

NOTIQLIKDA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISH**Parpiyev Odil Olimovich,**

Qo‘qon universiteti Ta‘lim kafedrası katta o‘qituvchisi

odilparpiyev71@gmail.com

Annotatsiya: Notiqlik har bir davrda qadrlangan. Chunki insonlar eng yaxshi so‘zlarni, mazmunli fikrlarni, ilhom beruvchi dalillarni go‘zal tarzda, yoqimli ovozda tinglashni xush ko‘radilar. Notiqlik sirlarini egallash, o‘z fikrlarini omma oldida hayajonlanmasdan yuksak mahorat bila bayon qilish bugungi kun tolibi ilmlari uchun ham dolzarbdir.

Maqolada notiqlikda ishonchni rivojlantirish haqida fikrlar dalillar asosida yoritib berilgan. Jumladan, so‘zga chiqishdan oldin hayajonni yengish, stresdan xalos bo‘lish yo‘llari, vizualizatsiyadan foydalanishning foydali tomonlari, so‘zga chiqishga tayyorgarlik ko‘rish, tomoshabinlar bilan ko‘z bilan aloqa kabi yaxshi notiqlikning sifatlari misollar asosida isbotlab berilgan.

Kalit so‘zlar: notiq, qo‘rquv, stress, omma, ko‘z, vizualizatsiya, tomoshabin, so‘z, ijobiy, tajriba, taqdimot.

Har qanday nutq jarayonida talabalarni tashvishga soladigan narsalardan biri bu sahna qo‘rquidir. Kundalik muloqotlarda osonlikcha suhbatlashadigan ko‘plab odamlar nutq so‘zlashda omma oldida turishdan qo‘rqishadi.

2014-yilda Chapman universiteti tadqiqotchilari tomonidan o‘tkazilgan so‘rovnoma butun mamlakat bo‘ylab tanlab olingan 1500 ishtirokchidan eng katta qo‘rquvni nomlashlarini so‘raldi. Ommaviy nutq bu ro‘yxatda birinchi o‘rinni egalladi. 2012-yilgi tadqiqotlar shunga o‘xshash natijalarni keltirib chiqardi: respondentlarning 62 foizi jamoat oldida so‘zlashdan dahshatga tushishadi va atigi 43 foizi o‘lishdan qo‘rqishini aytgan. Boshqa bir tadqiqotda ijtimoiy vaziyatlarga e‘tibor qaratilib, eng katta qo‘rquv nima ekanligini sanab o‘tishlari so‘ralgan. 9000 dan ortiq odam bilan suhbat o‘tkazilib, quyidagi natijalar olingan.

Eng buyuk qo‘rquv:

1. Ommaviy nutq
2. Yig‘ilishda yoki darsda nutq so‘zlash
3. Yangi odamlar bilan tanishish
4. Hokimiyatdagi odamlar bilan suhbatlashish
5. Muhim imtihon yoki suhbat
6. Siyosiy tashkilotlarga borish
7. Notanish odamlar bilan suhbatlashish

Shunga qaramay, nutq so‘zlash xavotirni qo‘zg‘atishda eng yuqori o‘rinda turadi. Asabiylik tabiiydir. Agar nutq so‘zlashdan asabiylashsangiz, siz juda yaxshi jarayondasiz. Tarixdagi eng buyuk notiqlarning ba‘zilari sahna qo‘rquidan aziyat chekishgan. Mashhur Rim notig‘i Sitseron: “Men nutq boshida rangpar bo‘lib, har bir a‘zoimda va qalbidamda zilzila bo‘ladi”, deb aytgan.

Faoliyatining boshida Leonardo Di Kaprio qabul haqidagi nutqni aytishdan shunchalik asabiy ediki, u o‘zi nomzod bo‘lgan Oskar mukofotiga sazovor bo‘lmayman deb o‘yladi. Komediya Jerri Zaynfeldning hazillashib aytgan so‘zlari ba‘zan tom ma‘noda to‘g‘ri bo‘lib tuyuladi: “Tanlov berilganida, dafn marosimida ko‘pchiligimiz tobutda bo‘lgan odamni tanlaganimiz ma‘qul”.

Darhaqiqat, aksariyat odamlar jamoat oldida muhim bir ish qilishdan oldin tashvishga tushishadi. Aktyorlar o‘yin oldidan, siyosatchilar saylovoldi tashviqotidan oldin, sportchilar katta o‘yin oldidan asabiylashadi. Muvaffaqiyatga erishganlar asabiylashishlarini o‘z manfaatlari yo‘lida ishlatishni o‘rganganlar.

