



ORIGINAL ARTICLE

दर्पण चिकित्सा का किशोर अवस्था की छात्राओं के ग्लानि स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

राम कुमार गुप्ता

शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

ram.pyp@gmail.com

कंचन गौतम

मनोचिकित्सक, सम्पूर्ण नगर, उत्तर प्रदेश

शोध सार

मानव जीवन का उद्देश्य स्वयं को जानना है। ग्लानि व्यक्ति का संज्ञानात्मक अथवा भावनात्मक अनुभव है जिसमें व्यक्ति अनुभव करता है कि उसने नैतिक मूल्यों को तोड़ा है और उसकी जिम्मेदारी उसके ऊपर है। ग्लानि के कारण तनाव, विकृत रिश्ते, मनोविकृति, चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक व्यक्तित्व पैदा होती है। ग्लानि की इस भावना को दूर करने के लिए मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का प्रयोग करते हैं। प. श्री राम शर्मा आचार्य जी द्वारा सन् 1979 में दर्पण साधना का सम्प्रत्यय दिया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य यही है कि प्रयोज्यों को उनके ग्लानि व्यवहार, भावनाओं के प्रति जागरूक बनाया जाए। इस शोध कार्य में 10 स्वस्थ महिला छात्राओं का चयन किया गया। जिनकी उम्र 21 से 24 वर्ष के मध्य थी। छात्रावास के सूचनापट्ट पर सूचना देकर प्रतिदर्श का चयन किया गया। प्रस्तुत शोध कार्य हेतु ग्लानि को मापने हेतु ब्रह्मवर्चस ग्लानि भावना परीक्षण का प्रयोग किया गया है। अंतःक्षेप प्रतिदिन 20 मिनट के लिए 15 दिनों तक एक समान समय पर दिया गया। अंतःक्षेप के दौरान प्रतिभागी को दर्पण के सामने उसकी आराम देह अवस्था में बैठाया जाता था। प्रस्तुत अध्ययन में दिशात्मक परिकल्पना की जांच के लिए चिकित्सा की पूर्व-पश्चात अवस्था के आँकड़ों का तुलनात्मक अध्ययन paired t-test द्वारा किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि दर्पण चिकित्सा के द्वारा व्यक्ति का ग्लानि स्तर सार्थक रूप से कम होता है।

कूट शब्द: ग्लानि स्तर, दर्पण चिकित्सा, किशोर अवस्था

Please cite this Article as : राम कुमार गुप्ता, कंचन गौतम, दर्पण चिकित्सा का किशोर अवस्था की छात्राओं के ग्लानि स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन: International Journal Of Creative Research Thoughts, Volume 2, Issue.8, August 2014

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

परिचय

मानव जीवन का उद्देश्य स्वयं को जानना है, क्योंकि प्रत्येक मानव स्वयं ज्ञान का भण्डार है। अगर उसने स्वयं को जान लिया तो अन्य सफलताएँ तथा उपलब्धियाँ वह अपने आप प्राप्त कर लेगा। मानव आज यह नहीं जानता कि उसके जीवन का लक्ष्य क्या है? उसकी योग्यताएँ क्या हैं? क्या करना चाहता है? वह स्वयं द्वारा निर्देशित न होकर, दूसरों द्वारा, समाज द्वारा, आडम्बरों द्वारा अधिक निर्देशित होता है। वह चाहता है एक सामाजिक स्तर, समाज में स्वीकार्यता।

ग्लानि व्यक्ति का संज्ञानात्मक अथवा भावनात्मक अनुभव है (Tangney, 2011), जिसमें व्यक्ति अनुभव करता है कि उसने नैतिक मूल्यों को तोड़ा है और उसकी जिम्मेदारी उसके ऊपर है। कई बार व्यक्ति कोई गलत कार्य नहीं करता है, लेकिन परिवार द्वारा, मित्रों द्वारा उसे गलत समझ लिया जाता है। यह घटना उसके जीवन में ग्लानि की भावना को बढ़ाती है। हमारे जीवन में छोटी-छोटी घटनाएँ भी हमारे अन्दर ग्लानि की भावना पैदा करने में सक्षम हो जाती हैं, जैसे किसी कार्य को अधूरा छोड़ देना, दोस्तों से सफलता में पीछे छूट जाना, खुद की या परिवार वालों की अपेक्षाओं पर खराब न उतरना, किसी को अपशब्द बोलने पर लड़ाई-झगड़ा होना आदि।

