સ્નેહનું ઝરણું

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા

એમ.ડી.

(પ્રિવેન્ટિવ ઍન્ડ સોશિયલ મેડિસીન)

આંતરમાનવીય સંબંધોની માવજતથી
સુખ-સમૃદ્ધિ અને શાંતિ મેળવવા
માટેનો માર્ગ એટલે સ્નેહનું ઝરણું...

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

સ્નેહનું ઝરણું

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા, M.D.

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.

ISBN : 978-81-906926-7-0

11th Edition : 1 June, 2017

₹ 130/-

: Printing & Distribution :

Rudra Publication

: Typeset by :

Manu Patel

76 2287 2270

: Publisher :

Adhia International

Email: jeetadhia@gmail.com

www.dradhia.com

www.mindtraininginstitute.net

Mobile : 84 8888 1213

Mobile App : Dr Adhia

સપ્રેમ

આ પુસ્તક

આપને સર્વોત્તમ સુખ

આપી શકે તેવું **સ્નેહનું ઝરણું**

વહાવવામાં અને મેળવવામાં

ઉપયોગી થશે

એવી અભ્યર્થના સાથે

અર્પણ કરું છું.

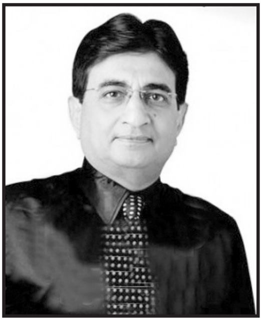
સહકાર...

"સ્નેહનું ઝરણું" પુસ્તકનું સાકાર સર્જન કરવામાં
જેણે સ્નેહથી સતત સાથ-સહકાર
આપેલ છે એ છે...
શ્રીમતી ગીતા સુરેશ ઉનડકટ (યવતમાલ),
એમનો સહૃદય આભાર...

અર્પણ...

સ્નેહનું ઝરણું સતત શોધતાં રહેતાં
અને તે માટે ઝંખતાં જાણ્યાં-અજાણ્યાં
અનેક માનવપંખીઓને
અંતઃકરણની શુભેચ્છાઓ સહિત...

લેખક વિશે



જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ચાલીસીમાં પ્રવેશે છે ત્યારે પોતાની પ્રવૃત્તિ ઓછી કરવાના વિચારો શરૂ કરી દે છે પણ ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા એ કંઈક અલગ જ વિચાર્યું હતું. પોતાના ૪૦મા જન્મદિવસે તેમણે તેમની જિંદગીમાં એક જુદું અને ખૂબ ઊંચું ધ્યેય નક્કી કર્યું, એક મેડિકલ કૉલેજના 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 યોજી રહ્યા છે કે એક દિવસ ગીનીસ બુક ઑફ વર્લ્ડ રેકૉર્ડઝે પણ એની નોંધ લેવી પડશે. ડૉ. અઢિયા “મન”ને મુખ્ય વિષય બનાવી અર્ધજાગ્રત મન, યાદશક્તિ, આંતરમાનવીય સંબંધો, ડિપ્રેશન જેવા અનેકવિધ વિષયો ઉપર કાર્યક્રમ આપી રહ્યા છે.

ગુજરાતના એક સાધારણ પરિવારમાં જન્મેલા જિતેન્દ્રભાઈએ અનેક પ્રતિકૂળ સંજોગોનો સામનો કરી, એમ.ડી.ની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરી. એમની તબીબ તરીકેની ૩૦ વર્ષની કારકિર્દી દરમિયાન તેઓએ એક આશ્ચર્યજનક નોંધ લીધી કે માણસના વિચારો અને માન્યતાઓની બીમારી અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર ગજબની અસર હોય છે. તેમના વાંચનના શોખે તેમને આ બાબતની વધુ માહિતી પૂરી પાડી. તેથી તેઓ શરીર અને મનના એકબીજા સાથેના જોડાણ વિશે વધુ વિચારતા થયા. આ દિશામાં જેમ જેમ તેમનું વાંચન અને ચિંતન વધતું ગયું તેમ તેમ આ જ્ઞાન લોકો સુધી પહોંચાડવાની તેમની ઇચ્છા 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 બૅંગકોક, હૉંગકૉંગ, શિકાગો, ન્યૂ યૉર્ક, લૉસ એન્જિલેસ, ન્યૂ જર્સી, સાન્તા મારીઆ, સાન ડિયાગો, સાન ફ્રાન્સિસ્કો, ડલાસ, રાલે, ચીન, લંડન, એન્ટવર્પ, તાઇપઇ, શાંઘાઈ, નૈરોબી, લુસાકા, સ્ટુટગાર્ટ, ઇટાલી, ટોરોન્ટો, ફીલાડેલ્ફીઆ, આયર્લૅન્ડ, જાકાર્તા અને જોહનિસબર્ગમાં "પ્રેરણાનું ઝરણું" ઉપરાંત વિવિધ વિષયો પર કાર્યક્રમો આપ્યા. ભારત અને વિદેશના પ્રસાર માધ્યમોએ તેમના ટૉક-શો પ્રસારિત કર્યા.

