

स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेतील अभ्यासक डॉ. सिग्मंड फ्राईड

¹प्रितेश संतोष तांदळे, ²श्री नरोटे गोरक्ष लक्ष्मण

¹एम. ए. मानसशास्त्र

²मार्गदर्शक, मानसशास्त्र विभाग प्रमुख

रा. ब. नारायणराव बोरावके कॉलेज श्रीरामपूर (स्वायत्त)

Article Info	ABSTRACT
Article History: Received: 20th February 2026 Accepted: 01st March 2026 Published: 07th March 2026	स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेतील अभ्यासक हा एक अतिशय रंजक आणि जिज्ञासू विषय आहे. स्वप्न हे मानवी मनाचे एक रहस्यमय द्वार आहे. जेव्हा आपण झोपेत असतो, तेव्हा आपले अवचेतन मन सक्रिय होते आणि एक वेगळीच, कधीतरी अतिशय मनोरंजक दुनियेत आपल्याला घेऊन जाते. या दुनियेचा अभ्यास करणारा व्यक्ती म्हणजे 'स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेतील अभ्यासक'. तो स्वप्नांचे अर्थ लावतो, त्यांचे प्रकार समजावतो आणि त्यामागील वैज्ञानिक, मानसशास्त्रीय व आध्यात्मिक पैलू शोधतो. स्वप्नांचा अभ्यास हजारो वर्षांपासून चालू आहे. प्राचीन काळात इजिप्त, ग्रीस, भारत येथे स्वप्नांना दैवी संदेश मानले जायचे. उदाहरणार्थ, वेदांमध्ये आणि उपनिषदांमध्ये स्वप्नांचा उल्लेख 'मायावी जग' म्हणून केला आहे. आधुनिक काळात मात्र सिग्मंड फ्राईड यांनी स्वप्नांना 'अवचेतन मनाचे राजमार्ग' म्हटले. त्यांच्या मते स्वप्ने हे दडपलेल्या इच्छा, भीती आणि संघर्षांचे प्रतीकात्मक स्वरूप असतात. त्यानंतर कार्ल जंग यांनी 'सामूहिक अवचेतन' आणि 'आर्किटाइप्स'ची संकल्पना मांडली, ज्यामुळे स्वप्नांना अधिक गहन अर्थ मिळाला. स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेत अनेक प्रकारची स्वप्ने पडतात. कधी उडण्याचे स्वप्न येतात, ज्यात आपण आकाशात मुक्तपणे संचार करतो हे स्वातंत्र्य आणि महत्वाकांक्षेचे प्रतीक मानले जाते. कधी दात पडण्याचे स्वप्न पडते, जे असुरक्षितता किंवा बदलाच्या भीतीचे लक्षण असते. कधी परीक्षेत बसलेले असतो आणि कागद रिकामा असतो हे ताण आणि अपयशाच्या भीतीचे द्योतक. तर कधी प्रियजनांचे स्वप्न पडते, ज्यात ते हसत-खिदळत दिसतात किंवा कधी रागावलेलेही. या सर्व स्वप्नांमागे आपल्या दैनंदिन जीवनातील भावना, अनुभव आणि अपेक्षा दडलेल्या असतात. या अभ्यासकासाठी स्वप्न हे फक्त मनोरंजन नव्हे, तर एक साधन आहे. तो स्वप्न डायरी ठेवतो सकाळी उठल्यावर जे काही आठवते ते लिहून ठेवतो.

Plagiarism Check Report:

Date of Report: March 01, 2026

Similarity Index: 5%

Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Tandale, P. S., & Narote, G. L. (2026). स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेतील अभ्यासक डॉ. सिग्मंड फ्राईड. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(I), 1126–1130.

