

मानसिक प्रदूषण से बचाव

मानसिक प्रदूषण सुख, सुरक्षा, प्रेम, शांति, त्याग, क्षमा और अध्यात्मिकता के अभाव से आता है । और इसके मेटाजिनिक अभिप्रेरक है छः तत्व जो हमारे मित्र भी है और शत्रु भी है ये तत्व है ।

1. काम
2. क्रोध
3. मद
4. लोभ व ईर्ष्या
5. मोह
6. मृत्युर्ष और घृणा

इस मेटाजिनिक अभिप्रेरक के कारण ही व्यक्ति का इड, इगो, सुपरइगो असंतुलित हो जाता है । क्योंकि जब व्यक्ति में परिस्थितिजन्य घटना उसके मूल स्वभाव को ओवर लेप कर लेती है तो व्यक्ति का मन प्रदूषित हो जाता है लेकिन जब व्यक्ति अपना मूल स्वभाव (सुख, शांति, सुरक्षा, प्रेम व क्षमा) से अपनी परिस्थिति को जीत लेता है तो वह आनंद से भर जाता है ।

अपने जीवन में हमेशा प्रसन्नता बने रहें इसके लिए हमें निरन्तर निम्न चीजों का अभ्यास करते रहना चाहिए ।

1. अपने निगेटिव तत्व को काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मृत्युर्ष, घृणा को स्वविवेक की सहायता से सकारात्मक बनाते रहें ।
2. अपने मूल स्वभाव को हमेशा बनाये रखने के लिए सतत प्रयत्न करे और हमेशा उसे याद रखे ताकि किसी भी परिस्थिति में आपके हृदय स्थल में (सुख, शांति, प्रेम) बने रहे । इसके लिए आपको त्याग व क्षमा का सहारा भी लेना पड सकता है ।
3. मन प्रदूषित होने का बहुत बड़ा कारण दूसरे व्यक्ति का नासमझ व्यवहार होता है । मामला गडबडा तब जाता है जब वह हमारा अपना बेटा या बेटी । इसके लिए आपको यह समझना होगा कि वह यह व्यवहार क्यों कर रहा है जानबूझकर या नासमझी के कारण । ना समझी के कारण (नाबालिग) तो उसे सुरक्षित करते हुए उसके स्वविवेक को जगाये । यदि शादिशुदा बेटा बड़ा है तो अपने को सुरक्षित कर ले उसे समझाना बेकार है और पडोसी है तो उस पर बात करना बेकार है । तब आप चीटी की तरह दूसरे तरफ से अपने लक्ष्य तक पहुचने का मार्ग चुन लें ।

बेटा कालेज में पढ़ रहा है और आपकी बात नहीं मान रहा है अपने सुरक्षित चक्रों में रखे ताकि जब भी वह गिरे तो आपके बाहों में ही हो ।

4. अपने प्रति ईमानदार रहें ।
5. प्रतिदिन की आवश्यकताओं की सूची बनाओं व जरूरी एवं प्राथमिक आवश्यकताओं को पहले नम्बर पर रखें
6. योगात्मक विधि या मन में उठने वाले सकारात्मक विचारों की लिखो और उसे अपने जीवन में उतारें
7. समय प्रबंधन का ध्यान रखें
8. दीर्घकालिक समय के महत्वपूर्ण कार्य को थोड़ा धीरे-धीरे करते चलें
9. किसी भी प्रकार का पूर्वाग्रह न पालें
10. समाधान के समय दोनों पक्षों के परिणाम को देखकर निर्णय लें ।
11. निर्णय लेते समय विवेक सम्मत निर्णय लें इसके लिए चाहें तो अपने पौराणिक ग्रंथों का भी सहारा ले सकते हैं ।
12. अपने जीवन में अनुशासन को जरूर शामिल करें ।
13. विचार प्रबंधन का सहारा लें ।
14. अध्यात्मिकता का पक्ष अपने व्यक्तित्व में जरूर जोड़े व अच्छी किताबों (ग्रंथों) को जरूर पढ़ें ।
15. अपने ज्ञान को बढ़ायें ताकि सभी पक्ष मिलकर आपके व्यक्तित्व को निखार सकें (सभी प्रकार की न्यूज जरूर पढ़ें व सभी प्रकार के शारीरिक, सामाजिक शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक व व्यवसायिक तत्वों के प्रति जागरूक रहें) ।
16. अपने नकारात्मक तत्वों का विप्लेशन प्राचीन ग्रंथों की मदद से करें तथा उसे सकारात्मक में बदलने की कोशिश करें ।
17. जीवन परिवर्तनशील है इसलिए परिस्थिति व व्यक्ति का व्यवहार हमेशा बदलता रहता है इसलिए किसी के कड़वे व्यवहार को पकड़कर न रखें ।
18. सरल व विनम्र बनें ।
19. संदेहों पर नियंत्रण रखें ।
20. मौन रहना सीखें ।

