

T.A. શીખો જિંદગી જીતો



ડો. જિતેન્દ્ર અદિયા એમ.ડી.
રાજીવ ભલાણી

RUDRA PUBLICATION

Publisher • Distributor • Exporter

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market. Off. C.G. Road,
Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.

Ph. : 079-26447393 M : 098259 25947

email : tejascreative1@rediffmail.com

www.rudrapublication.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

T.A. શીખો જિંદગી જીતો
ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા અને રાજીવ ભલાણી

Copyright @ Dr. Jeetendra Adhia & Rajiv Bhalani

All Rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner

1st Edition - 1 March, 2011

Rs. 100/-

: Illustrations :
Satpalsingh Chhabda

: Design & Layout :
Manu Patel
9898390057

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Ahmedabad
www.adhiamindpower.com

In Collaboration with
RichLife Systems
Ahmedabad, India
Phone : 90339 55502
www.rajivbhalani.com

સપ્રેમ ભેટ

સ્નેહીશ્રી,

આ પુસ્તક આપણને જિંદગી જીતવાનાં
શ્રેષ્ઠ અને અસરકારક હથિયાર આપે છે,
અને એ હથિયારનો ઉપયોગ પણ શીખવે છે.
ખૂબ આશા અને વિશ્વાસ સાથે
આ ભેટ અર્પણ કરું છું.
ઉપયોગ કરજો. શુભેચ્છાઓ...

ડો. જિતેન્દ્ર અટિયા

અનેક એવોર્ડથી સન્માનિત ડો. જિતેન્દ્ર અટિયા રાજકોટ ગુજરાતના વતની છે. તેઓ મેડિકલ ડોક્ટર (એમ.ડી.) છે. ત્રીસ વર્ષ સુધી તેમણે મેડિકલ ક્ષેત્રમાં જુદા-જુદા પદ ઉપર તબીબી સેવાઓ આપી છે. હવે તેઓ એક જુદા ફિલ્ડમાં કાર્યરત છે. તે ફિલ્ડ છે માઇન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ. આ ટ્રેનિંગની શરૂઆત તેમણે ૧૯૯૧માં શરૂઆત કરી અને ફક્ત ભારતભરમાં જ નહિ પણ દુનિયાના ઘણા જગ્યાએ તેમણે આ જ્ઞાનને ફેલાવી દીધું છે.

તેઓએ માઇન્ડ પાવર ઉપરાંત મેમરી, રિલેશનશિપ, એન.એલ.પી, મોટીવેશન, લીડરશિપ, ડિપ્રેશન જેવા બીજા અસંખ્ય વિષયોમાં પણ પ્રોગ્રામો અને પુસ્તકો સમાજને આપ્યા છે. તેઓએ ભારતનાં બહાં શહેરો ઉપરાંત માઇન્ડ પાવર પ્રોગ્રામ-બેંગલોર, હોંગકોંગ, ગોળ્ડાઉ (ચીન), એન્ટવર્પ (બેલ્જિયમ), કંપાલા, જહોનીસબર્ગ, લેનેસિયા, લંડન, ન્યુયોર્ક, શિકાગો, લોસ એન્જલસ, ડલાસ, રાલે, ઓરલેન્ડો, ટેમ્પા, સન ડિયાગો, ન્યુ જર્સી, સાન્તા મારીઆ તથા ટોરેન્ટોમાં કરેલ છે.

તેઓએ ભારતમાં રીલાયન્સ ટેલીકોમ, બીરલા ગ્રુપ, જી.એસ.એફ.સી., જી.એન.એફ.સી., ગુજરાત મેરીટાઇમ બોર્ડ, ક્રીભકો, સૂર્યા રોશની લિમિટેડ, રાષ્ટ્રીયકૃત બેંકો તેમજ કો-ઓપ. બેંકો, ઇન્ડિયન રેયોન, સુગ્ગલોન, હરે ક્રિષ્ના એક્સપોર્ટ, રામકૃષ્ણ એક્સપોર્ટ, જે. બી. ડાયમંડ, ગોધાણી જેમ્સ, ભવાની જેમ્સ, રેમન્ડ વૂલન, એલ.આઈ.સી. ઓફ ઇન્ડિયા, ઇન્દ્રપ્રસ્થ ગેસ લિમિટેડ, સુન્દરમ્ મલ્ટીકેપ લિમિટેડ આવી અસંખ્ય કંપનીઓ ઉપરાંત ગુજરાત પોલીસ ડિપાર્ટમેન્ટ, ગુજરાત એગ્રિકલ્ચર ડિપાર્ટમેન્ટ, ઇન્કમ ટેક્સ ડિપાર્ટમેન્ટ, તીહાર જેલ, નવસારી જેલ અને રિઝર્વ બેંક ઓફ ઇન્ડિયા, એવી અસંખ્ય સરકારી સંસ્થાઓમાં કાર્યક્રમો આપેલ છે.

