

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

حصہ ۱: خود آگاہی اور خود کی دیکھ بھال کی ضرورت

دوسروں کا خیال رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم خود نہ صرف جسمانی طور پر، بلکہ جذباتی، ذہنی، اور روحانی طور پر صحتمند اور قوی ہوں۔ جب عورتیں بیمار یا کمزور یا پھر بہت زیادہ تھکی ہوئی ہوتی ہیں، یا ان کا دل دکھا ہوتا ہے یا وہ ذہنی دباؤ یا پریشانی میں مبتلا ہوتی ہیں، یا پھر ان میں روحانی اور ایمانی کمزوری پائی جاتی ہے، تو وہ نہ صرف اپنے بچوں کی اچھی تربیت کرنے سے عاجز ہوتی ہیں، بلکہ الٹا انہیں ایسا سنگین نقصان پہنچا بیٹھتی ہیں، جس کے اثرات زندگی بھر باقی رہتے ہیں۔ عام طور پر عورتیں بچوں کی تربیت سے متعلقہ خود اپنے ہی مقاصد پورے نہیں کر پاتیں، علم و ارادے کی کمی کی وجہ سے نہیں، بلکہ اپنی ذاتی کمزوریوں اور اپنے قابل اصلاح احوال کی وجہ سے۔ درج ذیل صورتحال کا تصور کریں:

ساس کی مسلسل تنقید کی وجہ سے آپکو ان پر شدید غصہ آیا ہوا ہے، خاوند کی غفلت کی وجہ سے دل میں بہت رنجش ہے، اور روزمرہ کے کاموں کو مکمل کرتے کرتے شدید تھک گئی ہیں (اور کام ختم ہونے کا نام نہیں لے رہے!)۔ سر میں شدید درد ہے، دل و دماغ میں منفی سوچوں اور جذبات کی بھرمار ہے، اور مغرب کی نماز کا وقت بھی نکلا جا رہا ہے۔ اس وقت آپکا ۲ سال کا بچہ خود پانی پینے کی کوشش میں گلاس توڑ بیٹھتا ہے، اور آپ اس پر اسے تھپڑ لگا دیتی ہیں کہ اس نے آپکے کاموں میں مزید اضافہ کر دیا۔ یا آپکا ۶ سال کا بچہ آپ سے مطالبہ کرتا ہے کہ آپ اس کے ساتھ کھیلیں، اور آپ غصے سے اسے دھتکارتے ہوئے کہتی ہیں کہ آپکے پاس اس کے ساتھ کھیلنے کے لیے وقت نہیں ہے۔ یا آپکا ۱۰ سال کا بچہ آپ سے ہوم ورک میں مدد مانگتا ہے، تو آپ طنز کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ اگر تم کلاس میں توجہ دیتے تو میری مدد کی ضرورت نہ پڑتی۔ آپکے بچے آپ سے خوف محسوس کرتے ہیں، ان کے دل دکھتے ہیں اور انہیں لگتا ہے کہ آپکو ان سے محبت نہیں، اور مزید انکی خود اعتمادی مجروح ہوتی ہے۔ آپ بھی بعد میں اپنے رویہ پر نادم اور شرمندہ ہوتی ہیں، لیکن لگتا ہے کہ نقصان تو ہو گیا، اور آپ پہلے سے بھی بدتر محسوس کرتی ہیں۔

اگر اس طرح کی صورتحال آپ کے ساتھ اکثر پیش آتی ہے تو آپکے لیے ضروری ہے کہ آپ خود آگاہی اور خود کی دیکھ بھال پر توجہ دیں۔

خود آگاہی کیا ہے؟

خود سے آگاہ ہونے میں درج ذیل امور شامل ہیں:

- اپنے اصل جذبات سے آگاہ ہونا (مثلاً، خود کو اس پر آمادہ کرنے کی بجائے کہ ہاں میں تو بہت خوش ہوں کیونکہ لوگ آپکی زندگی پہ رشک کرتے ہیں، یہ تسلیم کرنا کہ کسی توقع کے پورا نہ ہونے کی وجہ سے آپ ناخوش ہیں)

- اپنی حقیقی سوچ اور رائے کا اعتراف کرنا (مثلاً، دوسروں کے دباؤ میں آکر انکی رائے کو اپنانے کی بجائے اپنے ساتھ سچ بولنا اور کم از کم خود سے اعتراف کرنا کہ آپکی رائے ان سے مختلف ہے)