21. सभी प्रकार की विचारधारा संघर्षमय परिस्थिति में अपेक्षित है इसलिए किसी एक प्रकार की विचारधारा नहीं पाले बल्कि अपने स्वविवेक से सभी का सम्मान करते हुए मानवतावादी व लोकतांत्रिक विचारधारा को अपने जीवन में स्थान दे व धर्मनिरपेक्ष के भाव अपनायें व समायानुकूल तटस्थ नीति अपनायें ।

मानसिक स्वस्थय की यह प्रक्रिया निम्न सिद्धांत पर काम करती है ।

1. सामायोजन या परिपक्वता सिद्धांत –

इस सिद्धांत के अनुसार सभी व्यक्ति अपनी-अपनी मूल स्वभाव की रक्षा करते हुए और दूसरे व्यक्ति के भी मूल स्वभाव को ध्यान में रखते हुए व्यवहार करें । सभी व्यक्तियों का मूल स्वभाव एक है

2. विनम्रता एवं बुद्धिमानी का सिद्धांत –

व्यक्ति अपनी परिस्थितियां अनुसार अपने मूल स्वभाव की रक्षा करते हुए विपरीत स्वभाव वाले व्यक्ति से समायानुकूल उचित व विनम्र व्यवहार करे तथा क्षमा व प्रेमपूर्वक अपने कार्य को गति दें ।

3. तटस्थता का सिद्धांत –

विषम परिस्थिति में मौन रहकर अपने मूल स्वभाव की रक्षा करें और अपने काम, क्रोध, मद, लोभ मृतसय और घृणा पर विजय पायें ।

4. मनोयौगिक सिद्धांत –

इस सिद्धांत के अनुसार इसमें व्यक्ति यौगिक केप्सूल (योग और प्राणायाम) के द्वारा ग्यारह मानसिक तत्व (सम्प्रत्यय विकास, रचनात्मकता, बुद्धि विकास (विवेक), तर्क शक्ति, एकाग्रता, क्रियाशीलता तनाव व चिंता से मुक्ति, निराशा या कुंडा (समय प्रबंध) कार्यक्षमता में वृद्धि 10. नकारात्मकता से मुक्ति (इंटीगियल विधि) 11. स्मरण शक्ति ।) को निर्मित करते है जिससे वे परिस्थितिजन्य व्यवहार के मेटाजनिक अभिप्रेरक पर नियंत्रण रख सके और शांति व प्रसन्नता पूर्वक अपना जीवन जी सकें । मानसिक प्रदूषण से बचाव के लिए S.W.A.N विधि, पूर्ण सजगता, योगनिद्रा, अंतर्मौन, विचार प्रबंधन, तर्क विश्लेषण, समय प्रबंधन वस्तुनिष्ठ व समग्र योग विधि (इसमें तमो गुण, रजोगुण व सत् गुणों के अनुसार तमोगुण व रजोगुण को सत् गुणों में बदलकर व्यवहार करें) का उपयोग निरन्तर करते रहे तथा संतो के अनुसार अपने जीवन में 9 सूत्रों को जरूर अपनायें । ये सूत्र निम्न है

