

تیرری (Self Therapy) کا عمل

عملی جرس - شیکردن و یکی کی زانستی. . ابراہیم

مودم (نہ اہام لقی)

نہم تیرری کا عمل جرس یکی کے لئے گرنترین تیرری کان لہ بواری درووناسی کسایہ تیدا. نہم تیرری جخت لہ سہر چہ نیہ تی دروستوون و گہانی تہگہ یشتنی تاک لہ خہی (Self) دہکات. عملی جرس پہی وایہ کے (Self-خہ) لہ دوو ہہشی سہرری کی پہکدہت: خودہکی استہقینہ و خودہکی ئایدیہ.

نموونہ: نہہ اہام خوہندکارہکی زانکہ یہ. خودی استہقینہ ی نہہ و کسہک کے ہہندہک جار دواکہ وتنی ہہ یہ لہ پہشکہ شکردنی نہہ رکہکانی، ہہہام ہہوہدہرہ. خودی ئایدیہ ی نہہ و خوہندکارہکی نموونہ یہ کے ہہمیشہ نہہ رکہکانی لہ کاتہ خہیدا پہشکہش دہکات. کاتہک "خودی استہقینہ" و "خودی ئایدیہ" لہ یہکتر نزیک دہہندہو، تاک ہہست ہہ ئاسوودہی دہروونی زیاتر دہکات.

نموونہ: نہہ گہر نہہ اہام ہہوہ بدات و ہہرہ ہہرہ ہاشتر ہہت لہ ہہوہ بردنی کات و پہشکہ شکردنی نہہ رکہکانی، نہہ و "خودی استہقینہ" ی نزیک دہہندہو لہ "خودی ئایدیہ" ی، کے دہہندہ ہہی ہہستکردن ہہ زامہندی زیاتر.

لہہہمان کاتدا ناہت پرسہ نہہ زموونی "تاک" فہرامہش ہہہین چونکہ نہہ زموونہکانی ژیان ہہہہکی گرنگ دہگہن لہ شہوہدان ہہ تہگہ یشتنی تاک لہ خہی و لہہہمان کاتدا وہناکردنی ہہ دہوروبہر.

نموونہ: نہہ گہر مامہستاکانی نہہ اہام ہانی بدہن و پہشتگیری ہکن، نہہم دہہندہ ہہی نہہوہی کے وہندہی خہی لای خہی ہاشتر ہہت و متمانہی ہہ خہی زیاتر ہہت و بہہت سایکہ لہجستہکی ئاستہہرز و زیاتر لہوہنا ئایدیہ کی خہی نزیک ہہندہو (سہرنجہک نہہم پرسہ جیاواز لہ وہم). وہ عملی جرس پہی وایہ کے مرہف ہہردہوام لہ گہہان و گہشہکردنہای ہہرہ و "self-actualization" واتہ خہہدہہہنان ہہنموونہ نہہوہی نہہ اہام ماسلہ ہاسی دہکاتن لہکاتہ قہناغی قوچہک کہہ.

نمونہ: لگے تپے بوونی کات، ئے اہام فہری شہواری باشتی
خوہندن و بے بو بردنی کات دے ت. ئے مہش یارمے تی دات بے گے یشتن
بے تہنشیای تہوای خے وک خوہندکار. و لہہ مان کاتدا جے رس
پے وای کے ژینگے کی پستیوان و پے لے زگرتن یارمے تی تاک
دات بے گے کردنی تہندروست.

نمونہ: ئے گے ر خہزان و ہاوے کانی ئے اہام ہانی بدن و پستیگری
بکے، ئے مے دے تہہ ہے ئے وے کے ئے و ہست بے ئاسوودے یی زیاتر
بکات و باوے بے توانا کانی خے زیاتر ت.

لے کتایدا، تیہری Self Therapy ی جے رس گرنگی بے تہگے یشتنی
تاک لے خے دات و چہن ئے مے تہگے یشتنہ کاریگہری لے سہر لے فتار و
گے کردنی کسے ہے. ئے مے تیہرے بوو تہ بندے مای زہر لے ککے ینو و
شہواری چارے سہری دے روونی، بے تایبے تی لے ہواری اوہکاری دے روونی
و پے روہردے یی و تہندروستی دے روونی.

سہرچاوے بے کارہا تووے کان:

- 1

<https://study.com/learn/lesson/carl-rogers-theory-in-humanistic-psychology-carl-rogers-theory-of-personality-client-centered-therapy.html#:~:text=Only%2068K%20views-,What%20is%20Carl%20Rogers'%20Theory%3F,individual%20achieves%20their%20full%20potential>

<https://web.cortland.edu/andersmd/rogers/self.html>-2

<https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>-3

<https://www.structural-learning.com/post/carl-rogers-theory>-4

-5 ئے مے سہرچاوے بے بے PDF، بے ہیوای سوود.

https://ampgc.ac.in/Admin/upload/documents/econtent/Dr_Garima_Rogers%20theory_of_personality.pdf