

मी , मुलाखत आणि देहबोली

स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणारा विद्यार्थी प्री, मेन्स पास होऊन मुलाखतीच्या तयारीला लागतो. तांत्रिक अभ्यासाबरोबरच त्याने देहबोलीचा अभ्यास ही करणे तितकेच महत्वाचे. स्पर्धापरीक्षेची तयारी करणारा विद्यार्थी असो वा बाकी कोणत्याही क्षेत्रातील विद्यार्थी असो , नोकरी मिळवायची म्हणाले कि मुलाखत आलीच. स्वतःचा व्यवसाय करणार असेल तरी हि कधी ना कधी वेगळ्या स्वरूपात मुलाखतीस तोंड द्यावे लागतेच. कोणी ही मुलाखत चुकवू शकत नाही. आपल्या शिक्षण पद्धतीत लेखी परीक्षेस जास्त महत्त्व दिले गेले असल्यामुळे विद्यार्थी तोंडी परीक्षेस नेहमी घाबरतात.

कदाचित प्रत्यक्ष नोकरी साठीची मुलाखत द्यायची वेळ येते तेंव्हा पर्यंत विषयाचे ज्ञान पूर्ण मिळवलेले असते परंतु ऐन वेळेच्या ताणामुळे आपले शब्द आणि देहबोली विसंगत होते. मुलाखतीचा ताण कळत नकळत त्यांच्या देहबोलीतून व्यक्त होतो आणि मुलाखत घेणारे नेमके हेच टिपतात . सदर लेखात प्रामुख्याने मुलाखतीस जाताना, मुलाखत देताना आपला आत्मविश्वास प्रकट करणारी देहबोली कशी असावी हे पाहणार आहोत.

प्रवेश – आवारात

मुलाखतीच्या हॉल मध्ये प्रवेश करण्याआधीच मुलाखत सुरु झालेली असते. मुलाखत घेणारी मंडळी कोठून तुमचे निरीक्षण करत असतील सांगता येत नाही. त्यामुळे आवारात प्रवेश केल्यापासून च मुलाखतीची प्रक्रिया सुरु झाली असा भाव मनात असणे महत्वाचे. नीट गाडी पार्क करून आपली फाईल अथवा बॅग घेऊन आत्मविश्वासाने चालले पाहिजे. गाडी पार्क करून बॅग मधील किंवा फाईल मधील कागद पत्रे चाळत बसणे हे गोंधळाचे लक्षण आहे. गडबडीत,घाईघाईने चालून श्वासाची गती वाढवून घेऊ नये .

प्रवेश -- मुख्य कार्यालयात

मुख्य कार्यालयात गेल्यावर सर्वप्रथम रेजिस्ट्रेशन करावे नंतर जेथे उमेदवार जेथे बसले आहेत तेथे व्यवस्थित , शांतपणे बसावे. दोन्ही पाऊले जमिनीवर टिकलेली असावीत .अशा पद्धतीने बसणे तुमचा आत्मविश्वास दर्शविते. आरामखुर्चीत बसतो त्यापध्दतीत खुर्चीत बसू नये .पाय पसरलेले किंवा हात बाजूच्या खुर्चीवर लांब पर्यंत ठेवला गेला तर तुम्ही घमैंडखोर किंवा बेफिकीर आहेत असा त्याचा अर्थ निघतो . आपल्याबरोबर खूप साऱ्या वस्तू , मोठ्या बॅग्स मुलाखतीस जाताना बरोबर नेऊ नये. आपल्याला बोलावले गेले कि उठताना काही वस्तू पडणार नाहीत ह्याची काळजी घेतली पाहिजे, आपल्याबरोबरचे सामान सावरत वेळ गेला असे व्हायला नको. इतर जण काय करत आहेत हे पाहणे किंवा त्यांची चौकशी करणे टाळावे. वारंवार आपला नंबर कधी येणार ह्याची चौकशी काउंटर वर असलेल्या व्यक्ती कडे करू नये. अशी चौकशी उतावीळपणा सिद्ध करते.

मुलाखतीच्या वेळेस कसे बसावे ?

मुलाखतीसाठी खुर्चीत खूप पुढे झुकू नये किंवा निवांत मागे टेकू नये .म्हणून बसताना पाठीचा कणा ताठ असावा. आपण ताण घेऊन बसलो आहोत असे भासू नये.

दोन्ही पायाचे तळवे पूर्णपणे जमिनीला टेकलेले असावेत. पायाची बोटे टेकली आहेत आणि

उचललेल्या टाचा अस्थिर वृत्ती किंवा काही गोष्टी लपविण्याची वृत्ती दर्शवितात. दोन्ही पाय एकमेकांवर ठेवून मुलाखतीच्या वेळेस किंवा वरिष्ठांसमोर बसणे हे उद्दटपणाचे लक्षण आहे.

हातामध्ये असलेली सुटसुटीत फाईल जी तुम्ही दाखवणार आहेत ती समोरच्या टेबलवर ठेवावी.

मांडीवर कोणतीही फाईल घेऊन बसू नये. हाताची घडी घालून बसल्यास तुम्ही समोरच्याचे ऐकण्यास तयार नाही हा अर्थ समोरची व्यक्ती घेते..म्हणून हाताची घडी किंवा हात एकमेकांवर ठेऊन ,हाताची बोटे एकमेकात गुंफवून बसणे अयोग्य .

बॅग अथवा काही सामान बरोबर असू नये.अन्यथा आपले लक्ष मधून अधून सामनाकडे जाते.