➤ प्रस्तावना:-

मनोरंजक दुनियेचा अभ्यासक डॉ. सिगमंड फ्राईड याचा जन्म १६ मे १८५६ मध्य झेकोस्लाव्हिया येथील मोराविया शहरात यहूदी कुटूंबात झाला. तो चार वर्षांचा असतांनाच ते कुटूंब व्हिएन्ना येथे आले व तेथेच फ्राईडच्या शिक्षणास सुरुवात झाली. इ.स. १८८१ मध्ये फ्राईडने व्हिएन्ना विश्वविद्यालयात वैद्यकिय पदवी प्राप्त केली. खऱ्या अर्थाने फ्राईडला शरीरशास्त्राच्या अभ्यासात खूप रुची होती. त्यामुळे त्याने पक्षाघात आणि स्मृतीलोप याचे सखोल अध्ययन केले. इ.स. १८८४ मध्ये फ्राईडला त्याचा एक मित्र जोसेफ ब्रुअर भेटला. त्याने एका स्त्री रोग्याची जीवनगाथा फ्राईडला ऐकविली. ती रोगी 'ऐना' ही उन्मादाने पिडीत होती. जोसेफ ब्रुअरने त्या स्त्रिला संमोहीत करून तिची जीवनकथा सांगण्यास भाग पाडले, तेव्हा त्या स्त्रिला आपल्या मनावरील ओझे खूप कमी झाल्या सारखे वाटले. फ्राईडला हे 'संमोहन' तंत्र खूप आवडले व मानसिक रोग्यांना बरे करण्यासाठी या तंत्राचा चांगला वापर करता येईल असे त्यास वाटते. त्यासाठी तो पॅरीसला गेला व तेथील 'शार्को' या प्रसिद्ध संमोहन तज्ञाकडे तो १८८५ मध्ये पाच महिने प्रशिक्षणासाठी राहीला. शार्कोने त्यास 'हिस्टेरिया'चा मानसशास्त्रीय दृष्टीकोणातून अभ्यास करण्यासाठी प्रोत्साहित केले. अशा प्रकारे फ्राईड मानसशास्त्रज्ञाच्या अभ्यासाकडे वळला.

➤ उद्दिष्ट्ये:-

- १) सिगमंड फ्राईड यांनी प्रतिपादित केलेले स्वप्नांचे विश्लेषण समजावून घेणे.
- २) सिगमंड फ्राईड यांनी सांगितलेल्या संरक्षण यंत्रणा जाणून घेणे.

➤ संशोधनाचे महत्व:-

प्रस्तुत संशोधन स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेतील अभ्यासक डॉ. सिगमंड फ्राईड या विषयावर आधारित आहे. प्रस्तुत संशोधनातून आपणास व्यक्त आणि अव्यक्त स्वप्न आशय समजण्यास मदत होईल. संरक्षण यंत्रणा जीवनामध्ये कसे काम करतात याचे महत्व जाणून घेता येईल. प्रस्तुत संशोधनाचा फायदा शिक्षक, विद्यार्थी, संशोधक व्यावसायिक, नोकरदार पत्रकार या सर्वांनाच होईल.

➤ संशोधन पद्धती:-

प्रस्तुत संशोधन चिंतनात्मक स्वरूपाचे असून त्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी कोणत्याही प्राथमिक साधनांचा वापर केलेला नसून दुय्यम माहिती संकलन साधनांचा वापर केला आहे. त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ, प्रकाशित साहित्य, इंटरनेट, संशोधन साहित्याचा आधार घेऊन स्वप्नांच्या मनोरंजक दुनियेतील अभ्यासक कार्य जाणून घेतले आहे.

➤ उद्दिष्ट्ये क्रमांक १. फ्राईड प्रतिपादित केलेले स्वप्नांचे विश्लेषण जाणून घेणे.

डॉ. फ्राईडने मानसशास्त्राच्या क्षेत्रात एक नविन दालन निर्माण केले. इतिहासकारांच्या मते वैज्ञानिक प्रगतीची चाहूल ज्या वेळी लागली तेव्हा संपूर्ण मानसजातीला या पृथ्वीतलावर तीन मोठे धक्के बसले. सगळ्यात पहिला धक्का 'कोपरनिकस'ने दिला. दुसरा धक्का 'डार्विन' ने दिला, तर राहिलेली कसर 'फ्राईड'ने पूर्ण केली व मानवाला विवेकशिल पशू म्हणण्याचा अधिकार सुद्धा हिसकावून घेतला. फ्राईडने आपल्या ८३ वर्षांच्या दिर्घायुष्यामध्ये अनेक महत्वपूर्ण पुस्तके लिहिली. परंतु त्याच्या मते इतर ग्रंथापेक्षा "The Interpretation of Dreams" हा ग्रंथ सर्वश्रेष्ठ आहे. ह्या पुस्तकामुळे २० व्या शतकाच्या प्रारंभी फार मोठे स्वप्न हाती लागल्या सारखे वाटते. फ्राईडने त्या ग्रंथा व्यतीरिक्त एकही पुस्तक लिहिले नसते तरी फ्राईडचा मोठेपणा कमी झाला नसता म्हणूनच स्वप्नांच्या दुनियेचा तो एक फार मोठा जादूगार आहे असेच म्हणावे लागेल. फ्राईडच्या मतानुसार स्वप्न ही एक मनोविक्षप्ती असून ज्यामध्ये भ्रम आणि विभ्रम समाविष्ट असतात.

