

SHAXSIYAT QO'LLANMASI

Jamoaning Yuragi

G'amxo'rlar oilasi

Siz kirgan xonada suhbat o'zidan-o'zi
boshlanib ketadi.

Chetda qolgan odamni sezasiz va yoningizga
chaqirasiz.



Bu qo‘llanmani qanday o‘qish kerak

1 Bu — hukm emas, oyna.

Bu yerda «siz shundaysiz, boshqacha bo‘la olmaysiz» degan gap yo‘q. Bu — bugungi suratingiz. 13–18 yoshda shaxsiyat hali shakllanmoqda, shuning uchun bir yildan keyin ayrim javoblaringiz o‘zgarishi tabiiy.

2 «Yaxshi» yoki «yomon» tur yo‘q.

Har bir obrazning kuchli tomoni ham, ehtiyot bo‘ladigan joyi ham bor. Sizniki boshqalarnikidan yaxshiroq ham, yomonroq ham emas — boshqacha.

3 Hammasi to‘g‘ri kelmasligi mumkin.

Test 50 ta savolga asoslangan, u sizni to‘liq bilmaydi. O‘zingizga mos kelgan joylarini oling, mos kelmaganini chetga qo‘ying — bu ham natija.

4 Eng foydali qismi — amaliyot.

Oxirgi sahifadagi kichik vazifalar shu qo‘llanmaning ma‘nosi. O‘qib qo‘yish bilan hech narsa o‘zgarmaydi; bitta narsani sinab ko‘rish bilan o‘zgaradi.

Ikki kuchli tomoningiz

Obrazingiz beshta xususiyatdan eng kuchli chiqqan ikkitasidan tug‘iladi. Qolgan uchta ham sizda bor — shunchaki bu ikkisi ulardan sal oldinda.

KIRISHIMLILIK

Kirishimli

Odamlar sizga quvvat beradi, olib qo‘ymaydi. Notanish davraga kirish, birinchi bo‘lib gap boshlash, ko‘pchilik oldida gapirish sizga boshqalarga qaraganda oson.

KELISHUVCHANLIK

Hamkor

Odamlarning holatini ilg‘aysiz. Kim xafa bo‘lganini, kim gapirmay qolganini ko‘pincha birinchi bo‘lib siz sezasiz. Yordam berish sizga majburiyat emas, tabiiy tuyuladi.

Kirishimlilik odamlarni yig‘adi, kelishuvchanlik ularni birga ushlab turadi. Shuning uchun siz shunchaki «hammaga tanish» odam emassiz — siz jamoani jamoa qiladigan odamsiz.

Siz kundalik hayotda

Siz kirgan xonada suhbat o'zidan-o'zi boshlanib ketadi. Buni o'ylab qilmaysiz: shunchaki birov bilan gaplashasiz, keyin yana birov qo'shiladi va bir zumda davra paydo bo'ladi.

Chetda qolgan odamni sezasiz. Yangi kelgan o'quvchi, jimgina o'tirgan bola — ko'zingiz ularga tushadi va siz ularni yoningizga chaqirasiz. Ko'pchilik buni umuman payqamaydi.

Odamlar bilan bo'lish sizga quvvat beradi. Uzoq yolg'izlik esa sizni sekin-asta bo'shashtiradi. Siz uchun dam olish — uxlash emas, ko'pincha suhbat.

Janjal sizga jismonan og'ir tuyuladi. Kimdir sizdan xafa bo'lsa, buni bir kun emas, bir hafta o'ylab yurasiz. Shuning uchun siz kelishishga birinchi bo'lib borasiz.

Lekin hamma bilan yaxshi bo'lishga urinib, o'z fikringizni aytmay qo'yasiz. Suhbatda hammaga qo'shilasiz, keyin uyda «aslida men boshqacha o'ylagandim» deb o'tirasiz. Sizning fikringiz ham xuddi shunday muhim.

