

# प्रेरणा का झरना

डॉ. जितेन्द्र अड़िया M.D.



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](http://www.clickabooks.com)

**For Home Delivery: Mobile : +91-99241 43847**



© प्रेरणा का झरना

Dr. Jeetendra Adhia M.D.

E-mail : jeetadhia@gmail.com

**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.

13th Edition - 25 February, 2017

₹ 130/-

: Design & Layout :

**Manu Patel**

7383968947

: Printing :

**Rudra Publication**

: Publisher :

**Adhia International**

Ahmedabad

Email: jeetadhia@gmail.com

info@mindtraininginstitute.net

www.mindtraininginstitute.net



## सप्रेम

यह पुस्तक  
आपको अपने मन की  
असीम शक्तियों को  
जानने, पहचानने और  
उसके अधिकतम उपयोग से  
अधिक सुखी और समृद्ध बनाने में  
अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी,  
इसी प्रार्थना के साथ  
सप्रेम भेंट ।

---

कोई भी घटना  
बाहर की दुनिया में  
घटित होने से पूर्व मनुष्य के  
मन में घटित होती है।

---

## ○ श्रद्धापूर्ण समर्पण ○

दूसरों के लिए अपना जीवन व्यतीत करनेवाले  
स्व. जवाहर कान्तिभाई उनरकट को  
मेरी ओर से  
यह पुस्तक श्रद्धापूर्वक समर्पित ।

- डॉ. जितेन्द्र अढ़िया

---

पिछली सदी में जितनी भी खोजें हुई हैं  
उनमें सब से अधिक महत्त्वपूर्ण खोज -  
मन की आश्चर्यजनक शक्ति  
एवं उसके उपयोग का ज्ञान है ।

---

## लेखक का परिचय

जब मनुष्य ४० साल का हो जाता है तो वह जीवन की तेज़ गति को मध्यम गति पर लाने की कोशिश करता है परन्तु डॉ. अढ़िया ने ऐसा नहीं किया। जब वे ४० के हुए तो उन्होंने अपना कार्यक्षेत्र बदल दिया और वे विश्व-विख्यात प्रेरणात्मक वक्ता के रूप में उभरे। एक मेडिकल कालेज के प्रोफेसर की नौकरी छोड़कर उन्होंने अपने जीवन को एक नया मोड़ दिया। १९९५ से अपनी पुस्तक 'प्रेरणा का झरना' के लेखकों ने उन्हें इतनी ख्याति प्रदान की कि विश्वभर से उन्हें लेखक देने हेतु आमंत्रण मिलने लगे। उनकी यह ख्याति उन्हें शीघ्र ही 'गिनिस् बुक' तक पहुँचा देगी। 'व्यक्तित्व विकास' और 'मानव मन की क्षमता' के प्रशिक्षक कहलाने वाले डॉ. अढ़िया कई जगहों पर लेखक, सेमिनार, वर्कशाप आदि आयोजित करते हैं और मानवता की जागृति में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। डॉ. अढ़िया तनावपूर्ण स्थिति से लेकर स्मरण-शक्ति आदि विषयों पर भी वर्कशाप करते हैं।



किन्तु जीवनकाल की शुरुआत राजकोट के एक कमरे वाले मकान से माता-पिता, दादीमाँ और पाँच भाई-बहनों के साथ हुई। यही गरीबी उनके लिए शक्ति उत्पन्न करने वाला साधन बनी।

उनके पिता ने जब वह छोटे थे तब ही उनके मन में यह विचार बिठा दिया कि उन्हें डॉक्टर बनना है। हालाँकि जिन हालातों में वे रहते थे और जो उनकी स्थिति थी, उसमें यह ख्याल भी एक बहुत बड़ा पर्वत लांघने के समान था। परन्तु इस सपने को उन्होंने ने साकार कर दिखाया जब १९७४ में उन्होंने ने एम.बी.बी.एस. की डिग्री प्राप्त की। उसके पश्चात् वह मुम्बई गए और उन्होंने ने एम.डी. (कम्यूनिटी मेडिसिन) की डिग्री प्राप्त की।