Xuddi shu narsa nutq so‘zlashda ham sodir bo‘ladi. Ko‘pgina tajribali ma‘ruzachilar so‘zga chiqishdan oldin sahna qo‘rquviga duch keladi, ammo ularning asabiylashishlari yaxshi harakat uchun “ruhiy holatga” tushganliklarining sog‘lom belgisidir. Romanshunos va ma‘ruzachi I.R. Vayli bir marta shunday degan edi: “Men kamdan-kam hollarda qo‘rquvsiz, yurak dukillashlarisiz minbarga ko‘tarilaman. Qandaydir sabablarga ko‘ra men sokin va o‘zimga ishonganimda, nutq doimo muvaffaqiyatsiz bo‘ladi”.

Boshqacha qilib aytganda, nutq boshida asabiylashish odatiy holdir, hattoki istalgan narsadir. Sizning tanangiz har qanday stressli vaziyatga javoban qo‘shimcha adrenalin ishlab chiqarish bilan javob beradi.

Savol tug‘iladi: Qanday qilib asabiylikni jilovlay olasiz? Qachon u sizga qarshi emas, balki foyda uchun xizmat qiladi? Quyida ushbi savollarga javob berishga harakat qilamiz.

Asab tizimi bilan ishlash

Har qanday sahna qo‘rquvini yo‘q qilishga urinishdan ko‘ra, uni salbiy kuchdan mutaxassisning ijobiy asabiylashuvi deb ataydigan narsaga aylantirishga intilishingiz kerak. Chunki bunday asabiylashish bir tomondan g‘ayratli, jonli tuyg‘u. Shunday qilsangiz siz endi bundan jabrlanmaysiz, aksincha siz u bilan jonlanasiz.

Siz bu holatni nazorat qilyapsiz. Buni sahna qo‘rquvi deb o‘ylamang. Buning o‘rniga, uni “sahna hayajoni” yoki “sahna ishtiyoqi” deb o‘ylang. Bu sizga sportchilarga, musiqachilarga va boshqalarga o‘yin yoki konsertga tayyorgarlik ko‘rishga yordam bergandek e‘tiboringizni jalb qilish va kuch bag‘ishlashingizga yordam beradi.

Nutq tajribasini orttiring

Barcha insonlar uchun nutqiy tajribaga ega bo‘lish juda ham muhimdir. Kimdir notiqlik san‘ati kurslariga qatnasa, yana kimdir o‘z o‘qituvchisiga quloq tutadi, yana kimdir o‘z ustida muntazam ishlab, mashhur notiq, jurnalistlarga taqlid qiladi. Bunday insonlar nutq tuzish yo‘llarini va uni tinglovchiga yetkazish usullarini o‘zlashtirib, nutqiy tajribasini egallaydilar.

Albatta, ishonchga olib boradigan yo‘l ba‘zan notekis bo‘ladi. Nutq so‘zlashni o‘rganish boshqa har qanday ko‘nikmalarni o‘rganishdan farq qilmaydi va bu kamchilik, xatolar orqali amalga oshiriladi. Chiroyli so‘zlash mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi ana shu xato va kamchiliklarni qisqartirish, xatolarni kamaytirish orqali sizga o‘ziga xos tajriba berishdir. Notiqlik san‘ati va liderlik mashg‘ulotlari davom etar ekan, omma oldida so‘zlash haqidagi qo‘rquvingiz asta-sekin pasayadi, muloqotdan oldin qo‘rquvning o‘rnini sog‘lom asabiylashish egallay boshlaydi.

O‘zingizni tayyorlang

Ishonchni qozonishning yana bir muhim usuli - bu barchani qiziqtiradigan nutq mavzularini tanlay olish va uni puxta tayyorlashdir. Quyida bir talabanning nutq ma‘ruzasini uchun mavzu tanlagani, uni tinglovchilarga taqdim etish jarayonida qanday qilib o‘zidagi qo‘rquv hissini muvaffaqiyatli nutq taqdimoti bilan birlashtirganini ko‘rib chiqamiz.

