

કોઈ પણ ઘટના બહારની દુનિયામાં  
બનતા પહેલા માણસના મનમાં બને છે

# પ્રેરણાનું ઝરણું

ડો. જિતેન્દ્ર અદિયા, એમ.ડી.



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



# પ્રેરણાનું ઝરણું

ડૉ. જિતેન્દ્ર અદિયા, 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.

29th Edition - 25 February, 2016

₹ 120/-

: Typeset :  
**Manu Patel**  
73839 68947

: Printing :  
**Rudra Publication**

: Publisher :  
**Adhia International**  
Ahmedabad  
Ph.:+91-79-2630 2660/61  
[www.mindtraininginstitute.net](http://www.mindtraininginstitute.net)  
[www.drjeetendraadhia.com](http://www.drjeetendraadhia.com)



## સપ્રેમ ભેટ

.....ને

સપ્રેમ ભેટ.

આ પુસ્તક આપના મનની શક્તિઓને પારખવામાં અને તેનો મહત્તમ ઉપયોગ કરી જીવનમાં વધુ સુખી અને સમૃદ્ધ બનવા આપને ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડશે એવી અભ્યર્થના સાથે અર્પણ કરું છું.

શુભેચ્છા સહ,

.....

તારીખ : .....

સ્થળ : .....

# સંતોના આશીર્વાદ

પ્રતિ,

શ્રી જિતેન્દ્રભાઈ અઢિયા,

સસ્નેહ જય સ્વામીનારાયણ.

વિ. આપશ્રી સમાજની જાગૃતિ માટે, તેમાં પણ ખાસ કરીને યુવાનોની સુષુભ શક્તિને જાગ્રત કરવા તેમના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે સતત ચિંતન કરી રહ્યા છો, જેની અભિવ્યક્તિ પ્રવચનો, સેમિનાર, પુસ્તક પ્રકાશન તથા વ્યક્તિગત સંપર્ક કરીને અનેકને લાભાન્વિત કરો છો.

આપને આ દિશામાં વિશેષ પ્રગતિ સાધવાનું આત્મબળ, બુદ્ધિપ્રયોગ અને શક્તિ પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પ્રદાન કરે તેવા આશીર્વાદ છે.

**પ્રમુખસ્વામી મહારાજ**

સ્વામી શ્રી નારાયણ સ્વરૂપદાસ

---

આ પુસ્તકનું વાંચન આજના પ્રવૃત્તિમય જીવનમાં માનસિક તનાવ ઘટાડવામાં સમાજોપયોગી છે.

**શ્રી તેજેન્દ્ર પ્રસાદજી પાંડે**

પરમ પૂજ્ય ધર્મધુરંધર ૧૦૦૮ આચાર્યશ્રી મહારાજશ્રી

શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર, અમદાવાદ-૧

---

‘પ્રેરણાનું ઝરણું’ પુસ્તક એક જ બેઠકે પૂર્ણ કર્યું. આ પુસ્તકમાં એ તમામ માર્ગદર્શન છે જે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ આપણને આપણા જન્મ સાથે જ મનની અગાધ શક્તિ સ્વરૂપે આપેલું છે.

**શાસ્ત્રી શ્રી માધવપ્રિયદાસજી સ્વામી**

સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળ, છારોડી, અમદાવાદ

# अर्पण

आ पुस्तकने मारा व्याख्यानोमांथी शब्ददेह  
आपवामां जेमनी शरुआतमां ज मद्द मणी ते

श्रीमती गीता उनडकने....

- डॉ. जितेन्द्र अढिया

કોઈપણ ઘટના બહારની  
દુનિયામાં બનતાં પહેલાં  
માનવીના મનમાં બને છે.

