

BULLETIN

APRIL-2026



مینجنگ ڈائریکٹر

ڈاکٹر سید عبدالرحمن

کراچی نفسیاتی ہسپتال

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

(MBBS, F.C.P.S - Psychiatry)

مدیر: سید خورشید جاوید

(M.A (Psychology), CASAC (USA)

نگراں: ڈاکٹر سید مبین اختر

MBBS, (Diplomate of the American Board of Psychiatry & Neurology)



UAN: 111-760-760



www.kph.org.pk



/kph.org.pk



/kph.org.pk



/c/karachipsychiatrichospital

کراچی منشیات ہسپتال



کراچی نفسیاتی ہسپتال

(زیگرانی)

منشیات سے نجات ممکن ہے
(خواتین کا علیحدہ انتظام ہے)

کراچی منشیات ہسپتال پاکستان کا واحد ادارہ ہے جہاں مریضوں پر تشدد یا زور و زبردستی نہیں کیا جاتا بلکہ جدید نفسیاتی مذہبی طریقوں سے انکی ذہن سازی کی جاتی ہے تاکہ وہ منشیات کی لعنت سے نکل سکیں اور معاشرے کا ایک کارگر فرد بن سکیں، علاج کا بنیادی مقصد مریض کے اندر مذہبی، نفسیاتی اور سماجی تبدیلیاں پیدا کرنی ہیں جس کے ذریعے وہ نا صرف نشہ کو چھوڑ سکے بلکہ اپنی بقایا زندگی نشہ سے پاک رہ کر گزار سکے۔

- ☆ صرف ان مریضوں کو داخل کیا جاتا ہے جو منشیات چھوڑنے کے لئے رضامند ہوں۔
- (جو رضامند نہ ہوں ان کو نفسیاتی شعبے میں داخل کیا جاتا ہے)
- ☆ مریضوں کا علاج مستند سائیکاٹرسٹ اور دوسرے ماہر معالجین کی نگرانی میں ہوتا ہے۔
- ☆ علاج کیلئے مستند ادویات کا استعمال ہے جس سے مریض کو نشہ چھوڑنے میں کوئی تکلیف نہیں اٹھانی پرتی ہے۔
- ☆ باقاعدہ طور پر دینی تعلیمات اور نماز کا اہتمام۔
- ☆ باقاعدہ مشاورت اور علاج بذریعہ گفتگو۔ (Psychotherapy)
- ☆ طلب کو قابو کرنے کے لیے ہپنوسس (Hypnosis) اور دوسرے علاج بعد ازریعہ گفتگو اور آزمودہ ادویات کا استعمال کروایا جاتا ہے۔
- ☆ مریض کی ذہنی و نفسیاتی تربیت جس کے ذریعے مریض کو آئندہ زندگی میں نشہ چھوڑے رکھنا ممکن ہو۔
- ☆ ہسپتال سے رخصت کے بعد بیرونی مریض کے طور پر ہفتہ وار مشاورت اور علاج بذریعہ گفتگو کا تسلسل۔
- ☆ ہسپتال سے رخصت کے بعد مریض کی دینی جماعت میں شمولیت، تاکہ ان لوگوں کی صحبت سے چھٹکارا مل سکے جو نشہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔
- ☆ باقاعدہ طور پر مریض کے گھروالوں سے تعلق برقرار رکھا جاتا ہے اور انکی بھی مشاورت کی جاتی ہے تاکہ انکی مدد سے فرد کے نشہ چھوڑنے میں آسانی ہو۔
- ☆ کھیل و تفریح کا بہتر انتظام تاکہ مریض یکسوئی کے ساتھ علاج پر توجہ دے سکے۔

﴿یہ وہ طریقہ کار ہے جو بین ہاؤس کو دوسرے سب منشیات کے اداروں سے مختلف بناتا ہے﴾



ڈاکٹر مبین اختر ہسپتال

ڈاکٹر سید مبین اختر ٹرسٹ

صحت بڑی نعمت ہے۔

نفسیاتی / ذہنی امراض کو گھر والوں اور معاشرے پر بوجھ سمجھا جاتا ہے۔

انہیں دوبارہ اپنی زندگی میں واپس لانا صدقہ جاریہ ہے۔

مریضوں کی ایک بڑی تعداد مناسب معاشی حالات نہ ہونے کی وجہ سے علاج نہیں کروا پاتے ہیں جس کی وجہ سے امراض بڑھتا چلا جاتا ہے

کراچی نفسیاتی ہسپتال ایسے مریضوں کی اپنی طرف سے علاج میں مدد کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

اس کار خیر میں ڈاکٹر مبین اختر ہسپتال کا ساتھ دیں۔

اور دل کھول کر اپنے صدقہ، خیرات اور زکوٰۃ

ڈاکٹر سید مبین اختر ٹرسٹ میں جمع کروائیں۔

DONATE



FOR DONATION

Title : SYED MUBIN AKHTAR / KAUSAR PARVEEN

Meezan Bank Ltd. Account # : 0131-0100002099

IBAN : PK95 MEZN 0001 3101 0000 2099



111-760-760



0344-2645552



kph.org.pk



www.kph.org.pk

فہرست مضامین

صفحات ماہانہ

صفحات سالانہ

:

1- میں ایک ماہر نفسیات ہوں جو خوشگوار ترین رشتوں میں جوڑے کے لوگوں کا مطالعہ کرتا ہوں 5 'طاقتور' عادات کو بھی کم نہیں 1013

I'm a psychologist who studies couples people in the happiest relationships
never underestimate 5 'powerful' habits

8 - پرسکون اعتماد کا فن: روزمرہ کی 8 عادتیں جو لوگوں کو آپ کا زیادہ احترام کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ 1020

The art of quiet confidence: 8 everyday habits that make people respect you
more

22- کیوں ہوشیار لوگ دولت مند ہونے کی جدوجہد کرتے ہیں (دولت کی نفسیات)۔ 1034

Why Smart People Struggle to Get Wealthy (The Psychology of Wealth)

-----☆☆☆☆☆-----

میں ایک ماہر نفسیات ہوں جو خوشگوار ترین رشتوں میں جوڑے کے لوگوں کا مطالعہ کرتا ہوں 5' طاقتور' عادات کو کبھی کم نہیں سمجھتا

عادات اس بات کی تشکیل کرتی ہیں کہ ہم کس طرح کام کرتے ہیں، ہم کس طرح تناؤ کا انتظام کرتے ہیں، اور ہم دوسروں سے کیسے تعلق رکھتے ہیں۔ وہ اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ آیا ہم اپنے اہداف کے قریب پہنچتے ہیں، یا وہی غلطیاں دہراتے ہیں۔

ہمارے رومانوی تعلقات میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ ہمارا اطمینان، استحکام اور تعلق کا احساس براہ راست ان طرز عمل سے متعلق ہے جو ہم ہر روز پہلے سے طے کرتے ہیں۔

ایک ماہر نفسیات کے طور پر جو جوڑوں کا مطالعہ کرتا ہے اور ایک شوہر کی حیثیت سے میں نے دیکھا ہے کہ کس طرح کچھ انتہائی طاقتور تعلقات کی رسومات بھی سب سے آسان ہوتی ہیں۔ یہاں پانچ عادات ہیں جو سب سے خوشگوار، انتہائی لچکدار تعلقات میں قابل اعتماد طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔

1۔ ایک دوسرے کی خوشخبری کو فعال طور پر منانا:

انسان حیاتیاتی طور پر منفی پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے جڑے ہوئے ہیں۔ اس تعصب نے ہمارے آباؤ اجداد کو خطرات کے لیے اسکیں کر کے زندہ رہنے میں مدد کی۔ لیکن جدید تعلقات میں، یہ اکثر مایوسی، تنقید یا دائمی عدم اطمینان کا باعث بنتا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ، شیشے کی آدھی خالی ذہنیت شراکت داروں کو قابل تعریف لمحات کی بجائے مسائل تلاش کرنے کی تربیت دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسے محققین "کپیٹلا نریشن" کہتے ہیں یا جب دوسرے اچھی خبریں شیئر کرتے ہیں تو شراکت دار کیسار عمل دیتے ہیں، یہ بہت اہم ہے۔

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ جب لوگ جوش و خروش کے ساتھ جواب دیتے ہیں (یعنی سوال پوچھنا، دلچسپی کا اظہار کرنا، جیت کا جشن منانا)، جوڑے اعلیٰ تعلقات کی اطمینان اور مضبوط جذباتی بندھن کی اطلاع دیتے ہیں۔

2۔ شراکت داری سے باہر تعلقات کو برقرار رکھنا:

یہ محسوس کرنا کہ آپ کا ساتھی "آپ کا فرد" ہے، لیکن کوئی بھی دوسرے شخص کی تمام جذباتی، سماجی اور نفسیاتی ضروریات کو حقیقتاً پورا نہیں کر سکتا۔

خوشگوار جوڑے دوستی، خاندانی تعلقات اور برادری کے روابط میں ایک ساتھ اور آزادانہ طور پر سرمایہ کاری کرتے ہیں۔ یہ تعلقات کو غیر حقیقی توقعات سے زیادہ بوجھ بننے سے روکتا ہے۔

جب شراکت دار تعلقات کے علاوہ سماجی طور پر حمایت محسوس کرتے ہیں، تو ان کے ناراضگی، پھنسے یا جذباتی طور پر کمزور ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ رشتہ انتخاب کی جگہ بن جاتا ہے، ذمہ داری نہیں۔

3۔ ایک ساتھ 'تیسری جگہیں' بنانا:

تنوع کو ایک وجہ سے زندگی کا مسالا کہا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جب نیا پن غائب ہو جاتا ہے تو مضبوط رشتے بھی باسی محسوس کرنے لگتے ہیں۔ یہ خاص طور پر ان جوڑوں کے لیے سچ ہے جو اکٹھے رہتے ہیں اور ملازمتوں کا مطالبہ کرتے ہیں۔ کام، گھر، نیند اور دہرانے کا چکر وقت کے ساتھ ساتھ نیرس ہو سکتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ خوشگوار جوڑے سرگرمی سے تلاش کرتے ہیں جسے محققین "تیسری جگہ" کہتے ہیں یا ایسے ماحول جو گھر سے باہر موجود ہوتے ہیں (پہلی جگہ) اور کام (دوسری جگہ)۔ یہ ایک پسندیدہ کیفی، ایک چڑھنے والا جم، واکنگ ٹریل، ایک ٹریویناٹ، یا وہ کلاس ہو سکتی ہے جسے وہ اکٹھے لیتے ہیں۔

تیسری جگہ کا بنیادی مقصد جان بوجھ کر تلاش کرنا ہے۔ جب آپ باقاعدگی سے اپنے معمولات میں نئی؟؟ تیسری جگہیں متعارف کراتے ہیں، تو آپ سفر کرنے یا زندگی میں کوئی بڑی تبدیلی لانے کی ضرورت کے بغیر نیا پن اور ایڈونچر کا احساس ڈالتے ہیں۔

4۔ بچہتی کے ساتھ ساتھ آزادی کی مشق کرنا:

مستقل مزاجی اور تعاون صحت مند تعلقات میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ، کچھ جوڑے جذباتی ضابطے، فیصلہ سازی یا روزمرہ کی رسد کے لیے ایک دوسرے پر زیادہ انحصار کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ آہستہ آہستہ انحصار کا باعث بن سکتا ہے۔

خوش جوڑے آزادی کی مشق کر کے اس کا مقابلہ کرتے ہیں۔ وہ تنہائی کے شوق کو برقرار رکھتے ہیں، تنہا وقت گزارتے ہیں، یا انفرادی طور پر کچھ ذمہ داریاں سنبھالتے ہیں۔

یہ آزادی خودی کے احساس کو برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ یہ اس قابل بناتا ہے کہ بہت سے جوڑے اس کی قدر کو کم سمجھتے ہیں: ایک دوسرے کو کھونے کا موقع۔

5۔ جذباتی طور پر تازہ ترین رہنا:

ہر روز ایک ہی شخص کے ساتھ جاگنا گہری واقفیت کا بھرم پیدا کر سکتا ہے۔ بہت سے جوڑے یہ سمجھتے ہیں کہ جسمانی قربت قدرتی طور پر جذباتی قربت پیدا کرتی ہے، لیکن ایسا نہیں ہے۔ لوگ چھوٹے طریقوں سے بڑھتے اور بدلتے ہیں جتنا ہم سمجھتے ہیں۔

خوشگوار جوڑے ہمیشہ متجسس رہتے ہیں۔ وہ خود کو یاد دلاتے ہیں کہ وہ دونوں مسلسل ترقی کر رہے ہیں۔ سوالات پوچھنے کے لیے وقت نکال کر، وہ اپنے ساتھی کے تمام نئے خوابوں، خواہشات اور ضروریات کو بھی محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ انہیں تعلقات کے سب سے عام نقصانات میں سے ایک سے بچاتا ہے: قربت کے باوجود فاصلہ۔

خوشگوار جوڑے ہمیشہ متجسس رہتے ہیں۔ وہ خود کو یاد دلاتے ہیں کہ وہ دونوں مسلسل ترقی کر رہے ہیں۔ سوالات پوچھنے کے لیے وقت نکال کر، وہ اپنے ساتھی کے تمام نئے خوابوں، خواہشات اور ضروریات کو بھی محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ انہیں تعلقات کے سب سے عام نقصانات میں سے ایک سے بچاتا ہے: قربت کے باوجود فاصلہ۔



I'm a psychologist who studies couples people in the happiest relationships never underestimate 5 'powerful' habits

Habits shape how we work, how we manage stress, and how we relate to others. They determine whether we move closer to our goals, or repeat the same mistakes.

The same is true in our romantic relationships. Our satisfaction, stability and sense of connection are directly related to the behaviors we default to every day.

As a psychologist who studies couples and as a husband I've seen how some of the most powerful relationship rituals also happen to be the simplest. Here are five habits that reliably show up in the happiest, most resilient relationships.

1. Actively celebrating each other's good news:

Humans are biologically wired to focus on the negative. This bias helped our ancestors survive by scanning for threats. But in modern relationships, it often leads to pessimism, criticism or chronic dissatisfaction.

Over time, a glass-half-empty mindset trains partners to look for problems rather than moments worth appreciating. That's why what researchers call "capitalization," or how partners respond when the other shares good news, is so important.

Studies show that when people respond with enthusiasm (i.e., asking questions, expressing interest, celebrating wins), couples report higher relationship satisfaction and stronger emotional bonds.

2. Maintaining relationships outside the partnership:

Feeling like your partner is "your person" matters a lot, but no one can realistically meet all of another person's emotional, social and psychological needs.

Happy couples invest in friendships, family relationships and community connections, both together and independently. It prevents the relationship from becoming overburdened by unrealistic expectations.

When partners feel socially supported beyond the relationship, they're less likely to feel resentful, trapped or emotionally depleted. The relationship becomes a place of choice, not obligation.

3. Creating 'third spaces' together:

Variety is called the spice of life for a reason. Even strong relationships can begin to feel stale when the novelty disappears. This is especially true for couples who live together and work demanding jobs; the cycle of work, home, sleep and repeat can become monotonous over time.

This is why happy couples actively seek out what researchers call “third spaces,” or environments that exist outside of home (the first place) and work (the second place). It could be a favorite café, a climbing gym, a walking trail, a trivia night, or a class they take together.

The primary purpose of the third space is intentional exploration. When you regularly introduce new third spaces into your routine, you inject a sense of novelty and adventure without needing to travel or make any major life changes.

4. Practicing independence alongside togetherness:

Consistency and support are foundational in healthy relationships. But over time, some couples begin to over-rely on one another for emotional regulation, decision-making or daily logistics. This can slowly lead to codependence.

Happy couples counteract this by practicing independence. They maintain solo hobbies, spend time alone, or handle some responsibilities individually.

This independence is vital for maintaining a sense of self. More importantly, it enables something many couples underestimate the value of: the chance to miss one another.

5. Staying emotionally up to date:

Waking up next to the same person every day can create the illusion of deep familiarity. Many couples assume that physical closeness naturally begets emotional closeness, but this is not the case. People grow and change in little ways more often than we realize.

Happy couples always remain curious. They remind themselves that they're both constantly evolving. By making time to ask questions, they also begin to notice all the new dreams, wants and needs in their partner. This protects them from one of the most common relationship pitfalls: distance despite proximity.



پرسکون اعتماد کافن: روزمرہ کی 8 عادتیں جو لوگوں کو آپ کا زیادہ احترام کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔

ہم اکثر اعتماد کو بلند آواز اور شوخ رویے سے تشبیہ دیتے ہیں۔ تاہم، حقیقی اعتماد کا چہرہ پرسکون ہوتا ہے۔

یہ چھوٹی، روزمرہ کی عادت ہیں جو اکثر سب سے زیادہ احترام کا حکم دیتی ہیں۔ خاموش یقین دہانی کے ساتھ انجام دی جانے والی یہ لطیف حرکتیں لاشعوری طور پر اس بات پر اثر انداز ہوتی ہیں کہ لوگ آپ کو کس طرح سمجھتے اور آپ کے ساتھ تعامل کرتے ہیں۔

1۔ فعال سننے کی مشق کریں:

زیادہ تر لوگ سننے کے فن کو کم اہمیت دیتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں، یہ اکثر احترام حاصل کرنے کی کلید ہے۔

فعال سننا گفتگو میں غیر فعال شریک ہونے کے بارے میں نہیں ہے۔ اس کے برعکس، اس میں دوسرے شخص کی باتوں میں پوری طرح مشغول رہنا، ہمدردی کا مظاہرہ کرنا اور اس کے مطابق جواب دینا شامل ہے۔

جو لوگ فعال سننے کی مشق کرتے ہیں وہ نہ صرف شائستہ اور مدبر سمجھے جاتے ہیں بلکہ انہیں علم اور قابل اعتماد بھی سمجھا جاتا ہے۔

عادت خاموش اعتماد کی جلدیں بولتی ہے۔ یہ دوسروں کے لیے گہرے احترام کا اظہار کرتا ہے، ان کی قدر کا احساس کرتا ہے، اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ آپ کو ان کے ان پٹ سے خطرہ نہیں ہے اور آپ نئے تناظر کو جذب کرنے کے لیے کافی پراعتماد ہیں۔

خاموشی سے پراعتماد لوگ سمجھتے ہیں کہ ہر گفتگو سیکھنے کا موقع ہے اور اس عادت کو پروان چڑھانے سے دوسروں کو آپ کا زیادہ احترام کرنے کا موقع ملے گا۔

یاد رکھیں، یہ کمرے میں سب سے بلند آواز ہونے کے بارے میں نہیں ہے۔ کبھی کبھی، یہ سب سے زیادہ سوچنے والا سامع ہونے کے بارے میں ہوتا ہے۔

(2)۔ عاجزی کا مظاہرہ کریں:

آئیے میں آپ کو اپنی زندگی کے ایک منظر پر واپس لے جاؤں گا۔ مجھے اپنی صنعت میں ابھرتے ہوئے رجحانات کے بارے میں پینل ڈسکشن میں بولنے کے لیے مدعو کیا گیا تھا۔ کہنے کی ضرورت نہیں، میں پر جوش تھا، لیکن میں یہ بھی جانتا تھا کہ میں ان لوگوں کے ساتھ اسٹیج شیئر کروں گا جن کے پاس فیلڈ میں زیادہ تجربہ اور حکمت ہے۔