Ilxomjon nutq ma‘ruzasini taqdim etishdan xavotirda edi

Ilxomjonda faqat tomoshabinlar oldida gapirishni o‘ylab, ikkilanish va xavotirlar paydo bo‘ldi. Xo‘sh, nima uchun bunday vaziyat paydo bo‘ldi? Axir u vaqt menejmentiga doir nutq ma‘ruzasini tayyorlashda kirish, asosiy va xulosa qismlar ustida astoydil ishlab, mashhur insonlarning fikrlaridan dalillarni isbotlash uchun iqtiboslar keltirgan edi. Ilxomjon so‘zga chiqish paytida tanasidagi o‘zgarishlar (tizzalarning qaltirashi, peshonaning terlashi, yurakning dukillab urishi, o‘tirgan joyida betoqatlanish)ni boshqara oldida, bor kuchini minbarga ko‘tarilish va tinglovchilarga jilmayish bilan so‘zni boshlashga qaratdi. So‘zini mashhur dunyoning eng boy odami Jef Bezosning quyidagi so‘zlari bilan boshladi: “XXI asrning eng qimmat valyutasi bu vaqt. Agarda bugungi ma‘ruzadan kerakli xulosani chiqarib olmasangiz, sizning eng qimmat valyutangiz Zimbabve dollari va Mongoliya tugruki bo‘ladi”.¹

Ilxomjon nutqi uchun mavzu sifatida “Time meneagment”ni tanladi. Uning maqsadi vaqtning insonlar hayotidagi o‘rni, vaqtni qanday boshqarish, vaqtdan unumli foydalanish kabi masalalarni tushuntirishi kerak edi. Ilxomjon gapirar ekan, tayyorlangan nutq ma‘ruzasiga tinglovchi kursdoshlarining ishtiyoqmand bilan qiziqish bildirayotganini kuzatar, bu esa uning kuchiga kuch g‘ayratiga g‘ayrat qo‘shar edi. Natijada juda yaxshi muloqot tashkil etildi. U tinglovchilari bilan aloqa qilishni maqsad qilgani uchun asabiylashishni unutdi. U aniq, ravon va dinamik gapirdi. Tez orada butun auditoriya uning nutqiga g‘arq bo‘ldi.

Mashg‘ulotdan so‘ng Ilxomjon o‘zini o‘zi hayratda qoldirganini tan oldi: “Bu juda ajoyib bo‘lgandi. Men birinchi daqiqani bosib o‘tganimdan keyin u yerda tinglayotganlar haqida o‘ylardim. Men haqiqatan ham ular bilan uchrashayotganimni bilardim”.

Nutq ma‘ruzalarini tayyorlashga qancha vaqt sarflash kerak? Standart me‘yoriy qoida shundan iboratki, nutq uchun har bir daqiqada zarur bo‘lgan tadqiqot hajmiga qarab bir-ikki soatlik tayyorgarlik vaqti kerak bo‘ladi. Bir professional nutq maslahatchisi to‘g‘ri tayyorgarlik sahnadagi qo‘rquvni 75 foizgacha kamaytirishi mumkin deb hisoblaydi.

Ijobiy fikrlang

Ishonch asosan ijobiy fikrlashning asosiy kuchidir. Agar siz buni qila olaman deb o‘ylasangiz, odatda qila olasiz. Boshqa tomondan, agar siz falokat va halokat haqida bashorat qilsangiz, bu deyarli har doim sizga tegishli bo‘ladi. Ba‘zi o‘zi va nutq tajribasi haqida salbiy o‘ylaydigan ma‘ruzachilarda ijobiy fikrlaydigan ma‘ruzachilarga qaraganda sahna qo‘rquvini yengish ehtimoli ko‘proq. Nutqni yaxshilash ustida ishlash paytida salbiy fikrlarni ijobiy fikrlarga aylantirishning ba‘zi usullari:

¹ Muallif tadqiqoti.

Salbiy fikr	Ijobiy fikr
Koshki men ushbu nutqni aytishim shart bo‘lmaganida edi	Ushbu nutq mening g‘oyalarimni ma‘ruzachi sifatida yetkazish uchun ajoyib imkoniyatdir
Men ajoyib notiq emasman	Hech kim mukammal emas, lekin men har bir nutqim bilan yaxshilanmoqdaman
Hammaning asabiylashganini ko‘rganda har doim asabiyman	Agar boshqa odamlar bunga qodir bo‘lsa, men ham qila olaman
Hech kim meni yaxshi mavzuga ega ekanligimga qiziqmaydi	Albatta, ular qiziqishadi

Ko‘pgina psixologlar nutq tuzish kabi stressli faoliyatga nisbatan ijobiy va salbiy fikrlarning nisbati kamida beshdan bittagacha bo‘lishi kerak, deb hisoblashadi. Ya‘ni, har bir salbiy fikr uchun siz kamida beshta ijobiy fikr egasi bo‘lishingiz shart. Bunday qilish sizning asablaringizni butunlay yo‘q qilmaydi, lekin bu ularni nazorat ostida ushlab turishga yordam beradi, shuning uchun siz o‘z qo‘rquvingiz va xavotiringiz haqida g‘amxo‘rlik qilishdan ko‘ra, o‘zingizning fikrlaringizni yetkazishga e‘tibor qaratishingiz mumkin.

