



BULLETIN

JANUARY-2024

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

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

مدیر: سید خورشید جاوید

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

نگراں: ڈاکٹر سید مبین اختر

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

2024

HAPPY NEW YEAR

تحقیقی مضامین بزرگ ذہنی امراض

ڈاکٹر سید عبدالرحمن

مہینہ ڈائریکٹر

ڈاکٹر مبین اختر ہسپتال / کراچی نفسیاتی ہسپتال



مبین ہاوس منشیات ہسپتال

زیر نگرانی ڈاکٹر سید مبین اختر

نشہ چھوڑنا اہم ہے مگر نشہ چھوڑے رکھنا زیادہ اہمیت رکھتا ہے

مبین ہاوس پاکستان کا وہ واحد ادارہ ہے جہاں نشہ چھوڑنے کے ساتھ ساتھ نشہ چھوڑے رکھنے کی تربیت دی جاتی ہے، علاج کا بنیادی مقصد مریض کے اندر وہ 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 ڈاکٹر سید مبین اختر 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)
- ☆ ہپنوسس (Hypnosis) کی مشق کرائی جاتی ہے تاکہ کسی وقت طلب ہو تو اس کو قابو کر سکیں۔
- ☆ 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 گھر والوں سے رابطہ اور ان کے ساتھ مشاورت۔
- ☆ مریضوں کے لئے تفریح کا باقاعدہ انتظام۔
- ☆ وسیع صحن (LAWN) جہاں مریضوں کو کھیل کود کا انتظام ہے۔

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

صحت زندگی ہے

علاج اب آپکے دسترس میں

کراچی نفسیاتی ہسپتال کا لوگوں کی فلاح و بہبود کی طرف ایک اور قدم۔

منشیات	نفسیاتی	جنسی	ذہنی
--------	---------	------	------

میں مبتلا لوگوں کو جدید ترین علاج کے لیے آپ کے گھر سے قریب گلشن اقبال بلاک 16 نزد
P.I.A Planitarium اور شہزاد آنکھوں کے ہسپتال کے برابر

عقرباب افتتاح

پاکستان کے مایانا ڈاکٹر سید مبین اختر، ڈاکٹر سید عبدالرحمن اور دیگر قابل قدر معالجین آپکے پیاروں کے
علاج میں سرگرم نظر آئیں گے۔

بیرونی مریض اور داخل مریضوں کے لیے جدید سہولیات اور علاج وہ بھی ارزاں قیمت پر۔



ڈاکٹر مبین اختر ہسپتال

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۔

ڈاکٹر سید مبین اختر کے علاوہ پاکستان کے
اعلیٰ سند یافتہ کئی ماہرین ہیں۔

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

اور دل کھول کر اپنے صدقہ، خیرات اور زکوٰۃ
ڈاکٹر سید مبین اختر ٹرسٹ میں جمع کروائیں۔

DONATE



FOR DONATION

Title : SYED MUBIN AKHTAR / KAUSAR PARVEEN

Meezan Bank Ltd. Account # : 0131-0100002099

IBAN : PK95 MEZN 0001 3101 0000 2099



111-760-760



0344-2645552



kph.org.pk



www.kph.org.pk

فہرست مضامین

صفحات ماہانہ

صفحات سالانہ

:

1- مثبت نفسیات کیا ہے

1

(What is Positive Psychology: A Definition)

19- بچوں کو موبائل فون کی لت سے دوسری سرگرمیوں میں کیسے مصروف کیا جائے۔

19

(HOW TO DIVERT KIDS FROM MOBILE PHONE ADDICTION)

26- چین شمالی خطوں میں سینکڑوں مساجد بند کر رہا ہے: ایچ آر ڈبلیو

26

28- خوشگوار زندگی کے لیے اپنے جذبات پر قابو پانے کے 5 اصول (Stoicism)۔

28

(5 Rules To Control Your Emotions For A Happier Life (Stoicism))

39- 'پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس (PTSD) آرڈر کیا ہے؟

39

40- اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت کیلئے وقت نکالیں

40

.....☆☆☆☆☆☆.....

مثبت نفسیات کیا ہے

(What is Positive Psychology)

Link: <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/#theory-positive-psychology>

مثبت نفسیات کو کئی طریقوں سے اور بہت سے الفاظ کے ساتھ بیان کیا گیا ہے، لیکن اس شعبے کی عام طور پر قبول شدہ تعریف یہ ہے: "مثبت نفسیات اس بات کا سائنسی مطالعہ ہے جو زندگی کو زندگی گزارنے کے قابل بناتی ہے"۔ (Peterson, 2008).

اس مختصر وضاحت کو تھوڑا اور آگے بڑھانے کے لیے، مثبت نفسیات انسانی خیالات، احساسات اور رویے کا مطالعہ کرنے کا ایک سائنسی نقطہ نظر ہے، جس میں کمزوریوں کے بجائے طاقتوں پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے، برے کو ٹھیک کرنے کے بجائے زندگی میں اچھائی کی تعمیر کی جاتی ہے، اور اوسط لوگوں کی زندگیوں کو "عظیم" تک لے جانے کے بجائے صرف ان لوگوں کو منتقل کرنے پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے جو "عام" تک جدوجہد کر رہے ہیں۔ (Peterson, 2008).

مختصر میں مثبت نفسیات کس چیز پر توجہ مرکوز کرتی ہے

- 1۔ مثبت نفسیات زندگی میں مثبت واقعات اور اثرات پر مرکوز ہے، بشمول: مثبت تجربات (like happiness, joy, inspiration, and love).
- 2۔ مثبت حالتیں اور خصلتیں (like gratitude, resilience, and compassion).
- 3۔ مثبت ادارے (applying positive principles within entire organizations and institutions).

ایک شعبے کے طور پر، مثبت نفسیات اپنا زیادہ تر وقت کردار کی طاقت، امید، زندگی سے اطمینان، خوشی، تندرستی، شکرگزاری، ہمدردی (نیز خود ہمدردی) خود اعتمادی، امید اور بلندی جیسے موضوعات کے بارے میں سوچنے میں گزارتی ہے۔

ان موضوعات کا مطالعہ یہ سیکھنے کے لیے کیا جاتا ہے کہ لوگوں کو پھلنے پھولنے اور ان کی بہترین زندگی گزارنے میں کس طرح مدد کی جائے۔

بانی کے بارے میں: مارٹن سیلگ مین (Martin Seligman)

مارٹن سیلگ مین ایک محقق ہیں جن کا نفسیات میں وسیع تجربہ ہے۔

اگر آپ نے اب تک مثبت نفسیات کی تحریک کے بارے میں کبھی نہیں سنا ہوتا، تو آپ نے پھر بھی کسی وقت اس کا نام سنا ہوگا۔ 1960 اور 70 کی دہائی میں سیلگ مین کی تحقیق نے "سیکھی ہوئی بے بسی" کے معروف نفسیاتی نظریہ کی بنیاد رکھی۔ یہ نظریہ، جسے کئی دہائیوں کی تحقیق کی حمایت حاصل ہے، اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ انسان اور جانور کس طرح بے بس بننا سیکھ سکتے ہیں اور محسوس کر سکتے ہیں کہ ان کے ساتھ کیا ہوتا ہے اس پر ان کا کنٹرول ختم ہو گیا ہے۔

سیلگ مین نے اس رجحان کو ڈپریشن سے جوڑا، اس بات کو نوٹ کرتے ہوئے کہ ڈپریشن میں مبتلا بہت سے لوگ بھی بے بس محسوس کرتے ہیں۔ اس موضوع پر ان کے کام نے افسردہ علامات کے بہت سے علاج کے ساتھ ساتھ افسردگی کی روک تھام کی حکمت عملی کے لیے تحریک، خیالات اور ثبوت فراہم کیے۔

اگرچہ یہ اپنے آپ میں کافی متاثر کن ہے، سیلگ مین جانتے تھے کہ ان کے پاس نفسیات کی برادری اور دنیا کو بڑے پیمانے پر پیش کرنے کے لیے بہت کچھ ہے۔ خاص طور پر، مثبت، ترقی پذیر اور متاثر کن پر زیادہ کام۔ سیکھی ہوئی بے بسی کے ساتھ اپنا نام بنانے کے بعد، اس نے اپنی توجہ دیگر خصلتوں، خصوصیات اور نقطہ نظر کی طرف موڑ دی جو سیکھے جاسکتے ہیں۔

اس نے وہ پایا جس کی وہ لچک اور سیکھے ہوئے امید میں تلاش کر رہا تھا، وہ نتائج جو بچوں اور فوج کے ممبروں کے لیے اس کے وسیع پیمانے پر زیر انتظام لچکار پروگراموں کی بنیاد بن گئے۔

سیلگ مین منفی پر نفسیات کی حد سے زیادہ تنگ توجہ سے مایوس ہو گیا۔ ذہنی بیماری، غیر معمولی نفسیات، صدمے، مصائب اور درد پر اتنی زیادہ توجہ دی گئی، اور خوشی، تندرستی، غیر معمولیت، طاقت اور پھل پھولنے پر نسبتاً کم توجہ دی گئی۔

جب وہ 1998 میں امریکن سائنکولوجیکل ایسوسی ایشن کے صدر منتخب ہوئے، تو انہوں نے اس طرح کے با اثر عہدے سے میدان کی سمت کو تبدیل کرنے کے موقع پر چھلانگ لگا دی۔ انہوں نے نفسیات کے ایک نئے ذیلی شعبے کی تجویز پیش کی جس

میں زندگی کو ختم کرنے کے بجائے زندگی دینے والی چیزوں پر توجہ دی گئی۔ اس نئے شعبے کا بنیادی مقالہ، مثبت نفسیات، 2000 میں سیلگ مین اور بہاؤ کے "بانی باپ"، میہیلی سیکسز اینڈ میالی نے شائع کیا تھا۔

2000 کے بعد سے، سیلگ مین کی زندگی میں مثبت پر زیادہ توجہ دینے کی اپیل کا جواب دنیا بھر کے ہزاروں محققین نے دیا ہے، جس نے مثبت مظاہر پر دسیوں ہزار مطالعات کو جنم دیا ہے اور کوچنگ، تدریس، تعلقات، کام کی جگہ، اور ہر دوسرے زندگی کے ڈومین پر مثبت اصولوں کے اطلاق کے لئے ایک بنیاد قائم کی ہے۔

مثبت نفسیات کے 17 فوائد

چونکہ آپ یہ پڑھ رہے ہیں، آپ شاید پہلے سے ہی جانتے ہوں گے کہ سیلگ مین اور سیکسز اینڈ میالی کی کوشش بے حد کامیاب رہی۔

مثبت موضوعات پر منصوبوں اور کاغذات کی کثرت نے علم کا ایک بہت بڑا ذخیرہ فراہم کیا ہے کہ کس طرح خود کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو بہترین زندگی گزارنے کے لیے حوصلہ افزائی کی جائے۔