1. स्वास्थ्य

2. शांति

3. सामंजस्य
4. सेवा
5. प्रेम
6. दान
7. साधु
8. समाज
9. संस्कृति

1. स्वास्थ्य –

1. शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास व व्यायाम, जिम आदि का उपयोग कर सकते हैं और मानसिक स्वास्थ्य में मन की सफाई मंत्र व ध्यान के द्वारा की जाती है ।
2. मन के अवगुणाद्वार को समाप्त करने के लिए यम व नियम का सहारा लिया जाता है ।
3. हमें प्रसन्न रहना सीखना चाहिए व अपने स्वभाव को बदलना होगा ।
4. हमें अपने काम क्रोध के प्रति सजग रहना होगा तथा अपने चिंतन को बदलना होगा चिंतन को बदलने के लिए हमें अपने कमियों को दूर करके अपनी सकारात्मक ऊर्जाओं का सदुपयोग करना होगा ।

2. शांति –

1. हमारे चारों ओर अनुकूल वातावरण बनें इसके लिए हमें सकारात्मक विचारों को अपनाना होगा
2. मन की शांति के लिए बहुत जरूरी है हम ईश्वर भक्ति में लगे । इसके लिए हमें श्रवण भक्ति, कीर्तन, स्मरण, ईश्वर चरणों की सेवा, पूजा अर्चन, वंदन, दास्य साख्य और आत्मनिवेदन भक्ति में से किसी भी एक को अपने जीवन में जरूर उतारें यदि कुछ न बने कीर्तन व भजन करें ।

3. सामंजस्य –

परिवार व समाज में अपना स्थान बनाने के लिए हममें सामंजस्य का भाव होना जरूरी है इसके लिए व्यक्ति को प्रसन्न रहना बहुत आवश्यक है क्योंकि तभी हम अपनी चुनौतियों का सामना अच्छी तरह से कर सकते हैं ।

4. सेवा –

इससे दया, प्रेम, सहानुभूति, सहयोग प्रतिस्पर्धा का भाव जागृत रहता है ।

5. प्रेम –

प्रेम से ही व्यक्ति में संवेदनशीलता जागृत रहेगी और तभी व्यक्ति दूसरों को कुछ देने की ताकत रखेगा ।

6. दान –

इससे व्यक्ति का अध्यात्मिक पक्ष ऊंचा उठता है ।

7. साधु –

जिसमें ऊपर के छः गुण होते हैं वह साधु कहलाता है और साधु ही समाज व राष्ट्र के लिए कुछ कर सकता है ।

8. समाज –

साधु व्यक्ति ही युवाओं की समस्याओं को दूर कर उनकी प्राणशक्ति को ऊंचा उठाकर अपने समाज की प्रगति कर सकता है ।

9. संस्कृति –

जब सभी समाज के साधु व्यक्ति आगे आयेगें जो भारत की संस्कृति से परिचित होंगें । तभी हमारा राष्ट्र समृद्ध होगा और देश के युवाओं में राष्ट्रियता की भावना पल्लवित होगी । जिसकी आज महती आवश्यकता है । इससे जहां जीवन में प्रसन्नता बनी रहेगी वहीं मन भी नियंत्रित रहेगा ।

मानसिक प्रदूषण को प्रभावित करने वाले नियम –

(A) प्रोग्नॉज या संगठनात्मक

उद्दीपक का प्रत्यक्षीकरण संगठित रूप में होता है न उद्दीपक के अवयवों का अलग-अलग प्रत्यक्षीकरण होता है ।