ग्लानि की भावना के पश्चात् व्यक्ति में पश्चाताप की भावना उठती है। यदि वह उन कार्यों के लिए पश्चाताप कर लेता है तो वह ग्लानि से मुक्ति पा लेता है। अन्यथा वह ग्लानि के साथ-साथ दुःख, अवसाद और चिन्ता का भी रोगी बन जाता है। जिस व्यक्ति में ग्लानि की भावना प्रबल होती है वह व्यक्ति दूसरों के साथ अन्य सामान्य व्यवहार भी ठीक से नहीं कर पाता। वह दूसरों से आँखें नहीं मिला पाता, उसके द्वारा बनाये गए रिश्तों में स्थिरता नहीं होती, तथा वह कम बोलता है।

Mental Illness Fellowship of Australia की रिपोर्ट के अनुसार नकारात्मक परिस्थितियों के लिये स्वयं को जिम्मेदार मानना, अपने चिन्तन भाव एवं प्रवृत्ति के लिये पश्चाताप,

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

घबराहट, एवं दुर्भाग्य की जिम्मेदारी लेने को ग्लानि कहा जाता है । ऐसी अवधारणा है कि जब वर्तमान अवस्था एवं वांछित अवस्था के मध्य बेमेल होता है तो नकारात्मक संवेग उत्पन्न होगा, जितना ज्यादा बेमेल होगा उतना ही नकारात्मक संवेग होगा (Sonnemans & Frijda, 1995)।

Helen Block Lewis 1971, के अनुसार ग्लानि स्वयं के भीतर से पैदा होता है । ग्लानि परोपकारिता से सम्बन्धित एवं अन्य व्यक्ति की पीड़ा के प्रति सहानुभूति महसूस करने की प्रवृत्ति से सम्बन्धित है (Hoffman 1981)।

फ्रायड ने ग्लानि को 'अहम' तथा 'परम अहम' के मध्य संघर्ष का परिणाम बताया है। जब व्यक्ति द्वारा नैतिक मूल्यों को तोड़ा या उनके विपरीत कार्य या व्यवहार किया जाता है तो अहम उसे रक्षात्मक युक्तियों द्वारा वास्तविकता को मोड़कर उसे सही साबित करने की काशिश करता है। यदि इस संघर्ष में व्यक्ति का अहम मजबूत हुआ और उसने सफलता प्राप्त कर ली तो व्यक्ति में ग्लानि की भावना नहीं होगी, परन्तु यदि परम अहम, अहम पर हावी हो गया तो व्यक्ति में ग्लानि की भावना उत्पन्न होगी। मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त के अनुसार ग्लानि अचेतन में किसी को पीड़ा पहुँचाने बदले की भावना, शंका एवं ईर्ष्या की भावना के कारण पैदा होती है । अत्यधिक एवं तर्कहीन ग्लानि के कारण तनाव, विकृत रिश्ते, मनोविकृति, चिंता तथा अवसाद पैदा होती है (O'Connor et al., 1997)।

ग्लानि की इस भावना को दूर करने के लिए मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का प्रयोग करते हैं। इसके अतिरिक्त ग्लानि भावना को अध्यात्म में हीलिंग या रेकी के माध्यम से भी दूर किया जाता है। प. श्री राम शर्मा आचार्य जी द्वारा सन् 1979 में दर्पण साधना का सम्प्रत्यय दिया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य स्वयं को जानना था। दर्पण साधना के द्वारा व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन करने तथा अपनी गलतियों, बुराईयों को दूर करने का प्रयास करता है।

दर्पण चिकित्सा का उद्देश्य यही है कि प्रयोज्यों को उनके ग्लानि व्यवहार, भावनाओं के प्रति जागरूक बनाया जाए। उन्हें गलतियों, गलत व्यवहारों को ठीक से

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

समझने के लिए उत्साहित करना है, जिनके कारण उनके व्यक्तित्व में अवरोध उत्पन्न हो रहा है। व्यक्ति जब स्वयं से परिचित हो जाएगा, स्वयं के कार्यों के प्रति, व्यवहार के प्रति जागरूक हो जाएगा, तो वह उन गलत व्यवहारों से, कार्यों से बचने की कोशिश करेगा। जिनसे दूसरो को कोई परेशानी न हो। अगर ऐसा व्यवहार हो भी जाता है तो भी उनके रिश्ते में कोई दरार न आए और वे परस्पर प्रेम और सहयोग के साथ मिलजुल कर रहें।

