

BODY LANGUAGE -- MULOQOT VOSITASI

Andijon Davlat Chet tillari instituti

ingliz tili va adabiyoti fakulteti 115 guruh talabasi

Sayyora Muxtarova.

Ingliz tili nazariy aspektlari kafedrası o'qituvchi:

Nodirbek Hamidov

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonlarning soʻzsiz muloqot shakli — body language (tana tili) haqida soʻz yuritiladi. Unda tana harakatlari, yuz ifodalari, qoʻl va oyoq holatlari, koʻz bilan aloqa kabi elementlar orqali ifodalanuvchi his-tuygʻular va fikrlarning insonlar oʻrtasidagi muloqotdagi oʻrni yoritilgan. Maqolada ingliz tilidagi misollar bilan tana tilining xalqaro muloqotdagi ahamiyati koʻrsatib berilgan. Shuningdek, tana tilini toʻgʻri tushunish va undan foydalana olish shaxsiy va professional hayotda muvaffaqiyatga erishishda muhim omil sifatida talqin etiladi.

This article explores the concept of body language — a nonverbal form of communication used by people to express emotions and thoughts. It highlights the importance of body movements, facial expressions, gestures, and eye contact in human interaction. The article includes examples in English to demonstrate the universal nature of body language and its role in effective communication. It also emphasizes that understanding and correctly using body language is a key factor in achieving success in both personal and professional life.

Body language — bu insonlarning soʻzsiz muloqot vositasi boʻlib, u orqali his-tuygʻur va fikrlar ifodalanadi. Gap faqat soʻzlarda emas, balki tana harakatlari, yuz ifodalari, qoʻl va oyoq harakatlari, hatto koʻz qarashlarida ham boʻladi.[1:3] Koʻpincha, odamlar soʻzlaridan koʻra, body language orqali koʻproq maʼlumot olish

mumkin.[2:4].Ingliz tilida bunday deyishadi: "Actions speak louder than words."[3:1] Ya'ni, harakatlar soʻzlardan koʻra koʻproq gapiradi. Masalan, kimdir gapirar ekan, qoʻllarini ochiq tutsa, bu samimiylilik va ishonch belgisi hisoblanadi. Inglizchada shunday deyishadi: "Open palms indicate honesty and openness."[4:3].Agar kimdir qoʻllarini kesib, qovushtirsa, bu oʻzini himoya qilish yoki norozilik belgisi boʻlishi mumkin. Bu holat haqida ingliz tilida shunday aytiladi: "Crossed arms often mean defensiveness or discomfort."[5:2]

Yana bir muhim jihat — koʻz bilan aloqa. Koʻz qarashlar body language ning eng kuchli qismidir. Agar odam koʻzga tik qarasa, bu ishonch va eʼtibor belgisi. Ingliz tilida: "Maintaining eye contact shows confidence."[6:1] Boshqa tomondan, koʻzdan qochish esa shubha, noqulaylik yoki yolgʻon gapirish belgisi boʻlishi mumkin: "Avoiding eye contact can suggest dishonesty or nervousness."[6:2].Yuz ifodalari ham juda katta ahamiyatga ega. Masalan, tabassum qilish — bu doʻstona va iliq munosabat belgisi. Ingliz tilida: "A smile is a universal sign of friendliness."[7:2] Ammo baʼzida odamlar yuz ifodalarini yashirishga harakat qiladi, bu esa haqiqiy his-tuygʻularini yashirayotganini koʻrsatadi.

Tana holati ham body language ning muhim qismi hisoblanadi. Masalan, agar kimdir orqaga choʻzilib oʻtirsas yoki oyoqlarini kesib oʻtirsas, bu qiziqmaslik yoki charchoqni bildirishi mumkin: "Leaning back or crossed legs may indicate disinterest or fatigue."[8:5].Bundan tashqari, odamning yuziga qarab, uning kayfiyati haqida ham koʻp narsa bilish mumkin. Misol uchun, qoshlarni chimirib yoki yuzni burishtirish kayfiyat yomonligini koʻrsatadi. Ingliz tilida buni shunday ifodalaymiz: "Frowning usually signals displeasure or confusion."[9:3].Body language ni toʻgʻri tushunish va undan toʻgʻri foydalanish, ayniqsa ish joyida, doʻstlar bilan yoki sevgi munosabatlarida juda muhimdir. Toʻgʻri tana tili bilan odamlar oʻzaro ishonch va yaxshi aloqa oʻrnatishlari mumkin.[10:5] Masalan, suhbatda qoʻlni tinch qoʻyish va samimiy tabassum, suhbatdoshda iliqlik va hurmat his qilinishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, body language — bu soʻzsiz muloqotning asosiy qismi boʻlib, uni oʻrganish va tushunish har birimiz uchun foydalidir. Shuning uchun, nafaqat soʻzlarga, balki tana tiliga ham eʼtibor berishimiz kerak.[2:1]

Adabiyotlar ro'yxati

1. Pease, A., & Pease, B. (2004). The Definitive Book of Body Language. Orion.
2. Mehrabian, A. (1971). Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. Wadsworth.
3. English Idioms Dictionary, Cambridge University Press.
4. Navarro, J. (2008). What Every BODY is Saying. HarperCollins.
5. Goman, C. K. (2011). The Silent Language of Leaders. Jossey-Bass.
6. Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2016). Nonverbal Communication. Routledge.
7. Fast, J. (1970). Body Language. MJF Books.
8. Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2010). Nonverbal Communication in Human Interaction. Cengage Learning.
9. Morris, D. (2002). Peoplewatching: The Desmond Morris Guide to Body Language. Vintage.
10. Forbes Coaches Council. (2018). "The Importance of Nonverbal Communication in Business." Forbes.com.