## લેખક વિશે



જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ચાલીસીમાં પ્રવેશે છે ત્યારે પોતાની પ્રવૃત્તિ ઓછી કરવાના વિચારો શરૂ કરી દે છે પણ ડૉ. જિતેન્દ્ર અડિયા આનાથી જુદા છે. જ્યારે ડૉ. અડિયાએ ૪૦મું વર્ષ વટાવ્યું ત્યારે તેમણે તેમની જિંદગીમાં એક જુદું અને ખૂબ ઊંચું ધ્યેય નક્કી કર્યું, એક મેડિકલ કોલેજના

પ્રોફેસરમાંથી આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રખ્યાત પ્રેરણાદાયી વક્તા બનવાનું. ત્યાર પછીનાં ૧૦ વર્ષમાં “પ્રેરણાનું ઝરણું”ના સેમિનારથી તેમણે એટલી બધી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી કે ફક્ત ભારત જ નહીં પણ અમેરિકા સહિત દુનિયાના ઘણા દેશોમાં આ સેમિનાર એટલી સંખ્યામાં યોજાઈ રહ્યા છે કે એક દિવસ ગિનિસ બુકે પણ એની નોંધ લેવી પડશે. ડૉ. અડિયા “મન”ને મુખ્ય વિષય બનાવી અર્ધજાગ્રત મન, યાદશક્તિ, આંતરમાનવીય સંબંધો, ડિપ્રેશન જેવા અનેકવિધ વિષયો ઉપર કાર્યક્રમ આપી રહ્યા છે.

ગુજરાતના એક સાધારણ પરિવરમાં જન્મેલા જિતેન્દ્રભાઈએ અનેક પ્રતિકૂળ સંજોગોનો સામનો કરી, એમ.ડી.ની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરી. એમની તબીબ તરીકેની ૩૦ વર્ષની કારકિર્દી દરમિયાન તેઓએ એક આશ્ચર્યજનક નોંધ લીધી કે માણસના વિચારો અને માન્યતાઓની અસર બીમારી અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર ગજબની હોય છે. તેમના વાંચનના શોખે તેમને આ બાબતની વધુ માહિતી પૂરી પાડી. તેથી તેઓ શરીર અને મનના એકબીજા સાથેના જોડાણ વિશે વધુ વિચારતાં થયા. આ દિશામાં જેમ જેમ તેમનું વાંચન અને ચિંતન વધતું ગયું તેમ તેમ આ જ્ઞાન લોકો સુધી પહોંચાડવાની તેમની ઈચ્છા પ્રબળ બનતી ગઈ. આ રીતે

“પ્રેરણાનું ઝરણું” પુસ્તક, સેમિનાર અને વર્કશોપ અસ્તિત્વમાં આવ્યાં.

નાના શ્રોતાગણથી શરૂ થયેલ એમના કાર્યક્રમોની ખ્યાતિ વધતાં ભારતભરમાં તેમણે સામાજિક સંસ્થાઓ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, ધાર્મિક / આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ, અન્ય સંગઠનો, ઔદ્યોગિક અને વ્યાપારી સંસ્થાઓ તેમજ સરકારી અને અર્ધસરકારી સંસ્થાઓમાં અનેક કાર્યક્રમો આપ્યા.

આ ઉપરાંત વિદેશમાં બેંગકોક, હોંગકોંગ, શિકાગો, ન્યૂ યોર્ક, લોસ એન્જિલેસ, ન્યૂ જર્સી, સાન્તા મારીઆ, સાન ડિયાગો, સાન ફ્રાન્સિસ્કો, ડલાસ, રાલે, ચીન, લંડન અને જોહનિસબર્ગમાં “પ્રેરણાનું ઝરણું” ઉપરાંત વિવિધ વિષયો પર કાર્યક્રમો આપ્યા. ભારત અને વિદેશના પ્રસાર માધ્યમોએ તેમના ટોક-શો પ્રસારિત કર્યાં. અમેરિકામાં રોટરી ક્લબ ઓફ મરીનો વેલી (કેલિફોર્નિયા)માં અને રિવસાઈડ કોમ્યુનિટી કોલેજમાં પણ “પ્રેરણાનું ઝરણું” વહાવ્યું. તેમાં બધા જ શ્રોતાઓ અમેરિકન હતા. તદ્દુપરાંત ડૉ. અઢિયાએ સિંગાપુર, સાઉદી અરેબિયા, દુબઈ, ફ્રાન્સ અને બાંગ્લાદેશનો શૈક્ષણિક પ્રવાસ ખેડી ત્યાંના લોકોની માનસિકતાનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો.