તેઓએ ઘણાં બહાં પુસ્તકો સમાજને અર્પણ કર્યાં છે અને જેમાંથી મોટાભાગનાં પુસ્તકો બેસ્ટ સેલરની યાદીમાં સ્થાન પામ્યાં છે, જેમાં “પ્રેરણાનું ઝરણું” પુસ્તક ૨૦૦૦ની સાલથી ટોપ સેલિંગ ચાર્ટમાં રહ્યું છે, જે સાત ભાષામાં ઉપલબ્ધ છે. તે ઉપરાંત તેમણે ઘણીબધી ઓડિયો સીડી, ઓડિયો બુક, ડીવીડી અને આર્ટ્સ પણ લોકોના હિતાર્થે મૂકેલા છે. તેઓ ગુજરાતનું નંબર-૧ સમાચાર પત્ર “દિવ્ય ભાસ્કર”ના નિયમિત કોલમિસ્ટ છે.

તેમનું ડ્રીમ, “માઇન્ડ ટ્રેનિંગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ” અમદાવાદમાં શરૂ થઈ ચૂક્યું છે, જેમાં તેઓના ઉપરના બહાં જ વિષયો ઉપર પ્રોગ્રામો ચાલે છે. તેમનો સૌથી લોકપ્રિય વર્કશોપ “ચેન્જ થોર લાઇફ” છે. તેઓનું સૌથી મોટું સ્વપ્ન માઇન્ડ યુનિવર્સિટીનું સર્જન કરવાનું છે.

રાજીવ ભલાણી

કારકિર્દીનાં શરૂઆતનાં દસ વર્ષ ભાવનગરમાં એડવર્ટઇઝિંગ અને કમ્યુનિકેશન ક્ષેત્રે વ્યવસાય કર્યા બાદ રાજીવ ભલાણી છેલ્લાં દસ વર્ષથી અમદાવાદમાં સ્થાયી થયા છે. તેઓ એન.એલ.પી. પ્રેક્ટિશનર હોવા ઉપરાંત હિપ્નોથેરાપિસ્ટ અને ટાઇમલાઇન થેરાપિસ્ટ છે. મનની અગાધ શક્તિઓ પર સંશોધન અને અભ્યાસમાં ઊંડો રસ ધરાવતા રાજીવ ભલાણી કુશળ મોટીવેશનલ ટ્રેનર પણ છે. આર્થિક સમૃદ્ધિ માટે મનની શક્તિઓ તથા લો ઓફ એટ્રેક્શનનો પ્રેક્ટિકલ ઉપયોગ કરવાની તાલીમ આપતા તેમના ‘રિચ લાઇફ’ વર્કશોપ અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, સુરત, ભાવનગર, મુંબઈ, પૂના, સોલાપુર, હૈદરાબાદ, રાયપુર, ભુવનેશ્વર સહિત અનેક શહેરોમાં અવારનવાર યોજાતા રહે છે.

