

خواتین کے لیے خود آگاہی اور ذاتی دیکھ بھال پر مبنی نصائح کا سلسلہ

حصہ ۲: جسمانی صحت کی بحالی

خود آگاہی اور اپنی دیکھ بھال کے سفر کا آغاز اپنی جسمانی صحت کو بحال کرنے سے ہوتا ہے۔ قربانی کے جذبے سے سرشار، عموماً خواتین اپنے پیاروں کی ضروریات اور مطالبات پورے کرنے میں اتنی مصروف رہتی ہیں کہ اپنی صحت کی فکر کرنے کا وقت ہی نہیں ملتا۔ اس کے نتیجے میں وہ جسمانی اور ذہنی تھکن، طرح طرح کی دردوں، اور بڑھتی ہوئی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں، اور اپنی اصل عمر سے کئی برس زیادہ عمر رسیدہ محسوس بھی کرتی ہیں اور نظر بھی آتی ہیں۔ ستم ظریفی یہ کہ جب ان قربانیوں پر اپنے پیاروں سے توقعات کے مطابق ستائش اور قدردانی نہیں ملتی تو دل میں رنجشیں جنم لیتی ہیں، جن سے ان قریبی تعلقات کو نقصان پہنچتا ہے۔

اپنی جسمانی صحت کو بحال کرنے کی شروعات اپنے رویوں کو بدلنے سے ہوتی ہے۔

اول یہ حقیقت پہچاننا ضروری ہے کہ ہم محض ناتواں انسان ہیں، نہ کہ غیر معمولی طاقت والے سپر ہیرو، پس اگر ہم اپنی صحت کا خیال نہیں رکھیں گی، تو یقیناً اسکو نقصان پہنچائیں گی۔ اور اگر ہم جسمانی طور پر بیمار، کمزور، تکلیف میں، یا محض شدید تھکن کا شکار ہوں گی، تو ہم نہ خالق کی رضا جوئی کے لیے کچھ کر پائیں گی اور نہ مخلوق کی خدمت کر سکیں گی اور ہمارے دنیا و آخرت دونوں سے متعلقہ مقاصد ادھورے رہ جائیں گے۔ امام غزالیؒ انسان کے جسم کو ایک گھوڑے سے تشبیہ دیتے ہیں کہ جس پر روح بطور گھڑ سوار اپنی منزل کی طرف سفر کر رہی ہے۔ ہمیں اس گھوڑے کی دیکھ بھال میں یقیناً اس قدر مگن نہیں ہونا کہ ہم منزل کی طرف بڑھنے سے ہی رہ جائیں، لیکن دوسری طرف گھوڑے کی ضروریات پوری کیے بغیر بھی چارہ نہیں۔ اپنی صحت کا اس نیت سے خیال رکھنا کہ ہم ہمت کے ساتھ ان ذمہ داریوں کو پورا کر سکیں جو اللہ تعالیٰ نے ہم پر ڈالی ہیں، اتنا ہی باعثِ ثواب ہے جتنا کہ ان ذمہ داریوں کو نبھانا۔

دوسرا یہ سمجھیں کہ اپنی صحت کو نذر انداز کرنا نیکی کا کام نہیں ہے۔ دوسری تمام چیزوں کی طرح، ہمارا جسم بھی ہماری ملکیت نہیں بلکہ اللہ ﷻ کی طرف سے ہمیں دی گئی ایک امانت ہے۔ اپنے جسم کے ضروری تقاضوں کو نظر انداز کرنا اس امانت میں خیانت کرنا ہے جس پر ہم اللہ کے آگے جوابدہ ہوں گے۔ مزید یہ کہ اپنی صحت کا خیال کرنا نبی کریم ﷺ کی مبارک سنت ہے اور اتباعِ سنت کی نیت کے ساتھ کیا گیا ہر عمل عبادت کے درجے میں شمار ہوتا ہے۔

