

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض

BULLETIN JANUARY 2026

ENGLISH & URDU

HAPPY NEW YEAR

2026

نائب 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)

KARACHI PSYCHIATRIC 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 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

:

909

1- مثبت رہنے کا فن: لوگوں کی 6 آسان عادات جو ڈی ڈی کو توانائی نہیں دیتے۔

The Art Of Staying Positive: 6 Simple Habits Of People Who Don't Give Off
Debbie D Energy

917

9 - خود پر قابو پانے کا فن: نظم و ضبط والے لوگوں کی 8 عادتیں جو ہمیشہ طویل عرصے میں جیت جاتی ہیں۔

The art of self-control: 8 habits of disciplined people who always win in the
long run

936

28- اپنے گٹ کے ساتھ جانے کا فن: فیصلے کرنے کے 7 طریقے احمقانہ محسوس کرنے کے آسان۔

The Art Of Going With Your Gut: 7 Ways To Make Decisions Feel Stupid-Easy

-----☆☆☆☆☆-----

مثبت رہنے کا فن: لوگوں کی 6 آسان عادات جو ڈی ڈی کو توانائی نہیں دیتے۔

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ کس طرح زیادہ مثبت رہنا ہے کیونکہ آپ کے ارد گرد بہت زیادہ منفی ہے؟ کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی میں مزید خوشگوار خیالات، مثبتیت اور سکون ہو؟ کیا آپ اس بات پر بھروسہ کرنا چاہتے ہیں کہ چیزیں ٹھیک سے زیادہ ہونے والی ہیں؟

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ اپنے پورے وجود کے ساتھ جان لیں کہ آپ اپنے راستے میں آنے والی کسی بھی چیز کو سنبھال سکتے ہیں اور مثبت سوچ کے ذریعے جو بھی آپ واقعی چاہتے ہیں تخلیق کر سکتے ہیں؟ مجھے لگتا ہے کہ ہم سب کرتے ہیں۔ اور ہماری اندرونی آواز ان چیزوں کو مثبت یا منفی حقیقت بنانے کی ہماری صلاحیت پر اتنا اثر رکھتی ہے۔

آپ کی اندرونی آواز آپ سے کیا کہتی ہے؟ کیا یہ مہربان اور معاون ہے یا خلل ڈالنے والا اور سراسر تباہ کن؟ ہم اپنے آپ کو کس طرح دیکھتے ہیں، خود سے بات کرتے ہیں، اور جس آواز پر ہم یقین رکھتے ہیں اس کا تعلق ہماری مجموعی فلاح و بہبود کی صلاحیت سے ہے۔ آپ اپنی نیچے کی طرف سرپل یا منفی اندرونی آواز کو الہام اور خوشی کے توانائی کے بھنور پر متاثر کن اوپر کی طرف منتقل کر سکتے ہیں، امن اور سکون کو فروغ دے سکتے ہیں۔

یہاں ان لوگوں کی 6 آسان عادات ہیں جو ڈی ڈی کو ترک نہیں کرتے ہیں۔

1. وہ اپنے خیالات کا مشاہدہ کرتے ہیں:

اپنے خیالات کو توانائی کے طور پر دیکھنے کی مشق کریں۔ آپ دریا پر تیرتے ہوئے ایک چھوٹی کشتی پر ہر ایک سوچ کا تصور کر سکتے ہیں جب آپ دریا کے کنارے بیٹھ کر اس سوچ کا مشاہدہ کر سکتے ہیں جو تیرتی ہے۔

سبشتھانا تمک ڈیفیوژن بنیادی طور پر پیچھے ہٹنے اور اپنے خیالات کو ان میں بہہ جانے کے بجائے ایک متجسس راغبیر کی طرح دیکھنے کا عمل ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اس قسم کی ذہنی دوری دراصل ہم پر منفی خیالات کی گرفت کو ڈھیلی کر دیتی ہے اور ہمارے مجموعی مزاج کو حقیقی فروغ دیتی ہے۔

2. وہ اپنی سوچ کو ایک رنگ دیتے ہیں:

خیالات توانائی ہیں۔ بعض اوقات، جب آپ انہیں صاف کرنے یا تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو وہ چیچکا ہو سکتے ہیں اور آپ کو ویب میں الجھ سکتے ہیں۔ اگر آپ اسے رنگ کے طور پر دیکھتے ہیں، تو اسے آپ سے الگ دیکھنا آسان ہے، نہ کہ آپ کون ہیں۔ ویژولائزیشن مراقبہ آپ کے خیالات اور احساسات کو ایک شکل دینے کا ایک طریقہ ہے جس کے ساتھ آپ حقیقت میں کام کر سکتے ہیں۔ تجریدی اضطراب یا مبہم خواہشات کے ساتھ کشتی لڑنے کے بجائے، آپ ایسی ذہنی تصاویر بنا رہے ہیں جو نظر نہ آنے والی چیزوں کو مرئی بناتی ہیں اور اسے منتقل کرنا آسان بناتا ہے۔

ایک مشہور تکنیک رنگ کا استعمال کرتی ہے۔ جیسے ہی آپ سانس لے رہے ہیں، ایک رنگ کی تصویر بنائیں جو آپ کو سر سے پاؤں تک دھو رہا ہے، جو بھی رنگ آپ کو اس لمحے میں صحیح محسوس ہوتا ہے۔ جیسے ہی آپ سانس چھوڑتے ہیں، تصور کریں کہ وہ تمام ذہنی بندوق ختم ہو رہی ہے۔ یہ آسان لگتا ہے، لیکن "میں دباؤ میں ہوں" کو کسی ایسی چیز میں تبدیل کرنے کے بارے میں کچھ طاقتور ہے جسے آپ لفظی طور پر اپنے جسم کو چھوڑنے کی تصویر بنا سکتے ہیں۔

3. وہ اپنے جسم کو محسوس کرتے ہیں:

جب آپ کے جذبات بدلتے ہیں تو دیکھیں۔ جب آپ ایک لمحے کو اچھا محسوس کرنے اور دوسرے لمحے کو برا محسوس کرنے یا حوصلہ شکنی کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ یہ ایک اشارہ ہے کہ ایک سوچ (توانائی) روشن ہوئی جسے آپ تبدیل کرنے کے لیے ٹریک کر سکتے ہیں۔

سائنس بیک اپ کرتی ہے جو آپ کا جسم آپ کو بتانے کی پوری کوشش کر رہا ہے: جو لوگ اپنے اندرونی اشاروں پر توجہ دیتے ہیں، جیسے سینے میں جکڑن یا پیٹ میں گرہ، وہ اپنے جذبات کو سنبھالنے میں بہت بہتر ہوتے ہیں۔ اسے ابتدائی انتباہی نظام کے طور پر سمجھیں۔ جس لمحے آپ نے دیکھا کہ آپ کے کندھے آپ کے کانوں کی طرف ریگتے ہوئے ہیں یا آپ کے جڑے کو یہ کام کرتے ہوئے، آپ نے ایک احساس کو پکڑ لیا ہے اس سے پہلے کہ یہ مکمل موڈ میں بدل جائے۔

4. وہ اپنی اندرونی آواز کے ساتھ اپنا تعلق بدلتے ہیں:

