



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरावस्था में तनाव : कारण एवं निवारण

(Stress in Adolescence: Causes and Remedies)

हर्षिता सिंह,

शोध छात्रा, शिक्षाशास्त्र विभाग

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय, कपिलवस्तु सिद्धार्थनगर।

सारांश –

स्वस्थ शरीर के लिए व्यक्ति का मानसिक रूप से स्वस्थ होना बेहद जरूरी है। किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य को दरकिनार करने से यह बीमारी व्यस्क होने तक बढ़ जाती है। ऐसे में न सिर्फ मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य, परेशानियां अवसरों को सीमित करते हैं। किशोरावस्था में तनाव के कई कारण हो सकते हैं जिनमें परिवार, रोजगार, असफलता आदि सम्मिलित है। इनमें से अधिकतर कारणों को बातचीत के माध्यम से दूर किया जा सकता है। परंतु लोक-लाज, शर्म या परिवार के कठोर व्यवहार के कारण किशोर-किशोरी अपनी समस्या साक्षा नहीं करते एवं अत्यधिक दबाव महसूस करने पर वे आत्महत्या का रुख करते हैं। किशोर को इन समस्या से निजात दिलाने के लिए उन्हें तनाव प्रबंधन में निपुण करने की आवश्यकता है। इसके लिए न सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े पहलुओं पर व्याख्यान, सेमिनार आदि की आवश्यकता है अपितु ऐसे पहलुओं पर विशिष्ट अभियान चलाकर माता-पिता, समाज सभी को जागृत करने की आवश्यकता है।

संकेत शब्द – स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, तनाव प्रबंधन, किशोरावस्था।

प्रस्तावना –

व्यक्ति का मानस संसार व्यक्तित्व की गतिशीलता में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भौतिक परिस्थितियों और मानसिक संसार परस्पर सम्बद्ध है। सन्तुलन-असन्तुलन-प्रतिसन्तुलन में दोनों की भूमिका होती है। लेकिन इस बात को लेकर यह स्पष्ट नहीं है कि केन्द्रीय स्थिति किसकी होगी-व्यक्ति की या परिस्थिति की। बाह्य परिस्थितियों व्यक्ति के आन्तरिक संसार की विशय वस्तु के निर्धारक तत्व हैं, परन्तु जिस तरह से ज्ञान को बुद्धि नहीं कहा जा सकता ठीक उसी प्रकार विशय वस्तु को मनः तत्व नहीं समझा जा सकता, क्योंकि तमाम नवीन षोध व्यक्ति की मानस क्षमताओं के अभाव में सम्भव नहीं थे, ठीक उसी तरह से मानसिक या समस्त रोगों की व्याख्या में मानसिक कारणों की महत्व को स्वीकार किया। अन्यथा परिस्थितियों के चलते मनुष्य वैसा होता जैसा परिस्थितियों उन्हें विकास की अनुमति प्रदान करती है। प्रसिद्ध मनोवेत्ता एरिक फ्राम ने अपने ग्रन्थ "मैन फार हिमसेल्फ" में लिखा है कि मानसिक विकृतियों में से सामयिक उलझनों के कारण तो बहुत थोड़े से होते हैं, अधिकतर उनका कारण नैतिक होता है। छल, दुराव एवं पाखण्ड के कारण मनुष्य के भीतर दो व्यक्तित्व उत्पन्न हो जाते हैं। एक वास्तविक दूसरा कृत्रिम। दोनों के बीच भयंकर अन्तर्द्वन्द्व खड़ा रहता है। दोनों एक दूसरे के साथ षत्रुता बनाए रहते हैं और विरोधी को कुचलकर अपना वर्चस्व बनाने का प्रयत्न करते हैं। यह अन्तर्कलह सारे मनः क्षेत्र को अषान्त बनाये रखता है। इस विग्रह के फलस्वरूप अनेक रोग उठ खड़े होते हैं और वे वैसी ही मानसिक स्थिति बने रहने तक हटने का नाम नहीं लेते यदि देखा जाय तो शारीरिक और मानसिक रोगों

के तात्कालिक कारण चाहे जो हो मगर मूल कारण असंतुलित मानसिक संसार ही है। वैसे तो समस्त मानस रोगों का प्रधान रोग चिन्ता है। इसे ही प्रारम्भिक अवस्था में "तनाव" कहते हैं।

