

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض

BULLETIN FEBRUARY 2026
ENGLISH & URDU



مدیر: سید خورشید جاوید

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

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

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

نگراں: ڈاکٹر سید مبین اختر
MBBS, (Diplomate of the American Board of Psychiatry & Neurology)

DR MUBIN AKHTAR HOSPITAL

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 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 ناصرف 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

:

947

1- بے پرواہ ہونے کا فن: خوش انسان بننے کے 4 آسان طریقے۔

The Art Of Being Unbothered: 4 Simple Ways To Be A Happy Person

954

8- اگر کوئی ویک اینڈ پر آرام نہیں کر سکتا تو ان کے پاس عام طور پر یہ 11 گہری وجوہات ہوتی ہیں۔

If Someone Can't Relax On A Weekend, They Usually Have These 11 Deep Reasons

966

20- 11 چیزیں جو عام فہم سے محروم لوگ عوام میں کرتے ہیں جو باقی سب برداشت نہیں کر سکتے۔

11 Things People With No Common Sense Do In Public That Everyone Else Can't Stand

-----☆☆☆☆-----

بے پرواہ ہونے کا فن: خوش انسان بننے کے 4 آسان طریقے

ہم اکثر خوشی کو دماغ کی حالت کے طور پر نہیں سوچتے ہیں۔ اس کے بجائے، ہم خوش رہنے کو ایک جذبات کے طور پر دیکھتے ہیں، جو اکثر وقتی اور کسی خاص حالات پر منحصر ہو سکتا ہے۔ جب کوئی آپ سے پوچھتا ہے کہ آپ اپنی زندگی میں سب سے زیادہ خوش کب تھے، زیادہ تر لوگ اس لمحے کے بارے میں سوچتے ہیں جب وہ کچھ منا رہے تھے۔ یادوستوں اور کنبہ کے ساتھ اچھا وقت گزاریں۔

خالص خوشی ہماری زندگیوں میں عارضی ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہمارے پاس خوشی کی باقاعدہ بنیاد نہیں ہے جو ہماری روزمرہ کی زندگی پر لاگو ہوتی ہے۔ واقعی خوش رہنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آس پاس انتظار کریں یا اپنی امیدیں کسی ایسی چیز پر لگا دیں جو آپ کی زندگی میں خوشی لائے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنے لیے خوشی پیدا کرنے کے لیے وقت نکالنا ہے۔

یہ مشکل لگ سکتا ہے، اور اچھی وجہ سے۔ زیادہ تر لوگ لمحہ بہ لمحہ زندہ رہتے ہیں، مستقبل کی طرف کسی ایسی چیز کی تلاش میں رہتے ہیں جو ان کے لیے مسکراہٹ لائے۔ لیکن ایسا نہیں ہونا چاہیے، اور ہاں، خوشی کو اپنی روزمرہ کی زندگی کا حقیقی حصہ بنانے کا ایک طریقہ ہے۔ یورٹینگو کے ماہرین 4 وجوہات بتاتے ہیں جن کی وجہ سے خوشی ایک جذبات سے زیادہ ہے، نیز ہر روز خوش رہنے کا طریقہ۔

خوش انسان بننے کے 4 آسان طریقے یہ ہیں:

1. اپنی تکمیل کے لیے دوسرے لوگوں پر بھروسہ نہ کریں:

"خوشی ایک اندرونی کام ہے۔ ہم کسی سے یا ہمارے باہر کی کسی اور چیز سے یہ توقع نہیں کر سکتے کہ وہ ہمیں 'خوش' کرے (میں تب ہی خوش ہوں گا جب یا...) اگرچہ دلچسپ چیزیں ہونا ایک حیرت انگیز بونس ہے!

اشتہار:

اگر ہم اسے ہمیشہ مستقبل میں ڈال رہے ہیں، تو ہم کبھی خوش محسوس نہیں کریں گے۔ یہ ہمیشہ مستقبل میں ہوگا۔ ہمارے پاس ہمیشہ یہ انتخاب ہوتا ہے کہ ہم کسی بھی چیز کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں، چاہے ہم اس سے واقف ہی نہ ہوں۔

اپنے آپ سے اسی طرح محبت کرنا سیکھنا جس طرح آپ ہیں خوش رہنے کا ایک بہترین آغاز ہے۔ جب ہم خود سے محبت کر سکتے ہیں، تو

ہم اس بات کا انتظار نہیں کر رہے ہیں کہ کوئی اور ہمارے لیے یہ کرے۔ ہم کس طرح محسوس کرتے ہیں اس کے ذمہ دار ہیں۔ جب آپ اپنے آپ سے پیار کرتے ہیں، تو آپ ٹھیک ہوتے ہیں چاہے کچھ بھی ہو جائے، آپ آزمائش کے اوقات میں خود کو سہارا دے سکتے ہیں، اور آپ خود ہی موجود ہیں۔"

ڈیور اینڈرسن، لائف اٹرکشن کوچ

2. خوشی کو ایک طرز زندگی کی طرح سمجھو، ایک لمحہ نہیں:

"خوشی پیدا کرنا ایک فن ہے۔ ہر لمحے، ہم اس بات کا انتخاب کرتے ہیں کہ ہم کس چیز پر توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں یا اپنے ذہن میں کس چیز پر زور دینا چاہتے ہیں۔ ہم یا تو ماضی کے واقعات کو کھینچ سکتے ہیں جو وہی جذباتی احساسات پیدا کرتے ہیں جو ہم نے پہلے محسوس کیے تھے، یا ہم ان کو چھوڑنے کا انتخاب کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر موجود ہونے کے لیے آگے بڑھ سکتے ہیں۔"

ہمیں ہمیشہ مثبت پہلوؤں کی تلاش میں رہنا چاہیے تاکہ لوگوں کے ساتھ اور اپنے آپ سے تعلق کے جذبات پیدا کر سکیں۔ اس طرح، ہم خوشی کے نئے تجربات کو ظاہر کر سکتے ہیں، اور غیر متوقع معجزات ظاہر ہو سکتے ہیں۔

کچھ صحت بخش غذاؤں یا سپلیمنٹس کے ذریعے موڈ کو فروغ دیا جاسکتا ہے، لیکن جب ہم پرسکون، پرامن اور مثبت ذہنی کیفیت کا انتخاب کرتے ہیں، تو خوشی حقیقی معنوں میں وجود کی حالت ہو سکتی ہے۔"

3. جب بھی ہو سکے خوشی کی طرف جھکاؤ:

"ہم سب خوشی کے اس وعدے کے حصول کی خواہش رکھتے ہیں، پھر بھی بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ حصول تھکا دینے والا ہو سکتا ہے۔ خوشی اور خوش رہنے کی حالت میں رہنے کا راز خوش رہنے کا فیصلہ کرنا ہے۔ آپ اس حقیقت کے طور پر قبول کرتے ہیں اور اسے اپنے ذریعے بہنہ دیتے ہیں۔"

اس کے بعد، خوشی کا پیچھا کرنے کے بجائے، آپ کو وہ سب کچھ مل جائے گا جو آپ پہلے سے مجسم ہیں، وہ تمام خوشی آپ کے لیے خوشی،

امن، محبت اور خوبصورتی کا مطلب ہے۔"