پہچانیں کہ اندرونی آواز جو خوف پیدا کرتی ہے وہ مدد کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ یہ آپ کو "محفوظ" رکھنے کی کوشش کر کے بہت اچھا کام کر رہا ہے۔ دیکھیں کہ یہ صرف توانائی ہے اور آپ اس سے سینئر ہیں۔ اس میں کوئی طاقت نہیں ہے جب تک کہ آپ اس پر یقین کریں اور اس پر عمل کریں۔ اکثر اوقات، یہ والدین یا اساتذہ کے اچھے ارادوں کے ساتھ بچپن سے پرانا پروگرامنگ ہے۔ بعض اوقات، یہ وہ عقائد ہوتے ہیں جو ہم نے اپنے آس پاس کے لوگوں سے جذب کیے ہوتے ہیں۔ آپ سمجھدار ہیں اور جانتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا سچ ہے۔

5. وہ خود آگاہی کا گہرا احساس پیدا کرتے ہیں:

پریکٹس اور ٹولز کے ساتھ، آپ اس ہنر کو اس طریقے سے نبھائیں گے جس طرح آپ کر سکتے ہیں۔

بلاشبہ اپنی آواز کو پہچانیں۔ جتنا آپ خود کو سنیں گے، اتنا ہی واضح، یقینی اور آپ پر بھروسہ ہوگا۔ وہ دھوپ والا مزاج کوئی حادثہ نہیں ہے۔ یہ دراصل یہ جاننے سے آتا ہے کہ وہ گہری سطح پر کون ہیں۔

تقریباً ہر کوئی یہ مانتا ہے کہ وہ خود آگاہ ہیں، لیکن تحقیق اصل تعداد صرف 10-15% پر رکھتی ہے۔ وہ لوگ جنہوں نے حقیقی طور پر اس ہنر کو تیار کیا ہے وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ زندگی میں چلتے ہیں، واضح فیصلے کرتے ہیں، اور جب چیزیں مشکل ہو جاتی ہیں تو وہ ٹوٹ پھوٹ کا شکار نہیں ہوتے ہیں۔

6. وہ اپنے خیالات بدلتے ہیں:

ایک بار جب آپ سوچ سے واقف ہو جاتے ہیں، تو آپ اسے تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ منفی کو تبدیل کرنے کے لیے مثبت سوچوں کے ساتھ ساتھ مثبت بااختیار بنانے والی تصاویر اور/یا اس سوچ کا رنگ منتخب کریں۔ واقعی اپنی اندرونی آواز کو سننا اور اس فرق کو جاننا کہ آپ کی توانائی کیا ہے اور کیا نہیں ہے ایک ہنر ہے اور مشق کی ضرورت ہے۔ سیدھے الفاظ میں، اس پر آپ کی توجہ پہلا قدم ہے۔

سننا، عمل کرنا، اور اپنے آپ پر بھروسہ کرنا اپنے آپ کے ساتھ ایک گہرا تعلق پیدا کرتا ہے جو دوسری تمام توانائیوں، خیالات، احساسات اور تصورات کو صاف کرنا شروع کر دیتا ہے جو درست نہیں ہیں۔ ایک سادہ سا قاعدہ جس سے میں گزرتا ہوں: اگر میری اندرونی آواز مجھے کوئی ایسی بات کہہ رہی ہے جو سزا دینے، محدود کرنے، معاہدہ کرنے یا الگ کرنے والی محسوس کرتی ہے، تو میں جانتا ہوں کہ یہ میری سچائی نہیں ہے، اور یہ میری اندرونی آواز نہیں ہے۔ لہذا، مثبت رہیں: ہماری حقیقی اندرونی آواز ہمیشہ پیار کرنے والی، حوصلہ افزا، متاثر کن اور امن کا احساس دلائے گی۔



The Art Of Staying Positive: 6 Simple Habits Of People Who Don't Give Off Debbie D Energy

Do you want to know how to be more positive because there is so much negativity around you? Do you wish you had more happy thoughts, positivity, and peace in your life? Do you want to trust that things are going to be more than okay?

Do you wish you knew, with all your being, that you can handle anything that comes your way and create whatever it is you truly desire through positive thinking? I think we all do. And our inner voice has such an impact on our ability to make these things either positive or negative a reality.

What does your inner voice say to you? Is it kind and supportive or disruptive and downright destructive? How we see ourselves, talk to ourselves, and which voice we believe has everything to do with our ability to create profound overall well-being. You can shift your downward spiral or the negative inner voice to the inspiring upward spiral on the energy vortex of inspiration and joy, cultivating peace and serenity.

Here are 6 simple habits of people who don't give off Debbie D energy:

1. They observe their thoughts:

Practice watching your thoughts as energy. You can imagine each thought on a little boat floating past you on a river as you sit on the riverbank observing the thought that floats by.

Cognitive defusion is basically the practice of stepping back and watching your thoughts like a curious bystander instead of getting swept away by them. Studies show that this kind of mental distancing actually loosens the grip negative thoughts have on us and gives our overall mood a real boost.

2. They give their thought a color:

Thoughts are energy. Sometimes, they can be sticky and tangle you into a web as you try to clear or change them. If you see it as a color, it is easier to see it separate from you, not as who you are. Visualization meditation is a way of giving your thoughts and feelings a shape you can actually work with. Instead of wrestling with abstract anxiety or vague desires, you're creating mental images that make the invisible visible and way easier to shift.

One popular technique uses color. As you breathe in, picture a color washing over you from head to toe, whatever hue feels right to you in the moment. As you exhale, imagine all that mental gunk draining out. It sounds simple, but there's something powerful about turning "I'm stressed" into something you can literally picture leaving your body.

3. They feel their body:

Notice when your feelings shift. When you go from feeling good and inspired one moment to feeling bad or discouraged the next. This is a clue that a thought (energy) got lit up that you can track to change.

Science backs up what your body has been trying to tell you all along: People who pay attention to their internal signals, like tightness in the chest or a knot in the stomach, are way better at managing their emotions. Think of it as having an early warning system. The moment you notice your shoulders creeping toward your ears or your jaw doing that clench thing, you've caught a feeling before it spirals into a full mood takeover.

4. They change their relationship with their inner voice:

Recognize that the inner voice that instills fear may be trying to help. It is doing a really good job trying to keep you "safe." See that it is just energy and that you are senior to it. It has no power unless you believe it and act on it. A lot of times, it is old programming from childhood with good intentions from parents or teachers. Sometimes, it is the beliefs we have absorbed from those around us. You are wiser and know what is true for you.

5. They cultivate a deep sense of self-awareness:

With practice and tools, you will be able to hone this skill in a way that you can recognize your own voice without a doubt. The more you listen to yourself, the clearer, certain, and trusting you become. That sunny disposition isn't an

accident. It comes from actually knowing who they are at a deeper level.

Almost everyone believes they're self-aware, but research puts the real number at only 10-15%. The people who've genuinely developed that skill walk through life with more confidence, make clearer decisions, and don't just crumble when things get hard.

6. They change their thoughts:

Once you become aware of the thought, you then have the ability to change it. Choose positive thoughts along with positive empowering images and/or the color of that thought to replace the negative. Truly listening to your inner voice and knowing the difference between what is your energy and what is not is a skill and takes practice. Simply put, your attention on it is the first step.

Listening, taking action, and trusting yourself creates a deep relationship with yourself that starts to clear all the other energy, thoughts, feelings, and visions that aren't true. One simple rule I go by: If my inner voice is telling me something that feels punishing, limiting, contracting, or alienating, I know it's not my truth, and it's not my inner voice. So, stay positive: Our true inner voice will always be loving, encouraging, inspiring, and bring a sense of peace.



