نیشنل تربیت ڈیپارٹمنٹ، لجنہ اماء اللہ کینیڈا

شادی شدہ زندگی پر
جسمانی اور ذہنی صحت کے اثرات

فہرستِ مضامین

1- تعارف

2- شادی شدہ زندگی میں جسمانی صحت کا کردار

- حیض اور پی ایم ایس
- پولی سسٹک اوورین سنڈروم(PCOS)
- بانجھ پن
- اسقاط حمل
- حمل
- زچگی کے بعد کا عرصہ(Postpartum)
- ماہواری بند ہونے کے قریب کا عرصہ(Perimenopause)
- ماہواری کا مستقل طور پر بند ہونا(Menopause)

3- شادی شدہ زندگی میں ذہنی صحت کا کردار

- ذہنی دباؤ اور بے چینی
- ڈپریشن
- صدمہ یا سخت نفسیاتی دھچکہ لگنے سے پیدا ہونے والی حالت (PTSD)
- شخصیاتی عوارض/عدم توازن
- گفتگو کے انداز
- محبت اور وابستگی کے انداز

4- بات چیت کی حکمتِ عملیاں

5- خلاصہ

تعارف

قرآنِ مجید شادی کے مقصد کو لباس کی ایک خوبصورت مثال کے ذریعے بیان کرتا ہے:

وہ تمہارا لباس ہیں اور تم ان کا لباس ہو۔

(سورۃ البقرہ 2:188)

حضرت مصلح موعود (رضی اللہ عنہ) نے اس آیت کی تفسیر میں بیان فرمایا کہ جس طرح لباس ہمیں راحت، تحفّظ اور زینت بخشتا ہے، اسی طرح شادی کا مقصد بھی یہی ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کے لیے سکون، حمایت اور زینت کا ذریعہ بنیں۔
لہٰذا، شوہر اور بیوی کو چاہیے کہ وہ ایک دوسرے کے لیے رحمت اور سہارا بنیں۔

یہ کتابچہ خاص طور پر اُن حیاتیاتی (Biological) اور ذہنی صحت (Mental Health) کے عوامل پر روشنی ڈالنے کے لیے تیار کیا گیا ہے جو شادی شدہ زندگی پر اثرانداز ہو سکتے ہیں۔ ایک عورت کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ ان تبدیلیوں کے بارے میں آگاہی حاصل کرے اور اپنے شوہر سے مؤثر انداز، احترام اور نرمی کے ساتھ بات کرنا سیکھے۔

لجنہ ممبرات کو چاہیے کہ وہ یہ کتابچہ اپنے شوہروں کے ساتھ مل کر پڑھیں تاکہ وہ بھی ان عوامل کو بہتر سمجھ سکیں۔
شادی ایک ایسا تعلق ہے جو باہمی سمجھوتے، اعتماد اور ہم آہنگی پر قائم ہوتا ہے۔ جذباتی تعلق اور مشترکہ اقدار اس میں مرکزی کردار ادا کرتے ہیں، مگر اکثر بایولوجیکل اور ذہنی صحت کے اثرات کو نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔
ہارمونل تبدیلیاں، ذہنی دباؤ اور دیگر نفسیاتی مسائل میاں بیوی کے باہمی تعلقات، بات چیت اور روزمرہ زندگی پر گہرے اثرات ڈال سکتے ہیں۔ ان عوامل کو سمجھنا اس لیے ضروری ہے کہ نہ صرف رشتہ مضبوط ہو بلکہ مشکل وقتوں میں ایک دوسرے کے لیے ہمدردی اور حمایت کا سلوک کیا جا سکے۔

اس کتابچے میں ہم عورت کی زندگی میں ہونے والی ہارمونل تبدیلیوں، ان کے ازدواجی زندگی پر اثرات، شوہر سے مؤثر بات چیت کے طریقے اور شوہر کی جسمانی و ذہنی مشکلات کو سمجھنے کے بارے میں بات کریں گے۔

جب ایک لڑکی شادی کرتی ہے تو اسے اپنی ماہواری کے دوران ہونے والی تبدیلیوں کی سمجھ ہونی چاہیے، اور ساتھ ہی شوہر سے مؤثر بات چیت کے طریقے بھی آنے چاہئیں کیونکہ موثر بات چیت ایک کامیاب شادی کی کلید ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ بات چیت شائستہ، نرم اور ہمدردانہ ہو۔ ہمدردرویّہ رکھیں.

جیسا کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا:

"جب اللہ کسی گھر کے لیے بھلائی چاہتا ہے تو اس میں نرمی داخل کر دیتا ہے۔"

(مسند احمد)

ماہواری کی تبدیلیاں عورت کے مزاج پر گہرا اثر ڈالتی ہیں، جس سے ہمارے آس پاس کے لوگوں سے برتاؤ بھی متاثر ہوتا ہے۔
کبھی جو باتیں عام دنوں میں ہمیں ناگوار نہیں لگتیں، وہ ان دنوں میں تکلیف دے سکتی ہیں۔

اسی لیے ضروری ہے کہ شوہر سے بات کرتے وقت الزام تراشی سے گریز کریں اور انہیں قصوروار ٹھہرانے کی بجائے اپنے جذبات کو بہتر انداز میں بیان کریں۔ یہ کہنے کی بجائے کہ "آپ میری مشکلات کو نہیں سمجھتے"، اس طرح کہنے کی کوشش کریں: "ان دنوں، میں اپنی ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے جو محسوس کر رہی ہوتی ہوں، مجھے لگتا ہے کہ میرے جذبات کو صحیح طرح سے سمجھا نہیں جا رہا ہوتا."