ڈیبراساؤس، لائف کوچ

4. پہچانیں کہ آپ کی سوچ اس بات کا تعین کرتی ہے کہ آپ کیسے فیس لیتے ہیں:

"ہم خوشی کے بارے میں جذباتی جوش و خروش کی کیفیت کے طور پر سوچتے ہیں۔ ہمارے خیال میں خوشی کا ایک "واہ" عنصر ہونا چاہیے، جیسا کہ ڈزنی ورلڈ کا سفر۔

جب ہم ایسا کرتے ہیں تو خود کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ حقیقت پسندانہ یا پائیدار نہیں ہے۔

حقیقی خوشی ایک ذہنیت ہے۔ یہ ان تمام چھوٹی چھوٹی خوشیوں اور تحائف میں موجود ہے جو ہر روز ہوتی ہیں، یہاں تک کہ بڑے چیلنجوں اور دل ٹوٹنے کے درمیان بھی۔ یہ بری چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے ہونے والی اچھی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کا انتخاب کر رہا ہے۔ آپ واقعی خوشی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔"

میر تھنجار ایک پیشہ ور مصنف، ایڈیٹر، اور ایوارڈ یافتہ افسانہ نگار ہیں۔ اس کے مضامین The Aviator میگزین، Infinite، BRIDES، Yahoo، Press اور مزید میں نمایاں کیے گئے ہیں۔

-----☆☆☆☆-----

The Art Of Being Unbothered: 4 Simple Ways To Be A Happy Person

We don't often think of happiness as a state of mind. Instead, we view being happy as an emotion, which can often be fleeting and dependent upon a specific circumstance. When someone asks you when you were happiest in your life, most people think back to a moment when they were celebrating something. Or having a great time with friends and family.

Pure joy is fleeting in our lives, but that doesn't mean that we can't have a regular base level of happiness that applies to our everyday lives. Being truly happy doesn't mean waiting around or hinging your hopes on something to come along and bring joy to your life. It means taking the time to realize that you're going to have to create happiness for yourself.

This can seem difficult, and for good reason. Most people live from moment to moment, looking to the future for something to bring them a smile. But it doesn't have to be this way, and yes, there is a way to make happiness a real part of your everyday life. YourTango Experts explain 4 reasons happiness is more than an emotion, plus how to be happier every day.

Here are 4 simple ways to be a happy person:

1. Don't rely on other people to fulfill you:

“Happiness is an ‘inside job.’ We cannot expect someone or something else outside of us to ‘make’ us happy. (I’ll only be happy if or when...) Though it is a wonderful bonus to have exciting things happen!

Advertisement:

If we are always putting it in the future, we will never feel happy; it will always be in the future. We always have a choice as to how we feel about anything, even if we aren’t aware of it.

Learning to love yourself just the way you are is an excellent start to being happy. When we can love ourselves, we are not waiting for someone else to do it for us. We are responsible for how we feel. When you love yourself, you are okay no matter what happens, you can support yourself through testing times, and you are there for yourself.”

Deborah Anderson, Law of Attraction coach

2. Treat happiness like a lifestyle, not a moment:

“Cultivating happiness is an art. Each and every moment, we choose what we want to focus on or what to emphasize in our minds. We can either pull in past events that create the same emotional feelings we experienced before, or we can choose to release those and move forward to be completely present.

We should always be looking for the positive aspects in order to create uplifting feelings of connection with people and with ourselves. In this way, we can manifest new experiences of joy, and unexpected miracles can appear.

Mood can be boosted with some healthful foods or supplements, but when we choose to have a calm, peaceful, and positive state of mind, happiness can truly be a state of being.”

3. Lean toward joy whenever you can:

“We all long for that promised pursuit of happiness, yet many people discover the pursuit can become exhausting. The secret to happiness and living in a state of being happy is to decide to be happy. You accept it as fact and allow it to flow through you.

Then, rather than the hustle of chasing happiness, you’ll find all that you already embody, all that happiness means to you like joy, peace, love, and beauty.”

Debra Smouse, life coach

4. Recognize that how you think determines how you feel:

“We think about happiness as a state of emotional euphoria. We think happiness has to have a “wow” factor, like a trip to Disney World. We set

ourselves up for failure when we do that. It's not realistic or sustainable.

True happiness is a mindset. It's being present in all the small joys and gifts that happen every day, even in the midst of huge challenges and heartbreaks. It's choosing to focus on the good things that happen instead of focusing on the bad. You really can choose happiness."

Merethe Najjar is a professional writer, editor, and award-winning fiction author. Her articles have been featured in The Aviator Magazine, Infinite Press, Yahoo, BRIDES, and more.



اگر کوئی ویک اینڈ پر آرام نہیں کر سکتا تو ان کے پاس عام طور پر یہ 11 گہری وجوہات ہوتی ہیں۔

جب کہ تناؤ، اضطراب، اور دیگر ذہنی صحت کی کشمکش روزانہ کی بنیاد پر آرام کو بہت زیادہ مشکل بنا دیتی ہے، ماہر نفسیات ایف ڈیان بارتھ کے مطابق، کچھ لوگ آرام کے ارد گرد صرف جرم کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ ایک دباؤ محسوس کرتے ہیں چاہے وہ دوستوں، کام یا معاشرے کی طرف سے بڑے پیمانے پر نتیجہ خیز اور ہمہ وقت دستیاب رہے، چاہے ان کے جسم اور دماغ سستی کے لیے تڑپ رہے ہوں۔

اگر کوئی ویک اینڈ پر آرام نہیں کر سکتا، تو اس کے پاس عموماً یہ گہری وجوہات ہوتی ہیں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ خود کو زیادہ سے زیادہ شیڈول کرتے رہنا اور آرام سے گریز کرنا پائیدار ہے۔ آرام ایک سرمایہ کاری ہے، اور اس کے بغیر، آپ کی زندگی کا ہر دوسرا حصہ تعلقات سے لے کر کام تک اور یہاں تک کہ ذاتی جذباتی بہبود تک زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی ویک اینڈ پر آرام نہیں کر سکتا تو ان کے پاس عام طور پر یہ 11 گہری وجوہات ہوتی ہیں۔

1. ان کی عزت نفس ان کے کام سے منسلک ہے:

اگر کسی کی عزت نفس اپنے کیریئر میں سمیٹ دی گئی ہے، تو امکان ہے کہ وہ گھر پر کام کریں، ویک اینڈ پر دفتر جائیں، اور اوور ٹائم کام کرنے کے لیے آرام سے گریز کریں۔ اگر وہ کام میں پیچھے پڑ جاتے ہیں یا دفتر میں کوئی غلطی کرتے ہیں، تو یہ صرف سیکھنے اور آگے بڑھنے سے زیادہ گہرا ہے، یہ ہر ایک میں ان کی عزت نفس کو نقصان پہنچاتا ہے۔ زندگی کا حصہ۔

اگر کوئی ہفتے کے آخر میں آرام نہیں کر سکتا، تو ان کے پاس عام طور پر یہ گہری وجوہات ہوتی ہیں۔ اگرچہ ان پر قابو پانا اور کام کے ساتھ حدود طے کرنا ایک جدوجہد ہو سکتی ہے، انفرادیت، مشاغل اور ذاتی معمولات کے ساتھ دوبارہ جڑنا زندگی کے ہر پہلو کو اہمیت دیتا ہے۔

