

શું

તમે કદી વિચાર્યું છે કે તમે કોઈ મહેફિલ કે મીટિંગમાં તમારો અભિપ્રાય આપો છો તો લોકો તમારા પર ગંભીરતાથી ધ્યાન કેમ આપતાં નથી?

એવું કેમ થાય છે કે તમારા ઉપયોગી અને સારાં સૂચનો પર પણ મોટા ભાગે આંખ આડા કાન કરવામાં આવે છે? શક્યતા એ છે કે સમસ્યા તમારી વાતોમાં નહીં પરંતુ તમારી કેટલીક આદતોમાં છુપાયેલી હોઈ શકે. જે તમારી ઈમેજ બગાડી શકે છે.

ઈજ્જત અને પ્રભાવ આપોઆપ મળી જતાં નથી પરંતુ એ કમાવા પડે છે. જો તમે પણ ઈચ્છતાં હો કે લોકો તમને ગંભીરતાથી લે, તમારા શબ્દોનું વજન સમજે, તમને મહત્વ આપે તો તમારે તમારી ભૂલો ઓળખવી બહુ જરૂરી છે કારણ કે કેટલીક આદતોને કારણે સામેની વ્યક્તિને લાગે છે કે તમે ભરોસાપાત્ર, જવાબદાર, સમજુ નથી. આવી ઈમેજ બની જાય તો એ તોડવી બહુ મુશ્કેલ છે.

મિત્રોથી માંડી વર્કપ્લેસ સુધી આપણી વાતચીત કરવાની રીત, બોડી જેશ્વર જેવી ઘણી બાબતો આપણી ઓવર ઓલ પર્સનાલિટીને બિલ્ડઅપ કરે છે પરંતુ એ જાણ્યા વગર આપણે એનું પુનરાવર્તન કરતા રહીએ છીએ જે આપણી ઈમેજને કમજોર કરી દે છે અને લોકો આપણને હળવાશથી લેવા માંડે છે.

» દરેક બાબતે હા કહેવાની આદત

ઘણાં લોકો વિચારે છે કે જો તેઓ બીજાની બધી વાતો માનશે તો એમને સમ્માન મળશે પરંતુ આ એક મોટી ભૂલ છે. તમે જ્યારે બધાંને ખુશ રાખવાની કોશિશ કરો છો તો લોકો તમને કરજોર માનવા લાગે છે. તમારી 'ના' કહેવાની ક્ષમતા જ એ દર્શાવે છે કે તમે તમારા સમય અને એનર્જીને કેટલું મહત્વ આપો છો. જરૂરી નથી કે તમે બધાં કામ માટે તૈયાર હો, તમારા સમયની કિંમત સમજો અને વિનમ્રતાથી 'ના' પાડતાં શીખો. એનાથી તમારી વાતનું વજન વધશે.

» મોડા પહોંચવું અને વાયદા તોડવા

સમયના પાબંદ હોવું તમારી શિસ્ત અને વિશ્વસનીયતા દર્શાવે છે. તમે મીટિંગમાં હંમેશાં મોડાં પહોંચો છો કે નાના નાના વાયદા પણ પૂરા નથી કરતાં તો લોકો તમને બિનજવાબદાર માની



શું લોકો તમારી વાત ગંભીરતાથી સાંભળતાં નથી?

લે છે. એક એવી વ્યક્તિ કે જેને પોતાના વાયદાની પરવા નથી, એની વાતો કોણ ગંભીરતાથી લેશે? પાંચ મિનિટનું મોડું કેમ ન હોય, એને નજરઅંદાજ ન કરો. હંમેશાં સમય કરતાં પહેલાં પહોંચવાની કોશિશ કરો. જે વચન આપો તેને કોઈ પણ રીતે પૂરું કરો. તમારી આ આદત તમને વિશ્વસનીય બનાવશે.

મોટા ભાગે વર્કપ્લેસ પર એવા લોકોની વાતની કોઈ અહમિયત નથી સમજવામાં આવતી જે કામની ડેડલાઈનને હળવાશથી લે છે કે ઓફિસ આવવાજવાના સમયનું ધ્યાન રાખતા નથી. એવી જ

રીતે સંબંધોમાં પણ સમયની યોગ્ય વેલ્યુ કરવામાં ન આવે તો લોકો ધીરે ધીરે દૂર થવા માંડે છે અને તમને જવાબદારીવાળું કામ સોંપતા નથી.