वास्तव में तनाव मानसिक स्थिति से उपजा विकार है। जो मानसिक स्थिति और परिस्थिति के बीच असन्तुलन के कारण उत्पन्न होता है तनाव मन में चलने वाला ऐसा द्वंद्व है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव अन्य अनेक मनोविकारों की जन्म भूमि भी है। इससे मन में अषान्ति अस्थिर भावना का अनुभव होता है। इसके साथ-साथ तनाव से शरीर भी अस्वस्थता का भी अनुभव करता है। इन सबसे कार्यक्षमता प्रभावित होती है और शारीरिक व मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न होने लगती है। तनाव दो तरह का होता है। पहला – अच्छा तनाव और दूसरा– बुरा तनाव।

अच्छा तनाव :-

यह तनाव एक सकारात्मक व प्रेरक शक्ति है जो सारा जीवन हमें प्रभावित करती है। यह खतरे के प्रति हमें अधिक सचेत, सतर्क व जागरूक रखती है। विधुत तरंग की तरह, यह हमारे शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि करती है। ऊर्जा का अधिक संचार होने लगता है और इससे हमारी कार्यक्षमता बढ़ती है।

बुरा तनाव :-

यह तनाव एक प्रकार की नकारात्मक भावनात्मक स्थिति भी है जो व्यक्ति की स्रोतों या योग्यता से अधिक कार्य करने, शारीरिक प्रणाली की थकावट से उत्पन्न होती है और इससे शारीरिक एवं व्यवहारिक कठिनाइयाँ उत्पन्न होती हैं।

स्वामी ज्ञान विजय सरस्वती, प्रेसीडेण्ट ऑफ के.एस.वाई (1986) के अनुसार तनाव मुख्य रूप से पाँच प्रकार के होते हैं –

1. **शारीरिक तनाव** – यह शरीर में टूट-फूट या विभिन्न प्रकार के संक्रामक रोगों के कारण व्यक्ति में उत्पन्न होती है। इसके कारण सांस की कमी, मांसपेशियों में तनाव, सिरदर्द, छाती में जलन, पेट में गड़बड़ पाया गया है।
2. **मनोवैज्ञानिक तनाव** – जीवन की पूर्वनिर्धारित घटनायें और प्रभाव अनेक प्रकार के मानसिक रोगों जैसे-फोबिया, संभ्रम व व्यामोह का आधार बनते हैं।
3. **भावनात्मक तनाव** – तमाम रोगों का यह मुख्य कारण है। अपने से मिली ठेस, अपेक्षा के अनुरूप आचरण का न होना इत्यादि से भावनात्मक तनाव उत्पन्न होता है। इसके कारण अधरिता, चिन्ता, चिढ़चिढ़ापन, छोटी-छोटी बात पर चिल्लाना, असहनशीलता, संवेदनशीलता इत्यादि उत्पन्न होता है।
4. **इच्छाओं से उत्पन्न तनाव** – भारतीय भावशास्त्र में इन्हें वासना कहा जाता है। अनन्त वासनाओं जिनकी पूर्ति नहीं हो पाती है वासनात्मक तनाव का कारण बनती है। इससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं जैसे – उच्च एवं निम्न रक्तचाप, अविश्राम, अर्धसिरदर्द इत्यादि।
5. **आध्यात्मिक तनाव** – मैं कौन हूँ ? मैं कहाँ जाऊँगा ? कहाँ से आया हूँ ? जब व्यक्ति के ऐसे प्रश्न उत्तरित नहीं होते तो उसे तनाव उत्पन्न होता है। यह तनाव सबसे गम्भीर और खतरनाक होता है।