2. ان کے والدین انہیں آرام کرنے کا قصور وار ٹھہراتے تھے:"

اگر کوئی بالغ والدین کے ساتھ پلا بڑھا ہے جس نے انہیں ہفتے کے آخر میں سونے یا اسکول کے بعد چھپکی لینے کا احساس دلایا، تو اس بات کے امکانات ہیں کہ جلنا دوسری فطرت بن گیا ہے۔ جب وہ آرام کر رہے ہوتے ہیں تو وہ بے چینی اور مایوسی کا گہرا احساس محسوس کرتے ہیں، چاہے یہ بالکل وہی ہے جو انہیں اپنی سماجی اور پیشہ ورانہ زندگیوں میں توانائی کے ساتھ واپس آنے کی ضرورت ہے۔

اگرچہ انہیں اپنے والدین اور بچپن کے تجربات نے آرام کو دور کرنا سکھایا ہے، لیکن سچائی یہ ہے کہ آرام کوئی بات چیت کرنے کی چیز نہیں ہے۔ جیسا کہ ہارورڈ کے ماہر نفسیات مارلن وی بتاتے ہیں، آرام کو وقت کے "ضیاع" کے طور پر نہیں بنایا جانا چاہئے اور یقینی طور پر صرف اس وقت ترجیح نہیں ہونی چاہئے جب آپ تھکن کے دہانے پر ہوں۔

چاہے وہ کام کے بعد ہو یا ویک اینڈ پر، اپنے لیے جگہ نکالیں۔ کچھ گھنٹے صوفے پر لیٹیں، صبح دیر تک بستر پر ایک کتاب پڑھیں، یا آرام کرنے کے سماجی منصوبوں کو منسوخ کریں۔ خود کی دیکھ بھال آرام ہے، اور وہ دونوں ناقابل یقین حد تک اہم ہیں۔

3. وہ اپنی ہی کمپنی سے ڈرتے ہیں:

سماجی ماہر نفسیات ٹموتھی لسن کی ایک تحقیق کے مطابق، کچھ لوگ اپنے خیالات کے ساتھ وقت گزارنے کے بجائے حیران رہ جائیں گے۔ ان کے پاس تکلیف سے نمٹنے کے لیے جذباتی ضابطے کی مہارت نہیں ہے، اور وہ بڑی حد تک پرامید، پرسکون ذہن کے ساتھ تنہائی میں جھکنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔

اگر کوئی ہفتے کے آخر میں آرام نہیں کر سکتا، تو ان کے پاس عام طور پر یہ گہری وجوہات ہوتی ہیں — وہ حقیقی تنہائی سے بچنے کے لیے، خلفشار یا گفتگو کے بغیر، تنہا رہنے کی جدوجہد کرتے ہیں۔

4. وہ خاموشی اور خاموشی کو غیر آرام دہ سمجھتے ہیں:

ان لوگوں کی طرح جو اپنے دماغ اور اکیلے وقت سے ڈرتے ہیں، کوئی ایسا شخص جسے خاموشی یا خاموشی کو ترجیح دینا مشکل ہو وہ ہفتے کے آخر میں آرام کرنے کے لیے جدوجہد کر سکتا ہے۔ خاص طور پر ہمارے معاشرے میں جس کی تعریف مستقل پیداواری صلاحیت اور محرک سے ہوتی ہے، یہ حیرت کی بات نہیں ہے کہ کم از کم ماہر نفسیات مشیل لینو کے مطابق، اوسط فرد کے لیے اس قسم کی سستی مشکل ہے۔

اگر کوئی ہفتے کے آخر میں آرام نہیں کر سکتا، تو ان کے پاس عام طور پر یہ گہری وجوہات ہوتی ہیں۔ وہ ہمیشہ اپنے ریسنگ خیالات کو کم کرنے کے لیے اگلے سماجی منصوبے، خلفشار، یا محرک کی تلاش میں رہتے ہیں، اور تنہا وقت یا آرام ناممکن محسوس ہوتا ہے۔ تاہم، ہمارے دماغ ایک وجہ سے سستی کی طرف جڑے ہوئے ہیں ہمیں اپنے بہترین نفس کے طور پر ظاہر کرنے کے لیے اس طرح کے مکمل جسم اور دماغی آرام کی ضرورت ہے۔

5. انہیں گم ہونے کا خوف ہے:

ورلڈ جرنل آف کلینیکل کیسز کی ایک تحقیق کے مطابق، سماجی کمتری، تنہائی اور تنہائی کے احساسات عام طور پر گم ہونے کے خوف سے وابستہ ہیں۔ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو سوشل میڈیا پر بہت زیادہ وقت گزارتے ہیں یا جو بیرونی توثیق کے ساتھ اپنی خودی کی قدر کرتے ہیں، "FOMO" زندگی بھر ان کی پیروی کر سکتا ہے اور بنیادی طور پر ان کے فیصلوں سے آگاہ کر سکتا ہے۔

یہاں تک کہ ایک طویل، افراتفری والے ہفتے کے بعد، جب ان کے جسم وقفے کی بھیک مانگ رہے ہوتے ہیں، تو وہ "FOMO" کی تکلیف کو محسوس کرنے سے بچنے کے لیے خود کو اور شیڈول کرتے ہیں۔ وہ بیرونی توثیق اور سماجی رابطے کے ساتھ ساتھ خود کو محفوظ محسوس کرنا چاہتے ہیں، اکثر اوقات اپنے اندرونی سکون اور آرام کی قیمت پر۔

6. انہیں محفوظ محسوس کرنے کے لیے بیرونی توثیق کی ضرورت ہے:

بہت سے لوگ جو بیرونی توثیق کی تلاش کرتے ہیں وہ عدم تحفظ کے گہرے احساس سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے پاس زندگی بھر اپنے آپ کو مطمئن کرنے کی مہارت یا خود اعتمادی نہیں ہے، اس لیے وہ توثیق اور قبولیت کے ذریعے تحفظ کے احساس کے لیے دوسرے لوگوں اور سماجی تعاملات پر انحصار کرتے ہیں۔

بلاشبہ، ہم فطری طور پر اس قسم کی قبولیت اور انسانوں کی حیثیت سے تعلق رکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، لیکن بنیادی ضروریات جیسے آرام، داخلی سلامتی، اور جذباتی ذہانت کو نظر انداز کرنا صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی ہفتے کے آخر میں آرام نہیں کر سکتا، تو ان کے پاس عام طور پر یہ گہری وجوہات ہوتی ہیں، اور جب تک وہ توثیق سے محفوظ محسوس نہ کریں تب تک وہ آرام اور آرام نہیں کر سکتے۔

7. وہ وقت ضائع کرنے کی فکر کرتے ہیں:

خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لیے، جو وقت گزرنے کے ساتھ کچھ سال پہلے کی نسبت زیادہ جدوجہد کرتے ہیں، وقت ضائع کرنے کا خوف انہیں آرام کو ترجیح دینے سے روک سکتا ہے۔ وہ ہر لمحے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے دباؤ محسوس کرتے ہیں، چاہے یہ انہیں تھکاوٹ اور تھکن کی حالت میں دھکیل دے جہاں وہ چیزوں سے لطف اندوز ہونا اور ان کی تعریف کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