خود پر قابو پانے کا فن: نظم و ضبط والے لوگوں کی 8 عادتیں جو ہمیشہ طویل عرصے میں جیت جاتی ہیں۔

اگر آپ حقیقی طور پر کامیاب لوگوں کے ارد گرد کافی وقت گزارتے ہیں تو سوشل میڈیا پر بلند آواز میں نہیں بلکہ خاموشی سے حقیقی، دیرپا کامیابی حاصل کرنے والوں کے ارد گرد آپ کو ایک نمونہ نظر آنے لگتا ہے:

ان سب کا ضبط نفس کے ساتھ ایک غیر معمولی تعلق ہے۔

وہ سخت، سزا دینے والا اور ژن نہیں جسے ہم کمال پسندی کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ میں زمینی، پرسکون قسم کے خود پر قابو پانے کی اس قسم کے بارے میں بات کر رہا ہوں جو آپ کو زوم آؤٹ کرنے، ہوشیار فیصلے کرنے، اور زیادہ تر لوگوں کے جل جانے یا مشغول ہونے کے بعد بھی دکھائے رہنے دیتا ہے۔

میرے 20 کی دہائی میں قدرتی طور پر وہ نظم و ضبط نہیں تھا۔ اس سے دور۔ اس وقت، میں بہتی جا رہی تھی، خیالات کے درمیان چھلانگ لگا رہی تھی، اور جان بوجھ کر زندگی کو شکل دینے کے بجائے اس پر مسلسل رد عمل ظاہر کر رہی تھی۔ لیکن جیسے ہی میں نے اپنا کیریئر اور کمپنی بنائی، میں نے ایسے لوگوں سے ملنا شروع کیا جو بار بار جیتتے رہے۔

ضروری نہیں کہ وہ سب سے ذہین ہوں۔ وہ سب سے تیز نہیں تھے۔ وہ فوائد کے ساتھ پیدا نہیں ہوئے تھے۔

وہ محض ضبط نفس کی عادات میں مہارت رکھتے تھے۔

اور وقت گزرنے کے ساتھ، ان عادات نے انہیں روک نہیں رکھا۔

یہاں وہ آٹھ عادات ہیں جو نظم و ضبط والے لوگوں کو عادات کا اشتراک کرتے ہیں جو انہیں طویل عرصے تک جیتنے میں مدد کرتی ہیں۔

1. وہ تسلسل پر شناخت کا انتخاب کرتے ہیں:

زیادہ تر لوگ اس بات کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں کہ وہ اس وقت کیا کرنا پسند کرتے ہیں۔

نظم و ضبط والے لوگ اس شخص کی بنیاد پر فیصلے کرتے ہیں جو وہ بن رہے ہیں۔

یہ میں نے اب تک کی سب سے بڑی ذہنی تبدیلیوں میں سے ایک ہے۔ اپنے کاروباری سفر کے آغاز میں، ہر مشکل فیصلہ اپنے ساتھ مذاکرات کی طرح محسوس ہوا:

کیا مجھے آگے بڑھنا چاہئے، یا اسے آسان لینا چاہئے؟

کیا مجھے توجہ مرکوز کرنی چاہئے، یا تاخیر کرنا چاہئے؟

کیا مجھے لمبا راستہ اختیار کرنا چاہیے، یا کوئی شارٹ کٹ تلاش کرنا چاہیے؟

لیکن ایک بار جب میں نے سوال کو "میں ابھی کیا چاہتا ہوں؟" میں اپنے آپ کو کس کے اندر بنا رہا ہوں؟ "سب کچھ بدل گیا۔

جب شناخت کمپاس ہوتی ہے تو خود پر قابو پانا بندش نہیں بلکہ صف بندی بن جاتا ہے۔

ایک نظم و ضبط والا شخص سوچتا ہے:

"میں ایسا شخص ہوں جو اس کی پیروی کرتا ہوں۔"

"میں وہ شخص ہوں جو طویل مدتی چیزیں بناتا ہوں۔"

"میں کوئی ایسا شخص ہوں جو تکلیف کو سنبھال سکتا ہوں۔"

شناخت ہر چیز کو آسان بنا دیتی ہے۔ تم خود سے لڑنا چھوڑ دو۔ آپ اس شخص کی طرح کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جو آپ بننے کے لیے پر عزم ہیں۔

2. وہ قوت ارادی پر بھروسہ نہیں کرتے جو وہ نظام بناتے ہیں:

قوتِ ارادی ناقابلِ اعتبار ہے۔ یہ نیند، تناؤ، بھوک، جذبات اور ذہنی بوجھ کی بنیاد پر اتار چڑھاؤ آتا ہے۔

نظم و ضبط والے لوگ یہ جانتے ہیں، اس لیے وہ ایسے نظام ڈیزائن کرتے ہیں جو اچھے فیصلوں کو آسان اور برے فیصلوں کو مشکل بنادیتے ہیں۔

وہ اپنے ماحول کو جان بوجھ کر تشکیل دیتے ہیں:

وہ ان کی مزاحمت کرنے کے بجائے خلفشار کو دور کرتے ہیں۔

وہ معمولات مرتب کرتے ہیں تاکہ فیصلے خود بخود ہو جائیں۔

وہ ڈھانچہ تشکیل دیتے ہیں تاکہ ان کے مستقبل کے خود کو ٹریک پر رہنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا۔

جب بھی میرا کاروبار سب سے تیزی سے بڑھتا ہے، یہ اس لیے نہیں تھا کہ میں اچانک زیادہ حوصلہ افزائی کرتا ہوں۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ میں نے ایسے نظام بنائے جو مستقل مزاجی کے مواد کے ورک فلو، مالیاتی معمولات، تربیتی نظام الاوقات، صبح کی رسومات پر مجبور کرتے تھے۔

جب آپ قوتِ ارادی پر انحصار کرنا چھوڑ دیتے ہیں، تو نظم و ضبط ایک جدوجہد سے رک جاتا ہے۔ یہ ایک ڈیزائن کا انتخاب بن جاتا ہے۔

3. وہ "بورنگ مڈل" میں مہارت رکھتے ہیں جہاں زیادہ تر لوگ چھوڑ دیتے ہیں:

ہر کوئی ایک مقصد کے آغاز سے محبت کرتا ہے: جوش، نیاپن، ڈوپامائن ہٹ۔

ہر کوئی ایک مقصد کے اختتام کو پسند کرتا ہے: انعام، پہچان، نظر آنے والی کامیابی۔

لیکن ان دو مرحلوں کے درمیان ایک طویل، نیرس درمیانی حصہ ہے جس کے بارے میں کوئی بات نہیں کرتا ہے۔

نظم و ضبط والے لوگ صرف بورنگ وسط کو برداشت نہیں کرتے ہیں۔ وہ اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔

کیونکہ وہ کچھ اہم سمجھتے ہیں:

کامیابی وقت کے اس حصے میں بنتی ہے جہاں کچھ بھی دلچسپ نہیں ہوتا ہے۔

کوئی بڑی جیت نہیں۔

کوئی توثیق نہیں۔

کوئی تالیاں نہیں۔

صرف تکرار۔

چاہے وہ ویتنامی سیکھ رہا ہو، میری دوڑ کی رفتار کو بہتر بنانا ہو، یا میری ویب سائٹس کو سکیل کرنا ہو، ہر پیش رفت طویل عرصے کے بعد آئی جہاں ایسا محسوس ہوتا تھا کہ بالکل کچھ نہیں ہو رہا ہے۔