तनाव के लक्षण :-

तनावग्रस्तता की स्थिति में व्यक्ति का सिर भारी रहता है, बेचैनी, घबड़ाहट, उदासी, थकान का सिलसिला चल पड़ता है। रात को नींद थोड़ी आती है। प्रातः नींद से उठने पर व्यक्ति स्वयं में ताजगी का अनुभव नहीं करता। कोई भी विचार कई दिनों तक लगातार चलता रहता है, हटाने पर हटता नहीं। व्यक्ति बुरी-बुरी कल्पनायें करने में लग जाता है। व्यक्ति की समस्त चिंतन क्षमता ऐसे ही व्यर्थ के कार्यों में लगी रहती है। अनिद्रा के चलते व्यक्ति पर दिन में खीज का उदासी मिश्रित आवेष बना रहता है। ऐसे अस्वस्थ मानसिक स्थिति में उसका किसी काम में मन नहीं लगता। उसे दूसरों का व्यवहार पसन्द नहीं आता। वह जरा-जरा बात पर झुझला जाता है। उसमें उत्तेजना बराबर बनी रहती है। अपने पराये सभी बुरे लगते हैं। शिष्टाचार और सद्व्यवहार की स्पष्ट कमी देखी जा सकती है। ये तनाव के प्राथमिक लक्षण कहे जा सकते हैं। इन प्रारम्भिक लक्षणों का व्यक्ति पर अत्यन्त दूरगामी प्रभाव पड़ता है। कार्य में अरुचि से उसमें असफलता दिखनी पड़ने लगती है। उससे दूसरे

खीजते और उपहास उड़ाते पाये जाते हैं। ऐसे विशम स्थिति के कुछ दिनों तक बने रहने पर वह हीन भावना से ग्रसित होने लगता है। प्रतिक्रिया वष कभी-कभी घर से पलायन, आवारगर्दी या आत्महत्या करते भी लोग पाये जाते हैं। वर्तमान युग में 30 प्रतिषत से अधिक रोग तनाव की प्रतिक्रिया का परिणाम होते हैं। चिकित्सा विशेषज्ञों एवं मनोवैज्ञानिकों का मत है कि लगातार सिर-दर्द, चक्कर आना, आँखों में सुर्खी आना, काम में मन न लगना और लकवा इत्यादि रोगों का कारण तनाव होता है। ऐसे लोग रोगों के कारणों में मौसम, आहार, परिस्थिति तथा दूसरे व्यक्तियों पर दोष मढ़ देते हैं। अधिक तनाव शरीर और मन दोनों के लिए हानिकारक है। तनाव विशेषज्ञ डॉ. एडमण्ड जैकबसन का कहना है कि हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अल्सर, कोलाइटिस इत्यादि रोग प्रकान्तर से तनाव के कारण ही उत्पन्न होते हैं। स्नायुदौर्बल्य, अनिद्रा, चिन्ता, खिन्नता इत्यादि रोग भी तनाव के कारण उत्पन्न होते हैं। न्यूयार्क के एक हृदय रोग विशेषज्ञ का कहना है कि दूसरों पर दोशारोपण करने वाले अत्यधिक भावुक एवं जल्दबाजी करने वाले लोग तनाव के अधिक शिकार होते हैं। निशेधात्मक, निराशावादिता, संघयात्मक चिंतन जैसे दृष्टिकोण व्यक्ति में तनाव को जन्म देते हैं। यह भी सत्य है कि तनाव से मुक्ति व्यक्ति स्वयं ही पा सकता है।

तनाव के कारण :-

वर्तमान में न केवल महानगरों में बल्कि छोटे शहरों में भी तनाव आम बात होती जा रही है। डब्लू.एच.ओं की माने तो दुनियाभर में सभी उम्र वर्ग के लगभग 30 करोड़ से अधिक लोग तनाव से ग्रस्त हैं। लोगों में घट रही अक्षमता का सबसे बड़ा कारण तनाव ही है। पुरुषों की तुलना में महिलायें तनाव का शिकार अधिक हो रही हैं। आगे बढ़ने की होड़ और ज्यादातर वक्त कम्प्यूटर और मोबाइल पर बिताने के कारण भी तनाव अधिक हो रहा है। दिमाग को जब पूरा आराम नहीं मिल पाता तभी तनाव होता है। चिकित्सकीय भाषा में तनाव को शरीर के होमियोस्टैसिस में गड़बड़ी माना जाता है। इस स्थिति में इन्सान शारीरिक, मानसिक व मनोवैज्ञानिक रूप से कमजोर होने लगता है। तनाव के कारण एड्रीनलीन और कार्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ने लगता है। तनाव धीरे-धीरे अवसाद का रूप ले लेता है जो कि गम्भीर स्थिति है।

