

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

حصہ ۳: جسمانی صحت کی بحالی (حصہ ۲ سے جاری)

اکثر خواتین اپنی ظاہری شکل و صورت کے بارے میں نہایت فکرمند رہتی ہیں، اور جو شیشے میں نظر آتا ہے، اس سے اکثر ناخوش ہوتی ہیں۔ دبلا پتلا جسم، گوری رنگت، کھلتا ہوا بے داغ چہرہ، بڑی بڑی آنکھیں اور ریشم جیسے لمبے بال ان کا خواب ہوتے ہیں۔ اپنی عمر سے کئی سال کم عمر نظر آنے کی خواہشمند یہ خواتین چاہتی ہیں کہ وہ اشتہاروں کی ماڈلز کی طرح دکھیں، اس بات سے بے خبر کہ ماڈلز کو اس مقصد کے لیے کتنے لوگ کتنی محنت سے بناتے سنوارتے ہیں، اور پھر ان کی تصاویر کو کمپیوٹر میں ایڈٹ کر کہ مزید خوبصورت بنایا جاتا ہے۔ جبکہ ان خواتین کا اپنا حال یہ ہوتا ہے کہ وہ سارا دن گھریلو ذمہ داریاں نبھانے، اور گھر والوں کی خدمت میں کھپی ہوتی ہیں۔

اس مسئلے کی جڑ در اصل یہ ہے کہ عموماً خواتین کی قدر و منزلت انکی باطنی خوبیوں سے زیادہ انکے ظاہری حلیے سے ہوتی ہے، اور شائد اس زمانے میں یہ سوچ پہلے سے بھی زیادہ زور پکڑ چکی ہے۔ غرض عورت کا رنگ روپ اور خد و خال عموماً اس کی ذہانت، سمجھداری، اس کے سلیقے، فطری استعداد، روحانیت، تقویٰ، نرم مزاجی، سخاوت، محنت اور کامیابی سے کہیں زیادہ اہم سمجھے جاتے ہیں۔

سیلفیوں اور سوشل میڈیا کے اس دور میں ظاہری خوبصورتی کی خواہش اور جستجو جنونی حد تک بڑھ گئی ہے۔ قریب کے زاویے سے اپنی تصاویر لینا، ان کا تنقیدی معائنہ کرنا، ان پر فلٹر لگا کر انہیں سوشل میڈیا ویب سائٹس پر پوسٹ کرنا، دوسروں کی لگائی ہوئی تصاویر سے اپنا موازنہ کرنا، بہت سی خواتین اور بچیوں کا محبوب مشغلہ بن گیا ہے۔

یہ رویہ ہمارے لئے کس طرح نقصان دہ ہے؟

ظاہری حسن کا جنون، اور خوبصورتی کے ایک ناممکن سے معیار پر پورا اترنے کا اندرونی اور بیرونی دباؤ، خواتین کی جسمانی، جذباتی، نفسیاتی اور روحانی صحت کے لیے کئی لحاظ سے مضر ہے:

- احساس کمتری - دوسری عورتوں سے موازنہ کرکے اور اپنی دیگر خوبیوں اور صلاحیتوں کو نظر انداز کرتے ہوئے صرف اپنی ظاہری خامیوں پر نظر رکھ کر، خواتین اکثر احساس کمتری کا شکار ہو جاتی ہیں۔
- خود اعتمادی کی کمی - یہ احساس کمتری ان میں خود اعتمادی کی کمی پیدا کر دیتی ہے۔
- عدم تحفظ کا احساس - غیر شادہ شدہ لڑکیوں کو یہ خوف طاری رہتا ہے کہ کوئی ان سے شادی نہیں کرے گا، اور شادی شدہ خواتین اس فکر میں گھلتی رہتی ہیں کہ ان کے خاوند دوسری زیادہ خوبصورت عورتوں کی طرف مائل ہوں گے، اور شائد ان کے پیچھے اپنی بیویوں کو چھوڑ ہی ڈالیں۔
- ذہنی دباؤ - ہر وقت اپنی ظاہری صورت کی فکر اور درج بالا خوف کی وجہ سے خواتین سٹریس کا شکار ہو جاتی ہیں۔
- ناشکری - اپنی ظاہری شکل و صورت میں نقص اتنے بڑے اور اہم نظر آتے ہیں، کہ زندگی کی باقی تمام ان گنت نعمتیں ان کے مقابلے میں پس پشت چلی جاتی ہیں۔
- حسد - اپنی طرح کی جن عورتوں کو اپنے سے زیادہ خوبصورت سمجھتی ہیں، ان کے لیے قدرتاً دل میں حسد آجاتا ہے۔

