардан кейин қўл артиш учун фойдаланилади, шунингдек, улар тизза устига ёзиб қўйилиб, кийимни ифлос бўлишдан асрайди. Зиёфатда фойдаланиладиган қўлсочиқларнинг ўлчами одатда 46 x 46 см бўлади. Чой ичиладиган столни ясатишда 35 x 35 см ли қўлсочиқ ишлатилади.

Катта қўлсочиқлар стол ясатишда ишлатилади. Одатда уларнинг ранги дастурхон рангига мос туриши ёки қарама-қарши рангда бўлиши керак. Бундай қўлсочиқлар думалоқ ёки квадрат шаклда бўлади, ўлчамлари эса 80 x 80 см дан 120 x 120 см гача бўлади.

Патнис учун қўлсочиқлар идишлар турадиган патнис устига идишларнинг сирғалиб кетмаслиги учун ёзилади.

Дастурхон остидан солинадиган чойшаб столга овқатлар тортилаётганда, идишлар алмаштирилаётганда уларнинг тарақлаб овоз чиқармаслиги ва иссиқ овқатлар стол устига қўйилганда стол устининг яхши сақланиши учун ёзилади.

Бундай чойшаблар табиий толалардан тўқилган бўлса, унинг шакли ва ўлчами столнинг устининг ўлчами ва шакли билан тенг бўлиши керак. Агар чойшаб наMAT ёки фланелдан тайёрланган бўлса, столнинг барча томонидан 10 см тушиб туриши керак. Айлана ва тухумсимон шаклдаги столга ҳам пастга 10 см тушиб турадиган қилиб чойшаб кесилади.

Ошхона чойшабларини ювиш, тозалаш ва сақлаш

Барча ошхона жиҳозлари, шунингдек дастурхон тагидан солинадиган чойшаб кундалик ювиш воситаси билан ювилади. Пахта ипли ва зигир толали чойшаблар енгилгина крахмалланади.

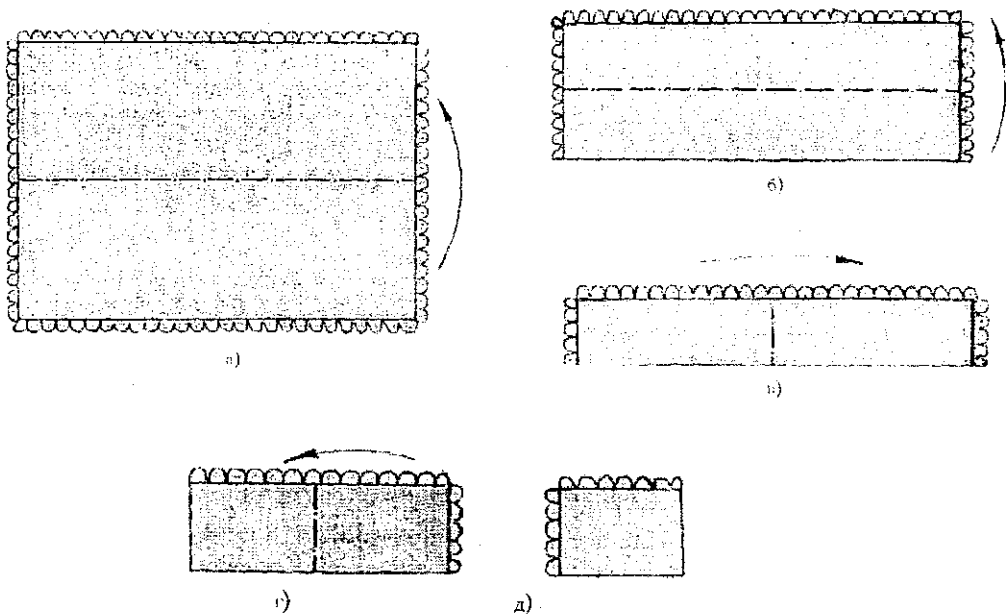
Дастурхон тагидан солинадиган чойшаблар синтетик резина аралаштирилган матодан бўлса, бирор ювиш воситасига ҳўллаб намланган латта билан артилади. Кейин бир неча марта оддий нам латта билан артилади ва бундан кейин қуригилади.

Ошхона чойшаблари ювилгандан ва қурилгандан сўнг яхшилаб дазмолланади.

Дастурхонни тўғри тахлаш. Дазмолланган дастурхонни қоқ ўртасидан ўзингизга қаратиб букланг, кейин эса яна бир марта ўртасидан ўзингизга қаратиб буклайсиз ва бундан кейин дазмолланади.

Бундай дазмолланган дастурхон икки марта кўндалангига тахланади: дастлаб ўртасидан чапдан ўнгга, кейин эса яна бир марта чапдан ўнгга тахланади, бундан кейин эса дазмол қилинмайди.

Катта қўлсочниқлар худди дастурхон каби дазмолланади ва тахланади.



Ликоп остидан қўйиладиган қўлсочиқлар дазмоллангандан сўнг уларнинг учлари аввал узунлиги бўйича уч марта ва кўндалангига уч марта тахланади, бундан кейин дазмол қилинмайди.

Кичкина қўлсочиқлар яхшилаб дазмоллангандан сўнг унинг учлари икки марта ва кўндалангига ўртасидан букланади.

Идишлар

Чинни идишлар

Тухумсимон шаклдаги узунлиги 25 x 40 см ли гўштли газак учун идиш.

Тухумсимон шаклдаги узунлиги 40 x 45 см ли балиқли газак учун идиш.

Айлана шаклдаги диаметри 30 дан 35 см, гўштли ва сабзавотли газак учун идиш.

Диаметри 20 см ли газаклар учун ликоп, шунингдек салат солинадиган идишлар остига қўйиш учун ҳам фойдаланилади.

Узунлиги 25 x 30 см бўлган сельд балиғи солинадиган идиш, эни 10 дан 15 см гача бўлган балиқ масаллиқлари солинадиган идиш.

Кичик, ўртача ва катта шаклдаги диаметри 10 дан 20 см гача бўлган думалоқ ёки тўғри бурчакли салатлар, қўзиқоринлар, турли сабзавотли газаклар учун идиш.

Диаметри 24 см, паст оёқчали янги узилган бодринг, помидор, редисадан тайёрланган салатлар солинадиган ваза.

100, 200 ва 400 см³ сифимли совуқ соус ёки сметаналар учун идиш.

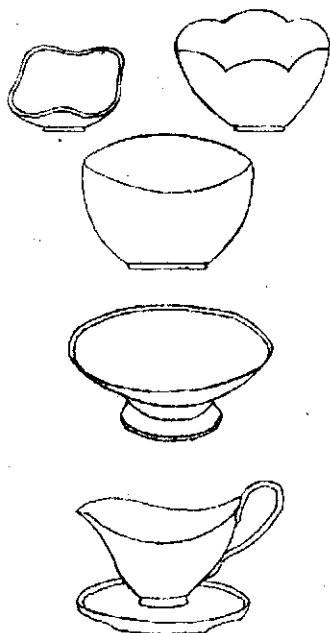
Иккинчи овқатлар учун идишлар

Думалоқ шаклдаги диаметри 35 x 40 см (қуш гўшти, товуқ гўшtidан котлет, сабзавотли овқатлар солинадиган) идиш.

Диаметри 24 см бўлган кичик ликоплар (гўшт, балиқ, парранда гўшти солиш учун ишлатилади).

Соуслар учун ликоплар.

Қайла ва соуслар учун ликоплар.



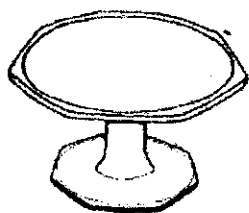


Биринчи овқатлар учун учун идишлар

Сигими 300 ва 500 см³ бўлган чуқур шўрва солинадиган ликоп (улар яхна овқатларга мўлжалланган ликоп ва бошқа майда ошхона жиҳозлариға мос ҳолда танланган бўлиши керак).

Шўрва солинадиган қопқоқли коса, сигими 2,0 дан 3,5 л гача бўлади.

Шўрва солинадиган тақсимчали чашка, ҳар хил турдаги шўрвалар учун битта ёки иккита тутқичли, сигими 300 см³.



Десерт учун идишлар

Диаметри 19-20 см, пудинглар солинадиган майда десерт ликоплар.

Чуқур десерт ликоплар, диаметри 20 см, қаймоқ солинган қулупнай ва бошқа ширинликлар учун фойдаланилади.

Паст оёқчали, ясси ваза, диаметри 30 см, пирожки ва думалоқ шаклдаги тортларни қўйишда ишлатилади.

Диаметри 15 см, қандолат маҳсулотларини қўйишда фойдаланиладиган ликоплар.

Илиқ ичимликлар учун идишлар

Сигими 200 х 250 см³ бўлган тақсимчали чашка, чой, сутли қаҳва, какао солишда фойдаланилади.

Диаметри 18 см бўлган стакан тагидан қўйиладиган тақсимча.

Чой дамлаш учун чойнак, сигими 250 х 650 см³.

Чой қайнатиш учун чойнак, сигими 1200-1600 см³.

Кўк чой ичиш учун пиёлалар, сигими 250 в 350 см³.

Қаҳва учун сигими 800 см³ бўлган идиш.

Сигими 100 см³ бўлган тақсимчали чашка, қора қаҳва ва қайноқ шоколад ичишда фойдаланилади.



Мураббо ва мармелад учун ваза, оёқчали ва оёқчасиз, сифими 200-250 см³.
Диаметри 9 см ли мураббо идиш, ундан асал, жем ва лимон солишда фойдаланиш мумкин.

Сифими 25, 50 ва 100 см³ ли қаймоқ идиш.

Сифими 200 см³ ли сут, қаҳва ва чой солинадиган сут идиш.

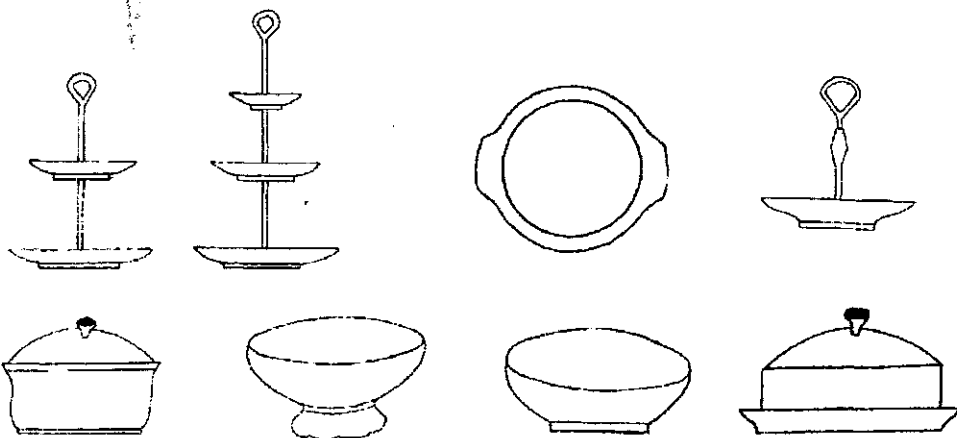
Шакар идишлар: қаҳва учун – сифими 150 см³, чой учун – сифими 300 см³.

Тақсимчасиз чашка, сифими 250-300 см³, чой, сутли қаҳва, какао ичиш учун ишлатилади.

Шоколад учун тақсимчали чашка, сифими 150-200 см³.

Ҳар хил идишлар

- Гарнирлар учун идиш, сифими 20-30 см.
- Гарнирлар учун коса, диаметри 15-25 см.
- Пишлоқлар учун тутқичли турли диаметрдаги идишлар.
- Рагу учун коса, сифими 1,5-2 л.
- Тақсимчали мой идиш, сифими 150 см³.
- Торт учун идиш, диаметри 30 см.
- Торт учун оёқчали ваза, диаметри 30 см.
- Пирог, пирожки учун идиш, диаметри 30 см.
- Сандвич учун патнис, диаметри 35 см.
- Печенье, пирожки ва мевалар учун икки ёки уч қаватли вазалар.
- Мевалар учун оёқчали ваза.
- Нон учун ваза, диаметри 25-30 см.
- Тухум ва яхлит овқатлар учун чашка.



Иссиқбардош идишлар

Иссиқликка чидамли чинни идиш тайёр таомларни иситиш ва тайёрлаш учун мўлжалланган. Бундан идишларнинг чуқурроғида паштет (асосан ҳайвон, парранда ва балиқ гўшtidан, жигаридан тайёрланган пастасимон таом), тухум, запеканка (тоблама, тоблаб қизартириб пиширилган овқат) суфле (таркибида кўпиртирилган тухум оқи бўлган кондитерлик маҳсулоти) тайёрлаш мумкин.

Бундай идишлардан фақат овқат тайёрлашда эмас, балки овқатни бошқа идишга солмасдан дастурхонга тортиш мумкин.

Чинни идишларни парвариш қилиш

Чинни идишлар овқат қолдиқларидан тозалангач, иссиқ сувда махсус идиш ювиш воситаси билан ювилади. Бундай кейин аввал иссиқ сувда, кейин сувда чайилади. Худди шундай тарзда чой ва қаҳва идишлари ҳам ювилади. Чой ва қаҳвадан ўрнашиб қолган кир ичимлик содаси билан тозаланади.

Олтин ҳошияси ёки бошқа расмлар билан безатилган идишларни сода ёки совунли ювиш воситалари билан ювиш тавсия қилинмайди. Бундай вазиятда нашатир спиртидан бир неча томчи қўшиш кифоя, бундан кейин оқар сувда яхшилаб чайилади.

Чинни идишларни ювиб бўлгач, уларни қуришга қўйиш ва сўнгра юмшоқ мато билан артиб чиқиш керак.

Умумий маълумотлар

Чинни идишларни сотиб олишда шунга эътибор бериш керакки, ҳар қуни фойдаланиш учун қаттиқ фаянсдан тайёрланган идишлар қулайроқ. Улар баланд бўлмаган оёқчали, катта бўлмаган ва ясси тутқичли, жуда туртиб чиқмаган жўмракли чойнаклар, қаҳва идишлардир. Кундалик ишлатиладиган идишларнинг усти пухта сирланган бўлиши керак. Чунки бу ювиш, тозалаш учун анча чидамли.

Зиёфатлар учун одатда чиннидан тайёрланган идишлар сотиб олинади. Бунинг учун идишларни шундай танлаш керакки, унинг шакли ва ясалиши уйингизнинг ички безаклари ва услубига мос тушиши керак.

Биллур (шиша) идишлар

Чиройли ясатилган столни шиша идишларсиз – турли шаклдаги ва сифимдаги фужерлар, бокаллар, қадаҳлар ва рюмкаларсиз тасаввур этиб бўлмайди.

Яна бир қоида бор: ичимлик қанча кучли бўлса, уни солиш ва ичиш учун фойдаланиладиган идиш сифими шунча кичик бўлади.

Рюмкаларнинг сифими бокаллар ва фужерларникига нисбатан кичик бўлади. Улар рангсиз ва рангли шишадан тайёрланади. Рюмкалар узун ва калта оёқчали, силлиқ ёки қиррали, цилиндрсимон ёки чўқморсимон шаклда бўлади.

Бокаллар ва рюмкалар қадаҳ шаклида бўлса, ичимликнинг муаттар исини бор бўйича намоён этади. Худди шундай, ёйиқ ва тўғри шаклдаги бокаллар оқ ва қизил винолар солишга яхши.

Рюмкалар

1 - ароқ ёки ўткир ичимликлар учун рюмкалар, сиғими 50 см³.

2 - ўткир мадер ва десерт винолар учун, сиғими 75 см³.

3 - шерри учун рюмка.

4 - ликёр (ўткир ширин спиртли ичимлик) учун, сиғими 25 см³.

5 - мевали сувлар учун рюмка.

6 - коньяк, ром ва ликер учун рюмкалар, сиғими 25 см³.

7 - "лола" туридаги коньяклар учун паст ва ўртача оёқчали рюмкалар, унга 25 см³ дан ортиқ ичимлик солинмайди. Бу рюмкалар олдиндан стол ясатилганда дастурхонга қўйилмайди.

8 - рейнвейн оқ виноси учун рюмка, сиғими 75-100 см³.

9 - лафит (қизил вино тури) учун рюмка, сиғими 100-125 см³.

10 - коктейллар учун рюмка, сиғими 125-150 см³.

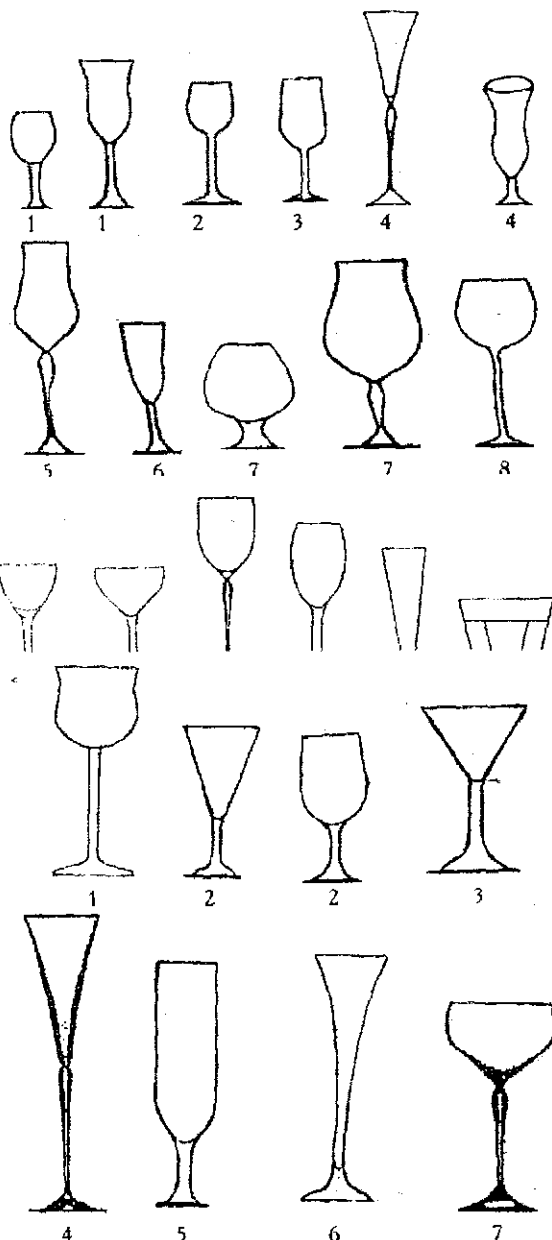
11 - мураккаб типдаги коктейллар учун рюмка, сиғими 125-150 см³.

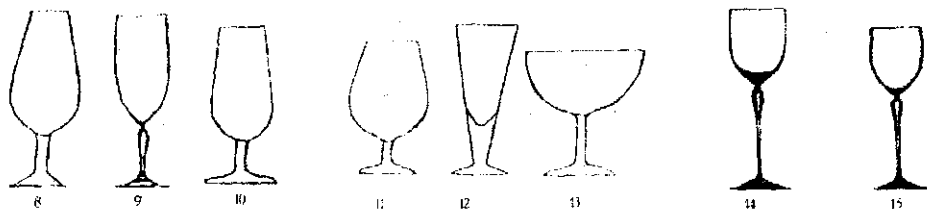
12 - ароқ ва виски учун кичик қадаҳ, сиғими 25 см³.

Бокаллар ва фужерлар

1 - қизил вино учун бокал, сиғими 75-100 см³.

2 - херес виноси учун бокаллар, сиғими 75 см³.





3 - мартини учун бокал.

4,5,6 - шампан учун бокаллар, сиғими 125 см³.

7 - шампан учун фужер-қадаҳлар (кенг қадаҳда углекислота пуфакчалари тез ажралиб чиқади).

8 - "лола" туридаги шампан учун бокал.

9 - пиво учун бокал, сиғими 250 см³.

10 - "лола" туридаги пиво учун бокал, сиғими 250 см³.

11 - пиво учун фужер, сиғими 250 см³.

12 - сиғими 0,5 л бўлган жом. Бундай қадаҳларга ўткир тўқ ранг пиво, портерлар ва пивонинг аччиқ турлари солиб ичилади.

13 - пиво учун қадаҳ.

14 - минерал ва мевали сувлар учун бокал.

15 - рислинг (оқ узумдан қилинган вино) учун фужер.

Стаканлар ва кружкалар

1 - муз солинган ўткир ичимликлар учун стакан, сиғими 300 см³.

2 - муз, сода солинган сув ёки вискилар, пуншлар учун стакан, сиғими 300 см³.

3,4 - маркали пиволар учун стаканлар.

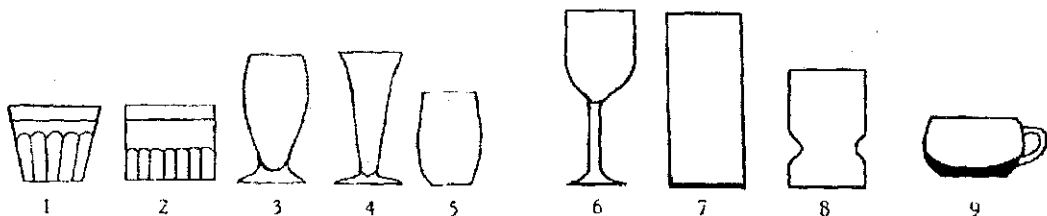
5 - оддий ва минерал сувлар учун оёқчасиз стакан, сиғими 250-280 см³.

6 - сув учун ўртача оёқчали стакан, сиғими 250-280 см³.

7 - алкогольсиз ичимликлар учун стакан, бундай стаканлар бир текис ишланган бўлади, сиғими 150, 200 ва 250 см³.

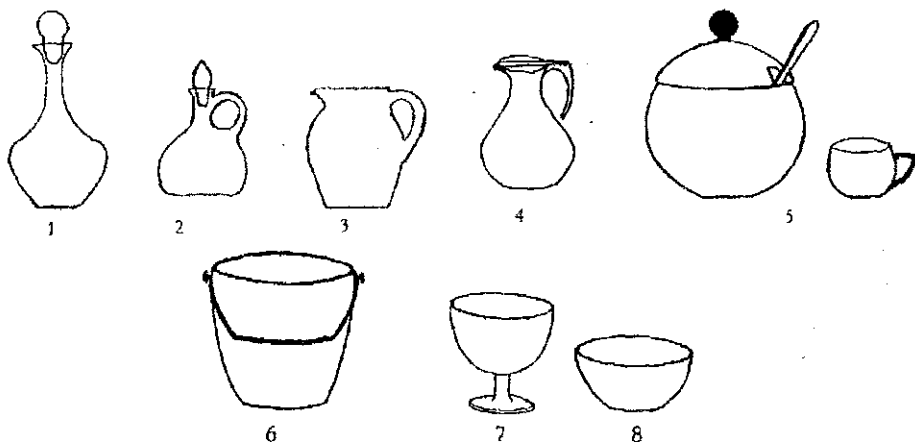
8 - иссиқ ва совуқ сутлар, шунингдек сутли ичимликлар учун стакан.

9 - крүшон ва пуншлар учун кружка.



Турли шиша идишлар

- 1 – портвейн ёки хереслар учун графин;
 - 2 – ром учун графин.
 - 3 – сув, квас, шарбат, вино учун кўза, сифими 0,25, 0,5 ва 1,0 л.
 - 4 – асал учун кўза.
 - 5 – компот учун тўппам. Унга шарсимон идишлар, олтита қадаҳ қиради, сифими 3,0 л гача.
 - 6 – музлар учун челақча (байрам столига бўлакларга бўлиб берилади).
 - 7 – муз учун бокал (худди челақчадан фойдаланилган мақсадда ишлатилади).
 - 8 – бармоқларни чайиш учун ишлатиладиган илиш (овқатланиб бўлгандан сўнг бармоқларни ювишда фойдаланилади).
- Ҳар бир хонадонда юқорида айтилганлардан ташқари яна қуйидаги шиша идишлар бўлиши керак:
- 9 см диаметри мураббо, лимон солинадиган мураббо идиш;
 - қалин шишадан тайёрланган салат идиш;
 - зираворлар солинадиган жиҳозлар;
 - мевалар учун диаметри 20 дан 30 см гача, баландлиги 20 см, рангли ва рангсиз, баланд ва паст оёқчали вазалар;
 - гуллар учун вазалар;
 - крющонлар учун ваза, сифими 3,0 л, патнис ва 12 та бокали билан комплект;
 - ясси шаклдаги, ўртача баланд оёқчали, тортлар ва пирожкилар учун ваза;
 - оёқчали ёки оёқчасиз мураббо солинадиган ваза;



- оёқчали, печенье ва конфетлар солинадиган ваза;
- ҳўл мевалар ва сабзавотлар солинадиган қайиқча шаклидаги ваза.

Шиша идишларни сақлаш

Шишадан тайёрланган идишлар одатда қўлда иссиқ сув билан ювилади, турли ювиш воситаларини ишлатиш мумкин, оқар сувда чайилиб, сочиқ билан артилади, аммо идиш деворларида сочиқ патлари қолмаслиги керак.

Умумий маълумотлар

Шиша идишлар турли сифатда бўлиб, турли мақсадда фойдаланилади. Улар оддий (қундалик турмуш учун)дан нозик, қимматбаҳо (зиёфатлар учун)гача бўлади.

Шиша идишларни сотиб олишда шишанинг сифатига эътибор беринг. Улар шаффоф, доғсиз ва аралашмасиз (уларни ёруғга тутиб кўриш керак) бўлиши керак. Кейин унинг қирраларини диққат билан кўздан кечириб чиқиш ва бармоқлар билан текшириб кўриш керак. Ва ниҳоят, идишни чертганда дирил-ламаслигига эътибор қилинг (бутун идиш тоза овоз чиқаради).

Металлдан ишланган идишлар

Металл идишлар турли овқатларни тайёрлаш, иситиш ва столга қўйишда фойдаланилади. Шунингдек, улар ичимликларни совитиш ёки ҳароратини тутиб туриш учун, стол тузашда ҳам ишлатилади.

Металл идишларни тайёрлашда углеродли (карбонли) пўлатдан фойдаланилади, унинг сирти хром, зангламайдиган (хромникель) пўлат, мис қотишмаси, кумуш, олтин суви югуртирилган кумуш ва шунингдек тилло билан қопланади ва безатилади.

Металл идишларнинг турлари

Тагига қўйиладиган ликоп зиёфатларда ликоп тагига безак учун қўйилади. Унинг диаметри 27-34 см бўлади.

Бундай ликоплар мис, бронза, жез, кумуш ва тилладан тайёрланади. Баъзида тагига қўйиладиган ликоп энг катта ясси (гўштли) идиш билан бирга фойдаланилади.

Тухумсимон гўшт қўйиладиган патнислар турли ўлчамда бўлади.

Улар столга умумий овқатларни тортишда ишлатилади, шунингдек, у билан бирга столга тагига қўйиладиган ликоплар, шиша коса ва идишлар қўйилади.

Безак учун қўйиладиган патнислар ясси ва кенг, чиройли безалган, ҳошияли, ҳар хил ўлчамда, тутқичли ёки тутқичсиз бўлади. Улар бутерброд, пишлоқ, колбасалар аралаштириб қўйилганда ишлатилади.

Устрицалар идиши (патнис) эриётган муздан оқиб тушаётган сув учун тагига қўйилади.



Мевалар ёки мевали сават учун ваза. Ваза яхлит металлдан оёқчали ёки оёқчасиз қилиб тайёрланади, тўқилган саватча эса - кумуш симлардан тутқичли қилиб ишланган бўлади.

Нон идиш ва нон сават. Нон идиш яхлит металлдан тайёрланади, нон сават кумуш симдан тўқилади.

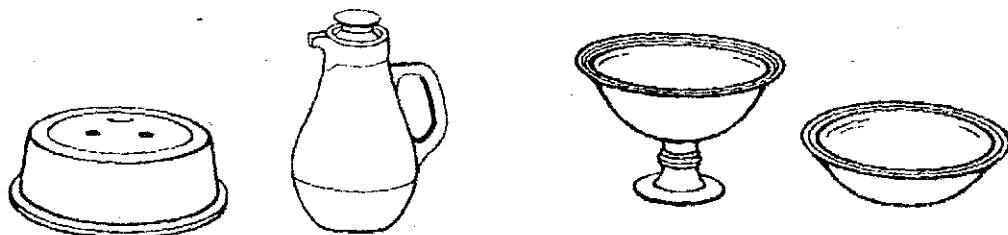
Тухум учун ваза шиша қадаҳ солинган металл вазадан иборат. Ундан крем ва музқаймоқ учун ҳам фойдаланса бўлади.

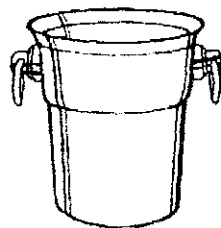
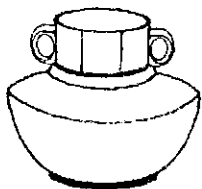
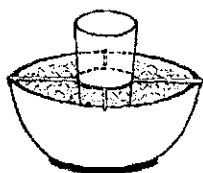
Музқаймоқ солинадиган идиш майдаланган муз солишда, совитилган овқатлар ва ичимликларда, масалан, шўрва, икра, мевали ва сабзавотли шарбатларга ишлатилади.

Вино музлатгичи оқ, қизил, серкўпик вино ҳамда шампанларни совитишда фойдаланилади.

Иссиқ овқатлар учун кастрюл рагу, гарнир ва сабзавотли таомлар учун қалин қопқопли идиш.

Қопқоқли патнис ошхонадан столга иссиқ овқатларни тортишда ишлатилади.





Термос-қўзача 0,5, 0,75 ёки 1,0 л сизимли бўлади. Нонуштада ичимликларни иссиқ сақлаш учун зарур.

Иситиш учун това айлана, тухумсимон, тўғри бурчакли шаклда бўлиб, овқатни иситиш учун ишлатилади.

Жиҳоз-анжомлар

Жиҳозлар ошхона ва дастурхон тузаш анжомларига бўлинади.

Жиҳозлар углеродли (карбонли) пўлатдан тайёрланади, хром, хромникель пўлат, мис қотишмаси билан қопланиб, кумуш, тилло суви ва тилло билан безак берилади.

Зангламайдиган пўлатдан қилинган жиҳозлардан кенг фойдаланилади. Улар доимий ишлатилганда ҳам ўз кўринишини йўқотмайди.

Кумуш қопламали жиҳозлар оммабоплигига кўра иккинчи ўринда туради. Унчалик қиммат эмас, байрам дастурхонида чиройли кўринади ва ювиш осон.

Кумуш, тилло суви югуртирилган ва тилло жиҳозлар қиммат туради. Агар улар яхши парвариш қилинса, ранги ва кўринишини йўқотмайди, ўзига хос мулк ҳамдир.

Ошхона жиҳозлари

Ошхона жиҳози (катта анжомлар) балиқдан бошқа биринчи ва иккинчи овқатларни столга қўйишда ишлатилади. У катта санчқи (гўшт учун), катта пичоқ (гўшт кесиш учун) ва катта қошиқ (шўрва ичиш учун)лардан иборат.

Яхна овқатлар учун жиҳоз юқоридаги ошхона жиҳозларидан кичиклиги билан фарқланади. Яхна овқатлар ва газаклар учун ишлатилади.

Десерт жиҳозлари овқатланиш жиҳозларидан кичик бўлади. Ширин овқатларни дастурхонга тортишда фойдаланилади. Десерт қошиқнинг шакли шўрва қошиғига ўхшаб, думалоқ бўлади.

Балиқ маҳсулотлари жиҳозлари. Санчқи гўшт ейишда фойдаланиладиган санчқиға нисбатан яссироқ, пичоқ тўмтоқ куракча шаклида.

Мева (сабзавот) жиҳозлари десерт жиҳозларига нисбатан кичикроқ. Пичоқ ўткир устарали, баъзан эгри-бугри бўлади.

Пирожнийлар учун санчқи қалин ҳошияли, ун маҳсулотларини санчиб олиш учун қулай.

Чой ва қаҳва қошиғи. Қаҳва қошиғи чойқошиқдан бироз кичик бўлади.

Лимонад қошиғи табиий лимонадни, яъни мева шарбатини аралаштириш учун берилади. У энсиз бўлиб, дастаси узун шаклда.

Шўрва қошиғи десерт қошиғига ўхшаш, аммо чуқурроқ.

Сарийғ пичоғи бошқа пичоқлардан кенглиги билан фарқланади.

Компот учун санчқи компот мевасини ейишда ишлатилади.

Ёрдамчи ошхона жиҳозлари

Қуйиб тақсимлайдиган қошиқ. Биринчи ва ширин таомларни тақсимлашда ишлатилади. Сигими 0,06 дан 0,12 гача бўлади.

Таомларни бериш жиҳозлари. Унга икки тишли санчқи ва қошиқ киради. У фақат ун шароитида ишлатилади.

Овқат тарқатишда ишлатиладиган қисқич. Овқатнинг юпқа бўлакларини тортишда қўлланилади.

Гўшт бериладиган санчқи. Гўшт, колбаса ва сирларни кесишда ишлатилади, катта ва кичик шаклга эга.

Гўштни тақсимлаш жиҳози стол ясатишда ишлатилади ва ошхона жиҳозларидан чиройли шакли билан ажралиб туради. Улар — энсиз кескир пичоқ, тишлари узун санчқилар.

Кесиш учун пичоқ дудланган гўшт, қоқланган балиқ гўшти, тортлар учун ишлатилади. Узун ва ингичка тигли.

Парранда гўштни учун жиҳозлар гўшт жиҳозларидан — пичоқ кенг тиги ва санчқи узун тишлари билан фарқ қилади.

Балиқни узатиш ва тақсимлаш жиҳозлари кенг санчқи ва кенг пичоқдан иборат.

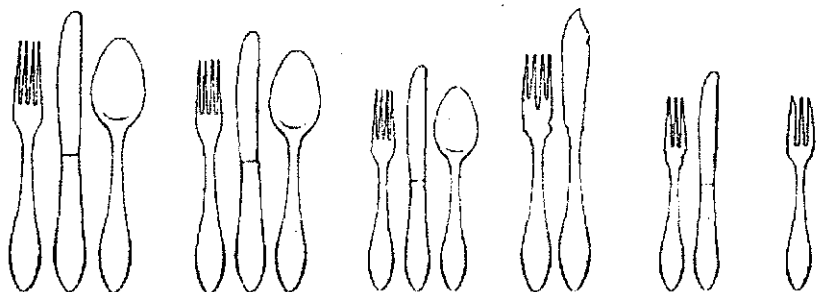
Соус, рагу, картошка қошиқлари. Гарнирларни тақсимлаш ва соус солиш учун ишлатилади. Ундан иссиқ овқатларни тақсимлаш қошиғи ўрнига ҳам фойдаланиш мумкин.

Спагетти учун қисқичнинг ўрнини бошқа овқатлар жиҳози билан алмаштириб бўлмайди.

Салат узатиш жиҳозлари салат санчқиси ва қошиғидан иборат. Санчқининг тишлари калта, куракча шаклида бўлади.

Маринадлар учун қисқич турли маринадланган сабзавотлар, қўзиқоринлар, зайтун, майда бодрингларни узатишда ишлатилади.

Майда балиқлар санчқиси. Санчқи тишларини бирлаштириб турадиган қисми ҳам мавжуд бўлган бундай санчқидан майда балиқ тушиб кетмайди. Шунингдек, ортиқча мой ундан оқиб тушади.



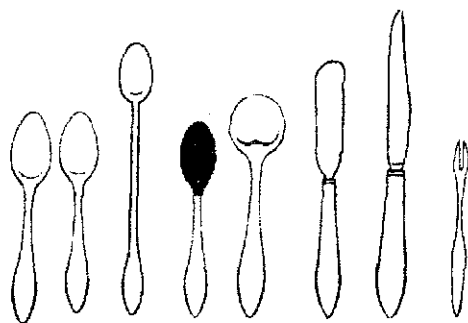
Паштетлар учун куракча. Умумий овқатдан кесилмаган паштетни олишда ёрдам беради.

Пишлоқ учун пичоқ кенг, ўткир, охири қайрилма, икки тишли бўлади. Бу тишлар билан пишлоқ бўлагини санчиб олиб ўз ликопингизга олишингиз мумкин.

Помидорлар учун пичоқ катта эмас, тўлқинчисон тигли. Рўзгорда помидор кесишда ишлатилади.

Торт учун куракча ва пичоқ. Пичоқ билан торт кесилади, куракча билан эса торт бўлагини ликопга олишда фойдаланилади.

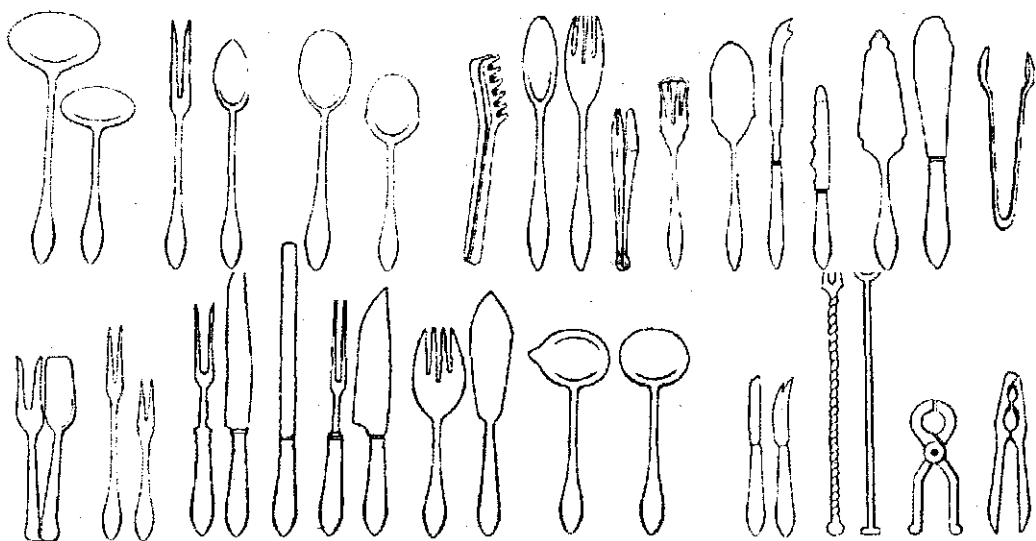
Қанд учун қисқич оқ қандни олишда фойдаланилади.



Бар санчқиси узун тутқичли ва станга мева (лимон, апельсин)ни солиш учун ишлатилади.

Бар пичоғи катта эмас ва жуда ўткир, баъзида икки ўткир тишли бўлиб, мева паллачасини кесишда, ичимликлар билан бокалга солишда ишлатилади.

Бар қошиғи тутқичи узун, банкадан узум, зайтун ва бошқа меваларни, суюқлик олиш учун қулай.



Бар жулак-қисқичи. У билан шиша банкалар (зайтун ва узум коктейли) очилади, шунингдек шампан бутилқасининг тиқини чиқариб олинади.

Ёнғоқларни чақиш учун қисқич ёнғоқнинг барча хилларини чақишда ишлатилади.

Узум қайчиси узумнинг катта шингилини кесиш учун ишлатилади.

Махсус ошхона жиҳозлари

Устрица санчқиси кенг, ўткир қирра тишли, чиғаноқдан устрица гўштини ажратишга қулай.

Устрица пичоғи устрицани очишга хизмат қилади.

Омар (катта денгиз қисқичбақаси) қисқичи омар ва лангуст бўғимлари ва панжаларини ажратишда ишлатилади.

Омар санчқиси панжаларидан, косасидан гўштни олишда ишлатилади.

Икра жиҳози куракча, қошиқча, думалоқ ва қайрилма қиррали пичоқчадан иборат. У икрани нонга суртиш учун хизмат қилади.

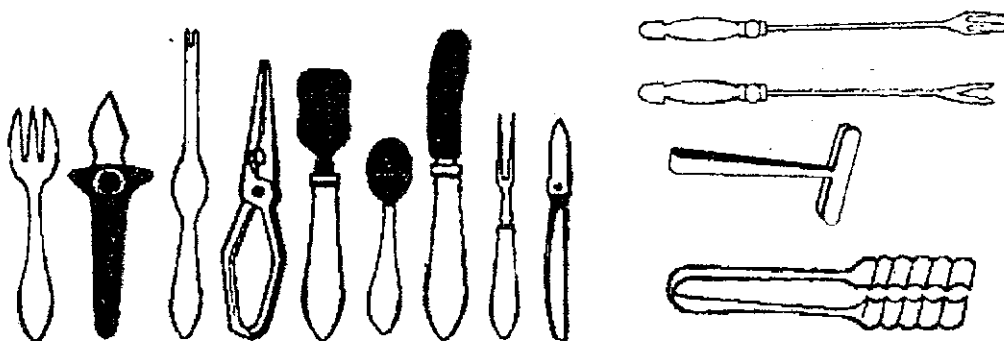
Қисқичбақа жиҳози қайнатилган рақни тақсимлайдиган пичоқ ва санчқидан иборат.

Сарсабил қисқичи. Сарсабилни тақсимлаш ва тузаш учун фойдаланилади.

Сарсабил тутқичи сарсабилни ушлаш учун ва оғизга олиб бориш учун ишлатилади.

Пишлоқли ассорти - санчқиси узун, энсиз, тишлари кертиксиз.

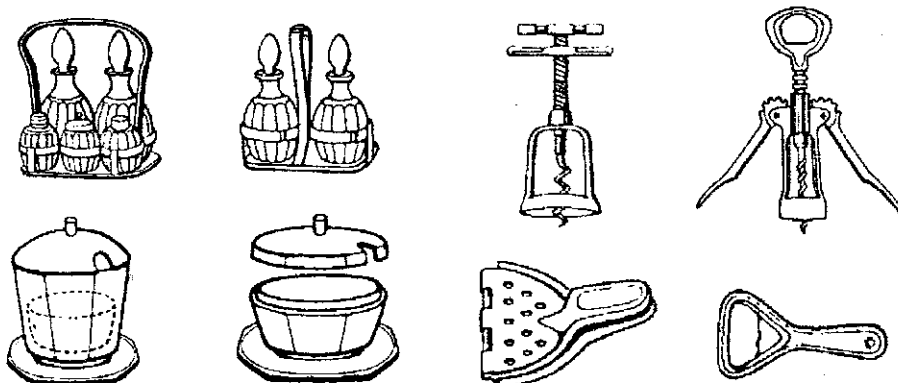
Гўштли ассорти санчқиси стол тузашда фойдаланилади.



Бошқа ошхона ва стол тузаш жиҳозлари

Стол устига қўйиладиган иситкич электрли ёки спиртли бўлиб, стол устида овқатни иситиш учун ишлатилади.

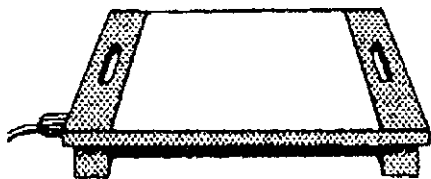
Ичимлик аралаштиргич металл ва шишадан тайёрланади, у икки ёки учта қисмдан иборат. Турли аралашмали коктейлни тайёрлаш учун фойдаланилади.



Туз ва қалампир турадиган патнис уч сифимли – туз, қалампир ва тишкавлагичдан иборат.

Уксус ва ўсимлик ёғи турадиган патнис металл, пластмасса ёки ёғочдан, идишлар эса шишадан ва чиннидан тайёрланади.

Хантал идиши сопол ёки ёғоч, баъзан шишадан тайёрланади. Албатта қопқоқли бўлади.



Пишлоқ идиши металл, чинни шишадан тайёрланади.

Бутилка очқич тиқилган тиқинни очишда ишлатилади.

Шпиндель асбоб пармасимон бўлиб, тиқинга ботириб очилади.

Коктейль таёқчаси металл, пластикдан тайёрланади ва стакандан мева олишда хизмат қилади.

Цитрус меваларни сиққич лимон ва апельсинни сиқиб шарбат олишда ишлатилади.

Металл идишларни парваришlash

Углеродли (карбонли) пўлатдан тайёрланиб, хром ёки зангламайдиган пўлат қопланган идишлар махсус ювиш воситалари билан ювилади. Ювгандан кейин қуриштилади, нам узоқ вақтдан кейин доғ пайдо қилади. Юзасида қолган чанг қатлами ичимлик содаси билан тозаланади. Бундан кейин ювилади ва юмшоқ сочиқ билан артилади.

Металл бўлмаган тутқичли (синтетик, ёғоч, чинни, садафдан қилинган) ошхона жиҳозларини идиш ювадиган машинада ювиб бўлмайди. Елимлаб ёпиштирилган, ўрнатилган ва ёғоч тутқичли жиҳозлар фақат қўлда ювилади. Айниқса, ёғоч тутқичли жиҳозлар алоҳида парваришни талаб қилади. Уни ювувчи суюқлик билан ювиш тавсия этилмайди, чунки ёғоч нам шимади ва натижада қийшайиб ва буришиб қолади. Вақти-вақти билан ўсимлик ёғи суркаб туриш керак.

Кумушдан ишланган ва кумуш қопламали буюмлар диққат билан парвариш қилиниши керак. Чунки у оқариб ёки қорайиб кетиши мумкин. Уларни парваришlash учун сотувда махсус суюқлик ва пасталар бор.

Уларда ўрнаб қолган чанг ёки кир қуйидагича тозаланади: совунли иссиқ сувда ювилади, сўнгра юмшоқ латтани нашатир спирти ва бўр (тиш кукуни) аралашмасига ботириб тозаланади, сув билан чайилиб, артилади. Шунингдек, иссиқ сувга ичимлик содаси (1 л сувга 50 г) ёки иссиқ совунли сувга нашатир

спирти (1 л сувга 1 ошқошиқ) солинган аралашмада тозаланади. Тоза сувга чайилиб, юмшоқ мато билан артилади.

Мельхиор (мис билан никель қотишмаси)дан тайёрланган буюмлар кумуш идишлар каби тозаланади.

Тилла суви юритилган ва тилла буюмлар совунли сувда ювилади, иссиқ сувда чайилади ва юмшоқ сочиқ билан артилади.

УЙНИ ЖИҲОЗЛАШ ВА ТОЗАЛАШ

Ҳар бир хонадон одатда энг камида даҳлиз, меҳмонхона, ошхона, ётоқхона, болалар хонаси, ванна ва ҳожатхонадан иборат бўлади.

Даҳлиз. Уй даҳлиздан бошлангани учун хонадон ҳақидаги илк таассуротни ҳам даҳлиз пайдо қилади. Яхшиси, даҳлизда шкаф бўлса, унга пойабзал ва кийимларни тартиб билан жойлаштириб қўйиш мумкин бўлади. Агар даҳлизга шкаф олишнинг имкони бўлмаса ёки даҳлиз тор бўлса, тахта токча ёки кичик жавончага илинган илгаклар қўл келади. Шунда бош кийимлари, соябонлар, пойабзалларни ўзингизга қулай тарзда жойлаштири оласиз. Муҳими – тартибли бўлиб туришида. Болаларнинг ўзи кийимларини ила олишлари учун учун махсус илгаклар қилишингиз ҳам мумкин. Кичкина даҳлизга ёрқин чироқ ва катта ойна қўйилса, каттароқ кўринади. Одатда даҳлизларга қуёш нури яхши тушмайди, шунинг учун ҳам уни ёруғ бўлишига эришинг.

Меҳмонхонада меҳмон кутилади ва оила аъзолари байрам ва дам олиш кунлари бу хонада йиғилади. Бу хонада журналлар столи, кресло, диван, телевизор, муסיқавий марказ бўлади. Шунингдек, уй бекалари бу хонани ўзлари учун қадрли ва қимматбаҳо нарсалар билан безашади. Булар сувенирлар, суратлар, ваза ва унга солинган гуллар бўлиши мумкин. Ичимликлар солинган шкаф-барни ҳам шу хонага жойлаштириш мумкин.

Меҳмонхонага ойнали шкаф ёки сервант қўйиб, уни чинни идишлар ва ҳар хил майда-чуйда безакли нарсалар билан тўлдириб ташлаш хона кўринишини бузади. Бу хонага оилавий суратларни ҳам илиб бўлмайди, буларни ётоқхонага жойлаштирган маъқул. Яна бир асосий қоида унутманг: меҳмонхонада мебеллар кўп бўлмаслиги керак, чунки бундай хона шароитида киши ўзини яхши ҳис қилмайди.

Меҳмонхонани безашда деворлар, мебеллар, парда, гиламлар рангининг бир-бирига уйғунлигини эътиборга олиш лозим. Унинг деворларини безаш учун суратлар илиш унчалик шарт эмас.

Ошхонадаги энг муҳим мебел оила йиғиладиган овқатланиш столдир. Ошхонани ошхона мебеллари билан тўлдириб ташлаш ҳам ярамайди. Энг яхшиси, жавон ёки чиройли идишлар солинган буфетнинг ўзи етарли. Агар меҳмонхона ва ошхона битта хона вазифасини бажарса, мебелларни янада камайтирганингиз маъқул. Катта овқатланиш столи билан бирга китоблар столини қўйиш мумкин. Албатта, китоблар столи катта жойни эгалламаса ва мураккаб кўринишга эга бўлмаса шундай қилиш мумкин.

Ётоқхона ёки бошқачароқ айтганда, хобхона уйдаги ўта шахсий хона ҳисобланади. Бировнинг ётоқхонасига ҳеч қачон кирмаслик керак. Бу этикетнинг қатъий қондаси ҳисобланади. Буни бузиш эса қўполлик ва одобсизлик саналади. Ётоқхона уйдаги энг муҳим хона, десак алашмаймиз. Чарчаганимизда, ёлғиз қолишни истаганимизда шу хонага кириб оламиз. Шунинг учун ундам олишга мослаб безаш, хотиржамлик бахш этувчи шароит яратиш керак. Ётоқхонадаги зарур мебел қулай каравот ёки ётоқ мебелидир. Жумладан, бу хонага кўзгу, пардоз столи, чойшаблар учун шкаф, юмшоқ курси, кўзни толиқтирмайдиган чироқ керак.

Замонавий хонадонларнинг ётоқхонасида ювиниш учун чиғаноқлар ўрнатилмаган. Аммо уйни балалари қурган бўлса ёки ётоқхонанинг катта-кичиклиги бунга имкон берса, ётоқхонада ювиниш чиғаноқларининг бўлиши ортиқча дабдаба бўлмайди. Аксинча, янада қулай бўлади. Шунда эрталаб юзингизни ювиб, ўзингизни тартибга келтириб ва яқинларингизнинг олдига яхши кўриниш билан чиқиш имкони яралади.

Ётоқхона топ-тоза ва тартибли бўлиши керак. Унда ҳамиша тоза ҳаво бўлсин.

Болалар хонаси уйдаги ягона ҳаёт қайнаётган хонадир. Бу хонада эртадан кечгача болалар дунёси ҳукмрон бўлади. Хона кенг, тоза ва чиройли безалган бўлиши керак.

Болалар хонасининг дизайни уйнинг умумий услуби билан мос бўлсин, бу уйғунлик боланинг эътиборини тортмай қўймайди. Хона замонавий, хавфсиз, боланинг ўсиши учун ва бола дидининг ўзгариши учун муносиб тарзда жиҳозланган бўлиши керак. Шунинг учун шундай мебел танлаш керакки, бола ўйнаши ёки бошқа ижодий ишларини амалга ошира олиши билан бирга қулайлик яратилсин.

Хонадаги кенглик ва тоза ҳаво эркинлик туйғусини пайдо қилади, шу билан бирга бола характерини шакллантиради.

Хонани ўйинчоқлар янада жонлантириб туриши, боланинг қизиқтирадиган ранглар мажмуини яратиш керак. Бола машғулотлари ва ўйинлари учун ишчи

стол ҳам қўйиш мумкин. Уйинчоқларини сақлаш учун махсус жой ҳам ажратиш лозим. Бола учун хавфли бўлган болалар телевизорни ва бошқа нарсаларни бу ерда сақламаган маъқул. Анчагина болалар тез улғаяди, улар учун эса бошқа шароит яратиб беришга тўғри келади. Дастлаб уларга болалар каравоти ва чойшаблари, уйинчоқлари учун шкаф зарур бўлади. Болаларнинг ёшига қараб мебеллар ҳам ўзгариб боради: ёзув столи ва китоблар учун жавон. Ҳар қандай ўзгаришлардан қатъи назар бу хона тоза ва чиройли кўринишда бўлиши шарт.

Чиройли дизайн боланинг уйига бўлган муҳаббатини шакллантиради. Болалар эса ўз уйини ўз хонасидан иборат, деб билади. Болалар хонаси болага ишонч туйғусини бериши ва шахсий эркинлик тушунчасини ўстириши керак. Бу туйғу эса инсон учун бутун ҳаёти давомида жуда муҳимдир.

Болани анча ёшлигидаёқ хонада тартибли бўлишга ўргатиш керак. Ивирсиб ётган нарсалар орасида, доимий тартибсизликда ўсган болада улғайганида ҳам бунинг асоратлари қолиши мумкин. У кейинчалик келажакда оилада, жамиятда ва ҳаёти давомида бетартиб кун кечиради.

Алоҳида ажратилган хона, айниқса, ижодий соҳада ишловчи кишиларга қўл келади. Улар олимлар, ёзувчилар, таржимонлар бўлгани учун бугунга келиб уларга ўз хоналарида ҳам компьютер, принтер ва сканер зарур бўлади. Шунингдек, бу хонада ёзув столи ва уй кутубхонаси мавжуд бўлади. Китобларни ойнали шкаф ёки жавонда сақлаган маъқул, чунки китобларда йиғилган чанглалергияни қўзғатиши мумкин.

Замонавий ошхона оила аъзолари ва яқин дўстлар йиғиладиган жой. Муҳими, ошхона тоза ва қулай бўлиши лозим.

Уй бекасининг кўпгина вақти ошхонада ўтади. Шунинг учун ошхонадаги мебеллар бесўнақай бўлмаслиги керак. Одатда бу ерда овқат тайёрлаш жараёнида зарур бўладиган маиший анжомлар туради. Ҳозирга кунда ошхонада жавон-шкаф ва бир нечта иш столи бўлади. Совуткич плитанинг тўғрисида жойлаштирилади. Баъзи замонавий ошхоналарда катта бўлмаган телевизор туради. Ошхона беагаи уй бекасининг дидини кўрсатиб туради. Деворларни гуллар, гултувак, соат, чиройли идишлар, патнислар, пиёз, қалампир, саримсоқпиёз ўрами қилиб ишланган нарсалар билан безаш мумкин. Баъзилар қадимий қишлоқ хўжалиги буюмлари — нонсолгичлар, ваза ва идишлар билан безашни хуш кўради. Ошхонадаги пардалар бошқа хоналардан фарқли ўлароқ ёрқинроқ, қувноқроқ (нўхатчали, чизиқ-чизикли, тўрли) бўлиши мумкин. Муҳими, бу ерда яқинларингиз билан ўтириш, радио эшитиш ва телефонда гаплашиш мумкин бўлсин.

Ванна ва ҳожатхоналар ҳам чиройли бўлиши керак. Ваннада одатда эрталаб ва кечқурун душ қабул қилинади. Демак, ваннадаги шароит бу

кайфиятга таъсир этади. Ваннанинг катта ёки кичик бўлишига қарамасдан топ-тоза ва қулай жиҳозланган бўлсин. Ҳеч қачон бу жойни кераксиз нарсалар ва кир чойшаблар қўйиладиган омборга айлантирманг. Агар ваннахона каттароқ бўлса, бу ерга кир машинасини қўйиш мумкин. Шунингдек, бу ер ярқироқ кафель қилинган ҳамда пардоз-андоз воситалари сақланадиган токча, сочиқлар учун илгаклар бўлади.

Ҳожатхонанинг хира оқ рангда бўлиши кишида яхши ҳисни уйғотмайди. Ҳозирги кунда дўконларда оққа нисбатан яхшироқ кўринадиган турли рангли сантехника воситалари мавжуд. Девор ранглари қарама-қарши ранглар бўлиши мумкин, аммо албатта сантехника ранглари билан мос тушиши керак.

Ванна ва ҳожатхонанинг кенглиги имкон берса, хона гуллари қўйиш мумкин.

Ванна ва ҳожатхонани тозалашда асосан уларда ёқимсиз ҳидларнинг бўлмаслигига эришиш керак.

Замонавий хонадонларда ҳамisha **балкон ва пешайвон** бўлади. Баъзан уни кераксиз жиҳозлар сақланадиган омборга айлантириш мумкин. Бу жойни безаш учун тувакда гуллар ва ўсимликлар қўйилади. Ўсимликлар кўп жой олмаслиги учун металл сўрига уларни ўрнатиш мумкин. Қутидаги гуллар панжаранинг икки томонига қўйилади. Бунда, биринчидан, гуллар суғорилганда унинг томчилари қўшниларнинг бошига тушмайди, иккинчидан, улар шамолдан сақланади ва ниҳоят хонага кўркамлик бағишлайди. Агар айвон жануб томонда бўлса, ёзда енгил креслода ўтириб, офтобга тобланиш мумкин.

Айвонни шарқий айвонлар услубида безаш мумкин. Шарқ услубидаги малла-га бўялган панжарали панель ажойиб кўриниш беради. Бунга тўқилган мебель, сопол тувак, ҳайкалча, пастак курсича, терракота вазалар мос тушади. Айвоннинг узунлиги бўйлаб қутиларда нафис гуллар қўйилса янада ажойиб бўлади. Агар панжарали панель яшил рангда бўлса, печак гул ёки ўралиб ўсувчи атиргул қўйишни тавсия этамиз. Айвонни бетақрор тарзда безаш эса тасаввурингизни қандай ишга солишингизга боғлиқ.

Уй тутиш қоидалари

Ётоқхона учун шинам, шовқин-сурондан холи, баҳаво хона ажратилади. Ётоқхонада кўрпалар, кўрпачалар алоҳида, сандиқ ва қути устига дид билан йиғиб, оқ чойшабларга ўраб қўйилади. Ота-она учун алоҳида, ўғил болалар ва қиз болалар учун алоҳида-алоҳида ётоқхоналар бўлиши лозим. У ерда шкаф

бўлиши зарур. Ҳар бир кишига ювиб алмаштириш учун иккитадан чойшаб ва ёстиқ филофлари бўлиши керак. Ётоқхона ортиқча нарсалар, деворларга осилган гиламлар, телевизор, совуткич кабилар билан тўлдирилмайди, дераза тоқчасига гул қўйилади.

Дераза пардалари вақти-вақти билан ювиб дазмолланади. Баъзи хонадонларда «Ҳеч ким кирмайди-ку» деб ўрин йиғилмай, кийим-кечак палапартиш ташлаб кетилаверади. Афсуски, бундай уй бекаларнинг қиз-ўғиллари худди шундай андоза олишлари ёки ўзлари билан бирор киши кириб келса, ноқулай вазиятда қолишларини ўйламайдилар.

Меҳмонхона тоза ва озода бўлиши керак. Агар меҳмонхона шарқона безатилса, хонтахта атрофига кўрпачалар тўшалади, европача усулда эса стол ва стуллар қўйилади. Меҳмон кузатилгач, эшик-деразалар очилиб, ҳавоси тозаланади, идишлар ювилиб, дастурхон, сочиқлар ювиб, дазмоллаб қўйилади.

Баъзи меҳмонхоналарга кирсангиз, керакли-кераксиз уй анжомлари ва деворда қўша-қўша гиламлар тахлаб ташланган. Биллур чиннилар, қимматбаҳо мебеллар, хона деворларига дидсиз чизилган ҳар хил бачкана расмлар кишининг дилини хиралаштиради. Буюмлар диққат-эътиборни тортиб, фикрни чалғитади.

Ошхона. Ўзбек халқида хонадонга совчи ёки меҳмон келса, аввало, ошхонага эътибор беради. Ошхона ёруғ, шинам, шамоллатиш осон ва қўшни хоналарга яқин бўлиши лозим. Ошхона кунига бир марта тозаланиб, ювиб, шамоллатиб турилади. У ерда сабзавот ва мева пўчоқлари учун, суяк, овқат қолдиқлари учун алоҳида челақ бўлиши лозим. Идишлар ювилгач, қайноқ сувда чайилади. Санчқи ва қошиқлар артилади. Совуткичда эса сарийёғ, гўшт, сут, таомлар, ҳўл мевалар оғзи ёпиқ ҳолда сақланади.

Синган, чети учган идишларда чой ёки таом келтирманг, ҳовлини супуриш, кир ювиш каби ишларни эрталаб ёки уйда одам кам пайтда бажаринг.

МЕҲМОН КУТИШ

МЕҲМОН КУТИШ ОДОБИ

Меҳмондўстлик ажойиб ҳислат бўлиб, одамлар ўртасидаги дўстлик, биродарлик ришталарини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Ўзбек халқи «Меҳмонхонанг тор бўлса ҳам меҳру дилинг кенг бўлсин», дейишади.

Меҳмон эҳтиёж юзасидан келган бўлса, уни ортиқча саволлар билан қийнамай, буни айтишига имкон бериш керак. Гапларини диққат билан тинглагач, уни

хижолатга қўймай, сўраганини беришга ёки илтимосини бажаришга ҳаракат қилинг.

– Пайсалга солмай дастурхон тузанг ва уйдаги энг яхши неъматларни дастурхонга тортинг.

– Меҳмонни овқатланиш учун ортиқча мажбурламанг, меҳмондорчиликни овқат пишириш беллашувига айлантирманг.

– Ширин суҳбат қуриб, оила аъзолари билан яқиндан таништиринг.

– Меҳмоннинг ўзи дастурхонни йиғиш таклифини бермагунча дастурхон йиғманг.

– Уй эгасининг вақтини олмаслик, нафси очлик қилиб кўп емаслик, мезбон кўрсатган жойга ўтириш, уни хижолатга қўймаслик, зиёфатдан сўнг хонадон соҳибининг ҳаққига дуо қилиш меҳмоннинг бурчи ҳисобланади.

– Туғилган кунга меҳмон чақирганда, бу ҳақда уларга индамаслик тўғри эмас, чунки бошқа меҳмонлар совға беришаётганда бундан беҳабар меҳмон хижолат бўлиб, ноқулай аҳволга тушиб қолади.

– Меҳмонга чақирганда шахсан телефонда ва учрашиб айтилади. Меҳмонни кимдир орқали чорлаш аҳмоқона муомала тарзидир. Бу таклиф этилган инсонга нисбатан ҳурматсизлик. Агар ёшлар ўзидан ёши катталарни, ишхонадиги жамоани таклиф этмоқчи бўлса, буни шахсан ўзи амалга ошириши керак. Меҳмонга меҳмондорчиликдан бир неча кун олдин айтиб қўйиш керак.

– Меҳмонларни дала ҳовлида очиқ ҳавода кутишга тўғри келса, уни барбекю шаклида кутиб олинг. Шаҳар уйларида тантанали тушлик тарзида кутиб олинади. Агар уйингиз торлиги бунга халақит берса, уларни ресторанларга таклиф этишингиз мумкин.

– Хонадонингизда уй ҳайвонлари бўлса, уларни меҳмонлардан узоқроқ тутинг. Чунки ҳаммага ҳам уй ҳайвонлари бирдек ёқавермайди ва, масалан, мушукнинг юнги меҳмоннинг кийимига ўрнашиб қолиши мумкин.

– Меҳмон кутишга тайёргарлик кўраётганда, хоналарнинг озодалигига алоҳида эътибор беринг. Жумладан, ваннага тоза сочиқ, тароқ қўйинг. Бошқа майда-чуйдаларгача қараб чиқинг.

– Меҳмонлар белгиланган вақтдан эрта келиб қолиши мумкинлигини инобатга олиб, ярим соатлар олдин чиройли кийиниб, уларни кутишга тайёр бўлиб туринг.

– Меҳмонларнинг чақирилган вақтини шундай белгилангки, нафақат столни безашга, балки дам олишга ҳам улгуринг.

– Меҳмонни дастлаб уй эгаси ва бекаси кутиб олади. Кейинчалик катта фарзандлар билан таништирилади. Биринчи навбатда ўғил билан. Агар меҳмонлар ҳам бир-бирини билмаса, уларни таништириб қўйинг.

– Меҳмонларнинг бирортаси уйингизга биринчи марта келган бўлса, уларга хоналарни кўрсатинг. Албатта ётоқхонадан ташқари.

– Меҳмонлардан бир нечтаси ўзи билан ширинликлар ва ичимликлар олиб келиши мумкин. Уларни, албатта, миннатдорчилик билан қабул қилинг. Баъзилар эса гуллар олиб келади. Уларни солиш учун олдиндан ваза тайёрлаб қўйинг.

– Меҳмонларга уй шиппаги кийиб олишни таклиф қилишингиз мумкин. Аммо асло бунга уларни мажбурламанг. Бу одобдан эмас.

– Йиғилганлар орасида яхши кайфият пайдо қилиш учун ҳаммага қизиқарли бўлган мавзуда суҳбат бошлаб беринг. Агар меҳмонларингиз баҳслашиб кетувчилар бўлса, уй эгаси сездирмасдан мавзуни бошқа ёққа буриб юборсин. Меҳмонлар келгач, телевизор ва радиони ўчириб қўйган маъқул, чунки улар бир-бири билан тинч шароитда мулоқотда бўлсинлар.

– Меҳмонлар олдида узоқ вақт телефонда гаплашиш, болаларингиз ҳақида гапириш, ўз шеър ва ҳикояларингизни ўқишга таклиф этиш ярамайди. Ўзингиз севган мусиқани эшитишга мажбур қилиш ҳам ножўя, мусиқий дид ҳаммада ҳар хил.

– Меҳмонлар ҳали овқатланаётган бўлса, уй бекаси ва уй эгаси ҳам овқатланишни тўхтатиб қўймаслиги керак. Шунинг учун секин-секин овқатланиб туринг.

Мусиқа. Катта бўлмаган меҳмондорчиликларда вокал ёки чолгу мусиқасини қўйиш мумкин. Дўстлар даврасида эса ҳатто рақс тушиш мумкин. Муҳими, мусиқа жуда баланд овозда қўйилмаслиги керак. Стол атрофида сўз ва табрик айтилаётганда мусиқани ўчириб қўйинг. Жуда жиддий қўшиқларни қўйиш ҳам ярамайди.

Кутилмаган меҳмон

Имкон қадар, чақирилмаган жойга борманг. Аммо бирор жойга кутилмаганда боришингизга тўғри келиб қолса, уэр сўраб, бир неча дақиқага кирганингизни маълум қилинг.

Агар уйга кутилмаганда меҳмон келиб қолса, уни хушмуомалалик билан кутиб олиб ичкарига таклиф қилинг. Ва қисқа вақт ичида ўзингизнинг кийим-бошингизни тартибга келтириб чиқинг. Агар уй эгаси бўлса, шу вақт ичида меҳмондан ҳол-аҳвол сўраб, гаплашиб турсин.

Меҳмонни бир пиёла чойга таклиф этиб, дастурхонга қанд-қурслар, ширин пишириқлар қўясиз. Дастурхонга иссиқ овқатлар тортиш унчалик шарт эмас. Чунки

сиз буни тайёрлаб улгуролмайсиз. Аксинча меҳмон узоқроқ вақт ўтирса, бунга улгуришингиз мумкин. Бироқ кутилмаган меҳмоннинг анча пайт қолиб кетиши одобдан эмас. Уй эгаси ва бекасининг режалаштирган ишлари бўлиши мумкин.

Узоқдан қариндошларингиз келса...

Бошқа шаҳардан сизникига меҳмон келадиган бўлса, сиз бунга олдиндан тайёргарлик кўришингиз керак. Яъни унга қулай шароит яратиб беришга ҳаракат қиласиз. Бунинг учун унга алоҳида хона, чойшаблар, шкафдан бўш жой ва илгичлар ажратиб қўйинг.

Нима овқатлар билан сийламоқчи эканлигингизни режалаштириб қўйинг. Таомлар турини танлаётганда уларнинг ортиқча харажат ва уриниш талаб қилмаслигини ва меҳмоннинг ҳам таомдан миннатдор бўлишини ҳисобга олинг.

Меҳмон бу ерга биринчи марта келиши бўлса, бўш вақтингизда, одатда, иш вақтидан кейин уни шаҳарча билан таништиринг. Театрга, томошабоққа, кўргазмаларга олиб боринг. Эсталик учун суратга тушиб, имконингиз бўлса, эсда қоларли бирор нарса совға қилинг. Бу уни миннатдорчилик билан эслаб юради.

Уйингизда меҳмон ўзини ўз уйида яшаётгандек ҳис қилишига эришинг.

Хорижлик меҳмон

Хорижлик меҳмонни кутиш анча масъулият юклайди. Хорижлик меҳмон ҳар бир нарсага аҳамият билан қарайди ва буни бутун бир миллатнинг одатлари сифатида қабул қилади.

Меҳмон ташриф буюрган жойининг миллий таомлари билан қизиқиши табиий. Шунинг учун уларни миллий таомлар билан сийлаш билан бирга унга бу таомнинг ёқиш-ёқмаслигини инобатга олинг. Акс ҳолда меҳмон оч қолиши мумкин. Уларга ёқадиган таом тайёрлашда қуйидагиларни инобатга олинг.

Кўпчилик миллатлар француз ошхонаси таомларини жон-жон деб тановул қилади. Испан овқатлари оқсуякларга хос меҳмон кутишларда зарурий жиҳат сифатида қабул қилинган. Шунингдек, Хитой ва жануби-шарқий Осиё овқат тайёрлаш анъаналари кенг қадрланади. Кўпчилик европаликлар овқатланиш столида оддий минерал сув бўлишига одатланган. Корея халқи эса буни қабул қила олмайди. Венгерлар кисель (совитилган қуоқ ичимлик), руминлар соус ва қора нон, инглизлар сосиска ва пиширилган колбасаларни емайди.

Меҳмондорчилик таомномасини тузиш

Дастурхонга қандай овқатлар тортишни режалаштираётганингизда, пул билан боғлиқ ва пазандалик имкониятингизни ҳисобга олинг. Албатта, меҳмонларни ўзингиз яхши тайёрлай оладиган таом билан сийланг.

Овқатлар бир хил таъмда бўлмаслиги, яъни фақат ўткир ва ширин бўлмаслиги керак.

Шунингдек, меҳмонларнинг қандай парҳезда овқатланишини ҳам ҳисобга олинг. Вегетериан парҳез тутувчиларнинг столига мева ва сабзавотлар қўйилади. Вегетерианлар ҳам икки хил бўлади: баъзилари балиқ ва умуман гўшт емайди, баъзилари сут, қаймоқ, тухум, ёғ ҳам емайди. Шунинг учун дастурхонга майонез ва қаймоқ солинмаган салатлар тортинг.

Яҳудо диндагилар майда қисқичбақа, чўчқа, парранда гўштини истеъмол қилмайди. Уларга бир вақтда бефстрогандан ташқари бошқа гўштли ва сутли таомлар тортилмайди.

Мусулмонлар чўчқа гўшти емайди ва спиртли ичимликлар ичмайди. Шунинг учун улар таклиф этилган дастурхонга шарбатлар, минерал сувлар қўйилади.

Баъзи кишилар дўхтир тавсиясига кўра баъзи нарсаларни истеъмол қилмаслиги мумкин. Шунинг учун чақирилаётган меҳмонларингизнинг қандай парҳездалиги ва қандай диндалигини олдиндан билишингиз керак.

ДАСТУРХОН ТУЗАШ

Байрам ва зиёфат столларини тузаш

Байрам столини тузашда уй бекаси нозик дид билан бирга этикетни билиши, меъёрни англаши, маҳоратга эга бўлиши керак. Меҳмонларни қимматбаҳо нарсалар билан ҳайратлантириш шарт эмас, аксинча ширин овқатларнинг ўзига хос таъми, уй бекасининг диди ва ҳаёлотининг маҳсули бўлган чиройли дастурхон байрам столини янада кўркем ва ўзига хос қилади.

Стolni эстетик жиҳатдан безаш, овқатларни ақл билан танлаш ва албатта, ҳаммаси тоза ва озода бўлиши керак.

Стol ясатилиши хонанинг бошқа ички безакларига, ўтказилаётган тадбирнинг мақсадига мос тушиши керак.

Стolни чиройли ва тўғри ясатишда баъзи белгиланган қоидаларга амал қилинади.

Иш столни жойлаштиришдан бошланади, токи меҳмонлар стол атрофида ўтирганда ўзларини эркин, қулай ва яхши ҳис қилиши таъминлансин. Ҳеч кимни эшик ва деразадан кирган шамол безовта қилмасин, ёрқин ёруғлик кўзини қамаштирмасин. Столнинг қимирламасдан туришини ҳам текшириш керак, стол яхши жойлашмаган бўлса, оёғи устига картон ёки линолеум қўйиш мумкин.

Ошхона чойшабини тўғри ёзиш

Аввало дастурхон тагидан чойшаб солиш керак, унинг кенглиги стол устини тўлиқ қоплаши ва тўппа-тўғри мос тушиши керак. Муҳими, у дастурхон тагидан кўриниб турмасин.

Дастурхон қуйидагича ёзилади: уни стол устига ёйилади, бурчаклари кенглиги бўйича олинади, столга ёзилади. Кейин батартиб қилиб текисланади. Дастурхоннинг ўртадаги бурмаси столнинг ўртасига тўғри келтирилиб, унинг бурчаклари стол оёқларини ёпиб туради, учлари эса столнинг барча томонидан 20-30 см пастга тушиб туради.

Дастурхонни кафт билан текислаш мумкин эмас, айниқса, крахмалланган дастурхонда кафт билан тортилганликнинг изи қолади.

Думалоқ стол учун махсус айлана дастурхон бўлмаса, квадрат шаклдаги дастурхонни солиш мумкин. Бунинг учун уни шундай ёйиш керакки, дастурхоннинг бурчаклари столнинг оёқлари устида осилиб турсин. Агар думалоқ столнинг фақат битта оёғи бўлса, дастурхоннинг бурчаклари стул турмайдиган ўша томонга жойлаштирилади.

Агар дастурхон жуда узун бўлса, унинг бир томони қайириб қўйилади. Ёзилган дастурхон устига баъзида ликоп тагидан қўйиладиган қўлсочиқлар солинади. Уларнинг учлари стол учлари билан бир текис қилиб жойлаштирилади.

Тантанали зиёфатларда стол устига зигир толасидан тўқилган оппоқ гулдор, нақшли ёки полотноли яхши крахмалланган ва дазмолланган дастурхон солинади.

Рангли сунъий ипакли дастурхон салкам полгача тушиб туриб, бу фуршет типдаги банкетларда фойдаланилади. Шунингдек, рангли дастурхонлар чой ва қаҳва ичиш учун мўлжалланган ҳолатларда ёзилади.

Стол устига ёзиладиган дастурхон қўлсочиқлар, жиҳозлар, ликоплар ва ойналар билан мос тушиши керак.

Агар столни алоҳида кайфиятга хос тузамоқчи бўлсангиз, оппоқ дастурхонни 2-3 см энликда ипак тасмалар билан безаш мумкин. Катта-катта бурма

қилиб тасмани тикиб чиққач, унинг буриштирилган жойига кичкина майда гуллар дастасини майсалар билан қадаб қўйинг. Тасмалар қадалган гулларнинг рангига мос танланади. Масалан, агар бинафша қадалса, тасманинг ҳам бинафша ранги танланади. Агар бўтакўз бўлса, оч кўк ранг, мойчечакка сариқ рангли тасмалар тикилади. Бундай безатилган дастурхон ялтироқ жиҳозлар, ялтираб турган рюмка, стаканлар билан яна-да очилади ва қувончли байрамона кайфиятни яратади. Аммо бундай ҳолларда дастурхонни жиҳозлар ва овқатлар билан тўлдириб юбориш ярамайди.

Агар стол ёзда кўчага – ҳовли олдидаги газонлар устига қўйиб ясалса, дастурхон учларини гул маржонлари ва тасмалар билан безаш мумкин.

Агар байрамни ўз оилангиз даврасида нишонлаётган бўлсангиз, дастурхон албатта оқ бўлиши шарт эмас. Расмлар тикилган, ҳошияли дастурхон ҳам оила даврасини безаб туради. Унинг устига ёрқин қўлсочиқлар қўйиш мумкин. Мухими, стол безаклари идишлар билан мувофиқ тушсин.

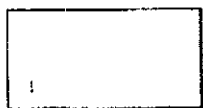
Дастурхон ёзилгач, томонлардаги стуллар бир-бирига тўғри қарама-қарши ва ҳар бир меҳмонга етарлича жой қоладиган тарзда жойлаштирилади.

Кичкина қўлсочиқларни тахлаш

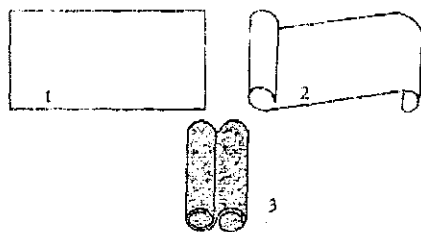
Зиёфатнинг бошланишида бирор шаклга келтирилган қўлсочиқлар газаклар учун мўлжалланган ликоплар устига қўйилади. Унинг ўлчами 46 х 46 бўлиши керак. Бундан меҳмон кутишнинг барча турларида фойдаланилади. Чой учунгина безатилган столга 35 х 35 см ўлчамдаги рангли қўлсочиқлар қўйилади. Полотноли қўлсочиқ қаттиқ крахмалланмаслиги керак, chunki ундан фойдаланиш ноқулай бўлиб қолади. Аксинча унинг бироз юмшоқ бўлгани яхши. Банкетлар учун қўлсочиқлар ҳар хил (расмларда кўрсатилган) шаклларда тахланади. Қўлсочиқларни олдиндан тайёргарлик кўрмасдан бирдан тахлаш анча қийин. Шунинг учун қоғоз (40 х 40, 50 х 50 см) олиб, унда бир неча марта синаб кўришингиз мумкин.

Учбурчак – қўлсочиқ тахлашнинг энг осон шакли. Бунинг учун квадрат шаклига келтириган қўлсочиқ яна қиямасига букланади.

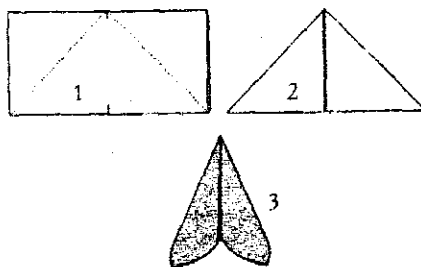
Икки қаватли ўрам. Қўлсочиқнинг ўртасидан букланг (1), бундан кейин ўнг ва чап томонларини ўртага қараб ўранг (2,3).



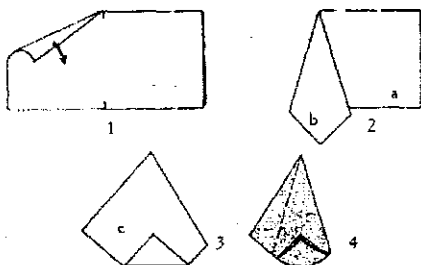
Икки тўлқин. Қўлсочиқни ўртасидан букланг (1), чап томонини тепага қаратиб ўртасига ўранг (2), ўнг томонини пастга қаратиб ўртагача ўранг (3).