(१) स्वप्न हे झोपेचे रक्षण करते.

सर्व प्रकारच्या सजीवाप्रमाणे मानवाच्या देखील काही मुलभूत गरजा असतात. जसे भूक, तहान, श्वासोच्छवास, लैंगिकता, मलमूत्र विसर्जन, व्यायाम, विश्रांती, झोप ह्या सर्व गरजा जीवन जगण्यासाठी अतिशय आवश्यक असतात. रात्रभर जी विश्रांती आपणास मिळते त्यामुळे दिवसभर खर्च झालेल्या जीवन उर्जेची पूर्तता केली जाते. म्हणजेच झोप निद्रा ही मूलभूत अत्यावश्यक गरज आहे. रात्री झोपेमध्ये जेव्हा आपण स्वप्न पाहातो त्यावेळी स्वप्नांची ही रीळ चालू असते व झोपही चालूच असते. फारच कमी स्वप्न असे असतात की ज्यामुळे व्यक्ती दचकून जागी होते. त्यावेळी व्यक्ती भयभित होते. परंतु मोठ्या

प्रमाणावर स्वप्न फार मोहक व आकर्षक असतात की, ज्यामुळे व्यक्ती आपल्या वास्तव जीवनातील पेशानी, दुःख, क्लेश विसरते व तो सुखद अनुभव घेत मजेत झोपत असते. उदा. एखाद्या भूकेल्या व्यक्तीला झोपेत एखाद्या मोठ्या हॉटेल मध्ये स्वादीष्ट भोजन घेत असल्याचे स्वप्न पडते. स्वप्नामध्ये ह्या गरजेची तृप्ती होत असतांना झोपही चालूच असते.

(२) स्वप्न सुरक्षा पडद्या प्रमाणे कार्य करतात.

आपल्या स्वयंपाक घरातील प्रेशर कुकरच्या झाकणावर एक शिटी व त्याच्या शेजारीच एक सेफ्टी व्हॉल्व बसवलेला असतो. या सेफ्टी व्हॉल्वचे एक महत्वाचे कार्य असते. की जर काही कारणास्तव कुकरच्या शिटीद्वारे वाफ निघत नसेल तर सेफ्टी व्हॉल्वद्वारे ही वाफ निघते. अन्यथा कुकरचा स्फोट होण्याची शक्यता असते. व्यक्तीचे अबोध मन या प्रेशर कुकर सारखेच असते. ज्यामध्ये व्यक्तीच्या अतृप्त इच्छा भरलेल्या असतात. प्रत्येक अतृप्त इच्छा अबोध मनामध्ये वाफसारख्या कोंडलेल्या असतात. तेथे त्या एक प्रकारचे तुफान निर्माण करतात. हे तुफान अतृप्त इच्छांचे बाहेर पडण्यासाठी मार्ग शोधू लागते व कुकरच्या सेफ्टी व्हॉल्व प्रमाणे स्वप्नांच्या माध्यमातून त्या बाहेर पडू लागतात. अर्थात आपणास माहीत असते की, स्वप्नातील इच्छापूर्ती ही वास्तविक नसून काल्पनिक असते.

(३) स्वप्न हे इच्छा पूर्तीचे एक साधन आहे.