» જાણ્યા વિના દરેક બાબતે મંતવ્ય આપવું

સોશયલ મીડિયાના આ યુગમાં દરેક વ્યક્તિ દરેક બાબતે પોતાનો અભિપ્રાય આપવા તૈયાર છે પરંતુ જ્યારે તમે કોઈ પણ વિષયની જાણકારી વિના આત્મવિશ્વાસથી બોલો છો અને પછી તમારી વાત ખોટી પડે છે તો તમે તમારી વિશ્વસનીયતા ગુમાવી દો છો. લોકો પછી તમારી વાત સીરિયસલી લેતાં નથી. તમને જે વિશે પૂરતું જ્ઞાન હોય એ વિષય પર જ બોલો. જો તમને ખબર ન હોય બોલ્યા વિના શાંતિથી સાંભળો, ઓછું બોલો.

» તમે લોકોને ખુશ કરવાની કોશિશ કરો છો

બધાંને ખુશ કરવાની કોશિશ મોટા ભાગે લોકોને ગંભીરતાથી ન લેવાનું કારણ બને છે. જો તમે સવાલો નથી કરતા, શાંતિ જાળવી રાખવા બધાં સાથે સહમત થાવ છો તો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ અને વિશ્વસનીયતાની ઊણપ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

» સ્ટેન્ડ નથી લેતા

જો તમે પણ એ લોકોમાં છો જે પોતાની વાત પર સ્ટેન્ડ લઈ શકતાં નથી અથવા બીજા કંઈ કહે તો સમજ્યા- વિચાર્યા વિના એની વાત માની લો છો અને સમયસંજોગો પ્રમાણે તમારા અભિપ્રાય બદલતાં રહો છો

તો લોકો તમને ભરોસાપાત્ર માનવાનું છોડી દે છે અને અગત્યની બાબતોમાં તમારો ઓપિનિયન લેવાનું જરૂરી સમજતાં નથી.

» અયોગ્ય બોડી જેશ્વર

વાત કરતી વખતે તમારા બોડી જેશ્વર પર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ. એનાથી તમે કોન્ફિડન્ટ, ઓવરકોન્ફિડન્ટ કે ઓછા કોન્ફિડન્ટ દેખાઈ શકો છો. વાત કરતી વખતે તમારા ચહેરા કે હાથ, બોડી જેશ્વરથી ડર દેખાય તો પણ લોકો તમને સીરિયસલી લેતાં નથી.

» તમે જવાબદારીથી બચો છો કે દોષારોપણ કરો છો

જ્યારે ભૂલ થાય ત્યારે પણ જવાબદારી લેવી પરિપક્વતા અને નેતૃત્વનું પ્રતીક છે. જો તમે અન્યોને દોષ આપો છો, બહાનાં બતાવો છો કે ભૂલો સ્વીકારતાં નથી તો લોકો તમારી પ્રામાણિકતા કે દબાણ સહન કરવાની ક્ષમતા પર સવાલ કરી શકે છે. ભૂલ સ્વીકારવાથી તમને સન્માન મળે છે.

» સતત ફરિયાદ કરવી અને નેગેટિવિટી ફેલાવવી

કોઈ પણ વ્યક્તિ સતત ફરિયાદ કરનાર પાસે બેસવાનું ઈચ્છતી નથી. જો તમારી વાતમાં માત્ર કામ બાબતે રડવું, નસીબનો વાંક કાઢવો કે અન્યોની બૂરાઈ સામેલ હોય તો લોકો ધીરે ધીરે તમારાથી અંતર જાળવવાનું શરૂ કરી દેશે.

» દરેક બાબતે મસ્તી કરવાની આદત

જો તમારી પણ ખાસ કરીને વર્ક પ્લેસ પર એ આદત હોય કે કોઈ વાત કરે ત્યારે તમે હંમેશાં મસ્તી-મજાક કરવાના મૂડમાં રહો છો તો સામેની વ્યક્તિને લાગશે કે આ તો દરેક વાત મજાકમાં જ ઉડાવી દે છે. લોકો તમને ગંભીર બાબતો જણાવવા માટે ભરોસાપાત્ર સમજતાં નથી. સારા શ્રોતા બનવું પણ જરૂરી છે.



ઈજ્જત અને માન આપોઆપ મળી જતાં નથી પરંતુ એ કમાવા પડે છે. જો તમે પણ ઈચ્છતાં હો કે લોકો તમને ગંભીરતાથી લે, તમારા શબ્દોનું વજન સમજે, તમને મહત્વ આપે તો તમારે તમારી ભૂલો ઓળખવી બહુ જરૂરી છે કારણ કે કેટલીક આદતોને કારણે સામેની વ્યક્તિને લાગે છે કે તમે ભરોસાપાત્ર, જવાબદાર, સમજુ નથી