

से निकाल बाहर कर सके।

- (ii) दूसरी प्रविधि के माध्यम से चिकित्सक रोगी पर व्यावहारिक-मूलक इस विधि को अपना-कर रोगी के व्यवहार में परिवर्तन एवं परिणतन लाते हैं। यथा- चिकित्सक रोगी को गृह-कार्य के रूप में कुछ आत्म-पुनर्बलन व्यवहार अभ्यास करने को दे देते हैं। अपने गहन विश्वास के विरुद्ध कार्य करती समय रोगी को मन-ही-मन गृह-सौचने के लिए कहा जाता है कि "मैं ही सचमुच एक अच्छा कार्य कर रहा हूँ।"

लाभ (Advantages):-

रैशनल-इमोटिव विधि

के कई लाभ <sup>जिनमें</sup> <sup>आधुनिक</sup> मनो रोग विद्वानों द्वारा गिनाए गए हैं जिनमें निम्नलिखित प्रमुख हैं -

- (i) रैशनल-इमोटिव चिकित्सा (RET) द्वारा आसानी से सामान्य चिन्ता, लालची कारिन्दा और परीक्षा चिन्ता के कारण रोगी के मन में उत्पन्न होने वाले आत्मकमनी को आसानी से दूर किया जाता है।
- (ii) कुछ ऐसे प्रमाण प्राप्त हुए हैं जिनमें गृह-पत्र चालता है कि रैशनल-इमोटिव चिकित्सा प्रविधि (RET) अत्यधिक क्रोध, विषाद और समाज विरोधी व्यवहार को दूर करने में काफी हद तक प्रभावी पाया गया है।
- (iii) रैशनल-इमोटिव चिकित्सा (RET) एक प्रविधि द्वारा टाइप 2 व्यवहार को भी सफलता से उपचार किया जा सकता है।
- (iv) कैनागेवो की और उनके सहयोगियों (Canagova et al, 1980) ने अपने अध्ययनों में पाया कि रैशनल-इमोटिव चिकित्सा द्वारा रोगी में उचित आत्म-संप्रयोग (Self-acceptance) विकसित करने में काफी हद तक मदद मिलती है।

(v) रेशनल-इमोटिव चिकित्सा (RET) द्वारा उन लोगों की भी मदद की जाती है जो सांकेतिक रूप से निर्धारण लेकर स्वस्थ हैं परंतु दिन-प्रति-दिन की सामाजिक में कुछ सामान्य कठिनाई होती है।

अभाव (Deficiency) :-

आरोक्त वर्णित लोगों के वास्तव में यह प्रविधि अलग मनोचिकित्सा प्रविधियों की भाँति सुवर्ण दोषग्रह नहीं है। मनोशैक्षणिक विज्ञानों द्वारा निर्दिष्ट अभावों या परिस्थितियों को और इंगित किया गया है —

(i) रेशनल-इमोटिव चिकित्सा (RET) प्रविधि कुछ खास लोगों जैसे - एंगोरा फोबिया (Migraine - phobia) की चिकित्सा में कुछ खास प्रभावकारी नहीं है।

(ii) सामाजिक चिन्ता को कम करने में रेशनल-इमोटिव चिकित्सा अलग दूसरी विधि भन्ना-कम बह अखंडीकरण को तुलना में कुछ कम प्रभावकारी है।

(iii) स्मीथ (Smith, 1983) ने अपने शोधों के आधार पर यह जतनाया है कि इस बात का बहुत ही हल्का सन्देह है कि यह विधि लोगों के चिन्ता को असंगतता कम करके अपना प्रभाव डालता है।

इन वर्णित अभावों या परिस्थितियों के वास्तव में रेशनल-इमोटिव चिकित्सा (RET) प्रविधि की लोकप्रियता नैदानिक मनोचिकित्साओं की वीर्य अधिक है क्योंकि इस प्रविधि के द्वारा चिकित्सोपरोक्त रोगी अपने आस-पड़ोश को अधिक तर्क संगत ढंग से समझने लगता है। फलतः वास्तव में बुझाने के साथ समाज में सशक्त भी बनता है।

The End