

સફળતા માટે અત્યંત જરૂરી

આત્મવિશ્વાસ

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા • દિક્ષીતા મહેતા



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

inforudrapublication@gmail.com

www.rudrapublication.com

Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

आत्मविश्वास
डॉ. जितेन्द्र अदिया • द्वितीया महेता

Copyright @ Adhia International

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

4th Edition : 26 January, 2016

₹ 130/-

: Illustrations:
Mahendra Zinzuvadia

: Cover Page Design by :
Pradhyumansinh Solanki

: Design & Layout :
Manu Patel
7383968947

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
www.mindtraininginstitute.net
www.drjeetendraadhia.com

अर्पण

आ पुस्तक गुजरात राजयना हालना
मुप्यमंश्री श्री नरेन्द्र मोदीने भावपूर्वक अर्पण करीअे
छीअे जेमणे पोताना कार्यो द्वारा दरेक भारतीयने
आत्मविश्वासनुं अेक श्रेष्ठ उदाहरण पूरु पाड्युं छे.

डॉ. जितेन्द्र अटिया
दिक्षीता महेता



તા. ૧૮-૧૦-૨૦૧૩

સંદેશ

તરવરિયા તરુણો અને જુસ્સાથી જાગૃત યુવાનો આ દેશની ઉજ્જવળ આશા છે. શિક્ષણ પ્રશિક્ષણ અને કૌશલ્ય નિર્માણ થકી એમના મનોબળનું આકાશ વિસ્તરી રહ્યું છે. કારકિર્દી અને કલદાર એમનામાં આત્મવિશ્વાસનો આવિર્ભાવ કરનારા થાય ત્યારે મનોબળ એમના માટે મોંઘેરી મૂડી બને એ સમયનો તકાદો છે.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના સ્વપ્નને સાકાર કરવા યુવાનો ઊઠે, જાગે અને ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાનું આત્મબળ કેળવે.

ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા અને બહેન દિક્ષીતા મહેતા થકી તૈયાર થનાર આત્મવિશ્વાસ - યુવાનોમાં Confidenceનું નિર્માણ કરવામાં આગળ રહે, તેવી શુભેચ્છા સાથે.

સૌનો,

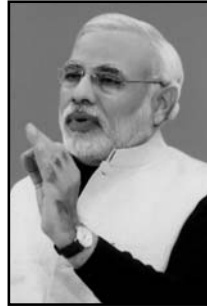
નરેન્દ્ર મોદી

(નરેન્દ્ર મોદી)

પ્રતિ,
ડૉ. જિતેન્દ્રભાઈ અદિયા,
અદિયા ઇન્ટરનેશનલ,
૨૦૪, સનરાઈઝ શોપીંગ મોલ,
સ્વામિનારાયણ મંદિર પાસે,
વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ.
email : jectadhia@gmail.com

નરેન્દ્ર મોદી

મુખ્ય મંત્રી, ગુજરાત રાજ્ય





સપ્રેમ ભેટ

..... ને સપ્રેમ ભેટ.
હું માનું છું કે જીવનમાં સફળ થવા માટે તમારામાં
પૂરતો આત્મવિશ્વાસ છે. છતાં પણ આ પુસ્તક હાલમાં
તમારી અંદર રહેલા આત્મવિશ્વાસમાં ચોક્કસ વધારો
કરશે એવી મને આશા છે.

તમે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર જીવન જીવો એવી
શુભેચ્છા સહ

સહી :

તારીખ :

સ્થળ :

લેખકની ઓળખાણ - ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

સાઢકલ ચલાવવાથી શરૂ કરીને એરોપ્લેન ઉડાડવા સુઢીની તેમની જીવનયાત્રા.

ડૉ. અઢિયાનો જન્મ ગુજરાતના રાજકોટ જિલ્લાના વાંકાનેર ગામમાં ઓછું ભણેલા મા-બાપને ત્યાં થયેલો. તેમના જીવનની શરૂઆત ગરીબીથી થઈ હતી. તેમના પિતા તેમના માટે એક સાઢકલ પણ નહોતા લઈ શકતા. ડૉ. અઢિયાને સાઢકલ ચલાવવાનો ખૂબ શોખ હતો તેથી તેઓ તેમના ખીસ્સા ખર્ચામાંથી નાનકડી સાઢકલ ભાડે લઈ ફેરવવાનો આનંદ માણતા. એ સમયે તેમને પોતે સાતમા આસમાનમાં હોય તેવો અનુભવ થતો હતો.