زیادہ تر لوگ وہاں چھوڑ دیتے ہیں۔

نظم و ضبط والے لوگ رہیں۔

اور اسی لیے وہ جیت جاتے ہیں۔

4. وہ جذباتی ضابطے کی مشق کرتے ہیں، نہ کہ جذباتی دباؤ:

خود پر قابو رکھنا جذبات کو نظر انداز کرنے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ ان کو مہارت سے سنبھالنے کے بارے میں ہے۔

نظم و ضبط والے لوگ عارضی احساسات کو مستقل نتائج پیدا نہیں ہونے دیتے۔ جب وہ ناراض ہوتے ہیں، مغلوب ہوتے ہیں، حوصلہ شکنی

کرتے ہیں، یا تناؤ کا شکار ہوتے ہیں، تو وہ رک جاتے ہیں۔

وہ جانتے ہیں کہ جذباتی اسپانگس میں کیے گئے فیصلے تقریباً کبھی اچھے نہیں ہوتے۔

تو وہ:

ردعمل ظاہر کرنے سے پہلے پیچھے ہٹیں۔

جب ان کی اندرونی حالت غیر مستحکم ہو تو فیصلوں میں تاخیر کریں۔

دوبارہ ترتیب دینے کے لیے ذہن سازی یا سانس لینے کی تکنیک کا استعمال کریں۔

ان کے طویل مدتی اہداف کے مطابق جوابات کا انتخاب کریں، نہ کہ ان کے عارضی جذبات سے

کاروبار میں، یہ لوگوں کے احساس سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ کچھ سب سے بڑی غلطیاں جو میں نے کاروباریوں کو کرتے ہوئے دیکھی ہیں وہ اسٹریٹجک نہیں تھیں ارے جذباتی تھیں۔ انہوں نے بہت تیزی سے ردعمل کا اظہار کیا، چیزوں کو ذاتی طور پر لیا، خود کو زیادہ بڑھایا، یا خوف پڑنی فیصلہ کیا جس نے مہینوں کی ترقی کو پٹری سے اتار دیا۔

نظم و ضبط والے لوگ پہلے اپنی جذباتی حالت کو منظم کرتے ہوئے اپنی فیصلہ سازی کی حفاظت کرتے ہیں۔

5. وہ ناراضگی کے بجائے رکاوٹوں کو اپناتے ہیں:

ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ نظم و ضبط زیادہ آزادی کے بارے میں ہے۔

حقیقت میں، نظم و ضبط والے لوگ جان بوجھ کر خود کو محدود کرتے ہیں۔

وہ رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں جو غیر ضروری کو ختم کرتے ہیں:

ترجیحات کی ایک محدود تعداد

اہداف کا ایک تنگ سیٹ

ایک متعین معمول

وقت اور توانائی کے ارد گرد سخت حدود

غیر گفت و شنید جو اپنے دن کی تشکیل کرتے ہیں۔

عام آدمی سوچتا ہے کہ آزادی کا مطلب ہے جو چاہو کرو۔

لیکن نظم و ضبط والے لوگ ایک گہری سچائی کو سمجھتے ہیں:

حقیقی آزادی آپ کے جذبات پر قابو نہ پانے سے حاصل ہوتی ہے۔

پابندیاں آپ کو واضح کرتی ہیں۔ وضاحت آپ کو طاقت دیتی ہے۔

جیتنے والے لوگ وہ نہیں ہیں جو سب سے زیادہ کام کر رہے ہیں بلکہ وہ لوگ ہیں جو مستقل طور پر صحیح کام کر رہے ہیں۔

6. وہ ڈوپامائن کے جال سے بچتے ہیں جس میں ہر کوئی آتا ہے:

نظم و ضبط والے لوگ اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ جدید زندگی کس طرح توجہ، توانائی اور توجہ چراتی ہے۔

وہ اتفاقی طور پر اسکرول نہیں کرتے، فوری طور پر اطلاعات کی جانچ نہیں کرتے، یا ڈیجیٹل دنیا کے ذریعہ ان کا دن ہائی جیک نہیں ہونے دیتے۔ وہ ایک اثاثہ کی طرح اپنے دماغ کی حفاظت کرتے ہیں۔

کیونکہ یہ ایک ہے۔

وہ جانتے ہیں کہ ہر ڈوپامائن ہٹ اگلے لمحے کو توجہ مرکوز کرنا قدرے مشکل بنا دیتا ہے۔ لہذا وہ عادات بناتے ہیں جیسے:

گہرے کام کے دوران اپنے فون کو دوسرے کمرے میں رکھنا

سوشل میڈیا کی سخت حدود طے کرنا

پیغامات کو بغیر پڑھے چھوڑنا جب تک کہ ان کے پاس جواب دینے کے لیے بینڈ و تھ نہ ہو۔
تسلسل میں شامل ہونے کے بجائے "ڈوپامائن ٹائم" کو شیڈول کرنا
وہ سمجھتے ہیں کہ توجہ زندگی کی آخری کرنسی ہے۔

اور وہ لوگ جو اپنی توجہ کو کنٹرول کرتے ہیں... اپنے نتائج کو کنٹرول کرتے ہیں۔

7. وہ آرام کو نظم و ضبط کے طور پر سمجھتے ہیں، انعام کے طور پر نہیں:

اپنے کاروباری سفر کے شروع میں میں نے سب سے بڑی غلطیوں میں سے ایک یہ سوچنا تھا کہ نظم و ضبط کا مطلب زیادہ زور دینا، کم سونا،
اور کچھ ٹوٹنے تک پیسنا ہے۔

یہ نقطہ نظر کامیابی کی وجہ سے نہیں صرف کمی کا باعث بنتا ہے۔

نظم و ضبط والے لوگ جان بوجھ کر آرام کرتے ہیں۔ وہ اچھی طرح سوتے ہیں، وقفے لیتے ہیں، اپنے کام سے دور رہتے ہیں، اور کوشش
اور بحالی کے چکر پیدا کرتے ہیں۔

اس لیے نہیں کہ وہ نرم ہیں۔

لیکن کیونکہ وہ ہوشیار ہیں۔

خود پر قابو رکھنا صرف زیادہ کرنے کے بارے میں نہیں ہے بلکہ اپنے آپ کو اس مقام تک نہ پہنچانے کے بارے میں ہے جہاں آپ کوئی
معنی خیز کام نہیں کر سکتے۔

آرام ایک مسابقتی فائدہ ہے۔

بحالی ایک پیداواری حکمت عملی ہے۔

توانائی کا انتظام مستقبل کا ثبوت ہے۔

نظم و ضبط والے لوگ جلتے نہیں ہیں کیونکہ وہ اپنے جسم یا دماغ کو ڈسپوزائبل نہیں سمجھتے ہیں۔

ڈسپوزائبل

8. وہ نظم و ضبط کو عزت نفس کے طور پر دیکھتے ہیں:

یہ وہ سب سے گہری سچائی ہے جو میں نے برسوں کی نفسیات، بدھ مت کی مشق، اور انٹرپرائیور شپ کے مطالعہ کے بعد سیکھی ہے:

خود پر قابو رکھنا پابندی کے بارے میں نہیں ہے۔ یہ عزت نفس کے بارے میں ہے۔

جب آپ اپنے آپ سے وعدے کرتے ہیں، تو آپ خود پر اعتماد پیدا کرتے ہیں۔

جب آپ اپنی اقدار کے مطابق کام کرتے ہیں تو آپ کا اعتماد بڑھتا ہے۔

جب آپ مستقل طور پر ظاہر ہوتے ہیں، تو آپ شناختی سرمایہ بناتے ہیں۔

اور ایک بار جب آپ خود کو کسی ایسے شخص کے طور پر دیکھنا شروع کر دیتے ہیں جو خود پر قابو پانے کے قابل ہو تو آپ کی پوری زندگی بدل جاتی ہے۔

