

स्वतःच्या मनाची ओळख...

प्रेरणेचा झरा

(स्फूर्तीचा जीवंत झरा)

डॉ. जितेन्द्र अढिया, एम.डी.

कोणतीही घटना बाहेरच्या जगात
घडण्यापूर्वी माणसाच्या मनांत तयार होते



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



rudrapublication1@gmail.com • inforudrapublication@gmail.com
www.rudrapublication.com • Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery: Mobile : +91-99241 43847



PRERNECHA ZARA

Dr. Jeetendra Adhia M.D.

Copyright @ Dr. Jeetendra Adhia

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.

If you wish to give this book as a gift to many, we offers you special discount with the pasting page of your message.

ISBN : 978-93-80420-37-0

11th Edition - 13 May, 2018

₹ **130/-**

: Composition :
Manu Patel

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
Email: jeetadhia@gmail.com
www.dradhia.com
www.mindtraininginstitute.net
Mobile : 84 8888 1213

प्रेरणेचा झरा

श्री

यांस सप्रेम भेट.

आपल्याला, आपल्या मनाच्या, प्रचंड शक्तीची ओळख होईल अशी अपेक्षा आहे. मनाची अमर्यादित शक्ती वापरण्यास आपण सुरुवात केली की, आपणांस अधिक यश, सुख-समृद्धी प्राप्त होईल अशी मला खात्री वाटते.

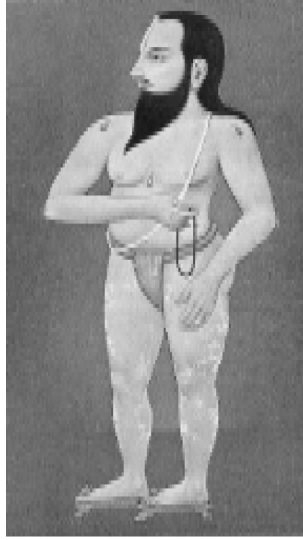
शुभेच्छांसह :

दिनांक :

ठिकाण :

मनाची आश्चर्यकारक शक्ती
आणि तिचा उपयोग हा
महत्त्वाच्या शोधांपैकी
एक शोध होय.

जनी सर्वसुखी असा कोण आहे
विचारी मना तुची शोधूनी पाहे ।
मना त्वाची रे पूर्वसंचित केले
तया सारीखे भोगणे प्राप्त झाले ॥



“मनाचे श्लोक” चे रचनाकार
स्वामी श्री समर्थ रामदास
यांना सादर समर्पण

- डॉ. जितेन्द्र अढिया

आपणा सर्वाकडे दोन शक्ती आहेत.
मानवी शक्ती आणि दैवी शक्ती.

विशेष आभार

माझी व माझ्या विचारांची
मराठी समाजास ओळख करुन
दिल्याबद्दल विशेष आभार.



प्रा. रमेश दत्तात्रय धर्माधिकारी
आणि
सौ. कल्पना रमेश धर्माधिकारी

सुयोग हाईटस्, पौड रोड, कोथरुड, पुणे 411 038.

दूरध्वनी - 020-25425936

Email : ramesh.dharmadhikari@gmail.com

kalpa_053@yahoo.co.in

पुस्तकाविषयी

प्रेरणेचा झरा हे पुस्तक "स्प्रिंग ऑफ इन्स्पिरेशन" या पुस्तकाच्या नव्या आवृत्तीचे सहज मराठी भाषांतर आहे. "स्प्रिंग ऑफ इन्स्पिरेशन" हे पुस्तक माझ्या गुजराथी मूळ पुस्तक "प्रेरणानुं झरनु" याचे इंग्रजी भाषांतर आहे.

अनेक लोक मला असा प्रश्न विचारतात, "आपण शरीर वियक वैद्यकीय व्यवसायाच्या आवडीएवजी मनविषयक अभ्याससाकडे कसे काय वळलात"! माजे उत्तर असे की, "माझ्या कुटुंबात 1995 मध्ये घडलेल्या एका घटनेने माझे डोळे उघडले आणि मला मनाची आश्चर्यकारक ताकद समजली."

माझ्या मूळ गुजराथी पुस्तकाची गेली पांच वर्षे चांगली विक्री होत आहे. त्याच्या इंग्रजी आवृत्तीला देखील भारतात व परदेशात भरपूर मागणी आहे. मी सर्व वाचकांना विनंती करतो की, आपण पुस्तकासंबंधीच्या आपल्या प्रतिक्रिया कळवल्यास ला आनंद होईल.