اگر کوئی ہفتے کے آخر میں آرام نہیں کر سکتا، تو وہ ان گہری وجوہات سے دوچار ہو سکتا ہے۔ وہ ایک ملین منصوبے بنانا چاہتے ہیں اور اپنا زیادہ تر وقت باہر گزارنا چاہتے ہیں، یہاں تک کہ اگر اس کا مطلب یہ ہے کہ آرام کے لیے اس جگہ سے محروم ہو جائے جو کام سے یہ وقفہ فراہم کرتا ہے۔

8. وہ لڑائی یا پرواز کے موڈ میں پھنس گئے ہیں:

خواہ اس پر پریشانی ہو یا دائمی تناؤ، اگر کسی کا اعصابی نظام بقا کے موڈ میں پھنس گیا ہے، تو انہیں اپنی روزمرہ کی زندگی میں آرام کرنے اور آرام کرنے کے لیے جگہ ملنے کا امکان کم ہے۔ چھوٹی چھوٹی رسومات جیسے جھپکی لینا یا یہاں تک کہ کام کاج کرنا اس حالت میں ناممکن محسوس ہوتا ہے، اس لیے وہ اپنے گہرے، پیچیدہ جذبات سے نمٹنے سے بچنے کے لیے بے ہودہ تفریح اور سطحی رابطوں کو ختم کرنے پر انحصار کرتے ہیں۔

ان کا جذباتی ہنگامہ بہت بڑا اور نمٹانے کے لیے زبردست ہے، اور آرام کو ترجیح دینے والے میکانزم کا مقابلہ کیے بغیر، وہ تھکن کے چکر میں پھنسے رہتے ہیں۔ اور بقا۔

9. انہیں چھوٹی عمر سے ہی والدین بنایا گیا تھا:

اگر کسی نے بچپن میں جلدی بڑھنے کی ضرورت محسوس کی یا بڑے ہونے پر گھر میں بہت سی ذمہ داریاں نبھائیں، تو اس کے سست ہونے اور خود سے محبت یا آرام کے لیے جگہ بنانے کے امکانات بحیثیت بالغ ناممکن محسوس ہوتے ہیں۔ انہیں مسلسل نتیجہ خیز رہنا سکھایا گیا ہے، یہاں تک کہ ان کی اپنی فلاح و بہبود کی قیمت پر، دوسروں کی مدد کرنا، اور اب، وہ اس بات کا یقین نہیں رکھتے کہ اپنے لیے کام کیسے کریں۔

چاہے یہ لوگوں کو خوش کرنے والا ہو یا "بقا کا موڈ" وہ کبھی نہیں بڑھا، اگر کوئی ویک اینڈ پر آرام نہیں کر سکتا، تو ان کے پاس عام طور پر یہ گہری وجوہات ہوتی ہیں۔ بچپن کے اس صدمے کے نتیجے میں وہ ابھی تک جس جذباتی ہنگامے میں پھنسے ہوئے ہیں وہ اپنے خیالات کے ساتھ

تنہا وقت یا تنہائی کو پرسکون کرنے کی بجائے خوفناک بنا دیتا ہے۔

10. وہ خود پر بھروسہ نہیں کرتے:

اندرونی اعتماد کے ساتھ جدوجہد کرنا اکثر ایک فرد کے لیے تنہا وقت گزارنا، تنہائی کی تعریف کرنا، اور آرام کے لیے جگہ بنانا مشکل بنا سکتا ہے۔ اگر ان کا جسم خاموشی کے عالم میں بے چین ہے اور گزرتے ہوئے لمحوں میں خود کو محسوس کرنے کے لیے جدوجہد کر رہا ہے تو تنہا وقت اور آرام ایک ذاتی حملے کی طرح محسوس ہوتا ہے جس سے ڈرنا چاہیے۔

اگرچہ آرام کی بہت سی قسمیں ہیں کہ ایک شخص کو صحت مند اور مضبوط محسوس کرنے کی ضرورت ہے، لیکن یہ اس قسم کا جذباتی اندرونی سکون ہے، جو خود اعتمادی اور سراسر محبت، جو ان کے روزمرہ کے شیڈول کے درمیان ایک شخص کی پیروی کرتی ہے۔

11. وہ چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے منقطع محسوس کرتے ہیں:

اگر کوئی اپنی زندگی میں دماغی صحت کی جدوجہد یا اندرونی انتشار کے چکر میں جی رہا ہے، تو وہ ان چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے منقطع محسوس کر سکتا ہے جو ان کی زندگیوں کو معنی بخشتی ہیں۔ وہ جمعہ کی راتوں کو گھر میں آرام کرنے یا صوفے پر آرام کرنے کے لیے دن میں چھوٹے وقفوں کی بھی تعریف نہیں کرتے ہیں کہ وہ اپنے لیے جگہ بنانے کے لیے اس سب کی "بقا" میں پھنس گئے ہیں۔

چھوٹے لمحات اور خوشی کی تعریف کرنے کے دل میں کیا ہے؟ آرام کریں۔ اگر آپ اپنے اعصابی نظام کو منظم کرنے، اپنے جسم کو توانائی بخشنے، اور اپنے موڈ کو بڑھانے کے لیے آرام کے لیے جگہ نہیں بنا سکتے ہیں، تو آپ ایک سخت روزمرہ کے شیڈول میں بند ہو جائیں گے اور ہمیشہ کے لیے اپنے "خوابوں کی زندگی" سے دور ہو جائیں گے۔



If Someone Can't Relax On A Weekend, They Usually Have These 11 Deep Reasons

While stress, anxiety, and other mental health struggles often make relaxation much more difficult on a daily basis, according to psychotherapist F. Diane Barth, some people are only grappling with guilt around rest. They feel a pressure whether it's from friends, work, or society at large to be productive and available all the time, even if their bodies and minds are desperately yearning for slow idleness.

If someone can't relax on a weekend, they usually have these deep reasons, but that doesn't mean it's sustainable to keep overscheduling themselves and avoiding relaxation. Rest is an investment, and without it, every other part of your life becomes more challenging from relationships to work and even personal emotional well-being.

If someone can't relax on a weekend, they usually have these 11 deep reasons

1. Their self-worth is tied to their job:

If someone's self-worth is wrapped up in their career, chances are they're more likely to work at home, go into the office on weekends, and avoid rest to work overtime. If they fall behind on work or make a mistake in the office, it's deeper than simply learning and moving forward it's a hit to their self-esteem in

every part of life.

If someone can't relax on a weekend, they usually have these deep reasons. While overcoming them and setting boundaries with work can be a struggle, reconnecting with individuality, hobbies, and a personal routine adds value to every aspect of life.

2. Their parents used to guilt them for resting"

If an adult grew up with parents who made them feel guilty for sleeping in on weekends or taking a nap after school, chances are that burnout has become second nature. They feel a deep sense of unease and frustration when they're resting, even if it's exactly what they need to return to their social and professional lives energized.

Even though they've been taught to push off rest by their parents and childhood experiences, the truth is that rest isn't something to negotiate. As Harvard psychiatrist Marlynn Wei explains, rest shouldn't be framed as a "waste" of time and definitely shouldn't only be a priority when you're on the brink of exhaustion.