تیسرا یہ کہ اپنی صحت کا خیال رکھنے کا مطلب محض بیمار پڑنے پر علاج کروانا نہیں، بلکہ عام حالات میں بھی اپنی جسم کی ضروریات کا خیال رکھنا ہے، تاکہ اسکی بہترین کارکردگی ممکن ہو، کیونکہ جسمانی صلاحیت میں کسی بھی قسم کی کمی دراصل ہمارے دینی یا دنیاوی معاملات میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ اگر اپنی صحت کو نظر انداز کرنے کے نتیجے میں ہمیں نماز کے لیے جاگنے یا نماز میں کھڑے ہونے یا یکسوئی محسوس کرنے، یا اپنے بچوں کی ضروریات پوری کرنے میں مشکل ہو رہی ہے، تو اس کے لیے قصوروار ہم خود ہیں۔

چوتھا یہ یاد رکھیں کہ کوئی دوسرا آکر ہمارا خیال نہیں رکھے گا۔ اگر ہم اس انتظار میں ہیں کہ ہمارے قریبی رشتہ دار یا دوست ہماری صحت کے متعلق فکر کریں گے اور ہمارا خیال رکھنے کے لئے وقت نکالیں گے، تو ہمیں یقیناً مایوسی ہوگی کا سامنا ہو گا۔ اپنی صحت کا خیال رکھنا ہماری اپنی ذاتی ذمہ داری ہے۔

اپنی جسمانی صحت کو بحال کرنے کے لیے ہمیں ابتداءً ان سوالات کے متعلق سوچنا ہوگا:

۱۔ کیا مجھے کچھ تشویش ناک علامات کا معائنہ کروانے کی ضرورت ہے؟ تمام غیر معمولی تکالیف یا تشویش ناک علامات مثلاً جلد پر کوئی ریش، کہیں کوئی سوجن، چکر آنا، وغیرہ کے متعلق کسی معتبر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ مسلسل تھکن یا کمزوری کا احساس اکثر تھائرائڈ کے مسئلے یا وٹامن ڈی کی کمی کی علامت ہوتی ہے اور اس کی جانچ اور پھر علاج ضروری ہے۔ یاد رکھیں، انٹرنیٹ پر سرچ کرنا یا اپنی کسی سہیلی سے مشورہ کرنا کبھی بھی مستند ڈاکٹر کے مشورے کا بدل نہیں ہو سکتے۔

۲۔ کیا میں ڈاکٹر کی تجاویز پر عمل کر رہی ہوں؟ اکثر خواتین ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیاں کھانے یا دیگر علاج کروانے میں غفلت برتی ہیں۔ اگر ڈاکٹر نے کسی مسئلے کے لیے دوائی، علاج یا کوئی پریز تجویز کیا ہے، تو اس کی پابندی کرنا صحت بحال کرنے کے لیے لازم ہے۔ یاد رکھیں، اپنی استعداد کے مطابق بہترین علاج کروانا ہمارے نبی ﷺ کی مبارک سنت ہے۔

۳۔ کیا میری خوراک مناسب ہے؟ بدقسمتی سے آجکل ہم اپنی ضرورت سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں، لیکن ہماری بیشتر خوراک ہماری صحت کے لیے نفع بخش ہونے کی بجائے نقصان دہ ہوتی ہے۔ آج کی جدید ریسرچ غذائیت کے متعلق بہت سے پرانے خیالات کو سراسر غلط ثابت کر چکی ہے (جیسے کہ چکنائی ہمیشہ سے صحت کے لیے نقصان دہ سمجھی جاتی تھی مگر آج جدید سائنس اس کو صحت کے لیے فائدہ مند بتاتی ہے!)۔ پس بہت ضروری ہے کہ ہم یہ سیکھیں کہ ہمارے جسم کے لیے کون سی غذا مفید ہے اور کون سی مضر، اور یہ بھی ضروری ہے کہ ہم غذائی معلومات کے لیبل سمجھنا سیکھیں، اور کھانے پینے کے متعلق سمجھداری سے فیصلے کریں۔