ह्या पुस्तकाची पहली आवृत्तीला फारच छान प्रतिभाव मिळाल्यावर एका वर्षाचा कमी वेळात ह्या दूसरी आवृत्ती आपल्या हातात ठेवताना खूपच आनंद वाटते.

डॉ. जीतेन्द्र अढिया

प्रस्तावना

निवृत्तीच्या उंबरठ्यावर असल्याने की काय, माझ्या बोलण्या-वागण्यात नकारात्मक विचार आणि भावनांचा समावेश वाढतो आहे असे वाटून माझ्या मुलाने मला “स्प्रिंग ऑफ इन्स्पिरेशन” हे पुस्तक वाचण्यासाठी भेट दिले. ते मी एका दमात आणि अत्यंत एकाग्रतेने वाचले. वाचता वाचताच एक विशिष्ट प्रकारचा आनंद जाणवत होता. मन हा विषय अत्यंत गंभीर आणि अथांग असून अनेक शास्त्र-उपशास्त्रांशी संबंधित आहे. असे असूनही सर्वसामान्यांना मनाच्या क्षमता, शक्ती, अवस्था, प्रकार, प्रत्यय या व अशा अनेक बाबी डॉ. जीतेन्द्रभाई अढिया यांनी आपल्या “स्प्रिंग ऑफ इन्स्पिरेशन” या पुस्तकात सरळ, सोप्या व सहज समजणा-या भाषेत मांडलेल्या आहेत. मूळ विचार आणि तपशील यांच्यात कोठेही अंतर्विरोध नाही. ब-याचशा गोष्टी आपल्याला माहीत असल्यासारख्याच वाटतात. तरीही त्या ज्या पद्धतीने मांडल्या आहेत त्यामुळे त्या अधिक प्रभावी वाटतात.

हे पुस्तक वाचून मी भारावून गेलो आणि मनाच्या स्तब्ध अवस्थेत याचे मराठीत भाषांतर करायचे व मराठी वाचणाऱ्यामाणसांपर्यंत हा विचार पोचवायचा असे मी ठरविले. माझ्या सुप्त मनाच्या क्षमता कार्यरत झाल्या आणि त्यामुळेच की काय, डॉ. जीतेन्द्रभाई अढिया यांनी माझ्या या विचाराचे स्वागतच केले आणि मी मनःशक्ती, मनाचे कार्यपद्धती या विषयावरील “स्प्रिंग ऑफ इन्स्पिरेशन” या पुस्तकाचे मराठीत भाषांतर करण्याचा घाट घातला.

प्रत्येक भाषेचे आपले एक वैशिष्ट्य असते. तसे मराठीचे. ज्या त्या संदर्भात पाहिले गेले नाहीत तर अनेक शब्द समानार्थी वाटतात. काही वैद्यकीय संज्ञा मराठीत प्रचलित नाहीत असे लक्षात आले. त्यामुळे काही शब्द प्रचलित करण्याचा प्रयत्न केला आहे तर काही शब्द बोजड

असले तरीही अर्थपूर्ण वाटल्याने वापरलेले आहेत. आवश्यक तेथे इंग्रजी शब्द कंसात दिलेले आहेत. या पुस्तकातील विचार कोणत्याही वयाच्या, व्यवसायाच्या, धर्माच्या, पंथाच्या व्यक्तीस उपयुक्त ठरणारे असेच आहेत. कुटुंबातील सर्वच व्यक्तींनी, विशेषतः विद्यार्थीदशेतील मुलांनी हा विचार आत्मसात करणे आवश्यक आहे. लेखकांनी या पुस्तकात दिलेले तक्ते, आकृत्या आणि संगणकाशी वेळोवेळी केलेली तुलना ही सर्वांना विषय समजण्याच्या दृष्टीने सोयीचे वाटते.

इंग्रजीतून मराठीत भाषांतर करताना, त्याचा अर्थ जसाच्या तसा रहावा हा प्रयत्न करण्याच्या आग्रहामुळे वाक्यरचना जड आणि लांबट वाटतात. पण ते आवश्यक होते. मराठी भाषेवर प्रभुत्व असलेल्या व माहितगारांशी मी वेळोवेळी संपर्क साधला. त्यांनी बऱ्याच सूचना केल्या आणि पर्यायही सुचवले. त्यांचा मी आभारी आहे. विशेषतः सबकॉन्शीयस मारिन्ड यास पर्यायी शब्द अनेक सुचविले गेले पण त्यातील “सुप्त मन” हा लौकिकार्थाने वापरला जाणारा शब्द मी निवडला आहे.

