

## CONTRIBUTION OF INDIAN CULTURAL MUSIC ARTS IN STRESS MANAGEMENT

**\*SUDHAKAR BANDU MANWAR**

*\*Assistant Professor in Music Shree Ganesh Art's College, Kumbhari, Akola MS*

### तणाव व्यवस्थापनात भारतीय संस्कृतीक संगीत कलांचे योगदान

**सुधाकर बंडू मनवर**

सहा. प्राध्यापक संगीत विभाग

श्री गणेश कला महाविद्यालय, कुंभारी, अकोला

**सार :**

भारतीय समाजात विविधता आहे. त्यात अनेक जाती आहेत. भारतात अनेक भाषा, संस्कृती आणि अनेक प्रकारचे लोक आहेत. विविधतेच्या या भांडारामध्ये, अशा काही गोष्टी आहेत ज्यांनी या विशाल समाजाला संगठित ठेवले आहे. व्यक्ती देशाच्या कोणत्याही कोपऱ्यात राहणारा असला तरी त्याच्यावर भारतीय कला व संस्कृतीची स्पष्ट छाप दिसून येते. यासंदर्भात ही बाब लक्षात घेणे आवश्यक आहे की, मराठी, आसामी, बंगाली, तमिळ, मल्याळम, पंजाबी, सिंधी, काश्मिरी, पठाण, राजपूत ह्या हिंदुस्थानी भाषा बोलणाऱ्या लोकांचा एक मोठा गट आहे आणि या प्रत्येक भाषेमध्ये आणि समाजाच्या संस्कृतीमध्ये संगीत एक दुसऱ्याच्या स्वरूपात पसरलेले आहे. भारतीय संस्कृतीमधील संगीतामध्ये व्यक्तीला येणारा ताण-तणाव कमी करण्यास मदत करण्याची अद्भुत शक्ती आहे. संशोधकांना असे आढळून आले आहे की, व्यक्तीने आरामदायक संगीत ऐकल्यामुळे त्यांची चिंता कमी होण्यास मदत होते.

मुख्य शब्द : संगीत, ताण-तणाव, कला, भारतीय, संस्कृती

**प्रस्तावना**

भारतीय संस्कृती ही जगातील सर्वात प्राचीन आणि समृद्ध संस्कृती आहे. इतर देशांची संस्कृती काळाच्या ओघामध्ये कालांतराने नष्ट झाल्याचे दिसून येत आहे परंतु, भारतीय संस्कृती प्राचीन काळापासून आपल्या पारंपरिक अस्तित्वासह अमर आहे. भारताच्या संस्कृतीचे अस्तित्व आजही तिच्या पारंपारिक स्वरूपामध्ये कायम आहे तसेच हे अस्तित्व सातत्याने बहरत असून नव्या स्वरूपात विकसित होतांना दिसून येत आहे. त्याच्या इलेक्ट्रिकिझम आणि सिंक्रेटिस्टिक या गुणांमुळे इतर संस्कृतींना आत्मसात केले आहे परंतु आपल्या अस्तित्वाचा गाभा मात्र भारतीय सांस्कृतिक संगीत परंपरेने जपला आहे. त्यामुळेच पाश्चात्य अभ्यासक प्रथम भारतीय संस्कृती समजून घ्या आणि मगच आपल्या देशाची संस्कृती समजून घ्या असा सल्ला देतांना दिसून येतात. पश्चिम बंगालच्या लोकांनी साहित्य, कला, संगीत आणि नाटक यांना नेहमीच संरक्षण दिले आहे. शांतिनिकेतन मध्ये रवींद्रनाथ टागोर यांनी स्थापन केलेले विश्व भारती विद्यापीठ हे भारतीयत्व आणि आंतरराष्ट्रीय सांस्कृतिक संबंधांच्या अभ्यासासाठी एक जगप्रसिद्ध केंद्र आहे. बिहार राज्य धार्मिक आणि सांस्कृतिक महत्त्वाच्या स्थळांसाठी प्रसिद्ध आणि समृद्ध आहे. भारतीय सांस्कृतिक वारशात आंध्र प्रदेशचे योगदान उल्लेखनीय आहे. कर्नाटक संगीताने त्याच्या आंध्र प्रदेशा पासून बरेच काही घेतले आहे. अनेक दक्षिण भारतीय शास्त्रीय संगीतकार आंध्र प्रदेशातील आहेत. आदिवासी चालीरीती,

