

گہری نیند ذہنی اور جسمانی تھکن کا بہترین علاج ہے

# آپ تھکے تھکے کیوں ہیں؟



حکیم قاضی ایم اے خالد

Smart Book For Mobile Devices

# آپ تھکے تھکے کیوں ہیں؟

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 16 جون 2023

**الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز**

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: <https://hakeemkhalid.fitness.blog>

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

## تھکن، دور حاضر کا اہم ترین مسئلہ

آج کل کے افراد تفری اور تیز رفتار بھاگتی دوڑتی زندگی میں تھکن کا شکار ہونا ایک عام سی بات ہے ایک وقت تھا کہ صرف بڑے بوڑھے ہی تھکن کا اظہار کرتے تھے لیکن اب تو کم عمر افراد بھی تھکے تھکے نظر آتے ہیں۔ دور حاضر میں ہماری مصروفیات اتنی بڑھ گئی ہیں کہ ہر وقت کوئی نہ کوئی کام اور ذمہ داری مسلط رہتی ہے۔ آرام و سکون ہم سے رخصت ہو چکا ہے اور ہمہ وقت ہم اپنے آپ کو تھکا تھکا سا محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اپنی تھکاوٹ کا سبب

غیر معمولی محنت و مشقت کو قرار دیتے ہیں حالانکہ یہ سو فیصد درست نہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو کام کرنے کی لامحدود صلاحیت عطا کی ہے۔ بشرطیکہ وہ بوجھ اٹھانے یا دیگر محنت مشقت والے کاموں میں اپنے جسمانی اعضا کو ایک حد تک استعمال کرے۔ اصل میں تھکاوٹ اس وقت محسوس ہوتی ہے جب کوئی کام کرتے کرتے طبیعت اکتا جاتی ہے اور پھر اس کام میں جی نہیں لگتا۔

تھکاوٹ کا اصل سبب: اس طرح اس تھکاوٹ کا تعلق جسم سے زیادہ ذہن سے ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں کام کرتے وقت اگر دماغ کو کچھ سکون پہنچالیں تو جلد تھکاوٹ محسوس نہیں ہوگی۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنے دماغ سے وہ تمام منفی خیالات دور کر لیے جائیں جو افسردگی پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ عام طور پر ہر شخص ایسا ہی کام کرنا چاہتا ہے جس میں اس کا دل لگتا ہو اس قسم کا کام وہ زیادہ بہتر طریقے سے سرانجام دے سکتا ہے۔ لیکن اس دنیا میں ہم تمام باتیں اور کام اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق نہیں کر سکتے۔



بعض اوقات ہمیں ایسے کاموں کے کرنے پر بھی مجبور ہونا پڑتا ہے جن کو ہم ناپسند کرتے ہیں کام خواہ کتنے ہی معمولی کیوں نہ ہوں نفرت اور ناپسندیدگی کی وجہ سے ہمارے لیے بوجھ بن جاتے ہیں اور ہم جلد ہی تھک جاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق یہ تھکاوٹ جسمانی نہیں بلکہ ذہنی ہوتی ہے اور اسے دور کرنے کا واحد حل یہ ہے کہ دماغ کو کچھ آرام اور سکون پہنچانے کی کوشش کی جائے اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے اس کیلئے کچھ دیر تک بغرض آرام کرسی یا بستر پر پاؤں پھیلا کر لیٹنا

مفید ثابت ہوتا ہے۔ تھکاوٹ دور کرنے میں کھیلوں کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ دماغ و اعصاب کو آرام پہنچانے کیلئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ کوئی ایسا کھیل کھیلا جائے جس میں طاقت کم سے کم صرف ہو اور تفریح زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ ماہرین کی طویل تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کھیلنے سے اعصابی تناؤ دور ہو جاتا ہے کیونکہ کھیل جذباتی گھٹن کے اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ مقابلے کے کھیلوں میں نہ صرف دلچسپی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے بلکہ ان کی وجہ سے دوسرے لوگوں سے ملنے جلنے اور بہتر تعلقات قائم کرنے کا بھی موقع ملتا ہے۔ کھیلنے وقت ذہن سے ہر طرح کے منفی خیالات نکل جاتے ہیں اور زندگی سے ایک نئی دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے لیکن اس میں یہ احتیاط لازم ہے کہ آپ اپنے لیے جو کھیل منتخب کریں وہ ایسے ہوں کہ جن میں آپ صحیح معنوں میں دلچسپی لے سکیں اور اپنی تھکاوٹ دور کر سکیں۔ اگر آپ بھاگ دوڑ یا جسمانی محنت مشقت کا کام کرتے ہیں تو ایسے کھیل کا انتخاب