डॉ. जीतेन्द्रभाई अढिया यांचे “प्रेरणानु झरनु” हे गुजराथी भाषेतील पुस्तक “स्प्रिंग ऑफ इन्स्पिरेशन” या नांवाने इंग्रजीत प्रकाशित झाले व ते लोकप्रियही झाले. गुजराथी, इंग्रजी, हिन्दी, पंजाबी, तेलगू या भाषेत हे पुस्तक उपलब्ध आहे. आता या पुस्तकाच्या सुधारित आवृत्तीचे मराठी भाषांतर आपल्यापुढे ठेवले आहे।

माहिती तंत्रज्ञानाच्या या युगात हे पुस्तक व या पुस्तकासंदर्भित साहित्य इलेक्ट्रॉनिक माध्यमातून दैखील उपलब्ध आहे. तसेच एका वेबसाईटवरही ते लवकरच उपलब्ध होत आहे.....

- प्रा. रमेश धर्माधिकारी, पुणे.

अनुक्रमणिका

महान व्यक्तीला भेटूयात	13
काही प्रश्नांवर विचार करूयात.....	15
आपल्या आयुष्याचे विश्लेषण करूया.....	16
ताजेतवानेपणे काम करूयात... ..	17
चाणाक्षपणे काम (Smart Work) करूयात.....	20
काम करण्याची योग्य पद्धत	23
मन आणि मेंदू यांच्यामधील फरक.....	24
मन म्हणजे काय ?	25
मनाची कार्ये व शक्ती.....	27
जागृत मनाची कार्ये व शक्ती	28
सुप्त मनाची कार्ये व शक्ती.....	37
मनशक्ती कशी विकसित करावी?	59
मनाची विविध नांवे.....	60
समुद्रात तरंगणारा हिमगिरी	61
मनाची वैशिष्ट्ये.....	63
सुप्त मनाचे जाळे....(नेटवर्क)	69
मनाची मानवी शरीरातील जागा	71
मनाच्या विविध अवस्था.....	72

मनाच्या चार अवस्था	73
मनाची अल्फा अवस्था	75
स्वस्थता / शिथिलता (रिलॅक्सेशन).....	77
सुप्त मनाचा वापर कसा कराल ?	79
आपल्या स्वतःच्या आज्ञाप्रणाली (प्रोग्राम) कशा तयार कराल? ...	81
आयुष्यात यश मिळविण्याचे टप्पे	92
प्रोग्राम (आज्ञाप्रणाली) बनविण्याच्या पूर्व-शर्ती.....	95
धोक्याची सूचना	98
आज्ञाप्रणाली देण्याचे काम (प्रोग्रामिंग) कोणत्या वयापासून सुरू करता येते ?.....	99
आपली आज्ञाप्रणाली (प्रोग्राम) अयशस्वी होऊ शकते काय?	101
आपले सुप्त मन आपल्याशी संवाद कसा साधते?	103
सुप्त मनाकडून मार्गदर्शन मिळवण्याची पद्धत	105
सुप्त मन म्हणेल.....	106
सुप्त मनावर प्रभाव पाडणारे घटक.....	108
आयुष्याचे चार खांब.....	114
पुस्तकाचे लेखक डॉ, जीतेन्द्रभाई अढिया यांचा परिचय	117
प्रेरणेचा झरा" या व्याख्यानासाठी लागणारी आवश्यकता.....	121
Dr. Adhia's Products.....	122
Products Outlet.....	123
Home Delivery	128

महान व्यक्तीला भेटूयात

आरोग्यसंपन्नता, संपत्ती, सुख, मनःशांती, प्रेम, स्फूर्ती, स्वातंत्र्य देणऱ्या व आपल्या सर्व इच्छा आकांक्षा पूर्ण करू शकणाऱ्या माणसाला आपल्याला भेटायचे आहे काय? निश्चितच अशा माणसाला भेटायला आपण उत्सुक असाल, ओळखा पाहू ही महान व्यक्ती कोण असेल, देव? कुणी महापुरुष? देवदूत? दुसरं तिसरं कुणी नसून तुम्ही, तुम्ही स्वतःच आहात.....