लोककथा, लोकगीते हे त्रिपुराच्या संस्कृतीचे महत्वाचे घटक आहेत. कला आणि हिंदुस्तानी संगीत महाविद्यालय, उत्तर प्रदेशातील लखनौ आणि अलाहाबाद स्थित प्रयाग संगीत समिती यांनी देशातील शास्त्रीय संगीताच्या विकासामध्ये महत्वाचे योगदान दिलेले आहे. संगीत कलेचा मानवी जीवनाशी जवळचा संबंध असल्याचे दिसून येते. या कलेच्या माध्यमातूनच व्यक्तीचे समाज, धर्म आणि संस्कृतीशी आपले नाते प्रस्थापित होते. संगीत कलेच्या अभावी मानवी जीवन निस्तेज आणि प्राण्यांसारखे आहे. संगीत कला ही बौद्धिक आणि मानसिक स्वरूपाची एक शक्ती आहे, जी मानवी जीवनाचे आयोजन व संचालन प्रभावीपणे करते, यामुळे व्यक्तीला शांती व समाधान प्राप्त होते. संगीत कला हे मानवी भावना व्यक्त करण्याचे प्रभावी असे माध्यम आहे. प्राचीन काळापासून मानव विविध क्षेत्रात आपल्या विविध प्रकारच्या संगीत कला सादर करीत आलेला आहे. आजच्या युगात तर संगीत कला ही मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग बनलेली आहे. जीवनातील प्रत्येक कृतीमध्ये कला असते आणि कलेला मानवी जीवनापासून वेगळे करणे जवळपास अशक्य आहे. इतर कलांप्रमाणे संगीत ही देखील एक कला आहे. वैदिक काळातील संगीत हा भारतीय मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. भारतीय संगीतामध्ये, स्वर परंपरा आहेत, यामध्ये विचार आणि भावना व्यक्त करण्यासाठी गायन आणि वादन एकत्र करण्याची कला आहे. जसे पक्ष्यांचा किलबिलाट नैसर्गिक स्वरूपातील संगीत, लाटांचा आवाज, ढगांची गर्जना आणि निसर्गाचे इतर आवाज इत्यादी. मानवाच्या भटक्या जीवनामध्ये तसेच आदिम अवस्थेमध्ये त्याला सौंदर्य आणि कलेची आवड होती. वैदिक काळापासून संगीत हा भारतीय जीवनाचा अविभाज्य भाग बनलेला आहे. संगीत ही पाश्चात्य संगीतातील ताल, टेम्पो आणि सुसंवाद या सांस्कृतिक नियमांचे पालन करण्यासाठी लागणारी मानवी कला आहे. अनादी काळापासून, मानव आपल्या भावना व्यक्त करण्यासाठी हावभाव आणि भाषा वापरत आलेला आहे तसेच विचार आणि माहितीची देवाण-घेवाण आदिम काळापासून अत्यंत जटिल पद्धतींनी केली जात आहे. संगीत तयार करण्याची प्रक्रिया ही अभिव्यक्ती आणि संप्रेषणाची एक प्रणाली आहे, जी कालांतराने विकसित झालेली आहे आणि अशा प्रकारे ही संगीत प्रणाली मानव जाती प्रमाणेच अनेक शैली आणि स्वरूपांमध्ये समृद्ध आणि वैविध्यपूर्ण बनलेली आहे. संगीतामध्ये मानवी जीवनातील रस विरघळण्याची क्षमता आहे, संगीताच्या अभावी मानवी जीवन हे निस्तेज आहे. संगीतामध्ये मानवी ताण-तणाव दूर करण्याची अद्भुत अशी क्षमता आहे. मानवाचे आजच्या धकाधकीच्या काळातील जीवन हे ताण-तणावाने भरलेले आहे. समाजात राहणा-या प्रत्येक व्यक्तीवर ताणाचा आणि तणावाचा परिणाम होतांना दिसून येत आहे, मग तो वृद्ध असो,, महिला असो की विद्यार्थी असो, सगळीच मानव जात ही ताण-तणावाने त्रस्त झालेली आहे. याचा सर्वाधिक परिणाम