جب میری بات کرنے کی باری آئی تو میں نے موقع کے لیے شکریہ ادا کیا اور دیگر پینلسٹس کا ان کی بصیرت کے لیے شکریہ ادا کیا۔ پھر میں نے تحقیق اور اپنے ذاتی تجربات پر مبنی اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

دوسروں کی اسناد کو تسلیم کرتے ہوئے اور ان کے علم کی تعریف کرتے ہوئے، میں عاجزی اور احترام کے ساتھ سامنے آنے کے قابل ہوا، جب کہ اب بھی بحث کو اہمیت دینے کی اپنی صلاحیت پر اعتماد ظاہر کرتا ہوں۔

یہ روزمرہ کی زندگی میں عاجزی کا مظاہرہ کرنے کی اہمیت کو واضح کرتا ہے۔ پرسکون اعتماد دوسروں کی قدر کرنے کے لیے اپنے آپ کی قدر کرنے کے بارے میں ہے، اور یہ وہ چیز ہے جس پر توجہ دی جاتی ہے اور اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ عاجزی ہمیں نئی؟؟ بصیرت اور نقطہ نظر کے لیے کھلے رہنے کی اجازت دیتی ہے، جو نہ صرف پرسکون اعتماد کی علامت ہے بلکہ فکری ترقی کی بھی علامت ہے۔

(3)۔ ماسٹر باڈی لینگویج:

جسمانی زبان الفاظ سے زیادہ بلند آواز میں بولتی ہے۔ ماہرین نفسیات کا اندازہ ہے کہ تمام مواصلات کا ایک حیرت انگیز 55% غیر زبانی ہے۔ یہ صرف ہمارے بارے میں لوگوں کے تاثرات کو تشکیل دینے میں جسمانی زبان کی ناقابل تردید طاقت کو ظاہر کرتا ہے۔

پر اعتماد افراد لمبے لمبے کھڑے رہتے ہیں اور آنکھوں سے رابطہ برقرار رکھتے ہیں۔ وہ ان افراد کے اعمال کا عکس بھی دکھاتے ہیں جن کے ساتھ وہ بات کرتے ہیں۔ ایک لاشعوری تکنیک جو دوسرے شخص کو سمجھنے اور قابل قدر محسوس کرتی ہے۔

مزید برآں، پر اعتماد افراد جگہ لینے سے نہیں ڈرتے۔ وہ ایسی جگہوں پر بیٹھتے اور کھڑے ہوتے ہیں جو کھلی اور وسیع ہوتی ہیں، جو خود اعتمادی کا

احساس پیدا کرتی ہے جو ظاہر اور متعددی دونوں ہے۔

ہم اکثر اس عادت کو نظر انداز کر دیتے ہیں، لیکن مسلسل مثبت باڈی لینگویج خود بخود لوگوں کے ہمارے بارے میں تاثر کو بہتر بنا سکتی ہے، اور انہیں متاثر کرتی ہے کہ وہ ہمارے ساتھ اعلیٰ درجے کا احترام کریں۔ ان غیر زبانی اشاروں کو باقاعدگی سے اپنانا ایک پرسکون اعتماد کو ظاہر کرتا ہے جو جلد بولتا ہے۔

(4)۔ مستقل مزاجی کو برقرار رکھیں:

مستقل مزاجی ایک ایسی خوبی ہے جو سطح پر نمایاں نہیں لگتی ہے، لیکن اس کے اثرات زبردست ہیں۔ چاہے وہ کام کی ٹھوس کارکردگی کو برقرار رکھے، وقت پر ظاہر ہو، یا ذاتی وابستگیوں کو برقرار رکھے۔ مستقل مزاجی سے بھروسے اور بھروسے کی سادگی بنانے میں مدد ملتی ہے۔

خاموشی سے پر اعتماد افراد قابل بھروسہ ہونے اور ایک مستحکم کورس کو برقرار رکھنے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ اعتماد راتوں رات نہیں بنتا بلکہ مسلسل اعمال کے ذریعے وقت کے ساتھ جمع ہوتا ہے۔

جب لوگ جانتے ہیں کہ وہ آپ پر انحصار کر سکتے ہیں، اس لیے نہیں کہ آپ نے ایک عظیم وعدہ کیا ہے، بلکہ اس لیے کہ آپ مسلسل ڈیلیور کرتے ہیں، وہ آپ کا زیادہ احترام کرتے ہیں۔ لہذا، اپنی زندگی کے ہر پہلو میں مستقل مزاجی پیدا کریں اور دیکھیں کہ آپ جس عزت کو بڑھا رہے ہیں۔

(5)۔ کمزوری کو گلے لگائیں:

ایسی دنیا میں جو اکثر کمزوری کو کمزوری کے ساتھ جوڑتی ہے، یہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ کمزوری کو قبول کرنے میں ہمت اور طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آپ کی کمزوریوں کے بارے میں کھلے رہنے کے بارے میں ہے، ہر ایک فرد کے ساتھ نہیں، بلکہ ان لوگوں کے ساتھ جنہوں نے آپ کا اعتماد جیت لیا ہے۔ یہ ضرورت پڑنے پر مدد لینے کے بارے میں ہے اور جب آپ غلط ہیں تو تسلیم کریں۔

خاموشی سے پر اعتماد افراد جانتے ہیں کہ ان کے کمزور پہلو کو ظاہر کرنا ان کی طاقتوں کو کم نہیں کرتا۔ اس کے برعکس، یہ ان کی صداقت اور

رسائی کو بڑھاتا ہے۔

کمزوری کو قبول کرنا ابتدا میں بے چینی محسوس کر سکتا ہے، لیکن یہ دوسروں کو بھی گہرے روابط اور باہمی احترام کو فروغ دینے کے بدلے میں حقیقی اور کھلے دل ہونے کی دعوت دیتا ہے۔

دن کے اختتام پر، ہم سب انسان ہیں۔ ہم سب ایک ہی کپڑے سے کاٹے گئے ہیں۔ یہ تفہیم ہمیں پرسکون اعتماد کے ساتھ کمزوری کا اظہار کرنے میں مدد دے سکتی ہے اور اس کے نتیجے میں ہمیں اپنے آس پاس کے لوگوں کا احترام حاصل کرنے دو۔

(6)۔ دوسروں میں وقت لگائیں:

میری زندگی میں ایک خاص موڑ تھا جب میرا شیڈول ناقابل یقین حد تک بھرا ہوا تھا۔ پروجیکٹس، میٹنگز اور ڈیڈ لائنز نے میرے کیلنڈر کو گھیر لیا۔ تاہم، ایک قریبی ساتھی ایک ذاتی بحران سے گزر رہا تھا، اس لیے میں نے ان کو باقاعدگی سے چیک کرنے کا مشورہ دیا۔

اس نے میرے دن میں گھنٹوں کا اضافہ نہیں کیا یا مجھے میرے فرائض سے فارغ نہیں کیا، لیکن اس نے میرے تعاملات میں انسانیت اور صداقت کا احساس پیدا کیا۔

دوسروں میں وقت لگانا ایک اہم عنصر ہے جو لوگوں کے آپ کے لیے احترام کو بڑھاتا ہے۔ کان لگا کر یاد دہانی والے ہاتھ پیش کرنے سے، آپ اس بات کا اشارہ دیتے ہیں کہ آپ ان کی بھلائی اور وجود کی قدر کرتے ہیں۔

خاموشی سے پر اعتماد افراد دوسروں کی بھلائی میں حصہ ڈالنے کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔ یہ باہمی رویہ نہ صرف احترام کو فروغ دیتا ہے بلکہ باہمی تعاون اور افہام و تفہیم پر مبنی دیرپا تعلقات بھی تشکیل دیتا ہے۔

(7)۔ خود کو بہتر بنانے کی کوشش کریں:

پرسکون اعتماد خود آگاہی کے مضبوط احساس سے پیدا ہوتا ہے۔ جو لوگ اس کے مالک ہیں وہ ہمیشہ رائے کے لیے کھلے رہتے ہیں اور خود کو

بہتر بنانے کے لیے مسلسل کوشش کرتے ہیں۔ وہ ہر غلطی یا ناکامی کو ترقی اور بہتری کی طرف ایک قدم کے طور پر دیکھتے ہیں۔

تبدیلی کے لیے مسلسل سیکھنے اور کھلے پن کے رویے کی پرورش ہمیں اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے، اپنے نقطہ نظر کو تیار کرنے، اور زندگی کے مختلف حالات کے لیے مؤثر طریقے سے اپنانے کی طاقت دیتی ہے۔

فعال طور پر ترقی کے مواقع تلاش کرنے کی خواہش ایک ایسی صفت ہے جو احترام کا حکم دیتی ہے۔ یہ ایک عاجزانہ اعتراف کا اشارہ کرتا ہے کہ ہمیشہ بہتری کی گنجائش ہوتی ہے، اپنی کمزوریوں کا مقابلہ کرنے کی ہمت کے ساتھ۔

لہذا، خود کو بہتر بنانے کی عادت پیدا کریں۔ اس سے نہ صرف آپ کے پرسکون اعتماد کو تقویت ملے گی بلکہ یہ دوسروں کے آپ کے لیے احترام کی سطح کو بھی بلند کرے گا۔

(8)۔ ہمدردی کے ساتھ رہنمائی کریں:

تمام انسانی تعامل کے مرکز میں، کسی بھی دوسری خصلت سے زیادہ اہم، ہمدردی ہے۔ دوسروں کو صحیح معنوں میں سمجھنے کے لیے، خود کو ان کے جوتوں میں رکھنے اور دنیا کو ان کے نقطہ نظر سے دیکھنے کے لیے، ایک گہرے، پرسکون اعتماد کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہمدردی کے ساتھ رہنمائی ہمیں دوسروں کے ساتھ گہری سطح پر جڑنے کی اجازت دیتی ہے۔ یہ دوسروں کے جذبات کو پہچاننے اور ان کے تجربات کا احترام کرنے کی ہماری صلاحیت کو ظاہر کرتا ہے۔