અમેરિકામાં રોટરી ક્લબ ઑફ મરીનો વેલી (કૅલિફોર્નિયા)માં અને રિવરસાઇડ કોમ્યુનિટી કૉલેજમાં પણ "પ્રેરણાનું ઝરણું" વહાવ્યું. તેમાં બધા જ શ્રોતાઓ અમેરિકન હતા. તદ્ઉપરાંત ડૉ. અઢિયાએ સિંગાપુર, સ્વિટઝરલેન્ડ, જર્મની, ગ્રીસ, ક્રોએશીઆ, ઇજીપ્ત, બોટસવાના, તુર્કિ, સ્પેન, સઉદી 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 પ્રૅક્ટિકલ 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 માઇન્ડ પાવર વર્કશોપ, ડાયનેમિક મેમરી, સંબંધોનું ઝરણું અને પબ્લિક સ્પિકિંગ જેવા અનેકવિધ પ્રૅક્ટિકલ ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામોનો દેશ-વિદેશમાં અસંખ્ય લોકો લાભ લઈ પ્રગતિ કરી રહ્યા છે.

આ સફળતાને પગલે ડૉ. અઢિયાએ લોકભોગ્ય અને સમાજઉપયોગી અનેક પ્રકાશનો લોકોના હાથમાં મૂક્યા છે. તેમનો પુત્ર નિમિષ હાલમાં ન્યુયોર્કમાં ઇકોનોમીસ્ટના પ્રોફેસર 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.

અનુક્રમણિકા

સાચું સુખ ક્યાંથી મળે ? 13

સોનાનાં ઈંડાં આપતી મરઘી 15

ઉત્પાદન એને ઉત્પાદનક્ષમતા 17

આપણા વર્તન માટે જાગૃતિ 19

આર્થિક બૅંક એકાઉન્ટ 20

વિશ્વાસનું બૅંક એકાઉન્ટ 22

- o આર્થિક બૅંક એકાઉન્ટ અને વિશ્વાસના બૅંક એકાઉન્ટમાં તફાવત 24
- o વિશ્વાસના બૅંક એકાઉન્ટમાં જમા કરવાની મુખ્ય રીતો 26
- o વિશ્વાસના ખાતામાં બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ.................. 31
- o વિશ્વાસના ખાતામાંથી ઉપાડ કરવાની મુખ્ય રીતો.............. 33
- o વિશ્વાસના ખાતામાંથી ઉપાડ વધવાનાં ચિહ્નો 37
- o વિશ્વાસના ખાતામાં બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ.................. 39

આંતરમાનવીય સંબંધમાં અગત્યનાં ખાતાંઓ 41

પતિ-પત્નીનો સંબંધ 43

- o પતિનું પત્નીના ખાતામાં જમા.. 45
- o પતિનું પત્નીના ખાતામાં બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ............. 47
- o પતિ દ્વારા પત્નીના ખાતામાંથી ઉપાડ.............................. 49
- o પતિનું પત્નીના ખાતામાં બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ 51
- o પત્નીનું પતિના ખાતામાં જમા.. 54
- o પત્નીનું પતિના ખાતામાં બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ............. 55
- o પત્નીનો પતિના ખાતામાંથી ઉપાડ.................................. 57
- o પત્નીનું પતિના ખાતામાં બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ 59

માતા-પિતાનો સંતાન સાથેનો સંબંધ. 62
- o માતા-પિતાનું સંતાનના ખાતામાં જમા 63
- o માતા-પિતાનું સંતાનના ખાતામાં બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ 65
- o માતા-પિતાનો સંતાનના ખાતામાંથી ઉપાડ 68
- o માતા-પિતાનું સંતાનના ખાતામાં બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ .. 70
- o સંતાનનું માતા-પિતાના ખાતામાં જમા.............................. 73
- o સંતાનનું માતા-પિતાના ખાતામાં બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ ... 75
- o સંતાનનો માતા-પિતાના ખાતામાંથી ઉપાડ......................... 78
- o સંતાનોનું માતા-પિતાના ખાતામાં બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ... 80

સાસુ-વહુનો સંબંધ 83
- o સાસુનું વહુના ખાતામાં જમા.. 84
- o સાસુનો વહુના ખાતામાંથી ઉપાડ.................................... 85
- o વહુનું સાસુના ખાતામાં જમા.. 86
- o વહુનો સાસુના ખાતામાંથી ઉપાડ.................................... 87
- o સાસુ-વહુના ખાતામાં બેલેન્સ વધવા-ઘટવાનાં પરિણામ 88

