

# T.A. સીરવો જિન્દગી જીતો



ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા M.D.  
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. सीखो, जिन्दगी जीतो**  
**डॉ. जितेन्द्र अढिया और राजीव भलाणी**

**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 April, 2011

**Rs. 100/-**

: Hindi Translation & Editing :

**Vinod Tiwari**  
94245 75424

: Illustrations :

**Satpalsingh Chhabda**

: Design & Layout :

**Manu Patel**  
9898390057

: Printing :

**Rudra Publication**

: Publisher :

**Adhia International**

Adhia Mind Training Institute  
404, Sigma Legacy, IIM ATIRA Road,  
Near, Panjarapol Cross Road, Ahmedabad.

Phone : +91-79-2630 2660/61

e-mail : [cyl@mindtraininginstitute.net](mailto:cyl@mindtraininginstitute.net)

[www.mindtraininginstitute.net](http://www.mindtraininginstitute.net)

In Collaboration with

**RichLife Systems**

Ahmedabad, India

Phone : 90339 55502

[www.rajivbhalani.com](http://www.rajivbhalani.com)

## **सप्रेम भेंट**

स्नेही श्री,

यह पुस्तक हमें

जिन्दगी जीतने का श्रेष्ठ और

प्रभावकारी ज्ञान प्रदान करती है,

और इस ज्ञान का उपयोग भी सीखाती है।

बहुत ही आशा और दृढ़ विश्वास के साथ

यह भेंट अर्पित करता हूँ।

उपयोग करें।

शुभकामनाओं सहित

## डॉ. जितेन्द्र अढिया

अनेक अवाडों से सम्मानित डॉ. जितेन्द्र अढिया राजकोट गुजरात के मूल निवासी हैं। आप एक मेडिकल डॉक्टर (एम.डी.) हैं। तीस वर्ष तक आपने मेडिकल के क्षेत्र में अलग-अलग पदों पर रहकर स्वास्थ्य सेवाएँ दी हैं। अब आप एक अलग ही फिल्ड में कार्यरत हैं। यह क्षेत्र है “माइन्ड पावर की ट्रेनिंग” का। इस ट्रेनिंग की शुरुआत आपने 1991 में की। और केवल भारत में ही नहीं अपितु दुनिया के बहुत से देशों में आपने इस ज्ञान को फैला दिया है।

आपने माइन्ड पावर के अलावा मेमरी, रिलेशनशीप, एन.एल.पी., मोटिवेशन, लीडरशिप, डिप्रेशन जैसे अन्य अनेक विषयों पर भी कार्यक्रम और पुस्तकें समाज को दी हैं। आपने भारत के लगभग सभी शहरों के उपरांत माइन्ड पावर प्रोग्राम बैंगकाक, हाँगकांग, गोन्जाउ (चीन), एन्टवर्प (बेल्जियम), कंपाला, ज्होनिस्बर्ग, लेनेसिया, न्यूयॉर्क, शिकागो, लॉस एन्जलस, डलास, राले, ओरलेन्डो, टेम्पा, सान डियागो, न्यू जर्सी, सान्ता मारीया तथा टोरोन्टो में आयोजित किए हैं।

आपने भारत में रिलायंस टेलीकाम, बिरला ग्रुप, जी.एस.एफ.सी., जीएनएफसी, गुजरात मेरीटाईम बोर्ड, कृभको, सूर्या रोशनी लिमिटेड, राष्ट्रीयकृत बैंको साथ ही को-ओपरेटीव बैंक, इन्डियन रेयान, सुजलोन, हरे कृष्ण एक्सपोर्ट, रामकृष्ण एक्सपोर्ट, जे. बी. डायमंड, गोधाणी जेम्स, भवानी जेम्स, रेमंड वुलन, एल.आई.सी. ऑफ इन्डिया, इन्द्रप्रस्थ गेस लिमिटेड, सुंदरम मल्टीकेप लिमिटेड जैसी अनगिनत कम्पनियों के अलावा गुजरात पुलिस विभाग, गुजरात कृषि विभाग, आयकर विभाग, तिहाड़ जेल, नवसारी जेल, और रिजर्व बैंक ऑफ इन्डिया जैसी अनगिनत सरकारी संस्थाओं में भी कार्यक्रम दिए हैं।

