

Q/W रैशनल-इमोटिव चिकित्सा से अपना परिचय दें।  
Share your acquaintance with Rational-emotive therapy.

ANS: — रैशनल-इमोटिव चिकित्सा (Rational-emotive therapy) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा के प्रमुख प्रकारों में से एक है। संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा में रोगी के संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को ध्यान में रखकर चिकित्सा की जाती है। फलतः यह चिकित्सा प्रविधि अधिक लागू प्रद सिद्ध हुई है। यह प्रविधि अन्य व्यवहार प्रविधिओं की तुलना में अधिक लागूदायक सिद्ध हुआ है क्योंकि चिकित्सक रोगी के मन में से ऐसे विचारों को हटाकर उनमें नया विश्वास तथा संज्ञान विकसित करता है ताकि वह फिर से समाभोजित या अनुकूलित व्यवहार करने लगे।

रैशनल-इमोटिव चिकित्सा (Rational-emotive therapy) प्रविधि का प्रतिपादन सर्वप्रथम अल्बर्ट एलिस (Albert Ellis, 1928, 1923) द्वारा किया गया। यह रोगी के सांवेगिक विकृतियों एवं व्यवहार विकृतियों के लिए सभ्यता-समाधान पक्षों को चिकित्सा का केंद्र माना जाता है। इस प्रविधि का स्वरूप आत्मशात्मक चिकित्सा विधि के समान होता है। इसमें रोगी को आदेश दिया जाता है कि क्या करना चाहिए जिससे वह सुख पूर्वक रह सके। फलतः इस चिकित्सा विधि में एक और संज्ञानात्मक और दूसरी और भावात्मक पक्ष पर अधिक ध्यान दिया जाता है।

अल्बर्ट एलिस (Albert Ellis, 1928, 1923) ने इस चिकित्सा प्रविधि का प्रतिपादन इस धारणा के आधार पर किया कि रोगी का सांवेगिक एवं भावनात्मक-सांवेगिक संसृष्टि का कारण वास्तव में नहीं होता है बल्कि आंतरिक और अधःस्थित असंगत विचारों एवं विश्वासों से होता है, जो वास्तव में होता है तथा जो उन्हें यह सोचने के लिए बाध्य



करता है कि उनकी दृष्टिकोणों खुशी के लिए इच्छाओं को पूर्ण भावपूर्ण है। यह चिकित्सक, रोगी के ऐसे अतिविकसित व्यवहार तथा विश्वासों की स्थापना करना है जिसे वह वहाँ ही स्वीकार किए हुए होता है और जिसके परिणामस्वरूप उसका व्यवहार कुसमायोजित हो गया होता है। चिकित्सक रोगी के मन में ऐसे विश्वासों को स्थापित करने तथा विश्वास तथा सहजान विकसित करता है ताकि वह फिर से समायोजित या अनुकूलित व्यवहार करने लगे। इस प्रकार से ईशान-इमेरिज सिस्टिम (RET) में चिकित्सक गंभीर मानकर चाहते हैं कि रोगी के विश्वास तंत्रों तथा आत्म-कर्मों को सुव्यवस्थित करने की भरपूर कोशिश करता है। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, चिकित्सक गंभीर मानकर चाहते हैं कि रोगी के अंतर्गत विश्वास-तंत्र एवं आध्यात्मिक आत्म-कर्मों (शशा- में प्रत्येक कार्य शशा पर दृष्टि करता है, मैं कभी गूढ़ नहीं जानता, मैं कभी अनर्थिक कार्य नहीं करता हूँ आदि-आदि।) ही उसके सनातन, आत्मसुख (Self-Wellness) तथा संतोषजनक सांत्वनिक संकष्ट कागम करने में सहायक सिद्ध होते हैं। अतः चिकित्सक का भरपूर प्रयास होता है कि, ऐसे आत्मकर्मों (Self-Development) और इष्ट संकलित विश्वास-तंत्र (Belief System) को पूरी तरह से जड़ल देगा जाय। ऐसा करने के लिए इस विधि में चिकित्सा करनेवाले चिकित्सकों द्वारा कई विधियों का उपयोग किया जाता है जिनमें प्रचलित दो प्रमुख विधियाँ निम्नांकित हैं - पहली विधि जो वह है जिसमें रोगी के अंतर्गत विश्वासों का विवेकपूर्ण तंत्रों से साधना कराया जाता है ताकि रोगी अपने आप ही सनातनक संतोषजनक परिणामों से हार्दिक और उसकी निर्धकता या धार्मिकता को समझकर का उसे अपने मन-गर्हितक

(1)