



ક

હેવાય છે કે તમારું એક પોશ્વર હજાર શબ્દો બરાબર હોય છે. કદાચ એટલે જ ઘણી વાર બોલ્યા વિના જ આપણી બોડી લેન્ગવેજ ઘણું બધું કહી જાય છે. એ તમારા મનની વાત જ સામેની વ્યક્તિ સુધી નથી પહોંચાડતી પરંતુ તેની વ્યાપક અસર તમારી પર્સનાલિટી, સંબંધો અને તમારી કરિયર પર પણ પડે છે. ઓફિસમાં તમે અન્યો સાથે કેવું વર્તન કરો છો એની સાથે સાથે તમારી બોડી લેન્ગવેજની પણ સહકર્મચારીઓ સાથેના સંબંધ પર વ્યાપક અસર પડે છે.

ઘણી વાર તમારી બોડી લેન્ગવેજ એવી હોય છે કે જે જોઈને સામેની વ્યક્તિ ખોટો અર્થ કરે છે અને એનાથી તમારી પ્રોફેશનલ ઈમેજ પણ ખરાબ થાય છે. એટલું જ નહિ, તમારી કરિયર પર પણ ખૂબી અસર પડી શકે.

ઓફિસમાં મોટા ભાગે તમે તમારું કામ કે ટાસ્ક પૂરાં કરવા પર જ ધ્યાન આપો છો. બોડી લેન્ગવેજ પર બહુ ઓછા લોકો ધ્યાન આપે છે. તમે તમારું કામ ગમે એટલું સારું કરતાં હો, સકસેફુલ કરિયર માટે બોડી લેન્ગવેજ પર પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. સ્પીકિંગ સ્ટિલ્સની જેમ જ બોડી લેન્ગવેજ પણ વધારે પ્રોફેશનલ બિહેવિયર અને લુક આપે છે. આવો જોઈએ કેટલીક બોડી લેન્ગવેજ મિસટેક્સ જે તમારે ઓફિસમાં ન કરવી જોઈએ.

ફેશિયલ એક્સપ્રેશનમાં ઉદાસી દેખાવી

આપણે બધાં જ ક્યારેક ને ક્યારેક આપણી પર્સનલ લાઈફમાં અપડાઉન જોઈએ છીએ પરંતુ એની જાણ ઓફિસમાં ન થવી જોઈએ. જ્યારે તમને ઘરમાં કે ઓફિસમાં પ્રોબ્લેમ હોય તો તમે સારું ફીલ કરતા નથી અને ખુશ દેખાતા નથી. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પર્સનલ લાઈફમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતી હોય ત્યારે એ ઓફિસમાં પણ અપસેટ દેખાય છે. તેના ફેશિયલ એક્સપ્રેશનમાં હંમેશાં એક ઉદાસી કે પછી ગુસ્સો દેખાય છે. આવો નેગેટિવ એક્સપ્રેશનવાળો ચહેરો જોઈ આસપાસનાં લોકોના મનમાં પણ એક નકારાત્મક ભાવના વિકસિત થાય છે. ક્યાં તો તેઓ તમારાથી દૂર રહે છે અથવા તમને કમ્ફર્ટબલ ફીલ

ઓફિસમાં બોડી લેન્ગવેજ સંબંધિત ભૂલો ન કરો

કરાવવાની કોશિશ કરો છે. આથી કોશિશ કરો કે જ્યાં સુધી તમે ઓફિસમાં હો ત્યાં સુધી તમારી પર્સનલ લાઈફમાં શું ચાલી રહ્યું છે એની જાણ તમારા બોસ કે કો-વર્કસને ન થવી જોઈએ. કો-વર્કસને સ્માઈલ આપો, હાથ-હલો કહો.

ખભા ઝુકાવી રાખવા

ખભા ઝુકાવી રાખવાને થાકી જવા અથવા હાર સ્વીકારવાનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. જ્યારે ઓફિસમાં તમારા ખભા ઝુકેલા હોય તો એનાથી તમારામાં એનર્જી નથી એવો અંદાજ લગાડવામાં આવે છે. તમને ઓફિસનાં કામની પરવા નથી, ઈન્ટરેસ્ટ નથી, તમે કામને સીરિયસલી લેતા નથી એવી ઈમ્પ્રેશન પડે છે. તમારા ઝુકેલા ખભા ઓફિસમાં તમારી નેગેટિવ છબી ઊભી કરે છે. આથી હવે જ્યારે

બોસ કે કલીગ સાથે વાત કરો તો સાવધ રહો. એમની વાત ધ્યાનથી સાંભળો. પુરશીમાં આગળ થોડા સરકી, વચ્ચે વચ્ચે માથું હલાવતાં રહી તમે એમની વાત ધ્યાનથી સાંભળો છો એ બતાવો. હા, જરૂર કરતાં વધારે, વારંવાર માથું હલાવવાથી એવું પણ લાગી શકે કે તમે દેખાવ કરો છો અથવા બહુ નર્વસ છો. એનાથી પણ તમારે બચવું જોઈએ.