आपने बहुत सारी किताबें समाज को अर्पित की हैं। और उसमें अधिकांश पुस्तकों ने बेस्ट सेलर की सूची में स्थान पाया है। जिसमें ‘प्रेरणा नुं झरणुं’ (गुजराती) पुस्तक वर्ष 2000 में टॉप सेलिंग चार्ट में रही है। यह सात भाषाओं में उपलब्ध है। इसके बाद आपने बहुत सी सी.डी., आडियो बुक, डी.वी.डी. और चार्टर्स भी लोग के हितार्थ तैयार किए हैं। आप गुजरात के नं. 1 समाचार पत्र “दिव्य भास्कर” के नियमित स्तम्भकार हैं। साथ ही आप एन.एल.पी. प्रेक्टिशनर होने के उपरांत हिप्नोथेरेपिस्ट और टाइम लाईन थेरेपिस्ट हैं।

आपके सपनों का “माइन्ड पावर इंस्टिट्यूट” अहमदाबाद में शुरू हो चुका है। जिसमें बताए गए सभी विषयों पर ऊपर उनके प्रोग्राम चलते रहते हैं। आपकी सबसे लोकप्रिय वर्कशॉप “चेंज योर लाइफ” है। आपका सबसे बड़ा सपना ‘मन विश्वविद्यालय’ के सृजन करने का है।

## राजीव भलाणी

कामकाज के प्रारम्भ के दस वर्ष तक भावनगर (गुजरात) में एडवरटाइजिंग और कम्यूनिकेशन के क्षेत्र में व्यवसाय करने के बाद राजीव भलाणी पिछले दस वर्षों से अहमदाबाद में स्थाई हो गए हैं। आप एक एन. एल. पी. प्रेक्टिशनर होने के उपरांत हिप्नोथेरापिस्ट और टाईम लाईन थेरापिस्ट हैं। मानव मन की अगाध शक्तियों पर संशोधन और अभ्यास में गहरी रुचि लेने वाले राजीव भलाणी कुशल प्रशिक्षक भी हैं। आर्थिक समृद्धि के लिए मन की शक्तियों तथा लो ऑफ एट्रैक्शन का प्रेक्टिकल उपयोग करने की शिक्षा देने वाली उनकी 'रिच लाइफ' वर्कशॉप अहमदाबाद, वडोदरा, राजकोट, सूरत, भावनगर, मुम्बई, पूना, सोलापुर, हैदराबाद, रायपुर, भुवनेश्वर सहित अनेक शहरों में अक्सर आयोजित होती रहती हैं।

राजीव भलाणी की 'रिच लाइफ' पुस्तक बहुत लोकप्रिय हुई है। पुस्तक के रूप में प्रकाशित होने के पहले दिव्य भास्कर में 'रिच लाइफ' लेख श्रंखला के रूप में लाखों पाठकों की चाहत प्राप्त कर चुकी है। व्यक्ति अपने मन की शक्तियों का उपयोग करके जीवन को सुखी और सार्थक बना सके। ऐसी शिक्षा वे बहुत ही आसान और प्रभावकारी तरीके से प्रदान करते हैं। आपका 'राजमार्ग' कोर्स लोकप्रिय होता जा रहा है। अपनी आवाज के जादू से लोगों को मानव मन की गहरी अर्धजागृत अवस्था में यात्रा कराने की अपनी कुशलता के कारण आप लोकप्रिय हैं। राजीव भलाणी ने 'मन और जीवन', 'सात कदम सफलता' के और 'विज्युलाइजेशन' नाम की पुस्तकें प्रसिद्ध ट्रेनर डॉ. अढिया के साथ लिखी हैं, जो भारी मात्रा में पढ़ी जा रही हैं। डॉ. अढिया के साथ विदेश में रहकर अनेक विशेषज्ञों के साथ ज्ञान के आदान-प्रदान तथा अनुसंधान और संशोधन का भी आपको लाभ मिला है।