- (1) **समीपता का नियम** – उद्दीपक के वह अवयव जो एक दूसरे से समीप होते हैं वह समीपता के कारण उपसमूहों में संगठित हो जाते हैं और व्यक्ति इनका प्रत्यक्षीकरण एक संगठित रूप में करता है ।
- (2) **समानता** – इस नियम के अनुसार वह उद्दीपक जो एक दूसरे के समान होते हैं वह प्रत्याक्षित रूप से समूहबद्ध या संगठित हो जाते हैं ।
- (3) अच्छादन या पूर्ति उद्दीपक अवयव यदि एक दूसरे से अच्छादित या घिरे हुए होते हैं तो इस प्रकार घिरे हुए भागों का समूहीकरण या संगठन हो जाता है और इनका प्रत्यक्षीकरण एक आकृति विशेष के रूप में होता है ।
- (4) **उत्तम निरन्तरता** – उद्दीपक के जिन अवयवों में निरन्तरता होती है । निरन्तरता के कारण यह अवयव समूहबद्ध या संगठित हो जाते हैं और इनका प्रत्यक्षीकरण एक उद्दीपक के रूप में होता है । इस प्रकार वातावरण में उपस्थिति अनेक उद्दीपक भी निरन्तरता के कारण समूहबद्ध हो सकते हैं
- (5) **समान नियति या समाप्ति** – गतिशील उद्दीपक पर यह नियम लागू होता है । यह देखा गया है कि जब किसी उद्दीपक के अवयव एक साथ एक ही दिशा और एक ही वेग के साथ गति करते हैं तो इन अवयवों का समूहीकरण हो जाता है उदा. एक पशु ऐसी पृष्ठभूमि में जिसमें उसे पहचानना कठिन है जब वह एक दिशा में चलने लग जाए तो उसके अंगों में एक नियति या समाप्ति की ओर गति संगठित होने से उसी पृष्ठभूमि में पशु की आकृति स्पष्ट होने लगती है ।
- (6) **समावेशन** – संगठित पूर्ण आकृति की एक विशेषता यह भी है कि इस संगठित पूर्ण के अंतर्गत पूर्णाकृति समाविष्ट हो जाती है ।
- (7) **सममिता या सुडौलपन** – यह देखा गया है कि उद्दीपक अवयवों में जब सुडौलपन होता है तो वह उद्दीपक अवयव शीघ्र संगठित हो जाता है इसी प्रकार अनेक उद्दीपकों की उपस्थिति में सुडौलपन वाले उद्दीपकों का प्रत्यक्षीकरण अलग संगठित रूप में होता है ।
- (8) **अन्य नियम** – जब उद्दीपन में संरचनात्मक विशेषता अस्पष्ट होती है तब उपरोक्त सात नियम

प्रत्यक्षीकृत आकृति का निर्धारण नहीं है । इस अवस्था में प्रत्यक्षीकरण करने वाले व्यक्ति की आदतें परिचितता मानसिक तत्परता, प्रेरणाएँ आदि वस्तु के प्रत्यक्षीकरण को प्रधान रूप से निर्धारित करती है

(9) यह नियम परिपक्व व्यक्तियों के प्रत्यक्षीकरण में अधिक स्पष्ट होते हैं यह नियमसरल ढंग से कार्य नहीं करते इनके बीच जटिल अंतः क्रिया होती है । मनोवैज्ञानिक ने सूचना सिद्धांत के आधार पर उपरोक्त में से कुछ नियमों की परिक्षा कर यह देखा कि केवल अतिरिक्त सूचना एक निश्चित मात्रा में ही उत्पन्न करते हो मनुष्य की सूचना संसाधन की मात्रा सीमित होती है अतः उद्दीपक में निहित सूचना की मात्रा मनुष्य के सूचना संसाधन को प्रभावित करती है ।

(B) प्रत्यक्षीकरण भ्रम – प्रत्यक्षीकरण और भौतिक उद्दीपक के बीच पर्याप्त समानता है कभी-कभी इनमें असमानता पाई जाती है । उस असमानता का प्रमाण भ्रम के गोचर से मिलता है भ्रम में उद्दीपक का प्रत्यक्षित रूप त्रुटि पूर्ण होता है उस त्रुटि का परिणाम यह होता है कि हम घटना के गुण या अवगुण के बारे में अपनी कल्पना के अनुसार प्रत्यक्षीकरण कर लेते हैं जिससे मन में प्रदूषण की समस्या बढ़ जाती है ये भ्रम नियमित है ।

- (1) खड़ी रेखा क्षतिज रेखा से लम्बी प्रतीत होती है ।
- (2) खड़ी रेखाएँ समानान्तर प्रतीत नहीं होती ।
- (3) समान्तर रेखाओं से लगी रेखाएँ एक ही रेखा के भाग के रूप में प्रतीत होती है ।
- (4) बीच की दो खड़ी रेखाओं में कोण के पास वाली रेखा बड़ी प्रतीत होती है ।
- (5) इसमें बीच की समान्तर रेखाएँ टेढ़ी प्रतीत होती है ।