آپ خود سے مذاکرات کرنا چھوڑ دیں۔

آپ ترقی کو سبوتاژ کرنا چھوڑ دیں۔

آپ شارٹ کٹ کو ترسنا چھوڑ دیں۔

آپ اس قسم کے شخص کی طرح کام کرنا شروع کرتے ہیں جو طویل کھیل جیتتا ہے۔

حتمی خیالات: خود پر قابو رکھنا فائدہ اٹھانے کی حتمی شکل ہے۔

ٹیلنٹ آتا ہے اور جاتا ہے۔

حوصلہ افزائی بڑھ جاتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔

قسمت ظاہر ہوتی ہے اور غائب ہو جاتی ہے۔

لیکن نظم و ضبط حقیقی، زمینی خود پر کنٹرول قابل اعتماد ہے۔

قابل تکرار

اسٹیک ایبل۔

مرکب کرنا۔

وہ لوگ جو طویل عرصے میں جیتتے ہیں وہ نہیں ہیں جو سب سے مضبوط شروعات کرتے ہیں بلکہ وہ لوگ ہیں جو سب سے زیادہ دیر تک رہتے ہیں۔

انہیں بیرونی احتساب کی ضرورت نہیں ہے۔

انہیں کامل حالات کی ضرورت نہیں ہے۔

انہیں مسلسل حوصلہ افزائی کی ضرورت نہیں ہے۔

ان کی عادتیں انہیں لے جاتی ہیں۔

ان کی شناخت ان کی رہنمائی کرتی ہے۔

ان کے نظام ان کی حمایت کرتے ہیں۔

اور ان کا خود پر قابو انہیں روک نہیں سکتا۔



The art of self-control: 8 habits of disciplined people who always win in the long run

If you spend enough time around genuinely successful people not the loud ones on social media, but the ones who quietly build real, lasting success you start to notice a pattern:

They all have an unusual relationship with self-control.

Not the rigid, punishing version we associate with perfectionism. I'm talking about the grounded, calm kind of self-control the type that lets you zoom out, make smart decisions, and keep showing up long after most people burn out or get distracted.

I didn't naturally have that discipline in my 20s. Far from it. At the time, I was drifting, jumping between ideas, and constantly reacting to life instead of intentionally shaping it. But as I built my career and company, I started meeting people who kept winning over and over again.

They weren't necessarily the smartest. They weren't the fastest. They weren't born with advantages.

They simply mastered the habits of self-control.

And over time, those habits made them unstoppable.

Here are the eight habits disciplined people share the habits that help them win in the long run.

1. They choose identity over impulse:

Most people make decisions based on what they feel like doing in the moment.

Disciplined people make decisions based on the person they are becoming.

This is one of the biggest mindset shifts I ever made. Early in my entrepreneurial journey, every tough decision felt like a negotiation with myself:

Should I push forward, or take it easy?

Should I focus, or procrastinate?

Should I take the long route, or look for a shortcut?

But once I shifted the question from “What do I want right now?” to “Who am I building myself into?” everything changed.

When identity is the compass, self-control becomes alignment, not restriction.

A disciplined person thinks:

“I’m someone who follows through.”

“I’m someone who builds long-term things.”

“I’m someone who can handle discomfort.”

Identity simplifies everything. You stop fighting yourself. You start acting like the person you’re committed to becoming.

2. They don’t rely on willpower they build systems:

Willpower is unreliable. It fluctuates based on sleep, stress, hunger, emotion, and mental load.

Disciplined people know this, so they design systems that make good decisions easier and bad decisions harder.

They shape their environment intentionally:

They remove distractions instead of resisting them.

They set routines so decisions happen automatically.

They create structure so their future self has no choice but to stay on track.

Whenever my business grew the fastest, it wasn’t because I suddenly became more motivated. It was because I built systems that forced consistency content workflows, financial routines, training schedules, morning rituals.

When you stop depending on willpower, discipline stops being a struggle. It becomes a design choice.

3. They master the “boring middle” where most people quit:

Everyone loves the beginning of a goal: the excitement, the novelty, the dopamine hit.

Everyone loves the end of a goal: the reward, the recognition, the visible success.

But between those two phases is the long, monotonous middle the part no one talks about.

Disciplined people don't just tolerate the boring middle. They rely on it.

Because they understand something crucial:

Success is built in the stretch of time where nothing exciting is happening.

No big wins.

No validation.

No applause.

Just repetition.

Whether it was learning Vietnamese, improving my running pace, or scaling my websites, every breakthrough came after long periods where it felt like absolutely nothing was happening.

Most people quit there.

Disciplined people stay.

And that's why they win.

4. They practice emotional regulation, not emotional suppression:

Self-control isn't about ignoring emotions it's about managing them skillfully.

Disciplined people don't let temporary feelings create permanent consequences. When they're angry, overwhelmed, discouraged, or stressed, they pause.

They know decisions made in emotional spikes are almost never good ones.

So they:

Step back before reacting

Delay decisions when their internal state is unstable

Use mindfulness or breathing techniques to reset

Choose responses aligned with their long-term goals, not their temporary emotions

In business, this matters more than people realize. Some of the biggest

mistakes I've seen entrepreneurs make weren't strategic they were emotional. They reacted too quickly, took things personally, overextended themselves, or made a fear-based decision that derailed months of progress.

Disciplined people protect their decision-making by regulating their emotional state first.

5. They embrace constraints instead of resenting them:

A common misconception is that discipline is about having more freedom.

In reality, disciplined people intentionally limit themselves.

They create constraints that eliminate the unnecessary:

A limited number of priorities

A narrow set of goals

A defined routine

Strict boundaries around time and energy

Non-negotiables that structure their day

The average person thinks freedom means doing whatever you want.

But disciplined people understand a deeper truth:

Real freedom comes from not being controlled by your impulses.

Constraints give you clarity. Clarity gives you power.

The people who win are not the ones doing the most they're the ones doing the right things consistently.

6. They avoid the dopamine traps everyone else falls into:

Disciplined people are extremely aware of how modern life steals attention, energy, and focus.

They don't casually scroll, impulsively check notifications, or let their day be hijacked by the digital world. They protect their brain like an asset.

Because it is one.

They know that every dopamine hit makes the next moment slightly harder to focus. So they build habits like:

Keeping their phone in another room during deep work

Setting strict social media limits

Leaving messages unread until they have the bandwidth to respond

Scheduling "dopamine time" instead of indulging on impulse

They understand that attention is the ultimate currency in life.

And the people who control their attention... control their outcomes.

7. They treat rest as a discipline, not a reward:

One of the biggest mistakes I made early in my entrepreneurial journey was thinking discipline meant pushing harder, sleeping less, and grinding until something broke.

That approach doesn't lead to success just depletion.

Disciplined people rest deliberately. They sleep well, take breaks, step away from their work, and create cycles of effort and recovery.

Not because they're soft.

But because they're smart.

Self-control isn't just about doing more it's about not draining yourself to the point where you can't do anything meaningful.

Rest is a competitive advantage.

Recovery is a productivity strategy.

Energy management is future-proofing.

Disciplined people don't burn out because they don't treat their body or mind as disposable.

8. They see discipline as self-respect:

This is the deepest truth I've learned after years of studying psychology, Buddhist practice, and entrepreneurship:

Self-control is not about restriction. It's about self-respect.

