

تھکن اور اس کے اثرات

انتظام خانہ داری میں تھکن اور اس کے اثرات کا تذکرہ کیے بغیر انتظام خانہ داری کے مثبت پہلوؤں کو اُجاگر نہیں کیا جاسکتا کیونکہ انتظام و انصرام کا ایک بنیادی مقصد خاتون 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 کرتی بلکہ کام کرنے اور اس کے مختلف اثرات کی نشاندہی کرتا ہے جو نقصان دہ اور مہلک ثابت ہو سکتے ہیں اور یہ اثرات کام کی زیادتی اور طویل عرصہ تک کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر آرام کرنے اور سستانے سے دُور ہو جاتے ہیں۔ ماہرین نے چار مختلف قسم کے اثرات تحریر کیے ہیں جو زیادہ کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنہیں تھکن یا تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے۔

- 1- سستی اور افسردگی
 - 2- اکتاہٹ و تھکاوٹ، درد اور کام نہ 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 طبی 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 اسی قسم کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ اور ان میں سے کسی ایک کی موجودگی تھکن کو ظاہر کرتی ہے۔ تھکاوٹ ذہنی اور جسمانی دونوں قسم کی ہو سکتی ہے۔

تھکا دینے والے تجربات

- تھکاوٹ کے نفسیاتی اور جسمانی پہلوؤں پر غور کرنے کے لیے ہم روزمرہ پیش آنے والے ان واقعات اور حالات کا جائزہ لے رہے 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 ہو کر 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 تھکاؤ مختلف افراد میں ایک جیسے حالات کے تحت ایک ہی انداز سے پیدا نہیں ہوتی۔ انفرادی فرق اس میں بھی نمایاں رہتا ہے۔ مختلف افراد مختلف حالات میں اور مختلف طریقوں سے اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

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

1- کام کے دوران تھوڑا آرام کر لینے یا سٹائیلنے سے تھکن کو کم کیا جاسکتا ہے۔

2- ایسی اشیاء جنہیں کام کے دوران استعمال کرنا ہو۔ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں سے ان کو اٹھانے کے لیے کم سے کم جھکنا پڑے کیونکہ جسم کے حصوں پر غیر ضروری تناؤ، انہیں موڑنا اور جھکانا تھکاؤ کا باعث بن سکتا ہے۔

3- ایسے آلات و سامان 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 تھکاؤ 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 تھکاؤ اور اکتاہٹ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس لیے کمروں کی صفائی کے بعد تھوڑا سا کپڑوں کی دُھلائی اور استری کی جائے تو اس طرح تھکاؤ کم ہوگی یا کپڑوں کی دُھلائی 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 تھکاؤ 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 پچائی گئی قوت اور وقت کا مثبت مصرف خواتین / خاتون خانہ کے لیے ایک بڑا چیلنج ہے۔ ان کا حصول مطالعہ، 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

☆ آکٹاہٹ 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 اتھکاوٹ 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 اور

قوت کے بچانے سے پایہ 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 استرا لینے سے۔۔۔۔۔ کو کم کیا جاسکتا ہے۔

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

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

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

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