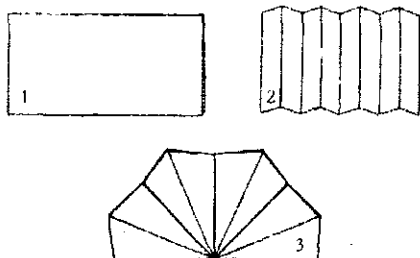
Найза. Қўлсочиқни ўртасидан очиқ томонини тепага қилиб букланг (1). Бурчакларини ўрта чизиққача қиямасига қайиринг (2). Учбурчак енгил ичкарига букилади ва қўлсочиқ учи учқур тепага қараб бўлади (3).



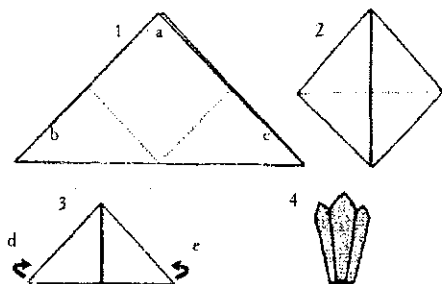
Манжетли найза. Қўлсочиқни ўртасидан очиқ томонини тепага қилиб букланг (1). Ўртасини белгилаб олинг ва чап ярмини ўртасигача ўранг (1). "А" бурчакни "b" бурчак устига қўйинг ва 4 ни тепага қайиринг. "с" бурчакнинг ўзи қолади ва енгилгина ёзилади (4). Қўлсочиқнинг шаклини бузмасдан ликоп устига тик қилиб қўйинг.



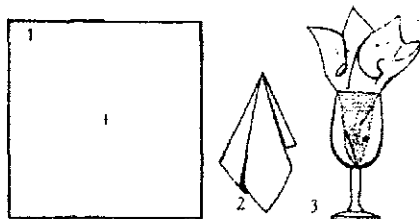
Елпигич. Қўлсочиқни ўртасидан букланг, бўш томони пастда бўлсин (1). Қўндалангига гармонга ўхшатиб (қат-қат қилиб) 8 та қатлаб чиқинг ва қаттиқ босинг (2). Пастки очиқ учини ва тепа қисмини тўғриланг, қўлсочиқ ликоп устига қўйилади.



Тож. Қўлсочиқни учбурчак шаклига келтиринг, очиқ томони юқори қаратилади (1). "b" ва "c" бурчаклар тепадаги "a" бурчак устига қайрилади (2). Олинган квадрат шаклидаги қўлсочиқнинг бир томонини ўзингиздан ўрта томонга қаратиб қайирасиз (3). "d" ва "e" бурчакларни орқа томонга қараб бириктиринг (4). Қўлсочиқни ликоп устига тик қўйинг.



Гул. Крахмалланмаган квадрат шаклидаги қўлсочиқни марказидан ушлаб олинг (1;2). Ва чуқур бокалга солинг, чиқиб турган қисми гулбаргга ўхшаб кўринади (3).



Агар дастурхоннинг ўртасида бошқа бирор овқат турмаса, у ерга вазада гулдаста қўйилади. Гуллар меҳмонларга халақит бермаслиги учун паст бўйли вазага қисқа гуллар солинади. Шунингдек, ҳар бир жиҳоз олдидаги қўлсочиқлар ёнига битта гулни махсус кичкина вазада жойлаштириш мумкин.

Гуллар байрамона кайфиятга мос танланиши керак. Қишнинг охири ва баҳорда илк баҳор гуллари қўйилади. Ёзда гул танлаш имконияти кенг. Шунинг учун бу даврда безаш учун майсаларни ҳам қўшиш мумкин. Кузда кечки гуллар ёрдам беради.

Гуллардан даста яшашда қуйидагиларга эътибор беринг:

- Гулнинг қўриниши ва шакли, тўпгули.
- Рангларнинг зидлиги.
- Турига (боғда, далада, ўтлоқда етиштирилган).

Гул танлашда қуйидагиларни инобатга олинг:

- Гуллар бироз очилган бўлиши керак.
- Рангларнинг уйғунлиги. Бир-бирига мос рангли гуллар (тўқ сариқ-қизил, бинафша ранг – кўк) ёки зид рангли (сариқ – бинафша ранг, тўқ сариқ – кўк, қизил – яшил).
- Гулларнинг ранги дастурхон, қўлсочиқ, идишлар ва гул вазасининг рангига уйғун тушиши.
- Қучли ис таратувчи гуллар (марваридгул, жасмин, настарин ва б.) кўпчиликка ёқмаслиги мумкин, шунинг учун улардан имкон қадар камроқ олинг.

Гул вазаси

Вазалар шиша, чинни, сопол ва металлдан тайёрланади.

Шиша ва чинни вазалар байрам столига жуда ярашади. Унга чиннигул, атиргул, гербер, лилия қўйиш мумкин.

Металл ваза кузги гуллар ёки куруқ гулларга кўпроқ мос келади.

Шам ва шамдонлар

Дастурхонга қўйилган шамлар алоҳида ҳолат яратади.

Шамлар меҳмонлар залга киришидан олдин ёқилади ва то улар кетмагунича ўчирилмайди.

Столнинг ўртаси банд бўлса, шамдон марказдан бурчаккача тенг бўлган масофага қўйилади. Агар тепадаги ёруғлик ёқилмаган бўлса, шамларни ҳар

бир меҳмон олдиға қўйиш мумкин. Шамларни столни безаш учун қўймоқчи бўлсангиз, саккиз кишилиқ дастурхонға икки-учта шам етарли бўлади. Шамдонлар етарлича баланд бўлиши ва шамлар ҳам худди шундай баланд бўлиши керак, чунки ёруғ қўзға тушмасин.

Шамдонлар ёғоч, шиша, зангламайдиган пўлат, кумуш қопламали, тоза кумуш ва тилладан тайёрланиши мумкин. Камдаң-кам ҳолларда шамдон чиннидан қилинади.

Айнан қандил (катта шамдон) иккита-учта ва ундан кўпроқ шамларни қўйишға мўлжалланган.

Қўлсочиқлар учун ҳалқа

Бундай ҳалқалар фақат банкетларда ишлатилади. Улар мис, жез, мельхиор, кумуш, тилла, чинни, филя суяғи, қаҳрабo, ёғочнинг қимматбаҳо тури, кимхоб ва пластикадан тайёрланади. Қўлсочиқлар учун танланадиган ҳалқалар чиройли ишланган бўлиши ва столнинг бошқа жиҳозларига уйғун тушиши керак. Булар турли шакл ва кўринишға эга.

Идиш ва жиҳозларни жойлаштириш қоидаси

Стол ясатишда бир хил турдаги идишлардан фойдаланилади. Ва албатта, уларнинг ҳаммаси чиннидай тоза бўлсин.

Столни ясатиш стол марказини белгилаб олишдан бошланади. Стол марказидан биринчи ярмиға **ликоплар** қўйилади. Уларнинг ўнг ва чап томонидан бошқа ликоплар бир-биридан 0,7-1 м оралиқда жой олади. Бир томонға ликопларни қўйиб бўлғач, бошқа томонға ҳам худди шундай тартибда жойлаштиринг. Ликоплар бир-бириға тўппа-тўғри қарама-қарши қўйилади ва стол учидан қаршисидаги стул оралиғи 2 см бўлсин. Қўшимча ликоп устидан (1) шўрва ёки яхна овқатлар ликоплари қўйилади (2) (Албатта, тортиладиган таомлар тартибига қараб). Қўшимча, яъни тағлик ликоп бошқа овқатлар тортилганда ҳам ўз ўрнида қолади. У бошқа анжомлардан ранги ва ҳатто материали билан фарқланиши мумкин. Агар бу меҳмондорчилик тантанавор руҳда бўлмаса, стол фақат яхна овқатлар ликоплари ёки чуқур ликоплар билан ясатилади.

Бундан кейин пирожки ликоплари чапдан 5-15 см оралиқда қўйилади. Агар иссиқ овқат гўшт ва парранда гўшtidан бўлса, иссиқ овқатни тортишдан олдин пирожки ликоплари жойига яхна овқатлар учун ликоплар қўйилади.

Ликоп ёниға уч жуфтдан ортиқ (устрицалар санчқисини ҳисобламаганда) идишларни қўйманг. Агар тортиладиган таомлар сони кам бўлса, стол устиға

жиҳозларни жойлаштириш муаммо бўлмайди. Таомлар учтадан ортиқ бўлса, тўртинчи мартасида санчқилар овқатдан кейин олиб келинади. Десерт қошиқ ва санчқилар баъзан десерт билан бирга олиб кирилади.

Одатда ликопнинг ўнг томонига ошхона пичоғи (4) қўйилади. Унинг ёнига ўнгроққа балиқ пичоғи (5), яна ўнгроғида ошхона қошиғи (6) чуқури тепага қаратиб (агар таомлар ичида шўрва бўлса) ва ниҳоят яхна овқатлар пичоғи (7) тиги ликоп томонга қаратиб қўйилади. Ликопдан чап томонга тишларини юқорига қаратиб санчқилар қўйилади. Биринчи ликоп яқинида ошхона санчқиси (8), чапроғида балиқ санчқиси (9), унинг ёнида яхна овқатлар санчқиси қўйилади.

Агар санчқиларнинг узунлиги ҳар хил бўлса, уларнинг дастаси охиридан бир хил йўналишда қилиб терилади.

Десерт жиҳозлари ликоплар олдига, унга яқинроққа санчқи (11) тишлари юқорига, тутқичи чапга қаратиб қўйилади. Ундан кейин қошиқ (12) ичи юқорига, тутқичи ўнгга қаратиб, сўнгра пичоқ (13) тиги ликопга, тутқичи ўнгга қаратиб терилади.

Десерт жиҳозлар худди шундай тарзда стол четига бурчакка жойлаштирилади. Десерт жиҳозлар таркиби дастурхонга тортиладиган десертга боғлиқ.

Ёғ пичоғи пирожки ликопнинг учига стол четига пераллел (тутқичи ўнгга, тиги чапга) ёки перпендикуляр (тутқичи пастга, тиги чапга) қўйилади (14).

Ликоплар ва жиҳозларнинг қулай оралиғи 0,5 см ҳисобланади.

Ликопдан ўнгга қўйиладиган ягона санчқи устрица санчқиси бўлади.

Ичимликлар учун идишлар. Ликоп ёнига қўйиладиган бокал одатда сув учун бўлади. Кейин бошқа рюмкаларни бир йўналишда, ярим айлана ва боғлам (блок) чизмаси шаклида жойлаштириш мумкин. Фақат бунда бир қоида бор: пастроқлари баландроғидан олдин туради. Бу идишлардан фойдаланишда анча қулайлик туғдиради.

Стол усти тигиз бўлса, рюмка ва бокаллар блок шаклида қўйилади. Ҳатто тантанали меҳмондорчиликда ҳам битта рюмка (универсал бокал) ёки иккита рюмка (биттаси қизил, иккинчиси оқ вино учун) қўйилади. Бошқа бокалларнинг ҳаммаси зарурият юзасидан овқатларга қараб жойлаштирилади.

Рюмка ва бокалларни дастурхонга қўйгач, қўлсочиқлар жойлаштирилади. Қўлсочиқларни қўйишнинг бир неча усуллари бор, шулардан меҳмонларга энг қулайини танлашдир. Одатда қўлсочиқ санчқининг чап томонига қўйилади. Чап томонда жой бўлмасагина қўлсочиқ ўнг томонга қўйилади. Шунингдек, уларни асосий ликоп, нон ликопининг устига қўйиш мумкин.

Стол ўртасида вазада гул ёки мева туради. Вазага дастлаб олма, кейин нок, шафтоли, цитруслар, тепасига узум, ёнбошига олхўри, ўрик терилади.

Бошқа бўш жойларга ликонлар, салат идишлари, яхна овқатлар ва соус идишлари терилади.

Ҳар бир жиҳоз ёнида кичкинагина туздон турса, қулай бўлади.

Кейин столга зираворлар – уксус, қалампир, хантал, кунгабоқар ёғи билан мурчдон қўйилади.

Маза берувчи зираворлар стол устига шундай жойлаштириладики, ундан ҳамма фойдаланишига қулай бўлсин ва шу билан бирга дастурхоннинг чиройли кўринишига таъсир этмасин.

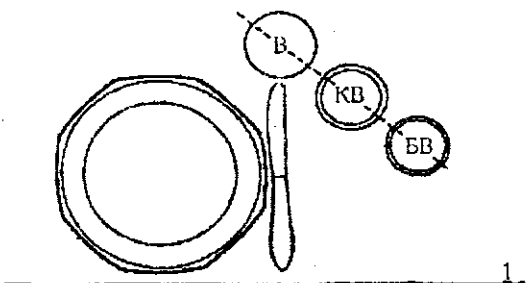
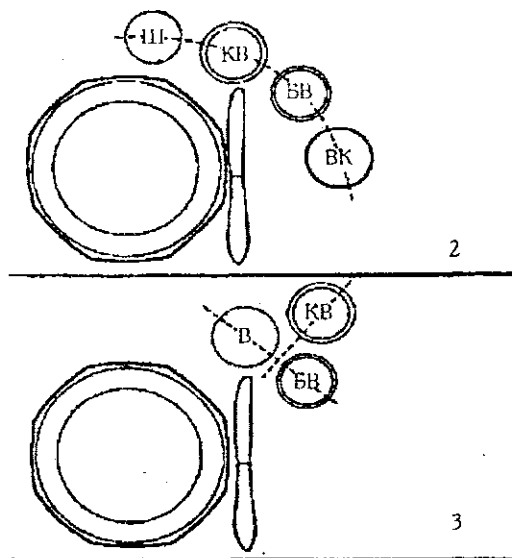
Ичимлик турадиган бутилкалар столнинг марказига яқин жойга жойлаштирилади.

Стол ясатилиб бўлгандан кейин, **стуллар** бир-бирига тўғри қарама-қарши қўйиб чиқилади. Стуллар ҳеч қачон стол оёғига қарши қўйилмайди. Агар шундай қилишга мажбур бўлсангиз, бу ерда фақат оила аъзолари ўтириши мумкин.

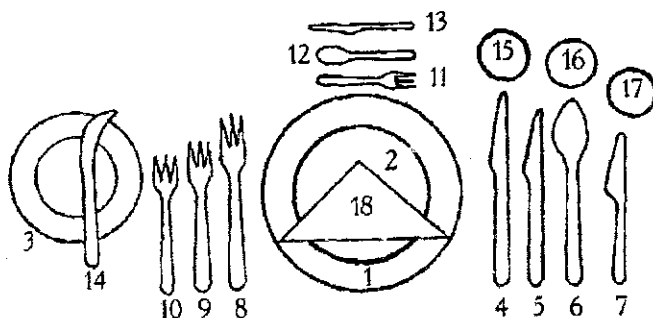
Стуллар оралиғидаги ўтиш учун жой қолиши керак.

Рюмкалар, бокаллар, фужер ва стаканларнинг жойлашиш чизмаси

- 1 - бир йўналиш бўйлаб;
- 2 - ярим айлана;
- 3 - тўпلام (блок);
- КВ - қизил вино учун рюмка;
- БВ - оқ вино учун рюмка;
- Ш - шампан учун бокал;
- В - сув учун бокал;
- ВК - сув учун қадаҳ.



Тушлик ва кечки овқатланиш столини тузаш чизмаси

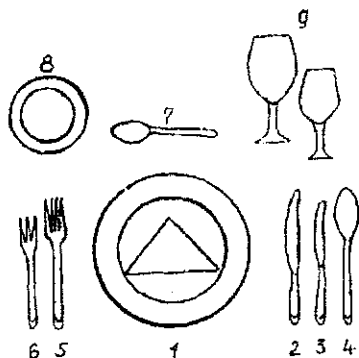


- 1-таглик ликои;
- 2-шўрва ёки яхна овқатлар ликои;
- 3-пирожки ликои;
- 4-ошхона пичоғи;
- 5-балиқ пичоғи;
- 6-ошхона қошиғи;
- 7-яхна овқатлар пичоғи;
- 8-ошхона санчқиси;
- 9-балиқ санчқиси;

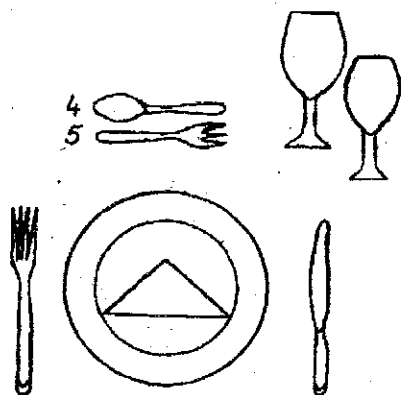
- 10-яхна овқатлар санчқиси;
- 11-десерт санчқи;
- 12-десерт қошиғи;
- 13-десерт пичоғи;
- 14-ёғ пичоғи;
- 15-сув учун бокал;
- 16-қизил вино рюмкеси;
- 17-оқ вино рюмкеси;
- 18-салфетка.

Шўрва, балиқ ва гўшти овқатлар, десерт ва вино тортиладиган байрам столи

- 1-шўрва ликои;
- 2-ошхона пичоғи;
- 3-балиқ пичоғи;
- 4-ошхона қошиғи;
- 5-ошхона санчқиси;
- 6-балиқ санчқиси;
- 7-десерт қошиқ;
- 8-нон ликои;
- 9-вино бокаллари;
- 10-салфетка.



Гўштли овқат ва десерт тортиладиган байрам столи чизмаси



- 1 - ошхона ликопи;
- 2 - ошхона пичоғи;
- 3 - ошхона санчқиси;
- 4 - десерт қошиқ;
- 5 - десерт санчқиси;
- 6 - вино учун бокаллар.

МЕҲМОН КУТИШ ТУРЛАРИ

Меҳмон кутишнинг асосий турлари: нонушта (ленч), тушлик, кечки овқатланиш, фершет, коктейль бўлиб, шунингдек, меҳмонлар катта бўлмаган чой ёки қаҳва ичиш учун таклиф этилади.

Барча меҳмондорчиликлар икки ҳолатда: кечқурун ёки кундузи бўлиб ўтади.

Кундузги меҳмон кутишга нонушта киради, холос. Қолганлари кечқурунги меҳмондорчиликлар ҳисобланади.

Нонушта (ленч). Ленч (lunch) сўзи инглизчадан таржима қилинганда иккинчи тушлик деган маънони англатади. Баъзан бу тушлик вақтини эгаллайди. Шунинг учун у 12.00 ва 12.30 оралиғида бошланиб, 3 соат давом этади.

Одатда меҳмонлар телефон орқали таклиф этилади.

Баъзида меҳмонларга овқатланишдан олдин минерал сув берилади. Ленчнинг таомномаси одатда яхна овқат (бир-икки хил), балиқли, гўштли иссиқ овқатлар ва десертдан иборат бўлади. Булочка, пирожки тортиш ҳам мумкин.

Десерт овқатлар дастурхонга келтирилишидан олдин нон ва зираворлар йиғиштириб олинади.

Европа мамлакатларида яхна овқатлар билан бирга ароқ, гўшт билан қуруқ қизил вино, балиқ билан қуруқ оқ вино, десерт билан шампан, қаҳва ва чой билан коньяк ёки ликер берилади.

Чорланган зиёфат (тушлик) соат 17.00 ва 19.00 ларда бошланади. 4-6 соат давом этади.

Бу зиёфатда бир-икки хил яхна овқат, шўрва, гўшти ва балиқли таомлар ва десерт тортилади. Меҳмонларнинг иштаҳасини очиш учун таомларни дастурхонга тортишдан олдин коктейль берилади.

Яхна овқатлар иссиқ ёки совуқ бўлиши мумкин. Улар билан бирга минерал сув ёки оқ вино тортилади.

Иккинчи овқат иссиқлигида ликопда тортилади.

Десертлар турлича: мевали салат, желе, крем, музқаймоқ бўлиши мумкин.

Уларнинг тортилиш тартиби қуйидагича: яхна овқатлардан кейин шўрва; иккинчи овқатлар.

Кечки овқат. 21.00 дан олдин бошланмайди. Овқатлар тури тушликдаги каби бўлади.

Фуршет. “Фуршет” сўзи французчадан таржима қилинганда “санчқида” деган маънони билдиради. Одатда стол швед усули тартибида ясатилади. Унга туриб санчқида ейиш мумкин бўлган таомлар, турли яхна овқатлар, қандолат маҳсулотлари ва мевалар киради. Одатда 17.00 дан 20.00 гача ташкил этилади. 2 соат давом этади.

Коктейль. Меҳмонлар миқдори кам бўлса, телефон орқали таклиф этилади. Агар улар кўпчилик бўлса, таклифнома билан чақирилади. Ўз номидан англашиб турибдики, унда ичимликлар кўп тортилади. Одатда меҳмондорчилик қаҳва тортиш билан тугайди. Ва бу турдаги меҳмондорчиликлар ўзбек халқида деярли кузатилмайди.

Чой ичиш учун таклиф этилган меҳмондорчилик. Одатда соат 16.00 ва 18.00 да ўтказилади, 2 соат давом этади. Дастурхон катта ошхона ёки меҳмонхонага ёзилади. Дастурхон рангли ва нақшли оқ бўлиши мумкин. Чой ичишга тантана тусини бериш учун чой самовардан қуйилади. Патнисда самовар олдида чой дамланадиган чойнак, ёнида пиёлалар чойқошиқ билан туради. Ингичка кесилган лимон бўлаклари солинган идиш, қаймоқ солинган кўзача, қанд солинган қанд идиш туради. Қаҳва ёки шоколад тортишда алоҳида патнисда қаҳва ва шоколад идишлар келтирилади.

Албатта, столга ширинликлар – торт ёки ширин пирог, пирожний, кекс тортилади. Уй бекаси чой қуяётганда чап қўлида пиёла, ўнг қўлида чойнак бўлади. Меҳмонларга чой сузишдан олдин улардан қандай чойни: аччиқ ёки кучсизини хуш кўришини сўранг.

Агар кечки чой енгилгина кечки овқатга айланса, унга бутербродлар ёки бир неча хил яхна овқатлар (пишлоқ, колбаса, совитилган гўшт)ни киритиш

мумкин. Бундай ҳолларда стол устига яхна овқатлардан ташқари ингичка кесилган қора ва оқ нон, ёғ қўйилади.

Барбекю. Мол ёки қўй, балиқ, парранда гўшти кабоб кўрада очиқ ҳавода боғда ёки ҳовлида тайёрланади. Унга қариндошлар ёки яқин дўстлар таклиф этилади, шунинг учун уларни телефон орқали чақириш мумкин. Агар буни кечаси ўтказаетган бўлсангиз, стол ўрнатилган жойни фонарлар билан ёритиб, гуллар билан безаш мумкин.

Барбекю дастурхони тантанали тус билан безалмайди, шунинг учун ошхона жиҳозларидан бемалол фойдаланиш мумкин. Бунда энг муҳими тозаликдир.

Болалар байрами. Болалар байрамини ота-оналар, буви-бувалар болалар учун уюштиради. Бу иссиқ кунларда ҳовли-жойнинг боғида бўлиб ўтади. Бундай ҳолларда турли танловлар, қувноқ ва ноодатий ўйинлар ташкил қилинг ва улар билан бирга ўйланг.

Болаларнинг барчаси ширинликни яхши кўргани учун дастурхонга кўпроқ ширинликлар тортилади. Шунингдек, бутербродлар ва мевали шарбатлар берилади.

Ўсмирлар ўтириши (кечаси). Столни ўртага тузаш шарт эмас, чунки рақс тушиш учун кўпроқ қолиши керак. Столга бутербродлар, ичимликлар ва ширинликлар, ёнғоқлар, мевалар қўйилади.

МЕҲМОНЛАРНИ ЖОЙЛАШТИРИШ

Меҳмонларни жойлаштираётганда шуни эътиборга олинки, энг фахрли жой – уй эгаси ва уй бекаси ўтирган жойнинг ёнида. Хонимлар хонимларнинг, эркаклар эркакларнинг ёнида ўтириши асосий этикет қоидаси сифатида қабул қилинмаган. Бу оилаларнинг ўзига хос урф-одатларига ҳам боғлиқ. Ўзбек хонадонларининг баъзиларида аёл ва эркакларга алоҳида дастурхон тузалади.

Катта тантанали зиёфатларда меҳмонларни таклифнома орқали таклиф этиш керак бўлади. Бундай таклифномалар босмахонада тайёрланади. Унда албатта, таклиф этилувчиларнинг исми, фамилияси, зиёфат куни, соати, зиёфат жойи ва биноси кўрсатилиши лозим.

Қуйидаги чизмаларда меҳмонларни стол атрофига жойлаштириш тартиби кўрсатилган.

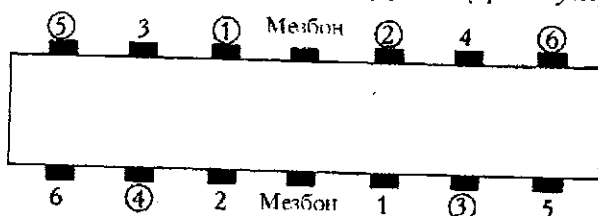
1. Меҳмонлар фақат эркаклар бўлса, уй эгаси энг эътиборли меҳмонни ўзига қарама-қарши турган стулга таклиф этади.



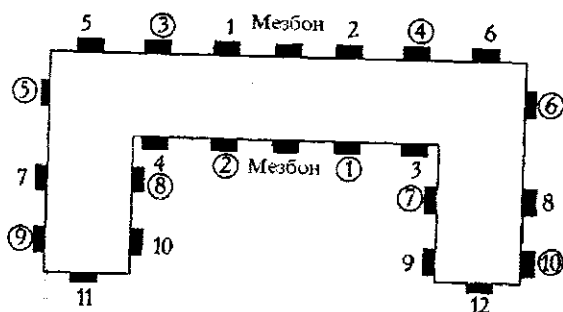
2. Меҳмонлар орасида аёллар ҳам бўлса, уй эгаси ва уй бекаси столнинг энсиз томонига жойлашиши мумкин.

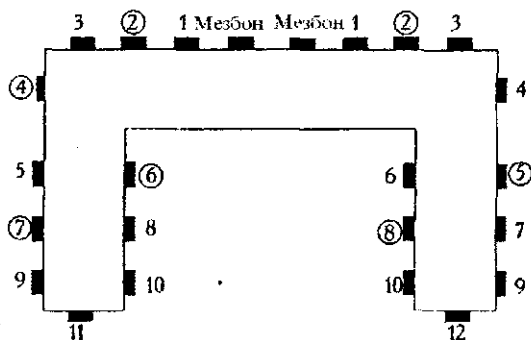


3. Уй эгаси ва уй бекаси бир-бирига қарама-қарши ўтириши ҳам мумкин.



4. П шаклидаги стол атрофида ҳам уй эгаси ва уй бекаси бир-бирига қарама-қарши ўтиради.





5. П шаклидаги стол атрофида уй эгаси ва уй бекаси ёнма-ён ўтиради.

МЕҲМОНДОРЧИЛИКДА ЎЗИНИ ТУТИШ

Ҳозирги кунда фақат таклиф қилинган жойгагина меҳмонга борилади. Агар таклиф этилган бўлсангиз, албатта, боринг. Агар боришининг иложи бўлмаса, зиёфат бошланишидан бир неча соат олдин телефон қилиб, бора олмаслигининг сабабини айтиб, кечирим сўраб қўйинг. Меҳмонга таклиф этишганида бора олмаслигинингизни аниқ билсангиз, 2-3 кун олдин бу ҳақда огоҳлантиринг.

Меҳмонга таклиф қилишганида сизни нима муносабат ва қандай кун муносабати билан таклиф этишаётганини билиб олинг.

Меҳмонга борганда кийимларингиз озода ва қулай бўлиши керак. Катта тантанали зиёфатларга эса байрамона кайфият берувчи рангдаги ва фасондаги либосларни кийинг. Агар бунинг иложи бўлмаса, аёллар эгнига чиройли шарф ташлаши ва сочларини ўзига хос тарзда турмаклаши мумкин. Эркаклар эса галстукни янгилаши, сочини чиройли тараши, янги атир сепиши мумкин. Яна шунинг унутмангки, яқинларингиз устингиздаги либосингизни эмас, ўзингизни кўриш учун чорлаяпти. Шунинг учун янги либоснинг йўқлиги учун таклиф этилган жойга бормаслик сабаб бўла олмайди.

Таклиф этилган жойга ўз вақтида бориш уй эгасига кўрсатилган ҳурмат ва сизнинг яхши тарбияннгиздан далолат беради. Ҳеч қачон ҳеч қаерга кечикиб борманг. Шунингдек, барвақт бориш ҳам яхши эмас. Сиз эрта бориб қолсангиз, бу вақтда дастурхон тузалаётган бўлиши мумкин.

Меҳмонга жуда ўткир ҳидли атирни сепиб борманг. Агар кайфиятингиз ёмон бўлса, бошқа меҳмонларнинг кайфиятига ҳам таъсир қилмаслик учун, яхшиси, бормаслигингиз ҳақида телефонда огоҳлантириб қўйинг.

Таклиф этилган уйга киришдан олдин оёқ кийимингизни тозалаб артинг. Агар кўчада ёмғир ва қор ёғаётган бўлса, зинапояда ҳам бир марта оёқ кийимингизни тозаланг.

Меҳмонга борганингизда бирор совға олинг. Кўпчилик совғадан ташқари гуллар кўтариб боради. Совғаларни топшириб, уй бекасига миннатдорчилик билдиринг ва бу зиёфат бирор муносабат билан бўлса, уларни табриклаш лозим. Хонадонга киришдан олдин эшик очиқ бўлса ҳам, уй эгасини чақиринг ёки кўнғироқни босинг. Хонадонга кираётганда, ҳамроҳингизни олдин киришга таклиф этинг. Кейин уй эгаси ва уй бекаси билан саломлашинг. Европада эркак киши турмушга чиққан аёлнинг кўлидан ўпиб саломлашади. Уйга кирганингизда уй бекаси банд бўлса, аввало унга салом бериб, таклиф этгани учун миннатдорчилик билдириш керак.

Бундан кейин бошқа меҳмонлар (улар камчилик бўлса) билан бирма-бир саломлашасиз. Ёки бирданига ҳаммаси билан саломлашиш мумкин. Улар орасида танимаганларингиз бўлса, сизни уй эгаси таништириб қўяди.

Меҳмонхонага киргандан сўнг катталар ва аёллар жойлашиб ўтирмасидан олдин кичиклар ўтирмайди. Агар аёллар ҳам бўлса, эркаклар аввал аёлларни ўтиришга таклиф қилиб, стулини тўғрилаб бериши керак. Кейин эса ўзи ўтиради.

Меҳмонга уй эгаси танимаган ҳамроҳ билан борманг. Ёки бунинг учун уй эгасининг розилигини олинг. Агар бунга уй эгаси рози бўлса, уйга кирган заҳоти ҳамроҳингизни уй эгасига таништиринг. Шунингдек, олдиндан айтмасдан ўзингиз билан болаларни ва уй ҳайвонларини олиб борманг. Агар бола билан меҳмонга борсангиз, болани уй бекасига ташлаб қўйманг, бола уй бекасига ҳалақит бериши мумкин.

Агар бола меҳмонга борганда инжиқлик қила бошласа, унга ҳамманинг олдида танбеҳ бериш ёки койиб ташлаш керакмас. Яхшиси, болани меҳмонхонадан олиб чиқиб бирор нарсага чалгитинг. Болаларга катталарнинг суҳбатига ҳалақит бермаслиги, онасининг қулоғига шивирлаш, меҳмонларга кўп савол бериш ёки нималарнидир сўзлаб бериш одобдан эмаслигини тушунтиринг. Агар бола мактаб ёшида бўлса, уларни қизиқарли бирор нарса билан банд қилиб қўйган маъқул.

Меҳмонлар орасида ким биландир гаплашишни хоҳласангиз, отини айтиб чақирманг. Яхшиси, ёнига бориб, “Кечирасиз” дея у билан суҳбатга киришинг. Ҳеч қачон унинг қўлига ёки елкасига туртиб гапирманг.

Бошқа одамларнинг ҳаракати ҳақида ҳазил қилиб сўзламанг. Сизнинг ҳаракатларингиз ҳам маданиятсиз одамларга кулги бўлиши мумкинлигини унутманг.

Агар меҳмонларнинг бирортаси ўзини ёмон тутса, унга эътибор бермагандек бўлинг.

Яхши тарбия кўрган одам ҳамиша атрофидагиларга мулозамат кўрсатади. Жилмайиб, уларни суҳбат ва ўйинга жалб этади.

Агар сиз яхши куйласангиз ёки бирор мусиқа асбобини яхши чалсангиз ва буни сиздан илтимос қилишса, рад этманг.

Суҳбатлашаётганда бошқа нарсаларга қарайверманг, кўзингизни суҳбатдошдан олиб қочманг, ерга тикилиб ўтирманг. Баҳсга берилиб кетманг ва беҳаё латифалар айтманг.

Зиёфатларда сиз ва суҳбатдошингизгагина маълум бўлган ишлар, нарсалар ҳақида гаплашманг. Шунингдек, шивирлашиб, пичирлашиб гаплашиш мумкин эмас. Ўзингиз, ишларингиз, касалликларингиз, омадсизликларингиз ҳақида гапириб ўтириш ҳам ярамайди. Суҳбатлашаётганда санъат ёки техникани яхши биламан, деб мақтаниш, буни кўз-кўз қилиш маъқул эмас.

Агар сизни хонадоннинг жойлашишини кўришга таклиф этишмаса, уни кўздан кечириб чиқишингиз мумкин эмас. Тарбияли одам нарсаларнинг қаердан қандай нархга сотиб олингани, қайси фирмада тайёрланганини сўраб-суриштирамайди.

Ҳеч қачон телевизор ёки магнитофонни ёқиб, бошқаларни ўзингизга ёқадиган кўрсатув ёки мусиқани эшитишга мажбур қилманг. Сиз буни бошқаларга таклиф қилиб кўринг, уларнинг жавобини кутинг. Яхшиси, жавоб қабул қилишни уй эгасига қолдиринг.

Агар меҳмонлар орасида зерикарли, мижғов одам бўлса, уни ёқтирмаётганингизни сездирманг, мулойимроқ бўлишга ҳаракат қилинг.

Меҳмондорчиликда рақс тушилса, уй бекаси ва унинг қизини рақсга таклиф этишни унутманг. Хонимларни рақсга таклиф этаётганда, уларнинг ёнига бориб, ўнг кўлингизни тутиб таклиф этинг.

Агар бирор сабабга кўра кайфиятингиз бузилган бўлса, чарчаганингизни айтиб, узр сўраб кетинг.

Меҳмонхонада кетма-кет сигарет чекманг. Агар ёнингиздагилар чекмайдиган кишилар бўлса, балкон ёки каридорга чиқиб чекинг. Бундан олдин эса уй эгасидан рухсат сўраб, ҳатто каридорда туриб чекаётган бўлсангиз ҳам кулдондан фойдаланинг.

Меҳмонга борганда тасодифан бирор нарсани синдириб қўйсангиз, уни тўлаш учун пул таклиф қилманг. Ўша нарсани дўкондан сотиб олиб, уй бекасига бериб, кечирим сўранг.

Меҳмонга борганда овқатни рад этиш ҳам чиройли кўринмайди. Агар пәрҳезда бўлсангиз, кичик миқдордаги овқатдан олинг ва озгина енг. Яхшиси,

олдиндан уй бекасига спиртли ичимликлар ичмаслигингиз, гўшт емаслигингизни айтиб қўйинг.

Кетаётганда чиройли меҳмондорчилик учун уй бекасига миннатдорчилик билдиринг.

ДАСТУРХОН АТРОФИДАГИ ОДОБ ҚОИДАЛАРИ

- Уй бекаси таклиф этган стулга ўтиринг.
- Стол ясатилган хонага биринчи навбатда уй бекаси киради ва меҳмонларга жойини кўрсатади.
- Уй бекаси биринчи ўзи стулга ўтиради ва бошқаларни ўтиришга таклиф этади.
- Аввал аёллар ўтиради, уларга эркаклар ёрдам беради.
- Сиздан катта кишилар бўлса, улардан юқорига чиқиб ўтирманг.
- Ўтирганда ҳамма ўзининг гавдасини тутишига эътибор берсин. Чиройли ясатилган стол атрофида кўркам кийинмаган ва ноқулай ҳолатда ўтирган киши умумий кўринишни бузиб туради.
- Стол атрофида шундай ўтириш керакки, бу сизнинг овқатланишингиз ва чой ичишингизга ҳамақили бермасин.
- Этикет қоидалари сизга шуни тавсия этадики, стулни тўлиқ эгаллаб, гавдани тўғри ва эркин тутиб, елка стул орқасига тегиб туради. Стулни орқага ёки олдинга суриш мумкин эмас.
- Оёқни тўғри учбурчак шаклида букиб, товонларни бир-бирига ёндош қилиб қўйиш керак. Оёқни стол остига бор узунлиги билан узатиб ёки бир оёқни иккинчи оёқ устига қўйиб ўтириш мумкин эмас.
- Ўтирган вақтингизда бир тарафга қараб оғишманг.
- Овқат ейишдан олдин ва бир овқатдан иккинчи овқатга ўтиш жараёнидаги танаффусда қўлни тиззага ёки креслонинг тирсакқўйгичига қўйинг.
- Овқатланиш пайтида гавдангизни эркинроқ тутинг. Қўллар оҳиста ҳаракатлансин. Бу пайтда ёнингиздаги кишига тегиниб кетманг.
- Овқатланаётганда ҳар қандай ҳолатда ҳам тирсагингизни стол устига қўйманг.
- Агар баланд овозда мусиқа янграётган бўлса, қаршингиздаги одам билан суҳбатлашаётган бўлсангиз, суҳбатдошингизни яхши эшитмасангиз, овқат ҳали тортилмаган бўлса, стол устига тирсагингизни қўйиб, олдинроққа интилиб ўтиришингиз мумкин.
- Тирсакни иякка ва юзга тираб ўтириш ҳам яхши эмас. Бу атрофдагиларга бепарволик ва ҳурматсизлик бўлиб кўринади.

- Ўтирганда стулни тебратиб ёки ўйнатиб ўтирманг.
- Агар пичоқ, санчқи, қўлсочиқ ва бошқа нарсани тушириб юборсангиз, уни энгашиб кўтариб олишга уринманг. Бошқа овқатланиш анжомини сўранг, буни тушунтириб ўтирманг, чунки бошқаларнинг эътиборини ўзингизга тортасиз.
- Эркак ўнг ёнида ўтирган аёлга ичимлик қуйиб бериши, бирор овқатни узатишни таклиф этиши, суҳбатлашиб ўтириши керак.
- Стол атрофида танишиш ҳам одобдан эмас. Танишув столга ўтиргунча бўлиб ўтиши керак.
- Стол атрофида баъзида пешонани силаб қўйиш, иякни қўл билан кўтариш, бурун ва қулоқларга тегиниш маслаҳат берилмайди.
- Стол устидаги бирор анжомни синдириб юбормаслик, дастурхонни ва қўлсочиқни сиқимламасликка ҳаракат қилинг.
- Стол атрофида ўтириб ҳеч қачон сочингизни турмаклашга, тўгрилашга, лабингизни бўяшга ҳаракат қилманг.
- Овқатланаётганда оғзингиздан ушоқларни тушириб юборманг, чалпиллатиб чайнаманг, иссиқни пуфлаб совитманг, қошиқни ликопга тапиллатиб қўйманг.
- Ҳеч қачон бармоқни яламанг, ликопдаги соус қолдигини нон билан сидириб олманг, идишнинг ўзидан ичманг.
- Шошиб овқат еманг.
- Оғзингизга ёқмаган овқатни ликопга қайта тупуриб ташламанг. Оғзингизга олган луқмани ютиб, кейинги ҳолатдан секин чиқиб кетинг.
- Овқат қандай ва қайси маҳсулотлардан тайёрланганини сўраманг.
- Бирор овқатни олиш учун бутун столга энгашиш шарт эмас, уни олиб беришни ёнингиздагилардан сўрашингиз мумкин.
- Қўйилган таомни санчқингиз билан титиб кўрманг ва танлаб олманг.
- Умумий овқатдан бўлақларни танлаб олманг, бир бурчидан бошлаб олинг.
- Қошиқни стакан, пиёла, чашка ичига қўйманг. Шакарни аралаштириб бўлгач, қошиқни тақсимча устига қўйинг.
- Ўзингизнинг ликопингизни ёнингиздагининг ликопи устига қўйманг.
- Ликопда овқат қолдирмасликка ҳаракат қилинг – бу тарбиясизликни билдиради.
- Дастурхон устига тушган ушоқ ва қолдиқларни қоғоз сочиқча билан йигиб олинг, аммо ҳеч қачон стол устига қоқиб юборманг.
- Овқатдан сўнг ичимлик ичишга тўғри келса, лабингизни қўлсочиқ билан артинг, чунки идишда овқат изи қолмаслиги керак.
- Бутилка ёки графинни олишдан олдин, ундан қўшнингизга таклиф қилинг.
- Қадаҳ ёки табрик сўзи айтаётганда енгил ва оҳиста ҳаракатлар билан қадаҳни қўлингизга олиб, чиройли табассум билан сўзланг. Узоқ сўзламанг.

- Қадаҳ сўзи зиёфат эгасининг шаънига айтилган бўлса, қадаҳни аввал у билан, унинг ота-онаси билан, кейин бошқалар билан уриштиринг.
- Стол атрофида тишкавлагич билан тишингизни кавламанг. Бу хунук кўринади.
- Стол атрофида газета ёки журнал ўқиманг.
- Уй эгаси овқатни биринчи бўлиб еб бўлиши керак эмас. Овқатни фақат меҳмонлардан кейин еб тугатилади. Айниқса, бу сўнгги тортилган овқат бўлса.
- Овқатланиб бўлгандан сўнг ўридан турилганда стулни столга томон суриб кўйинг. Эркаклар бунда аёлларга ёрлам беради.
- Овқатланиб бўлгач, аввал аёллар туради, кейин эркаклар. Аёллар ўридан туриб хонадан чиқиб кетмагунча тик туради. Аёллар чиқиб кетгач, эркаклар суҳбатлашиб ўтириши, уй бекаси рухсати билан сигарет чекиши мумкин.
- Агар маълум бир гуруҳ туриб кетиб, маълум бир гуруҳ меҳмонхонада қолса, уларнинг бошқалар кийиниши ва ўзини тутиши ҳақида муҳокама қилиб ўтириш одобдан эмас.
- Меҳмондорчиликда соатингизга маънодор қараб-қараб қўйишни бас қилинг.
- Бирор одам гапираётган бўлса, унинг сўзини яхши тингланг.
- Сабабсиз кулманг.
- Издиҳомда антиш мумкин бўлмаган сўзларни сўзламанг. Улфатда бўлганларнинг ҳурматларини бажо келтиринг.
- Такаббурлик қилган. ўзини мақтаган кишини одамлар севмайди. Шунинг учун меҳмондорчиликда ўзингизни юқори кўрсатиб, кеккайиб ўтирманг.
- Юз кўнгилнинг юмшоқ ёки қаттиқ бўлганини кўрсатувчи кўзгудир. Шунинг учун ҳар вақт кўз одобига эътибор беринг. Сўзлашган вақтингизда юзингизни четга бурманг.
- Кўз қири билан қараманг, қайгу-ҳасратли кишига кулиб қараманг, шод кўнгилли кишининг юзига эса қовоғингизни солиб боқманг.
- Ўртоқларингиз билан ўтирганингизда улар билан очиқ юзда муомала қилинг. Уларнинг кайфиятларини бузадиган даражада сўппайиб, хўмрайиб ўтирманг.
- Ҳеч кимга қаттиқ, беписанд, беҳурмат тикилманг.
- Меҳмондорчилик тугамай туриб, зарур ишингиз чиқиб қолса, кетишингиз шарт бўлса, уй бекасидан кечирим сўраб бошқаларга сездирмасдан кетинг. Агар бу яқин дўстлар давраси бўлса, барчаси билан шахсан хайрлашинг.
- Меҳмонлар соат 22-23 гача ўтирганлари маъқул. Фақатгина янги йил байрами ва никоҳ тўйидагина бундан кейин ҳам қолиш мумкин.
- Хайрлашиб кетаётганда, меҳмоннинг ўзи эшикни очиши керак.

– Агар меҳмонларнинг ҳаммаси бир вақтда кетадиган бўлса, албатта, катта ёшдагиларнинг хайрлашиб олдин чиқиб кетишини кутиш керак.

Албатта, китоб ўқиб, бировдан эшитиб меҳмондорчилик одатларига тўла-тўғриси амал қилиш мушкул иш. Бу нарса оилала, авлоддан-авлодга ўтиб шаклланади.

ОВҚАТ ТОРТИШ ТАРТИБИ

Зиёфат дастурхонига одатдагидек, биринчи, иккинчи иссиқ овқатлар, ширин таомлар, яхна овқатлар тортилади.

Яхна овқатларга кўпинча тайёр маҳсулотлар: колбаса маҳсулотлари, дудланган, консерваланган гўшт ва балиқ, тузланган, маринадланган озиқ-овқатлар ва бошқалар харид қилинади.

Колбаса маҳсулотларининг ҳар хил турларидан харид қилинг. Турли колбасаларни кесиб, чиройли тахлаб кўйсангиз, иштаҳани очади.

Карам, редиска, помидор, болринглардан ҳар хил салатлар тайёрлаб қўйишингиз мумкин.

Шўрва. Одатда, ўзбек халқи биринчи овқатга қайнатма шўрва тортади. Қайнатма шўрвага меҳмонлар сонига қараб гўшт, сабзи, картошка, бош пиёз, шолғом, помидор, ошкўк (кашнич, укроп) солинади. Туз ва мурч таъбга кўра олинади.

Кўй гўштининг тўш ва қовурға қисмларидан олиб, яхлит бўлақларга бўлиб, бир оз ёғи билан бирга қозонга соласиз, совуқ сув қуйиб қайнатасиз, ҳосил бўлган кўпигини олиб ташлаб оловни сустлатиб, милтиратиб қўясиз. Сўнгра майда тўғралган пиёз ва помидор солиб, 1 соат давомида суст оловда қайнатилади. Сўнгра бутун ёки катта-катта қилиб тўғралган картошка соласиз. Картошкаси эзилмай туриб оловдан оласиз. Дастурхонга тортишда гўштини майдалаб сабзавотлар билан шўрвасини эса косаларга қуйиб келтирасиз. Юзига чопилган ошкўклар, майда тўғралган пиёз ва мурч сепилади.

Иккинчи иссиқ овқатлар. Одатда ўзбек оилаларида иккинчи овқатга палов тортилади. Шунингдек, манти, хоним, дамлама, норин, кабоб, балиқ, ҳар хил дўлмалар тайёрланади.

Палов тайёрлаш учун гуруч, думба ёғи (ёки ўсимлик мойи), сабзи, пиёз, мағиз ёки ўрик, баъзида беҳи, нўхат, помидор, саримсоқ пиёз ишлатилади. Сабзи, пиёз, гўшт тайёрланади. Сабзи сомонча, пиёз юпқа ҳалқа шаклида тўғралади. Ювилган гўшт бир неча катта бўлақларга бўлиб тўғралади. Гуруч солишдан аввал 20-30 дақиқа олдин 3 марта ювилади.

Куруқ қозонга керакли миқдорда ёғ солинади ва кучли оловда кавлаб туриб эритилади. Жизза тайёр бўлганда капгирга олинади. Майда туз сепилганда кучли чирсиллаш ҳосил бўлса ва ёғнинг юзасида қора тутун пайдо бўла бошласа, қозонга суяклар, пиёз солиниб, қизил ранг пайдо бўлгунча қовирилади. Сабзи солинади ва у ярим тайёр бўлгач, 200-300 г сув қуйилади. 2-5 дақиқа паст оловда қайнагандан сўнг, гуруч солинади. Нави, намлигига қараб юзини 2-3 ёки 3-4 см қоплайдиган қилиб сув солинади. Таъбга кўра туз қўшилади ва бир текис қайнатилади. Гуруч барча сувни шимиб, шишгандан кейин махсус таёқча билан қозондаги массанинг бир неча жойи тубигача тешилади. Қозонда қолган ортиқча сув тез қайнаб чиқиши учун шундай қилинади. Барча сув қайнаб чиқса, қозон тагида қайнаётган ёғ тешикларда шаффоф тусни олади. Олови камайтирилади. Қозон четидаги гуручлар бир жойга тепача қилиб тўпланади. Қозон буг чиқиб кетмаслиги учун зич қилиб беркитилади. 30 дақиқалардан кейин палов тайёр бўлади. Палов тайёр бўлгач, қозон ичидаги масса аралаштирилади ҳамда дастурхонга тортилади.

Ширинликлар. Ширинликлар тортилишидан олдин дастурхон устидаги ортиқча идиш-товоқлар йиғиштириб олинади. Десерт идишлар дастурхонга қўйилади.

Зиёфатлар таомномасига албатта, кисель, компот, желе, кремлар, музқаймоқ, тортлар киритилади.

Энг зўр десерт ҳамиша ҳўл мевалар ҳисобланган. Мевалар солинган ваза дастурхонга кўрк бағишлаб туради.

Мўл-кўл овқатдан кейин қора аччиқ қаҳва яхши кетади.

Овқатларни дастурхонга тортиш қондаси

- Иссиқ овқатлар берилаётганда чап томондан берилади.
- Овқат узатаётганда катта ва кўрсаткич бармоқ билан ликоп ушланади. Бунда катта бармоқ ликоп четида бўлиши керак.
- Чашка, пиёла ва стакан лабига тегманг.
- Чой ва қаҳва остидаги тақсимча куруқ бўлиши керак.
- Анжомларни фақат тутқичидан ушланг.
- Рюмка, стакан, чашка ва бошқа анжомларни олаётганда ёки жойлаштиратганда шовқинсиз ва тартиб билан бажаринг.
- Дастурхонга умумий овқат тортилса, ундан аввал аёллар, болалар ҳам бўлса, кейин улар олади.

– Столга балиқ тортилса, ҳар бир меҳмонга унинг майда қилтиқларини солиш учун кичкина тақсимча берилади.

– Умумий салатга қошиқ қўйилади. Унинг ёрдамида ҳамма ўз ликопига салат олади.

– Одатда помидор ва бодринглар янги ёки тузланган бўлишидан қатъи назар кесилмасдан столга қўйилади. Аммо сабзавотларни кесиб қўйиш мумкин.

– Яхна овқатлардан пишлоқни ингичка қилиб кесиб, ликопга чиройли тахлаб қўйилади.

– Колбасалар кесиб қўйилади.

– Қовурилган товуқ ёки жўжа дастурхонга қўйишдан олдин бўлақларга бўлинади. Яна уни идишга товуқ бутун ҳолида тургандек шаклда жойлаштирилади.

– Мевалар вазага қўйилади. Узум боши билан, гилос ва олча шохчаси (банди) билан вазага терилади. Қовун ва тарвуз дастурхонга қўйишдан олдин паллачаларга бўлинади.

– Ананас қобиғидан тозаланиб, паллачаларга бўлиб қўйилади. Шакар ва шакар упасини алоҳида бериш мумкин.

– Грейпфрут бўлақларга бўлиниб, шакар упаси сепиб берилади.

– Ювилган ва косачабаргидан тозаланган қулупнай, ертут чуқур ликоп тақсимчаларда тортилади. Уларнинг устига шакар упаси, сут ёки қаймоқ сепилади.

– Тортни вазага қўйиш ёки бўлақларга бўлиб алоҳида ликопларда олиб кириш мумкин.

– Меҳмонларга патнисда турли ичимликлар: кофеинсиз қаҳва, қора қаҳва, сутли қаҳва, қора ёки кўк иссиқ чой таклиф этишингиз мумкин.

– Овқатни безашда кўлгина маҳсулотлар: янги кўк пиёз, яшил салат барглари, петрушка, сельдер, чиройли кесилган сабзавотлар ва мевалар, турли тарзда пиширилган ҳар хил гўштлар, тухумлар, қўзиқоринлардан фойдаланиш мумкин.

– Совуқ овқатлар тухумсимон шаклдаги чинни, фаянс идишларда қўйилади.

– Шўрва коса ёки чуқур ликопларга солинади. Баъзи шарқий мамлакатларда шўрва тувакчаларга солинади.

– Ширинликлар биллур вазалар, десерт ликопларда қўйилади.

– Иссиқ ичимликлар тақсимчали идишларда киритилади.

Атрофдагиларда ёқимсиз кайфият уйғотмаслик учун овқатланиш одобидан хабардор бўлинг. Иштаҳа билан овқатланиш шошиб-пишиб овқат ейиш дегани эмас.

Одатда егуликларнинг барчаси санчқи, қошиқ, куракча, қисқич билан ейилади. Нон, печенье, пирожний, мевалар ва қанд бўлаги қўл билан олинади. Бу тартиб тасодифан қабул қилинмаган: уларни санчқи ёки пичоқ билан бўлиб бўлмаслиги учун шу қоида амал қилади.

Нон. Нон қўл билан олинади ва чап томондаги махсус нон солинадиган ликопга қўйилади. Нон чап қўлда ейилади. Агар нонга ёғ суриб ёмоқчи бўлсангиз, ўзингизнинг ликопчангизга пичоқ билан ёғ бўлагини олиб сурасиз. Агар нонга икра ёки паштет суртмоқчи бўлсангиз, чап қўлингизга олиб, ёмоқчи бўлган қисмингизга суртасиз.

Қуйидагилар тавсия қилинмайди:

- ноннинг бир бўлагини бирданига тишлаш;
- соус турган идишга нон ушогини тушириш;
- нонни тирсакда ушлаб ёғ суртиш.

Сариёғ. Ёғ алоҳида ликопга ёки ёғ идишга олинади. Дастурхонда ёғ суртиш учун алоҳида пичоқ бўлади. Ёғни ноннинг исталган турига суриш мумкин. Сариёғни дастурхонга қўйишдан 10-15 дақиқа олдин музлатгичдан олиб қўйиш керак.

Сариёғ сабзавотларга санчқи билан суртилади.

Тухум ва тухумдан тайёрланган таомлар. Чала пиширилган тухум махсус рюмкага солинади. Тухумнинг тўмтоқ томони тепага қилиб рюмкага жойланади, рюмка эса – ясатилган ликопга. Тухумга махсус кичкина қошиқ ишлатилади.

Тухумнинг тепа қисми қошиқча билан синдирилиб, қобиғидан тозаланади. Сўнг эҳтиёткорлик билан қошиқчада олинади. Қайнатилган тухум қобиғидан ажратилиб, икки бўлакка бўлинади, сўнг санчқи билан майдаланади.

Омлет қилинган тухум пичоқ ва санчқи билан ейилади.

Оқ-сариги аралаштирилмасдан товада пиширилган тухум қошиқча билан ейилади. Бошқа тухумдан қилинган овқатлар фақат санчқи ёки пичоқ билан ейилади.

Бутерброд, сандвичлар. Бутерброд 3 хил турда тайёрланади: очик, ёпиқ (сандвич) ва қатламали.

Очик бутерброд. Ноннинг бир бўлагига ёғ суриб, бирор зиравор қўйилади. Сандвич ноннинг икки бўлаги орасига гўштли ва сабзавотли маҳсулотлар солиб

тайёрланади. *Қатламали бутербродлар* ноннинг бир неча бўлагидан тайёрланади. Ҳар бирининг орасига гўшт, товук гўшти, пишлоқ, паштет, пюре ва бошқа нарсалар солинади.

Бетербродлар ва сандвичлар қўлда ейилади. Агар унинг ҳажми кичкина бўлса, тик туриб ейиш мумкин. Агар бутербродлар катта бўлса, санчқи ва пичоқ ёрдамида стол атрофида ўтириб ейилади.

Шўрвалар. Шўрва бир ёки икки тутқичли чашкага ўхшаш идишда ҳам тортилади. Бундай идишдаги шўрва десерт қошиқда ўнг қўлда ичилади. Чуқур ликопдаги шўрва эса ошхона қошиғи билан ичилади. Шўрва чашкаси ва ликопи таглик патнис ёки ликоп устида туради. Агар шўрва чашкада бўлса, қошиқча ликоп ёки патнис устига қўйилади. Шўрва ликопда келтирилса, қошиқни унинг ичига қўйиш мумкин.

Шўрвани ичиб бўлгач, идишни нари итариб қўйманг. Токи уни йиғиштириб олишмагунча жойида турсин.

Шўрванинг гўшти олдиндан бўлакларга бўлиб солинган бўлса, уларни ликопингизга олиб, пичоқ ва санчқи билан майдалаб ейишингиз мумкин.

Шўрвага хамир солинган бўлса, уни қошиқда эҳтиётлик билан ичилади. Хамир узун бўлса, у чашка учига пичоқ билан кесилади.

Махсус тувакчага солинган гўштли, сабзавотли шўрва чўмич билан ликопга олинади. Гўшт ва сабзавотлар санчқи ва пичоқ билан майдаланади. Гўшт суяклари овқат қолдиқлари учун ажратилган махсус тақсимчага солинади. Шўрваси қошиқ билан ичилади.

Балиқли шўрвалар ҳам худди шу тарзда ейилади.

Бир тутқичли чашкадаги шўрва жуда иссиқ бўлмаса, уни кўтариб ичиш мумкин. Икки тутқичли чашкадаги шўрва десерт қошиқ билан ичилади. Омлетли, юмалоқ қиймали шўрва десерт қошиқ билан тановул қилинади. Бунинг учун чашка меҳмоннинг олдида, чап томонда туриши керак.

Гўштли овқатлар. Гўштли овқатлар совуқ ёки иссиқ бўлишидан қатъи назар майдаланган бўлмаса, катта овқатланиш анжомларидан фойдаланиб ейилади. Тўқмоқлаб юмшатишган бузоқ, қўзичоқ гўшtlари дастлаб пичоқ ва санчқи ёрдамида суяклари ажратилади. Суякли гўшtlарни қўлда олиб ейиш мумкин. Гўшт суякли бўлмаса, пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади. Соус ва қайла гарнирга эмас, гўштга қўйиб ейилади.

Гуляж, рагу, бефстроганлар фақат санчқида ейилади.

Кабоб казак ўрнида тортилган бўлса, сихи билан ейилади. Асосий овқат сифатида тортилган бўлса, сихдан ликопга ажратиб олинади, санчқи ва пичоқ билан ейилади.

Тувакчада димланган гўшт тўппа-тўғри тувакчадан олиб ейилади.

Гўштли қайлалар кичкина тақсимчаларга солинади, санчқи ва пичоқдан фойдаланилади. Гўштнинг майда бўлаклари ва гарнир санчқига пичоқ ёрдамида сурилади.

Тўғралган гўштли таомларда гўшт кесилмайди, санчқи билан бўлақларга ажратилади, ўнг қўлдаги пичоқ билан ушлаб турилади. Осон бўлинадиган гўштлар фақат санчқи билан ейилади.

Гарнирсиз тортиладиган сосискаларни қоғоз сочиқ билан ушлаб, қўлда ейиш мумкин. Сосиска гарнир билан берилса, пичоқ ва санчқи билан ейилади. Сосиска зираворларини ўз ликопчангизга кичкина қошиқ билан олишингиз мумкин.

Колбаса, сон гўшти, дудланган гўшт столга қобиғи олиниб, кесиб қўйилади.

Ҳамма умумий идишдан бўлақларни ўз ликопига санчқида олади.

Агар уй бекаси колбасанинг қобиғини олмасдан дастурхонга тортган бўлса, меҳмонларнинг ўзи ликопга олиб, колбасани қобиғидан пичоқ ёрдамида тозалайди.

Парранда гўшtidан тайёрланган таомлар. Жўжа-табака қўлда ейилади. Овқатланиб бўлгач, қўл ювиш учун иссиқ сувга лимон бўлаклари ва атиргул барглари солинган ваза келтирилади. Бир вақтда бармоқларни артиш учун қўлсочиқ ҳам келтирилади. Улардан фойдаланиб бўлгач, олиб чиқилади.

Расмий меҳмондорчиликда жўжа, товук, фоз, курка ёки тустовук пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади.

Товуқнинг кичкина оёқлари ва кичкина қуш гўшти қўлда ейилади.

Байрам зиёфатларида қовурилган жўжалар бир нечта бўлақларга бўлиб, қўлда ейилади.

Балиқли овқатлар. Балиқли овқатлар ўнг қўлда пичоқ, чап қўлда санчқи билан ейилади. Бунинг учун балиқ пичоқ ёрдамида бўлақларга ажратилади, санчқи билан эса ейилади. Шунингдек, балиқни иккита санчқи билан ейиш мумкин. Яъни пичоқ ўрнига ҳам санчқи ишлатилади.

Шундай ҳолатлар ҳам бўладики, балиқ фақат пичоқ ёрдамида ейилади. Масалан, дудланган балиқ (угря) пўсти фақат пичоқ билан гўшtidан ажратилади.

Қайнатилган балиқли иссиқ овқатлар санчқи ва пичоқ ёрдамида ейилади. Пичоқ билан бирга чап қўлда иккинчи санчқидан ёки нон бўлагидан ҳам фойдаланиш мумкин. Балиқ пичоқ билан кесилмайди, санчқи билан ушлаб бўлақларга ажратилади. Балиқ лимон билан берилса, лимон бўлақчаси балиқ бўлақчалари билан бирга санчқига олинади, пичоқ билан тозаланади, лимон қолдиқлари ликоп четига қўйилади.

Қовурилган балиқ бутунлигича қўйилади. Махсус ошхона анжомлари билан ейилади. Дастлаб калласи кесилади, сўнгра балиқ бошидан думигача бўйлама-сига кесилади ва тепа кесилган қисми ағдарилади. Кейин пичоқ учи билан майда бўлакчали қилтаноқлари кўтариб олиниб, санчқи ёрдамида ликоп четига қўйилади. Бундан кейин балиқ санчқи ва пичоқ билан кесилади. Балиқни севиб истеъмол қилувчилар балиқ бошини ҳам ейишади. Балиқнинг кўзи эса араб мамлакатларида тансиқ таом сифатида фахрли меҳмонларга тортилади.

Газак балиқлари яхна овқатлар пичоғи билан кесилади.

Маринадланган балиқ ҳам пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади.

Қайнатилган балиқ ёки иссиқ дудланган балиқ фақат санчқи ёрдамида ейилади. Дудланган балиқ бир томондан пўсти ва қилтаноқларидан ажратилади. Тепа қисми ейилгач, балиқ ағдарилади ва иккинчи томонига киришилади.

Балиқ еяётганда қилтаноғига эҳтиёт бўлинг ва бошқаларнинг эътиборини тортманг. Шунинг учун у майда бўлакларга ажратилади.

Мева ва реза мевалар.

– Ўрик ва олхўри пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади. Пичоқ билан меваси икки бўлакка бўлинади ва мағзи олинади. Агар мева катта бўлса, кичик бўлакларга бўлинади, сўнгра санчқи билан ейилади.

– Ананаснинг кесилган бўлаклари десерт пичоқ ва санчқи билан ейилади. Ананас шарбати крем сифатида қўйилган бўлса, чойқошиқ ёки десерт қошиқ билан ейилади.

– Банан десертга одатда пўстлоғи билан қўйилади. Бундай ҳолатда пичоқ билан теласи кесилади ва қобиғи ажратиб олинади. Пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади. Дўстлар даврасида бананни қўлда олиб, қобиғини ярмигача артиб, қолган ярим қобиғидан бармоқларни ҳимояловчи табиий восита сифатида фойдаланиб, ейиш мумкин.

Десертга тортилган қовурилган ёки пиширилган бананларни юмшоқ бўлгани учун десерт қошиқда ейилади.

– Узум шингилдан пичоқ ёрдамида тозаланади, ликопга олиб, доналаб қўлда ейилади. Майда уруғи йўқ узум бутунлигича, катта узум уруғидан пичоқ учи билан уруғидан тозаланиб, ейилади.

– Олча ёки смородина шохчаси билан қўйилган бўлса, шохчасидан ушлаб умумий вазадан ликопга олинади. Шохчасидан ушлаб ўнг қўлда ейилади. Мева ейиляётганда, шохчаси қолади. У ликоп четига қўйилади. Уларнинг данаги оғиздан қошиқ билан олиниб, ликоп четига ташланади. Агар олча вазага шохчасидан тозаланиб қўйилган бўлса, ликопга олиниб қошиқча билан ейилди, данаги ликопга қўйилади. Гилос ҳам шундай ейилади.

Катта смородина шохчасидан ажратилиб, доналаб ейилади. Майда смородинани еётганда, шохчаси тиш билан олиб ташланади.

- Анор қошиқ билан ейилади.

- Олдиндан кесиб қўйилган грейпфрут қобиғидан пичоқ ёрдамида ажратилади, қошиқча билан ейилади.

Анжирни ташқи қобиғи билан еса бўлади. Уни қошиқча билан ейишади.

- Киви иккига бўлинади ва қошиқ билан ейилади. Кўпинча уни дастурхонга тозалаб қўйишади.

- Кулупнай ва ертут шакар сепилиб, десерт қошиқ билан ейилади, хоҳласангиз, сут ёки қаймоққа ботириб ейсиз. Бу меваларни ликопда эзиб ейиш тўғри эмас: бу чиройли кўринмайди. Кулупнай ёки ертут гулкосабарги билан қўйилган бўлса, ундан ушлаб шакар упасига ботириб ейилади. Гулкосабарги ликоп четига қўйилади.

- Лимон бўлаги кичкина икки тишли санчқи билан чойли чашкага ёки қахвали чашкага солинади. Қошиқча билан шарбати сиқиб олинади ва идиш четига қўйилади.

- Мангони икки томондан бўйламасига кесинг. Данаги олиниб, пўстлогидан тозаланади. Сўнгра бўлакларга бўлинади.

Қўлда ейиш мумкин, лекин манго қўлни кир қилиб қўяди. Шунинг учун уни тўрт бўлакка бўлиб, анжомлар ёрдамида эҳтиёткорлик билан тановул қилиш керак.

- Мандарин қўл билан ейилади. Данагини еяётганда қошиқча ёрдамида ажратилади.

- Шафтоли чап қўлга олинади, ўнг қўлдаги пичоқ билан данагигача кесилади. Данагини олиб ташлаб, пичоқ ва санчқи ёрдамида ейиш мумкин. Қўлингизни қўлсочиққа артиб туришни унутманг.

- Хурмо етилиб пишган бўлса, қошиқча билан еса бўлади. Хурмо қаттиқ бўлса, пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади. Қобиғидан тозалаш ёки қобиғи билан ейиш сизнинг ихтиёрингизда.

- Олма умумий вазадан чап қўлда олинади ва қобиғи пичоқ билан арчилади. Чап қўлни қўлсочиқ билан артиб, олма икки ўртасидан бўлинади.

Олма бўлаклари тўртга бўлинади. Кейин пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади. Нок ҳам худди шундай ейилади.

- Тарвуз пўсти билан кесиб дастурхонга қўйилади. Тарвуз тилими ликопга пўсти пастга қилиб қўйилади. Уруғи пичоқ учи билан тозаланади, санчқи ёрдамида ейилади.

Тарвуз десерт ликопга пўчоғидан тозаланиб бўлакларга бўлиб қўйилгани яхши. У ҳам пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади.

Баъзида тарвуз умумий идишдан пўсти билан бирга олиниб, қўлда ейилади. Бундан кейин қўлни қўлсочиқ билан артиш керак.

– Кесиб уругидан тозалаб қўйилган қовун бўлакларга бўлиниб, санчқи билан ейилади.

Ширин десерт.

– Тортлар одатда олдиндан кесиб, вазага ёки алоҳида идишга қўйилади. Уни куракча ёки қисқич ёрдамида ликопга олинади.

– Бисквитли тортлар ва пирожнийлар кичкина қошиқча ёки десерт санчқи билан ейилади. Қумоқ ёки қатламали торт, пирожнийлар пичоқ ва санчқи ёрдамида ейилади. Қаттиқ, ёнғоқли пирожний қўлда ейилади. Пирожний кичкина қўлсочиқ устига қўйилган бўлса, уни ўз ликопингизга олиб қўлсочиқ билан ушлаб енг. Кекслар бўлакларга бўлиб ейилади.

– Печений, қуруқ пирожний, вафли қўлда ейилади.

– Конфет ейиш учун уни пирожний учун ажратилган ликоп ёки мураббо идишга олиб, қоғози бўлса олиб ташлаб, кейин ейишга киришилади.

– Музқаймоқ, компот, кисель, кремлар тагига ликоп қўйилган вазада дастурхонга қўйилади. Чойқошиқ ёки десерт қошиқда ейилади. Олча ёки гилос солинган компот қошиқчада шарбати ва меваси билан бирга ейилади. Данаги оғиздан қошиқча билан олинади ва вазага эмас, тагига қўйилган ликопчага ташланади. Компотнинг қолгани охиригача ичилмайди. Компот ичиб бўлгач, қошиқча вазага эмас, таглик ликопга қўйилади.

– Вазага қўйилган печеньели музқаймоқ чап қўлда икки бармоқда олинади. Агар унинг печеньесини ейишни истамасангиз, уни ваза тагидаги ликопга қўйинг. Музқаймоқ бироз эришн учун қошиқчада аралаштирилади, қошиқчада ейилади.

– Жем ва желе нонга санчқи билан эмас, пичоқ билан суртилади.

– Мураббо ёки асалдан умумий вазадан ёнингиздаги мураббо идишга оласиз. Нон ёки чой билан қошиқча ёрдамида ейилади.

– Қанд бўлаги қўлда ёки махсус қисқичда олинади.

ХУШЧАҚЧАҚ СУҲБАТ

Стол атрофида кечадиган дўстона суҳбатлар анча ёқимли ва қизиқарлидир. Бамайлихотир юракдан гаплашиб ўтириш мумкин бўлган даврада киши кайфияти кўтарилади ҳамда ўзаро яқинлик пайдо бўлади.

Баъзан суҳбатдошлар давраси анча кенг бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда жим ўтириш ҳам, кўп гапириш ҳам одобдан эмас.

Ўнг ва чап ёнингиздаги киши билан навбатма-навбат гаплашиб туринг. Гарчи сизда умуман қизиқиш уйғотмаган ва суҳбатлашиш иштиёқи бўлмаган кишига нисбатан ҳам бир-икки оғиз гапириб туринг. Қаршингизда ўтирган одамни ҳам эътибордан четда қолдирманг.

Одатда уй бекаси ўз меҳмонларини яхши билади. Шунинг учун у суҳбатдошларни бир-бирига таништириб қўйиши ва ҳамма учун қизиқарли бўлган мавзунини бошлаб, суҳбатга тортиши керак.

Гапираётган кишининг суҳбатини "Биламан, биламан" деб бўлиб қўйманг. Бу ҳақда сиз билсангиз ҳам, бошқаларга янгилик бўлиши умкин.

Иссиқ овқатлар тортилганда суҳбат бошлаш яхши эмас. Чунки овқат совиб, мазасини йўқотиши мумкин.

Этикет қондасига кўра, суҳбат яхна овқатлар ва газаклар, десерт, чой ёки қаҳва тортилганда бошланиши керак.

Стул атрофида баҳлашиб кетманг. Баҳс бошланиб кетган бўлса, уй бекаси ёки уй эгаси назокат билан суҳбатни бошқа мавзуга буриб юборсин.

Суҳбат бошқаларга халақит бермаслик учун паст овозда (аммо шивирлаб эмас) кечиши керак.

Ҳар бир суҳбатдош шуни эсда тутсинки, суҳбат бу монолог эмас, шунинг учун бошқаларга ҳам гапириш имконини бериш лозим.

Гаплашаётганда ҳаммага бирдек эътиборли бўлишга ҳаракат қилинг. Уларнинг ҳар бири бунини ҳис қилиб турсин. Энг қўполи - инсонга нисбатан очиқдан-очиқ эътиборсизликдир. Шунингдек, бунини кечириш қийин. Суҳбатлашаётганда эътиборли, ақлли бўлиш кишиларда сизга нисбатан ҳурмат ҳиссини пайдо қилади. Жиддий одам билан жиддий, қувноқ одам билан қувноқ суҳбат қуришга интилинг.

Ортиқча сергаплик ва баланд овозда гапириш одобсизликдир.

Дастурхон атрофида турли мавзуларда: янги кинофильм, спектакль, спорт ўйинлари ёки бошқа воқеалар ҳақида суҳбатлашиш мумкин. Аммо кўпчиликка аҳамиятсиз бўлган нарсалар ҳақида гапириш тўғри эмас.

Шармсиз латифалар айтиб, бошқаларни уялтириш ҳам ярамайди.

Стул атрофида жуда жиддий мавзудан гап очманг. Чунки меҳмонлар бундан толиқиши ва овқатланмасдан узоқ вақт кутиб қолиши мумкин.

Шунингдек, иштаҳани бўғадиган ва кайфиятни туширадиган мазуда гапирманг.

Умуман, касалликлар, унинг дарди, даволаш усуллари ҳақида гапириш яхши эмас. Дастурхон атрофида ўзингизнинг оғриқларингиз, касаллигингиз, қайғунгиз тўғрисида гап очманг. Бу бошқаларда ёмон кайфият уйғотиб, диққатини оширади. Дастурхон атрофида дўхтир бўлса, унга касбига оид саволлар берманг.

Оилавий ҳаёт, омадсизлик, дин, молиявий ишлар, аёл ва эркак муносабатлари ҳақидаги суҳбатлардан қочган маъқул.

Айниқса, бирорта таомнинг сифатсизлиги ҳақида гапира кўрманг. Шунингдек, бирор меҳмоннинг одати, хулқи, овқатланиши, атри, пардози тўғрисида гийбат гап қилманг.

Фақат икки кишигагина тушунарли бўлган мавзуда гапириш ҳам яхши эмас.

Гапираётганда сўз орасида хориж сўзларини қўшиб ишлатиш беадабликдир. Айниқса, меҳмонлар орасида бу сўзни тушунмайдиган кишилар бўлса, бу уларнинг иззат-нафсига тегади.

Меҳмонлар орасида ўзингиз, касбингиз, қизиқишларингиз ҳақида кўп гапирманг. Бошқа меҳмонларнинг фикрини тинглай билинг. Битта соҳага доир суҳбат бошқаларга қизиқ бўлмаслиги мумкин. Бунини инобатга олиб, мавзунини тез-тез ўзгартириб туриш керак.

ТҶЙ ЗИЁФАТЛАРИ

Совчилик

Никоҳ тўйи совчиликдан бошланади. Совчи икки хонадонга қариндошлик ипларини боғлашга даъват этилган кишидир. Совчи камида икки, йўқса уч-тўрт кишидан иборат бўлади. Одатда совчилар кайвони, эл орасида обрў-этиборли, тагли-тугли, оқилу фозил кишилардан танланади. Чунки уларнинг вазифаси оғир, масъулиятли. Совчининг гап-сўзи мантиқли, ишонарли, тош босадиган, залворли бўлмоғи лозим.

Совчилар йигитнинг оиласи номидан қизниқига, бўлажак келинниқига элчилик қилиб, унинг қўлини сўраб боришади. Умр савдосининг пишиш-пишмаслиги, аввало, куёв бўлмишнинг ўзи, ота-онаси, қариндош-уруғи, қолаверса, совчиларнинг маҳоратию тажрибасига, куда бўлмишлар кўнгил қулфига қалит сола олишига кўп жиҳатдан боғлиқ. Айни пайтда ўз вазифаларининг бутун масъулиятини бўйнига олган бундай кишилар, ҳар икки оилани, уларнинг фарзандларини яхши билганлар. Билишмаса сўраб-суриштиришган. Муайян тасаввур қилишгач, ундан сўнг вазифаларига киришганлар. Бўлмаса, бировнинг фарзанди умрига зомин бўлишни катта гуноҳ деб билишган.

Совчилар “қизи борнинг нози бор” деган нақлга амал қилиб, вақт ўтказиб, келин бўлмишниқига уч-тўрт марта борадилар. Одатда совчиликдан қайтганлар “бўримни ё тулки” деб қарши олинади. Агар улар ишни ўринлатиб, хушхабар

билан қайтишса, совчилар “бўри” деб жавоб беришади. Бу гал иш пишмаган бўлса, “тулки” дейишади.

Совчиларга розилик берилгач, нон синдирилади. Яъни “нон синдириш” фотиҳа билан совчилик таомили ўз вазифасини ўтаб бўлади.

Илгари замонларда совчилар тўппадан-тўғри, дабдурустдан кириб боришни одат қилмаганлар. Аёл совчилардан бири то тонг саҳардаёқ, ҳали ҳамма уйқуда эканлигида қизниқига бориб, унинг остонаси остини супуриб қайтганлар.

Эрталаб туриб бунга кўзи тушган ота-оналар нима воқеа эканлигини англашган, ўзларини билмаганликка солиб, зимдан тайёргарлик кўра бошланган. Шундан сўнг совчиларнинг келишини кута бошлашган.

Совчиларнинг биринчи элчиликларидаёқ ҳеч ким розилик бериб қўявермаган. Гарчанд кўнгилларида мойиллик бўлсада, қизлари, қолаверса, ўзларининг қадр-қиммати, шаънини юқори кўтаришга уринган.

Ҳозирги даврда совчиларнинг иши анча енгиллашган. Аввало ёшларнинг ўзлари танишиб, ота-оналарини кўндириб, ишни пишитиб қўядилар. Иккинчидан, ота-оналар, амма-хола, опа-янгалар келиннинг, келин яқинлари эса куёвнинг аслини, авлоду зурёдини, таг-тугини суриштириб ўрганиб чиқадиладар. Бунинг учун маҳалла, қўни-қўшни аҳлининг фикр-маслаҳати ё ўқиш, ё иш жойидаги бу ёшга берилган баҳо катта аҳамият касб этади.

Булардан ташқари, ёшлар учун махсус уюштирилган «учрашувлар» ҳам катта ўрин тутати. Қиз-йигит бундай учрашувларда танишиб, бир-бирининг феъл-атвори, қизиқиши, савияларидан юзаки бўлса-да хабардор бўлади. Шунга қараб, турмушга чиқиш ёки уйланишга розилик беради, ё бермайди.

Ўз фарзандининг тақдирига бепарво бўлмаган ота-оналар ҳам кўпинча совчиларнинг ўзини тутиши, дунёқараши, гап-сўзларига қараб, йигитнинг қандай одамлигини ҳам маълум даражада тасаввур этишган. Учраган одамни совчиликка юбориш яхшимас: бу йигитнинг ўз қадрини билмаслигигина бўлмай, қиз қадрини ерга уриши ҳамдир. Оила қуришда энг аввало йигит-қиз, кейин совчилар масъул бўлади. Шунинг учун баъзан ўзларини элчиликка юборган йигит томонга «Бу қиз уларга тўғри келмаслигини» тушунтирмоқчи бўлади. Чунки икки томоннинг характерини бир-бирига чоғиштириб бўлади. Уларнинг фикри инобатга олинмаса, масъулиятни бўйинларидан соқит қилади.