हा विद्यार्थ्यांच्या जीवनावर झालेला दिसून येतो आहे. पूर्वी अमेरिका आणि इतर युरोपीय देशांमध्ये विद्यार्थ्यांकडून होणाऱ्या हिंसक घटनांबद्दल आपल्या वाचनात आणि ऐकण्यात येत होते, पण आता हा स्वभाव भारतीयांमध्ये उतरलेला आहे., जो राग, प्रतिकार आणि सूड या भावनेवर आधारित आहे. मानवी जीवनात अभ्यासाची वेळ सर्वात महत्वाची आहे. विद्यार्थ्यांमधील ताण-तणाव ही आज सामान्य बाब झालेली आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये अभ्यासाचे दडपण आहे. अनेक तास अभ्यास केल्यामुळे ते मानसिक तणावाचे बळी ठरतात. त्याचाही त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. शालेय परीक्षेत चांगली कामगिरी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांनाही बोर्डाच्या परीक्षेचे नाव ऐकताच धक्का बसतो. बोर्डाच्या परीक्षा विद्यार्थ्यांना घाबरवणाऱ्या आहेत. परीक्षेपूर्वी भरपूर अभ्यास करणे आणि तो अभ्यास लक्षात ठेवणे त्यांच्यासाठी अडचणीपेक्षा कमी नाही. ज्यांना परीक्षेला सामोरे जावे लागते त्यांची ही समस्या असली तरी, त्यामुळे कुटुंबामध्ये सुद्धा ताण-तणाव निर्माण होतो. विद्यार्थ्यांनी परीक्षा दिल्यानंतर सुद्धा त्यांचे हे तणावपूर्ण वातावरण संपत नाही. निकाल लागेपर्यंत हे ताण-तणावाचे वातावरण कायम असते. अभ्यासाच्या ताणाची स्थिती अशी आहे की, यामध्ये विद्यार्थी खाणेपिणे सोडून फक्त अभ्यास करत राहतात. रात्रभर अभ्यास केल्यामुळे विद्यार्थ्यांची पुरेशी झोप होत नाही. परीक्षेची तयारी करत असतानाही आपल्या नकारात्मक निकालाची कल्पना करून विद्यार्थी अधिकच चिंतेत राहतात. काहीवेळा ते परीक्षा सुरू होण्यापूर्वीच त्यापासून पळ काढतात. वृत्तपत्रात नेहमी परीक्षेच्या काळामध्ये अथवा निकाल जाहीर होतांनाच्या काळामध्ये विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्येच्या बातम्या ऐकायला मिळतात. मुलांच्या उज्वल भविष्याची स्वप्ने पाहत असताना त्यांच्या अंताची बातमी ऐकून त्यांच्या पालकांच्या जीवनावर काय परिणाम होत असेल. ते नैराश्यातून कसे मुक्त होतील हा गंभीर व चिंतेचा विषय आहे. आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थी सर्वाधिक तणावाखाली आहेत. तणावामुळे त्यांची संपूर्ण जीवनशैलीच विस्कळीत झालेली आहे. आज विद्यार्थ्यांना तणाव व्यवस्थापनाची कला व कौशल्य शिकवण्याची खरी गरज आहे. यामध्ये संगीत कलेची भूमिका खूप महत्वाची आहे. भारतीय संस्कृतीतील संगीत कलेमध्ये अशी अद्भुत शक्ती आहे ज्याद्वारे विद्यार्थी त्यांचा ताण बऱ्याच प्रमाणात कमी करू शकतात. विद्यार्थी ताण-तणाव कमी करण्यासाठी इतर नकारात्मक पद्धतींचाही काही प्रमाणात वापर करतांना दिसून येतात, या सकारात्मकतेच्या संपृष्ठात आणण्यामध्ये संगीत कलेच्या भूमिकेला महत्वाचे स्थान आहे. समाजाच्या नवनिर्मितीमध्ये संगीत कलेची भूमिका महत्वाची आहे.

