

જાણીને બને કે અજાણતા બને
મનમાં બને એ જીવનમાં બને

મન અને જીવન

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા M.D.
રાજીવ ભલાણી



RUDRA
PUBLICATION

...publishing positivity...

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

Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947

email : inforudrapublication@gmail.com

rudrapublication1@gmail.com

www.rudrapublication.com

Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

Mumbai : M : 98212 95281 • 98692 75439

© મન અને જીવન

ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા M.D. • રાજીવ ભલાણી

Copyright @ Adhia International & 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.

ISBN : 978-81-906926-0-1

પાંચમી આવૃત્તિ: ૨૫ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૬

Rs. 120/-

o Creative Consultant o
Rajiv Bhalani

o Typeset o
Manu Patel

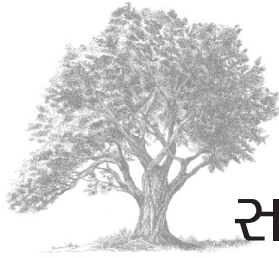
o Illustrations o
Jaydev Agravat

Publisher

Adhia International

www.mindtraininginstitute.net

www.drjeetendraadhia.com



સપ્રેમ ભેટ

શ્રી

આ પુસ્તક

આપના જીવનને

વધુ સુંદર મધુવન

બનાવવામાં સહાયક નીવડે

એ જ શુભેચ્છા સહ

આજના ખાસ દિવસે

.....

તા.

० ऋण स्वीकार ०

ભાનુમતી, નેહા અને નિમિષ અઢિયા
તથા

રમાબહેન, તુલસીભાઈ,
આશા, શ્યામ અને કિશન ભલાણી,
આ છે અમારો પરિવાર કે જેમણે
અમારી તમામ સગવડતાઓ સાચવી
પુસ્તક લખવાના કપરા કામને સહેલું બનાવ્યું.

રૂપલ શાહ, રાજેશ સિંગન અને સુરેશ દંતાણીએ
આનંદપૂર્વક સતત દોડધામ કરીને આ પુસ્તકને
ટૂંકા ગાળામાં પ્રકાશિત કરવામાં મદદ કરી.

શ્રી નંદલાલભાઈ શાહ અને સુરેશ પ્રજાપતિનાં
સોનેરી સૂચનોએ આ પુસ્તકને વધુ નિખાર આપ્યો.

આર.આર. શેઠની કું. તથા રિલાયન્સ મોલ કે જેમણે
આ પુસ્તકને મહત્તમ લોકો સુધી પહોંચાડવાનું બીડું ઝડપ્યું.

દિવ્ય ભાસ્કર અખબારે કળશ પૂર્તિમાં આ પુસ્તકને
હ્રાવાર છાપી લાખો ઘરોમાં પહોંચાડ્યુ.

આ તમામ સ્વજનોના સહકાર માટે
અમે કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા
રાજીવ ભલાણી

० અર્પણ ०

ભૌતિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક
સમૃદ્ધિથી ભરપૂર જીવન-મધુવનના માલિક,
સુંદરમ્ મલ્ટિ પેપ લિ. (મુંબઈ)ના
શીલ્પી અને કચ્છ-વાગડના ગૌરવ સમાન
શ્રી અમૃતભાઈ શાહ
શ્રી રાઘચંદભાઈ શાહ અને
શ્રી શાંતિલાલ શાહના
પરિવારને...



લેખક પરિચય

ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા અને તેમના પુસ્તક ‘પ્રેરણાનું ઝરણું’થી આપણે સૌ પરિચિત છીએ. સૌરાષ્ટ્રના વાંકાનેરમાં જન્મેલા ડૉ. અદિયાએ તેમનો અભ્યાસ રાજકોટ, વર્ધા અને મુંબઈમાં કર્યો. એમ.બી.બી.એસ. અને એમ.ડી.ની ડિગ્રી સાથે મુંબઈ, સાઉદી અરેબિયા અને અમદાવાદમાં ૩૦ વર્ષ સુધી તબીબી સેવાઓ આપ્યા બાદ વી.એસ. હોસ્પિટલમાંથી એસોસિયેટ પ્રોફેસર તરીકેના હોદ્દા પરથી રાજીનામું આપી, દેશભરમાં મનની શક્તિઓનું વિજ્ઞાન પ્રસરે તેવી પ્રવૃત્તિઓનો આરંભ કર્યો.