दर्पण चिकित्सा

दर्पण चिकित्सा द्वारा हम अपने अन्दर की छिपी भावनाओं, ग्लानि, क्रोध, अवसाद आदि को निकाल सकते हैं। क्या इसके माध्यम से हम स्वयं को पहले से बेहतर जान पाते हैं। इन प्रश्नों के उत्तर में वैज्ञानिकों द्वारा कई शोध कार्य किए गए हैं, और हमारे समक्ष सकारात्मक उत्तर दिए गए हैं। सामान्यतः देखा जाए तो दर्पण के सामने जब हम होते हैं, तो हम उसमें अपना छाया चित्र देखते हैं और अपने चेहरे या बालों या कपड़ों में आयी गड़बड़ी को ठीक करते हैं। उसी प्रकार चिकित्सा में दर्पण का प्रयोग व्यक्ति के अचेतन की सामग्री को बाहर निकालने, मस्तिष्क को निर्देशित करने, दर्द को दूर करने में करते हैं। दर्पण चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति स्वयं का सामना करता है। अपनी अपूर्ण अनचाही इच्छाओं, प्रत्याशाओं, लालच एवं नकारात्मक भावों का विश्लेषण करता है, और उन्हें सकारात्मक भावनाओं के वातावरण की ओर मोड़ने का प्रयास करता है तथा सकारात्मक भाव पुनः स्थापित करने के लिए प्रेरित करता है।

दर्पण चिकित्सा में संवेदनाएं तथा तन्त्रिका आवेग प्रमुख भूमिका निभाते हैं, जिनके माध्यम से व्यक्ति के मस्तिष्क को निर्देशित करके, उसके विकृत अंग को पुनः सही करने का प्रयास किया जाता है। दर्पण चिकित्सा का प्रयोग hemiparises, learned disuse में सफलतापूर्वक किया गया है (Altschuler et al., 1999)। दर्पण चिकित्सा का प्रयोग नैतिक रूप से गलत किशोरों (Dienere & Wallbomn, 1976) तथा परिवार पर भी किया गया (Persaud, 1987)।

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

दर्पण चिकित्सा में सांकेतिक रूप से व्यक्ति की सामर्थ्य को बढ़ाया जाता है। वैज्ञानिकों ने इसे शारीरिक जटिलता को दूर करने का साधन बताया है। Dr. Bertamini, 2003 ने कहा है कि “दर्पण में हमें आभासी छाया दिखाती है, जो हमारी वास्तविकता ही है। उनके अनुसार व्यक्ति भी प्रकृति और उनमें देखने पर दिए गए निर्देशों का पालन करते हैं, उसमें विश्वास करते हैं जो उनके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। इससे व्यक्तियों में स्वयं के प्रति जागरूकता बढ़ती है। और वह अपने कार्यों, आदतों तथा विचारों को सकारात्मकता की ओर मोड़ने लगते हैं (Bertamini, Latta, & Spooner, 2003)।

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार, “मानव स्वयं एक बहुत अच्छा दर्पण है। जो मनुष्य जितना अधिक पवित्र होगा, उसमें ईश्वर की कृति उतनी ही अधिक स्पष्ट प्रदर्शित होगी।”

प. श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने भी ‘दर्पण साधना’ के माध्यम से व्यक्ति के मन की गांठें खोलने की विधि बताई थी, और इसका प्रयोग साधक को साधना मार्ग में आगे बढ़ाने के लिए किया। उनके अनुसार, “एक कपड़ा जो बहुत गन्दा है, और उसमें बहुत-सी गांठें भी हैं। तो हम उसे कैसे रंगेंगे। ठीक इसी प्रकार जब व्यक्ति के अचेतन में बहुत-सी गांठें होती हैं, तब वह कैसे स्वयं के बारे में जान सकता है। इसलिए उसके मस्तिष्क की गांठों को निकालना होगा जिसका एक तरीका दर्पण साधना है। उनके अनुसार, यदि व्यक्ति की सभी गांठों को हटाया नहीं गया तो वह उसके कार्यों को गलत मोड़ देगी और वह कभी आगे नहीं बढ़ पाएगा।”