مثبت نفسیات کے تمام فوائد کی فہرست بنانا ناممکن ہوگا، لیکن ہم مثبت نفسیات کی مشق کے کچھ انتہائی اثر انگیز اور بااثر نتائج کا ایک جامع جائزہ دینے کی کوشش کریں گے۔

عام طور پر، مثبت نفسیات کا سب سے بڑا ممکنہ فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمیں اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنے کی طاقت سکھاتا ہے۔

یہ بہت سی تکنیکوں، مشقوں اور یہاں تک کہ مثبت نفسیات پر مبنی پورے پروگراموں کا مرکز ہے کیونکہ کسی کے نقطہ نظر میں نسبتاً چھوٹی تبدیلی فلاح و بہبود اور معیار زندگی میں حیرت انگیز تبدیلیوں کا باعث بن سکتی ہے۔ اپنی زندگی میں تھوڑی زیادہ امید اور شکریہ ادا کرنا ایک آسان عمل ہے جو آپ کو زندگی کے بارے میں یکسر زیادہ مثبت نقطہ نظر دے سکتا ہے۔

یقیناً، کوئی بھی معزز مثبت ماہر نفسیات آپ کو زندگی میں صرف مثبت چیزوں کے بارے میں سوچنے، عمل کرنے اور ان پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے نہیں کہے گا۔ توازن اہم ہے۔ مثبت نفسیات روایتی نفسیات کی جگہ لینے کے لیے قائم نہیں کی گئی تھی، بلکہ اسے ایک مثبت تعصب

کے ساتھ مکمل کرنے کے لیے جو کچھ چلی کئی دہائیوں میں نفسیات کے منفی تعصب کی طرح ہی مضبوط ہے۔

مطالعہ اور تحقیق

مثبت نفسیات یہ سکھاتی ہے کہ ہمارے روزمرہ کے بہت سے طرز عمل میں خوشی کی صلاحیت کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے اپنے نقطہ نظر کو تبدیل کرنے کی طاقت کو کس طرح استعمال کیا جائے۔ مثال کے طور پر، ان نتائج میں سے ہر ایک ہمیں اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ایک ٹھوس خیال دیتا ہے:

1. لوگ اپنی خوشی پر پیسے کے اثرات کو بہت زیادہ اندازہ لگاتے ہیں۔ اس کا کچھ اثر پڑتا ہے، لیکن اتنا زیادہ نہیں جتنا ہم سوچ سکتے ہیں، لہذا دولت کے حصول پر کم توجہ دینے سے آپ کو خوشی ہوگی (اکیں، نورٹن، اورڈن، 2009)
2. تجربات پر پیسہ خرچ کرنا مادی املاک پر پیسہ خرچ کرنے سے زیادہ خوشی کو فروغ دیتا ہے (ہوول اینڈ ہل، 2009)
3. شکرگزاری زندگی میں خوشی کا ایک بڑا معاون ہے، جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ہم جتنا زیادہ شکرگزاری پیدا کریں گے، اتنا ہی خوش ہوں گے (سیلگ مین، اسٹین، پارک، اور پیٹرسن، 2005)۔
4. آکسیٹوسن انسانوں میں زیادہ اعتماد، ہمدردی اور اخلاقیات کو جنم دے سکتا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ گلے ملنے یا جسمانی پیار کے دیگر شوز دینے سے آپ کی مجموعی تندرستی کو بڑا فروغ مل سکتا ہے۔ (and the wellbeing of Zak, 2009 Barraza & others;);
5. وہ لوگ جو جان بوجھ کر مثبت موڈ پیدا کرتے ہیں وہ ظاہر کرنے کی ضرورت ہے (i.e.، جذباتی مشقت میں) مثبت موڈ کا زیادہ حقیقی تجربہ کر کے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، "خوشگوار چہرہ پہننے سے" ضروری نہیں کہ آپ کو خوشی محسوس ہو، لیکن تھوڑی سی کوشش کرنے سے امکان بڑھ جائے گا (سکاٹ اینڈ بارنس، 2011)
6. خوشی متعدی ہے۔ خوش دوستوں اور اہم دوسروں کے ساتھ مستقبل میں خوش رہنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے (فاؤلر اور کرسٹاکس، 2008)۔

7. جو لوگ دوسروں کے ساتھ مہربانی کے اعمال انجام دیتے ہیں وہ نہ صرف فلاح و بہبود میں فروغ پاتے ہیں، وہ اپنے ساتھیوں کے ذریعہ بھی زیادہ قبول کیے جاتے ہیں (لیوس، نیلسن، اوبرلے، شونرٹ-رتچل، اور لیوبومرسکی، 2012)

8. اس مقصد کے لیے رضا کارانہ طور پر وقت گزارنا جس پر آپ یقین رکھتے ہیں آپ کی فلاح و بہبود اور زندگی کی اطمینان کو بہتر بناتا ہے اور یہاں تک کہ افسردگی کی علامات کو بھی کم کر سکتا ہے (جینکسن اور دیگر، 2013)

9. دوسرے لوگوں پر پیسہ خرچ کرنے سے دینے والے کو زیادہ خوشی ملتی ہے (Norton, Dunn, Aknin, & 2008).

مثبت نفسیات بھی کام کی جگہ میں بہتری کے لیے خود کو قرض دیتی ہے؛ میدان کے مطالعات سے پتہ چلا ہے کہ:

1. مثبت جذبات ہمارے کام کی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں۔ کام کی جگہ پر مثبت جذبات متعدی ہوتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ ایک مثبت شخص یا ٹیم کا اثر پوری تنظیم میں پھیل سکتا ہے۔ چھوٹے، سادہ اقدامات ہماری خوشی پر بڑا اثر ڈال سکتے ہیں، مطلب یہ ہے کہ آپ کے کام کی جگہ کو ایک خوشگوار اور زیادہ مثبت جگہ بننے کی ترغیب دینے میں زیادہ وقت نہیں لگتا ہے۔ (Kjerulf, 2016).

2. مثبت نفسیاتی نقطہ نظر پر عمل کرنے کے فوائد میں سے ایک، بڑے پیمانے پر، کامیابی ہے! کامیابی نہ صرف ہمیں خوش کرتی ہے، بلکہ خوشی محسوس کرنا اور مثبت جذبات کا تجربہ کرنا دراصل ہماری کامیابی کے امکانات کو بڑھاتا ہے۔ (Diener, 2005 Lyubomirsky, King, &)

3. تاہم، یہ نہ سمجھیں کہ منفی جذبات یا نقطہ نظر کی کسی بھی تجاوز کو روکنے سے انکار کرنے سے آپ کو کامیابی تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔ مثبت نفسیات کی تحقیق سے ایک اہم دریافت یہ ہے کہ جو لوگ فطری طور پر پر امید مند نہیں ہیں انہیں "صرف مثبت سوچنے" پر مجبور کرنا اچھائی سے زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے؛ شدید مایوسی کے ساتھ ساتھ غیر حقیقی امید بھی نقصان دہ ہے۔ (Klein, 2009 Dillard, Midboe, & Mateos, 2008; del Valle &)

مثبت نفسیات کی تحریک کا ایک اور وسیع فائدہ اس بات کا زیادہ واضح خیال ہے کہ "اچھی زندگی" کیا ہے۔

معروف مثبت ماہر نفسیات رائے ایف بومسٹر اور ان کے ساتھیوں نے اس بات کا تعین کرنے کا چیلنج قبول کیا کہ اچھی زندگی کس چیز سے بنتی ہے، اور انہیں کچھ دلچسپ نتائج ملے جن کا آپ اپنی زندگی پر اطلاق کر سکتے ہیں۔ (2013)۔ ان کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ زندگی میں خوشی اور معنی کا احساس لازمی طور پر ساتھ ساتھ نہیں چلتے، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ صرف مثبت جذبات پر توجہ مرکوز کرنے سے آپ کی خواہش کی تکمیل اور اطمینان بخش زندگی نہیں آئے گی۔

ان کے کچھ مزید مخصوص نتائج میں درج ذیل شامل تھے

1. کسی کی خواہشات اور ضروریات کی تکمیل سے خوشی میں اضافہ ہوتا ہے، لیکن معنی پر عملی طور پر کوئی اثر نہیں پڑتا ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ جو چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے پر توجہ مرکوز کرنے سے آپ کی خوشی میں اضافہ ہوگا، لیکن معنی کا گہرا احساس حاصل کرنے کے لیے آپ کو اضافی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

2. خوشی حال پر مبنی ہوتی ہے، جس کی جڑیں اس لمحے میں جڑی ہوتی ہیں، جبکہ معنی ماضی اور مستقبل پر زیادہ مرکوز ہوتی ہے اور وہ کس طرح حال سے جڑے ہوتے ہیں۔ اس دریافت سے پتہ چلتا ہے کہ آپ اپنی خوشی بڑھانے کے لیے حال پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، لیکن معنی تلاش کرنے کے لیے آپ اپنے ماضی اور مستقبل کے بارے میں مزید سوچنے پر غور کر سکتے ہیں۔

3. دینے والے "زیادہ معنی کا تجربہ کرتے ہیں، جبکہ" لینے والے "زیادہ خوشی کا تجربہ کرتے ہیں؛ اگر آپ اپنے آپ کو معنی میں کمی محسوس کرتے ہیں، تو دوسروں کو واپس دینے کی کوشش کریں، لیکن اگر آپ میں خوشی کی کمی ہے، تو اپنے آپ کو فروغ دینے کے لیے دوسروں کی فراخ دلی کو قبول کرنے کی کوشش کریں۔

4. فکر، تناؤ اور اضطراب کو ان لوگوں کے محسوس کرنے کا زیادہ امکان ہے جن کی زندگی معنی خیز اور خوشی میں کم ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اگر آپ کے پاس معنی کا مضبوط احساس ہے تو آپ کو منفی جذبات کا سامنا کرنے کے بارے میں زیادہ مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ تھوڑا سا منفی جذبات دراصل ایک اچھی چیز ہو سکتی ہے!