ભાઈ-ભાઈ કે ભાઈ-બહેન સાથેનો સંબંધ 89

બે પાડોશીઓ વચ્ચેનો સંબંધ 90

બે મિત્રો વચ્ચેનો સંબંધ 91
- o મિત્રના ખાતામાં મિત્રનું જમા.. 92
- o મિત્રના ખાતામાં મિત્રનું બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ 93
- o મિત્રના ખાતામાંથી મિત્રનો ઉપાડ.................................... 94
- o મિત્રના ખાતામાં મિત્રનું બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ............... 95

વેપારીનો ગ્રાહક સાથેનો સંબંધ 97
- o વેપારીના ખાતામાં ગ્રાહકનું જમા.................................... 98
- o વેપારીના ખાતામાં ગ્રાહકનું બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ 99

o વેપારીના ખાતામાંથી ગ્રાહકનો ઉપાડ.............................. 100
o વેપારીના ખાતામાં ગ્રાહકનું બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ........ 101
o ગ્રાહકના ખાતામાં વેપારીનું જમા.................................... 102
o ગ્રાહકના ખાતામાં વેપારીનું બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ 103
o ગ્રાહકના ખાતામાંથી વેપારીનો ઉપાડ.............................. 104
o ગ્રાહકના ખાતામાં વેપારીનું બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ........ 105

કર્મચારી સાથે માલિકનો સંબંધ 106
o કર્મચારીના ખાતામાં માલિકનું જમા................................ 107
o કર્મચારીના ખાતામાં માલિકનું બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ.... 108
o કર્મચારીના ખાતામાંથી માલિકનો ઉપાડ........................... 109
o કર્મચારીના ખાતામાં માલિકનું બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ..... 111
o માલિકના ખાતામાં કર્મચારીનું જમા................................ 112
o માલિકના ખાતામાં કર્મચારીનું બેલેન્સ વધવાનાં પરિણામ.... 114
o માલિકના ખાતામાંથી કર્મચારીનો ઉપાડ........................... 115
o માલિકના ખાતામાં કર્મચારીનું બેલેન્સ ઘટવાનાં પરિણામ..... 116

ગાઢ સંબંધોમાં જમા-ઉધાર 117

યાદ રાખો 118

ધીરજ રાખો 119

આભાર.. 121

'સ્નેહનું ઝરણું', વિષય પર સેમિનાર રાખવા માટેની જરૂરિયાતો...... 122

અમારાં પ્રકાશનો અને ઉત્પાદનો... 123

અમારા ઉત્પાદનોનાં પ્રાપ્તિસ્થાનો.. 125

હોમ ડિલિવરી... 128

ઘણીવાર આપણે સુખ માટે તરફડીએ છીએ
અને તે મૃગજળની
જેમ દૂર ભાગતું રહે છે.
કોઈ વાર આખી દુનિયામાં
એને શોધીને થાકીને
ઘરે આવીએ છીએ
ત્યારે ખબર પડે છે કે
સુખ તે ઘરમાં જ હતું.

સાચું સુખ ક્યાંથી મળે ?

સાચું સુખ ક્યાંથી મળે ?

જ્યારે આ સવાલ લોકોને પૂછવામાં આવે ત્યારે તેઓ જુદા જુદા જવાબો આપે છે. એમાંના થોડાક જવાબ જોઈએ.

- o મને સ્થિર અને સારી નોકરી મળે ત્યારે...
- o મારું પોતાનું ઘર હોય ત્યારે...
- o મારી પોતાની ગાડી આવે ત્યારે ...
- o મારાં લગ્ન થાય અને મારું સરસ કુટુંબ બને ત્યારે...
- o મારી સમાજમાં વાહ વાહ થાય ત્યારે...
- o હું કુટુંબનો વડો બનું ત્યારે...
- o હું સત્તા ઉપર આવું ત્યારે...
- o મારી પાસે અઢળક ધન-સંપત્તિ હોય ત્યારે...

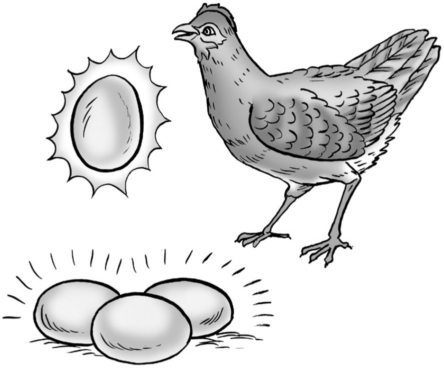
શું તમે પણ આવો જ કોઈ જવાબ આપવા માંગો છો ?