Whether it's after work or on a weekend, carve out space for yourself. Lie on the couch for a few hours, read a book in bed into the late morning, or cancel social plans to rest. Self-care is rest, and they're both incredibly important.

3. They fear their own company:

Some people would rather be shocked, according to a study from social psychologist Timothy Wilson, than spend time with their own thoughts. They don't have the emotional regulation skills to deal with discomfort, and they largely struggle to lean into solitude with an optimistic, relaxed mind.

If someone can't relax on a weekend, they usually have these deep reasons they struggle to be left alone, without distractions or conversations, to avoid true loneliness.

4. They find stillness and quietness to be uncomfortable:

Similar to people who fear their own mind and alone time, someone who finds stillness or quietness difficult to prioritize may struggle to relax on a weekend. Especially in our society defined by constant productivity and stimulation, it's not surprising that this kind of idleness is hard for the average person, at least according to psychologist Michele Leno.

If someone can't relax on a weekend, they usually have these deep reasons. They're always seeking out the next social plan, distraction, or stimulation to ease their racing thoughts, and alone time or rest feels impossible. However, our brains are wired toward idleness for a reason we need this kind of full body and mind rest to show up as our best selves.

5. They have a fear of missing out:

Feelings of social inferiority, loneliness, and isolation are all typically associated with the fear of missing out, according to a study from the World Journal of Clinical Cases. Especially for people who spend a lot of time on social media or who interweave their self-worth with external validation, “FOMO” may follow them throughout life and primarily inform their decisions.

Even after a long, chaotic week, when their bodies are begging for a break, they overschedule themselves to avoid feeling the discomfort of “FOMO.” They want to feel secure alongside external validation and social connection, oftentimes at the expense of their own inner peace and rest.

6. They need external validation to feel secure:

Many people who seek out external validation are driven by a deep sense of insecurity. They don’t have the skills or self-assuredness to gratify themselves throughout life, so they lean on other people and social interactions for a sense of security through validation and acceptance.

Of course, we often naturally yearn for this kind of acceptance and belonging as humans, but overlooking basic necessities like rest, internal security, and emotional intelligence to seek it out can be detrimental to well-being. If someone can’t relax on a weekend, they usually have these deep reasons, and they can’t relax and unwind unless they feel secure from validation.

7. They worry about wasting time:

Especially for aging individuals, who struggle more with the passage of time than they did just a few years earlier, a fear of wasting time may keep them from prioritizing rest. They feel pressure to make the most of every moment, even if it pushes them into a fatigued and exhausted state where they stop enjoying and appreciating things.

If someone can't relax on a weekend, they may be grappling with these deep reasons. They want to make a million plans and spend most of their time outside, even if it means missing out on the space for rest that this break from work tends to provide.

8. They're stuck in fight or flight mode:

Whether it's charged by anxiety or chronic stress, if someone's nervous system is stuck in a survival mode, they're less likely to find space to rest and relax in their everyday lives. Small rituals like taking a nap or even doing the chores feel impossible in this state, so they rely on mindless entertainment and draining superficial connections to avoid dealing with their deep, complex emotions.

Their emotional turmoil is too hefty and overwhelming to address, and without coping mechanisms that prioritize rest, they live stuck in a cycle of exhaustion

and survival.

9. They were parentified from a young age:

If someone felt the need to grow up quickly as a child or held a lot of responsibilities at home growing up, chances of slowing down and carving out space for self-love or rest feel impossible as an adult. They've been taught to constantly be productive, even at the expense of their own well-being, to help others, and now, they aren't sure how to do things for themselves.

Whether it's people-pleasing or a "survival mode" they've never outgrown, if someone can't relax on the weekend, they usually have these deep reasons. The emotional turmoil they're still stuck in as a result of this childhood trauma makes alone time or solitude with their thoughts scary, rather than restful.

10. They don't trust themselves:

Struggling with inner trust can often make it hard for an individual to spend time alone, appreciate solitude, and make space for rest. If their body is uncomfortable in the face of silence and struggles to feel grounded in passing moments, alone time and rest feel like a personal attack to be afraid of.

While there are many different types of rest a person needs to feel healthy and grounded, it's this kind of emotional inner peace, prompted by self-trust and

sheer love, that follows a person amid their everyday schedule.

11. They feel disconnected from little joys:

If someone is living in a spiral of mental health struggles or inner turmoil in their lives, they may feel disconnected from the little joys that add meaning to their lives. They don't appreciate Friday nights relaxing at home or even small breaks in the day to rest on the couch they're too caught up in the "survival" of it all to make space for them.

What lies at the heart of appreciating little moments and joy? Rest. If you can't make space for rest to regulate your nervous system, energize your body, and boost your mood, you'll be locked in a rigid daily schedule and forever away from your "dream life."



11 چیزیں جو عام فہم سے محروم لوگ عوام میں کرتے ہیں جو باقی سب برداشت نہیں کر سکتے

"کامن سینس" اکثر معاشرے، کمیونٹیز، یا ان لوگوں کی طرف سے خصوصیت کی جاتی ہے جن کے آس پاس کوئی موجود ہے۔ وہ ایک مخصوص صورتحال میں کس طرح کام کرتے ہیں اس کی تعریف عام طور پر ان کے ماحول سے ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ جن لوگوں میں عقل کی کمی ہے ان کی وضاحت بھی مخصوص اصولوں یا توقعات کے ذریعے کی جاتی ہے کہ انہیں کیسے برتاؤ کرنا چاہیے۔ ہمارے معاشرے میں عقل کی کمی جہالت یا حقذا ریت کے عمومی احساس کا مترادف ہے جو انہیں تحفظ، سماجی توقعات یا سماجی اصولوں سے دور کر دیتی ہے۔

کامن سینس مبہم ہے، لیکن اب بھی بہت سی چیزیں ہیں جن کی عقل سے عاری لوگ عوام میں کرتے ہیں جو باقی سب برداشت نہیں کر سکتے۔ لوگوں کو بات چیت میں رکاوٹ ڈالنے سے لے کر ان اہداف پر فخر کرنے تک جو انہوں نے حاصل نہیں کیے ہیں، یہ وہ چیزیں ہیں جو ان کے آس پاس کے لوگوں کو فوری طور پر پریشان کرتی ہیں، اور بعض اوقات انہیں ان رابطوں، بات چیت اور تعاملات سے بھی دور کر دیتی ہیں جن کی وہ کامیابی کے خواہاں ہیں۔

یہاں 11 چیزیں ہیں جن کی عقل سے عاری لوگ عوام میں کرتے ہیں جو باقی سب برداشت نہیں کر سکتے ہیں۔

1. بھرے ہوئے علاقے میں کھڑے ہونا:

بڑے ہجوم اور مصروف جگہوں پر سماجی بیداری کا فقدان اکثر ان میں سے ایک ہوتا ہے۔

وہ چیزیں جو عقل سے عاری لوگ عوام میں کرتے ہیں جو ہر کوئی برداشت نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی زندگیوں اور ضروریات میں اس قدر لپٹے ہوئے ہیں کہ وہ اپنے ارد گرد کے ہر فرد کی باریک بینی سے بے عزتی کرتے ہیں، اکثر اس کا احساس کیے بغیر۔