ایک دوسری مثال کہ کیسے اپنی بات کو بہتر طریقے سے اپنے شوہر سے کیا جائے:
"جب ان ایّام میں میرا موڈ ہارمونل تبدیلی کی وجہ سے بدلتا ہے تو میں خود کو جذباتی طور پر بے حد پریشان محسوس کرتی ہوں. اور اس وقت مجھے آپ کی طرف سے زیادہ ہمدردی اور تحمل کی ضرورت ہوتی ہے۔"

آیئے اب ایک عورت کی زندگی کے مخصوص ایّام کا جائزہ لیتے ہیں، ان دنوں میں کن باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیئے، اور ان تبدیلیوں کے بارے میں اپنے ساتھی کے ساتھ کس طرح بات چیت کرنی چاہیے۔

1. ماہواری سے پہلے کی علامات (PMS)

ماہواری کے دوران، عورت کے جسم میں ہارمونز (خاص طور پر ایسٹروجن اور پروجیسٹرون) کی سطح میں اتار چڑھاؤ آتا ہے، خاص طور پر حیض شروع ہونے سے پہلے۔ بعض خواتین میں یہ ہارمونل تبدیلیاں "پری مینسٹروئل سنڈروم" (PMS) کا باعث بن سکتی ہیں۔ اس کی علامات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں ہیں:

- موڈ/احساسات میں اچانک تبدیلیاں (بغیر کسی وجہ کے اداسی محسوس ہونا)
- چڑچڑاپن
- تھکن
- بے چینی یا ڈپریشن
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری (یعنی دماغی دھند)
- جسمانی علامات جیسے اپھارہ، ماہواری کا درد، اور سر درد

یہ جاننا ضروری ہے کہ PMS کی شدت ہر عورت میں مختلف ہو سکتی ہے۔ بعض خواتین کو اس سے بھی زیادہ شدید کیفیت یعنی "پری مینسٹروئل ڈسفورک سنڈروم" (PMDD) ہو سکتی ہے، جس میں بہت زیادہ اداسی، چڑچڑاپن، اور غصّے کا آنا شامل ہو سکتا ہے، اور اکثر بغیر کسی خاص وجہ کے رونے کا دل چاہتا ہے۔

شادی شدہ زندگی پر اثرات:

- موڈ میں تبدیلیاں اور چڑچڑاپن اگر شوہر کو سمجھ نہ آئے تو یہ بات غلط فہمیوں اور جھگڑوں کا سبب بن سکتی ہے۔
- شوہر بعض اوقات جذبات یا طرزِ عمل کی تبدیلی کو ذاتی تنقید یا لاپرواہی سمجھ سکتے ہیں۔
- کچھ خواتین ان تبدیلیوں کے باعث اپنی جنسی رغبت کو کم محسوس کرتی ہیں. یہ بات مؤثر طریقے سے اپنے ساتھی کو نہ سمجھانے کے باعث آپس میں تناؤ کا سبب بن سکتی ہے.

شوہر سے بات کیسے کریں:

اپنے شوہر کو ان ہارمونل تبدیلیوں کے بارے میں نرمی اور محبت سے آگاہ کریں تاکہ وہ PMS کی بایولوجیکل وجوہات کو سمجھ کر ہمدردی دکھا سکیں۔
مثال کے طور پر کہیں:
"مہینے کے کچھ مخصوص دنوں میں میں زیادہ تھکی ہوئی یا جذباتی لگ سکتی ہوں۔ یہ جان بوجھ کر یا ارادی طور پر نہیں ہوتا، نہ ہی میں آپ پر غصہ نکال رہی ہوں۔ ان دنوں میں آپ میری اس طرح مدد کر سکتے ہیں کہ..."

2. پولی سسٹک اوورین سنڈروم (PCOS)

پولی سسٹک اوورین سنڈروم (PCOS) ایک ہارمونل بیماری ہے جو تولیدی عمر کی خواتین کو متاثر کرتی ہے۔اس میں ماہواری بے ترتیب ہو جاتی ہے، مردانہ ہارمون کی سطح بڑھ جاتی ہے،اور بیضہ دانی (ovaries) میں رسولیاں بن جاتی ہیں. اس کی علامات میں وزن کا بڑھنا، کیل مہاسے، بالوں کا گرنا،اور بانجھ پن شامل ہیں.

PCOS میں عورت کی کیفیات:

- جسمانی علامات: بے ترتیب ماہواری، تھکن،اپھارہ، ہارمونل کیل مہاسے،اور غیر ضروری بالوں کی زیادتی۔
- جذباتی اثرات: موڈ میں تبدیلیاں، بے چینی، ڈپریشن، خوداعتمادی میں کمی،اور جسمانی ساخت پر منفی خیالات (خاص طور پر وزن بڑھنے کی وجہ سے)۔
- بانجھ پن کا دباؤ: حمل نہ ٹھہرنے میں مشکل ہونے کی صورت میں اداسی، مایوسی اور خود کو ناکام سمجھنے جیسے احساسات۔

PCOS کا شادی شدہ زندگی پر اثر:

