जो मन में बनता है
वही जीवन में बनता है

विज्युलाइजेशन

डॉ. जितेन्द्र अढिया M.D.
राजीव भलाणी

रुद्र पब्लिकेशन
२५-बी, गवर्नमेन्ट सोसायटी, म्युनिसिपल मार्केट के पीछे
सी.जी. रोड, नवरंगपुरा, अहमदाबाद-380 009
फोन : 079-2644 7393 मो. 098259 25947
e-mail : tejascreative1@rediffmail.com
www.rudrapublication.com

विज्युलाइजेशन

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 - 17 September, 2010

Rs. 100/-

: Hindi Translation and Editing :
Vinod Tiwari

: Illustrations :
Satpalsingh Chhabda

: Design & Layout :
Manu Patel

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Ahmedabad
Ph.:+91-79-4003 51 53
www.adhiamindpower.com

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

सप्रेम भेट

श्री

आप को उपहार देने के लिए मुझे
किसी वस्तु की तलाश थी।
लेकिन क्या दूँ और क्या न दूँ
इसी में मन उलझा था।
अंततः विकल्प मिल ही गया।
अब में उपहार के रूप में आप को
एक तकनीक उपलब्ध करा रहा हूँ।
प्रकृति के द्वारा आपको प्रदान की गई
अद्वितीय भेंट को पहचानने में और
उसका उपयोग करने में मेरी यह भेंट सहायक होगी।
पूर्ण आशा और विश्वास के साथ यह भेंट
आपको अर्पित करता हूँ।
इसका उपयोग करें, और लाभान्वित होवें।
शुभकामनाओं सहित।

डॉ. जितेन्द्र अढिया

अनेक अवार्डो से सम्मानित डॉ जितेन्द्र अढिया की जन्मभूमि राजकोट, गुजरात है। आप मेडिकल डॉक्टर रहे हैं। तीस वर्षों से अधिक समय तक आपने चिकित्सा के क्षेत्र में भिन्न-भिन्न पदों पर रहकर चिकित्सा सेवा की है। अब आप एक अलग ही क्षेत्र में कार्यरत है। और यह क्षेत्र है 'माइन्ड पावर' प्रशिक्षण का। इस तरह के प्रशिक्षण की शुरूआत आपने 1991 में की थी। अपने इस ज्ञान को आपने भारत ही नहीं दुनिया के अन्य अनेक देशों में भी पहुँचाया है।

आपने माइन्ड पावर के बाद स्मरण शक्ति, रिलेशनशीप, एन.एल.पी., मोटीवेशन, लीडरशीप और डिप्रेशन जैसे अन्य अनेक विषयों पर कार्यक्रम और पुस्तकें तैयार कर उपलब्ध कराई है। आपने माइन्ड पावर कार्यक्रम बैंगकाक, होंगकॉक, गोन्ज़ाउ (चीन), ऐन्टवर्प (बेल्जियम), कंपाला, ज्होनिसबर्ग, लेनेसिया, न्यूयॉर्क, शिकागो, लॉस ऐन्जलस, डलास, राले, ओरलेन्डो, टेम्पा, सान डियागो, न्यू जर्सी, सान्ता मारीया तथा टोरोन्टो आदि में सफलता पूर्वक आयोजित किए हैं।

इसीतरह भारत में रिलायंस टेलीकाम, बिरला ग्रुप, जीएसएफसी, जीएनएफसी, गुजरात मेरीटाईम बोर्ड, कृभको, सूर्या रोशनी लिमिटेड, राष्ट्रीयकृत बैंको साथ ही को-ओपरेटीव बैंक भी इन्डीयन 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 मल्टीपेप लिमिटेड और ऐसी अनेक कंपनीयों के अलावा गुजरात पुलिस डिपार्टमेन्ट, गुजरात एग्रीकल्चर डिपार्टमेन्ट, इन्कम टेक्स डिपार्टमेन्ट, तिहाड़ जेल, नवसारी जेल और रिजर्व बैंक आफ इन्डिया जैसी अनेक सरकारी संस्थाओं में कार्यक्रम दिए हैं।