રાજીવ ભલાણીનું ‘રિચ લાઇફ’ પુસ્તક ખૂબ જ લોકપ્રિય થયું છે. પુસ્તક તરીકે પ્રકાશિત થતાં પહેલાં એણે દિવ્ય ભાસ્કરની કળશ પૂર્તિમાં ‘રિચ લાઇફ’ લેખમાળા તરીકે લાખો વાચકોની ચાહના પ્રાપ્ત કરી છે. વ્યક્તિ પોતાના મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરીને જીવનને સુખી અને સાર્થક બનાવી શકે તેવી તાલીમ તેઓ ખૂબ જ સરળ અને અસરકારક રીતે આપે છે. તેમનો નવો ‘રાજમાર્ગ’ કોર્સ લોકપ્રિય થતો જાય છે. પોતાના અવાજના જાદુ દ્વારા લોકોને મનની ઊંડી અર્થજગત અવસ્થાની સફર કરાવવાના તેમના કૌશલ્યથી પણ તેઓ લોકપ્રિય છે. રાજીવ ભલાણીએ ‘મન અને જીવન’, ‘વિઝ્યુલાઇઝેશન’ અને ‘સાત પગલાં સફળતાનાં’ પુસ્તકો જાણીતા લેખક અને મોટીવેશનલ ટ્રેનર ડો. જિતેન્દ્ર અટિયા સાથે સહલેખક તરીકે લખ્યાં છે, જે બહોળા પ્રમાણમાં વંચાર્થ રહ્યાં છે અને હિન્દીમાં પણ અનુવાદિત થયાં છે. ડો. અટિયા સાથે વિદેશોમાં રહીને અનેક વિશેષજ્ઞો સાથે જ્ઞાનના આદાન-પ્રદાનનો તથા શોધ-સંશોધનનો પણ તેમને લાભ મળ્યો છે.

તેમણે મનની શક્તિઓનો પરિચય આપતા ‘માઇન્ડ પાવર ઇન્સ્ટન્ટ’ તથા ‘મન અને સ્મરણ’ પુસ્તકો લખ્યાં છે. તેમની ‘મની વિઝ્યુલાઇઝેશન’ અને ‘મની વ્યુમિન્ટ’ નામની ઓડિયો સીડી પણ ખૂબ જ લોકપ્રિય થઈ છે. આ ઉપરાંત તેમણે માઇકલ લોસિયરના ઇન્સ્ટરનેશનલ બેસ્ટ સેલર પુસ્તક ‘લો ઓફ એટ્રેક્શન’ તથા સો વર્ષથી વિશ્વના મહાન ધનિકો સહિત કરોડો લોકોને સમૃદ્ધિનો રાહ ચીંધનાર વાલેસ વોલ્ટરના ક્લાસીક પુસ્તક ‘ધ સાયન્સ ઓફ ગેટિંગ રિચ’ને ગુજરાતીમાં સુંદર રીતે રજૂ કર્યાં છે. સરળ શૈલીના લેખક અને અસરકારક ટ્રેનર તરીકે રાજીવ ભલાણી ખૂબ સારો આવકાર પામ્યા છે.

આભાર...

...અમારા પરિવારોનો કે જેમણે અમારી તમામ સગવડતાઓ સાચવી પુસ્તક લખવાના કપરા કામને સહેલું બનાવ્યું.

...તેજસ પટેલ અને મનુ પટેલનો કે જેમણે આનંદપૂર્વક સતત દોડધામ કરીને આ પુસ્તકને ટૂંકા ગાળામાં પ્રકાશિત કરવામાં મદદ કરી.

...રૂપાલી બુક સ્ટોર (અમદાવાદ), ગજાનન બુક સ્ટોર (સુરત), કિતાબઘર (ભાવનગર), બુકશેલ્ફ (અમદાવાદ), ગુજરાત પુસ્તકાલય સહકારી સહાયક મંડળ લી. (અમદાવાદ), અજય પબ્લિકેશન (અમદાવાદ). જેવા અમારા આ ડિસ્ટ્રિબ્યુટર્સનો કે જેમણે આ પુસ્તકને પ્રકાશિત થયા પહેલા હજારો લોકો સુધી પહોંચાડવાનું બીડું ઝડપ્યું.

આ તમામ સ્વજનોના સહકાર માટે અમે કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

રાજીવ ભલાણી

આ પુસ્તકમાં શું વાંચશો ?

1. મારું લિસ્ટ.....8
2. ટી.એ. એટલે.....12
3. પાંચ બાબતોનું એનાલિસિસ.....16
4. ઇગો-સ્ટેટ.....21
5. બદલાતાં રહેતાં ઇગો-સ્ટેટ્સ.....31
6. ચાઇલ્ડ ઇગો-સ્ટેટનો જન્મ.....34
7. એડલ્ટ ઇગો-સ્ટેટનો જન્મ.....44
8. પેરન્ટ ઇગો-સ્ટેટનો જન્મ.....47
9. પ્રભાવી ઇગો-સ્ટેટ.....52
10. ટ્રાન્ઝેક્શન.....56
11. આર યુ ઓ.કે. ?.....69
12. લાઇફ-પોઝિશન : બીજ અને ફળ.....77
13. ઇ સ્ટ્રોક : માનવમાત્રની ભૂખ.....82
14. રમત રમતા માણસો.....97
15. રાજ વિશ્વજીત.....108
16. સાત સંકલ્પ.....119

1

મારું લિસ્ટ

શરૂઆત થોડી કડવી લાગશે પણ આખરે એ મીઠા અંત તરફ લઈ જાય છે, માટે કદાચ ચલાવી લેશો. મારે તમને એક સવાલ પૂછવો છે.