એમનું “પ્રેરણાનું ઝરણું” પુસ્તક ગુજરાતીમાં નંબર વન બેસ્ટ સેલર બની આખી દુનિયામાં ફેલાઈ ગયું અને અન્ય પાંચ ભાષાઓમાં પણ અનુવાદિત થયું. અર્ધજાગ્રત મનની અગાધ શક્તિઓના વિષયને લઈને તેમની ૧૫ વર્ષની કારકિર્દીમાં લોકો તરફથી અવારનવાર માંગ ઊઠતી રહી કે, મન વિશે સાંભળવા કે વાંચવા મળે છે પણ મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની પ્રેક્ટિકલ ટ્રેનિંગ ક્યાંય ઉપલબ્ધ નથી. જો આ તાલીમ મળે તો ઘણા લોકો મનની અગાધ શક્તિઓનો વ્યવહારુ ઉપયોગ કરી શકે. આ માંગને પૂરી કરવા ડૉ. અઢિયાએ શરૂ કરેલ અઢિયા



માઈન્ડ પાવર વર્કશોપ, ડાયનેમિક મેમરી, સંબંધોનું ઝરણું અને પબ્લિક સ્પીકીંગ જેવા અનેકવિધ પ્રેક્ટિકલ ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામોનો દેશ-વિદેશમાં અસંખ્ય લોકો લાભ લઈ પ્રગતિ કરી રહ્યા છે. આ સફળતાને પગલે ડૉ. અઢિયાએ લોકભોગ્ય અને સમાજઉપયોગી અનેક પ્રકાશનો લોકોનાં હાથમાં મૂક્યા છે. તેમનો પુત્ર નિમિષ હાલમાં ૧૦૦% ફાયનાન્સીયલ એઈડ સાથે યુનિવર્સિટી ઓફ ઈલીનોઈસ શિકાગોમાં ઈકોનોમીક્સમાં પી.એચ.ડી. કરી રહેલ છે.

વિશ્વના વધુ ને વધુ લોકો સુધી મનની શક્તિઓની વાત પહોંચે અને વધુ લોકો વિધાયક જીવન જીવતા થાય અને સમાજમાં વિધાયક વિચારધારનો વધુ ને વધુ ફેલાવો થાય, તેવા પોતાના મિશનને સફળ બનાવવા ડૉ. અઢિયાએ પોતાના જેવા ૧૦૦૦ ટ્રેનર બનાવવાના ભગીરથ કાર્યનો આરંભ કર્યો છે. આવનારી પેઢીઓ માટે ઉપયોગી અને પ્રેરણાદાયી વારસો છોડી જવાનું ડૉ. અઢિયાનું ધ્યેય ‘મન યુનિવર્સિટી’ રૂપે મૂર્તિમંત થઈ રહ્યું છે. ડૉ. અઢિયા દ્વારા શરૂ થયેલ આ હકારાત્મકતાની ચળવળમાં જોડાવા આપને પણ નિમંત્રણ છે.

- રાજીવ ભલાણી

# અનુક્રમણિકા

એક મહાન વ્યક્તિની ઓળખાણ.....	૧૩
શું તમારી પાસે આના જવાબો છે ?.....	૧૫
આપણી જાતને તપાસીએ .....	૧૭
શાર્પ વર્ક.....	૧૯
સ્માર્ટ વર્ક .....	૨૧
મગજ અને મનનો તફાવત .....	૨૪
મનના પ્રકારો .....	૨૫
મનનાં કાર્યો અને તેની શક્તિઓ .....	૨૭
જાગ્રત મનનાં કાર્ય અને તેની શક્તિઓ .....	૨૮
અર્ધજાગ્રત મનનાં કાર્યો અને તેની શક્તિઓ .....	૩૩
મનનાં જુદાં જુદાં નામો.....	૬૦
હિમશિલા .....	૬૧
મનની ખાસિયતો .....	૬૨
અર્ધજાગ્રત મનનું નેટવર્ક.....	૭૦
અર્ધજાગ્રત મન શરીરના કયા ભાગમાં હોય છે .....	૭૨
મનની અવસ્થાઓ .....	૭૩
મનની જુદી જુદી અવસ્થા.....	૭૪