Vizualizatsiya kuchidan foydalaning

Vizualizatsiya ma‘ruzachilarga sahnadagi qo‘rquvni boshqarishda yordam berish mumkin va ijobiy fikrlash bilan chambarchas bog‘liq. Undan sportchilar, musiqachilar, aktyorlar, ma‘ruzachilar va boshqalar stressli vaziyatlarda yaxshi ishlash uchun foydalanadilar.

Vizuallashtirishning kaliti - bu o‘zingizni nutqingizda muvaffaqiyat qozonayotganingizni ko‘radigan yorqin aqliy loyihani yaratishdir. Spikerlar o‘zlarini muvaffaqiyatli taqdimot o‘tkazayotganini yorqin tasavvur qiladigan aqliy tasvir vositasiga ega. O‘zingizni quyidagi bosqichlarda tasavvur qiling:

1. Siz nutq ma‘ruzasini boshlashdan oldin qaddingizni tik tuting va o‘zingizga ishonang.
2. Tinglovchilar bilan ko‘z aloqasini o‘rnating.
3. Kirish so‘zingizni qat‘iy va aniq ovoz bilan yetkazing.
4. Tinglovchilar sizning so‘zlaringizga tobora ko‘proq qo‘shilib borishi bilan o‘zingizga bo‘lgan ishonchni kuchaytiring.
5. Nutqingizni muvaffaqiyatli yetkazganingizni biling va uni yakunlar ekansiz, o‘zingizni yutuq hissi bilan tasavvur qiling.

Siz bunday fikrlar tasvirini yaratishda haqiqatga yaqin bo‘ling, ammo nutqingizning ijobiy tomonlariga e‘tiboringizni qaring. Asabiyligingizni tan oling, ammo jonli va aniq taqdimot qilish uchun o‘zingizni yengib o‘tayotganingizni tasavvur qiling. Agar nutqning bir qismi har doim sizga zarba berishi muammo bo‘lsa, o‘zingizni hech qanday zarbalarsiz tasavvur qiling.

Sizning aqliy fikrlaringiz qanchalik ravshan bo‘lsa, shunchalik muvaffaqiyatli bo‘lishingiz mumkin. Nutqni jismoniy mashq qilishda bo‘lgani kabi bir necha kun oldin takrorlash kerak. Lekin bu nutq aynan siz tasavvur qilganingizdek bo‘lib chiqishiga kafolat bermaydi va bu, albatta, puxta tayyorgarlik o‘rnini bosmaydi.

Barkamollikni kutmang

Har bir nutq ma’ruzasining bir nuqtasida har bir ma’ruzachi aniq belgilaganidek rejada bo’lmagan narsani aytadi. Yaxshiyamki, bunday daqiqalar odatda tomoshabinlarga aniq bo’lmaydi.

Nima uchun? Chunki tinglovchilar ma’ruzachining aytmoqchi bo’lgan rejalarini bilishmaydi. U faqat ma’ruzachining aytganlarini eshitadi. Agar siz o’z o’rningizni bir lahzada yo’qotib qo’ysangiz, bir nechta bayonotlarning tartibini o’zgartirib yuborishingiz yoki ma’lum bir joyda to’xtashni unutib qo’yishingiz mumkin. Bunday daqiqalar sodir bo’lganda, xuddi hech narsa bo’lmaganday davom eting. Agar siz nutq paytida aniq xato qilsangiz ham bu falokat emas.

Nutq ma’ruzalaringiz ustida ishlayotganda puxta tayyorgarlik ko’rganingizga ishonch hosil qiling va tinglovchilarga xabaringizni yetkazish uchun barcha imkoniyatlarni ishga soling. Ammo mukammal bo’lish, yoki xato qilsangiz nima bo’lishidan qo’rqmang. Fikr va qarashlaringizni ortiqcha bosimlardan ozod qilganingizdan so’ng, nutqingizga ishonch va g’ayrat bilan yaqinlashish faqat muvaffaqiyat olib keladi. Birinchi nutqingizda asabiylik bilan kurashish uchun bir nechta maslahatlarni tavsiya qilamiz va ular quyidagilarni o’z ichiga olishi mumkin:

- Jismoniy va ruhiy jihatdan eng yaxshi holatda bo’ling. To’yib uxlash sizga yaxshiroq yordam beradi.