“ Hammaga yoqish — maqsad emas. Sizni chin dildan yoqtiradigan odamlar sizning haqiqiy fikringizni eshitgandan keyin ham qoladi.

Kuchli tomonlaringiz

Bularni siz o‘zingiz sezmasligingiz mumkin — atrofdagilar sezadi.

Odamlarni birlashtirasiz 01

Bir-birini bilmagan odamlar siz orqali tanishadi. Bu ko‘zga ko‘rinmaydigan, lekin har qanday jamoada eng kerakli ish.

Chetda qolganni ko‘rasiz 02

Bu shunchaki mehribonlik emas — bu e‘tibor. Ko‘p odam qarab turadi, lekin ko‘rmaydi.

Muhitni yumshata olasiz 03

Tarang vaziyatda sizning bitta hazilingiz yoki bitta iliq gapingiz butun xonani bo‘shashtiradi.

Odamlar sizga ochiladi 04

Sizga gapirish oson. Shuning uchun siz ko‘p narsani bilib qolasiz — va shuning uchun ishonchni saqlash sizning zimmangizda.

Bir jumlada: Odamlarni birlashtirish.

Ikkinchi tomoni

Hamma bilan yaxshi bo‘lishga urinib, o‘z fikringizni aytmay qo‘yishingiz mumkin. Sizning fikringiz ham muhim. Keyingi sahifada shu haqda.

O'sish nuqtalari

Bular kamchilik emas — kuchli tomoningizning teskari tomoni.

O'z fikringizni ayting

Kelishmovchilikdan qochish uchun siz ko'pincha jim qolasiz yoki qo'shilib qo'ya qolasiz. Muammo shuki, keyin o'zingizdan norozi bo'lasiz — va bu norozilik sekin to'planadi.

SHU HAFTA SINAB KO'RING

Shu hafta bir marta: «Men boshqacha o'ylayman» deb boshlang va sababini ayting. Bir marta. Munosabat buzilmasligini ko'rasiz.

Hamma sizni yoqtirmasligi mumkin — bu normal

Siz hammaga yaxshi bo'lishga urinasiz, lekin bu imkonsiz. Kimdir sizni sababsiz yoqtirmasligi mumkin va bu siz haqingizda hech narsa demaydi.

SHU HAFTA SINAB KO'RING

Ro'yxat tuzing: sizga chin dildan yaqin 5 ta odam. Shu haftada shu beshtasiga e'tibor bering, qolganiga emas.

Yolg'iz qolishni ham o'rganing

Doim odamlar orasida bo'lsangiz, o'z fikringizni eshitish imkoni qolmaydi. Ba'zi savollarga javob faqat jimlikda topiladi.

SHU HAFTA SINAB KO'RING

Haftada bir marta 30 daqiqa: telefon uzoqda, yolg'iz. Yurish, yozish yoki shunchaki o'tirish. Birinchi marta og'ir bo'ladi.

Maktabda va odamlar orasida

Xuddi shu xususiyatlar kundalik ishda qanday ishlaydi.

● **Guruh ishida**

Siz jamoani ushlab turasiz va hech kimni chetda qoldirmaysiz. Faqat bir narsaga e'tibor bering: ishning o'zi ham bajarilishi kerak. Yaxshi muhit natijaning o'rnini bosmaydi.

● **Taqdimot va chiqishlarda**

Odamlar oldida gapirish sizga oson. Bu katta ustunlik — undan foydalaning va guruh nomidan chiqishni o'z zimmangizga oling.

● **Qanday o'rganganingiz ma'qul**

Yolg'iz o'qish sizni tez zeriktiradi. Do'stingiz bilan navbatma-navbat tushuntirib o'qing — sizga eng tabiiy va eng samarali usul.

● **To'qnashuv bo'lganda**

Siz kelishishga birinchi borasiz va bu yaxshi sifat. Faqat kechirim so'rash bilan rozi bo'lishni aralashtirmang: «uzr» deyish «sen haqsan» degani emas.