મનની શક્તિઓ પરનાં તેમનાં પ્રવચનો, પુસ્તકો, સીડી, કેસેટ, સેમિનાર અને વર્કશોપ દુનિયાના ચાર ખંડના સાત દેશોના લાખો લોકો સુધી પહોંચ્યા અને અદ્ભુત પરિણામો આપતા આ કાર્યક્રમોએ એમને લોકોના હૃદયમાં મોટિવેશન ગુરુનું સ્થાન અપાવ્યું.

દુનિયાભરનાં અખબારો, ટી.વી., રેડિયો અને ઈન્ટરનેટ પર તેમનાં લેખ, પ્રવચન અને ઈન્ટરવ્યૂ પ્રસારિત થતાં રહ્યાં. હાલમાં ડૉ. અદિયા દિવ્ય ભાસ્કરની કળશ પૂર્તિમાં ‘મનના મોતી’ નામની લેખમાળા લખી રહ્યા છે જે ખૂબ લોકચાહના મેળવી રહી છે.

આ પુસ્તકથી ગુજરાતી વાચકોને એક નવી કલમનો પણ પરિચય થઈ રહ્યો છે. એ છે, રાજીવ ભલાણી. ભાવનગર પાસેના વલભીપુરમાં જન્મેલા રાજીવ ભલાણીએ શાળાકીય શિક્ષણ વલભીપુર તથા ભાવનગરમાં લઈ મહારાષ્ટ્રના ધૂળેમાં ફાર્મસીનો અભ્યાસ કર્યો.

વર્ષોથી તેઓ અમદાવાદમાં બ્રાન્ડ કન્સલ્ટન્ટ્સીના વ્યવસાયમાં છે. સફળ કમર્શિયલ ડિઝાઈનર હોવા ઉપરાંત તેઓ સારા ગાયક, મ્યુઝિક કમ્પોઝર, વોઈસ ઓવર આર્ટિસ્ટ અને ગીતકાર પણ છે. એમના પ્રભાવશાળી અવાજમાં ‘રિલેક્સેશન’, ‘મનની પ્રાર્થના’ અને

‘કહે છે અર્ધજાગ્રત મન’ નામની ઓડિયો સીડીને દેશ-વિદેશમાં ખૂબ સારી લોકચાહના મળી છે. ડૉ. અદિયા સાથે છેલ્લાં છ વર્ષથી ક્રિએટિવ કન્સલ્ટન્ટ તરીકે કાર્ય કરતા રાજીવ ભલાણી મનની અગાધ શક્તિઓ પર શોધ-સંશોધન અને પ્રયોગો કરવામાં ઊંડો રસ ધરાવે છે.

આ ઉપરાંત તેઓ હિપ્રોથેરપીસ્ટ, એન.એલ.પી. પ્રેક્ટીશનર અને ટાઈમલાઈન થેરાપીસ્ટ છે. મનની શક્તિઓના ઉપયોગથી જીવનને કેવી રીતે વધુ સમૃદ્ધ બનાવી શકાય અને લો ઓફ એટ્રેક્શનની મદદથી કેવી રીતે વધુ ધનવાન બની શકાય એ વિષય પર તેમના સેમીનાર અને વર્કશોપ દ્વારા સક્સેસ કોચ તરીકે તેઓ વધુ ને વધુ લોકપ્રિય થતા જાય છે.

વાચકના મનમાં પ્રગતિની પ્રક્રિયા શરૂ કરે તેવાં પુસ્તકો આપવાં એ ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા અને રાજીવ ભલાણીનું લક્ષ્ય છે. આશા રાખીએ કે આ લેખકો તરફથી વાચકોને નવા નવા પ્રેરણાદાયી પુસ્તકો મળતા રહે.

- રૂપલ શાહ



અમારું મિશન

છેવાડાના માનવી સુધી મનનું વિજ્ઞાન પહોંચે,
સકારાત્મકતાના ઉજાસ
નકારાત્મકતાના અંધારાને ઉલેચે
તથા

સુખપ્રાપ્તિ માટે લોકો સમય, સંજોગો અને
સમાજ પર આધાર રાખવાના બદલે
જાતે જ એ જવાબદારી ઊઠાવી લેતા થાય
જેનાથી દેશની આવતીકાલ હજુ વધુ ઉજળી બને
અને એમાં ક્યાંક અમે ઉપયોગી થઈ શકીએ.
બસ એટલું જ...