तनावग्रस्तता का प्रमुख कारण प्रायः प्रतिकूल परिस्थितियों को लोग मान बैठते हैं। जो प्रत्यक्ष दीखता है प्रायः आमजन उसे ही यथार्थ मानते हैं। आधुनिक युग को मनोवेत्ता 'चिन्ता का युग' कहते हैं। तीव्र प्रतिस्पर्धा, आर्थिक विशमता, सब कुछ पाने की लालसा इत्यादि की व्याख्या परिस्थितिजन्य है। अंधाधुंध भागती भीड़, दौड़ते परिवहन के साधन, राजनैतिक आपाधापी, समाज की अराजक स्थिति, आतंकवाद, क्षेत्रवाद तथा अन्यान्य वादों के चलते एक बार यही लगता है कि विषम परिस्थितियों के चलते व्यक्ति तनावग्रस्त है तो ठीक ही है। मगर यह अधूरा सत्य है। समस्त असन्तुलन 'मनोसामाजिक परिस्थितिकी' के लिए कहीं न कहीं मनुष्य स्वयं उत्तरदायी है। वास्तव में तनावग्रस्तता का प्रमुख कारण व्यक्ति का मानसिक असन्तुलन है। अनिच्छापूर्वक अधिक कार्य करने से व्यक्ति इससे अधिक व्यक्ति पीड़ित देखे जा सकते हैं। मनुष्य को खेल भावना से कार्य करना चाहिए। कभी-कभी मानसिक तनाव का पूरा प्रभाव शारीरिक लक्षणों के रूप में उभरकर सामने आता है जैसे – हाथ-पैरों में जलन, कंपकंपी, अपच होना इत्यादि। मानसिक उत्तेजना शारीरिक अस्तव्यस्तता को बढ़ाती है और शारीरिक अस्तव्यस्तता मन को। धीरे-धीरे तनावग्रस्त व्यक्ति अपना स्वास्थ्य खोने लगता है। परिणामतः उसकी जीवनी-षक्ति घटने लगती है।

तनाव प्रबंधन :-

'तनाव प्रबंधन' से अभिप्रायः यह है कि हम ऐसी क्षमता पैदा करें जिससे तनाव बढ़ने से पहले ही वह रुक जाए या फिर उन बातों से बाखूबी निपटें जिनसे तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है। उद्देश्य यह है कि हम अपने जीवन में से अधिक तनाव को कम करके तनाव का प्रबंधन करें क्योंकि अधिक तनाव की स्थिति से हम अपने उद्देश्यों को पूरा करने में बाधा महसूस करते हैं।

तनाव प्रबंधन हमें ऐसी तकनीक से परिचित करवाता है जिससे हम मनोवैज्ञानिक तनाव से पार पाने में सफल हो जाते हैं क्योंकि तनाव व्यक्ति की वह शारीरिक स्थिति है जिसमें वह आंतरिक या बाह्य रूप से तनाव से लड़ने या उससे भागने के लिए प्रेरित होता है। तनाव प्रबंधन तभी प्रभावी हो सकता है जब हम तनावपूर्ण स्थितियों से जूझने या उन्हें बदलने के लिए रणनीतियों का प्रयोग करें।

तनाव प्रबंधन तनाव के तीन अवयवों को प्रभावित करता है। ये तीन अवयव हैं –

(क) आवृत्ति (ख) गहनता और (ग) अवधि।

तनाव प्रबंधन की विधियां :-

1. आधारभूत यौगिक विधियांरू.

‘योग’ शारीरिक व मानसिक अभ्यास की एक वैज्ञानिक प्रणाली है जिसका उदभव आज से तीन हजार वर्ष पूर्व भारत में हुआ था। इसका उद्देश्य यह है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता के चरम बिन्दु तक पहुंचे और चिरस्थायी स्वास्थ्य व प्रसन्नता का अनुभव प्राप्त करें। योग हमारे शरीर को कई प्रकार से प्रभावित करता है।

यह तनाव में कमी लाने, अच्छी नींद लेने, बहुत सी चिकित्सा संबंधी स्थितियों में सुधार लाने रक्तचाप व हृदय गति को कम करने, आध्यात्मिक वृद्धि, मांसपेशियों का तनाव कम करने, शरीर की शक्ति व लचक को बढ़ाने और बुढ़ापे के लक्षणों को विलम्बित करने में सहायक है।

2. ध्यानरू.