کریں جس میں جسمانی مشقت نہ کرنی پڑے۔ اسی طرح آپ دماغی کام کرتے ہوں تو آپ کیلئے ایسے کھیل مناسب رہیں گے جن سے کچھ ہلکی ورزش بھی ہو جائے اور آپ کو کھلی فضا میں رہنے کا موقع ملے۔

بعض لوگ جو ایک مدت تک کسی ملازمت پر فائز رہنے کے بعد جب ریٹائرڈ ہوتے ہیں تو سالہا سال کی مصروف زندگی کے بعد جب بیکاری کا دور آتا ہے تو یہ بیکاری انہیں ذہنی طور پر اتنا تھکا دیتی ہے کہ وہ زندگی بھر کام کرتے ہوئے اتنا نہیں تھکے ہوتے۔



ایسے افراد کیلئے ضروری ہے کہ وہ کوئی نہ کوئی مشغلہ اختیار کر لیں تو یہ ذہنی تھکاوٹ ان پر مسلط نہیں ہوگی۔ طبیعت کو بہلانے اور مصروف رکھنے کیلئے عبادت الہی و ذکر و اذکار کے علاوہ ڈاک ٹکٹ سکے پرندوں کے پر دیاسلائیوں کی خالی ڈبیاں ویو کارڈز بینک نوٹس اور دیگر اشیا جمع کرنا بہترین مشاغل ہیں۔ عمر اور حالات کے مطابق مشاغل میں تبدیلی بھی لائی جاسکتی ہے۔ مشغلہ بذات خود کوئی مقصد نہیں ہے۔ اصل مقصد ذہنی تھکاوٹ دور کرنا اور زندگی سے دلچسپی برقرار رکھنا ہے اس مقصد کیلئے جب تک کوئی مشغلہ معاون ثابت ہوتا ہو تو ٹھیک ہے بصورت دیگر اسے ترک کر کے کوئی اور مشغلہ اختیار کر لینا چاہیے۔

جدید تحقیقات کے مطابق تھکن کے درج ذیل بنیادی اسباب ہیں۔

ورزش سے دوری

اگر تو آپ اپنی جسمانی توانائی کو بچانے کے لیے ورزش سے جان





چھڑاتے ہیں تو یہ سوچ آپ پر ہی بھاری پڑ سکتی ہے، ایک امریکی تحقیق کے مطابق صحت مند مگر سست طرز زندگی کے عادی بالغ افراد اگر ہفتہ بھر میں تین بار صرف بیس منٹ کی ورزش کو معلوم بنالیں تو وہ خود کو توانائی زیادہ بھرپور اور تھکاوٹ کا کم شکار ہوتے ہیں، معمول کی ورزشی جسمانی مضبوطی بڑھاتی ہے جبکہ آپ کا نظام قلب زیادہ موثر طریقے سے کام کرنے لگتا ہے۔

پانی کا کم استعمال

ڈی ہائیڈریشن یا پانی کی معمولی سی یعنی صرف دو فیصد کمی بھی توانائی

کے ذخیرے پر اثر انداز ہوتی ہے، یہ ڈہائیڈریشن خون کی مقدار کو کم کر دیتی ہے جس سے وہ گاڑھا ہو جاتا ہے، اس کے نتیجے میں دل کی کارکردگی بھی کم ہو جاتی ہے اور آپ کے پٹھوں اور اعضا کو آکسیجن کی فراہم کم ہو جاتی ہے جس کا نتیجہ تھکاوٹ کی شکل میں نکلتا ہے۔

### آئرن کا ناقافی استعمال

جسم میں آئرن کی کمی آپ کو کمزور، توجہ کی صلاحیت سے محروم، سست اور چڑچڑاہٹ دیتا ہے، جس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آئرن کی کمی سے خلیات اور مسلز کو آکسیجن کو کم ملتی ہے جو تھکاوٹ کا سبب بنتے ہیں، اور اس کی مستقل کمی مختلف سنگین امراض کا سبب بن سکتی ہے، تاہم سبز پتوں والی سبزیاں، انڈوں، نٹس اور وٹامن سی سے بھرپور اشیاء کے استعمال سے اس سے بچا جاسکتا ہے۔