તેઓ ખૂબ સ્વપ્નદ્રષ્ટા છે. જ્યારે તે ભાડાની સાઢકલ ફેરવતા ત્યારે તેઓ પ્લેન ઉડાડવાના સપનાં જોતા હતા અને આશ્ચર્યજનક કહેવાય એવું બચ્ચું કે આજે તેઓ ૬૩ વર્ષની ઉંમરે પાઈલોટની ટ્રેનિંગ લઈ રહ્યા છે. આ ઉંમરે પ્લેન ચલાવતા શીખવાની શરૂઆત કરનાર તરીકે તેમનો એક વિક્રમ છે.

નાનપણના તેમના સપનાઓ પૂરા કરવા તેમણે મેડિકલ લાઢન પસંદ કરી અને મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાંથી એમ.ડી.ની ડિગ્રી મેળવી. મેડિકલ લાઢનમાં ૩૦ વર્ષ તેમની સેવાઓ આપી અને પછી માઢન્ડ પાવરના ક્ષેત્રમાં ઝંપલાવ્યું. તેમણે માઢન્ડ પાવર અને પર્સનાલીટી ડેવલપમેન્ટના ક્ષેત્રમાં ૪૦થી વઢુ પુસ્તકો, ડીવીડી અને સીડીનું સર્જન કર્યું. તેમણે દુબઈથી હોંગકોંગ સુઢી અને જહોનિસબર્ગથી ટોરન્ટો સુઢી, દુનિયાના મોટાભાગના અગત્યના શહેરોમાં લોકોને માઢન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ આપી છે.

તેમણે દુનિયાનું સૌથી પહેલું ‘માઢન્ડ ટ્રેનિંગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ’ અમઢાવાઢમાં શરૂ કર્યું છે. માઢન્ડ ટ્રેનિંગ ફિલ્ડમાં ૧૦૦થી વઢુ લોકોને ટ્રેનર તરીકે તૈયાર કર્યા છે, જેઓ અત્યારે સમાજને તેમના જ્ઞાનનો લાભ આપી રહ્યા છે. તેઓ પ્રવાસના ખુબ શોખીન છે અને તેમના આ શોખને કારણે તેઓએ દુનિયાના જુઢા-જુઢા ૩૦ ઢેશોમાં પ્રવાસ કર્યો છે.

તેમનું સૌથી મોટું સપનું ‘મન યુનિવર્સિટી’નું સર્જન કરવાનું છે જેમાં દુનિયાના શ્રેષ્ઠ માઢન્ડ ટ્રેનરો વિઢાર્થીઓને માઢન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ આપશે. તે યુનિવર્સિટી, માઢન્ડ પાવર વિશે શીખવાનું અને શોઢખોળનું દુનિયાનું સૌથી મોટું કેન્ઢ્ર હશે. ડૉ. અઢિયા તરફથી માનવજાત માટે આ શ્રેષ્ઠ ભેટ હશે.

લેખકની ઓળખાણ – દિક્ષીતા મહેતા

દિક્ષીતા ગુજરાત રાજ્યના જામનગર શહેરમાં દિલીપ મહેતા અને ભારતી મહેતાના આધ્યાત્મિક કુટુંબમાં ૧૨ ઓક્ટોબર, ૧૯૯૨માં જન્મી હતી. તેનું બાળપણ લાડકોડમાં રાજકોટમાં વીત્યું. તેમણે રાજકોટમાં, ગુજરાતની શ્રેષ્ઠ શાળા એસ. એન. કણસાગરા હાઈસ્કૂલમાં અભ્યાસ કર્યો છે.

તેના નાના ‘શ્રી હરિરામ બાપા’ વર્ષોથી આધ્યાત્મિક ગુરુ તરીકે પૂજાય છે. પૂ. હરિરામ બાપાએ ૨૬ જાન્યુઆરી, ૧૯૯૫માં દેહ છોડ્યો તે પહેલા તેમણે જામનગર પાસે ધુનેશ્વરમાં એક સુંદર આશ્રમની સ્થાપના કરી હતી. જ્યાં નિયમિતરૂપે સામાજિક અને આધ્યાત્મિક પ્રસંગો ઉજવાય છે.