- جذباتی دباؤ: موڈ کی تبدیلیاں اور ڈپریشن، شوہر کے ساتھ غلط فہمیاں پیدا کر سکتے ہیں۔
- قربت میں مشکلات: ہارمونل مسائل کی وجہ سے جنسی تعلق میں دلچسپی کم یا تکلیف ہو سکتی ہے۔
- اولاد کے مسائل: حمل میں مشکلات سے ذہنی دباؤ، مایوسی،اور خاندان یا معاشرے کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

شوہر سے بات کیسے کریں:

اپنے شوہر کو پیار اور نرمی سے PCOS کے بارے میں آگاہ کریں تاکہ وہ اس کی بایولوجیکل وجوہات کو سمجھ سکیں اور ہمدردی پیدا ہو مثال کے طور پر کہیں:

"PCOS میرے جسم کو کئی طریقوں سے متاثر کرتا ہے، میں چاہتی ہوں کہ آپ اسے سمجھیں تاکہ ہم مل کر اس کا سامنا کر سکیں۔"

"(اپنی علامات کے بارے میں بات کریں)"

" کبھی کبھی میرے موڈ کی تبدیلیاں یا تھکن PCOS کی وجہ سے ہوتی ہیں، یہ آپ کی وجہ سے نہیں ہے۔"

"جب آپ میری متوازن غذا یا ورزش کے فیصلوں میں میرا ساتھ دیتے ہیں تو مجھے بہت سہارا ملتا ہے، کیونکہ میرا وزن بڑھنا ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے ہے اور یہ میرے قابو میں نہیں ہوتا۔"

3. بانجھ پن(Infertility)

کچھ خواتین کو بانجھ پن کے مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ بانجھ پن ایک ایسا چیلنج ہے جو جسمانی اور جذباتی دونوں لحاظ سے جوڑے کے لیے نہایت کٹھن ثابت ہو سکتا ہے۔ بانجھ پن اور اس کے علاج کے عرصے کے دوران شادی پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں، خاص طور پر خواتین کے لیے یہ تجربہ جسمانی اور جذباتی سطح پر بہت منفرد ہوتا ہے۔

بانجھ پن کے دوران خواتین کو پیش آنے والی مشکلات:

- بہت سی خواتین اندر ہی اندر بانجھ پن کی جدوجہد کو چھپاتی ہیں اور خود کو کمتر محسوس کرتی ہیں، یہ سوچ کر کہ ماں نہ بن سکنے کی وجہ سے شاید وہ مکمل عورت نہیں رہیں۔
- اس جدوجہد سے گزرنے پر شرمندگی، احساسِ جرم اور احساس کمتری پیدا ہو سکتی ہے۔
- دوسروں کو آسانی سے حاملہ ہوتے دیکھ کر تنہائی، حسد یا مایوسی پیدا ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب اپنے جذبات کا اظہار کرنا مشکل لگے۔
- معاشرے میں بانجھ پن کو بدنما داغ سمجھا جاتا ہے، بعض لوگ اسے کمزوری یا نقص سمجھتے ہیں، جو عورت کے لیے مزید ذہنی دباؤ اور شرمندگی کا باعث بنتا ہے۔
- قریبی رشتہ دار، دوست یا اجنبی افراد بھی نادانستہ طور پر ایسے سوالات کر لیتے ہیں کہ بچے کب ہوں گے، جو مزید پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔
- بانجھ پن کے علاج جیسے اوویولیشن انڈکشن، آئی وی ایف (IVF)، یا آئی یو آئی (IUI) میں ہارمونل ادویات دی جاتی ہیں جن کے ضمنی اثرات میں وزن بڑھنا، موڈ کی تبدیلیاں، سر درد اور اپھارہ شامل ہیں۔
- بار بار خون کے ٹیسٹ، انجیکشنز اور طبّی مراحل جسمانی طور پر تھکا دینے والے ہوتے ہیں۔
- علاج کے کچھ طریقوں جیسے انڈے نکالنے یا دیگر طریقہ کار میں جسمانی تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔
- بار بار ناکام علاج کے بعد مایوسی اور ذہنی و جسمانی تھکن بڑھتی جاتی ہے، خاص طور پر جب ہر بار پوری امید کے ساتھ کوشش کی گئی ہو۔

بانجھ پن کا شادی پر اثر:

بانجھ پن شادی شدہ زندگی پر کس طرح اثرانداز ہوتا ہے، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ شوہر اور بیوی دونوں اس آزمائش میں سے کس طرح گذرتے ہیں۔ اگر دونوں محبت، صبر اور سمجھ بوجھ کے ساتھ آگے بڑھیں تو رشتہ مزید مضبوط ہو سکتا ہے۔

مشترکہ جدوجہد، جذباتی قربت کو بڑھاتی ہے اور دونوں کو ایک ٹیم کی طرح ایک دوسرے کا سہارا بننے کا موقع دیتی ہے۔

شوہر سے بات کیسے کریں:

- شوہر کے ساتھ کھل کر، محبت اور اعتماد کے ساتھ بات کریں۔ اپنے دکھ، مایوسی اور امیدوں کا اظہار کریں تاکہ دلی پشت پناہی حاصل ہو سکے۔
- اپنے شوہر کے جذبات کی بھی قدر دانی کریں کہ وہ بھی اس عمل سے گزر رہے ہیں۔

مثلاً کہیں:

"کبھی کبھی میں ہماری بانجھ پن کی جدوجہد پر اداس اور مایوس ہو جاتی ہوں، لیکن میں جانتی ہوں کہ آپ بھی اس سب سے گزر رہے ہیں۔"