خاموشی سے پر اعتماد افراد ہمدردی کو ایک بنیادی کردار کی خاصیت کے طور پر اہمیت دیتے ہیں۔ ہمدردی کے ساتھ، آپ نہ صرف زندگیوں کو چھوئیں گے بلکہ اپنے آس پاس کے لوگوں کا احترام بھی کمائیں گے۔ یہ انسانی کردار کا ایک انمول جز ہے، جو واقعی خاموشی سے پر اعتماد شخص کو ممتاز کرتا ہے۔

ہمدردی کا استعمال کریں۔ اسے آپ کے تعاملات اور فیصلوں کی رہنمائی کرنے دیں۔ اور ایسا کرتے ہوئے، دوسروں کی عزت اور تعریف حاصل کریں۔

اندر کی طاقت:

انسانی رویے کے تانے بانے کو کھولنا اکثر ہمیں خصلتوں اور خصوصیات کے وسیع میدان کی طرف لے جاتا ہے۔ ایک خاصیت جو لاتعداد مطالعات اور مشاہدات میں سامنے آتی رہتی ہے وہ ہے اعتماد۔ ہماری زندگیوں اور ہمارے تعاملات کی تشکیل میں اس کی سراسر طاقت۔

اور خاموش اعتماد کے بارے میں کچھ غیر معمولی طاقتور ہے۔

اس کے برعکس جو ہم اکثر مانتے ہیں، اعتماد بڑے اشاروں یا اونچی آواز میں اعلانات کے بارے میں نہیں ہے۔ اس کے بجائے، یہ ہمت کے ان چھوٹے، مسلسل کاموں میں پوشیدہ ہے جو ہم روزمرہ کے حالات میں ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بولنے سے زیادہ سننے، ہمدردی ظاہر کرنے، عاجزی سے رہنے، اور کمزوری کو قبول کرنے کے بارے میں ہے۔

پرسکون اعتماد کا حامل ہونا صرف اس بارے میں نہیں ہے کہ ہم اپنے آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں، بلکہ یہ بھی ہے کہ ہم اپنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ کس طرح بات چیت کرتے ہیں۔ یہ خود آگاہی اور باہمی احترام کا توازن ہے جو دوسروں کی تعریف جیتتا ہے۔

یہ عادات، ایک بار جڑ جانے کے بعد، آپ کے تعلقات کو تبدیل کرنے، آپ کے کیریئر کو آگے بڑھانے، اور آپ کی مجموعی زندگی کے اطمینان کو نمایاں طور پر بہتر بنانے کی طاقت رکھتی ہیں، جس سے آپ کو اپنے ارد گرد کے لوگوں کا احترام حاصل ہوتا ہے۔

تو، آج شروع کریں۔ ان عادات کو اپنانا شروع کریں۔ پرسکون اعتماد کی طاقت کا احساس کریں۔ یہ راتوں رات کا سفر نہیں ہے، بلکہ اپنے آپ کا بہترین ورژن بننے کے لیے زندگی بھر کا عزم ہے۔ اور اس کوشش میں، یاد رکھیں کہ حقیقی احترام اندر سے آتا ہے، خود تعریف اور پرسکون اعتماد سے۔



The art of quiet confidence: 8 everyday habits that make people respect you more

We often equate confidence with loud and boisterous behaviour. However, true confidence has a quieter face.

It's the small, everyday habits that often command the most respect. These subtle acts, executed with quiet assurance, unconsciously influence how people perceive and interact with you.

The art of quiet confidence is not about being the loudest in the room, it's about carrying yourself in a manner that emits self-assuredness and earns the respect of others.

In this article, we'll delve into eight everyday habits that subtly invoke this quiet confidence, which, in turn, will make people respect you more. Let's get started.

1) Practice active listening:

Most people tend to undervalue the art of listening. But in reality, this is often a key to garnering respect.

Active listening isn't about being a passive participant in a conversation. On

the contrary, it involves being fully engaged in what the other person is saying, showing empathy and responding accordingly.

Those who practice active listening are not only perceived as polite and considerate, but also as knowledgeable and reliable.

The habit speaks volumes of quiet confidence. It communicates a deep respect for others, realises their worth, confirms that you're not threatened by their input and are confident enough to absorb new perspectives.

Quietly confident people understand that every conversation is a learning opportunity and cultivating this habit will allow others to respect you more.

Remember, it's not about being the loudest voice in the room. Sometimes, it's about being the most thoughtful listener.

2) Show humility:

Let me take you back to a scenario from my own life. I was invited to speak at a panel discussion about the emerging trends in my industry. Needless to say, I was excited, but I also knew I'd be sharing the stage with individuals who had more experience and wisdom in the field.

When it was my turn to speak, I expressed my gratitude for the opportunity and thanked the other panelists for their insights. I then shared my thoughts

based on research and my personal experiences.

By acknowledging the credentials of others and showing appreciation for their knowledge, I was able to come across as humble and respectful, while still portraying confidence in my ability to add value to the discussion.

This illustrates the importance of displaying humility in everyday life. Quiet confidence is about valuing yourself enough to value others too, and that's something that gets noticed, and respected. Humility allows us to be open to new insights and perspectives, which isn't just a sign of quiet confidence but also of intellectual growth.

3) Master body language:

Body language speaks louder than words. Psychologists estimate that a staggering 55% of all communication is nonverbal. This just goes to show the undeniable power of body language in shaping people's perceptions of us.

Confident individuals stand tall and maintain good eye contact. They also mirror the actions of individuals they converse with—a subconscious technique that makes the other person feel understood and valued.

Furthermore, confident individuals are not afraid to take up space. They sit and stand in positions that are open and expansive, which radiates a sense of self-assuredness that's both visible and infectious.

We often overlook this habit, but consistent positive body language can automatically improve people's perception of us, influencing them to treat us with a higher degree of respect. Regularly adopting these nonverbal cues shows a quiet confidence that speaks volumes.

4) Maintain consistency:

Consistency is a quality that may not seem significant on the surface, but its effects are mighty. Whether it's maintaining a solid work performance, showing up on time, or keeping up with personal commitments – consistency helps to build a reputation of reliability and trustworthiness.

Quietly confident individuals understand the value of being reliable and maintaining a steady course. They know that trust isn't built overnight but accumulated over time through consistent actions.

When people know they can depend on you, not because you've made a grand promise, but because you consistently deliver, they respect you more. So, embody consistency in every aspect of your life and watch the respect you garner multiply.

5) Embrace vulnerability:

In a world that often conflates vulnerability with weakness, it's worth remembering that embracing vulnerability takes courage and strength. It's

about being open about your weaknesses, not with every single person, but with those who've won your trust. It's about seeking help when needed and admitting when you're wrong.

Quietly confident individuals know that showing their vulnerable side doesn't discount their strengths. On the contrary, it amplifies their authenticity and approachability.

Embracing vulnerability can initially feel uncomfortable, but it also invites others to be genuine and open-hearted in return, fostering deeper connections and mutual respect.

At the end of the day, we're all human. We're all cut from the same cloth. This understanding can help us express vulnerability with quiet confidence and, in turn, let us earn the respect of those around us.

6) Invest time in others:

There was a particular point in my life when my schedule was incredibly packed. Projects, meetings and deadlines swarmed my calendar. However, a close colleague was going through a personal crisis, so I made it a point to check in on them regularly.

This didn't add hours in my day or relieve me of my duties, but it did instill a sense of humanity and authenticity in my interactions.

Investing time in others is a significant factor that boosts the respect people have for you. By lending an ear or offering a helping hand, you signal that you value their well-being and existence.

Quietly confident individuals understand the importance of contributing to the well-being of others. This reciprocal behaviour not only fosters respect but also forms lasting relations based on mutual support and understanding.

7) Strive for self-improvement:

Quiet confidence stems from a strong sense of self-awareness. Those who possess it are always open to feedback and continually strive for self-improvement. They see every mistake or setback as a stepping stone towards growth and betterment.

Nurturing an attitude of continuous learning and openness to change empowers us to refine our skills, evolve our perspectives, and adapt effectively to various life situations.

The willingness to actively seek opportunities for growth is an attribute that commands respect. It signals a humble acknowledgment that there's always room to improve, paired with the courage to face your weaknesses head-on. So, cultivate the habit of embracing self-improvement. Not only will it strengthen your quiet confidence, it will also elevate the level of respect others have for you.

8) Lead with empathy:

At the core of all human interaction, more important than any other trait, is empathy. To truly understand others, to place ourselves in their shoes and view the world from their perspective, requires a deep, quiet confidence.

Leading with empathy allows us to connect with others on a profound level. It demonstrates our ability to recognize the feelings of others and respect their experiences.

Quietly confident individuals value empathy as a fundamental character trait. With empathy, you'll not only touch lives but also earn the respect of those around you. This is an invaluable component of human character, one that truly distinguishes a quietly confident person.

Harness empathy. Let it guide your interactions and decisions. And in doing so, earn the respect and admiration of others.

The power within:

Unraveling the fabric of human behavior often leads us to a broad spectrum of traits and characteristics. One trait that keeps surfacing in countless studies and observations is confidence its sheer power in shaping our lives and our interactions.

And there's something extraordinarily powerful about quiet confidence.

Contrary to what we often believe, confidence is not about grand gestures or loud pronouncements. Instead, it is hidden in those small, consistent acts of courage that we exhibit in everyday situations. It's about listening more than speaking, showing empathy, staying humble, and embracing vulnerability.