राजीव भलाणी ने मन की शक्तियों का परिचय देने वाली 'माइन्ड पावर इन्स्टन्ट' तथा 'मन अने स्मरण' पुस्तकें भी लिखी हैं। आपकी 'मनी विज्युलाइजेशन' और 'मनी ब्लूप्रिन्ट' नाम की आडियो-सीडी भी बहुत लोकप्रिय हुई हैं। इसके अलावा आपने माइकल लोसिअर के इन्टरनेशनल बेस्ट सेलर पुस्तक "लो ऑफ एट्रैक्शन" तथा सौ वर्ष से विश्व के महान धनाढ्यों सहित करोड़ों लोगों को समृद्धि की राह दिखाने वाले वालेस वॉटल्स की क्लासिक पुस्तक "द सायन्स ऑफ गेटिंग रिच" को भी गुजराती में सुन्दर ढंग से प्रस्तुत किया है। सरल शैली के लेखक और प्रभावकारी प्रशिक्षक के रूप में राजीव भलाणी को जबर्दस्त प्रतिसाद मिला है।

## इस पुस्तक में आप पढ़ेंगे।

1. मेरी लिस्ट.....7
2. टी. ए. अर्थात्.....11
3. पाँच पहलुओं का एनालिसिस.....15
4. ईगो-स्टेट.....21
5. बदलते रहते ईगो-स्टेट.....31
6. चाइल्ड ईगो-स्टेट का जन्म.....34
7. ऐडल्ट ईगो-स्टेट का जन्म.....44
8. पेरेंट ईगो-स्टेट का जन्म.....47
9. प्रभावी ईगो-स्टेट.....52
10. ट्रांजेक्शन.....56
11. आर यू ओ. के. ?.....68
12. लाइफ-पोजिशन : बीज और फल.....76
13. द स्ट्रॉक : मानव मात्र की भूख.....81
14. खेल खेलने वाले लोग.....96
15. राजा विश्वजीत.....107
16. सात संकल्प.....118

# 1

## मेरी लिस्ट

---

शुरूआत थोड़ी कड़वी लगेगी किन्तु अंततः यह मीठे अंत कि ओर ले जाती है, इसलिए चला लेना।

मुझे आप से एक प्रश्न पूछना है।

यह प्रश्न पढ़कर शीघ्र आंखें बंद कर लेना और मन में प्रश्न का उत्तर सोचना। कुछ देर तक इसतरह विचार करने के बाद उत्तर मिल जाए तब आँखें खोलना और आगे पढ़ना। चिंता न करें। प्रश्न आसान है और इसका उत्तर भी आपके पास है।

आईए सीधे प्रश्न पर आते हैं। प्रश्न यह है कि -

“आपको किस-किस का व्यवहार पसंद नहीं आता ?” आँखें बंद।

उत्तर आपको मिल गया होगा। उत्तर में अनेक नाम याद आए होंगे। हो सकता है ये नाम, परिवार के किसी सदस्य, मित्र, सहकर्मी या सगे-सम्बन्धियों के भी हो। सम्भव है एक नाम के बदले नामावली भी हो। अधिकतर ये नाम परिवार के सदस्य अथवा सहकर्मियों के होते हैं।

स्वाभाविक है कि हम जिसके साथ या जिसके सम्पर्क में अधिक से अधिक होते हैं उन्हीं का व्यवहार हमारी भावनाओं और हमारे व्यवहार पर असर करता है। अन्य लोगों के व्यवहार के साथ हमें क्या लेना-देना ? और ऐसे बहुत से लोगों का व्यवहार हमें अच्छा नहीं लगता। बिल्कुल ही पसंद नहीं आता।

