જે મનમાં સર્જાય
તે જીવનમાં સર્જાય

વિઝ્યુલાઇઝેશન

ડો. જિતેન્દ્ર અઢિયા એમ.ડી.

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:rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847
Mumbai : M. 98212 95281 • 98692 75439

વિઝ્યુલાઇઝેશન

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા 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

ISBN : 978-93-80420-12-7

6th Edition - September, 2014

₹ 120/-

: Illustrations :
Satpalsingh Chhabda

: Design & Layout :
Manu Patel
9898390057

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Ahmedabad
www.drjeetendraadhia.com

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

સપ્રેમ ભેટ

સ્નેહીશ્રી,

આપને ભેટ આપવા માટે મને
કોઈક વસ્તુની તલાશ હતી.
શું આપું ? શું ન આપુંની મૂંઝવણ હતી.
છેવટે વિકલ્પ મળી ગયો.
હું તમને એક નવી ટેક્નિકની ભેટ આપું છું.

મારી આ ભેટ તમને
કુદરતે આપેલી ભેટને ઓળખવામાં અને
એનો ઉપયોગ કરવામાં મદદરૂપ થશે.
ખૂબ આશા અને વિશ્વાસ સાથે
આ ભેટ અર્પણ કરું છું.
ઉપયોગ કરજો. શુભેચ્છાઓ...

ડો. જિતેન્દ્ર અઢિયા

અનેક એવોર્ડથી સન્માનિત ડો. જિતેન્દ્ર અઢિયા 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 બધા દેશોમાં તેમણે આ જ્ઞાનને ફેલાવી દીધું છે.

તેઓએ માઇન્ડ પાવર ઉપરાંત મેમરી, રિલેશનશીપ, એન.એલ.પી, મોટીવેશન, લીડરશીપ, ડિપ્રેશન જેવા બીજા અસંખ્ય વિષયોમાં પણ પ્રોગ્રામો અને પુસ્તકો સમાજને આપ્યા છે. તેઓએ ભારતના બધા શહેરો ઉપરાંત માઇન્ડ પાવર પ્રોગ્રામ-બેંગકોક, હોંગકોંગ, ગોન્ઝાઉ (ચીન), એન્ટવર્પ (બેલ્જીયમ), કંપાલા, જહોનીસબર્ગ, લેનેસીયા, લંડન, ન્યુયોર્ક, શીકાગો, લોસ એન્જલસ, ડલાસ, રાલે, ઓરલેન્ડો, ટેમ્પા, સન ડીયાગો, 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, સુર્યા રોશની લીમીટેડ, રાષ્ટ્રીયકૃત બેંકો તેમજ કો-ઓપ. બેંકો, ઇન્ડીયન રેયોન, સુઝલોન, હરે ક્રિષ્ના એક્સપોર્ટ, રામકૃષ્ણ એક્સપોર્ટ, જે. બી. ડાયમંડ, ગોધાણી જેમ્સ, ભવાની જેમ્સ, રેમન્ડ વૂલન, એલ.આઈ.સી. ઓફ ઇન્ડિયા, ઈન્દ્રપ્રસ્થ ગેસ લીમીટેડ, સુન્દરમ્ મલ્ટીકેપ લીમીટેડ આવી અસંખ્ય કંપનીઓ ઉપરાંત ગુજરાત પોલીસ ડીપાર્ટમેન્ટ, ગુજરાત એગ્રીકલ્ચર ડીપાર્ટમેન્ટ, ઇન્કમ ટેક્સ ડીપાર્ટમેન્ટ, તીહાર જેલ, નવસારી જેલ અને રીઝર્વ બેંક ઓફ ઇન્ડિયા, એવી અસંખ્ય સરકારી સંસ્થાઓમાં કાર્યક્રમો આપેલ છે.

તેઓએ ઘણા બધા પુસ્તકો સમાજને અર્પણ કર્યા છે અને જેમાંથી મોટાભાગના પુસ્તકો બેસ્ટ સેલરની યાદીમાં સ્થાન પામ્યા 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 ચાર્ટસ પણ લોકોના હિતાર્થે મુકેલા છે. તેઓ ગુજરાતનું નંબર-૧ સમાચાર પત્ર “દિવ્ય ભાસ્કર”ના નિયમિત કોલમીસ્ટ છે.