ડા. જિતેન્દ્ર અઢિયા • રાજીવ ભલાણી

० विषय मार्गदर्शिका ०

- अरीसानी सामे.... १०
अषाढी परोढे.... १३
जुवननी संख्याये.... १७
जवाजदार कोण?... २१
केवुं छे तमाहुं
जुवन-गुलशन?... २५
मणो तमारा माणीने.... २८
जाणो तमारी जमीनने.... ३३
शुं करे छे तमारी जमीन?... ३८
अेक निर्णय पण जिंढगी जदली शके छे.... ४३
जनावो जुवनजागनो नकशो.... ४७
शुं तमारी जमीन साङ् छे?... ५५
सजावो मननां ओजर.... ५८
आवो जेडीये मन.... ६७
सुजनां वावेतर.... ७३
यार रीते वावणी.... ८३
वाव्या पछी.... ८७
क्यारे कूटशे अंकुर?... १०७
महालो तमारा जागमां.... १११
मधुजन पुशजू देता है.... ११५
धरतीनो साद.... ११८
अमारा प्रकाशनो.... १२३
प्राप्तिस्थानो.... १२५
होम डिलिवरी.... १२८



અરીસાની સામે

સવારથી લઈને સાંજ સુધી તમે ઘણાં માણસોને મળતા હશો. ઘરમાં પણ લોકો, ઘેરથી કામ પર જવાના રસ્તે પણ લોકો, ઓફિસમાં પણ લોકો. તમે ઘણાં લોકોને મળતા હશો. મુસાફરી દરમ્યાન પણ મળતા હશો, લગ્ન પ્રસંગે પણ મળતા હશો અને કોઈના બેસણામાં પણ ઘણાં લોકોને મળતા હશો.

પણ શું તમે ક્યારેય તમારી જાતને મળ્યા છો ? આપણે અસંખ્યા લોકોને મળતા હોઈએ છીએ પણ ક્યારેય આપણી જાતને મળવાનો સમય નથી હોતો આપણી પાસે. આજે એક કામ કર્યો, અરીસાની સામે થોડી વાર ઉભા રહેજો. અરીસામાં દેખાતી વ્યક્તિની આંખોમાં આંખ પરોવીને એને થોડા પ્રશ્નો પુછજો.

એને પુછજો કે, જન્મથી શરૂ કરીને આ ક્ષણ સુધીમાં તે શું નોંધપાત્ર કાર્ય કર્યું ? શું મેળવ્યું ? શું આપ્યું ? થોડો હિસાબ માંગજો એની પાસે. દિવસો, મહિનાઓ અને વર્ષો ચાલ્યા ગયા - ઉપલબ્ધી શું ? તારાં સ્થાન અત્યારે ક્યાં છે ? જ્યાં હોવું જોઈએ ત્યાં જ કે પછી....

એને પુછજો કે તે કઈ ભુલો કરી હતી ? તારામાં શી ખામી છે? કઈ બાબતો ખુટે છે? તારી મુંઝવણ શી છે? તને શું નથી આવડતું ? શું નથી ગમતું? શું નથી જ્ઞાવતું? અને હા, એ પણ પુછજો કે તારી ખાસીયત શું છે? તારી શક્તિ કેટલી છે અને કઈ છે? તારામાં ક્યાં ગુણ છે ? તને શું શું આવડે છે અને કઈ બાબતમાં તું બેબેડ છે?

એને પુછજો કે, અત્યાર સુધીની જિંદગી તે કેવી રીતે જીવી છે ? કોના માટે જીવી છે અને ખાસ તો શાના માટે જીવે છે ? જેવી રીતે જીવવાની ઈચ્છા હતી એવી જ રીતે જીવી છે કે કંઈક જુદી જ રીતે જીવી છે ? એ જવાબ આપે કે ન આપે, તમે પુછતા રહેજો.

એને પુછજો કે, તારે ખરેખર શું જોઈએ છે ? સુખ જોઈએ છે કે દુઃખ ? જે રીતે જિંદગી જીવાતી ગઈ એ સુખને લાયક હતી કે દુઃખને લાયક? જો સુખ જ પામવું હતુ તો શું અત્યાર સુધીમાં એ સુખ સુધી પહોંચી શકાયું છે?

એને પુછજો કે, સુખને પામવા માટે તેં જે કોઈ રસ્તાઓ અપનાવ્યા શું એ સાચા હતાં ? એ રસ્તાઓ સિવાયના પણ કોઈ વિકલ્પ હતા કે કેમ ? જો બીજા વિકલ્પો સારા હતાં તો એ કેમ ન અપનાવ્યા? અને જો અત્યારે અપનાવેલો રસ્તો સાચો હોય, તો એના પરિણામો મળ્યા છે ?