- आपको भी बहुत से लोगों का व्यवहार पसंद नहीं आता होगा ।
- आप जानते हो कि आप की इज्जत होना चाहिए, फिर भी ये लोग आपकी इज्जत नहीं करते होंगे ।
  - आप जानते हो कि कुछ काम आप से नहीं हो सकते फिर भी ये लोग आपके पास से यह काम करवाने के लिए दबाव डालते होंगे ।
  - आप जानते हो कि आपको सलाह कि आवश्यकता नहीं है, फिर भी ये लोग आपको सलाह देते रहते होंगे ।
  - आप जानते हो कि आप समझदार हैं, फिर भी ये लोग आपकी गिनती ना समझ में करते है ।
  - आप जानते हो कि आप भावुक है, फिर भी ये लोग आपकी भावनाओं का दुरुपयोग करते हैं ।
  - आप जानते हो कि आप शांत हो फिर भी ये लोग आपको गुस्सा दिलाने का प्रयास करते होंगे ।
  - आप जानते हो कि व्यवहार में किस ढंग से रहा जाता है इसके बावजूद ये लोग आपको व्यवहार सिखाते होंगे ।
  - आप जानते हो कि आपको कैसा व्यवहार पसंद है फिर भी ये लोग वैसा व्यवहार नही करते होंगे ।
- आपको उसका व्यवहार बिल्कुल भी पसंद नहीं आता ।  
सम्भव है उसका व्यवहार आपको चूभ रहा हो ।

**किन्तु दूसरा प्रश्न यह है कि -**

क्या आपने उनके इस व्यवहार को सुधारने का प्रयत्न कभी किया है ?

आप कहेंगे - प्रयत्न ?

अरे एक नहीं हजारों बार प्रयत्न किया होगा आज तक ।

कभी समझाकर तो कभी गुस्से से ।

कभी चुप रहकर तो कभी मान-मुन्नवल के साथ ।

कभी सीधे ढंग से तो कभी आड़े-तिरछे तरीके से ।



कभी जिद से तो कभी विनती से ।  
और कभी-कभी तो ईश्वर से प्रार्थना करके भी ।

### अब तीसरा प्रश्न

इतने प्रयत्न करने के बाद भी क्या उसके व्यवहार में अभी तक कोई सुधार हुआ ? (उत्तर आप जानते ही हों)

इन लोगों में बदलाव क्यों नहीं आता ?

इसका उपाय क्या ?

ऐसा क्या करें जिससे ये लोग बदलें ?

ऐसा क्या करें जिससे इन लोगों का व्यवहार सुधरे ?

उपाय तो पहले ही आप बहुत सारे सोच चुके होंगे,

अतः आईए, छोड़ते हैं अब इस बात को ।

### चौथा प्रश्न

ऐसे कौन-कौन से व्यक्ति हैं

जो आपका व्यवहार सुधारने के लिए मैदान में पड़े हैं ?

याद करो उनके नाम

ये कौन हैं जो आपको सुधारने के लिए

कभी समझाते हैं,

कभी धमकाते हैं ।

कभी रुठ कर,

कभी सीधे ढंग से,

कभी आड़े-तिरछे ढंग से

कभी आपके साथ जिद करके तो

कभी विनती का सहारा लेते हैं ।

और,

क्या मालूम है कि ये व्यक्ति शायद

चोरी-छुपे ईश्वर से प्रार्थना भी करते हों कि

“ .....

किन्तु क्या ये लोग अभी तक आपके व्यवहार में बदलाव लाने में सफल हुए ?

(उत्तर आप जानते ही हो ।)

क्या आपको अपने व्यवहार में बदलाव लाना जरूरी लगता है ?  
हो सकता जरूरी लगता हो, तो फिर बदलाव लाना आपको पसंद है ?

हो सकता बदलाव लाना पसंद भी हो, तो फिर क्या आप अपने आप में बदलाव ला सके हो ?

इसका क्या उपाय है ?

ऐसा क्या करे जिससे बदलाव लाया जा सके ?

पीढ़ियों से यह शिकायत सभी की जिन्दगी में चली आ रही है ।

तो फिर क्या इसका कोई उपाय नहीं है ?

हमारी अपनी बात हो या किसी दूसरे की

किन्तु बदलाव क्या सम्भव ही नहीं है ?

क्या इसी तरह जीना है ?