Possessing quiet confidence is not just about how we view ourselves, but also about how we interact with those around us. It is this balance of self-awareness and mutual respect that wins the admiration of others.

These habits, once ingrained, have the power to transform your relationships, advance your career, and significantly improve your overall life satisfaction, earning you the respect of those around you.

So, start today. Start cultivating these habits. Realize the power of quiet confidence. It's not an overnight journey, but a lifelong commitment to being the best version of yourself. And in this endeavor, remember that true respect comes from within, imparted by self-appreciation and quiet confidence.



کیوں ہوشیار لوگ دولت مند ہونے کی جدوجہد کرتے ہیں (دولت کی نفسیات)

آپ کے جاننے والے کچھ انتہائی ذہین لوگ ممکنہ طور پر مالی طور پر جدوجہد کر رہے ہیں۔ ان کے پاس اعلیٰ درجے کی ڈگریاں، اعلیٰ معاوضہ دینے والے کیریئر، اور تیز تجزیاتی ذہن ہیں، پھر بھی ان کی مجموعی مالیت ایک بہت ہی مختلف کہانی سناتی ہے۔

صرف ذہانت ہی کبھی بھی دولت کے لیے قابل اعتماد راستہ نہیں رہی ہے، اور وہ خصلتیں جو کسی کو ذہنی طور پر تحفے میں دیتی ہیں اکثر مالی آزادی کی راہ میں سب سے اہم رکاوٹیں بن جاتی ہیں۔

1۔ ذہانت مالی قابلیت کا وہم پیدا کرتی ہے:

اعلیٰ ذہانت ہماری ثقافت میں سب سے زیادہ قابل تعریف خصلتوں میں سے ایک ہے، پھر بھی جب دولت کی تعمیر کی بات آتی ہے تو یہ خود کار فائدہ نہیں دیتی ہے۔ بہت سے شاندار پیشہ ور افراد حیرت انگیز طور پر ناقص مالی فیصلے کرتے ہوئے متاثر کن تنخواہیں حاصل کرنے میں دہائیاں گزارتے ہیں۔

اس منقطع ہونے کے پیچھے نفسیات گہری ہے۔ یہ سمجھنا کہ ذہین لوگ اکثر دولت جمع کرنے کے لیے کیوں جدوجہد کرتے ہیں پیسے، انا، اور ذہنی جال کے بارے میں طاقتور اسباق کو ظاہر کرتا ہے جو قابل ذہنوں کو مالی آزادی تک پہنچنے سے روکتے ہیں۔

2۔ حد سے زیادہ سوچنا عمل کی جگہ لے لیتا ہے:

ذہین لوگ ارتکاب کرنے سے پہلے ہر فیصلے کا متعدد ذراویوں سے تجزیہ کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ خاصیت ان کی تعلیمی اور پیشہ ورانہ ترتیبات میں اچھی طرح سے کام کرتی ہے، یہ دولت کی تعمیر میں ایک سنگین رکاوٹ بن جاتی ہے۔ وہ لامتناہی تحقیق کرتے ہیں، ہر منظر نامے کا نمونہ بناتے ہیں، اور "کامل" موقع کا انتظار کرتے ہیں جو کبھی نہیں آتا۔ دریں اثنا، کم تجزیاتی لوگ نامکمل کارروائی کرتے ہیں اور تجربے سے سیکھتے ہیں۔

دولت وقت کے ساتھ مسلسل عمل درآمد سے بنتی ہے، بے عیب منصوبہ بندی کے ذریعے نہیں۔ وہ شخص جو 25 سال کی عمر میں ایک سادہ

انڈیکس فنڈ حکمت عملی کے ساتھ سرمایہ کاری کرنا شروع کرتا ہے وہ تقریباً ہمیشہ اس باصلاحیت شخص سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا جو نظریاتی طور پر بہترین پورٹ فولیو کوڈیز ان کرنے میں ایک دہائی گزارتا ہے۔ تجزیہ فالج ذہین لوگوں کی سب سے مہنگی عادتوں میں سے ایک ہے۔

3۔ انا کا تعلق عقل سے خالص ہے:

جب کسی کی ساری زندگی ان کی ذہانت کی تعریف کی جاتی ہے، تو وہ اکثر لاشعوری طور پر یہ یقین پیدا کرتے ہیں کہ مالی کامیابی قدرتی طور پر اس کی پیروی کرنی چاہیے۔ یہ ایک خطرناک اندھا دھبہ بناتا ہے۔ دولت سازی کے اصولوں کا عاجزی کے ساتھ مطالعہ کرنے کے بجائے، وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی موجودہ عقل ہی اس کا خود اندازہ لگانے کے لیے کافی ہے۔

یہ انا پر مبنی نقطہ نظر ہوشیار لوگوں کو آسان مالیاتی حکمت عملیوں کو ان کے نیچے کے طور پر مسترد کرنے کی طرف لے جاتا ہے۔ وہ پیچیدہ سرمایہ کاری، متبادل اثاثہ جات، اور جدید ترین تجارتی نظام کا پیچھا کرتے ہیں کیونکہ سیدھا سادا طریقہ ان کی صلاحیت کے کسی فرد کے لیے بہت بنیادی محسوس ہوتا ہے۔

وارن بفیٹ نے اس بارے میں بڑے پیمانے پر بات کی ہے کہ کس طرح سرمایہ کاری کی دنیا عقل پر مزاج کو انعام دیتی ہے، اور کس طرح ایک سادہ، نظم و ضبط والا طریقہ چالاک لیکن پیچیدہ حکمت عملیوں کو شکست دیتا ہے۔

4۔ زیادہ کمائی خرچ کا جال بناتی ہے:

ذہانت اکثر زیادہ معاوضہ دینے والے کیریئر کا باعث بنتی ہے، جس کو نظریہ طور پر دولت کی تعمیر کو تیز کرنا چاہیے۔ اس کے بجائے، زیادہ آمدنی اکثر طرز زندگی میں افراط زر کو متحرک کرتی ہے، ہر اضافے اور بونس کو استعمال کرتی ہے۔ قابل پیشہ ور افراد اپنے آپ کو دوسرے زیادہ کمانے والوں کے ساتھ گھیر لیتے ہیں، سماجی ماحول پیدا کرتے ہیں جہاں مہنگے ذوق معمول بن جاتے ہیں۔

بڑی تنخواہ حاصل کرنے والے ڈاکٹر، وکیل، یا ٹیک ایگزیکٹو کی مالیت اکثر نظم و ضبط والے درمیانی آمدنی والے سے کم ہوتی ہے جو مستقل طور پر اپنے وسائل سے کم زندگی گزارتا ہے۔ زیادہ کمانے والے مرنی کھپت سے منسلک شناخت تیار کرتے ہیں۔ لگژری کار، اعلیٰ درجے کا

پڑوس، اور پریمیم طرز زندگی انتخاب کی بجائے نفسیاتی ضروریات بن جاتے ہیں۔ فری بریکنگ کے لیے یہ تسلیم کرنے کی ضرورت ہے کہ خرچ کرنا ذہانت کا انعام نہیں ہے۔

5۔ مالی خواندگی کے ساتھ پیشہ ورانہ کامیابی کو الجھا دینا:

طب، قانون، انجینئرنگ، یا ٹکنالوجی میں مہارت حاصل کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پیسہ کیسے کام کرتا ہے۔ پھر بھی قابل پیشہ ور افراد معمول کے مطابق فرض کرتے ہیں کہ ان کی ڈومین کی مہارت ذاتی مالیات تک پھیلی ہوئی ہے۔

وہ آنتوں کے جذبات کی بنیاد پر سرمایہ کاری کے فیصلے کرتے ہیں، یکساں طور پر بے خبر ساتھیوں کی تجاویز پر عمل کرتے ہیں، اور رہنمائی حاصل کرنے سے گریز کرتے ہیں کیونکہ ایسا کرنا کافی کو تسلیم کرنے جیسا محسوس ہوتا ہے۔ مالی خواندگی اس کے اپنے اصولوں کے ساتھ اپنا ایک نظم و ضبط ہے۔ مرکب سود، اثاثوں کی تقسیم، ٹیکس کی اصلاح، اور رسک مینجمنٹ کے میکینکس کے لیے وقف مطالعہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک شاندار سرجن اپنا قانونی کام خود انجام نہیں دے سکتا، اور ایک اعلیٰ وکیل اپنی طبی حالت کی خود تشخیص نہیں کر سکتا۔ اس کے باوجود دونوں اکثر بڑے محکموں کا انتظام بغیر رسمی مالی تعلیم کے کریں گے، ان فیصلوں کی رہنمائی کے لیے مکمل طور پر ذہانت پر انحصار کرتے ہیں جن کے لیے خصوصی علم کی ضرورت ہوتی ہے۔

6۔ بے وقوف نظر آنے کا خوف سیکھنے سے روکتا ہے:

وہ لوگ جنہوں نے کمرے میں سب سے زیادہ ذہین شخص ہونے کے ارد گرد اپنی شناخت بنائی ہے وہ لاعلمی کا اعتراف کرتے ہوئے سب سے زیادہ کھوتے ہیں۔ یہ خوف انہیں بنیادی مالی سوالات پوچھنے، ابتدائی سطح کی سرمایہ کاری کی ورکشاپس میں شرکت کرنے، یا ایسے مشیروں کی خدمات حاصل کرنے سے روکتا ہے جو شاید ان سے زیادہ جانتے ہوں۔ بے خبر ظاہر ہونے کی نفسیاتی لاگت بے خبر رہنے کی معاشی لاگت سے زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