आपल्या संपूर्ण आयुष्यात आपण अनेक प्रकारच्या चिंता, विफलता, संघर्ष, अपयश याचा सामना करित असतो. कारण आपल्या इच्छा, आशा, आकांक्षा यांचे धागे दोरे फार लांब असतात. प्रत्येक दिवशी नवीन इच्छा निर्माण होतात व प्रत्येकाची पूर्तता करणे अशक्य असते. व्यक्तीच्या काही इच्छा सामाजिक मानदंडात बसत नसतात. अशावेळी सामाजिक दबावामुळे त्यांचे दमन करावे लागते. दमण केलेल्या इच्छा व्यक्तीच्या मनाच्या अबोध अवस्थेत टाकल्या जातात; परंतु बोध आणि अबोध अवस्थेला मध्यस्ताची भूमिका वठविणारा अहम् किंवा पाहारा करणारा, जो पर्यंत जागृत असतो तोपर्यंत त्या इच्छा उफाळून वर येत नाहीत. एखाद्या चोराप्रमाणे त्या दबाधरून बसून राहातात. रात्री जेव्हा आपण झोपतो त्यावेळी अहम् चा ताबा सूटतो व दमण केलेल्या इच्छा आपला वेष बदलून हळू-हळू अबोधाकडून बोधाकडे वाटचाल करतात व दृष्टीपटलावर तरळू लागतातच आपणास स्वप्न दिसू लागते. ज्या इच्छांची पूर्तता जागृत अवस्थेत करता आली नाही ती अतृप्त इच्छा पूर्ती होऊ लागते. या ठिकाणी प्रश्न असा निर्माण होतो की, जर स्वप्न हे काल्पनिक असतात, त्यातील इच्छा पूर्तता अवास्तविक असते तेव्हा त्यास आपण इच्छा पूर्ती कसे म्हणू शकतो.

(४) स्वप्न हे अबोधाकडे जाणारा राजमार्ग आहे.

अबोधावस्था ही व्यक्तीची आशी मानसीक अवस्था असते, ज्यात सर्वत्र अंधकार असतो. ज्यामध्ये फिरण्याचा प्रयत्न केल्यास कुठल्याही पाऊलखुणा न मिळाल्यास भटकंती शिवाय पर्याय नसतो. फ्राईडने आपल्या चिकित्सालयात अनेक रोग्यांची स्वप्ने ऐकून घेतली. प्रत्येक रोग्याने कथन केलेले स्वप्न, त्याचे कटु अनुभव व अतृप्त इच्छावर प्रकाश टाकणारे होते. फ्राईड असे सूचित केले की, जर आपण या रोग्यांच्या स्वप्नांचा बारकाईने विचार केल्यास असे दिसून येते की, या स्वप्नातील प्रत्येक घटना अबोध अवस्थेतील दमण केलेल्या इच्छांचे प्रतिनिधीत्व करते. अबोध अवस्थेतील ही अंधकारमय अनुभूती हळूहळू स्पष्ट होऊ लागते व त्यामध्ये संपूर्ण व्यक्तीत्वाच्या श्लेषणाचा मार्ग दिसू लागतो. म्हणून स्वप्न हे अबोध मनाचे विश्लेषण करणारा राजमार्ग आहे. स्वप्नांचा आशय वरील स्पष्टीकरणामध्ये एक भूकेली व्यक्ती हॉटेलमध्ये स्वप्नात जेवण करित आहे असे उदाहरणादाखल नमूद केले आहे. हे स्वप्न अगदी सरळ आहे की, भूकेचा संबंध हा भोजनाशी जोडला जाऊन या स्वप्नाचे स्पष्टीकरण करता येते; परंतु सर्वच प्रकारचे स्वप्न या प्रकारचे साधे आणि सरळ स्वरूपाचे नसतात. तर बहुदा स्वप्नामध्ये निरर्थक, अवास्तविक आणि खळबळजनक घटनांचा समावेश असतो. उदा. एका चौथ्या वर्गात शिकणाऱ्या बालकास स्वप्न पडले की, एक मांजर एक धष्टपूठ कुत्र्यावर आक्रमण करून त्यास जखमी करित आहे. त्यामुळे कुत्रा अर्धमेलाला झाला. या लहानशा स्वप्नावरून यातील अवास्तविकता व काल्पनिकतेचा प्रत्यय येतो. मनोविश्लेषणावरून असे दिसून आले की, मागील काही दिवसांपूर्वी या बालकास त्याच्या शिक्षकाने जबर शिक्षा करून पिटाई केली होती.