એમના સુપુત્ર જેઓ દિક્ષીતાના આધ્યાત્મિક ગુરુ છે, તેવા શ્રી જગુરામબાપા આશ્રમનું સરસ રીતે સંચાલન કરી રહ્યા છે. દિક્ષીતાનું માનવું છે કે તેનો આ નાનપણનો ઉછેર તેની સફળતા અને વિકાસમાં અગત્યનો ભાગ ભજવી રહ્યો છે.

રાજકોટમાં બારમું ધોરણ પાસ કર્યા પછી વડોદરાની મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટીમાં તેણે મનોવિજ્ઞાન વિષયમાં સ્નાતક કર્યું છે. તેની મનોવિજ્ઞાન વિષય શીખવાની શરૂઆત વડોદરાથી થઈ પણ જ્યારે તે ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયાને મળી ત્યારે તેના જીવનમાં એક નવો વળાંક આવ્યો.

હાલમાં તે ડૉ. અદિયાની સાથે આસિસ્ટન્ટ ટ્રેનર તરીકે કામ કરી રહી છે અને આ પુસ્તક લખવામાં અને આત્મવિશ્વાસ પરનો વર્કશોપ તૈયાર કરવામાં મદદ કરી રહી છે. તેમની જીવન વિષેની જિજ્ઞાસાવૃત્તિનો ગુણ તેમને આ પ્રોજેક્ટમાં મદદ કરી રહ્યો છે.

તે આવતા વર્ષે લંડનમાં એન્જ્યુકેશનલ સાયકોલોજીના ઉચ્ચ અભ્યાસ માટે જવાની તૈયારી કરી રહી છે.

તેમના પિતાશ્રી રાજકોટમાં રહીને આયાત-નિકાસનો વ્યવસાય કરે છે અને સમાજસેવાના ભાગરૂપે તેઓ કોરીયન ટેકનોલોજીવાળા પ્રાણ હિલીંગ સેન્ટરો ચલાવે છે.

આ પુસ્તક દ્વારા દિક્ષીતા બિલ્ડર બનવા માંગે છે. એક એવી બિલ્ડર કે જે બીજાના કોન્ફિડન્સને બિલ્ડ કરે અને તેમના જીવનમાં ઉજાસ લાવે.

આ પુસ્તક શા માટે ? – ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

મારા જીવનની કારકિર્દી દરમિયાન, એટલે કે મેડિકલ ડૉક્ટર અને લાઈફ કોચ તરીકે મેં એક વાતની નોંધ લીધી કે સમાજમાં મોટા ભાગના લોકોમાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોય છે. સમાજમાં અને સરકારમાં બધે આત્મવિશ્વાસનો અભાવ જોવા મળે છે. ડૉક્ટર્સ, એન્જિનીયર્સ, ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ્સ, વકીલો, વ્યાયાધીશો, પોલિસ ઓફિસર્સ અને માઇન્ડ ટ્રેનર્સ પણ આ લાંબા લિસ્ટમાં આવી જાય છે.

હું માનું છું કે આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનું લેવલ દરેકના જીવનની સફળતા અને પ્રગતિ નક્કી કરે છે. મેં સ્કૂલ અને કૉલેજમાં ઘણા બધા તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને જોયા હતા, જેઓ આજે એક સામાન્ય અને નિરાશાજનક જીવન જીવી રહ્યા છે. મેં એમને નજીકથી નિહાળ્યા છે અને શોધી કાઢ્યું છે કે તેનું કારણ આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

તમે ભણવામાં બહુ હોશિયાર ન હો, પણ જો તમારામાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોય તો તમે ચોક્કસ સફળ થઈ શકો છો.

હું મારા જીવનમાં અભ્યાસમાં એક સામાન્ય કક્ષાનો વિદ્યાર્થી રહ્યો છું. આ ઉપરાંત મારામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ ઓછા હતાં. કદાચ આના કારણે ચાલીસ વર્ષ સુધી હું સામાન્ય જીવન જીવ્યો. પછી મને ખબર પડી કે મારામાં આ બંનેનો અભાવ છે. તેથી મેં મારું આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવાનું નક્કી કર્યું. આ માટે મેં ખૂબ મહેનત કરી જેથી આજે હું આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કહી શકું છું કે મારામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ પૂરતો છે.

પણ બધા લોકો મારા જેવા નસીબદાર નથી હોતા કે જેઓ પોતાની સફળતા અને વિકાસને અટકાવતું કારણ જાણી શકે અને તેનું નિરાકરણ કરી શકે.

