باب 3

تھکن اوراس کے اثرات

انتظام خانہ داری میں تھکن اور اُس کے اثرات کا تذکرہ کیے بغیر انتظام خانہ داری کے مثبت پہلوؤں کو اُجاگر نہیں کیا جاسکتا کیونکہ
انتظام وانصرام کا ایک بنیادی مقصد خاتونِ خانہ کو بے جا تھکاوٹ سے نجات دلانا بھی ہے۔

تھکن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ لفظ مختلف معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ کسی ایک مخصوص احساس کی جانب اشارہ نہیں کرتا بلکہ کام کرنے اوراس کے مختلف اثرات کی نشاندہی کرتا ہے جو نقصان دہ اور مہلک ثابت ہوسکتے ہیں اور یہ اثرات کام کی زیادتی اور طویل عرصہ تک کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر آرام کرنے اور ستانے سے دُور ہوجاتے ہیں۔

ماہرین نے چار مختلف قسم کے اثرات تحریر کیے ہیں جو زیادہ کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنھیں تھکن یا تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے۔

1۔ سستی اور افسردگی
2۔ اکتاہٹ وتھکاوٹ، درد اور کام نا کرنے کی خواہش
3۔ کام کرنے کی صلاحیت میں بتدریج زوال یا دوسرے الفاظ میں کام کرنے کی اہلیت میں بتدریج کمی
4۔ ناتوانی اور کمزوری جو مختلف قسم کی طبعی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جیسے خون کی بناوٹ میں کیمیائی تبدیلی، غدودی رطوبت اور خارج ہونے والے مادوں میں کمی بیشی وغیرہ۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر افراد اور خواتین تھکن کے دوران اِسی قسم کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ اور اِن میں سے کسی ایک کی موجودگی تھکن کو ظاہر کرتی ہے۔ تھکاوٹ ذہنی اور جسمانی دونوں قسم کی ہوسکتی ہے۔

تھکا دینے والے تجربات

تھکاوٹ کے نفسیاتی اور جسمانی پہلوؤں پر غور کرنے کے لیے ہم روز مرّہ پیش آنے والے اِن واقعات اور حالات کا جائزہ لیتے ہیں جو تھکاوٹ کا باعث بن سکتے ہیں اور ان واقعات کے ساتھ اکتاہٹ اور تھکاوٹ کے احساسات وابستہ ہوتے ہیں۔ مثلاً

- تنگ جگہ اور غیر آرام دہ حالت میں لمبے عرصہ تک کام کرنے سے۔
- کھڑے ہوکر زیادہ عرصے تک کام کرنے سے۔
- زیادہ عرصے تک نشست کا انداز یکساں رہنے سے (جیسے کار، بس اور ویگن کے سفر کے دوران)
- سخت مشقت اور سعی خواہ یہ تھوڑے وقت کے لیے ہی ہو۔
- ناپسندیدہ کام کے دوران۔
- ایسے کام جن کو کرنے کی عادت نہ ہو۔

- ایسا کام جو نہایت ہوشیاری اور باکمال مستعدی اور توجہ سے کرنا پڑے۔
- دباؤ کے تحت کام کرنے سے (جیسے کسی کام کو مکمل کرنے کی آخری تاریخ نزدیک ہو)
- ناکافی معلومات اور مہارت کے بغیر کوئی کام کرنے سے۔
- جذباتی دباؤ خواہ اس کیفیت کے دوران کام کیا جائے یا نہ کیا جائے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ تھکاوٹ مختلف افراد میں ایک جیسے حالات کے تحت ایک ہی انداز سے پیدا نہیں ہوتی۔ انفرادی فرق اِس میں بھی نمایاں رہتا ہے۔ مختلف افراد مختلف حالات میں اور مختلف طریقوں سے اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

تھکاوٹ اور تھکن کے پس پردہ جو خاص وجوہات ہوتی ہیں ان کو دور کر کے تھکاوٹ کے اثرات کو کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔ تاکہ کام کی صلاحیت اور رفتار متاثر نہ ہو۔ جسمانی تھکاوٹ دُور کرنے کے لیے آپ کو قوت و توانائی کا صحیح اور مناسب استعمال سیکھنا ہوگا۔ اگر کام کے دوران آپ کی نشست و برخاست کا اندازہ صحیح ہو تو جسمانی تھکاوٹ کم ہوگی۔ خاتون خانہ کے لیے بہترین عمل یہ ہے کہ وہ اپنی قوت و توانائی کے صحیح استعمال سے تھکاوٹ اور تھکن کے احساسات اور اثرات کو دُور کرے۔ ذیل میں دی گئی چند تجاویز پر عمل کرنے سے مثبت نتائج بر آمد ہو سکتے ہیں۔