તેમનું ડ્રીમ, “માઇન્ડ ટ્રેનિંગ ઇન્સ્ટિટ્યુટ” અમદાવાદમાં શરૂ થઈ ચૂક્યું છે. જેમાં તેઓના ઉપરના બધા જ વિષયો ઉપર પ્રોગ્રામો ચાલે છે. તેમનો સૌથી લોકપ્રિય વર્કશોપ “ચેન્જ યોર લાઇફ” છે.

રાજીવ ભલાણી

કારકિર્દીનાં શરૂઆતનાં દસ વર્ષ ભાવનગરમાં એડવર્ટાઈઝિંગ અને કમ્યૂનિકેશન 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 લાઈફ' વર્કશોપ અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, સુરત, ભાવનગર, મુંબઈ, પૂના, સોલાપુર, હૈદરાબાદ, રાયપુર, ભુવનેશ્વર સહિત અનેક શહેરોમાં અવારનવાર યોજાતા રહે છે.

રાજીવ ભલાણીનું 'રિચ લાઈફ' પુસ્તક ખૂબ જ લોકપ્રિય થયું છે. પુસ્તક તરીકે પ્રકાશિત થતાં પહેલાં એણે દિવ્ય ભાસ્કરની કળશ પૂર્તિમાં 'રિચ લાઈફ' 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. પોતાના અવાજના જાદુ દ્વારા લોકોને મનની ઊંડી અર્ધજાગ્રત અવસ્થાની સફર કરાવવાના તેમના કૌશલ્યથી પણ તેઓ લોકપ્રિય છે. રાજીવ ભલાણીએ 'મન અને જીવન' અને 'સાત પગલાં સફળતાના' પુસ્તકો જાણીતા લેખક અને મોટીવેશનલ ટ્રેનર ડો. જિતેન્દ્ર અઢિયા સાથે સહલેખક તરીકે લખ્યા છે જે બહોળા પ્રમાણમાં વંચાઈ રહ્યાં છે અને હિન્દીમાં પણ અનુવાદિત થયાં છે. ડૉ. અઢિયા 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 લખ્યા છે. તેમની 'મની વિઝ્યુલાઇઝેશન' અને 'મની બ્લ્યુપ્રિન્ટ' નામની ઓડિયો સીડી પણ ખૂબ જ લોકપ્રિય થઈ છે. આ ઉપરાંત તેમણે માઇકલ લોસિઅરના ઇન્ટરનેશનલ બેસ્ટ સેલર પુસ્તક 'લો ઓફ એટ્રેક્શન' તથા સો વર્ષથી વિશ્વના મહાન ધનિકો સહિત કરોડો લોકોને સમૃદ્ધિનો રાહ ચિંધનાર વાલેસ વોલ્ટરના ક્લાસીક પુસ્તક 'ધ સાયન્સ ઓફ ગેટીંગ રિચ'ને ગુજરાતીમાં સુંદર રીતે રજૂ કર્યા 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 ટૂંકાગાળામાં પ્રકાશિત કરવામાં મદદ કરી.

...ગુજરાતના લોકપ્રિય અખબાર 'દિવ્ય ભાસ્કર'નો કે જે અમને અમારા લેખો દ્વારા વિશ્વભરના લાખો વાચકો સુધી પહોંચાડી રહ્યું છે.

...સૌરાષ્ટ્રના ગામે ગામમાં મનની શક્તિઓનું જ્ઞાન ફેલાવવામાં અમને હર કદમ પર સાથ આપનાર લોકપ્રિય દૈનિક અકિલાનો તેમના સહકાર બદલ.

...ફીલિંગ્સ મેગેઝીન : વિશ્વભરના ૧૫ લાખથી વધુ વાંચકોમાં લોકપ્રિય પારિવારીક સામયિક ફીલિંગ્સ કે જે હવે ઓન લાઇન (www.feelingsmultimedia.com) પણ ફ્રી વાંચન માટે ઉપલબ્ધ છે તેમનો વિઝ્યુલાઇઝેશનનું જ્ઞાન લોકો સુધી પહોંચાડવા બદલ.