- اندازہ لگانا کہ آپکو کن چیزوں سے پریشانی اور دکھ ہوتا ہے
- یہ بھی اندازہ لگانا کہ کن چیزوں سے آپکو حقیقی خوشی ملتی ہے
- مندرجہ بالا کے بعد یہ فیصلہ کرنا کہ آپ کو خود کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے، اپنی صحت، اپنی خوشی، اپنے ذہنی سکون کے لیے (چاہے وہ علم میں اضافے کے مواقع ہوں، عبادت کے لیے وقت میں اضافہ ہو، علاج معالجہ ہو، یا دوسروں کے ساتھ زیادہ میل جول ہو)۔

خود کی دیکھ بھال کیا ہے؟

خود کی دیکھ بھال دراصل اپنی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی ضروریات کو پورا کرنا اور ان پر توجہ دینا ہے، اور اپنا نام ان لوگوں کی فہرست میں شامل کرنا ہے جن کی خوشی اور کامیابی اہم ہیں۔

یہ خود پسندی اور خود غرضی نہیں ہیں کیونکہ مقصود یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو وہ ذمہ داریاں پوری کرنے کے زیادہ قابل بنائیں جو اللہ تعالیٰ نے ہم پر ڈالی ہیں، کہ ہم پہلے اپنے پیالے کو بھریں تاکہ اس میں سے دوسروں کو پلا سکیں۔ اس کی مثال ہوائی جہاز میں دی گئی ان ہدایات سے سمجھی جا سکتی ہے جو ہنگامی حالت کے لیے دی جاتی ہیں، کہ آکسیجن ماسک پہلے خود پہنیں، پھر دوسروں کو پہنائیں، چاہے اپنے بچے ہی کیوں نہ ہوں اور جی چاہے کہ انکی مدد پہلے کی جائے۔ صرف اسی صورت میں آپ اس ہنگامی حالت میں صحیح فیصلے کرنے اور اپنا اور دوسروں کا بچاؤ کرنے کے قابل ہوں گی۔ بیشک، جب تک ہم خود اپنا خیال نہیں رکھیں گی، تب تک دوسروں کی ضروریات کو بھی اچھے طریقے سے پورا نہیں کر پائیں گی۔

خود آگاہی اور خود کی دیکھ بھال کا سفر شروع ہوتا ہے ان زخموں کو پُر کرنے اور اس نقصان کو پورا کرنے سے جو ہم نے خود پر مسلط کیے ہیں، یا دوسروں کو خود پر مسلط کرنے دیے ہیں۔ پھر ہم جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی لحاظ سے پھل پھول سکتے ہیں، اور اسکے بعد دوسروں کی نشو و نما اور دیکھ بھال کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

یہ تین اقدام آپکو اپنی ذات کے مختلف پہلوؤں میں اٹھانے ہوں گے۔ جسم کے درجے میں، اس میں موجودہ تکالیف اور بیماری کی ان دیگر علامات کو چیک کروانا جنہیں ابھی تک نظر انداز کیا ہوا تھا، اور ان کا علاج کروانا، خالص اور مفید غذا کھانا، نیند پوری کرنا، وزن ٹھیک کرنا اور جسم کی قوت اور سٹیمینا کو بڑھانا شامل ہیں۔ ہم اپنے جسم پر کی گئی زیادتی کو اپنی سوچ بدل کر بھی کم کر سکتے ہیں، جب ہم دوسروں کے مسلط کردہ ناممکن معیار پر پورا اترنے کی کوشش چھوڑ دیتے ہیں۔ ہم جسمانی طور پر پھلتے پھولتے ہیں جب ہم صحتمند، ترو تازہ اور اپنے ظاہر کے بارے میں خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں۔ اب ہم اپنی گھریلو، پروفیشنل، اخلاق اور معاشرتی ذمہ داریاں پورا کرنے کا حق ادا کر سکتے ہیں، اور ہمارے جسم ہمارے لیے رکاوٹ نہیں بلکہ ہمارے معاون بنتے ہیں۔

اسی طرح، ہمیں سالوں کی غفلت، بلکہ زیادتی کے اثرات کو اپنے دلوں، ذہنوں اور روحوں سے مٹانا ہوگا، اور جذباتی، ذہنی اور روحانی طور پر صحتیاب ہونا ہوگا، تاکہ دنیا اور آخرت سے متعلقہ اپنے مقاصد میں کامیاب ہو سکیں۔ نصائح کے اس نئے سلسلے میں ہم آپ میں سے ہر ایک کی اس خود آگاہی اور خود کی دیکھ بھال کے سفر میں حوصلہ افزائی بھی کریں گے اور معاونت کی کوشش بھی۔ ہماری امید اور دعا ہے کہ اللہ ﷻ اسے ہم سب کے لیے نفع کا باعث بنائیں۔ آمین۔