### کمالیت پسندی

ہر چیز میں پرفیکٹ نظر آنا یا کمالیت پسندی درحقیقت ایک ناممکن



چیز ہے جس کے لیے آپ کو زیادہ محنت اور ضرورت سے زیادہ دورانیہ تک کام کرنا پڑتا ہے، ایک تحقیق کے مطابق اگر کوئی ایسے مقاصد کو اپنا ہدف بنالے جن کا حصول ناممکن ہو تو آخر میں آپ اپنی زندگی سے غیر مطمئن نظر آئیں گے، جو بعد میں ذہنی تھکاوٹ اور اس کے بعد ہر وقت سست بنانے کا سبب بن جائے گا۔

غیر ضروری فکریں

اگر آپ کو لباس کے طلب کرنے پر یہ ڈر لگے کہ وہ آپ کو برطرف کر دے گا یا آپ اپنی سائیکل کو چلانے سے پہلے

حادثے کے خیال سے خوفزدہ ہو جائیں تو آپ بدترین نتائج والی سوچ کے حامل شخص ہیں، ہر وقت دہشت کا احساس آپ کو ذہنی طور پر مفلوج کر کے رکھ دے گا اور جسمانی طور پر بھی آپ کسی کام کے نہیں رہیں گے، مراقبہ، گھر سے باہر نکلنے، ورزش یا اپنے خدشات دوستوں سے شیئر کرنے سے آپ کافی حد تک اس عارضے سے نجات پاسکتے ہیں۔

ناشتہ نہ کرنا

رات کو کھانے کے بعد سونے کے دوران آپ کا جسم اس سے حاصل ہونے والی توانائی کو خون کی پمپنگ اور آکسیجن کو پھیلانے کے لیے استعمال کرتا رہتا ہے، تو جب آپ اٹھتے ہیں آپ کو ناشتہ کی شکل میں اپنی توانائی کے ایندھن کو دوبارہ بھرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جسے چھوڑ دینا آپ کو کاہلی یا سستی کا شکار کر دیتا ہے۔

جنک فوڈ پر زندگی گزارنا

بہت زیادہ چینی یا سادہ فاسفروالی غذائیں جسم میں بلڈ شوگر کو بڑھا دیتا ہے اور اس میں کچھ دیر بعد اچانک ہی نمسایاں کمی بھی آ جاتی ہے، یہ اتار چڑھا آپ کو تھکاوٹ کا شکار بنا دیتا ہے، متوازن غذا



کا استعمال ہی دن بھر آپ کو چاق و چوبند رکھنے کے لیے اہم ثابت ہوتا ہے۔

انکار نہ کر پانا

اکثر لوگ اپنے کاموں کے لیے آپ کی توانائی اور خوشی کو حسر چ کرنے کی درخواست کرتے ہیں، خاص طور پر پیاروں سے ہٹ کر

ایسا کوئی شخص جسے آپ زیادہ پسند بھی نہ کرتے ہوں اور پھر بھی اس کے کام کو انکار نہ کر سکیں یہ چیز زیادہ بدترین ثابت ہوتی ہے جو وقت گزرنے کے ساتھ آپ کو ہر وقت افسردہ اور غصے میں رہنے کا سبب بنا دیتی ہے۔

بے ترتیب دفتر

دفتر کی بے ترتیب ذہنی تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے جو آپ کی توجہ کی صلاحیت اور اطلاعات کے تجزیے کی دماغی صلاحیت کو محدود کر دیتی ہے، ہر دن کے اختتام پر اپنی دفتری چیزوں کو ترتیب سے نہ رکھنے پر اگلے روز کا آغاز تھکاوٹ کے بڑھنے کے احساس کے ساتھ ہوگا۔

تعطیلات کے دوران کام کرنا

گھر میں آرام کے دوران ای میل کو چیک کرنے سے جسمانی توانائی سے محروم ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، ٹیکنالوجی سے دوری اختیار کر کے اپنے ذہن اور جسم کو دفتری امور سے آزاد چھوڑ دینا



آپ کے کام کو ہی بہتر اور مضبوط بناتا ہے۔

سونے کے وقت موبائل فون کا استعمال

سونے کی جگہ پر ایک ٹیبلیٹ، اسمارٹ فون یا لیپ ٹاپ کی روشنی

آپ کے جسم کے قدرتی شب روزہ تبدیلی کے لیے مضر ثابت ہوتی

ہے کیونکہ اس سے وہ ہارمون متاثر ہوتا ہے جو نیند کو ریگولیٹ

کرنے کا کام کرتا ہے، جس کے نتیجے میں نیند متاثر ہوتی ہے اور

دن کا آغاز تھکاوٹ کے احساس کے ساتھ ہوتا ہے۔

## کیفین پر انحصار

اپنے دن کا آغاز کافی یا چائے سے کرنا کافی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے، درحقیقت دن میں تین کپ کافی آپ کے لیے فائدہ مند ہوتی ہے مگر کیفین کا بہت زیادہ استعمال نیند اور جاگنے کے سائیکل کو بری طرح متاثر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں دن بھر تھکاوٹ کا احساس غالب رہتا ہے۔