Унаштирув

Совчи орқали икки томоннинг розилиги олингач, унаштирувга тайёргарлик кўрилган. Унаштирув маросими ва унга хос бўлган урф-одатлар Ўзбекистоннинг барча туман ва қишлоқларида турлича шаклда ўтказилади. Уларнинг

умумий жиҳати шундаки, унаштирув маросимида йигит томон қизга сарпо, тақинчоқлар юборади, яъни халқ ибораси билан айтганда “қизга рўмол ўраб кетилади”. Халқ орасида бу одат “нон синдириш” деб ҳам аталади.

Унаштирувдан кейин куёв томонидан қиз хонадонига тўйгача бўладиган ҳайит, байрам кунларида ҳайитликлар жўнатиладиган.

Аммо жиддий сабаблар билан унаштирув бекор қилиниши ҳам мумкин. Бундай ҳолларда йигит ва қизнинг оиласи бир-бирини ҳақоратламаслиги, фожиа ясамаслиги керак. Унаштирув бекор қилинганда қизга берилган барча совға-саломлар қайтарилади.

Никоҳ тўйи

Йигит ва қиз унаштирилгач, тўй кунини белгилаш тадориғи бошланган. Урф-одатларимизга кўра, тўй куни рўза кунларидан ташқари йилнинг исталган фасли ва кунига белгиланади. Шундан сўнг тўй зиёфатига тайёргарлик бошланади. Тўйга таклиф этиш оғзаки ёки телефон орқали эмас, махсус таклифнома қоғозлари орқали амалга оширилади. Ота-оналар қариндош-уруғларига, йигит биродарларига, қиз ўз дўсту дугоналарига тўй таклифномаларини шахсан беради.

Тўй либоси. Кейинги пайтда қизлар маъсумлик рамзи бўлган оқ рангли либос кийишади. Албатта, уни ҳар бир қиз ўз дидига кўра танлайди. Ҳозир фата ўрнига янги услубдаги бирор бош кийими кийиш урфга айланиб бормоқда.

Йигитлар тўй кунда башанг қора костюм, оқ кўйлак кийиб, уларга мос бўлган бўйинбоғ (капалакнусха бўйинбоғ) тақади. Костюмнинг кўкрак чўнтаги оқ рўмолча ёки оқ гул солиб безатилади.

Никоҳ тўйида бўй етган қиз-йигитнинг турмуш қуриши билан боғлиқ бўлган қадимий, анъанавий одат-маросимлар амалга оширилади. Туркий халқларда қизнинг баҳоси баланд бўлган. Шунинг учун куёв томон келин томонга албатта қалин тўлаган. Бу тўлов пул, олтин-кумуш, қўй-мол, гилам ва кигиз шаклларида бўлган.

Келинни тушириб олиш маросими, айниқса, қизиқарлидир. Қадимий аجدодларимиз ўт-оловга сигинишгани туфайли, отда, тоға етакловида келган келинни (ҳозир енгил машиналарда) куёв бола отдан тушириб, дарвоза олдида ёқиб қўйилган катта гулхан атрофидан уч бора айлантириб, сўнг чимилдиққача кўтариб олиб кирган. Бу билан аجدодларимиз янги оилани олов тафтида ҳар хил инс-жинслардан, ёмон кўзлардан тозалаган. Иккинчидан, эр киши ўз

жуфти ҳалоли, турмуш ҳамроҳи бўлган аёлни ҳамиша иззат-ҳурматда, қўлда кўтариб юришини рамзий равишда ифода қилган.

Хоразмда қадимдан хонадонга келин бўлиб тушган янги оила аъзоси бир йил давомида ўз қайнонаси билан огиз очиб гаплашмайди. Ўғил ўстирганнинг хизматини қилади, топшириқларини бажаради, буйруқларини кулоқ қоқмай адо этади, аммо чурқ етиб, оғиз очмайди. Бу аразлагани, иддаосидан эмас, одоб-андишасидан, истиҳола қилганидан шундай муомалала бўлади. Келин биринчи фарзандини туғиб, уни бешикка белаганидан кейин қайнона-ойиси билан гаплашиш ҳуқуқига эга бўлади.

Қайнота-келин муносабатлари яна-да мураккаброқ. Келин неча йил давомида тугилишидан қатъи назар, тўрт фарзанд кўргунига қалар ўз қайнотаси билан гаплашмайди. Қайнота отанинг топшириқларини бажаради, юмушию хизматини қовоқ-тумшук қилмай ўрнига қўяди. Фақат бу ижрони гунгу соқовдек, ҳатто овози ва шовқини ҳам чиқмасдан бажаради. Бу ҳам одоб, андиша, истиҳола тушунчаларининг энг олий намуналаридир.

Келин тушишининг ўзи катта бир маросим бўлиб, қуда томонлар азалдан амал қилиб келинаётган таомилга амал қилишган. Тўй кунидаги тўй жўнатиш, тортишмачоқ-келин оёғи остига ташланган пояндоз талашиш маросимларининг ўзи бир тўйдир.

Чимилдиқ (гўшанга)га кириш билан боғлиқ одатларнинг ўзи бир жаҳон. Келин-куёвнинг устидан сочқи сочиш, келин бола ва янгалар билан куёв тўра ва унинг жўралари ўртасидаги айтишув, “белбоғ ечди”, “келин кўтарди”, “оёқ босди” одатлари шулар жумласидандир.

Никоҳ тўйидан кейин бўладиган маросимлар ҳам халқимизнинг жўмард табиатидан келиб чиққан. Булар келиннинг юзини очиш, келин саломи, куёв томон ва маҳалла хотин-қизларнинг келин кўрдиси ва сўнггиси — ёйилган сепни йиғишдир. Бу маросимни халқ орасида “жой йиғди” ҳам дейишади.

Тўй базми. Карнай-сурнайлар овози, ногоранинг така-туми тўйнинг белгиси, хабарчиси. Тўй ўз номи билан -яқин дўст-ёр, қариндош-уруғ дийдорига, ширин таомларга, яхши куй ва қўшиққа, курашу кўпкари томошасига, байрам шодиёналарига, кулги ва қувончга тўйишдир.

Бизнинг ўзбек халқи Ўрта Осиё минтақасидаги бошқа-қардош халқлар сингари жуда қадим замонлардан буён тўй қилиб, элга ош бериб келган. Тўйлар, одатда, кичик байрамлардек ўтказилган.

Қадимда тўйларда ота-боболаримиз биратўласи кураш, кўпкари, аския, масхарабозлик, дор ўйинлари, бошқа турли томошалар кўрикларини ўтказишган. Халқ орасидан паҳлавонлар, санъат ишқибозлари, довюррак, эпчил чавандозлар

танланиб, ажратиб олинган. Ҳозир бундай томошалар баъзи қишлоқлардагина сақланиб қолган.

Ўғил уйлантираётган, қизини турмушга чиқараётганда янги оила қутлуғ бўлсин дея муборақбод қилиниб, *“Илоё, икки ёшнинг бахти иқболини берсин. қўшгани билан қўша қарисин, ували-жували бўлишсин, тупроқ олишса олтин бўлсин”* каби ихчам ниятлар билдирилади. Бу билан ҳамроҳини топган бахту саодатини ҳам топсин, ўла-ўлгунча бир-бирларига содиқ ёстикдош бўлишсин, фарзандлари кўпу тарбияли бўлишсин, топганлари ўзларига насиб қилсин, авлоднинг муносиб давомчилари бўлсинлар сингари ҳаётий, самимий тилаклар кўзда тутилган.

Тўй базми зиёфатгина эмас, балки икки ёшнинг ҳаётдаги муҳим бир кундир. Шунинг учун ота-оналар уларнинг хоҳишларини инобатга олган ҳолда тўй базмини уюштиришмоқда. Шунинг учун тўйлар борган сари янгича кўриниш касб этиб бормоқда. Аввало тўй базмини ўтказиш учун ўз хонадонлари эмас, ресторан танланмоқда. Бунинг учун таклиф этилган меҳмонлар сони ва рестораннынг аҳволи, қаерда жойлашганлигига эътибор беринг. Албатта, тўй зиёфатида тортиладиган таомлар тартиби ва миқдори олдиндан қариндош-уруғлар ва оила бошлиқлари билан маслаҳатлашган ҳолда амалга оширилади.

Тўй базмига чақирилганда, белгиланган вақтда боришга ҳаракат қилган маъқул. Шунда тўй эгаларини ортиқча оворагарчиликдан сақлайсиз. Тўйхонага кирганда иштирокчилар билан шовқин кўтармасдан салом-алик қилинг. Мумкин қадар ўзингизга муносиб бўлган кишилар ёнига ўтиринг. Ўтириш ва таом ейиш одатларига риоя қилинг. Сизга келтирилган таом мабода ёқмаса, у таомни севмаганингизни билдирманг. Қўйилган овқатларнинг яхши овқат эмаслигидан сўз очманг. Гарчи севмаган таомингиз бўлса ҳам оз-оздан дастурхон ва мезбон ҳурмати учун тотиниб туринг. Тўйда ўтирганда бошқа борган тўй зиёфатида қўйилган таомларнинг озлиги ё бемазалигидан асло оғиз очманг.

Тўй дастурхонини тузаш. Ўзбекча дастурхон тузашнинг ўзига хослиги шундаки, меҳмонларга мўлжалланган овқатларнинг (иссиқ овқатлардан ташқари) барчаси дастурхонга қўйилган бўлади. Столнинг ўрта қисмига қатор қилиб лаганда яхна овқатлар, нонлар, ликопларда ширинликлар, қуруқ мевалар жойлаштирилади. Мевалар вазаларга ассорти қилиб тузалади ва дастурхон ўртасига қатор қилиб оралиги бир хил масофада жойлаштирилади. Дастурхонга қўйилган ҳар бир овқат шундай жойлаштирилсинки, меҳмонлар ўринларидан кўзгалмасидан бемалол оладиган бўлсин. Суюқ овқатлар косаларда тортилади. Зиёфат туташига 1 соат қолганида қуюқ овқатлар лаганларда ёки ҳар бир меҳмон учун алоҳида идишларда тортилади.

Яхши безатилган дастурхон зиёфат кўнгилдагидек ўтишига ёрдам беради. Дастурхон дидли ва чиройли бўлиши учун тайёрланган таомларнинг хилма-хиллигига, миқдорига, ошхона сервисига ва уларни жойлаштиришга боғлиқ.

Бешик тўйи

Бешик тўйда янги бўшанган, бешикда боласини эмизиб турган онага нон тишлатиб, бу нон болаларга олиб қочдирилган. Бешик нарисига, айвонга ширинликлар, турли мева қоқилари сочилиб, болаларга талашиб-тортишиб тановул қилдирилган. Бу билан янги туғилган боланинг умри ширин, мўл бўлиб, узоқ йиллар ҳаётда сочилган ризқ-қўзини йиғиб-териб еб юрсин, деган маъно англашилган. Бешикка муқаддас ҳисобланган дарахт туғдона шохи кесиб олиб, осиб қўйилган. Боланинг бешик ёстиғи остига пичоқ, нон парчаси қўйилган. Исириқ тутатилиб, тумор осилган. Бешик тўйи болалар учун жуда-жуда қувончли байрамдир. Чунки улар ўз сафларига номаълум бир боланинг келиб қўшилаётганидан шодланадилар.

Бола туғилганда *“Фарзанд, зурриёд муборак бўлсин, умрию ризқи, ота-онаси, бобою бувиси билан берган бўлсин”,* — дейилади. Бу ихчам тилакнинг мазмунида катта ҳикмат бор. Боланинг умри узун бўлсин, ризқи насибаси мўл бўлсин, ота-онаси тарбия бериб, оқ ювиб, оқ тараб вояга етказар экан, фарзандининг ҳузур-ҳаловатини, роҳатини, иқболини кўрсин, каби тилаклар биргина шу ибората ўз жамулжамини топган.

Исм қўйиш. Фарзанд дунёга келгач, унга чиройли исм қўйиш отанинг муҳим вазифаси ҳисобланади. Урф-одатларга кўра исм қўйилаётганда боланинг қўлоғига азон айтилиб, *“Исминг ...”* деб бир неча бор такрорланади.

Ислон динида болаларга қуйидаги исмларни **қўйиш тавсия этилади:**

– «Абдуллоҳ», «Абдурахмон», «Абдусамад», «Абдулаҳад» каби Оллоҳ таолонинг гўзал исмларига «Абду» қўшимчаси қўшиб ясаладиган исмлар;

– Бандалик маъносини билдирувчи исмлар – «Абд», «Обид», «Сожид», «Соим», «Рожий» ва ҳоказо;

– Пайғамбарлар исми – «Муҳаммад», «Иброҳим», «Мусо», «Исо».

– Саҳоба ва тобеинлар, уламолар исми – «Умар», «Усмон», «Али», «Ҳорис», «Ҳаммод»;

– Ҳижрий ой номлари – «Рамазон», «Шаъбон», «Ражаб», «Муҳаррам».

– Яна бошқа ижобий маъноларни англатувчи исмларни қўйиш мумкин.

Болаларга қўйиш **тавсия қилинмайдиган исмлар:**

– Оллоҳ таолонинг исм ёки сифатларидан бўлмаган сўзларга «Абду» қўшимчаси қўшиб сўз яшаш. Масалан, «Абдуҳошим», «Абдуқундуз», «Абдурасул», «Абду-

наби». Ёки аксинча, Оллоҳ таолонинг исм ёки сифатларига «Абду» қўшимчасини қўшмай исм яшаш. Масалан, «Раҳмон», «Самал», «Аҳад».

– Пайғамбарлик маъносини билдирувчи исмлар – «Наби(й)», «Расул», «Мурсал», «Пайғамбар».

– Илоҳликни даъво қилувчи ёки куфр, ширк маъноларини англатувчи исмлар – «Маъбуда», «Раб», «Раббим», «Эгам», «Санам», «Илоҳа».

– Кофир, мунофиқ, фосиқ кишилар исми. Масалан, «Фиръавн», «Ҳомон», «Қорун», «Намруд».

– Инсонни жуда улуғлаб, кўкларга кўтарувчи исмлар – «Шаҳаншоҳ», «Маликул амлок», «Олампанох», «Буюк», «Акбар», «Барра», «Мубарра».

– Фаришталар исми – «Жаброил», «Азроил», «Микоил», «Исрофил» ва б.

– Ғам, алам, қайғу маъноларини англатувчи исмлар – «Маҳзуна», «Мазлума».

– Уруш, қирғин ва мусибат маъноларини англатувчи исмлар: «Ҳарб», «Жанговар».

– Ўзагида «нор» қўшимчаси бўлган исмлар. Чунки исмлар таркибида келувчи «нор» қўшимчаси аслида форсча бўлиб, «қизил ранг» маъносини билдирса-да, мазкур сўз араб тилида «жаҳаннам, дўзах» мазмунини ифодалайди: «Норали», «Норгул», «Нормурод».

– Яна бошқа салбий маъноларни ифодаловчи исмларни қўйиш мумкин эмас.

Тўёна

Ўзбек халқи қадимдан тўйга тўёна билан борган. Тўёна тўйга, тўй эгасига совға-салом билан бориш дегани. Баъзи вилоятларимизда бу одат тўёна эмас, қўшанч деб ҳам юритилади. Тўй бўлаётган хонадонга қариндош-уруғлар, дўст-биродорлар якка-якка, баъзан гуруҳ-гуруҳ, жамоа бўлиб, ишхона, хизматдошлар вакиллари бир бўлиб, турли совға-салом қилишлари мумкин.

Тўёна қилиш қадим замонларда туя, ҳўкиз, сигир, қўй келтириш мисолида бўлган. Унинг миқдори ҳам тўй эгасининг ва тўёначининг ижтимоий-моддий имкониятлари, иқтисодий-ижтимоий мавқеи, даражасига ва албатта, замонига қараб бўлган. Тўёна нафақат, ўзбекларга, балки барча туркий халқларга, тожик, қozoқ, қирғиз халқлари руҳиятига ҳам хос бўлган қадимий одатлардан биридир. Биз атрофимизда яшаб келаётган қрим татарлари, турклар, корейслар ҳам бу одатга эғалигини яхши биламиз.

Нега тўёна бериш одат бўлиб қолган? Сабаби тўй қилган одам, хоҳ у фарзандининг қўлини ҳалолласин, хоҳ қиз ё ўғлига никоҳ ўқитирсин, катта тўй қилиб, унинг харажатлари туфайли моддий-иқтисодий томондан анча қий-

налиб қолади. Яъни, элга ош бериб, дастурхон ёзиб, катта маблағ сарф қилади. Шундан халқимизда, “ўғлининг қўлини ҳалоллаганга етти йил тегма”, деган нақл қолган. “Қиз чиқарганга қирқ йил тегма”, дейишади. Бу билан, бу оилалар бор-буд йиққан-терганини сарфлаб, катта қарздор бўлиб қолади, энди уларга харажат тўғрисида умуман гап қилма, деган маъно берилади.

Шунинг учун ҳам эртанги кунни енгиллаштириш учун, яна бир жиҳати шу яхши кунлар, ширин ташвишларни ният қилиб ҳам кишилар бир-бирларига тўёна қилишади. Бу одат ҳам айни пайтда ўзига хос ҳашар бўлиб, тўй эгасининг елкасидаги оғир юкни анча енгиллаштиради. Тўёна одами ва жойига қараб уй жиҳозлари, рўзгор анжом-ашёлари ҳам бўлиши мумкин. Диван, стол-стул, радио-телевизор, соат, совуткич, гиламдан тортиб санчқи-қошиққача ҳамма-ҳаммаси керак. Шунинг учун ҳам янги оила эҳтиёжларини яхши билган яқин кишилар ўзаро келишиб, рўзгор учун энг зарур ашёларни тўёна ўрнида совға-салом қилишади. Турли ёш саналари билан боғлиқ тўйларда ўзбеклар сарупо: дўппи-чопон, белбоғ, тўйчи расми туширилган турли-туман катталиклардаги чинни кўзалар совға қиладилар.

Оиланинг энг яқинлари: ака-ука, опа-сингил, қуда-анда тўйнинг бир томонини кўтаришлари ҳам мумкин. Чунончи, биров гуруч, биров нон, яна биров ёғ, бошқаси қанд-курс ёа ҳоказоларни ўз зиммасига олади. Аёллар одатда, дастурхон усти пишириқлари, гўшт ва сабзавот, газаклари, қазию қатра, сомсаю манти, торту пирожнийлар тайёрлаб, тўйга тўёна қилишни хуш кўришади.

Тўёна қўшининг ҳамма замонлар учун энг мақбул шакли курби етган даражада пул, маблағ билан ёрдам қилиш усулидир. Ўзбеклар кейинчалик тўй ташвиши ўз бошига тушганда, қийналмасликларини ҳисобга олиб, имкони борича юқорироқ миқдорда пул тўёна қилишга интиладилар.

Қадим замонларда амир, хон, беклар ўз мавқеларидаги тўй эгаларига олтин, қимматбаҳо буюмлар, «ўлмайдиган моллар» совға-салом қилганлар. Ҳозирги кунда дўст, таниш, хизматдош кишилар бир-бирларининг тўйларига имкон даражасида пул тўёна қиладилар.

Тўёна бу ўзига хос қарз бериш бўлиб, халқона «жамғарма хазина»си деган гап. Бу ҳам мушкул аҳволдаги кишининг ҳожатини чиқариш, унга холис кўмак бериш ҳисобланади. Шунинг учун ҳам тўйларда тўй эгасининг ўзи ёки унинг энг яқин кишиси қўлида қалам-дафтар билан кимнинг тўйига нима, қанча қўшганлигини ёзиб боради. Чунки тўй эгаси тўёна берганларнинг тўйларида ўзига яраша қиммат кўрсатиши лозим бўлади. Ана шу йўсин тўйга тўёна билан борилади.

Одатда фарзанд кўрмаган киши қайси тўйга борса, албатта, бирон нима тўёна қилиб, сўнгра қарияларга юзланиб:

— Қани, бир дуо қилинглари-чи, бизни ҳам шундай кунларга етказсин, — дейди. Чоллар дуога қўл очишади. Шу тариқа фарзанд кўриб, нияти ижобат бўлганлар ҳам кўп.

Тилак ва таскин билдириш

Тилак билдириш, яхши ният, дуою олқишлар ўзбек халқининг энг қадимий удумларидан биридир. Инсон ҳаётининг барча фаслларида, турли ёшларда, турли муносабатлар билан бир-бирига тилак билдиради, яхши ният қилади.

Сафарга, саёҳатга, хизматга отланаётган кишиларга: “Сафарингиз беҳатар бўлсин, эсон-омон яна дийдор кўришайлик, худо ёр, пирлар мадаккор бўлсин”, деган тилаклар билдирилади. Мўсафидлар, ота-оналар фарзандларини дуо қилишаркан, “ой бориб, омон қайтгин”, дейишади. “Омад ёр бўлсин, олгину олдирмагин, тўрт мучанг соғ бўлсин, худо ўз паноҳида асрасин, чор-ёрлар мадаккор бўлсин” тилаклари ҳам шу ҳолатларда қўлланилиши мумкин.

Бирор жойдан, сафар ва зиёратдан қайтган кишиларга: “Зиёратлар қабул бўлсин” деган ният билдирилади. Бунга жавобан сафардан қайтган шахс, “муродингиз ҳосил бўлсин” дея миннатдорчилик билдиради.

Одамлар кўнгиллари тўлмаган, гумонсираган шахс, воқеа-ҳодиса, иш ҳақида одатда, “Охири бахайр бўлсин, охирини ярлақасин” деган мулоҳаза — тилак айтишади.

Марҳумлар хотирасига фотиҳа ўқиларкан, “Худо даргоҳида қабул қилсин, жойлари жаннатда бўлсин, гўрида тинч ётсин, арвоҳи шод бўлсин, худо раҳмат қилсин” каби тилаклар ва уларнинг тенг муқобиллари ишлатилади. Хонадон соҳибига, “Худо сабр берсин, марҳумнинг қолган умрини сизга, болачақангизга берсин, қаратмаган табибингиз қолмади, худонинг иродаси шу экан, худо бир, ўлим барҳақ” дея юритилади, кўнгил сўралади. “Бандалик, ҳаммамизнинг ҳам бошимизда бор гап, борар жойимиз ўша манзил” сингари иборалар ҳам шу маросимнинг юпатувчи илиқ сўзлари саналади. Марҳум кекса одам бўлса: “Шу кишининг ёшларига етиб юрайлик, ўлим эмас, буни тўй деяверинг, табаррук”, — дейилади. Кейинги ёш авлоддан бирор фарзанд марҳум бобо, ота, хола, онага ўхшатиладиган бўлса, марҳум ҳаётдан ёш кўз юмган бўлса: “Умри ўхшамасан-у, фалончи писмадончига қуйиб қўйгандек ўхшабди”, — дейилади.

Беморни кўргани борганда, аввало кеч борилмайди, пайшанба куни бемор кўрилмайди, “Тузалиб қолдингизми, хайрият, ранг-рўйингиз бинойидай” дейилади. Қайтаётганда хайрлашаётиб, “Худо шифо берсин” дея юзга фотиҳа

тортилади, “Дардини берган Оллоҳ давосини ҳам беради, кенг феълли бўлинг, кўпи кетиб ози қолди, кўрмагандек бўлиб кетасиз”, — дейилади.

Гадолар тиланиб олдингиздан чиқса ортиқча сармоянгиз бўлмаса, пешвозга қаттиқ гапирмай, «худо берсин», дея яхши ният қилиб, ўтиб кетасиз. Бола-чақанинг бош-оёғига, сандиғи, сарпо-суруғига етказишнинг иложи бўлмаса, “Ҳаммаси тўла-тўкис бўлиши шартмас, пешонасига берсин”, дейилади.

Остона ҳатлаб, ўзга хонадонга кирилганда, юзга фотиҳа тортиларкан, “Илоҳо, тинчлик-хотиржамлик, омонлик бўлсин, бой-бадавлат Хизр баракасини берсин, қалам етди, бало етмасин” каби сўз ва иборалар қўлланилади.

Бирор киши янги кийим, уй-жойлик, мол-мулклик бўлганида, “Қуллуқ бўлсин, муборақ бўлсин, насиб этсин, тепкилаб-тепкилаб кийинг, эгингизда тўзисин, ярашибди, буюрсин” каби сўз ва иборалар қўлланилади.

Яхши ният, тилак билан боғлиқ ўзбек халқ мақоллари ҳам бир талай:

Яхши сўз жон озиғи, ёмон сўз бош қозиғи;

Яхши ошини ейди, ёмон бошини;

Яхшидан вафо, ёмондан жафо;

Яхшилик тўрга элтар, ёмонлик гўрга;

Яхшиликка яхшилик – ҳар кишининг иши, ёмонликка яхшилик – эр кишининг иши;

Яхши сўз ҳам, ёмон сўз ҳам бир оғиздан чиқади;

Яхши гап билан илон инидан чиқар, ёмон гап билан пичоқ қинидан чиқар;

Яхшини бил ўзидан, ёмонни бил кўзидан;

Яхшини кўриб шукур қил, ёмонни кўриб фикр қил;

Яхшилик қилсанг яшир, яхшилик кўрсанг ошир;

Одамдан яхши от қолсин;

Яхши чечакка болари кўнар.

Яхши ният-тилақлар оддий муомала-муносабат, кундалик турмушда ҳар қадамда учрайди:

Хуш келибсиз;

Хуш кўрдик;

Яхши боринг;

Яхши қолинг;

Яхши ётиб турунг;

Ширин тушлар кўринг;

Ёқимли-иштаҳа, иштаҳангиз карнай бўлсин;

Хайрли тун, хайрли тонг; яхшиликка буюрсин;

Яхши кунларингизга ярасин;
Яхши кунларда қўришайлик;
Яхшиликларингизга қайтарай;
Кўз тегмасин;
Барака топинг;
Уйингизга буғдой тўлсин;
Бола-чақангизнинг ҳузур-ҳаловатини кўринг;
Яхши ниятларингиз ўзингизга ёр бўлсин;
Тупроқ олсангиз олтин бўлсин;
Кўчқордай ўғил берсин;
Топганингиз тўйга буюрсин;
Файз-баракангизни берсин;
Умрингиз узоқ бўлсин;
Ўйлаган ниятларингизга етиб юринг;
Топиш-тутишингизга Оллоҳим барака ато қилсин.

Инсоннинг бошига ҳар хил савдолар тушганда, жабрдийда кишидан кўнгил сўраганда, одатда, “Кўнглингизни чўқтирманг, ойнинг ўн беши қоронғу бўлса, ўн беши ёруғ”, “Албатта, ёруғ кунлар ҳам келади”, “Бошингиз омон, жонингиз соғ бўлсин”, “Бошингиз тошдан бўлсин”, “Бу кунлар унут бўлиб кетади”, “Давлат, пул қўлнинг кири”, “Мол топилади, жон топилмайди” қабилдаги жумла, ибора, сўзлар, мақолу нақллар қўлланилади. Уларнинг дард-ташвишига шерик бўлиб, қуйидаги сўзларни ишлатамиз: «Мушкулингиз осон бўлсин», «Дўстга хор, душманга зор, нодонга муҳтож қилмасин», «Кўнглингизга олманг», «Оғир бўлинг», «Борига барака», «Баракасини берсин», «Қаторда хато бўлмасин», «Кўпга берсин, кўп қаторида бизга ҳам берсин», «Бир-биримиздан кам қилмасин», «Ишингиз бароридан (ўнгидан) келсин», «Кўп берсин, кўл берсин, кенг феъл, кетмас давлат берсин», «Ёмоннинг юзини тескари қилсин», «Яхшиларга ёндаштиргин, ёмонлардан узоқлаштиргин», «Айтганингиз келсин», «Фаришталар омин десин».

МИЛЛИЙ БАЙРАМЛАР

Ҳайит табриклари

Ҳайитлар қадимий диний байрам бўлиб, уларнинг таркибига кирган кўпгина маросимлар ислом динидан олдин ҳам халқ таомилида бўлган. Ислом дини уларни омухталаб, ўз қонунларини қўшиб, ҳайит-байрамларининг умрини узайтирган.

Ҳайитнинг икки хили мавжуд бўлиб, халқимиз бу байрамларга азалдан амал қилиб келади. Биринчиси Қурбон ҳайити бўлиб, у Катта ҳайит деб аталади. Ҳайит олдидан икки кун қолганда, арафа кунлари нишонланади. Ёлғон арафа, бир кун қолганда чин арафа, учинчи куни эса ҳайит байрам қилинади. Ёлғон ва чин арафа кунлари ҳар бир хонадонда ис чиқарилиб, чалпак, бўғирсоқ, талқон, палов қилинади.

Қўшнилар бир-бирларини ҳайит билан муборакбод этиб, хонадонларга пишириқлар чиқарадилар. Болалар ва ўсмирлар чопқиллаб яқин-узоқ хонадон, қариндош-уруғларни йўқлашга бориб келадилар.

Ўзбекистон, умуман, Ўрта Осиё халқлари орасида Қурбон ҳайити ҳозирги кунларгача нишонланиб келинади. Фақат бу маросим ислом маркази араб мамлакатларидагидек етти кун емас, балки уч кун байрам қилинади. Қурбон ҳайити ийд-ал-адхо, Рамазон ҳайити ал-фитр, Меърож — ражаб ойи байрами, шунингдек, имом Ҳусайнни хотирлаш куни — ашуро, тақдир кечаси — лайлатул-қадр, Муҳаммад пайгамбарнинг туғилган кунлари — Мавлуд ислом динида асосий ҳайит байрамлари саналади. Ҳайитнинг биринчи куни саҳарда каттаю кичик жоме масжидига бориб, бомдод намози ўқийдилар.

Гадою бева-бечораларга садақа берилади. Қурбонлик қилиб, ис чиқарилади. Кейинги кунлари мазорларга борилиб, ўтганларнинг руҳига дуою фотиҳа қилинади. Азадорлар эса тўн кийиб, белбоғ боғлаб, дўппи кийиб, марҳумнинг уч кун давомида йўқловини ўрнига қўядилар. Ҳайит кунлари оилага ширинликлар, янги кийим-бошлар, кийимликлар сотиб олиниб, болаларга, ота-она, бобою бувиларга ҳадя қилинади. Оила боши рўзгорнинг каттадан-кичигига сармоя учун ўзига яраша пул, чақа улашади. Бу ҳайит харжи деб номланади. Маҳаллаларда, қишлоқларда, шаҳар жойларда янги тушган келинлар бориб кўрилади. “Келин кўрди” маросимлари ўтказилади. Бир ойлик рўзадан кейин ғариб, мискин кишилар, камбағаллар, гадоларга фитр рўзалар, яъни, рўза ҳақи, ҳадяси берилади. Бу ҳадяни ҳар ким ҳар хил имкониятга яраша, пул-чақа билан, ун-нон бериб, кийимлик ёки сарпо билан ўзиши мумкин. Кўнгилдан чиқариб, худо йўлига чин ихлос билан эҳсон қилинган нарса савоб учун қабул қилинади.

Кичик ҳайит рўза намози билан боғлиқ маросим бўлиб, бир ой тутилган рўза-парҳездан кейин шаввол ойининг 1-3 кунлари байрам қилинади. Бу байрам ҳам гарчи номи кичик ҳайит деб аталса-да, халқ орасида жуда катта маросим сифатида нишонланади. Рўза намозидан кейин бозор, маҳалла, кўчаларда тухум, хўроз, ит, қўчқор уриштираётган ёш-ялангларни, масхарабозлик саҳналарини, дорбозлик ўйинларини, савдо расталари тўла байрам қандолату ҳолваларини

учратишингиз мумкин. Рўза ичи ҳар кун ифторлари муайян муддатда ифторлик "огиз очиш" маросимлари ўтказилади. Бу ҳам ўзига хос меҳмондорчилик бўлиб, рўзадорлар ният қилиб ифторлик бераётган кишининг уйида ўз рўзаларини очиб, ифторлик луқмаларини тановул қилишади. Ифторчи рўзанинг савобига шерик бўлади. Рўзадорлар саҳар туриб, тамадди қилиб, "огиз боғлашади". Яъни, кун давомида сув ичилмайди, овқат ейилмайди. Умуман, ҳеч нима истеъмол қилинмайди. Бу баданни ўзига хос парҳез қилиш, бир оз тозалашга, даволашга қаратилган талбирдир. Рўза киши иродасини тоблайди, қаноат ўргатади. Эътиқодини мустаҳкамлайди.

Бир ойлик рўзадан кейин ғариб, мискин кишилар, камбағал, талабалар, гадоларга фитр рўзалар, яъни, рўза ҳақи, ҳаляси берилади. Кўнгилдан чиқариб, худо йўлига чин ихлос билан эҳсон қилинган нарса савоб учун қабул қилинади.

Уч кунлик рўзаи рамазон байрамлари олдида баъзан катталар, кўпинча болалар тўп бўлишиб, қишлоқларда рамазон айтишади. Рамазон ҳам халқимизнинг қадимий диний маросимларидан бири бўлиб, ўзига хослиги билан ажралиб турди. Рамазонда машъала ёқиб олган болалар тўп бўлишиб, хуфтонда ҳар бир хонадон дарвозасига бориб, рамазон айтадилар. Рамазон ҳайит қўшиқлари жамланмасининг ёшлар томонидан жўр бўлиб, ижро этилишидир. Рамазонда хонадонма-хонадон йўқлаб, маросим қўшиқлари айтилади. Уй эгалари рамазончиларни сийлаб, уларга нон, қанд-қурс, кийимлар, пул-чақа беришлари мумкин. Баъзи одамови хонадон соҳиблари рамазончилар устидан дарвозахона томида туриб челақда сув сепиб юборадилар. Айримлар ҳазил-мутойиба тарзида ҳам бу ишни қилиши мумкин.

Рамазон қўшиқларининг турли-туман матнлари фолклоршунослар томонидан ёзиб олинган. Улар орасида оммалашганлари ҳам анчагина. Рамазон қўшиқлари хонадонга яхшилик, ризқ-рўз, ўғил-қиз фарзандлар, барака-иқбол тилаш, бу ойнинг муқаддас, хосиятли, бахт келтирувчи ой эканлигини мадҳ этишга бағишланади. Инсонийлик, ўзаро меҳр-оқибат, Оллоҳ таоло олдидаги қарз, дунёнинг бебақолиги эса солинади. Яхшилик қилиш, савоб орттириш улуғланади.

*Рамазон айтиб келдик эшигингизга,
Худойим ўғил берсин бешигингизга!
Рамазон айтган билан тўямизми?
Қадимги расмимизни қўямизми?!*

Ҳар бир банд айтилган пайтда гуруҳнинг барча аъзолари: «Ё, рамазон» деган нақоратни такрорлаб турадилар. Рамазончи ижодкор болалар ҳар бир

уй-хонадоннинг ўзига хос жиҳатларини яхши билаб, қўшиқ айтганлар. Хусусан, бир оиланинг серфарзандлиги, аксинча иккинчисининг бефарзандлиги, бой-бадавлат ёинки камбағаллигини албатта ҳисобга олишган. Шу томонларига қараб, рамазон мисралари тузилган:

*Бу уйнинг тепасида ой кўринар
Бу уйнинг эгалари бой кўринар
Ё, рамазон!..*

Уй эгалари рамазон табриги-шеърий мисралардан хурсанд, эшикларини очиб, болаларга атаганларини ҳадя қилганлар. Рамазончилар тушган ҳадя-эҳсон “моллари”ни халфана қилиб, турли таомлар пишириб еганлар. Ҳайитларнинг хар иккаласи ҳам одамлар ўртасидаги меҳр-оқибатни мустаҳкамлаган. Кекса-бемор, марҳумларни йўқлаш, зиёрат қилишнинг амалий намунаси бўлиб, ёшларга катта мактаб вазифасини ўтаган.

Наврўз

Шарқ мамлакатларида нишонланадиган шодиёналарнинг аксарияти баҳорги тенг кунлик -- 21 март билан боғлиқ. Манбаларда келтирилишича, бу байрам милоддан аввалги учинчи минг йилликда Қадимги Мисрда, баъзи манбаларга кўра эса. Месопотамияда пайдо бўлган. Шунингдек, бу байрамни қадимги римликлар милоддан аввалги 45 - йилгача 1 март кунини нишонлашган бўлса, мидияликлар 21 мартда нишонлашган. Қадимий ва ардоқли байрамимиз Наврўз ўз моҳиятига кўра руҳий покланиш ва унинг боқийлигини тараннум этиш тантанасидир. Эзгуликка йўғрилган бу қутлуғ байрам эл-юртни бирлаштиради. Одамларни бунёдкорликка ундайди, яратувчанлик мақсадида бошланган ҳар бир ишда унум бахш этади. Наврўз ризқ-рўзимиз манбаи бўлган табаррук заминни севишга, меҳнатни қадрлашга кўклам мўъжизаларидан лаззатланишга ўргатади.

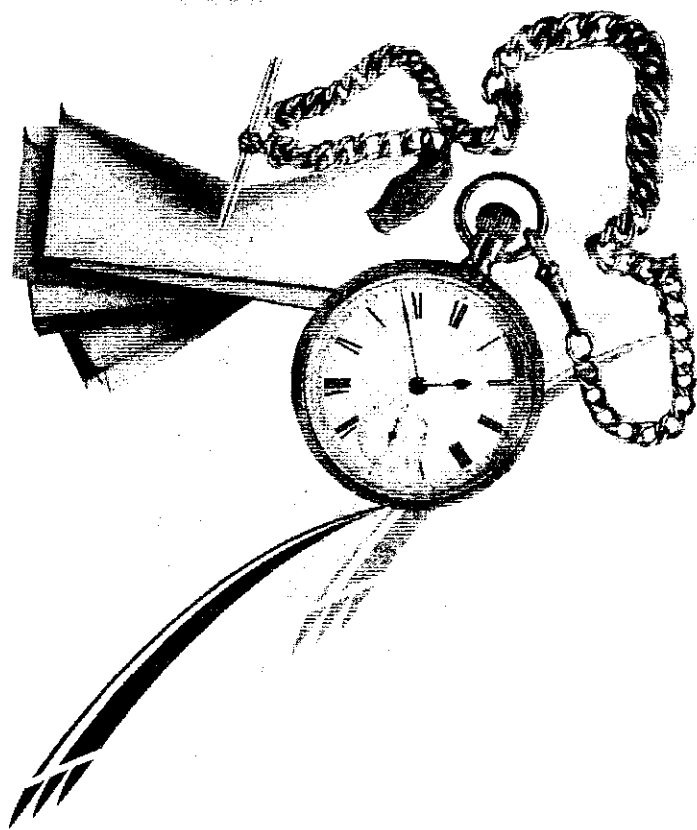
Наврўз байрами муносабати билан анчадан бери аразлашиб қолган, бир-биридан ҳафа бўлиб гина сақлаб юрганлар ярашади. Қўни-қўшнилари, маҳаллалар биргаликда сумалак, ҳалим тайёрлашади. Уларни пишириш жараёнида ўйин-кулги, ҳазил-мutoйиба бўлиб, бу одамларни ҳамжиҳат қилади. Сумалак қилинаётган жойга бошқа одамлар турли таомлар кўтариб, «ҳорманглар» дея йўқлаб келишади.

Шу сабабли ҳам кун билан тун тенглашадиган бу кунни халқимиз ўзгача соғинч ва зўр шоду хуррамлик билан кутиб оладилар. Наврўзни кўклам тара-

воти яшнаб турган кўм-кўк адирларда қарши олишади ва бўлиб ўтадиган тадбирларда ҳар бири рамзий маънони касб этадиган ва замирида аجدодларимизнинг эзгу тушунчалари ётадиган азалий удум ва анъаналаримизга кенг ўрин ажратилади.

Чунки бободехқонларимизнинг далага чиқиб, ерга уруғ қадаши эртанги насибамиздан, момоларимизнинг қозонларда сумалак қайнатишлари Наврўз келганлигидан, келинчакларининг тавозеъ билан салом беришлари меҳрдан, оқибатдан нишона. Наврўз Миллатимизнинг кимлигини, урф-одатларимизнинг бетакрорлигини кўз-кўз қилувчи айёмдир.

Жамоат этикети



ТАНИШИШ ВА МУНОСАБАТ ЎРНАТИШ ТАРТИБИ

Ёлғизлик ҳалокатга олиб келади. Зеро, инсон ўзига керакли нарсаларни фақат жамият ёрдамида қўлга киритиши мумкин.

Ибн Сино

ТАНИШИШ

Кўчада, жамоат жойларида бегона одамлар билан танишишни маслаҳат бермаймиз.

Расмий учрашувлардаги танишувда исмингиз, фамилиянгиз, отангизнинг исмини айтишингиз шарт.

Кўчада дўстингиз билан кетаётганингизда яна бошқа танишингизни учратиб қолсангиз, уларни бир-бири билан таништириб қўйишингиз шарт эмас. Аммо дўстингиз билан гаплашмоқчи бўлиб тўхтасангиз ва суҳбат бир қанча вақт давом этса, уларни бир-бири билан таништиришингизга тўғри келади.

Саёҳат давомида кимдир сиз билан танишмоқчи эканлигини одоб юзасидан билдирса, унинг истагини қабул қилинг. Одатда бундай танишувлар қаерда бошланган бўлса, ўша жойда тугаши керак. Пароход ёки вагондаги суҳбат ҳар икки томонга келгусидаги танишув ҳуқуқини бермайди.

Агар икки томонга ҳам ёқимли бўлишига ишонмасангиз, одамларни бир-бири билан таништирманг.

Дўстингиз билан сайр қилиб юрганингизда бошқа танишингизни учратиб қолсангиз, улар танишишни истмаса, уларни таништирманг.

Хонимлар зиёфатларда танишган шерикларини кейинчалик ҳам таниш деб ҳисоблашга мажбур эмас.

Аёлларни рақсга таклиф қилаётганда эркак киши ўзини таништириши шарт эмас. Аммо эркак аёлни бир неча бор рақсга таклиф этган ҳолларда ўзини таништиради.

Агар воситачисиз танишишга тўғри келса, сизнинг ҳаракатингиз ортиқча ҳовлиқмаллик ва хиралик бўлиб туюлмаслигига эришинг.

Кўчада кетаётганда, юраётганда кимнидир таништириш ярамайди. Бирор киши билан танишиш учун, албатта, тўхташ, танишиш ва йўлда давом этиш керак.

Нотаниш кишиларнинг бир-бири билан танишишининг энг яхши усули учинчи кишининг уларни таништириб қўйишидир.

Таништириш ва танишиш вақтида умум томонидан қабул қилинган этикет қоидаларига риоя қилинг.

Ёши кичкиналарни катталарга, кейин катталарни кичикларга биринчи таништиринг. Эркаклар биринчи бўлиб аёлларга ўзини таништиради, агар эркак аёлдан анча катта бўлса, аёл киши биринчи таништиради.

Албатта, раҳбар янги ходимни жамоага таништиради.

Бир ёшдаги кишиларни танишларингизга таништираётганда, аввал сизга камроқ таниш бўлганларни кўпроқ таниш бўлганларга таништиринг.

Баъзида ўзингизни таништиришга тўғри келади. Бунинг учун аввало ўзингизни айтиб, сўнгра сиз учун бироз вақт ажратишини сўранг.

Янги ходимни бир жойда ишлайдиган кишиларга таништириш раҳбарнинг вазифасига киради. Раҳбар унинг исми, фамилияси, иш лавозими, у ҳақдаги бошқа илиқ сўзларни айтиб таништиради.

Агар сизни раҳбарлик лавозимида қўйишса, сизни ўринбосарингиз ва ёрдамчингиз таништиради.

Аёлни эркак киши билан таништираётганда, аёлга қарата: «Фалончи. Фалончиевна, сизга Фалончи Фалончиевични таништиришга рухсат этинг» ёки «Таништиришга рухсат этсангиз: бу киши Фалончи Фалончиевич» деб мурожаат қилинади.

Яқин дўстингизни бирор танишингиз ёки жамоага таништираётганда «Буменинг дўстим» деган сўзларни ишлатманг, бу бошқаларни ҳафа қилиши мумкин.

Расмий қабулларда таништираётган кишингизнинг расмий лавозимини аниқ қилиб айтинг. Бундай ҳолларда эркак киши ўз фамилиясини айтади ва енгилгина таъзим қилади.

Аёл аёл билан ўзи танишиши мумкин.

Таниш одамларингиз даврасида суҳбатлашаётганда, танишингиз сиздан бошқалар билан таништириб қўйишни сўраса, кечирим сўраб, суҳбатни тўхтатиб, унинг илтимосини бажаринг.

Меҳмондорчиликда, қабулларда умумий таниш бўлган киши сизни уй хўжайини ҳамда бошқалар билан таништиради. Аммо суҳбатни сиз бошлашингиз зарур бўлса, сизни ҳеч ким таништириб қўймайди, буни ўзингиз қилинг.

Меҳмонлар бир-бири билан таништирилгач, улар бир-бирлари билан саломлашади ва қўл сиқиб кўришади. Расмий учрашувлардаги таништирувда «жуда яхши», «жуда хурсандман», «сиз билан танишганимдан мамнунман» каби жавоб қилинади.

Тенгқурлар ёки бир ёшдаги кишиларни таништиришга тўғри келса, улардан бири қариндошингиз бўлса, таништиришни ўзингизга яқин одамдан бошланг. Масалан, акангизни дўстингизга таништиринг. Рафиқа, ўғил, қизингизни одатда “рафиқам Фалончихон”, “ўғлим ...” сўзлари билан таништирайсиз.

Танишларингизни ота-онангизга биринчи бўлиб таништирайсиз.

Катта бўлмаган йиғилишларда уй хўжайини меҳмонларни бир-бирига таништиради. Уй бекаси аёлларни, уй эгаси эркекларни таништиради. Таништирилган киши таништирувга жавобан бош эгиб саломлашиши ва у билан танишганлигидан хурсандлигини билдириши керак.

Бир давра ва бир ёшдаги кишиларни таништиришда: “Танишинг, бу жаноб ...”, “бу жаноб эса ...” дейилади. Таништирилувчининг номини аниқ қилиб айтинг. Расмий бўлмаган танишувларда фақат исмини айтиб таништириш кифоя.

Расмий шахсга, давлат кишиси ёки ҳарбий, дипломат, диний лавозимдаги кишига одатда исмини тилга олмасдан: “Жаноб президент”, “Жаноб генерал”, “Муфтий жаноблари” ва ҳоказо, тарзида мурожаат қилинади.

Олимларга “Профессор ...”, “Доктор ...” дея мурожаат қилинади.

Ҳарбий хизматчилар таништирилаётганда уларнинг ҳарбий унвонлари айтилади: “Жаноб генерал, сизга полковник Фалончини таништиришга рухсат этинг”.

Хонадонингиз аъзоларининг фамилиясини айтмасдан таништирайсиз: “Қизим Фалончи билан таништиришга ижозат беринг”.

Танишувдан сўнг янги танишлар саломлашади, кўп ҳолларда эса қўл бериб кўришади. Кимга таништиришса, у биринчи бўлиб қўл узатади. Стол устидан қўл сиқишиб кўришиш ярамайди.

Аёл киши ёки катта ёшли киши кўришиш учун қўлини узатмаса, енгилгина бош эгиб қўйилади.

Таништирилган кишилардан ёши каттаси биринчи бўлиб суҳбатни бошлайди. Ёши кичиги жимлик чўкканда суҳбат бошлаши мумкин.

ТАШРИФ ҚОҒОЗЛАРИ

Авваллари ташриф қоғозидан маълум бир доиралардагина фойдаланилган. Ҳозир эса бу уддабуронлар, ишбилармонлар жамиятининг ажралмас қисмига айланган.

Ташриф қоғози ўз эгаси ҳақидаги маълумотлар: исми, фамилияси, отасининг исми, эгаллаб турган лавозими, унвони, ишлаётган биноси, унинг телефон рақамларини ўз ичига олади. Булар ташриф қоғози эгасининг исми, фамили-

ясини айтаётганда адашмаслик ва хотирангизни қўшимча маълумотлар билан тўлдириб ташламасликка ёрдам беради.

Бугун ташриф қоғозлари ҳар кунлик тажрибада кенг қўлланилмоқда. Бирор жойга ташриф буюрганда, танишишда ундан фойдаланиш жуда қулай.

Ташриф қоғози замонавий ишбилармонлар жамиятида одамлар учун ўзига хос воситачи ролини бажармоқда. Иш юзасидан учрашувга отланаётганда ташриф қоғозларидан анчасини ўзингиз билан олинг. Биринчи танишув ҳар доимо исмларни бир-бирига айтиб танишишдан бошланади.

Ташриф қоғозидан яна бошқа ҳолатларда, масалан, кундалик вазиятларда фойдаланиш мумкин. Гуллар ва совғалар жўнатганда, уларнинг орасига ташриф қоғозингизни солиб қўясиз. Бу совға кимдан эканлигини билдиради. Ташриф қоғози манзил бўйича келтирилганда, қоғознинг бутун эни ўнг томонга букланади. Букланган карточка курьер ёки ҳайдовчи томонидан олиб борилса, этикет қондаси бузилган бўлади. Букилмаган ташриф қоғозини эса почта орқали эмас, айнан курьер ва ҳайдовчи орқали юборилади.

Ташриф қоғозини олгандан сўнг 24 соат ичида унга жавоб ёзиш керак.

Баъзилар ташриф қоғози катта ҳажмда, бошқалар эса аксинча кичикроқ ҳажмда бўлиши керак, деб ҳисоблашади. Ташриф қоғозининг энг кенг тарқалган ҳажми эркаклар учун 90x50 мм. аёллар учун 80x40 мм. Унда матннинг жойлашуви, шрифти, рангига ҳам эътиборли бўлинг.

Тажрибаларнинг кўрсатишича, ташриф қоғозидан 200-300 дона буюртма бериш етарли бўлади. Бундан кам нусхада бўлса, тез тарқалиб кетади, қўл бўлса, иш жойингиз ёки унинг манзили ўзгариб кетиши мумкин.

Ташриф қоғозида исм, фамилия, отасининг исми, эгаллаб турган лавозими, унинг манзили, фирма ёки ташкилот номи, ишлаш жойи, телефон, телефакс, телекс рақами ва тўлиқ почта манзили кўрсатилади. Аёлларнинг ташриф қоғозида эгаллаб турган лавозими кўрсатилмаслиги ҳам мумкин.

Ташриф қоғозида яшаётган уй манзили ва телефон рақамини кўрсатиш тавсия этилмайди.

Унда сиз ишлаётган корхона ёки ташкилотнинг логотипи кўрсатилиши ўринли иш. Давлат амалдорлари, депутатлар ташриф қоғозларида давлат герби ва байроғи акс этиши мумкин. Ишбилармонлар қоғозида одатда мартабаси ва титули (унвони, фахрий номи) кўрсатилади. Агар телефон рақамингиз ўзгарса, эскисини ўчириб, янгисини батартиб қилиб ёзиб қўйинг. Аммо лавозим кўрсатилган қисмни ўчириб, янгисини ёзиб қўйиш келишмаган иш. **Ишбилармонлар** ташриф қоғозида манзилнинг кўрсатилмаслиги этикет қоидаларига тўғри келмайди (бундан дипломатлар ва юқори давлат мансабидаги шахслар мустасно).

Ташриф қоғози унинг эгаси яшаётган мамлакат тилида ёки инглиз тилида босмадан чиқиши мумкин. Қаердаки иккита расмий тил мавжуд бўлса, ўша ерда ҳар икки тилдаги алоҳида ташриф қоғозини олиб юришини тавсия этамиз.

Хориж тилида босилган ташриф қоғозиди отасининг исми кўрсатилмайди.

Кейинги пайтда халқаро тажрибада қисқача белгилар ўрнатилган. Бу ташриф қоғози юборилган шахс ва ташриф қоғози эгасига маълум бир муносабатларни билдиради. Бу белгилар (лотин алифбосидаги ҳарфлар) ташриф қоғозининг чап томонидаги пастки қисмига ёзилади:

p.f. – табрик;

p.r. – миннатдорчилик белгиси;

p.c. – ҳамдардлик билдириш;

p.f.N.A. – янги йил билан қутлаш;

p.r.c. – хайрлашув учун бора олмаганда хайрлашув белгиси.

Расмийроқ ҳолатларда учинчи шахс ташриф қоғозига шундай ёзиши мумкин:

«Миллий байрам билан табриклайман»;

«Янги йил билан табриклайман»;

«Эътибор учун миннатдорчилик билдираман»;

«Табрик учун миннатдорчилик изҳор этаман»;

«Энг яхши тилак билан» (совға ва сувенирлар жўнатмасида).

Шахсий ташриф қоғозиди ўзингиз ҳақингизда қўшимча маълумотлар беришингиз мумкин. Қўшимча маълумотлар унинг ўнг томонидаги пастки қисмига кичик шрифтда берилди. Шахсий ташриф қоғозиди унвонлари ёки илмий даражаси ҳақидаги маълумот кўрсатилиши мумкин.

Одатда аёлларнинг шахсий ташриф қоғозиди қўшимча маълумотлар кўрсатилмайди. Зарур маълумотлар қўлда киритилиши мумкин.

Оиланинг ташриф қоғозиди уй бекасининг номи эрининг номидан олдин қўйилади. Унда манзил кўрсатилмаслиги ҳам мумкин.

Турмушга чиққан аёл шахсий ёки оилага оид ташриф қоғозини икки нусхала жўнатади (иккинчиси оила рафиқаси учун).

Ташриф қоғозига имзо ва сана қўйилмайди.

Танишувда ташриф қоғози мартабаси кичикроқ кишига биринчи берилди. Агар танишувчиларнинг мартабаси тенг бўлса, ташриф қоғози ёши кичикроғига биринчи берилди. Агар мартабаси ва ёши бир хил бўлса, ташриф қоғозининг кимга биринчи берилишининг аҳамияти йўқ.

Осиё мамлакатларида ташриф қоғози икки қўллаб олинади, Фарбда эса бунинг учун аниқ бир қоида йўқ.

Аммо ташриф қоғозини икки қўллаб ёки фақат ўнг қўлда олиш қабул қилинган.

Ташриф қоғозларини бир-бирига бергач, улар енгилгина таъзим қилиб қўйишади. Ташриф қоғозини қабул қилган киши ундаги исми ва кўрсатилган лавозимини овоз чиқариб ўқиши керак.

Ишга оид суҳбат, музокара кетаётганда суҳбатдошининг олдига ташриф қоғозини қўйиши мумкин. Бундай ҳолатда шеригингизнинг исми ва лавозимини овоз чиқариб ўқимаганингиз маъқул.

Бировларнинг ташриф қоғозига ҳеч қандай белги қўйманг, чизманг. Бу унинг эгасини қаттиқ ранжитади. Бу ҳурматсизлик деб қабул қилиниши ва уни хафа қилиши мумкин. Ва сизнинг унинг олдидаги нуфузингиз бутунлай тушиб кетади.

Одатда ташриф қоғози шахсан қўлга берилади. Бунинг учун миннатдорчилик билдириш ёки қандайдир туйғуни ифодалаш шарт эмас.

Битта конвертда бир ташкилотда ишлайдиган бир нечта кишиларга юборилаётган ташриф қоғозларининг чап томони тепа қисмига қалам билан олувчи шахснинг фамилияси ёзилади.

Янги иш жойига тайинлангач, ўз ташриф қоғозингизни бошқа ташкилотга юбораётганингизда «Танишувимиз келажакда ҳам яхши давом этади, деган умиддаман» мазмунидаги хатни ҳам илова қилинг.

БОШ ИРҒАБ САЛОМ БЕРИШ (ёки енгилгина таъзим қилиш)

Бу одат замонамизга хос одоб-ахлоққа «қадимги ҳурмат» белгиси сифатида кириб келди. Бу барча мамлакатларда бошқа одамларга нисбатан чуқур ҳурматни ифодалайди.

Расмий таъзим қилиш учун бир неча қадам олдинга чиқиб, ўнг ёки чап (ўзингизга қулай бўлгани)га қадам қўясиз, бошқа оёғингизни биринчисига яқинлаштириб, бошни ирғайсиз, кўксингиз ҳам эгик ҳолатда бўлади. Сўнг оёғингизни эркин қўйиб, тисарилиб, қаддингизни ва бошингизни кўтарасиз. Таъзим қилишдан олдин таъзим қилаётган кишингизнинг юзига тўғри қарашингиз керак.

Хонага кирганда хўжайин ёки уй бекаси бўлса, аввал уларга, сўнгра бошқаларга бош ирғаб салом берасиз. Сиз ўтирган хонага аёл ёки ёши катта ва жамиятдаги ўрни юқори бўлган киши кириб келса, уларга биринчи бўлиб таъзим қилинг.

Хонимларни рақсга таклиф этаётганда таъзим қилинг. Шунингдек, рақс тушиш учун хонимнинг қўлидан тутганингизда ҳам унга таъзим билан мурожаат қилинг.

Қизлар ёши улуг ва мартабаси баланд кишиларга таъзим қилиши керак, у қўлини уни рақсга таклиф этишгандагина узатади.

Ҳар қандай муҳим шароитда ҳам қизлар йигитнинг таъзимига бошини эгиб жавоб қайтаради.

Кўчада танишингизни учратиб қолсангиз, унга биринчи бўлиб бош эгиб салом беринг. Агар дўстларингиздан бири бўлса, шляпани кўтариб қўйишнинг ўзи кифоя.

Ёлғиз кетаётган ёки сизга нотаниш киши билан кетаётган хонимлар қўли ва кўзи билан таъзим қилишингиз мумкинлигига ишора қилишини кутинг.

Аёллар яхши танимаган кишини учратиб қолса, бош ирғаб қўя қолади.

Кимнингдир таъзими ва бош ирғашига жавоб қайтармаслик қўполлик ҳисобланади.

Биз юқорида «расмий» таъзим ҳақидаги маълумотларни бериб ўтдик. Ёшларга уни қунт қилиб ўрганишни маслаҳат берамиз. Уни театр томошасига айлан-тириш ёки сунъий, чегарадан чиқиб бажариш кулгули ва масхараомуз ҳолатга олиб келиши мумкин.

САЛОМЛАШИШ

Ҳар қандай суҳбат саломлашишдан бошланади. Саломлашиш имо-ишоралар ва ҳаракатлар – қўл сиқиш, бош ирғаш, таъзим қилиш, аёлларнинг қўлидан ўпиш, бош кийимини ечиш билан боғлиқ равишда кечади. Биринчи учрашувда саломлашув сўзини қандай айтганимиз, юз ифодамиз муҳим аҳамиятга эга.

Исталган шароит ва ҳолатда, қисқа танишув ва тасодифий учрашувларда ҳам бир-бирингиз билан саломлашишни унутманг.

Сизга салом беришганда албатта алик олинг. Саломга алик олмаслик манманлик, кибр ва қўполлик ҳисобланади.

- бино ёки кўчада узоқдан туриб баланд овозда саломлашманг;

- учратиб қолган таниш ва дўстларни узоқ вақт саломлашиб тутиб турманг, яхшиси, бошқа вақти учрашишни ёки телефонда гаплашишни ваъда қилиб хайрлашинг;

- жамоат жойларида – театрда, ресторанда учрашиб қолганда жилмайиб ва бош ирғаб саломлашишнинг ўзи етарли;

Нотаниш одамлар билан саломлашишнинг ҳам ўз қоидаси бор:

– поезд, ресторан ва шунга ўхшаш жойларда нотаниш киши билан бир қанча вақтни ўтказишга тўғри келганида саломлашиб, ҳурматни ифодалайдиган сўзларни айтинг;

– аввал кўргансизу энди эслолмаётган кишингиз билан саломлашганда албатта жавоб қайтаринг.

Ким биринчи бўлиб салом бериши керак, деган саволга қуйидагича жавоб берилади:

– ёши кичиклар ёши катталарга биринчи бўлиб салом беради;
– эркак аёлга ҳамиша биринчи бўлиб салом беради;
– ким бинога кираётган бўлса, ичкаридагиларнинг барчасига биринчи бўлиб салом беради;

– кетаётган киши қолганлар билан хайрлашади;
– иккита эр-хотинлар учрашиб қолса, аёллар биринчи саломлашади, сўнгра эркаклар аёллар билан ва ниҳоят бир-бири билан саломлашади;

– бирор жамоат жойига кирган киши биринчи бўлиб салом беради;
– ёши, мартабаси тенг бўлганларнинг ичида яхши тарбия кўргани биринчи бўлиб салом беришга улгуради;

– меҳмон биринчи бўлиб эшикни очган кишига, сўнгра уй бекаси ва эгасига, зиёфат сабабчиси ва қолганларга салом беради;

– хўжайин ва уй бекаси ҳамма билан бир хилда, бирортасини ажратмаган ҳолда саломлашади;

– эркак дастлаб аёллар билан, сўнгра эркаклар билан саломлашади;
– кечикиб келган гарчи аёл бўлса-да биринчи салом беради.

Аёл қуйидаги ҳолларда биринчи бўлиб салом бериши керак:

– бир гуруҳ танишларининг ёнидан ўтиб кетаётганда;
– ўзидан ёши катта бўлган эркак ёки ишда раҳбари ҳисобланган эркакка.

Бир-бири билан саломлашаётганда одатда қўл бериб саломлашилади. Бу қадимда эркакларнинг қуролсиз эканлиги ва тоза кўнғил билан келганлигини билдириш учун қўлланилган. Ҳозирги кунга келиб, танишувда, бир-бирига миннатдорлик изҳор қилганда, табриклаганда, қайғули дамларда ҳамдардлик билдирилганда, хайрлашаётганда қўл бериб кўришилади.

Қўл бериб саломлашишнинг бир неча қоидалари бор:

– сизга узатилган қўлни қисиб олманг – бу қўпол ҳақорат;
– узатилган қўл битта қўл билан сиқилади;
– қўл бериб кўришаётганда саломлашув сўзларини айтиб, мамнунлик изҳор этилади;

- қўл бериб кўришиш қисқа вақт бўлиши керак;
- ким билан қўл бериб кўришаётганда унга нисбатан ҳурматингизни ифода-
ламоқчи бўлсангиз, енгилгина таъзим қилинг;
- остона, стол ва бошқа турли нарсалар оша қўл узатиб кўришманг;
- аёлни учратиб қолганда, эркак қўл бериб саломлашиш учун қўлини
узатмайди, фақат аёл қўлини узатиши керак.

Қўлга қўлқоп кийиб олган ҳолатда қуйидагича саломлашилади:

- эркаклар билан қўл бериб кўришганда аёл қўлқопини ечмайди;
 - ўзидан ёши катта бўлган кишилар билан кўришганда аёл қўлқопини ечади;
 - эркаклар бир-бири билан кўчада саломлашаётганда қўлқопларини ечишмайди.
- Улардан бири қўлқопини ечса, иккинчиси ҳам ечиб саломлашиши керак бўлади;
- эркаклар аёллар билан қўл бериб кўришганда қўлқопини ечиши шарт;
 - эркак аёлнинг қўлини фақат қўлқопсиз бўлгандагина ўпади.

Танишларингизнинг орасида сиз қўл бериб кўришишни истамайдиган киши-
лар бўлса, уларнинг ҳеч бири билан қўл бериб саломлашмасдан, бош ирғаб
ёки бош кийимингизни кўтариб салом беринг.

Эркак аёл билан қўл бериб кўришганда унинг қўлини узоқ ушлаб турмасли-
ги керак.

Шунингдек, турли мамлакатларнинг ўзига хос қўл бериб кўришиш одоби
мавжуд:

- АҚШда асосан расмий шароитларда қўл бериб кўришилади. Бу ерда
танишганда, дўстлар ва ҳамкасблар билан учрашганда қўл берилади;
 - Англияда амалда ҳеч қачон бир-бирига қўл бериб кўришилмайди;
 - Хитой ва Япония анъаналарида ҳам қўл бериб саломлашиш одати йўқ.
- Аммо хорижликлар билан муносабатда буни инкор этишмайди;
- Мусулмон мамлакатларида эркак аёлнинг қўлини ушлаб кўришмайди.
- Аммо бугунги кунга келиб кўпгина жамоат жойларида ва расмий идораларда
қўл бериб кўришилади.

Бош кийимини кўтариб саломлашишнинг баъзи қоидалари мавжуд бўлиб,
улар қуйидагилардир:

- агар саломлашиш ва танишишда хонимлар иштирок этмаётган бўлса,
эркаклар шляпасини ечиб саломлашиши шарт эмас;
- танишлар билан анча яқин масофада турган бўлсангиз, шляпани ечиб
салом беришга шошманг. Бош кийимини кўтариб кўришиш 2-3 метр масофадан
туриб амалга оширилади.

Ўпишиб саломлашаётганда кўпчилик бир-бирининг юзидан ўлиб қўяди. Бу
фақат туғишган қариндош-уруғлар ва яқин, қадрдон дўстлар орасида амал
қилади.

- эркак аёлни ўпаётганда шляпасини ечади;
- аёлнинг қўлини ўпаётганда кафтининг орқа томони енгилгина ўпиб қўйилади. Бунинг учун эркак аёлнинг қўлини бармоқлари билан эҳтиёткорона тутиб, унга томон енгил эгилади. Аёлнинг қўлини эркак ўзининг юзига қадар кўтариб олиб келиши қўполликдир.
- Танишувда ва расмий шароитларда қўлни ўпиб саломлашиш қабул қилинмаган.
- Аёлнинг кафти ёки билагидан ўпиш – ишқий муносабатларнинг белгиси ҳисобланади;
- ўпиш учун қўл бераётганда аёллар қўлини эркакнинг юзига қадар кўтармаслиги керак;
- ёш қизларнинг қўлидан ўпиб кўришилмайди;
- Кўчада учрашиб қолганда қўлни ўпиб кўришиш ақлдан эмас.
- Саломлашишнинг баъзи бир қоидалари мавжуд:
- ўтирган аёл эркак киши билан саломлашаётганда ўрнидан туриши шарт эмас;
- кексайиб қолган эркак билан саломлашаётганда аёл ўрнидан туриши керак;
- ўтирган эркак аёллар ёки ёши катта кишилар билан саломлашаётганда ўрнидан туради ва улар ўтирмагунча жойига ўтирмайди;
- саломлашишда сўзларни аниқ-тиниқ талаффуз этинг ва бунда жилмайиб қўйиш ортиқчалик қилмайди;
- сизга салом берган кишига қайрилиб қарашингиз ва жилмайиб жавоб қайтаришингиз керак;
- ёшлар катта ёшдаги кишиларга ёшлар жаргонига оид сўзларни айтиб, саломлашмаслиги керак. Бу қўпол кўринади;
- биринчи танишиш вақтида саломлашаётганда ортиқча ҳаракат қилманг, айниқса, илк танишувда ўпишиб кўришилмайди.

СУҲБАТ, ХУШОМАД, ҲАЗИЛ

Суҳбат кишилиқ жамиятида ҳамма вақт катта аҳамиятга эга бўлган.

«Назокатли суҳбатлашиш санъати» китобида шундай ёзилади: «Аёл кишини мафгун этиш учун тўғри суҳбатлашишни билиш керак. Одатда нотаниш кишилар суҳбати об-ҳаво мавзусидан бошланади. Об-ҳавонинг яхшилиги ёки ёмонлиги ҳақида гапириш мумкин. Агар хоним суҳбатлашишга қарши бўлмаса, бу муваффақиятнинг бошланишидир».

Суҳбат фикрлар алмашуви бўлиб, у ўткир ақлингиз, гапга чечанлигингиз ва нотиклигингизни кўрсатиш учун эмас. Суҳбатдошлар муносабатида фикрларни аниқ ва оддий қилиб ифодалаш етакчилик қилиши керак. Кўпчилик суҳбат бошлашдан кўрқади, овози қалтирайди, гапини йўқотиб қўяди. Бундан қутулиш учун китоблар ўқиш ва вақти-вақти билан зиёли одамлар даврасида бўлиб туриш керак. Театрларга тушиб туриш, шунда сиз ўз сўзингизни бошқаришни китоблардан эмас, жонли ҳаётдан, театрдан, жамиятдан ўрганасиз. Бунинг учун кунт ва эътибор керак, холос. Бадий сўз усталари ва опера куйловчилар нафас олиш машқларини бажариб турадилар. Бунга ўрганиш қийин эмас. Қолаверса, бу ҳақида жуда кўп китоблар мавжуд.

Нутқ маданиятини ўрганиш учун ажойиб ёзувчиларнинг бадий асарларини, эртакларни, халқ оғзаки ижодини ўрганиш керак.

Ҳамиша суҳбат мавзусини яхши англаш, ўз вақтида суҳбатга жон бағишлаб юбориш ва қачон гапиришни билиш керак. Кўпчилик суҳбатдошлар бир-биридан зерикиб қолади. Бу суҳбат мавзусини вақтида ўзгартира билмасликдан келиб чиқади.

Суҳбат мавзусини танлай олиш кўпгина шароитларга боғлиқ:

- муносабатлардаги жараён;
- сўзловчиларнинг даражаси;
- танишувчиларнинг қизиқишлари;
- вақтида суҳбат мавзусини ўзгартириш.

Суҳбатда баъзи ўзгармас қоидалар бор:

- суҳбатдошни хафа қиладиган мавзудан, у гапиришни хоҳламайдиган нарсалардан гап очманг; кишини ноқулай аҳволга солиб қўядиган беадаб саволлар берманг;

- ҳеч қачон шахсий ишлар ва муаммоларга урғу бериб гапирманг, ўзингизни мақтаманг;

- бошқа одамларнинг аҳволини муҳокама қилманг ва бошқаларнинг муаммосига аралашманг;

- суҳбатдошга кўрсатилган энг яхши ҳурмат - уни диққат билан эшитишдир.

Ҳар қандай суҳбат бу ахборотлар алмашувидир. Яхши суҳбат эса кишиларнинг танишуви ва келажакда муносабатларни давом эттиришнинг гаровидир. Ахборотлар алмашаётганда унинг энг муҳим томонини лўнда ифодалашга интилинг. Гапираётганда баланд овозда сўзламанг, айниқса бу суҳбат кўчада, жамоат жойларида кечаётган бўлса. Овозингиз бошқаларнинг эътиборини тортмаслиги керак. Жуда тез гапирманг ва сўзларни жуда чўзиб ҳам талаффуз қилманг. Бу икки ҳолат ҳам тингловчида яхши таассурот қолдирмайди. Суҳбатдош ахборотни тўла ўзлаштиролмайди.

Унчалик таниш бўлмаган кишилар суҳбат мавзусига эҳтиёткорона ёндашади. Бетараф нарсалар ҳақида гаплашилади. Шахсий, оилавий ҳаётига доир саволлар берилмайди.

Суҳбат мавзуси ҳозир бўлганларнинг ҳаммасига бирдек қизиқарли бўлиши керак. Яхши таниш бўлмаган кишилар кинофильмлар, спектакль, концерт, кўргазма ёки бирор жодкорнинг санъати ҳақида гаплашади.

Берилган саволга албатта жавоб қайтаринг.

Баъзан ҳеч кимнинг дилини оғритиб қўймайдиган латифалар айтиш мумкин. Мухими, бу латифалар беадаб бўлмасин, иштирокчилардан бирортасининг ожиз томонини танқид қилмасин.

Агар сўзлаётган кишининг гапини яхши тушунмай ёки эшитмай қолсангиз, «Кечирасиз» ёки «Кечирасиз, тушунмай (эшитмай) қолдим» деб айтинг. Асло «Нима?» деб сўраманг, бу одобсизликдир.

Суҳбатлашаётганда унинг фикрини ҳурмат қилинг, мавжуд ҳолатни илғай олинг. Масалан, айти пайтда кимдир куёшнинг ботиши ҳақида гапираётганда, сиз иш режангиз, илмий конференциялар, эртанги базмлар ҳақида гапиришингиз ноўрин.

Кўпчилик билан суҳбат кураётганда оғир хотираларни эсга соладиган ва тушкун кайфият яратадиган вазиятдан қочинг. Бунинг учун қўрқинчли ҳикоялар, қонли жиноятлар ва маньяклар ҳақида гапирманг.

Бемор кишига унинг кўриниши сўлғинлашгани ҳақида гапирманг, аксинча беморга далда берувчи, руҳини кўтарувчи сўзлар айтинг.

Йўлда кетаётганда, айниқса, самолёт ёки парохолда ҳаво ва дарё ҳалокатлари ҳақида сўзламанг. Бу ёқимсиз ҳолатни юзага келтиради.

Стол атрофида иштаҳани бўғадиган мавзуда сўз очманг. Дастурхон устида турган таомларни танқид қилманг ва уй бекасига ёки пазандага ширин сўзлар айтинг.

Аёллардан унинг неча ёшда эканлиги сўралмайди.

Агар йиғилганларнинг умумий қизиқиши иш билан боғлиқ бўлса, бу мавзуда анча чуқур суҳбатлашиш мумкин.

Савол туғилади: суҳбатдошлар қачон ўзларининг умумий танишлари ҳақида гаплашиши мумкин? Бундай суҳбат муҳокамага айланиб кетмаган тақдирдагина мумкин. Тарбияли, маданиятли киши бошқаларни ғийбат қилиб гапирмайди.

Кинояли ёки манфурона жилмайиш, маънодор қараш, ким ҳақдадир икки маъноли луқма очик ҳақоратдан ҳам кўра кўпроқ оғир ботади. Бошқаларнинг кўнглини оғритмасликка ҳаракат қилинг.

Уй бекаси ва эгаси меҳмонлар суҳбатлашётганда улар ўртасидаги ноқулайликнинг йўқолишига ёрдам бериши, ўз вақтида суҳбат мавзусини ўзгартириб юбориши керак. Қоидага кўра уй эгаси камроқ гапирadi. Аммо суҳбатни жонлантириб туриш унинг вазифасига киради.

Тарбияли, хушмуомала суҳбатдош эътиборини бир кишига қаратмай, барча иштирокчилар билан суҳбатлашишга интилиши керак.

Энг яхши суҳбатдош сўзловчини диққат ва қизиқиш билан тинглай оладиган кишидир. Гапирувчининг сўзини бўлмасдан, гал келганда ўз фикрини ифодалай олиш ҳам даркор.

Суҳбатлашаётганда ўз фикрингизни қизиққонлик билан ҳимоя қилиб туриб олманг, баҳслашиб кетманг. Бу бошқаларнинг кайфиятига ёмон таъсир қилиши мумкин.

Айниқса, ёши кичикроқ бўлганлар катталар билан баҳслашишдан тийилгани маъқул. Ҳатто кексалар ноҳақ бўлган тақдирда ҳам, бундай вазиятда баҳслашишни бас қилинг ва усталик билан бошқа мавзудан гап очинг.

Ёш авлод кексаларнинг нутқини эътибор билан тинглаши, уларнинг суҳбати-га ноўрин аралашмаслиги керак. Агар улар ёшлардан бирор нарса ҳақида сўраб мурожаат қилса, албатта, хушмуомалалик билан жавоб қайтаришлари дозим.

Ёши улуғ кишилар ҳам ўз навбатида ёшларнинг ўз фикрини билдиришлари учун имконият яратиб бериши керак.

Пичингли гапирманг. Бошқалар хато гапирган тақдирда, унга «Кечирасиз, адашмадингизми?» тарзида мурожаат қилинг. Тарбияли одам эса бундан жаҳли чиқиб кетмаслиги, хотиржам муомала қилиши керак. Ҳеч қачон бировнинг хатосини «Нотўғри», «Бу ҳақда сиз ҳеч нарса билмайсиз», «Буни ҳамма билади-ку?», «Буни бешикдаги бола ҳам яхши билади» каби сўзлар билан тузатманг. Бирор фикрга қўшилмас экансиз, унга «Кечирасиз, бу фикрингизга қўшила олмайман», «Менимча, бу унчалик тўғри эмас», «Фикрингизни ҳурмат қиламан, аммо...» тарзида ифодаланг.

Агар сўзловчи айтаётган ахборот сизга маълум бўлиб, унинг сизга қизиғи бўлмаса ҳам, уни сабр билан эшитишни ва унинг гапини бўлиб қўймасликни маслаҳат берамиз.

Сўзловчи ҳикояси бошқаларни унчалик қизиқтирмаётганини сезиб қолса, гапини ўша заҳоти тугатиб қўйгани маъқул.

Суҳбат иштирокчилари битта тилда гапиргани яхши. Йиғилганлар ичида бу тилни билмайдиган киши бўлса, таржимон хизматидан фойдаланилади.

Жамоат жойларида, кўпчилик орасида шивирлаб гаплашилмайди.

Гапираётганда бирор нарса билан шуғулланманг: ўқиманг, қўлингизда бирор нарсани айланторманг, деразадан ташқарига қараманг. Бу ёнингиздаги кишига нисбатан ҳурматсизликдир.

Узоқ масофадан туриб бир-бирингизга гапирманг, масалан, стол, коридор, кўча бўйлаб.

Суҳбатлашаётганда узоқ жимлик чўкишига йўл қўйманг.

Сўзловчи амал қилиши керак бўлган қондалар:

1. Бировнинг шаънига ёмон сўз айтманг;
2. Хушмуомалаликни кўлдан берманг. Нутқингизни юмшатиброқ ифодаланг, қатъий фикрларни билдирманг.
3. Гапираётганда ўз шахсий «мен»ингизга урғу бераверманг;
4. Суҳбат давомида, ўз фикрингизни ифодалаётганда, суҳбатдошни ҳам тинглашни, унинг қизиқишлари, шахсиятини унутиб қўйманг;
5. Суҳбатдошингиз учун аҳамиятли, қизиқарли, жонли, тушунарли бўлган мавзуда гапиринг;
6. Қисқа ва лўнда гапиринг;
7. Суҳбатдошингизнинг имо-ишорасига эътибор қаратинг. Бу унинг умумий аҳволи ва сўзингизга нисбатан муносабатини кўрсатиб туради.

Тингловчи амал қилиши керак бўлган қондалар:

1. Сўзловчининг гапини бўлиб қўйманг. Гарчи ўша заҳоти сизда жуда ажойиб фикр туғилган бўлса-да, бировнинг гапини бўлманг;
2. Суҳбатда иштирок этиб туринг: вақтида суҳбатдошингизнинг гапини маъқуллаб ёки ўз фикрингизни билдириб боринг;
3. Бошқага берилган саволга сиз жавоб қайтарманг;
4. Тинглаётганда гавдангизни эгиб ёки роз ўтириб олманг;
5. Ғамли нарса ҳақида гапирилаётганда, сиз хурсанд кўринишда бўлманг;
6. Биров гапираётганда сиз бошқага шивирламанг;
7. Биров гапираётганда чўнтагингиздан бирор нарса қидирманг, соатга қараманг, бармоқларингиз билан чертманг.
8. Мажбуран тинглаётган кишига ўхшаб ўтирманг. Хотиржам ва сабр билан тингланг.

Суҳбатлашиш қондалари:

1. Одатда кам биладиган кишилар кўп гапиради. Кўп биладиганлар эса кам гапиради. Шунингдек, гапириш мумкин бўлмаган нарсалар ҳақида сўзламанг.
2. Суҳбатда ҳар қандай ўта жиддий мунозаралар қочинг. Айниқса, сиёсат ва дин борасидаги баҳсларда сиз минг карра ҳақ бўлсангиз-да, буни тортишув ва баҳсга айлантириб юборманг.