- مردوں کو بھی اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہیے تاکہ رشتہ باہمی سمجھ بوجھ سے آگے بڑھ سکے۔
- اللہ تعالیٰ کے فیصلے پر بھروسہ رکھیں اور دعاؤں کو شامل حال رکھیں تاکہ دل کو سکون ملے۔

رَبِّ لَا تَذَرْنِيْ فَرْدًا وَّاَنْتَ خَيْرُ الْوٰرِثِيْنَ

"اے میرے رب! مجھے اکیلا نہ چھوڑ اور تو سب وارثوں سے بہتر ہے۔"

(سورۃ الانبیاء 21:90)

4. اسقاط حمل (Miscarriage)

اسقاط حمل ایک ایسا تجربہ ہے جو جسمانی، جذباتی اور نفسیاتی طور پر عورت کے لیے نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ نہ صرف حمل کے نقصان کا غم ہوتا ہے بلکہ مستقبل کی امیدوں اور خوابوں کا ٹوٹ جانا بھی ہوتا ہے۔
یہاں ہم اسقاط حمل کے بعد ہونے والی تبدیلیوں، شوہر کے کردار اور دونوں کے مل کر سنبھلنے کے طریقوں پر بات کریں گے۔

اسقاط حمل کے بعد جذباتی، نفسیاتی اور جسمانی تبدیلیاں:

- اسقاط حمل کے بعد عورت گہرے غم میں مبتلا ہو سکتی ہے۔ یہ صرف حمل کا نقصان نہیں بلکہ مستقبل کی امیدوں اور خواہشات کا بکھر جانا ہوتا ہے۔
- بعض خواتین خود پر الزام لگاتی ہیں کہ شاید وہ کچھ بہتر کر لیتیں تو اسقاط حمل نہ ہوتا، حالانکہ اکثر یہ چیزیں انسان کے قابو سے باہر ہوتی ہیں۔
- اسقاط حمل کے بعد آئندہ حمل کے حوالے سے بے چینی اور خوف پیدا ہو سکتا ہے کہ کہیں دوبارہ ایسا نہ ہو۔
- بعض خواتین ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتی ہیں، روزمرہ زندگی میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے، ناامیدی کا احساس بڑھ جاتا ہے اور دوسروں سے رابطہ قائم کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔
- اگر پہلے بھی اس نقصان کا تجربہ ہو یا بیوی پہلے سے ذہنی دباؤ کا شکار رہی ہو تو اسقاط حمل جذباتی تکلیف کو مزید بڑھا سکتا ہے۔
- جسمانی طور پر بھی عورت کو سنبھلنے میں وقت درکار ہوتا ہے، جیسے خون کا آنا، درد یا دیگر علامات۔
- ہارمونل تبدیلیاں بھی موڈ میں اتار چڑھاؤ، تھکن اور بھوک کی کمی بیشی کا سبب بن سکتی ہیں۔

اسقاط حمل کا شادی شدہ زندگی پر اثر:

اسقاط حمل کا غم شادی شدہ زندگی پر بھی اثر انداز ہوتا ہے، کیونکہ دونوں میاں بیوی اس دکھ سے اپنے اپنے انداز میں گزرتے ہیں۔ اس موقع پر شوہر کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ اگر شوہر جذباتی اور جسمانی مدد فراہم کرے تو عورت کی صحت یابی میں آسانی ہوتی ہے۔ یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ مرد بھی اس دکھ سے گزرتے ہیں، لہٰذا دونوں کو مل کر ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہیے۔

شوہر سے بات کیسے کریں:

- شوہر کو نرمی اور پیار سے سمجھائیں کہ جسمانی اور جذباتی صحت یابی میں وقت لگتا ہے۔
- عملی مدد پر بھی بات کریں، جیسے روزمرہ کاموں (کھانا بنانا، صفائی، بچوں کی دیکھ بھال) میں مدد تاکہ عورت جسمانی اور ذہنی طور پر آرام کر سکے۔
- مرد اور عورت غم کا اظہار مختلف انداز میں کرتے ہیں، اس لیے اگر شوہر جذبات ظاہر نہ کرے تو صبر سے کام لیں اور محبت بھرے طریقے سے اس کا ساتھ دیں۔
- شوہر کو موقع دیں کہ وہ بھی اپنے جذبات کا اظہار کر سکیں، اور ان کی دلجوئی کریں۔

5. حمل اور زچگی کے بعد کا دورانیہ (Pregnancy and Postpartum)

حمل اور زچگی کے بعد عورت کے جسم میں بے شمار ہارمونل اور جسمانی تبدیلیاں آتی ہیں۔

حمل کے دوران:

- حمل کے دوران ایسٹروجن، پروجیسٹرون، ایچ سی جی (hCG) اور ریلیکسن (Relaxin) جیسے ہارمون بڑھ جاتے ہیں تاکہ جسم کو بچے کی پیدائش اور پرورش کے لیے تیار کیا جاسکے۔
- تھکن اور موڈ میں تبدیلیاں ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔
- جذباتی حساسیت بڑھ جاتی ہے، معمولی باتوں پر بھی رد عمل شدید ہو سکتا ہے۔
- جسمانی تکالیف جیسے کمر درد، سوجن، اور بے آرامی چڑچڑے پن کا باعث بن سکتی ہیں۔

زچگی کے بعد (Postpartum):

بچے کی پیدائش کے بعد عورت کے جسم میں شدید ہارمونل اور جسمانی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کی سطح اچانک کم ہو جاتی ہے اور بچے کی دیکھ بھال کے ساتھ جسم پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ زچگی کے بعد جسم کی ضروریات اور بچے کی دیک بھال کی ذمہ داری بھی عورت کے لئے جسمانی اور جذباتی اعتبار سے ایک چلینج ہے.