टॉल्स्टॉय यांनी त्यांच्या कलात्मक विवेचनामध्ये संगीत कलेचे वर्णन हे संवादाचे प्रभावी माध्यम असे केलेले आहे. कला हे केवळ मानवी करमणुकीचे साधन नसून समाजातील दिशाहीन जनसमुदायाला त्यांच्या उद्दारासाठी मार्गदर्शन करणारे यशस्वी माध्यम व साधन आहे, असे त्यांचे मत आहे. कला ही अशी जादू आहे जी, संपूर्ण मानवी जीवनाला एका धाग्यात बांधून विश्वकल्याणाचा मार्ग मोकळा करते.

## संस्कृती

आधुनिक संदर्भात संस्कृतीची व्याख्या आचार्य नरेंद्र देव यांनी दिली. संस्कृती म्हणजे मानवी प्रतिमेची जोपासना होय. शेतीची सुपीकता सुनिश्चित करण्यासाठी पुन्हा पुन्हा माती नांगरली जाते, वरची माती खाली आणली जाते आणि त्यातून सुप्त ऊर्जा विकसित केली जाते, त्याला संस्कृती म्हणतात. यासाठी, क्रिस्टी हा जुना शब्द वापरला गेला आहे, जो संस्कृतीसाठी ध्वन्यात्मकदृष्ट्या बोलचाल करणारा शब्द. 'कृष्टी' या शब्दाचा अर्थ विविध प्रकारची शेती, बागकाम, रेशीम कीटकांचे संगोपन इत्यादी अर्थाने विकसित झालेला आहे. पदार्थांमध्ये बदल करून ते अधिक चांगले बनवण्यासाठी संस्कृती या शब्दातील या सर्व अर्थांच्या आधारे त्याचा उपयोग मानवाच्या सर्जनशील ऊर्जेच्या अर्थाने केला जातो. सामान्यतः संस्कृती म्हणजे शिकलेल्या आचरणाची संपूर्णता, परंतु संस्कृतीचा अर्थ ही संकल्पना इतकी विस्तृत आहे की तीची व्याख्या एका वाक्यात करणे शक्य नाही. वायू पुराणात धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष यांच्याशी संबंधित घटनांचा समावेश संस्कृती अंतर्गत केला आहे. यामध्ये मानवी वर्तनाला संस्कृती संबोधण्यात आले आहे.

राईट यांच्या मते, संस्कृती ही प्रतीकात्मक निरंतर संचयी आणि प्रगतीशील स्वरूपाची प्रक्रिया आहे. टीएस एलियट यांच्या मते, शिष्टाचार, कला शिकण्याची अभिरुची असून याव्यतिरिक्त, ती एक जात अथवा सर्व राष्ट्रीयत्वाला वेगळेपण देणारा उपक्रम हा संस्कृतीचा भाग आहेत.

## कला

सुंदर, गोड, कोमल, कायमस्वरूपी प्रेरणादायी आनंद आणि कल्याणकारी रूप प्रकट करणे किंवा अनुभवणे ही एक कला आहे. कला हा शब्द ग्रीक शब्दा पासून आला आहे. पाश्चात्य साहित्य आणि सौंदर्यशास्त्रामध्ये कला हा शब्द कलेचा समानार्थी म्हणून मानला गेलेला आहे. हा लॅटिन भाषेशी संबंधित आहे. त्याचा अर्थ कुशल या विशेषणांशी संबंधित आहे. जर्मन भाषेत कला हा कुन्शुत या शब्दाचा समानार्थी शब्द मानला जातो. त्याचा अर्थ कामाच्या कार्यक्षमतेची भावना असा सुध्दा होतो. राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या मते, एका भावना दुसऱ्यापर्यंत पोचवणे ही एक कला आहे. राष्ट्रकवी मैथिलीशरण गुप्ता यांच्या शब्दात, कलेपेक्षा जीवन महत्त्वाचे आहे. जर कलेने जीवन योग्य मार्गावर आणले नाही, तर ती कला कोणती? कोचे यांच्या शब्दात, कला ही अंतर्ज्ञान आहे आणि तिची अभिव्यक्ती ही कला आहे. टॉल्स्टॉयच्या मते, कला एक माध्यम आहे ज्याद्वारे कलाकार त्याच्या भावनेने इतरांवर प्रभाव पाडतो.