5. اپنے مستند نفس اور مضبوط ذاتی شناخت کے احساس کا اظہار کرنے کا ارادہ معنی سے جڑا ہوا ہے، لیکن خوشی سے نہیں؛ اگر آپ معنی تلاش کر رہے ہیں، تو اپنی صداقت کی مشق پر کام کرنے کی کوشش کریں۔

اس طرح کے نتائج نے متعدد دلچسپ نظریات کو جنم دیا ہے، اور ان سے کارفرما ہیں جو مثبت نفسیات کے ادب کو بڑھاوا دیتے ہیں۔

نظریہ اور تصورات

مثبت نفسیات کے بارے میں سمجھنے کی سب سے اہم چیز یہ ہے کہ یہ درحقیقت سائنس ہے۔ یہ نفسیات کا ایک ذیلی شعبہ ہے، اور اگرچہ اسے بعض اوقات "سافٹ سائنس" یا "سیڈ سائنس" کے طور پر طنز کیا جاتا ہے، پھر بھی یہ شواہد کی بنیاد پر نظریات کا جائزہ لینے کے سائنسی طریقہ کار پر مبنی ہے۔

جیسا کہ مشی گن یونیورسٹی کے پروفیسر اور مثبت نفسیات کے لچنڈ کرسٹوفر پیٹرسن نے کہا: "... مثبت نفسیات کو غیر آزمودہ خود مدد، فٹ لیس تصدیق، یا سیکولر مذہب کے ساتھ الجھن میں نہیں ڈالنا چاہیے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ ہمیں کتنا اچھا محسوس کرائیں۔ مثبت نفسیات نہ تو مثبت سوچ کی طاقت کا دوبارہ استعمال شدہ ورژن ہے اور نہ ہی دی سیکرٹ کا سیکوئل ہے۔" (2008)

پیٹرسن ان نظریات اور تصورات کا خاکہ پیش کرتے ہیں جو اب تک کی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آئے ہیں (ویسے بھی 2008 تک)

☆ زیادہ تر حصے کے لیے، زیادہ تر لوگ خوش ہیں؛ خوشی زندگی میں اچھی چیزوں کی وجوہات میں سے ایک ہے، اور زیادہ خوشی کو بھی فروغ دیتی ہے۔

☆ زیادہ تر لوگ کافی لچکدار ہوتے ہیں؛ خوشی، کردار کی طاقت، اور اچھے سماجی تعلقات مایوسیوں اور دھچکوں کے خلاف بفر کے طور پر کام کرتے ہیں۔

☆ بحران کردار کو ظاہر کرتے ہیں؛

☆ دوسرے لوگ اہمیت رکھتے ہیں (زندگی کو زندگی گزارنے کے قابل بنانے کے لحاظ سے)

☆ مذہب کے معاملات (اور/یا روحانیت)

☆ زندگی کو زندگی گزارنے کے قابل بنانے کے معاملے میں بھی کام اہم ہے، جب تک کہ ہم مصروف ہیں اور اس سے معنی اور مقصد اخذ کرتے ہیں۔

☆ ایک خاص نقطہ کے بعد پیسہ ہماری خوشی پر کم ہوتا ہوا منافع ہوتا ہے، لیکن ہم دوسرے لوگوں پر پیسہ خرچ کر کے کچھ خوشی خرید سکتے ہیں۔

☆ یوڈیمونیا (تندرستی، خوشی سے زیادہ اطمینان کی گہری شکل) ہیڈنزم (زندگی گزارنے کے لیے مثبت خوشی اور زندگی گزارنے پر واحد توجہ) سے زیادہ اہم ہے۔

مثبت نفسیات میں سب سے زیادہ نمایاں نظریات اور تصورات کے ایک جائزہ کے لئے، ویب سائٹ positivepsychology.org.uk یہاں میدان کا ایک عظیم "دماغ کا نقشہ" پیش کرتا ہے۔ ہم اس ٹکڑے میں بعد میں کچھ بڑے موضوعات کا بھی احاطہ کریں گے۔

.....☆☆☆☆☆.....

What is Positive Psychology: A Definition

Link: <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/#theory-positive-psychology>

Positive psychology has been described in many ways and with many words, but the commonly accepted definition of the field is this:

"Positive psychology is the scientific study of what makes life most worth living" (Peterson, 2008).

To push this brief description a bit further, positive psychology is a scientific approach to studying human thoughts, feelings, and behavior, with a focus on strengths instead of weaknesses, building the good in life instead of repairing the bad, and taking the lives of average people up to "great" instead of focusing solely on moving those who are struggling up to "normal" (Peterson, 2008).

What Positive Psychology Focuses on in a Nutshell

Positive psychology focuses on the positive events and influences in life, including:

1. Positive experiences (like happiness, joy, inspiration, and love).
2. Positive states and traits (like gratitude, resilience, and compassion).
3. Positive institutions (applying positive principles within entire organizations and institutions).

As a field, positive psychology spends much of its time thinking about topics like character strengths, optimism, life satisfaction, happiness, wellbeing, gratitude, compassion (as well as self-compassion), self-esteem and

self-confidence, hope, and elevation.

These topics are studied in order to learn how to help people flourish and live their best lives.

On the Founder: Martin Seligman

Martin Seligman is a researcher with a broad range of experience in psychology.

If you had never heard of the positive psychology movement until now, you still might have heard his name at some point. Seligman's research in the 1960s and 70s laid the foundation for the well-known psychological theory of "learned helplessness."

This theory, which has been backed by decades of research, explains how humans and animals can learn to become helpless and feel they have lost control over what happens to them.

Seligman connected this phenomenon with depression, noting that many people suffering from depression feel helpless as well. His work on the subject provided inspiration, ideas, and evidence to back up many treatments for depressive symptoms, as well as strategies for preventing depression.

While this is impressive enough on its own, Seligman knew that he had more to offer the psychology community and the world at large-in particular, more work on the positive, the uplifting, and the inspiring. After making a name for himself with learned helplessness, he turned his attention to other traits, characteristics, and perspectives that could be learned.

He found what he was looking for in resilience and learned optimism, findings that became the groundwork for his widely administered resilience programs for children and members of the military, among others.

Seligman grew frustrated with psychology's overly narrow focus on the negative; so much attention was paid to mental illness, abnormal psychology, trauma, suffering, and pain, and relatively little attention was dedicated to happiness, wellbeing, exceptionalism, strengths, and flourishing.

When he was elected president of the American Psychological Association in 1998, he jumped at the opportunity to alter the direction of the field from such an influential position. He proposed a new subfield of psychology with a focus on what is life-giving rather than life-depleting. The foundational paper of this new field, positive psychology, was published in 2000 by Seligman and the "founding father" of flow, Mihaly Csikszentmihalyi.

Since 2000, Seligman's call for a greater focus on the positive in life has been answered by thousands of researchers around the world, provoking tens of thousands of studies on positive phenomena and establishing a base for the application of positive principles to coaching, teaching, relationships, the workplace, and every other life domain.

17 Benefits of Positive Psychology

Since you're reading this, you probably already know that Seligman and Csikszentmihalyi's endeavor was wildly successful.

The plethora of projects and papers on positive topics has provided an

enormous repository of knowledge on how to encourage ourselves and those around us to live the best lives possible.

It would be impossible to list all of the benefits of positive psychology, but we'll try to give a comprehensive overview of some of the most impactful and influential outcomes of practicing positive psychology.

In general, the greatest potential benefit of positive psychology is that it teaches us the power of shifting one's perspective.

This is the focus of many techniques, exercises, and even entire programs based on positive psychology because a relatively small change in one's perspective can lead to astounding shifts in wellbeing and quality of life.

Injecting a bit more optimism and gratitude into your life is a simple action that can give you a radically more positive outlook on life.

Of course, no respected positive psychologist would tell you to think about, act out, and focus on ONLY the positive in life—balance is important. Positive psychology was not established to replace traditional psychology, but to complement it with a positive bias that's just as strong as psychology's negative bias over the last several decades.

Studies and Research

Positive psychology teaches how to harness the power of shifting one's perspective to maximize the potential for happiness in many of our everyday behaviors. For example, each of these findings gives us a concrete idea for improving our own quality of life:

1. People overestimate the impact of money on their happiness by quite a lot. It does have some influence, but not nearly as much as we might think, so focusing less on attaining wealth will likely make you happier (Aknin, Norton, & Dunn, 2009);
2. Spending money on experiences provides a bigger boost to happiness than spending money on material possessions (Howell & Hill, 2009);
3. Gratitude is a big contributor to happiness in life, suggesting that the more we cultivate gratitude, the happier we will be (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005);
4. Oxytocin may provoke greater trust, empathy, and morality in humans, meaning that giving hugs or other shows of physical affection may give you a big boost to your overall wellbeing (and the wellbeing of others; Barraza & Zak, 2009);
5. Those who intentionally cultivate a positive mood to match the outward emotion they need to display (i.e., in emotional labor) benefit by more genuinely experiencing the positive mood. In other words, "putting on a happy face" won't necessarily make you feel happier, but putting in a little bit of effort likely will (Scott & Barnes, 2011);
6. Happiness is contagious; those with happy friends and significant others are more likely to be happy in the future (Fowler & Christakis, 2008);
7. People who perform acts of kindness towards others not only get a boost in

wellbeing, they are also more accepted by their peers (Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl, & Lyubomirsky, 2012);

8. Volunteering time to a cause you believe in improves your wellbeing and life satisfaction and may even reduce symptoms of depression (Jenkinson et al., 2013);

9. Spending money on other people results in greater happiness for the giver (Dunn, Aknin, & Norton, 2008).

Positive psychology also lends itself to improvements in the workplace; studies from the field have found that:

1. Positive emotions boost our job performance;

2. Positive emotions in the workplace are contagious, which means one positive person or team can have a ripple effect that extends through the entire organization;

3. Small, simple actions can have a big impact on our happiness, meaning that it doesn't take much to encourage your workplace to become a happier and more positive place (Kjerulf, 2016).

One of the benefits of practicing a positive psychological outlook is, to put it broadly, success! Not only does success make us happier, feeling happy and experiencing positive emotions actually increases our chances of success (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

However, don't assume that refusing to brook any encroachment of negative

emotions or outlooks will help you reach success. An important finding from positive psychology research is that forcing people who are not naturally optimists to "just think positively" can do more harm than good; unrealistic optimism is detrimental, along with intense pessimism (del Valle & Mateos, 2008; Dillard, Midboe, & Klein, 2009).

Another broad benefit of the positive psychology movement is a more well-defined idea of what "the good life" is.

Renowned positive psychologist Roy F. Baumeister and colleagues took on the challenge of determining what makes a good life, and they found some interesting findings that you can apply to your own life (2013). Their research showed that happiness and a sense of meaning in life do not necessarily go hand-in-hand, indicating that focusing on positive emotions alone will not bring the fulfilling and satisfying life you crave.

Some of their more specific findings included the following:

1.The satisfaction of one's wants and needs boost happiness, but have virtually no impact on meaningfulness; this indicates that focusing on obtaining what you want will increase your happiness, but you may have to supplement to get a deeper sense of meaning.

2.Happiness is present-oriented, rooted in the moment, while meaningfulness is more focused on the past and future and how they link to the present; this finding suggests that you can focus on the present to increase your happiness, but you might consider thinking more about your past and future to find meaning.

3. "Givers" experience more meaning, while "takers" experience more happiness; if you find yourself lacking in meaning, try giving back to others, but if you are lacking in happiness, try being accepting of others' generosity to give yourself a boost.

4. Worry, stress, and anxiety are more likely to be felt by those whose lives are high in meaningfulness and low in happiness; this indicates that you shouldn't get too down about experiencing negative emotions if you have a strong sense of meaning—a little negative emotion can actually be a good thing!

5. An intention to express your authentic self and a sense of strong personal identity are linked to meaning, but not to happiness; if you are searching for meaning, try working on your practice of authenticity.

Findings such as these have given rise to, and are driven by, a number of interesting theories that pepper the positive psychology literature.

Theory and Concepts

The most important thing to understand about positive psychology is that it is indeed science—it is a subfield of psychology, and although it is sometimes derided as a "soft science" or a "pseudoscience," it is still based on the scientific method of evaluating theories based on the evidence.