3. Бошқалардан олдин гап бошланган, ўз навбатингиз келгандагина гапиринг. Нутқингиз равон, ўзингиз хотиржам ҳолда сўзланг. Ўзингизнинг қанчалик билимдонлигингизни кўрсатиб қўйишга уринманг, аксинча суҳбатдошларингизнинг даражасида туриб гапиринг.

4. Жамоат олдида ўзингиз ҳақингизда умуман гапирманг. Энг яқин дўстларгина бир-бирининг шахсий ишлари ва ҳаёти билан қизиқиши мумкин.

5. Зиёли, ақлли ва одобли аёл ҳамиша ёқимли ва баланд бўлмаган овозда сўзлайди. Талаффузи равон бўлади. Тўғри, расмийчиликсиз гапиради, тутуруқсиз ифодаларга ўрин бермайди.

6. Жамоат жойларида айтилмайдиган бир нечта сўзлар мавжуд: «Оҳ, Худойим-ей!», «Эҳ, онажонгинам!», «Ҳа, ҳа, айтинг-чи...», «Ана шунақа» ва бошқалар.

7. Аёл эркакни фамилияси билан атамаслиги керак.

8. Суҳбатдаги энг хунук нарса – ёлғон, фисқ-фасод, ғийбат, бировни ёмонлаб гапириш.

9. Кўнгли тоза кишилар бошқалар ҳақида ҳамиша илиқ сўзлар айтади, холис фикрлайди.

10. Ҳеч қачон бирор нарсага қанча тўлаганингиз ҳақида гапирманг ва бошқалардан «Бу учун қанча тўладингиз?» деб сўраманг.

11. Муаллифдан ёзган асари, артистдан ўйнаган роли, рассомдан чизган расмлари учун қанча ҳақ олишини суриштириш қўполлик ва тарбиясизликни билдиради.

12. Иложи бўлса, хорижликлар билан уларнинг тилида гаплашинг.

13. Латифа айтмоқчи бўлсангиз, у қисқа ва ўткир сўзли бўлсин. Аммо асло алабсиз эмас.

14. Гарчи кўп гапиргандан, жим ўтириш афзалроқ бўлса-да, кўпчилик олдида сўзсиз ва бепарво ўтирманг.

15. Баъзи одамлар ўз нутқини мақоллар ва маталлар билан безашни ҳуш кўради. Аммо мақол ва маталларни ишлатишда эҳтиёткор бўлишни тавсия этамиз. Чунки уларнинг кўпчилиги камида икки маънони ёки кўп маънони англатади.

16. Семиз киши ҳақида гапирганда «семиз» деб эмас, «тўла, тўладан келган» деб айтинг. Шунингдек, бошқа сўзларнинг ҳам ижобий бўёқдорини танлашга интилинг.

Сўз ва унинг талаффузи суҳбатдошга бўлган муносабатни ифодалайди. Кескин, масхараомуз талаффуз бошқаларнинг дилини сиёҳ қилади. Тарбияли инсон баланд овозда гапирмайди, сўзларни равон талаффуз қилади.

Ҳеч қандай сабаб – ижтимоий аҳволи, уйда ёки ишда тутган ўрни, соғлигининг ёмонлиги – атрофдагиларга дағал муомала қилиш ҳуқуқини бермайди. Ва ҳатто буйруқни ҳам мулоийм овозда бериш мумкин. Суҳбат ва сўзларнинг оҳанги инсоннинг дунёқараши ва ўзгаларга муносабатини ифодалаб туради.

Бугунги жамиятда раҳбар ва унинг қўл остидагилар муносабатида ҳам буйруқ оҳанги ноўрин ҳисобланади. Бу муносабатлар ўзаро ҳамкорликда амалга оширилади. Ҳарбийлар орасида ва ҳарбий шароитдагина буйруқ бериш ўринли.

Ишга оид учрашувлардаги суҳбат расмий муносабатлар чегарасидан чиқмаслиги, унда хушмуомала оҳанг устун бўлиши керак.

Хушомад ҳақида

Умуман олганда, одамларга ўзи ҳақидаги яхши гапларни эшитиш ёқади. Фақат бу ширин сўзлар тилёғламаликка айланиб кетмасин. Бундай ҳолат эса сезгир одамларга мутлақо ёқмайди.

Баъзи бир хушомад сўзлар эркаклар орасида қабул қилинмайди ва ҳатто бу кулгули туюлиши мумкин.

Ёлғондан ўйлаб топилиб айтилган хушомад кўнгилни хира қилади. Шунинг учун ширин сўз оддий ва табиий бўлсин.

Аёллар хушомадларга тезгина ишонади, айниқса, унинг кўриниши ҳақида гап кетса. Ёш йигит-қизлар ота-онаси ҳақида фахрли ва мақтов сўзларини эшитганда, албатта, жавоб қайтариши керак. Бундай ҳолатда мақтовни маъқуллаб, бирор нарсани бўрттирмасдан, қўшиб-чатмасдан миннатдорчилик билдирилади.

Агар хушомад тез-тез эмас, балки ақили ва нозик гапирилса, у яхши ҳаракатларни юзага келтиради: суҳбатга латифлик бағишлайди.

Аёллар, айниқса, ёш қизларга хушомад қилинганда, улар жиддий тортиб олмаслиги керак. Бу ноқулай вазиятни юзага келтириши мумкин.

Ҳазил ҳақида

Суҳбатда ҳазил қилиш фақат бошқа иштирокчиларни ҳақоратламайдиган даражада нозик, енгил мазмунда бўлсагина фойдалидир.

Шунингдек, ҳазилни яхши тушунадиган, оққўнгил, ақлли одамлар даврасида қўллашни тавсия этамиз. Чунки шундай одамлар борки, ҳазилни ҳамиша ҳурматсизлик, ҳақорат деб қабул қилиб, жаҳли чиқади.

Ҳазил на кинояли, на қўпол бўлмасин; биринчи ҳолатда бу кишиларга ҳақоратли туюлади, иккинчисида эса ҳар қандай бинойигина компанияда сизга ўрин бўлмайди.

Энг хунук одат эса бировларнинг устидан кулишдир. Чунки бировларни масхаралаб куладиган одамлар камдан-кам ҳолатлардагина оққўнгил ва бағри кенг, ажойиб одамлар бўлади.

Ўзингиздан ёши катта бўлган кишиларга ҳазил қилмаганингиз яхши. Бу унга нисбатан одобсизлик ва ҳурматсизликни ифодалайди.

Енгилгина ва ажойиб ҳазил қила олиш ақллиликнинг белгисидир. Шунингдек, қўпол ҳазил ичи қоралик ва аҳмоқликни англатади.

ТАКЛИФ ЭТИШ

Тантаналарнинг катта ёки кичиклигига қараб таклиф этиш шакли ва вақти ҳар хил бўлади. Катта баллар учун икки ҳафта, рақс кечаси учун бир ҳафта ёки 6 кун, тушлик ва нонушта зиёфати учун 4-6 кун, кичкина кеча, чой ичиш учун 2-4 кун олдин таклифнома жўнатилади.

Никоҳ тўйидан бошқа тантаналарга таклиф этилаётганда таклифномага аввал эрнинг номи ёзилади. Сўнгра рафиқаси, балоғатга етган қизининг номи қўшимча қилинади. Балоғатга етган ўғил гарчи ота-онаси билан бирга яшасада унинг номига алоҳида таклифнома жўнатилади.

Кичкина зиёфатлар ва меҳмондорчиликларда уй бекасига мурожаат қилинади. Ёш қизлар бир-бирини ўзлари таклиф этишади, ота-онасига ҳеч қандай расмий таклифнома жўнатибмайди. Аммо маълумки, ҳеч бир қиз ота-онасининг розилигисиз бундай таклифларни қабул қила олмайди. Кичкина кечки ва тушки зиёфатларга алоҳида таклиф этиш истаги бўлса, одатда бориб айтилади. Бундай ҳолларда баллар, катта йигилишлар ва тўйларга таклиф этиш учун катта ҳажмдаги таклифнома берилади.

Таклифномаларнинг ҳажми ва кўриниши ҳар хил бўлади. Катта ҳажмдаги нақш туширилган, қалин, силлиқ оқ қоғозли таклифнома анча қўл келади. Дўконларда ҳамиша топиладиган боши ва охирига гул солинган, тилла безакли таклифномаларни жўнатмаган маъқул.

Таклифнома қоғозлари одатда почта орқали ёки ёпиқ конвертларда жўнатилади.

Тушликка таклиф қилинган киши бориш ёки бормаслигини ўша вақтда айтгани яхши. Агар борадиган бўлсангиз, меҳмон қутувчига бу олдиндан маълум бўлиши ва шунга муносиб тайёргарлик кўриши керак бўлади. Агар бормайдиган бўлсангиз, у сизнинг ўрнингизга бошқасини таклиф этиши мумкин.

Таклифномани энг яқин дўстингизга ҳам очиқ хат шаклида жўнатманг; яхшиси ташриф қоғозингизга бир нечта сўз ёзиб жўнатынг.

Тушликка таклиф олган, ўз уйида яшовчи киши ўз навбатида уни ҳам тушликка таклиф этиши ёки шунга яраша таклиф билан жавоб қайтариши керак.

Турмуш қурмаган ёки ёлғиз, айниқса ўз уйида яшаётган кишилар таклифга бундай жавоб қайтаролмаслиги тушунарли ҳол. Аммо улар ўз туғилган кунларида ёки бирор қулай вазиятда ўзига кўрсатилган марҳаматга нисбатан жавоб қайтаришга эришиши мумкин.

Сўзсиз, меҳмонга таклиф этилаётган кишиларнинг баъзилари уй эгасига жуда яқин ва бироз таниш бўлиши мумкин. Аммо бунга қарамай, уй эгаси меҳмонларнинг бирортасига алоҳида эътибор кўрсатмай, уларнинг барчаси билан бирдек муомала қилиши керак бўлади.

ЧЕКУВЧИЛАР ЭТИКЕТИ

Чекувчилар жамоат жойларида қуйидагиларга амал қилиши керак:

- кўчада ва одамларга яқин турганда (бекатда, дўконларда навбат турганда) чекиш мумкин эмас;
- қандай бинода бўлишидан қатъи назар чекишдан олдин ёнидагилардан чекишга рухсат сўраш керак;
- овқатланиш столи устида ҳеч қачон чекманг;
- корхона ва ташкилотларда чекиш учун ажратилган махсус жойлардагина чекилади;
- болалар ва беморлар бор бўлган бинода, рақс залларида чекманг (рақс тушиладиган ресторанлар бундан мустасно);
- чақилган гугурт ва сигара қолдиқларини махсус жойларга ташланг;
- бир стол атрофида ўтирганда, кафе, ресторанда бошқалар овқатланиб бўлмагунча чекманг;
- сигаретани чекиб ёки қўлда ушлаб туриб аёлларни рақсга таклиф этманг;
- аёллар иштирокида ва уларнинг рухсатисиз чекманг;
- сайр қилаётганда агар ёнингизда аёл киши ёки ёши катта чекмайдиган эркек бўлса, чекиш мумкин эмас;

- оғизда сигарета бўла туриб гаплашилмайди;
- сигаретани бирор предмет: ўриндиқ, стол, бошқа мебеллар, девор ва бошқа нарсаларга босиб ўчирманг;
- бегона хонадонларга ёниқ турган сигарета, папирос ёки трубка билан кирилмайди;
- меҳмонга борганда гугурт, сигаретани чўнтагингиздан олиб столнинг устига ташламанг;
- очиқ ҳавода юрганда фақат хилват жойларда чекиш мумкин;
- театрда, маданият уйида, поездда, парохолда чекиш учун ажратилган махсус жойлардагина чекиш мумкин.

Чекувчилар ичида маълум бир муносабатлар мавжуд:

- ёши кичиклар катталарга, эркаклар аёлларга чекишни таклиф этади;
- сигарета, папирос ва сигаралар ҳамиша қутисидан чиқарилиб таклиф этилади;

- сигарета берган киши ёқиш учун ҳам бирор нарса беради;

Меҳмондорчиликда:

- берухсат чекилмайди;
- уй эгаси чекмаса ҳамда хона битта бўлса, умуман бу ерда чекманг;
- агар уй бекаси сигарет таклиф этса, уни миннатдорчилик билан қабул қилинг;

- стол атрофида ҳамма овқатланиб бўлгач, уй эгаси ва бошқа ўтирганлардан рухсат сўраб чекиш мумкин;

- ёниб турган сигаретани кулдоннинг четига қўйинг. Сигаретанинг кулдон устида узоқ тутаб туришига йўл қўйманг;

- аввал ёши катталар ёки ҳурматли меҳмонлар чекишни бошлайди, кейин бошқалар...

- Танишлар, дўстлар, қариндош-уруғлар даврасида уларнинг бирини чекишга таклиф этиш ярамайди. Айниқса, аёлларни чекишга таклиф этиш ноўрин. Чунки улар одатда бундай одатини атрофдагилардан яширади;

- стол устига кулдон қўйилмаган бўлса, сезгир одам бу ерда чекишга одатланилмаганлигини дарров пайқайди. Ва ўзини чекишдан тияди.

Жамоат транспортларида, лифтда, самолётда чекиш қатъиян тақиқланади. Беморлар хонасида, кенгаш мажлисида чекилмайди.

Спорт ўйинлари жуда кўп. Уларнинг маълум бир қисми олимпиада таркиби-га киради. Ҳамма ўйинларнинг ўз қонун-қондаси бор. Ҳар қандай ўйинда қизғинлик, жисмоний ва руҳий ҳаракатлар мавжуд. Энг муҳими, спорт ўйинлари кадрланадиган сифатлар – бардошлилик, чаққонлик, тезлик, кучлилиқ ва диққатлилиқ каби хислатларни тарбиялайди. Спорт ўйинлари одамларни бирлаштиради, ҳамжиҳат қилади. Футбол, волейбол, баскетбол, бейсбол ва бошқа командалар кутилмаган тарзда аҳил бўлишади. Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун бир организм каби ҳаракат қилади. Чунки бошқача йўл билан ғалабага эришиб бўлмайди.

Майдонда иштирок этувчиларнинг барчаси - академик, министр, талаба, шарҳловчи, мухбир, милиция ходими тенглашиб, ишқибозга айланади.

Аммо ишқибозларнинг гуруҳларга бўлиниши кейинги пайтда ўйин якунига кўра жанжалларга сабаб бўлмоқда.

Футбол ва хоккей жуда катта куч талаб қилади. Шунинг учун уни «ҳақиқий эркаклар ўйини» деб аташади.

Волейбол эса дам олувчилар орасида кенг тарқалган ўйин. Жисмоний жиҳатдан катта талаб этмайди. Унда турли ёшдагилар иштирок этиши мумкин бўлади.

Теннис катта, стол устидаги, баъзан бадминтон ўйинларига ажратилади. Бу ўйин дам олиш учун мўлжалланган. Фақат катта теннис кўп жисмоний куч талаб қилиб, аввал машқ қилиб юрмаган, соғлиги яхши бўлмаган, ёши ўтиб қолган кишиларга тавсия этилмайди.

Спорт кийимлари унинг турига қараб белгиланган. Масалан, теннис учун, шорти, тенниска, кроссовка кийилади.

Агар ўйинда ютқизсангиз, тушкунлик кайфиятига берилманг. Энг муҳими, сиз ўйнаётганда соғлиқ, эркинликка эришасиз ва дам оласиз.

Гольф ва кегли, городки (тизилган чиллакларни уриб чиқариш ўйини), чиллак, ошиқ ўйинлари ҳар қандай ёшдаги кишиларга қулай келади. Уни ақлий ва жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи кишилар жуда ёқтиради.

Орзу қилинган соғлиқ ва ёрқин ақлга спорт ўйинлари орқали эришиш мумкин. Дунё эса, маълумки, тетик ва тийрак одамлар билан гўзал.

Совға олмайдиган ва бундан хурсанд бўлмайдиган одамнинг ўзи йўқ. Шундай экан, совға бериш ҳам бошқаларга қувонч улашишдек гап.

Совға бирор маъно англатиши, рамзий бўлиши, тақдим этиладиган кишининг дидига мос тушиши керак.

Биламизки, меҳмонга борганда қуруқ қўл билан бориб бўлмайди. Ҳатто таклиф этилмаган ҳолда, кутилмаганда борсангиз ҳам ҳеч бўлмаганда уй бекаси учун гул кўтариб боринг. Совға танлашда эҳтиётлик ва эътиборлилик зарур. Гап совғанинг нархида эмас – туйғуларингизнинг самимийлигида.

Совға танлаётганда тақдим этмоқчи бўлган кишингиз билан сизнинг муносабатингиз муҳим характерга эга бўлади.

«Ҳамма нарсаси бор» одамга нима совға қилиш мумкин? Уларга «вақтинча фойдаланиш мумкин бўлган» нарсалар совға қилинади. Эркакларга – бирор яхши ичимликлар, аёлларга – ширинликлар, чиройли нарсалар...

Кўпчилик совға олгандан сўнг унинг тақдим этилаётган кишига кераги йўқлигини билгач, нима қилишга ҳайрон қолади. Бундай ҳолатларда яхшиси уни совға қилмаган маъқул. Унинг ўрнига кичкина бўлса-да бошқа совға танланг. Совғанинг мутлақо кераксиз бўлганидан кўра, кичик бўлса-да, олувчига қувонч ва миннатдорчилик бағишлагани яхши.

Совға қилинган нарсани яна совға қилган кишининг ўзига тортиқ қилиш беҳурматликни билдиради.

Гулдаста ёки гул экилган тувакни совға сифатида қабул қилиш ҳамisha ёқимли.

Эркаклар аёлларга гулдаста, дўстона муносабатларда эса конфет ва ширинликлар совға қилиши мумкин. У совғани шахсан ўзи тақдим этиши ёки ташриф қоғозини солиб жўнатиши мумкин.

Умуман гул совға қилиш камдан-кам ҳолатларни истисно қилганда этикет қоидаларига мутлақо зид келмайди.

Замонавий этикет совғани пул тарзида тақдим этишни ёқламайди. Фақатгина бу ерда зарурий олоб ва талбир қўллай олиш лозим. Бундай совғаларни тўйларга, бола туғилганда, нафақага чиқаётганда қўллаш ўринли бўлади. Пулни очиқ шаклда совға қилиб бўлмайди. Уни конвертга солиб, табрикнома қоғозига самимий тилакларни ёзиб бериш мумкин. Пул совғасини олгач, пулларни санаш ва унинг миқдорини муҳокама қилиш ярамайди.

Совғани шахсан совға қилган яхши. Бунинг иложи бўлмаса, кечирим сўраб ва табриклаб хат ёзиб жўнатиш. Шахсан ўзингиз бормаётганлигингизнинг сабаби анча жўяли бўлиб, таклиф этганларни ранжитмаслиги керак.

Шунингдек, совғани дўстингиз ёки бирор танишингиздан бериб юборишингиз мумкин. Такрорлаймиз, бормаслигингиз ҳақидаги сабаб асосли бўлиши керак.

Совғани почта орқали жўнатганда, унинг вақтидан кечикмаслигини ҳисобга олинг. Туғилган кун соҳиби ёки соҳибаси зиёфат куни эрталаб совғани олиши лозим. Агар совға кеч борса, унинг кечиккани учун албатта кечирим сўранг.

Совғани чиройли ва башанг қилиб ўратинг. Олдий совға ҳам чиройли қилиб ясалса, қабул қилувчига ёқимли туюлади. Ҳатто энг яқин дўстингиз ва қариндошингизга совға қилаётганда ҳам бу қоидага амал қилинг. Айниқса, эркаклар аёлларга совға бераётганда унинг чиройли ясатилишига аҳамият бериши лозим. Бу аёлни икки карра хурсанд қилади.

Совға беришда яна битта олтин қоида бор. Ҳеч қачон сиз учун совға танлаш қийин бўлганлиги, унинг қимматбаҳо эканлиги ҳақида гапирманг. Бу ҳақда тантанада иштирок этувчиларга, айниқса, тантана сабабчисига айтиш керак эмас. Бундай муносабатта жавобан у сизга миннатдорчилик билдиришга мажбурдек бўлиб қолади ва ташвишлана бошлайди.

Совға олаётганда уни сизга ким олиб келганига эътибор беринг. Пакетни бепарволик билан олиб қўйиш мумкин эмас.

Совға олганда имкон қадар ўша заҳоти очиб кўриш, қараш ва миннатдорчилик билдириш зарур. Совғани узоқ вақт очмай, ташлаб қўйишни маслаҳат бермаймиз. Чунки бу ҳолатда совғанинг сизга қизиғи йўқлиги ва бундан мамнун эмаслигингиз ҳақидаги таассурот пайдо бўлади.

Совға олаётганда ўзингизни ўта камтар қилиб кўрсатманг ва: «Мен буни кутмагандим», «Мен бундай қимматбаҳо совғани қабул қила олмайман» каби сўзларни такрорлайверманг. Бу совға қилувчини ноқулай аҳволга солиб қўяди ва ёқимсиз кайфият уйғотади. Совға ёқмаган тақдирда ҳам миннатдорчилик билдириш учун илиқ сўзлар топа олинг ва айниқса, совға ёққанда ҳам ширин сўзларингизни аяманг.

Сизга ширинлик тортиқ қилишганда олдин атрофингиздагиларни сийланг, кейин ўзингизга олинг.

Умуман, совғалар қандай бўлади?

Расмий совғалар: кесилган ёки саватчадаги гуллар, вино, биллурлар, қутидаги конфетлар, бадий безалган суратлар.

Гардероб предметлари: сумка, шарф, пойабзаллар, эркаклар кўйлаги, қўлқоплар, қайиш, қуёшга қарши кўзойнак, рўмолчалар.

Қандолат маҳсулотлари: торт, яхши навли чой, қаҳва, какао, шоколад, апельсинлар...

Заргарлик маҳсулотлари: сунъий ва табиий металл: соч тўғнағичи, маржонлар, зираклар, билагузук, тўғнағичлар...

Жонли совғалар (уй бекасининг розилиги билан): ит боласи, мушук боласи, балиқчалар...

Пардоз-андоз маҳсулотлари: соқол олиш учун кремлар, упадон, ванна учун хушбўй тузлар, косметик сумкалар.

Хўжалик совғалари: дазмол, тунги чироқ, хуштак чалувчи чойнак, дастурхон, хўжалик сумкаси.

Анвойи совғалар: ҳар хил альбомлар, ўзига хос бўлган авторучка, лотерия билетлари, турли нарсалар учун ҳамёнлар, барометр, компас, соатлар тасмаси, гуллар учун ваза, автомашина учун майда-чуйдалар, диван учун ёстиқчалар.

Чекадиган дўстларга доим у чекадиган турдаги 10-20 қути сигарета, шунингдек, чиройли қулдон, ёндиргич (зажигалка) совға қилиш мумкин.

Чет эллик меҳмонларга миллий рассомлик асарлари, мамлакатнинг ўзида ишлаб чиқарилган ичимликлар, миллий санъат намуналари тўпланган альбом, пластинкалар совға қилинади.

Касалликни ифодаловчи нарсалар: градусник, тиббиёт банкasi кабиларни совға қилиб бўлмайди. Чойшабларни бир оила аъзолари бўлган кишилар ва яқин дугоналар бир-бирига совға қилиши мумкин.

Хонадони билан жуда яқин бўлган кишилар, дўстлар эрталаб шахсан ўзлари бориб тантана сабабчисини табриклаб қўйиши талаб этилади. Фақат таниш бўлган ҳолларда табрик қоғози жўнатишнинг ўзи kifоя.

Болалар ва қариндошларга совға танлаётганда ҳам уларнинг диди ва эҳтиёжини ҳисобга олинг. Масалан, болаларга ўйинчоқлар, ёши катталарга ювиниш, кийиниш, пардоз-андоз буюмлари.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам совға қабул қилингандаги ёқимли ҳолат бу миннатдорчиликдир. Бу мамнунлик совғанинг қай даражада ёққан ёки ёқмаганлигида эмас, балки сизга кўрсатилган эътибордадир.

Ота-оналар болаларни кичиклигидаёқ совға олганда, гарчи у ёқмаса ҳам, чиройли жилмайиб миннатдорчилик билдиришга ўргатиши керак. Бунинг учун ота-оналарнинг ўзлари яхши намуна бўлишга ҳаракат қилсинлар.

Совға учун гулларни танлаш

Совғага гул танланаётганда фасллар ва кимга нима муносабат билан тақдим этилаётгани аҳамиятга эга. Кичиккина, нозиккина ва янги узилган гуллар серхашам атиргуллар дастасидан кўра кишида кўпроқ илиқлик уйғотиши мумкин. Атиргул, гладиолус, орхидейининг бир новдаси ёки бир донасини ҳам совға қилиш мумкин. Катта бўлмаган гулни совғага ёпиштириб қўйиш мумкин.

Жонли гулларни исталган кишига совға қилиш мумкин. Фақат бунинг учун гулларнинг ранги ва шаклига аҳамият бериш керак.

Ёрқин қизил атиргулларни рафиқангизга совға қилсангиз бўлади. Чунки у эҳтиросли муҳаббатни ифодалайди.

Бизда тоқ сондаги гулларни совға қилиш қабул қилинган. Эҳтимол, бу япон иероглифидаги «тўрт»нинг «ўлим» маъносини англатиши билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Қадимда гуллар рамзий маъноларни кўпроқ англатган. Гуллар совға қилиш билан кишилар атрофдагиларга муносабатини билдирган. Масалан, Шарқда атиргул севги, Грецияда баланд эҳтиросни ифодаланган, Испанияда бу каби маъноларни ўзида жамлантирган гул чиннигул ҳисобланган. Бинафша жиддийлик, беда кутиш, лилия тоза тилакларни билдирган.

Масалан, ёш қизларга ёрқин қизил рангли гулдаста тақдим этилиши одобдан эмас. Чунки бу алангали эҳтиросни ифодалайди ва бундай гулдаста совға қилиш ишқий муносабатларни бошқаларга ишора қилишга ўхшаб туюлади.

Оқ – маъсумлик, беғуборлик, самимийлик;

Пушти – севги, ёшлик, назокат;

Қизил – эҳтир

Яшил – умид, ишонч;

Ҳаворанг – эътиқод, имон;

Кўк – садоқат, субут;

Сариқ – ҳасад, макр-ҳийла;

Кулранг – ғариблик, тушкунлик;

Тўқ малла – қайғу, ғам-алам;

Нафармон – итоаткорлик, бўйсунуш;

Бинафша ранг – дўстлик;

Тўқ сариқ – таннозлик ва мағрурлик;

Тилларанг – қадр-қиммат;

Қумушранг – абадийлик, шон-шуҳрат;

Бўтакўз – ишонч, оддийлик;

Печак – дўстлик, меҳр;

Қўнғироқгул – ёқимлилиқ, чиройлилиқ;

Лилия ва марваридгул – тозалиқ ва маъсумлик;

Дасторгул – жиддийлик;

Қалампиргул – эзгулик;

Бинафша – маъсумлик ва сирлилиқ.

Бундай гуллардан қилинган гулдастани исталган қизга совға қилиш мумкин. Чунки улар орасида совға қилувчининг қизгин, эҳтиросли муносабатларини ифодаламайдиган қизил атиргул ва чиннигул йўқ.

Шундай гуллар борки, биринчи учрашув ёки танишувда, уларни биринчи бор хонадонига ташриф буюрганда совға қилиш мумкин эмас. Улар: зирк – жиззакилик, хафа бўлиш, валериана – енгилтакли, бетайинлик, сариқ шаббўй – алангали муҳаббат, ёқут ранг – ғоят севиш, ўрмон ёнғоғи – юрак сиқилиши.

ТАШРИФ ҲАҚИДА

Ўзбекчадаги «ташриф, кўргани бормоқ, йўқламоқ» сўзи русчадаги «визит» сўзига тўғри келади. Французчадаги visite сўзи эса қисқа вақтга бирор жойга, асосан расмий жойларга қисқа вақтга бориш маъносини билдиради. Худди шундай ташриф узоқ давом этмайди.

Бирор жойга борганда, масалан, уй эгаси билан хайрлаша туриб, даҳлизда узоқ гаплашиб қолиш яхши эмас.

Агар уй бекаси сиздан бироз ўтиришни ёки ўзи учун кўпроқ вақт ажратишни илтимос қилса, бундай ҳолда бир пиёла чой ичиб ўтириш мумкин.

Ҳозир кўпгина йўқлаб боришлар ёки расмий ташрифларнинг ўрнини телефон қўнғироқлари, телеграммалар, факслар эгаллаган.

Дўстлар ва қариндош-уруғлар бир-бириникига ҳол-аҳвол сўраш учун бориб туради. Шунингдек, мажбурий ташрифлар қуйдагиларни ўз ичига олади:

- 1) сизга қандайдир хизмат кўрсатган шахсга миннатдорчилик юзасидан;
- 2) тушлик ёки кечки овқатга таклиф қилган кишига жавобан;
- 3) таниш ва дўстларнинг қувончли кунларида табриклаш учун;
- 4) таниш ва дўстларнинг қайғули кунларида ҳамдардлик билдириш учун;
- 5) таниш ва дўстларнинг беморлигида ҳолидан хабар олиш учун.

Эркаклар туғишганлар ёки яқин дўстларникига борганда қора сюртик билан шим, расмий учрашувларга қора фрак ва қора шим кияди.

Аёллар эрталабки ташрифларга сипо костюм билан боришади. Кечки ташрифларга, айниқса у бирор хонадонда бўлса, кўркемроқ кийимлар кийиб борилади.

Йилнинг шундай кунлари борки, бу пайтда бирор хонадонга ташриф буюрмаган маъқул.

Янги йил билан табриклаш учун бутун январь ойи давомида ташриф буюриш мумкин. Аммо янги йилнинг ўзида йўқлаб борганга нима етсин?!

Эрталабки ташрифлар кундузги соат учдан бешгача бўлгани маъқул. Эрталабки нонушта вақтида бирор хонадонга кириб бориш яхши эмас.

Тўй муносабати билан тўй кунининг биринчи кунидан то ҳафта охиригача йўқлаб борса бўлади. Эндигина турмуш қурганларникига улар сизникига ташриф буюргандан кейингина бориш мумкин.

Аёл эркакнинг хонадонига бормаслиги керак; аёл эркакнинг уйига миннатдорчилик юзасидан ёки улар ўртасида ҳурматга йўғрилган қадрдон дўстона муносабатлар бўлсагина ташриф буюриши мумкин.

Бирор кишининг хонадони эшигига борганда қўйлакни чангдан тозалаб ёки тўғрилаб, пойабзалини артгач, эшикни тақиллатиш ёки қўнғироқни босиши керак. Икки-уч марта қўнғироқ чалгач ёки тақиллатгач, эшикни ҳеч ким очмаса, эшикнинг чап томонига ташриф қоғозингизни қистириб кетинг, бу сизнинг шу ерда шахсан бўлганингизни билдиради.

Аёллар ҳеч қачон шляпасини токи уй бекаси бuni сўрамагунча ечмаслиги керак. Чунки хонимнинг уйида кўпроқ бўлишини хоҳлаган уй бекаси унга шляпаси ва устки кийимини ечишни таклиф этади.

Кимдир янги ташриф буюрса ёки кетса ўриндан туриш ва уй бекаси ўтирмагунча ўтирмаслик керак.

Уй бекаси ёки уй эгаси билан ўтирганингизда яна бирор киши келиб қолса, бироз – ўн дақиқалар ўтириб, сўнгра, албатта, кетинг.

Бирор жойга ташриф буюрганингизда уй эгаси ёки бекаси чўнтагидан, стол устидан ниманидир қидира бошласа, соатига бепарво қараб-қараб қўйса, келганингизга беш дақиқа бўлмаган ҳолатда ҳам хайрлашиб чиқиб кетинг.

Сиз кирганингизда уй эгаси бирор жойга кетмоқчи бўлиб отланиб турган бўлса, у сиздан қолишни илтимос қилса ҳам бу ерда ушланиб қолманг, ўша заҳоти кетинг.

Хонага кириб келишингиздан мақсадингизни тушунтирганингиздан сўнг хўжайин кўрсатган жойга ўтиришингиз мумкин.

Одатда бирор жойга борганда ўзингизни эркин тутинг. Аммо оёгингизни ёйиб ўтиришингизни маслаҳат бермаймиз. Шунингдек, стулнинг учгинасига ўтириб олиш ҳам ярамайди.

Мезбонга ҳурмат кўрсатиб, унда яхши таассурот қолдиришга ҳаракат қилинг. Вақт қисқа бўлса-да қизиқарли янгиликлар ҳақида гаплашишга улгуринг. Узундан-узоқ ҳикояларни сўзламанг.

Оила аъзолари билан танишишга тўғри келса, уларга эътибор ~~кўрсатиш учун~~ улар ҳақида илиқ сўзлар айтинг.

Ҳасса ёки соябон билан меҳмонхонага кирманг, уни ~~олдинги хонада~~ қолдиринг.

Кетиш учун хайрлашаётганингизда ўтирган креслонгиз ёки стулни хонанинг бурчагига, жойига олиб қўйманг, у қаерда бўлса ўша ерда қолдиринг.

Қўп кишилар қатнашган йиғилишларда жимгина туриб, бошқаларни безовта қилмасдан чиқиб кетинг.

Дўстларникига борганда улар сизни кутиб олиш учун алоҳида тайёргарлик кўришига йўл қўйманг. Бундай ташрифларни куннинг исталган вақтида, танишларни безовта қилиб қўймасликка ишонч ҳосил қилган пайтда амалга ошириш мумкин. Бунда бирор алоҳида тайёргарлик шарт эмас, масалан, кийиниш борасида ҳам.

Келувчини қабул қилиш

Агар ташриф буюрган киши анча ёш бўлса, уни кресло ёки стулга ўтиришга таклиф этинг. Ёши ўтган кишиларни эса креслога ўтириш учун таклиф этишингиз керак. Ташриф буюрувчи аёл бўлса, уни хушмуомалалик билан диванга таклиф этинг. Келувчини қабул қилувчи уй эгаси бўлса, стул олиб келган кишининг қаршисига ўтириши керак. Агар меҳмонни уй бекаси қабул қилаётган бўлса ва у яқин дугонаси бўлса, унинг ёнида ўтиради. Аёллар бир неча киши бўлиб келганида уларнинг ёши каттароғи биринчи ўринга – тепароққа ўтиради, қолганлари ҳам шундай жой олади.

Камин бор уйда ёки жойда камин ёнбошидаги жой фахрли ўрин ҳисобланади.

Ёш йигит ва қизлар ота-онаси меҳмонда ўтирганда бирор нарсани ўқиб билан ёки бошқа шунга ўхшаш иш билан шуғулланмасин.

Келувчи кетаётганда уни эшиккача кузатиб қўйиш керак.

Ҳамдардлик билдириш учун йўқлаб бориш

Дўстлар ёки қариндош-уруғларнинг оила аъзолари, яқинлари оламни тарк этганда, уларникига бориб ҳамдардлик изҳор этиб, ҳолидан хабар олиш лозим. Бундай ташрифлар учун рангдор бўлмаган одми кийимларни кийиб, пардондор қилмай борилади. Одатда аёллар бошларига рўмол, эркаклар дўппи кийиб боради. Бундай ташрифларда болаларни ўзингиз билан олиб борманг.

Беморларни кўриш учун бориш

Дўст ва яқинларимизнинг беморлик ҳолатида улардан хабар олиш бизнинг инсоний бурчимиз ҳисобланади. Беморни кўришга борганда унинг ёнида узоқ вақт қолиб кетманг. Бу ташрифингиз билан уни толиқтириб ёки овора қилиб

қўйишингиз мумкин. Агар ёнида кўпроқ бўлишингизни беморнинг ўзи илтимос қилса, яна бироз қолинг. Бемор билан суҳбатлашганда уни безовта қиладиган нарсалар ҳақида гапирманг.

ЖАМОАТ ЖОЙЛАРИДА

Кўчада

Ишга, ўқишга кетаётганда, уйга қайтаётганда ўзимизга нотаниш бўлган одамлар қўршовида бўламиз. Бир сўз билан айтганда, жамоат жойларида биз ёлғиз бўлмаймиз. Шунинг учун жамоат одоб-ахлоқ қоидаларига амал қилишимизга тўғри келади.

Суҳбатлашаётганда сақич чайнаш ҳечам ёқимли кўринмайди, устига устак уни бировлар кўз ўнгида деворга, мебелга ёки бирор нарсага ёпиштириб қўйиш бунданам хунук одатдир. Уни махсус ахлат қутиларига ташлаш керак.

Бирор киши ёки бинони қўл билан кўрсатиш ҳам ярашиқсиздир. Бегона аёлнинг юзига тикилиб туриш, юраётганда ейиш, ичиш ҳамда чекиш ҳам ярамайди. Шунингдек, ёнингиздаги киши ўқийётган китоб, газета, журналга қараш, баланд овозда кулиш, бақариш, йиғилишларда оёқни тапиллатиш мумкин эмас.

Шаҳарларда этикет қоидаларига риоя қилиш мушкул бир иш. Чунки баъзан шошаётган, кечикаётган бўламиз ва жамоат транспортларининг вақтида келмаслиги, савдо бўлаётган жойлардаги тартибсизлик, реклама лавҳалари, инсонларнинг қўпол муомаласи асабимизга тегади.

Бундай ҳолатларда бизга фақат ўзимизни вазмин тутишимиз ва олган тарбиямизгина қўл келади.

Ўзаро ҳурмат, илтифот, ҳушмуомалалик – кўчада ўзни тўғри тутишнинг асосий устунларидир. Ёши катталар, аёллар, болалар, ногиронларни олдинга ўтказинг, кўчани кесиб ўтишига, транспортга ўтиришига ёрдамлашинг ва ҳоказо.

Кўчада кетаётганда йўлнинг ўнг томонида юринг. Агар шошаётган бўлсангиз ёки олдингизда кетаётган кишидан олдинга ўтишингиз керак бўлса, уларнинг чап томонига ўтиб, узрингизни айтиб, олдинга ўтказиб юборишини илтимос қилинг. Агар сиз кимнидир туртиб юборсангиз, ҳушмуомалалик билан кечирим сўранг. Бирор хоним билан кетаётган бўлсангиз ва олдинга ўтиш керак бўлса, аввало аёл кишини ўтказинг. Ва албатта, қаршингизда учраганларни ўнг томондан айланиб ўтинг. Портфель, сумка ва бошқа нарсаларни ўнг қўлингизда кўтариб юришингизни тавсия этамиз. Соябон ёки бирор қўполроқ буюмни

кўтариб олган бўлсангиз, уларни қўлингизда айлантираверманг. Йўлакда керак бўлмаса ҳам қарама-қарши ҳаракат бўйлаб юриш яхши эмас. Йўлда қаршингизда учраган одамга халақит бериб қўйсангиз, жилмайиб туриб кечирим сўранг. Кўчада жуда шошиб юриш ярамайди, ҳаёт шошмасдан илдамлашга ва яшашга кўпроқ арзийди.

Кўчада ўртача ва бир маромда қадам ташлаб юриш керак. Жуда шошаётган бўлсангиз, «шошмасдан шошиб юринг». Агар сизни тентак деб ҳисоблашларини хоҳламасангиз, текис ва бирор киши ёки нарсага туртинмасдан юринг. Ҳинди-стонда бундай эпчиллик ва тана ҳаракати мослашувчанлигига болаликдаёқ ўргатилади. Қадам ташлаш табиий бўлиб, жуда енгил ва таннозларга хос бўлмаслиги керак.

Кўчада кетаётиб, ўтаётганларни туртиб кетиш ёки аёлларнинг юзига тикилиб қараш одобсизликдир.

Хонимлар қўйлагини товонигача энгашиб кўтармаслиги, ўнг қўлда эҳтиёткорлик билан кўтариши керак.

Кўчада фақат тентакларгина имо-ишоралар қилади, сўзларни нотабиий, ифодали қилиб талаффуз қилади ва қўшиқ айтади, баланд овозда сўзлайди.

Одатда кўчанинг ўнг томонида юрилади. Рус жамиятида ўз хоними билан кетаётганда эркак киши уни ўнг томонига таклиф этади. Франция ва Англияда эса хонимларни чап томонга таклиф этишади. Аёллар эса эркак кишининг қўлига ўнг қўлини ўтказиб олади, асло чап қўлини эмас. Фақат ҳарбийларгина аёлларни ўнг томонида олиб юради, чунки одатда улар чап томонида қилич, эфес тақиб юрадилар, бу аёлларга уларнинг чап томонида юришига халақит беради.

Кўчада сиздан йўл сўраган кишига, албатта, ёрдам беринг, хушмуомалалик билан у сўраган жойга қандай бориш кераклигини тушунтиринг. Унга йўл кўрсатганингиз учун миннатдорчилик билдирганда сиз ҳам илтифот кўрсатиб, «арзимаёди» ёки «марҳамат» деб жавоб беринг. Мабодо бу учун у сизга илтифот кўрсатмаса, буни жиддий қабул қилиб асабийлашиш ярамайди.

Бирданига тўхтаманг ва энгашиб олманг. Орқангиздан келаётган кишилар сизга тўқнашиб, урилиб кетиши мумкин. Тўхташ ёки энгашишга зарурат туғилса, йўлнинг четига чиқинг. Шунда бошқаларни йўлдан ушлаб қолмайсиз.

Аёл киши билан кетаётган бўлсангиз, унинг юкларини кўтаришга кўмаклашинг, лекин пардоз сумкачасини эмас. Аёл ёнингизда кетаётган бўлса, албатта, уни транспортлар ҳаракатланаётган томонда кетишига йўл қўйманг. Аёлга йўлдаги тикилинчдан ўтиб олишига, қишда эса қорда сирпаниб кетмаслигига ёрдам беринг.

Кўчада чеккингиз келиб қолса-ю ўзингизда гугурт ёки ёндиргич бўлмаса, бошқалардан хушмуомалалик билан сўраб кўринг. Ўзингиздан ёши катта бўлган кишилардан буни сўраш яхши эмас. Бу хунук кўринади.

Кўчада бошқалар билан суҳбатлашаётганингизда одатий мавзуларда гаплашинг, чунки сизнинг суҳбатингизни эшитиб қолган киши хижолатга тушмасин. Ва баланд овозда гапирманг.

Бирор таниш хонимни учратиб қолсангиз, уни йўлдан тўхтатиб қолишингиз керак эмас. У билан йўл-йўлакай гаплашиб ўтинг. Аёл бирор сабабга кўра буни хоҳламаётган бўлса, у билан бирга кетишни тўхтатиб, хайр-маъзур қилинг.

Дўстингизни кўчада учратиб қолсангиз, тўхтаб, йўлнинг четига чиқиб гаплашиб олишингиз мумкин. Танишингизнинг бир ўзи бўлмаса, уни йўлдан тўхтатиб олишингиз ярамайди. Айниқса, бирор хоним билан кетаётганда бошқаларга қараш, аёлларга қизиқиш билан қараш хунук одатдир.

Ёмғирда соябонни пана қилиб кетаётганда, уни шундай ушлаш керакки, йўлингизнинг бир қисми кўриниб турсин ва ёнингиздаги кишига, йўловчиларга ҳалақит бермасин. Соябонингиздан оқаётган сув атрофдагиларингизнинг устига тушиши яхши эмас. Бирор бино, метро, троллейбус ичига кираётганингизда соябонни ёпиб, филофини кийдириб қўйинг ва уни ўзингизга яқинроқ тутинг.

Ҳассасифат соябон тирбанд жойларда ноқулайлик туғдиради. Бунинг учун моҳирона йўл тутишингиз керак бўлади.

Бинога музқаймоқ, бутерброд, очик шиша идишлар билан кирманг. Бунда сиз нафақат этикет қондасини бузган, балки бу билан бинони ифлос қилган бўласиз.

Эҳтимол, бу ҳақда гапириб ўтириш шарт эмасдир. Лекин кўчада тупуриш мумкин эмаслигини эслатиб қўйишимиз керак. Бунга зарурат туғилса ва шунга мажбур бўлсангиз, рўмолча ёки қоғоз сочиқчадан фойдаланганингиз маъқул.

Одатда эркаклар гарчи яхши кўринмаса-да, кўчада кетаётиб сигарета чекиб кетишади, аёлларга эса кўчада чекишни умуман тавсия қилмаймиз.

Баъзан ким биландир кўчада учрашишга келишиб олган бўласиз. Бу учрашиш учун ноқулай, айниқса, ёмон об-ҳавода жуда ноқулай. Аммо начора кўчада учрашишга тўғри келса, бунинг учун иккингизга ҳам яхши таниш бўлган ва бир-бирингизни топиш осон бўлган жойни танланг. Метро бекатларида учрашишга келишган бўлсангиз, унинг бир нечта чиқиш жойлари борлигини яхши биласиз, шунинг учун метро бекатининг қайси томонида, ичкарисидами ёки ташқарисида эканлигига аниқлик киритиб олинг.

Белгиланган учрашувга кечикиб келманг. Ўзингиз ва бошқаларнинг вақтини қадрланг.

Бу маслаҳатимизни севишганларга тавсия этамиз. Ҳатто қизлар ҳам учрашувга кечикмаслиги керак. Албатта, 15 дақиқа кеч ёки олдин боришингиз ҳақида огоҳлантириб қўйсангиз ёки шунинг ҳисобини олиб айтсангиз бўлади. Албатта, севган одам сизни кутади, аммо вақтида учрашувга келиш сизнинг яхши тарбия кўрганингиз ва яхши инсоний хусусиятларингиз ҳақида етарлича маълумот беради. Кечикаётганингиз ҳақида олдиндан огоҳлантириб қўйиш имкони бўлса, шундай қилинг. Буларнинг барчасига қарамай, кутилмаган сабабларга кўра, белгиланган вақтдан кечикиб келсангиз, бунинг учун кечирим сўраб сабабини тушунтиринг.

Кўчала, баъзан йўлда тўғри кетаётганингиз ёки бирор бинони тўғри қидириб бораётганингиз ҳақида шубҳа пайдо бўлиши мумкин. Бундай ҳолларда бу ҳақида бошқалардан аниқ ва қисқа сўраб билинг. Йўл сўраш учун ўтиб кетаётганларни тўхтатганингизда, милиция ходими, сотувчига мурожаат қилаётганингизда олдиндан безовта қилаётганингиз учун кечирим сўранг. Агар автомобил бошқарувида бўлсангиз, машинадан тушиб, кейин йўл сўранг. Йўл сўраётганингизда қўлингизда йўл харитаси бўлганига эса нима етсин.

Йўл ҳаракати қондасида энг енгилтак муносабат – бу ўзи ва бошқаларнинг ҳаётига хавф солишдир. Пиёдалар ўтиш чизигида (одамлар «зебра» ҳам дейишадди) пиёданнинг ўтиш имтиёзи борлигини ёдда тутган ҳолда ҳаракатланинг. Афсуски, баъзида бунга риоя қилинмайди.

Катта йўлнинг четида ёки ўртасидан юрманг. Эски бир қоида бор: йўл четидан юришга мажбур бўлсангиз, унинг чап томонида юринг (ўнг томонлама ҳаракатда). Бундай ҳолатда машина сизга тўғридан келади ва уларни олдиндан кўришингиз мумкин бўлади. Ногиронлар ва қарияларга йўлни кесиб ўтишида ёрдам беринг.

Зинапоя ва лифтда

Зинапоядан кўтарилаётганда аёллар ўзингиздан орқада юриши, аксинча зинапоядан тушаётганда сиздан олдинда юриши керак.

Зинапояда оғир юк билан тепага кўтарилаётган ёки пастга тушаётган кишини учратиб қолсангиз, тўхтаб ёки тезда яқиндаги бўш жойга ўтиб, уларнинг ўтиши учун жой бўшатиб беринг.

Лифтнинг олдида фақат эркак ва аёл турган бўлса, лифтга биринчи бўлиб аёл киради. Агар лифтни бир неча киши кутаётган бўлса, лифтга яқин турган кишилар биринчи бўлиб чиқади.

Лифтда кўтарилаётган ёки тушаётганда унда аёллар бўлса, лифт тугмасини эркак киши босади. Ёнида эркак шериги бўлмаган аёл лифт тугмасини ўзи босиши ёки тугмага яқин турган кишидан илтимос қилиши мумкин.

Агар сиздан керакли тугмани босишни илтимос қилса, бунинг сизга ёқмаганини билдирмасдан, бажонидил бажаришга ҳаракат қилинг. Тўғрингиздаги йўловчига синчков қараманг. Очiqдан-очиқ тикилиш беадабликдир. Бу сизнинг тарбиясизлигингиз ва кўпчилик олдида ўзингизни яхши тутма олишнингизни билдиради.

Зарур бўлган қаватга етиб келганингизда, олдиндан тушишга тайёргарлик кўрмаган бўлсангиз, ҳовлиқманг ва ўзингизни йўқотиб қўйманг, хушмуолалик билан эшиккача ўтказиб юборишларини сўранг.

Қийин аҳволларда кимнингдир лифтидан тушишига халақит берсангиз, лифтидан ўзингиз чиқиб турунг, шунда ҳамроҳингизнинг чиқиши осонлашади.

Лифтидан эркаклар биринчи бўлиб чиқиб, аёлларнинг чиқишига қўмаклашиши керак.

Шаҳар транспортида

Метро поезди, автобус, троллейбусга чиққанда бўш жойни эгаллашга шошманг. Бўш жойга ўтириш учун ёши катталардан бири келаётган бўлиши, кимдир эса уни ўтказиб юбораётгани учун кўрмаётган бўлишингиз мумкин. Транспортга невараси билан чиққан қарияларнинг ўз бола-чақаси ҳақида баралла ва шовқинли гапириши яхши эмас. Невараси ҳақидаги бундай ортиқча ғамхўрлик, афсуски, бирор фойда келтирмайди. Болаларни жамоат транспортда тарбиялаб бўлмайди. Уларни уйда тарбиялаш керак.

Умуман, транспортда жамоатчилик бир-бирига ҳурмат ва яқдиллик билан муносабатда бўлгани маъқул. Шунда транспорт ичида ўзингни ёлғиз ҳис этмайсан ва худо кўрсатмасину, бирор кўнгилсиз воқеа юз берса, кишиларнинг бирдамлиги жуда қўл келади.

Шаҳар транспортида болали йўловчилар ва ногиронлар учун ажратилган жойлар бўлади. Бу ҳақда ҳайдовчилар огоҳлантириб ҳам туришади. Яхши тарбия кўрган маданиятли эркаклар атрофида тик турган аёллар бўлмаган тақдирдагина бўш ўринга ўтириши мумкин. Кексайган, ҳомиладор ва таниш аёлларга жой бўшатиб бериш эркак кишининг вазифасига киради. Транспортда ҳозирги ёшларнинг кексаларга жой бермаслиги ҳақида муҳокама қилиб, бошқаларни изза қилиш ҳам ярамайди. Барча мамлакатларда кексайган кишиларга жой бўшатиб бериш одатга айланган. Агар сизга жой бўшатиб

бермоқчи бўлишса, сиз ўтиришни хоҳламасангиз-да, миннатдорчилик билдиришни унутманг.

Эшик олдида туриб қолманг, транспортдан тушаётган ва чиқаётган кишиларга ҳалақит берасиз. Агар транспорт ичида йўловчилар кўп ва тиқилинч бўлса, бошқаларни итариб-туртманг, қачондир кимдир тушади ва сиз унинг ўрнига ўтасиз. Йўл чиптасига ҳақни узатишга имкон тополмасангиз, буни бошқалардан илтимос қилинг.

Транспортдан тушаётганда фойдаланган чипталарни тўғри келган жойга ташламанг, бунинг учун ахлат қўтилари ажратилган.

Болаларингиз билан кетаётган бўлсангиз, улар бошқаларга ҳалақит бермасин. Болаларни ҳозиргина йўлқадан келган бўлсангиз, ўтириш жойларига тур-ғазиб қўйманг.

Транспортда газета, журнал ёки китоб ўқиб кетаётган бўлсангиз, уни шундай ушлангки, бошқаларга ҳалақит бермасин.

Поездда

Кўпчилик одатда узоқ йўлга боришда поездга чиқади, айниқса иши хизмат сафарлари билан боғлиқ соҳа ходимлари поезддан кўпроқ фойдаланади. Электричкалар ҳақида-ку гапирмасак ҳам бўлади. Кўплар ундан ҳар куни фойдаланади. Табiiйки, поезд йўловчилари темир йўл транспорти бошқарувидаги қоидаларга амал қилиши керак.

Сафар анжомлари кўтариб юриш ва жойлаш учун батартиб ўралган бўлсин.

Йўловчи ўзи билан қўлида кўтариб юриши. ўзи эгаллаган жойга ёки махсус жавонга қўйиши учун етарли бўлган миқдордаги юкни олиши мумкин.

Аёллар ёлғиз кетаётган бўлса, у билан бир купедаги эркакнинг вазифаси -- унинг оғир юklarини жойлаштиришга кўмак беришдир. Бундай вазиятларда аёл киши бу ҳақда ёрдам сўраб ўтириши шарт эмас. Купега кирганда, бошқалар билан саломлашинг.

Агар купе ичи сизга иссиқлик қилса, ҳамроҳларингиздан рухсат сўраб, кейин ойнани очинг.

Йўлингиз анча узоқ бўлса, йўл кийими ёки спорт кийимини кийган маъқул.

Йўлга тушишдан олдин албатта ўзимизни тартибга келтирамиз. Ҳиди ўткир бўлмаган дезодорант ёки атир сепиш мумкин. Чунки ёпиқ купеда барча ҳидлар ўткир бўлиб туюлади. Бошқа ҳидлар билан аралашиб кетган атир ҳиди эса анча-мунча ёқимсиздир. Бу баъзиларда аллергия қўзғатади.

Йўлда, болалар, албатта, анча-мунча оворагарчиликни юзага келтиради. Шунинг учун ота-оналар фарзандларига йўлга чиқишдан олдин бошқа йўловчиларни безовта қилмаслигини тушунтирганлари яхши.

Ҳамроҳлар болалар ва уларнинг ота-оналарига танбеҳ бермаслиги керак.

Ота-оналарининг рухсатисиз болаларни гапга тутманг ва бирор нарса билан сийламанг.

Баъзан йўлда йўловчи қўшни билан гаплашиш истаги туғилади. Шунда суҳбатни жуда очиқ сўзлар билан бошлаш яхши эмас.

Тасодифий ҳамроҳ билан ўзингизнинг яқинларингиз ёки танишларингиз ҳаётини муҳокама қилманг. Шунингдек, шахсий ҳаётингиз, ишларингиз ва касалликларингиз ҳақида гаплашманг.

Яқин дўстингиз ва турмуш ўртоғингиз билан кетаётган бўлсангиз, баланд овозда суҳбатлашманг.

Биров ўқийётган газета, журнал, китобларга кўз ташлаш ўқийётган кишида ёқимсиз кайфият уйғотади. Агар ўқиб кетиш учун ўзингизда ҳеч нарса бўлмаса, ундан ўқишга бирор нарса беришини илтимос қилишингиз мумкин.

Йўлга отланаётганда кўпчилик ўзи билан егуликлар олади. Уларни ейишга қулай бўладиган тарздаги миқдорда идишларга жойланг. Тез айнийдиган, ўткир ҳидли таомларни олиш ярамайди. Купе столчасига салфетка ёзиб, батартиб овқатланинг. Айниқса, алкогольли ичимлик ичишда эҳтиёт бўлинг. Ичувчи йўловчи – жуда ёқимсиз кўриниш. Столча устини нарсаларингиз билан тўлдириб ташламанг. Овқат қолдиқларини пакетга йиғиштириб олинг. Овқатланаётган одамни кузатиш этикет қондасига тўғри келмайди. Ўзингиз билан овқатланишга қўшни йўловчини таклиф қилишингиз мумкин. Бунга рад жавобини олсангиз ранжиманг, ўз таклифингизни унга ўтказишингиз шарт эмас. Умуман олганда, йўловчиларни тушлик билан сийлаш қабул қилинмаган, уларга ширинликлар, конфет, мевалар таклиф қилиш мумкин.

Олайлик, қўшни купеда танишингиз кетяпти, сиз эса уни гаплашиб ўтириш ёки меҳмон қилиш учун ўз купенгизга таклиф қилишингиз керак. Бу ҳақда купедаги ҳамроҳларингиздан рухсат сўраб, улар рози бўлсагина танишингизни купенгизга таклиф қилсангиз бўлади.

Белгиланган жойга етиб келгач, ўзингизни тартибга келтиринг, багажингизни йиғинг, купедан чиқиб кетаётганда ҳамроҳларингиз билан хайрлашинг ва оқ йўл тиланг. Вагондан биринчи бўлиб эркаклар, кейин аёллар, сўнгра кексаларнинг тушишига кўмаклашиш учун ёшлар чиқади.

Шаҳар атрофига қатнайдиган электричкада ўтириш жойлари доим тўла бўлади: ким биринчи чиқса, ўзига қулай жойни эгаллайди. Электричкага чиқ-

қан киши бұш жойнинг банд этилган ёки этилмаганини сўрайди. Кейинги пайтда одамлар орасида ўз танишлари учун бұш жойни эгаллаб ўтиришдек нотўғри одат пайдо бўлган. Жамоат транспортидаги бундай одат жамоатчилик томонидан барҳам берилиши керак. Тамбурда, айниқса, тиқилинчда чекиш мумкин эмас.

Бироз овқатланиб олишингизга тўғри келса, буни эҳтиёткорлик ва саранжом-саришталик билан амалга оширинг, егулигингиз қолдиқларини ўзингиз билан олинг, pista ва ёнғоқ пўчоқларини ташламанг.

Шаҳар атрофига қатнайдиған электрчкадаги йўловчилар, уларнинг маланияти, тарбияси ва умумий йўл қоидаларига риоя қилишини назорат қилиш навбатчи милиция ходимларига ҳам боғлиқ.

Самолётда

Аэропортга анча олдин келинг: одатда маҳаллий йўналиш бўйлаб учишгача бир соат, халқаро йўналишларда учишгача икки соат вақт сарфланади. Рўйхатдан ўтказиш жараёни, хавфсизлигингиз ва нарсаларингизни текшириш, багажингизни жойлаштириш ва унинг тўловига улгуришингиз керак бўлади. Нарсаларни камроқ олган маъқул. Қоидага кўра, икки ёки учта жойни эгаллайдиған, ҳар бири 30 кг дан ошмайдиган юк олишингиз мумкин. Самолёт салонига ўзингиз кўтариб олишингиз учун 5 кг дан ортиқ юк ололмайсиз.

Учрашиб қолган самолёт проводниги билан саломлашиш қабул қилинган.

Салонга киргач, тезда ўз ўрнингизни эгалланг. Учаётганда ва ўтирганда кресло суянчиги тик ҳолатга келади, қайтарма столча йиғиштирилади ва албатта хавфсизлик камари тақиб олинади.

Парвоз давомида заруратга кўра стюардессани чақириш мумкин. Бунинг учун креслога ўрнатилган, бошингиз устидаги чироқчага уланган махсус тугмани босасиз.

Парвоз давомида ҳожатхонага боргингиз келса, у ерга боришингиз егуликлар ва ичимликлар тарқатилаётган вақтга тўғри келмаслигига ҳаракат қилинг.

Учаётганда ланч беришса, уни олаётганда официантга миннатдорчилик билдиринг. Самолётда овқатланишни хоҳламаётган бўлсангиз, овқатни рад этишингиз мумкин.

Тунги парвоз давомида оҳиста гаплашинг. Ухлаётганлар ва ухламоқчи бўлганларга халақит беришингиз мумкин. Эркаклар ухлашдан олдин пиджаги ва галстугини ечиши мумкин.

Самолёт қўнганда, унинг бутунлай тўхташини ва борт кузатувчиси самолётдан тушиш мумкинлигини айтишини кутинг. Ҳовлиқиш ярамайди.

Самолётдан чиқиб кетаётганда сизни кузатиб келган борт проводнигига яхши парвоз ва яхши муносабат учун миннатдорчилик билдиришни унатманг.

Автомобилда

Эркак киши автомобиль эшигини аёлга очиб беради ва унинг автомобилга ўтиришига ёрдам беради. Авваллари эркак-ҳайдовчи ёки эркак шериги аёлнинг каретадан тушаётганда аёл суяниб тушиши учун қўлини узатган. Ҳозир бундай мулозамат фақат баъзи расмий доиралардагина сақланиб қолган. Бу хилдаги муносабат алоҳида назорат сифатида қабул қилинадиган бўлган. Рўлда ўтирган эркак (аммо хизмат машинасини бошқарувчи штатдаги ҳайдовчи эмас) фақат энгашиб автомобилнинг хоним ўтирган эшигини очиб беради.

Тажрибада синалган, аёллар автомобилда қулай ўтириш учун дастлаб оёғини ердан узмасидан ўриндиққа ўтиради, кейин эса машинанинг одатий аҳволига мослашиб жойлашиб олади. Машинадан тушаётганда оёқларининг иккаловини ҳам бир вақтда ерга қўйиш керак.

Эркаклар ҳамisha аёл кишининг юкини қўтариб юборишга, айниқса, юк машина юкхонасида бўлса, уни олиб бериши кераклигини эслатиб ўтади.

Агар сиз автомобиль бошқарувида бўлсангиз, ёлда тутингки, йўл ҳаммага тегишли ва уни пойга майдонига айлантириш ярамайди. «КАМАЗ – ракета эмас, шоссе — космос эмас», деган ҳазилни эшитгандирсиз? Орқада келаётган машина сиздан ўтказиб юборишингизни сўраса, унга йўл беринг. Бошқа машинани ўтказиб юборишни ўзингизга нисбатан камситиш деб баҳолаш тентакона одатдир.

Рангли сигналлар тизимидан фойдаланиш ортиқча, у сизни йўл-транспорт ҳодисаларидан сақламайди. Сигнализациядан ўз манфаатингиз учун фойдаланишингиз бошқа ҳайдовчилар ва пиёдалар томонидан сизга яхши танбехларни келтирмайди.

Барча қоидаларга қўра машина бошқарувига маст ҳолда ўтириш тақиқланади. Машина бошқарувида ўзи ва бошқаларнинг ҳаётига хавф солувчи ҳар қандай ҳолатлардан тийилган маъқул.

Хавфсизлик камарини тақиб олинг. Бу йўлдаги кутилмаган ҳодисалардан жароҳатланишдаги хавфни анча камайтиради.

Йўлда ҳайдовчидан эҳтиёткорлик ва эътибор, эпчиллик ва аниқлик талаб этилади.

Баъзан чорраҳаларда машиналар тўқилиш бўлиб қолади. Бундай ҳолларда асабийлашиш, бошқалардан тезроқ ўтиб кетишга ҳаракат қилишнинг фойдасидан қўра зарарли томонлари қўп.

Узоқ йўл босиб бораётган ҳайдовчилар ҳар уч соатда тўхтаб, бир нечта жисмоний ҳаракатларни бажариши керак. Масалан, юз-қўлларини ювиши, им-кон қадар 15-30 дақиқа мизғиб олиши мумкин. Шунингдек, чой ёки қаҳва ичиб олса бўлади. Аммо қаҳва бироздан кейин чарчоқликни келтириб чиқаришини унутманг. Тунда кетаётган бўлсангиз, янаям эҳтиёткор бўлинг, чунки қаршингиздаги автомобилларнинг ёруғи кўзни қамаштиради.

Йўловчилар йўлда ҳаракатланаётганда ҳайдовчини гапга тутмагани маъқул. Бу уни йўлдан чалғитади.

Агар сиз меҳмонлар билан автомобилда сайр қилмоқчи бўлсангиз, уларни машинага анча қулай жойлаштиришга ҳаракат қилинг.

Олатдагидек, ҳайдовчи ёнидаги ўриндиқни автомобиль эгасининг рафиқаси эгаллайди. Баъзи ҳолларда бу ўриндиққа ўтиришни меҳмонларга таклиф қилиш мумкин.

Ўрта ёшдаги одамлар кексайган кишиларга олдинги ўриндиқни бўшатиб бериши керак.

Автомобилнинг бўялган ойналари ҳамиша ҳам этикет қоидаларига тўғри келмайди. Жуда кўзга ташланадиган даражада ажралиб туриш яхши эмас. Қора кўзойнак таққан киши бизда эҳтиёткорлик туйғусини уйғотганидек, шунга ўхшаш ҳолатдаги автомобиль қанчалик таъсир қилиши мумкин?

Халқаро битимлар қоидаларида автомобиль жойлари бир неча фахрли ўринларга бўлинади. Машина юраётганда унинг ўнг томонидаги орқа ўриндиқ энг фахрли жой ва хавфсиз жой ҳисобланади. Фахрли жойни эгаллаган йўловчи биринчи бўлиб машинага ўтиради ва машинадан тушади. Қолганлар чап томондаги эшикдан ўтиради.

Агар такси ҳайдовчиси бўлмасангиз, ҳайдовчи ёнидаги олдинги жойга меҳмонни ўтиришга таклиф қилсангиз, «қоида»ни бузган бўласиз. Ўз машинангизда бўлсангиз, меҳмонни олдинги ўриндиққа таклиф қилишингиз мумкин. Меҳмонлардан олдин эшикни очиш эркак киши, ҳайдовчи, соқчи, таржимоннинг вазифасига киради.

Дўконда

Харидор сотувчи каби ўзини хушмуомала тутиши керак. Сотувчи харидор олдида ялтоқланиши шарт эмас. Сотувчидан озода ва батартиб кийиниш талаб этилади.

Сотувчининг харидор билан муносабати харидорнинг неча пулга мол олишига боғлиқ бўлмаслиги керак. Сотувчини бўлмағур ва ишдан ташқари савол-

лар билан бошини қотирманг. Айниқса, у бошқа харидор билан савдо қилаётган чоғида.

Дўконга кираётганда қанча маҳсулот харид қилишингизни олдиндан белгилаб олинг ёки бошқа харидорларнинг вақтини олмаслик учун оладиган нарсаларингизнинг рўyxатини тузиб олганингиз маъқул.

Касса олдида харид қилган нарсаларингизнинг тахминий миқдорини олдиндан тайёрлаб қўйинг. Чунки касса олдида келиб бошқаларнинг вақтини олиб охирги дақиқада ҳамён титиб ўтиришингиз яхши эмас. Кассирнинг илтимосига кўра, албатта, унга бошқа пул ёки майда пул бериш бундан мустасно.

Сотувчининг ёшига эътибор берган ҳолда мурожаат қилинади.

Ёш бўлмаган аёл-сотувчига «ҳай, қиз» деб айтиб бўлмайди.

Дўконга кирганда харид қилишингиз шарт бўлмаса, нарсаларни танлаб, кийиб, ўлчаб кўриб, ҳар хил илтимослар билан сотувчини банд қилманг. Харид қилишни рад этаётганингизда, сотувчига сизга кўрсатган эътибори учун миннатдорчилик билдириб, кейин рад этинг.

Супермаркет ёки гипермаркетдан харид қилаётганингизда молларни ўзингиз танлашингиз мумкин. Шунингдек, дўкон бўлимларида навбатчи сотувчилар, консультантлардан товар танлашда ёрдам сўрай оласиз. Супермаркет кассасидаги хизмат навбатга кўра амалга оширилади.

Кейинги пайтларда керакли молларни уйга ёки ишга келтиришларини телефон орқали буюртма бериш одат тусига кирмоқда. Бу йўл билан гуллар, озиқ-овқат маҳсулотлари, кўпгина маиший товарлар ва ҳқ.ларни буюртма бериш мумкин.

Баъзи кичкина расталар ва бозорларда товар нархи устида савдолашиш мумкин. Аммо дўконларда нархлар қатъий белгиланган бўлади ва у ерда савдолашиб бўлмайди.

Ресторанда

Ресторанга аёл билан борган бўлсангиз, аввал аёлнинг пальтосини ечишга кўмаклашинг, шундан сўнггина ўзингизникини ечасиз. Ресторан вестибюлига кираётганда сиздан бош кийимингизни ечиш талаб этилади. Бу қоидага фақат ресторанга эмас, театр, концертга кираётганда ҳам амал қилиш лозим.

Сочни тараш, бўйинбоғни тўғрилаш, пардоз қилишни фақат ҳожатхонада қилишингиз мумкин, гардероб ойнасига қараб соч турмагингизни тўғрилашингиз ва ўзингизга назар ташлаб олишингиз мумкин. Қўлингизда кейс ёки пакет

бўлса, уни гардеробга қолдиринг. Хонимингиз ўзини тартибга келтириб бўлгач, у билан залга кирасиз. Эшикдан кираётганда уни олдинроққа ўтказиб, кейин қаршингиздан официант ёки метрдотель чиқиши мобайнида сиз олдинга ўтасиз. Сўнгра яна хонимни олдинга ўтказасиз.

Столлари оралаб ўтаётганда у ерда ўтирганларга ва уларнинг таомларига тикилиб қараманг. Девор ёнидаги юзингиз залга қараган ҳолда ўтиришингиз мумкин бўлган стол энг қулай жой ҳисобланади. Баъзилар учун эса дераза олдида ўтириш қулайроқ.

Шаҳар ташқарисидаги ресторанларда, айниқса, ёзда кўл, денгиз ёки дарё кўриниб турган дераза олдида ўтириш мароқли.

Зал одамлар билан тўла ва бўш столлар бўлмаса, официантга маслаҳат солган маъқул. Албатта, ўтирганлардан уларнинг столида ўтириш мумкин ёки мумкин эмаслигини сўрашингиз мумкин. Агар улар рози бўлса, аввал хонимингиз, кейин сиз стулга ўтирасиз.

Агар ресторанга дўстларингиз ёки жамоани таклиф этмоқчи бўлсангиз, олдиндан улар билан қайси ресторанда ўтиришни маслаҳатлашиб олинг. Шундан кейин ресторанга жой буюртма бериб қўясиз. Собиқ синфдош, курсдошлар, яқин қариндошларингизни ҳам ресторанга таклиф этишдан олдин маслаҳатлашинг. Кимнидир ҳайратлантириш, ҳашаматни кўрсатиш, бўрттириш учун ёки шунчаки бекорчилик ва жиннилик туфайли ресторанга таклиф этиш ярамайди.

Меҳмонни ресторанга таклиф этганда уни қаерга таклиф этишни жиддий ўйлаб кўринг. Рестораннинг қайси туманда ва қандай жойда эканлиги муҳим аҳамиятга эга. Шаҳар ташқарисидаги ресторанларга олиб бормоқчи бўлсангиз, у ерга қандай бориш ва қайтиш режасини тузиб олинг.

Нуфузли ресторанларга олдиндан стол буюртириб қўйиш лозим. Айниқса, сиз у ерга дам олиш кунлари бораётган бўлсангиз. Меҳмон билан машинада бораётган бўлсангиз, машиналар тўхташ жойи билан худди шундай гаплашиб олишингиз керак.

Ресторанга ким таклиф қилган бўлса, ўша белгиланган вақтдан олдинроқ келиб, таклиф этилган кишини кутиб туради.

Қизлар ва аёллар одатда ресторан залига ёлғиз киришни истамаганлари учун ресторан ёнидаги кўчада учрашишга келишиб олишади. Бундай ҳолатда эса таклиф этилган кишининг кеч келиши тўғри эмас.

Ресторан, кафеларда баланд овозда сўзлашиш, кулиш мумкин эмас. Столда ҳамма меҳмонлар буюртирган таом келгачгина, овқатланишни бошлашингиз мумкин.

Агар ресторанга сиз танимаган кишилар ҳам таклиф этилган бўлса, столда овқатланиш бошлангунга қадар танишган маъқул. Таомга таклиф этишда куйидаги қоида амал қилади: кичиклар катталарга, эркаклар аёлларга, агар стол атрофида нуфузли меҳмон бўлса, аввало унга таклиф этилади.

Йирик меҳмондорчиликларда, маълумки, залга кирганда меҳмонларнинг ислари кўрсатилган ҳолда стол атрофида ўтириш тартиби чизмаси бўлиши керак. Ҳамма ўз номи қайд этилган жойга ўтиради.

Кўлгина ресторанларда таомнома бўлади. Официантлар таомномани кўришни барча ташриф буюрганларга таклиф этади. Столда фақат битта таомнома қогози бўлса, у аввал аёлларга таклиф этилади. Ресторанга тушлик иш юзасидан уюштирилган бўлса, биринчи бўлиб таклиф этилган киши буюртма беради. Таклиф этган киши таклиф этилган киши буюртирган таомдан ўзига ҳам олиб келишларини илтимос қилиши мумкин. Таомномада қайд этилган таомлар билан таниш бўлмасангиз, официант билан маслаҳатлашинг.

Ҳашаматли ресторанларда таомномада нархлар кўрсатилмайди. Фақат фирмага хос таомлар нархи кўрсатилиши мумкин. Агар сизни ресторанга таклиф этишган бўлса, қиммат таомга кўп миқдорда буюртма берманг. Аммо овқат танлашда ортиқча камтарлик ҳам қилманг. Биринчи ҳолатда ортиқча исрофгарчиликка йўл қўйган бўласиз. Иккинчи ҳолатда эса таклиф этган кишининг бу таомлар пулини тўлашга қурби етмайди, деб хафа қилган бўласиз.

Ҳозирги вақтда агар аёл киши махсус таклиф этилмаган, ўша жойда танишини учратиб қолган бўлса, унинг ўзи учун тўлаши уят ҳисобланмайди. Аёл официантга ўзи буюртирган таомларга алоҳида ҳисоб олиб келишини эслатиб қўйиши керак. Бундай ҳолатда эркак киши ўзига алоҳида ҳисоб олади.

Ресторандаги хизмат кўрсатишдаги камчиликлар ҳақида сукут сақлаш ҳам ярамайди. Жиҳозларни янгилаб келиш ва ҳоказолар ҳақида официантга бошқа столдагиларнинг эътиборини тортмайдиган ҳолатда, хотиржам айтинг.

Таомнинг сифати ҳақида жиддий эътирозингиз бўлса, маъмурлардан бирон-тасини столга чақиринг.

Таклиф этган киши ресторандан биринчи бўлиб чиқади.

Театр ва концертда

Театрга ким билан боришингиздан қатъи назар, бу кун сиз учун байрам. Аммо сизнинг ишдан кейин қайта кийиниб келишингизга вақтингиз йўқ. Бундай ҳолларда ишга кийиб борадиган костюмингизга бироз байрамона тус беринг. Эркаклар костюми албатта тўқ рангли, оч рангли қўйлак, бўйинбоғ

бўлиши кераклигини ҳисобга олинг. Аёллар кўркам костюм ёки кўйлак кийишлари мумкин.

Агар театрға икки киши бораётган бўлсангиз, шеригингиз билан қандай кийим кийиш ҳақида маслаҳатлашинг. Спектакль тақдимотига махсус таклифнома билан таклиф этилган ҳолатларда эркаклар смокинг, аёллар кеча либосини кийиб боради. Қишда аёлларға ўзи билан туфли олиб боришлари ва уни ҳожатхонада алмаштириб олишларини тавсия этамиз.

Театрға келишдан олдин ўткир ҳидли таомларни истеъмол қилманг. Умуман, кучли ҳидлардан қочишга ҳаракат қилинг. Сизнингча қиммат ва яхши туюлган атир театрдаги бошқаларға ёқмаслиги мумкин.

Театрға спектакль бошланишидан 15-20 дақиқа олдин келиш қабул қилинган. Театр вестибюлига кираётганда эркаклар бош кийимини ечади.

Эркаклар театрға кираётганда хонимларининг пальто ёки плашини ечишга кўмаклашади, сўнгра ўзиникини ечади. Устки кийимларни гардеробға қолдираётганда номерни ўзингизда олиб қолманг. Аёллар уни одатда безакли сумкачаларига солиб қўяди.

Томошабинлар залига эркак киши биринчи бўлиб киради. Жой танлаётганда эркак киши ўтирганлар қатори бўйлаб олдинда юради, ўтираётганда эса аёл киши биринчи ўтиради.

Залда танишларингизни учратиб қолсангиз, уларға енгилгина бош силкиб, табассум қилиб қўйинг. Танишингизни баланд овозда чақириш ёки бир неча қаторлар оралаб у билан суҳбатлашиш одобсизликдир.

Агар томошабинлар залидаги ўз жойингиз сизни қаноатлантирмаса, бошқаларнинг жойини эгаллаб олманг. Томошабинлар залига кирганингизда жойингизни бошқа биров банд қилиб ўтирганини кўрсангиз, бориб, унга ўз чиптангизни кўрсатинг, хушмуомалалик билан жойингизни бўшатиб беришини сўранг. Агар хатолик билан бир жой икки кишига сотилган бўлса, муаммони ҳал этиб бериши учун капелъдинер (томошабинларнинг чиптасини текширувчи, залда тартиб сақловчи театр ходими)га мурожаат қилинг.

Партер, амфитеатр, бельэтажда учинчи кўнгиروقдан сўнг чироқ ўчгунча жойингизни эгалласангиз кеч бўлмайди. Жойингиз ўрта қаторларда бўлса, анча эртароқ бориб жойингизни эгалланг. Жойингиз четда бўлса, кўп марта ўтириб турмаслик учун бошқа томошабинларни ўтказиб юборинг.

Томошабинлар залида тўғри ва тинч ўтириш керак. Креслонинг тирсаққўйгичини банд қилиш яхши эмас. Ёнингиздаги киши ҳам унга тирсагини қўйиши мумкинлигини унутманг. Оёқларингизни узатиб ўтирманг. Театрға вақтида боришга ҳаракат қилинг. Агар кеч қолсангиз, фақат четдаги жойға бўш бўлса-

гина ўтиришингиз мумкин бўлади. Ёки акт тугагунча тик туришингизга тўғри келади.

Актёрларнинг муваффақиятли ижросига нисбатан бўлган ҳис-ҳаяжонингиз ва бошқа туйғуларингиз залдаги тинчликни бузмасин. Театрда паст овозда суҳбатлашинг. Кимдир спектакль давомида суҳбатлашиб халақит бераётган бўлса, ундан секинроқ гапиришни илтимос қилинг. Театр ва концертда мобил телефонларини ўчириб қўйиш шарт.

Театрда ўзни яхши тутишнинг муҳим ва биринчи шarti – тинчликни сақлашдир.

Томоша ва ўйин бўлаётганда ёнингиздагиларни савол бериб безовта қилиш одобсизликнинг қўпол кўриниши.

Экскурсияда, музейда

Яхши тарбия кўрган инсон гид (туристларга тушунтиришлар берувчи киши)нинг сўзларига диққат билан тинглайди. Агар сизга нимадир ёқмаса, бирор нарсага қўшилмасангиз, жаҳлингиз чиқмасин ва экскурсия раҳбари билан тортишиб кетманг. Гуруҳнинг бошқа аъзолари билан баланд овозда гаплашманг, экскурсия бошлиғи махсус қилган танаффусда саволларингизни беринг. Пиёда саёҳат қилаётган бўлсангиз, гидга жуда яқин юрманг, бу бошқаларга халақит бериши мумкин. Автобусда экскурсия қилаётганда сиз томондан кўринмайдиган бирор архитектура ёки объект ҳақида гапирилаётганда унга қарама-қарши ойнадан қараш учун ўрнингиздан ирғиб турманг. Эшикдан биринчи бўлиб чиқишга шошманг; гид автобусдан ҳамма тушиб олмагунича ҳикоясини бошламайди. Экскурсия охирида гидга миннатдорчилик билдириб, хайрлашинг.