زچگی کے بعد کی حالتیں:

- وضع حمل کے بعد اداسی (Postpartum Blues):
    - تقریباً 70-80% خواتین کو اس کا سامنا ہوتا ہے۔
    - علامات میں موڈ میں اتار چڑھاؤ، رونا، اور ہلکی بے چینی شامل ہے۔
    - یہ عموماً 1-2 ہفتوں میں بہتر ہو جاتا ہے۔

- وضع حمل کے بعد ڈپریشن (Postpartum Depression):
- یہ زیادہ شدید حالت ہے جو 10-15 % خواتین کو متاثر کرتی ہے۔
- علامات میں شامل ہیں:
    - مسلسل اداسی یا ناامیدی
    - بچے سے تعلق میں دشواری
    - بے چینی، چڑچڑا پن یا غصہ
    - خود کو ناکام یا قصوروار سمجھنا
- اگر علاج نہ ہو تو یہ حالت مہینوں تک رہ سکتی ہے۔

- وضع حمل کے بعد بے چینی(Postpartum Anxiety):
  - بچے کی صحت کی فکر میں حد سے زیادہ پریشانی، بے چینی اور بار بار منفی خیالات آنا۔
  - جسمانی علامات جیسے دل کی دھڑکن تیز ہونا یا چکر آنا بھی ہو سکتے ہیں۔

- جسمانی کمزوری
  - نیند کی کمی کی وجہ سے تھکن
  - زچگی کی وجہ سے درد یا بے آرامی (ٹانکوں کی تکلیف/زخم وغیرہ)
  - جسمانی ساخت میں تبدیلیاں اور خود اعتمادی میں کمی

شادی شدہ زندگی پر اثرات:

زچگی کے بعد کا وقت شادی پر نمایاں اثر ڈال سکتا ہے۔

- جذباتی دوری:
  - موڈ میں تبدیلیاں یا ڈپریشن شوہر سے جذباتی تعلق میں رکاوٹ ڈال سکتے ہیں۔
  - شوہر خود کو بے بس محسوس کر سکتے ہیں کہ کیسے مدد کریں۔

- قربت میں کمی:
  - جسمانی کمزوری، تھکن اور ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے جنسی دلچسپی کم ہو سکتی ہے۔
  - بچہ پر توجہ زیادہ ہونے سے وقت اور توانائی کی کمی ہو سکتی ہے۔

- ذمہ داریوں میں اضافہ:
  - بچے کی دیکھ بھال کے تقاضے بڑھنے سے ذہنی دباؤ بڑھتا ہے، خاص طور پر اگر شوہر مکمل ساتھ نہ دے۔
  - بچوں کی پرورش کے طریقے یا گھر کے کاموں کی تقسیم پر اختلاف ہو سکتا ہے۔

- رابطے میں مشکلات:
  - شوہر عورت کے رویے کو ذاتی تنقید سمجھ سکتے ہیں۔
  - نیند کی کمی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے بحث یا غلط فہمیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

شوہر سے بات کیسے کریں:
عورت کو چاہیے کہ شوہر کو حمل اور زچگی کے ہر مرحلے کے بارے میں نرمی اور صبر سے آگاہ کرے تاکہ وہ ان تبدیلیوں کو سمجھ سکیں۔
جیسا کہ قرآن کریم میں فرمایا:

"اچھی بات اور معاف کر دینا اُس خیرات سے بہتر ہے جس کے پیچھے دل آزاری ہو۔ اور اللہ بے نیاز، بردبار ہے۔"
(البقرہ 2:264)

مثال کے طور پر کہیں:
"حمل کے دوران میرے جسم اور جذبات میں بہت تبدیلیاں آتی ہیں (علامات بتائیں)، بعض اوقات یہ سب بہت زیادہ ہو جاتا ہے، لیکن جب آپ میرا ساتھ دیتے ہیں تو مجھے سکون ملتا ہے۔"

"زچگی کے بعد کا وقت واقعی مشکل ہوتا ہے (علامات بتائیں)، میں آپ کی مدد چاہتی ہوں کہ کچھ ذمہ داریاں مل کر بانٹیں تاکہ مجھے آرام بھی مل سکے۔"

عورت کو چاہیے کہ اپنے خوف، چیلنجز اور جذبات کے بارے میں کھل کر بات کرے تاکہ رشتہ مضبوط ہو۔
اپنی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے مثبت سرگرمیوں میں شامل ہوں۔
اگر پوسٹ پارٹم ڈپریشن یا بے چینی محسوس ہو تو فوری طور پر معالج یا ماہرِ نفسیات سے رجوع کریں۔

6. پیری مینوپاز(Perimenopause)

پیری مینوپاز وہ وقتی مرحلہ ہے جو مینوپاز سے پہلے آتا ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب عورت کے جسم میں قدرتی طور پر ہارمونل تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں تاکہ تولیدی عمر کا اختتام ہو سکے۔ یہ عموماً 40 سال کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے، لیکن کچھ خواتین میں جلد یا دیر سے بھی ہو سکتا ہے۔ یہ چند مہینے سے لے کر کئی سال تک جاری رہ سکتا ہے۔