आपने अनेक पुस्तकें समाज को प्रदान की है। इनमें से अधिकांश पुस्तकों ने अधिकतम बिकने वाली पुस्तकों की सूची में स्थान पाया है। इन में से 'प्रेरणा का झरना' नामक पुस्तक का उल्लेख वर्ष 2000 में अधिक संख्या में बिकने वाली पुस्तकों के बिक्री चार्ट में हुआ है। यह पुस्तक हिन्दी सहित सात भाषाओं में उपलब्ध है।

इसके अलावा आपने अनेक आडियो सीडी, आडियो बुक्स, डीवीडी और चार्ट आम जनसमुदाय के हित में तैयार किए है। आप प्रसिद्ध गुजराती अखबार दिव्य भास्कर के नियमित स्तंभकार है।

आपका स्वप्न माइन्ड ट्रेनिंग इन्स्टीट्यूट, अहमदाबाद में शुरू हो चुका है। जिस में ऊपर लिखित सभी विषयों के कार्यक्रम चलते हैं। आपकी सबसे लोकप्रिय कार्यशाला 'चेन्ज योर लाइफ' रही है।

राजीव भलाणी

काम काज की शुरूआत में दस वर्ष तक भावनगर (गुजरात) में विज्ञापन और संचार के क्षेत्र में कार्य करने के बाद राजीव भलाणी पिछले दस वर्षों से अहमदाबाद में स्थायी हो गए हैं। आप एक एन.एल.पी. प्रेक्टिशनर होने के साथ साथ हिप्नोथेरेपिस्ट और टाईमलाईन थेरेपिस्ट भी हैं। मनुष्य के मन की असीम शक्तियों पर शोध व अभ्यास में रुचि रखने वाले राजीव भलाणी एक कुशल प्रशिक्षक भी हैं। मन की शक्तियों तथा आकर्षण के सिद्धांत (ला ऑफ एट्रेक्शन) के प्रायोगिक उपयोग का प्रशिक्षण देने वाली आपकी 'रिच लाइफ' कार्यशाला अहमदाबाद, वडोदरा, राजकोट, सूरत, भावनगर, मुंबई, पुणे, सोलापुर, रायपुर, भुवनेश्वर सहित अनेक शहरों में बारबार आयोजित होती रहती हैं।

व्यक्ति अपने मन की शक्तियों का उपयोग कर के अपने जीवन को सार्थक और सुखी बना सके ऐसी शिक्षा आप आसान और प्रभावकारी ढंग से प्रदान करते हैं। आपकी आवाज के जादू से लोगों को अपने मन की गहरी अर्धजाग्रत अवस्था में सफर कराने में आप का हुनर भी लोकप्रिय है। राजीव भलाणी 'मन और जीवन' तथा 'सात कदम कामयाबी के' के परिचित लेखक और मोटीवेशनल ट्रेनर डॉ. जितेन्द्र अढिया के साथी लेखक है। ये पुस्तकें भारी मात्रा में पढ़ी जा रही है। उनका हिन्दी में अनुवाद भी हुआ है। डॉ. अढिया के साथ विदेशों में रह कर अनेक विशेषज्ञों के साथ ज्ञान का आदान-प्रदान का लाभ भी आपको मिला है।

मन की शक्तियों का उपयोग कर किस तरह आर्थिक समृद्धि बढाई जाए इस विज्ञान पर भी राजीव भलाणी ने 'रिच लाईफ' और स्वसूचना नियम पर आधारित 'मन और स्मरण' नाम की अत्यधिक उपयोगी पुस्तकों का सृजन किया है। पाठक आर्थिक समृद्धि के लिए मनोचित्रण की प्रायोगिक गतिविधी भी कर सकें इस लक्ष को ध्यान में रख कर 'रिच लाईफ विज्युलाईजेशन' और 'मनी ब्लू प्रिन्ट' नाम की आपकी ऑडियो सीडी भी प्रकाशित हो चुकी है। आपकी 'माइन्ड पावर इन्स्टन्ट' नाम की पुस्तक भी काफी लोकप्रिय हुई है। इसके अलावा प्रति बुधवार दिव्य भास्कर के 'कलश' अंक में आपका 'रिच लाईफ' स्तम्भ भी नियमित प्रकाशित हो चूका है। सरल शैली के लेखक और प्रभावकारी प्रशिक्षक के रूप में राजीव भलाणी को खूब प्रसिद्धि मिली है।