३० साल तक डाक्टर का कार्य करते हुए डॉ. अढिया अक्सर अलग बातों की ओर आकर्षित होते थे और तन पर होने वाले मन के प्रभाव को देखकर उनकी जिज्ञासा और अधिक बढ़ जाती थी। उन्होंने बहुत जल्द ही मन और शरीर के सम्बन्ध को पहचाना। अपने इस ज्ञान से उत्साहित होते गए कि उन्होंने ने यह निश्चय कर लिया कि उनके जीवन का लक्ष्य यही रहेगा कि इस सम्बन्ध के बारे में सम्पूर्ण मानवजाति को जाग्रत करें। और इस प्रकार 'प्रेरणा का झरना' का जन्म हुआ।

जैसे सभी महान बातों का आरम्भ छोटा होता है डॉ. अढिया के लेक्चरों की शुरूआत भी एक छोटे पैमाने से हुई। पहले-पहले वे इस विषय पर छोटे छोटे लेक्चर क्लब, स्कूल व कालेज में देते थे। हाँ, अपने परिवार वालों को भी। शीघ्र ही वक्ता के रूप में उनकी ख्याति बढ़ती गई और उनके इस नए विषय ने एक उत्तेजना फैलाई। उन्हें एल.आई.सी. और बिरला आदि से लेक्चर देने को निमन्त्रण मिलने लगे।

२००२ तक उनकी ख्याति पूर्व दिशा तक पहुँच गई। उन्होंने ने हाँग काँग और बैंगकाँक की कई बड़ी डायमन्ड कंपनीओ में प्रोग्राम दिए। २००३ में उन्होंने ने अपनी दिशा बदली और पूरब से पश्चिम की ओर चल पड़े। यू.एस.ए. में उन्होंने ने 'प्रेरणा का झरना' का लेक्चर न्यूयॉर्क,



न्यू जर्सी, शिकागो, डलास, सान फ्रान्सिस्को, लास एन्जेलस, सान डियागो, सान लुईस ओबिस्पो, सान्ता मारिया और राले आदि शहरों में दिए। इसके अलावा २००५ में लंदन और २००६ में जोहानिसबर्ग में कई कार्यक्रम दिए।

भारत और विदेश के कई अखबारों और टीवी चैनलों ने डॉ. अढिया के इन्टरव्यू प्रकाशित किये।

यू.एस.ए. से लौटने के पश्चात्, उनके लेक्चरों की माँग इतनी अधि क बढ़ गई कि उन्होंने अपने मेडिकल कालेज की नौकरी से इस्तीफा देने का फैसला कर दिया और पूर्ण रूप से इस संदेश को फैलाने और अपना प्रिय प्राजेक्ट 'मन विश्व विद्यालय' को स्थापना करने हेतु कार्य करने का निर्णय ले लिया। यह विद्यालय एक ऐसा विद्यालय होगा जहाँ सारे संसार के छात्र, विद्वान शिक्षा प्राप्त करने आएँगे, और 'मन' के ऊपर और अधिक संशोधन करेंगे।

उनके श्रोतागण की यह हार्दिक इच्छा थी कि उनकी 'प्रेरणा का झरना' घर घर पहुँचे और सबके ध्यान व मन को आकर्षित करें ताकि सब अपने परिवार, बन्धुगण व मित्रों से बाँट सके और किसी भी समय उसे प्रयोग में लाने के लिए उपयोग कर सकें। डॉ. अढिया ने इस पुस्त क 'प्रेरणा का झरना' को लिखा। पहले इसे अंग्रेजी में अनुवादित किया गया जिसका मूल स्वरूप गुजराती में लिखी 'प्रेरणा नुं झरनुं' है। अब इसे तेलुगु और पंजाबी में भी अनुवादित किया गया है। लेखक की कुछ अन्य प्रख्यात कृतियाँ - 'स्नेह नुं झरनुं', 'मन की प्रार्थना', 'ध्येय निर्धार अने प्राप्ति', 'स्मरण-शक्ति', 'पावर आफ माईन्ड' और 'डिप्रेसन' हैं।