એ સવાલ વાંચીને તરત જ આંખો બંધ કરી દેજો અને મનમાં સવાલનો જવાબ વિચારજો. થોડી વાર એ રીતે વિચાર્યા પછી જવાબ મળી જાય એટલે આંખો ખોલીને આગળ વાંચજો. ચિંતા ન કરો, સવાલ સહેલો છે અને એનો જવાબ પણ તમારી પાસે હાજર જ છે. પરંતુ એ સવાલ તમને કદાચ કોઈએ અત્યાર સુધી પૂછ્યો નહીં હોય. ચાલો સીધા સવાલ ઉપર આવીએ. સવાલ એ છે કે -

“તમને કોનું-કોનું વર્તન નથી ગમતું?” -

આંખો બંધ.

જવાબ તમને મળી જ ગયો હશે. જવાબમાં ઘણાં નામ યાદ આવ્યાં હશે. એ નામ કદાચ પરિવારના કોઈ સભ્ય, મિત્ર, સહકર્મચારી કે સગાંવહાલાંનાં હશે. શક્ય છે કે નામના બદલે નામાવલી પણ હોય. મોટા ભાગે તો એ નામ પરિવારના સભ્ય કે પછી સહકર્મચારીનાં જ વધુ હોય છે.

સ્વાભાવિક છે કે આપણે જેમના વધારે સંપર્કમાં હોઈએ એમનું જ વર્તન ખાસ તો આપણી લાગણી અને વ્યવહારને અસર કરતું હોય છે. બીજાના વર્તન સાથે આપણે શી લેવાદેવા ? અને આવા ઘણાં લોકોનું વર્તન આપણને ગમતું નથી હોતું. બિલકુલ નથી ગમતું હોતું.

તમને પણ ઘણાં લોકોનું વર્તન નહીં ગમતું હોય.

- તમે જાણો છો કે તમારી કદર થવી જોઈએ, છતાં એ લોકો તમારી કદર નહીં કરતા હોય.
- તમે જાણો છો કે અમુક કામ તમારાથી થઈ શકે તેમ નથી, છતાં એ લોકો તમારી પાસે એ કામ કરાવવા દબાણ કરતા હશે.
- તમે જાણો છો કે તમને સલાહની જરૂર નથી, છતાં એ લોકો તમને સલાહ આપ્યા કરતા હશે.
- તમે જાણો છો કે તમે સમજદાર છો, છતાં એ લોકો તમને નાસમજ ગણતા હશે.
- તમે જાણો છો કે તમે લાગણીશીલ છો, છતાં એ લોકો તમારી લાગણીનો ગેરઉપયોગ કરતા હશે.
- તમે જાણો છો કે તમે શાંત છો, છતાં એ લોકો તમને ગુસ્સે કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હશે.
- તમે જાણો છો કે વ્યવહારમાં કેવી રીતે રહેવાય, છતાં એ લોકો એવી રીતે નહીં જ રહેતા હોય.
- તમે જાણો છો કે તમને કેવું વર્તન પસંદ છે, છતાં એ લોકો એવું વર્તન નહીં જ કરતા હોય.

તમને એમનું વર્તન બિલકુલ નહીં ગમતું હોય.

કદાચ એમનું વર્તન તમને ડંખતું પણ હોય.

પરંતુ બીજો સવાલ એ છે કે -

શું તમે ક્યારેય એમનું એ વર્તન સુધારવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે ?

તમે કહશો - પ્રયત્ન ?

અરે એક નહીં, હજાર પ્રયત્નો કર્યા હશે અત્યાર સુધીમાં.

ક્યારેક સમજાવટથી તો ક્યારેક ગુસ્સાથી.

ક્યારેક મૌન વડે તો ક્યારેક માનભેર.