یورپ کے جرنل آف سائیکالوجی کی ایک تحقیق کے مطابق، اگرچہ یہ ایک بے ضرر رویہ لگ سکتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ کسی کی سطحی اور گہری سطح پر اپنے اور دوسروں کے بارے میں آگاہی ان کی صحت اور تندرستی سے وابستہ ہے۔ لہذا، اگر کوئی سماجی حالات میں آگاہ ہونے

کے لیے جدوجہد کر رہا ہے، تو امکان یہ ہے کہ وہ خود آگاہی کی ایک بنیادی سطح سے بھی محروم ہے جو ان کی زندگیوں اور رشتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

2. لائن میں چھوڑنا:

استحقاق کی ایک خاص سطح کے حامل لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ ہر چیز کے مستحق ہیں، اس بات پر غور کیے بغیر کہ وہ خواہشات ہر کسی کو کیسے متاثر کرتی ہیں۔ جب وہ اپنا راستہ حاصل نہیں کرتے ہیں، تو یہ "غیر منصفانہ" ہے، لیکن جب وہ دوسروں کو نقصان پہنچاتے ہیں یا ان کی توہین کرتے ہیں، تو یہ ضروری سے کم نہیں ہے۔

یہاں تک کہ سادہ چیزوں کے لیے بھی، جیسے کہ لائن میں ہٹنا اور یہ دکھاوا کرنا کہ انھوں نے نوٹس نہیں لیا، یہ حقدار ہے اور عقل کی کمی ہے جو سطح پر ہے۔ وہ عوام میں دوسروں کے احترام اور اعتراف پر اپنی سہولت کو مستقل ترجیح دینا پسند کریں گے۔

3. میزوں پر ردی کی ٹوکری چھوڑنا:

سستی اور لا پرواہی اکثر کوڑا کرکٹ کے رویوں سے منسلک ہوتی ہے، لیکن یہ استحقاق سے بھی جنم لے سکتے ہیں۔ اگر لا پرواہی آسان ہے اور سست عادتیں آسان ہیں، تو ایک حقدار شخص جو چاہے کرے گا، چاہے اس کا مطلب دنیا اور اس کی جگہ کو اپنے آس پاس کے ہر فرد کے لیے کم آرام دہ بنانا ہو۔

کوڑا کرکٹ کو میزوں پر چھوڑنا اور عوام میں کوڑا پھینکنا وہ چیزیں ہیں جو صرف وہ لوگ کرتے ہیں جو عقل سے عاری ہوتے ہیں اکثر اس لیے نہیں کرتے کہ وہ ماحول کی پرواہ نہیں کرتے، بلکہ اس لیے کہ وہ اپنی ذاتی ضروریات، خواہشات اور جذبات سے زیادہ اس کی پرواہ نہیں کرتے۔

4. بات چیت میں مسلسل مداخلت کرنا:

UC برکے کے ماہرین کے مطابق، رکاوٹیں صرف بات چیت اور سماجی تعاملات کی تال اور رفتار میں خلل نہیں ڈالتی ہیں وہ لوگوں کو حقیقی

معنی خیز رابطوں سے الگ کر دیتی ہیں۔ جب ہم دیکھتے ہیں کہ کوئی ہماری بات کو فعال طور پر سن رہا ہے، تو یہ ہمارے دماغ میں انعامی مرکز کو جنم دیتا ہے، لیکن جب وہ اس کے برعکس کرتے ہیں اور ان جگہوں پر ہم سے بات کرتے ہیں تو یہ انہیں دور دھکیل دیتا ہے۔

یہ ان چیزوں میں سے ایک ہے جن کی عقل سے عاری لوگ عوام میں کرتے ہیں جسے ہر کوئی برداشت نہیں کر سکتا، لیکن وہ اپنے ہی عدم تحفظ اور خود شک کے عالم میں خود کو سکون دینے کے لیے جگہ بناتے رہتے ہیں۔

5. مقاصد پر فخر کرنا:

ان کی کامیابی کا جھنجھوڑنا، اکثر اوقات اس سے پہلے کہ وہ اپنے اہداف کے بارے میں بات کر رہے ہوں، ان کاموں میں سے ایک ہے جو عام فہم کے حامل لوگ عوام میں کرتے ہیں جسے ہر کوئی برداشت نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی اندرونی پست خود اعتمادی سے نمٹنے کے لیے اسپاٹ لائٹ حاصل کرنے اور گفتگو سے آگے نکلنے کی شدت سے کوشش کرتے ہیں، چاہے یہ بیک وقت لوگوں کو دور دھکیل دے۔

اگرچہ ان کو ان گفتگوؤں سے جوش یا توجہ کا لمحہ بہ لمحہ احساس مل سکتا ہے، ماہر نفسیات مروہ عزاب جیسے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اہداف کو حاصل کرنے سے پہلے ان پر فخر کرنا دراصل ذاتی ترقی کو سبوتاژ کرتا ہے۔ لہذا، انہیں وہ بیرونی توثیق مل سکتی ہے جس کی وہ تلاش کر رہے ہیں، لیکن ان کی اپنی ذاتی ترقی کی قیمت پر۔

6. قوانین اور ہدایات کو نظر انداز کرنا:

حقدار لوگ عوامی مقامات پر قواعد اور توقعات کو نظر انداز کرتے ہیں کیونکہ وہ انہیں ذاتی طور پر "غیر منصفانہ" پاتے ہیں۔ وہ خود کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مستحق اور برتر سمجھتے ہیں، جو انہیں شائستگی اور احترام کے بنیادی کاموں سے دور کرنے پر زور دیتا ہے۔ اگرچہ یہ رجحانات اکثر کم خود اعتمادی میں جڑے ہوتے ہیں جن سے بامعنی رابطوں سے نمٹا جاسکتا ہے، یہ وہی رویے ہیں جو انہیں دوسروں کے ساتھ حقیقی تعلق قائم کرنے سے دور کر دیتے ہیں۔

آپ کسی بھی قسم کے رشتے یا کنکشن میں برابری کا میدان نہیں رکھ سکتے جب تک کہ آپ دوسروں کو جگہ دینے کے لیے تیار نہ ہوں۔ چاہے وہ عوامی ماحول میں لفظی جگہ اور احترام ہو یا خود ہونے اور گفتگو میں بغیر کسی رکاوٹ کے کھلے عام بات کرنے کے لیے، یہ سب اہم ہیں۔

7. پرسکون جگہوں پر اونچی آواز میں گفتگو کرنا:

چاہے وہ سپیکر فون پر عوامی سطح پر بات کرنا ہو یا اونچی آواز میں گفتگو کے ذریعے دوسرے لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنا ہو، اس قسم کی کم سماجی بیداری ان چیزوں میں سے ایک ہے جو عام فہم کے حامل افراد عوام میں کرتے ہیں جسے ہر کوئی برداشت نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی خواہشات، بات چیت، اور جوش و خروش میں اس قدر لپٹے ہوئے ہیں کہ باقی سب کے آرام کو مکمل طور پر نظر انداز کر دیا گیا ہے۔