यह तनाव प्रबंधन के समग्र कार्यक्रम के अनेक महत्वपूर्ण अवयवों में से एक है। ध्यान द्वारा मन को स्थिर रखा जाता है ताकि बढ़ते आंतरिक तनाव को नियंत्रित किया जा सके। ‘ध्यान’ का अभिप्रायः है विचार बिन्दु या संचेतना की एकाग्र अवस्था। ध्यान चेतना की एक कला है जो मन की एकाग्रता का अभ्यास करती है और उसे स्थिरता प्रदान करती है।

3. विश्रामरू.

विश्राम की तकनीक या प्रशिक्षण एक ऐसी विधि, प्रक्रिया या गतिविधि है जो हमें आराम या शान्ति के साथ-साथ चिंतामुक्त या तनाव रहित स्थिति प्रदान करती है। इस स्थिति में निम्नलिखित बातें भी शामिल हैं –

- **स्वचरित प्रशिक्षण** – विश्राम चिकित्सा की एक ऐसी पद्धति है जिसमें आत्म प्रेरणा कार्य करती है।
- **बॉयोफीडबैक** – इसमें इलेक्ट्रॉनिक अनुश्रवण की सहायता से व्यक्ति को प्रशिक्षित किया जाता है और इससे वह आत्मसंयम ग्रहण करता है।
- **गहरी सांस लेना** – इसमें लंबी सांस लेकर फेफड़ों में हवा भरी जाती है और शरीर का मध्य भाग जहां छाती व पेट दोनों मिलते हैं, फूल जाता है।
- **ध्यान** – किसी एक विचार बिन्दु या संचेतना पर ध्यान केन्द्रित करना।
- **मांसपेशियों की विश्रामावस्था (पीएमआर)** – शरीर की कुछ मांसपेशियों को विश्राम की इस तरह की अवस्था में लाने कि हमारे मुख पर चिंता के कोई लक्षण न हो।
- **प्राणायाम** – प्राणायाम की एक ऐसी तकनीक जिसके द्वारा हम सांस प्रक्रिया का विनियमन करते हैं।
- **मानसदर्शन** – एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें हम मन के अंदर प्रतिबिंब उत्पन्न करते हैं और इसे हम मानसदर्शन व कल्पनालोक भी कह सकते हैं।

4. क्रीड़ा :-

क्रीड़ा एक ऐसी गतिविधि है जो कुछ नियमों या प्रयासों द्वारा अनुशासित होती है और इसमें प्रतिस्पर्धा की भावना बनी रहती है। सामान्यतया, क्रीड़ाओं से तात्पर्य उन गतिविधियों से है जहां प्रतियोगी की शारीरिक क्षमताएं ही परिणाम (जीत या हार) की प्रमुख मापक होती हैं। लेकिन, कुछ गतिविधियां ऐसी भी हैं जिनका संबंध शरीर की बजाए मस्तिष्क से होता है। जैसे माइंड स्पोर्ट्स, मोटर स्पोर्ट्स आदि।

5. मनोरंजन :-

'रिक्लेशन या फन' समय का इस तरह से उपयोग है जिससे हमारा शरीर व मस्तिष्क दोनों को सकून मिलता है। जहां आराम या विश्राम मनोरंजन की एक सहज प्रक्रिया मनोरंजन उसी प्रक्रिया का एक सक्रिय रूप है जहां मनोरंजन के विविध आयाम हैं। विश्व के धनी क्षेत्रों में जहां जीवन अधिक आरामदायक है और जीवन पैली अधिक गतिशील या सक्रिय नहीं है वहां सक्रिय मनोरंजन की आवश्यकता बढ़ गयी है।