## तणाव :

क्रेझ आणि क्रचफिल्ड यांनी त्यांच्या 'थिअरी अँड प्रॉब्लेम्स ऑफ सोशल सायकॉलॉजी' या पुस्तकात पुढीलप्रमाणे तणावाचे स्पष्टीकरण दिले आहे. यासंदर्भात मानसशास्त्रीय क्षेत्राचा नमुना निश्चित नसला तरी तो त्याच्या विविधतेच्या आधारावर बदलत असतो अवयवांच्या गतिमान परस्परसंवादाचा परिणाम म्हणून तणावामध्ये सतत बदल होत असतो. तो कोणत्याही क्षणी बदलता म्हणून तणाव हा अस्थिरता सूचित करतो अशा प्रकारे तणाव हा तात्पुरता आहे. ज्यामध्ये मानसशास्त्रीय क्षेत्राचे वेगवेगळे भाग कोणत्या ना कोणत्या विसंगतीत, अशांतता, असंतुलन किंवा इतर तत्सम अवस्थेत अडकलेले असतात. असामान्य स्वरूपाच्या या अस्थिरतेला मानसिक त्रास असे म्हणतात, शिवाय त्याला तणाव देखील म्हणतात, आणि हाच ताण-तणाव मानवी संताप, चिंता, इच्छा, मागण्या आणि गरजा यांच्या मागे उभा असतो, म्हणजेच आपण म्हणतो त्याप्रमाणे वागण्याच्या त्या पैलूच्या तो मागे उभा असतो. प्रेरणा ड्रेव्हरने यासंदर्भात स्पष्ट केले की, ताण-तणाव म्हणजे समतोल गमावल्याची सामान्य भावना असून परिस्थितीतील अत्यंत धोकादायक घटकाचा सामना करताना वर्तन बदलण्याची तयारी होय.

यूकेमधील फिट्झविलियम कॉलेजमधील संबंधित साहित्य संशोधनामध्ये 20,000 व्यक्तींवर संशोधन करण्यात आले त्यापैकी बहुतेकांचे वय हे 22 वर्षांपेक्षा जास्त होते. संशोधनाच्या दरम्यान वेगवेगळ्या श्रेणीतील संगीत सादर केल्यानंतर, असे दिसून आले की, उत्साही आणि

बोलके लोक हे गाण्यांशिवाय साधे आरामदायी संगीत ऐकण्यास प्राधान्य देतात. सायकोलॉजिकल सायन्स या जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या या संशोधनाचा निष्कर्ष असा आहे की, एखाद्या व्यक्तीची संगीताची निवड तुम्हाला त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाची कल्पना देऊ शकते.

टेलिसिंकी विद्यापीठाच्या संशोधनात असे दिसून आले आहे की स्ट्रोकच्या रुग्णांनी संगीत ऐकले त्यामुळे त्यांनी स्वतः साठी दिवसाचे 2 तास संगीत ऐकण्यासाठी काढले, ऑडिओ बुक ऐकणाऱ्या व्यक्तींच्या तुलनेत संज्ञानात्मक कार्य पुनर्प्राप्तीमध्ये लक्षणीय सुधारणा झाली. शिवाय त्यांना कोणत्याही प्रकारचे श्रवणविषयक साहित्य दिल्या गेलेले नाही. बहुतांश संगीतामध्ये गाण्याचे बोल समाविष्ट करण्यात आलेले होते यामाध्यमातून सूचित होते की, ते संगीत आणि आवाज यांचे संयोजन आहे. यामुळे रुग्णांची श्रवण आणि शाब्दिक स्मरणशक्ती वाढण्यास मदत होते.

मार्सेलो बिलियासी आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांना असे धावपटू सापडले ज्यांनी वेगवान किंवा मंद प्रेरणादायी संगीत ऐकले ते संगीताच्या शिवाय धावणाऱ्या धावपटूंपेक्षा पहिले 800 मीटर वेगाने धावले. संशोधकांना असेही आढळून आले की कोणत्याही शस्त्रक्रियेपूर्वी आरामदायी संगीत ऐकल्यामुळे मानसिक चिंता आणि ताण-तणाव कमी होतो. संगीत तुम्हाला चांगल्या प्रकारे लक्षात ठेवण्यास मदत करू शकते. या संशोधनात, निवड करण्यात आलेल्या व्यक्तींना जपानी पात्रे लक्षात ठेवण्यास सांगितले होते, ते संगीताच्या माध्यमातून त्यांनी लक्षात ठेवले.

क्लीनलँड क्लिनिक फाउंडेशन, ओहायो, यूएसए यांनी केलेल्या संशोधनातून ही बाब समोर आली आहे की, ज्या लोकांना ऑस्टिओ आर्थरायटिस किंवा संधिवाताचा त्रास आहे. अशा व्यक्तींना वेदना होत असताना त्यांनी संगीत ऐकल्यास त्यांना वेदना कमी जाणवतात. या संशोधनात सहभागी झालेल्या लोकांनी आठवडाभर दररोज 1 तास संगीत ऐकले, यामुळे त्यांच्या वेदनेच्या तक्रारींच्या सोबतच त्यांचा तणाव सुद्धा कमी झाल्याचे दिसून आले.