Музейни бориб кўришда олдиндан тайёрланган маъқул. Музей катта бўлса, унда айнан нималарни кўрмоқчи эканлигингизни аниқлаб олинг. Музей каталоги ёки кўргазмалар йўлномаси ёрдамида буни ҳал этишингиз мумкин. Сиз ўзингизни қизиқтирган асарларни ёки бирор рассом, ҳайкалтарошнинг ижодини танлашингиз мумкин.

Музей ва кўргазмаларда бош кийимини ечиб, гардеробда қолдиришингиз, сумка ва портфелларни сақлаш хоналарига беришингиз мумкин. Уй-музейда махсус пойабзал кийилади. Экспонатларни томоша қилаётганда жуда яқин бориш, қўл билан тегиш мумкин эмас. Томоша давомида дўстингиз билан фикр алмашаётганда секинроқ гапиринг. Суҳбатингиз ҳеч кимга халақит бермасин.

Бошқа томоша қилувчиларга яқин борманг ва бошқа одамларнинг эътиборини ўзингизга яққол тортманг. Одатда кўргазмада кўргазма муаллифини табрик-

лашади, сиз у билан таниш бўлсангиз, унинг ижоди ҳақида суҳбатлашишингиз мумкин. Агар таниш бўлмасангиз, муаллифни табриклашга боринг, унинг ижодий ишларини кўрганингиздан мамнунлигингизни айтинг. Унга бу ёқади. Ҳар қандай рассом, ҳайкалтарошга унинг ижоди ҳақида баҳо қимматли бўлади.

Кутубхонада

Кутубхонада оддий қоида амал қилади – бошқа китобхонларга халақит бермаслик. Кўпгина одамлар кутубхонада шунчаки мутолаа қилмайди, балки ишлайди. Йирик кутубхоналарда кўпчилик ўз номзодлик ишлари, мақолалари, илмий ишлари устида изланиш олиб боради, ноёб китоблар ва газеталарни ўрганади.

Кутубхонанинг ўқув залига қоғоз ва ручка олиб кирилади. Кийимлар, сумкалар гардеробда қолдирилади.

Кутубхонада китоблардан тўғри фойдаланинг. Ундан жуда кўпчилик фойдаланиши кераклиги ёдингизда бўлсин. Китобни эҳтиёткорлик билан варақланг, уларни букламанг.

Китобхонларнинг мажбуриятлари:

- Адабиётни олаётганда унинг аҳволини тезда кўздан кечириб чиқинг. Китобни қайтараётганда унга сиз шикаст етказган бўлиб қолмаслигингиз учун ундаги камчиликларни кутубхона ходимига айтинг.

- Кутубхонага кирганда портфель, сумка ва бошқа нарсаларни сақлашга топширинг.

- Устки кийимни гардеробга беринг.

- Мобил телефонида махсус ажратилган жойдагина фойдаланинг.

- Барча берилган материаллар назорат қоғозига ёзиб қўйилади. Назорат қоғози адабиёт қайтарилгач белгилаб қўйилади. Бу кутубхонадан чиқиш рухсатномаси бўлиб хизмат қилади.

- Китобхонлик билети йўқотиб қўйилганда рўйхатга олиш бўлимига ариза ёзилади. Китобхонлик билетининг дубликати ариза ёзган кунингиздан бошлаб бир ой давомида берилиши керак.

- Адабиётларни қидириш бўйича саволлар билан маълумотлар бериш бўлимига мурожаат қиласиз.

- Нашрларни ксеронусха қилиш «Ҳужжатлардан нусха олиш қоидалари»га кўра амалга оширилади. Қўшимча фонддаги китоблардан нусха олиш мумкин. Асосий фонднинг китобларидан тўлов асосида нусха олинади.

- Билет ёки назорат қоғозини бошқага бериш, бошқаларнинг билет ва назорат қоғозидан фойдаланиш ман этилади.

– Китоблар, журналлар, газеталар, карталар, бошқа нашр материаллари, сураатлар, видеокамера, микрофильмлар, нусха кўчирувчи қоғозлар, калька, фотоаппаратлар, плейерлар, магнитофонлар ва бошқа аппаратуралар олиб кириш мумкин эмас. Ўқув залидан китобларни олиб чиқиш ман этилади.

– Чекиш ва ичиш махсус ажратилган жойларда амалга оширилади. ,

-- Китобга белгилар қўйиш, чизиш, расмларни кўчириш, йиртиш мумкин эмас.

– Кутубхона биносида ва ўқув залида тинчликни ва тартибни бузиш тақиқланади.

– Каталогдан карточкани чиқариб олманг.

Кутубхонадан фойдаланиш қоидалари бузилганда китобхон маълум бир муддатга кутубхонадан фойдаланиш ҳуқуқидан маҳрум этилади.

Меҳмонхонада

Саёҳатга чиққанда ёки иш юзасидан бирор жойга борганда бизга меҳмонхона зарур бўлади. Туристлар билан ишлаш фирмаларида турли меҳмонхоналар, уларнинг хизмат кўрсатиш даражаси, хоналарининг сони, бассейн, спорт заллари ва хоналарнинг ўртача нархлари, манзили, телефон рақамлари ҳақидаги барча маълумотлар мавжуд. Меҳмонхона танлашингизда йўлқўрсаткич, маълумотномалардан ҳам фойдалансангиз бўлади.

Меҳмонхона танлашда сафарингиздан мақсад нима эканлигига ҳам эътибор қаратинг. Ишбилармонлар одатда нуфузли меҳмонхоналарда тўхташади. Меҳмонхонани танлаб бўлгач, ўз ишларингиз, иш юзасидан бўлган шерингиз билан қаерда учрашиш мумкинлигини белгилаб олинг.

Рўйхатдан ўтаётганда хонангиз учун тўланадиган ҳақни аниқлаштириб олинг.

Қатор меҳмонхоналарда сочиқ, чойшаблар, пардоз-андоз буюмлари текинга берилади.

Баъзи меҳмонхоналарда эса спортзал, бассейн ёки саунадан тўловсиз фойдаланиш мумкин.

Хонада кир чойшаблар учун сават бўлмаса, нарсаларни ювишга бериш учун оқсочни чақиринг.

Барча меҳмонхоналарда ички телефонлар учун қўшимча ҳақ олинмайди. Агар сизни барвақт уйғотишларини истасангиз, белгиланган вақтда телефон қилиб уйғотишларини маъмурлардан илтимос қилсангиз бўлади. Меҳмонхона маъмурлари баъзи хизматларни бажаради; номингизга келган хатни қабул қилиб олиши, такси чақориши мумкин ва ҳоказо.

Бошқа шаҳарга келганда, командировкада сизни ҳужжатлар ва пулларни қаерда сақлаш муаммоси ўйлантириши табиий. Афсуски, кўпчилик меҳмонхонадан чиқаётганда қимматбаҳо қоғозлар ва ҳужжатларини ўзлари билан кўтариб олади. Бу хавфли. Бу киссавурларни ўзингизга жалб этади. Шунинг учун меҳмонхонага жойлашаётганда ҳужжат ва пулларингизни қаерда сақлашга қолдиришингиз мумкинлигини сўраб билиб олинг. Қимматбаҳо нарсаларни сақлашга қолдираётганингизда, ўзингиз билан олиб юришингиз учун паспортингизнинг асосий бетидан фотонусха олинг. Пуллардан бир-икки кунга етгулигини олинг. Сақлашга топширишдан олдин кредит карточкангизнинг рақамларини ёзиб олинг. Агар у йўқолиб қолса, тезда ҳисобингизни ёпиб (заблокировка) қилиб қўясиз.

Кетаётганда меҳмонхона харажатларини тўлагач, маъмурларга илтифотли хизматлари учун миннатдорчилик билдиринг.

Касалхонада

Касалхонага ҳол-аҳвол сўрагани борганда, гардеробга кийимингизни қолдириб, гардеробчидан сотиб олган полиэтилен пакетни пойабзал устидан киясиз. Дўхтир рухсат берган озиқ-овқат маҳсулотлари ва ичимликлар олиб кирилади. Касалхонага ўрта ҳисобда мевалар ва минерал сувлар олиб борилади. Баъзан ҳиди ўткир бўлмаган гуллар, китоб, қоғоз сочиқчалар олиб келиш ортиқчалик қилмайди.

Бемор билан гаплашганда унинг касаллиги ҳақида гаплашиш маслаҳат берилмайди. Унга ёмон хабарларни айтманг. Жим ҳам ўтирманг, ёруғ, умидли, қувноқ гаплардан сўзланг.

Беморнинг гапларини диққат билан тингланг, айниқса, бу унинг дори-дармонлар ҳақидаги бирор илтимоси бўлса. Уни даволаётган дўхтирдан кейинги келишингизда уларни олиб келиш ёки келмаслигингизни аниқлаштириб олинг.

Бемор бедаво дардга йўлиққан бўлса, бу бутунлай бошқа масала. Беморни ҳаёт қувончларига шерик қилиш қийин. Айниқса, у ўз касаллигининг жиддийлиги ҳақида билса. Беморга таскин беринг. Унга Худодан умид узмаслиги, бахтиёр кунларнинг келишига ишониш лозимлигини айтиш мумкин.

ИШГА ЖОЙЛАШИШ

Иш топиш ва уни йўлга қўйишда ўқувчиларимизнинг диққатини бу муаммонинг муҳим жиҳати маънавий-ахлоқий жиҳат эканлигига қаратмоқчимиз. Этика меъёрларига риоя қилган ҳолда иш қидирасиз ва охир-оқибат иш жойи топасиз, аммо у ерда сизнинг мутахассислигингизга зарурият бўлмаса-чи?

Бундай муаммолар долзарб мавзуга айланмоқда. Фан ва саноатда илмли, катта тажрибага эга мутахассисларни хорижий агентликлар ўзларига чорламоқда.

Кўнглингизни чўктирманг, барча қийинчиликларга қарамай ўзингизга мос иш топишингизга ишонинг. Лекин ўзингиз истаган иш учун сизнинг билим ва тажрибангиз замон талабига жавоб бериш кераклигини ҳам билиб қўйинг.

Иш қидираётганингиз сизни ҳамма жойда, транспортда, кўчада, уйда ҳам безовта қилади, ўйлантиради. Масала жиддий. Аммо сиздаги ҳазилкашлик, руҳингизнинг тетиклиги сизнинг чинакам маънода "яшаётганингиз"ни англатади. Агар сиз яшамасдан шунчаки кун кўраётган бўлсангиз, бу жуда ёмон. Бундай ўйлар ва ҳаётиники миянгиздан чиқариб ташланг. Шуни билингки, сиз ўз ватанингизнинг фуқаросисиз ва ҳамма қатори ҳуқуқларга эгасиз. Иқтисодиётда сиз билишингиз керак бўлган битта қонун бор. У ҳам бўлса, моддий олам қонунларига биноан кўп ҳолларда бизнес суиистеъмол қилиниши ҳақидаги ҳақиқатдир. Бунинг жабрини эса кейинги авлод тортади, худди отанинг қилган гуноҳи болаларга ўтгани каби.

Иш топиш ҳақидаги муаммо фақат сизни эмас, кўпчилиكنи ташвишлантиради. Сизга нима мос, нима муносиб эмаслигини аниқ билишингиз керак. Сизнинг билим ва иш амалиётингизда бўшлиқ борлигини тан олишдан қўрқманг, янги касбингизни ўзлаштириб олишга ҳаракат қилинг. Сиз тўплаган маълумотлар бу мавзуда сизга ёрдам беради. Агар сиз Интернетга уланган бўлсангиз, бу жуда яхши. Иш билан таъминловчи агентликлар сизга ёрдам бериши мумкин. Яна сиз дўстларингиз тавсия қилаётган ишга бориб кўринг. У ерда ўзингизни жудаям яхши мутахассис сифатида намоён қилишга интилинг ва албатта, дўстларингиз сиз ҳақингизда раҳбарга яхши гаплар айтади.

Ҳозирги кунда ҳар томонлама мукамал, ҳаракатчан, ўз ишининг устаси бўлган, етарли иш тажрибасига эга бўлган мутахассислар талаб қилинаётганини ҳисобга олинг. Шунинг учун ортиқча орзуларга берилмасдан, ўзингизга мос иш топишда дуч келишингиз керак бўлган рад жавобига ҳам тайёр туришингиз керак. Бу ҳолатда қаттиқ тушкунликка тушиш ярамайди. Қаршиликларга

қарамасдан қўл сиптаманг. Сизни рад қилишгани ҳеч нарсани англатмайди, бошқа ҳолатда ҳам худди шундай бўлиши мумкин эди-ку. Бундан ташқари, меҳнат бозорида шафқатсиз рақобат мавжуд, ҳеч ким сизга “Бош директор” вазифасини тайёр қилиб турмайди. Бироқ баъзида сизни камчиликларингизга қарамасдан кучоқ очиб кутиб оладиган, қўл пул ваъда қиладиган жойлар шубҳали бўлиб туюлиши мумкин. Алоҳида хусусий ташкилотларнинг эса ишга қабул қилиши чекланган. Ёшингиз 30-40 ёки 30 ёшгача бўлиши керак, баъзида миллатингиз, қадди-қоматингиз, иш тажрибангизга қараб ишга қабул қилишади. Бирор жойга ишга қабул қилинсангиз, бу жойни яхшилаб ўрганиб чиқинг, эҳтиёткорликни унутмаган ҳолда барча нарсага риоя қилинг. Яна сиз эҳтиёт бўлишингиз керак бўлган асосий нарсаси шуки, сизга катта маош ва бойлик ваъда қиляётган иши юришмаган ташкилот тузғонига тушиб қолманг. Агар шундай бўлса, оқибат бор пулингиздан ҳам ажраб қоласиз. Ҳадеб иш жойингизни ўзгартиравериш ҳам сиз ҳақингизда яхши фикрда бўлишларига халақит беради. Шунингдек бир мутахассислик бўйича етук ходимга айланишингиз мумкин бўлмай қолади, яъни сизни янги ишхонага аввало оддий ходим қилиб олишади. Янги иш жойида ўз ўринингизни топишингизга эса анчагина вақт керак бўлади.

Агар сизни қандайдир иш ўта қизиқтириб қолса, бу ташкилот ҳақида маълумот тўпланг, яъни кичкина текширув ўтказинг, у ернинг хизматчилари, қоровуллари билан гаплашиб кўринг. Агар сизда тавсиянома бўлса, жуда ажойиб бўлар эди. Сизда тавсиянома бўлиш-бўлмаслигидан қатъи назар ўзингиз ҳақингизда резюм тузиб олишингиз керак. У қисқа ва лўнда, таржимаи ҳолингиз ҳақида асосий маълумотлар акс этган бўлиши керак. «Резюм» французча сўз бўлиб, сиз ҳақингиздаги қисқача маълумотдир. Унда миллатингиз, яна ўз-ўзингизни мақтамаган ҳолдаги бор гап, қисқача эссе, сизнинг такрорланмас портретингиз акс этади. Сиз бирор жойга топширган резюм сиз ҳақингиздаги маълумотларни уларга таништиради ва улар ўзларининг бўлажак ишчилари ҳақида маълумотга эга бўладилар.

«Инсон – ўзингга ўзинг ёрдам бер!» – деган эди Нитше. Чиндан ҳам сизга ягона ёрдам бериши мумкин бўлган одам бу — ўзингиз.

Ишга қабул қилиш суҳбати

Суҳбат учун таклиф олганингиздан кейин, ташкилотга қўнгиरोқ қилиб борадиган кунингиз ва вақтини келишиб олинг. Шунда бошқалар вақтини қадрлашингизни кўрсатган ҳолда ташкилотдагиларнинг ҳурматини қозонасиз. Суҳбатга бораётганда эртaroқ боринг, бу кеч қолгандан кўра яхшироқ. Лекин жудаям эрта бориш шарт эмас.

Сухбат ўша одам ҳақида кўпроқ маълумотга эга бўлиш ва у одамнинг яхши-ёмон томонларини кўриш, ўзи билан жонли мулоқотда бўлиш мақсадида ўтказилади.

Бўлажак бошлиқ ва кадрлар бўйича менеждер билан учрашув ўзингизга берилган саволларга жавоб берган ҳолда кимлигингизни амалда кўрсатиш ва жонли мулоқот чоғида ўзингиз ҳақингизда тўла маълумот беришдир. Шунинг учун сухбатга яхшилаб тайёргарлик кўриш керак. Булардан ташқари ташқи кўринишингизга ҳам алоҳида эътибор беринг. Биринчидан, учрашувга мос кийиниш керак, иккинчидан, палапартиш ташқи кўриниш ва ўзингизни тутишингиз билан раҳбарни менсимаётганингизни намоиш қилаётган бўласиз.

Кўринишга кўра кутиб олишад

Аёлларга қараганда эркаклар кийими консервативроқ бўлади. Иш қидираётган эркакнинг 2 та костюми бўлиши керак: биттаси – кундалик юриш учун, иккинчиси учрашувлар, тадқиқотлар, интервьюлар, сухбатлар учун кийилади. Кунда кийиладиган костюм – майда катакли ёки йўлли материалдан тикилади. “Байрамона” костюм олатда жиддий тусда бўлиб, тўқ кулранг, зангори ёки қора матодан тикилади. Ёки бу рангларни бир-бирига аралаштириб тикиш ҳам мумкин. Костюм, кўйлак ва галстук бир-бирига мос келиши керак. Бундай костюмга тўқ жигарранг ёки қора рангли туфли мос тушади. Ишхонада спорт кийими, спорт пойабзали, яъни кроссовка кийманг. Дастрўмолча олишни унутманг.

Аёллар сухбатга чиройли костюм кийиб боришлари керак. Бу дегани ўзига жуда ортиқча зеб бериш эмас. Чунки кийим-бошингиз сиз ҳақингизда кўп маълумот беради. Бу ҳолатда ҳеч қачон ўта очиқ рангли, кўзни чарчатадиган ялтир-юлтур кийимлар киймаслик керак. Сухбатдан олдин эркаклар сочларини тартибга келтириши ва ташқи кўринишига эътибор бериш учун сартарошхонага борсинлар.

Аёллар сочлари чиройли ва текис бўлиши керак, ҳеч қачон тўйга кетаётгандай дабдаба билан соч турмаклатманг. Ташқи кўринишингиздаги камчиликни ҳар қандай одам дарров сезади ва сизга нисбатан яхши фикр уйғонмайди. Хуллас, сизнинг кўринишингиз вақтида ухлаб дам оладиган, тартибли инсоннинг ҳаётдан мамнун қиёфасини яратсин ва ўзгаларда шундай маълумот берсин. Ҳатто бундай бўлмаса ҳам бутун кучингиз билан бунга ҳаракат қилинг. Ночор эканлигингизни ҳеч қаерда сездирманг. Бундайларни ҳеч қаерда, ҳеч ким, ҳатто қариндошлар ҳам хуш кўрмайди.

Бошлиқ билан суҳбат

Иш қидириб борган ташкилот остонасига қадам қўйган пайтингиз кўнгилдаги ҳаяжонни босишга ҳаракат қилинг. Бу даргоҳда сизни ишга олмасликлари ҳам мумкин. Бу фожиа эмас. Яна ҳаяжонингиз, уятчанлигингиз ёки агрессив хатти-ҳаракатингиз муродингиз ҳосил бўлишига халақит беради.

Сиз эшигини очиб кирган хона соҳиби сизни ўзи ўтиришга таклиф қилмаса, ўтирманг. Ўтиринг, деб ишора қилинган стулни у ёқ-бу ёққа силжитманг. Балки секингина столга яқинлаштириб, ўтиринг. Одоб сақлаб ўтиринг, энгашиб, қийшайиб, оёқларингизни чалиштирманг. Бу ўринда қулоғингизни қашламоқчи бўлишингиз, кўлингизда қаламни ўйнаб ўтиришингиз каби ҳолатлар тарбиянгиз пастлиги ҳақида тасаввур пайдо қилади.

Биринчи бўлиб гап бошланг. Хушқайфият билан саломлашиб, сизга савол беришларини кутинг.

Одатда суҳбат бошида ўзингиз ҳақингизда гапириб беришингизни сўрашади. Сиз ўзингиз ҳақингизда нима дейишингиз лозимлигини олдин ўйлаб, пишитиб қўйган бўлишингиз керак.

Хотиржам ва бир маромда гапиринг. Маълумотингиздан тортиб шахсий сифатларингиз ҳақида бир бошдан сўзланг. Ўзингизни ортиқча мақтаб ҳам юборманг ва камситманг ҳам.

Кейин бевосита меҳнат фаолиятингиз ҳақида савол беришади. Иш берувчи ўз ишингизнинг устаси эканлигингиз ҳақида резюмда ёзганларингизни суҳбат асносида текшириб кўради. Шу боис бу суҳбатда ҳамма билим ва тажрибаларингизни яхшилаб гапириб беринг.

Агар шахсий ташриф қоғозингиз бўлса, уни тўпла-тўғри иш берувчининг қўлига тутқазишингиз ёки столи устига қўйишингиз мумкин. Яхшиси, ташриф қоғозингизни котиба қизга қолдириб кетганингиз маъқул. У эса бошлиғига бериб қўяди.

Иш берувчи сизга бераётган саволларгагина жавоб беринг, фикрингиз четга чалғимасин. Агар суҳбатдошингизни сизнинг саволга берган жавобларингиз ва бошқа жиҳатларингиз қониқтирса, унда суҳбатнинг иккинчи қисми бошланади. Унда сизга ташкилот ҳақида, сизга қандай мансаб ваъда қилинаётганлиги, мавжуд шарт-шароит ва қонун-қоидалар тўғрисида гапирилади.

Уни диққат билан тингланг. Ва ўзингиз учун ноаниқроқ туюлган ҳолатларни қайтадан сўранг. Агар қўшимча саволларингизга берилган жавоблар сизни қониқтирмаса, хайрлашиб, эшикни секин ёпиб ташқарига чиқиб кетишингиз мумкин.

Агар ташкилотдаги шарт-шароитлар сизга маъқул келса, бу ҳақда суҳбатдошингизга билдириб қўйинг.

Агар сиз ҳам иш берувчига маъқул келсангиз, биринчи бўлиб масаланинг моддий томони ҳақида сўз очинг. Лекин бу масалада даллолга айланиб кетманг.

Хуллас, ишга киришга қилган ҳаракатингиз ё омадли, ёки омадсиз тугайди. Ҳатто омад сизга кулиб боқса ҳам, шошилмасдан, яна бир карра ўйлаб кўринг, фирма, ташкилот фаолияти билан яна-да яқинроқ танишишга ҳаракат қилинг. Яъни, етти ўлчаб бир кесинг. Бу нарса бошлиқнинг назарида ҳам қимматингизни оширади.

Яхши таассурот уйғотиш

Иш излаб борган жойингизда ўзингиз ҳақингизда яхши таассурот уйғотишингиз керак. Бунинг учун қуйидаги қоидаларга амал қилинг:

1. Сизнинг дастлабки айтган сўзларингиз аҳамиятли бўлиши лозим. Масалан, “Мен билан учрашишга рози бўлганингиз учун раҳмат”, “Сиз билан танишганимдан хурсандман”, “Учрашувга таклиф қилганингиздан мамнунман”, дейишингиз мумкин.

2. Учрашган кишингизга илтифот кўрсатинг, сўнгра суҳбатга киришганингизда, унинг исмини чиройли талаффуз қилиб, ҳурмат билан тилга олинг.

3. Бошқаларга эътибор қаратинг. Кўзларига боқиб, табассум билан муомала қилинг. Бу сизни тинглаётган кишида сўзларингизга ишонч туғдиради. Ёки сиз тинглаётган кишини сиз билан эркин суҳбатда бўлишига имкон яратди.

4. Ўзингизнинг қадам ташлашингизга эътибор беринг. Сизнинг ҳар бир одимингизда ўзингизга бўлган ишонч сезилиб туриши лозим, асло ҳорғин қадам ташламанг. Сизнинг ҳаётсеварлигингиз ва кайфиятингиз, олға интилишингиз қадамларингизда сезилиб туради. Яна унутмангки, жуда кўлчилик инсонлар серғайрат ва хушчақчақ одамларни ёқтиради.

5. Ташқи кўринишингизга эътибор беринг. “Ҳамма жойда ҳам инсонни кийинишига қараб кутиб олишади”, деган сўзларни минг бора эшитгансиз. Нега энди, сиз бунга амал қилмаслигингиз керак? Кийим китобнинг ажойиб муқовасидай гап. Чунки чиройли муқовадаги китобни кўрган одам, унинг ичида нима ёзилганига қизиқиши табиий. Худди шунингдек, сизни илк бора кўриб турган одамларнинг эътиборини қозониш ва қизиқишини уйғотишингиз учун сиз ҳам дид билан кийиниб олинг. Албатта, бу ҳақда истаганингизча маълумотни ушбу китобдан топсангиз бўлади. Аммо ижобий таассурот қолдириш учун энг аввало нималарга бефарқ бўлмаслигингизни билиб олинг.

Биринчидан, сочингизнинг турмаги батартиб бўлиши ва у қиёфангизга ярашиб тушиши лозим.

Тақинчоқларингизни қаерга ва қандай учрашувга бораётганлигингизга кўра тақинг.

Оёқ кийимингиз ҳамиша озода ва янгидай кўриниши керак.

6. Сўзлаётган сўзингиз — бу сизнинг маънавий даражангизни кўрсатувчи энг муҳим восита. Шунинг учун сўзларни чиройли талаффуз қилишни ҳам билинг. Ва суҳбатингиз тингловчининг жонига тегмаслигига эришинг.

7. Кўча сўзларини ва жаргонга оид сўзларни ишлатманг. Чунки сиз ҳар қанча маданиятли бир инсондек кийиниб олган бўлсангизда, кўча сўзлари сиз билан иш бошлаётган ёки эндигина танишиб турган кишида ёмон таассурот қолдириши табиий. Сўзларнинг энг чиройлиси ва таъсирчанроқларини танланг.

8. Ҳиринглаб, ярашиқсиз кулиш ҳам ўзгаларни сиздан узоқлаштириши мумкин. Албатта, кулги яхши, аммо чегарадан чиқиш керак эмас. Унинг устига бу кимгадир ёқади, кимгадир эса йўқ.

9. Қўлингизни яширманг. Хоҳлайсизми, йўқми, чўнтакка яшириб олган қўлдан кўра стол устида қўйилган қўл яхшироқ кўринади. Қолаверса, чўнтакка ёки стол тагига яшираётган қўлларингиз сизнинг ҳадиксираётганингиз ёки ёлғон сўзлаётганингизни билдиради.

10. Ишлаб турган ишхонада имкон қадар сақич чайнаманг, айниқса, кўпчилик орасида. Сақич чайнаш ҳамиша ҳам сизга чирой бағишлаб турмайди ва қолаверса, бу бошқаларга малол келиши, сиз маданиятсиз киши бўлиб кўринишингиз мумкин.

11. Йўталишга одатланиб қолиш ҳам суҳбатни бир неча бора узиб қўяди, фикрларни чалкаштиради. Агар шундай вазиятга тушиб қолсангиз, яъни йўталгингиз келса, иложи борица уни ютишга ҳаракат қилинг.

Тавсиянома-хат ва таклиф-хат ҳақида

Тавсиянома-хатларни турли вариантларда ёзиш ва тайёрлаш мумкин.

- Матн, албатта, яхши сифатли қоғозга ёзилиши (печат қилиниши) шарт. Бундай хат конвертнинг юқори, чап томонидаги маъзилни такрор ёзиш билан бошланади.

Тавсиянома-хат қуйидагича бошланиши мумкин:

“Ҳурматли жаноб Н.Н” ёки “Қадрли жаноб Н.Н”, шундай кириш сўзидан сўнг асосий матн ёзилади.

Иложи бўлса тавсиянома-хат ва ўзингиз ҳақингиздаги маълумотни почта орқали жўнатмай, шахсан ўз қўлингиз билан олиб борсангиз яхши бўлади.

Агар хатни чет элга жўнатмоқчи бўлсангиз, бу ўринда бир оз бошқачароқ иш тутасиз. Яъни кириш сўзини “Қадрли жаноб доктор...” деб бошлайсиз. Бундай хатларга ишбилармонларга хос услубни танланг. Яъни ўз муаммонгизни баён қиласиз, бу ўринда ўзингизни пастга урмайсиз ҳамда яхши мутахассислигингиз сезилиб туриши керак.

УДАБУРОНЛАР ИМИДЖИ

УДАБУРОН ЭРКАК ИМИДЖИ

Китобнинг 1-бўлимида эркаклар кийимига батафсил тўхталган эдик. Шунинг учун энди уларнинг имиджи ҳақида сўз юритамиз.

“Имидж” сўзи инглизчадан олинган бўлиб, “образ, тимсол” деган маънони англатади.

Танишувнинг дастлабки дақиқаларидаёқ сизнинг имиджингиз тўғрисидаги таассурот пайдо бўлади. Кимки ўзининг ташқи кўриниши, ўзини тутиши, равон ва маъноли нутқи, хушмуомала феъли, меҳрибонлиги билан ўзи ҳақида яхши имидж ярата олса, шубҳасиз, омад эшикларини осонгина оча олади.

Кўпинча истеъдодли ва меҳнатсевар, катта имкониятга эга одамлар керакли, зарурий имиджлари йўқлиги боис мансаб пиллапояларидан юқорига кўтарила олишмайди, яъни “ўсмайди”. Бундай омадсизлик асосан ўз имконияти, куч-қудратига етарли баҳо бера олмасликдан, ўзига ишонмасликдан келиб чиқади.

Ўз шахсий имиджини яратишда энг муҳим нарсаси шуки, ўз имкониятини яхши билиш, унга керакли баҳо бера олиш, муайян вазиятларда ўзини тута олишдир.

Аввало, нимага эришмоқчисиз — шуни ойдинлаштириб олишингиз лозим, чунки ҳар бир доиранинг имиджи бўлади.

Танишувнинг биринчи дақиқаларида бизнинг имиджимиз ўзгаларда биз ҳақимиздаги дастлабки таассуротни пайдо қилади. Унутмангки, палапартис кийинган кишини ҳеч қерда хуш кайфият билан кутиб олмайдилар. Имиджингиз сизнинг қизиқишларингизни, инсонларга бўлган муносабатингизни, маданиятингизни англатади. Чунки ўзини ва ўзгаларни унчалик назарга илмайдиган кишиларгина бачкана, палапартис кийиниб инсонлар кўзига кўринишдан андиша қилмайди.

Ташқи кўриниш нафақат аёллар учун, балки эркаклар учун ҳам жуда аҳамиятлидир. Яна бир бора таъкидлаймиз, кийиниш инсоннинг диди, дунёқарашини, қай даражада тартибли эканлигини очиб беради. Сизнинг ташқи кўринишингиз — муваффақиятга эришишингиздаги муҳим омиллардан бири.

Сиз яхши ишга киришни истайсиз, демак, аввало, имиджингизни ўзгартиринг.

Ишбилармон аёл имиджи

Аёлларнинг атрофдагиларда яхши таассурот қолдиришлари учун уларнинг кўринишидаги тўрт жиҳат аҳамиятли ҳисобланади:

- ҳушбичим либос;
- жозибадор соч турмаги;
- ярашиқли пардоз-андоз;
- нозик дид билан танланган аксессуарлар.

Агар сизни жиддий қабул қилишларини хоҳласангиз, йирик осилиб турадиган сирға тақманг, йирик билагузуклар ва узун ҳурпайтирилган сочлар билан юрманг. Бироз қимматроқ бўлсада, сифатли либосларни кийинг. Юбка анча эркин туриши керак, ўтириб-турганингизда ўзингизга қулай бўлсин. Ишхонада бироз атир сепиб юришингиз мумкин. Энг муҳими, сиздан озодалиқ ва тозаликнинг ажиб ҳиди уфуриб турсин.

Сиз ўзингизга ярашган рангни танлашингиз мумкин. Аммо классик услубдаги костюм ва ўта башанг бўлмаган либослар сизга кўпроқ ярашади.

Костюмлар

Аёлларнинг кўримли ва жиддий кўриниши учун костюм зарур. Ранги эса юксак дид билан танланган тўқ кўк, тўқ жигарранг, оч сариқ ёки қора рангдаги костюм бўлгани маъқулроқ. Бундай рангдаги костюмлар сизга кўрк бағишлайди ва бу ранглар анъанавий ранглар ҳисобланади. Кофтангиз эса олатда оқ рангда бўлгани маъқул ва уни костюм рангиги қанчалик мос тушишини ҳамиша ҳисобга олинг. Кофтангизнинг енги узун бўлсин, ҳеч бўлмаганда енги билагингизнинг юқори қисмини ёлиб турадиган бўлсин. Ишхонага ҳеч қачон енгисиз кофта кийманг, агар кийсангиз костюмингизни ечиб қўйманг.

Ёз ва баҳорда очиқ рангли костюмлар кийсангиз бўлади. Масалан, кулранг сарғиш, кулранг, малла. Ҳар қандай аёл бу рангдаги костюмларни кийиши мумкин.

Юбканинг узунлигини танлаётганингизда эса ишхонанангиздаги умумий дидни ҳисобга олишингиз лозим. Юбканинг тиззадан калта бўлмагани ва товонгача тушиб турмагани яхшироқ.

Камар

Камар костюмга мос тушиши керак. Камарнинг қоматингизга ярашадиган ўртача бир рангини танланг. Камарингизнинг ранги туфлингиз ранги билан мос келиши керак, бошқа кийимларингизнинг рангини ҳам унутиб қўйманг.

Агар туфлингиз тўқ рангда бўлса, масалан, малла бўлса, унга сарғишроқ рангдаги юбка ва камар тақинг. Баъзан камарингизнинг ранги юбканинг рангининг айнан ўзи бўлиши мумкин. Юбка камарсиз худди тугалланмай қолган санъат асарига ўхшаб қолиши мумкин.

Қийиқ рўмол

Қийиқ рўмол оддий кўйлак ва нимча билан ярашиб тушади. Улар ҳар қандай кийимнинг кўринишини ўзгартириб юборади. Ҳеч нарса рўмолчалик пальто ёки костюмга чиройли кўриниш бағишлай олмайди.

Газмоллар

Газмол танлашда уни икки қўлингиз билан сиқиб кўринг. Агар уғижим бўлиб қолса, бундай костюмни сотиб олиш керакми ёки йўқлиги ҳақида қайта ўйлаб кўринг. Костюмни эрталаб кийиб чиқаётганингизда бир ҳафтадан бери кийиб юргандек кўринмаслиги керак.

Юз фоиз шерстли газмолдан қилинган либосларгина яна-да кўримлироқ кўринади.

Кофталар

Кофтангизнинг ранги қиёфангизга ярашиб тушиши лозим. Шунингдек, костюмнингизнинг ранги билан бир хил бўлса, аъло бўлади. Ҳеч бўлмаганда костюм ва кофтаннинг ранги бир-бирига мос бўлиши керак. Агар сиз очиқ рангли оқ костюм кийсангиз, тўқ рангли ёки ёрқин рангли кофта танланг. Ҳамиша сифатли, кийинишингизга ва рангингизга мос кофта танланг.

Колготки ёки чулки

Тўқ рангдаги туфли ёки юбка кийган бўлсангиз, сарғиш, оч жигар ранг чулки кийинг. Агар оёқларингиз тўлароқ бўлса, тўқ қора рангдаги чулкини танланг. Нозик, озғин оёқли аёлларга очикроқ рангдаги чулқиларни тавсия қиламиз.

Ўз терингизнинг рангига ўхшаш колготки қора рангли колготкидан кўра яхши кўринади. Аммо ишхонадаги кийиниш билан ҳисоблашганингиз маъқул. Атрофингиздаги аёллар қандай кийинишини ҳам кузатинг, агар қатъий қоидалар бўлса, сиз ишхонангизда кийиниш қоидаларига амал қилганингиз маъқул.

Туфли

Туфли танлаётганингизда урф бўлганидан кўра кўпроқ ўзингизга қулай бўлганини танланг. У қишда совуқ ва қорга чидамли бўлсин, кузда эса ёмғирдан ивиб кетмасин. Ҳамиша ишхонанинг ичида кийиб юрадиган алоҳида оёқ кийими бўлиши керак. Шунингдек, мода соҳасидагиларнинг бир неча маслаҳатларига кулоқ тутинг.

- туфлидаги ранг-баранг деталлар ишхонага эмас, кўпроқ дискотекалар учун ярашади.

- ёйиқ товонли ва жуда ёпиқ типдаги туфлилар шим билан ярашиб тушади. Юбка ва кўйлакка эса унчалик ҳам мос тушмайди.

- туфлидаги мавжуд ортиқча безакдорликни камайтирганингиз маъқул.

- туфлингизнинг товони 5-6 см дан ошмагани маъқул. Синтетик туфли эмас, балки соф теридан қилинган туфлини танлаганингиз яхши. Қишда туфлининг ранги тўқ кўк, қора, жигарранг ёки соф тери рангида бўлгани яхши. Ёзда эса кийимларингизнинг рангига мос келсин, одатда очиқ кулранг ва тўқ қизил рангда бўлади.

Сумка, папка, портфеллар

Ҳамиша соф теридан тайёрланган аксессуар ашёларини танланг. Ўта урф бўлганини эмас, балки классик услубдаги нарсаларни олинг. Худди оёқ буюми каби тўқ кўк, қора, жигарранг ва соф тери рангидан бўлгани яхши. Иш юзасидан бўладиган анжуманларга бир вақтнинг ўзида ҳам сумка ва портфел кўтариб боришингиз мумкин.

Қўлқоплар

Аёллар базмларга узун қўлқоп кийиб, браслет тақиши мумкин, аммо асло қўлқопнинг устидан узук тақиб бўлмайди.

Кўзойнак

Агар сиз кўзойнак олсангиз, у сизнинг юзингизга ва имиджингизга қанчалик мос тушишини ҳисобга олинг. Яхшиси, икки хил кўзойнак танланг, бирини ишхонада, бирини ишдан ташқари учрашувларда тақасиз.

Кўзойнакнинг ранги очроқ бўлганини ишхонага тақинг. Чунки иш муносабатлари юзасидан бўладиган суҳбатларда кўзойнак кўзингизни яширмаслиги, аксинча кўзингиз яхши кўриниб туриши лозим.

Сизнинг тақинчоқларингиз қимматбаҳо бўлиши шарт эмас, муҳими кийган кийимингизга кўпроқ чирой бағишлаши лозим. Масалан, ҳамшиа костюмингизнинг ранги ва услубига мос тушсин. Агар костюмингизнинг тугмалари садаф тугма бўлса, марварид кўзли зирак тақинг. Агар қора костюмингизда тилла рангли тугма бўлса, қора тошдан кўз қилинган тилла зирак тақинг. Шунингдек, зирак юз қиёфангизга мос тушсин. Агар бўйингиз ингичка бўлса, юмалоқ зирак танланг. Агар тўлача бўйин бўлсангиз, бироз узунроқ зирак тақинг. Зирагингиз базмларга бораётгандек бўлмасин, аксинча у оддий ва замонавий кўринишда бўлсин.

Бўйни ингичка ва ўртача аёллар энли маржонни ёқасиз нимча билан тақса яхши кўринади. Агар бўйни калта бўлса, улар узун тилло занжир ёки марварид тақишлари мумкин. Семиз бўйинлилар узун занжир тақиши керак. Озгин бўйинга калта, жуда энли бўлмаган занжир ярашади.

Соатни эса костюмингизнинг рангига мос ва классик услубдагисини танланг. Қора ёки тилла рангли соатлар барча кийимларингизга мос тушиши мумкин.

Баъзи аёллар қулоғига қўш зирак тақиб олишни хуш кўрадилар. Бу сизнинг ўзингизни кўз-кўз қилишни истаётганингизни кўрсатади ва бу ҳалдан ташқари ўзингизга оро берганингиздан далолатдир. Сиз шундай йўл тутингки, ҳар бир кийган кийимингиз ва тақинчоқларингиз бир-бирини тўлдирсин ва буларнинг бари табиий бир жозиба бағишласин.

Соч турмаги

Баъзи аёлларга сочларини ювиши ва қуритишнинг ўзи кифоя қилади, шунинг ўзинёқ уларнинг сочларига кўркамлиқ бағишлайди. Аммо шундай сочлар ҳам борки, уларга чиройли кўриниш бериш учун бир неча воситалар керак бўлади.

Агар сочингизни бўямоқчи бўлсангиз, унинг сизга қай даражада табиий бир жозиба бағишлашини ҳисобга олинг, керак бўлса, мутахассислардан маслаҳат олинг. Агар сочингизнинг асли ранги тўқ бўлса, у ҳолда сариқ ранг сизнинг сочингизга табиийлик бағишламайди. Асли сочингиз ранги оқсариқ бўлса, сизга малла ранг жуда ярашади. Сочингизнинг рангини шундай танлангки, у сизга табиийлик, жозибadorлик ва соғломлик бағишлаб турсин. Юзингизнинг рангини бўғиб қўядиган рангга соч бўяманг, чунки у қошингизнинг рангига барибир мос тушмайди ва бу ҳолатда кўзларингизнинг ҳақиқий жозибасини яшириб қўяди.

Агар сочларингиз елкангизгача тушган ва ундан-уzun бўлса, уларни тепага ёки орқага таранг, чунки бу кўпроқ замонавий услубга кўпроқ мувофиқ келади. Сочингизнинг ранги эса табиий кўриниши керак. Агар сочларингизни бўяб юрсангиз ҳам иложи борица буни у қадар сезилмайдиган қилиб бажаринг.

ТЕЛЕФОНДА СЎЗЛАШИШ

Ҳаётимизга телеграф, радио, кейин телефон кириб келди. Радиотелефон, пейжер, уяли алоқа телефони... Инсон ҳаётининг цивилизацияси ривожланиб бормоқда.

Муҳим телефон сўзлашувлари қисқа, мулойим ва ҳурмат юзасидан бўлиши керак. Тадқиқотларга кўра, тик турган ҳолда гаплашсангиз, овозингиздаги оҳанг қатъийроқ бўлади. Агар креслода ўтирган ҳолатда бўлса, овозингиз юмшоқроқ ва мулойимроқ бўлади.

Телефонда гаплашишнинг бир нечта умумий қоидалари бор. Рақам теришдан аввал ўйлаб кўришингиз керак. Сизнинг кўнғироғингиз хуш келармикан? Телефон қилаётган кишингизни безовта қилиб қўймасмикансиз? Шу тобда сиз кўнғироқ қилаётганингизда уни кимдир безовта қилмаётганмикан?

Ҳар қандай кўнғироқ саломлашиш ва танишишдан бошланади, кейин гаплашишингиз керак бўлган одамни чақириб беришини илтимос қиласиз.

Сўхбатни бошлашдан аввал: «Муҳим ишдан қолдирмадимми?», деб сўранг.

Ёдда тутинг, танишингиз ёки дугонангиз билан шошилмасдан сўхбат қураётган пайтингиз, сизга муҳим иш билан кўнғироқ қилаётган бўлишлари мумкин. Узоқ давом этган сўхбат тармоғингизни банд қилади. Телефон орқали бекорчи гапларни гаплашманг. Агар дўстингиз билан кўнгилдан сўхбатлашмоқчи бўлсангиз, у билан бирор жойда учрашиб гаплашганингиз маъқул. Жудаям кеч бўлиб қолганда танишингизга кўнғироқ қилманг. Агар 5-6 марта чақиргандан кейин телефонни ҳеч ким кўтармаса, шу куни бошқа кўнғироқ қилманг. Агар кимдир рақамни нотўғри териб, сизга тушиб қолса, кўполлик қилмай, майинроқ жавоб беринг. “Кечирасиз, бошқа рақамга тушиб қолдингиз”. Эслаб қолиш зарур бўлган шундай қоида бор: дўстингизнинг уйига огоҳлантирмасдан борманг. Бу телефоннинг афзалликларидан биридир.

Ҳеч қачон телефон қилаётган инсонга “Ким бу гапираётган?” деб сўраманг. Бу одобдан эмас.

Телефонда гаплашаётган вақтда узилиб қолса, ўша одамга қайта кўнғироқ қилинг. Нотўғри уланиб қолган бўлса, гаплашишдан олдин қаерга кўнғироқ қилаётганлигини аниқлаб олинг.

Гўшакдан бақириб гапирманг – бу эшитишни яхшиламайди; яхшиси шошмасдан, сўзларни аниқ ифодалаб гапиринг. Гаплашаётганда шеригингизнинг фикрини бўлманг, охиригача тугатишига имкон беринг. Гаплашаётганда қўпол ҳам, ўта мулойим ҳам гаплашманг. Учрашувга келишиб олаётганингизда, телефонда ҳамма саволларга жавоб берманг. Кимнидир телефонга чақириб беришларини сўрашса, “Ким сўраяпти?” деб қизиқманг. Лекин раҳбарингиз сўраса, қандай жой билан уланаётганингиз, ким гапираётгани, қаердан ва нима мақсадда қандай таништириш кераклиги ҳақида билиб олишингиз керак.

Гўшакни кўтариб қўйиб қўйманг. Яна қўнғироқ қилишлари мумкин. Яхшиси, “20-30 дақиқадан кейин қўнғироқ қилинг”, деб айтинг. Шеригингизга қўнғироқ қилишга келишган бўлсангиз, ваъдангизни бажаринг. Ўта зарур ишингиз бўлмаса, ишдаги одамга шахсий ишлар билан қўнғироқ қилманг. Иш юзасидан бўлса, бир неча дақиқага қўнғироқ қилишингиз мумкин.

Агар уйингизга қўнғироқ қилишса, гўшакни кўтариб, “Эшитаман” ёки “Алло” деб, ўз исмингизни айтманг.

Салом беришади: “Бу қайси рақам?” деб сўрашганда, “Сизга қайси рақам керак?” деб сўранг. Жавоб беришдан кейин шу ёки бошқа рақам, бошқа жойлигини айтасиз. Ҳатто кимдандир хафа бўлсангиз ҳам овозингизни кўтарманг. Сўхбат чоғида ўзингизни тутинг. Огоҳлантирмасдан туриб, эрталаб соат 9. 00 гача, кечқурун соат 22.00 дан кейин қўнғироқ қилманг. Дам олиш кунлари телефонга яқинлашмасдан дам олганингиз маъқул. Танишларингизни кига бормоқчи бўлсангиз, телефонда огоҳлантиринг. Телефон қилган одам сўхбатни тугатади. Телефонингиз олдида ён дафтар ва қалам туриши керак. Ниманидир ёзиб олиш зарурияти туғилса, бу нарсаларни қидириб қолмаслигингиз учун зарур.

Ўта ортиқча мулойимлик ҳам ақлдан эмас. Телефонда ўтирган қизга гапираётганингизда ортиқча сўз ишлатманг. Албатта, “марҳамат қилиб”, “раҳмат” сўзларини ишлатасиз. Бироқ узоқ сўрашиб, бошни қотирмаганингиз маъқул.

Телефонсиз инсонга тез ёрдам кўрсатиб бўлмайди. Бунда бўлиб ўтган воқеани аниқ ва лўнда ифода этиш зарур. Ортиқча гаплар билан вақт йўқотмаган маъқул. Агар фавқулодда ҳодиса бўлган вақтда, қўлингизда телефон бўлса, ёрдам чақириб учун бериш зарур. Қариндошларингиз, дўстларингиз, танишларингизнинг бошига бирор иш тушса, телефон орқали сўраш тўғри келмайди, бундай вақтда уларнинг олдига: “Қандай ёрдам керак?” деб қўнғил сўраб бориш зарур.

Мобил телефонлари (Уяли алоқа воситалари)

Чўнтак, сумка, бўйнимизга осиб юрадиган радиотелефонлар тамаддуннинг олий кўринишидир. Унинг афзаллиги кўриниб турибди. Бу каби телефонлар эркинлик пайдо қилади. Узоқни яқин қилади. Телефон алоқаларининг йўқлиги, илгариги замонларда кўп ноқулайликлар келтириб чиқарарди. Лекин бизда мобил телефон билан гаплашиш одоби шаклланмаган. Кўчада, одамлар орасида кимдир мобил телефон орқали бақириб гаплашаётганининг гувоҳи бўласиз. Трамвай, автобусда кетаётганингизда мобил телефонида гаплашаётган одамнинг овозини ҳамма эшитади. Айтишларича, Японияда автобусда кетаётган бир одам мобил телефонда бақириб гаплашиб кетаётгани учун атрофидаги йўловчилар уни дўппослашган экан. Бу каби муаммоларга биз дуч келмаймиз, деб бўлмайди. Начора, эҳтиёжнинг ўзи қонун-қондаларни пайдо қилади.

Телекс

Телекс — халқаро коммунтаторлик телеграф алоқа тури бўлиб, 100 га яқин мамлакатлар орасида хабар алмашиш ва расмий музокаралар олиб боришга хизмат қилади. Телекс МДХ — халқаро тармоқнинг бир қисми ҳисобланади. Телекс алоқаларнинг бошқа турлари ҳам мавжуд бўлгани ҳолда, бизнинг мамлакатда телекс — ягона халқаро тармоқ ҳисобланади.

Телекс орқали халқаро телеграммалар жўнатмоқчи бўлсангиз, керакли аппарат ва каналга эга бўлсангиз, офисингиздан жўнатишингиз мумкин. Тезкор ва узоқ вақтли хотира, хабарларни дискка кўчира олувчи замонавий дисплей аппаратлар билан жиҳозланган телекс алоқалари жуда қулай хизмат тури ҳисобланади. Лексик ва грамматик характердаги хабарлар телекснинг услуби бўлиб, матн тузишнинг аниқ шакли йўқ. Асосий талаб лўнда ва қисқалиқдир. Шунинг учун телеграмма тили турли хил.

Телексда хабар жўнатишининг яна шундай талаблари бор:

1. Қисқароқ.
2. Лотин ҳарфларида ёзилиши керак (ҳатто матн рус тилида ўтказилса ҳам).
3. АТТН: ёзувларидан керак: исм, фамилия, кейин вергул ёки чизиқча қўйиб-ташкilotнинг номи.

4. Кейинги қатордаги ёзувларидан кейин: бу хабар ким томонидан жўнатилаётгани (сизнинг ташкilotнинг номи) кўрсатилади.

5. Кейин, “RE” белгисидан сўнг қисқа реферат хабар берилиши керак: агар бир телексда бир неча хабар кетаётган бўлса, хабарнинг ҳар бир бўлимига

реферат берилади. Матн тугагандан кейин янги қатордан хулоса чиқариш лозим. Яъни, “TNKS” (Tanks) раҳмат, дейилгач, мухбирнинг исми ва фамилияси ёзилади.

6. Алоқа уланиши билан телекс сиз уланаётган абонент рақамини кўрсатади, бунда сиз тўғри уланганлигингизга амин бўласиз. Кейин керакли хабарни жўнатасиз. Хабарни жўнатиб бўлганингиздан кейин хабар етиб борганлиги ҳақида сизга маълумот келади.

Телексда хабар жўнатаётганингизда, хизмат хабарларини “телеграф тили”да кўрсатишингиз керак. Кўпчилик ташкилотлар ўз хабарларини қисқартириб, шартли белги ва рамзлар орқали жўнатади. Телекс алоқа операторлари бу белги ва рамзларни тушунади ва унга риоя қилган ҳолда қабул қилади.

Телефакс

Факс орқали алоқалар хизматида юборган хат, фотография, ҳар хил суратлар, бутун кўриниши билан намоён бўлади. Хорижда факс алоқалари хабар учун ишончли алоқа бўлгани учун кўпгина ташкилотлар телекс алоқаларидан фойдаланмайди. Телекснинг йўқлиги хориж ташкилотлари учун аҳамиятли эмас, лекин Россия ташкилотларининг катта қисми ташқи иқтисодий алоқаларда телексдан кенг фойдаланади.

Хабар жўнатаётганда мамлакат ичкарасида ёки халқаро телефон алоқалари орқали хабар жўнатилаётган абонент рақами терилади, олдиндан телефакс рақамини териб хорижий ҳамкорингизга жўнатиш учун буюртма қиласиз. Чунки сиз халқаро хабар жўнатишда мамлакат коди, шаҳарнинг аниқ коди ва хабарни қаерга жўнатаётганингиз тўғрилигига ишонч ҳосил қилишимиз керак. Масалан, сиз Парижга телефакс алоқаси буюртма қилмоқчисиз. Телефончи аёлга шундай мурожаат қиласиз: “Марҳамат қилиб, Францияга телефакс қабул қилсангиз. Код 33, Париж, код 01”. Кейин хабар жўнатадиган абонент рақамини берасиз. Олинган маълумотларни бутун кўриниши билан сақлаб қўйиш мумкин. Факс алоқаларининг қулайлиги, тезлик билан тузилиши керак бўлган шартномалар, протокол ва бошқа ҳужжатларда ҳамкорингизнинг муҳр ва имзоси кўрсатилиши керак бўлганда бу осонгина ҳал бўлади. Бошқалардан ҳам ўзингиз шундай маълумотлар олишингиз мумкин. У автомат усулда ишлагани учун, сизга керакли маълумотни куннинг истаган вақтида оласиз.

Хусусий компьютерингизга факсомодем ёки телефакс плота ўрнатсангиз, керакли аппаратларни алмаштириш сиз учун омад келтиради. Бунда сиз асосий воситалар ва пул ишлатишни тежаган бўласиз. Вақт ҳам йўқотмаймиз. Факсдан

қўра компьютер хабарлари тез содир бўлади, бу муҳим факторлардан бири ҳисобланади. Сиз ўз ташилотингиз орқали марказий алоқа узлига аъзо бўлишингиз мумкин.

Электрон почта

Яна бир ишончли алоқа турларидан бири – коммуникацион компьютер тизимн орқали хабар жўнатишдир. Йўлдош алоқа канали ёки телефон орқали уланадиган ягона тармоқ энг кенг тарқалган тез алоқадир. Модем ёрдамида телефонга уланган компьютер электрон почта тизимида ишлаши мумкин. Хабар жўнатилганида хабар жўнатилаётган шахснинг компютери ишлаётган бўлиши шарт эмас. Машина хизматининг ўзи уни почтада сақлайди ва абонент компютерни ёқиб, почтадан керакли хабарни ўқиб олади. Коммуникацион алоқанинг турли халқаро протоколларда ишлаётган кўпгина тармоқлари мавжуд. Энг кўп тарқалган сет қуйидагилардир: RES 822, USENET, APRANET, BITNET, SINET, JUNET, Mail NET, Dec NET, GEONET, THENET, INTERNET, AppleLink, CompuSERVE, ConNET, EcoNET, Enjoy, FidoNET, IEEE, Comppmail, MCI, MFEENET, NASAmail, PeaceNET, SMFI, SPAN, USA mail.

Тармоқлар хизмати ўз-ўзидан амалга ошади. Протоколлар ёзиш бир тармоқдан бошқа тармоққа ишлайди.

Электрон почта муҳим омиллардан бўлиб, бир неча минг хусусий компютер эгаларининг маълумот олишига ёрдам беради. Улар шахсий характердаги хат ёзиб, жавоб олишлари билан бирга “Эълонлар тахтаси” ёки “Телеконференция” тармоқларидан турли янгиликлар, савдо таклифларини ўқишлари мумкин. Ишбилармон одам, ўзининг компютери билан бизнеси учун керакли хабарларини “Эълонлар тахтаси”дан олиши мумкин. Бугунги кунда кўпгина расмий ҳужжатлар БМТ Конвенция ҳужжатларига электрон почта орқали олинган бўлса, юридик мақом берилади.

RELKOM тармонида минглаб телеконференциялар, катта миқдордаги маҳсулотлар савдоси ҳақида маълумотлар берилади. Бу ерда сотилган ёки сотиб олинган озиқ-овқат маҳсулотлари, кийим-кечак, қора ва рангли металл ва бошқа эълонларга кўзингиз тушиши мумкин. Хабарлар, маълумотлар ер юзининг барча жойларига тарқалади.

Электрон почта шунчаки янги алоқа тури бўлиб қолмай, муомаланинг янги услуби ҳамдир.

Хат ёзишни биласизми?

Бу савол 10 йилдан кейин берилса, кулгили эшитилади, ҳозирги кунда эса бу жуда муҳим ҳисобланади. Ҳаётимизга Интернет кириб келгандан бери, инсонлар бир-бирига кўнғироқ қилишдан кўра Е-маил орқали хабар йўллашади. Ҳатто қанча гап “сотса” ҳам телефондан кўра Интернетдан фойдаланишади. Бу уларда хат ёзиш кўникмасини пайдо қилади. Хат ёзишнинг бир қанча муҳим кўрсатмалари мавжуд. Бу кўрсатмалар ёзишмалар ва электрон почта орқали хатларда қўлланма бўлиб хизмат қилади.

1. Хат олингандан кейин 5-7 кун мобайнида жавоб ёзиш керак. Хатни “Ҳурматли...”, “Ассалому алайкум...”, “Азизим...”, “Меҳрибоним...” деган иборалар билан бошлаш мумкин.

2. Кўнглингизга яқин одам билан одатда қандай оҳангда гаплашсангиз, шу тарзда мулоқотда бўлинг. Яхши таниш бўлмаган одамга ўзингизни тутиб, одоб доирасидан чиқмай ёзишингиз керак.

3. Хатни тугатаётганда унга соғлик ва омад тилаб “Бахтли бўлинг”, “Саломат бўлинг” иборалари билан тугатсангиз бўлади.

4. Хатни якунлашдан кейин, яна нимадир муҳим гапингиз эсингизга тушиб қолса, имзодан кейин, лотин ҳарфларда P. S. қўллайсиз. Бу post scriptum “ёзиб бўлгандан кейин” маъносини беради.

5. Ҳеч қачон бемаъни иборалардан фойдаланманг. Агар ҳазил қилишни истасангиз, ҳазиллашинг, нимадир демоқчи бўлсангиз, ўзингизнинг гапингизни оддийгина қилиб айтинг, бегона, кўчанинг бемаъни гапларини ишлатманг.

6. Электрон ёзишмаларда ҳиссий ҳолатларни ифодалаш учун махсус белгилар бор. Кулги турли фикрларни ифодалайди. Мана бир қанчасини кўриб чиқамиз.

: -) — Кувноқ кулги. Аъло кайфият ёки кулгили гап.

: - (— Хафагарчилик

: — — Заҳарханда кулги

: - E — Тишни кўрсатиш

: - / — Ишончсиз ва қаттиқ ажабланиш

: - P — Тилни кўрсатиш

: - * — Ўпмоқ

: - O ёки () — ҳайратдан оғзини очиш

: *) — Алкаш ёзувчи

: -) — Кўз қисиб, табассум ҳадя қилиш Вариант: “Хафа бўлма, ҳазил”

-) — Кўз юмиқ. (Вариант: Хитойлик)

Бу рўйхатни қанча бўлса, шунча давом эттириш мумкин.

Интернетдан фойдаланиш қоидалари

Глобал электрон тармоқ фаолиятидаги муносабатлар худди сув остидаги қимматбаҳо тошлар каби хатарлидир. Тармоқдаги баъзи муносабатлар ёлгон эвазига қурилган бўлиб, биз компьютер алоқаларини ўрнатганимизда суҳбатдошимизнинг юзини кўрмаймиз, қаршимизда фақатгина мониторнинг экрани туради. Ҳеч қандай ҳаяжон, юз ифодаси бўлмайдиган ва сўз ёзиш учун клавиатура мавжуд, холос.

Онлайнда гаплашаётганда суҳбатдошингизнинг сўзларини нотўғри талқин қилишингиз мумкин. Бундай ҳолатда қадимги ақида ёрдам беради. Яъни, одамлар сенга қандай муносабат билдиришини истасанг, сен ҳам унга шундай муносабатда бўл, бошқа одамнинг ўрнига ўзингни қўя олишинг муҳим. Тармоқда баъзилар ҳаётда бундай бўлмаса ҳам ўзини ноўрин тутати.

Бу ерда одоб-ахлоқнинг яна бир тамойилларини эслаш керак. Бирор нарсани ёзишдан аввал вазиятни ўйлаб кўриш керак. Яъни муайян одамга ёзган гапларингизни у билан юзма-юз келганда гапира оласизми? Мана шуларни ўйлаб, кўпчилик хатларини қайта ўқиб чиқади ва бошқатдан ёзади. Сиз хатда шундай чиройли ёзишингиз керакки, у билан учрашиб қолсангиз, юзига бу гапларни бемалол айта олишингиз керак.

Кундалик турмушда кўпчилик қонунга бўйсунди. Бу нарса уларнинг тарбияси ёки безорилик учун жазо олишлари мумкинлигини англашлари билан боғлиқ. Кибермакода эса қўлга тушиб қолиш хавфи анчайин кам. Лекин бу ҳолат электрон тармоқларда анархия ҳукмрон, одоб-ахлоқ ҳақида бош қотириш шарт эмас, деган маънони англатмайди.

Реал дунё қонунлари электрон тармоққа тегишлидир, шу боис интернетда ўз хатти-ҳаракатларингизни обдан ўйлаб кўришингиз керак.

Интернетдан фойдаланиш пуллик. Шу боис хат-хабарни қисқа ва тушунарли ёзиш лозим, узундан-узоқ хат-хабарларни одатда ҳеч ким охиригача ўқишни хоҳламайди.

Шуни ёдда тутиш лозимки, саводсиз, имло хатоларига тўла хат-хабар ўқувчининг гашига тегади. Агар хат муаллифи саводли ёза олишига кўзи етмаса, ёзганларини махсус дастурлар ёрдамида текшириб кўриши мумкин. Яъни бу дастурлар хат-хабарлаги хатоларни кўрсатиб беради.

Бировнинг электрон почтасини ўқиш, бировнинг номидан бировга хат жўнатиш ўзганинг буюмларини кавлаштиришдек ахлоқсиз бир ишдир. Лекин кўпчилик бу нарсани тушунмайди ва оқибатда кунлардан бир кун ўз ёмон одатининг қурбонига айланади.

Бегона шахсларга электрон хат жўнатмаслик керак. Хусусан, ўз молигини реклама қилиб ўнлаб нотаниш манзилларга хабар жўнатиш ярамайди. Бундай почта “ахлат”и (яъни спам деб аталади) оқибатда сизни тармоқдан чиқариб юборишлари мумкин.

Айрим кишилар интернет тармоғи ичида катта таъсирга эгадирлар. Булар телеконференция модераторлари (ташкilotчилар), тизим маъмурлари ва бошқалар. Лекин улар бу таъсир доираларини ёмонликка ишлатмасликлари лозим. Масалан, тизим маъмури бегона хатларни ўқий олади, лекин у бундай қилмаслиги лозим. Майда-чуйда нарсаларга эътибор бермаслик, Интернетни энди ўрганаётганларнинг хатоларига аҳамият бермаслик интернет тармоғи одоби ҳисобланади. Агар кимдир кичик хатоликка йўл қўйса, бунга аҳамият бермаслик керак. Агар кимдир жиддий хатога йўл қўйганлиги ҳақида огоҳлантириш зарур бўлса, бу ишни одоб билан қилиш лозим. Ўз саҳифангизни ташкил қилишда унинг қулайлигига эътибор қаратинг, уни кўп килобайтли тасвирлар билан тўлдириб ташламанг. Чунки сизнинг саҳифангиз тўлалигича кўриниши учун кўп вақт кетади, бу эса бошқаларга ноқулайлик туғдиради.

Телеконференцияларда ўзини тутиш

Телеконференция олдиндан ўртага ташланган муайян муаммога муносабатлар билдиришдир. USENET доирасида деярли ҳамма мавзуда телеконференциялар мавжуд – эски шиша идишларни коллекция қилишдан тортиб сулукларнинг сифатли туригача, компьютер соҳасидаги янгиликдан тортиб, ҳайвонларни ва “жинсий озчилик”ни ҳимоя қилишгача бутун дунё бўйича мавжуд конференциялар сони 40 000 га яқиндир.

USENETнинг қатъий ва муҳим талаби шу: билдирилаётган муносабатлар фақат мавзуга оид бўлиши лозим.

Қай бир янгиликлар гуруҳи, яъни муайян мавзуга муносабат – хат жўнатишдан аввал FAQ (тез-тез бериладиган саволлар) номли ҳужжатни ўқиб чиқиш керак. Яна бошқаларнинг қандай ёзганлигини, яъни мақолаларини ўқиб чиқиб, конференциянинг барча сир-асрорларини ҳис этса бўлади.

Ўз хат-ёзувингизни жўнатишдан аввал бир ўйлаб кўринг: “Сиз ёзган хат-хабарни бошқа одам сизга жўнатса, уни ўқиб кўрармидингиз?”

Фамгин кўнгил изҳорлари, кундалик турмуш ташвишлари акс этган ёзувларингиз бировни қизиқтириши амримаҳол. Чунончи, кўнгил дардларини бўшашиб олиш учун мўлжалланган алоҳида конференциялар ҳам мавжуд. Хат-ёзувлар бир-бирига аралашиб кетиб, киши калаванинг учини йўқотиб қўйиши

мумкин. Шу боис мунозарада иштирок этаётиб ҳамма ёзувларни диққат билан ўқиб бориш лозим.

Мунозарада иштирок этаётиб, баъзан суҳбатдошнинг фикридан иқтибос олиш ҳам мумкин. Бунда бутун матн эмас, балки сиз шарҳламоқчи бўлган фикрлар олинади.

Кибермайдонда мунозара учун мавзуни эҳтиёткорлик билан танлаш керак. Чунки баъзан мунозарага ўз фикрингизни ёзиб юбориш ноқулайлик пайдо туғдириши мумкин. Яъни сизнинг сўзларингиз мунозара мавзусига мос эмас, деган жавоб (файл) олишингиз мумкин. Бундай хатонинг оқибати ёмон бўлиши ҳам мумкин. Конференция модератори сизга бир неча мегобайт кераксиз маълумотлар жўнатиб юборади, бу эса сизга керакли маълумотни топишга тўсқинлик қилади.

ХАТ ЁЗИШ

Хатнинг мазмуни ва беази

Хатнинг мазмуни қандай бўлишидан қатъи назар, умумий бир қоидага риоя қилинг: аниқ ва содда сўзлар билан фикрингизни ифодаланг, мана шу билан сиз хатингизни ўқитган кишида ўзингиз ҳақингиздаги энг яхши таассуротларни қолдирасиз. Баландпарвоз, маъноси мавҳум бўлган жумлалар ўқувчининг фақатгина асабини бузиши мумкин. Шунинг учун бундай жумлалардан воз кечинг. Хат шундай ёзилиши керакки, уни овоз чиқариб ўқиганда, у ерда ёзилган сўзлардан уялиб қолмаслигингиз керак. Шу боис сўзларни эътибор билан танлаб ёзинг. Кейинги хат ёзишдаги энг муҳим қоида – оҳангни танлашдир. Агар хатингиз қариндошларингизга, яқин ўртоқларингизга ёки кўнгилга яқин танишларингизга бўлса, содда, чин кўнгилдан, ақлли гаплардан холи ёзилгани маъқул.

Хат ёзаётганингизда мантиққа риоя қилган ҳолда, ўқувчига ўз фикрингизни етказиб беришингиз керак. Хат турли мақсадларда ёзилиши мумкин, аммо уларнинг ҳаммасини айтиб ўтишнинг иложи йўқ. Айтиш мумкинки, ёзаётган хатингизнинг ҳар бир жумласини эътибор билан ўйлаб, мақсадингизни аниқ, равшан ифода этишингиз керак. Бундай ҳолларда ёши, жинси, жамиятдаги ўрни, кимга қаратилгани ва бошқаларга эътибор беринг. Ҳар бир хат ёзувчининг характери ва кайфиятини ифодалайди. Шунинг учун ҳолатингиз яхши бўлмаса, кимдандир хафа бўлсангиз ёки кайфиятингиз ёмон бўлса, яхшиси хат ёзмаганингиз маъқул, лекин ўз ҳолатингиздан келиб чиқиб, ҳис-туйғуларингиз

ни қоғозга туширсангиз, бундай хатни жўнатмаганингиз маъкул. Ақлли қарор қабул қилган ҳолда, ўзингизни ҳам, бошқа бировни ҳам бемаъни асабийлашишдан сақлаб қолган бўласиз.

Сиз нотаниш одамга хат ёзмоқчи бўлсангиз, ҳар бир сўзингизни яхшилаб ўйлаб, ақл тарозисида ўлчаб ишлатишингиз керак. Албатта, бундай хатлар сиз учун муҳим бўлган илтимослар ҳақида бўлади. Бу борада бир омилга эътибор қаратинг. Яъни илтимослар доим арзимас сабабларга кўра рад қилинади. Шунинг учун сиз у одамнинг эътиборини хатингизга қаратишга ҳаракат қилинг. Шунда сиз мақсадингизга эришасиз. Хатингизнинг бошида, нотаниш одамни безовта қилиб қўйганингиз учун уэр сўрашингиз керак. Шундан кейин илтимосингиз инобатга олиниши мумкин.

Одатда илтимос-хатлар ҳар хил раҳбарлар ва мансабдор шахсларга ёзилади. Шунинг учун у бир маромда ва мулойимроқ ёзилиши керак. Агар маълум бир чегарадан ўтса, яъни қатъийроқ бўлса, кутилган натижани бермаслиги мумкин. Ҳозирги кунда кўпчилик ўзига яхши иш жойлари қидириб, қўлгина ишхоналарга сўровнома-хат ёзишади. Одатда улар бир қолипдаги жумлалардан иборат бўлади, бу ишга қабул қилувчиларни қизиқтирмайди. Бундай хатлар ҳеч қандай натижа бермайди ва хатни олган одамда хат ёзувчига нисбатан илиқлик ҳам уйғотмайди.

Хатнинг нафақат маъноси, балки унинг кўриниши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Биринчидан, ёзувингиз чиройли бўлмаса ҳам аниқ, тиниқ ёзсангиз, ўзингиз учун яхши. Имловий хатолар билан ёзилган хатни яқин кишингизга жўнатиш яхши иш эмас. Агар ўзингиз ҳақингизда ноҳуш таассурот қолдиришни истамасангиз, луғатдан фойдаланганингиз маъкул. Бу сизга фойда келтиради.

Хатлар, ёзув машинкасида ёки компьютерда ва албатта, қўлда ёзилади. Хатнинг охирида имзо қўйилиши шарт. Имзосиз жўнатилган хат одоб-ахлоқ қоидаларига мос келмайди. Хат ёзилган кун, сана ҳам қўшиб қўйилиши шарт.

Агар сана ва имзо қўйиб бўлганингиздан кейин, сизда яна баъзи бир фикр-мулоҳазалар пайдо бўлиб қолса, қизил қаламда лотин ҳарфлари билан P. S. қўйилади ва хат давом этади. Табрик ва миннатдорчилик хатлари қўлда ёзилиши шарт. Чунки бу ўртада илиқлик, меҳр ва сизга нисбатан ҳурмат пайдо қилади.

Ҳеч қачон хатни қаламда ёзманг, хатингизни олган одам сизни тарбиясиз деган фикрга бориши мумкин. Хатни конвертга солишдан аввал, уни қайта ўқиб чиқиш зарур.

Хатлар – иш юзасидан ёки шахсий бўлиши мумкин. Хатни бошлашдан олдин юқоридан ўнг томонга санани ёзиб қўйиш керак. Чап томондан эса 2-3 см жой

ташланади. Хат ёзиладиган қоғоз ҳам муҳим аҳамиятга эга. Хат сифати ёмон қоғозга ёзилса, бу сизнинг хат ёзаётган одамга бўлган муносабатингиз қандай эканлигидан дарак беради. Хат оппоқ, текис ва қаттиқ қоғозга ёзилиши керак. Дафтар варағига ёзишни ҳаёлингизга ҳам келтирманг. Хатни салом билан мурожаат қилишдан бошлаш керак ёки тескариси. Кимга йўллаётган бўлсангиз унга мурожаат қилинг. Кейинги жумлалар хатни олганлигингиз ёки охириги учрашув ҳақида бўлиши лозим. Хатни ўз ҳаётингиздаги янгиликлардан бошлаш одобдан эмас. Хатнинг биринчи қисмида хат йўллаётган одамингизнинг соғлиги ҳақида сўранг ва уларнинг муаммолари хусусида гап очинг, шундан кейингина ўзингиз ҳақингизда ёзинг.

Хатдаги фикрлар турли хил бўлса ҳам, у бир мақсадга йўналтирилган, ундаги сўз ва жумлалар аниқ ва равшан бўлсин. Чунки хат — бу сизнинг юзингиз бўлиб, унинг шакли ва услуби сиз ҳақингизда тасаввур беради.

Хатни ёзиб бўлганингиздан кейин, гарчи вақтингиз кам бўлса ҳам бир марта ўқиб чиқинг. Кейин уни эҳтиёткорлик билан тахлаб, конвертга солиб беркитинг. Конвертнинг яхши беркитилганига эътибор бериш керак. Агар қоғозингиз юпқалик қилса, тагига яна қўшимча қоғоз қўйинг.

Конверт устига манзилни қоилаларга риоя қилган ҳолда ёзинг. Агар хатни бошқа шаҳарга жўнатаётган бўлсангиз, унда биринчи шаҳар номини, кейин кўча, уй рақами, фамилия ва исми, отасининг исми ёзилади.

Хатни хорижий давлатга жўнатаётганда аввал жўнатилаётган шахснинг фамилияси, кўча номи ва уй рақами, шундан кейингина шаҳар номи кўрсатилади. Хатни олганингиздан кейин беш кун давомида жавоб ёзишингиз керак. Агар хат ёзиш учун вақтингиз бўлмаса, унда откритка жўнатынг. Эслатиб ўтиш арзимасдай кўринади-я, лекин айтиб ўтиш жоиз: ўзгалар хатини ўқиш одобдан эмас. Сир сақлаш нафақат бу — одоб-ахлоқ қондаси, балки қатъий қонундир. Ўзаро ёзишмадаги сир эр-хотинларга ҳам тааллуқли. Агар улар орасида ўзаро ишонч бўлса, ахлоқ қонунларига кўра бир-бирларининг хатларини ўқиши мумкин.

Улуғ инсонларнинг хат ёзиш санъати

Машҳур ёзувчилар, файласуфлар ва авлиёларнинг хатлари (асосан хусусий характер) вақт ўтиши билан меросхўрларининг рухсати билан оммавий ахборот воситаларида босилади ва жамият, миллат, тарихнинг мулкига айланади. А. Пушкин, И. Тургенев, Л. Толстой, А. Чехов, Г. Флобер, Г. Мопассан ва бошқа кўпгина ажойиб инсонларнинг хатлари инсониятнинг маънавий хазинасига ай-

ланди. Ва бу ажойиб хатлар инсоннинг ўзлигини танишга, оламнинг моҳиятини англашга ундаб келмоқда. Сенекининг Плинаюга ёзган хатлари инсонларга кўп нарсани ўргатувчи нодир ва эстетик жиҳатдан ажойиб мактублардир.

Антик даврдан бошлаб роман ва поэмалар ёзиларди. Россияда Карамзин “Рус саёҳатшуносининг хати” асарини яратди. Бу асар кундалик хатлар йиғиндиси. Ниҳоятда тез ўгувчи ҳаёт оқими, чуқур ва кенг маъноли сюжет, ҳар бир хатга туртки бўлган воқеа-ҳодисалар, уларнинг фалсафаси, тўлиқ ҳаётий кузатувлари асосида ёзилган бу асар қайсидир жиҳатдан М. Монтаннинг “Тажрибалар” асарига тенглашди. Шу ўринда Флип Честерфилднинг “Ўғлимга хатлар” асарини эслаб ўтиш жоиз. Бу китоб эстетик одоб-ахлоққа йўналтирилган ва бу ерда ёш инсонга жамиятда ва ҳаётда ўзини қандай тутиши ҳақида амалий маслаҳат беради. Агар сиз Шарқ билан қизиқсангиз, унда француз маъриватпарвари Ш. Монтескьенинг “Форс мактублари” асари сизга кўп нарсани ҳикоя қилиб беради. А. Пушкин, И. Тургенев, Ф. Достоевскийнинг романларидаги хатлари эса бизнинг асримизда камёб бўлган самимийлик атмосфери яратади, қалб бўшлиқларини тўлдириб, унга малҳам бўлади. Умуман олганда, биз маданий ва маънавий меросга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлишимиз керак. Ўйлаб кўринг, биз қанчалик боймиз; бизда ҳақиқий инсон бўлиш учун ҳамма нарса муҳайё.

А. Пушкин хати

Ф. Н. Глинке

1831 йил 28 ноябрь. Петербургдан Тверга.

Олижаноб подшоҳ Фёдор Николаевич.

Биз бу ерда Дельвиганинг хотирасига охирги Шимол гулларини босиб чиқаришга жазм қилдик.

Гўёки сиз мендан хафа эканлигингизни айтишли. Бу сабаб бўлолмайди. Юрак юрак билан, дўстлик дўстлик билан. Бизга тўхмат қилиб, жанжаллаштираётганларни Оллоҳ кўриб турибди. Менинг самимий ҳурматим сизга ва сизнинг ажойиб истеъдодингиз олдида мен буткул гуноҳсизман. Сизнинг лутф карамингиз ва шеърларингиздан умидворман. Балки, сиз билан тез орада кўришармиз. Сизга ҳурмат билан хатимни тамомлайман.

Сизга самимият билан

21 Н.А. Пушкин

Бу ерда хат муаллифи ўхшаши йўқ одоб қоидаларини ҳисобга олган ҳолда хатни ёзиб тугатган.

Ҳар бир инсон ҳаётида қадрли бўлган хатлар бор. Бу хатлар шахсий, ўта шахсий бўлгани учун ҳеч кимга кўрсатмасдан, бир умр эҳтиётлаб сақланади. Бу хатлар севган қизидан ёки севимли инсондан эсдалик... “Севгининг илк дамлари гўзал, севгининг илк учрашувлари тотли”, – деб ёзган эди Надсон. Агар ҳис-туйғулар қоғозга туширилса, у аниқ ифода этилади. Бундай хатлар жуда қимматли бўлиб, инсон ҳис-туйғуларининг ифодаси ҳисобланади. Ота-онанинг хати доимо меҳр-муҳаббатга тўла ва фарзандлар учун ғамхўрлик туйғуларини ифода этиб туради. Бу ҳақида китоблар ёзиш мумкин. Она, бу — куч, она, бу — ҳақиқат, она, бу — муҳаббат. Бундай хатларни ташлаб юбориш ёки ёқиб юбориш яхши эмас. Худди Ф. Тютчева ёки Пушкин ёзганидек: “... севги хатларини ёқ...”.