આત્મવિશ્વાસ વધારી શકે એવું કોઈ પુસ્તક અને ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામની મેં જાતે તપાસ કરી હતી. જેમાં મને નિરાશા સાંપડી તેથી મેં તે બાબતમાં કંઈક કરવાનું વિચાર્યું.

આ પુસ્તકનું સર્જન તે દિશાનું પહેલું પગથિયું છે. બીજું પગથિયું આત્મવિશ્વાસ વધારે તેવા ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ કરવાનું છે. ત્રીજું પગથિયું લોકોને અંગત ટ્રેનિંગ આપવાનું છે.

મને ખાતરી છે કે તમારાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા આ પુસ્તક ઉપયોગી સાબિત થશે.

આ પુસ્તક શા માટે ? – દિક્ષીતા મહેતા

હું ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયાને પ્રથમ વાર વડોદરાના તેમના માઇન્ડ પાવર વર્કશોપ દરમિયાન હજી તો થોડા મહિના પહેલા મળી હતી. પ્રોગ્રામ દરમિયાન તેમનો ગજબનો આત્મવિશ્વાસ જોઈને હું તેમનાથી પ્રભાવિત થઈ હતી. પ્રોગ્રામ પછી મેં તેમને અભિનંદન આપ્યા અને તેમને તેમના આત્મવિશ્વાસનું કારણ પૂછ્યું. તેમણે મને કહ્યું કે તેમનો આત્મવિશ્વાસ માઇન્ડ પાવરની ટ્રેનિંગ દેતા-દેતા આવ્યો છે. જો તારે પણ આવો આત્મવિશ્વાસ કેળવવો હોય તો તું પણ ટ્રેનર બની જા. તેમની સલાહ મानीને મેં તેમનો ટ્રેનર્સ ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ કર્યો. ત્યાર પછીથી આજ સુધી હું તેમની સાથે આસિસ્ટન્ટ તરીકે કામ કરી રહી છું.

એક દિવસ અમે બન્ને માઇન્ડ ટ્રેનિંગમાં કંઈક નવું કરવાનું વિચારી રહ્યા હતા. તેમાં ડૉ. અદિયાએ સૂચન કર્યું કે જો લોકોનો આત્મવિશ્વાસ વધે એવું કંઈક કામ કરીએ તો સમાજની સારી એવી સેવા થઈ શકે. હું પણ એજ મતની હતી. જેથી મેં તેમને કહ્યું કે જો આ ઉપયોગી વિષય પર કામ કરવું હોય તો હું મારી સેવાઓ આપવા તત્પર છું. આ પુસ્તક લખવાનું કામ મારા માટે પ્રોત્સાહિત રહ્યું.

આ વિષયમાં રિસર્ચ કરવામાં મેં દિવસ-રાત એક કર્યા. જેમ-જેમ હું તેમાં રિસર્ચ કરતી ગઈ તેમ-તેમ મારુ આ વિષય પરનું જ્ઞાન વધતું ગયું. ખાસ તો ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા જેવા વિશ્વવિખ્યાત લાઈફ કોચ સાથે કામ કરવાની મને મજા પડી ગઈ. તેમણે મને પ્રોત્સાહન આપ્યું જેનાથી મારો આત્મવિશ્વાસ આસમાનને આંબી ગયો.

જે દિવસથી મેં ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા સાથે આ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરવાનું ચાલું કર્યું તે દિવસથી મારામાં હકારાત્મક બદલાવ આવવાનું ચાલુ થઈ ગયું. તેમની અંદર શક્તિનો એક એવો સ્ત્રોત વહે છે કે જે મને વધુ ને વધુ સારું કામ કરવા સતત પ્રોત્સાહિત કરે છે.

મારા હાલના ચાર વર્ષના અભ્યાસ દરમિયાન મેં એક વાતની નોંધ લીધી છે કે મારા ઘણા બધા સહઅધ્યાયીઓ અને મિત્રોમાં આત્મવિશ્વાસની ઊણપ હતી જેને કારણે તેઓ પોતાના જ્ઞાન અને આવડતને બહાર નહોતા લાવી શકતા. એ સમયે તેમને મદદ કરી શકે તેવું કોઈ જ્ઞાન કે અનુભવ મારી પાસે પણ નહોતા. મને તેમની પરિસ્થિતિનું દુઃખ જરૂર થતું પણ તે પરિસ્થિતિ કેમ બદલવી તે માટે હું અજાણ હતી. હવે હું જાણું છું કે હું તેમને તેમનો આત્મવિશ્વાસ પાછો મેળવવા કેવી રીતે મદદ કરી શકું.