आभार

परिवार के सदस्यों का जिन्हों ने हमें तमाम सुविधाएँ उपलब्ध करवा कर पुस्तक लिखने जैसे कठिन काम को आसान बनाया।

तेजस पटेल (रुद्र पब्लिकेशन) और मनु पटेल का जिन्होंने इस पुस्तक को कम समय में प्रकाशित करवानें में हृदय से आनंदपूर्वक प्रयत्न कर सहयोग प्रदान किया।

गुजरात के प्रसिद्ध अखबार दिव्य भास्कर का जो हमारे लेखों को विश्व भर के लाखों पाठको तक सतत पहुंचाने में संलग्न है।

सौराष्ट्र के गांव गांव में मन की शक्तियों के ज्ञान को विस्तार देने में हर कदम पर साथ देने वाले लोकप्रिय अखबार अकिला का उसमें सहयोग के लिए।

विश्वभर के 15 लाख से अधिक पाठकों में लोकप्रिय, पारिवारीक, सामयिक 'फिलिंग्स' का जो अब ओन लाइन (www.feelingsmultimedia.com) फ्री वाचन के लिए उपलब्ध है उनका विज्युलाइजेशन के ज्ञान को लोगो तक पहुंचाने के लिए।

रूपाली बुक स्टोर्स (अहमदाबाद), गजानंद बुक स्टोर (सूरत), बुक शेल्फ (अहमदाबाद), गुजरात पुस्तकालय सहायक मंडळ लिमिटेड (अहमदाबाद) अजय पब्लिकेशन (अहमदाबाद). किताब घर (भावनगर) जैसे हमारे इन वितरकों का जिन्होंने इस पुस्तक को प्रकाशन के पूर्व ही हजारों लोगो तक पहुंचाने का बीड़ा उठाया।

इन सभी लोगों के सहयोग के प्रति हम कृतज्ञता का अनुभव करते हैं।

डॉ. जितेन्द्र अढिया

राजीव भलाणी

इस पुस्तक में आप पढ़ेंगे।

1. क्या हम स्वयं अपने भाग्य विधाता है ? 9
2. विज्युलाइजेशन 12
3. विज्युलाइजेशन का विज्ञान 15
4. अनजाने में होता विज्युलाइजेशन 21
5. जागृतिपूर्वक विज्युलाइजेशन 24
6. धर्म अध्यात्म के क्षेत्र में विज्युलाइजेशन 26
7. बचपन में होने वाला विज्युलाइजेशन 28
8. फिल्मों में विज्युलाइजेशन 32
9. आप की नई सुबह का सूरज 34
10. हमारे अनुभव 39
11. विज्युलाइजेशन का 5 स्टेप फॉर्म्युला 44
12. जाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन 54
13. अधखुली आँखें 57
14. अर्धजाग्रत अवस्था में विज्युलाइजेशन 60
15. पाँचों इन्द्रियों को तेज करना। 71
16. विज्युलाइजेशन को प्रभावित करने वाले परिबल 77
17. प्रकृति के साथ एलाइनमेन्ट 84
18. महत्वपूर्ण तीन विज्युलाइजेशन 90
19. वाह ! काम हो गया/वाह ! काम बन गया 100
20. विज्युलाइजेशन की तैयार स्क्रिप्ट 106
21. परिणाम के पीछे का विज्ञान 117
22. परमात्मा का पावरफूल शब्द 119