मानसिक प्रदूषण से बचने के लिए उपचार विधियाँ –

1. S.W.A.N विधि
2. पूर्ण सजगता
3. योगनिद्रा
4. अंतर्मौन
5. विचार प्रबंधन विधि
6. तर्क विश्लेषण उपचार विधि
7. समय प्रबंधन
8. वस्तुनिष्ठ
9. समग्रयोग विधि

1. S.W.A.N

1. S.W.A.N इसके प्रवर्तक परमहंस स्वामी श्री निरंजनानंद सरस्वति जी है

2. इसमें हम अपनी आवश्यकताओं के अनुसार List बनाती है ।
3. सबसे जरूरी आवश्यकताओं को पहले रखते हैं बाद आवश्यकताओं की जरूरत के अनुसार छांटकर लिख लेते हैं ।
4. इसी तरह अपनी महत्वाकांक्षाओं की List बनाकर रख लेते हैं ।
5. अंत में अपनी एक-एक करके पूरी करते हुए अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं ।

(2) पूर्ण सजगता विधि –

1. इसमें हम जो भी कार्य कर रहे हैं या करने वाले हैं उस कार्य को पूरी सजगता से करते हैं ।
2. सजगता से तात्पर्य उसके हर पक्ष को बहुत बारीकी से अध्ययन करते हैं । ताकि घटना का कोई पक्ष छूट न जायें । घटना के हर पक्ष पर अपना ध्यान देना ।

(3) योगनिद्रा –

1. यह विधि परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती जी द्वारा दी गई
2. इसमें सबसे पहले शिथलीकरण की प्रक्रिया करते हैं ।
3. इसके बाद लम्बी गहरी सांस लेते हैं ।
4. संकल्प लेते हैं ।
5. सभी अंगों के नाम लेकर बंद आंखों में उसे देखते हैं ।
6. फिर संकल्प लेती है व दुहराते हैं ।
7. इसके बाद बंद आंखों से कमरे चारों ओर अपनी निगाह डालते हैं ।
8. फिर उठकर बैठ जाते हैं । इस पूरी प्रक्रिया में 20 मिनट का समय लग जाता है ।

(4.) विचार प्रबंधन विधि –

1. हमारे मन में जितने भी विचार आते हैं वह सभी हमारे द्वारा चुने गए अवचेतन में हुये विचार हैं । जो निगेटिव, पाजिटिव, आवश्यक, अनावश्यक, विकास वाले हो सकते हैं ।
2. हमें अपने लक्ष्य के अनुसार अपने विचार को इक्ट्ठा करना है । यह पुराने विचार पर प्रबंध करना है । क्योंकि यह हमारे व्यक्तित्व से आये हैं इसलिए सुधारना जरूरी है तभी आप नये विचार पर प्रबंधन कर सकते हैं । इसलिए सजगता के साथ प्रबंधन करे ।

(5) तर्क विश्लेषण उपचार प्रबंधन

1. जो घटना हमें तनाव पैदा कर रही है । उसको लिख लें । व हर पक्ष को ध्यान देते हुए विश्लेषण करें ।
2. विश्लेषण डाटा तक ही रहने दे । अपनी ओर से कल्पना करके न लिखे ।
3. फिर पक्ष में परिणाम, विपक्ष में परिणाम व सुखद परिणाम को लिखे ।
4. फिर निर्णय को तुरंत न दे कुछ समय पश्चात अपने पास रखने के बाद दें ।
5. यदि में निर्णय आकित के है व त्वरित लेना है तो इसमें निर्णय लेते हुए नैतिक व कानून को देखते हुए लें । व्यवहारिक निर्णय लेते हुए बचे ।
6. घरेलू है तो सामने वाले कुछ समय दे दें लेकिन अगर न सुधरे तो अपने को सुरक्षित करते हुए व्यवहारिक निर्णय लें । ताकि निर्णयो में भेदभाव न हो । व मनमुटाव न हो ।
7. आफिस व घर में मौन रहना श्रेष्ठकर है ।