सरबजीत सिंग, थेरपी क्षेत्रातील संगीत, पंजाबी विद्यापीठ, पटियाला, कोमल, मतिमंद मुलांसाठी संगीत शिक्षणाचा अभ्यास, कुरुक्षेत्र विद्यापीठ, रेवती साकळकर, मनोवैज्ञानिक आजारांच्या उपचारात संगीताचे योगदान, बनारस हिंदू युनिव्हर्सिटी, डिफ. सायकोटिक मानसिक आजारात संगीत थेरपीची प्रभावशिलता कुरुक्षेत्र विद्यापीठ, शिखा थापा, मानसोपचारात हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीताची भूमिका: एक प्रायोगिक अभ्यास गुरू नानक विद्यापीठ, अमृतसर मधुरिमा चौधरी, मतिमंद रुग्णांवर संगीताचा प्रभाव एक सर्वेक्षण अभ्यास दयालबाग विद्यापीठ, कुमारी सोनिका पारीक, एड्स रोगाच्या उपचारात संगीत चिकित्सा बनस्थली विद्यापीठात हा अभ्यास करण्यात आला आहे,

## निष्कर्ष

रोग प्रतिबंधासाठी ध्वनी आणि संगीताचा वापर ही मालिका मानवी सभ्यतेबरोबर जवळजवळ एकाच वेळी विकसित झाली. मेंदू चांगल्या आवाजांना उच्च पातळीवर प्रतिसाद देतो हे तंत्रिकांवरील आवाजाच्या प्रभावावरून स्पष्ट होते. वेगवेगळ्या प्रकारच्या संगीताच्या प्रयोगांच्या आधारे, असे म्हणता येईल की ते आपल्या समस्या सोडवताना क्रियाकलाप देखील वाढवते. हा एक अतिशय सोपा आणि आनंददायी असा मार्ग आहे, ज्यामध्ये सर्जनशीलतेने अनुभव विकसित करतांना, त्यामध्ये दररोज काहीतरी नवीन जोडल्या जाते.

मानवी जीवनाच्या कालचक्रामध्ये संगीतासाठी विशिष्ट वेळ असला पाहिजे. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या आवडीनुसार वाद्य शिकण्यास प्रवृत्त करण्यात यावे. संगीत वाजत असले तरी मनाने कार्य करणे उपयुक्त ठरेल. संगीतामुळे विद्यार्थ्यांना आनंदी राहण्यास मदत होते. संगीत हे योगासन प्राणायामा यांच्या सारखे आहे, यामुळे शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन राखल्या जाते. संगीत हे मित्रासारखे आहे जे आपल्याला आनंद देते आणि मनाला आराम देते. त्याचा उपयोग जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात होऊ शकतो.

## संदर्भ ग्रंथ सूची :

- [1]. श्रीवास्तव करुणा, भारतातील लोक आणि संस्कृती, नवी दिल्ली : रोहित पब्लिकेशन
- [2]. श्रीवास्तव रघुवीर, भारतीय लोकसंस्कृती आणि साहित्य, नवी दिल्ली : रोहित प्रकाशन.

- [3]. लावनिया, एमएम, सामाजिक मानसशास्त्र, जयपूर : संशोधन प्रकाशन,  
[4]. मैनी, धरमपाल, साहित्य शिरोमणी, मानवी मौल्यवान शब्दसंग्रहाचा विश्वकोश, नवी दिल्ली : इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ कल्चर, स्वरूप अँड सन्स,  
[5]. ठकराल, रमेश, भारतीय कलेचे विविध रंग, नवी दिल्ली : रोहित प्रकाशन.  
[6]. भाटिया, अर्चना, भारताची राष्ट्रीय संस्कृती' रोहित  
[7]. जैन, शिखर चंद्र, (2018). परीक्षेसाठी सज्ज व्हा  
[8]. कुमार, पंकज, (2017). किशोरवयीन मुलांमध्ये परीक्षेचा ताण  
[9]. चतुर्वेदी, शैलेंद्र कुमार, (2015). परीक्षेची वेळ  
[10]. <https://www.apratimblog.com>>vidyarthi  
[11]. <https://www.livehindustan.com>  
[12]. <https://n.dailyhunt.in>  
[13]. <https://www.instantkhabar.com>