विश्वास बसत नाही ना ? आयुष्यभर आपल्याला सांगण्यात आले की, तुमचे भवितव्यावर तुमचा ताबा नाही, तर तुमचे ग्रह कसे आहेत यापासून ते कोणता शांपू तुम्ही वापरता यांचा प्रभाव तुमच्या आरोग्यसंपन्नता, संपत्ती, सुख यावर असतो. बहुधा तुम्हालाही तसेच वाटते. कारण आपण स्वतःला ओळखतच नाही आणि आपल्यामध्येच असलेल्या प्रचंड शक्तीची आपल्याला जाणीव नाही. मला अशी आशा वाटते की, हे पुस्तक वाचून होईपर्यंत तुम्हाला या प्रचंड शक्तीची मी ओळख करून देऊ शकेन व आपल्याला हवे ते मिळवणऱ्यासाठी आपण तिचा उपयोग करू शकाल.

मी आपल्याला कधीही भेटलेलो नसताना, आपल्यात असलेल्या अव्यक्त शक्तिविषयी मला इतकी माहिती आहे हा माझा दावा एकून आपल्याला आश्चर्य वाटेल. मला माहिती असण्याचे कारण असे की तुमच्यात

आणि माझ्यात अत्यल्प फरक आहे. खरंतर माझ्या तुमच्यात, अन्य कोणातही अत्यंत अल्प फरक आहे. आपण सर्वजण विशिष्ट वैश्विक नियमानुसार काम करतो. त्याची मला जाणीव झाल्यामुळेच आपल्या अव्यक्त शक्तिविषयी मला माहिती आहे. हे पुस्तक त्या सर्वकाही वैश्विक नियमासंबंधात आहे.

जे काही मानवी मन विचार करू शकते
आणि विश्वास बाळगते ते मिळविते.

काही प्रश्नांवर विचार करूयात.....

काहीजण आपल्या आयुष्यात सुखी असतात. तर काही दुःखी कां असतात? काहीजण श्रीमंत तर काहीजण गरीब कां असतात? काही आरोग्यसंपन्न तर काही व्याधीग्रस्त कां असतात? काही यशाची शिखरे गाठतात तर काहीजण अपयशी कां ?



या सर्व घटनांचा जर काही उलगडा व्हायचा असेल तर त्याचे उत्तर आपल्या स्वतःमध्येच आहे. हा उलगडा करून घ्यायचा असेल तर आपल्या मनाची शक्ति, खास वैशिष्ट्ये आणि लक्षणे समजून घ्यायला हवीत. मानवाकडे अपार मनःशक्ति आहे. पण आपण आजवर या ताकदीपैकी अगदी थोड्याच क्षमतेचा वापर केलेला आहे. कारण त्याच्या खऱ्या क्षमतेविषयी आपणास फार थोडी माहिती आहे.

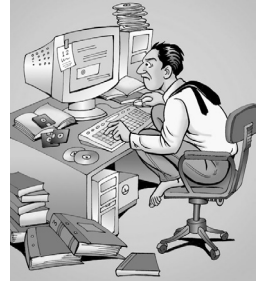
कोणत्याही काळातील महान मानवांनी आजवर जास्तीतजास्त 10 टक्क्यापेक्षा अधिक मनःशक्तिचा वापर केलेला नाही.

आजवर आपण आपल्या मनःशक्तिचा किती वापर केला याचा विचार करा. जर आपल्याला आपली मनःशक्ति त्याहून अधिक कशी वृद्धिंगत करायची हे जाणीन घ्यायचे असेल तर कृपया वाचत रहा..... "प्रेरणेचा झरा" (स्फूर्तीचा जीवंत झरा).

आपल्या आयुष्याचे विश्लेषण करूया.....

आपण खूप मेहनत का करतो ?

आपण जर हा प्रश्न स्वतःला विचारलात तर आपल्याला पुढीलप्रमाणे उत्तरे मिळतील.



- यशस्वीतेसाठी
- सुखासाठी
- मनःशांतीसाठी

पणखूप मेहनत करणाऱ्या सर्वच लोकांना हे प्राप्त होते काय ?

नाही.

का बरे ?

हे सर्व प्राप्त होण्यासाठी
आपण ताजेतवानेपणे (Sharp Work)
आणि
याणाक्षपणे (Smart Work) काम केले पाहिजे.