بلاشبہ، ہر کوئی عوام میں جگہ لینے کا مستحق اور حقدار ہے، لیکن عام احترام اور عام شائستگی کا ایک اونس اس کو ہر کسی کے لیے محفوظ بنانے کے لیے بہت طویل سفر طے کرتا ہے۔

8. اپنے فون سے مسلسل مشغول رہنا:

بات چیت اور سماجی تعاملات میں ہمارے فون کی محض موجودگی کنکشن اور توجہ کو مکمل طور پر پٹری سے اتار سکتی ہے، کم از کم سائنسی رپورٹس کے ایک مطالعے کے مطابق۔ تاہم، اگر کوئی شخص کسی سے بات کرتے ہوئے اطلاعات کو دیکھنے کے لیے جگہ بنا رہا ہے یا گاڑی چلاتے ہوئے اسے دیکھ کر لوگوں کی جانوں کو خطرے میں ڈال رہا ہے، تو امکان ہے کہ ان میں نہ صرف عقل، بلکہ عام شائستگی اور ذہانت کی کمی ہے۔

بلاشبہ، وہ اپنے فون پر رہنے سے اپنی ذاتی صحت اور فلاح و بہبود کو بھی خطرے میں ڈالتے ہیں، لہذا اگر اس طرح کی پہچان لی جاتی ہے۔

عادت کو توڑو، تو ہو۔

9. ہیڈ فون کے بغیر ویڈیوز چلانا:

جرنل آف ایکسپریمنٹل سوشل سائیکالوجی کی ایک تحقیق کے مطابق، بہت سے لوگ اپنے فون کا استعمال گفتگو اور سماجی تعاملات میں اپنے ابتدائی احساس تکلیف سے نمٹنے کے لیے کرتے ہیں، یہ سمجھے بغیر کہ یہ عمل اس پورے تعلق کو نقصان پہنچاتا ہے جو وہ بنانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ عقل کی کمی ہے جو لوگوں کو ان کی زندگی کے بہت سے پہلوؤں میں پیروی کرتی ہے، لیکن اس رویے کو ایندھن بھی دیتی ہے۔

یہاں تک کہ فون کی عام عادات میں، جیسے ہیڈ فون کے بغیر عوام میں ویڈیو چلانا اور خاموش کمرے میں اسپیکر فون پر کال کرنا، عقل کی یہ کمی

لوگوں کی پیروی کرتی ہے۔

10. آن لائن یا اجنبیوں کے ساتھ اور شیئرنگ:

یہاں تک کہ اگر یہ روابط میں مقابلہ کرنے کے طریقہ کار یا سماجی تنہائی سے نمٹنے کے طریقے کی طرح محسوس ہوتا ہے، تو عوامی گفتگو اور آن لائن دونوں میں اور شیئرنگ کے نتائج ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ کمیونیکیشن کے پروفیسر لنڈ سے الویا بتاتے ہیں، زیادہ شیئرنگ نہ صرف دوسروں پر جذباتی بوجھ ڈالتی ہے، بلکہ جب اس معلومات کو روکنے کے لیے درکار "اعتماد" کا احساس خراب ہو جاتا ہے تو یہ آسانی سے رابطوں کو سبوتاژ کر دیتا ہے۔

اگر کوئی سنتا ہے، معلومات کو پھیلاتا ہے، یا اس قسم کی محفوظ جگہ نہیں بناتا ہے جس کی ہم اس کی توقع کر رہے ہیں، تو ہم اور بھی زیادہ منقطع اور تنہا محسوس کرتے ہیں۔

جیسا کہ ہم نے اشتراک کرنے سے پہلے کیا تھا۔

11. دروازے یا چوراہوں کو مسدود کرنا:

ناقص معاشرتی بیداری کا عمومی احساس اکثر ایسی بہت سی چیزوں میں ظاہر ہوتا ہے جن کی عقل سے عاری لوگ عوامی سطح پر کرتے ہیں جنہیں ہر کوئی برداشت نہیں کر سکتا۔ وہ اپنی کاروں کو چوراہوں پر چلاتے ہیں جو ٹریفک کو روکتے ہیں، دوسرے لوگوں کی قیمت پر داخلی راستے بلاک کرتے ہیں، اور پیدل چلنے والوں کو اپنی کاروں کے ارد گرد کراس واک میں مسلسل چلنے پر مجبور کرتے ہیں۔

وہ کسی اور سے زیادہ اپنی منزل، آرام اور سہولت کا خیال رکھتے ہیں۔



11 Things People With No Common Sense Do In Public That Everyone Else Can't Stand

"Common sense" is often characterized by society, communities, or the people someone exists around. How they act in a specific situation is typically defined by their environment, which is why people lacking common sense are also defined by specific rules or expectations for how they should behave. In our society, a lack of common sense is synonymous with ignorance or a general sense of entitlement that steers them away from safety, societal expectations, or social norms.

Common sense is vague, but there are still many things people with no common sense do in public that everyone else can't stand. From interrupting people in conversations to boasting about goals they haven't accomplished, it's these things that instantly annoy the people around them, and sometimes even push them away from the connections, conversations, and interactions they crave to succeed.

Here are 11 things people with no common sense do in public that everyone else can't stand

1. Standing in a crowded area:

Lacking social awareness in big crowds and busy places is often one of the

things people with no common sense do in public that everyone else can't stand. They're so wrapped up in their own lives and needs that they subtly disrespect everyone around them, often without even realizing it.

While it might seem like a harmless behavior, the truth is that someone's awareness of themselves and others both on a superficial and deep level is associated with their health and well-being, according to a study from Europe's Journal of Psychology. So, if someone is struggling to be aware in social situations, chances are they're also missing a fundamental level of self-awareness that harms their lives and relationships.

2. Skipping in line:

People with a certain level of entitlement feel that they're deserving of everything, without considering how those desires affect everyone else. When they don't get their way, it's "unfair," but when they harm or disrespect others, it's nothing short of necessary.

Even for simple things, like skipping in line and pretending they didn't notice, it's entitlement and a lack of common sense that lies at the surface. They'd prefer to constantly prioritize their own convenience over respect and acknowledgment of others in public.

3. Leaving trash on tables:

Laziness and carelessness are often associated with littering behaviors, but these can also stem from entitlement. If carelessness is easy and lazy habits are convenient, an entitled person will do whatever they want, even if it means making the world and their space less comfortable for everyone else around them.

Leaving trash on tables and littering in public are things that only people who lack common sense do often not because they don't care about the environment, but because they don't care about it more than their own personal needs, desires, and impulses.

4. Interrupting constantly in conversations:

According to experts from UC Berkeley, interruptions don't just disrupt the rhythm and momentum of conversations and social interactions they isolate people from truly meaningful connections. When we notice someone is actively listening to us, it sparks the reward center in our brains, but when they do the opposite interrupting and talking over us in these spaces it pushes them away.

It's one of the things people with no common sense do in public that everyone else can't stand, but they continue to make space for self-soothing in the face of their own insecurity and self-doubt.

5. Boasting about goals:

Flaunting their success, oftentimes before they ever even achieve the goals they're talking about, is one of the things people with no common sense do in public that everyone else can't stand. They try desperately to take up the spotlight and overtake conversations to cope with their own internal low self-esteem, even if it simultaneously pushes people away.