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

આ તમામ સ્વજનોના સહકાર માટે અમે કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવીએ છીએ.

ડો. જિતેન્દ્ર અઢિયા
રાજીવ ભલાણી

આ પુસ્તકમાં શું વાંચશો ?

1. આપણે જ આપણા ભાગ્યના વિધાતા છીએ.........9
2. વિઝ્યુલાઇઝેશન એટલે.........12
3. વિઝ્યુલાઇઝેશનનું વિજ્ઞાન.........15
4. અજાણતા થઈ જતું વિઝ્યુલાઇઝેશન.........21
5. જાગૃતિપૂર્વકનું વિઝ્યુલાઇઝેશન.........24
6. ધર્મ-અધ્યાત્મ ક્ષેત્રે વિઝ્યુલાઇઝેશન.........26
7. બાળપણમાં થતું વિઝ્યુલાઇઝેશન.........28
8. ફિલ્મોમાં વિઝ્યુલાઇઝેશન.........32
9. તમારી નવી સવારનો સૂરજ.........34
10. અમારા અનુભવો.........39
11. વિઝ્યુલાઇઝેશનની 5-સ્ટેપ ફોર્મ્યુલા.........44
12. જાગ્રત અવસ્થામાં વિઝ્યુલાઇઝેશન.........54
13. અધખૂલી આંખે.........57
14. અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં વિઝ્યુલાઇઝેશન.........60
15. પાંચેય ઈન્દ્રીયોનું શાર્પનિંગ.........71
16. વિઝ્યુલાઇઝેશનને અસર કરતાં પરિબળો.........77
17. કુદરત સાથે એલાઇનમેન્ટ.........84
18. મહત્ત્વના 3 વિઝ્યુલાઇઝેશન.........90
19. વાહ ! કામ થઈ ગયું.........100
20. વિઝ્યુલાઇઝેશનની ‘તૈયાર’ સ્ક્રિપ્ટ્સ.........106
21. પરિણામ પાછળનું વિજ્ઞાન.........117
22. પરમાત્માનો પાવરફૂલ શબ્દ.........119

પરિસ્થિતિ જેવી છે એવા જ સ્વરૂપે જો એને સતત જોવામાં આવે તો માણસ રાત્રે ઉંઘી પણ ન શકે. માટે જ વધુ પડતા વાસ્તવવાદી લોકો મોટા ભાગે નિરાશામાં જીવતા હોય છે.

જો ખુદને હાલની વાસ્તવિકતાનો વારંવાર અહેસાસ કરાવ્યા કરશો તો વાસ્તવિકતા એની એ જ રહેશે. વાસ્તવિકતા જો બદલવી હોય તો અહેસાસ બદલો અને અહેસાસ બદલવા માટે થોડા કલ્પનાશીલ બનો.

આ પુસ્તક તમારી કલ્પના શક્તિને વૈજ્ઞાનિક ઢબે ખિલવી તમને તમારી જિંદગીમાં નવા સંજોગોનું સર્જન કરતા શીખવશે.

ડો. જિતેન્દ્ર અઢિયા

રાજીવ ભલાણી

1

આપણે જ આપણા ભાગ્યના વિધાતા છીએ

તમારે ખરેખર શું જોઈએ છે ?

શું તમારે અઢળક આવક જોઈએ છે ? સલામત નોકરી જોઈએ છે ? વૈભવી બંગલો જોઈએ છે ? શું તમારે વૈભવી કાર જોઈએ છે ? તમારી વાડી કે ખેતરમાં મબલખ પેદાશ જોઈએ છે ? તમારા બિઝનેસમાં વિકાસ જોઈએ છે ? તમારે પરિવારનો સહકાર જોઈએ છે ? યોગ્ય જીવનસાથી જોઈએ છે ? કસાયેલો અને સુદૃઢ શારીરિક બાંધો જોઈએ છે ? શું તમને પરીક્ષામાં વધુ માર્કસ જોઈએ છે ? અમેરિકા કે યુરોપના વિઝા જોઈએ છે ? શું તમને કોઈ ખાસ ડિગ્રી જોઈએ છે ? 'સ્વ'ની સાચી ઓળખ જોઈએ છે ? ઈશ્વરના ચરણોમાં ભક્તિ જોઈએ છે ? શું તમારે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ જોઈએ છે ? સફળતા, સુખ અને શાંતિ જોઈએ છે ?