- اہم امور کا ترک کرنا - ظاہری حسن کی فکر میں بہت سی عورتیں اپنی تعلیم، ہنر کا حصول، ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا اور ان کا استعمال، حتیٰ کہ اپنی عبادت اور روحانی ترقی کو بھی نظر انداز کر بیٹھتی ہیں، اور اپنی اہم ذمہ داریوں کو بھی پورا نہیں کر پاتیں۔
- وقت ضائع کرنا - اپنی سیلفیاں لینے، پھر ان کا معائنہ کرنے، پھر میک اپ کرکے مزید سیلفیاں لینے، پھر ان پر فلٹر لگا کر خوشنما بنانے، ان کو سوشل میڈیا پر اپلوڈ کرنے اور دوسروں کے لائیک یا کمنٹس کے انتظار میں بار بار چیک کرنے میں بہت سا قیمتی وقت بھی ضائع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ انٹرنیٹ پر خوبصورتی بڑھانے کی معلوماتی ویڈیو ڈھونڈنے اور پھر انہیں دیکھنے میں بھی وقت صرف ہوتا ہے۔
- پیسے ضائع کرنا - مہنگے میک اپ اور جلد اور بالوں کے دیگر پروڈکٹ، اور وزن گھٹانے یا خوبصورتی بڑھانے کی ٹریٹمنٹ کروانے میں بہت سے پیسے بھی ضائع کئے جاتے ہیں۔
- جسمانی نقصان - سخت کیمیکل کا جلد اور بالوں پر استعمال، غیر فطری طریقوں سے وزن کم کرنے کی کوشش یا سرجیکل بیوٹی ٹریٹمنٹس سب عورتوں کے لیے نقصان کا باعث ہوتی ہیں۔ صحیح معلومات کے بغیر ڈائٹنگ کر کے خواتین خود کو کمزور کر لیتی ہیں اور ہارمونز کا توازن بگاڑ لیتی ہیں جس کے نتیجے میں بعض اوقات سنگین بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔
- مایوسی اور عدم اطمینان - کیونکہ تمام تر کوششوں کے بعد بھی نتائج اکثر توقعات کے مطابق نہیں ہوتے۔
- ڈپریشن - مایوسی اور ذہنی دباؤ کے نتیجے میں کچھ خواتین ڈپریشن بلکہ خودکش خیالات کا شکار ہو جاتی ہیں۔

ہم اس نقصان دہ رویے سے کیسے نجات پائیں؟

- یہ سمجھیں کہ عیبوں سے پاک صرف اللہ ﷻ کی ذات ہے - ہم انسان ہیں جو عیب دار بنائے گئے ہیں اور عیب دار ہی رہیں گے۔ ہمیں چاہیے کہ اپنے عیبوں کو قبول کریں بلکہ ان سے راضی رہیں، کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایسا بنایا ہے۔
- یہ یاد رکھیں کہ حقیقتاً جو چیز اہم ہے، وہ آخرت میں ہمارا انجام ہے اور ظاہری شکل صورت کی وہاں کچھ وقعت نہیں۔ نبی ﷺ کا فرمان ہے "اللہ ﷻ تمہاری صورتوں کو نہیں دیکھتے اور نہ ہی تمہاری دولت کو بلکہ تمہارے دلوں اور تمہارے اعمال کو دیکھتے ہیں۔"
- یہ جان کر کہ ظاہری خوبصورتی خوشی مل جانے کی ضامن نہیں، بلکہ دنیا میں ایسے کئی حسین و جمیل لوگ ہیں جو اندر سے انتہائی ناخوش ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ صحیح جگہ خوشی تلاش کریں، اور اگر ہم اپنی ظاہری شکل و صورت سے ناخوش ہیں تو اسے بدلنے کے جنون میں مبتلا ہونے کی بجائے اپنے رویے کو بدلیں۔
- خود سے کم نصیب لوگوں کی طرف نظر رکھنا - اس سے احساس ہو گا کہ چاہے آپ کے چہرے پر جتنے بھی کیل مہاسے ہوں، آج آپ اس سے کہیں زیادہ خوش قسمت ہیں جس کی بینائی نہیں۔ اور بے نور آنکھوں والی بھی آج اس سے کہیں زیادہ خوش قسمت ہے جو کینسر کے مرض میں مبتلا، ہسپتال میں اپنی زندگی کے آخری دن کاٹ رہی ہے۔
- اپنی نیت کو ٹھیک کر کے - مثلاً اپنے وزن کو معتدل بنانا بیشک صحت کے لیے ضروری ہے، لیکن دوسروں کو متاثر کرنے اور ان کی تعریف پانے کی نیت سے ایسا کرنا درج بالا نقصانات کا باعث بنتا ہے۔ نیت درست ہوگی تو ظاہری شکل و صورت کی فکر اعتدال میں رہے گی، بلکہ اس ضمن میں ہماری کاوشیں باعث ثواب بن جائیں گی۔
- یہ سمجھ کر کہ خوبصورت بننے کے بعض طریقے فائدے کی جگہ نقصان پہنچا دیتے ہیں۔ جیسے کہ جلد پر تیز اور طاقتور کیمیائی اجزا کا استعمال یا بہت سخت ڈائٹ، بلکہ ذہنی تناؤ اور ڈپریشن بھی ہارمونز کے عدم توازن، ورزن بڑھنے اور چہرے پر دانوں کا سبب بن جاتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر ہم مناسب کھانے پینے اور سونے کا اہتمام کریں، باقاعدہ ورزش کرنے اور ریلیکس رہنے کا خیال رکھیں (جیسے کہ پچھلی پوسٹ میں ذکر گزرا ہے)، تو ہماری جسمانی اور نفسیاتی صحت ہمارے چہرے پر جھلکے گی، اور زائد وزن اس صحتمند طرز زندگی کے نتیجے میں خود بخود کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ ہمیں صحتمند ہونے کی فکر کرنی ہے، ظاہری شکل و صورت خود ہی سنور جائے گی۔