Пушкин хатларида ўша аср ва даврнинг ҳаёти, нафаси сезилиб туради. Кундалик турмуш ҳақида кўп китоблар ўқиш мумкин. Глинканинг хатлари ҳақида шоирнинг чексиз қобилияти, сўзни гўзал идрок қилиши натижасида асрдан-асрга сўзма-сўз сақлаб келинмоқда. Пушкиннинг бу хатларда Пушкинга хос бўлган кучли характер қирралари ва дўстликни сўзсиз қадрлаши баён этилган.

Хусусий хатлар

Хат доим олинган хатга жавоб ёзиш билан бошланади. Бундай бўлмаган тақдирда ҳам ёзмоқчи бўлган одамга бир неча кўрсатмалар бериш мумкин: хат ёзаётган одамга уни қизиқтирадиган нарсалар ҳақида ёзиб, кейин ўзингиз ҳақингизда хабар бериб, аҳволингиз ва вақтни қандай ўтказаяётганингиз ҳақида ёзиб, хат охирида яна хат ёзаётган кишингизга мурожаат қилиб, турли нарсалар ҳақида сўраб, унга муносабатингиз ва тез орада учрашишни исташингизни ёзишингиз керак. Хат ёзаётган кишингизга ўзингиз ҳақингизда камроқ ёзганингиз маъқул. Эҳтиросларга берилиш, бир гапни узоқ чўзиш ҳам уни зериктирадди.

Иш юзасидан ёзилган жавоб хатларида олинган хатнинг биринчи жумласи қайтарилади, алоҳида шахсга ёзаётганда бу шарт эмас. Сиз хат ёзаётган одамга ўз фикрингизни баён этиб, унда жонли мулоқотга майл уйғотишингиз керак. Кейин унинг учун номаълум ва уни қизиқтирган кишилар ҳақида ёзинг.

“Хатларингизда кутубхонангизни эмас, қалбингизни кўрай”, деган эди де Севинье хоним.

Хат ёзаётганда кескир фикр ва мавҳумликдан қочиш керак. Ва хат орқали фикр билдираётганда ўша инсоннинг овози ва мимикаси кўринмайди. Биз биламизки, гаплашаётганда овоз оҳанги ва кўз ифодалари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир жумладан турли оҳанг ва фикрларни ҳис қилиш мумкин.

Шунинг учун эҳтиёткорлик билан ёзиш ва жуда эътиборли бўлиш зарур. Қолган гаплар шамолга учадиган ва ҳеч қандай из қолдирмайди, айтганларидек, “қоғозга ёзилган нарсани болта билан чопиб бўлмайди”.

Эҳтиёткор инсон ҳеч қачон бўлмағур гаплар ва ножойиз фикрлар, у бировга зиён келтирадиган хатлар ёзмайди. Хатни жўнатишдан аввал: бу хат кўпчилик орасида овоз чиқариб ўқилса, ундаги фикрлардан одам уялиб қолмайдими, деб ўйлаб кўриш лозим. Жуда кўпчилик эзмалик билан ёзади. Ишига пухта одамлар қисқа ва очиқ-ойдин ёзади, баъзи кишилар кўп ёзади, бу эса ҳарқалай омад келтирмайди.

Аёллар турмуш ўртоғи ва яқин қариндоши бўлмаса, эркаклар билан хат ёзишмагани маъқул.

Кўпгина аёллар биз таъкидлаб ўтаётган бу қатъий қоидага эътироз билдиришлари табиий. Чунки баъзи аёллар эркак киши билан таниш бўлишни оддий ҳол деб билади, эҳтимол бундай хат ёзишмалари кимларгадир роҳат бағишласа керак. Аммо қимматли аёлларимиз ҳақида турмуш ўртоғи, муқаддас оиласи, фарзандлари ва жамоат олдида нотўғри фикрлар юзага келиши мумкин. Чунки жамият ўзини ҳурмат қилган аёл бегона эркак билан хат ёзишмайди, деб билади.

Хуснихат хатнинг асоси, шакли ва қоғознинг сифати, кўриниши, бу майда-чуйдаларнинг барчаси хат ёзувчининг ёши, ҳолати ва характери билан белгиланган беради. Хат тоза, аниқ, хатоларсиз, яъни яқин дўстларнинг хатларидек бўлиши керак.

Кимгадир тавсия қилинган хат ёки топшириқ берилган хатлар печать қилинмаслиги талаб этилади.

Санъаткорона хат ёзишда маҳорат жуда муҳим рол ўйнайди, биз хатни ишонч оҳангида ёзсак, бу оҳанг муносабатларимизга, ҳис-туйғуларимизга нисбатан ишонч уйғотади. Айниқса, аёллар, қариялар, дилкаш инсонлар билан хат ёзишаётганда, биринчидан, ёшнинг ҳисобига олиб, иккинчидан, ҳурмат қилиб ёзишимиз керак. Айниқса, ўз ҳаётингизнинг қувончли ва дабдабали эканлиги, роҳатланиб яшаётганингиз ҳақида ёзиш одобдан эмас, ахир атрофимиздаги одамларнинг ҳаёти бизникидай бўлмаслиги мумкин.

Эркаклар аёлларга эҳтиром билан ёзиши керак. Кимгадир хат ёзсак, ҳеч қачон унинг ҳис-туйғуларига ёмон таъсир қиладиган нарсалар ёзмаслик керак.

Эҳтиёт бўлган ҳолда, ҳеч қачон аҳмоқона ёзмаслик лозим, чунки хатни жўнатиб бўлгандан кейин бу хатони тузатиб бўлмайди. Агар ўз газабингизни сочишга тўғри келиб қолса, яхшиси, хатни жўнатишни кейинги кунга қолдиринг. Бу бир ёниб ўчадиган ҳолат бўлгани ҳолда, дўстликни сақлаб қолишга ёрдам беради.

Болалар қайсидир ёшга етганда ота-оналаридан алоҳида яшай бошлайди ва уларга янги йил, байрамларда ва туғилган кунларида ёзиб туришлари мумкин. Хат ота-онасини соғинган болаларга таскин беради, хатда кўришишнинг имкони йўқ бўлса-да, юрак тасалли топади. Ота-онага ёзилган хат ҳурмат-эҳтиром билан йўғрилган бўлиши ва унда ўзаро ишонч туйғуси устун бўлиши зарур.

Ўсмирлар олатий хатлар ёзганида, ўз дўстлари ёки яқинларига ёзганида, бундай мактублар ҳазил-мutoйибага бой, дўстларча самимий бўлади. Лекин катта ёшли инсонларга хат жўнатаётганида итоаткор ва одобли болалардек мазмунли хат ёзишлари зарур.

Кимгадир қандайдир хатни етказиш зарур бўлса, уни очмаган ҳолда етказинг. Хатни олган одам олиб келган киши олдида муҳрни бузиб очсин.

Ҳар бир хат ёзувчининг одоб-ахлоқи ва мутахассислиги ҳақида маълумот беради. Мана шунинг учун ҳам ёзишувлар бизнинг ақл-идрокимиз ва маънавий томонларимизни очиб беради. Ишбилармонлик юзасидан бўладиган ёзишувларда эса ақл, истисдо, ҳаётий кузатувчанлик ва фикрни тиниқ баён қилиш зарур. Бунинг учун катта тажрибага эга бўлиш керак. Хатдаги оҳанг жўнатилаётган шахсга қандай муносабатда эканлигингизни баён қилади. Оҳангдаги ҳурмат катта таъсир доирасига эга; ўзингизга тенг олиб ёзаётган бўлсангиз, ҳазил-мutoйиба билан, кичкиналарга эса иззат оҳангида ёзиш керак.

Ҳар бир хат 4 қисмдан иборат. ҳар бири мақсадга қаратилган, ўқиш учун қулай тузилади.

1) Мурожаат – унвонидан бошланади, мурожаат қилинаётган шахснинг унвонини айтиб ёки шунчаки фамилия, исми, отасининг исми билан бошланади.

2) Кириш қисми – турли хил бошланади, қандайдир ҳурмат юзасидан, илтимос ёки узр маъносида.

3) Бир нарсани ёки қизиқтираётган шахсни баён қилиш, буни чек-чегарасиз баён қилиш, улар ҳақида кўп нарса ёзиш мумкин.

4) Хотима – хулоса қилиб, шахсий имзо билан тугатилади.

Постскрипtum — хатни тугатиб бўлгандан кейин нимадир эсга тушиб қолса, давом эттириб ёзиш. Бунда хатни тугатгандан кейин P.S ёки N.B. бу (post skriptum ёки note bene) қўйилиб, эсдан чиққан гаплар қисқача баён қилинади.

Одоб юзасидан почта қоғозига ёзган маъқул. Хат ёзишадиганларнинг почта қоғозлари оқ бўлиши керак. Турли рангда ва безатилган қоғозларда яқин кишиларингизга хат ёзиш мумкин.

Одоб доирасида аниқ, қийин ўқилмайдиган қилиб ёзилиши керак. Эҳтиёткорлик билан, ортиқча бўямасдан ўз фамилиянгизни ёзинг. Олинган хатлар кимдан эканлиги аниқ бўлмагани учун жавобсиз қолиш ҳоллари тез-тез учраб туради. Натижада меҳнат, қоғоз ва пул бекор кетади.

Хат ёзилган қоғозни конвертга солаётганда 2 га буклаш керак.

Хат 3 хил бўлади:

- 1) оддий
- 2) буюртма
- 3) агар пул жўнатилган бўлса, пулли.

Ҳар бир хатга сана, ой, кун, баъзан йил ҳам ёзилади. Иш юзасидан ёзилаётган хатларда сана юқорига, ўнг томонга қўйилади, оддий хатларда эса имзо билан бирга чап томонга қўйилади. Бировнинг номига келган хатни очиш пасткашлик ҳисобланади. Очиқ ҳолда турган хатни ўқиб олиш ҳам ҳақиқатга зиддир. Кимгадир аталган хатни хат ёзаётган шахснинг розилигисиз ўқиш, хатда қандайдир сир ёки бирор вазият ҳақида, кимнингдир шаънини ерга уришга қаратилган маълумот бўлса, булар ҳақида ошкор қилиш одоб-ахлоқ қоидаларига зиддир. Хат ёзиш одоби маълум қоидалар, урф-одатлар доирасида ёзилади.

Янги йил билан табриклаб ёзилган хатларни байрамдан аввалроқ жўнатиш керак. Чунки бу хат байрамдан бир кун аввал ёки байрам куни етиб бориши керак. Бу қоида туғишганларга аталган. Дўстлар ва танишларни янги йилнинг биринчи ҳафтасида табриклаш керак, қолганларни январь ойида табриклаш мумкин.

Табрик ёзишда қоғознинг сифатлисини танлаш зарур ва орқа томонига ёзмаслик керак.

Чиройли ёзиш талаб қилинмайди, лекин тушунарсиз ёзиш ҳам одобдан эмас, бу худди буруннинг тагида кимдир гўлдираганга ўхшаш гап. Маъноси мужмал бўлган хатларни ўқиш кўнгилни хира қилади. Битта ҳарфдан кейин нуқта қўйиш яхши эмас, ҳатто бу қўпол хато ҳисобланади.

Агар хатда иккинчи одамга мурожаат қилаётган бўлсангиз, “Сиз”, “Сизнинг” демоқчи бўлсангиз, катта ҳарфлар билан ёзишингиз керак.

Хатда “Сизнинг фақирингиз” деб ёзиш ҳозир яхши эмас. Бунинг ўрнига “Хизматингизга тайёрман” ёки “Сизга садоқатли”, “Сизга ҳурмат ва эҳтиром ила” деб ёзилади.

Сиз ёзишаётган одамга қандай муносабатда бўлсангиз, шундай ёзасиз, масалан, туғишган ёки яқин танишларингизга “Севимли”, “Садоқатли” деб ёзасиз.

Қандай маънода хат ёзишингиздан қатъи назар иш юзасидан, дўстларча ёки дабдабали бўлса ҳам ҳеч қачон манзил ва сана қўйишни унутманг.

Сиздан мавқеи юқори ёки паст бўлган инсонлар билан ёзишаётганингизда ортиқча сўзлар ёзманг. Биринчидан, мавқеи ўзингиздан юқори бўлган шахсга нисбатан ҳурматсизлик бўлади, иккинчидан, мавқеи сиздан паст турадиган шахсга ортиқча сўзлар ишлатсангиз, бу унга нисбатан бетакаллуфлик ҳисобланади. Узундан-узоқ хатлар туғишган қариндошга ва яқин танишларга ёзилади.

Хатнинг санаси

Сана одатда ўнг томон юқорига қўйилади, лекин ҳурмат юзасидан; шунингдек, юқори мансабдаги одамга хат ёзилаётганда сана хатни ёзиб бўлгач, чап томонга қўйилади. Хатда яхши нарсалар ҳақида тушунарли ёзиш керак. Агар хат яхши чиқмаса, хато ва тузатишлар кўп бўлса, унда хатни қайтадан ёзган маъқул.

Аввалги хатларда чап томондан икки бармоқ жой қолдирилар эди, ҳозир эса бунга амал қилинмайди.

Хатни биринчи сатрдаёқ тугаллаш мумкин. Лекин бу усулни жумла охирида кўп жой қолганда ёки хат қисқа бўлганда жумлани охирги қаторгача ёзмасдан бошқа қаторга ўтказилади.

“Ҳар қандай хатнинг жавоби бўлади” дейилади француз мақолида. Дарҳақиқат, ҳеч нарса олинган хатга жавоб ёзилмагани каби ёқимсиз ва масъулиятсиз бўлмайди.

Ёзишмалар

Уларда оддий, тез кунларда бўлиб ўтувчи ёки бўлиб ўтган (кўрсатувлар) воқеалар ҳамда улар ҳақидаги маълумотлар яширинган бўлади. Ўз-ўзидан маълумки, ҳар бир нома инсонларга таниш бўлган оддий сўзлашув усулида битилади. Шунинг учун ҳам мактубларни шарҳловчилар учун ҳеч қандай қонун-қоидалар йўқ.

Чиройли фикр юритиш ва сўзлашув одоби, ҳамма дилдаги фикрларни қоғозга тушира билиш санъати туғма қобилият ёки доимий тажриба давомида ҳосил бўлади.

Тушунарсиз, бўрттириб кўрсатилган сўзларнинг кўплиги мактубнинг зерикарли бўлишига олиб келади. Мактуб ўқувчига тушунарли бўлиши учун фикр қисқа, содда ва лўнда бўлишига аҳамият бериш лозим. Ким ўз фикрини тўғри тушунтиролмаса, сўзларни тўғри танлай билмаса, ҳеч қачон чиройли фикрли матн бита олмайди.

Шундай чиройли ёзиш керакки, ўқувчи унинг фикрларини аниқ ва равион тушуна олсин.

Таклифномалар

Таклиф ва маълумотномалар аниқ, чиройли сўзлардан бошланиб, ҳурмат юзасидан мурожаат қилинган ҳолда ёзилади. Таклифнома сўзлари қисқа ва олдий бўлиши лозим. Эски замонлардан қолган “Ҳурматли жаноби олийлари” атамаси ҳозир удум эмас.

Таклифнома мактублари одатда олий навли (чиройли безатилган), кичкина бичимли қоғозлардан ясалади.

Тўй-томоша, кечаларга аталган таклифномалар алоҳида қоўозлар ҳолида чиқарилади. Таклифнома, албатта, хонадон эгаси ёки хонадон бекаси номидан битилади. Масалан: “Адолат Азизовна Бобоева. Сизни ёки Дилмурод Доноевич Сиддиқов, Сизни рафиқангиз билан 4 май, сешанба куни бўладиган кечамизга таклиф қиламиз”.

Бундай мазмундаги таклифномага қуйидагича жавоб ёзиш мумкин. Масалан, “...Сизнинг бу таклифингизни ҳурмат билан қабул қиламиз, албатта, таклиф қилган кунингиз ва вақтингизда кечада иштирок этамиз”. Агар бу таклифни қандайдир сабабларга кўра қабул қилишнинг иложи бўлмаса, бу мактуб қуйидагича битилади.

“... Бизлар сизнинг таклифингиздан жуда хурсандмиз, аммо (афсуски, бироқ) қайсидир сабабга ёки беморлигимиз сабабли шу кунги кечангизда қатнаша олмаймиз”.

Агар сиз олий табақа вакиллари алоҳида ташриф буюриши учун таклифнома битмоқчи бўлсангиз, у ҳолда “ташриф буюрсангиз” жумласи “жуда хурсанд қилардингиз” ёки “бошимиз осмонга етарди” жумлалари билан тугатилади. Унча яқин бўлмаган инсонларга хат асосан “Ҳурматли” каби сўзлар билан бошланади. Танинсонларнинг мактублари “Қадрли Н.Н” каби сўзлар билан бошланади.

Жуда яқин бўлган инсонларга мактуб ёзиш “Севимли Н.Н” сўзлари билан бошланади. Агар каттароқ ёшдаги аёллар қизларга мактуб битса, мактубни “Азизим Н.Н...” каби сўзлар билан бошлаши мумкин.

Мактублар мактубда кўзда тутилган мазмун, инсонларга кўра турлича тугатилади.

Ўрта ёшдаги аёлларга қаратилган мактублар уларга бўлган ҳурматни ифодалагани ҳолда “Доимо сизнинг хизматингизга тайёрман” каби жумлалар билан тугатилади.

Таниш, қадрдон инсонларга қаратилган мактублар “Сизга ҳурмат билан”, “Сизни севиб қолувчи”, “Сизга содиқ бўлган” ёки “Сиз”, “Сизнинг” жумлалари билан якунланади.

Рус ёки француз ёзишмаларида қуйидаги қонун-қоидалар қабул қилинган.

Ёш қизлар мактуб сўнггида тўлиқ исми-шарифларини, турмушга чиққан аёллар фақат исмларининг бош ҳарфи, фамилияларини тўлиқ ёзгани ҳолда тугаллайдилар.

Олий табақали, ҳурматли инсонларга қаратилган мактублар охирига имзо қўйилади. Тенгдошларга французлар “veuille agrur...” деб тугаллайдилар.

Илтимоснома

Ўзида илтимосномани акс эттирган мактублар жуда кўпчиликни ташкил қилгани каби уларнинг мазмуни ҳам турлича.

Биз маслаҳат мазмунида, оғиримизни енгил қилишни истаб, ёрдам истаб, мактуб битамиз; биз таниш-нотанишларга, катта-кичикларга мактуб битар эканмиз, ҳар сафар хат мазмунига кўра турли усул билан ёзилади. Илтимоснома доимо қандайдир мақсадга қаратилгани каби талабгор шахс эмас, балки талаб қилинувчи шахснинг исми аниқ кўрсатилиши шарт. Бундай номлар қанчалик аниқ битилса, талаб шунчалик тез ва осон амалга ошади. Илтимосноманинг ҳар бир сатрида илтимос мазмуни ва унинг маъноси аниқ очиб берилиши шарт.

Дўстлар, яқинлар ўртасида илтимоснома мактуби бошқачароқ тартибда битилади, бу ерда “дўстлик масофа билмас энг олий туйғу” деганларидек, у ҳар қандай расмийчиликдан холи бўлгани ҳолда тўғридан-тўғри мақсадга қаратилган бўлади. Лекин, албатта, яқин дўстингизга мурожаат қилишингизга қарамай, ўзингиз учун муҳим аҳамият кашф қилувчи ишингизнинг мақсадини кўрсатиб ўтишингиз даркор.

Лекин бегоналарга, биздан юқори шахсларга илтимоснома битилганда, жуда эҳтиёт бўлган ҳолда ҳар бир жумлага аҳамият бериб ёзилади.

Агар илтимос қилувчи аввал ҳам шу хизматлардан фойдаланган бўлса, албатта, ўша аввалги хизмати тўғрисида ҳам тўхталиб, ташаккур билдириб, иккинчи бор мурожаат қилишдан мақсади нималигини ҳам кўрсатиб ўтади.

Мурожаатнома ва имзо

Мурожаатнома мактубини ёзишдан аввал “Мурожаатнома” деган сарлавҳа қўйиш шарт.

Мурожаатнома хати ёзаётганда, албатта, бизга хат битишдаги мақсадимизнинг қай даражада рўёбга чиқиши, ўзга инсонлардан, баъзида оддийгина ҳолатлардан умидвор бўлган ҳолда битамиз.

Лекин ҳар доим ҳам биз мурожаат қилаётган инсонга мактубимизнинг рўёбга чиқиши боғлиқ бўлмаса-да, баъзан тушунмовчилик бизнинг ишимиз амалга ошиши учун тўсқинлик қилади.

Бундай ҳолатда ақлни ишлатиб, диққат билан биз нимани хоҳлаётганимизни ёки (қодирлигимизни) шундай тушунтира олишимиз керакки, у ҳар қандай мақтанчоқлик ва ўз кучига ортиқча баҳо беришдан холи бўлсин.

Содда, оддий, лекин ҳеч қандай баландпарвоз сўзларсиз ишонарли, таъсирли мурожаат қилишни билиш керак.

Мурожаатнома матнини тузар эканмиз, бизнинг ўйимиз, фикримизнинг акси шу илтимосномада акс этганини унутмаганимиз ҳолда сатрларни аниқ, лўнда қилиб ифодалашга, дилингиздаги барча сўзларни баён қилишга эришинг.

Лекин доимо илтимосингизда биринчи ўринни ростгўйлик эгаллашига, ёлғон маълумотлардан қочишга интилинг, баъзида ёлғон иш беришига қарамасдан, ёлғоннинг умри доимо қисқа бўлади.

Илтимосномани қабул қилиб олган шахслар илтимосларнинг тез кунда рўёбга чиқишига ёрдам беришлари лозим. Илтимос қилувчи инсон хат жавобини хат битаётган дақиқаларидан бошлабоқ дақиқа, соатларни кутиб, жавоб келишини интизорлик билан кутаётганликларини ҳеч қачон унутманг.

Мактуб жавоби қониқарли, қониқарсиз бўлишидан қатъи назар жавоб самимий, тушунарли оҳангда бўлиши лозим.

Агар илтимосни бажариш мумкин бўлмаса, бунинг сабабларини кўрсатиб, узрингизни билдиринг, бу билан сиз бошқаларнинг олдидаги масъулиятингизни бажарган бўласиз.

Агар илтимоснома хоҳишини бажариш имконияти бўлса, жуда яхши, бу хушхабарни ҳам ўта самимий оҳангда, хурсандлик билан етказиш лозим.

Йўриқнома билдириш хати

Йўриқнома — бизга ўзгалар томонидан бажариладиган хизмат тури. Унда дўстларга, яқинларга, баъзан бизга бегона одамлар, хизматдошларга уларнинг хизматлари, ютуқлари ҳақида ёзишимизга тўғри келади.

Кундалик ҳаётда йўриқномалар бегона инсонларнинг билими, қобилиятларини аниқлаш учун кўмак беради. Бунинг ҳайратланарли жойи йўқ. Шахс унчалик қобилиятли бўлмаса-да, буни ошкор айтиш ҳар доим ҳам мумкин эмас. Бу ҳолда далолатнома қайсидир соҳа бўйича қобилият юзасидан берилади. Далолатнома ёзувчи шахс далолатнома эгаси олдидаги мажбуриятини, унга бўлган ишончини унутмаслиги лозим. Бунга жуда эҳтиёткорлик билан муомалалада бўлишни унутманг. Дўстлик каби тушунчаларни суиистеъмол қилгани ҳолда йўриқнома ёзишлар ҳолати ҳам тез-тез учраб туради.

Агар биздан йўриқнома ёзиб беришни сўрасалар, илтимос қилувчи шахс бизнинг ишончимизни оқлашига ишониб, самимий, кўзлаган мақсадларига эришишни тилаган ҳолда ёзамиз.

Мақтов ёрлиқлари (мактублари)

Инсон ҳаётида қандайдир яхши таассурот қолдирган, ҳаётга қайтишига ёрдам берган инсонларга бағишлаб раҳматнома мактублари ёзилади.

Мактуб мазмунини юракдан ҳис-ҳаяжон, миннатдорлик, ўзини унинг олдида қарздор деб билиш ҳисси ташкил этади.

Шунда ҳам бундай мактубни ёзишдан аввал фикрингизни жамлаган ҳолда, нима учун раҳматнома билдиришингизни аниқ ва лўнда қилиб ифодалашингиз керак.

Раҳматнома мактуби аниқ раҳматнома берилаётган шахс номига ёки нима учун раҳматнома эълон қилинаётганлигига қаратилган бўлиши шарт. Бунда эътиборни бу хизмат қандай кўрсатилганлигига қаратишимиз лозим.

Раҳматнома мазмунидаги мактубни кечиктирмаслик лозим; агар баъзи бир сабабларга кўра кечиктиришга тўғри келса, хатнинг биринчи сатридаёқ узрингизни билдириб хатни давом эттиришингиз мумкин.

Узрнома

Бу мактуб — кимгадир озор берилган ёки тўсатдан кимдир ҳақорат қилинган ҳолатларда битилувчи узр мактуби. Унинг асосий мазмуни очиқ-ойдинлик, ҳақиқатгўйлик ҳисобланади.

Агар ноҳақ гумон қилинаётган бўлсангиз, ишнинг моҳиятини аниқ очиб билиш ҳақиқатнинг қарор топишига ёрдам беради. Агар ўзингизни оқлаб, бошқа бир кишини айбланувчи қилишингиздан аввал пухта ўйлаган ҳолда аниқ фикрга эга бўлганингиздан, жиноятига амин бўлганингиздан сўнггина унинг исмини кўрсатишга киришинг.

Далили бўлмай бошқа бир шахсни айбдор қилиш оловга ёғ қуйган билан баробардир. Агар айтмаган гапи учун уэр сўрашни хоҳласангиз, аввал ўзингизни босиб олинг, “жаҳл чиққанда ақл кетади” мақолига риоя қилинг.

Уэрнома ақлни йиққан ҳолда, тинч, асабийлашмасдан ёзилгандагина мақсадга мувофиқ бўлади.

Табрикнома

Табрикномалар фақатгина қувончли кунларга бағишлаб ёзилади. Уларнинг қисқа, аниқ бўлишига аҳамият бериш лозим. Яқинлар ва дўстларга ёзилган таклифномалар содда, барча расмийчиликлардан холи ҳолда ёзилса, узоқроқ танишлар, ҳамкасблар ўртасида ўртамиёна муносабатда битилади.

Туғилган кун ва таваллуд кунлар. Ота, она, яқин қариндошлар ва биз қарздор бўлган барча шахсларга нисбатан эътиборлироқ бўлиш бизнинг бурчимиз. Байрам ёки таваллуд айёмларида уларни йўқлаб, муборакбод этмоғимиз шарт.

Бундай мактублар қисқа, уларга ҳурмат ва садоқатимизни ифодаловчи сатрлардан иборат бўлади.

Опа-сингил, ака-ука, яқин қариндошлар, дўстлар ҳам бизнинг эътиборимизга сазовордирлар.

Ҳозирда бундай муносабатлар турмушдан узоқлашган бўлса-да, чиройли қилиб безатилган ёки гуллар сурати туширилган откриткалар бундай мактублар ёзишга жуда мос келади.

Янги йил. Бир шаҳарда истиқомат қилувчи шахсларга янги йил табрикномалари юборилади ёки табриклаш учун борилади. Бундай ҳолатларда мактублар одатда фақат қон-қариндошлар ва яқин дўстларгагина битилади.

Кўпчилик бунда йилнинг биринчи ёки охириги ойида ёзаётган мактубларидан фойдаланади ва янги йил табриклари орқали тилакларини ифодалайди. Агар янги йил муносабати билан биттагина мактуб ёзиш лозим бўлиб қолса, унинг мазмуни эски йил воқеалари, эришилган муваффақиятларни ўз ичига олган бўлиши керак; ва янги йил ҳам ана шундай омадли ўтишини истаб тилак билдирилади.

Тўй. Тўй, никоҳ маросимлари учун табрикномалар одатда мактуб шаклида юборилади.

Унда оилавий ёки бирор-бир шахснинг шу тўйдан хурсандчилиги; агар бизга келин ёки кўёв таниш бўлса, уларнинг яхши хусусиятларига тўхталиб, мактуб сўнгида уларга бахт-саодат тилаб тугатилади.

Фарзанд дунёга келиши ҳам табрик мактуби битишга арзийдиган воқеа ҳисобланади. Агар бизга бу хабар мактуб орқали билдирилган бўлса, қисқа, чиройли сўзлар билан табриклашимиз лозим.

Бу мактуб мазмуни бизнинг қувончимиз, кичкинтой ҳақидаги саҳифа ва ниҳоят фарзандимизнинг бахтли келажаги учун тиланган тилаклар ва фарзанднинг ота-онасига билдирилган соф ниятлардан иборат бўлиши керак.

Таъкиднома ва қайдномалар

Бизнинг оиламиз воқеалари дўстларимиз, қариндошларимиз, танишларимиз учун ҳам муҳимдир. Биз уларни доимо мактубларимиз орқали уларга етказишимиз зарур.

Туғилиш, ўқиш, тўй-томоша, юбилей, касаллик, тузалиш, ўлим каби оилавий ҳолатлар шулар жумласидандир. Бундай маънодаги мактублар ўз ҳолатига кўра қисқа, расмийчиликлардан холи бўлмоғи лозим. Албатта, бу мактуб юборувчи ва мактуб эгасининг ҳолатига боғлиқ. Лекин барибир унинг асосий мазмунини қисқалик ва аниқлик ташкил этади.

Фарзанд дунёга келиши ҳақидаги хатларни битаётганимизда эътибор беришимиз керак бўлган бир жиҳат бор. Яъни дўстларимиз ва яқинларимизни фақатгина фарзанднинг дунёга келиши қизиқтирмайди, балки улар она ва боланинг саломатлиги учун ҳам ташвишланидилар. Шунинг учун бу ҳақида ҳам маълумот бериб ўтиш шарт.

Худди шу усулда қон-қариндошлар, таниш-билиш, дўстларга ҳам билдириш хати, олий ўқув юртига кириш, тўй-томоша, оилавий қувончлар ҳақида ёзиш мумкин.

Таъкиднома таниш ёки нотаниш шахсларга турли оҳангни ифодалаган ҳолда ёзилади, масалан, турмуш ўртоғининг қариндошларига ёки мансабдор шахсларга нисбатан ўта жиддий оҳангда ёзилади.

Касаллик, ўлим ҳолатларини ўзида акс эттирувчи мактублар баъзан тўғридан-тўғри намоён бўлмаслиги лозим.

Шахс учун қадрли инсоннинг ўлимини тўсатдан билдириш учун аввал унинг кўнглини олиш шарт. Бу ҳолат жуда кўп ҳолатларда кишилар ҳаётидаги хавфли ҳолатларни олиб келиши мумкин.

Бу ҳолатга тайёrlаниш кишилардан улкан матонат ва моҳирликни талаб этади.

Агар бу оғир қайғули ҳолатни етказишга ўзингизда куч тўплай олмасангиз, бошқа учинчи шахс орқали етказмай, шу инсоннинг яқин қариндоши ёки дўстидан мактуб ёзинг. Хатда воқеага шундай эҳтиёткорлик билан ёндашингки, бу хабар унинг соғлигига салбий таъсир кўрсатмасин.

Бошқа усулдаги хабарномаларга оила сирига тааллуқли бўлмаган, шахсий ҳаётдаги саёҳатлар ҳақида маълумот бериш мактублари кирали.

Бу каби мактубларда “Мен” сўзини кўп ишлатмасликка, мақтанчоқликдан йироқ, содда, самимий мактуб ёзишга интилинг.

Саёҳат, у қандай бўлишидан қатъи назар, жонли ва қизиқарли, жуда кўп ажойиб воқеаларга бой бўлиши керак; ортиқча майда-чуйда гаплар зериктириб қўйиши мумкин.

Доимо ўзи ҳақида маълумот берувчи инсоннинг хати унинг манманлиги, атрофдаги ҳолатдан беҳабарлиги, фақат ўзи ҳақида ўйлашдан далолат беради. Бу ҳолатда қизиқарли матн тузиш шахснинг қузатувчанлиги ва зукколилиги боғлиқ. Бирор-бир балний асардаги табиат акс этган ҳолатинг кичкинагина тасвири табиатсеварлар учун катта аҳамият касб этгани каби бизнинг ўз кўзимиз билан кўрган манзарани қай ҳолатда тасвирлаб беришимиз ҳам катта аҳамиятга эга.

Мактубнинг аҳамияти биз воқеаларни қандай жамлаганимиз ва қандай баён қилиш маҳоратимизга ва бошқаларга боғлиқ.

Талабнома

Биз ниманидир илтимос қилишимиз, тўғридан-тўғри илтимос қилиб ишимизни битиришимиз мумкин.

Бу ҳолатларда шахснинг ҳолатига, биздан қарздор инсоннинг турмушига қараб хулоса қилишимиз лозим.

Турли қарздорлик ва бошқалар тўғрисидаги актлар яширинган ҳолатда битилади; баъзи бир муҳим маълумотлардан ташқари.

Ҳар бир инсон ўзининг инсонлар олдидаги қарзини ҳеч қачон унутмаслиги лозим, лекин баъзан ўзимиз билмаган ҳолда ёдимиздан кўтарилиши ўнғайсиз ҳолатларга тушиб қолишимизга сабаб бўлиши мумкин.

Бу ҳақда ёзма равишда қарздорнинг қарзингизни бергиси келмаётганига аниқ амин бўлганингизда ёки умуман унутганда мактуб битишингиз мумкин.

Таъзиянома

Таъзиянома хатлари энг мураккаб бўлиб, инсон бошига тушган бундай қайғули онларни фақатгина сўз билан ифодалаш жуда қийин ва қайғулидир. Шунинг учун ҳам жуда эҳтиёткорлик билан инсонга ҳамдардлигини билдириш лозим...

Агар инсон бунда фақат ғам-алам тўғрисида ёзса, ғамини янада оғирлаштириш мумкин. Бундай мактублар жуда эҳтиёткорлик билан жабрланувчи ярасини янгиламасдан бажарилиши керак.

Вафот этган инсонларнинг ажойиб, олижаноб сифатларини, бахтли, ёқимли дақиқалари ва кунларини, у билан боғлиқ бўлган воқеаларимизни эслаш, азадор инсонларга ёқимли кайфият бағишлайди.

Албатта, хатнинг асосий мазмуни биз йўқотган инсоннинг шахсига қайғуриш ҳиссидан иборат бўлади.

Инсонни йўқотишдан оғир дард йўқ. Инсонга йўқотилган шахс ҳақидаги дилбар хотираларгина бу аламини енгишимизга ёрдам беради.

Икки оила аъзосининг ажрашуви, ўзини йўқотиб қўйиш ҳолати ёки катта миқдорда пул йўқотиш ҳолатлари яқинларимизни ҳам ташвишга солади. Бунда яқинларимизнинг мадади, кўмаги, ҳамдардлигини ифодаловчи мактублар бизнинг кайфиятимизни кўтаришга мадал беради.

Хат намуналари

Тавсиянома

Ҳурматли Н... В...

Мактуб олиб борувчи элчи менинг қадрдон дўстим, яхши инсон. У сиз билан таништиришни мендан илтимос қилди.

Унинг илтимосини қондирар эканман, тезда у билан дўстлашиб кетишингизга ва албатта, уни ёқтириб қолишингизга аминман. У сизнинг ҳурматингиз ва ишончингизга сазовор инсон.

Сизга бўлган ҳурмат ва садоқатимни қабул қилсангиз деб Сизга ҳурмат ила
С. ... Д...

Раҳматнома

Ҳурматли С... А...

Сизнинг сеvimли ва қадрли мактубингизни олдим. Бундан бошим осмонга етди. Сизга бизни, Сизга содиқ ва вафодор дўстларингизни унутмаганингиз учун раҳмат, чин юракдан. Бу билан Сиз уларни Сизни янада ҳурмат қилишга ва севишга чақираяпсиз.

Аввало, доимо севиб қолувчиларни унутманг деб

Сизнинг Т... Е... ингиз.

Ўзрнома

Ҳурматли жаноб Р... В...

Сиз жўнаб кетаётганингизда ишдаги мажбуриятлар ўзим хоҳламаган ҳолда Сизни кузатиш мажбуриятини бажаришимга тўсқинлик қилди.

Буни қўнглингизга олмайсиз, дея умид қиламан ва сиздан узр сўрайман
М... С...

Ишбилармонлик хатлари

Бугунги кунда иш юзасидан хатлар фақатгина аниқ ва тушунарлигина бўлиб қолмасдан, қисқа ҳамдир.

Агар сиз ўз ишбилармонлигингизни олий кўринишга эга бўлишини истасангиз, ишбилармонлик хатлари ва протоколларининг қондасига эътибор беришга ҳаракат қилинг.

Хатнинг ўнг томонида хат жўнатаётган ташкилотнинг реквизитлари кўрсатилади, жўнатилган сана, ой ҳарфлар билан кўрсатилади, масалан, 12 июн, 2001 йил. Буни қисқа қилиб ҳам ёзиш мумкин. Масалан, 12. 06. 01. тарзида. Халқаро хатларда бу нарса ишлатилмайди. АҚШда аввал ой, кейин сана қўйилади, масалан, июнь 12, 2001.

Хат бошлашдан аввал конверт устидаги манзил чап томон, тепадаги бурчакдан ёзилиши керак. Пастроқдан, хатбошисиз, чап томондан бошланади. У одат бўлиб қолган сўзлар билан бошланади: “Ҳурматли фуқаро (ёки фамилия)” ёки “Азиз доктор (фамилия)” ёки “Жаноб”, “Ҳурматли жаноб”, “Ҳурматли жаноб ва фамилия”.

Расмий хатларда сен деб мурожаат этиш мумкин эмас. Юқори мансабли шахслар билан яқин бўлсангиз ҳам сен деб мурожаат қилмайсиз. У билан қандай муносабатда бўлишингиздан қатъи назар хат қуйидагича бошланади. “Ҳурматли Алишер” (исми билан), ёки “Ҳурматли Жабборов” (фамилия). Мурожаат қилиб бўлганингиздан сўнг, хатнинг асосий мазмуни ҳақида ёзасиз.

Агар хатингизда биттагина муаммо акс этган бўлса, манзил ёзгандан кейинроқ мавзуга ўтишингиз мумкин.

Кейин хатнинг матни давом этади. Хат одатда яхши гаплар билан тугатилади. Агар хат расмий бўлса, “Сизга ҳурмат билан” деб тугатилади.

Ундан кейин имзо, сизнинг фамилия ва мансабингиз кўрсатилади. Қўл мамлакатларда имзо хатнинг ўнг томонига тугатилгандан кейин қўйилади. Агар тугатилгандаги яхши гаплар чап томонда тугатилган бўлса (Бу Германияга хос), унда имзо чап томонга қўйилади. машинкада ёзилган хатга қўл қўйилади. Тугатиш сўзлари

билан сизнинг фамилиянгиз орасидаги масофа 2-2,5 см бўлиши керак. Сизнинг ҳамкорингиз жинсингизни аниқ билиши учун фамилия, исмингизни тўлиқ ёзинг. Хат ёзиб бўлингандан кейин бирор хабар чиқиб қолса, хатга P. S. (постскриптум) қўйилиб, хабар ёзилади. Постскриптумдан кейин яна имзо қўйилади. Иложи борида хатнинг охирига қўшимча қилмаган маъқул.

Агар хатга бирор материал ёки ҳужжат қўшмоқчи бўлсангиз, чап томон пастроқдан алоҳида қаторга “Қўшимча” сўздан кейин ёзилади.

Хатни жўнатаётганда қуйидагилар акс этади:

1. Жўнатилаётган ташкилот номи;
2. Жўнатилган шахс ва жўнатаётган шахс ҳақида маълумот, хат тузувчи ва уни терувчи ҳақида ёзилиши мумкин;

3. Хат ёзилган сана;

4. Хат жўнатаётган шахснинг манзили. Агар хатингиз бирор шахсга қаратилган бўлса, унинг аниқ манзили ноаниқ бўлса, сиз ёзаётган олам ташкилотда ишласа, сиз хатни ташкилот манзилига жўнатасиз;

5. Аниқ шахсларга кўрсатма. Бунда бирор ташкилот манзилига ёзилган хатни шу ташкилотнинг масъул шахси ўқиши шарт. Бунда хат “Фуқаролар диққат қилинг” деб бошланали;

6. Кириш сўзи;

7. Хатнинг умумий мазмуни ва мавзуси ҳақида кўрсатма;

8. Хатнинг асосий матни ҳақида. Ҳозирги хатларда ўзига хос услуб шаклланимда. Бунга кўра хатбошилар 5 белги ўтказиб ёзилмайди. Юқоридаги хатбоши билан битта чизиқда ёзилса-да, аввалгидай 2 интервал эмас, 3-4 интервал ўтказиб ёзилади.

9. Хатни мулойимлик билан тузатиш;

10. Имзо;

11. Қўшимча гап қўшиш;

12. Кўчирмаларни келтириб қўйиш.

Иш юзасидан хатлар амалда барча мамлакатларда бир хил ёзилади. Чет элда бизга нисбатан бу хатлар катта аҳамият касб этади:

- олинган хатга жавоб бир ҳафта ичида ёзилади;
- меҳмондорчилик учун миннатдорчилик хатлари қайтгандан бир ҳафталан сўнг ёзилади;
- қандайдир яхши хабар юзасидан табрик хатлари уни эшитгандан кейин 1 ҳафта мобайнида ёзилади;
- ёмон хабар юзасидан кўнглил сўраш хатлари бу хабарни эшитгандан 10 кун ичида траур (қора конверт) конвертга солиб жўнатилади. Бундай хатларда кўнглил сўраш билан бирга сабр тилаб ҳам ёзилади;

- табрик, миннатдорчилик, кўнгил сўраш хатлари ва уларга жавоб доимо қўлда ёзилади (ва ҳеч қачон қаламда ёзмам, фақат ручкада).

Иш юзасидан хатлар оқ қоғознинг бир томонига ёзилади. Агар шу саҳифага ўз фикрларингизни сизга олмасангиз, кейингисидан давом эттинг. Бир жумла бўлса ҳам янги қоғозни аяма. Ҳеч қачон сўзни бўлиб, кейинги сатрга ўтказманг.

Охири пайтларда замонавий усулда жумлаларни чап томондан бир текисда, яхлит ёзишмоқда. Бунда жумлалар бири иккинчисидан ажралиб турган ҳолда янги қатор 2 эмас, 4 оралиқда ёзилади. Иш юзасидан чет эллик ҳамкорларга ёзиладиган хатлар ўша шахснинг тилида ёзилади. Агар кам учрайдиган тиллар таржимони топилмаса, инглиз тилида ёзилади.

Агар хатни ўз тилингизда ёзсангиз, сизнинг ҳамкорингиз (бу тилни яхши билмаса) таржима қилишга қийналиб жавоб хати ушланиб қолади.

Хат қисқа, аниқ, мақсад раван ифода этилиши, хатоларсиз ёзилиши зарур. Тўғриланган ва ўтирилган жойлар бўлмагани маъқул.

Конверт

Конвертда хат жўнатаётган шахснинг тўлиқ ва аниқ манзили кўрсатилиши шарт. Уларни латин ҳарфларида катта қилиб ёзиш керак.

Биринчи йўналиш — кимга? — жўнатиладиган шахснинг манзили, унинг мансаби ва корхона ёки ташкилотнинг тўлиқ номи:

Mr. Rishard D. Schenck.

Managing Director.

BMC Management Consulting.

Мансабини қисқартирган ҳолда кўрсатиш мумкин.

Mr.

Агар ўша шахснинг мансаби ноаниқ бўлса, унда бошқа томонларини ёзиш керак.

The Managing Director.

Кейинги йўналиш — қаерда? — бунда уй рақами, кўча номи, шаҳар номи ёзилади. Хат Англияга жўнатилса, графлик кўрсатилади. АҚШга бўлса, штат номи кўрсатилади. Энг охирида мамлакат номи ёзилади.

6584, So. Clarkson St.

Littleton, Colorado 80121

USA.

Агар хатни дабдабали ойначаси бор конвертга солсангиз, манзилни чап томонга бурчакка бир марта ёзасиз. Чунки хат шундай солинганки, олувчи

ойнача орқали хатни кўра олсин, хатни жўнатувчи манзил одатда кўрсатилмайди, аммо баъзи ҳолларда конвертнинг орқасига ёзиш мумкин.

Хат

Иш юзасидан хатлар жўнатаётган ташкилотнинг эмблемаси кўрсатилган бланкаларга ёзилади. Унда унинг тўлиқ номи, почта ва телеграф манзили, телефон рақами, телефакс ва банк реквизитлари кўрсатилган бўлади.

Иш юзасидан хатлар 6 қисмдан иборат.

1. Сана.
2. Манзил.
3. Кириш қисми.
4. Асосий қисм.
5. Ҳурмат билан хулоса.
6. Имзо.

Баъзан постскриптум ёки қўшимча маълумот бўлади.

1. Саналар ёзиш қоидаси
- 18 Август 1996.

2. Хатда кўрсатилган манзил конверт устидаги билан бир хил бўлиши лозим.

3. Кириш қисми қизил билан ёзилади ва умумий сўзлар келади. Юмшоқроқ кўринишда боради. Давлат, мансабдорларига расмий мурожаат этиш.

Sir, (:)

Sirs, (:)

Dear Madam, (:) Камроқ расмий мурожаат этиш.

Dear Sir – Ишбилармон кишиларга.

Dear Mr. Brown — Шахсан танийдиган одамларга камроқ расмий мурожаат этиш.

4. Асосий қисмида танишиш имконини туғдиради. Иш юзасидан ёзишганда узун хатлар қабул қилинмайди, бир варақ билан яқунланади. Қўл варақли хатларда биринчи варағидан бошқа ҳаммасига рақам қўйилади.

5. Хулоса қисмида масъул шахсга ҳурмат юзасидан ёзилади.

6. Имзо тугаш қисми бўлиб, ўзингиз ёки котиба ёзганлиги таъкидланиб, имзо чекилади. Агар хат кимнингдир рухсати билан ёзилиб, бошқа биров қўл қўйса, Жонс К. қўл остида А. Слит қўл қўйди деб ёзилади.

Агар хатни ёзиб бўлгандан кейин, сўнгги етиб келган янгиликни ёзмоқчи бўлсангиз, хатнинг охирига P. S. (постскриптум) деб ёзиб, қўшимча гаплар

ёзилади. Постскрипtumдан кейин яна имзо қўйилади. Агар сиз хат билан қандайдир ҳужжат жўнатмоқчи бўлсангиз, қўшимча деб илова қиласиз.

Иш юзасидан хатларни букламасдан катта конвертларда жўнатганингиз маъқул.

Иш юзасидан ёзиладиган хатларнинг турлари

Илтимос хатлари. Илтимос хатлар қисқа ва аниқ бўлиши лозим. Ўз фикрингизни лўнда ифода этинг. Олдиндан унинг ёрдами учун миннатдорчилик билдиринг. Хат ёзиб бўлгач, кичкина қўшимча қилинг: “Сизни ишонтириб айтамизки, бу хабарингиз учун уялтириб қўймаймиз”.

Хабар берувчи хат. Маълум бир хабарлар учун асосан, референт ёки котибанинг имзоси билан жўнатилиши мумкин.

Эслатма хат. Бундай хатлар телефон орқали гаплашиш ёки кўришишнинг иложи бўлмаган тақдирда ёзилади, унинг мақсади бирор зарур ишни эслатиб қўйишдан иборат.

Тасдиқ хат. Бу хатлар олдиндан келишилган шартнома ёки ваъдани тасдиқлаш учун ёзилади. Бундай хатлар кишини фақат юридик жиҳатдангина эмас, маънавий жиҳатдан ҳам қўллаб-қувватлайди.

Эътироз хат. Бунда расмий огоҳлантириш билдирилади. Унда қуйидаги маълумотлар бўлиши керак. Эътироз билдириш учун асос, эътирознинг ўзи, томонларнинг талаби (сифатсиз маҳсулотларнинг алмаштириш, келтирилган зарарни тўлаш) эътиборга олинади.

Рад қилиш хати. Бизнес шерик ёки мижознинг эътирозига жавоб сифатида ёзилади. Вазиятни тўғри баҳолаб, ҳақиқатни ёзиш мижоз билан муомалани юмшатишга ҳаракат қилади. Хатни бетараф шарҳ билан бошлаш керак. Кейин рад қилиш сабаби тушунтирилади. Хатнинг охири ижобий тугатилади. Бу ишни тўғрилаб бўлмаса ҳам, келажакдаги ҳамкорлик учун хатни ижобий тугатиш керак.

Кечирим сўраб ёзилган хатлар. Бирор-бир сабаб билан кечирим сўраб ёзилади. Бунда бир зарур иш юзасидан шартнома бўзилганда, масалан, бунга муҳим учрашув, конференцияларга қатнашиш, тантанали байрамларда қатнашиш сабаблари киради. Бунинг учун аввал телефонда огоҳлантириб, кейин юборилади.

Кафолат хати. Бундай хатлар харид қилиб пул тўлаш, хизматлар юзасидан юборилади. Бунда аниқ амалий иш кўрилади. Хатни тугатаётганда “Пул тўлаш кафолатланади”, дейилади. Банк ҳисоби (банк кредитлари кўрсатилади), раҳбар ва бош ҳисобчи қўл қўяди.

Циркуляр хат. Бундай хатлар бир мазмунда бўлиб, кўп жойларга жўнатилади. Масалан, ташкилотга ва унинг филиалларига. Бундай хатларда умумий мавзу бўлиб, бошлиқнинг имзоси билан жўнатилади. Шахсий имзо битта варақча қўйилади, қолганларида кўпайтирилгани ҳам инобатга олинади. Бундай хатларни почта орқали жўнатиш мумкин, лекин бу жуда узоқ вақтда етиб боради. Манзилдагиларнинг бу хатни ўз вақтида олиши ҳам кафолатланмаган. Энг ишончлиси халқаро почта хизмати ҳисобланади. Бундай ҳолларда хатингиз вақтида ва аниқ шахсга етиб боради.

СУҲБАТЛАШИШ САНЪАТИ

Кўп ва узоқ вақт гапирадиган одамлар ўзларини яхши суҳбатдошман, деб ўйласалар адашади. Энг яхши суҳбатдош қачон қанча гапиришни билалиган ва кўпроқ суҳбатдошини тинглай оладиган инсондир. Бир-бирига гап бермай бирданига гапираётган кишиларни ҳеч четдан кузатиб кўрганмисиз? Албатта, кишига хуш ёқадиган манзара эмас. Бу ҳолат биргина сўз билан “маданиятсизлик” деб айтилади. Сиз асло бировда бундай таассурот қолдиришни истамайсиз, тўғрими?

Ишининг кўзини билалиган одамлар битта қоидага риоя қилишади. Қачон қандай қилиб сўзлашни билиш ва албатта, қисқа, лўнда, мазмунли гапириш керак.

Суҳбатни қандай бошлаш мумкин

Дейлик, сиз бирон марта бўлмаган жойингизга танимаган кишиларингиз даврасида ўтиришингизга тўғри келди. Сиз нима ҳақида суҳбатлашасиз? Қандай қилиб гап бошлайсиз?

Кўп гапиргандан кўра кўпроқ эшитиш афзаллигини унутмаган ҳолда суҳбатдошингизга савол беришингиз мумкин. Сиз шундай савол берингки, сўз сўзга уланиб кетсин. Масалан, сиз суҳбатдошингиздан “Сиз фалончи билан ҳамкорликда ишлайсизми?” деб сўрасангиз, у фақатгина “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб бериши, бундан ортиқ гапирмаслиги мумкин. Шунинг учун савол ташлаганингизда “Ким? Нима? Қачон? Қаерда? Нима учун? Қандай қилиб?” каби сўроқ олмошларидан фойдаланиб, савол беринг. Масалан, “Сиз фалончини қаердан биласиз?” деб сўрасангиз, у бу ҳақда бафуржа айтиб бериши ва шундан келиб чиқиб сўз-сўзга уланиб кетиши мумкин.

Бераётган саволларингизда самимий қизиқиш акс этиб турсин. Асло сизнинг суҳбатдан мақсадингиз бировлар устидан мағзава тўкиш ёки гап олишга қаратил-

масин. Чунки бу суҳбатдошингизда сиз ҳақингизда яхши таассурот уйғотмайди ва унинг олдида ишончингизни йўқотишингиз мумкин. Чунки ҳозир сиз биров ҳақида нотўғри мулоҳазага боряпсизми, демак, у ҳақида ҳам шундай фикр юритишингиз мумкин, деб ўйлайди. Бунинг оқибатида эса суҳбатдошингиз билан бўладиган ҳамкорликда бошламоқчи бўлаётган ишингизга путур етиши мумкин.

Суҳбатни чиройли тарзда бошлаш — бу чиндана ҳамкорлик ва суҳбатнинг бошланиши. Энди эса икки томонлама фойдали бўлган мақсад-суҳбатга ўтилади. Сукут сақлаб тинглай олиш — бу жуда катта маҳорат. Бу фақат қулоқларни динг қилиб, шунчаки тушунуксиз тикилиб ўтириш дегани эмас. Ўзгалар билан таъсирчан ва қизиқарли суҳбат олиб боришни истар экансиз, қуйидагиларга амал қилиб кўринг.

Бировлар ахборот-маълумотни фақат қулоқлари билан, бировлар кўриш орқали, учинчи тоифадагилар ҳиссиётлари билан яхши қабул қилади. Сиз суҳбатдошингизни яхшилаб ўрганинг ва унинг “тил”ини топинг. Эшитиш орқали маълумотни яхши қабул қиладиганлар, масалан, мусиқа чалиниб туришини яхши кўради. Ва “гапирмоқ”, “сўзлаб бермоқ”, “эшитмоқ”, “оҳангларнинг уйғунлашиши” каби сўзларни кўп қўллайди. Кўриш орқали маълумот қабул қиладиган одамлар тоифаси карталар, диаграммалар, суратларни хуш кўради. Худди шунингдек, улар “кўрмоқ”, “тасвирламоқ”, “қарамоқ”, “кузатмоқ” сўзларини кўп ишлатади. Ҳиссиёт билан маълумотни яхши қабул қиладиган инсонлар эса бир вақтнинг ўзида бир нечта иш бошлашни яхши кўришади ва “тушунмоқ”, “ҳис қилмоқ”, “англамоқ” сўзларидан кўп фойдаланишади. Сиз эса бу белгиларга эътибор бериб, суҳбатдошингизга қандай таъсир қилиш йўлини топишингиз мумкин бўлади.

Энди сизни яхши тинглашлари учун айнан шу маслаҳатларимиздан фойдаланинг. Масалан, биринчи тоифадаги одамларга мурожаат қилганингизда “Мен эшитдимки, сизнинг гапингизга кўра...” дея гап бошланг. Иккинчи тоифадагиларга эса “Бу менга шундай кўринаяптики...”, “Менинг кўришимча...” тарзида суҳбатни бошланг. Ҳиссиёт орқали кўпроқ маълумот оладиган кишиларга “Менинг ҳис қилишимча...”, “Сизни тушунишимча...” каби гаплар билан мурожаат қилинг.

Шунда сизни яхши тинглашларига эришишингиз мумкин.

Сукут сақлай билиш ҳам яхши жавоб

Ўзингиз ҳақингизда нимани айтиш кераклиги ёки қайси бири ортиқчалигини ўйлаб кўринг. Суҳбатдошингиз бу ҳақида сўрамаса, сукут сақлаганингиз маъқул.

Яхшиси, сиз ҳақингизда имо-ишорангиз, ҳаракатларингизнинг ўзи “гапирсин”. Суҳбатнинг жонли ва қизиқарли кечишида мимиканинг ўрни катта. Сиз суҳбатдошингизда яхши ва дўстона таассурот қолдиришни хоҳласангиз, жилмайиб туринг. Жилмаинг ва кўз қарашларингизда суҳбат мавзусига қараб ҳайрат, ишонч ёки ҳамдард эканлигингизни англатинг. Бу усул ишбилармонлик танишувларида жуда қўл келади. Чунки сизнинг бугунги суҳбатдошингиз билан йўлларингиз яна кесишиши мумкинлигини аниқ билмайсиз.

Сўзда оҳангнинг ўрни

Самимий, очиққўнғил бўлинг ва дўстона оҳангда сўзланг.

Журъатли бўлинг.

Биринчи бўлиб “салом” беринг.

Одамларни қизиқтира олинг. Улар сизнинг суҳбатингиздан мароқлансин.

Янги ғоя ва таклифларингизни яшириб ўтирманг.

Инсонлар қандай бўлса, шундайлигича қабул қилинг.

Ушбу сизга жуда кичик бўлиб кўринаётган деталларга аҳамият беринг, ҳаётда ҳам, суҳбатда ҳам кўп нарсага эришасиз.

Суҳбат мавзусини ўзгартириш

Суҳбат давомида сизга ёқинқирамаган ва сиз яхши тушунмаган мавзулардан гап очилса, ўзингизни қандай тутишни биласизми? Аввало, ҳафсалангиз пир бўлгани ёки бунинг сизга қизиқ эмаслигини имо-ишорангизда сездириб қўйманг. Усталик билан суҳбат мавзусини ўзгартиринг. Масалан, “Сиз бу ҳақида кўп нарса билсангиз керак...” дея бошқа мавзуни бошлаб беринг.

Агар кетиш учун сабаб ахтараётган бўлсангиз, “Суҳбатимизни тугатгим йўғу аммо мен боришим лозим бўлган жой бор”. “қизиқарли ва ажойиб суҳбатингиздан воз кечгим келмаяпти, аммо...” тарзида вазиятдан чиқиб кетсангиз бўлади. Аммо сиз шундай йўл тутингки, бу бошқаларнинг иззат-нафсига тегмасин, диллари хира бўлмасин.

ИШХОНА ВА РАҲБАР

Ишда қанча вақтингизни ўтказасиз?

Сиз, аввало, раҳбарингизга ва офисдаги бошқа ишчиларга нисбатан муносабатингизни аниқлаштириб олишингиз керак. Охир-оқибат бу одамлар сизнинг

ишдаги ютуқларингизда муҳим роль ўйнайди. Бу боб, сизга иш жойингиздаги муносабатларингизни мустаҳкамлаш ва яхшилашга ёрдам беради.

Жамоадаги ўзаро муносабатлар

Жамоадаги муносабатларда кишилар бир-бирларини тарбиялашади ва бир-бирларига мослашади. Шунингдек, ишхонада раҳбарнинг иш юритиш даражаси жуда муҳим ва аҳамиятлидир. У ҳар жиҳатдан қўли остидагиларга намуна бўлиши, ҳар бир ходимни ҳурмат қилиши лозим. Раҳбар ҳушёр бўлиши, жамоада пайдо бўлаётган низоларни олдиндан пайқashi ва уни ўз вақтида бартараф этиши лозим.

Жамоада иноқлик, аҳиллик барбод бўлмаслиги, ходимлар орасида зиддиятлар юзага келмаслиги, ҳасад, хусумат илдиз отмаслиги зарур. Бундай иллатлар йўлини тўсиш бошлиқнинг вазифасидир. Жамоадаги яхши муносабатлар, аҳиллик ва иноқлик ишнинг олға кетишига катта туртки бўлади.

Эрталаб раҳбар ўз ходимлари билан саломлашиши, иш тугагач эса, уларга омад тилаб хайрлашиши керак.

Бошлиққа дуч келганда биринчи бўлиб ходим салом беради, агар бошлиқ ўрта ёшлардаги эркак киши бўлса, бу ҳолда у ўзидан катта эркак ва аёл ходимга биринчи бўлиб салом беради.

Жамоада ишлаб чиқаришга онд масала муҳокамаси қандай бўлиши кераклиги тажрибаларда шаклланиб улгурган.

1. Мақсадни аниқлаштириб олиш лозим.
2. Суҳбат режаси олдиндан тайёр бўлиши керак.
3. Мақола амалга ошиши учун қулай пайтни топинг.
4. Масаланинг қандай ҳал бўлишига таъсир қиладиган пайт ва жойни тўғри танланг.
5. Суҳбат бошланишидан олдин ўзаро ишонч руҳини пайдо қилинг.
6. Суҳбат пайти бошдан охиригача асосий масала муҳокамасидан чалғиманг.
7. Мавжуд вазиятдан юқорига кўтарила олинг, яъни вазиятни назоратдан чиқарманг.

8. Йиғин пайти айtilган зарур ахборотларни керакли жойга белгилаб боринг.

9. Мақсадга эришилгач, суҳбатни якунланг.

Бундай суҳбатлар раҳбарга омад келтиради ва жамоада обрўйи ошишига сабаб бўлади.

Ходимлар орасидаги муносабат очиқ, самимий ва беғараз бўлиши лозим. Жамоада ҳам иш, ҳам инсоний муносабатларда ўзаро ёрдам муҳимдир. Ишга

оид суҳбатларда овозни баландлатмаслик, жаҳлга берилмаслик керакки, бу нарсалар низо пайдо қилади. Телефонда баланд овоз билан узоқ гаплашмаслик керак, агар бу иш юзасидан шарт бўлса, яхшиси бошқа телефонда гаплашган маъқул ёки айтадиган гапингизни хат қилиб факс орқали жўнатиш мумкин.

Умуман олганда, жамоадаги аъло муҳит, ходимлар орасидаги яхши муносабатлар, жамоани ҳар жиҳатдан мустаҳкамлайди. Бу нарса ўз-ўзидан ишнинг унумли бўлишига ёрдам беради.

Меҳмонни қандай кутиб оламиз

Офисингизга меҳмон таклиф қилсангиз, қуйидаги қонун-қоидаларга амал қилинг. Меҳмонни кутиб олувчи хизматчиларга меҳмон келиши керак бўлган вақтни хабар қилиб қўйишингиз керак. Унинг исмини айтиш эсингиздан чиқмасин. Масалан: “Эрталаб соат 9 да фалончини кутаман. Марҳамат қилиб, у келиши билан менга хабар қилсангиз, уни кутиб олишга чиқаман”, деб айтиб қўйинг.

Ҳар бир келган меҳмоннинг исми, фамилияси ёзилган биркони костюмига тақиб қўйинг. Компанияда ишлаётган ҳар бир ишчи меҳмонга дуч келиб қолган тақдирда унга қийналмасдан фамилиясини айтиб мурожаат қилади. Бу қулайлиги билан ҳаммага ёқди. Меҳмонларни қабул қиладиган жойда учрашишга ҳаракат қилинг. Агар бундай имконият бўлмаса, офисингиздаги хонангизга олиб боришни хизматчидан илтимос қилинг. Агар хизматчи меҳмонингизни офисингизга бошлаб кирса, сиз стулдан туриб, унга пешвоз чиққан ҳолда кутиб олинг. У билан саломлашиб бўлганингиздан кейин уни ўтиришга таклиф қилинг. Меҳмонингизга чой ёки қаҳва таклиф қилинг.

Агар сиз меҳмонингизнинг 5 хил туйғусига бирдай таъсир ўтказа олсангиз, у ерга келганидан мамнун эканлигига ишонч ҳосил қилишингиз мумкин.

Кўз нури. Келган одам билан кўз мулоқоти ўрнатинг.

Қўл бериб сўрашиш. У билан суҳбатлашиб бўлгандан кейин, ишонч билан қўл қисиб саломлашинг.

Эшитиш. Унинг исмини айтиб мурожаат қилинг, кейинги учрашувларда ҳам бир неча бор қайтаринг.

Маза. Меҳмонга ичимлик таклиф қилинг. Ҳатто икки марта таклиф қилинг. Қўп одамлар биринчи таклифдаёқ юмшоқлик билан рад қиладилар.

Ҳид. Сизнинг сеvimли аtringиз ҳиди меҳмонга халақит бермаслиги керак. У сизга маъқул келиши табиий, аммо меҳмонга ёқмаслиги мумкин.

Бошқа шаҳарлик меҳмонларни қабул қилишни кун тартибингизга киритиш керак. Меҳмондорчилик учун масъул бўлган ҳолда улар кўнглини ола билишингиз зарур. Кутаётган меҳмонингиз буюртмачи, мижозлар бўлса, айниқса уларни меҳмоннавозлик билан кутиб олишга интилинг. Улар сизнинг барча йиғинларингизда худди ўз уйларидаги каби дам олиб, хурсандчилик қилишларига амин бўлишингиз керак. Меҳмонларни тавозе билан кутиб олишда асқотиши мумкин бўлган 3 та муҳим маслаҳатимизни ёдда тутинг.

Меҳмонларингизни олдиндан танлаб, ҳужжатларни тайёрлаб, пакетта солиб, улар жўнатилинг. Бу ҳужжатлар ичига аэропортдан осонроқ топишлари учун сизнинг конторангиз ёки офисингиз кўрсатилган туман харитаси солинган бўлсин. Машина ёки таксида офисингизга қанчада етиб келишларини ёзиб қўйинг. Сизнинг меҳмонхонангиз номи, қаерда жойлашганлиги ва телефон рақами ҳақида маълумот беринг. Ташкилотингизнинг меҳмонларни қабул қилувчи хизматчисига хабар беринг. Меҳмонлар фамилияси билан танишиб чиқишини айтинг. Агар имконият бўлса, маълумотлар билан қизиқадиган бўлимга: меҳмоннинг исми, келган куни, ташкилотингиз билан алоқаси, келишидан мақсадини бериб қўйинг.

Бу хизматчилар меҳмонлар билан гаплашиш учун олдиндан тайёрланиб олишларига имконият беради.

Чекиш ҳақида

Ўзингиз биласиз, бугунги кунда иш жойида чекиш муаммоси энг муҳим саналади. Раҳбарлар чекувчиларга махсус жойлар ажратиб бердилар. Лекин барибир шу ҳолатда ҳам чекиш кўп одамларнинг оғриқли нуқтасилигича қолмоқда. Агар сиз ёнингиздагиларни тутун ичида қолишини истамасангиз, бу қоидаларни эслаб қолинг.

Агар сиз чекувчи бўлсангиз...

* Сиз оддийгина қоидага амал қилган ҳолда, ёнингизда чекмайдиган битта одам бўлса ҳам чекманг. Агар бу ерда кулдон бўлса ҳам, бу ўз-ўзидан чекиш мумкин дегани эмас.

* Агар офис ёки бошқа жойда кулдон бўлмаса, демак, бу ерда чекиш мумкин эмас.

* Одамлар билан ресторанга бордингиз, жудаям чеккингиз келса, биринчи овқат тортилишидан аввал чекишингиз мумкин (ўтирганлардан рухсат сўраб, рози бўлишган тақдирдагина). Агар яна чекишни истаб қолсангиз, унда охириги овқатлар тортилиб бўлиб, дастурхон йиғиштирилагунча кутиб туринг.

Агар сиз чекмасангиз, баъзи ҳуқуқларингиз борлигини билиб қўйинг.

* Агар чекувчи хушмуомалалик билан сигарет тутуни халақит бермайдими, деб сўраса, сиз: “Сўраганингиз учун раҳмат. Агар чекмасангиз сиздан миннатдор бўлардим”, деб жавоб беринг.

* Агар сиз бирор йиғилишни олиб бораётганингизда, чекувчилар чекиш учун рухсат сўрашса, сиз: “Агар истасангиз танаффус қиламиз”, деб жавоб беринг.

* Агар сиз билан ўтирган одам чекиш учун сиздан рухсат сўрамасдан чекишни бошласа, одоб доирасида ундан: “Чекмасангиз бўлмайдими?”, деб сўрашингиз мумкин. Чекувчи сизнинг гапингизни инобатга олмаса, сиз ўзингизга ўтириш учун бошқа жой топинг.

Иш жойидаги хатолар

Иш жойида бир хизматчини бошқа ишчилар олдида танқид қилиш жуда катта гуноҳ ва хато деб билинг. Ҳеч қачон хизматчини бошқалар олдида танқид қилманг. Доим унга гапиришга имконият беринг. Учрашувга ҳеч қачон кечикманг. Айтилган вақтда учрашув жойида бўлиш шунинг учун зарурки, барча нарсани жой-жойида бажариш лозим. Агар вақтга барча бир хил муносабатда бўлса, ҳеч ким, ҳеч қачон кечикмайди. Одамлар қанчалик банд бўлсалар, кечикувчиларга ғаши келади. Ўз сўзингизда мустаҳкам туришингиз учун ушбу маслаҳатларимизга амал қилинг:

* Соатингиз озгина олдинда бўлсин.

* Учрашув белгилаётганингизда ўша ерга етиб келиш вақти муҳимроқ, агар ўша вақтда учрашув жойига етиб келолмасангиз, унда сиз ўз вақтингизни назорат қилинг.

* Йиғилиш ёки учрашувни рад қилмоқчи бўлсангиз, боришдан олдин охириги вақт ёки сўнгги дақиқаларда телефон орқали рад қилиш одатингизни ташланг. Мажбуриятингизни ёдда тутинг.

* Одамларнинг сизга бўлган муносабатини қадрланг. Учрашувга кечикиб, ўз обрўйингизни тўкманг.

Агар доим кечикиб юрадиган ҳамкорга учраб қолсангиз, иккита оддий нарсага эътибор беринг.

Биринчиси — унга кечикаётганини айтинг. Иккинчиси — вақтни ҳақиқий учрашув бошланишидан 15 дақиқа олдин белгиланг.

Ишдаги доимий “гап сотиш”лар ишлаб чиқаришни пасайтиради. Бундай беҳуда вақт ўтказишни бартараф этишнинг бир неча усуллари бор. Энг оддийси – хона эшигини ёпиб қўйиш ва ишлаш кайфиятида эканлигингизни билдириш. Агар сиз эшиги очиқ хонада ўтирсангиз ёки алоҳида хонангиз бўлмаса, ўз жойингизни ўзгартиришингиз керак. Масалан, эшикка қараб ўтирсангиз, ўтаётган одамлар кўринмайдиган жойга столингизни олиб ўтинг.

Агар бирор ходим сизнинг олдингизга кириб, ҳафта охирида ҳал қилиниши керак бўлган иш ҳақида сизга хабар берса, унга миннатдорчилик билдингиз.

Агар сиз мененджер бўлсангиз, “очиқ эшиклар” услубини қўллаб кўринг. Бунинг учун эрталаб ва кундузи 1 соат ажратинг.

Хизматчиларингизга мана шу вақтда сизнинг олдингизга кириб, бирор савол ёки ишларини сиз билан муҳокама қилишлари мумкинлигини айтинг. Бунинг учун ҳар бир кишига 10 дақиқа ажратинг. Агар бу иш кўпроқ вақт олса, алоҳида учрашув вақтини белгиланг.

Йиғилишларда ўзни тутиш

Йиғилишлар керак! Бу гапга рози бўлмаган одамни топишингиз қийин. Лекин йиғилишларда зерикиб ўтирганингиз ҳам сир эмас. Ҳаммада бундай ҳол учрайди. Лекин яхши режалаштирилган, фойдали, келажакда фаол ҳаракат қилишга ундовчи йиғилишлар ҳам кўп. Бунинг бир неча қоидалари мавжуд.

Хизматчиларга йиғилиш қандай мақсадда ўтказилаётганини эълон қилинг.

Ҳар бир қатнашчига бунинг зарурлигини тушунтиринг. Масалан: “Нафиса, марҳамат қилиб, бўлимингиз фаолияти ҳақида 5 дақиқалик хабар тайёрланг” деган мазмунда. Хизматчиларни йиғилишга таклиф қилаётганда қатнашчиларга бугунги йиғилиш мавзусини тушунтиринг. Масалан: “Бахтиёр, биз бугун янги китоблар нашр қилиш билан боғлиқ маркетинг масалаларини муҳокама қиламиз. Бу ишнинг бошидан ўзинг қатнашаётганинг учун, сенда бирор янги фикр, фоя бордир, биз эътибор бермаган жиҳатлари бордир”, деб мурожаат қилинг. Йиғилишни вақтида бошланг, ҳатто қатнашувчилар икки ёки беш киши бўлса ҳам. Бу ҳолатда одамларнинг ўзингизга нисбатан ҳурматини пайдо қиласиз, чунки бу билан вақтнинг қадрига етишингиз намоён бўлади.

Йиғилишнинг мақсади ҳақида тушунтиринг. Барча масалаларни муҳокама қилишга киришиб кетиб вақт белгилангандан ошиб кетса, ўша масала кейинга

қолдирилиши керак. Йиғилиш хулосасини жамлаб, эълон қиласиз. Шундан кейин йиғилишни тез тугатинг. Одамларнинг вақтини ҳурмат қилганингиз учун кейинги сафар жон деб сиз ўтказадиган йиғилишларда қатнашади.

Саҳнага чиқиш

Саҳнага чиқиб нутқ сўзлашнинг ўз қоидалари бор. Бунинг учун аввалдан тайёрланиш зарур. Қатнашчиларнинг рўйхатини тузиш лозим. Йиғилиш қатнашчиларидан олдиндан таржимаи ҳолларини юборишларини сўраш керак. Қатнашчини таништириб, унинг саҳнага кўтарилишини кутиб туринг. Кейин орқага сурилиб, унинг қўлини сиқиб кўришинг. Нутқ тугагандан кейин минбарга кўтарилиб, қатнашчиларга бир қанча миннатдорчилик сўзлари билдиринг.

Кафеда

Навбат кутиб ўтирманг. Навбатингиз келгунча таомномани ўқиб ўтиринг. Шунда сиз бошқаларнинг вақтини олмайсиз. Кафе хизматчиларига ҳурмат билан муомала қилинг. Улар инсон сифатида мижоз ва буюртмачиларга ширинсуханлик билан хизмат кўрсатадилар. Ҳеч қачон тушлик вақтингиз тор доирада ўтишига йўл қўйманг. Ҳар куни тушлик вақтини турли одамлар билан ўтказинг. Улар билан тез киришиб кетишга ҳаракат қилинг. Овқатланган жойингизни тартибсиз ҳолда қолдирманг, уйга кетаётган вақтингизда иш жойингизни қандай тартибга солсангиз, бу ерда ҳам шундай қилинг. Энг муҳими, тушликдан яхши хотиралар билан қайтинг.

Раҳбар билан ўзаро муносабат

Раҳбар билан муносабатда бўлганингизда, аввало, ўзингизни йўқотиб қўйманг, фақатгина раҳбар бўлгани учун эмас, ҳурматли шахс эканлиги учун ҳам хушмуомала бўлинг. Ҳамиша “Сиз”, деб мурожаат қилинг, гарчи ёши сиздан кичикроқ бўлса ҳам. Раҳбарга биринчи бўлиб салом беринг. Сиз уни шундай ҳурмат қилингки, раҳбарингиз ҳам сизнинг бу муносабатингизни қадрласин.

Раҳбар ҳузурида шунчаки у-бу нарсалар ҳақида валдираманг, ҳар бир гапингизни топиб, аниқ ва мазмунли сўзланг. Шунда раҳбар сизни кейинги сафар қабул қилишдан юраги безилламайди. Сиздан муҳим ишларда маслаҳатлашишни таклиф қилади. Аммо сиз буни сунистеъмом қилиб, бундан ўз манфаатларингиз учун фойдаланманг. Раҳбарингиз олдида сизга бўлган ишончини йўқотиб қўясиз. Унутманг, ишхонангизнинг келажаги — сизнинг келажагингиз.

Ёлғиз ўзингиз ишда бутун ва жуда катта муваффақиятларга эришолмайсиз. Қолаверса, ишхона ва ундан келадиған даромадни раҳбарники, деб эмас, жамоа келажагиники, деб ҳисобланг. Сиз барча ходимлар билан қандай муносабатда бўлсангиз, раҳбар билан ҳам ўша самимий муносабат бўлса, демак, ишдаги ютуқларингиздан мамнун бўлинг.

Маошни оширишни қандай сўраш керак

Биз ҳаммамиз шундай ҳолатта тушганмиз. Ҳаммамиз ўз ишимизни севамиз. Ортиқча иш соатлари учун эътирозимиз йўқ, бунинг учун кўпроқ пул олишимизни яхши биламиз. Бошлиқнинг асабини бузмаган ҳолда иш ҳақини оширишни қандай сўраш мумкин?

Юқорига иш ҳақи масаласини олиб чиқишдан олдин ўйлаб кўриш керак. Сизга қачондир зиммангизга катта масъулият юкланганми? Агар жавобингиз "Ҳа" бўлса, қандай вазифа? Раҳбарингиз сизнинг зиммангиздаги вазифани ҳис этсин ва сизни шунга лойиқ деб билсин. Агар сиз шу саволларнинг ҳар бирига "Ҳа" деб жавоб бермоқчи бўлсангиз, қисқа маълумотнома тайёрлаб қўйишингиз керак. Ишдаги ютуқларингизни санаб кўринг. Булар иш ҳақингизнинг ошишига асос бўлз оладими? Шундан сўнггина сиз ўз раҳбарингизга учрашишга жазм қилинг.

Сўзларга эътиборли бўлинг

Дағал, қўпол сўзлаш ишда ҳеч қачон ҳурмат қилинмаган ва бўлмади ҳам. Кўпчилик одамлар ёмон сўзларни гапирмай, ўзини тутиб тура олади. Тилингизда маънисиз, хунук сўзлар бўлса, улардан қутулишингиз керак. Агар сиз ёмон сўзлар айтадиған одамга дуч келиб қолсангиз, танлашга 2 та йўлингиз бор: бу сўзларга эътиборсиз бўлиш ёки шунчаки кетиш. Ҳеч қачон бундай одам билан тенглашманг. Ўз қалрингизни билинг.

Эшикни кўрсатишганда

Янги асрда катта компаниялар бир-бирига қўшилиб ва сотиб олинмоқда. Афсуски, компанияларнинг ўсиши мақсад қилинган бундай жараёнларда 10, 25 йил ишлаган хизматчилар тўсатдан ишсиз бўлиб қолишади.

Бундай вазиятларда ҳиссиётларга берилмай доим соғлом фикр юритишга ҳаракат қилинг. Бу ҳолатда ишхонангизнинг эшигини қаттиқ ёпманг. Ҳар қандай телефон қўнғироғи ва олинган хатларга оғир босиқлик билан жавоб

қайтаринг. Ишсиз қолганингизни бошқалар билан муҳокама қилаётганингизда ўзингизни йўқотманг. Босиб ўтган йўлдаги яхши ишларни эсланг ва келажак ҳақида суҳбатлашинг.

РЕСТОРАНДАГИ РАСМИЙ УЧРАШУВЛАР

Кўпчилик одамлар ишдаги ҳамкорликни ва шахсий муносабатларни мустаҳкамлаш мақсадида ҳамкорини тушликка ресторанга таклиф этади. Бундай стол атрофидаги суҳбатлар сизнинг бизнесни қандай олиб боришингизни ва кўплаб нарсалар ҳақида маълумот тўплашга ёрдам беради.

Иш юзасидан бўладиган ресторанларда тушликларда сиз уддабурон ва маданиятли инсон сифатида 5 та қоидага риоя қилишингиз керак.

Биринчидан, ресторандаги учрашувга келадиган кишингизни фойеда кутиб туринг. Сиздан бу ерда турмасликни илтимос қилишган ҳоллар бундан мустасно.

Агар сиз столга биринчи бўлиб ўтирган бўлсангиз, бирор ичимлик буюришга шошилманг, бошқаларни ҳам кутинг.