હું ડૉ. અદિયાની મારા પ્રત્યેની કાળજી, પ્રેમ અને અમૂલ્ય પ્રોત્સાહનને ક્યારેય પણ નહીં ભૂલું. આ માટે હું તેમનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

અનુક્રમણિકા

૧. આવું કેમ થાય છે ?	૧૧
૨. રોજ-બ-રોજના આપણા અનુભવો	૧૩
૩. અ'શક્ય' શબ્દમાં 'શક્ય' શબ્દ છુપાયેલો છે	૧૭
૪. આત્મવિશ્વાસ શું છે અને કેવી રીતે વિકસે છે	૨૧
૫. આત્મગૌરવ - સેલ્ફ એસ્ટીમ	૨૫
૬. આત્મવિશ્વાસનો આંક - કોન્ફિડન્સ ક્વોશન્ટ	૨૯
૭. આત્મવિશ્વાસના સ્તર - લેવલ્સ ઓફ કોન્ફિડન્સ	૩૩
૮. વધારે-પડતો આત્મવિશ્વાસ - ઓવર કોન્ફિડન્સ	૩૭
૯. આત્મવિશ્વાસની ઓછપ - લેક ઓફ કોન્ફિડન્સ	૪૧
૧૦. લઘુતાગ્રંથિ અને ગુરુતાગ્રંથિ (ઇન્ફીરિયોરિટી કોમ્પ્લેક્સ અને સુપીરિયોરિટી કોમ્પ્લેક્સ)	૪૫
૧૧. આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત	૫૧
૧૨. આત્મવિશ્વાસ અને તંદુરસ્તી	૫૫
૧૩. આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યક્ષમતા	૫૭
૧૪. આત્મવિશ્વાસ અને પહેરવેશ	૫૯
૧૫. પુરુષોમાં આત્મવિશ્વાસ	૬૧
૧૬. ગૃહિણીઓમાં આત્મવિશ્વાસ	૬૩
૧૭. વ્યવસાયિક સ્ત્રીઓમાં આત્મવિશ્વાસ	૬૫
૧૮. કિશોર/કિશોરીઓમાં આત્મવિશ્વાસ	૬૭
૧૯. આત્મવિશ્વાસ કયા કારણોથી ઘટે છે	૭૧
૨૦. આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટેની ટેકનિક્સ	૭૩
૨૧. આત્મવિશ્વાસને વધારવાની બે ઝડપી ટેકનિક્સ	૯૩
૨૨. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી દ્વારા આત્મવિશ્વાસ	૯૭
૨૩. તમારા બાળકને આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે આપશો	૯૯
૨૪. આત્મવિશ્વાસ અને વ્યવસાય	૧૦૩
૨૫. આત્મવિશ્વાસને કઈ રીતે રજૂ કરશો	૧૦૫
૨૬. આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટેના છેલ્લા સંશોધનો	૧૦૭
૨૭. ઇમોશનલ ફ્રીડમ ટેકનિક - ઈ.એફ.ટી.	૧૧૧
૨૮. આત્મવિશ્વાસ બેન્ક એકાઉન્ટ	૧૧૩
૨૯. આત્મવિશ્વાસ અને આધ્યાત્મિકતા	૧૧૭
૩૦. આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર બની રહેવાનું રહસ્ય	૧૨૧

આવું કેમ થાય છે ?

તમે થોડી વાર વિચારો કે નીચે લખેલાં અનુભવોમાંથી તમને તમારા જીવનમાં આવા કોઈ અનુભવો થયા છે ?

