



આ વ્યક્તિઓથી અંતર રાખવામાં જ સમજદારી

દરેક વ્યક્તિ ઈચ્છે છે કે એની જિંદગી શાંત અને તનાવરહિત હોય. જીવનમાં પ્રગતિ કરવાનું પણ બધાં ઈચ્છે છે પરંતુ સવાલ એ છે કે પોતાની લાઈફ આવી કઈ રીતે બનાવી શકાય? મહેનત અને નસીબ- આ બે મહત્ત્વનાં પરિબળો તો છે જ પરંતુ તમારી આસપાસ કેવાં લોકો છે એના પર પણ મોટો આધાર રહેલો છે. તમે વડીલો પાસે ઘણી વાર સાંભળ્યું હશે કે તમારી સંગત જ તમારા જીવનની દિશા અને દશા નક્કી કરે છે. ઘણી વાર આપણા સર્કલમાં એવી વ્યક્તિઓ હોય છે જે આસપાસ એક નેગેટિવિટીનું વર્તુળ બનાવી દે છે. એમની આસપાસ રહીને શાંતિ, સુકૂન અને સફળતાની શોધ કરવા લગભગ નામુમકિન હોય છે. તમે પણ જીવનમાં જો પોઝિટિવ બદલાવ ઈચ્છતાં હો તો આ ખાસ પ્રકારનાં લોકોથી દૂર રહેવામાં જ સમજદારી છે.

જિંદગીમાં આપણે અનેક પ્રકારનાં લોકોને મળીએ છીએ દરેક વ્યક્તિનો સ્વભાવ અલગ હોય છે. જેમાં કેટલાંક સાથે આપણા વાઈબ્સ મળે છે તો કેટલાંક સાથે નથી મળતાં. અલબત્ત, આપણને એ ખબર પડવી જોઈએ કે કયા લોકોથી અંતર રાખવામાં જ સમજદારી અને ભલાઈ છે. વ્યક્તિના જીવનમાં ઘણાં લોકો હોય છે. પરિવાર, સગાંવહાલાં, મિત્રો, પાડોશી, સહકર્મી વગેરે વગેરે... એમાંથી કેટલાંક સારાં તો કેટલાંક ખરાબ, કેટલાંક હિતેચ્છુ તો કેટલાંક ખરાબ ઈચ્છનાર હોય છે. આપણે આપણી આસપાસ કેવાં લોકોનું વર્તુળ બનાવવું તે આપણા હાથમાં છે. જિંદગીમાં ખુશ રહેવા આપણે કેટલીક વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. આ વ્યક્તિઓ છે-

જે હંમેશાં તમારી સરખામણી કરે...

‘અરે, તારી ફેન્ડ તારા કરતાં વધારે હોશિયાર છે’, ‘જો એણે તો આ કરી પણ નાખ્યું પરંતુ તું હજી સુધી કરી નથી શકી’ આવું ઘણી વાર લોકો મજાક મજાકમાં બોલી જાય છે. જે ક્યાંક ને ક્યાંક તમારા મનમાં ઘર કરી જાય છે. આ પ્રકારનાં લોકોને તમારી તુલના કરવામાં બહુ મજા આવે છે. એમનો હેતુ જ તમને

નીચા દર્શાવવાનો હોય છે જેથી તમે પણ તમારે માટે એવું જ વિચારો. જો તમારી આસપાસ પણ આવાં લોકો હોય તો એમને અવોઈડ કરો. ક્યારેક અવોઈડ ન કરી શકો તો પોતાને માટે ચોક્કસ જ સ્ટેન્ડ લો.

જે અન્યોની નિંદા-કૂચલી કરવામાં હોય એક્સપર્ટ...

આ પ્રકારની વ્યક્તિઓ આપણી આસપાસ મોટા ભાગે મળી જ આવે છે. એમને બીજાની બૂરાઈ કરવામાં, કૂચલી કરવામાં બહુ મજા આવે છે પરંતુ એક વાત હંમેશાં યાદ રાખો કે જે રીતે એ લોકો બીજાની ગોસિપ તમારી સાથે કરે છે એટલા જ આનંદથી તમારી નિંદા પણ બીજા સામે કરતાં જ હશે એટલે જિંદગીમાં શાંતિ અને સુખ જોઈતાં હોય તો આવાં લોકોને તમારી લાઈફમાંથી કટ કરી દો.

જે તમારાં સપનાની મજાક ઉડાવતાં હોય...