## ○ अनुक्रमणिका ○

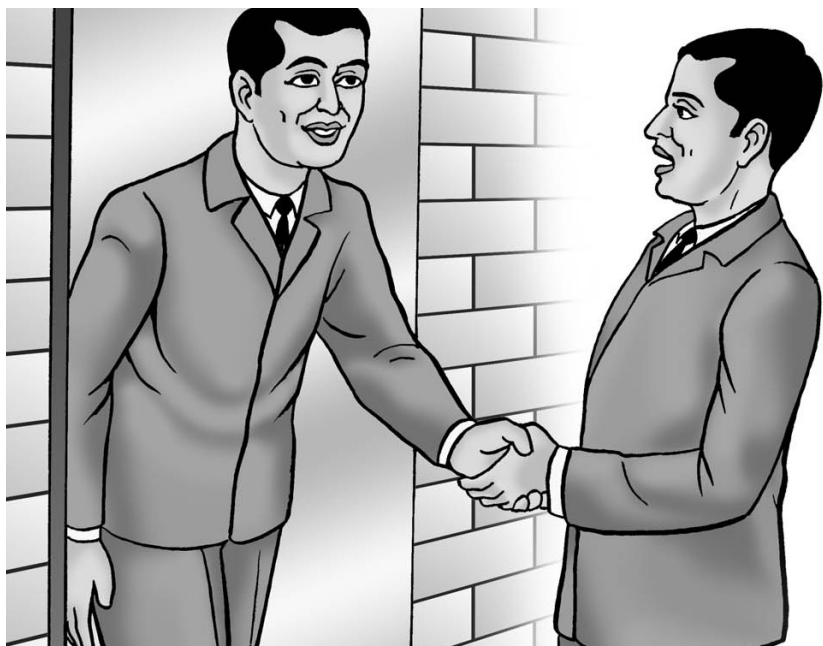
- एक महान व्यक्ति की पहचान...13  
क्या आपके पास इन प्रश्नों के उत्तर हैं?...15  
आओ अपने जीवन का विश्लेषण करें...17  
शार्प वर्क...18  
स्मार्ट वर्क...21  
सही पद्धति से महेनत...23  
दिमाग और मन में फर्क...24  
मन के प्रकार...25  
मन के कार्य और उसकी शक्तियाँ...27  
जाग्रत मन के कार्य और उसकी शक्तियाँ...28  
अर्धजाग्रत मन के कार्य और उसकी शक्तियाँ...33  
मन के अलग-अलग नाम...60  
हिमशिला...61  
मन की विशेषताएँ...62  
कम्प्यूटर नेटवर्क...70  
अर्धजाग्रत मन शरीर के किस हिस्से में होता है?...72  
मन की अवस्थाएँ...73