नहीं ।

उपाय है ।

**और इस उपाय का नाम है, T.A.**

## 2

### टी. ए. अर्थात्...

---

T.A. अर्थात् ट्रांजेक्शनल एनालिसिस। माने मनुष्य के व्यवहार का पृथक्करण।

ट्रांजेक्शनल एनालिसिस व्यक्तित्व का विज्ञान है। साथ ही व्यक्तिगत विकास और व्यक्तिगत बदलाव का बहुत ही प्रभावकारी साधन है।

1910 में मान्ट्रियल में जन्मे एरिक लेनार्ड बर्नस्टेइन ने डाक्टरेट की डिग्री लेने के बाद अमेरिका में स्थाई होकर एरिक बर्न नाम धारण किया। दूसरे विश्वयुद्ध के समय आप साइकियाट्रिस्ट के रूप में आर्मी में शामिल हुए। मनोचिकित्सक के रूप में कार्य कर रहे डॉ. एरिक बर्न ने 1950 के दशक में ट्रांजेक्शन एनालिसिस की थ्योरी विकसित की। डॉ. एरिक बर्न ने T.A. की शोध और विकास में अपना जीवन लगा दिया और करोड़ों लोगों की जिन्दगी में बदलाव ला सकने में समर्थ ऐसे T.A. के ज्ञान की इस दुनिया को भेंट दी।

वर्षों पहले जब हमने पहली बार T.A. का अभ्यास किया, तब अचानक आँखें खुल गईं हो ऐसा अनुभव हुआ। एक प्रकार की नींद में से मानो जाग गए हों ऐसा लगा। लोग हम से जो बरताव करते हैं उसके प्रति एक नया ही दृष्टिकोण प्राप्त हुआ। आंतरिक समझ में अच्छा-खासा बदलाव आया और T.A. के सिद्धान्तों का दैनिक जीवन में उपयोग शुरू करने के बाद बिल्कुल ही नए परिणाम सामने आने लगे। इस कारण हम जो प्रगति कर सके इसका आज भी आनंद है। कभी-कभी यह विचार भी

आ जाता है कि यदि हम T.A. नहीं जानते होते तो आज भी वहीं के वहीं रहते ।

जिन लोगों को हमने T.A. विषय सीखाया है, उनके भी जीवन के सभी क्षेत्रों में हमारे जैसे ही परिणाम मिले हैं ।

हमें इस बात का पक्का विश्वास है कि आप जब इस पुस्तक को पढ़ने का काम पूरा कर लेंगे तब आप भी अपने स्वयं के विषय में, पहले की तुलना में बहुत अधिक जान चुके होंगे । T.A. के सिद्धान्तों का व्यवहार में उपयोग करोगे तो आप भी अपनी जिन्दगी में मनचाहा बदलाव ला सकोगे ।

T.A. का विज्ञान विचार, भावना और व्यवहार के आधार पर काम करता है । इसमें आंतरिक दुनिया की बातें हैं और बहुत ही प्रेक्टिकल है । हमारा बाह्य जगत हमारे आंतरिक जगत के इशारे पर चलता है । मनुष्य जब कोई छोटा सा भी बरताव करता है तो उसके पहले उसके मन में अनगिनत मानसिक समीकरण पैदा हो जाते हैं । मन कई सारी गिनतियाँ करने लगता है । ये मानसिक समीकरण जाने-अनजाने पैदा हो जाते हैं । मनुष्य इनके प्रति जाग्रत नहीं होता फिर भी बरताव के पहले की मानसिक गिनतियाँ निश्चित तौर पर पैदा होती रहती हैं । ये मानसिक प्रक्रियाएं जिस मनुष्य में जिसतरह से होती हैं, उस मनुष्य में उसीतरह से होती रहती हैं और इसके परिणामस्वरूप मनुष्य वर्षों तक एक ही प्रकार का बरताव करता रहता है ।

लोग मनुष्य के अंदर चलने वाली इन मानसिक प्रक्रियाओं को पहचानते नहीं और उसके अनुचित बरताव के बदले उस व्यक्ति को दोषी मान लेता है । किन्तु वास्तव में किसी के बरताव के लिए यदि कोई भी जिम्मेवार हो तो वह है उसके मन में बरताव के पहले बनती मानसिक प्रक्रिया । T.A. हमें इस प्रक्रिया को समझने में सहायक होता है ।