پیری مینوپاز اور مینوپاز کا مرحلہ بعض خواتین کے لیے نہایت چیلنجنگ ثابت ہوتا ہے، کیونکہ ہر عورت میں علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔ اگر شوہر کو ان تبدیلیوں کی معلومات نہ ہوں تو شادی شدہ زندگی پر اس کے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

علامات:

- بے ترتیب ماہواری: حیض کا دورانیہ چھوٹا یا لمبا، اور خون کا آنا زیادہ یا کم ہو سکتا ہے اور وقت بے وقت بھی آ سکتا ہے۔
- ہارمونل اتار چڑھاؤ: ایسٹروجن اور پروجیسٹرون میں کمی بیشی کی وجہ سے گرم لہریں(Hot Flashes) اور رات کے وقت پسینے آ سکتے ہیں۔
- موڈ میں تبدیلیاں: ہارمونز کے اثر سے بے چینی، چڑچڑاپن یا ڈپریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- نیند کے مسائل: رات کو پسینے یا دیگر وجوہات کی وجہ سے بے خوابی یا نیند میں خلل کے مسائل ہو سکتے ہیں۔
- اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت میں کمی: بیضہ دانی(ovaries) سے انڈے خارج ہونا بے قاعدہ ہو جاتا ہے جس سے قدرتی حمل کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔
- اندام نہانی(vaginal) اور مثانے میں تبدیلیاں: اندام نہانی کی خشکی یا اسکی دیواروں کا پتلا ہونا، اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- ہڈیوں کی کمزوری: ایسٹروجن ہڈیوں کی مضبوطی میں مدد کرتا ہے، اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہو سکتی ہیں۔
- وزن اور میٹابولزم میں تبدیلی: غذا کے جزوِ بدن بننے کی رفتار میں کمی سے وزن بڑھ سکتا ہے اور وزن گھٹانے میں دشواری پیش آ سکتی ہے.
- بالوں اور جلد کی تبدیلیاں: بال کمزور ہو سکتے ہیں، ناخن ٹوٹنے لگتے ہیں اور جلد کی لچک میں کمی آتی ہے۔

پیری مینوپاز کے دوران پٹھوں اور ہڈیوں کا درد:

بہت سی خواتین اس مرحلے میں پٹھوں اور جوڑوں کے درد، کندھے کی جکڑن، کمر درد، اور کمزوری کا شکار ہوتی ہیں۔ یہ علامات بھی ہارمونل تبدیلیوں، خاص طور پر ایسٹروجن کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

اگلا مرحلہ: مینوپاز(Menopause)
پیری مینوپاز کے بعد مینوپاز کا مرحلہ شروع ہوتا ہے، جس میں حیض ہمیشہ کے لیے بند ہو جاتا ہے۔

7. مینوپاز (Menopause)

مینوپاز وہ مرحلہ ہے جب عورت کی بیضہ دانی (Ovaries) انڈے بنانا بند کر دیتی ہے اور حیض (ماہواری) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جاتا ہے۔ یہ عموماً 45 سے 55 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔
اس دوران ہارمونل تبدیلیاں نمایاں ہوتی ہیں، جن میں شامل ہیں:

- ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کی سطح میں نمایاں کمی
- ٹیسٹوسٹیرون میں بھی اتار چڑھاؤ

عام علامات:

- گرم لہریں (Hot Flashes)، رات کے پسینے، تھکن، اندام نہانی (vagina) کی خشکی اور وزن میں تبدیلیاں
- موڈ میں اتار چڑھاؤ، چڑچڑاپن، بے چینی یا ڈپریشن
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری یا یادداشت میں کمی
- جنسی خواہش میں کمی اور اعضاءِ مخصوصہ کی خشکی کی وجہ سے تعلق میں تکلیف
- جسمانی دوری، خاص طور پر نیند میں خلل یا پسینے کی وجہ سے علیحدہ سونا پڑ سکتا ہے.

پیری مینوپاز اور مینوپاز کا شادی شدہ زندگی پر اثر:

- جذباتی دوری: موڈ کی تبدیلیاں اور چڑچڑاپن رشتے میں غلط فہمیوں اور جھگڑوں کا باعث بن سکتے ہیں۔
- قربت میں کمی: خشکی اور خواہش میں کمی کی وجہ سے جنسی تعلق متاثر ہو سکتا ہے۔
- فاصلے میں اضافہ: نیند کے مسائل (جیسے کہ رات کو پسینے آنا وغیرہ) کی وجہ سے علیحدہ سونا پڑ سکتا ہے، جس سے شوہر اور بیوی کے تعلق میں کمی ہو جاتی ہے.

شوہر سے پیری مینوپاز اور مینوپاز کے بارے میں بات کیسے کریں:

- پہلے خود سمجھیں:

پیری مینوپاز اور مینوپاز کے جسمانی اور جذباتی اثرات کو سمجھیں تاکہ شوہر کو آسانی سے سمجھا سکیں اور غلط فہمیاں دور کی جا سکیں۔

- ایمانداری اور کھلے دل سے بات کریں:

اپنے جذبات اور علامات جیسے موڈ میں تبدیلیاں، تھکن یا گرم لہروں (hot flashes) کے بارے میں "میں" والے جملے استعمال کرتے ہوئے بات کریں جیسے:
"مجھے آج کل زیادہ چڑچڑاپن محسوس ہوتا ہے اور یہ ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے ہے۔"

- واضح بات کریں:

اپنے تجربات کو آسان الفاظ میں بیان کریں جیسے:
"کبھی کبھی میں بہت زیادہ تھکاوٹ اور پریشانی محسوس کرتی ہوں کیونکہ میرے جسم میں تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔"

- حقائق پر بات کریں:

شوہر کو سمجھائیں کہ یہ تبدیلیاں قربت، موڈ اور توانائی پر اثر ڈال سکتی ہیں، اور یہ ان کی وجہ سے نہیں بلکہ قدرتی مرحلہ ہے۔

- مدد کی وضاحت کریں:

شوہر کو بتائیں کہ کس طرح ان کا ساتھ آپ کے لیے مددگار ہو سکتا ہے، جیسے صبر کرنا، گھریلو کاموں میں مدد کروانا یا توجّہ سے سننا جب آپ اپنے جذبات شیئر کرنا چاہیں۔

- اس بات چیت کو معمول بنائیں:

شوہر کو یاد دلائیں کہ یہ مرحلہ زندگی کا قدرتی حصہ ہے اور ہمیشہ کے لیے نہیں رہے گا۔ ان کے تعاون کے ساتھ یہ دور گزر جائے گا۔

- مثال:

"جب میں ان تبدیلیوں سے گزر رہی ہوں تو بعض دن بہت مشکل لگتے ہیں۔ اگر آپ صبر اور سمجھداری سے پیش آئیں تو مجھے سہولت ہو گی، چاہے میں وضاحت نہ بھی کر سکوں کہ میں کیوں بے چین ہوں۔"

ایک اور اہم سوال جو ہمیں خود سے پوچھنا چاہیے:

کیا مردوں میں بھی ہارمونل تبدیلیاں ہوتی ہیں؟

جی ہاں، مردوں میں بھی ہارمونل تبدیلیاں آتی ہیں، اگرچہ وہ خواتین جتنی نمایاں نہیں ہوتیں، لیکن پھر بھی ان کے جسمانی اور ذہنی اثرات ہوتے ہیں۔

ٹیسٹوسٹیرون کی سطح:

- عمر کے ساتھ کمی:

ٹیسٹوسٹیرون، جو مردانہ جنسی ہارمون ہے، 30 سال کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے، جس کا اثر موڈ، توانائی، جنسی خواہش اور جسمانی طاقت پر پڑتا ہے۔

- کم ٹیسٹوسٹیرون کی علامات:

تھکن، ڈپریشن، چڑچڑاپن، جنسی دلچسپی میں کمی اور توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات۔

بیوی شوہر کی کس طرح مدد کرے؟

- مردوں کی ہارمونل تبدیلیوں کو سمجھیں اور جانیں کہ کبھی کبھار ان کی چڑچڑاہٹ یا تھکن ہارمونز کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے، نہ کہ جان بوجھ کر۔ اس کے موڈ میں تبدیلی یا اتار چڑھاؤ کو صبر کے ساتھ سنبھالیں۔

- مرد ہارمونل تبدیلیوں کے بارے میں خاص طور پر عمر بڑھنے کے ساتھ خود کو کمزور یا مایوس محسوس کر سکتے ہیں۔ انہیں جذباتی سہارا دیں اور یہ یقین دلائیں کہ آپ دونوں اس مرحلے میں ایک ساتھ ہیں اور ان کی صحت اور خیریت آپ کے لیے بہت اہم ہے۔
- ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے ہونے والے موڈ میں اتار چڑھاؤ یا رویے کی تبدیلیوں پر انہیں الزام نہ دیں۔ ان کی خامیوں کی نشاندہی کرنے کے بجائے مثبت انداز میں مدد اور حوصلہ افزائی فراہم کریں۔

حضرت اماں جان (رضی اللہ عنہا) نے خواتین کو نصیحت فرمائی کہ جب شوہر غصے میں ہوں تو اس وقت ہر گز بحث نہ کریں۔ چاہے اپنی بات یا عمل درست ہی کیوں نہ ہو، باوقار بیوی وہی ہے جو شوہر کے غصہ ٹھنڈا ہونے کے بعد بات کرے۔ یہ طریقہ گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی رضا کا باعث بنتا ہے۔

ذہنی صحت کے عوامل جو شادی شدہ زندگی پر اثر ڈال سکتے ہیں:

دعاہر جسمانی یاذہنی بیماری کااصل حل ہے، جیساکہ قرآنِ مجید میں بیان کیاگیاہے:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

". سنو! اللہ ہی کے ذکر سے دل اطمینان پکڑتے ہیں"

(13:29)

بعض دفعہ کسی عورت کو شادی کے بعد یہ احساس ہو سکتاہے کہ اس کے شوہر کو ذہنی صحت کے مسائل ہیں یاپھر خود عورت بھی کسی نفسیاتی مسئلے کا شکار ہو سکتی ہے۔سب سے پہلی بات جو ہر جوڑے کو سمجھنی چاہیے وہ یہ ہے کہ چونکہ معاشرے میں ذہنی صحت کے مسائل کواکثر منفی نظر سے دیکھا جاتاہے، اس لیے لوگ اپنے مسائل کو چھپاتے ہیں۔اگر کسی بھی فریق کو ذہنی صحت کا مسئلہ ہو تو دونوں کو ہچکچاہٹ کے بغیر بات کرنی چاہیے اور مدد حاصل کرنی چاہیے۔