- मन की अलग-अलग अवस्थाएँ...74
- मन की चार अवस्थाएँ...75
- आल्फा अवस्था...76
- रिलेक्सेशन...77
- अर्धजाग्रत मन का उपयोग हम किस प्रकार कर सकते हैं...79
- आप अपने अर्धजाग्रत मन का प्रोग्रामिंग किस प्रकार करेंगे...81
- जीवन में सफल होने के सोपान...93
- प्रोग्रामिंग करने से पहले की आवश्यकताएँ...94
- सावधानी...97
- अर्धजाग्रत मन का प्रोग्रामिंग किस उम्र से हो सकता है...98
- अर्धजाग्रत मन का प्रोग्रामिंग और उसकी शक्तियों का उपयोग करने की प्रैक्टिकल ट्रेनिंग...101
- अर्धजाग्रत मन का प्रोग्रामिंग क्या कभी निष्फल हो सकता है?...103
- अर्धजाग्रत मन की भाषा...105
- अर्धजाग्रत मन के पास से मार्गदर्शन प्राप्त करने की रीति...107
- अर्धजाग्रत मन पर असर करने वाले परिवल...111
- सुख या सफलता?...116
- सुखी जीवन के चार आधार स्तंभ...117
- इस विषय पर पढनेलायक पुस्तकों की सूची...119
- प्रेरणा का झरना सेमिनार किये गये शहरों की सूची...120
- प्रेरणा का झरना विषय पर कार्यशाला रखने संबंधी आवश्यकत एँ...123
- हमारे उत्पादन...124
- हमारे उत्पादनों के प्राप्ति स्थान...125
- होम डीलीवरी...128



जीवन के लक्ष्यांक निश्चित  
करता है हमारा जाग्रत मन,  
लेकिन सिद्धि प्राप्त करने की शक्ति  
अर्धजाग्रत मन के पास है।





## एक महान व्यक्ति की पहचान

क्या आप ऐसे व्यक्ति से मिलना पसंद करेंगे जो आपको मानसिक शांति दे, आनंद दे, प्रेम दे, प्रेरणा दे, मार्गदर्शन दे, सुख-संपत्ति दे, सुरक्षा दे, समाज में प्रतिष्ठा दिलाए, स्वतंत्रता प्राप्त कराए और तंदुरुस्ती भी दे। मुझे विश्वास है कि आप ऐसे व्यक्ति से मिलना बहुत पसंद करेंगे और इसी वजह से मैं आज आपकी उस व्यक्ति से पहचान करवाना चाहता हूँ। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि वह व्यक्ति कौन हो सकता है? शायद आपका यह अनुमान सही भी हो। वह व्यक्ति आप स्वयं ही हैं, कोई अन्य नहीं।

क्या आप यह सुनकर आश्चर्यचकित हुए हैं? और यदि सचमुच हुए हैं तो मैं जो अब कहता हूँ उसे सुनकर अधिक चकित हो जाएँगे। और वह यह कि (मुझे शंका है कि) आप अपने आपसे कभी मिले भी हैं, और पहचानते भी हैं। हकीकत यह है कि आप अपने आपको संपूर्ण रूप से पहचानते ही नहीं हैं। जब मैं, आपकी पहचान स्वयं आप से करवा दूँगा तब आप भी मेरी बात से सहमत हो जाएंगे ऐसा मुझे विश्वास है।

आपको शायद यह बात आश्चर्यजनक लगेगी क्योंकि मैं तो आपसे कभी मिला ही नहीं हूँ फिर भी मैं आपकी पहचान स्वयं आपसे करवाने का दावा कर रहा हूँ। हकीकत तो यह है कि आपके और मेरे बीच कोई अंतर है ही नहीं। इसकी वजह यह है कि मेरा, आपका और प्रत्येक व्यक्ति का मन कुछ निश्चित सिद्धांतों पर काम करता है और मुझे आपको और आपके जीवन की तकलीफों को समझने के लिए सिर्फ़ इन्हीं सिद्धांतों को समझना जरूरी है।



## क्या आपके पास इन प्रश्नों के उत्तर हैं?

कुछ व्यक्ति जीवन में सुखी होते हैं और कुछ व्यक्ति दुःखी होते हैं? ऐसा क्यों? एक व्यक्ति आनंदित और धनी है और दूसरा व्यक्ति गरीब और उदास क्यों है? क्यों कुछ व्यक्ति चिंतित और डरे हुए होते हैं और कुछ व्यक्ति आत्मविश्वास से भरपूर होते हैं? क्यों एक व्यक्ति विशाल महल में रहता है और एक झोंपड़ी में रहकर ही अपना जीवन पूरा करता है? क्यों एक व्यक्ति सफलता के शिखर को प्राप्त करता है और कोई निष्फलता की खाई में अपने आपको पाता है? क्यों कुछ व्यक्ति अपने व्यवसाय में बहुत आगे बढ़ते हैं तो कुछ व्यक्ति कठोर परिश्रम के पश्चात् भी सफलता को प्राप्त नहीं कर पाते हैं?