એને પુછજો કે જો પરિણામો ન મળ્યા હોય, તો હવે શું ઈચ્છા છે ? બેસી રહેવું છે ? આ જ જિંદગી સાથે સમાધાન કરીને બાકીની જિંદગી ખેંચી કાઢવી છે? કે પછી ક્યાંકથી જો કોઈ નવો રસ્તો મળતો હોય, શ્રેષ્ઠ અસરકારક અને નિવડેલો માર્ગ મળતો હોય તો અપનાવવો છે ?

જો આ છેલ્લા પ્રશ્નનો ઉત્તર એ ‘હા’માં આપે તો ફરીથી આ પુસ્તક આગળ વાંચવાની શરૂઆત કરજો કારણ કે ભવિષ્યને જાણવાના બદલે ભવિષ્યનું નિર્માણ કરવામાં જેમને વધુ રસ છે તેવા લોકોને તેમની અંદર રહેલી શક્તિઓનો પરિચય કરાવવો તે આ પુસ્તકનો મુખ્ય હેતુ છે.

આ પુસ્તક જરા જુદી શૈલીથી લખાયું છે. એક અઘાટી પરોઢે શરુ થયેલ મનોમંથન પુસ્તકના અંત સુધીમાં તો સફળતા, સુખ, સમૃદ્ધિ અને શાંતિના તમામ રહસ્યો આપની સમક્ષ ખુલ્લાં મુકી દે છે અને એ પણ બગીચામાં બેઠા બેઠા...

આગળ વધો અને તૈયાર થાઓ અરીસાને જવાબ આપવા...







અષાઢી પરોઢે

છેલ્લી પાંચ મિનિટમાં જે દૃશ્ય મેં જોયું એને આંખોના ક્રમાડ અંધ કરી મનમાં ઉતારવાની મજા લઈ રહ્યો હતો. સવારના લગભગ સાડા પાંચનો સમય હશે. ઘણા વખતે પાછો આજે આ બગીચામાં આવ્યો. પાછલી રાતના વરસાદના કારણે બાંકડો ભીનો છે, પણ બેસવાની મજા આવે છે, ઠંડક છે. અંધ આંખોથી જાણે હરિયાળી હૃદયમાં ઉતરી રહી છે, ઝાડ પરથી ટપકતાં જળબિંદુની જેમ.

હળવેથી મેં આંખો ખોલી. સામેના ઢોળાવ પર પ્રકૃતિએ પાથરેલી, લીલીછમ જાજમ જેવી લોન, પગ પાસેના ઘોરિયામાંથી ઊભરાયેલું કીડિયારું... જબરી ઉતાવળ ભઈ આ કીડીમકોડાઓને તો, જાણે હમણાં વિચારની લોકલ પકડવાની હોય એવી ઉતાવળી ચાલ.

પ્રકૃતિને પીવા માટે મેં ફરીથી આંખ અંધ કરી, પણ થોડી થોડી વારે ફરીથી આંખો ખોલીને દૃષ્ટિથી આ સુંદરતાનો ઘૂંટડો ભરી લેવાની



લાલચ રોકી શકાતી નથી. માળીની કુશળતા પણ દાદ માગી લે એવી હોય છે. કાતરથી સરસ રીતે કંડારેલો સરુનો આદમકદનો છોડ છે કે લીલું પાનેતર ઓઢીને ઊભેલી કોઈ નવોઢા એ દૂરથી નક્કી ન કરી શકો તમે. પતંગયાનો પીછો કરીને થાકી ગયેલી આંખો ફરી બંધ થઈ.

આ બંધ આંખોએ હજુ હમણાં જ રંગબેરંગી ફૂલોથી લચી પડેલા છોડને જોયા છે, એકેએક ક્યારીઓની મુલાકાત આ દૃષ્ટિ લઈ ચૂકી છે. વરસાદથી ભીની થયેલી માટીની સુગંધ અને બાજુમાં જ ક્યાંકથી પ્રસરી રહેલી ચમેલીની સુગંધ ફેફસાં ભરવાની સ્પર્ધા કરી રહ્યા છે. મેં કોઈ પુસ્તકમાં “ગારબેજ ઈન = ગારબેજ આઉટ”નો સિદ્ધાંત વાંચેલો, પણ અત્યારે તો “ગાર્ડન ઈન - ગાર્ડન આઉટ”ની અનુભૂતિ થઈ રહી છે.