Овқатга буюртма беришдан олдин овқатланиш пулининг жуда қиммат бўлмаслигини ўйлаб кўринг. Чунки сиз шеригингизнинг қанча суммага буюртма бериш имкони бор-йўқлигини билмайсиз-ку? Шунинг учун биринчи бўлиб “Сиз нимани буюртма берасиз?” деб сўраб кўринг.

Фақат энг асосий овқатларни буюртма беринг (Салат, асосий овқат ва бирор ичимлик). Агар шеригингиз бошқа қўшимча таомлар буюрса, сиз ҳам уларга буюртма беринг.

Сиз бирга овқатланаётган кишининг қай даражада тез ёки секин овқатланаётганига эътибор беринг ва шунга кўра овқатланинг. Агар шеригингиз секин-аста овқатланаётган бўлса, бирор қизиқарли мавзуда гапириб ўтиринг. Агар сиз аста овқатланаётган бўлсангиз, унга узоқроқ гапириши мумкин бўлган бирор саволни беринг. Масалан, “Ишингизда кўпроқ сизга нима ёқади?”

Сочиқчадан фойдаланиш

Сочиқчани қачон тизза устига ёйиб олиш мумкин, деган савол ҳамиша кўндаланг туради. Барча стол атрофида ўтиргандан сўнггина сочиқчани тизза устига олиш мумкин. Агар сочиқча сиздан узоқроқда жойлашган бўлса, уни уй бекаси ёки официантнинг ўзи сизга узатишини кутиб туринг. Бу ҳатто француз ресторанларида ҳам шундай.

Официантни қандай чақириш мумкин

Агар официантга яна бир илтимос билан мурожаат қилишга тўғри келса, сиз ундан столга қайтганида ўзингизга керакли нарсани олиб келишини сўранг. Бу сизнинг ўзгаларнинг вақти билан ҳам ҳисоблашаётганингизни билдиради.

Агар ресторанда хизмат кўрсатиш яхши йўлга қўйилмаган бўлса ва сизга хизмат қилаётган официант кўринмаса, бошқа бир официантга мурожаат қилиб илтимосингизни айтинг. Шунда ҳам сизга хизмат кўрсатишмаса, стол атрофидагилардан кечирим сўраб, бориб официантларнинг бошлигига мурожаат қилишингизга тўғри келади.

Сизга хизмат қилаётган официантга ҳар хизмат қилганида миннатдорчилик билдиринг. Буни фақат сўзларингизда эмас, балки кўз қарашларингиз ёки биргина жилмайиб қўйишингиз билан ҳам изҳор қилишингиз мумкин.

Стол атрофида ўтириш маданияти

Қаттиқ таомлар ўнг томонингизда, суюқлари чап томонингизда жойлашиши керак. Санчқи ҳамиша ликопнинг чап томонида туради.

Овқатни аввало бошқаларга таклиф қилинг, сўнгра ўзингизнинг ликопчангизга солинг. Агар булочка, шакар, туз, қалампир кабилар сиздан ва бошқалардан узоқроқ жойда турган бўлса, уларни чап томондаги суҳбатдошингизга таклиф қилинг.

Агар сиз кўлчилик билан овқатланаётган бўлсангиз ва умумий ликопдан бошқаларга овқат узатишга тўғри келса, чап ёнингиздаги кишига овқат узатишдан бошланг. Энг сўнггида эса ўзингизнинг ликопчангизга солинг.

Сиз буюртма берган овқат кейинчалик сизга ёқинқирамаган бўлса-да, уни қайтариб юборманг. Масалан, бирор банкетда ўтирибсиз, сизнинг даврангизга тортилган шўрвани бошқалар ичишяпти-ю, аммо сизга овқат мутлақо ёқмади. Нима қиласиз?

Сиз бошқаларга ҳаммаси жойидадек кўрсата олинг. Қошиғингизни шўрва солинган косага солинг ва худди ўзингизни шўрва ичаётгандай кўрсатинг.

Овқатланиш ва услублар

Сиз олган тарбиянгизга ёки одатланганингизга кўра турлича овқатланасиз, америкача, европача ёки бутунлай бошқача.

Америкача тушлик

1-ҳаракат. Овқатдан бир бўлак кесиб олинг, чап қўлингизда санчқи бўлсин, тишларини пастга қаратган ҳолда тутинг. Пичоқ ўнг қўлингизда бўлсин. Кесадиган томони ликопга қаратилган бўлсин.

2-ҳаракат. Бўлакни кесиб олиб, ликопнинг юқори қисмига пичоқнинг тўмтоқ томонини қаратиб қўйинг, кесадиган томонини ўзингизга қаратинг. Санчқини чап қўлдан ўнгга олинг, санчқини қўлингиз кўрсаткич ва бош бармоғингизда тутиб, тишларини тепага қаратинг.

3-ҳаракат. Юқоридаги ҳаракатни такрорланг.

4-ҳаракат. Бироз овқатланишдан тўхташни хоҳласангиз, бошқа одамларни тингланг. Бу “дам олиш” вақтида пичоқни ликоп четига, санчқини ликопнинг ичига, чап томонга қўйинг.

5-ҳаракат. Овқатланиб бўлгач, санчқини ликопнинг ўртасига ўнг томонга, тишларини пастга қаратиб қўйинг. Пичоқни санчқининг ёнига, кесадиган томонини ўзингизга қаратиб қўйинг.

Европача тушлик

1-ҳаракат. Америкача услубдаги 1-ҳаракатни такрорланг.

2-ҳаракат. Биринчи ҳаракатда кўрсатилганидек, санчқи ва пичоқни қўйинг. Пичоқни ўнг қўлингизга, чап қўлингизга санчқининг тишларини пастга қаратиб оғзингизга олиб боринг.

3-ҳаракат. Овқатланишни давом эттирмоқчи бўлсангиз, дастлабки 3 ҳаракатни такрорланг.

4-ҳаракат. “Дам олиш”да ликопга дастлаб пичоқни, сўнгра санчқининг тишларини пастга қаратиб қўйинг. Пичоқ ва санчқи қайчининг очиқ ҳолатига ўхшаб турсин.

5-ҳаракат. Овқатланиб бўлгач, тақсимчанинг ўртасига қўйинг.

Ичимликлар ичиш этикети

Қаҳва. Кўпчилик одамлар қаҳвани эрталаб, кундузи ва кечкурун ичишади. Тушлик пайтидаги қаҳва энг асосий овқатдан сўнг, идишлар йиғиштириб оlingандан кейин ичилади.

Алкоголли ичимликлар. Иш юзасидан бўладиган тушликларда алкогольли ичимликлар ичишни тавсия этмаймиз.

Ейиш мураккаб бўлган таомлар

Спагетти. Сиз спагеттини кесасизми ёки санчқида уларни бураб оласизми? Агар сиз уларни санчқида айлантириб олаётган бўлсангиз, бу усул европача овқатланиш усули дейилади. Демак, тўғри қиялсиз. Яна сизга қошиқдан ҳам фойдаланишни маслаҳат берамиз. Қошиқ ёрдамида санчқи билан ўраб овқатланиш италянча усул дейилади.

Нўхат ва бошқа гиперактив озиқлар. Нўхат, маккажўхори, гуруч каби озиқларни егач, тақсимчангизда озгина қолган бўлса, бизнинг маслаҳатларимизга қулоқ тутинг.

Агар сиз ликопни тоза қилиб қўйишни маъқул кўрсангиз, бу озиқларни санчқига олиш учун пичоқдан фойдаланинг. Санчқидаги озиқни оғзингизга олиб борар экансиз, пичоқни, албатта, ликопга, кескир қисмини ўзингизга қаратиб қўйинг.

Бошқа томондан озиқни пичоқ ёрдамисиз, санчқининг ўзи билан удалай олсангиз, бундай қилиш шарт эмас.

Товуқ. Бу шундай таомки, уни қўлда ейиш мумкин. Иш юзасидан бўладиган тушликларда ошхона буюмлари ёрдамида ҳам ейиш мумкин.

Қовурға. Келинг, бу борада сизга бирор маслаҳат беришдан олдин ушбу воқеани келтириб ўтамиз. Учта ишбилармон қовурға ейиш учун ресторанга борибди. Шунда икkitаси қўл билан, биттаси санчқи билан ея бошлабди. Йиллар ўтиб, ана шу учта тадбиркор яна учрашиб, яна айнан ўша ресторанга боришиб қовурға буюртма беришибди. Бу сафар икки киши санчқи билан, санчқи билан еган бир киши эса қўл билан овқатланибди. Бундан шундай хулоса қилиш мумкинки, қовурғани қандай ейиш осон ва қулай бўлса, шундай йўл тутинг.

Приправалар. Агар сиз меҳмон бўлсангиз, сизга нималарни тортиқ қилишган бўлса, ўшаларнигина ейишга тўғри келади. Масалан, сиз бифштексни кетчуп ва соус билан истеъмол қилишни хуш кўрсангиз, аммо улар столда йўқ бўлса, овқатни уларсиз ҳам истеъмол қилишингизга тўғри келади. Агар мезбон уларни олиб келиш ёки келмаслиги ҳақида сўраса, бу бошқа гап.

Тушлик пайтида туриб кетиш мумкинми

Агар сизга қисқа вақтга столдан туришингизга тўғри келса, овқатларни алмаштираётганда туринг. Бундай вазиятда сочиқчангизни стул устига ёки столга сизнинг овқатланиш жиҳозларингиз турган жойнинг чап томонига қўйинг. Официантга яна столга қайтишингизни ишора қилинг.

Ўнғайсиз вазиятлар. Агар овқатланиб ўтирганингизда, шеригингизнинг лабига нимадир ёпишиб қолган бўлса, бу ҳақида шеригингизга ўз вақтида огоҳлантиринг. Бошқа турли вазиятларда бу ҳақида сизни огоҳлантиришса, миннатдорчилик билдинг. Агар сиз бошлиғингиз ёки янги ҳамкорингизнинг қаршисида ўтирган бўлсангиз, яхшиси, сочиқча билан ўзингизнинг оғзингизни артиб қўйинг. Инсон табиати шунақаки, бировнинг имо-ишораси ёки ҳаракатини айнан такрорлайди. Буни синаб кўринг, албатта, иш берали.

Овқатланиш ва меъёр

Агар сиз тез овқатлансангиз, демак, биринчи бўлиб овқатланиб бўласиз. Агар секин овқатлансангиз, бошқалар сизнинг овқатланиб бўлишингизни кутиб қолишига тўғри келади. Шунинг учун бошқаларга сездирмасдан улар қанчалик тез ёки секин овқатланаётганини кузатинг. Овқатланиш суръатини меъёрлаштириш учун атрофингиздаги жуда тез овқатланаётган кишига бирор савол бериб, гапга тутинг. Бу унинг овқатланиш тезлигини бироз сусайтиради. Сизга эса тезроқ овқатланишингизга имкон беради.

Энг муҳим маслаҳат

1. Иш юзасидан бўладиган тушликдан мақсад нима эканлигини тушуниб олинг. Сиз ресторандасиз. Бирор овқат буюрдингиз, масалан, уни бироз ёғсизроқ қилиб олиб келишларини илтимос қилдингиз. Аммо улар овқатни олиб келишганда, сизнинг илтимосингизни инобатга олишмаган, яъни овқатни барибир ёғлироқ қилиб олиб келишган.

Бундай жараёнда сиз таомни қайтариб юборсангиз, бу бошқаларни ноқулай вазиятга солиб қўйишини тушунишингиз керак. Улар, масалан, сизнинг овқатингизни алмаштириб келмагунларича ўзларини овқатланишга киришмаслик керак, деб ҳис қилишлари мумкин.

Худди сиз ёқтиргандек қилиб таомни олиб келишди ҳам дейлик, аммо сиз бошқаларни куттириб қўясиз.

Унутманг, юш юзасидан бўладиган тушликдан мақсад ўзаро муносабатларни яна мустаҳкамлашдир. Таом эса иккинчи даражали. Албатта, стол атрофидаги бошқа кишилар ҳам овқатни қайтариб юбориш керак, деган фикрга келсагина овқатни ошхонага қайтариб юбориш лозим.

2. Таомларда иштаҳангизни бўғадиган ҳолатга кўзингиз тушса... одоб билан иш кўринг. Масалан, сиз ўзингизнинг ликопингизга соч толаси борлигини кўриб қолдингиз. Бу ҳақида официантни огоҳлантиришнинг ақлли

бирор йўлини топинг. Биринчи галда бу борада ёнингиздаги овқатланаётган кишилар билан маслаҳатлашманг. Официантни бошқаларга ошкор қилмасдан овқатга қарашини имо қилинг. Кўпчилик официантлар сизнинг имо-ишоранинг ўзиданоқ гап нима ҳақида бораётганлигини тезгина тушуниб етади.

3. Овқатланиш столида бурун қоқманг.

Овқатланаётганда бурун қоқманг. Агар сиз бурун қоқишингиз шарт бўлса, атрофингиздагилардан кечирим сўранг ва буни қандай қилиб бажарсангиз ноқулай бўлмаслигини ўйланг. Жумладан, йўталгингиз келиб қолса, албатта, оғзингизни рўмолча билан беркитиб йўталинг.

4. Овқатингиздан бошқалар ҳам татиб кўришини ёқимли тарзда таклиф этинг.

Сиз овқатингиздан бошқалар ҳам татиб кўришини таклиф қилаётганингизда тоза пичоқ билан овқатингиздан бир бўлак кесиб олинг ва ликопингизни унинг олдига суринг. У сиз таклиф қилаётган бўлакни ўзининг ликопчасига тоза пичоқ ёрдамида олади ва сизнинг ликопингизни қайтаради.

ОФИСДА АЁЛ ВА ЭРКАК МУНОСАБАТЛАРИ

Кейинги 10 йилликда удлабуронлик, ишбилармонлик дунёсида катта ўзгаришлар юз берди. Фақатгина технология жиҳатидан ривожланишни назарда тутмаяпмиз. Балки аёлларнинг ишда, жамиятда тутиб келаётган, эгаллаб келаётган ўрнини назарда тутаяпмиз. Шунинг учун эркак ва аёлларнинг бир жамоада фаолият кўрсатишлари туфайли бу ердаги ўзаро муносабатларда янгича этикет қоидаларига риоя қилинади.

Саломлашиш. Кўпчилик эркаклар аёлларга қўл узатмасликни маъқул кўради. Аммо шундай вазиятлар бўладики, эркак киши 3 та эркак киши ва битта аёл билан учрашиб қолди, дейлик. Албатта, 3 та эркак киши билан қўл бериб кўришиб, улар билан учрашганингиздан мамнун эканлигингизни айтинг. Навбат аёл кишига келганда нима қиласиз? Бундай вазиятда баъзи эракаклар қўл узатишади, баъзилари эса оддийгина бош қимирлатиб қўйиш билан чекланиб қўйишади. Нима учун? Чунки улар биринчи бўлиб аёл киши қўл узатишларини кутиб туриш керак, деб тарбия олишган.

Кўпгина эркаклар ҳам бу этикет қоидасини қўллаб-қувватлайди. Аёллар камдан-кам эркакларга биринчи бўлиб қўл узатади. Аммо аёллар биринчи бўлиб қўл узатмаса, эркак киши қўл узатиши керак. Замонавий аёллар одатда бунга амал қилишади.

Қишда кўчада пальтода қўлқоп кийиб келаяпсиз. Шунда сиз таниш эркакка дуч келиб қолдингиз. Албатта, кўришиш учун қўл узатаётганингизда ўнг қўлқопингизни ечишни унутманг.

Аёл киши тушликка қандай таклиф қилади

Баъзан замонавий аёллар эркакларни тушликка таклиф қилишади. Официантга ҳаммаси учун сиз тўлашингизни қандай йўл билан билдириб қўясиз?

Бунинг учун официант келганида: “Мен меҳмонларимнинг ўзи биринчи бўлиб буюртма беришини истардим”, дейсиз. Бундай жавоб билан официантга тушлик учун ким пул тўлашини ва бошқаларни ўзингизнинг ҳисобингиздан меҳмон қилмоқчи эканлигингизни билдирасиз.

Стол атрофида лаб бўяш тўғрими

Албатта, яхши эмас. Бу эркак кишининг стол атрофида соч тараганига ўхшаб хунук кўринади.

Ким биринчи чиқади

Лифтда. Лифтда ким биринчи бўлиб чиқиши керак? Аёлми ёки эркак? Жавоб эса оддий. Лифтнинг чиқиш эшигида ким энг яқин турган бўлса, ўша биринчи чиқиши керак. Агар ўша одам эркак киши бўлса, лифтда биринчи бўлиб чиқиб, аёлларни эшик қисиб қолмаслиги учун эшикни тутиб аёллар чиққунча кутиб туриши керак.

Эскалатор. Эскалаторга чиқаётганда ҳам эркак киши аёлни олдинга ўтказиши керак.

Эшик ёнида. Эркаклар ва аёллар эшикдан биргаликда эмас, балки эркаклар эшикдан биринчи бўлиб чиқишлари ва албатта, аёл кишига эшикни очиб туриши керак.

Эркаклар хато қилганда

Кўпгина эркаклар ишхонада аёлларга қандай муносабатда бўлиш ва баъзи муомала қоидаларини билмайди. Куйида эса эркаклар томонидан йўл қўйилиб келинадиган хатолар кўрсатилади.

– Аёл ходимларга “азизам”, “ғўзалим” каби сўзлар билан мурожаат қилиш.

– Аёлларга қўл тегизишга ҳаракат қилиш ёки уларнинг елкасига уриб-уриб қўйиш, аёллар хоҳламаган ҳолда улар билан қўл бериб кўришишга ҳаракат қилиш.

Аёллар этикетни бузганда

Қуйида эса аёл ва эркак муносабатларида аёлларнинг хатоси кўрсатилади.

– Ҳиринглаш.

– Ишхонада кўча сўзлари, қўпол ўхшатишларни ишлатманг, бу сизнинг лугат бойлигингиз камбағал эканлигини кўрсатади.

– Иш вақтида шахсий масалалар юзасидан телефонда гаплашиш. Бундай суҳбатларни тушлик вақтида амалга оширинг.

ЙЎЛДА

Сиз иш юзасидан самолётда парвоз қилишингизга тўғри келади. Ўзингизни қулай ҳис қилишингиз учун баъзи маслаҳатларимизга амал қилинг.

Сиз ўзингизнинг жойингизга ўтирдингиз. Фақат фавқулодда вазиятлардагина жойингизни тарк этишингиз мумкин, аммо буни қоидада ўзгартирманг. Агар сиз парвозда ўрнингиздан туришингиз керак бўлса, самолётнинг салони бўйлаб секин-аста юринг, сиз буни олдиндан режалаштиринг ва ўтиш учун жой сўранг.

Парвоз давомидаги суҳбат

Парвоз давомида жамоангиз, бошлигингиз ёки ҳамкорингиз билан ишга оид масалаларни ҳал қилишни хоҳласангиз, ўзингизнинг ёнингиздан жой буюртиринг. Асло ўртадаги ўтиш йўлидан кейинги ёнма-ён жойдан эмас. Шунда бошқа йўловчилар сизнинг иш юзасидан олиб бораётган музокараларингизни эшитишга мажбур бўлмагани учун сиздан мамнун бўлади. Аммо иш юзасидан бўладиган суҳбат-музокараларнинг фақат компаниянгиз ўзида бўлгани энг қулай ва самаралидир.

Пассажир-қўшнига мулозамат

Баъзи одамлар парвоз давомида ёнидаги қўшниси билан суҳбатлашиб кетишни ёқтирса, кимлардир буни хушламайди. Агар сизда ёнингиздаги киши билан суҳбатлашиб кетиш иштиёқи бўлса, бирор ичимлик ичаётганда ёки овқатланаётгандан кейин ёки олдин гап бошланг. Қўшнингиз сизга қисқагина жавоб

қайтариш билан чекланса ёки суҳбатни давом эттирмаса, демак, унда суҳбатлашишга иштиёқ йўқлигини тушуниб етишингиз керак.

Самолёт проводниги

Агар сизда самолёт проводнигига берадиган саволингиз бўлса, у сизга хизмат қилаётган пайтда беринг. Ҳеч қачон жуда зарурати бўлмаса, бортпроводник чақириш тугмасини босманг. Сизга нимадир зарур бўлса, хушмуомалалик билан: "Бирор бўш вақтингиз бўлганида, менга..." дея ўз эҳтиёжингизни айтинг. У сизнинг бундай хушмуомалангизни қадрлайди.

Парвоздан кейинги хайрлашув

Миннатдорчилик билдиришнинг энг ажойиб усули самимий жилмайиш ва "Кўришгунча хайр" деган сўздир.

Кўпгина пассажирлар самолётдан тушаётганида бу сўзни хайрлашув мақсадидагина қўллашади. Аммо сизнинг қандай ҳолатда учиб келганингиз унчалик муҳим эмас, биргина жилмайиш ва "Хайр" деган сўзнинг ўзи кўпроқ яшайди.

Парвозда қандай кийиниш керак

Агар сиз иш кунларида учаётган бўлсангиз, иш кийимини кийиб олинг. Агар сизнинг парвозингиздан мақсад саёҳат бўлса, эркинроқ тарзда кийинишингиз мумкин. Аёллар юбка ва жакет, эркаклар спорт пиджаги ва спорт шимини кийишларини тавсия қиламиз.

Сиз автомашинада кетяпсиз

Агар машинанинг ҳайдовчиси сиз бўлсангиз, кўпгина муносабатларда ўзингизнинг уйингизга меҳмон таклиф қилган мезбон деб билинг. Шунингдек, машинани офисингиздан бири деб ҳисобланг. Шунинг учун машинанинг орқа ўриндиғи, юкхонаси озода тутинг. Чунки бошқалар машинангизнинг кўринишига қараб сиз ҳақингизда бирор фикрга боришлари мумкин.

Машинангизга ўтирган кишидан қандай мусиқа эшитишни исташини сўранг. Ҳаммасидан яхшиси, радиони ўчириб қўйинг ва йўлда суҳбатлашиб кетинг.

Шунингдек, пассажирдан радисни баланд ёки паст овозда эшитиши ёки кондиционер кучли ёки кучсиз ишлаши мумкинлигини сўранг.

Сиз пассажирсиз. Агар сиз бировнинг машинасида ўтирсангиз, демак, ўзингизни меҳмон деб ҳис қилинг. Ва ўзингизни шунга муносиб тутишингизга тўғри келади.

Агар сиз машинага иш ҳамкорингиз билан ўтирсангиз, этикет қоидаларини бузиб қўймасликка интилинг. Аёллар пардозини, соч турмагини тўғрилаш учун орқадан туриб кўзгудан фойдаланмасликлари керак. Шунингдек, йўлда лаб бўяшни ҳаёлингизга ҳам келтирманг.

Агар сизга йўлда тамадди қилиб олишга тўғри келса, эҳтиёт бўлиб овқатланинг. Пассажир олмасдан бурун машинангизга ёқилғи қуйиб олинг.

Таксидан қандай фойдаланасиз

Таксига ўтирганда орқа ўриндиққа ўтирганингиз тўғрироқ бўлади. Агар машинага 2 кишидан кўпроқ одам ўтиришга тўғри келса, ўзингиздан каттароқ ёшдаги кишиларни орқа ўриндиққа ўтиришини таклиф қилинг.

ХАЛҚАРО ИШБИЛАРМОНЛИК

Халқаро муомалада умумий бир тушунарли тил мавжудки, бу табассумдир. Хориж мамлакатларидаги ҳаёт ва ишбилармонлик табиати бизникига ўхшамаслиги мумкин.

Шунинг учун баъзи муҳим нарсаларни билиб олишингиз керак.

Қўл бериб кўришиш

Турли мамлакатларнинг маданияtlари бир-биридан кескин фарқ қилади. Баъзи мамлакатларда, масалан, ҳамкорларнинг бир-бирига яқин туриши ҳақорат ҳисобланади. Бошқа томондан бир-бирига енгилгина тегиб кетиш ҳам дилсиёҳликни келтириб чиқаради. Айнан шунинг учун қўл бериб кўришиш турли мамлакатларда турлича қабул қилинади.

Европада қўл бериб кўришиш одамлар ўртасидаги олатий ҳолат ҳисобланади.

Эслатма. Европа мамлакатларида аёл киши биринчи бўлиб кўришиш учун қўлини узатиши керак.

Шарқда эса, бутунлай бошқача. Уларнинг маданиятига кўра эркакларнинг ўзи биринчи бўлиб қўл узатишмаса, аёлларнинг ўзи уларга қўл узатиши мумкин эмас. Бундай кўпгина қараш ва маданиятлар, афсуски, ўзгариб туради.

Шошилмасдан сўзланг

Шошилмай сўзлай бошланг. Чунки хорижлик ҳамкорларингиз нафақат сизни яхши тушуниши, балки талаффузингизга кўникишлари ҳам керак. Масалан, агар кимдир саволингизга тўғри жавоб бермаса, бу уларнинг саволингизга тўғри жавобни билмаслигини англатмайди. Шунчаки улар сизнинг саволингизни тўла тушунишмаган.

Ўзингизга қулай ҳолатларда кўрсаткич таёқчадан фойдаланинг. Учрашув ва амалий машғулотларда доскадан, карта, диаграмма ва бошқалардан фойдаланиш бу предмет сизнинг халқаро аудиторияда муҳокама қилаётган мавзу атрофида тўпланишини ёрдам беради.

Ҳазилнинг таги зил

Ҳазиллашишга жудаям ишқивоз бўлманг. Хорижлик ҳамкорларингизнинг маданий ҳаётида сиз қилаётган ҳазил бутунлай ўзгача маъно касб этиши мумкин. Аслида ишбилармонлик учрашувларида муваффақиятли чиққан ҳазил энг катта санъат ҳисобланади. Аммо маданияти ва анъаналари турлича бўлган мамлакатларда ҳазил ҳам турлича мақомга эга эканлигини унутманг.

Энди эса бошқалар кўнглидаги гапларни англай олишни ҳам ўрганинг. Ҳамкорларингизнинг сизнинг фикрингизга бўлган муносабатларини уларнинг юз қиёфаси, овози ва ҳаракатларидан билиб олинг. Аввало, ҳамкорларингизнинг ишбилармонлик тажрибаси, салоҳиятига ҳурмат билан муносабатда бўлинг. Энди эса яна бир бор такрорлаймиз, бутун инсониятнинг умумий бир тили мавжудки, бу ҳам бўлса самимий табассумдир.

БАЙРАМОНА КАЙФИЯТ

Байрамлар ҳамкорларни, бир жамоада меҳнат қилувчи ходимларни янада бир-бирига яқинлаштиради. Демак, маданиятли ва юксак тарбия кўрган инсон ишхонада нишонланадиган байрам тадбирларида ўзини қандай тутиши керак? Келинг, энди бироз шу ҳақида ҳам суҳбатлашиб оламиз.

Табрик қогозлари

Кўплаб компаниялар байрам табрикларини отриткалар орқали амалга оширишади. Албатта, ҳар бир ходимнинг ўзига хос илтифот кўрсатиб битилган

табрик откриткалари чинданам диққатга сазовор. Ва бу ходимларга бўлган эътибор уларнинг қалбига илиқлик олиб келади. Шунинг учун откриткаларни аввал ҳар бир кишига алоҳида тарзда тайёрлаб, уларни ходимларга тақдим этганлари маъқул.

Байрам зиёфатлари

Албатта, байрам юзасидан уюштирилган зиёфатларда ҳамкорларингиз ва бирга ишлаётган ходимлар таклиф этилади. Бу байрамонга кайфиятда ўтиши лозим. Шундай бўлмаган тақдирда ҳам асосий умумий одамшавандаликни сақлаб қолинг. Бундай зиёфатларда фақатгина ўзингизга ёқадиган ва танийдиган кишилар билангина суҳбатлашиш билан чекланманг. Бошқа нотаниш кишилар билан ҳам уларга маъқул бўлган мавзуларда суҳбатлашинг.

Совға қандай тақдим этилади

Агар сиз хитойлик ҳамкорингизга совға юбормоқчи бўлсангиз, бу совға ҳеч қачон соат бўлмаслигини керак. Чунки соат уларда бахтсизлик белгиси ҳисобланади. Японлар маданиятида эса махсус ўралган (упаковка қилинган) совғанинг аҳамияти совғанинг ўзини бергандан кўра каттароқ.

Ишхона муҳиtida совға улашиш қандай амалга оширилади. Масалан, сиз ўз қўл остингизда ишлаётган ходимларга совға беришингиз керак. Шунда бошлиқ ходимларини байрамонга тушликка таклиф этади. Ёки аксинча раҳбарни байрам билан табриклаш лозим бўлганида ҳам шундай йўл тутинг. Аммо бераётган совғанинг қимматбаҳолиги билан раҳбарга хушомадгўйлик қилаётгандек бўлиб қолмасин. Совғанинг раҳбарнинг кайфиятини кўтара олсин ва унга қадрли бўлиб қолсин.

КўНГИЛ ОЛИШ САНЪАТИ

КўНГИЛ ОЛИШ — ЭНГ МУҲИМ ИШ

Кўнгил ола билиш — инсоннинг ноёб хислати. Кўнгил ола билиш санъати ҳаётимизда дуч келадиган кўплаб қийинчиликларни бартараф этишга ёрдам беради. Бу қобилият кишида ўзига бўлган ишончни тарбиялайди:

Кўп йиллар давомида кўнгил олиш санъати (флирт)га бир-бирига жисмоний жиҳатдан ёқадиган инсонлар ўртасидаги романтик муносабат сифатидагина қараб

келинган. Гап нима ҳақида кетаётганлигини тушуниб турибсиз: ўйинқароқ оҳанг, ишвали қарашлар, нозик кесатиқлар ва ҳоказо. Муваффақиятга эришиш учун кўнгил олишга ҳаракат қилиш керакми? Бизнесда-чи?

Худди шундай. Касб ёхуд бирон-бир бошқа соҳада муваффақиятга эришишнинг гарови — одамлар билан самимий, илиқ муносабат ўрната олиш қобилияти эканлиги барчамизга маълум.

Бу — бизга тугилганимиздан берилган неъмат. Бироқ сиз ҳозиргача ўргатиб келинганларга назар ташлар экансиз, бундай муносабатларни ўрнатишингизга ёрдам бера олувчи биронта дарслик ёки қўлланма йўқ. Лекин астойдил қўнт қилган киши кўнгил олиш санъатини ўзлаштириб олса бўлади.

Кўнгил олиш санъати, бу — инсоннинг ўзи билан бошқалар ўртасидаги ўзаро илиқ, ишончли ва самимий алоқаларни ўрнатиш йўли орқали ўзига бўлган ҳурмат-эътиборни пайдо қилиш, десак тўғри бўлади. Ушбу таърифга асосланган ҳолда ҳар кимнинг кўнглини олишингиз мумкин бўлади. Кўнгил олиш санъатига бўлган янгича ёндашув нафақат руҳий лаззат, фойда келтириб кўнгилни хушнуд этади, балки шахсий ва касбий ютуқларга эришиш учун ҳам йўл очиб беради. Бир тасаввур қилиб кўринг-а, одамлар ўртасидаги барча муносабатлар ҳаққўйлик ва самимийлик асосига қурилса, бу уларнинг доимий равишда мустаҳкамланиш ва ривожланишига хизмат қиларди. Мазкур қўлланма ишқий муносабатларга бағишланмаса ҳам, ҳақиқат ва ишонч пойдеворига қурилган севги, бундай асосга эга бўлмаган севгига қараганда узоқ яшаши учун кўпроқ имкониятга эга бўлишини билиб оламиз. Шу туфайли, бу ерда бериладиган тавсиялардан кераклисини олиб, ўз ҳаётингизда қўллашингиз мумкин. Мақсадимиз кундалик ҳаётимизда жуда зарур бўлган ижобий хислатларимизни такомиллаштириб бориш учун кўнгил олиш санъатидан қай тарзда фойдаланиш мумкинлигини кўрсатиб беришдан иборат.

Биз, одатда, яқин дўстларимиз, қариндошларимиз, турмуш ўртоғимиз ёки қўшнилар билан илиқ муносабат ўрнатишимиз мумкин. Аммо кўп ҳолларда нима учундир ана шу яқинларимиз билан ҳам ишончли, самимий муносабатда бўлишга қийналамиз. Модомики шундай экан, бизга мутлақо бегона бўлган кишилар билан муомала қилишда қанчалик мушкул аҳволда қолишимизни тасаввур қилса бўлади. Лекин ҳаётда ўзимиз таниган-танимаган минглаб инсонлар билан турли мавзуда, турфа ишлар юзасидан муносабат ўрнатишимизга тўғри келади. Энг муҳими эса, ана шу муносабат биз учун муваффақиятли бўлишидир. Бунинг учун ўз феъл-атворимиздаги, инсоний хислатларимиз ичидаги энг манзур фазилатларимиздан фойдаланишимиз, керак бўлса уларни шакллантиришимиз зарур. Аммо қандай қилиб? Бунинг учун, аввало, ўз характеримиздаги

барча компонентларни бир-бир назардан ўтказиб, бошқалар учун маъбул бўлувчи, уларда яхши таассурот уйғотувчи хислатларимизни аниқлаб-саралаб оламиз. Дейлик, сиз жудаям самимий ва мафтункор табассум қиласиз. Буни бир қанча давраларда эътироф ҳам этишган, ҳатто сизни эслашганда шу жиҳатингизни тез-тез тилга олишади. Демак, сиз мафтункор табассумингизни асранг, шунингдек, бошқа деталларни (масалан, сўзлаш оҳангиз, мимикангизни, қўл ҳаракатларингизни) ҳам шунга муносиб бўлишига эришинг.

Унутмангки, кўнгил ола билиш, яъники сиз алоқа ўрнатаётган киши билан муваффақиятли муносабат ҳар қандай вазиятда — оилада ёки меҳмондорчиликда бўладими, ишхона ёки бирор муҳим учрашувда, бу сизнинг энг омад келтирувчи омилингиз ҳисобланади. Қанчалик билимли ва ўзингизга ишонган, келишган ва машҳур бўлманг, агар сизда бошқаларни жалб эта олувчи маҳорат бўлмаса, муносабатлар кўнгилдагидек самара бермаслиги мумкин. Дейлик, сиз ўзингиздаги билимга ишониб, суҳбатдошингизни беихтиёр билимсизликда айблаб қўйишингиз, ёки ҳуснингизни писанда қилиб ёнингиздаги одамлар назарида такаббур қиёфа касб этиб қолишингиз эҳтимолдан холи эмас. Шундай ноқулай аҳволга тушиб қолмаслик учун, яхшиси, биз баҳоли қудрат тавсия этаётган айрим маслаҳатларга эътибор қаратинг. Ишонамизки, бизнинг кичик маслаҳатларимиз сизнинг келгусидаги улкан ютуқларингизга замин бўлади. Қолаверса, ўзингиздаги айрим ёқимсиз иллатларни бартараф этиб, яқинларингиз учун энг сеvimли, энг самимий инсон бўлишингизга ёрдам беради. Биз қўлланманинг кейинги бўлимларида муваффақиятга бошловчи муомала санъатининг бир неча жиҳатларига эътиборингизни қаратамиз. Бу йўлда Сизга омад тилаймиз.

ИШОНИНГ ВА ИШОНТИРИНГ

Ишонч — инсоний муносабатлардаги энг бирламчи омил, десак хато қилмаймиз. Бу жумла ҳатто афоризм даражасида оммалашган ҳам. Чунки ҳар қандай муносабат аввало ишонч воситасида мустаҳкамланади. Бадийий услубда айтилган «ишонч кўприклари» ибораси ҳам бежизга юзага келмаган. Ишонч туйғуси чиндан ҳам кўнгилларни боғловчи ришта ҳисобланади.

Сиз ўзингиздаги яхши фазилатлар билан бирор кишининг эътиборини қозондингиз, дейлик. Мана шу эътиборни сақлаб қолиш, у билан яқин муносабатни давом эттириш учун энди зиммангизга галдаги вазифа юкланади. Бу — унинг ишончини қозониш. Сиз ва бошқалар ўртасидаги боғлиқликлар, у дўстлик бўладими, севги-муҳаббатми, бизнес ҳамкорлики ёки қариндош-уруғчиликми,

аввало, мустаҳкам ишонч пойдеворига қурилса, ҳеч қачон панд емайсиз. Чунки ҳаётдаги ҳамма муваффақиятлар илдизи кишилардаги ўзаро ишончнинг муштараклигига бориб тақалади.

Тасаввур қилинг, сиз бирор қиз (ёки йигит) билан илк учрашувга чиқаяпсиз. Албатта, учрашувдан олдин учрашув жойи, вақти келишиб олинади. Ва сиз ёдда тутингки, белгиланган манзилга бироз олдинроқ етиб келиб, уни кутиб туришингиз унга ва бугунги учрашувга нисбатан ишончингизни намоён қилади. Ёки узоқдан кўришингиз билан у томонга бир-икки қадам ташлашингиз ҳам унда илк яхши таассурот уйғотади. Бу учрашувнинг тақдири қандай бўлишидан қатъи назар, сизнинг мана шу ҳаракатларингизнинг ўзиёқ унинг хотирасида узоқ йиллар сақланиб қолади ва сизни ҳамиша яхши тасаввурлар билан эслайди.

Ишда, оила даврасида, дўстлар орасида ҳам шу каби хислатларингизни бемалол намоиш қилинг. Сизнинг уларга ишонаётганингиз ҳеч қачон уларга оғирлик қилмайди ва, шунингдек, улар ҳам сизга ишонишларини таъминланг. Ўрни муносабат ҳар икки тарафдан қўллаб-қувватланиши муҳим. Димоқчимизки, сиз атрофингиздагиларга ишониш билан бирга ўзингиздаги ҳиссиётлар, таклифлар, гап-сўзларнинг рост ва жиддий эканига уларни ҳам ишонтиринг. Акс ҳолда, ишончингизни суниистеъмол қилишга уринишлари ёки сизни лақма, ишонувчан киши сифатида тасаввур қилишлари мумкин. Бу билан эса ўзаро муносабатга дарз етади.

Албатта, ишончни таъминлаб берувчи асосий фактор — ростгўйлик. Кишилар билан унумли алоқа ўрнатишда ёлғон гап ва нотўғри далиллар ишлатиш, ўзингиз билмаган нарса ҳақида сўзлаш сизга нисбатан ишончсизлик пайдо қилади. Бунинг ўрнига билганингизча сўзлаб, билмаган нарсангиз ҳақида «Бундан хабарим йўқ, агар билсангиз сиз айтинг», дейишингиз тўғрироқ бўлади. Ёки ушбу мавзуга нуқта қўйган маъкул. Ўзингизда йўқ бўлган жиҳатларни (масалан, бойликни) ошириб-тошириб кўрсатишга уринманг. Бу ҳам сизга нисбатан салбий тасаввур пайдо қилади.

Шунингдек, муносабатларнинг ўзаро ишончли давом этишида яна бир неча жиҳатлар муҳим. Булар: берилган ваъдага содиқлик, ишониб айтилган сирни сақлай билиш, мушкул аҳволларда ҳеч иккиланмай ёрдам қўлини чўзиш ва билдирилаётган ишончни суниистеъмол қилмаслик.

Агарда дўстингиз ёки бирор яқинингизга бўлган ишончингиз сусайса, у ҳолда уни эътиборсиз қолдирганингиз мақсадга мувофиқ. Шу билан унга ўзининг хатосини англаб етиши ва тузатиши учун имкон яратган ва оқилона иш тутган бўласиз. Аксинча, сиз яқинларингизнинг ишончидан чиқиб қолсан-

гиз, қилган хатонгизни тан олишдан уялманг ва кечирим сўрашни кечиктирманг. Агар сиз ҳам такаббурликка борсангиз, иш жуда чуқурлашиб салбий кўриниш касб этиши мумкин.

МИНГЛАБ НИГОҲЛАР ҚАРШИСИДА

Ҳар куни ҳаёт тақозоси билан ишга, бозорга ёки бирор даврага бориш учун кўчага отланамиз. Табиийки, атрофимизда минглаб одамлар — кундалик юмушлар билан юрган кишилар билан рўбарў бўламиз. Автобус ёки трамвайда, метро ёки пиёда кетар эканмиз, ёнимиздаги одамларни беихтиёр кузатамиз. Кимнингдир либоси, кимнингдир хатти-ҳаракати, яна кимнингдир сўзи ҳаёлимизни тортади. Бу табиий ҳолат. Лекин ана шу атрофингиздагилар ўз навбатида сизни ҳам кузатишларини эътибордан қочирманг.

Кўз — сирни очиб қўяди, деган иборани кўп эшитгансиз. Ҳақиқатан ҳам, инсоннинг кўз қарашлари унинг ботинида кечаётган ҳиссий ҳолатларни намоён қилади. Дейлик, сиз автобусда ишга кетаяпсиз, лекин кўнглингиз нимадандир хижил тортган. Шу пайтда ёнингиздаги кимдир сиздан: «Дўстим, тинчликми, нега хомушсиз?», деган сўраб қолса, ҳеч ҳам ажабланманг. У сиздаги бу нохуш кайфиятни нигоҳларингиздан илғаган бўлади. Ёки ишдан уйга қайтганингизда рафиқангиз (ёки эрингиз)ни нимадандир ташвиш тортаётганини бир неча бор кўргансиз. Бу пайтда у ҳали сизга бирор нарса демасланоқ нима бўлганини, ташвишланишининг сабабини суриштирасиз. Бу оддий аксиома, яъни нигоҳни ўқиш хислати. Шу ўринда бир нарсани айтиб ўтиш жоиз, баъзилар ўта ишониб-берилиб кетган фолбинлар ҳам бор-йўғи ана шу аксиомадан усталик билан фойдаланадилар, холос.

Лекин биз масалани бошқа томонига эътибор қаратмоқчимиз. Демак, биз ҳар куни минг-минглаб кишилар кўз ўнгидан ҳаёт кечирар эканмиз, уларда ёқимли таассурот қолдиришга ҳаракат қилишимиз зарур. Чунки бу ҳаётдаги муваффақиятларимизнинг қимматли гаровидир. Тасаввур қилинг, сиз магазинга сотувчи бўлиб ишга кирмоқчисиз. Бунинг учун магазин бошқарувчиси ёки бошқа бирор масъул шахснинг суҳбатидан ўтишингиз керак. Агар биринчи учрашувдаёқ лаёқатсиз, ланж, ўзига ишонмайдиган киши сифатида тасаввур уйғотсангиз, табиийки, ишингиз ўнгидан келмайди. Бунинг ўрнига кийинишингиздан тортиб, муомала маданиятингизгача кўркам қилсангиз, унинг назарида тартибли, босиқ, ўз ишига пухта одам кўринишида тасаввур пайдо қиласиз. Лекин бу хислатларингиз зўрма-зўраки, носамимий бўлмаслиги керак, акс ҳолда хатти-ҳаракатларингиз ишончсиз ва беўхшов туюлиши эҳтимолдан холи эмас.

Биринчи тасаввур ёлгончи бўлади, дейишади. Бу қайсидир маънода ҳақ гап. Аммо унутмангки, сизнинг кўплаб ишларингиз, орзу-мақсадларингиз ана шу биринчи тасаввурга боғлиқ бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун кўп йиллик қадрлонларингиз ҳузурига бораётганда ҳам, илк учрашувга бораётганда ҳам йўлга чиқишдан олдин ўзингизни яна бир бор тафтиш қилиб олинг. Яъни кийим-бошингизнинг бекаму кўстлигига, кайфиятингизга (тушкун кайфиятда бирор киши билан суҳбатлашмаган маъқул), суҳбат давомида гаплашилиши мумкин бўлган мавзулардан нечоғли хабардорлигингизга эътибор қаратинг. Ўйлаймизки, бу кичик тайёргарлик сизга омад келтиради.

САМИМИЙ СУҲБАТДОШ СОҒИНЧИ

Ишончли муносабат учун саккиз қоида

Биз атрофимиздаги инсонлар билан илиқ ва самимий муносабат ўрнатишни ўрганишимиз учун ўзлаштиришимиз талаб этиладиган саккизта қоида мавжуд. Дастлаб уларни умумий тарзда кўздан кечириб, сўнгра ҳар бирининг алоҳида шарҳига ўтамыз. Мазкур қоидалар билан танишиб чиқиб, инсонлар билан мулоқот жараёнида уларнинг қай бирига амал қилиш-қилмаслигингиз тўғрисида ўйлаб кўринг. Ушбу саккизта қоида қуйидагилардан иборат.

1. Суҳбатдошнинг кўзига қарай олиш.
2. Тинглай олиш.
3. Савол бера олиш.
4. Ўзингизга бўлган ишончни намоён эта олиш.
5. Ҳазил-мутойибага мойиллигингизни кўрсата олиш.
6. Ҳақиқатга бўлиш.
7. Инсонларни севиш ва ҳурмат қилиш.
8. Хайрихоҳ бўлиш.

Нигоҳ — қалбга яқин йўл

Биринчи қоида: суҳбатдошнинг кўзига қарай олиш

Барчамизга “Кўзлар қалб кўзгуси” деган ибора яхши таниш. Ҳақиқатан ҳам шундай. Бир-бирининг кўзига қараш икки инсонни ўзаро мулоқотида энг муҳим жиҳатлардан бири ҳисобланади. Бир инсоннинг атиги кўзларига тикилиб, у ҳақида нечоғли кўп нарсани билиб олиш мумкинлиги кишини ҳайратга солади. Кўзлар тўқнашганда нигоҳимизда ўзаро хайрихоҳлик, гайрат, кўркув,

интизорлик, айблов каби туйғулар зоҳир бўлиши мумкин. Барчамиз инсонни баҳолаш имкониятини берувчи у ёки бу даражадаги сезги ҳиссига эгамиз. Аммо бу борада айнан кўзлар энг кўп маълумот бера олади.

Бирон марта ёлгон гапирганмисиз? Бу пайтда суҳбатдошингиз кўзига қараш нечоғли оғир эканлигини бир эсланг. Унга нигоҳ ташлаганингиз заҳотиёқ кўзларингиз сизни «сотиб қўяди». Ҳатто ўз болаларимиз билан бўлган мулоқотда ҳам нигоҳимиз нақадар катта кучга эга эканлигини яхши биламиз. Биз уларнинг бирор айбини фош қилишда бежизга «Кўзларимга тик қараб гапир», демаймиз.

Аксинча, суҳбат давомида биздан кўзини олиб қочмайдиганларга кўпроқ ишонишга мойилмиз. Бироқ суҳбатдошининг кўзига шунчаки қараш кифоя қилмайди, бунини эътибор билан қилиш зарур. Ўзини фақат тинглаётганга соладиган инсонлар билан мулоқот қилиш нақадар оғир ва ёқимсиз эканлигини ҳаммамиз яхши биламиз. Дарҳақиқат, инсон шундоққина қаршимизда туриб гўё гапимизни маъқуллаётгандек бошини қимирлатиши, бироқ айнаи дамда нигоҳини орқангиздаги эшик ёки бошқа бирон жойга қаратиб туриши ҳам мумкин. Барча ишора ва сўзларга қарамай, унинг кўзлари: «Бу гаплар менга қизиқ эмас», дея таъкидлаб туради. Шунда биздаги суҳбатни давом эттириш истаги ўз-ўзидан йўқолади.

Шу боис, бирон кишини қизиқтирмоқчи, ҳурматига сазовор бўлишни истасангиз, унинг кўзларига қараб суҳбатлашинг ҳамда ҳамсуҳбатингиз қизиқишини йўқотмаслик учун бундай алоқани узмасликка ҳаракат қилинг.

Баъзан суҳбатдошининг нигоҳини тутиб туриш бирмунча қийин кечади. Ундан кўзни олиб қочишга мажбур этувчи кўплаб сабаблар бўлади. Аввал айтганимиздек, шулардан бири алдовдир. Бундай ҳолатга тушмасликнинг ягона усули мавжуд, бу — ёлгон гапирмаслик. Суҳбатдош кўзларига қарай олмасликнинг иккинчи сабаби — ўз-ўзига бўлган ҳурмат ва ишончнинг етарлича эмаслиги. Ўзимизга ишончсизликни ҳис этганимизда, бошқа одамнинг бунинг учун бизни қоралаши ёки менсимай қўйишидан чўчиб, бор кучимиз билан унинг нигоҳи билан тўқнашмасликка ҳаракат қиламиз.

Одамлар билан яқиндан ва самимий алоқада бўлиш мушкул бўлса-да, суҳбатдошимизнинг кўзига қарашни ўрганиш бизнинг ана шу мушкулимизни бироз енгиллаштиради. Бу билан ўзимизга нисбатан ҳурмат ҳиссини шакллантириб, яхши тингловчи бўлишни ҳам ўрганиб борамиз. Биз учун қадрли ва қизиқарли бўлган инсон билан суҳбат чоғида унинг кўзларига қарар эканмиз, барча эшитиш ва кўриш диққатимизни суҳбатдошимизга қарата жамлаймиз. Эътиборимизга лойиқ бўлган инсонга нисбатан бундай қараш бизни кўнгил олиш

санъатининг кейинги асосий қоидасига бошлаб боради, яъни яхши тингловчи бўла олиш.

Жон қулоғингиз билан тингланг

Иккинчи қоида: тинглай олиш

Агар биз бирон инсонни чин кўнгилдан тингласак, унга нисбатан чексиз ҳурмат-этибор билдирган бўламиз. Кишилар ўртасидаги муносабатлар психологияси бўйича мутахассис Элан Циммериан ўз талқиқотларида шундай ёзганди: “Қайсидир одамни чин юракдан тинглар экансиз, бу билан у сиз учун дунёдаги энг муҳим инсон эканлигини ифода этасиз”. Энди бир нарсга ҳақида ўйлаб кўрайлик. Атрофимиздагилардан ким бизни жон қулоғи билан эшитади? Бундай инсонларни қандай аниқлаш мумкин?

Тинглаш маданиятини билган инсонлар, аввало, гапингизни бўлмай эшитади. Улар сизга бор диққатини қаратади, айтган ҳар бир гапингиз ўзлари учун муҳим ва қизиқ эканлигини ҳис этиш имконини беради. Айнан шундай кишилар билан доимо суҳбатлашгингиз келаверади. Бу кўнгил олиш санъати деб аталадиган нарсанинг айнан ўзи, яъни суҳбатдошнинг сизнинг қадр-қимматингизни ҳис этаётганини билиш.

Машҳур психолог Дейл Карнеги ўзининг “Қандай қилиб дўст орттириш ва одамларга таъсир кўрсатиш мумкин?” деб номланувчи китобида кунлардан бирида тушлик чоғи машҳур ботаник олим билан танишиб қолганлиги ҳақида ёзади. Илгари бирон маротаба бу соҳа вакиллари билан учрашмаган Карнегида ботаник олим шунчалик ҳайрат уйғотадики, у бутун кечани ботаник билан суҳбатлашиш, экзотик ўсимликлар ҳамда ўзининг кичик боғини яхшилашга доир саволлар бериш билан ўтказди. Кейинчалик Карнеги бу суҳбат ҳақида эслаб, ўша куни ботаник гапираётганда ҳатто бошқа меҳмонларга ҳам аҳамият бермаганлигини тан олади. Тонгга яқин, ботаникнинг ўз хўжайинига Карнеги ҳақида тўлқинланиб гапирганини, уни ўзига тортувчи ва ниҳоятда қизиқарли суҳбатдош деб таърифлаганини тасодифан эшитиб қолади. Ўзи ҳақида бундай илиқ фикрни эшитгач, Карнеги таажжубга тушади: “Ахир мен қизиқарли гапирмадим-ку. Бор-йўғи мен уни кунт билан тингладим, холос. Демак, у бунга аҳамият берибди-да. Бундан чиқди, суҳбатдошга бўлган бундай муносабат — биз билдиришимиз мумкин бўлган энг яхши илтифотлардан бири экан-да”.

Барчамиз ўз қадр-қимматимизнинг эъозланишини ҳамда бошқалар учун қизиқ инсон эканлигимизни ҳис этишни истаймиз. Тинглаш маҳорати бунга эришишнинг ажойиб усулидир. Аммо яхши тингловчи бўлиш у қадар осон иш

эмас. Тинглаш маҳорати кўп вақт диққат ҳамда қизиқишни талаб қилади. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, биз табиий тинглаш қобилиятимизнинг атиги 25% идангина фойдаланар эканмиз, холос. Чиндан ҳам шундай. Ишхона ёки хонадонимиздаги ҳолатларни олайлик: телефон қўнғироқлари, атрофдаги гап-сўзлар, эшик тақиллаши — буларнинг баридан тезда толиқиб қолади киши! Шу сабаб ҳам кимдир учун зерикарли бўла бошлаганимизда, ўзимизни ёлғиз ҳис этамиз.

Сизда бирон инсон билан гаплашаётганда суҳбатдошингиз нигоҳини олиб қочган ёхуд бошқа биров билан суҳбат боғлаш мақсадида гапингизни бўлган ҳолатларни қузатганмисиз? Одамлар бизни тингламаганида, ўзимизни беихтиёр ёмон ҳис эта бошлаймиз. “Болалар ўз ота-оналарига беришни хоҳлайдиган саволлар” номли китоб қаҳрамонларидан бири ўн бир ёшли Зоя Стерн шундай деган эди: “Ота-оналар ўз фарзандларини эшитмаса ёки ўзини гўё эшитаётганга солса ёхуд бир пайтнинг ўзида иккита ишни бажариб турса, болалар бундан ранжийди”.

Бу мисоллардан хулоса қилиш мумкинки, инсонлар сизга ўзларини яқин олиб гапиришар экан, сиз ҳам, албатта, шунга мос жавоб қайтаринг — уларни жон қулоғингиз билан тингланг. Зеро, бу хислат сизни самимий киши сифатида намоён қилади.

Суҳбатдошингизни хоҳиш билан эшитинг. Самарали тинглаш айнан хоҳишдан бошланади. Суҳбатдошни тинглаш бу пассив жараён эмас, аксинча актив фаолиятдир. Айнан шунинг учун бунда ҳақиқий мажбуриятлар талаб этилади. Кимгадир ўз эътиборимизни қаратиб, тингловчи бўлишга ҳозирланар эканмиз, диққатни бир жойга жамлай олишимиз, ўз-ўзимизни тарбияламоғимиз даркор. Бошқа ҳар қандай ишда бўлгани каби, бунда энг асосийси хоҳиш бўлиши зарур.

Ҳар биримиз бизни ҳурмат қилишларини ва шу билан бирга биз ҳам уларга ҳурмат билдираётганимизни кўришларини хоҳлаймиз. Ўзингизда тинглашга хоҳиш топиб бир қарорга келган ҳолда ҳаракат қилиш — мақсад сари ташланган дастлабки қадамдир.

Суҳбатдошингиз сизга нотаниш бўлган мавзуда гапираётган бўлса ҳам, то у бир нуқтада тўхтамагунча сўзини бўлмасликка урининг. Ёки кези келганда бу мавзуга қизиқаётганингизни кўрсатиб, ундан баъзи нарсаларга батафсилроқ тўхталиб ўтишни илтимос қилинг. Моломики, мавзу сизни мутлақо қизиқтирмаган тақдирда ҳам, ҳамсуҳбатингизга нисбатан кескин инкор маъносида гапирманг. Аксинча, суҳбатнинг навбатдаги қисмини ўз қўлингизга олиб, ҳар икковингизга бирдай қизиқ бўлган мавзуга буришга ҳаракат қилинг. Аммо бу

ҳаракатингиз қаршингиздаги инсонга оғир ботмасин. Йўл транспортида, самолётда, бирор театр ёки учрашувда ёнингизга ўтириб қолган инсонлар билан имкон қадар самимий гаплашинг, иложи борича уларни тинглашга, ўзлари ҳақида батафсил гапиришларига шароит яратинг. Сиз шу ишингиз билан ҳамроҳингиз нималарга кўпроқ қизиқишини, унинг табиати ва айна пайтдаги мақсади билан яқиндан танишиб оласиз. Бу эса сизга мазмунли суҳбат қуришга ва, эҳтимол, келгусидаги муваффақиятларингизга замин бўлади.

Ўринли савол — унумли фойда

Учинчи қоида: савол бера олиш

Мазкур бўлим билан танишар экансиз, аввало ушбу шиорни доимо ёдда тутинг: *Одамларни сизнинг нечоғли билимдон эканлигингиз қизиқтирмайди, токи улар ўзлари сизни қанчалик қизиқтиришларини билишмагунча.* Шундай экан, савол бера олиш маҳорати ҳам ўз қизиқишингизни ифода этиш ҳамда яхши тингловчилик қобилиятингизни юксалтиришнинг энг самарали усуллари-дан бири ҳисобланади. Одамлардан уларнинг қизиқиши, нуқтаи назари тўғрисида сўрар экансиз, шу орқали уларни ўз қадр-қиммати ва индивидуаллигини ҳис этишига мажбур қиласиз. Буни хоҳламайдиган инсонни тасаввур қилиш қийин.

Худди интервью бераётгандек ёхуд гапингизни кимдир зимдан эшитиб тургандек бўлиб туюладиган ҳаяжонли ҳолат сизга яхши таниш. Қаердансиз? Нима билан шуғулланасиз? Ишингиз ўзингизга ёқадими? Нималарга қизиқасиз? Ва ҳоказо. Бундай саволларни беришга нима мажбур этади? Албатта, кишилар билан мулоқотга киришиш ва бизни улар билан боғлаб турувчи нарсани топиш истаги. Ўртамизда қанчалик кўп умумийликни топа олсак, ўзимизни улар билан шу қадар яқин ва ўхшашдек ҳис этамиз. Масалан, ҳар иккимиз ҳам ёмғир ёғишини ҳуш кўришимиз, айнан бир муаллифни ёқтиришимиз, оилада кичик фарзанд эканлигимизни билгач, хурсанд бўлиб кетишимиз табиий. Албатта, ҳамма жиҳатдан бир-бирига ўхшашга интилиш нотўғри, аммо бунинг ҳам ўзига яраша афзаллиги бор. Қандайдир номуаносибликлар эвазига бир-биримиздан янги нарсаларни ўрганиш имконига эга бўламиз.

Дастлабки учрашувда инсонлар ўзлари ҳақида кўпроқ гапириб беришга мойил бўлишади. Биз илк суҳбатда ўша киши ҳақида имкон қадар кўпроқ нарса билиб олиш учун бор имкониятимизни ишга соламиз, у эса ўз навбатида бизда яхши таассурот қолдиришга ҳаракат қилади. Ҳар бир янги танишга худди шундай муомала қилиб, ўрнатиш мумкин бўладиган ўзаро муносабат турини

бир тасаввур қилиб кўринг-а. Биз унга том маънода учрашув белгиланг, деб таклиф қилаётганимиз йўқ, асло, шунчаки у сизни қизиқтириб қўйганлигини кўрсатиб қўйган ҳолда, бир қанча саволлар билан мурожаат қилиб кўринг ҳамда яхши таассурот қолдиришни истасангиз, ўзингизни табиий тутинг.

Савол бера олиш маҳорати, шунингдек, ишга жойлашаётганингизда ҳам ниҳоятда қўл келади. Берилган ҳар бир савол сизнинг у ёки бу лавозимга қанчалик мос келишингизни тушуниб олишга йўналтирилади. Бундай саволлар воситасида суҳбат ўтказувчи шахс гапни керакли томонга буради. Буни баҳолайди ҳамда жараёнини назорат қилиб туради. Суҳбат тугагач сиз ҳам ўз навбатида суҳбатдошингизга савол бера бошласангиз, қандай бўлар экан? Ҳеч бўлмаганда, корхонадаги иш сизга тўғри келишига ишонч ҳосил қилмоқчисиз. Суҳбатдошингиздан улар ўз ишида нимани яхши кўриши ёки бу ердаги шароит нимаси билан маъқул келганлиги ҳақида сўранг. Бу каби саволлар танлаган фирма ёки корхонангиз сизга чиндан ҳам “мос келиши”га ишонч ҳосил қилмоқчи эканлигингизни кўрсатади. Сиз бунга нафақат ҳақлисиз, балки билишингиз ҳам шарт. Бу ҳар икки томон учун ҳам жиддий қарордир.

Шу ўринда бир йирик суғурта компаниясида кадрлар бўлими бошлиғи лавозимида ишлайдиган кишининг иш фаолиятидан мисол келтирамиз. Иш давомида унга юзлаб инсонларни суҳбатдан ўтказишга тўғри келган. Ундан суҳбат жараёнида энг қийини нима эканлиги ҳақида сўрашганида, шундай жавоб берган экан: “Суҳбатдошларим мендан ниманидир сўраб қоладиган ҳолат”. У бир суҳбат аввалида қандайдир ёввойи табиат бўлиб кўринган инсон ҳақида гапириб берган. Бу одам бошқалардан сира ҳам фарқ қилмас эди. Лекин ундан: “Менга саволингиз борми?” деб сўрганида, ҳалиги одам рўйхатни қўлига олиб, кишини шошириб қўядиган бир нечта савол берган экан.

Кўнгил олиш санъатини пухта эгаллаганлар имкон борича кенгроқ жавоб талаб этувчи саволлар билан мурожаат қилишга ҳаракат қилади. Муҳими, “Ҳа / Йўқ”, қабилидаги тўмтоқ жавобни олмаслик. Қуйидаги фарқларга эътибор беринг:

Ишингиз ўзингизга ёқадими?

Ҳа / Йўқ.

Бу вазиятда яхшиси мана бундай сўраган маъқул:

Ишингизда кўпроқ ёқадиган нарсa нима?

...

Кейинги мисолларни ҳам кўрайлик:

Бу ердаги муносабатлар сизга ёқадими?

Ҳа / Йўқ

Тўғри варианты:

Бу ерда одамларнинг бир-бирига бўлган муносабати тўғрисида нима дея оласиз?

...

Нима деб ўйлайсиз, ишга қабул қилинишимга имконият борми?

Ҳа / Йўқ.

Тўғри варианты:

Ишга қабул қилинишим учун қандай хислатларга эга бўлишим керак?

...

Шу тахлит бир хил ва узук-юлуқ жавобни талаб қилмайдиган саволларни бера олиш орқали биз ўзаро ишончли ва яхши муносабатни қуриб борамиз. Вақтимизни кўпроқ маълумот олишга сарфлаб, шу орқали одамларга улар биз учун аҳамиятсиз эмаслигини уқтирамыз. Баъзида энг оддий савол ҳам инсонлар ўртасида илиқ, эркин муҳитни яратиб беришга қодир.

Ўзингга ишон, ўзгага ундан ҳам

Тўринчи қоида: ўзингизга бўлган ишончни намоён эта олиш

Мазкур бўлимга қадар атрофдагилар билан бўладиган мулоқотни яхшилашга хизмат қилувчи учта асосий қоидаани муҳокама қилиб ўтдик: суҳбатдошнинг кўзларига қарай олиш, яхши тингловчи бўлиш ва савол бера олиш маҳорати. Буларнинг барчаси инсонларга ўзларини яхшироқ ҳис этиш имкониятини беради. Уларга бизни севишларида қанчалик ёрдам бера олсак, улар бизни шу қадар яхши кўриб бораверади. Бироқ ўз-ўзимизга бўлган ишончда атрофдагиларнинг қўллаб-қувватлаши муносабатларнинг бир томонигина, холос. Одамларнинг кўзига қараш ёки савол беришдан аввал улар ўзимизга ишонаётганимизни ҳис этиши ва шундагина биз билан мулоқотга киришиш истагини билдириши ҳақида кўнгил олиш санъати қоидаларини ўзлаштирганлар яхши билади. Одатда, инсонлар ўзига ишонган одамлар билан ишлаш ва мулоқот қилишни маъқул кўрадилар. Ўзингизга қанчалик қаттиқ ишонсангиз, ўзгалар ҳам сизга шу қадар кучли ишонч билдиради. Ва, аксинча, ўзингизга бўлган ишончни намоён этмас экансиз, сизга ишона олувчи одамларни топишингиз қийин бўлади. Ишонч атрофдагиларни жалб этади, илҳомлантиради ва куч бағишлайди.

Биз ўзаро алмашаётган ахборотларнинг 60 %и махсус жалб этишсиз узатилар экан, бу одамлар биз ҳақимиздаги фикрни эшитганларига асосланиб эмас, кўрганлари: ўзимизни тутишимиз, кийинишимиз, юз ифодамизга таяниб шакллантиришидан дарак беради. Шундай экан, инсон хатти-ҳаракатларидаги энг муқобил йўл — доимо ўзини имкон қадар дадил тутиш, гарчи аслида бундай бўлмаса ҳам. Яхши таассурот қолдирмоқчи бўлсангиз, бутун ташқи кўринишингиз билан сизга ишониш мумкинлигини намойиш этинг! Хуллас, бахтли бўлишни истасангиз — бахтиёр бўлинг. Елкаларингизни ростланг, бошингизни кўтаринг, одамлар кўзига қараб дадил бўлиб кўринишга ҳаракат қилинг. Шу заҳотиёқ одамлар сизга ишонч билан қараётганини сезасиз.

Тасаввур қилинг, сиз бирор мушкул аҳволга тушиб қолдингиз. Бундай ҳолда сизнинг бу вазиятдан қандай йўл билан чиқиб кетишингизни кузатиб турувчилар кўп бўлади. Агар сиз маъқул ечим топа олмай, тушқунликка тушиб қолсангиз, буни одамлар дарров пайқайди ва сизга нисбатан иродаси кучсиз деган хулосага келадилар. Аксинча, ҳар қандай вазиятда ҳам вазминлик ва ўзингизга ишонч билан ҳаракат қилсангиз, одамлар бу хислатингизга таҳсин ўқийдилар. Сизни иродали инсон сифатида эслаб қоладилар.

Ўзига бўлган ишонч — кўнгил олиш санъатининг бош қоидаси, бироқ унга ҳар кун амал қилиш осон эмас. Қадимдан қолган бир гап бор. “Айбсиз ёлғиз парвардигор”. Биз эса бунга қўшимча қилиб: “Ўз-ўзига танқидий муносабатда бўлиш инсонга янада хос хислатдир”, деймиз.

Дилкаш ва ҳазилкаш суҳбат *Бешинчи қоида: ҳазил-мutoйибага мойиллигингизни кўрсата олиш*

“Одамлар таълимдан кўра, кўнгилхушлик учун кўпроқ пул тўлашали”, деган экан донишмандлардан бири. Бу ҳақда сиз ҳам ўйлаб кўринг. Чиндан ҳам биз ҳамма гапни жиддий қабул қилувчилардан кўра, ҳазилни тушунадиган одамлар билан мулоқот қилишни маъқул кўрамиз. Ҳазил-мutoйиба кўнгил олиш учун зарур бўлган табиий ва эркин муҳитни ярата олади. Ким биландир биргаликда кулганимизда, ўзимизни янада хушнуд ва унга яқинроқ ҳис қиламиз. Дарҳақиқат, ҳазил-мutoйибага мойиллик барча одамларда ёқимли туйғулар билан боғлиқ. Шу билан бирга кўтаринки кайфият муваффақиятнинг муҳим омилларидан бири ҳамдир.

Ҳазил-мutoйибага мойиллик турли усуллар билан намоён бўлиши мумкин. Бу усуллар ҳақида батафсил тўхталамиз.

1. Қувноқ одам эканлигингизни кўрсатишнинг энг яхши усулларида бири – бошқа одамлар ҳазилидан лаззат ола билишдир.

Тасаввур қилинг, ўртоқларингиз билан суҳбатлашиб ўтирибсиз. Улар яхши хотираларни эслаб, кулгили воқеаларни гапириб вақтичоғлик қилишяпти. Сиз эса ўз хаёлларингиз билан банд бўлиб, уларга қўшилмаяпсиз. Сизнинг бу кайфиятингиз вақт ўтиши билан уларга ҳам таъсир қилади ва бундай тушқунлик ёки ҳорғинлигингиз уларга малол келади. Ёки улар сизни менсимасликда айблашлари мумкин.

2. Ҳазил-мutoйибага мойил эканлигини кўрсатишнинг яна бир тури – ҳар қандай вазиятдан кулгили бир жиҳатни топа билиш.

Энди аксинча бир ҳолатни кўз олдингизга келтиринг. Стол атрофида ўтирган дўстларингизнинг кайфияти жуда ҳам ёмон. Кўнгилларига қил ҳам сиғмайди. Бундай ҳолда бирор кулгили, бошқаларга ҳам завқ улаша оладиган нарсани топишга урининг. Масалан, дўстларингиздан биронтаси қовоқ уйганда, худди баджаҳл рицарни эслатишини айтинг. Умид қиламизки, бу топилма даврадаги руҳиятни кўтарadi ва кайфиятни бироз бўлса-да яхшилади. Кейин навбати билан ҳазиллар бошланади. Шу билан сизнинг биргина топқирлигингиз дўстларингизни руҳий тушқунликдан халос этади. Энг муҳими, уларнинг назарида яхши инсон сифатида гавдаланасиз ва ҳурматингиз яна бир поғона юксалади.

3. Ўз устидан кула олиш – ҳазил-мutoйибага мойиллик ҳамда кўнгил олиш маҳоратини намоён этишнинг яна бир имконияти.

Бу усул бирмунча мураккаб, аммо уддаласа бўлади. Айтайлик, дўстларингиз олдида соқолингизни олмай келдингиз ва бу сизни хижолатга қўйишини тушуниб қолдингиз. Шундай пайтда топқирлик билан бирор сабабни ўйлаб топинг. Масалан, кеча телевизорда Гиннес китобига киритилган янги рекордни кўрсатишди. Унга дунёдаги энг соқоли узун одам сифатида фалон киши киритилибди, мен эса ўша одамни доғда қолдиришга аҳд қилдим, дейишингиз мумкин. Бу гап билан сиз гўё ўз устингиздан кулган, аммо шу билан сизнинг устингиздан кулишларининг олдини олган бўласиз. Чунки ўз камчилиги устидан кула олган одамни бошқалар мазах қилишга ботинмайдилар.

Воқеликка мана шундай турли томондан қарашни ўргансак, барчамиз ҳам ҳазил-мutoйибага мойиллик кўрсата олишимиз мумкин. Бундай мойилликни шакллантириш мумкинлиги тўғрисидаги фикр бизга таскин беради. Сиз ўзингизга ҳаётнинг қувноқ томонларини кўриш, турли вазиятлардан кулгили ҳолатларни топиш, ўз устингиздан даврадагилар билан биргаликда кулишга ўрганишингиз мумкин. Аслида кайфиятимиз ёмон бўлган пайтларда тушқунликдан чиқишнинг энг яхши йўли телевизор қаршисида ўтириб, ҳажвий кўрсатувлар-

ни томоша қилиш ҳамда ўзимизни яхши ҳис қилмагунимизча кулишдир. Ҳаммамиз кулишни ёқтирамыз, бизни бунга ундовчи одамлар даврасида бўлишни хоҳлаймиз. Унутманг, кўнгил олишга уста бўлганлар кўп кулади.

Бошга қилич келса ҳам *Олтинчи қоида: ҳақиқатгўй бўлиш*

Ҳақиқатгўй бўлиш бизнинг кейинги қоидамыз. Биз кўнгил олиш санъатини ўзаро ишончга қуриладиган ва самимий муносабатларни ўрнатиш, деб тушунар эканмиз, бундай муносабатларни сақлаб туришда ҳақиқатгўйлик муҳим аҳамият саналади. Мантиқий хулосага асослансак, барча инсонлар ҳақиқатгўй одамлар билан иш кўришни истайди ва ёлғончилар билан мулоқот қилишдан қочади. Таниқли адиб Харви Маккей шундай ёзди: “Одамлар ўртасидаги ҳар қандай муросанинг асосий шарти муросанинг ўзи эмас, аввало уларнинг ҳақиқатгўй бўлишидан иборат”. Бу юқорида муҳокама қилган кўнгил олиш санъатининг кўзга тик қараш ёки тинглаш маҳорати каби бошқа асосий қоидаларидан фарқли ўлароқ, ҳақиқатгўйликка китоб ёрдамида ўрганиб бўлмайди. Бу кўпроқ одамнинг шахсий позицияси билан боғлиқ.

Ҳар ким оқилона танлов қабул қилади: ҳақиқатгўй бўлиб яшаш ёки аксинча. Бир қарашда жуда осондек туюлади, аслида эса ундай эмас. Ҳақиқатгўй бўлиш кишининг ўз-ўзи билан бўладиган кураши демакдир, масалан, одамга унинг соч турмаги ўзига ярашмаганлигини айтиш, учрашувга белгиланган вақтдан кечикмай келиш ёки сунъий ниқоб тақиб юргандан кўра асл қиёфангизни ҳеч кимдан яширмаслик қанчалик мушкул эканини биласиз. Чиндан ҳам, ҳақгўйлигимизни кўплаб усуллар билан намойиш этамиз. Шулардан дастлабкиси, энг оддийси — ҳақиқатни гапириш.

Пок виждон билан яшашни ҳамда атрофдагиларга ёқиб, улар бизга ишонишларини истаганимиз учун ҳам ҳақгўй бўлишга интилишимиз табиийдир. Ўз навбатида бошқалардан ҳам ҳақгўйликни кутамиз. Лекин барибир баъзан ҳақиқатни гапириш жуда оғир бўлиб қолади. Ўзимизни оқлаш анча енгил ёки бу масъулиятни бўйиндан соқит қилишга ёрдам беради, деб ўйлаймиз. Ёлғон сўзлаганимизда ўзимизга бўлган ҳурматни йўқотамиз, бу эса энг ёқимсиз ва анча хавфли оқибатдир.

Бундан ташқари, ҳақиқатни гапириш ва асл қиёфада қолиш учун атрофдагиларни самимийлигингизга ишонтиришнинг яна бир усули мавжуд — ваъдага вафо қилиш. Орамизда қанчамиз учрашув ёки мажлисга ўн дақиқа кечикиб келамиз? Неча марта дўстларимизга “Сизга эртага кўнгироқ қиламан”, деб

сўзимизда турмаймиз? Ёки “Кел, учрашайлик”, дейишдан осони йўқ, бироқ доимо бунни чиндан хоҳлаб айтармиканмиз?

Вақти-вақти билан барчамиз шундай қилишимиз мумкин. Лекин бизнинг хатти-ҳаракатларимизда қандай яширин ахборот борлиги ҳақида ўйлаб кўрамизми? Масалан, кимгадир эртага кўнгироқ қилишга ваъда бериб, сўзимизнинг устидан чиқмасак, унга гўё: “Аслида, мен бунни қилмоқчи ҳам эмасдим. Кўнгироқ қилишни унутмаслик ҳақида у қадар қайғурмайман”, дегандек бўламиз. Бордию “Кел, учрашамиз” деб туриб, бундай қилиш тўғрисида ўйламас ҳам эканмиз, демак ниятимиз самимий эмас. Инсон ўз-ўзига “Кеч қолишим ёки кўнгироқ қилмаслигим уларни заррача ҳам хавотирлантирмайди”, деб таскин берса-да, аслида бундай хатти-ҳаракат одамларни ранжитади ва улар бундай носамимийлигимизни кўнгилларига яқин олиб, кўп ҳолларда бизга бўлган ишончни йўқота бошлайдилар.

Бошқалар ўз сўзида турмаганда нимани ҳис этишингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Самимийлик ва ростгўйлик шахсий фазилатларга киради. Ҳар ким ўзи учун керакли қадриятларни танлаш ҳамда уларга амал қилишни исташ-истамаслигини ҳал қилишга ҳақли. Демак, муваффақиятга эришиш учун кўнгил олиш санъатини эгалламоқчи бўлсангиз асл қиёфангизни йўқотманг ҳамда ваъдага вафо қилинг.

Меҳрингизни дариф тутманг

Еттинчи қоида: инсонларни севиш ва ҳурмат қилиш

Биз одам ўзига қандай муносабатда бўлиши кераклиги тўғрисида гапириб ўтдик. Одамнинг ўз-ўзига ёқиши бу атрофдагилар томонидан севилиш ҳамда ҳурмат топиш сари ташланадиган дастлабки қадам бўлганлиги учун ҳам зарурдир. Бошқаларга ёқиш ва тил топишиб кетишнинг яна бир йўли уларни севиш ва ҳурмат қилишдан иборат.

Кўнгил олиш санъати қоидаларини ўзлаштирганлар ўзга инсоний фазилатлар ичида барча одамларга бўлган севги ҳамда ҳурмат муҳим ўрин тутишини билишади. Ва, аксинча, ўзгаларни қоралаб яшайдиганларнинг кўнгил олишга бўлган имконияти ниҳоятда сустдир. Ўзингизга: “Нима учун бошқалар билан яхши муносабатда бўлишга интилишим керак?” деган саволни бериб кўринг. Мана унинг жавоби: Ҳар бир одам, бу — имконият. Бизнес оламида ушбу концепция *ишбилармон муносабатлар тизими* деб номланади. Унинг моҳияти шундай: танишларингиз қанчалик кўп бўлса, бизнесни муваффақиятли юритишга имкониятингиз шу қадар юқори бўлади. Агар айнан улар билан иш юзаси-

дан алоқа боғлай олмасангиз ҳам, шерикларни улар орқали топишингиз мумкин.

Бир инсон билан танишув бошқасини топишга ёки бирон муаммони ҳал этишга ёрдам беришини таҳлил қилсак эди, муваффақиятга эришишнинг ажойиб мисолларини топган бўлар эдик. Алоқа боғлаш — нафақат зарур шарт, балки табиий жараёндир: инсонлар доимо бир-бирларига ёрдам беришга интилади.

Инсон бу — имконият деб айтганимизда, фақат бизнесни яхши йўлга қўйиб олиш ёки яшаш шароитини яхшилаш имконини назарда тутмаяпмиз. Фикримизни янада тушунарли бўлиши учун қуйидагиларни ҳам айтишимиз керак: “Ҳар бир инсон бу — ўрганиш учун имконият”. “Нимани ўрганиш?” деб сўрашингиз мумкин. Ҳамма нарсани! Ўзи, бошқалар, дунё ҳақида кўпроқ билиш. Келинг, мисолларга юзланайлик.

Голливуднинг бир машҳур актёри ўзи мустақил фильм олишни жуда қаттиқ хоҳлаган. Унда бунинг учун керак бўладиган деярли ҳамма нарса бор эди: Ўзига маъқул бўлган сценарий, фильмда суратга тушишни истайдиган истеъдодли актёрлар жамоаси ва ҳатто суратга олиш гуруҳи ҳам. Бироқ бир муаммо бор эди — ҳеч бир студия лойиҳани қўллаб-қувватлашни истамagan. Бу, табиғатини, съёмканинг бошланишига тўсқинлик қилган. Лойиҳа бир ой давомида амалга оширилмайди. Актёр керакли маблағни топа олмайди. Кейин эса қутилмаган ҳодиса юз берди. Бир куни у автомобиль сотиш билан шуғулланувчи машҳур агентликда ўзига машина танлаётганида тасодифан унинг бошлиғини учратиб қолади. Агентлик бошлиғи актёрни танигач, улар суҳбатга тушиб кетишади. Актёр унга муаммолари ҳақида гапириб беради. “Ўйлашимча, бундан ажойиб фильм чиқса керак. Сценарийни ўқиб кўрсам бўладими?” — деб сўрайди агентлик бошлиғи. Актёр ҳайратланади, лекин ушбу таклифдан мамнун бўлган ҳолда бунинг зарари тегмайди, деб ўйлаб рози бўлади. Бир ҳафтадан сўнг агентлик бошлиғи унга қўнғироқ қилади. “Сценарий менга ёқди, бундан чиндан ҳам яхши даромадбop фильм чиқиши мумкин, деб ўйлайман. Мен лойиҳани молиялаштирмоқчиман”.