While they might get a fleeting sense of excitement or attention from these conversations, experts like psychologist Marwa Azab agree that boasting about goals before achieving them actually sabotages personal progress. So, they may find the external validation they've been seeking, but at the expense of their own personal growth.

6. Ignoring rules and instructions:

Entitled people tend to ignore rules and expectations in public spaces because they find them personally "unfair." They view themselves as more deserving and superior than others, which urges them away from basic acts of decency and respect. While these tendencies are often rooted in low self-esteem that can be tackled with meaningful connections, it's these same behaviors that push them away from truly making connections with others.

You can't have a level playing field in any kind of relationship or connection unless you're willing to offer space to others. Whether that's literal space and respect in a public setting or metaphorical space to be themselves and speak openly without interruptions in a conversation, they're all important.

7. Having loud conversations in quiet spaces:

Whether it's talking on speakerphone in public or grabbing other people's attention with a loud conversation, this kind of low social awareness is one of the things people with no common sense do in public that everyone else can't stand. They're too wrapped up in their own desires, conversations, and excitement that everyone else's comfort is completely overlooked.

Of course, everyone is deserving of and entitled to taking up space in public, but general respect and an ounce of common decency to make it safe for everyone go a long way.

8. Being constantly distracted by their phones:

The mere presence of our phones in conversations and social interactions can completely derail connection and attention, at least according to a study from Scientific Reports. However, if someone's also making space to look at notifications while talking to someone or even putting people's lives in danger by looking at it while driving, chances are they not only lack common sense, but common decency and intelligence.

Of course, they also put their own personal health and well-being at risk by being on their phones, so if it takes that kind of recognition to break the habit, so be it.

9. Playing videos without headphones:

According to a study from the Journal of Experimental Social Psychology, many people use their phones in conversations and social interactions to cope with their initial feelings of discomfort, without realizing that the action undermines the entirety of the connection they're trying to make. It's this disconnect a lack of common sense that follows people into many aspects of their lives, but also fuels this behavior.

Even in more general phone habits, like playing videos in public without headphones and taking calls on speakerphone in a quiet room, this lack of common sense follows people.

10. Oversharing online or with strangers:

Even if it feels like a coping mechanism in connections or a way to cope with social isolation, oversharing both in public conversations and online can have consequences. As communication professor Lindsey Aloia explains, oversharing not only places an emotional burden on others, but it also sabotages connections easily when the sense of "trust" needed to withhold this information goes awry.

If someone overhears, spreads the information, or doesn't make the kind of safe space we're expecting for it, we feel even more disconnected and alone than we did before sharing.

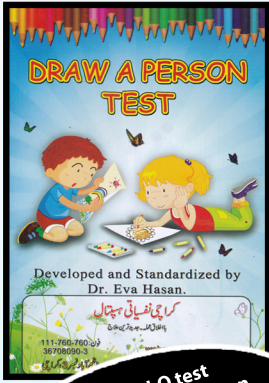
11. Blocking doorways or intersections:

A general sense of poor social awareness often shows up in many of the things people with no common sense do in public that everyone else can't stand. They drive their cars into intersections blocking traffic, block entryways at the expense of other people, and constantly make pedestrians walk around their cars in the crosswalk.

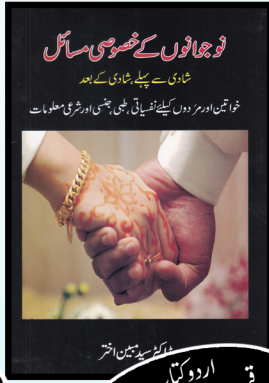
They care more about their own destination, comfort, and convenience than anyone else.



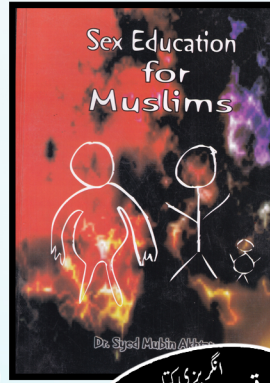
Books for Sale



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 نا بلند 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۔



	دہائی 803 دماغ 822	جوڑوں 462 جدوجہد 789	ا =
غصہ 161			الخدمت 75
غیر مشروط 383	ے	چ	الیکٹروکونولسو تھراپی 213
غصے کا اظہار 412	رجحان 67	چین 26	اعلیٰ درجہ کا آدمی 341
غذائیت 861,839	رحمت اور نماز 110	ح	احترام 735
ف	روحانیت 408	ح	ادوار 789
فریب نظر 115	روح 661	حجاب 113	الوداع 803
فارمولہ 478	س	خ	ب =
فیصد 483	سرگرمیوں 19	خودکشی 237	بچوں 75، 19
فیملی 492	سونا 211	خوش 947، 299، 610	بے حیائی 146
فون 695	سائنس 299، 610	خود اعتمادی 412	بھنگ 356
ق	سماجی رابطے 299	خصوصیت 462	ب =
قتل 363	سمارٹ فون 430	خوبیاں 636	پیراسائیکا لوجی 229
م	سطح 839	خاموش 695	پرورش 290
م	سوچتے 848	خوشگوار 779	برقرار 492
مثبت نفسیات 01	ش	خاموشی 870، 839	بدترین 508
موبائل فون 19	شوشل میڈیا 92، 49	ذہنی صحت 92، 49	برداشت 968
مساجد 26	شکرگزاری 321	ذہنی 278، 711	تشکر 301
مضبوط 57، 278، 711	شیزوفرینیا 356	ذہانت 540، 334	تخلیقی 779
مراقبہ 302، 321	شخصیت 462	ذہین 889	ترقی 789
منظبوط لوگ 452	ع	ذہنی 822	تیزی 822
محققین 478	عورت 594، 113	دیانت داری 181	ن =
مقاصد 483	عادات 861، 549، 803	دماغی بیماری 363	ن =
مرد 681	839	درجے 594	جذبات 28
منوثر 832	عام 954		
ماہرین 870			

<u>I</u>		870 مہارتوں 968 محرم
Integrity 181	<u>ی</u> یادداشت 832	
<u>M</u>	<u>ل</u>	<u>ن</u> نوجوان 237، 822
Magic Delusion 79	لوگ 848	نفسیات 263,319,341
Mark Zuckerberg 102	<u>وگ</u>	نوعمر 290
Mood Disorders 213	گہری 954	نشانیاں 661,341,711
<u>P</u>	<u>A</u>	نوجوان بالغوں 430
PTSD 39	Activity Delusion 80	نکات 492
Psychopathy 137	Agency Delusion 81	ناخوش 648
Psychology 152	Anger Expression 414	<u>و</u>
<u>V</u>	Andolecents 414	ورزش 300,320
Visual Hallucination 121	<u>D</u>	وقت 848
	Delusion 78	وضاحت 848
	Drama Delusion 80	<u>ہ</u>
	Dark Psychology 135	ہیلتھ اسکریننگ 75
	<u>E</u>	ہنسی 302
	Electroconvulsive	ہمدردی 334
	Therapy 213	ہارورڈ سائیکا لوجی 471
	emotionally mature	ہر وہ چیز 471
	165	<u>ط</u>
	Empathy 422	طلاق 462
	<u>H</u>	طرز زندگی 789
	Hallucination 115	طبقے 870