● **Do'stlik va oila**

Siz do'stlikka ko'p kuch berasiz. Ba'zan bir tomonlama bo'lib qoladi — siz doim qo'ng'iroq qilasiz, siz doim so'raysiz. Bir oy kuzating: kim sizni o'zi qidiradi?

Kelajak yo'nalishlari

Quyidagilar — buyruq emas, yo'nalish. Shaxsiyat kasb tanlashning faqat bitta qismi; qolgani — nima qiziq va nimaga imkoningiz bor. Ro'yxatdagi biror narsa sizni qiziqitirmasa, bemalol tashlab keting.

Ta'lim va tarbiya

O'qituvchilik, maktabgacha ta'lim, trenerlik, mentorlik. Odamni ko'ra bilish bu ishning yarmi.

Odamlar bilan ishlash

HR, mijozlar bilan ishlash, mehmondo'stlik, savdo, ijtimoiy ish. Notanish odam bilan tez til topish — to'g'ridan-to'g'ri kasbiy ko'nikma.

Tibbiyot va yordam

Hamshiralik, shifokorlik, psixologiya, rehabilitatsiya. Bemor bilan gaplasha bilish davolashning bir qismi.

Tadbir va jamoat ishlari

Tadbirlar tashkil qilish, jamoatchilik bilan aloqa, ijtimoiy loyihalar, ko'ngillilik. Odamlarni bir maqsad atrofida yig'ish.

E'tibor bering

Sizga eng og'ir keladigan joy — kun bo'yi yolg'iz, jim va odamlarsiz o'tadigan ish. U yerda siz bir necha oydan keyin so'nasiz. Agar shunday yo'nalishni tanlasangiz, jamoada ishlaydigan yoki natijani odamlarga taqdim qiladigan qismini o'zingizga shart qilib qo'ying.

Keyingi qadam. Bu qo'llanma sizning shaxsiyatingiz haqida. Kasb tanlash uchun ikkinchi qism ham kerak: nima sizga qiziq. TestMind yaqin orada shu savolga qaratilgan alohida test qo'shadi. Shu paytgacha oddiy mashq: so'nggi bir oyda vaqtingiz qanday o'tganini sezmay qolgan uchta ishni yozib qo'ying.

Shu xususiyat kimda kuchli bo'lgan

Alisher Navoiy

1441–1501

Navoiy fors tilida yozish odat bo'lgan davrda o'z tilida yozgan — chunki u odamlar bir-birini tushunishini xohlagan. U shoirlarni, olimlarni, me'morlarni qo'llagan, ularga yordam bergan, ularni bir-biri bilan tanishtirgan. Uning eng katta ishi bitta kitob emas, balki o'zi atrofida yaratgan muhit edi. Bu sizga tanish tuyg'u bo'lsa kerak.

Ikki haftalik amaliyot

Ikki hafta. Kuniga bir necha daqiqa. Hammasini emas, bajarganingizni belgilang — bittasi ham natija.

- ☐ Bir marta «men boshqacha o'ylayman» dedim va sababini aytdim.
- ☐ Menga chin dildan yaqin 5 odamni yozib chiqdim.
- ☐ Haftada bir marta 30 daqiqa yolg'iz vaqt o'tkazdim.
- ☐ Guruh ishida natijani ham tekshirdim, faqat muhitni emas.
- ☐ Bir oy kuzatdim: kim meni o'zi qidiradi.
- ☐ Kechirim so'ramasdan o'z fikrimda qoldim.
- ☐ Do'stim bilan navbatma-navbat tushuntirib dars tayyorladim.

Siz odamlarni yaqinlashtirasiz — bu kamdan-kam uchraydigan sovg'a. Faqat o'zingizni ham o'sha odamlar ro'yxatiga kiriting. Sizga g'amxo'rlik qiladigan odam ham kerak.

Bu natija maslahat xarakteriga ega — tibbiy yoki psixologik tashxis emas. Test Big Five (Katta beshlik) modeliga asoslangan.