شوہر اور بیوی کوایک دوسرے کے مشیر بن کر رہنا چاہیے، مگر نرمی، صبر اور محبت کے ساتھ۔

دونوں کو ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں علم حاصل کرنا چاہیے کیونکہ یہ شادی شدہ زندگی پر براہِ راست اثر ڈال سکتے ہیں۔

عورت کو چاہیے کہ ان ذہنی مسائل کو سمجھے اور اپنے شوہر سے مؤثر انداز میں بات کرے۔

ذیل میں چند ذہنی مسائل دیئے جارہے ہیں جو اگر توجہ نہ دی جائے تو باہمی رشتے کو متاثر کر سکتے ہیں:

1

ذہنی دباؤ اور بے چینی (STRESS AND ANXIETY)

کام کا دباؤ، مالی پریشانیاں یا خاندانی مسائل رابطے میں کمی اور لڑائی جھگڑوں کا باعث بن سکتے ہیں اگر ان کا حل نہ نکالا جائے۔

2

ڈپریشن (DEPRESSION)

اگر شوہر یا بیوی میں سے کسی کو ڈپریشن ہو تو جذباتی فاصلہ بڑھ جاتا ہے، تنہائی کا احساس ہوتا ہے اور غلط فہمیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

3

صدمہ اور پی ٹی ایس ڈی (TRAUMA AND PTSD)

بچپن یا سابقہ رشتوں کے برے تجربات اعتماد، قربت اور ذہنی سکون پر اثر ڈالتے ہیں۔

4

شخصیت کے مسائل (PERSONALITY DISORDERS)

بارڈر لائن پرسنالٹی ڈس آرڈر، خود پسندی (Narcissism) یا حد سے زیادہ صفائی پسند ہونا (OCD) جیسی حالتیں رشتے میں الجھنیں اور جھگڑے بڑھا سکتی ہیں۔

5

گفتگو کے انداز (COMMUNICATION PATTERNS)

جذبات پر قابو نہ رکھ پانے یا ذہنی مسائل کے سبب بات چیت میں غیر صحتمندانہ انداز، مثلاً دفاعی رویّہ، تنقید یا بے جا خاموشی جیسی منفی عادات آسکتی ہیں

6

محبت اور وابستگی کے انداز (ATTACHMENT STYLES)

بچپن سے سیکھے گئے تعلق کے انداز اس بات پر اثر ڈالتے ہیں کہ ہم پیار کیسے دکھاتے ہیں، لڑائی میں کیا رویہ رکھتے ہیں اور رشتے میں خود کو کتنا محفوظ سمجھتے ہیں۔

شوہر سے ذہنی صحت کے بارے میں بات کیسے کریں

- اپنے شوہر (اور خود) کو یاد دلائیں کہ ذہنی مسائل عام ہیں اور مدد لینے یا اپنی مشکلات شیئر کرنے میں کوئی شرمندگی نہیں ہونی چاہیے۔
- ذہنی صحت ایک پیچیدہ موضوع ہے، اس پر بات کرتے ہوئے الزام تراشی سے پرہیز کریں۔
- "آپ مجھے سمجھتے نہیں" کہنے کے بجائے کہیں:

  "مجھے اس وقت تنہا یا ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے مجھے صحیح سمجھا نہیں جا رہا جب۔۔۔"

  اس سے دفاعی رویہ کم ہو گا اور ہمدردی بڑھے گی۔
- اپنے جذبات کو دیانتداری سے بیان کریں، مگر اس انداز میں کہ آپ کو مدد چاہیے نہ کہ الزام لگا رہی ہیں۔
- اگر آپ کو اپنے شوہر میں کسی بھی ذہنی صحت کے مسئلے کا اندازہ ہو تو ہمیشہ نہایت نرمی اور سمجھداری کے ساتھ ان نازک معاملات پر بات کریں۔

خلاصہ:

اس کتابچے میں ہم نے یہ تجزیہ کیا ہے کہ بایولوجیکل اور ذہنی صحت کے عوامل شادی شدہ زندگی پر کس قدر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ چاہے وہ ہارمونل تبدیلیاں ہوں، جسمانی مسائل ہوں، یا جذباتی اور نفسیاتی چیلنجز — یہ سب چیزیں ہمیں یہ سکھاتی ہیں کہ کامیاب شادی صرف محبت پر قائم نہیں رہتی، بلکہ اس کے لیے صبر، سمجھ بوجھ اور مؤثر بات چیت بھی ضروری ہے۔ ان چیلنجز سے بہتر انداز میں گزرنے کے لیے دعا اور ایک دوسرے کا ساتھ سب سے اہم ہیں۔

یہ حقیقت تسلیم کریں کہ یہ مسائل زندگی کا قدرتی حصہ ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ ازدواجی زندگی میں اعتماد، ہمدردی اور سکون کا ماحول قائم کیا جائے۔

قرآن کریم کی تعلیمات کے مطابق، میاں بیوی کو ایک دوسرے کا لباس بن کر رہنا چاہیے — جو ایک دوسرے کو راحت، تحفظ، سمجھ اور سہارا فراہم کریں۔ اپنی شادی شدہ زندگی میں مہربانی، ہمدردی اور سچی دوستی کو فروغ دیں تاکہ رشتہ مضبوط اور پائیدار ہو سکے۔

اللہ تعالیٰ آپ کی شادی شدہ زندگی میں بے شمار برکتیں عطا فرمائے اور آپ دونوں کو ایک دوسرے کے لیے حقیقی لباس بنائے۔

آمین!