क्यों कुछ व्यक्तियों के असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं तो और दूसरी ओर कुछ व्यक्ति उसी रोग से तड़प तड़प कर मर जाते

हैं ? क्यों कुछ धार्मिक व्यक्तियों को भी असाध्य और भयंकर शारीरिक और मानसिक पीड़ा भुगतनी पड़ती है। वही दूसरी ओर बहुत ही नास्तिक और अनैतिक कर्म करनेवाले लोग अच्छी तंदुरुस्ती का आनंद उठाते हैं। क्यों एक स्त्री सुखी विवाहित जीवन व्यतीत करती है जबकि उसकी ही बहन शादी के बाद दुःखी और निराश जीवन व्यतीत करती है ? यदि इन सभी प्रश्नों का उत्तर कहीं है तो वह हमारे अंदर ही है। इन सवालों का जवाब जानने के लिए मन की विशिष्टता और मन के सिद्धांतों को जानना होगा।

व्यक्ति के मन की शक्ति अपार है। लेकिन मन की शक्ति का उपयोग मनुष्य स्वयं भी अभी तक सीमित अनुपात में ही कर सका है क्योंकि इस मन की शक्ति कितनी और कैसी है, उसका विकास किस प्रकार हो सकता है उसके विषय में हमारा ज्ञान बहुत अल्प है। मनुष्य के मन में अनंत सामर्थ्य का स्रोत है लेकिन अधिकांश लोगों को इस बात का ज्ञान नहीं है कि उनमें कितनी शक्ति है। दूसरी एक महत्त्वपूर्ण बात में स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि भगवान जब मन की शक्ति बाँटने निकले तो रास्ते पर बैठे भिखारी से लेकर अमेरिका के प्रमुख तक सभी को एक समान मन की शक्ति दी है। फर्क है तो सिर्फ उसके कम या अधिक अनुपात में करने का उपयोग। आपने कभी विचार किया है कि आपको मिली हुई मन की इस अपार शक्ति में से आपने अभी तक जीवन में इन शक्तिओं का कितना उपयोग किया है ? यदि विचार न किया हो तो एक वैज्ञानिक सत्य जान ले कि...

**दुनिया के सबसे सफल व्यक्ति ने भी स्वयं को मिली हुई  
मन की शक्ति में से अधिकतम १० प्रतिशत शक्ति का  
उपयोग भी नहीं किया होता है।**



इसका मुख्य कारण है मन की शक्तियों की अज्ञानता। इतना सोचने के बाद अगर आपको आपके मनकी शक्तियों के बारे में जानने की इच्छा है तो आप आगे पढ़िए। आगे जाकर आपको यह बात बराबर समझ में आएगी।

## आओ अपने जीवन का विश्लेषण करें

हम हार्ड वर्क क्यों करते हैं ?

अगर मैं आप से यह सवाल पूछूं तो आपके उत्तर शायद यही होंगे।

- सफलता पाने के लिए,
- सुख पाने के लिए,
- मन की शांति प्राप्त करने के लिए।

क्या हार्ड वर्क करनेवाला हर इन्सान इन तीनों चीजों को पाता ही है ?

नहीं।

क्यूं ?

क्यूं कि, ये सब पाने के लिए हमें हार्ड वर्क के अलावा शार्प वर्क और स्मार्ट वर्क करना चाहिए।

यह शार्प वर्क और स्मार्ट वर्क क्या है ? मैं आपको बताता हूँ।