ઘણાં લોકોને તમારા સપનાની મજાક ઉડાવવાની આદત હોય છે. જો તમે કહો કે ભવિષ્યમાં તમારે મોટું ઘર કે કાર લેવા છે તો એમનું પહેલું રિએક્શન એ જ હશે કે ‘રહેવા દો, તમારાથી થઈ રહ્યું’. ‘તારી હેસિયત જોઈને તો વાત કર.’ આ પ્રકારના ટોક્સિક લોકો કદી તમને કંઈ સારું વિચારવા જ નથી દેતાં. તમે કંઈ સારું પણ કરો તો એમાં ખામી કાઢશે. આવાં લોકોથી જો સમયસર ચેતી ન જાવ તો એ તમને નેગેટિવિટી, ડર, ઈન્સિક્યોરિટી જેવી નેગેટિવ વસ્તુ આપ્યા વિના છોડશે નહિ.

માત્ર પોતાનો હેતુ સાધનાર...

કેટલાંક લોકો તમારી આસપાસ માત્ર ત્યારે જ દેખાશે જ્યારે એમને તમારી મદદ જોઈતી હોય. માત્ર પોતાના મતલબ માટે એ તમારી સાથે સંબંધ રાખે છે. જો તમને એમની જરૂર પડે તો તેઓ ફોન ઉઠાવવાની

તસ્દી પણ લેતાં નથી. આવા મતલબી લોકોને ઓળખતાં શીખો અને શક્ય એટલા એમનાથી દૂર રહો. એમને તમારા ઈમોશન, સ્ટ્રગલ, કશાની પરવા હોતી નથી. આવાં ટોક્સિક લોકો માત્ર તમારી એનર્જી, ટાઈમ અને પૈસા બગાડે છે.

હંમેશાં નેગેટિવ રહેનાર લોકો...

કેટલાંક લોકોની સાથે થોડી વાર બેસવાથી જ બધું નેગેટિવ લાગવા માંડે છે. એવું લાગે છે કે જાણે કોઈએ બધી એનર્જી લઈ લીધી. આવી નેગેટિવ વ્યક્તિઓ બધી બાબતમાં નેગેટિવિટી શોધી લે છે. તેઓ હંમેશા રોદણાં રડે છે, બધી વસ્તુની કાયમ ફરિયાદ કરતાં રહે છે પરંતુ એને બદલવા માટે કોઈ પ્રયાસ કરતાં નથી. એમની સાથે રહેવાથી માત્ર તમારી માનસિક શાંતિ જ ખરાબ થતી નથી પરંતુ જિંદગીને જોવાની તમારી રીત પણ નેગેટિવ બનવા લાગે છે. આથી આવાં લોકોથી અંતર રાખો અને પોઝિટિવ વ્યક્તિઓ સાથે સમય વિતાવો.

અહંકારી લોકો

અહંકારી લોકો માત્ર પોતાના માટે જ વિચારે છે અને બીજાની ભાવનાની પરવા કરતા નથી. એમની સાથે રહેવું મુશ્કેલ થઈ શકે છે અને તમને તનાવ મહેસૂસ કરાવી શકે છે. આવાં લોકોથી દૂરી બનાવી વિનમ્ર અને સહયોગી લોકો સાથે સમય વિતાવો.

જિંદગીમાં આપણે અનેક પ્રકારનાં લોકોને મળીએ છીએ દરેક વ્યક્તિનો સ્વભાવ અલગ હોય છે. જેમાં કેટલાંક સાથે આપણા વાઈબ્સ મળે છે તો કેટલાંક સાથે નથી મળતાં. અલબત્ત, આપણને એ ખબર પડવી જોઈએ કે કયા લોકોથી અંતર રાખવામાં જ સમજદારી અને ભલાઈ છે

ઈર્ષ્યાળુ લોકો

ઈર્ષ્યાળુ લોકો બીજાની સફળતા પર નારાજ થાય છે અને એમને નીચા પાડવાની કોશિશ કરે છે. એમની સાથે રહેવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘટી શકે છે એટલે એમનાથી અંતર જાળવી સકારાત્મક અને ઉત્સાહી લોકો સાથે સમય વિતાવો.

જૂઠું બોલતાં લોકો

જૂઠું બોલનાર અવિશ્વસનીય હોય કે અને તમને દગો આપી શકે છે. એમની સાથે રહેવાથી તમારો વિશ્વાસ ઘટી શકે છે. તમારા જીવનમાં પ્રામાણિક અને વિશ્વસનીય લોકો સાથે સમય વિતાવો.

ચાપલૂસી કરનાર લોકો

ચાપલૂસી કરનાર તમને ખુશ કરવા ખોટી પ્રશંસા કરે છે. એમની સાથે રહેવાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ ઘટી શકે છે.