As University of Michigan professor and positive psychology legend Christopher Peterson put it:

"...positive psychology is not to be confused with untested self-help, footless affirmation, or secular religion—no matter how good these may make us feel.

Positive psychology is neither a recycled version of the power of positive thinking nor a sequel to The Secret." (2008)

Peterson goes on to outline the theories and concepts that have resulted from research so far (up to 2008, anyway):

- For the most part, most people are happy;
- Happiness is one of the causes of the good things in life, and also promotes more happiness;
- Most people are pretty resilient;
- Happiness, character strengths, and good social relationships act as buffers against disappointments and setbacks;
- Crises reveal character;
- Other people matter (in terms of what makes life worth living);
- Religion matters (and/or spirituality);
- Work also matters in terms of making life worth living, as long as we are engaged and draw meaning and purpose from it;
- Money has diminishing returns on our happiness after a certain point, but we can buy some happiness by spending money on other people;
- Eudaimonia (wellbeing, deeper form of satisfaction than happiness) is more important than hedonism (sole focus on pleasure and positive emotions) for living the good life;
- The "heart" matters more than the "head," meaning that things like empathy and compassion are just as important as critical thinking;
- Nearly all good days have three things in common: a sense of autonomy, competence, and connection to others;
- The good life can be taught.

For an overview of some of the most salient theories and concepts in positive psychology, the website positivepsychology.org.uk offers a great "mind map" of the field here. We'll also cover a couple of the biggest topics later in this piece.



بچوں کو موبائل فون کی لت سے دوسری سرگرمیوں میں کیسے مصروف کیا جائے

Link: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/parenting/moments/how-to-divert-kids-from-mobile-phone-addiction/photostory/105876412.cms>

TIMESOFINDIA.COM

01/11_ ہمارے بچے ٹیک ڈومینیٹڈ (Tech-Dominated) دنیا میں رہ رہے ہیں!

ٹیکنالوجی کے غلبہ والے دور میں، بچوں کو اپنی موبائل اسکرینوں کی چمک میں مشغول دیکھنا، ایک ایسی ڈیجیٹل دنیا کو نیوگیٹ کرتے ہوئے دیکھنا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے جو فوری تسکین اور لامتناہی تفریح پیش کرتی ہے۔ اگرچہ ٹیکنالوجی بلاشبہ بے شمار فوائد لاتی ہے، لیکن بچوں میں موبائل فون کا ضرورت سے زیادہ استعمال نشے کا باعث بن سکتا ہے، جس سے ان کی جسمانی صحت، ذہنی تندرستی اور مجموعی نشوونما پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے طور پر، بچوں کو موبائل فون کی لت سے ہٹانے اور صحت مند متبادل کی حوصلہ افزائی کرنے کے موثر طریقے تلاش کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

02/11_ بچے موبائل فون کے عادی کیوں ہو جاتے ہیں؟

کوئی حل تلاش کرنے سے پہلے یہ سمجھیں کہ بچوں کو فون کی طرف کون سی چیز راغب کرتی ہے۔ موبائل فون ایک وسیع ڈیجیٹل کائنات کے پورٹل کے طور پر کام کرتے ہیں، جو گیمز، سوشل میڈیا اور مستقل رابطے کی پیشکش کرتے ہیں۔ ان خصوصیات کی کشش، اطلاعات سے ڈوپامائن رش کے ساتھ مل کر، ایک طاقتور نشے کا چکر پیدا کر سکتی ہے، جس سے بچوں کے لیے اپنے آلات سے الگ ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔ موبائل فون کی لت بچے کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر مضر اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ زیادہ اسکرین ٹائم کو نیند میں خلل، خراب سماجی مہارت، جسمانی سرگرمی میں کمی، اور تعلیمی کارکردگی میں کمی سے جوڑا گیا ہے۔ مزید برآں، اسکرینوں کی طویل نمائش آنکھوں کے تناؤ، سردرد اور یہاں تک کہ رویے کے مسائل جیسے مسائل میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ ان ممکنہ نتائج کو تسلیم کرنا اس مسئلے کو حل کرنے اور بچوں کو صحت مند عادات کی طرف لے جانے کی طرف پہلا قدم ہے۔

03/11_ اپنے بچے کے لئے صحیح قسم کا رول ماڈل بنیں:

بچے اکثر اپنے والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں میں جو مشاہدہ کرتے ہیں اس کی بنیاد پر اپنے رویے کا نمونہ بناتے ہیں۔ صحت مند عادات کو فروغ دینے کے لیے، بالغوں کے لیے موبائل فون کے متوازن استعمال کا مظاہرہ کرنا ضروری ہے۔ اسکرین فری اوقات قائم کریں، جیسے خاندانی کھانے کے دوران یا سونے سے پہلے، ایک فری ماحول پیدا کرنے کے لیے جو آمنے سامنے بات چیت اور تعلقات کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

04/11_ ان کو باہر قدم رکھنے کی ترغیب دیں:

جسمانی سرگرمی بچے کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتی ہے، اور موبائل فون سے ان کی توجہ ہٹانا بیرونی سرگرمیوں کو فروغ دے کر حاصل کیا جاسکتا ہے۔ خاندانی سیر، کھیلوں کی تقریبات، یا قدرتی سیر کا اہتمام کریں تاکہ ایسے متبادل فراہم کیے جاسکیں جو نہ صرف بچوں کو اسکرینوں سے ہٹائیں بلکہ ان کی مجموعی فلاح و بہبود میں بھی معاون ہوں۔

05/11_ اسکرین کا وقت محدود کریں:

روزانہ اسکرین ٹائم پر واضح اور حقیقت پسندانہ حدود طے کریں۔ ایسے قوانین قائم کریں جو اس بات کا خاکہ پیش کریں کہ بچے اپنے آلات کو کب اور کتنی دیر تک استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک منظم شیڈول بنانے سے بچوں میں نظم و ضبط اور توازن کا احساس پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے، جس سے اسکرین پر ضرورت سے زیادہ وقت گزارنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

06/11_ انہیں ٹیکنالوجی کی طاقت اور اہمیت کے بارے میں سکھائیں:

ٹیکنالوجی کے ذمہ دارانہ استعمال کے بارے میں علم کے ساتھ بچوں کو بااختیار بنائیں۔ انہیں آن لائن فائدہ مند اور نقصان دہ مواد کے درمیان فرق کرنے کی اہمیت سکھائیں، اور زیادہ اسکرین ٹائم کے ممکنہ نتائج کی وضاحت کریں۔ یہ تعلیم ان کی ڈیجیٹل عادات کے بارے میں باخبر انتخاب کرنے کی بنیاد کے طور پر کام کر سکتی ہے۔

07/11_ اپنے بچپن کی سرگرمیوں کو عملی جامہ پہنائیں:

بچوں کو مختلف شوقوں کو تلاش کرنے اور ان میں مشغول ہونے کی ترغیب دیں جن میں اسکرین شامل نہیں ہیں۔ اپنی بچپن کی

سرگرمیوں کو شامل کریں۔ چاہے وہ موسیقی کا آلہ بجانا ہو، فنون اور دستکاری میں مشغول ہونا ہو، یا کتابیں پڑھنا ہو، متبادل مفادات کو فروغ دینا بچوں کو ایسی سرگرمیاں فراہم کرتا ہے جو ڈیجیٹل آلات کی کشش سے مقابلہ کرتی ہیں۔

08/11_ اپنے گھر میں ٹیک فری زونز کو برقرار رکھیں:

گھر کے مخصوص علاقوں، جیسے کھانے کا کمرہ یا بیڈروم، کو ٹیک فری زون کے طور پر نامزد کریں۔ یہ جگہیں پناہ گاہوں کے طور پر کام کر سکتی ہیں جہاں موبائل فون کی مداخلت کے بغیر انسانی تعامل، آرام اور احیا پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔

09/11_ مواصلات کی حوصلہ افزائی کریں، کہانی سنانا:

بچوں کے ساتھ ان کے ڈیجیٹل تجربات کے حوالے سے بات چیت کی ایک کھلی لائن قائم کریں۔ فیصلے کے خوف کے بغیر ٹیکنالوجی کے استعمال کے بارے میں اپنے خیالات، احساسات اور خدشات کا اشتراک کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان کی مخصوص ضروریات اور چیلنجوں سے نمٹنے والی موثر حکمت عملیوں کو نافذ کرنے کے لیے ان کے نقطہ نظر کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

10/11_ انہیں انعام دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں:

مثبت کمک رویے کی تشکیل میں ایک طاقتور ذریعہ ہو سکتا ہے۔ ایک ایسا انعامی نظام بنائیں جو ان لحاظات کو تسلیم کرے اور ان کا جشن منائے جب بچے کامیابی کے ساتھ اپنے اسکرین ٹائم کو محدود کرتے ہیں یا متبادل سرگرمیوں میں مشغول ہوتے ہیں۔ یہ انہیں اپنی ڈیجیٹل عادات کے حوالے سے صحت مند انتخاب کرنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔

11/11_ پیشہ ورانہ مداخلت تلاش کریں:

اگر موبائل فون کی لت ایک اہم تشویش بن جاتی ہے، تو پیشہ ورانہ مدد لینے میں ہچکچاہٹ نہ کریں۔ اساتذہ، ماہر امراض اطفال، یا بچوں کے ماہر نفسیات سے مشورہ کریں جو بچے کی مخصوص ضروریات کے مطابق رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ اسکرین پر زیادہ وقت گزارنے والے بنیادی مسائل کو حل کرنے میں پیشہ ورانہ مداخلت اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

HOW TO DIVERT KIDS FROM MOBILE PHONE ADDICTION

Link:

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/parenting/moments/how-to-divert-kids-from-mobile-phone-addiction/photostory/105876412.cms>

TIMESOFINDIA.COM

01/11 _ Our Kids Are Living In A Tech-Dominated World!

In an era dominated by technology, it's not uncommon to see children engrossed in the glow of their mobile screens, navigating a digital world that offers instant gratification and endless entertainment. While technology undoubtedly brings numerous benefits, excessive use of mobile phones among children can lead to addiction, negatively impacting their physical health, mental well-being, and overall development. As parents and caregivers, it becomes imperative to find effective ways to divert kids from mobile phone addiction and encourage healthier alternatives.

02/11_Why Do Kids Get Addicted To Mobile Phones?

Before looking for a solution let's understand what attracts kids to phones. Mobile phones serve as portals to a vast digital universe, offering games, social media, and constant connectivity. The allure of these features, coupled with the dopamine rush from notifications, can create a powerful addiction cycle, making it challenging for children to detach from their devices. Mobile phone addiction can have detrimental effects on various aspects of a child's life. Excessive screen time has been linked to sleep disturbances, impaired social skills, decreased physical activity, and a decline in academic performance. Furthermore, prolonged exposure to screens can contribute to

issues like eye strain, headaches, and even behavioral problems. Recognizing these potential consequences is the first step towards addressing the issue and steering children towards healthier habits.