જો આમાંનું કંઈ પણ અથવા બધું જ જોઈતું હોય તો એક જબરદસ્ત અનુભૂતિ માટે તૈયાર થઈ જાઓ કારણ કે આ પુસ્તક વાંચવાનું જ્યારે તમે પૂરું કરશો ત્યારે તમને જિંદગીમાં જે કંઈ પણ જોઈએ છે તે પ્રાપ્ત કરવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો મળી ચૂક્યો હશે. એ રસ્તો બીજા તમામ માર્ગ કરતાં જુદો જ હશે. એને તમારા ભણતર સાથે કોઈ સંબંધ નહીં હોય, તમારા

ધર્મ સાથે કોઈ સંબંધ નહી હોય અને તમારા નસીબ સાથે કોઈ સંબંધ નહી હોય. ખાસ વાત એ કે એ માર્ગ તમે સહેલાઈથી અપનાવી શકો તેવો સરળ હશે.

આપણાં વ્યક્તિત્વની જે બાબતો ઉપર આપણો સીધેસીધો અને પૂરેપૂરો કાબૂ છે, તે બાબતો ઉપર જ આ પુસ્તક રચાયું છે. માટે જ અમે ખાતરીપૂર્વક કહી શકીએ છીએ કે જો આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલ પદ્ધતિથી તમે કામ કરશો તો સ્વામી વિવેકાનંદે આપેલ સૂત્રને ચોક્કસ સાચું ઠેરવી શકશો.

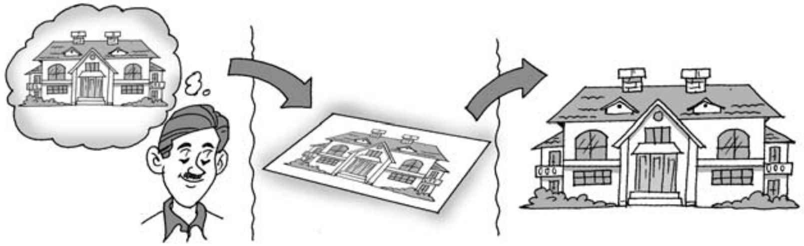
સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે **“તું જ તારા ભાગ્યનો વિધાતા છે.”**

આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તમે પણ કહેશો કે,

“સાચી વાત છે, હું જ મારા ભાગ્યનો વિધાતા છું.”

સૂક્ષ્મ હકીકત, સ્થૂળ હકીકત

કોઈ પણ મકાન વાસ્તવિકતાની ધરતી ઉપર આકાર લે એ પહેલાં એના માલિકના મનમાં આકાર લેતું હોય છે. મકાનનો માલિક એના



આર્કિટેક્ટ સાથે મળીને મનમાં રહેલાં મકાનના વિચારને કોરા કાગળ ઉપર ઉતારે છે. આર્કિટેક્ટની મદદથી એમાં બારીકાઈ પૂર્વક વિગતો ઉમેરાય છે. પછી સ્ટ્રક્ચરલ ડિઝાઇનર એના સ્ટ્રક્ચરની ડિઝાઇન તૈયાર કરે છે. સિવિલ એન્જિનિયર એની ડિઝાઈન મુજબ એ મકાનને વાસ્તવિક આકાર આપવાનું કાર્ય શરૂ કરે છે ને છેવટે કડિયા અને મજૂરોની મદદથી એ મકાન વાસ્તવિકતાની ધરતી ઉપર આકાર ધારણ કરે છે.

મનમાં 'સૂક્ષ્મ' રૂપે રહેલ મકાન ધરતી ઉપર 'સ્થૂળ' રૂપ ધારણ કરે છે. 'માનસિક' મકાન 'ભૌતિક' મકાન બને છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં સૌથી મહત્ત્વનું કંઈ હોય તો એ છે, - માલિકના મનમાં પોતાના મકાન વિશે રચાયેલો ખયાલ.