(१) अभिव्यक्त आशय:-

स्वप्नाची अभिव्यक्त विषयवस्तु अशाप्रकारची असते की, ज्यामध्ये स्वप्न अनुभवणारा झोपेतून जागा झाल्या नंतर स्वप्नातील

अनुभव किंवा त्याचे स्वप्न दुसऱ्याला सांगत असतो. स्वप्नाचा तो अनुभव एखाद्या कथा किंवा नाटकाप्रमाणे असतो. परंतु त्यातील पात्र आणि घटना एवढ्या विस्कळीत आणि आश्चर्यकारक असतात की स्वप्न पाहणाऱ्या त्याचा अर्थ लावू शकत नाही. त्यास आपले स्वप्न अर्थहीन वाटू लागते. उदा. मांजर कुत्र्याला मारत आहे, ही त्या स्वप्नाची अभिव्यक्त विषयवस्तु आहे.

(२) अव्यक्त विषय वस्तु :-

फ्राईडच्या मतानुसार व्यक्ती जीवनातील कोणतीही घटना, मग ती जागृत अवस्थेतील असो अथवा निद्रित, ही विनाकारण किंवा निरर्थक असू शकत नाही. फ्राईडच्या मतानुसार स्वप्नाचे कारण आणि अर्थ नितव्ययी असते.

वरील उदा. मध्ये बालकाच्या मनातील त्याच्या शिक्षकाविषयीच्या बदल्याची दमण केलेली भावना त्याच्या स्वप्नाचे कारण असू शकते. अशक्त मांजर त्या बालकाचे प्रतिनिधीत्व करित असून धडधाकट कुत्रा त्या शिक्षकाचे प्रतिनिधीत्व करतो हे समजल्यास स्वप्नाचे स्पष्टीकरण करणे सुलभ जाते. स्वप्नातील एक लाभदायी परिणाम असा आहे की, त्या दोन प्राण्यात मारपिट होत राहाते. मात्र बालकाच्या निद्रित त्यामुळे व्यत्यय येत नाही याउलट जर बालकाने स्वतः शिक्षकास मारले आहे असे स्वप्न पडले असते तर त्याची झोप उडाली असती. कारण आपल्या हातून वाईट कृत्य घडल्याची त्यास जाणीव झाली असती. यावरून हे स्पष्ट होते की, जर स्वप्नाची अभिव्यक्ती विषयवस्तु अवास्तविक व अर्थहीन असेल तर त्याची अव्यक्त किंवा वास्तविक विषय वस्तु अर्थपूर्ण असते. स्वप्नातील अव्यक्त आशय हा अबोध मनातील दमण केलेल्या इच्छांचे प्रतिनिधीत्व करतो. जो आशय अभिव्यक्त आशयात आपला वेष बदलून बोधावस्तुस्तरावर पोहचतो. तर काही स्वप्नात हे दोन्ही आशय सारखेच असतात..

❖ उद्दिष्ट्ये क्रमांक २. फ्राईड यांनी सांगितलेल्या संरक्षण यंत्रणा जाणून घेणे.

१. दमन :-

डॉ. सिग्मंड फ्राईड या मनोविश्लेषकाने अत्यंत मुलभूत अशा या संरक्षण यंत्रणेचे सर्वप्रथम स्पष्टीकरण केले चिंता टाळण्याचा अप्रत्यक्ष मार्ग म्हणून दमन ही यंत्रणा आवेग, अनुभव किंवा स्वतःला न आवडणाऱ्या ज्या काही इच्छा असतात त्यांना आपण बोधावस्थेतून काढून अबोधावस्थेमध्ये दाबून ठेवले जाते. म्हणजेच दमन करतो. जर दमन केले नाही तर आपल्या अहम ला त्रास होईल म्हणून दमन केले जाते. अहम चे कार्य व्यवस्थित चालण्याकरिता दमन ही संरक्षण यंत्रणा वापरली जाते. समाजातील सर्व व्यक्ती आपल्या इच्छा, आकांक्षा, भाव-भावना, वासना व प्रेरणा सतत दमन करीत असतात. पुन्हा त्यांना दडपून ठेवले जाते.