- જ્યારે બાળક હતા ત્યારે તમે શાળામાં જવા ડરતા હતા. તમે ક્લાસમાં રડતાં અને ઘેર પાછા જવાની જીદ કરતા.
- વર્ગમાં જ્યારે શિક્ષક કોઈ સવાલ પૂછતા ત્યારે તમને જવાબ ખબર હોવા છતાં પણ હાથ ઊંચો ન કરતા, એમ વિચારીને કે કદાચ તમારો જવાબ ખોટો હોય તો.
- તમે જ્યારે કોઈ સાથે મિત્રતા કરવા માગતા હતાં ત્યારે તમે સામે ચાલીને મિત્રતાની ઓફર કરી શકતા ન હતા.
- જ્યારે વક્તૃત્વ-સ્પર્ધા થતી ત્યારે તમે તેમાં ભાગ લેવાની ના પાડી હતી. કદાચ તમને ડર હતો કે તમે સ્ટેજ પરથી ખોલી નહીં શકો.
- જ્યારે શાળામાં સાહસિકતાની શિબિર થતી ત્યારે અકસ્માત અને ઈજાના ભયથી તમે દૂર રહેતા હતા.
- જ્યારે પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષામાં તમે હિંમતથી જવાબ નહોતા આપી શકતા, જેને કારણે તમને ઓછા માર્ક્સ મળતા.
- જ્યારે તમે ડ્રાઇવિંગ ટેસ્ટ આપવા ગયા ત્યારે તમને ચિંતા હતી કે તમે પાસ નહિ થાવ તો ! અને એવું જ થયું ! તમે ખરાબ ગાડી ન ચલાવી શક્યા ! બીજી વખત લોકોના આગ્રહ અને દબાણથી તમે ટેસ્ટ પાસ કરી.
- તમે જ્યારે કૉલેજમાં હતા ત્યારે તમને એક સુંદર છોકરી ગમતી હતી. તમે એના ફ્રેન્ડ બનવા માગતા હતા, તમે તેને છુપો પ્રેમ પણ કરતા હતા.

પણ તમારામાં હિંમત ન હોવાને કારણે, તેની સાથે તમે વાત ન કરી શક્યા અને તમારા દિલનો પ્રસ્તાવ રજૂ ન કરી શક્યા.

- તમે જ્યાં કામ કરો છો, ત્યાં કોઈ એક વ્યક્તિનું વર્તન તમને ગમતું નથી, છતાં તેને રોકવા તમે કંઈ જ નથી કરતા.
- ક્યારેક એવું પણ બન્યું હોય કે કોઈ સેવા તમને ન ગમી હોય છતાં પણ તમે આ રેટિયાળ સેવા સામે ઊંચો અવાજ કરીને વિરોધ નથી કરી શક્યા.
- તમે તમારા સસરા પક્ષના લોકોના વર્તનથી નારાજ છો પણ કંઈ જ બોલતા નથી અને સહન કર્યે જાઓ છો. તેનું ફક્ત કારણ તમને તમારા જીવનસાથીના પ્રત્યાઘાતનો ડર છે.
- તમે કોઈ દુકાનમાંથી એક વસ્તુ ખરીદો છો અને તે ખરાબ નીકળે છે છતાં પણ તમે તે દુકાનદારને પાછી આપવા નથી જતા. પણ તેના બદલે તમે ધુઆંપુઆં થઈને ઘેર બેઠા બેઠા પેલા દુકાનદારની ફરિયાદ કરો છો.
- તમારા જીવનમાં એવી ઘણી તકો આવી કે જેને ઝડપવાથી તમારું જીવન બદલાઈ ગયું હોત પણ તમે કોઈ નિર્ણય ન લઈ શક્યા અને હબુ પણ તમને એ નિર્ણય ન લીધો તેનો અફસોસ છે.
- તમારા કોઈ મિત્ર કે સગાએ તમારી પાસેથી પૈસા ઉઘાર લીધા હોય અને તેમના વચન પ્રમાણે સમયસર પાછા ન આપ્યા હોય છતાં પણ તમે તેની પાસેથી પાછા માંગી નથી શકતા. કારણ કે તમને એવું લાગે છે કે તેમની પાસેથી પૈસા પાછા માંગવાથી તેમને ખરાબ લાગશે અને તમારી સાથે સંબંધ તોડી નાખશે.

આવા ઘણા બધા અનુભવો આપણા જીવનમાં થતા હોય છે જે આપણને દુઃખ પહોંચાડે છે, તોડી પાડે છે, અને એવું લાગે છે કે આપણે નિરર્થક જીવન જીવી રહ્યા છીએ.

આવું કેમ થાય છે ?

આમાનાં કોઈ અનુભવ તમને થયા હોય તો સમજી લેજો કે તમારામાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

આ પુસ્તકમાં અમે આત્મવિશ્વાસ શું છે અને તેને વૈજ્ઞાનિક રીતે કેવી રીતે વધારી શકાય તેનું નિરૂપણ કરેલ છે. એવી પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે હિંમતપૂર્વક પ્રતિભાવ આપવો તેની રીતો પણ આ પુસ્તકમાં શીખવી છે.