یہ نمونہ رویے کی مالیاتی تحقیق میں بار بار ظاہر ہوتا ہے۔ ذہین افراد میں کھوئی ہوئی سرمایہ کاری کو زیادہ دیر تک رکھنے کا امکان ہوتا ہے کیونکہ نقصان پر فروخت کرنا غلطی کو تسلیم کرنے جیسا محسوس ہوتا ہے۔ وہ نقصانات کم کرنے کے بجائے برے فیصلوں پر دو گنا ہو جاتے ہیں،

کیونکہ ان کی انا یہ قبول نہیں کر سکتی کہ ان کا اصل تجزیہ غلط تھا۔

ایک ابتدائی بننے اور دوسروں سے رہنمائی لینے کی خواہش مالی ترقی کے لیے ضروری ہے، اور یہ بالکل وہی ہے جو بہت سے ذہین لوگوں کو سب سے مشکل لگتا ہے۔

7۔ اثاثوں کے بجائے آمدنی کے لیے اصلاح کرنا:

ہوشیار لوگ اپنی کمائی کی طاقت بڑھانے میں غیر معمولی طور پر اچھے ہوتے ہیں۔ وہ اعلیٰ درجے کی ڈگریوں کا تعاقب کرتے ہیں، نادر مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں، اور اعلیٰ معاوضے کے پیکیجوں پر بات چیت کرتے ہیں۔ لیکن پیسہ کمانا اور دولت بنانا بنیادی طور پر مختلف سرگرمیاں ہیں۔ آمدنی وہی ہے جو آپ بناتے ہیں۔ دولت وہی ہے جو آپ رکھتے اور بڑھتے ہیں۔

ضروری نہیں کہ کسی بھی معاشرے کے امیر ترین افراد سب سے زیادہ کمانے والے ہوں۔ وہ وہی ہیں جو آمدنی کو مسلسل تعریفی اثاثوں میں تبدیل کرتے ہیں۔ ریل اسٹیٹ، انڈیکس فنڈز، کاروباری ملکیت، اور دیگر گاڑیوں کے لیے "میں کتنا کما سکتا ہوں" سے لے کر "میں کتنا مالک بن سکتا ہوں" کی سوچ میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔ آمدنی کی ذہنیت سے ملکیت کی ذہنیت میں منتقلی سب سے اہم نفسیاتی تبدیلیوں میں سے ایک ہے جو کوئی بھی مالی آزادی کے راستے پر لاسکتا ہے۔

8۔ پیچیدہ تعصب سادہ دولت سازی کے منصوبوں کو تباہ کر دیتا ہے۔

ذہین دماغ پیچیدگی کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ آسان حل کسی ایسے شخص کے لیے غیر اطمینان بخش محسوس کرتے ہیں جو پیچیدہ مسائل کو حل کرنے میں پروان چڑھتا ہے۔ یہ تعصب باشعور سرمایہ کاروں کو ہیج فنڈز، آپشنز کی حکمت عملیوں، کرپٹو کرنسی ٹریڈنگ، اور دیگر جدید ترین گاڑیوں کی طرف لے جاتا ہے جو طویل عرصے تک بنیادی انڈیکس فنڈ کی سرمایہ کاری کو اکثر کم کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

دولت سازی کی سب سے قابل اعتماد حکمت عملی قابل ذکر حد تک بورنگ ہے۔ اپنی کمائی سے کم خرچ کریں، فرق کو مسلسل سرمایہ کاری کریں، کم لاگت والے انڈیکس فنڈز میں تنوع پیدا کریں، اور وقت کو بھاری بھر کم کرنے دیں۔

ان اصولوں کو سمجھنے یا نافذ کرنے کے لیے اعلیٰ IQ کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں صبر، نظم و ضبط اور جذباتی کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہوشیار لوگ جو یہ قبول نہیں کر سکتے کہ بہترین مالیاتی حکمت عملی بھی سب سے آسان ہے جو غیر ضروری پیچیدگی پیدا کرتی ہے جو ان کے منافع کو ختم کرتی ہے۔

نتیجہ:

ذہانت ایک طاقتور ٹول ہے، لیکن یہ خود دولت بنانے کی حکمت عملی نہیں ہے۔ وہ نفسیاتی نمونے جو ہوشیار لوگوں کو ان کے کیریئر میں کامیاب بناتے ہیں، بشمول کمال پسندی، تجزیاتی سوچ، اور پیچیدگی کی ترجیح، جب دولت جمع کرنے کی بات آتی ہے تو اکثر ان کے خلاف کام کرتے ہیں۔

سرمایہ کاری اور کاروبار میں مالی کامیابی حاصل کرنے کے لیے ایک کامیاب کیریئر بنانے سے مختلف مہارتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ عاجزی، صبر، سادگی، اور ثابت شدہ اصولوں پر عمل کرنے کی خواہش کا تقاضا کرتا ہے یہاں تک کہ جب وہ بہت بنیادی محسوس کریں۔ سب سے زیادہ تصوراتی مالیاتی فیصلہ جو کوئی بھی کر سکتا ہے وہ یہ تسلیم کرنا ہے کہ دولت کی تعمیر ایک طرز عمل کا چیلنج ہے، دانشورانہ نہیں۔



Why Smart People Struggle to Get Wealthy

(The Psychology of Wealth)

Some of the most intelligent people you know are likely struggling financially. They have advanced degrees, high-paying careers, and sharp analytical minds, yet their net worth tells a very different story.

Intelligence alone has never been a reliable path to wealth, and the very traits that make someone intellectually gifted often become the most significant barriers to financial freedom.

1. Intelligence Creates an Illusion of Financial Competence:

High intelligence is one of the most admired traits in our culture, yet it offers no automatic advantage when it comes to building wealth. Many brilliant professionals spend decades earning impressive salaries while making surprisingly poor financial decisions.

The psychology behind this disconnect runs deep. Understanding why smart people often struggle to accumulate wealth reveals powerful lessons about money, ego, and the mental traps that keep capable minds from reaching financial freedom.

2. Overthinking Replaces Action:

Smart people tend to analyze every decision from multiple angles before committing.

While this trait serves them well in academic and professional settings, it becomes a serious obstacle in wealth building. They research endlessly, model every scenario, and wait for the “perfect” opportunity that never arrives. Meanwhile, less analytical people take imperfect action and learn from experience.

Wealth is built through consistent execution over time, not through flawless planning. The person who starts investing with a simple index fund strategy at age 25 will almost always outperform the genius who spends a decade designing the theoretically optimal portfolio. Analysis paralysis is one of the most expensive habits intelligent people develop.

3. Ego Ties Net Worth to Intellect:

When someone has been praised for their intelligence throughout their life, they often develop an unconscious belief that financial success should naturally follow. This creates a dangerous blind spot. Rather than studying wealth-building principles with humility, they assume their existing intellect is sufficient to figure it out on their own.

This ego-driven approach leads smart people to dismiss simple financial strategies as beneath them. They chase complex investments, alternative

assets, and sophisticated trading systems because straightforward approaches feel too basic for someone of their caliber.

Warren Buffett has spoken extensively about how the investment world rewards temperament over intellect, and how a simple, disciplined approach beats clever but complicated strategies.

4. High Earning Creates a Spending Trap:

Intelligence often leads to high-paying careers, which, in theory, should accelerate wealth building. Instead, high income frequently triggers lifestyle inflation, consuming every raise and bonus. Competent professionals surround themselves with other high earners, creating social environments where expensive tastes become the norm.

The doctor, lawyer, or tech executive earning a large salary often has less net worth than a disciplined middle-income earner who consistently lives below their means. High earners develop identities tied to visible consumption. The luxury car, the upscale neighborhood, and the premium lifestyle become psychological necessities rather than choices. Breaking free requires recognizing that spending is not a reward for intelligence.

5. Confusing Professional Success With Financial Literacy::

Excelling in medicine, law, engineering, or technology does not translate into

understanding how money works. Yet competent professionals routinely assume their domain expertise extends to personal finance.

They make investment decisions based on gut feelings, follow tips from equally uninformed colleagues, and avoid seeking guidance because doing so feels like admitting inadequacy. Financial literacy is its own discipline with its own principles. The mechanics of compound interest, asset allocation, tax optimization, and risk management require dedicated study.

A brilliant surgeon can't perform their own legal work, and a top attorney can't diagnose their own medical condition. Yet both will often manage large portfolios without formal financial education, relying solely on intelligence to guide decisions that require specialized knowledge.

6. Fear of Looking Foolish Prevents Learning:

People who have built their identity around being the most intelligent person in the room have the most to lose by admitting ignorance. This fear keeps them from asking basic financial questions, attending beginner-level investment workshops, or hiring advisors who might know more than they do. The psychological cost of appearing uninformed feels greater than the economic cost of remaining uninformed.

This pattern shows up repeatedly in behavioral finance research. Intelligent individuals are more likely to hold losing investments too long because selling

at a loss feels like admitting a mistake. They double down on bad decisions rather than cutting losses, because their ego can't accept that their original analysis was wrong.

The willingness to be a beginner and to take guidance from others is essential for financial growth, and it is precisely what many intelligent people find most difficult.

7. Optimizing for Income Instead of Assets::

Smart people are exceptionally good at increasing their earning power. They pursue advanced degrees, develop rare skills, and negotiate higher compensation packages. But earning money and building wealth are fundamentally different activities. Income is what you make. Wealth is what you keep and grow.

The wealthiest individuals in any society are not necessarily the highest earners. They are the ones who consistently convert income into appreciating assets. Real estate, index funds, business ownership, and other vehicles require a shift in thinking from "how much can I earn" to "how much can I own." Transitioning from an income mindset to an ownership mindset is one of the most critical psychological changes anyone can make on the path to financial freedom.

8. Complexity Bias Destroys Simple Wealth-Building Plans:

Intelligent minds are drawn to complexity. Simple solutions feel unsatisfying to someone who thrives on solving complex problems. This bias leads savvy investors toward hedge funds, options strategies, cryptocurrency trading, and other sophisticated vehicles that frequently underperform basic index fund investing over long time horizons.