मुलाखत झाल्यानंतर बाहेर पडताना सामान,बॅग उचलण्यात गडबड होऊ शकते. मोबाईल मुलाखतीच्या वेळेस आपल्याबरोबर नसलेला उत्तम, बरोबर असल्यास स्विच ऑफ मोडवर ठेवावा.

मिरर

देहबोली चा खरा उपयोग मुलाखतीस प्रत्यक्ष सामोरे जाताना करायचा आहे. मुलाखत घेणाऱ्या व्यक्तीच्या देहबोलीचे एक दोन वेळेस अनुकरण करावे.(आरश्यात मिळते त्याप्रमाणे) . अशाने कंपनीची शिस्त,पद्धत आपण अंगीभूत करू शकतो असे आपण दाखवत असतो. देहबोली च्या भाषेत ह्याला " मिरर" म्हणतात. त्यामुळे आपण त्यांच्या टीम मध्ये फिट बसतो असं मुलाखत घेणाऱ्यास वाटते.

मुलाखत पूर्ण झाल्यानंतर बाहेर कसे पडावे ?

मुलाखती मध्ये विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांची उत्तरे देताना आपण विद्यार्थी आहोत हे विसरून ,कंपनी मधील कर्मचारी किंवा प्रशासकीय अधिकारी आहोत हा भाव मनात हवा. तुम्हाला येणाऱ्या प्रश्नाची उत्तरे आत्मविश्वासाने द्या. सत्यपरिस्थितीला मिळते जुळते तुमचे बोलणे अधिक परिणामकारक होईल. अती आदर्शवाद घातक ठरू शकतो. तुम्ही जसे आहेत तसे दाखवा म्हणजे देहबोली विसंगत होणार नाही . मुलाखत पूर्ण झाल्यानंतर आपले सर्व सामान शांतपणे गोळा करून ,सावकाश खुर्चीतून उठावे .चेहऱ्यावर हास्य आणि होकारार्थी मान थोडी हलवून बाहेर पडावे. तत्पूर्वी ज्यांनी मुलाखत घेतली त्यांना किमान हस्तांदोलन करणे आवश्यक. त्याच बरोबर मुलाखात घेतल्या बदलचे त्या व्यक्तींसाठी मनात आभाराचे भाव असावेत. "थँक यु " म्हणून बाहेर पडताना मुलाखत घेणाऱ्यांची देहबोली समजते का जरूर पाहावे . मुलाखतीच्या वेळेस बसताना खुर्चीची जागा थोडीफार बदलली गेली असली तर बाहेर जाताना खुर्ची जागेवर ठेवावी. खुर्चीचा आवाज होणार नाही ह्याची काळजी घ्यावी.

तसेच सगळ्या बरोबर उत्तरे दिल्या बद्दलचे विचार मनात असावेत. जसा भाव मनात असतो तोच चेहऱ्यावर दिसतो, देहबोलीद्वारा प्रकट ही होत असतो . रूमच्या बाहेर जाईतोपर्यंत तुमचे निरीक्षण कोणी ना कोणी करत असते. त्यामुळे सकारात्मक विचारांची तुमची जातानाची देहबोली कदाचित जास्त मार्क्स देऊन जाईल.

हस्तांदोलन

नोकरी साठी मुलाखत असो वा अन्य व्यावसायिक मिटींग्स असो हस्तांदोलन हे पर्यायाने आलेच. हस्तांदोलन कसे केले जाते ह्या वरून समोरील व्यक्ती कशी आहे हे जाणकार माणूस ओळखू शकतो.तसे पहिले तर काही क्षणासाठी होणारे हस्तांदोलन हा एक औपचारिकतेचा भाग आहे ,परंतु हेच हस्तांदोलन आपल्याला समोरच्या माणसाच्या स्वभावाची ओळख करून देणारे ठरते. जाणीवपूर्वक हस्तांदोलन चा सराव करून मुलाखतीस जायला हवे, घट्ट हस्तांदोलन करणारी व्यक्ती अधिकार गाजवणारी असते . कळत न कळत हात हातात देणारी, हस्तांदोलन करून पटकन हात मागे घेणारी व्यक्ती मैत्रीपूर्ण संबंध ठेवणारी नसते, पटकन आपलीशी होत नाही, बुजरी असते. हस्तांदोलन करण्यापूर्वी मोबाईल ,चावी,पेन सारख्या गोष्टी डाव्या हातात घ्यावयाच्या आणि आपला तळहात पूर्णपणे समोरच्या च्या तळहाताशी स्पर्श करेल ह्या पद्धतीत शेक हॅन्ड करावे. हाताची पकड फार घट्ट किंवा फार सैल असू नये. दोघांचे हात जमिनीला लम्ब असावेत. दोघांचे अंगठे समांतर राहावेत. व्यावसायिक मिटींग्स मध्ये स्त्री पुरुष असं भेद नसतो. त्यामुळे व्यवसाय करणारी स्त्री आहे म्हणून हस्तांदोलन न करणे किंवा मुलखत घेणारी स्त्री आहे म्हणून तिच्या नजरेला नजर न मिळवणे हे योग्य नाही.

देहबोलीच्या अशा काही टिप्स आपल्याला यशस्वी होण्यास नक्कीच उपयोगी ठरतील यात तिळमात्र शंका नाही. So conclusion is :- Success is simple. Do what's right, the right way, at the right time. Thank you.

प्राचार्या शिल्पा देगांवकर.
princianf@gmail.com