

**Q.No.3 Translate the following into English by keeping in view figurative / idiomatic expressions. (10)**

آج کے دور میں، زندگی کاراستہ بہت ہی تیز ہے۔ ہمیشہ کی طرح، تناؤ اور پریشانیاں ہر طرف موجود ہیں، جو مختلف عمر کے افراد کو متاثر کرتی ہیں۔ کام، تعلیم، رشتے، اور سماجی توقعات کی دباؤ ذہنی صحت پر بھاری پڑ سکتی ہیں، اور بے چینی اور تھکاوٹ کا سبب بن سکتی ہیں۔ لیکن، اس ہلچل میں، ایک سادہ لیکن طاقتور علاج چھپا ہوتا ہے: ذہنی فوقیت۔ ذہنی فوقیت، قدیم مدہ-شیشیو تجربات پر مبنی ہے، اور اس کا مقصد موجودہ لمحے پر توجہ دینا ہے، کھلے دل سے، دلچسپی سے، اور قبول کرنے کے ساتھ۔ ذہنی فوقیت کو طریقے سے بڑھانے سے، افراد اپنے دماغ کی گھبراہٹ کو کم کر سکتے ہیں، اپنے جسم کو سن سکتے ہیں، اور شور و غل میں امن اور وضاحت کے لمحے دریافت کر سکتے ہیں۔ تحقیقات نے ظاہر کیا ہے کہ باقاعدہ ذہنی فوقیت کے عمل سے تناؤ کم ہوتا ہے، توجہ اور دھیان بہتر ہوتا ہے، جذبات کی انتظام میں بہتری آتی ہے، اور کلیہ کی مکمل طور پر بہتری حاصل ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں، ذہنی فوقیت صرف اندرونی امن حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔ بلکہ، یہ افراد کو زندگی میں مزید مکمل طور پر شامل ہونے کی طاقت دیتا ہے، انہیں خود اور دوسروں کے ساتھ گہرائی سے منسلک کرتا ہے۔ ایک دنیا جو اکثر گھبراہٹ اور انتشار سے بھری ہوئی لگتی ہے، ذہنی فوقیت ایک طاقتور اوزار کی طرح ہے، جو حیات کے چرچوں کو فنیات اور سکون کے ساتھ ساتھ حسن اور مضبوطی کے ساتھ ساتھ حل کرنے کے قابل بناتی ہے

## (TRANSLATION)

Life is <sup>fast paced</sup> running fast in modern time. Like always, ups and downs of life affect people of different ages. Education, relations and social expectations cause distress and tiredness <sup>of</sup> mind. The simple solution of this chaos is "mental wellness". Old meditative therapies provide basis of mental well-being. The aim of it is to focus on present moments, with open heart, <sup>attention</sup> interest and acceptance. Various ways of mental resilience help to decrease the anxiety. They can listen to their inner voice and find peace even in noise. Research has proved that mental wellness makes a person emotionally strong and effective in expression by decreasing the mental discomfort. Although the world seems to be filled with distress and disturbances, mental health is a powerful tool. It deals with the technicalities of life <sup>and</sup> talk peacefully and <sup>makes</sup> make the solution possible with strength and serenity.