When you keep promises to yourself, you build trust in yourself.

When you act in alignment with your values, you build confidence.

When you show up consistently, you build identity capital.

And once you begin seeing yourself as someone capable of self-control, your entire life shifts.

You stop negotiating with yourself.

You stop sabotaging progress.

You stop craving shortcuts.

You start acting like the kind of person who wins the long game.

Final thoughts: Self-control is the ultimate form of leverage

Talent comes and goes.

Motivation spikes and fades.

Luck appears and disappears.

But discipline real, grounded self-control is reliable.

Repeatable.

Stackable.

Compounding.

The people who win in the long run are not the ones who start the strongest
they're the ones who stay the longest.

They don't need external accountability.

They don't need perfect conditions.

They don't need constant motivation.

Their habits carry them.

Their identity guides them.

Their systems support them.

And their self-control makes them unstoppable.



اپنے گٹ کے ساتھ جانے کا فن: فیصلے کرنے کے 7 طریقے احمقانہ محسوس کرنے کے آسان۔

وجدان ایک بے ساختہ اور فطری تفہیم یا بصیرت ہے جس میں شعوری استدلال کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے وجدان کے ساتھ دوبارہ رابطے میں آنے اور اپنے آنتوں کے احساس پر بھروسہ کرنا سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔ تاہم، اگر آپ اعتماد کے ساتھ فیصلہ کرنے کا طریقہ سیکھنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اپنے وجدان کو مضبوط کرنے پر کام کرنے کی ضرورت ہوگی۔

ہم سب نے تجربہ کیا ہے جس کے دوران ہماری وجدان نے ہم سے بات کی اور شاید، پہلے تو، یہ نہیں معلوم تھا کہ یہ کیا ہے۔ شاید ہم نے سوچا کہ یہ خوف ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم نے اسے جھوٹ سمجھ لیا ہو، اور ہم نے اسے نہ سننے کا انتخاب کیا، اس پر عمل کرنے کو چھوڑ دیں۔

اور جب ایسا ہوتا ہے، تو ہم ان علامات کو محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں جن کا ہم نے اپنی وجدان سے رابطہ کھودیا ہے:

آنتوں کے احساسات کو نظر انداز کرنا

صرف منطق اور استدلال پر انحصار کرنا

اپنے جذبات سے منقطع ہونے کا احساس

فیصلے کرنے میں جدوجہد کرنا یا غیر فیصلہ کن محسوس کرنا

اکثر خود کو دوسرا اندازہ لگانا

یہ جاننے کی ہماری قابلیت کہ ہمارا وجدان کیا ہے، یہ ہم سے کیسے بات کرتا ہے، پیغامات کی تشریح کرتا ہے، اور جس چیز سے ہم واقف ہوتے ہیں اس پر عمل کرنا خوف اور منقطع رہنے سے محبت، یقین اور بااختیار ہونے کی طرف تبدیلی ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب ہم واقعی

آزاد ہوتے ہیں اور ایک بدیہی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ کیونکہ جب ہم جھٹکے اور اپنی اندرونی آواز کو سنتے ہیں، تو ہم اپنے آنتوں، بصارت اور جانکاری کو راستہ دکھانے دیتے ہیں۔

فیصلوں کو اجماعانہ طور پر آسان محسوس کرنے کے 7 طریقے یہ ہیں:

1. اس کے بارے میں جریدہ:

ان تمام اوقات کی فہرست لکھیں جن کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں جب آپ کے وجدان نے آپ سے بات کی، اور آپ نے نہیں سنا۔ ماضی کو دریافت کرتے وقت آگے کیا آتا ہے اس پر غور کریں۔ آپ کو اپنے آپ پر شک کرنے کے لئے کیا موجود تھا؟ آپ کے وجدان نے آپ سے کیسے بات کی؟ کیا اس نے صورتحال کو دیکھتے ہوئے آپ سے مختلف طریقوں سے بات کی؟ کوئی بھی نمونہ تلاش کریں۔ (اب جریدہ اس وقت پر لکھیں جب آپ نے سنا اور اپنے وجدان پر عمل کیا۔)

2. یاد رکھیں کہ پیچھے کی نظر ہمیشہ 20/20 ہوتی ہے:

دیکھیں کہ آپ نے اپنی پوری کوشش کی، اس وقت آپ کے پاس جو معلومات تھی اور آپ کہاں تھے۔ ایک وجہ سے پچھلی نظر 20/20 ہے۔ اس وقت سے آپ کو بہت کچھ سیکھنے اور ترقی ملی ہے، اور اگر صورتحال اب خود کو پیش کرتی ہے، تو آپ غالباً سیکھنے اور اسباق کو شامل کر لیں گے۔

بالکل اسی طرح جیسے پیچھے مڑ کر دیکھتے ہیں، اب آپ اس کے لیے مزید اختیارات دیکھ سکتے ہیں جو آپ کر سکتے تھے۔ اس طرح ہم بڑھتے ہیں۔ مثبت لوگوں نے یہ سمجھ لیا ہے کہ ماضی کی غلطیوں پر خود کو پیٹنا درحقیقت آپ کو بڑھنے میں مدد نہیں دیتا۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ خود کو معاف کرنا ذاتی تبدیلی کو ایندھن دیتا ہے، لوگوں کو بچھتاوے میں پھنسے رہنے کے بجائے نئے مقصد کے ساتھ آگے بڑھنے میں مدد کرتا ہے۔

3. آپ کے وجدان کو آپ کی رہنمائی کرنے دیں:

ان اوقات نے آپ کو یہ جاننے کی اجازت دی کہ آپ کا وجدان کیا ہے۔ یہ آپ کو آگاہ کر رہا تھا اور آپ اور آپ کے وجدان کے درمیان

ایک پل بنارہا تھا۔ اسباق اور حکمت کے لیے اپنی بصیرت، خود اور حالات کا شکریہ، چاہے یہ ایک بہت ہی مشکل تجربہ ہو۔ تجربے کے اندر بڑھنے کی حکمت تلاش کریں۔ (اب ان اوقات کے لئے شکرگزاری تلاش کریں جب آپ نے سنا اور اپنے وجدان پر عمل کیا۔)

خود اپنا رہنما بننے کا عہد کریں اور اپنے وجدان کو راستہ دکھانے دیں۔ آپ ایک قابل، چمکدار وجود ہیں، اور جب آپ اسے چالو کرتے ہیں، تو آپ کے جادو کا ایک حصہ ہوتا ہے۔ آپ اپنی زندگی کی ڈرائیور سیٹ پر ہیں، اپنے آپ کو یقین، باختیار بنانے اور خوشی کے ساتھ آگے بڑھا رہے ہیں۔ جب آپ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں، تو یہ کسی اور کو آپ سے محبت کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

تحقیق مستقل طور پر ظاہر کرتی ہے کہ خود ہمدردی کا تعلق زیادہ امید اور اعتماد سے ہے، جبکہ اضطراب اور اندرونی نقاد کو بھی کم کرتا ہے۔ اور جب آپ اپنے وجدان کو "صرف ایک احساس" کے طور پر مسترد کرنے کے بجائے ایک قابل اعتماد رہنما کے طور پر اعتماد کرنا شروع کر دیتے ہیں، تو کچھ بہتر ہوتا ہے۔

4. اپنے دماغ کو پرسکون رکھیں:

اپنے دماغ کو پرسکون کرنے کے لیے مراقبہ جیسے مشقوں میں مشغول ہوں، اپنے باطن سے جڑیں، اور اپنے خیالات، احساسات اور وجدان کی گہری سمجھ پیدا کریں۔ ذہن سازی میں خیالات، جذبات، یا بیرونی حالات کے بارے میں فیصلے یا لگاؤ؟؟ کے بغیر، موجودہ لمحے سے مکمل طور پر موجود اور آگاہ ہونا شامل ہے۔

اپنے روزمرہ کے معمولات میں باقاعدہ مراقبہ کو شامل کرنے کی کوشش کریں۔ مراقبہ آپ کو دماغ کو پرسکون کرنے، اپنے خیالات اور جذبات کا مشاہدہ کرنے اور خود آگاہی کا زیادہ احساس پیدا کرنے دیتا ہے۔ مراقبہ کے دوران ایک غیر رد عمل اور غیر فیصلہ کن ذہنیت کو تیار کر کے، آپ قدرتی طور پر اپنے وجدان کے لیے جگہ پیدا کرتے ہیں۔

5. اسے زیادہ مت سوچیں:

مختلف حالات میں اپنی جبلتوں اور آنتوں کے رد عمل پر توجہ دیں، اور ان پر بھروسہ کرنا اور عمل کرنا سیکھیں۔ اپنی اندرونی آواز کو مسترد کیے بغیر یا اسے زیادہ سوچے بغیر سننے کی مشق کریں۔ اپنے وجدان پر بھروسہ اور مضبوط کرنے میں آپ کے اندر پیدا ہونے والے فوری، فطری

احساسات اور احساسات کا احترام اور ان پر عمل کرنا شامل ہے۔ اس کے لیے خود اعتمادی اور اپنی اندرونی حکمت پر بھروسہ کرنے کے لیے اعتماد پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

اس اعتماد کو مضبوط کرنے کے لیے اپنے جسم میں جسمانی احساسات پر توجہ دیں،

کسی بھی باریک تبدیلی یا رد عمل کا نوٹس لیں، اور اپنے آپ کو اپنی بدیہی رہنمائی پر عمل کرنے کی اجازت دیں، چاہے وہ منطقی استدلال یا بیرونی آراء کی نفی کرتا ہو۔

جب فیصلے پیچیدہ ہو جاتے ہیں، اور بہت زیادہ وزن ہوتا ہے، تو وہ لوگ جو اپنے آنتوں پر بھروسہ کرتے ہیں اکثر ان لوگوں کے مقابلے میں بہتر انتخاب کرتے ہیں جو جان بوجھ کر لاتنا ہی ہوتے ہیں، مطالعات سے پتہ چلا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وجدان بے ترتیب نہیں ہے۔ یہ آپ کا جسم نمونوں اور اشارے پر اٹھا رہا ہے جو آپ کے ہوش مند دماغ نے ابھی تک عمل نہیں کیا ہے۔

6. آزادانہ خیالات کی اجازت دیں:

تخلیقی کوششوں میں مشغول ہونے سے آپ کو اپنے بدیہی پہلو کو دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ سرگرمیاں آزادانہ خیالات کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں اور بدیہی بصیرت تک رسائی کی آپ کی صلاحیت کو بڑھاتی ہیں۔ تخلیقی سرگرمیاں جیسے پینٹنگ، لکھنا، رقص کرنا، یا موسیقی بجانا بہاؤ کی کیفیت کو فروغ دیتا ہے، جہاں آپ خود کو سنسرشپ یا فیصلے کے بغیر اس عمل میں غرق کر دیتے ہیں۔ یہ فطری طور پر پیدا ہونے والی بدیہی بصیرت کے لیے ایک چینل کھولتا ہے، جب آپ شعور کی گہرائی تک پہنچتے ہیں اور اپنے مستند خود سے جڑ جاتے ہیں۔

7. تنہا وقت گزاریں، خاص طور پر فطرت میں:

پرامن ماحول میں وقت گزاریں، خلفشار سے دور، سکون اور وضاحت کے احساس کو فروغ دینے کے لیے۔ فطرت، خاص طور پر، آپ کے وجدان کے ساتھ دوبارہ رابطہ قائم کرنے کے لیے ایک بہترین ترتیب ہو سکتی ہے کیونکہ یہ ایک سکون بخش اور زمینی اثر فراہم کرتی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ فطرت میں تنہا وقت گزارنا درحقیقت آپ کے دماغ کو بصیرت اور بصیرت کے لیے تیار کرتا ہے۔ جب آپ شور

سے دور ہوتے ہیں اور اپنے آپ کو کہیں سبز اور پرسکون رہنے دیتے ہیں تو اعصابی طور پر کچھ بدل جاتا ہے۔

جان بوجھ کر تنہائی کے لیے وقت مختص کر کے، خواہ تنہا چہل قدمی کے ذریعے، پرسکون غور و فکر کے ذریعے، یا تنہائی کے مشاغل میں مشغول ہو کر، آپ اپنے وجدان کے فروغ کے لیے ایک پرورش کی جگہ بناتے ہیں۔ تنہائی کو اپنا آپ کو اپنی خود آگاہی کو گہرا کرنے، اپنے وجدان سے جڑنے، اور قیمتی بصیرت حاصل کرنے کی اجازت دیتا ہے جو آپ کے راستے کی رہنمائی کر سکتی ہے۔



The Art Of Going With Your Gut: 7 Ways To Make Decisions Feel Stupid-Easy

Intuition is a spontaneous and instinctive understanding or insight without the need for conscious reasoning. Getting back in touch with your intuition and learning to trust your gut feeling takes time. However, if you want to learn how to decide with confidence, you'll need to work on strengthening your intuition.

We have all experienced times during which our intuition spoke to us and maybe, at first, didn't know what it was. Maybe we thought it was fear. Maybe we mistook it for an untruth, and we chose not to listen to it, let alone act on it.

And when that happens, we may begin to notice signs we have lost touch with our intuition:

Ignoring gut feelings

Relying solely on logic and reason

Feeling disconnected from our emotions

Struggling to make decisions or feeling indecisive

Frequently second-guessing ourselves

Our ability to know what our intuition is, how it speaks to us, interpret the messages, and act on what we become aware of is the shift from living in fear and disconnection to love, certainty, and empowerment. This is when we are truly free and are living an intuitive life. Because when we listen to the nudge and to our inner voice, we allow our gut, visions, and knowingness to lead the way.

Here are 7 ways to make decisions feel stupid-easy:

1. Journal about it:

Write down a list of all the times you can think of when your intuition spoke to you, and you didn't listen. Notice what comes forward as you explore the past. What was present to make you doubt yourself? How did your intuition speak to you? Did it speak to you in different ways, given the situation? Look for any patterns. (Now journal on the times you did listen and take action on your intuition.)

2. Remember that hindsight is always 20/20:

See that you did the best you could, given the information you had at the time and where you were at. Hindsight is 20/20 for a reason. You have had so much learning and growth since that time, and if the situation presented itself now, you would most likely incorporate the learning and lessons.

Just as in looking back, you can now see more options for what you could have done. This is how we grow. Positive people have figured out that beating yourself up over past mistakes doesn't actually help you grow. Research shows that self-forgiveness fuels personal transformation, helping people move forward with renewed purpose instead of staying stuck in regret.

3. Let your intuition guide you:

Those times allowed you to know what your intuition is. It was informing you and creating a bridge between you and your intuition. Thank your intuition, yourself, and the circumstances for the lessons and wisdom, even if it was a very challenging experience. Find the wisdom to grow within the experience. (Now find gratitude for the times you did listen and take action on your intuition.)