''परिस्थिति जैसी भी हो यदि उसी स्वरूप में सतत देखने में आती है तो मनुष्य की रातों की नींद गायब हो जाती है। इसीलिए कुछ ज्यादा ही वास्तविकतावादी लोग अधिकतर निराशा में जीवन जीने लगते हैं। अतः यदि स्वयं को स्थिति की वास्तविकता का बार-बार अनुभव कराते रहोगे तो वास्तविकता जैसी है वैसी ही रहेगी। वास्तविकता को यदी बदलना हो तो कुछ कल्पनाशील बनें । यह पुस्तक आपकी कल्पना शक्ति को वैज्ञानिक ढंग से उभारकर आपको अपनी जिन्दगी में नवीन संजोगो का सृजन करना सीखाती है।''

डॉ. जितेन्द्र अढिया
राजीव भलाणी

1

क्या हम स्वयं अपने भाग्य विधाता है ?

वास्तव में आपको चाहिए क्या ?

क्या आपको अकूत सम्पत्ति चाहिए ? सुरक्षित नौकरी चाहिए ? शानदार बंगला चाहिए ? क्या आपको आरामदायक कार चाहिए ? अपनी खेतों में भरपूर फसल चाहिए ? अपने व्यापार में उन्नति चाहिए ? अपने परिवार का सहयोग चाहिए ? योग्य जीवन साथी चाहिए ? कसा हुआ बलिष्ट शरीर चाहिए ? क्या आपको परीक्षा में अधिक अंक चाहिए ? अमेरिका या यूरोप का विझा चाहिए ? क्या आपको कोई खास डिग्री चाहिए ? खुद की सच्ची पहचान चाहिए ? ईश्वर के चरणों में भक्ति चाहिए ? क्या आपको आध्यात्मिक उन्नति चाहिए ? सफलता, सुख और शांति चाहिए ?

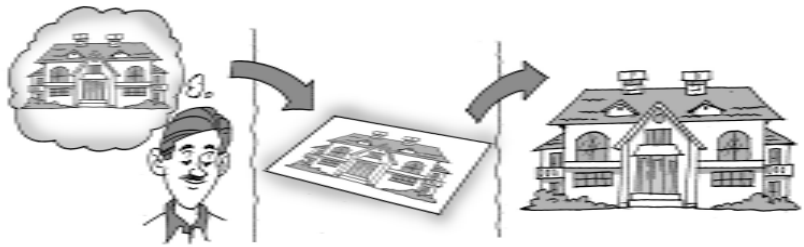
यदि इसमें से कोई एक या सभी चाहिए तो एक जबरदस्त अनुभूति के लिए तैयार हो जाइये। क्योंकि जब आप इस पुस्तक को पढ़ने का काम पुरा कर लेंगे तब आप अपनी जिन्दगी में जो कुछ चाहिए उसे प्राप्त करने का श्रेष्ठ मार्ग तलाश कर चुके होंगे। यह मार्ग अन्य सभी मार्गों से अलग

है। कारण यह है कि इसका आपकी शिक्षा से कोई सम्बन्ध नहीं है। और नही तुम्हारे धर्म से कोई सम्बन्ध है। इतना ही नहीं, आपके भाग्य के साथ भी इसका कोई सम्बन्ध नहीं है। यह मार्ग ऐसा है जिसे आप आसानी से अपना सकते हैं।

अपने व्यक्तित्व की जिन बातों के ऊपर आपका सीधा सीधा और पूर्ण अधिकार उन बातों के विषय में ही इस पुस्तक में लिखा गया है। इसीलिए तो हम विश्वासपूर्वक यह कह सकते हैं कि इस पुस्तक में दिखाए गए तरीके से आप काम करेंगे तो स्वामी विवेकानंद द्वारा दिए गए सूत्र को वास्तव में सत्य प्रमाणित कर सकते हैं। स्वामी विवेकानंद ने कहा था ''आप स्वयं अपने भाग्य के विधाता हैं।'' यह पुस्तक पढ़ने के बाद आप भी कहेंगे की कि ''सत्य बात है मैं, ही मेरे भाग्य का विधाता हूँ।''