રોજ-બ-રોજના આપણા અનુભવો

તમે શાંતિથી વિચારો કે આવા કોઈ અનુભવો તમને થયા છે અથવા તો તમે તમારી આસાપાસ જોયા છે ?

- આઠ વર્ષનો નિલય પ્યારો અને દેખાવડો છે પણ તેને બહાર જઈ તેના મિત્રો સાથે રમવું ગમતુ નથી. તેને આખો દિવસ ઘરમાં શાંતિથી બેસવું અને ટેલિવિઝન જોવું ગમે છે. તેના માતા-પિતાને તેના આ વર્તન માટે મૂંઝવણ છે. તેમને હંમેશા ચિંતા રહે છે કે નિલય આમ કેમ વર્તન કરે છે ? તેમણે અમુક મનોવિજ્ઞાનના સલાહકારોની મદદ પણ લીધી, છતાં પરિસ્થિતિ એમની એમ જ છે.
- દસ વર્ષની શિખા જન્મી ત્યારથી તે તેના માતા-પિતા સાથે જ સુએ છે અને રોજ રાત્રે ઊંઘમાં પથારીમાં પેશાબ કરી નાખે છે. બુદ્ધિશાળી હોવાથી તે સમજી શકે છે કે આ સારુ ન કહેવાય. પથારીમાં પેશાબ કરી નાખવું, તે ખરાબ આદત છે. તેના માતા-પિતાને પણ આ બાબતે ચિંતા સતાવે છે. તેમણે તેનાં ફેમિલી ડોક્ટરની સારવાર લીધી પણ પરિસ્થિતિમાં કોઈ ખાસ ફરક નથી પડ્યો.
- દિવ્યા દસમાં ધોરણની બોર્ડની પરીક્ષામાં બેસવાની તૈયારી કરી રહી છે. નવમા ધોરણમાં તેને સારા માર્ક્સ હતા. પણ હમણા-હમણા દસમા ધોરણની પરીક્ષાને લઈને તે ચિંતા અને તણાવમાં હોય તેવું લાગે છે. તેને એવું લાગ્યા કરે છે કે તે આ પરીક્ષામાં સારુ પરિણામ નહીં લાવી શકે અને કદાચ નાપાસ પણ થાય. આને કારણે તેની ઊંઘ અને ભૂખ બન્ને ઓછાં થઈ ગયાં છે.
- નિરવ તેની સ્કૂલની ક્રિકેટ ટીમમાં રમવા માટે પસંદ થયો છે. જોકે તે સારો બેટ્સમેન છે, છતાં પણ તે બહુ સારો સ્કોર નહીં કરી શકે તેવી ચિંતા તેને સતાવે છે. ઘણી વખત એને એવું લાગે છે કે તે

ઝીરો રનમાં આઉટ થઈ જશે. ઘણા લોકો તેને સમજાવાની કોશિશ કરે છે કે તે રમવામાં ખૂબ સારો છે અને તે રમતમાં સારો દેખાવ પણ કરી શકશે છતાં તે કોઈની વાત માનતો નથી. આને કારણે તેણે ઇન્ટર સ્કૂલ કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવાનું છોડી દીધું છે.