आप एक बार T.A. सीख लें तो बाद में बहुत आनंद आएगा । लोगों

के व्यक्तित्व का आप सही ढंग से तो स्केनिंग कर सकोगे। आप जैसे भी हो, वह किसलिए हो यह जान सकोगे।

आपका स्वास्थ्य जैसा भी है वैसा किसलिए है यह जान सकोगे। आपके सामाजिक रिश्ते जैसे भी है वैसे किसलिए हैं यह जान सकोगे। आपकी आर्थिक स्थिति जैसी भी है वैसी किसलिए है यह जान सकोगे। अन्य सभी क्षेत्रों में आपकी स्थिति अभी जैसी भी है वैसी किसलिए है यह जान सकोगे।

और

यदि आप पक्का निश्चय कर लें तो उस स्थिति को बदल भी सकते हो। सफलता के मार्ग में आनेवाले अवरोध टूटने लगेंगे और आप सरपट आगे बढ़ने लगोगे।

यह विज्ञान सीखकर के आत्मसात करने के बाद इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि लोग बिल्कुल हलका-फुलका हो जाते हैं। जिन्दगी लगभग बिना किन्ही शिकायतों की हो जाएगी। जिस स्थिति में पहुँचने के लिए मनुष्य जिन्दगी भर उद्यम करता रहता है उस मानसिक शांति की प्राप्ति इस विषय को समझ जाने से सरल बन जाती है, मन और मनुष्य अलग-अलग होने का अनुभव होने लगता है। जिन्दगी जीने का आनंद आने लगता है और अन्य लोगों को प्रेरणा देने की और उत्साहित करने की क्षमता पैदा होती है।

आध्यात्मिक जगत की यात्रा अर्थात् 'मैं कौन हूँ' इस बात की खोज और मैं कैसा हूँ या कैसी हूँ यह जानना इस खोज का महत्वपूर्ण कदम। T.A. हमें, हमारा स्वयं का मानसिक स्तर समझने में मदद करता है, इस मानसिक संविधान को समझने में मदद करता है और इस मानसिक संविधान को समझते ही अनेक अनसुलझी उलझनों का फटाफट समाधान होने लगता है।

T.A. बहुत गहराई वाला विषय है।

T.A. के उपयोग का क्षेत्र अतिविस्तृत है।

बच्चों की शिक्षा से लेकर मैनेजमेंट तक के अनेक क्षेत्रों में T.A. के उपयोग से दो और दो चार जैसे अचूक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

आपने हो सकता है स्वविकास की हमारी पहले की पुस्तकें पढ़ी हों। इन पुस्तकों और इस पुस्तक में अन्तर यह है कि यहाँ हमने टी.ए। विषय को उसके मूलस्वरूप में ही प्रस्तुत करने का आग्रह रखा है। T.A. की भाषा कुछ अलग है। शब्द भी हो सकता है नए लगे। यद्यपि इसे प्रत्येक स्थान पर सरल शैली में प्रस्तुत करने का प्रयत्न किया गया है। इसलिए शब्दों के ऊपर रूक मत जाना, इसके पीछे के तत्व को ग्रहण करना।

इस अभ्यास में बहुत से अंग्रेजी शब्द भी आएँगे किन्तु आपको इसकी आदत हो जाएगी। 'मिसकोल' या 'डाउनलोड' जैसे शब्द आप कुछ वर्षों पहले कहाँ जानते थे आज ये कितने सामान्य हो गए हैं बस ऐसा ही होगा और यह विज्ञान इतना रुचिकर है कि T.A. के जानकार लोग एक-दूसरे के साथ T.A. की भाषा में ही बातें करने लगते हैं।

मनुष्य के व्यवहार के बहुत ही सूक्ष्म पहलुओं को वैसे तो T.A. प्रस्तुत करता है। किन्तु इन व्यवहारों के मुख्य पाँच पहलुओं पर यह विषय आधारित है। हम उन पाँचों पहलुओं का यहाँ संक्षिप्त परिचय प्राप्त करके आगे के अध्याय में इसका विस्तारपूर्वक अध्ययन करेंगे।

**“यदि हम  
स्वयं का एनालिसिस  
कर सकें  
तो  
स्वयं पर  
जीत भी प्राप्त कर सकते हैं।”**