ક્યારેક સીધી રીતે તો ક્યારેક આડકતરી રીતે.

ક્યારેક જીદ વડે તો ક્યારેક વિનંતીથી.

છેવટે ક્યારેક તો વળી ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરીને....

હવે શ્રીજી સવાલ

આટલા બધા પ્રયત્નો કર્યા તો શું એમના વર્તનમાં હજુ સુધી કોઈ સુધારો થયો ? (જવાબ તમે જાણો જ છો.)

એ લોકોનું વર્તન કેમ સુધરતું નથી ?

એ લોકોમાં કેમ બદલાવ નથી આવતો ?

આનો શું ઉપાય ?

શું કરીએ તો એ લોકો બદલાય ?

શું કરીએ તો એ લોકોનું વર્તન સુધરે ?

ઉપાય તો અગાઉ પણ તમે ઘણાં વિચારી ચૂક્યા હશે,

એટલે ચાલો, છોડો હવે એ વાત.

ચોથો સવાલ

એવી કઈ-કઈ વ્યક્તિઓ છે,

જે ‘તમારું વર્તન સુધારવા માટે મેદાને પડી છે ?

યાદ કરો એમનાં નામ.

એ કોણ છે જે તમને સુધારવા માટે

ક્યારેક સમજાવે છે !

ક્યારેક ધમકાવે છે !

ક્યારેક અબોલા ધારણ કરે છે !

ક્યારેક સીધી રીતે,

ક્યારેક આડકતરી રીતે,

ક્યારેક તમારી સાથે જુદ કરે છે...

ક્યારેક તમને વિનંતી કરે છે.

અને

કોને ખબર, એ વ્યક્તિ

ક્યારેક છાના ખૂણે ઈશ્વરને પ્રાર્થના પણ કરતી હોય કે,

“

પરંતુ શું એ લોકો તમારા વર્તનમાં બદલાવ લાવવામાં હજુ સુધી સફળ થયા છે ?

(જવાબ તમે જાણો જ છો.)

શું તમને તમારા વર્તનમાં બદલાવ લાવવો જરૂરી લાગે છે ?

કદાચ જરૂરી લાગતો હોય તોપણ બદલાવ લાવવો ગમે છે ?

કદાચ બદલાવ લાવવો ગમતો હોય તોપણ શું તમે તમારામાં બદલાવ લાવી શકો છો ?

આનો શું ઉપાય ?

શું કરીએ તો બદલાવ લાવી શકાય ?

પેટીઓથી આ ફરિયાદ સૌની જિંદગીમાં ચાલી આવે છે,

તો શું આનો કોઈ ઉપાય જ નથી ?

આપણી વાત હોય કે બીજાની, પણ -

શું બદલાવ શક્ય જ નથી ?

શું આમ જ જીવવાનું છે ?

ના.

ઉપાય છે.

અને એ ઉપાયનું નામ છે, T.A.

2

ટી.એ. એટલે...

T.A. એટલે ટ્રાન્સેક્શનલ એનાલિસિસ. અર્થાત્ માનવવ્યવહારોનું પૃથક્કરણ.

ટ્રાન્સેક્શનલ એનાલિસિસ એ વ્યક્તિત્વનું વિજ્ઞાન છે, તેમજ વ્યક્તિગત વિકાસ અને વ્યક્તિગત બદલાવનું ખૂબ અસરકારક સાધન છે.

૧૯૧૦માં મોન્ટ્રીઅલમાં જન્મેલા એરિક લેનાર્ડ બર્નસ્ટેઇને ડોક્ટરની ડિગ્રી લીધા બાદ અમેરિકામાં સ્થાય થઈને એરિક બર્ન નામ ધારણ કર્યું. બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે એ સાઇકિયાટ્રિસ્ટ તરીકે આર્મીમાં જોડાયા. મનોચિકિત્સા ક્ષેત્રે કાર્ય કરી રહેલા ડો. એરિક બર્ને ૧૯૫૦ના દાયકામાં ટ્રાન્સેક્શન એનાલિસિસની થીયરી વિકસાવી. ડો. એરિક બર્ને T.A. ની શોધ અને વિકાસમાં પોતાની જિંદગી ખર્ચી નાખી અને કરોડો લોકોની જિંદગીમાં બદલાવ લાવી શકવા સમર્થ એવા T.A.ના જ્ઞાનની આ દુનિયાને ભેટ આપી.