- So’zga chiqishni kutayotganingizda jimgina oyoq mushaklaringizni torting va bo’shating yoki qo’llaringizni bir-biriga siqib oling va keyin qo’yib yuboring. Bunday harakatlar orqali ortiqcha kuchlanishni kamaytirishga erishiladi. So’zlashni boshlashdan oldin bir-ikki marta sekin va chuqur nafas oling. Ko’pchilik asabi taranglashgan paytda qisqa, sayoz nafas olishadi, bu esa ularning tashvishini kuchaytiradi. Chuqur nafas olish bu kuchlanish davrini buzadi va asabingizni tinchlantirishga yordam beradi.

- Kirish mavzusida, ayniqsa, qattiq ishlang. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, ma’ruzachining xavotir darajasi taqdimotning dastlabki 30-60 soniyasidan so’ng sezilarli darajada pasayib keta boshlaydi. Kirishdan o’tgandan so’ng, asosiy qismda go’yoki “yumshoqroq suzib yurish”ni topishingiz kerak.

- Tinglovchilaringiz bilan ko’z aloqasida bo’ling.

- O’zingizdagi sahna qo’rquvi haqida qayg’urishdan ko’ra tinglovchilaringiz bilan muloqotga e’tiboringizni qarating. Agar siz nutqingizda adashsangiz, tinglovchilarda ham shu hol yuz berishi mumkin.

- Ko’rgazmali qurollardan foydalaning. Ular qiziqishni vujudga keltiradi, e’tiborni sizdan uzoqlashtiradi va o’zingiz haqida kamroq o’ylashga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

6. Stephen E. Lucas, Paul Stob, *The Art of Public Speaking*. Thirteenth edition. McGraw-Hill Education. 2020. 492 pages.
7. Andrew J. DuBrin. *Leadership: Cengage Learnin*. Eighth Edition. 2016. 562 pages.
8. Michael J. Gelb. *Mastering the Art of Public Speaking*. New World Library. 2020. 98 pages.

9. 4.Asilova S.X. (2022). THE ESSENCE OF TEACHING PRIMARY SCHOOL PUPILS TO LOGICAL THINKING IN THE PROCESS OF MATHEMATICS. Экономика и социум, (2-1 (93)), 24-26.
10. Abduraxmonova, N. A. qizi. (2023). BO‘LAJAK BOSHLANG‘ICH SINFLAR O‘QITUVCHILARINING IJODIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 208–211. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/5507>
11. Ochildiyeva Mushtariy, & Parpiyev Odiljon. (2023). BOSHLANG‘ICH TA‘LIM TIZIMIGA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR. QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 1(1), 640–644. <https://doi.org/10.54613/ku.v1i1.666>
12. Xushbaqova Zarnigor Javliyevna, & Odiljon Parpiyev. (2023). BOSHLANG‘ICH SINFLARDA NUTQIY SAVODXONLIKNI RIVOJLANTIRISH. QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 1(1), 645–650. <https://doi.org/10.54613/ku.v1i1.667>
13. Mannonova Muxarramabonu, & Odiljon Parpiyev. (2023). AUDIOLINGVAL METODNING AFZALLIKLARI. QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 1(1), 882–887. <https://doi.org/10.54613/ku.v1i1.749>
14. Toxirjon, U. (2024). BOSHLANG‘ICH SINFLARDA O‘QISHNI YETKAZIB OLIISHGA QIYNALAYOTGAN O‘QUVCHILAR BILAN ISHLASHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH. Integration of Economy and Education in the 21st century, 2(2), 9-13.
15. Umarov Tokhirjon. (2024). PROVISION OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EXTREME SITUATIONS IS SOCIAL. International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Perspectives, 2(2), 1–6. Retrieved from <https://izlanuvchi.uz/index.php/iz/article/view/28>
16. В статье представлена информация о роли педагогики и психологии в повышении качества и эффективности образования, формировании зрелого поколения. Данное научное исследование исследует решающую роль симбиотических взаимоотношений педагогики и психологии в . (2024). YANGI O‘ZBEKISTONDA IJTIMOIIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR, 2(2), 5-12. <https://nuzjournals.uz/index.php/yoiit/article/view/79>
17. Умаров Тохиржон. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ РЕЛИГИЙ. *Yosh Tadqiqotchi Jurnal*, 3(2), 18–25. Retrieved from <https://2ndsun.uz/index.php/yt/article/view/655>
18. Toxirjon, U. (2024). XALQARO O‘QISH SAVODXONLIGINI O‘RGANISH (PIRLS). Integration of Economy and Education in the 21st century, 2(2), 14-17.
19. Умаров, Т. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИГРУШЕК НА ДЕТСКУЮ ПСИХОЛОГИЮ. *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 18-21.