जब व्यक्ति को दर्पण के सामने बैठाया जाता है और उसे स्वयं के साथ आँख मिलाने (दर्पण में देखकर) को कहा जाता है, तो प्रायः वह ऐसा करने में शर्म या झिझक का अनुभव करता है वह स्वयं ही स्वयं के बारे में सबसे बेहतर जानता है। वह जानता है कि वह कब, कैसे और कहाँ गलत है। वह खुद का सामना करने से डरता है। लेकिन जब वह धीरे-धीरे अपनी गलतियों को स्वीकार करके, उन्हें दूर करने का प्रयास करता है तो उसका बिखरा व्यक्तित्व फिर से संगठित होने लगता है।

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,

इस प्रकार इस विषय का चुनाव करने का उद्देश्य यही था, कि किस प्रकार 'दर्पण चिकित्सा' के द्वारा व्यक्ति की ग्लानि भावना को दूर किया जा सकता है ? किस प्रकार स्वयं का मूल्यांकन किया जा सकता है ? क्या अचेतन की सामग्री चेतन स्तर पर लाई जा सकती है ? यदि हाँ तो कैसे और उससे कैसे मुक्त हुआ जा सकता है। इस शोध कार्य द्वारा इन्हीं सब प्रश्नों का उत्तर जानने का प्रयास किया गया है।

अनुसंधान विधियाँ

प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन विधि

इस शोध कार्य में 10 स्वस्थ महिला छात्राओं का चयन किया गया। जिनकी उम्र 21 से 24 वर्ष के मध्य थी। ये सभी उत्तर भारत के एक शिक्षण संस्थान के हास्टल की रहने वाली छात्रा थी। छात्रावास के सूचनापट्ट पर सूचना देकर प्रतिदर्श का चयन किया गया। इन्हें शोध कार्य हेतु कोई अन्य प्रोत्साहन नहीं दिया गया था।

अध्ययन के उपकरण

ब्रह्मवर्चस ग्लानि भावना परीक्षण

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु ग्लानि को मापने में हेतु 'ब्रह्मवर्चस ग्लानि भावना परीक्षण' का प्रयोग किया गया है जिसका निर्माण प्रो. डॉ. ओ. पी. मिश्रा तथा डॉ. रीना सैनी द्वारा किया गया है। इस परीक्षण के 2 भाग हैं। पहले भाग में 34 एकांश हैं तथा दूसरे भाग में 83 एकांश हैं। प्रस्तुत शोध कार्य में पहले भाग का प्रयोग किया गया है जो व्यक्ति में ग्लानि के सामान्य भाव को प्रदर्शित करता है। परीक्षण में 34 एकांशों का उत्तर सदैव (), कभी-कभी (), बहुत कम (), कभी नहीं () के आधार पर निर्धारित किया गया है। इन सभी उत्तरों के अंक भी अलग-2 निर्धारित हैं। इस प्रश्नावली की विश्वसनीयता टेस्ट-रीटेस्ट विधि द्वारा 0.87 तथा परीक्षण की वैधता 0.64 ज्ञात की गई है।

अंतःक्षेप

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

शोध में दर्पण चिकित्सा का प्रयोग अंतःक्षेप के रूप में किया गया है। अंतःक्षेप प्रतिदिन 20 मिनट के लिए 15 दिनों तक एक समान समय पर दिया गया। अंतःक्षेप के दौरान प्रतिभागी को दर्पण के सामने उसकी आराम देह अवस्था में बैठाया जाता था। तत्पश्चात दिये गये निर्देशों का अनुसरण कराया जाता था।

आप दर्पण के सामने इस प्रकार बैठें, कि उसके सामने बैठने पर सिर से लेकर कमर तक का बिम्ब दिखाई दे। अपनी आँखें बंद कर तथा शांत होकर ध्यान करें कि आप दिव्य चेतना से घिरे हुए हैं। धीरे से आँखें खोलें। दर्पण में अपने बिम्ब को देखें। सिर से कमर तक के बिम्ब की सीमा के चारों ओर एक तेजोवलय, तेज का अनुभव करने का प्रयास करें। अब अपने अन्तःकरण की पर्त अपने प्राण शरीर, छाया पुरुष के सामने कमशः खोलें कि आज आपका स्वयं से सामना होने जा रहा है। आज आप स्वयं को जानने तथा पहचानने का प्रयास करेंगे कि आप कौन हैं? क्या हैं? कैसे हैं? अपने द्वारा किए गए कार्यों के क्षणों को याद कीजिए। वे कार्य जिन्हें आपने पूरे मनोयोग से नहीं किया। वे कार्य जिन्हें आप करना नहीं चाहते थे, लेकिन आपने किसी कारणवश किया। कुछ ऐसे कार्य, जिन्हें आपने-जाने अनजाने में किया और उनके परिणाम किसी के लिए दुःखद थे। वे कार्य, जिन्हें आपके द्वारा किए जाने पर किसी अन्य को परेशानी हुई, कोई मुसीबत में फंसा, कोई रोया या किसी ने आपको गलत समझा। उन सभी कार्यों को याद करने का प्रयास कीजिए, जिन्हें आप गलत समझते हैं। वे कार्य जिनके लिए आपके मन में आज भी ग्लानि, शर्म, दुःख के भाव उत्पन्न होते हैं। वे कार्य जिनकी वजह से आप खुद को लापरवाह समझते हैं। खुद के प्रति नकारात्मक विचार भाव रखते हैं। वे कार्य जो आपने ईर्ष्यावश, क्रोधवश किए और उनके लिए आप आज भी शर्मसार हैं। उन कार्यों को सावधानीपूर्वक याद कीजिए.....