## تعطیل کے روز دیر تک جاگنا

ہفتے کورات بھر جاگ کر اتوار کی صبح سونا اس روز کی شب کو سونا  
مشکل بنا دیتا ہے اور پیر کی صبح کا آغاز نیند کی کمی سے ہوتا ہے اور  
جیسا کہ سب کو معلوم ہی ہے کہ نیند کی کمی انسانی جسم سے توانائی  
نچوڑ کر تھکن کا احساس بڑھا دیتا ہے۔

## جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ کو دور کیسے کیا جائے؟

جسمانی اور ذہنی دونوں قسم کی تھکاوٹ کو دور کرنے کیلئے نیند بے حد ضروری ہے۔ ہماری بہت سی اعصابی بیماریوں کا ایک علاج





اچھی اور پرسکون نیند بھی ہے۔ اچھی نیند کیلئے ضروری ہے کہ ماحول پرسکون اور بستر آرام دہ ہو۔ سوتے وقت پریشان کن خیالات ذہن سے نکال دینے چاہئیں۔ ایک عام آدمی کیلئے چھ سے آٹھ گھنٹے کی نیند کافی ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو معاشی پریشانیوں یا کسی اور وجہ سے نیند جلد نہیں آتی اور وہ بستر پر پڑے دیر تک کروٹیں بدلتے رہتے ہیں ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ بستر پر کروٹیں بدلنے کی بجائے اپنے ہاتھ پاؤں پوری طرح پھیلائیں اس طرح اعصابی تناؤ دور ہو جانے سے انہیں بہت جلد نیند آ جائے گی۔ ہاتھ

سینے پر رکھ کر اور پاؤں سکیر کر سونے سے جسم اور اعصاب کو پوری طرح سکون حاصل نہیں ہو پاتا اس لیے اس حالت میں سونے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

اعصابی تناؤ ذہنی و جسمانی تھکن، ضعف دماغ اور ذہنی سکون کیلئے ذیل میں طب یونانی مشرقی اسلامی کا صدیوں پرانا ایک نسخہ تحریر کیا جا رہا ہے جس کی افادیت کے طب قدیم و جدید کے معالجین معترف ہیں۔ مغز بادام پانچ عدد مغز تخم کدو شیریں تخم کا ہو تخم خشخاش تل سفید 3 گرام۔ پانی یا دودھ کے ہمراہ تمام اشیا کو باریک پس لیں یا بلینڈر میں بلینڈ لیں اور حسب ضرورت پانی یا دودھ کا اضافہ کر کے چھان لیں اور کسی شربت یا چینی سے میٹھا کر کے یا بغیر میٹھا کیے صبح خالی پیٹ استعمال سے دماغ و نظر کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اعصابی تناؤ تھکاوٹ اور بے خوابی دور ہو کر مکمل سکون حاصل ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات اور کلینیکل ٹرائلز سے تھکن کے خاتمے کے جو علاج

اور تدابیر سامنے آتی ہیں وہ بھی نذر قارئین ہیں۔

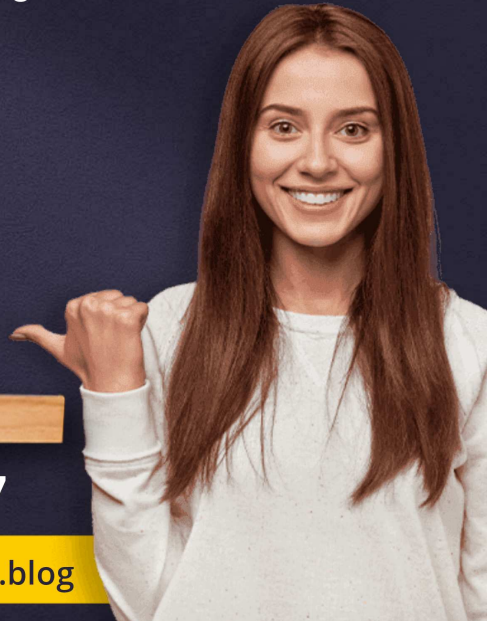
تھکن دور کرنے کیلئے ورزش کریں۔

ایکسرسائز انرجی لیول کو بڑھانے اور ذہنی و جسمانی تھکن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جان ہا پکنز یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق وہ افراد جو چاق و چوبند اور فعال ہوتے ہیں بلا کے خود اعتماد ہوتے ہیں۔ لیکن ایکسرسائز