આમાંની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ સાચું અને લાંબા સમય સુધી સુખ આપી શકે તેમ નથી. સાચું સુખ ત્યારે જ મળે જ્યારે આપણા કુટુંબ સાથેના, મિત્રો સાથેના, સાસુ-વહુના, ભાઈ-ભાઈના કે ભાઈ-બહેનના, પાડોશીઓ સાથેના અને આપણે જ્યાં કામ કરીએ છીએ ત્યાં કામ કરતા લોકો સાથેના સંબંધો ખૂબ જ સારા હોય. આપણને એ બધા લોકો પાસેથી ખૂબ જ પ્રેમ, માન અને સહકાર મળે ત્યારે સાચા સુખની અનુભૂતિ થાય. માટે આપણે નિરંતર સુખ માટે દરેક

લોકો સાથે ઉત્કૃષ્ટ સંબંધો કેળવવા અને સાચવી રાખવા માટે સતત પ્રયત્ન કરતાં રહેવું જોઈએ અને એમ કરતાં-કરતાં જીવનશૈલી જ એવી બની જવી જોઈએ જે દ્વારા આપોઆપ સંબંધોનું સિંચન થતું રહે.

પણ પ્રયત્ન એટલે કેવા પ્રયત્ન ?
ચાલો આજે આ વાતો કરીએ...

સોનાનાં ઈંડાં આપતી મરઘી



એક ખેડૂત પાસે એક મરઘી હતી. તે મરઘીનાં ઈંડાં વેંચીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવતો હતો. એક દિવસ સવારે એ મરઘીઘરમાં એક પીળું ઈંડું જુએ છે. આવું ઈંડું પહેલી વાર જોવાથી તે ચકિત થઈ જાય છે. તે ઈંડું ઉપાડીને ચકાસે છે. તેને શંકા થાય છે કે ઈંડું કદાચ સોનાનું હશે. તે ઈંડુ લઈને બજારમાં જાય છે અને સોનીને બતાવે છે. સોની એને ચકાસીને કહે છે કે હા ઈંડું ખરેખર સોનાનું છે. ખેડૂત ખુશ થાય છે અને ઈંડું વેચીને ઘેર આવે છે. એની ખુશીનો પાર નથી. રાત આખી ખુશીના ઉત્સાહમાં એ સૂતો નથી અને વિચારે છે કે શું કાલે પણ આવું જ ઈંડું મળશે?

બીજે દિવસે સવારે વહેલો ઊઠીને તે મરઘીઘરમાં જાય છે અને ફરી વાર પીળું ઈંડું જુએ છે. ફરી પાછો સોની પાસે જઈને ઈંડાને વેચી આવે છે અને ખૂબ પૈસા લઈને ઘરે આવે છે. આમ તેનો ઉત્સાહ રોજ વધતો જાય છે, રાતના ઉજાગરા વધે છે. આ રીતે સાત-આઠ દિવસ સુધી ચાલે છે અને વિચારે છે કે રોજ ઉજાગરા કરી રાહ જોવી તેના કરતાં બધાં ઈંડાં એકસાથે જ મરઘીના પેટમાંથી કાઢી લઉં તો કેવું સારું. મારે રોજ રાહ પણ ના જોવી પડે અને એક જ દિવસમાં ધનવાન પણ બની જાઉં. આમ વિચારી આ ખેડૂત બીજે

દિવસે સવારે ઊઠીને મરઘીનું પેટ ચીરી નાખે છે, મરઘી મરી જાય છે અને બીજા દિવસથી ખેડૂતની બધી આવક બંધ થઈ જાય છે. સોનાનાં ઈંડાં વેંચીને ભેગી કરેલી મિલકત પણ ધીરે ધીરે ખતમ થઈ જાય છે અને ખેડૂત ખૂબ દુઃખી દુઃખી થઈ જાય છે.

આ વાર્તા તમે સાંભળી હશે. આ વાર્તામાંથી તમે શું શીખ્યા? તમે તરત જવાબ આપશો – અતિ લોભ એ પાપનું મૂળ છે. કદાચ એમ કહેશો કે સોનાનાં ઈંડાં આપતી મરઘીને મારી ના નંખાય વગેરે...

હું આ વાર્તાને આંતરમાનવીય સંબંધોના સંદર્ભમાં સમજાવું...

મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેના સંબંધોએ
આખા બ્રહ્માંડમાં માત્ર પૃથ્વી નામના
એક ગ્રહ પર જ
સભ્યતા અને સંસ્કૃતિને જન્મ આપ્યો છે.
જ્યારે આ સંબંધો ક્ષીણ થશે
ત્યારે સમગ્ર માનવ સંસ્કૃતિનો
વિનાશ થશે.
એ વિનાશ અટકાવવામાં
એક-એક વ્યક્તિની ભૂમિકા મહત્ત્વની છે.