२. प्रक्षेपण :-

आपल्यामधील दोष, चूका, आरोप इ. दुसऱ्यावर लादणे किंवा स्वतःच्या कल्पना, विचार याचा आरोप इतरांवर करणे स्वतः मान्य न करणे. उदा. एखादी व्यक्ती आपला द्वेष करीत असेल तर आपण म्हणतो की मीच तिचा द्वेष करतो. उदा. स्वतः अप्रमाणिक असतांना दुसरेच अप्रमाणिक आहेत असे आपण म्हणतो. तेव्हा आपण प्रक्षेपण या संरक्षक यंत्रणेचा वापर करीत असतो. स्वतःची न्यूनता (कमीपणा) मान्य न करणे याला प्रक्षेपण म्हणतात. उदा. परिक्षेत मार्क कमी पडले असता याचे दोषारोपण त्या विषयाच्या शिक्षकांना केले जाते. प्रक्षेपण ही अप्रत्यक्ष इच्छापूर्ती असते.

३. प्रतिपक्षभावन प्रतिक्रिया निर्मिती :-

व्यक्तीमध्ये जी मुळ प्रेरणा असते तिच्या उलट प्रतिक्रिया निर्माण होते. उदा. मुलांचे वडिलांबद्दल खूप शत्रूत्व असते. परंतु प्रत्यक्षात ते मुल वडिलांची खूप काळजी घेते. म्हणजे दाखवायचे दात वेगळे आणि खावचे दात वेगळे अतिशय गोड बोलणाऱ्या व्यक्ती या आतून वेगळ्याच असतात.

४. स्थिरत्व आणि परागमन :-

व्यक्तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास हा काही अवस्थांमधून किंवा टप्प्यांमधून होत असतो आणि मुलांला एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत जावे लागते प्रत्येक अवस्थेत टप्प्यात प्रवेश करतांना मुलांमध्ये काही प्रमाणात वैफल्य आणि चिंता निर्माण होते. या वैफल्य आणि चिंतेचे प्रमाण कमी असेल तर तो दुसऱ्या अवस्थेमध्ये व्यवस्थित समायोजन किंवा विकास होऊ शकतो. परंतु वैफल्य आणि चिंता यांचे प्रमाण जास्त असेल तर त्याचा परिणाम त्याच्या विकासावर होतो म्हणजे विकास थांबतो किंवा स्थिरावतो यालाच स्थिरत्व म्हटले जाते. वैफल्य आणि चिंतेमुळे विकासाची गती थांबणे म्हणजे स्थिरत्व होय. परागमन म्हणजे प्रौढ व्यक्ती जर लहान मुलाप्रमाणे वागू लागली तर त्याला बालीस वर्तन म्हणतात. म्हणजेच परागमन

उदा. यशस्वी व्यवस्थापक सुधारणा करण्यासाठी कनिष्ठांना योग्य असणारे तांत्रिक कार्य करू लागला तर त्याचे वर्तन अपरिपक्व मानले जाते.

➤ **निष्कर्ष :-**

१. **स्वप्नांचे विश्लेषण** हे अचेतन मनातील दडपलेल्या इच्छा, भावना व संघर्ष समजून घेण्याचे प्रभावी साधन आहे. फ्राईड यांच्या मते स्वप्नांमधून मानवी मनाची खरी स्थिती प्रतीकात्मक स्वरूपात प्रकट होते.
२. **संरक्षण यंत्रणा** या अहंमार्फत वापरल्या जाणाऱ्या मानसिक प्रक्रिया असून त्या व्यक्तीला चिंता, तणाव व मानसिक संघर्षापासून वाचवतात. या यंत्रणांमुळे मानवी वर्तनाचा अभ्यास व मानसिक समतोल समजून घेणे सुलभ होते.

➤ **संदर्भ ग्रंथ :-**

१. जोशी. वि., (२००८) *ताण विमनस्क अवस्थेतून तोल सावरण्यापर्यंत*. प्रथमावृत्ती, पुणे, डायमंड प्रकाशन.
२. बर्वे. बी. एन., (२००६) *व्यक्तिमत्व सिद्धांत*. प्रथमावृत्ती, नागपूर, विद्या प्रकाशन.
३. तडसरे. वि. दि., (२००१) *मानसशास्त्र*. कोल्हापूर, फडके प्रकाशन.
४. तडसरे. वि. दि., (२००६) *उपयोजित मानसशास्त्र*. प्रथमावृत्ती, कोल्हापूर, फडके प्रकाशन.