## HAKEEM KHALID Sadaf Capsule



KKD



03034125007

 [hakeemkhalid.fitness.blog](http://hakeemkhalid.fitness.blog)

انرجی لیول کو بڑھانے کے ساتھ ساتھ دل، پھیپھڑوں اور مسلز کی کارکردگی کو بھی بہتر بناتی ہے۔

پانی زیادہ پینے سے تھکن کم ہو جاتی ہے۔

جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار کی کمی بھی تھکن کا شکار کر دیتی ہے ایسے افراد جو کسی نہ کسی اسپورٹس سے وابستہ ہوں انہیں پانی کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے اور بارہ سے اٹھارہ گلاس تک پانی ان کی روزمرہ کی روٹین کا حصہ ہونا چاہیئے۔

قیلولہ کریں اور تھکن بھگائیں

نیند کی کمی بھی تھکن بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے رات بھر نیند نہ آنا، نیند کا وقفہ وقفہ سے آنا، دیر سے سونا یہ سب علامات دن بھر تھکاوٹ کی صورت میں سامنے آتی ہیں اس لیے دن میں دوپہر کے وقت کچھ دیر کے لیے قیلولہ کر لینا ضروری ہوتا ہے۔ صرف دس منٹ کا قیلولہ ہی انرجی بڑھانے میں مدد دے کر تھکن بھگادیتا ہے۔



مچھلی کا استعمال رکھے چست۔

اپنی غذا میں مچھلی کا استعمال ضرور رکھیں یہ دل اور دماغ کی صحت کے لیے مفید ہے۔ اومیگا تھری آئل چوکس بناتا ہے اٹلی یونیورسٹی کی ایک اسٹڈی کے مطابق کچھ افراد کو 21 دنوں تک فش آئل کیپسول استعمال کرائے گئے جس سے ان کی ذہنی کارکردگی میں حیرت انگیز حد تک اضافہ ہوا۔ ان افراد کا کہنا تھا کہ پہلے کے مقابلے میں خود کو زیادہ ایکٹو اور چست محسوس کر رہے ہیں۔

ہر کام وقت پر کریں۔

کچھ افراد تھکن کو خود پر طاری کر لیتے ہیں ایسا اس وقت ہوتا ہے جب وہ خود پر کام کا انبار جمع کر لیتے ہیں۔ اور دن کے کسی ایک حصہ میں وہ کام ختم کرنے کے لیے بغیر ر کے اور آرام کیے بغیر کام کرتے رہتے ہیں جس سے ان کی تھکن میں شدید اضافہ ہو جاتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے ہر کام کا ایک شیڈول مرتب کریں کھانے، کام کرنے اور سیر و تفریح و آرام کے اوقات کار بنالیں اور خود کو سختی سے ان پر کار بند رکھیں۔

صحت افزا غذا کھائیں۔

صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ صحت افزا غذا کا استعمال کریں موٹاپے کا شکار نہ ہوں یونیورسٹی آف جان ہاپکنز کی ایک رپورٹ کے مطابق دبے پتلے جسمانی طور پر صحت مند افراد کی کارکردگی فرہی مائل افراد کی نسبت زیادہ بہتر ہوتی ہے۔

موٹاپے سے بچیں۔

ایسے افراد زندگی کے ہر مرحلہ پر خود کو انرجیٹک محسوس کرتے ہیں



یاد رکھیں موٹاپا ہر قسم کی بیماری کے ساتھ ساتھ تھکن بھی پیدا کر سکتا ہے اور جسمانی سرگرمیوں میں بھی کمی واقع ہو سکتی ہے اس لیے ہر ممکن طور پر اپنے آپ کو موٹاپے سے دور رکھیں۔

جدید ادویات سے علاج اور تھکن۔

تھکن بڑھانے میں کچھ ادویات بھی اپنا کردار ادا کرتی ہیں۔ ان میں بلڈ پریشر کی ادویات، اینٹی اسٹھما، Diuretic اور دوسری کئی میڈیسن شامل ہیں اگر آپ ایسے کسی عمل کا شکار ہیں کہ ادویات لینے کے بعد تھکن طاری ہونے لگتی ہے تب معالج سے رجوع کرنا

ضروری ہے۔ ☆☆





# HAKEEM QAZI M.A KHALID



03034125007  
03334222129



[hakeemkhalid.fitness.blog](https://hakeemkhalid.fitness.blog)



Khalid Khandani Dawakhana,  
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.