વર્ષો પહેલાં જ્યારે અમે પહેલી વાર T.A.નો અભ્યાસ કર્યો, ત્યારે અચાનક આંખ ઊઘડી ગઈ હોય તેવો અનુભવ થયો. એક પ્રકારની નિંદ્રામાંથી જાગી જવાયું. લોકો આપણી સાથે જે વ્યવહાર અને વર્તન કરતા હોય છે, એના પ્રત્યે એક નવો જ દૃષ્ટિકોણ કેળવાયો. આંતરિક સમજણમાં ખાસ્સો બદલાવ આવ્યો અને T.A.ના સિદ્ધાંતોનો રોજિંદી જિંદગીમાં ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત કર્યા પછી બિલકુલ નવાં જ પરિણામો સામે આવવા લાગ્યાં. સરવાળે અમે ઘણી સારી પ્રગતિ કરી શક્યા, એનો

આજે પણ આનંદ છે. ક્યારેક એવો પણ વિચાર આવી જાય છે કે જો આપણે T.A. ન જાણતા હોત તો આજે પણ એવા ને એવા જ હોત !

જે લોકોને અમે T.A. વિષય શીખવ્યો છે, તેમને પણ જીવનનાં તમામ ક્ષેત્રે અમારા જેવાં જ પરિણામ મળ્યાં છે.

અમને એ વાતની ખાત્રી છે કે જ્યારે તમે આ પુસ્તક વાંચવાનું પૂરું કરશો ત્યારે તમે પણ તમારા પોતાના વિશે, પોતાની જાત વિશે પહેલાંનાં પ્રમાણમાં ઘણું વધારે જાણી ચૂક્યા હશો. T.A.ના સિદ્ધાંતોનો વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરશો એટલે તમે પણ તમારી જિંદગીમાં જોઈતો બદલાવ લાવી શકશો.

T.A.નું વિજ્ઞાન વિચાર, લાગણી અને વર્તનના પાયા ઉપર રચાયું છે. આંતરિક દુનિયાના આટાપાટાની વાત છે, અને ખૂબ જ પ્રેક્ટિકલ છે. આપણું બાહ્ય જગત આપણાં આંતરિક જગતના ઈશારે ચાલતું હોય છે. માણસ કોઈ નાનકડું વર્તન કરે એની પહેલાં એના મનમાં અસંખ્ય માનસિક સમીકરણો રચાઈ જતાં હોય છે. ગણતરીઓ મંડાઈ જતી હોય છે. આ માનસિક સમીકરણો જાણ્યે-અજાણ્યે રચાઈ જાય છે. માણસ એના પ્રત્યે જાગ્રત નથી હોતો પણ વર્તન પહેલાંની માનસિક ગણતરીઓ અચૂક રચાઈ જતી હોય છે. આ માનસિક પ્રક્રિયા જે માણસમાં જે રીતે થતી હોય છે, એ માણસમાં એ જ રીતે થયા કરે છે અને એની અસર હેઠળ માણસ વર્ષો સુધી એક જ પ્રકારનું વર્તન કર્યે રાખે છે.

લોકો વ્યક્તિની અંદર ચાલતી આ માનસિક પ્રક્રિયાને ઓળખતા નથી, એટલે એના અણગમતા વર્તન બદલ એ વ્યક્તિને દોષી માની લે છે, પરંતુ ખરેખર તો કોઈના વર્તન પાછળ જો કોઈ જવાબદાર હોય તો એ છે એના મનમાં વર્તન પહેલાં રચાતી માનસિક પ્રક્રિયા. T.A. આપણને આ પ્રક્રિયા સમજવામાં મદદ કરે છે.

તમે એક વાર T.A. શીખી લો એટલે પછી બહુ મજા આવશે. લોકોના વ્યક્તિત્વને તમે રીતસરનું સ્કેન કરી શકશો. તમારા વ્યક્તિત્વનું પણ સ્કેનિંગ કરી શકશો. તમે જેવા છો, એવા શા માટે છો એ જાણી શકશો.