सूक्ष्म हकीकत, ठोस हकीकत

कोई भी मकान वास्तविक भूमि पर आकार लेने के पहले उसके मालिक के मन में आकार बना लेता है। मकान मालिक अपने आर्किटेक्ट



के साथ मिलकर मन में रहे मकान के विचार को कोरे कागज पर उतारता हैं। आर्किटेक्ट की मदद से इसमें महत्वपूर्ण विशेषताऐं आकार लेती है। इसके बाद में स्ट्रक्चरल डिजाइनर की मदद से स्ट्रकचर की डिजाइन तैयार की जाती है। सिविल इंजीनियर इस डिजाइन के अनुसार मकान का वास्तविक आकार व रूप देने का कार्य शुरू करता है और फिर कारागीर और मजदूरों के सहयोग से आखिर में धरती पर मकान वास्तविक आकार धारण करता है।

मन का सूक्ष्म रूप वाला मकान धरती पर वास्तविक आकार लेता है। मानसिक मकान भौतिक मकान बनता है। इस सम्पूर्ण प्रक्रिया में सब से महत्त्वपूर्ण यदि कुछ है तो वह है ''मालिक के मन में अपने स्वयं के मकान के विषय में बने-रचे विचार।''

जिन्दगी में भी ऐसा ही होता है। आज की अपनी भौतिक दुनिया अपने मानसिक चित्रों व विचारों का ही परिणाम है।

जिन्दगी में भी ऐसा ही होता है। आज की जो अपनी दुनिया है वह अपने मानसिक विचारों/चित्रों का परिणाम है। अपनी जिन्दगी के विषय में हमारे मन ने जाने अनजाने जो विचार या चित्र खड़े किए हैं वैसी ही जिन्दगी हम भी जी रहें है।

यदि आपको अपनी भौतिक दुनिया बदलनी है तो जिन्दगी के विषय में मन में जो विचार है, जो चित्र है उन्हें बदलना पडेगा। अपनी मानसिक दुनिया में सुख और समृद्धि के नए चित्र तैयार करना आपके हाथ में है। यह सब कैसे हो सकता है यह विचार छोड़े। यह पुस्तक इसीलिए हैं।

"मानसिक दुनिया में जो
सूक्ष्म रूप से सृजित होता है,
भौतिक दुनिया में वही
स्थूल रूप में सृजित होता है।"

2

विज्युलाइजेशन

विज्युलाइजेशन अर्थात् मनो चित्रण अर्थात् हो सकता है कि विज्युलाइजेशन शब्द आपको नया लगे किन्तु विज्युलाइजेशन की प्रक्रिया से आप अन्जान नही है। आप प्रतिदिन विज्युलाइजेशन करते हैं। बचपन से करते आये हो, विज्युलाइजेशन अर्थात् कल्पना, विज्युलाइजेशन अर्थात् मनोचित्रण करना। किसी भी वस्तु अथवा घटना का मन में चित्र तैयार करना माने विज्युलाइजेशन करना है। विज्युलाइजेशन को कल्पना करना भी कहा जाता है। अर्थात् विज्युलाइजेशन करना माने कल्पना करना। विज्युलाइजेशन के रूप में पहचानी जाने वाली कल्पना की यह प्रक्रिया अधिकांशतः कहा देखने को मिलती है ? अधिकतर कैसे लोग विज्युलाइजेशन करते है ?

आओ देखते हैं

यहाँ सर्वप्रथम उन लोगों की बात करतें है जिन के लिए विज्युलाइजेशन उनके काम का मुख्य आधार है।

(1) शिल्पकार :

कोई शिल्पकार जब उबड़-खाबड़, आड़े-तेड़े आकार वाले पथ्थर पर नजर डालता है तो उसके मन में एक मूर्ति आकार लेने लगती है। साथ ही मन में जो मूर्ति बन जाती है और इसके अनुसार शिल्पकार के हाथ काम करते जाते हैं। और अन्त में यही पत्थर एक अद्‌भुत शिल्प