- **રાજેશે** દેશની સારામાં સારી મેનેજમેન્ટ કોલેજમાંથી એમ.બી.એ.ની ડિગ્રી મેળવી છે અને તેની કારકિર્દીની શરૂઆતમાં જ તે સારી જોબ ઓફરની રાહ જોઈ રહ્યો છે. પણ વિચિત્ર વાત એ છે કે તે ક્યાંય નોકરી માટે અરજી કરતો નથી. તમને ખબર છે શા માટે ? તે એવું વિચારે છે કે જો તે અરજી કરશે તો તેને ઇન્ટર્વ્યૂ માટે બોલાવવામાં આવશે અને તેને ઇન્ટર્વ્યૂનો ડર લાગે છે, એટલા માટે તે અરજી કરવાનું ટાળે છે. એને કારણે તેને નોકરી મેળવવામાં મોડું થઈ રહ્યું છે.
- **ડૉ. ગિષ્ઠા** એક મેડિકલ ડૉક્ટર છે અને તેણે હાલ એમ.બી.બી.એસ. પાસ કરી એક સરકારી હોસ્પિટલમાં નોકરીની શરૂઆત કરી છે. તેમના ઉપરી સાહેબ કડક સ્વભાવના છે અને તે તેને ઘણું કામ આપ્યા કરે છે. તે રોજ સાંજે ઘરે આવે ત્યારે હતાશાનો અનુભવ કરે છે અને પોતાની જાતને અને ઉપરી ડૉક્ટરને ઘિક્કારે છે. પણ તે પોતાના બોસની સામે જઈને, તેમને એ નથી કહી શકતી કે હું આટલું બધું કામ નહીં કરી શકું. આની અસર તેના સ્વાસ્થ્ય ઉપર પણ પડવા લાગી છે. તે શારીરિક રીતે નબળી થઈ ગઈ છે અને આખો દિવસ તેના ભવિષ્યની જ ચિંતા કર્યા કરે છે.
- **અમિનેષની** લગ્ન માટેની ઉંમર થઈ છે અને તેના માતા-પિતા તેના માટે યોગ્ય કન્યા શોધી રહ્યા છે. પણ અમિનેષ કોઈ પણ કન્યાને મળવાનું ટાળે છે. તેના માતા-પિતાને આ વાતનું આશ્ચર્ય થાય છે અને ચિંતા પણ સતાવે છે.
- **શ્વેતા** એકદમ દેખાવડી અને હોશિયાર છે. તેણે હમણાં જ મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાંથી ડિગ્રી મેળવી છે. ભગવાને તેને સુંદરતાની સાથે-સાથે તેજસ્વી મગજ પણ આપ્યું છે. તેને આશા છે કે તેને તેનો ઇચ્છિત જીવનસાથી મળી જાય પણ સાથે-સાથે તેને એવું પણ લાગ્યા કરે છે કે પોતે બહુ સારી નથી. જ્યારે કોઈ તેને જોવા આવે ત્યારે તેને ચિંતા અને ગભરાટનો અનુભવ થાય છે. આને કારણે સામેવાળા તેના

વિશે નકારાત્મક છબી બનાવીને પાછા જાય છે અને તેમનો જવાબ 'ના' માં આવે છે.

- **ભારતી** એક સુશીલ ગૃહિણી છે અને તેને બે સુંદર બાળકો છે. તેણે માઇક્રોબાયોલોજીમાં એમ. એસ. સી. કર્યું છે પણ તે હાલમાં કંઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહેલ નથી. તેના સાસરિયાવાળા માને છે કે તેને બહાર જઈને કામ કરવાની કોઈ જરૂર નથી. ભારતી ધુંઆપુંઆ થતી આખો દિવસ ઘરે કામ વગર બેસી રહે છે પણ તે તેના સાસરીમાં મક્કમતાપૂર્વક કહી નથી શકતી કે તેને ઘરની બહાર નીકળીને કંઈક ગમતું કામ કરવું છે. તેને કામ ફક્ત પૈસા કમાવા નહીં, પણ પોતાના વિકાસ માટે કરવું છે.
- **રોહિત** એક ખાનગી કંપનીમાં ઓછા પગારે નોકરી કરે છે. તેને રોજ બાર કલાક કામ કરવું પડે છે. તે પોતાના કામને ઢિક્કારે છે. આમ છતાં પણ તે પોતાની હાલની નોકરી છોડીને બીજી કોઈ નોકરીની શોધ નથી કરતો. તેને તેની વિંદગી વ્યર્થ લાગે છે. તેને હંમેશા એવું લાગ્યા કરે છે કે આવું જીવન જીવવા કરતા મરી જવું સારું.
- ૬૦ વર્ષના **વિજયાલક્ષ્મીબેન** તેના દીકરા અને વહુ સાથે રહે છે. તેની વહુ તેની સારી સાર-સંભાળ નથી કરતી. વિજયાલક્ષ્મી આ બધું ચૂપચાપ સહન કર્યે જાય છે. તે રોજ ભગવાનને સારા દિવસોની પ્રાર્થના કરે છે અને ક્યારેક છાનેપૂણે બેસીને રોઈ પણ લે છે.

તમે કલ્પના કરી શકો છો કે ઉપર દર્શાવેલ બધી સમસ્યાઓનું મૂળ શામાં છે ?

આ બધી સમસ્યાઓનું મૂળ, એ લોકોમાં આત્મગૌરવ અને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

“ઊઠો, જાગો અને
ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો.”

- સ્વામી વિવેકાનંદ