The most reliable wealth-building strategies are remarkably boring. Spend less than you earn, invest the difference consistently, diversify across low-cost index funds, and let time do the heavy lifting.

These principles don't require a high IQ to understand or implement. They require patience, discipline, and emotional control. Smart people who can't accept that the best financial strategy is also the simplest one end up creating unnecessary complexity that erodes their returns.

Conclusion:

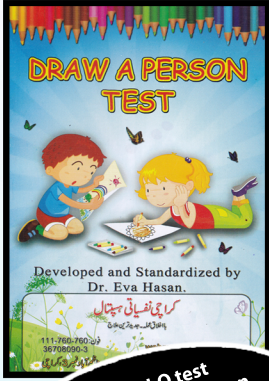
Intelligence is a powerful tool, but it is not a wealth-building strategy on its own. The psychological patterns that make smart people successful in their careers, including perfectionism, analytical thinking, and a preference for complexity, often work directly against them when it comes to accumulating wealth.

Building financial success in investing and business requires a different set of skills than building a successful career. It demands humility, patience, simplicity, and the willingness to follow proven principles even when they feel

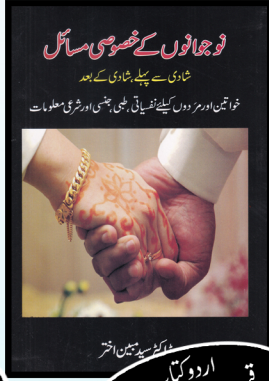
too basic. The most imaginative financial decision anyone can make is recognizing that wealth building is a behavioral challenge, not an intellectual one.



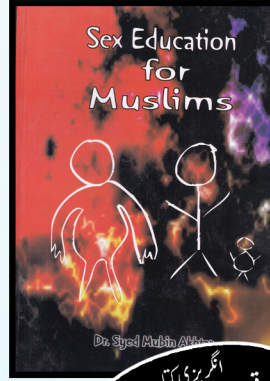
Books for Sale



Pakistani I.Q test
Standardized in Pakistan
قیمت 5000 روپے



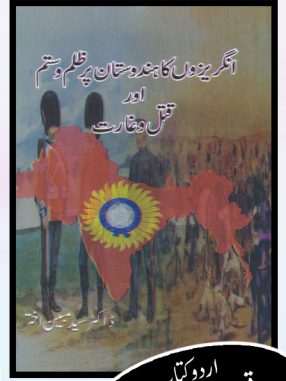
اردو کتاب
قیمت 500 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 500 روپے



کتابچہ
قیمت 50 روپے



اردو کتاب
قیمت 70 روپے

کتابوں کا مختصر تعارف

Sex Education for Muslims

The Quran and Hadees provide guidance in all affairs of life. It is imperative for a Muslim to study the Quran and Hadees, Understand them, and make these principles a part of the daily life. The most important human relationship is that of marriage. It is through this institution that the procreation and training of the human race comes about. So, it's no wonder that the Quran and Hadees give us important guidance on this matter. But it is unfortunate that our authors, teachers and imams avoid this topic in their discourses due to a false sense of embarrassment. Moreover, most of them are not well versed in the field of medicine and psychology. Therefore, it's only people who have knowledge of both religion as well as medicine who should come forward to speak and write on the subject. We have included in this book all passages referring to sexual matters from the Quran, Hadees and Fiqh. These passages provide guidance to married as well as unmarried youngsters. If one reads this matter it would be easier to maintain proper physical and sexual health, along with an enjoyable marital life. The reading of this matter as well as using it in one's life will be considered equal to worship.

جنسی مسائل

لڑکپن سے جوانی تک کی عمر ایسی ہے جس کے دوران جنسی اعضاء میں کافی تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے نوجوانوں کو یہ پریشانی لاحق ہوتی ہے کہ تبدیلیاں فطری ہیں یا کسی بیماری کا مظہر ہیں۔ اتنی بات بتانے کی لئے ہمارے معاشرے میں کوئی تیار نہیں ہوتا۔ نہ والدین اور اساتذہ اور نہ دوسرے ذرائع ابلاغ یہ سچی کرتے ہیں۔ اس کے بارے میں مستند کتابیں بھی موجود نہیں ہیں بلکہ اگر غلطی سے کوئی لڑکا یا لڑکی اس موضوع پر کوئی بات کر بیٹھے تو وہ سخت بدن تقید بنتا ہے۔ اس لئے ان سب چیزوں کو دیکھتے ہوئے ڈاکٹر سید مبین اختر نے یہ کتابچہ تیار کیا ہے جس میں جنسی مسائل کے حوالے سے قرآن و حدیث کی روشنی میں بنیادی مسائل کا حل تجویز کیا ہے۔

انگریزوں کا ہندوستان پر ظلم و ستم اور قتل و غارت

انگریزوں نے تاجر کے روپ میں ہندوستان آکر مسلم فرماؤں سے پورا ملک چھین لیا اور پھر شدید ظلم و ستم کیا، مگر ہم لوگ اکثر اس سے نابلد ہیں، بلکہ اکثر لوگ تو ان کی تعریف و توصیف کرتے ہیں۔ امریکہ اور اسٹریلیا میں ان لوگوں نے جا کر قدیم آبادی کو تقریباً نسیب و نابود کر دیا مگر ہندوستان میں بھی تباہی، بربادی اور ظلم و ستم کی ایک داستان رقم کر دی۔ یہ کتاب زیادہ تر مولانا حسین احمد مدنی (برطانوی سراج نے ہمیں کیسے لوٹا) اور (Hunter-The Indian Muslim) کی کتابوں سے ماخوذ ہے۔ جن لوگوں کی مزید تفصیلات درکار ہوں ان کو کتابوں کا مطالعہ ضرور کرنا چاہئے۔

مختصر کتابچہ برائے جنسی مسائل | قیمت 50 روپے

Author: **Dr. Syed Mubin Akhter**

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Available at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office

Nazimabad no 3,

Karachi

Phone: (021) 111-760-760

0336-7760760

Landhi

Al syed Center, Quaidabad

(Opp. Swidish Institute)

Phone: 35016532

Mubin House

Addiction Ward

B-58, Block - B North

Nazimabad Karachi

Phone: 36646944 / 36670414

We can also send these books by VPP.

نوجوانوں کے خصوصی مسائل

﴿ مختصر تعارف ﴾

مسلمانوں کے لئے جنسی تعلیم

قرآن مجید اور حدیث زندگی کے تمام امور میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ ایک مسلمان کے لئے لازم ہے کہ وہ قرآن و حدیث کا مطالعہ کرے، انکو سمجھے، اور ان اصولوں کے تحت اپنی روزمرہ کی زندگی گزارے۔ سب سے اہم انسانی رشتہ شادی کا ہے۔ اس کے ذریعہ ہی نسل انسان کی پیدائش اور تربیت سامنے آتی ہے، لہذا اس میں کوئی شک و شبہ کی بات نہیں کہ قرآن حدیث سے ہمیں اس معاملے میں اہم رہنمائی ملتی ہے۔ لیکن بد قسمتی کی بات ہے کہ ہمارے مصنفین، اساتذہ اور عالم، شرمندگی کے غلط احساس کی وجہ سے، مباحثوں میں اس موضوع سے اجتناب کرتے ہیں۔ مزید یہ کہ ان میں سے بیشتر طب اور نفسیات پر عبور نہیں رکھتے ہیں۔ لہذا ان ہی لوگوں کو جو مذہب کے ساتھ ساتھ علاج معالجے کے بارے میں بھی جانتے ہیں اس موضوع پر بولنے اور لکھنے کے لئے آگے آنا چاہئے۔ ہم نے اس کتاب میں قرآن، حدیث اور فقہ سے جنسی امور کے حوالے سے تمام حوالوں کو شامل کیا ہے۔ یہ حصے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ نوجوانوں کے لئے رہنمائی فراہم کرتے ہیں، جن کو پڑھ کر وہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ مناسب جسمانی اور جنسی صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ ان کو پڑھنا اور اپنی زندگی میں اپنانا عبادت ہے۔

Author: Dr. Syed Mubin Akhter

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Available at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Landhi
Al syed Center, Quaidabad
(Opp. Swidish Institue)
Phone: 35016532

Mubin House
Addiction Ward
B-58, Block - B North
Nazimabad Karachi
Phone: 36646944 / 36670414

We can also send these books by VPP.

For I.Q

DRAW A PERSON TEST

The only IQ test
standardized in Pakistan.