Vow to be your own guide and allow your intuition to lead the way. You are a capable, luminous being, and when you activate this, part of your magic happens. You are in the driver's seat of your life, leading yourself with certainty, empowerment, and joy. When you love yourself, it allows someone else to fall in love with you.

Research consistently shows that self-compassion is linked to greater optimism and confidence, while also reducing anxiety and that nagging inner critic. And when you start trusting your intuition as a reliable guide rather than dismissing it as "just a feeling," something shifts for the better.

4. Quiet your mind:

Engage in practices like meditation to quiet your mind, connect with your inner self, and develop a deeper understanding of your thoughts, feelings, and intuitions. Mindfulness involves being fully present and aware of the present moment, without judgment or attachment to thoughts, emotions, or external circumstances.

Try incorporating regular meditation into your daily routine. Meditation allows you to quiet the mind, observe your thoughts and emotions, and cultivate a greater sense of self-awareness. By developing a non-reactive and non-judgmental mindset during meditation, you create space for your intuition to arise naturally.

5. Don't overthink it:

Pay attention to your instincts and gut reactions in various situations, and learn to trust and act upon them. Practice listening to your inner voice without dismissing it or overthinking it. Trusting and strengthening your intuition involves honoring and acting upon the immediate, instinctive feelings and sensations that arise within you. It requires developing self-trust and the confidence to rely on your inner wisdom.

To strengthen this trust, pay attention to the physical sensations in your body, notice any subtle shifts or reactions, and permit yourself to follow your intuitive

guidance, even if it defies logical reasoning or external opinions.

When decisions get complex, and there's a lot to weigh, people who trust their gut often make better choices than those who deliberate endlessly, studies have found. That's because intuition isn't random. It's your body picking up on patterns and signals your conscious mind hasn't processed yet.

6. Allow for free-flowing thoughts:

Engaging in creative endeavors can help you tap into your intuitive side. These activities encourage free-flowing thoughts and enhance your ability to access intuitive insights. Creative activities such as painting, writing, dancing, or playing music encourage a state of flow, where you immerse yourself in the process without self-censorship or judgment. It opens up a channel for intuitive insights to arise naturally, as you tap into a deeper level of consciousness and connect with your authentic self.

7. Spend time alone, especially in nature:

Spend time in peaceful environments, away from distractions, to foster a sense of calm and clarity. Nature, in particular, can be an excellent setting for reconnecting with your intuition as it provides a soothing and grounding influence.

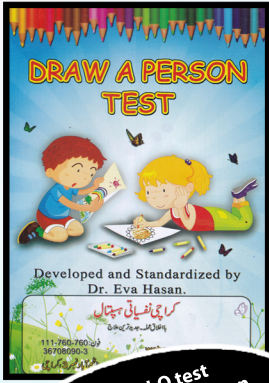
Research shows that spending time alone in nature actually primes your brain

for insight and intuition. When you step away from the noise and let yourself just be somewhere green and quiet, something shifts neurologically.

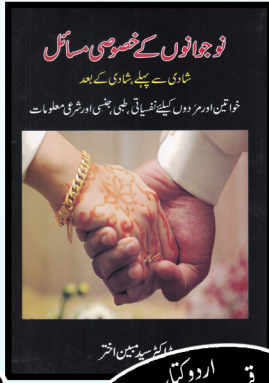
By intentionally setting aside time for solitude, whether through solitary walks, quiet contemplation, or engaging in solitary hobbies, you create a nurturing space for your intuition to thrive. Embracing solitude allows you to deepen your self-awareness, connect with your intuition, and gain valuable insights that can guide your path.



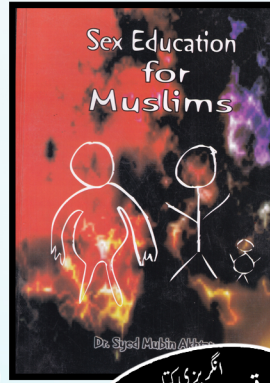
Books for Sale



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):** Alsyed 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۔



عادات 803، 549، 861،	دیانت داری 181	جذبات 28	الخدمت 75
909، 839،	دماغی بیماری 363	جذبائی 889، 165، 310، 334	الیکٹرک و نوٹس و تھراپی 213
<u>غ</u>	درجے 594	جوڑوں 462	اعلیٰ درجہ کا آدمی 341
غصہ 161	دہائی 803	جدوجہد 789	احترام 735
غیر مشروط 383	دماغ 822	جیت 917	ادوار 789
غصے کا اظہار 412	<u>ل</u>	<u>چ</u>	الوداع 803
غذائیت 861، 839	رحمان 67	چین 26	اپنے گٹ 936
<u>ف</u>	رحمت اور نماز 110	<u>ح</u>	احتمانہ 939
فریب نظر 115	روحانیت 408	حجاب 113	<u>ب</u>
فارمولہ 478	روح 661	<u>خ</u>	بچوں 75، 19
فیصد 483	<u>س</u>	خودکشی 237	بے حیائی 146
فیملی 492	سرگرمیوں 19	خوش 299، 610	بھنگ 356
فون 695	سونا 211	خود اعتمادی 412	<u>پ</u>
<u>ق</u>	سائنس 299، 610	خصوصیت 462	پیرا سائیکالوجی 229
قتل 363	سماجی رابطے 299	خوبیاں 636	پرورش 290
<u>م</u>	سمارٹ فون 430	خاموش 695	برقرار 492
مثبت نفسیات 01	سطح 839	خوشگوار 779	بدترین 508
موبائل فون 19	سوچتے 848	خاموشی 870، 839	<u>ت</u>
مساجد 26	<u>ش</u>	<u>ف</u>	تشکر 301
مضبوط 57، 278، 711	شوشل میڈیا 92، 49	ذہنی صحت 92، 49	تخلیق 779
مراقبہ 302، 321	شکرگزاری 321	ذہنی 278، 711	ترقی 789
مضبوط لوگ 452	شیزوفرینیا 356	ذہانت 540، 334	تیزی 822
محققین 478	شخصیت 462	ذہین 889	<u>ج</u>
مقاصد 483	<u>ع</u>	<u>د</u>	
مرد 681	عورت 594، 113		

Integrity	181	789	طرز زندگی	832	منوثر
<u>M</u>		870	طبقے	870	ماہرین
Magic Delusion	79		<u>ی</u>	870	مہارتوں
Mark Zuckerberg	102	832	یادداشت	936	محسوس
Mood Disorders	213		<u>ل</u>		<u>ن</u>
<u>P</u>		848	لوگ	237، 822	نوجوان
PTSD	39			263,319,341	نفسیات
Psychopathy	137	<u>A</u>		290	نوعمر
Psychology	152	Activity Delusion	80	661,341,711	نشانیان
<u>V</u>		Agency Delusion	81	430	نوجوان بالغوں
Visual Hallucination	121	Anger Expression	414	492	نکات
		Andolecents	414	648	ناخوش
		<u>D</u>		917	نظم و ضبط
		Delusion	78		<u>و</u>
		Drama Delusion	80	300,320	ورزش
		Dark Psychology	135	848	وقت
		<u>E</u>		848	وضاحت
		Electroconvulsive			<u>ہ</u>
		Therapy	213	75	ہیلتھ اسکریننگ
		emotionally mature		302	ہنسی
		165		334	ہمدردی
		Empathy	422	471	ہارورڈ سائیکا لوجی
		<u>H</u>		471	ہر وہ چیز
		Hallucination	115		<u>ط</u>
		<u>I</u>		462	طلاق