के रूप में सामने आता है। शिल्पकार के मन में इस मूर्ति के हाथ, पैर, सिर सब होते है। शरीर में लालित्य होता है। उसमें लावण्य होता है। चेहरे के ऊपर मुस्कान होती है। आँखों में भाव होते है। शिल्पकार द्वारा अपने मन में मूर्ति रचने की प्रक्रिया ही विज्युलाइजेशन है।

(2) चित्रकार :

विज्युलाइजेशन चित्रकार के लिए अनिवार्य अंग है। कोई भी चित्र जिसे उसकी पेन्सिल बड़े कागज पर उतारती है वह पहले उसके मन में रच जाता है। केनवास पर रंगों से जो अभिव्यक्ति होती है वह पहले चित्रकार के मन में व्यक्त हो जाती है। मन के द्वारा चित्रों को रचने, बनाने की यह प्रक्रिया ही विज्युलाइजेशन है।

(3) कोरियोग्राफर :

स्टेज पर नृत्य प्रस्तुत करने से पहले उसके कोरियोग्राफर के मन में पूरे नृत्य की सारी सिकवेन्स, स्टेप्स तैयार हो जाती है। यह नृत्य उसके मन में पहले भी अनेक बार हो चुका होता है। नृत्य के स्टेप, नृत्य की गति, लय, आदि छोटी से छोटी बातें कोरियोग्राफर के मन में गहराई से उतर चुकी होती है। जो बाद में स्टेज पर प्रदर्शन के रूप में या परफारमेन्स के रूप में सामने आती है।

(4) ग्राफिक डिजाइनर :

आप अखबारों की सुंदर रंगीन पूर्ति (अंक) पढ़ते होंगे। सुंदर रूप से डिजाइन की गई यह पूर्ति या अंक की सामग्री सब से पहले उसके डिजाइनर के मन में आकार ले चुकी होती है। यह पूर्ति लिखने का तरीका, अक्षर, फोटोग्राफ्स, चित्र आदि किस रंग और किस आकार के होंगे यह

सब उसके मन में स्पष्ट होता है। पूर्ति की यह डिजाइन मन में तैयार करना माने विज्युलाइजेशन।

(5) फिल्म डायरेक्टर (निर्देशक) :

सिनेमा हाल के बड़े परदे पर हम जिस फिल्म को देख रहे है वह पहले उसके डायरेक्टर ने अपने मानस पटल पर कई बार देख ली होती है। फिल्म की शूटिंग करने के पहले डायरेक्टर अपने मन में फिल्म की प्रत्येक घटना के दृश्य तैयार कर लेता है। फिल्म कलाकार, उनका अभिनय, उनके संवाद आदि सब डायरेक्टर के मन में पहले ही आकार ले चुके होते है। मन में यह मनोचित्रण अर्थात् विज्युलाइजेशन।

सृजन से पहले की सृजनात्मक कल्पना अर्थात विज्युलाइजेशन।

विज्युलाइजेशन केवल कलाकारों का काम है ऐसा नही हैं। आप बहूत ही सृजनात्मक ढंग से विज्युलाइजेशन कर सकते हो।

किन्तु आप के मन में यह प्रश्न खड़ा नही होता की विज्युलाइजेशन किस लिए किया जाए।

जवाब है – **नई जिन्दगी का सृजन करने के लिए**। हमे जो चाहिए वह सब प्राप्त करने के लिए।

जिस तरह चित्र, शिल्प, नृत्य, डिजाइन या फिल्म किसी व्यक्ति के विज्युलाइजेशन का परिणाम है ठीक उसी तरह अपनी जिन्दगी भी हमारे द्वारा जाने अनजाने किए गए विज्युलाइजेशन का परिणाम है। क्या आप जानते है कि विज्युलाइजेशन के पीछे कौन सा विज्ञान काम करता है?

“समस्त ब्रह्मांड सृजनात्मक
ऊर्जा का धधकता समुद्र है।
हम भी इसी का अंश है। इसीलिए -
सृजनात्मकता प्रत्येक व्यक्ति में होती है।”