03/11_Be The Right Kind Of Role Model For Your Kid

Children often model their behavior based on what they observe in their parents and caregivers. To foster healthy habits, it's essential for adults to demonstrate balanced mobile phone use. Establish designated screen-free times, such as during family meals or before bedtime, to create a tech-free environment that encourages face-to-face interaction and bonding.

04/11_Encourage Them To Step Outside

Physical activity plays a pivotal role in a child's development, and diverting their attention from mobile phones can be achieved by promoting outdoor activities. Organize family outings, sports events, or nature excursions to provide alternatives that not only divert kids from screens but also contribute to their overall well-being.

05/11_Limit Screen Time

Set clear and realistic limits on daily screen time. Establish rules that outline when and for how long children can use their devices. Creating a structured schedule helps children develop a sense of discipline and balance, reducing the likelihood of excessive screen time.

06/11_Teach Them About The Power And Importance Of Technology

Empower children with knowledge about the responsible use of technology. Teach them the importance of discerning between beneficial and harmful

content online, and explain the potential consequences of excessive screen time. This education can serve as a foundation for making informed choices regarding their digital habits.

07/11_Bring Back Your Childhood Activities Into Action

Encourage children to explore and engage in various hobbies that don't involve screens. Incorporate your childhood activities. Whether it's playing a musical instrument, engaging in arts and crafts, or reading books, fostering alternative interests provides children with fulfilling activities that compete with the allure of digital devices.

08/11_Maintain Tech-Free Zones In Your Home

Designate specific areas in the home, such as the dining room or bedrooms, as tech-free zones. These spaces can serve as sanctuaries where the focus is on human interaction, relaxation, and rejuvenation without the interference of mobile phones.

09/11_Encourage Communication, Story Telling

Establish an open line of communication with children regarding their digital experiences. Encourage them to share their thoughts, feelings, and concerns about technology use without fear of judgment. Understanding their perspective is crucial for implementing effective strategies that address their specific needs and challenges.

10/11_Reward Them And Motivate Them

Positive reinforcement can be a powerful tool in shaping behavior. Create a reward system that acknowledges and celebrates moments when children

successfully limit their screen time or engage in alternative activities. This can motivate them to make healthier choices regarding their digital habits.

11/11_Seek Professional Intervention

If mobile phone addiction becomes a significant concern, don't hesitate to seek professional help. Consult with educators, pediatricians, or child psychologists who can provide guidance tailored to the specific needs of the child.

Professional intervention can be instrumental in addressing underlying issues contributing to excessive screen time.

.....☆☆☆☆☆.....

چین شمالی خطوں میں سینکڑوں مساجد بند کر رہا ہے: ایچ آر ڈبلیو

چینی حکومت کے ترجمان کا کہنا ہے کہ تمام لوگ مذہبی آزادی کے مکمل حقدار ہیں۔

نیوز رپورٹ:

بیجنگ: چینی حکام نے شمالی علاقوں ننگزیا (Ningxia) اور گانسو (Gansu) میں سینکڑوں مساجد کو بند یا تبدیل کر دیا ہے، جو سنکیانگ (Xinjiang's) کے بعد چین میں سب سے زیادہ مسلم آبادی کا گھر ہے، ایک رپورٹ کے مطابق، چین کی مذہبی اقلیتوں کو "پاک" کرنے کی وسیع تر کوششوں کے ایک حصے کے طور پر۔

ہیومن رائٹس واچ (Human Rights Watch) کے محققین نے کہا کہ چینی حکومت ننگزیا (Ningxia) خود مختار علاقے اور گانسو (Gansu) صوبے میں مساجد کی تعداد میں نمایاں کمی کر رہی ہے۔

اپریل 2018 میں، بیجنگ نے ایک ہدایت جاری کی جس میں کہا گیا کہ سرکاری حکام کو "اسلامی سرگرمیوں کے مقامات کی تعمیر اور ترتیب کو سختی سے کنٹرول کرنا چاہیے" اور "زیادہ مسمار کرنے اور کم عمارت بنانے کے اصول پر عمل کرنا چاہیے"۔

ایچ آر ڈبلیو (Human Rights Watch) کے محققین نے ننگزیا (Ningxia) کے دو دیہاتوں میں مسجد کو مستحکم کرنے کی پالیسی کا جائزہ لینے کے لیے سیٹلائٹ تصاویر (satellite imagery) کا تجزیہ کیا۔ اس سے پتہ چلا کہ 2019 اور 2021 کے درمیان تمام ساتوں مساجد سے گنبد اور مینار ہٹا دیے گئے تھے۔ چار مساجد کو نمایاں طور پر تبدیل کر دیا گیا: وہاں کی اہم عمارتوں کو منہدم کر دیا گیا اور ایک کے غسل خانے کو نقصان پہنچا۔

یونیورسٹی آف مانچسٹر (University of Manchester) کے ڈیوڈ اسٹروپ کے ساتھ اس موضوع پر تحقیق کرنے والی یونیورسٹی آف پلایماؤتھ (University of Plymouth) کی لیکچرر ہننا تھیکر (Hannah Theaker) نے کہا کہ آبداری کی سہولیات کو ہٹانا "بنیادی طور پر فوری طور پر اس بات کو یقینی بنانے کا ایک طریقہ تھا کہ آپ ان کا استعمال نہ کر سکیں، تاکہ اسے مؤثر طریقے سے عبادت گاہ کے طور پر ہٹا دیا گیا ہے۔"

تھیکر (Theaker) اور اسٹروپ (Stroup) کا اندازہ ہے کہ ننگزیا (Ningxia) میں تقریباً 1,300 مساجد - جو رجسٹرڈ کل تعداد کا ایک تہائی حصہ ہے - 2020 سے بند کر دی گئی ہیں۔ اس تخمینے میں وہ مساجد شامل نہیں ہیں جو ان کی غیر سرکاری حیثیت کی وجہ سے بند یا منہدم کی گئی ہیں، جن میں سے زیادہ تر 2020 سے پہلے نئی تھیں۔

10 لاکھ سے زیادہ باشندوں والے شہر ژونگویی (Zhongwei) میں، حکام نے 2019 میں کہا کہ انہوں نے 214 مساجد کو تبدیل کیا ہے، 58 کو مستحکم کیا ہے، اور 37 "غیر قانونی طور پر رجسٹرڈ مذہبی مقامات" پر پابندی عائد کر دی ہے۔ ژونگویی (Jingui) قصبے میں، حکام نے کہا کہ انہوں نے اسلامی تعمیراتی خصوصیات کے ساتھ 130 سے زیادہ مقامات کو "درست" کیا ہے۔

چینی حکومت کے ایک ترجمان نے کہا: "چین میں تمام نسلی گروہوں کے لوگ قانون کے مطابق مذہبی عقیدے کی آزادی کے مکمل حقدار ہیں۔ مذہبی عقائد کی آزادی کے تحفظ کی پالیسیوں پر عمل کرتے ہوئے، چین، دوسرے ممالک کی طرح، قانون کے مطابق مذہبی امور کا انتظام کرتا ہے۔ ہم مذہبی سرگرمیوں کو مسترد کرنے اور ان سے لڑنے کے لیے پرعزم ہیں جن کی ضمانت قانون کے مطابق دی جاتی ہے اور ان کے رواج کا احترام کیا جاتا ہے۔"

مسجد کے استحکام کی پالیسی ننگزیا (Ningxia) اور گانسو (Gansu) تک محدود نہیں ہے۔ آسٹریلیائی اسٹریٹجک پالیسی انسٹی ٹیوٹ (Australian Strategic Policy Institute) کا اندازہ ہے کہ سنکیانگ (Xinjiang's) کی 16,000 مساجد میں سے 65% کو 2017 سے مکمل تباہ کیا یا جزوی نقصان پہنچایا ہے۔

خوشگوار زندگی کے لیے اپنے جذبات پر قابو پانے کے

5 اصول (Stoicism)

Julianna Summers

<https://www.newtraderu.com/2023/12/13/5-rules-to-control-your-emotions-for-a-happier-life-stoicism/>

جیسے جیسے ہمارا معاشرہ تیزی سے ہنگامہ آرائی کا شکار ہوتا جا رہا ہے، ذہنی صحت کے لیے یکساں طور پر مضبوط رہنا کبھی بھی اتنا اہم نہیں رہا۔ کووڈ-19 وبائی مرض، سیاسی اور سماجی تقسیم، آب و ہوا کی تبدیلی، اور افراط زر کے خدشات کے جاری تناؤ سے، گھومتے ہوئے افراتفری کے درمیان توازن برقرار رکھنا پہلے سے کہیں زیادہ اہم لیکن پھر بھی زیادہ چیلنجنگ محسوس ہوتا ہے۔

سٹوئزم کا قدیم یونانی فلسفہ لچک کے لیے ایک فریم ورک پیش کرتا ہے جو 21 ویں صدی کی پیچیدگیوں کے باوجود قابل اطلاق ہے۔ فیصلوں اور ادراکوں کی ذمہ داری لیتے ہوئے، قابو پانے کے قابل کو بے قابو سے ممتاز کرتے ہوئے، اور مختلف طریقوں کے ذریعے جان بوجھ کر لچک کو مضبوط کرتے ہوئے، اسٹوکس کا مقصد بیرونی واقعات سے قطع نظر دیرپا تکمیل ہے۔

اس مضمون میں، ہم پانچ اہم اسٹوک اصولوں کو تلاش کریں گے جو آپ اپنی ذہنیت کو تبدیل کرنے، اپنے جذباتی دائرے میں مہارت حاصل کرنے اور حالات سے قطع نظر زیادہ خوشی سے زندگی گزارنے کے لیے آج لاگو کر سکتے ہیں۔ ہم سٹوئزم کے بارے میں غلط فہمیوں کو بھی ختم کریں گے اور انسانی ترقی کی جڑوں کے بارے میں اس کی قدیم بصیرت کی توثیق کرنے والے تازہ ترین سائنسی ثبوت فراہم کریں گے۔

ڈیبنگک متھز (Debunking Myths): سٹوئزم کیا ہے اور کیا نہیں ہے۔

تفصیلات میں غوطہ لگانے سے پہلے، آئیے سٹوئزم کی عام غلط فہمیوں کو واضح کریں۔ سٹوئزم جذبات کو دبانا یا مکمل بے حس کی تعلیم نہیں دیتا۔ فلسفہ نقصان یا نا انصاف کے فطری ابتدائی رد عمل کو تسلیم کرتا ہے لیکن اس پر توجہ مرکوز کرتا ہے کہ ہم ان حالات کا اندازہ کیسے لگاتے ہیں اور ان کا جواب کیسے دیتے ہیں۔ نہ ہی اسٹوئزم مایوس کن ہے؛ اس کے بجائے، منفی