મનની ચાર અવસ્થા.....	૭૫
આલ્સા અવસ્થા.....	૭૬
રિલેક્સેશન.....	૭૭
અર્ધજાગ્રત મન આપણે કેવી રીતે વાપરી શકીએ ?.....	૭૮
તમારા અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કઈ રીતે કરશો.....	૮૧
જીવનમાં સફળ થવાનાં સોપાન.....	૮૩
પ્રોગ્રામિંગ પહેલાંની જરૂરિયાતો.....	૮૪
પ્રોગ્રામિંગ માટે પૂર્વ જરૂરિયાતો.....	૮૬
સાવધાની .....	૮૭
અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કઈ ઉંમરથી થઈ શકે .....	૮૮
અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની પ્રેક્ટિકલ ટ્રેનિંગ. ૧૦૧	
અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ શું ક્યારેક નિષ્ફળ થઈ શકે ? ....	૧૦૩
અર્ધજાગ્રત મન જાગ્રત મનને સંદેશા કઈ રીતે મોકલે છે ? .....	૧૦૫
અર્ધજાગ્રત મન પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવાની રીત.....	૧૦૭
અર્ધજાગ્રત મનનો સંવાદ.....	૧૦૮
અર્ધજાગ્રત મન પર અસર કરતાં પરિબળો .....	૧૦૯
સુખ કે સફળતા ? .....	૧૧૬

આપણા જીવનના લક્ષ્યાંકો પ્રાપ્ત કરવા માટે  
કુદરતે આપણને બે શક્તિઓ આપી છે :  
એક છે શરીરની શક્તિ અને બીજી છે મનની શક્તિ.  
ફક્ત શરીરની શક્તિના ઉપયોગથી રોટી, કપડાં અને  
મકાન મળે છે પણ મનની શક્તિઓનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ  
કરવાથી જીવનમાં ઉંચા લક્ષ્યાંકો પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

## એક મહાન વ્યક્તિની ઓળખાણ

શું તમને એવી વ્યક્તિને મળવું ગમશે જે તમને માનસિક શાંતિ આપે, આનંદ આપે, પ્રેમ આપે, પ્રેરણા આપે, માર્ગદર્શન આપે, સુખ-સંપત્તિ આપે, સ્વતંત્રતા આપે, સમાજમાં મોભો અપાવે, સુરક્ષા આપે, અને તંદુરસ્તી પણ આપે ? મને ખાતરી છે કે તમને એવી વ્યક્તિને મળવાનું ખૂબ ગમશે અને એટલા માટે જ હું એ વ્યક્તિની આજે તમારી સાથે ઓળખાણ કરાવવા માગું છું.



શું તમે અનુમાન કરી શકો છો કે એ વ્યક્તિ કોણ હશે ? કદાચ તમારું એ અનુમાન સાચું પણ હોય. એ વ્યક્તિ બીજી કોઈ નહિ પણ તમે પોતે જ છો.

તમે આ વાત સાંભળીને આશ્ચર્ય ચકિત થઈ ગયા હશો અને થયા હો તો હવે હું જે કહું તેનાથી તમે હજુ વધુ ચકિત થઈ જશો. મને શંકા છે કે તમે તમારી જાતને ખરેખર મળ્યા છો કે ઓળખો છો. ખરેખર તો તમે તમારી પોતાની જાતને હજી સુધી સાચી રીતે ઓળખતા નથી. જ્યારે હું તમને તમારી સાથે તમારી પોતાની જાતની પૂરેપૂરી ઓળખાણ કરાવીશ ત્યારે તમે પણ મારી આ વાત સાથે સહમત થઈ જશો એની મને સંપૂર્ણ ખાતરી છે.

તમને કદાચ આ વાત વિચિત્ર લાગશે, કારણ કે હું તો તમને ક્યારેય મળેલ નથી, છતાં પણ હું તમારી જાત સાથે તમારી ઓળખાણ કરાવી

આપું અને હું તમારા વિશે આટલું બધું જાણું છું એવો દાવો કરું છું. પણ ખરેખર હકીકત એમ છે કે તમારી અને મારી વચ્ચે કંઈ ફરક જ નથી. કારણ કે મારું, તમારું અને દરેક વ્યક્તિનું મન અમુક ચોક્કસ સિદ્ધાંતો ઉપર કામ કરતું હોય છે. અને મારે તમને ઓળખવા માટે અને તમારા જીવનની મુશ્કેલીઓ સમજવા માટે ફક્ત આ સિદ્ધાંતોને જ સમજવા જરૂરી છે.