તમારી તંદુરસ્તી જેવી છે, તેવી શા માટે છે તે જાણી શકશો. તમારા સામાજિક સંબંધો જેવા છે, તેવા શા માટે છે તે જાણી શકશો. તમારી આર્થિક સ્થિતિ જેવી છે, તેવી શા માટે છે તે જાણી શકશો. બીજાં અસંખ્ય ક્ષેત્રે તમારી સ્થિતિ અત્યારે જેવી છે, તેવી શા માટે છે તે જાણી શકશો.

અને

જો તમે ધારો તો એ સ્થિતિને બદલી પણ શકશો.

સફળતા આડેના અવરોધો તૂટવા લાગશે અને તમે સડસડાટ આગળ વધવા લાગશો.

આ વિજ્ઞાન શીખીને પચાવી લીધા પછી મોટો ફાયદો એ થાય છે કે લોકો હળવાકુલ થઈ જાય છે. જિંદગી લગભગ ફરિયાદો વગરની થઈ જાય છે. જે સ્થિતિએ પહોંચવા માટે માણસ જિંદગી ઘસી નાંખે છે, કેટલાંયે ઉદામા કરે છે, એ માનસિક શાંતિની પ્રાપ્તિ આ વિષયની સમજણથી સરળ બની જાય છે, મન અને માનવ અલગ હોવાનો અહેસાસ થાય છે. જિંદગી જીવવાની મજા આવવા લાગે છે અને બીજા લોકોને પ્રેરણા આપવાની, ઉત્સાહિત કરવાની ક્ષમતા કેળવાય છે.

અધ્યાત્મજગતની યાત્રા એટલે ‘હું કોણ છું’ ની શોધ અને હું કેવો છું કે કેવી છું એ જાણવું એટલે આ શોધનું અગત્યનું કદમ. T.A. આપણને આપણું પોતાનું માનસિક બંધારણ સમજવામાં મદદ કરે છે અને આ બંધારણ સમજાતાં કેટલાંય વણ ઉકલ્યા કોયડા ફટાફટ ઉકેલાવા લાગે છે.

T.A. ખૂબ ઊંડાણવાળો વિષય છે.

T.A.ના ઉપયોગનું ક્ષેત્ર બહોળું છે.

બાળઉછેરથી લઈ મેનેજમેન્ટ સુધીનાં અનેક ક્ષેત્રોમાં T.A.ના ઉપયોગથી એક વત્તા એક બરાબર બે જેવાં સચોટ પરિણામો મેળવી શકાય છે.

તમે સ્વ-વિકાસના અમારાં અગાઉનાં પુસ્તકો કદાચ વાંચ્યાં હશે. એ પુસ્તકો અને આ પુસ્તકમાં ફરક એ છે કે અહીં અમે T.A. વિષયને એના મૂળ સ્વરૂપે જ વ્યક્ત કરવાનો આગ્રહ રાખ્યો છે. T.A.ની ભાષા

જરા જુદી છે, શબ્દો પણ કદાચ નવા લાગશે. જોકે દરેક જગ્યાએ એને સરળ શૈલીમાં રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. માટે શબ્દો ઉપર અટકી ન જશો, એની પાછળના તત્ત્વને ગ્રહણ કરજો.

આ અભ્યાસમાં ઘણા અંગ્રેજી શબ્દો આવશે પણ પછી તમે ટેવાઈ જશો. ‘મિસકોલ’ કે ‘ડાઉનલોડ’ જેવા શબ્દો થોડાં વર્ષ પહેલાં આપણે ક્યાં જાણતાં હતાં? આજે એ કેટલા બધા કોમન થઈ ગયા છે? બસ એવું જ થશે અને આ વિજ્ઞાન એટલું સ્પષ્ટ છે કે T.A. ને જાણતા લોકો મોટા ભાગે એકબીજા સાથે T.A.ની ભાષામાં જ વાતો કરવા લાગતા હોય છે.

માનવવ્યવહારોનાં ખૂબ બારીક પાસાંઓને આમ તો T.A. રજૂ કરે છે, પણ આ વ્યવહારોની મુખ્ય પાંચ બાબતો ઉપર આ વિષય આધારિત છે. આપણે એ પાંચેય બાબતોનો અહીં ટૂંકો પરિચય મેળવીને આગળનાં પ્રકરણોમાં એનો વિસ્તારથી અભ્યાસ કરીશું.

**“જો આપણે
જાતનું અનાલિસિસ
કરી શકીએ,
તો
જાત પર
જીવ પણ મેળવી શકીએ.”**