6. आसपास का माहौल :-

अपने आसपास हरा-भरा वातावरण तैयार करें। इससे व्यक्ति को पुद्ध हवा मिलेगी और मन को सुकून। इसके लिए हो सके तो अपने काम करने वाली जगह के आसपास कुछ पौधे लगायें। ये व्यक्ति को सकारात्मक एनर्जी देंगे। घर पर भी गमले जरूर रखें और इसमें पौधे लगायें। स्वीडन में हुए एक षोध की मानें तो घर और आफिस का वातावरण हरा-भरा रखने से तनाव और थकान दूर होती है।

7. समय पर काम पूरा करें :-

कामकाजी लोगों के लिए तनाव का सबसे बड़ा कारण है अधूरा काम, यानी कुछ कारणों से समय पर काम पूरा नहीं हो पाता और इससे तनाव होता है। तनाव से बचने का सबसे आसान तरीका यह भी है कि आप अपना काम समय पर पूरा करें। उस काम को करने की कोषिष न करें जो आपके बस में नहीं हैं। कई बार दिखावे के चक्कर में लोग अधिक काम करने की ठान लेते हैं और अधूरा रहने पर तनावग्रस्त हो जाते हैं। इससे बचने की जरूरत है।

8. तकनीक से दूरी :-

हम ये स्वीकार करते हैं कि वर्तमान में मोबाइल और इंटरनेट से दूर रहना षायद संभव नहीं है। लेकिन इससे कुछ हद तक दूरी तो बनाई जा सकती है। क्योंकि तनाव के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार कारकों में यह भी है। इसलिए कोषिष करें कि 24 घंटे में कुछ घंटे ही मोबाइल पर बितायें।

9. काम के बीच ब्रेक :-

काम के बीच कुछ मिनटों का ब्रेक लेकर आसपास की चीजों को देखें। इससे आपकी आंखों को सुकून मिलेगा और तनाव भी दूर हो जायेगा। कुछ षोधों में यह साबित हुआ है कि लगातार काम के बीच ब्रेक न दिया जाये तो आंखों पर तनाव बढ़ता है जिससे सिरदर्द और तनाव होता है। इससे बचने के लिए काम के बीच में 20 मिनट का ब्रेक लें आसपास का माहौल निहारें।

निष्कर्ष:-

तनाव जीवन की मांगों के लिए मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है। तनाव की थोड़ी मात्रा अच्छी हो सकती है जिससे आप बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। हालांकि निरंतर चुनौतियों के कारण अत्यधिक तनाव आपको इससे निपटने की क्षमता को क्षीण कर सकता है। लंबे समय तक तनाव की स्थिति बनी रहे तो यह हृदय गति, श्वसन, स्ट्रोक आदि बीमारियों को जन्म देता है। यही चिंता, चिड़चिड़ापन, प्रेरणा की कमी, आदि को भी बढ़ता है। व्यक्ति धीरे-धीरे समाज से कटने लगता है या फिर आत्महत्या की ओर रुख करता है। वर्तमान समय में तनाव ग्रस्त व्यक्तियों की संख्या बढ़ रही है। कंप्यूटर, मोबाइल, टीवी पर ज्यादा समय बिताना। ईश्या-जलन, प्रेरणा की कमी, आलस्य में पड़े रहने के कारण तनाव व्यक्ति में जन्म लेता है। किशोरावस्था को तनाव

तूफान का काल ऐसे ही नहीं कहते इस अवस्था में बच्चे विभिन्न प्रकार के तनाव से गुजरते हैं जिनका प्रबंधन समय पर न करने पर यह समस्या विकराल रूप ले सकती है ।

सन्दर्भ सूची :-

1. डॉ. सुरेन्द्र प्रताप सिंह-भारतीय मानसशास्त्र -2001 ।
2. श्रीराम शर्मा-मानसिक सन्तुलन-1998 ।
3. एन.सी.आर.टी.-मनोविज्ञान-2006 ।
4. श्रीराम शर्मा-चिन्ताओं से छुटकारा का मार्ग-2000 ।
5. डॉ. अरुण कुमार सिंह-मनोविज्ञान के सम्प्रदाय एवं इतिहास-2002 ।
6. डॉ. अरुण कुमार सिंह एवं डॉ. आशीश कुमार सिंह-व्यक्तित्व का मनोविज्ञान-2000 ।
7. डॉ. अरुण कुमार सिंह -आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान-2002 ।
8. दैनिक जागरण ।