બહુ નજીક જઇ વાતો કરવી

જ્યારે તમે ઓફિસમાં કોઈ એકલી વ્યક્તિ અથવા ગ્રુપ સાથે વાત કરતાં હો તો તમારે એ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારા અને એમની વચ્ચે પૂરતું અંતર હોય. એકદમ નજીક જઈ વાત કરવી સારું માનવામાં આવતું નથી. આ આદત તમારી પ્રોફેશનલ ઈમેજ જ નહીં પરંતુ તમારી પર્સનલ



ઈમેજને પણ નુકસાન કરે છે. એકદમ નજીક જવાથી સામેની વ્યક્તિ તમારે વિશે ખોટો ખ્યાલ બાંધી શકે છે. બીજી એક વાત પણ જરૂરી છે જ્યારે કોઈ તમારી સાથે વાત કરવા આવે તો કામ ચાલુ રાખવાને બદલે એમના પર ધ્યાન આપો. જો તમે કમ્પ્યુટર, લેપટોપ પર કામ કરતાં હો કે કંઈ વાંચીલાખી રહ્યાં હો તો એ બંધ કરી વાતચીત કરો. જો તમારું કામ બહુ અર્જન્ટ કે મહત્વનું હોય તો એમને જણાવી થોડી વાર પછી આવવાનું કહી શકાય. આ ઉપરાંત બહુ નજીક જઈ અત્યંત ધીરેથી વાત કરવાથી કે કાનાફૂસી કરવાથી પણ નેગેટિવ ઈમ્પ્રેશન પડી શકે છે.

આઈ કોન્ટેક્ટના

મહત્વને ન સમજવું

આઈ કોન્ટેક્ટ બહુ જરૂરી છે. જ્યારે કોઈ તમારી સાથે વાત કરતું હોય ત્યારે તમારે એની આંખમાં જોઈ વાત કરવી જોઈએ. કહેવાનો અર્થ એ છે કે આઈ કોન્ટેક્ટ પ્રોપર રાખવો જોઈએ. આઈ કોન્ટેક્ટ ન કરવાથી સામેવાળી વ્યક્તિને લાગે છે કે તમે એને નિગલેક્ટ કરો છો. એનાથી તમારી પ્રોફેશનલ ઈમેજ બગડે છે. અલબત્ત તમારે આઈ કોન્ટેક્ટ કરવાનો છે. ઘૂરકી ઘૂરકીને જોવાનું નથી. આની સૌથી સારી રીત એ છે કે વાતચીત કરતી વખતે 3-5 સેકન્ડ સુધી સામેવાળાની આંખમાં જુઓ પછી નજર હટાવી લો. ત્યાર બાદ ફરી 3-5 સેકન્ડ આઈકોન્ટેક્ટ રાખો.

જ્યારે લોકો નજરથી નજર મેળવી વાત કરતા નથી ત્યારે એનાં બે કારણો હોઈ શકે છે. ક્યાં તો તેઓ શરમાઈ રહ્યાં છે અથવા જુદું બોલે છે. કલિગથી મોં છુપાવવું, બોસથી આઈ કોન્ટેક્ટ ન કરવો તમારી પર્સનાલિટી પર ખરાબ અસર કરે છે.

વાતો દરમ્યાન હાથોની વધુ પડતી મુવમેન્ટ

ઘણાં લોકો વાતચીત કરતી વખતે આઈ કોન્ટેક્ટનો બેઝિક નિયમ તો ફોલો કરે છે પરંતુ તેમના હાથ કંઈક ને કંઈક કરતા રહે છે. ક્યાં તો તેઓ આંગળીના ટાયકા ફોડતા હોય છે કે કોઈ વસ્તુ સાથે રમતાં હોય છે. આજકાલ તો અકારણ મોબાઈલનો સ્ક્રિન સ્વાઈપ કરતા રહે છે. આ બોડી લેન્ગવેજથી એ ઈમ્પ્રેશન પડે છે કે મને તમારી વાતોમાં ખાસ કોઈ રસ નથી. હાથોની જરૂર કરતાં વધારે મુવમેન્ટ એ પણ બતાવે છે કે તમારામાં ધૈર્ય અને ફોકસની ઊણપ છે.

અદબ વાળી વાત કરવી

જ્યારે બોસ કે બીજા કલીગ્સ તમારી સાથે વાત કરતાં હોય ત્યારે તમે અદબવાળી ઊભા હો તો એનો અર્થ એ કે તમે રિફ્રેસીવ મુદામાં છો અને વાતચીતમાં ઈન્ટરેસ્ટ નથી લેતાં. બોસ સાથે વાતચીત કરતી વખતે ટટ્ટાર બેસો કે ઊભા રહો. તમારા ખભા અને હાથ રીલેક્સ હોવા જોઈએ. જો તમે ઊભા હો તો બન્ને હાથ શરીરની આગળની બાજુ રાખો. બેઠાં હો તો પુરશીના હાથ પર રાખો.

વારંવાર ટાઈમ જોવો

શક્ય છે કે તમારે ઓફિસમાં કોઈ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરવાનું હોય કે તમારું કામ પૂરું ન થયું હોય, તમારી કોઈ મીટિંગ હોય અને તમે વારંવાર સહકર્મીઓ વચ્ચે બેસીને ઘડિયાળ જોતાં હો. તમારે આવું ન કરવું જોઈએ કારણ કે એનાથી કલીગ્સને લાગે છે કે તમે એમનાથી બહુ કંટાળી ગયાં છો અને અહીંથી છટકવાની રાહ જોઈ રહ્યાં છો. જો તમે ખરેખર ઉતાવળમાં હો કે તમારું કોઈ ઓફિસ વર્ક પેન્ડિંગ હોય તો કલીગને પહેલેથી જ એ વિશે જણાવી દો. થોડો સમય એમની સાથે વિતાવ્યા બાદ તમે એક્સક્યુઝમી કહી ઊઠી શકો. બધાં વચ્ચે બેસી વારંવાર સમય ન જોતાં રહો.

બોડી લેન્ગવેજ સંબંધિત આ બેઝિક સાવધાની સાથે તમારે એ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારા ચહેરા પર સ્મિત રહે.