अब धीरे से आँखें बन्द कीजिए। अपनी स्थूल काया के साथ जुड़ी हुई उस चेतना का ध्यान कीजिए। उसे महसूस कीजिए। वह चेतना समर्थ ज्ञानी-विज्ञानी है। वह प्रकाशवान है। वह प्रकाशवान, ज्ञानवान, चेतना आपके अन्दर की सारी कमियों, दोषों, दोषों को दूर कर, सुप्त क्षमताओं को जगाने में समर्थ है। अब आप भाव करें कि उस

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

समर्थ चेतना की शक्ति के सहयोग से, “अब मैं अपनी गलतियों को, दोषों को दूर करने का प्रयास करूँगी। मैं अपने अन्दर सद्‌ईच्छा, सद्‌व्यवहार की शक्ति को धारण करने की प्रार्थना करती हूँ।”

3 बार ऊँ का उच्चारण

शान्ति.....शान्ति.....शान्ति..... ।

परिकल्पना

प्रस्तुत शोध कार्य में दिशात्मक परिकल्पना का प्रयोग किया गया है, जो निम्न हैं

-

“दर्पण चिकित्सा द्वारा व्यक्ति का ग्लानि स्तर सार्थक रूप से कम होता है।”

परिणाम तथा सांख्यिकीय विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में दिशात्मक परिकल्पना की जांच के लिए चिकित्सा की पूर्व-पश्चात अवस्था के आँकड़ों का तुलनात्मक अध्ययन paired t-test द्वारा किया गया।

सारणी क्रमांक 01

स्मूह	मध्यमान	मानक विचलन	सहसम्बन्ध	मानक विचलन में त्रुटि	t मान
पूर्व अवस्था	39.1	13.5	0.7	3.1	4.2
पश्चात अवस्था	26	13.8			

प्रस्तुत सारणी से स्पष्ट होता है कि t का मान 4.2 प्राप्त हुआ। जो सारणी के p मान .01 (.01 = 3.25) स्तर से अधिक है। जिससे स्पष्ट होता है कि प्रस्तुत अध्ययन की दिशात्मक परिकल्पना .01 स्तर पर स्वीकृत हो गई। अर्थात् दर्पण चिकित्सा के द्वारा व्यक्ति की ग्लानि स्तर में सार्थक रूप से कम होता है।

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

परिणामों की विवेचना

प्रस्तुत अध्ययन में कहा जा सकता है, कि दर्पण चिकित्सा के माध्यम से तथा प्रभावी निर्देशों का प्रयोग करके व्यक्ति का ग्लानि स्तर सार्थक रूप से कम होता है। व्यक्ति के अन्तःकरण या अचेतन में दबी ग्लानि भावनाओं को सतह पर लाया जा सकता है। दर्पण चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति में स्वयं के प्रति जागरूकता उत्पन्न की जा सकती है। जिससे वह अपने कार्यों, विचारों, व्यवहारों के प्रति सचेत होकर कार्यों को करेगा जिससे उसे बार- बार ग्लानि का अनुभव नहीं करना पड़ेगा।

दर्पण चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति के बिखरते व्यक्तित्व को दोबारा समेटकर उसके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। उसके आत्मविश्वास, जागरूकता, दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन लाकर उसे ग्लानि मुक्त किया जा सकता है।