(7) समय प्रबंधन –

1. सभी काम समय से करें ।
2. दीर्घकालीन काम को थोड़ा-थोड़ा निपटाते चले
3. संवेगो से बचने के लिए किसी न किसी लिखित काम को करते रहे ताकि क्रियेटिव कार्य होते रहें
4. उचित संवेगो को उचित ढंग से प्रस्तुत करें ।

(8) वस्तुनिष्ठ विधि –

1. उपयुक्त शब्दों का बिना विश्लेषण किये प्रयोग करें । ताकि घर में शांति बनी रहे ।
2. घर में अनुपयुक्त बातें नहीं बोले ।
3. जितना काम करवाना है उतना ही बोले ।

(9) समग्र योग विधि

1. समग्र योग विधि अरविंद आश्रम पांडिचेरी की है ।
2. इसमें तमो गुण, रजो गुण व सत् गुणों में बदलकर व्यवहार करें । तभी आप शांति धारण कर सकते हैं ।
3. पर्यावरण में फैले प्रदूषित तत्व भी मन के वातावरण को प्रभावित क

डाइट चार्ट (ब्लडप्रेसर, हार्ट, शुगर)

फल	100 ग्राम
सेब	कैलेरी 47 ग्राम
अंगूर	60 ग्राम
संतरे	37 ग्राम
केले	95 ग्राम
तरबूज	24 ग्राम
नाशपाति	40 ग्राम
स्ट्रावरी	25 ग्राम

दिन चर्या (मरने से पहले जिंदगी जी लो भरपूर)

सुबह	6	36—11
	10	भोजन
	6 P.M	भोजन
रात	10 P.M	सोना

“हमारा शरीर दिन में पोषण को प्रसंस्कृत करने और रात में ऊर्जा को संरक्षित व संग्रहित करने का आदी है”

शोध

सोने से 3 घंटा पहले खाने से भी पेट और दिल की समस्याएँ होती है । यही नही इससे नींद बाधित होने की बात कही गई इसलिए हल्का भोजन लें ।

आप दिन में जिस मूड में रहेंगे वैसे ही फैसले लिए जाएंगे इसलिए इससे बचना चाहिए फैसले गलत भी हो सकते है ।

बालको के व्यक्तित्व को संतुलित व सुरक्षित करने के लिए उन्हें अपने व्यक्तित्व में धीरे धीरे दिव्यगुणों को विकसीत करना बहुत आवश्यक है इसके लिए उसमें अध्यात्मिकता की आवश्यकता को विकसीत करना होगा । ये निम्न तरीके से होगा ।

दिव्य गुणो का विकास	योग चक्रों की सजगता आवश्यक
<p>A. बुद्धि को सहायता रूप में देखने का प्रयास करना</p> <p>1. बुद्धि को भागवत प्रयोजन में लगाना</p>	<p>किसी भी चक्र को जागृत करने से पहले आज्ञा चक्र को जागृत करना होगा क्योंकि सभी चक्रों में इच्छा, क्रिया और ज्ञान शक्ति निहित है ।</p>
<p>B. चेतना में परिवर्तन</p> <p>1. कर्म फलो के बंधन से मुक्त होना (संसारिक माया चक्र से दूर होना)</p>	<p>मूलाधार चक्र को जागृत करके असुरक्षा, भय और निराशा जैसी भावनाओं के दुष्परिणामों को दूर किया जा सकता है ।</p>
<p>C. मन को भगवान के प्रति समर्पण करना</p> <p>1. भगवान में गोते लगाना अथवा मंत्र जाप करना</p>	<p>स्वाधिष्ठान चक्र – जब सुख की खोज अंदर में होती है तो यह मानकर चलिए कि इस चक्र का जो वैकल्पिक मार्ग है अंतरआत्मा में सुख की खोज का चयन आपने किया है ।</p>
<p>D. मन को भगवान के प्रति समर्पण करना</p>	<p>मणिपुर चक्र की अभिव्यक्ति में नियंत्रण प्रधान होता है जब चक्र की सकारात्मक अभिव्यक्ति होती है तो मनुष्य आत्म नियंत्रण और आत्मसंयम की अवस्था को प्राप्त करता है ।</p>
<p>E. अंतर्दर्शन प्रवृत्ति को साधना</p> <p>1. स्वपन रहित निद्रा में विचरन करना</p>	<p>अनाहत चक्र अपनत्व की भावना को जन्म देता है संतान को देखने पर जो अनुभूति होती है वह अपनत्व व संसारिक है तथा परमात्मा की अनुभूति उच्च निष्काय व आध्यात्मिकता हो</p>
<p>F. दिव्य जीवन जीना</p> <p>1. भगवान पर एकाग्रता आत्म समर्पण के भाव से की जानी चाहिए</p> <p>2. एकाग्रता के लिए सहस्त्रार भूमध्य, अनाहत आदि से किसी एक चक्र पर ध्यान केंद्रित करना</p> <p>3. हमें अपने प्रेरक भावों, आवेशों तथा प्रकट शक्तियों को समझने के लिए सचेतक होना चाहिए और अपनी प्रकृति और प्रवृत्तियों के प्रति जागरूक होना चाहिए ।</p>	<p>परिणाम</p> <p>मनुष्य के मूड और प्रवृत्तियां चक्रों में उत्पन्न होती हैं और वहां उत्पन्न होकर मन में प्रकट होती हैं जब वे मन में प्रकट होती हैं तो अपनी चेतना परिधि में दिखलाई देती हैं मन की कठिनाई दूर करने के लिए इन्हीं चक्रों का यौगिक क्रियाओं के द्वारा शांत एवं स्थिर करने का प्रयास किया जाता है ।</p>