જિંદગીમાં પણ આવું જ બને છે. આપણી અત્યારની ભૌતિક દુનિયા આપણાં માનસિક ચિત્રોનું પરિણામ છે. આપણી જિંદગી વિશે આપણે આપણાં મનમાં જાણ્યે અજાણ્યે જે કંઈ વિચારો કે ચિત્રો ઊભાં કર્યા છે, એવી જ જિંદગી આપણે જીવી રહ્યા છીએ.

જો આપણે આપણી ભૌતિક દુનિયા બદલવી હોય તો જિંદગી વિશેના મનમાં રહેલા ખયાલો અને ચિત્રો બદલવાં પડે. આપણી માનસિક દુનિયામાં સુખ, સમૃદ્ધિ અને શાંતિનાં નવાં ચિત્રો ઊભાં કરવા એ આપણા હાથની વાત છે. આ બધું કેવી રીતે શક્ય છે એનો વિચાર ન કરો, આ પુસ્તક એના માટે જ છે.

"માનસિક દુનિયામાં જે
સુક્ષ્મરૂપે સર્જાય છે,
ભૌતિક દુનિયામાં એ જ
સ્થૂળ રૂપે સર્જાય છે."

2
વિઝ્યુલાઇઝેશન એટલે...

વિઝ્યુલાઇઝેશન શબ્દ કદાચ તમને નવો લાગતો હશે. પરંતુ વિઝ્યુલાઇઝેશનની પ્રક્રિયાથી તમે અજાણ નથી. તમે રોજ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરો જ છો, બાળપણથી કરતા આવ્યા છો. વિઝ્યુલાઇઝેશન એટલે કલ્પના, વિઝ્યુલાઇઝેશન એટલે મનોચિત્રણ. કોઈ પણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે ઘટનાનું મનમાં તાદૃશ્ય ચિત્ર ઊભું કરવું એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન. વિઝ્યુલાઇઝેશનને ઈમેજીનેશન પણ કહેવામાં આવે છે. વિઝ્યુલાઇઝ કરવું એટલે કલ્પના કરવી.

વિઝ્યુલાઇઝેશન તરીકે ઓળખાતી આ કલ્પનાની પ્રક્રિયા મોટા ભાગે ક્યાં જોવા મળે છે ? મોટા ભાગે કેવા લોકો વિઝ્યુલાઇઝેશન વધારે કરતા હોય છે ?

ચાલો જોઈએ...

અહીં આગળ ઉપર એવા લોકોની વાત કરી છે કે જેમના માટે વિઝ્યુલાઇઝેશન એમના કામનો મુખ્ય આધાર છે...

(1) શિલ્પકાર

કોઈ શિલ્પકાર જ્યારે ખરબચડા પથ્થરના અણઘડ ટુકડા ઉપર નજર માંડે ત્યારે એના મનમાં ધીરે ધીરે એક મૂર્તિ રચાવા લાગે છે. મનમાં રહેલ મૂર્તિ મુજબ શિલ્પકારના હાથ કામ કરતા જાય છે, અને એ પથ્થર એક અદ્‌ભુત શિલ્પમાં પરિણમે છે. શિલ્પકારના મનમાં રહેલ એ મૂર્તિને હાથ-પગ-માથું બધું જ હોય છે. દેહલાલિત્ય હોય છે, લાવણ્ય

હોય છે. ચહેરા ઉપર મુસ્કાન હોય છે, આંખોમાં ભાવ હોય છે. *શિલ્પકારના મનમાં મૂર્તિ રચાવાની આ ક્રિયા એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન.*

(2) ચિત્રકાર

વિઝ્યુલાઇઝેશન એ ચિત્રકાર માટે અનિવાર્ય અંગ છે. કોઈ પણ ચિત્ર પેન્સિલ વડે કાગળ ઉપર ઊતરે એ પહેલાં એના મનમાં રચાય છે. રંગો દ્વારા કેનવાસ ઉપર અભિવ્યક્ત થાય એ પહેલાં ચિત્રકારના મનમાં વ્યક્ત થાય છે. *મનમાં ચિત્રો રચવાની આ પ્રક્રિયા એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન.*