प्रस्तुत अध्ययन में पाया गया कि शाब्दिक निर्देशों का प्रयोग करते समय प्रयोज्यों के चेहरे पर कभी क्रोध के, कभी चिन्ता के, दुःख-उदासी के भाव आते रहते थे। कई प्रयोज्य सत्र के दौरान रोये भी। प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोज्यों को नियन्त्रण कक्ष में दर्पण के सामने बैठा दिया जाता था तथा उन्हें दर्पण में अपनी आँखों में देखकर निर्देशों का पालन करना होता था। जिसमें कई प्रयोज्य प्रारम्भ में ऐसा करने में समर्थ नहीं हो पाए, उन्हें अपनी आँखों में देखना सहज नहीं लगता था उन्हें घबराहट होती थी। परन्तु धीरे-धीरे प्रयास द्वारा वे सहज होने लगे और दर्पण चिकित्सा में पूर्णतः सहयोग देने लगे।

ग्लानि का उपयोग एक प्रभावकारी साधन के रूप में, हमारे लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है परन्तु जब हम इसका उपयोग बहुत ही सावधानीपूर्वक करें। इसका उपयोग किसी भी साधन के रूप में सकारात्मक या नकारात्मक, अच्छे या बुरे, दोनों तरह के व्यक्तियों के व्यवहारों को प्रभावित करने के लिए कर सकते हैं। परन्तु इसके लिए यह आवश्यक है, कि इसका प्रयोग समुचित रूप से तथा जिम्मेदारीपूर्वक किया जाए। ग्लानि न्यायपूर्ण और नीति सम्बन्धी एक ऐसी अवस्था है, जिससे व्यक्ति यह महसूस करता है

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

कि उसने कुछ गलत किया है और उस अपराध की जिम्मेदारी के लिए व्यक्ति की वचनबद्धता होती है (Baumeister, Stillwell, & Heatherton 1994)।

इस प्रकार दर्पण चिकित्सा व्यक्ति को अपनी गलतियां स्वीकार करने में मदद करती हैं। आज की व्यस्तता भरी जिन्दगी में जब वह बहुत व्यस्त है और उसके पास इतना भी समय नहीं कि वह दूसरों से सहानुभूति सहयोग का आदान-प्रदान कर सके। इस स्थिति में भी दर्पण चिकित्सा उसको सहायता प्रदान करती है। वह उसके अन्दर आत्म जागरूकता बढ़ा कर जिम्मेदारियों से अवगत कराती है। दर्पण चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति अपने प्राण शरीर को दर्पण के माध्यम से देखता है और उसके सामने भावनात्मक केथारसिस करता है। जिससे उसके अचेतन की विषय वस्तु बाहर आ जाती है। उसमें स्वनिर्माण पुनः होता है। उसमें व्यक्तित्व का विकास होता है। वह स्वयं को शान्त तथा तनावमुक्त, हल्का महसूस करता है। इस प्रकार शरीर का बुद्धि के साथ- साथ मन और आत्मा के साथ भी एक आदर्श सम्पूर्ण सन्तुलन बनता है।

संदर्भ ग्रन्थ

Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243-267.

Bertamini, M., Latto, R., & Spooner, A. (2003). The Venus effect: people's understanding of mirror reflections in paintings. *Perception*, 32, 593-599.

Brahmavarchas (n.d.). *Antah Urja Jagran Satra: Sadhna Nirdesika*. Mathura, India: Yug Nirman Yogna Press.

Brahmavarchas (n.d.). *Antarman ki Dhyan Sadhna*. Mathura, India: Yug Nirman Yogna Press.

Dienere, & Wallbomm,. (1976). Effects of self awareness on anti-normative behaviour. *Journal of Research in Personality*, 10, 107-111.

दर्पण चिकित्सा का किशोर,,,,,,,,,,,,,

Hoffman, M. (1981). Is altruism a part of human nature? *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 121–137.

Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.

O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., & Sampson, H. (1997). Interpersonal Guilt: The Development of a New Measure. *Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 73–89.

Persaud, R. D. (1987). Effects of the one-way mirror on family therapy. *Journal of Family Therapy, 9*, 75-79.

Sonnemans, J., & Frijda, N (1995). The determinants of subjective emotional intensity. *Cognition and Emotion, 9*, 483–506.

Tangney, J. P., Stuewig, J., Mashek, D., & Hastings, M. (2011). Assessing Jail Inmates' Proneness to Shame and Guilt: Feeling Bad About the Behavior or the Self? *Criminal Justice and Behavior, 38*(7), 710–734.