پہلوؤں کی تیاری کر کے اور صرف قابو پانے پر توجہ مرکوز کر کے، اسٹوکس اپنی ایجنسی کے بارے میں امید برقرار رکھتے ہیں۔ اسٹونز کم کو "اسٹونز م" کے ساتھ الجھن میں نہیں ڈالنا چاہیے۔ جس کا اوپری ہونٹ سخت ہو۔ اگرچہ تھوڑا سا صبر صرف خالص ہمت کے ذریعے درد کو برداشت کرنے پر مرکوز ہوتا ہے، کافی صبر حالات سے قطع نظر ذہنی لچک کے لیے طویل مدتی حکمت عملی پیش کرتا ہے۔

اسٹوک بنیادی اصولوں کو سمجھنا۔

یونانی رومن دنیا میں 500 سال تک پھلنے پھولنے سے پہلے تیسری صدی قبل مسیح میں ایتھنز میں اسٹونز م ابھرا۔ شکی، مہاکاوی اور روحانی مکاتب فکر کے ساتھ ساتھ، اسٹوکس نے خوشی کو حتمی مقصد کے طور پر تسلیم کیا لیکن ان کا خیال تھا کہ اس کی جڑیں خوشی یا دولت جیسی بیرونی چیزوں میں نہیں بلکہ ہمارے فیصلوں اور کردار میں ہیں۔ انہوں نے جذبات کو کسی صورت حال پر غیر ارادی رد عمل کے بجائے قدر کے فیصلوں کے طور پر دیکھا جو ہم عائد کرتے ہیں۔ تنقیدی طریقوں کے ذریعے خود پر قابو اور لچک کو بہتر بنا کر، اسٹوکس کا مقصد ناگزیر اتار چڑھاؤ کے دوران قابل اعتماد سکون حاصل کرنا ہے۔

تمام اسٹوک تدریس کے مرکز میں تین باہم جڑے ہوئے خیالات ہیں۔ سب سے پہلے، وہ فضیلت (حکمت، انصاف، ہمت اور اعتدال پسندی) سب سے بڑی بھلائی ہے اور اسے تمام تعاقب کی رہنمائی کرنی چاہیے۔ دوسرا، انسان صرف اپنے خیالات اور اعمال کو کنٹرول کرتے ہیں، شہرت یا صحت جیسی بیرونی چیزوں کو نہیں۔ تیسرا، حقیقت سے لڑنے کے بجائے توقعات کو قبول کرنے سے افراتفری کے اوقات میں واضح سوچ کی اجازت ملتی ہے۔

اصول 1: کنٹرول اسبل کو بے قابو سے الگ کریں۔

اسٹوکس نے تسلیم کیا کہ زیادہ تر انسانی پریشانی ان علاقوں پر ایجنسی کو سمجھنے سے ہوتی ہے جن پر ہم اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ اپنے قابو سے باہر کے حالات میں مشغول ہونے سے حوصلہ کم ہوتا ہے اور جب امیدیں پوری نہیں ہوتی ہیں تو تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ ڈومینز میں سختی سے فرق کر کے ہم بمقابلہ متاثر نہیں کر سکتے، اسٹوکس صرف بدلنے والے حالات کے لیے کوشش کو محفوظ رکھتے ہیں۔

جدید نفسیات اس "ڈانکوٹومی آف کنٹرول" اصول کو برقرار رکھتی ہے۔ جو لوگ زیادہ ذاتی کنٹرول کا احساس کرتے ہیں وہ ناکامیوں کے دوران قابل ذکر استقامت، کارکردگی، امید اور خوشی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ تاہم، زیادہ تر غیر تربیت یافتہ ذہن کنٹرول کے قابل چیزوں، جیسے پیشہ ورانہ ترقی یا خاندانی تعلقات، کو بے قابو سے درست طریقے سے الگ کرنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں، جیسے مارکیٹ کریش یا سیاسی ماحول۔ ہم اپنی پہنچ سے باہر کی چیزوں کے لیے بھی آسانی سے جھوٹی ذمہ داری قبول کرنے میں پھنس جاتے ہیں۔

بے قابو حالات پر اثر انداز ہونے میں ناکام رہنے والی ماضی کی کوششوں کی باقاعدہ عکاسی اور ریکارڈ رکھنا اس بات کی درستگی کو بڑھا سکتا ہے کہ کون سے ڈومینز تبدیلی کے لیے حقیقی امکان پیش کرتے ہیں۔ صرف اس چیز پر توجہ مرکوز کرنا جو پہنچ کے اندر ہے، حوصلہ افزائی اور خوشی کو تقویت ملتی ہے۔

اصول 2: ممکنہ منفی پہلوؤں کا تصور پریشانی سے انوکھ لٹس۔

ممکنہ مشکلات کا مقابلہ کرنا خوشی کے لیے متضاد معلوم ہوتا ہے۔ لیکن جب چیلنجز آتے ہیں تو بدترین صورت حال کے منظر ناموں کا باقاعدگی سے تصور کرنا ایک متضاد لچک پیش کرتا ہے، جیسا کہ اسٹوکس نے مشورہ دیا۔ ناکامی یا دائمی بیماری سے پیدا ہونے والی ذہنی مشق ان واقعات کو بہت کم پریشان کن محسوس کرتی ہے۔

مطالعات اس اثر کی تصدیق کرتے ہیں۔ بعد میں حقیقی دھچکے سامنے آنے کے بعد طلباء کو یہ تصور کرنے پر آمادہ کیا گیا کہ ناکام امتحانات کنٹرول سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہسپتال کے وہ مریض جنہوں نے قبل از وقت تکلیف دہ علاج کروانے پر غور کیا، اصل طریقہ کار کے دوران کم تکلیف کی اطلاع دی۔ اگرچہ عارضی طور پر تکلیف دہ ہے، ممکنہ آفات کی تصویر کشی تیزی سے واپسی اور سامنے آنے والی آفات کے درمیان زیادہ واضح بحران کی سوچ کو آسان بناتی ہے۔ کبھی کبھار، مایوس کن تصور شدہ نتائج کا سامنا کرنا حقیقی زندگی کی پریشانیوں سے گزرنے میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔

اصول 3: حال کے تحفے کا مکمل تجربہ کریں۔

غیر متغیر ماضی یا غیر یقینی مستقبل میں لپیٹ لیا جانا عمل کے واحد حقیقی امکان کو نظر انداز کر دیتا ہے۔ اسٹوئزم ذہنی طور پر کہیں اور رہنے کے بجائے یہاں اور اب ناقابل تلافی میں دستیاب دولت کے لیے بیداری کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ جدید مثبت

نفیسات ذہنی صحت کی بنیاد کے طور پر پچھتاوایا قیاس آرائیوں کے بجائے حال پر بیداری پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔

ذہن سازی کا مراقبہ پرسکون اور وضاحت کے ساتھ ہر پیدا ہونے والے لمحے میں مکمل طور پر شرکت کرنے کی صلاحیت کو فروغ دیتا ہے۔ جسمانی احساسات، جذباتی انڈر کرنٹس، گزرتے ہوئے نظاروں یا آوازوں کی طرف مسلسل توجہ کی رہنمائی کر کے، اور پھر سے، ہم عمل کرنے کے لیے دستیاب واحد حقیقت - حال کے تحفے میں رہنے کے لیے بار بار ماضی اور مستقبل سے لگاؤ جاری کرنے کی تربیت کرتے ہیں۔ مطالعات صرف آٹھ ہفتوں کی مختصر روزانہ ذہن سازی کی مشق کی تصدیق کرتے ہیں جو معنی خیز طور پر اضطراب، افسردگی کی علامات اور تناؤ کو کم کرتی ہے۔

اصول 4: مشکلات کا خیر مقدم کرتے ہوئے لچک پیدا کریں۔

انتہائی دلکش زندگی کے باوجود چیلنگ واقعات پیدا ہوتے ہیں۔ اسٹوئکس نے سکھایا کہ اس طرح کی ناگزیر پریشانیوں سے متعلق ہماری حکمت عملی مشکلات سے ٹوٹے ہوئے لوگوں کو زیادہ مضبوط بنائے گئے لوگوں سے تقسیم کرتی ہے۔ مشکلات سے مزاحمت یا توجہ ہٹانے کی کوشش صرف پریشانی کو طول دیتی ہے۔ ویتنام جنگ کے مسودے میں اپنے کردار کے حوالے سے محمد علی نے مشہور طور پر یہ نقطہ نظر اپنایا: "خدمت وہ کرایہ ہے جو ہم زندگی گزارنے کے لیے ادا کرتے ہیں۔ یہ زندگی کا مقصد ہے نہ کہ کچھ ایسا جو آپ اپنے فارغ وقت میں کرتے ہیں۔"

جدید ایکسپوزر تھرپی مغلوب ہونے والی چیزوں سے بچنے کے بجائے سامنا کرنے کے اس اصول کی بازگشت کرتی ہے۔ کنٹرول شدہ ترتیبات میں چھوٹی مقدار میں خوف زدہ محرکات کا آہستہ آہستہ مقابلہ کرنے سے، اضطراب کے محرکات ظاہر ہونے پر مکمل طور پر غلبہ حاصل کرنے کی صلاحیت کھودیتے ہیں۔ اگرچہ غیر بدیہی، مصائب سے لڑنے کے بجائے یکسر قبول کرنا توانائی کو ترقی اور معنی کی طرف موڑنے کی اجازت دیتا ہے۔ بریک پوائنٹ کمزوری کے بجائے لچکدار طاقت پیدا کرنے کے لیے مشکلات کا مناسب طریقے سے سامنا کرنا پڑا۔

اصول 5: بے وقت اخلاقی اصولوں کے ارد گرد پر مبنی زندگی۔

اگرچہ صحت یا دولت جیسی ترجیحی بے حسی نسبتاً اہمیت رکھتی تھی، لیکن اندرونی طور پر مربوط نیک کردار کی نشوونما اسٹوئکس کے لیے سب سے اوپر تھی۔ حکمت، انصاف، ہمت اور اعتدال پسندی چار بنیادی خوبیوں کو تشکیل دیتی ہیں جو تمام تعاقب کو زیادہ

سے زیادہ تکمیل اور اثر کی طرف منظم کرتی ہیں۔ جدید تحقیق اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ مقصد اور شراکت کو ترجیح دینے سے صرف خوشی یا انا کا پیچھا کرنے سے کہیں زیادہ تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ بنیادی اقدار کی فہرست لکھنا اور دشواریوں کا سامنا کرتے وقت ان کا حوالہ دینا زیادہ خود ساختہ مقصد کی ترقی اور موڈ کے فوائد کا باعث بنتا ہے۔ لہذا، رہنمائی کے معیار کے طور پر خوبیوں کو اندرونی بنانا بیرونی خوش قسمتی کو تبدیل کرنے سے قطع نظر اطمینان کو مستحکم کرتا ہے۔ فوری خود مفاد سے زیادہ توجہ مرکوز کرنا معمولی اتار چڑھاؤ کے جذباتی جوئے سے آزادی فراہم کرتا ہے۔

نتیجہ

زندگی کی ناگزیرات کے خلاف بے چینی سے لڑنے کے بجائے، اسٹوک طرز عمل بنیاد پرست خود ذمہ داری کے ذریعے سکون فراہم کرتے ہیں۔ قابو پانے کے قابل کو بے قابو حالات سے ممتاز کرنے، ذہنی تیاری کے لیے مایوسی کا فائدہ اٹھانے، اب دستیاب دولت کو مکمل طور پر شامل کرنے، مشکلات کو لچک کی تربیت کے طور پر قبول کرنے، اور لازوال خوبیوں کے ارد گرد طرز عمل کرنے سے، ہم طوفانوں کو برداشت کرنے اور حالات سے قطع نظر پھلنے پھولنے کے اوزار حاصل کرتے ہیں۔ قابل اعتماد توازن کا راستہ بیرونی واقعات سے ہماری خواہشات کی تعمیل کا مطالبہ کرنے کے بجائے مہارت کے فیصلوں کے ذریعے اندر سے شروع ہوتا ہے۔

.....☆☆☆☆☆.....