1۔ کام کے دوران تھوڑا آرام کر لینے یا ستا لینے سے تھکن کو کم کیا جا سکتا ہے۔

2۔ ایسی اشیا جنھیں کام کے دوران استعمال کرنا ہو۔ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں سے ان کو اُٹھانے کے لیے کم سے کم جھکنا پڑے کیونکہ جسم کے حصّوں پر غیر ضروری تناؤ، انھیں موڑنا اور جھکانا تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔

3۔ ایسے آلات وسامان استعمال کیے جائیں جن کے استعمال میں قوت و توانائی کا مصرف کم ہو۔ مثلاً بجلی سے استعمال ہونے والے آلات

4۔ مشقت آمیز کام کے بعد ہلکے پھلکے کام کرنے سے بھی تھکاوٹ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر ایک وقت میں کمروں کی صفائی، کپڑوں کی دُھلائی اور استری جیسے کام کیے جائیں تو یہ سخت تھکاوٹ اور اکتاہٹ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس لیے کمروں کی صفائی کے بعد تھوڑا ستا کر کپڑوں کی دھلائی اور استری کی جائے تو اس طرح تھکاوٹ کم ہوگی یا کپڑوں کی دھلائی و استری کے لیے علیحدہ علیحدہ دن مقرر کر لیے جائیں۔

5۔ دو افراد کے مل کر کام کرنے سے بھی تھکن سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ جیسے کپڑوں کی دُھلائی کے دوران ایک فرد صابن لگاتا جائے اور دُوسرا صاف پانی سے دھوتا جائے۔ جسمانی کام کے دوران ہلکی موسیقی بھی کسی حد تک تھکاوٹ کے اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

پس وقت اور توانائی کی منصوبہ بندی کے ساتھ ساتھ تھکن سے شعوری طور پر بچاؤ وقت و توانائی کے اصولوں اور اقدامات کو مزید فعال اور باعمل بنا سکتا ہے۔ موجودہ دور میں پائی گئی سہولتوں، اور آلات کی مدد سے بچائی گئی قوت اور وقت کا مثبت مصرف خواتین/ خاتونِ خانہ کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے۔ ان کا حصول مطالعہ و تحریر، سماجی سرگرمیوں، صحت مند تفریحات، عبادات، تعلیم بالغاں اور دیگر آئینی سرگرمیاں جو ملک و قوم اور اپنے خاندان کی ترقی و خوشحالی میں مددگار ثابت ہوں میں صرف کرنا بھی اتنا ہی اہم اور ضروری ہے جتنا مندرجہ بالا اصولوں کو اپنانا۔

عملی کام

1۔ اپنے تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں مندرجہ ذیل اثرات کی نشاندہی کریں۔

☆ سستی اور افسردگی

☆ اکتاہٹ و تھکاوٹ، درد اور کام نہ کرنے کی خواہش

☆ کام کرنے کی صلاحیت اور اہلیت میں بتدریج کمی

☆ ناتوانی اور کمزوری

2۔ مندرجہ بالا اثرات کی وجوہات تلاش کر کے تحریر کریں۔

3۔ سوال نمبر 2 کے جواب میں تحریر کردہ وجوہات کی روشنی میں تھکن / تھکاوٹ کو دور کرنے کے اقدام تجویز کریں۔

4۔ اپنے تجویز کردہ اقدامات پر عمل کرتے ہوئے ایک ماہ کے بعد حاصل شدہ نتائج سے آگاہ کریں۔

5۔ صفحہ نمبر 43 پر تحریر کردہ سرگرمیوں میں سے کسی ایک ایسی سرگرمی (Activity) کے متعلق مفصل لکھیے جس سے آپ کو اپنا وقت او قوت کے بچانے سے پایۂ تکمیل تک پہنچانے میں مدد ملی۔

سوالات

1۔ تھکن سے کیا مراد ہے؟ وہ کون سے اثرات ہیں، جو کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنہیں تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے؟

2۔ کون سے حالات تھکاوٹ کا باعث بنتے ہیں؟ ان کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

3۔ تھکاوٹ کے اثرات کو دور کرنے کے لیے کن تجاویز پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے؟

4۔ خالی جگہوں کو پر کریں۔

(i) کام کے دوران تھوڑا استا لینے سے ــــــ کو کم کیا جا سکتا ہے۔

(ii) ــــــ کام کے بعد ہلکے پھلکے کام کرنے سے بھی تھکاوٹ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

(iii) تھکاوٹ ــــــ اور ــــــ دونوں قسم کی ہو سکتی ہے۔

(iv) دو افراد کے مل کر ــــــ کرنے سے بھی ــــــ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

(v) ــــــ کام کے دوران ــــــ موسیقی بھی تھکاوٹ کے اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