आत्मसिद्धी के गुणों का अभ्यास बचपन से करना चाहिए. इसके लिए निम्नलिखित चार्ट का उपयोग करना चाहिए

अवस्थाएँ	मनो समाजिक विशेषताएँ	महत्वपूर्ण संबंधों का क्षेत्र	अनुकूल परिणाम	अध्यात्मिक क्रियाएँ
1. जन्म से प्रथम वर्ष	आस्था बनाम अनास्था	मां या उसका विकल्प	अंतर्नोद प्रेरणा एवं आशा	भजन सुनाना
2. द्वितीय वर्ष	स्वयत्ता बनाम शर्म संदेश	माता – पिता	आत्मनियंत्रण एवं इच्छाशक्ति	मंत्र सुनाना
3. 3 से 5 वर्ष	पहल बनाम पाप	मूल परिवार	निर्देश एवं उद्देश्य	मंत्र उच्चारण
4. 6 से यौवनांरभ	परिश्रम बनाम हीनता	पड़ोस, विद्यालय	विधि एवं सक्षमता	प्रणायाम ओंकार मंत्र व अगरबत्ति दिखाना व भगवान को स्नान कराना
5. 13 से 18	अस्तित्व बनाम भूमिका द्वन्द	समकक्ष समूह एवं बाह्य समूह, नेतृत्व के आदर्श व्यक्ति	समर्पण एवं निष्ठा	आसन प्राणायाम अंतर्मौन
6. 19 से 35 वर्ष	आत्मीयता बनाम पार्थक्य	मित्रता, यौन, प्रतिस्पर्धा सहयोग	सम्बन्ध एवं प्यार	रामायण व गीता के कुछ अंशों को पढ़ना एवं योगनिद्रा धारण
7. 36 से 55 वर्ष	उत्पादकता बनाम निष्क्रियता	विभाजन श्रम एवं घरेलू भागीदारी	उत्पादन, परवाह चिंता	रामायण को पढ़ना 5 श्लोक करके
8. 55+	सत्यनिष्ठ बनाम नैराश्य	मानवतावाद	त्याग, विवेक	दिव्य जीवन जीने का अभ्यास

संदर्भ ग्रंथ

योग विद्या	मुंगेर मई 2006 अप्रैल 2008 व अगस्त 2010 के अंक
परम हंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वति के भाषण का अंश	Net व यू ट्यूब
भारतीय मनोविज्ञान	डॉ. श्रीमती श्री देवी खरे व डॉ. श्रुति खरे (मानस प्रकाशन)
प्रयोगात्मक मनोविज्ञान	डॉ. लाभ सिंह
किशोर वय: के लिए स्व शिक्षा	डॉ. श्रीमती श्री देवी खरे एवं डॉ. श्रुति खरे (प्रोजेक्ट से)