5 Rules To Control Your Emotions For A Happier Life (Stoicism)

By Julianna Summers

Link: <https://www.newtraderu.com/2023/12/13/5-rules-to-control-your-emotions-for-a-happier-life-stoicism/>

Staying even-keeled has never been more critical for mental health as our society grows increasingly tumultuous. From the ongoing stress of the COVID-19 pandemic, political and social divisions, climate change, and inflation worries, maintaining equilibrium amid swirling chaos feels ever more crucial yet ever more challenging.

The ancient Greek philosophy of Stoicism offers a framework for resilience that is applicable despite 21st-century complexities. By taking responsibility for judgments and perceptions, distinguishing controllable from uncontrollable, and intentionally strengthening resilience through various practices, Stoics aimed for lasting fulfillment regardless of external events.

In this article, we'll explore five vital Stoic principles you can apply today to transform your mindset, master your emotional realm, and live more happily regardless of conditions. We'll also bust misconceptions about Stoicism and provide updated scientific evidence validating its ancient insights about the roots of human flourishing.

Debunking Myths: What Stoicism IS And ISN'T

Before diving into the specifics, let's clarify common misunderstandings of Stoicism. Stoicism does NOT teach repression of feelings or total apathy. The philosophy recognizes natural initial reactions to loss or injustice but focuses on how we judge and respond to those situations. Nor is Stoicism pessimistic;

instead, by preparing for downsides and concentrating only on the controllable, Stoics maintain optimism regarding their agency. Stoicism shouldn't be confused with "stoicism" - having a stiff upper lip. Whereas little patience concentrates solely on enduring pain through pure grit, ample patience offers long-term strategies for mental resilience regardless of conditions.

Understanding Stoic Core Principles

Stoicism emerged in Athens in the third century BC before thriving for 500 years across the Greco-Roman world. Alongside skeptic, epicurean, and spiritual schools of thought, Stoics recognized happiness as the ultimate goal but believed its roots lie not in externals like pleasure or wealth but in our judgments and character. They saw emotions as value judgments we impose rather than involuntary reactions to a situation. By improving self-control and resilience through critical practices, Stoics aimed for reliable tranquility during inevitable ups and downs.

Central to all Stoic teaching are three interconnected ideas. First, that virtue (wisdom, justice, courage, and moderation) is the greatest good and should guide all pursuits. Second, humans control only their thoughts and actions, not externals like reputation or health. Third, adapting expectations to accept rather than fight reality allows clear thinking amid chaotic times.

Principle 1: Differentiate The Controllable From Uncontrollable

Much human distress results from perceiving agency over realms we can't influence, Stoics recognized. Engaging in situations exceeding our control depletes motivation and heightens anguish when hopes don't materialize. By rigorously differentiating domains we can versus cannot affect, Stoics preserve

effort for changeable conditions alone.

Modern psychology upholds this "dichotomy of control" principle. Those perceiving more personal control demonstrate remarkable persistence, performance, optimism, and happiness during setbacks. However, most untrained minds struggle to accurately distinguish controllables, like professional development or family relationships, from uncontrollable, like market crashes or political environments. We easily slip into falsely assuming responsibility even for things exceeding our reach.

Regular reflection and record-keeping of past efforts that failed to influence uncontrollable situations can enhance accuracy over what domains offer genuine possibility for change. Focusing solely on what lies within reach, motivation, and happiness strengthens.

Principle 2: Imagining Potential Downsides Inoculates From Distress

Bracing for potential adversity seems counterintuitive for happiness. But regularly visualizing worst-case scenarios offers a paradoxical resilience when challenges strike, as the Stoics counseled. Mentally rehearsing arising from failure or enduring illness makes those eventualities feel far less daunting. Studies confirm this effect. Students were prompted to imagine flunking exams outperformed controls once real setbacks later emerged. Hospital patients who preemptively considered undergoing painful treatments reported less anguish during the actual procedure. Though uncomfortable temporarily, picturing possible disasters facilitates quicker rebounding and more apparent crisis thinking amid unfolding catastrophes. Occasionally, facing gloomy imagined outcomes builds confidence in traversing real-life troubles.

Principle 3: Fully Experience The Gift Of The Present

Getting wrapped up in the unchangeable past or uncertain future ignores the only genuine possibility for action - this very instant. Stoicism encourages awakening to the richness available in the irreplaceable here and now rather than dwelling elsewhere mentally. Modern positive psychology echoes focusing awareness on the present, rather than regrets or hypotheticals, as foundational for mental health.

Mindfulness meditation develops the ability to attend each arising moment fully with calm and clarity. By continually guiding attention to physical sensations, emotional undercurrents, passing sights or sounds, and back again, we train in repeatedly releasing attachment to past and future to inhabit the only reality available to act upon - the gift of now. Studies confirm just eight weeks of brief daily mindfulness practice meaningfully reduces anxiety, depression symptoms, and stress.

Principle 4: Cultivate Resilience By Welcoming Adversity

Challenging events arise despite the most charmed life. Our strategies for relating to such inevitable troubles divide those broken by adversity from those made more robust, the Stoics taught. Attempting to resist or distract from difficulties only prolongs distress. Muhammad Ali famously adopted this perspective regarding his role in the Vietnam War draft: "Service is the rent we pay for living. It is the very purpose of life and not something you do in your spare time."

Modern exposure therapy echoes this principle of facing rather than avoiding that which overwhelms. By gradually confronting feared stimuli in small doses

in controlled settings, anxiety triggers lose their capacity to dominate entirely when manifested. Though nonintuitive, radically accepting rather than fighting suffering allows energy to be redirected towards growth and meaning. Hardships met properly to build resilient power rather than breakpoint weakness.

Principle 5: Orient Life Around Timeless Moral Principles

While preferred indifference like health or wealth held relative value, developing an internally coherent virtuous character reigned supreme for the Stoics. Wisdom, justice, courage, and moderation constituted the four cardinal virtues organizing all pursuits toward maximal fulfillment and impact. Modern research affirms prioritizing purpose and contribution yields far greater well-being than chasing pleasure or ego alone.

Studies show writing a list of core values and referring to them when facing dilemmas leads to more self-concordant goal progress and mood benefits. Therefore, internalizing virtues as guiding standards stabilizes contentment regardless of shifting external fortune. Focus directed higher than immediate self-interest offers liberation from the emotional yoke of mundane ups and downs.

Conclusion

Rather than anxiously battling against life's inevitabilities, Stoic practices offer tranquility through radical self-responsibility. By distinguishing controllable from uncontrollable conditions, leveraging pessimism for mental preparation, fully engaging the richness available now, welcoming hardships as training in resilience, and orienting conduct around timeless virtues, we gain tools to

endure storms and thrive regardless of conditions. The path to reliable equilibrium starts from within through mastering judgments rather than demanding external events comply with our desires.



’پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس (PTSD) آرڈر کیا ہے؟

— ابو سعدي

جسارت - فرائیڈے اسپیشل

طبی ویب سائٹ ہیلتھ لائن کی رپورٹ کے مطابق پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر یا پی ٹی ایس ڈی ایک ذہنی بیماری ہے جس کی علامات تکلیف دہ واقعے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

کسی بھی فرد کو اچانک، غیر متوقع اور حادثاتی طور پر ملنے والی کوئی اطلاع، یا وہ شخص خود ایسے واقعے کا شکار ہوا ہو جو انتہائی خوفناک ہو، اسے ایسے صدمے سے دوچار کر سکتا ہے جو ذہن پر حاوی ہونے کے ساتھ اس کے لیے ناقابل برداشت ہو۔

یہ واقعات ہر طرح کے ہو سکتے ہیں، مثال کے طور پر قدرتی آفت جیسے زلزلہ یا طوفان، جنگ، جنسی تشدد یا کوئی حادثہ۔ پہلی جنگ عظیم میں پی ٹی ایس ڈی کو ’شیل شک‘ (shell shock) یا ’میدان جنگ کا دھچکا‘ کہہ کر نظر انداز کر دیا جاتا تھا، کیونکہ جنگ میں حصہ لینے والے فوجیوں میں اس مرض کی علامات ظاہر ہوئی تھیں۔ نیشنل سینٹر فار پی ٹی ایس ڈی کے مطابق یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ویت نام جنگ کے تقریباً 15 فیصد سابق فوجی اور خلیجی جنگوں کے 12 فیصد فوجی پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر کا شکار تھے۔ بی بی سی کی رپورٹ کے مطابق پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر پہلی مرتبہ جنگ ویت نام کے بعد ہی سامنے آیا تھا۔ محققین نے دعویٰ کیا کہ یہ بیماری انسانی تہذیب کے آغاز سے ہی موجود ہے۔

پی ٹی ایس ڈی کی علامات کی بات کریں تو یہ مرض آپ کی معمول کی سرگرمیوں اور آپ کی کام کرنے کی صلاحیت میں خلل ڈال سکتا ہے۔ خوفناک واقعے کی آوازیں، الفاظ یا حالات آپ کو صدمے کی یاد دلا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس مرض کی علامات میں اچانک چونک جانا، تناؤ محسوس کرنا، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، نیند آنے میں دشواری، چڑچڑاپن محسوس کرنا اور غصہ یا جارحانہ انداز، لا پرواہی ظاہر کرنا بھی شامل ہیں۔

.....☆☆☆☆☆.....

اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت کیلئے وقت نکالیں

افروز عنایت

جسارت - سنڈے میگزین

اپنی اس تحریک کو لکھتے ہوئے میں تین چار دہیاں پیچھے چلی گئی اپنے یادگار اور خوبصورت ماضی میں، جی ہاں میرا بچپن جو واقعی ہم سب بہن بھائیوں کے لیے حسین یادیں سمیٹے ہوئے ہے وہ لمحے وہ گھڑیاں جو بابا اور اماں کی صحبت میں گزرا جو ہماری تربیت میں سنگ میل کی حیثیت رکھتا ہے ماشاء اللہ۔

اماں زیادہ پڑھی لکھی نہ تھی لیکن آج کی پڑھی لکھی ماؤں سے بھی زیادہ دانا تھی بابا کی کاروباری مصروفیت کی وجہ سے وہ ہم نو بہن بھائیوں کو وقت دیتی ہماری سرگرمیوں پر اس طرح مثبت طریقے سے نظر رکھتی کہ ہمیں احساس بھی نہ ہوتا مثبت انداز میں کچھ جملے اس طرح کہتیں کہ وہ جملے ہر قدم پر ہماری رہنمائی بلکہ چوکیداری کرتے مثلاً اکثر کہتی میری بیٹیوں کو تو گھر سے اسکول اور اسکول سے گھر تک کے راستے کے علاوہ تیسرے راستہ کا نہیں معلوم؛ یقین کریں۔ یہ جملہ ہم چاروں بہنوں نے پلو سے باندھا ہوا تھا اسکول سے کالج میں پہنچ گئے لڑکیاں کالج سے ماؤں کو بتایے بغیر گھومتے پھرنے چلی جاتی، لیکن اماں کے اس جملے نے ہمیشہ ہمیں صرف گھر کی راہ دکھائی پڑھائی سے لیکر گھر داری تک تمام امور کیلئے ہماری تربیت کا خیال رکھا اسی طرح بھائیوں کو کہتی کہ نیک لوگوں کی اولاد ہو جو کبھی غلط راہ پر نہیں گئے۔ ماشاء اللہ بھائیوں نے بھی اس جملے کا پاس رکھا، بابا جو خود پڑھے لکھے اور باذوق انسان تھے اماں کی اس خوبی کی وجہ سے اماں کی نہ صرف قدر کرتے تھے بلکہ مطمئن بھی تھے۔ اور پھر انہوں نے اپنی ذہانت اور سمجھداری سے کاروبار کو زیادہ سے زیادہ وقت دیا لیکن ہماری تربیت سے کبھی غافل نہیں رہے بلکہ اپنے بڑے خاندان کی کفالت میں بھی کسی قسم کی کوتاہی نہیں برتی۔ رات کو ہمیں اکثر انبیاء کرام کے واقعات اور اصلاح آموز واقعات سناتے جو ہم بہن بھائی بڑے انہماک اور دلچسپی سے سنتے، جون جولائی کی چھٹیاں کتنی ہی کاروباری مصروفیت کے باوجود مختلف تفریح مقامات پر ہمارے ساتھ گزارتے۔ ہر موقع پر نصیحت آموز واقعات کو اس طرح سنایا کرتے جس سے ہم سب کی اصلاح ہوتی ہماری جائز خواہشات کا احترام کرتے لیکن کبھی کبھار ایک آدھ جائز خواہش کو بھی مثبت طریقے سے اس طرح نظر انداز کرتے کہ ہمیں برا بھی محسوس نہیں ہوتا بلکہ اس چیز کی دل میں قدر بھی ہوتی اس بات نے

ہمیں بے جا خواہشات سے دور رکھا آج میں فخر سے کہتی ہوں کہ امان بابا کے زیر سایا ملنے والی اس تربیت اور اس وقت نے ہماری ہر قدم پر رہنمائی کی اور ٹھوکر لگنے سے بچایا۔

اسی ماں باپ کی طرف سے ملی تربیت کا اثر ہے کہ ہم بہن بھائیوں نے بھی انہی خطوط کے مطابق اپنے بچوں کو وقت دیا میں نے ملازمت کے باوجود اپنے بچوں کی تربیت کو ترجیح دی انہیں اسی طرح وقت دیا۔ بلکہ ان کی دینی تعلیم کا بھی خیال رکھا اور ملازمت کے امور بھی ایمانداری سے انجام دیے، آج میرا اپنے بچوں کو دیا وقت میرے بڑھاپے کو بھرپور سہارا دے رہا ہے۔ جی ہاں آج میرے بچے ہم دونوں میاں بیوی کو وقت دے رہے ہیں میرے بچوں کو دیا ہوا میرا وقت آج مجھے اس طرح سکون و راحت بخش رہا ہے جس سے میرے بچے بھی اپنی آخرت سنوار رہے ہیں۔

ہمارا اپنے بچوں کو دیا ہوا وقت ان کی دنیا اور آخرت دونوں کو سنوار سکتا ہے میں یہاں معذرت کے ساتھ یہ کہوں گی کہ آج کے سب نہیں لیکن اکثر و بیشتر والدین اس سلسلے میں کوتاہی برت رہے ہیں بچوں کی تعلیم پر خوب پیسہ اور دھیان تو دے رہے ہیں لیکن ان کی تربیت کے لیے وقت نہیں نکال پارہے ہیں ان کے ساتھ بیٹھ کر گفتگو نہیں کر رہے ہیں۔

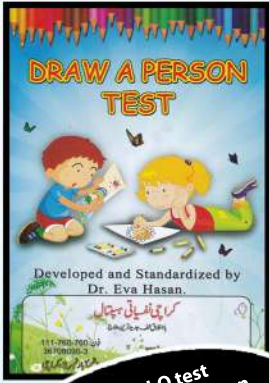
ان کی سرگرمیوں پر نظر نہیں رکھتے کہ ان کی صحبت کس قسم کی ہے ہر بچا خواہش کو پورا کرنا آج والدین باعث فخر سمجھتے ہیں جس کی وجہ سے آگے چل کر وہ بچے نفسانی خواہشات کے غلام بن جاتے ہیں۔

آج اس پر فتن دور میں والدین کی ذمہ داری دو بڑھ گئی ہے جس سے غافل رہنا نئی نسل کی بربادی ہے زندگی کے کام ہوتے رہتے ہیں لیکن اولاد کی تعلیم و تربیت انتہائی ضروری ہے آج کی زیادہ تر مائیں ورکنگ وومن ہیں۔ آپ کی ملازمت بیشک آپ سے وقت اور ایمانداری مانگتی ہے لیکن اپنی مصروفیت میں سے کچھ قیمتی لمحے اپنی اولاد کو ضرور دیں یہ ان کا حق بھی ہے اور آپ کا فرض بھی۔ جیسا کہ میں نے اوپر بیان کیا ہے کہ آج کا دور پر فتن دور ہے اس دور کی آج ایک بڑی سہولت موبائل فون ہے لیکن یہ ایک بڑا فتنہ بھی ہے جو بچوں کو تفریح کے ساتھ ہر قسم کی برائی کی طرف بھی لے جا رہا ہے اس سلسلے میں کوتاہی بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ میری بیٹی جو خود بھی کالج میں فزکس کی پروفیسر ہے، کہتی ہے کہ آج کے دور میں ہمارے چاروں طرف بہت سے فتنے ہیں جس کی وجہ سے بچوں کی تربیت مشکل ہوگئی ہے، بیشک اس کی بات غلط نہیں ہے بلکہ ان ہی

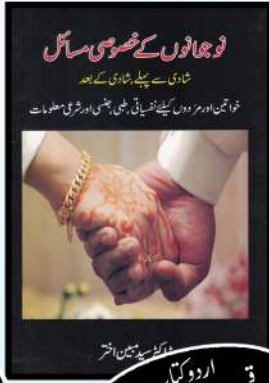
فتنوں کی وجہ سے والدین کی ذمہ داری پہلے سے بھی زیادہ بڑھ گئی ہے انہیں زیادہ سے زیادہ وقت اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت پر دینا آج کی اہم ضرورت ہے، برے دوستوں کی صحبت سے دور رکھنا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ یہ دوست گھر کی تربیت کو بھی ضائع کر سکتے ہیں جیسا کہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ، آدمی اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے لہذا تم میں سے ہر شخص کو دیکھنا چاہئے کہ وہ کس سے دوستی کر رہا ہے، صرف برے انسان کی صحبت سے ہی بچانا کافی نہیں بلکہ موبائل فون جو ہر بچے کے ہاتھ میں ایک کھلونے کی طرح آگیا ہے اس کی صحبت سے بچانا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ اس کے ذریعے آج ایک بچہ، بچہ نہیں رہا ہے ہر شر بچوں تک آسانی سے پہنچ رہا ہے اس شر سے بچانے کے لیے والدین کو اپنا قیمتی وقت اولاد کے ساتھ گزارنا بے حد ضروری ہو گیا ہے والدین کی دی ہوئی خصوصی تعلیم و تربیت ہی اولاد کی دنیا و آخرت سنوار سکتی ہے اس میں کوتاہی کی صورت میں قیامت کے دن ضرور اس بارے میں بھی پوچھا جائیگا بیشک نیک اولاد صدقہ جاریہ ثابت ہوگی ہمیں اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو جہنم کا ایندھن بننے سے بچانا ہوگا یہی بڑی ذمہ داری ہے جو والدین کو والدین کے اصل مقام اور درجے پر پہنچاتی ہے... ماشاء اللہ

.....☆☆☆☆☆.....

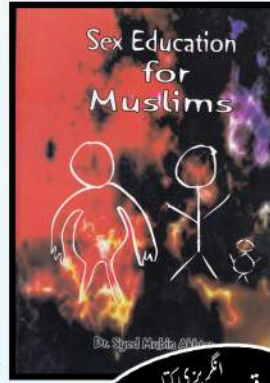
Books for Sale



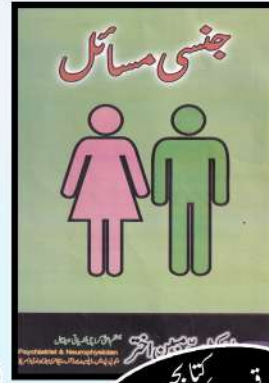
Pakistani I.Q test
Standardized in Pakistan
قیمت 5000 روپے



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

لڑکیوں 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 کرے تو وہ سخت بدن تقدیر 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)

- * Diplomat 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. Rizwan**
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. Syeda Zainab Javaid**
MBBS
10. **Dr. Ghulam Murtaza**
MBBS
11. **Dr. Tayaba**
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. **Qurat-ul-ain Choudhary**
M.S.C(Psychology)
6. **Zubaida Sarwar**
M.A (Psychology)
7. **Muhammad Sufyan Anees**
M.S.C(Psychology)
8. **Rano Irfan**
M.S.C(Psychology)

9. **Madiha Obaid**

M.S.C (Psychology)

10. **Danish Rasheed**

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)

❖ 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

P

PTSD

39

پ

19

بچوں

ج

28

جذبات

چ

26

چین

خ

28

خوشگوار زندگی

س

19

سرگرمیوں

م

01

مثبت نفسیات

19

موبائل فون

26

مساجد

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۔



ہفتہ وار فیس بک پر معلوماتی سوال و جواب

ہر سنیچر - وقت: دوپہر 1 سے 2 بجے

LIVE
SESSION

Dr. Syed Mubin Akhtar

MBBS - Diplomate of the American Board of Psychiatry and Neurology

Chairman - Karachi Psychiatric Hospital - Mubin Akhtar Hospital

Supervisor - Research Bulletin, Karachi Psychiatric Hospital

<https://www.facebook.com/kph.org.pk/videos/312223014026451>

f kph.org.pk

بمقام: ڈاکٹر مبین اختر ہسپتال