## શું તમારી પાસે આના જવાબો છે ?

અમુક વ્યક્તિ જીવનમાં સુખી હોય છે જ્યારે અમુક વ્યક્તિ કેમ દુઃખી હોય છે ? એક માણસ આનંદિત અને પૈસાવાળો છે, તો બીજો માણસ ગરીબ અને ઉદાસ કેમ હોય છે ? શા માટે અમુક વ્યક્તિ ચિંતિત અને ડરેલી હોય છે અને બીજી અમુક વ્યક્તિ આત્મવિશ્વાસીથી ભરપૂર હોય છે ?

શા માટે એક માણસ વિશાળ મહેલમાં રહે છે જ્યારે બીજો માણસ ઝૂંપડીમાં જ જીવન પૂરું કરી નાંખે છે ? શા માટે કોઈ માણસ સફળતાના શિખરે પહોંચે છે જ્યારે બીજો કોઈ નિષ્ફળતાની ખાઈમાં ધકેલાઈ જાય છે ? શા માટે કોઈ વક્તા લોકપ્રિય બને છે જ્યારે અમુક વક્તાને લોકો બિલકુલ પસંદ નથી કરતા ? શા માટે અમુક વ્યક્તિને પોતાના વ્યવસાયમાં ખૂબ આગળ વધે છે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ અપાર મહેનત કરવા છતાંય નોંધપાત્ર પ્રગતિ પામી શકતી નથી ?



શા માટે અમુક વ્યક્તિના અસાધ્ય રોગ પણ સારા થઈ જાય છે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ એ જ રોગથી પીડાઈને મૃત્યુ પામે છે ? શા માટે અમુક ધાર્મિક લોકોને પણ અસાધ્ય અને ભયંકર શારીરિક અને માનસિક પીડા ભોગવવી પડે છે, જ્યારે ઘણા નાસ્તિક અને અનૈતિક કર્મવાળા લોકો પણ સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા હોય છે ? શા માટે એક સ્ત્રી પરણીને જીવનમાં સુખી થાય છે જ્યારે એની જ બહેન પરણ્યા પછી દુઃખી અને નિરાશ રહે છે ?

જો આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ ક્યાંય હોય તો એ આપણી પોતાની અંદર જ છે. અને એ માટે આપણે આપણા મનની શક્તિ, મનની વિશિષ્ટતા અને મનના કાર્યના સિદ્ધાંતો જાણવા જોઈએ.

માણસના મનની શક્તિ અપાર છે. પણ મનની શક્તિનો ઉપયોગ મનુષ્ય હજી સુધી ખૂબ જ મર્યાદિત પ્રમાણમાં કરી શક્યો છે. કારણ કે આ મનની શક્તિ કેટલી અને કેવી છે, તેનો ઉપયોગ કેમ થાય તેના વિશે આપણે ખૂબ જ ઓછું જાણીએ છીએ. મનુષ્યના મનમાં અનંત સામર્થ્ય રહેલું છે. પણ મોટા ભાગના લોકોને હજી એ વાતની ખબર નથી કે એનામાં શક્તિઓનો કેટલો ભંડાર ભર્યો છે. બીજી એક વાત સ્પષ્ટ કરી દઉં કે ભગવાન જ્યારે મનની શક્તિ વહેંચવા બેઠા ત્યારે રસ્તે રખડતા ભિખારીથી માંડીને અમેરિકાના પ્રમુખ સુધી દરેકને એકસરખી જ મનની શક્તિ તેમણે આપી છે. ફરક ફક્ત એના વત્તાઓછા ઉપયોગનો જ છે. તમે ક્યારેય એવું વિચાર્યું છે કે તમને મળેલ મનની આ અગાથ શક્તિમાંથી અત્યાર સુધીના જીવનમાં એનો કેટલો ઉપયોગ કર્યો છે ? જો ના વિચાર્યું હોય તો એક વૈજ્ઞાનિક સત્ય જાણી લો કે,

*દુનિયાના સૌથી સફળ માનવીઓએ પણ પોતાને મળેલ મનની શક્તિનો ઉપયોગ ૧૦%થી વધુ ક્યારેય કર્યો નથી.*

આનું મુખ્ય કારણ માનવીને તેના મનની શક્તિઓ વિશેની અજ્ઞાનતા છે.

આટલું વિચાર્યા અને વાંચ્યા પછી જો આપને આપના મનની શક્તિઓ પામવાની ઈચ્છા થઈ હોય તો આ પુસ્તક આગળ વાંચો.