۴۔ کیا میں مناسب مقدار میں پانی پیتی ہوں؟ پانی ہمارے جسم کا لازمی جز ہے اور صحت برقرار رکھنے کے لیے روزانہ مناسب مقدار میں پانی پینا ضروری ہے۔ ہر کوئی اپنے لیے پانی کی مطلوبہ مقدار کا حساب لگا سکتا ہے اپنے وزن (کیلوگرام میں) کو 0.033 سے ضرب دیے کر۔ مثلاً 70 کیلو کے شخص کو روزانہ 2.3 لیٹر پانی کی ضرورت ہے۔ یہ اطمینان کرنے کے لیے کہ ہم مناسب پانی پی رہے ہیں، اس فارمولے سے اپنی پانی کی ضرورت کا اندازہ لگائیں اور روزانہ صبح بوتلوں میں اتنا پانی بھر لیں اور سونے سے پہلے پہلے تک اس کو ختم کر لیں تو آسانی رہتی ہے۔

۵۔ کیا میری نیند کی ضرورت پوری ہو رہی ہے؟ اکثر خواتین نہ صرف نیند کی کمی کا شکار ہوتی ہیں بلکہ سونے کا جو موقع ملتا ہے اس میں بھی انکی نیند کی کوالٹی اچھی نہیں ہوتی۔ اس کے نتیجے میں بہت سے جسمانی، نفسیاتی اور جذباتی مسائل پیدا ہوتے ہیں اور ان عورتوں کی زندگیوں اور قریبی تعلقات میں کشیدگی کا باعث بنتے ہیں۔ ہمیں چاہئے کہ نہ صرف مناسب وقت پر بلکہ مناسب مقدار میں سونے کی عادت بنائیں اور اپنی نیند کو ذہنی سکون، جسمانی آرام اور تھکن سے بحالی کا ذریعہ بنائیں۔ اس سلسلے میں ہمارے پیارے نبی ﷺ کی سنتِ مبارکہ سب سے بہترین مشعل راہ ہے: عشاء کے بعد جلدی سونا، فجر کے بعد جاگے رہنا اور صبح کی برکتوں سے فائدہ اٹھانا، اور دوپہر میں کچھ دیر قیلولہ کرنا۔

۶۔ کیا کسی قسم کی ورزش میری زندگی کا حصہ ہے؟ عموماً خواتین کو پابندی کے ساتھ ورزش کرنے کی عادت نہیں ہوتی جس کی وجہ سے کئی بیماریوں اور تکلیفوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق دن کا بڑا حصہ بیٹھ کر گزار دینا صحت کے لیے سگریٹ پینے سے بھی زیادہ نقصان دہ ہے اور اچھی صحت کے لیے روزانہ 10,000 قدم چلنا اور ہفتے میں کچھ دن ورزش کرنا بہت فائدہ مند ہے۔

۷۔ کیا میں ذہنی دباؤ کا شکار ہوں؟ سٹریس کا تعلق انسان کی نفسیات سے ہے مگر یہ بہت سی جسمانی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے جو کبھی اتنا زور پکڑ لیتی ہیں کہ زندگی مفلوج ہو جاتی ہے۔ جیسے کہ بدن کا درد، نیند کا نہ آنا، ہارمونز کا عدم توازن، وزن کا حد سے زیادہ بڑھنا یا کم ہوجانا، یہاں تک کہ حمل کا نہ ٹھہرنا۔ ہمیں چاہئے کہ اپنی زندگیوں کا جائزہ لیں اور ان عوامل کی نشاندہی کریں جو ٹینشن کا باعث بنتے ہیں اور پھر ان سے نجات پانے کی کوشش کریں۔ مزید یہ کہ اپنی زندگی میں ان چیزوں کا اضافہ کریں جن سے ہمیں ذہنی سکون اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔

یہ عنوان جاری رہے گا۔۔۔