Икки нотаниш кишининг суҳбатлашиб қолиши натижасида улардан ҳар бири ўз ҳаётини ўзгартиришга эришди. Ўзгаларни севиб, ҳурмат қилар экансиз, ўз қаршингизда гаройиб имкониятлар эшигини оча бошлайсиз.

Хўш, бундан қандай хулоса чиқариш мумкин? Сиз аввал ҳеч қачон учратмаган одамлар шунчаки нотаниш кишилар эмас, сиз учун бир имконият бўлиши мумкин. Тасодифан учратган одам билан қилинган суҳбат натижасида қанчалик кўп нарса ўзгариб кетиши мумкинлиги кишини ҳайратга солади. Амалга оширмоқчи бўлган бирон гоянгиз бўлса, бу ҳақда атрофингиздагиларни хабардор

қилиб қўйганингиз маъқул. Дўстларингиз ёки уларнинг дўстларидан бирон киши сизга ёрдам қўлини чўзса, ажаб эмас.

Сизни олдинда нима кутаётганлигини ҳеч қачон башорат қилиб бўлмайди. Суҳбатлашиш имкони бўлган ҳар бир инсон билан суҳбат қулинг.

Яқинларингизга хайрихоҳлик

Саккизинчи қоида: хайрихоҳ бўлиш

Аввалги икки қоида — ростгўй бўлиб яшаш ҳамда атрофдагиларни севиш сингари кейинги қоидамиз ҳам одамлар билан бўлган муносабатимизга асосланади. Кўнгил олиш санъати қоидаларини ўзлаштирганлар инсонлар билан доимо дўстона муносабатда бўлишга ҳаракат қиладилар. Одамларга ўзини яхши ҳис этиш ёқади ва улар худди шундай инсонлар қуршовида бўлишни хоҳлайдилар. Ҳаётингизда учрайдиган ўзини хайрихоҳ этиб тутувчи инсонлар тўғрисида ўйлаб кўлинг. Улар ўзларининг яхши кайфиятда эканликларини қандай намоён этадилар? Фақат гапириш оҳангидами? Ёки уларнинг оптимистик руҳи ўзини тутиши атрофида ҳосил қилган шон-шухрати, яшаш тарзида ифодаланадими?

Ўзимизга қанчалик чин дилдан ишонсак, одамларнинг сизга нисбатан ишончи ҳам шу қадар ортиб боради. Хатти-ҳаракатимизгина эмас, нутқимиз ҳам биздаги оптимистик руҳни ифодалаши мумкин. Бу ҳаёт гўзаллиги куннинг ажойиблиги ва ҳоказолар ҳақида бор овозда ҳайқириб юриш дегани эмас, асло. Лекин бошқа одамларга юборадиган билинмас-билинмас сигналларга эътибор беришингизга тўғри келади. Савдо ходимларини тайёрловчи тажрибали инструкторлар харидорга хизмат кўрсатишда бунинг нечоғли муҳимлигини яхши билишади. Маҳсулот харидорга ундан фойдаланмасиданоқ ёқиши керак.

Харидорни ҳеч қачон “Умид қиламанки, бу сизга ёқади”, деган сўзлар билан кузатманг. “Умид” сўзи шубҳа маъносига эга. Харидорлар сўнгги сўзларни ёдида қолдириб, онг остида уларни хотирасида такрорлай бошлайди. “Бу менга ёқишига умид қиламан”, деган гап охир-оқибат “Э, худойим, умид қиламанки, менга ёқади. Бу менга ёқармикан? Эҳтимол, ёқмас. Тўғри қарор қилдим, деб умид қиламан. Бу нарсани қайтариб бериб, яна ўйлаб кўришим ҳам мумкин эли”, қабилида тус олиши ҳеч гапмас. Харидорни фақат: “Бу сизга ёқишига аминман”, деган сўзлар билан кузатиб юборинг. “Аминман” сўзи қатъий ишончини ифодалайди. Ушбу сўзлар келгусида “Бу менга ёқишини биламан. Менга албатта ёқади. Тўғри қарор қабул қилдим. Эҳтимол, яна сотиб оларман” кабиларга ўзгаради.

Бундай фалсафани менежментда қўллаб кўринг. Қўл остингиздаги ходимга қуйидагилардан қайси бирини айтган бўлардингиз? “Сиз топшириқни бажарасиз, деб умид қиламан”ми ёки “Сизнинг олдингизда катта иш турганини биламан. Сизга ишонаман”ми? Қайси гап ходимга яхши туртки бўлиши мумкин? Фарзандимизга назорат ишини аъло даражада ёза олишини билишимизни айтганда, унда бунни уддалай олишга умид боғлайман дегандан кўра кўпроқ ишонч ҳосил қиламиз.

Мулозаматни турлича қабул қилиш мумкин. Уни мамнуният билан қабул қилсак, шу орқали ижобий реакциямизни намоён этамиз. Ва, аксинча, норозилик ҳолати унга бўлган самимий муносабатимизни ифода этади ва кўпинча инсонларни ранжитиб қўяди.

Нутқимизда нималарни кўпроқ қўллаймиз? Ишончни ифодаловчи сўзларними ёки хавотир-ишончсизлик маъносидагиларними? Тилингизда ишончли оҳанглар қанчалик кўп бўлса, бу сиз учун шу қадар одатий бўлиб бораверади. Натижада, ўзингизни чиндан ҳам дадил ҳис эта бошлайсиз. Ўз-ўзингиз ёки ҳатто севимли уй жонивори билан овоз чиқариб гаплашиб турибоқ муомала усули ёрдамида кайфиятни кўтариб олишингиз мумкин.

“Лос-Анжелес Таймс” газетасида чоп этилган “Сўз кучли қурол бўлиши мумкин” сарлавҳали мақоласида психолог Рик Блю шундай ёзади: “Сўз ёрдамида ўзимизни қўрқув, тушкунлик ёки ҳайратланиш ҳолатига келтиришимиз мумкин. Ҳамма сир шундаки, ўз-ўзингизга овоз чиқариб нима деяётганингизни эшитиш ва бунда имкон қадар ўзингизни қўллаб-қувватлашдадир. Мақолада айтилишича, ўзини омадсиз деб ҳисоблайдиган инсонлар “Мен бун қилолмайман, уддалашим қийин, ҳеч қачон бунга эришолмайман”, деб кўпинча тушкунликка тушиб қоладилар. Табиийки, бундай ҳадик алаал-оқибат ўз ишини қилади. Ва, аксинча, ўзингиз ва бошқаларга доимо “Мен муваффақиятга эришаман”, “Мен ғолибман” ёки “Мен бунга қодирман” деб айта олсангиз, кутилган натижага эришишингизга шубҳа йўқ.

Одамлар ўзларини доимо илҳомлантириб ва рағбатлантириб туришларини исташади. Бунинг учун ҳамма бир-бирига ёрдам берувчи муҳитни тасаввурингизга келтиринг. Бу ҳаётга бўлган муносабатдан бошланади. Биз ҳар доим унинг инсоний томонини топиш имкониятига эгамиз.

ЎЗНИ СЕВИШ — БУ ХУДБИНЛИК ЭМАС

Ёхуд сеvimли бўлиш сирлари

Аслида, ҳар биримиз бошқаларга манзур бўлиб, ўзимизни ҳурматли инсон сифатида ҳис қилишни ёқтирамыз. Кўнгил олиш санъатида ўзимизни ҳурмат қилишимиз жуда муҳим, бу билан атрофимиздагиларга бизга қандай муносабатда бўлишлари кераклигини кўрсатамыз. Ўзимизга ижобий баҳо берсак, бошқалар ҳам худди шундай баҳога мойиллик кўрсатади. Борди-ю ўзимизга бўлган муносабатда иккилансак, атрофдагилар ҳам кайфиятимизга қараб тезда ўзгариб қолади.

Ўз-ўзига ҳурмат тасодифан пайдо бўлмайди. Уни тарбиялаш ва машқ қилдириб бориш зарур. Ўзимизга ишонсак, кўп нарсага эришишимиз мумкин. Фалсафа фанлари доктори Дэвид Шварц “Муҳим нарсалар ҳақида мулоҳаза юриштишнинг сирли усули” номли китобида шундай ёзди: “Ўз-ўзига ишонч муваффақиятга эришишнинг муҳим шарти саналади. Ҳаммаси яхши бўлишига ишонинг, албатта ишонинг ва сиз мақсадингизга эришасиз”. Мазкур бобда ўз-ўзига ҳурматни қандай тарбиялаш ва атрофдагиларни уни қўллаб-қувватлашга ундаш мумкинлигини кўриб чиқамиз.

Мафтункорлик

Мафтункорлик — кўнгил олиш санъатининг қон томирларидан бири. Ахир ўзингиз ўйлаб кўринг, биз юқорида тавсия этган барча хислатлар сизда мужасам дейлик. Сиз эътиборли тингловчисиз, бошқаларни севасиз ва ҳурмат қиласиз, уларга бор меҳрингизни бағишлайсиз. Лекин ўзингизда шунча ижобий фазилатларни жамлаган ҳолда, мафтункор бўла олмас экансиз, сизнинг кўнгил олишдаги кўпгина ҳаракатларингиз бесамар бўлиши мумкин.

Мафтункорлик, аввало, инсон ўзини ҳурмат қилишидан пайдо бўладиган ажойиб фазилат. Шунинг учун ҳам, сизга табиат томонидан тўхфа этилган камёб хусусиятларни сақлашни ўрганинг, чунки улар сизга узоқ йиллар асқотади. Масалан, узун сочлар, чиройли қадди-қомат, жозибали табассум, санъатга мойиллик бўлсин, буларнинг ҳар бири сизни янада кўркам қилиб намойиш этади. Ва, шубҳасиз, булар сизга муваффақият калити бўлиб ҳам хизмат қилиши мумкин. Ҳаётда жуда кўп одамлар янги танишларини ёки ўзларига яқин олган инсонларини биринчи навбатда унинг кишини мафтун этувчи қайсидир бир хислати билан эсга оладилар.

Энг муҳими, мафтункорлик фақат ташқи қиёфалар билан ўлчанмайди. Сиз меҳрибон дўст, ҳамдард суҳбатдош, ишончли ҳамкор бўлсангиз — бу ҳам бир

мафтункорлик белгисидир. Фақат гап мафтункорлиқдан оқилона фойдаланишда қолди, холос.

Фазилатлар намоиши

Ҳар бир инсонда ўзига хос хислат-хусусиятлар бўлиши табиий. Шунингдек, сизда ҳам. Шундай экан, нега сиз ана шу ноёб фазилатингиздан фойдаланмаслигингиз керак. Тасаввур қилинг, сизнинг кўзларингиз жудаям хушчақчақ боқадиган — бу сизга табиат тўхфаси. Демак, сиз кўнгил олиш санъатида шу фазилатингизни ишга солинг. Йўқ, биз бу тавсиямиз билан сизни ноқулай аҳволга туширмақчи эмасмиз. Яъни раҳбарингизнинг олдида кўз сузинг, автобуста ҳаммага бир-бир қараб чиқинг, демоқчи эмасмиз. Фақат кези келганда, масалан, дўстлар даврасидаги шодиёналарда, оилавий байрамларда ўзингизни қувноқнигоҳларингиз билан атрофингиздагиларни хушнуд қилинг, уларнинг кўнглини кўтаринг.

Ёки яна бир бор тасаввур қилинг, сиз ниҳоятда ҳозиржавоб инсонсиз. Ўзингизнинг ўткир зеҳнингиз, фаросатингиз билан ҳар қандай вазиятда ҳам бошқаларга манзур йўл-йўриқ топа оласиз. Демак, бу фазилатни ҳам муваффақиятингиз йўлида сарфланг.

Унутмангки, яхши билим ва гўзал фазилатлар одамларга улашганингиз сайин янада ортиб боради.

Билимдонлик

Янги ўзлаштирилган билимлар ҳамиша кишини руҳлантиради. Улар бизни ҳаётга ўзгача назар билан қарашга ундайди, шунинг учун ҳам таълим олишдан, ўқиб-ўрганишдан ҳеч қачон тўхтамаслик керак.

Бугунги кунда қизиқишларимизни қондира олувчи кўплаб ўқув курслари, китоблар, видео тасмалари ва DVD дисклари мавжуддир. Улардан ҳар ким ўз хоҳишига қараб фойдаланиши мумкин. Борди-ю ишлаб турган корхонангиз сизни зарур ўқув материаллари билан таъминламаган тақдирда ҳам уларни исталган кутубхонадан топишингиз ёки махсус ўқув дастурлари орқали танишиб чиқишингиз мумкин.

Сизни қизиқтира олувчи ҳамма нарсани ўрганишга ҳаракат қилинг. Ўз касбингизга оид билимларни бойитиб боришга интиламасангиз, вақт ўтиши билан ҳатто ўз соҳангизда оқсашга олиб келади. Янги билимларни қабул қилиш орқали дунёқарашингизни бойитиб борасиз ва бу сизда ўзингизга ишончни уйғотади.

Қадр топиш

Ҳаётда кичик ва арзимасдек кўринган мақтов ҳам катта фойда келтириши мумкин. Аслида эса, ҳаммамиз ҳам вақти-вақти билан бизни қўллаб-қувватлашларини, эътироф этишларини хоҳлаймиз.

Кўпчилигимизга вақти-вақти билан ишда бизнинг фикримиз ҳеч кимни қизиқтирмайдигандек бўлиб туюлади. Вазиятга таъсир эта олмаслигимизни қанчалик чуқур ҳис этсак, буни амалга оширишга бўлган интилишимиз шу қадар сусайиб бораверади. Ишлашга бўлган ҳаракатлари қадрланмай қолишини кўриб ҳафсаласи пир бўлган инсонларга тез-тез дуч келамиз. Улар қадрланаётганини қанчалик кам ҳис этса, буни шунчалик кам истайдилар.

Юқоридаги фикрлар шахсий мажбурият тўғрисида ўйлашга ундайди. Ўз қадрингизни топмайдиган шароитда ишлаб турган бир пайтда қандай қилиб эътирофга сазовор бўлиш мумкин? Бунга эришишнинг қўллаб усуллари мавжуд. Шулардан бири сифатида раҳбариятга бир қанча кўрик-танловларни ўтказиш, бу каби тadbирлар корхонадаги иш сифатини яхшилашга хизмат қилишини тушунтиришингиз мумкин. Раҳбарият ташаббусингизни қарши олмаса, ходимларни биргаликда йиғиб, ўзингиз улар орасида мусобақа ёхуд кўнгличочар тadbир шаклини қўллаб кўринг. Қолаверса, ўз олдингизга қандайдир мақсадларни қўйиб, улар ҳақида яқинларингизга гапириб беришингиз ҳам мумкин. Ҳар ким ўзининг саъй-ҳаракатлари муносиб баҳоланишига лойиқдир. Ушбу фикрга қўшилмайдиган одамлар билан ишласангиз, ўзингиз уларнинг эътирофини қозонишга ҳаракат қилиб кўринг. Унутманг, арзимаган мақтов катта фойда келтириши мумкин.

Руҳлантирувчи омиллар

Биз ривожланиш ва замонавийлашишнинг ҳар бир янги талабларига ўз вақтида жавоб бера олишимиз зарур. Узоқ вақт давомида бир турдаги иш билан шуғулланар экан, кўпгина инсонларда унга бўлган қизиқиш йўқола бошлайди. Бундай ҳолат сизда ҳам рўй берса, ўзингизда унинг янги истиқболларини кўра олишга куч топишга ҳаракат қилинг. Эҳтимол, фаолиятингиз доирасини кенгайтириб, шу орқали унга ижоднинг янги элементларини кириштишга муваффақ бўлишингиз мумкин.

Ишдаги янги йўналишларни излаш билан биргаликда ҳаётингизни янада қизиқarli қилиш учун, шунингдек ишдан ташқари бирон машғулот топишга ҳаракат қилишингиз мумкин. Курслар, спорт гуруҳлари ёки турли клублардаги машғулотлар, хобби — буларнинг бари ҳаётнинг янги қирраларини топиш усуллари дир. Кўпчилик учун бундай қизиқишлар ишдаги муваффақиятга олиб келиши мумкин.

Ҳаёт зерикарли бўлиб қолганида барчамизга янги стимуллар, уларни иш ёки бошқа машғулотлардан олишимиздан қатъи назар, зарур бўлиб қолади.

Куч

Авваллари куч тушунчаси салбий маънода қабул қилиб келинган. Куч бошқариладиган ёхуд суиистеъмол қилинган тақдирда чиндан ҳам хатарли бўлиши мумкин. Бошқа томондан эса, у ижобий натижаларга эришишга қаратилган муҳим восита вазифасини ҳам бажара олади. Баъзилар “Ўз кучига ҳаддан ортиқ ишониш кишини бузади”, деб ҳисоблашади, бироқ масалага чуқурроқ ёндошсак, ҳар ким ўзини кучли ҳис этишга ҳаракат қилишига ишонч ҳосил қиламиз. Ўзида ижобий маънодаги кучни ҳис қилиш кишининг ўзига ишониши, қадрли ва фойдали инсон деб билишини англатади.

Ўзингизни кучли деб ҳис этишнинг энг яхши усулларида бири бошқаларга ёрдам беришдан иборат. Ишингиз зерикарли бўлиб қолиб, унга бўлган қизиқшни қайтариб олиш муҳим бўлса, ўз билим ва кўникмаларингизни бера оладиган одамларни топишга уриниб кўринг. Маълум бир қийинчиликларга дуч келган янги ходим ёки ҳамкасбингизга ёрдам қўлини чўзинг.

Мустақиллик

Аксарият кишилар ўз касбларида фақат мажбуриятларни кўрадилар. “Соат тўққизда ишда бўлишим керак”, “Бугун кечгача ишлашим керак”, “Ушбу ҳисоботни ўз вақтида қилиб қўйишим керак”. Афсуски, бор диққатингизни биргина мажбуриятларга қаратиш орқали бизга бериладиган эркинлик ҳиссини йўқотиб қўямиз. Турли касб эгалари билан суҳбатлашар эканмиз, улар ишда ўзини эркин ҳис этишга қийналишларининг гувоҳи бўламиз.

Маркетинг билан шуғулланувчи ходимлардан бири шундай деганди: “Ишда чидаб бўлмас даражадаги шовқин кўтарилганида, кўпинча эшикни ёпиб, телефонни ўчирган ҳолда ўз-ўзимга танаффус эълон қиламан. Менга ўз ихтиёримга кўра танаффуслар қилиб туришдек мана шундай имкониятнинг мавжудлиги ёқади”.

Бир муҳбир ҳам бу хусусдаги фикрлари билан ўртоқлашган эди. “Янгиликлар учун ўзим лавҳа танлаб, уни лозим топганимдек берганимда ўзимни чиндан ҳам эркин инсон деб ҳис этаман”.

Иш сизга зарур эркинлик бермаса-чи? Бунда нима қилиш керак? Бу ҳолда ўзингиз ёқтирган машғулоти — ёлғиз қолиш, китоб ўқиш кабилар сизга ёрдам беради. Албатта, булар шунчаки оддий машғулоти, бироқ у сизга эркинлик беради. Сайрга чиққанда ёки душ қабул қилаётганда ашула хиргойи қилиш

сингари сизнинг эркинликка бўлган интилишингизни қондира оладиган бирон хобби ёки машғулотни танланг. Ўзингизни эркин ҳис этиш учун бир оз вақт ажратинг.

Ўз ишига ишонч

Барчамиз вақти-вақти билан кун охирига бориб: “Ҳа... Бугун ҳеч нарса қилмабман”, дея ўзимиздан қаноатланмаслик ҳиссини туямиз. Кунимиз бесамар ўтганлигини тушунгач, бунда ўзимизни айблай бошлаймиз. Ва, аксинча, бир кун ёки ҳафта давомида кўпгина ишларни амалга оширишга муваффақ бўлсак, ўзимизни мамнун ҳис этамиз. Шундай бўлишининг боиси нимада?

Бунинг сабабларидан бири муваффақият ва мақсадга эришишга алоҳида аҳамият қаратувчи маданиятимизнинг ўзига хосликлари билан боғлиқдир. Иккинчи сабаб ўз қадр-қиммат ҳиссини шахсий муваффақиятни англаш билан таққослаш инсон табиатида яширингандир. Аксариятимиз бирон ишни ниҳоясига етказгач, қониқиш ҳосил қиламиз. Иш, мартаба ёки биз меҳнат тушунчасига киритувчи барча нарса кишининг ўз-ўзини ҳурмат қилиши билан узвий боғланиб, шахсий қизиқишнинг муҳим манбалари эканлигининг боиси ҳам шундадир.

Бирон нарса билан банд бўлиш бизга улкан қониқиш ҳиссини беради. Қониқиш кўп нарсани англатади ҳамда қудратли стимул ҳисобланади. Ўзингизда ишонч ва қониқиш ҳиссини уйғотиш мақсадида ҳар куни бажариш керак бўлган ишлар рўйхатини тузиб олинг. Масалан, бундай:

— ишдаги мартабангиз учун, бу иш юзасидан бирон учрашув ёки хизматда юқорига кўтарилиш бўлишидан қатъи назар, бирон нарса қилиш;

— бирон янги нарса, масалан бирон янги сўз ёки машинани қандай қилиб тузатиш мумкинлиги ҳақида билиб олиш;

— қандайдир жисмоний машқлар билан шуғулланиш, масалан, сайр қилиш;

— дўстлар учун қандайдир ёрдам ёки табрик бўлмасин, бирон нарса қилиш;

— яхши кўрсатув томоша қилиш билан ўзингизни хурсанд қилиш.

Эҳтимол, ҳозир ўзингизга: “Мен ҳар куни худди шундай қиламан”, деб айтаётгандирсиз. Барчамиз ҳам бундай йўл тутмаймиз. Ишингиздан қониқиш ҳис этмаётган бўлсангиз, ўзингиз учун қандай мақсадга эришмоқчи эканлигингизни аниқлаб олишга ҳаракат қилинг. Рўйхатингиздаги ҳеч бўлмаганда учта пункт бажарилганда ҳам ўйлаганингиздан кўп нарса қила олишингизни тушунасиз. Ҳар қандай уринишларга қарамай, ишдан барибир қаноат ҳис этмасангиз, бирон хобби топинг. Чунки қониқиш ҳиссини ҳосил қилиш ҳамда ўзимизни қўллаб-қувватлаш учун бирон фойдали иш билан машғул бўлишимиз даркор.

Ҳаётимизга назар ташлар эканмиз, яқин кишиларимиз ҳақидаги хотиралар билан тўлиб-тошамиз. Ўз оила аъзоларимиз, шунингдек, ака-опаларимиз ва уларнинг оиласи — булар бизнинг энг яқинларимиз. Бироқ, бундан ташқари, шундай инсонлар ҳам борки, улар билан фақат ишхонада бирга бўлишимизга қарамай, уларни жуда қадрлаймиз. Ишимизда ҳам биз худди туғишган кишимиздек ёқтирадиган ёки аксинча, жинимиз суймайдиган одамлар бўлади. Атрофимизда доимо биз бефарқ бўлмаган инсонлар мавжуд.

Биз учун муҳим бўлган кўпгина танишувлар иш билан боғлиқ. Ҳар биримиз бир кунда турли лавозимдаги инсонлар билан мулоқот қилишга мажбур бўламиз. Ишдаги энг кутилмаган ва ёқимли мулоқотлар одамлар феъл-атвори ва тақдирига катта таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ишдаги муносабатлар умуман атрофдагилар билан муносабатни белгилаб берувчи асос сифатида хизмат қилади.

Оилада бўлгани каби ишдаги муносабатлар ҳам жуда муҳимдир. Бу ҳаётимизнинг ажралмас бўлагига айланган инсонларни севишимиз, улардан нафратланишимиз, иккиланишимизни билиб оламиз. Бундай муносабатлар бизга кўп нарсани ўргатиб, тажрибамизни бойитади. Бу ишда ажойиб инсонлар билан дуч келамиз ҳамда қандай меҳнат қилиш кераклигига онд мисолларни кўрамиз.

Ҳамкасбларингиз билан мулоқотдан завқланишга ҳаракат қилинг ва бунинг учун кўнгил олиш санъатидан фойдаланинг. Йиллар ўтгач, биз биринчи ойлигимиз ёки ишдан вақтли кетган кун ҳақида эсламаймиз, бироқ ҳар куни кўрадиган инсонлар ва улар биз учун қандай аҳамият касб этганлиги ёдимизда қолиши аниқ.

Ижодий кайфият

Ижод фақат санъат кишиларигагина хос, деб ҳисобласак, хато қилган бўламиз. Ҳайкалтарош, рассом, мусиқачи, ёзувчилар — уларнинг бари ижод қилиш мумкин бўлган жойда фаолият олиб боради. Лекин ижодий қобилият инсоннинг нима билан шугулланишидан қатъи назар, турли шаклда ва турли ишда намоён бўлиши ҳам мумкин.

Кўнгил олиш санъатида ҳам ижодкорлик фазилати муҳим ўрин тутади. Сиз оилада, ишхонада, умуман, кишилар даврасида бўлганингизда ўзингиздаги ижодкорлик хислатларидан бемалол фойдаланинг. Бу сизга албатта эътибор ва ҳурмат олиб келади. Сўзлаётган сўзингизда, ҳазил-мutoйибаларингизда, ҳатто ўзингизга либос танлаётганингизда ҳам ўзига хос ижодий ёндашинг. Сизнинг

бу фазилатингиз кишиларга завқ бағишлаб, уларнинг сизга бўлган мойиллигини оширади.

Дейлик, яхши латифалар тўқий оласиз ёки фантазиянгиз ёрдамида янги дизайндаги либослар ярата оласиз. Бу сизнинг ишингизга бевосита тааллуқли бўлмаган тақдирда ҳам, бу ижодий кайфиятни атрофдагиларга улашинг. Сиз ҳаддан ташқари жиддий компания ёки фирмада ишласангиз ҳам латифа айтишдан ёки хонада ўтириб расм чизишдан тортинманг. Билиб қўйинг, ҳар қандай одам ижодга мойил бўлади. Демак, сизнинг бу фазилатингиз бошқаларга малол келмайди.

Садоқат

Садоқат ажойиб хислат бўлганлиги билан бирга, у шахсий қадр-қиммат туйғусининг ҳам ошишига хизмат қилади. Биз ўз ишимиз, яқин инсонимиз ёки ғоямизга содиқ бўлсак, фахр туйғусини туямиз, зеро, садоқат маълум бир мажбурият, ишчанлик ва ҳаққонийликни ифода этади.

Дарҳақиқат, ўз ишига, ўз сўзига содиқ одамлар бошқаларга нисбатан кўпроқ қадрланади. Уларга билдириладиган ишонч ҳам бирмунча ортиқроқ бўлади. Нима учун? Чунки ўзига содиқ одам бошқаларга ҳам фидойилик қилишини кишилар яхши билишади.

Ҳар қандай вазиятда ҳам ёнингиздагиларга садоқатли бўлиш, уларни қадрлаш улар олдидаги қимматингизни юксалтиради. Масалан, оилани олайлик, рафиқангиз (эрингиз)га бўлган садоқатингиз нақадар кучли ва ишончли бўлса, ўша инсон томонидан шу қадар қадрланаётганингизни ўзингиз ҳам ҳис этасиз.

Ёки ўз ишингизга нисбатан содиқ бўлишингиз жамоангиз, раҳбарингиз, қолаверса, келаётган омадларингиз томонидан тасдиқлаб турилади. Агар бунинг акси бўлса, яъни сиз беқарор, инсонлар қадрига етмайдиган, уларга садоқат кўрсатмайдиган киши бўлсангиз, ўз навбатида сизга ҳам шундай жавоб йўллашади.

Унутмангки, кўнгил олиш санъатини эгаллашдан мақсад, атрофингиздаги кишилар учун нақадар керакли ва сеvimли эканлигингизни ҳис қилиш лаззатидир.

Мамнуният ҳисси

Юз ёшдан ошган бир мўйсафиддан узоқ умр кечиришнинг сирини сўрашганида, у: “Ўз ишингизни севинг”, деб жавоб берган экан. Ҳақ гап. Аксариятимиз иш ҳузур-ҳаловат, хурсандчилик ва оптимизм манбаи бўлиши мумкинлигини унутиб қўямиз ёки англамаймиз. Бу ниҳоятда муҳим, чунки биз умримиз

нинг катта қисмини айнан ишда ўтказамиз. Ундан қониқмайдиган одамлар баджаҳл, шафқатсиз ва умидсиз бўлиб қолади. Бояги мўйсафид сингари юз ёш арафасида ҳам бахтиёр, мамнун ва навқирон бўлиб қолиш учун ўз ишингизни севишингиз даркор.

Албатта, қилаётган ҳар бир ишимиздан ҳузурлансак ажойиб иш бўларди, бироқ бу ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди. Одатда, кўпчилик одамлар ишидаги нимадандир қониқади, нимадандир эса йўқ. Ишидан мутлақо қониқмайдиган инсонлар ҳам бор. Бундай ҳолда ишни умуман ўзгартириш энг тўғри ечим бўла олади. Бироқ имкониятга кўра, биз шугулланаётган ишни қизиқарли, аҳамиятли ва ёқимли қилишга ҳаракат қилиб кўриш мумкин.

Қилаётган ишингизни севиш шарт эмас, лекин ҳар қандай ишнинг ҳам ёқимли томонларини топиш мумкин.

Аксариятимиз ишимиздан нолиймиз, бироқ яхшилаб ўйлаб қарасак, аслида у бизни бойишимизга хизмат қилиши ва бу ҳаммасидан ҳам муҳим эканлигини тушунамиз. Айнан шунинг эвазига ўзингизда ишонч ҳис этасиз. Вақтимизнинг асосий қисмини ишда ўтказар эканмиз, у ҳаётимизни бахтли ва қадр-қимматли этган ҳолда бизда қониқиш ҳиссини уйғотиши жуда муҳимдир. Ўз ишидан қониқмайдиган ёки ундан руҳан жабр кўрувчилар эса иш шароитини яхшилашга, эҳтимол, уни мутлақо ўзгартиришга ҳам уриниб кўриши лозим.

Ўз-ўзига ҳурмат

Биз юқорида иш ва ҳаётга бўлган қизиқишни оширишга ёрдам берувчи турли усуллар ҳақида гаплашдик. Бироқ жиддий қарор қабул қилишга тўғри келган вақтда шуни унутмаслигимиз лозимки, энг муҳими — доимо ички туйғуга қулоқ тутиб, қалбингиз амр этган ишдан қолмаслик.

Ички стимуллар сизда ва ишингизда содир бўладиган ўзгаришларни бошлаб берувчи омиллар ҳисобланади. Ҳар куни диққатингизни юқорида айтилган пунктлардан бирига жамлашга ва олдингизга аниқ мақсад қўйишга ҳаракат қилинг. Шунингдек, пунктлардан биронтаси, масалан, “ижодий кайфият”ни танлаб шу ҳақида бир ой давомида ўйлашга ва ҳар куни ҳаётга татбиқ этишга ҳаракат қилинг. Ўз устимизда ишламай қўйсак, ўсишдан тўхтаймиз, шунинг учун ҳам энергия манбаини ўзимиздан топиш жуда муҳим:

Сизга юқорида тақдим этилган пунктлардан бирортасини танлаб, унга мувофиқ ишни янада фойдали қилишга онд режаларингизни ёзма шаклда баён этинг. Ишни мураккаблаштириб, фалсафа тўқишга уринманг, ҳаёлингизга келганини ёзаверинг. Масалан:

Бугун мен ёқимли мулоқот яратиш учун барча телефон кўнғироқларига хушмуомалалик билан жавоб бераман.

ёки

Бугун ўзимни шундай тутаманки, атрофдагилар мени ҳурмат қила бошлашсин. Энди сиз ҳам ўз вариантингизни ёзиб чиқинг!

Менинг мақсадим...

дан иборат.

Олдингизга мақсад қўйиш биланоқ, ўзингизни янада фойдали ва қадрли инсон сифатида ҳис эта бошлайсиз. Бир варақ қоғозга амалга оширмақчи бўлган ишларни ёзиб чиқинг-да, уни бирон кўринарли жойга ёпиштириб қўйинг ёки шунчаки ёдда тутинг. Шунини унутмангки, муваффақиятларингиз фаолиятингиз стимуллари ҳамда мақсадингиз қай тарзда рўёбга чиқаётганига боғлиқдир.

Ушбу бўлимни якунлашдан аввал, сизга ўз кучингизга бўлган ишончини сақлаб қолишга оид учта маслаҳат бермоқчимиз.

* Унутманг, шахсий қадр-қиммат туйғуси - бу ўз-ўзингиз билан қандай гаплашишдан тортиб, ўзингиз учун танлайдиган машғулотларгача бўлган нарсалар устида доимий равишда ишлаш талаб этиладиган жараёндир.

Афсуски, кўпинча инсонлар ё ўз кучларига бўлган ишончининг етишмаслиги ва бу ишончини шунчаки уйғотиш кераклиги тўғрисида жуда кўп гапирадилар ёки ўзига бўлган ҳурматнинг етишмаслиги муаммо эканлиги ва унинг устида ишлаш мумкинлигини мутлақо тушунишмайди.

* Қадингизни тик тутиб, жилмаинг. Ўзингизни қанчалик далил тутсангиз, ўз кучингизга шунчалик кўпроқ ишонасиз.

Қомат ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга, чунки юриш-туришимиз биз ҳақимизда кўп нарсани билдира олади. Унутманг, мулоқотнинг 60 %и сўзсиз кечади. Одамларнинг биз ҳақимиздаги таассуротлари бошқа қандайдир омиллар асосида эмас, кўп жиҳатдан ташқи кўринишимиз ва хулқ-атворимизга қараб шаклланади. Бунда энг муҳими эса — ҳушқомат ва мафтункор табассум.

* Кимлигингиз ва нима билан шуғулланишингиздан қатъи назар, қўлни маҳкам қисиб кўришишни ўрганинг.

Одамлар билан дастлабки алоқа ана шу восита орқали амалга ошади. Чунки қўлни қаттиқ сиқиб кўришиш ўзингизга бўлган ишончдан далолат беради. Кўнгил олиш санъатини мукамал эгаллаган одамлар, яхши қўл бериб кўришишни ҳам билишади.

СИЗНИ КУТАЁТГАНЛАР БОР Ёнингиздаги инсонлар қалбини очиш учун ўнта калит

Ҳамфикр бўлиш

1-калит. Ўзингизни хайрихоҳ тутиш

Бирон маротаба “Аввал ўзингизни гўлликка солинг, кейин эса ҳаммаси жойига тушади”, деган халқ нақлини эшитганмисиз? Бунинглаш қобилиятига татбиқан синаб кўрса ҳам бўлади. Ўзингизни диққат билан тинглаётган инсон қилиб кўрсатсангиз, беихтиёр тарзда чиндан ҳам тинглашга тушасиз, зеро танангиз сўзловчига шундай қаратиладики, бу жараёнга онгингиз ҳам албатта қўшилмай қолмайди. Ўзингизни эътиборли тингловчидек тутишни хоҳласангиз, сизга қуйидагиларни маслаҳат бериш мумкин:

* гапираётган одам томонга бутун танангиз билан бурилиб, бироз энгашган ҳолда доимо унинг кўзларига қарашга ҳаракат қилинг;

* баъзида тасдиқлаш маъносида бош ирғаб қўйишингиз ҳам мумкин, шу билан уни тинглаётганингиз маълум бўлади;

* баъзан, ўрни келганида қандайдир қўллаб-қувватловчи лўқмалар, масалан, “Сизни тушунапман”, “Ҳа, ҳа”, “Бу қизиқ” ва шу кабиларни айтиб туриш керак.

Ўзингизни эътибор билан тинглаётган инсондек тутиш жуда муҳим, чунки, гарчанд ҳали диққатингизни бир жойга жамлаб олмаган бўлсангиз ҳам, сўзловчи уни ҳурмат қилаётганингизни ҳис қилади. Биз бу билан сизни носамимийликка чақираётганимиз йўқ. Бироқ диққатни жамлаб, тинглашга киришиш учун бирмунча вақт талаб қилиниши мумкин. Ҳали эътиборни жамламай, ўзингизни диққат билан тинглаётгандек тута бошлаганингиздаёқ, сиз кейинги мулоқот учун дўстона муносабатга замин ҳозирлаб қўйган бўласиз.

Кўп гапдан тийилиш

2-калит. Фақат ўзингиз гапиришни бас қилинг

Бу қондани муҳокама қилиш мутлақо ўринсиздек туюлади. Бошқа одамни жим турмай тинглаб бўлмайди. Гарчанд бу ерда гўё ҳаммаси тушунарлидек бўлса ҳам, аксариятимизга бошқалар гапираётган пайтда жим туриш жуда қийинчилик туғдиради. Шахсий фикримизни айтиш учун сабримиз чидамайди ҳамда “Тўхтаб турсанг-чи!”, “Мен эса шундай ўйлайман”, деб беихтиёр унинг гапини бўлиб ташлаймиз. Бироқ суҳбатдош гапини бўлиш билан унга бўлган ҳурматсизлигимизни ва қайсидир маънода гўр эканимизни билдириб қўямиз. Биздан

талаб қилинадиган нарсас, диққатни жамлашга ўрганиб, бошқа одам гапираётганида унинг сўзларини бўлмай жимгина тинглаш эканлигини тушунишдан иборат. Баҳс-мунозаралар давомида доимий равишда назорат қилиш ва тинчлантириб туриш керак бўладиган сиёсатчиларга бир қаранг. Ўзимиз бошқаларга ҳурмат билдириб, ўз хатти-ҳаракатимизни бошқариб туришимиз зарур.

Биз учун жим туришликнинг афзалликларини баҳолаш ўзимиз сўзловчи бўлиб қоладиган пайтда ҳам муҳимдир. Гапларимиз орасида, тингловчилар айтилганларнинг муҳимлигини англаб олиши учун гоҳ-гоҳида тўхтаб туриш ҳам лозим. Бундай танаффуслар жуда қисқа бўлиши ҳам мумкин. Тингловчиларга сўзларимизни шарҳлаш имконини қолдирмай тўхтовсиз гапираверсак, бу билан уларнинг фикрига мутлақо бефарқлигимизни намоёни этиб қўямиз. Яна бир бор эслатамиз, барчамиз гапира оламиз ва узоқ гапиришимиз мумкин, бироқ бунга қарамай барибир тингловчиларга нисбатан эътиборли бўлишимиз ҳамда кишилар биз сўзлаётган сўзларга ўз муносабатларини билдириши зарурлигини тушунмоғимиз лозим.

Сўхбатдошга ҳамдардлик

3-калит. Сўхбатдошингизга ҳамдард бўлинг

Яхши тингловчи бўлишда бу ниҳоятда зарур, зеро айнаён ҳамдардлигимиз сўхбатдошда ишонч ҳиссини уйғотади. Ҳамдардликни бир инсон иккинчисининг ҳис-туйғулари, ўй-фикрлари ва ҳаракат сабабларига астойдил киришгандаги ҳолат сифатида тушунириш мумкин. Бизни чиндан ҳам тушунаётганликларини кўрсак, бу инсон билан дарҳол алоқа ўрнатилади ва унга ишона бошлаймиз. Савдо соҳаси мутахассислари таъкидлашича, ҳамдардлик билдириш қобилияти савдонинг муваффақиятли бўлишида муҳим омил ҳисобланар экан.

Инсонларнинг ҳис-туйғуларини тушунибгина улар нимага муҳтожлиги ва нимадан ҳайиқишини кўришимиз мумкин. Кўнгил олиш санъатидан хабардор инсонлар қандай қилиб ҳамдардлик билдириш орқали одамларга, уларнинг самимийроқ бўлишига хизмат қилувчи, ўз ҳурматини ва уни тушунаётганлигини намоён этиш мумкинлигини билишади. Афсуски, кўплаб инсонларда ҳис-туйғулар ҳақида гапириш одат тусига кирмаган ва, ўз навбатида, бошқа одамга ҳамдардлик билдиришнинг иложи бўлмаган бир пайтда ўсиб-ўлғайишган.

Ҳамдардлик билдириш қобилияти яхши тингловчилар учун жуда муҳим.

Бошқалар ҳақида қайғуриш фақат аёллар иши, деган умумэътироф қилинган қараш мавжуд. Кўпчилик фақат аёлларгина бошқалар ҳаётини енгил қилиши, уларга руҳий мадад бериши мумкин деб ўйлашади. Бироқ ҳамдардлик билдириш ҳамманинг қўлидан келади.

Яхши тингловчилар суҳбатдошлари (сўзловчи)га бор эътиборини қаратиб, атрофда нима бўлаётганлиги — телефон жиринглаши, ёнидан одамлар ўтиши ёки бошқа ҳар қандай, аралашувлар бўлишидан қатъи назар, ўз диққатларини жамлай оладилар.

Тасаввур этинг, сиз билан кимдир берилиб суҳбатлашмоқчи, айтиш мумкин-ки, у сизни ўзига ҳамдард билиб ички сирлари, дардлари ёки бошқа бир кечинмалари билан бўлишмоқчи. Бундай пайтда сиз унга ва унинг самимиятига лоқайд қараб, атрофдаги бўлак ҳодисаларга ҳадеб чалғийверсангиз, суҳбатдошингиз сизни беписандликда айблайди. Табиийки, бу мавзуда сиз билан дўстона суҳбат куриб бўлмаслигини тушуниб қолади. Ва сиз битта дўстингизни ўзингиздан узоқлаштирган бўласиз. Бунинг ўрнига, гарчи уни тинглашга иштиёқингиз бўлмаса ҳам (биз сизни ҳам тушунамиз, масалан, сиз ишдан толиққан ёки тонгда нонуштасиз чиққан бўлишингиз, айти пайтда нохуш кайфиятда бўлишингиз мумкин), ҳамсуҳбатингизни имкон қадар берилиб тинглашга уриниб кўринг. Эҳтимол, суҳбат давомида у сизнинг кайфиятингизни илғаб қолар ва суҳбатни галдаги учрашувга қолдирар. Бунда энг муҳими — дўстингиз назарида ҳаёли паришон, ёмон тингловчи ва беписанд ҳамсуҳбат деган хулоса қолдирмаслик.

Чалғимасликка ҳаракат қилинг — эҳтимол, бу осондек туюлар, бироқ буни амалга ошириш осон иш эмас.

Масъулиятни ҳис этиш

5-калит. Унутманг: мулоқот масъулият талаб қилади

Тингловчи вазифасини бажараётиб, баъзан сўзловчини қайсидир усуллар билан йўналтириб туришингиз лозим.

Ҳар бир инсон тушунишни хоҳлайди. Тингловчи вазифасида бўлганимизда, сўзловчининг гапини бўлмай, унга қанчалик яхши гапираётганлиги ва биз унинг сўзларини қандай қабул қилаётганимизни англатиш имконини берувчи фурсат топишга тўғри келади. Жуда аҳамиятсиз бўлган сўз билан ёки бошқа хилда берилган тасдиқ кўп нарсага қодир! Бу эса қийин эмас, чунки бу аксар ҳолда табиий чиқади.

Мулоқот учун масъулият — икки томонлик йўлдир. Тингловчи бўлар экансиз, сўзловчига унинг гаплари қандай қабул қилишаётганлигини кўрсатган ҳолда, фаоллик кўрсатишимиз зарур, ўзимиз гапираётганда эса тингловчилари-

мизга уларнинг жавоб таъсири қандай бўлиши кераклигини тушунишга ёрдамлашмоғимиз лозим.

Инкор этмасликка уриниш

6-калит. Доимо ижобий жавоб қайтаринг

Одамлар жуда таъсирчан бўлишади. Барчамиз умид қилишга эҳтиёжмандмиз, атрофлагиларнинг қўллаб-қувватлаши ҳамда хайрихоҳлигига муҳтожмиз. Кимнингдир умид ва гоёларига зарба бериш баробарида биз уларнинг қадр-қимматига зиён етказиб, биз учун мутлақо аҳамиятсиз эканлигини намоён этиб қўямиз.

Гарчанд одамларнинг сўзларига қўшила олмасак ҳам, уларга доимо ижобий жавоб бериш йўли мавжуд. Кўнгил олиш санъати оламида ижобий жавоб бериш қобилиятига эга бўлиш жуда муҳим, зеро, бу муносабатларда ўзаро ишонч ва эркинликни сақлаб туришга ёрдам беради.

Одамларга ўз муаммоларини мустақил еча олишига ишонишимизни билдириш билан уларга ёрдам берган бўламиз.

Бирон киши билан сўзлашаётганда сизга қараб жилмаяётганлари, бош силкитиб ёки яна қандайдир усуллар билан тасдиқ маъносини ифодалашларини кўриш нақадар ёқимли.

Мана бу ерда тасдиқлаш маъносидаги бош чайқаш, у ердаги табассум, керакли жойда кулгу ва ўзингизни мутлақо бошқача ҳис эта бошлайсиз. Одамларга нисбатан қанчалик хайрихоҳ бўлсак, улар ҳам бизга шу қадар хайрихоҳ бўлишади.

Баҳслашмасликка уриниш

7-калит. Хаёлан баҳсга киришманг

Айтилаётганларга қарши ички курашишларга диққатни қаратиб, бу каби қоп-қонга тушиб қолиш жуда осон. Натижада эса, биз эътиборимизни деярли тўсиб қўямиз ҳамда ўз фикримиздан бошқа ҳеч нарсани қабул қилмаймиз. Бунинг натижасида қарши чиқишга бўлган инстинктив интилишимиз енгиб чиқади. Бундай ҳолат юз берганда, шахсий фикримиз ўзимизда қолишини эслаш жоиз. Ўз туйғуларингизни тартибга келтириш учун сўзловчини инкор этиш керак эмас. Бунинг ўрнига вазиятни яхшилаб, суҳбатдошни ўта диққат-эътибор билан эшитишга ҳаракат қилишимиз лозим. Навбат бизга етиб келганида, ўз сўзимизда шахсий фикримизни бемалол баён этишимиз мумкин бўлади.

Бошқаларни тушуниш

8-калит. Унутманг, ҳамманинг ўзига яраша мулоқот тарзи мавжуд

Барча инсонлар ўзини биз каби тутишадилар, деб ўйлаш мумкин эмас. Ҳаммамиз бир хил услубда мулоқот қила олмаймиз ва бу яхши. Бордию барчамиз бир хилда гапириб, ўзимизни бир хил тутиб, бирдай тарзда мулоқот қилганимизда, бир-биримизга ҳаддан зиёд ўхшаб қолардик ҳамда ўзимиз зерикиб қолардик. Масалани ҳал қилишнинг йўли бир-биримиздаги тафовутларга кўникиб, улардан хурсанд бўлишга ўрганиш ҳамда улар ёрдамида ҳаётини сабоқ олишдан иборат.

Юмор ҳиссини йўқотмаслик

9-калит. Ҳазил-мutoйибага бўлган майлни йўқотманг

Бу қийин эмас. Фаол тингловчи бўлишга қарор қилган экансиз, ҳазил-мutoйибага мойиллик, хурсанд бўла олиш қобилияти сиз учун энг катта муваффақият бўла олади. Тинглаётганимизда қандайдир янги нарса ҳақида билиб оламиз, хурсанд бўламиз, эътироз билдиргимиз келади, ҳайратланамиз ва ҳоказо. Кимnidир тинглаётганимизда, бу бизга деярли ҳар қандай вазиятда — бу самолёт саломидаги нотаниш одам билан суҳбат бўладими, сиёсий мавзудаги кимнингдир нутқи ёки кичкина қизчанинг мактабдаги куни қандай ўтганлиги ҳақидаги ҳикояси бўладими, бундан қатъи назар, ҳақиқий ҳузур бахш этиши мумкин. Бирданига хурсанд бўлишга ҳаракат қилмаслик лозим, бу табиий равишда рўй беради, биздан талаб қилинадиган ягона нарса, диққат билан тинглаб ўтиришдир.

Телефонда кўнгил олиш

ва бунинг учун тўрт маслаҳат. 10-калит.

1.Телефон кўнғироғига жавоб бераётганингизда овозингизда шижоат ва хайрихоҳлик сезилиб турмоғи зарур.

Шуни эсда тутингки, кўнғироқ қилган одам билан шахсий алоқангиз бўлмаганлиги туфайли, овозингиз оҳанги сиз ҳақингизда уйғотувчи таассуротнинг бош омилига айланади. Телефон кўнғироғига жавоб бераётиб, хайрихоҳ оҳангда сўзлашсангиз, симнинг бошқа учиди бўлган инсонда суҳбатни давом эттириш истаги туғилади ва, табиийки, у ҳам ўз навбатида, сизга нисбатан хайрихоҳлик билдира бошлайди.

Демак, телефон қўнғироқларига қандай жавоб бериш кераклигини билиб олдик. Ўзингиз қўнғироқ қилсангиз-чи? Тетик, хушмуомала оҳанг жуда муҳим аҳамиятга эга эканлигини ёдда тутинг, чунки бу билан сиз дарҳол таассурот уйғотибгина қолмай, ижобий мулоқот учун замин ҳам ҳозирлайсиз.

Телефон орқали сўзлашаётиб, биз гўё бир-биримизни акслантирамыз. Қандайдир сабабларга кўра паст овозда гапиришга мажбур бўлган одамга қўнғироқ қилган бўлсангиз, гарчанд атрофингиздаги вазият жимликни талаб қилмаса-да, сиз ҳам беихтиёр пичирлаб гаплаша бошлайсиз. Шунинг учун ҳам қаергадир қўнғироқ қилиб, суҳбатни яхши, дўстона кайфият билан бошласангиз, худди шунга яраша жавоб олишингиз мумкин бўлади. Ва ниҳоят, кўпгина иш турлари телефондаги узоқ музокараларни тақозо этиши боис бир телефон қўнғироғи инсонга уни иккинчиси давомида бутунлай издан чиқариб юбориши даражасида таъсир кўрсатиши мумкин. Сиз билан бўлган суҳбат инсонлар руҳини кўтариб, яхши кайфият бахш этиши учун хайрихоҳ тарзда, ғайрат билан гапиришга ҳаракат қилинг.

2. Симнинг иккинчи томонида бўлган инсоннинг исмини билиб олинг ва суҳбат жараёнида унинг исмини тез-тез айтиб туринг.

Дейл Карнеги шундай ёзарди: “Инсоннинг исми ҳар қайси тилда ҳам унинг учун энг ширин сўз бўлиб эшитилишини унутманг”. Қўнғил олиш санъатини эгаллашда одамларнинг исмини ишлатиш жуда муҳимдир, чунки бу ўша заҳотиёқ норасмий руҳ уйғотади.

Одамлар билан суҳбат чоғида уларга исми билан мурожаат қилиш суҳбатдошнинг ўз қадрини англаб, мулоқот қилишга қизиқиш билдираётганингизни ҳис этишга хизмат қилади. Бу айниқса, телефон орқали гапираётганингизда, яъни шахсий мулоқотдаги имтиёзларга эга бўлмаган пайтда жуда муҳимдир.

Одамлар қўнғироғингизга жавоб бераётганда исмларини айтсалар, бундан фойдаланинг. Бу ишонч сари йўл очади, бундай имкониятлардан фойдаланмаслик ёхуд ўз навбатида исмингизни айтмаслик билан эса олдимиздаги бу йўлни беркитиб қўйган бўламиз. Хўш, суҳбатдошингиз исмини айтмаган тақдирда қандай йўл тугган бўлардингиз? Биринчи бўлиб ўзингиз исмингизни айтинг. Исмлардан фойдаланиш, бу иш одоб даражасида қилиниши билангина фойдали эканлигини ёдда тутинг.

Яна бир бор такрорлаймиз: бутун сир самимийликда яширинган. Исмларни одоб доирасида қўлланг ва шу заҳотиёқ симнинг нариги учиди бўлган инсонга маъқул келасиз — у сизни имкон қадар яхши қабул қилиб, эҳтимол, исмингизни ҳам ёдда сақлаб қолиши мумкин!

3. Қулай вақтда қўнғироқ қилинг.

Бирон иш юзасидан алоқа боғлаш ёхуд хизмат таклиф қилиш мақсадида кўнғироқ қилмоқчи бўлсангиз, душанба ва ҳафто сешанба кунлари бунинг учун ниҳоятда омалсиз пайт ҳисобланади. Бунда одамлар эндигина иш маромига туша бошлайди ва, эҳтимол, нафақат дақиқа билан яшайдиган, балки дам олиш кунлари яқинлашаётганлиги боис анча кўтаринки кайфиятда бўладиган кейинги кунлардагидек у даражада таъсирчан бўлишмайди. Демак, чоршанба ва ундан ҳам яхшиси, пайшанба кунини кўнғироқ қилсангиз, бу сизга одамларни анча мулоқотга киришимли ҳолда тутиш имконини беради. Бироқ, бордию жума — ҳафтанинг охириги иш кунини кўнғироқ қилгудек бўлсангиз, уринишингиз омадли келиши амримаҳол, зеро бу вақтда аксарият инсонлар диққатини ишдан ҳам кўра, келаётган дам олиш кунларига жамлайди! Қолаверса, бирон йирик фирма бошлиғи билан боғланмоқчи бўлсангиз, уни жума кунини иш жойида топиш қийин.

Бу ерда сиз кўнғироқ учун танлаган ҳафта кунигина эмас, вақт ҳам муҳим бўлиши мумкин. Эрта тонгдан кўнғироқ қилмасликка ҳаракат қилинг. Одамлар эрталабки нонуштани еб, бирон янги ахборот бор-йўқлиги ва бошқаларни аниқлаган ҳолда бамайлихотир бўлиб қолиши лозим. Эрталабки ўн бир — кўнғироқ учун қулай вақт, чунки бу пайтда кўпчилик ишга киришган ва олдинда уларни тушлик кутаётган бўлади. Тушлик тугаши биланоқ кўнғироқ қилиш ҳам бироз эрта. Одамлар яна қайта ишга тушиб олиши керак бўлади. Кўнғироқлар учун қулай фурсат — икки яримдан соат тўртгача бўлган вақтдир. Тушлик ортда қолган, иш вақтининг тугашига яқин қолган бу пайтда кўпчилик одамлар яхши кайфиятда бўлади.

Ниҳоят, вақт омилини ҳисобга олишнинг зарурати тўғрисида гапирганимизда, бошқаларнинг вақтини ҳурмат қилишимиз кераклигини айтиш жуда муҳимдир. Бировга кўнғироқ қилганимизда танланган вақт биз учун анчайин қулай ҳисобланиши, бошқалар учун эса аксинча бўлиши мумкин. Қандайдир хушмуомала саволлар, масалан: “Ҳозир гаплашиш сиз учун қулайми?”, “Сизни ишдан қолдирмаяпманми?”, “Бир неча дақиқа вақтингиз ажрата оласизми?” қабилидаги саволлар бериш билан бу сизни безовта қилаётганлигини билдириш.

4. “Менга зарур” ибораси ўрнида “... қилолмайсизми?” сўзларини қўлланганг.

Кейинги бўлимни ўқиб чиқишингиз ниҳоятда зарур. Агар мумкин бўлса, кейинги бўлимни ўқиб беролмайсизми? Ушбу икки жумладан қайси бири сизни ҳаракатга ундаши мумкин? Биринчиси одамларни зудлик билан қилиниши керак бўлган ишга (бу шахсий ёки телефон орқали мулоқот жараёнида бўладими) ундайди. Бирон бир муассаса (компания)га ёрдам сўраб кўнғироқ қилганимизда, зудлик маъносини ифодаловчи: “Менга... зарур”, деган сўзларни қўлла-

сак кўзлаган мақсадимизга эришиш ёки бирор ёрдам олишга бўлган имкониятимиз ортади. “Менга... ёрдам беролмайсизми” ёки “Нима деб ўйлайсиз, ... қила оласизми?” қабилидаги сўзлар билан гапирганимизда, шу сўзларнинг ўзидаёқ иккиланиш ифодаланиб туради. Қатъий бўлмаган оҳанг натижани у қадар кутмаётганлигини кўрсатади ва ўз-ўзидан суҳбатдошингиз сизга ёрдам бериши амримаҳол.

Одамларга, уларга муҳтожлигимизни айтганда, уларни хурсанд қилиб қўямиз. Инсонлар чиндан ҳам бошқаларга ёрдам беришни ёқтиришади. Уларга жиддий равишда таянаётганингизни билдириб қўйсангиз, сизга рал жавобини беришни хоҳлашмайди. Унутманг, баъзи вазиятларда айнан ана шундай усул бошқалардан кўра энг мақбул бўлиб чиқади. Албатта, машинани сотаётганингизда: “Ушбу машинани сотиб олишингиз мен учун муҳим”, дейишингиз мутлақо тўғри келмайди. Бироқ бирон бир компанияга қўнғироқ қилиб, маълум одам билан гаплашиш жуда зарур бўлганида котибага сизга унинг ёрдами кераклигини айтиш тўғри бўлади. Ўзингизни бошқа одам ўрнига қўйишни ўргансангиз (ёки симнинг у ёғида турган инсон ўрнига қўйиб кўришни ўргансангиз), телефон орқали кўнгил олишга анча уста бўлиб қолардингиз.

ШИРИН СЎЗ — ЖОН ОЗИҒИ

Ёхуд мақтов кимга ёқмайди

Юқорида кўнгил олиш санъатини муваффақиятли қўллаш учун одамлар сиз билан қанчалик хоҳиш билан мулоқот қилсалар, улар сизга шу қадар ишониш ҳамда ишдаги исталган муаммони ҳал этиш ёки келишув тузишга бўлган имкониятингиз шунчалик юқори бўлишини эсда тутиш лозимлигини қайд этган эдик. Шу пайтга қадар биз одамларга ўз қизиқишингизни билдиришнинг баъзи усуллари: уларни диққат билан тинглаш, ҳазил-мutoйибага мойилликни йўқотмаслик, ўринли-мазмунли саволлар бериш ва ҳоказоларни муҳокама қилдик. Ушбу боб эса қандай қилиб одамларга илтифот кўрсатиш ёрдамида уларга қизиқишингизни билдириш мумкинлигига бағишланади.

Яхши ва янада яхши мақтов

Аниқ илтифотлар, одатда, одамларга умумийларидан кўра анча самимий туюлади. Одамлар бизга қандайдир ишлар тўғрисида бирон яхши нарсга айтса, уларга беихтиёр ишонгимиз келади. Бундай хушомадгўйлик ортида ҳақиқат

яширинган, деб ўйлагимиз келади. Ва бизга илтифот қилган инсон чиндан ҳам нимагадир аҳамият берган, деб ўйлай бошлаймиз.

Кишиларга аниқ деталларга оид бирон ёқимли гап айтсангиз, бу сизга ўз имкониятингизни реал баҳолаш имконини беради. Болалар тарбияси ҳақидаги кўплаб китобларда болаларни мақтаётганда уларга қандай йўналишда ишлаши кераклигини билишлари учун аниқ нарсалар тўғрисида гапириш лозим, деб айтилади. Аммо уларни мақтаётганда “энг яхши” сингари сўзлан фойдаланмаган маъқул. Чунки болалар кўпинча “энг яхши”сига эришиш мумкин эмаслигини билишади, шунинг учун бундай атама уларга алдамчи бўлиб туюлиши ҳеч гап эмас. Аниқ илтифотлар анча ҳақиқатга яқин ва реал эшителиди. Болага чизган расми шу пайтгача чизганларидан жуда чиройлироқ эканлигини айтишдан кўра, расм учун аввалгидан кўра ранглари яхшироқ танлаганлигини айтсангиз, анча самарали бўлади. Бундай ёндошувни катталарга нисбатан ҳам қўллаш мумкин. Инсонга унинг соч турмаги ажойиб эканлигини айтишингиз ёки янги соч турмаги унга жуда ярашиб турганлиги тусфайли “ажойиб” деб айтсангиз ҳам бўлади.

Аниқ илтифотларнинг ёқимли ва фойдали бўлишига қарамай, керакли сўзларни топиш қийинчилик туғдиради, чунки инсонни мақташ керак бўлиб қолганда, биз одатда инстинктив равишда орттирма даражаларни қўлай бошлаймиз: “Ажойиб!”, “Қойил!”, “Жуда ёқимтой!”, “Жуда зўр!”. Бундай ҳолатга тушмасликнинг осон йўли умумий илтифотли сўзларни ишлатаётганда “чунки” сўзини қўшиб кетишдан иборат. Бу сизга аниқ бир нарсани ифодалашга ёрдам беради. Масалан, бирон дўстингизнинг қалпоғи чиройли эканини айтмоқчисиз. Бу ҳолда «Қалпоғинг сенга жуда ярашибди, чунки уни юз бичимингга мос танлабсан», десангиз, сиз қилаётган илтифот анча табиий ва самимий чиқади.

Ҳатто «ажойиб, ёқимтой, қойил» сингари умумий сўзларни биров аниқ тушунчаларга оддийгина алмаштириш ҳам илтифотингизнинг анча ишонарли бўлишига ёрдам беради. “Ажойиб нутқ”, шунингдек, шижоатли, таъсирчан, мафтункор бўлиши ҳам мумкин. “Ёқимли одам” аynи пайтда, ақлли, ғамхўр ва очикқўнғил бўла олади. Энди ушбу аниқлашлардан сўнг, “чунки” сўзини қўшиб кўринг ва сиз чиндан ҳам маънодор илтифотга эга бўласиз.

Қолаверса, самимий илтифот кўрсатиш билан инсонга уни ҳурмат қилишингизни ҳис этишига ёрдам берибгина қолмай, ўзингиз ҳам унга нима учун ҳурмат билдиришингизни тушуниб оласиз. Бу сизга айтилганларнинг самимийлигини туйишга кўмак беради.

Аниқ илтифотлар қилиш қийин эмас, фақат самимий бўлсангиз бас. Аниқ сўзларни ишлатиб тез-тез машқ қилиб турганингиз сайин, бу иш енгил бўлиб

бораверади. Аслида эса, яқин дўст ва танишларингизга кўпроқ илтифот кўрсата бошлашингизни пайқасангиз, ажаб эмас. Кейинроқ бу ўзингизга қандай наф келтиришини кўрасиз.

Хушомад меъёри билан гўзал

Илтифотни қандай билдириш кераклиги тўғрисидаги ушбу маслаҳат самимийликнинг аҳамиятини яна бир бор қайд этиб ўтади. Ҳаммага аён бўлган, ижобий хусусиятларни ҳадеб шарҳлайвериш яширин хислатларни кўра билганингиздан кўра камроқ таассурот қолдиради.

Одамларнинг фақат ички хусусиятларига диққатни жалб этишни ўрганган ҳолда одамларни уларнинг аслияти учун мақтаймиз. Ҳар ким ҳам ўз сочини янгича турмаклаши, костюмини янгилаши ёки қуёшда чиройли тобланиб келиши мумкин. Аммо бизнинг ҳақиқий фазилатимиз — феъл-атвор, қобилиятимиз ҳисобланади, айнан улар асл қиёфамизни кўрсатиб беради. Шунинг учун бу каби илтифотларни меъёр ва ички фазилатларга оидлари билан қўшиб қўллаш жоиз.

Лекин нима учун илтифотлар қилишингиз лозим? Бунинг бир неча сабаби бор. Шулардан бири мутлақо аён ва биз уни ушбу аввалроқ кўриб чиққанмиз. Асосан бошқаларни мақтаётиб, уларга ёқимли нарса қилишимиз тўғрисида гапиргандик. Шундай қилиб, самимий ва муваффақиятли илтифот у қаратилаётган одамга ёрдам беради. Иккинчи сабаб; унчалик маълум бўлиб кўринмаслиги мумкин. Бошқаларга илтифот кўрсатаётиб ўз-ўзимизни ҳам хурсанд қилиб, ёрдам берамиз.

Кимнидир чин дилдан мақтаётганингизда, унинг юзи қандай яшнаётганлиги, олдин пайдо бўлмаган табассумни ва унинг юзида тез-тез ёқимли ҳайратифодасини кўрасиз: “Ана холос! Кимдир эътибор қилибди”. Бу қанчалик бачкана эшитилмасин, бошқа инсонларга ёқимли сўз айтиш ёқимлидир. Буни кейинги сафар, кунингиз зерикарли ўтганда ёки ишлар унчалик яхши кетмаётгандек туюлганда қилиб кўринг. Ўз муаммоларингиздан четга чиқиб, бошқа одамга қандайдир яхши гап айтишга вақт топинг. Бу кайфиятингизни ҳам кўтариб юборади.

Илтифот кўрсата олишнинг яна бир устунлик томони шундаки, одамларга ёқимли сўзларни қанчалик кўп айтганингиз сайин, улар шунчалик кўп сизга қайтиб келишини пайқайсиз. Ҳаётингиз ҳайратланарли даражада илтифотлар билан тўлиб-тошади. “Саломга яраша алик оласан”, деган нақл бор. Сиз чиндан ҳам бунга ишонинг. Нима учун? Бошқаларнинг ҳаётини ёрқинроқ

қилишга ҳаракат қилар экансиз ўзингизни яхшироқ ҳис эта бошлайсиз, кўпроқ хурсандчилик бағишлайсиз ва одамлар ҳам ўз навбатида сизга ўз илиқликларини беришга кенгроқ имконият яратишади. Буни эрмак учун қилиб кўринг. Ҳаммага: официантга, етарлича қадрланмаган ҳамкасбингизга, хат ташувчига, кимга бўлса ҳам бирма-бир илтифот кўрсатишга урининг. Ва бундан сизга қанчалик ижобий жавоб қайтишини кузатинг.

Мулозамат учун миннатдорлик

Хайрихоҳлик муҳитини яратишнинг яна бир усули илтифотни тўғри қарши олишдан иборатдир. Илтифот — бу ажойиб қобилият, бироқ шунга қарамай кўпчилик учун ўзига қарата билдирилган мақтовни миннатдорчилик билан қабул қилиши қийин кечади.

Қаршилигимизнинг сабаби нимада бўлишдан қатъи назар, илтифотларни рад этмаслик маъқул, зеро ўзимизга қаратилган мақтовни қабул қилишдан бош тортар эканмиз, бирйўла иккита инсонга жабр етказамиз. Биринчидан, бу илтифот кўрсатган одамга жуда ёқмайди — ахир баъзида бир кишининг олдига келиб, унга бирон ёқимли сўз айтишга аҳд қилиш учун дадил бўлишга тўғри келади. Қайсидир ҳолда, илтифот кўрсатаётган инсонлар бизга инъом тортиқ этади. Бу беминнат инъомни қабул қилишдан юз ўгирманг. Масалан, кимдир соч турмагингизни мақтаганида, уни чиндан ҳам яхши деб билмасангиз-да, бу инсондан миннатдор бўлиб қўйинг. Илтифотини қабул қилаётиб, унинг кайфиятини ҳам яхшилайсиз. Иккинчидан, бу инсонга ўзингиз борлигингиз учун миннатдор бўла бошлайсиз. Сизга қарата айтилган дўстона сўзларни қабул этаётиб, аввалига уларга қўшилмасангиз ҳам, онг остида бундай баҳони қабул қилиб, унга ишона бошлайсиз. Қанчалик кўп илтифотлар қабул қилсангиз, уларга шунчалик ишона бошлайсиз. Демак, бундан буён илтифотларни рад этиш ўрнига оддий ушбу қоидага амал қилинг: оддийгина “ташаккур” деб жавоб беришнинг ўзиёқ ҳаётингизда мўъжиза яратади.

СўНГГИ ЭСЛАТМАЛАР

Инсонлар феъл-атворига кўра уч хил бўлади: воқеаларни кузатиб боровчилар, воқеаларни содир қилувчилар ва содир бўлган воқеа-ҳодисадан ҳайратда қолувчилар.

Сиз китобнинг сўнгги бобигача етиб келдингиз ва ниҳоят кўнгил олиш санъати бўйича назарий кўникмаларингизни амалда қўллаб, ҳаракат қилиш

вақти етди. Аввалига кўнгил олиш санъати асосларини яна бир бор қисқача шарҳлаб чиқамиз.

Кўнгил олиш санъати асослари.

1. Нигоҳ ёрдамида мулоқотга киришиш.

Сухбатдошингиз кўзларига тик ва ишонч билан қаранг, бу самимий ва ишончли муҳит яратишга ёрдам беради.

2. Яхши тингловчи бўлинг.

Фаоллик билан тинглаш — бу тасдиқ маъносини берувчи асосий белги.

3. Бир хил ва тўмтоқ жавобни талаб қилмайдиган савол беринг.

Унутманг, одамларни сизнинг билимдонлигингиз қизиқтирмайди, токи сизнинг улар билан қанчалик қизиқишингизни билиб олмагунларича. Савол бериш орқали инсонга у билан қизиқаётганлигингизни кўрсатишингиз мумкин.

4. Ўзингизга бўлган ишончни сақланг.

Одамлар ўзига ишонган кишилар билан мулоқот қилишни кўпроқ истайдилар. Чин эътиқод кишининг ўзига бўлган ишончидан бошланади.

5. Ҳазил-мutoйбага мойиллигингизни намоён этинг.

Ўзи ва бутун дунё устидан беғараз кула оладиган одамлар олдида ўзимизни яхши ҳис этамиз. Кўнгил ола билувчи одамлар кўп кулади.

6. Ростгўй ва самимий бўлинг.

Гапингиз устидан чиқиб, ваъдангизни ўз вақтида бажаринг. Хатоингизни тан олинг. Бошқаларни ҳурмат қилинг, шунда улар ҳам сизни ҳурмат қилишади.

7. Одамларни севинг ва ҳурмат қилинг.

Инжиқлик олдингиздаги эшикларни ёпиб қўяди. Хушмуомалалик эса бахт йўлларини очади.

8. Ижодий кайфиятни шакллантиринг.

Ўз ҳақингизда нима ўйласангиз, шуни ифода этасиз. Ўзингиз тўғрингизда яхши фикрда бўлинг.

9. Ҳар қандай вазиятда ҳам мафтункор бўлишга ҳаракат қилинг.

Гўзаллик чиндан ҳам инсон қалбида намоён бўлади.

Бошқаларга ёқинлигиз зарур.

Ўз-ўзини ҳурмат қилиш — бу инсон ўз устида, феъл-атвори устида тинимсиз ишлашни талаб этиш билан эришиладиган фазилат. Бошқалар сизнинг қиёфанингизда кўрувчи ижобий хислатларни фақат ўзингизгина ярата olasиз. Демак, уни ҳозироқ яратишни бошланг, сиз ўзингизни ҳаммадан ҳам яхшироқ эканингизни исбот қилишга шошилинг.

Бошқаларга қизиқиш билдиришингиз лозим.

Одамларнинг ўзингизга бўлган қизиқишини йўқотмасликнинг энг яхши йўли — уларга қизиқиш билдиришдир. Уларни имкон қадар диққат билан эшитинг,

ҳамдардлик билдиринг. Ҳатто иш юзасидан бўладиган музокараларда ҳам шерикларингиз нуқтаи назарини тушуниб турганингизни англатган ҳолда уларнинг қизиқиш ва хайрихоҳлигини сақлаб қолишингиз мумкин бўлади.

Илтифотлар ёрдамида инсонларни яхшироқ тушуниб улар билан яқин муносабатга киришишингиз мумкин.

Бошқалар томонидан чин юракдан манзур деб топилиш инсон учун кўп нарсани англатиши мумкин.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
-------------	---

БИРИНЧИ БЎЛИМ. ШАХСИЙ ЭТИКЕТ

Шахсим - ташқи қиёфам	5
Аёл гўзаллиги дилида!	6
Пардоз-андоз ва атир-упа	23
Эркаклар кийимлари	28
Либосларни сақлаш ва пардозлаш	34
Саломатлик ва ҳаловат	42

ИККИНЧИ БЎЛИМ. ОИЛА ЭТИКЕТИ

Хонадон	46
У ва мен	46
Фарзанд тарбияси	51
Оила даврасида	56
Дастурхон атрофида	60
Ошхона жиҳозлари	66
Уйиң жиҳозлаш ва тозалаш	83
Меҳмон кутиш	87
Меҳмон кутиш одоби	87
Дастурхон тузаш	91
Меҳмон кутиш турлари	100
Меҳмонларни жойлаштириш	102
Меҳмондорчиликда ўзини тутиш	104
Дастурхон атрофидаги одоб қоидалари	106
Овқат тортиш тартиби	109
Тўғри ва чиройли овқатланиш	112
Хушчақчақ суҳбат	117
Тўй зиёфатлари	118
Миллий байрамлар	128

УЧИНЧИ БЎЛИМ. ЖАМОАТ ЭТИКЕТИ

Танишиш ва муносабат ўрнатиш тартиби	133
Танишиш	133
Ташриф қоғозлари	135

Бош ирғаб салом бериш (ёки енгилгина таъзим қилиш)	138
Саломлашиш	139
Сўхбат, хушомад, ҳазил	142
Таклиф этиш	148
Чекувчилар этикети	149
Спорт уйинлари	150
Совғалар	151
Ташриф ҳақида	155
Жамоат жойларида	157
Ишбилармонга хос этикет	174
Ишга жойлашиш	174
Удлабуронлар имиджи	179
Удлабурон эркак имиджи	179
Ишбилармон аёл имиджи	180
Телефонда сўзлашиш	184
Интернет	189
Хат ёзиш	192
Сўхбатлашиш санъати	212
Ишхона ва раҳбар	214
Ресторандаги расмий учрашувлар	221
Офисда аёл ва эркак муносабатлари	226
Йўлда	228
Халқаро ишбилармонлик	230
Байрамона кайфият	231
Қўнғил олиш санъати	232
Самимий сўхбатдош соғинчи ишончли муносабат учун саккиз қоида	236
Ўзни севиш — бу худбинлик эмас ёхуд сеvimли бўлиш сирлари	249
Сизни кутаётганлар бор ёнингиздаги инсонлар қалбини очиш учун ўн та қалит	257
Ширин сўз — жон озиғи ёхуд мақтов кимга ёқмайди	264
Сўнги эслатмалар	267

Оммабоп нашр

САБРИНА

ЭТИКЕТНИНГ ОЛТИН КИТОБИ

Мухаррир
Анвар НАМОЗОВ

Тех. муҳаррир
Вера ДЕМЧЕНКО

Мусахҳиҳ
Маъмура ҚУТЛИЕВА

Компютерда саҳифаловчи
Феруза БОТИРОВА

Босишга 04.05.2010й.да рухсат этилди. Бичими 70x84 1\16.

Гарнитура «Souvenir Cyr+Uzb». Офсет қоғоз.

Босма тобоғи 17,0. Шартли босма тобоғи 21,25.

Адади 1000 нусха. Буюртма № 84.

Баҳоси келишилган нархда.

«Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа марказида тайёрланди.

«Ёшлар матбуоти» босмахонасида босилди.

100113. Тошкент. Чилонзор-8. Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 278-36-89; Маркетинг бўлими – 128-78-43
факс — 273-00-14; e-mail: yangiasr@inbox.ru

“ЯНГИ АСР АВЛОДИ” ТАҚДИМ ЭТАДИ

Дейл Карнеги

“ЎЗ-ЎЗИГА ИШОНЧ ҲОСИЛ ҚИЛИШ ВА ОММА ОЛДИДА СЎЗЛАШ САНЪАТИ”

Юмшоқ муқовада. 224 бет. Адади 1000 нусха

Ақсарият ҳолларга қўлчилигимиз иккилашамиз, фикр билдиришга ожизлик қиламиз. Ҳалеганда якуний ҳулосага келавермаймиз. Бу эса ўзимизга нисбатан ишонсизликни намоён этади. Шунингдек, омма олдида ҳаяжон, босиб, шахсий нуқтаи назарини ифодалай олмайдиётганлар бор. Уларда жўяли фикр, истиқболли таклифлар бўлса-да, қўлчилик ҳузурига буни баён этишга ожизлик қиладилар. Машҳур руҳшунос Дейл Карнегининг мазкур китоби ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлашнинг турли йўллари очиб беради. Чулунчи, сиз тингловчинни қизиқтариш, яхши маъруза ўқиш, хотирани мустаҳкамлаш ва бошқа мавзуларда ҳам бой маълумот оласиз.

Ушбу китоб ҳаёт йўлингизда доимий ҳамроҳингизга айланади, деган умиддамиз.



Нилуфар Умрзоқова

“БЕГОЙИМНИНГ ТУРМУШИ”

Қаттиқ муқовада, 148 бет

Турмуш — тўрт мушт, дейдилар. Уни эплаш ҳар кимнинг ҳам қўлидан келавермайди. Бегойимга шундай қисмат битилганмикин? Ўзгалар ҳаёти, ташвиши, муаммолари билан қизиқиб, у не балолар орттирди? Нима сабабдан ғам-андўҳлар қуршовида қолди? Дарвоқе, унинг ўзи ким?.. Бу саволларга китобни мутолаа қилиб, жавоб топасиз. Нилуфар Умрзоқова қаҳрамони сизнинг кўнглингизга яқин инсонга айланса ажаб эмас. Шу билан бирга муаллифнинг изланишлари, ўй-кечинмалари, шеърий сатрларига амин бўласиз.



Наполеон Хилл

“ЎЙЛА ВА БОЙ БЎЛ”

Бичими 84x108 1/32 12 б.т

Юмшоқ муқовада. 224 бет. Адади 1000 нусха

Агар сиз йўлингиздаги тўсиқларни бартараф этиб, муваффақиятга эришмоқчи бўлсангиз, ушбу китобни ўқиб чиқинг. У, аввало, ўз олдингизга мақсад қўйишни, ишонч туйғусини мустаҳкамлашни, турли синовларни енгиб ўтишни, изланишни ўргатади. Шунингдек, махсус билимлар, ақл-заковат, чекинмаслик ҳақида бой тушунча беради. Мазкур китобдан мақсад фақат бой бўлишга ундаш бўлмай, бой фикрлаш, орзу-истаклар устидан ҳукмрон бўлиш, ишончни мустаҳкамлаш, муваффақиятга эришишга қаратилган. Сиз ундан ҳаётда қандай қилиб мақсадга эришишни, қатъиятли бўлиш мумкинлигининг аниқ режасини топасиз. Бу эса ҳар бир ишла сизга асқотади.

Китоб кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.



ЎЙЛА
ВА
БОЙ БЎЛ

Мурожаат учун манзил: 100113, Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.
Телефон: 273-56-45; 128-78-43; +99897-797-10-77. e-mail: yangiasravlodj@inbox.ru

- Байрам либоси қандай бўлиши керак?
- Саломатлик ва ҳаловат сирлари
- Эркак билан аёл муносабати
- Кутилмаган меҳмон келганда...
- Интернетда хат ёзиш қоидалари
- Маошни оширишларини сўраш
- Минглаб нигоҳлар қаршисида



ISBN 978-9943-08-550-3



9 789943 085503