કેટલું બધું આખું છે પ્રકૃતિએ આપણને? આંખોથી મનમાં ઉતરી રહેલી આ કુદરતની સમૃદ્ધિ કોઈ શુભ વિચારરૂપે બહાર આવે એ પહેલાં તો કોયલે ફૂ...ઉ... કરીને એને સ્વરનું રૂપ પણ આપી દીધું. અને પછી તો ચકલીઓ, બુલબુલ, તેતર, ટિટોડી અને હોલાઓનું કોરસ... જાણે કોયલની જ અત્યાર સુધી રાહ જોવાતી હતી.

ફરી પાછી વરસાદની ઝરમર શરૂ થઈ. જોકે હું તો ક્યારનોય ભીંજાઈ ગયો હતો- અંદરથી.

ફરીથી આંખો ખૂલી. દૂર બગીચાની વાડ પાસે એક ભાઈ પોતાની પાસે રાખેલી કોથળીમાંથી મુઠ્ઠી ભરી લોટ કાઢીને મેંદીની વાડ પાસે કીડીમકોડાના દર ઉપર ભભરાવતા હતા. કીડિયાતું પૂરતાં લોકોને જોઈને મને હંમેશાં આનંદ થાય છે, દુનિયામાં હજુ પુણ્ય પરવાર્યું નથી એવી લાગણી થાય છે. આજે ફરીથી એ લાગણી થઈ.

વરસાદ, ફૂલો, સુગંધ, વૃક્ષો, ઘાસ અને પક્ષીઓથી ભરેલા મનમાં એ ભાઈની એન્ટ્રી થઈ અને મન ચડ્યું માનવના વિચારે...

મને બે મહિના પહેલાંની એક સાંજ યાદ આવી ગઈ. આ જ બગીચો હતો, વૃક્ષો પણ આ જ હતાં, આ જ બાંકડો હતો પણ માહોલ કંઈક જુદો હતો.

એ વખતે હું એકલો ન હતો, મારા સહલેખક મિત્ર, ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા પણ મારી બાજુમાં બેઠા હતા. ઉનાળાની વૃદ્ધાવસ્થાના દિવસો હતા. વાતાવરણમાં ખાસ્સો ઉકળાટ હતો અને ગરમીથી ઘરમાં કંટાળેલાં ભુલકાંઓને લઈને ગાર્ડનમાં આવી પહોંચેલી મધ્યમવયની મમ્મીઓનો કલશોર પણ હતો. (ડેડી તો ઓફિસે હોય ને!!) મનની શક્તિઓ પરના અમારા કાર્યક્રમની વધુ અસરકારકતા માટે અમે ચર્ચા કરી રહ્યા હતા. ધીરે ધીરે ગાર્ડનમાં વસ્તીવધારો થઈ રહ્યો હતો. બગીચાઓ લોકોની કેટલી સેવા કરે છે, નહીં!!

સાંજ ઢળતી જતી હતી. હવે તો બગીચામાં સિનિયર સિટીઝન્સનું આગમન પણ શરૂ થઈ ચૂક્યું હતું. બગીચામાં સાંજે આવીને બેસતા સિનિયર સિટીઝન માટે મને પહેલેથી જ માન. તમે ઓળખો કે ન ઓળખો એક સ્માઇલ તો આપે જ. વહેલા-મોડા રિટાયર્ડ થયેલા મહેતા સાહેબો, પરમાર સાહેબો, શાહ સાહેબો, પટેલ સાહેબો કે મિશ્રા સાહેબો અમારી બાજુબાજુમાં ગોઠવાવા લાગ્યા અને એમની ઉંમર જોઈને મેરે દિલને પુકારા... અભી તો મૈં જવાન હૂં!!

એક બે વડીલો તો ડૉ. અદિયાને ઓળખતા હોય એવું પણ લાગ્યું. ધીરે ધીરે વાતો શરૂ થઈ. પ્રેરણાદાયી વાતોની વચ્ચે પણ મને એમના હસતા ચહેરા પાછળ કોઈક પ્રકારની ઉદાસી કે જીવનનો થોડો ભાર દેખાઈ આવ્યો. કોઈક અફસોસ, કોઈક વસવસો એમની કીકીઓમાં તગતગતો હતો.

શેનો હશે એ અફસોસ?

શું હશે એ વસવસો?