پاکستان میں پہلی دفعہ بچوں کی ذہانت (I.Q) کو جانچنے کے حوالے سے نفسیاتی ٹیسٹ متعارف کیا جا رہا ہے۔ پاکستان میں بچوں کی ذہانت جانچنے کے لئے ابھی تک کوئی ٹیسٹ موجود نہیں تھا جو کہ ہمارے اپنے بچوں کے اعداد و شمار جمع کر کے بنایا گیا ہو۔ ابھی تک ہم دوسرے ملکوں میں استعمال کئے جانے والے ذہانت کے ٹیسٹ استعمال کرتے رہے ہیں جو کہ ان کے حالات اور معاشرے کے حوالے سے ترتیب دیئے گئے ہیں۔ ان ملکوں کے حالات اور سماجی اقدار ہمارے سماجی حالات سے یکسر مختلف ہیں جس کی وجہ موجودہ ذہانت کے آزمائشی ٹیسٹ (I.Q Test) ہمارے بچوں کی ذہانت کو صحیح طرح نہیں جانچ سکتے ہیں۔

اس ضرورت کو سامنے رکھتے ہوئے ملک کی مشہور ماہر نفسیات ایوا حسن (مرحومہ) نے اپنے صلاحیتوں کو بروکار لاتے ہوئے اس ذہانت کے آزمائش کو مقامی سطح پر اپنے ملک کے بچوں پر کام کر کے اس آزمائشی ٹیسٹ کو پاکستان میں رہنے والے (7 سے 12) سال کے بچوں پر استعمال کرنے کے قابل بنایا۔

کراچی نفسیاتی ہسپتال جو کہ گزشتہ 52 سالوں سے علم و ادب، تحقیق و تربیت کے حوالے سے کام کر رہا ہے، ڈاکٹر سید مبین اختر کی سربراہی میں جو کہ اس ملک کے ایک مشہور ماہر ذہنی امراض ہیں نے ڈاکٹر ایوا حسن (مرحومہ) کی اس کاوش کو کتابی شکل میں لا کر عوام الناس کی خدمت کے لئے لوگوں کے استعمال اور بچوں کی ذہانت معلوم کرنے کے لئے پیش کر رہا ہے۔

یہ ٹیسٹ پروفیسر محمد اقبال آفریدی کی زیر نگرانی میں تیار کیا گیا ہے۔

Author: **Dr. Syed Mubin Akhter**

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Available at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head office
Nazimabad no 3,
karachi
Phone: (021) 111-760-760
0336-7760760

Quaidabad
Al syed Center,
(Opp. Swidish Institute)
Phone: 35016532

Mubin House
Addiction Ward
B-58, Block - B North
Nazimabad Karachi
Phone: 36646944 / 36670414

We can also send these books by VPP.

PSYCHIATRIST REQUIRED

"Psychiatrist required for Karachi Psychiatric Hospital" (Pakistan)

- * Diplomate of the American Board of Psychiatry
- * DPM, MCPS or FCPS

Qualification	Pay Scale	
	6 Hours	8 Hours
F.C.P.S	150,000	200,000
F.C.P.S -I	60,000	80,000
M.C.P.S	90,000	120,000
D.P.M	75,000	100,000

Send C.V to:

Dr. Syed Mubin Akhtar (Psychiatrist & Neurophysician)
Chairman KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

Address:

Nazimabad No.3 Karachi, Pakistan

E-mail: mubin@kph.org.pk

Phone No: (021) 111-760-760 / 0336-7760760

K.P.H. ECT MACHINE MODEL NO. 3000

New Improved Model



RS. 100,000/-

With 5 year full warranty and after sale services.

Designed & Manufactured By

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

NAZIMABAD NO. 3, KARACHI-PAKISTAN PHONE: 021-111-760-760
0336-7760760

Website: www.kph.org.pk Email: support@kph.org.pk

This is being assembled and used in our hospital since 1970 as well as JPMC and psychiatrists in other cities i.e

Sindh	: Karachi, Sukkar, Nawabshah
Balochistan	: Quetta
Pukhtoon Khuwah	: Peshawar, D.I Khan, Mardan, Mansehra, Kohat
Punjab	: Lahore, Gujranwala, Sarghodha, Faisalabad, Rahimyar Khan, Sialkot
Foreign	: Sudan (Khurtum)

It has been found to be very efficient and useful. We offer this machine to other doctors on a very low price and give hundred percent guarantee for parts and labour for a period of five years.

FIVE YEARS Guarantee, and in addition the price paid will be completely refunded if the buyer is not satisfied for any reason whatsoever and sends it back within one month of purchase.

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL KARACHI ADDICTION HOSPITAL



Established in 1970

Modern Treatment With Loving Care

با اخلاق عملہ - جدید ترین علاج

Main Branch

Nazimabad # 3, Karachi

Phone # 111-760-760
0336-7760760

Other Branches

- **Male Ward:** G/18, Block-B, North Nazimabad, Karachi
- **Quaidabad (Landhi):** Alsayed Center (Opp. Swedish Institute)
- **Karachi Addiction Hospital:**
Mubin House, Block B, North Nazimabad, Karachi

E-mail: support@kph.org.pk

Skype I.D: [online@kph.org.pk](https://www.skype.com/en/contacts/online/kph.org.pk)

Visit our website: <www.kph.org.pk>

MESSAGE FOR PSYCHIATRISTS

Karachi Psychiatric Hospital was established in 1970 in Karachi. It is not only a hospital but an institute which promotes awareness about mental disorders in patients as well as in the general public. Nowadays it has several branches in Nazimabad, North Nazimabad, and in Quaidabad. In addition to this there is a separate hospital for addiction by the name of **Karachi Addiction Hospital**.

We offer our facilities to all Psychiatrists for the indoor treatment of their patients under their own care.

Indoor services include:

- 24 hours well trained staff, available round the clock, including Sundays & Holidays.
- Well trained Psychiatrists, Psychologists, Social Workers, Recreation & Islamic Therapists who will carry out your instructions for the treatment of your patient.
- An Anesthetist and a Consultant Physician are also available.
- The patient admitted by you will be considered yours forever. If your patient by chance comes directly to the hospital, you will be informed to get your treatment instructions, and consultation fee will be paid to you.
- The hospital will pay consultation fee DAILY to the psychiatrist as follows:

Rs 700/=	Semi Private Room Private Room
Rs 600/=	General Ward
Rs 500/=	Charitable Ward (Ibn-e-Sina)

The hospital publishes a monthly journal in its website by the name 'The Karachi Psychiatric Hospital Bulletin' with latest Psychiatric researches. We also conduct monthly meetings of our hospital psychiatrists in which all the psychiatrists in the city are welcome to participate.

Assuring you of our best services.

General Manager
Contact # 0336-7760760
111-760-760
Email: support@kph.org.pk



Our Professional Staff for Patient Care

❖ Doctors:

1. **Dr. Syed Mubin Akhtar**
MBBS. (Diplomate American Board of
Psychiatry & Neurology)
2. **Dr. Akhtar Fareed Siddiqui**
MBBS, F.C.P.S (Psychiatry)
3. **Dr. Zeenat Ullah**
MBBS, F.C.P.S (Psychiatry)
4. **Dr. Javed Sheikh**
MBBS, DPM (Psychiatry)
5. **Dr. Syed Abdurrehman**
MBBS, IMM (Psychiatrist)
6. **Dr. Sadiq Mohiuddin**
MBBS
7. **Mr. Habib Baig**
Medical Supervisor
8. **Dr. Salim Ahmed**
MBBS
9. **Dr. Arham Ahmed**
MBBS
10. **Dr. Ghulam Murtaza**
MBBS
11. **Dr. Tayaba**
MBBS
12. **Dr. Ali Sultan**
MBBS
13. **Dr. Hubab Ijaz**
MBBS
14. **Dr. Kinza**
MBBS

❖ Psychologists:

1. **Syed Haider Ali (Director)**
MA (Psychology)
2. **Shoaib Ahmed**
MA (Psychology), DCP (KU)
3. **Syed Khursheed Javaid**
General Manager
M.A (Psychology), CASAC (USA)
4. **Farzana Shafi**
M.S.C(Psychology), PMD (KU)
5. **Zubaida Sarwar**
M.A (Psychology)
6. **Muhammad Sufyan Anees**
M.S.C(Psychology)

7. **Rano Irfan**
M.S.C(Psychology)
8. **Qurat-ul-ain Choudhary**
M.S.C(Psychology)
9. **Madiha Obaid**
M.S.C (Psychology)
10. **Fatima Ali Shah**
M.S. (Psychology)
11. **Naveeda Naz**
M.S.C (Psychology)
12. **Rabia Tabassum**
M.Phil.
13. **Shafiullah**
M.Phil.
14. **Abdul Basit**
M.A (Psychology)
15. **Anum Shazia**
M.A (Psychology)
16. **Muhammad Faizan Raza**
M.A (Psychology)
17. **Muzahir Ali**
M.A (Psychology)
18. **Tasbeha**
M.A (Psychology)

❖ Social Therapists

1. **Kausar Mubin Akhtar**
M.A (Social Work), Director Administration
2. **Roohi Afroz**
M.A (Social Work)
3. **Mohammad Ibrahim**
M.A (Social Work)
4. **Muhammad Ibrahim Essa**
M.A (Social Work)/ Manger

❖ Research Advisor

Prof. Dr. Mohammad Iqbal Afridi
MRC Psych, FRC Psych

❖ Medical Specialist:

Dr. Afzal Qasim. F.C.P.S
Associate Prof. D.U.H.S

❖ Anesthetists:

❖ Dr. Vikram

Anesthetist,
Benazir Shaheed Hospital
Trauma Centre, Karachi
Dr. Shafiq-ur-Rehman

تحقیقی مضامین کا ماہانہ رسالہ کراچی نفسیاتی ہسپتال

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض کے ترجمہ کے حوالے سے

جو ماہرین دلچسپی رکھتے ہیں

اور اچھے طریقے سے انگلش سے اردو ترجمہ کر سکتے ہیں



ہمیں اپنی ترجمے کی تجاویز ضرور بھیجیں۔



فہرست مضامین

صفحات ماہانہ

صفحات سالانہ

:

1- میں ایک ماہر نفسیات ہوں جو خوشگوار ترین رشتوں میں جوڑے کے لوگوں کا مطالعہ کرتا ہوں 5 'طاقتور' عادات کو بھی کم نہیں 1013

I'm a psychologist who studies couples people in the happiest relationships
never underestimate 5 'powerful' habits

8 - پرسکون اعتماد کا فن: روزمرہ کی 8 عادتیں جو لوگوں کو آپ کا زیادہ احترام کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ 1020

The art of quiet confidence: 8 everyday habits that make people respect you
more

22- کیوں ہوشیار لوگ دولت مند ہونے کی جدوجہد کرتے ہیں (دولت کی نفسیات)۔ 1034

Why Smart People Struggle to Get Wealthy (The Psychology of Wealth)

-----☆☆☆☆☆-----