(3) કોરિયોગ્રાફર

સ્ટેજ ઉપર કોઈ ડાન્સ રજૂ થાય એ પહેલાં એના કોરિયોગ્રાફરના મનમાં આખી ડાન્સ સિક્વન્સ તૈયાર હોય છે. એ ડાન્સ એના મનમાં અગાઉ અનેકવાર થઈ ચૂક્યો હોય છે. ડાન્સના સ્ટેપ્સ, ડાન્સની ગતિ, લય એકેએક બાબત કોરિયોગ્રાફરના મનમાં બારીકાઈપૂર્વક રચાઈ ચૂકી હોય છે, જે બાદમાં ફ્લોર ઉપર પરફોર્મન્સમાં બદલાય છે. *આ માનસિક નૃત્ય રચવાની ક્રિયા એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન.*

(4) ગ્રાફિક ડિઝાઇનર

તમે છાપાની સુંદર રંગીન પૂર્તિઓ વાંચતા હશો. સુંદર રીતે ડિઝાઇન થયેલ એ પૂર્તિ સૌ પ્રથમ એના ડિઝાઇનરના મનમાં રચાઈ ચૂકી હોય છે. પૂર્તિના લખાણની સ્ટાઇલ, અક્ષરો, ફોટોગ્રાફ્સ, ચિત્રો, વગેરે કેવા રંગના અને કઈ સાઇઝના હશે એ તેના મનમાં સ્પષ્ટ હોય છે. *મનમાં પૂર્તિની આ ડિઝાઇન તૈયાર કરવી એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન.*

છાપા, મેગેઝિનો કે ટીવીમાં આવતી સુંદર જાહેરખબરો પણ કમ્પ્યૂટરમાં તૈયાર થતાં પહેલાં એના ડિઝાઇનરનાં મનમાં રચાય છે. એ પણ વિઝ્યુલાઇઝેશન છે.

(5) ફિલ્મ ડાયરેક્ટર

આપણે થિએટરના પડદા ઉપર કોઈ ફિલ્મ જોઈએ એ પહેલાં એના ડાયરેક્ટરે પોતાના માનસપટ ઉપર એ ફિલ્મ અનેકવાર જોઈ લીધી હોય છે. ફિલ્મનું શુટિંગ થાય એ પહેલાં ડાયરેક્ટર પોતાના મનમાં એ ફિલ્મની દરેક ઘટનાનાં દૃશ્યો ઊભાં કરે છે. એ ફિલ્મનાં પાત્રો, એમનો અભિનય, એમના સંવાદો બધું જ ડાયરેક્ટરના મનમાં અગાઉથી રચાઈ ચૂક્યું હોય છે. *મનમાં આ મનોચિત્રણ ઊભું કરવું એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન.*

સર્જન પહેલાંની સર્જનાત્મક કલ્પના એટલે વિઝ્યુલાઇઝેશન.

પરંતુ શું વિઝ્યુલાઇઝેશન એ માત્ર કલાકારોનું જ કામ છે ? ના. તમે પણ સર્જનાત્મક રીતે વિઝ્યુલાઇઝેશન કરી શકો છો.

પણ તમને સવાલ થતો હશે કે વિઝ્યુલાઇઝેશન શા માટે કરવું.

જવાબ છે - **નવી જિંદગીનું સર્જન કરવા માટે**. આપણે જે કંઈ જોઈએ છે તે મેળવવા માટે.

ચિત્ર, શિલ્પ, નૃત્ય, ડિઝાઇન કે ફિલ્મ જે રીતે કોઈ વ્યક્તિના વિઝ્યુલાઇઝેશનનું પરિણામ છે એ જ રીતે આપણી જિંદગી પણ આપણે જાણ્યે અજાણ્યે કરેલા વિઝ્યુલાઇઝેશનનું જ પરિણામ છે. વિઝ્યુલાઇઝેશન પાછળ કયું વિજ્ઞાન કામ કરે છે એ શું તમે જાણો છો ?

"સમગ્ર બ્રહ્માંડ સર્જનાત્મક ઊર્જાનો
ઘુઘવતો સમુદ્ર છે.
આપણે સૌ એના જ અંશ છીએ.
માટે જ -
સર્જનાત્મકતા દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે."