

باب 10

نہ کھیلیں گے۔۔ نہ کھیلنے دیں گے

جب بچے رات گئے گھر لوٹنا شروع کر دیں تو یہ والدین کے لیے لمحہ فکریہ ہوتا ہے۔ آپ کو فکر ہوتا ہے کہ آیا آپ کے بچے اپنی نوجوانی اور آزادی کو سنبھال پائیں گے یا نہیں؟ آپ ان کی گھر واپسی کا بے چینی سے انتظار کرتے ہیں۔ آہستہ آہستہ جب وہ ذمہ دارانہ رویہ اختیار کرتے ہیں تو آپ مطمئن ہو جاتے ہیں اور ان کی قوت فیصلہ پر بھی اعتماد کرنا شروع کر دیتے ہیں لیکن ان کا کوئی ایک جھوٹ یا غیر ذمہ دارانہ رویہ آپ کے اعتماد کو اچانک چکنا چور کر دیتا ہے جس سے بحال ہونے میں خاصا وقت لگتا ہے۔ اگر بچے اس بات کی پرواہ نہ کریں کہ ان کے والدین کا اعتماد بحال ہوتا ہے یا نہیں تو پھر گھر میں لڑائی جھگڑے کا ماحول پیدا ہو جاتا ہے۔

بچوں کے رویے

ماں باپ کو متاثر کرتے ہیں

اور ماں باپ کے رویے

بچوں کو متاثر کرتے ہیں!

یہ ٹیٹ لوکا چھٹا عقیدہ ہے۔ ویسے تو یہ عام سی بات نظر آتی ہے اور ذہن اسے قبول کرتا ہے لیکن گھر میں جب والدین یا اولاد کے رویے ایک دوسرے کو بری طرح متاثر کریں تو اس پر بہت زیادہ شور برپا کیا جاتا ہے اور اسے معمول کے مطابق نہیں سمجھا جاتا۔ قریب پڑے ہوئے برتن بھی آپس میں ٹکرا جاتے ہیں۔ تنازعے کی صورت میں آگ بگولا ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی ایسے موقعوں پر قطع تعلقی کا الٹی میٹم بھی بیکار شغل ہے۔ غصے میں آپ ایک دوسرے کو چھوڑ دینے کی دھمکی دیتے ہیں لیکن اس دھمکی پر عمل کرنا آپ کے بس میں نہیں ہوتا۔ آپ اپنے دوستوں سے مستقل دور رہ سکتے ہیں، ملازموں کو بدل سکتے ہیں، محلے دار پسند نہ ہوں تو نقل مکانی کر سکتے ہیں لیکن اپنے والدین یا بچوں کے ساتھ کسی معقول مدت کے لیے آپ تعلق نہیں توڑ سکتے ہیں۔ جلد یا

بدیر آپ کا غصہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور آپ کی محبت پھر جوش مارنے لگتی ہے۔ بالفرض آپ تعلق توڑ بھی دیں تو آپ کے زخم کبھی نہیں بھرتے، آپ دُکھتے رہتے ہیں کیونکہ یہ آپ کے بنائے ہوئے رشتے نہیں ہیں۔

یہ آپ کی ناف کے بوجھل رشتے ہیں!

ہر گھرانے میں جہاں نشے کی بیماری لوگوں کو ستاتی ہے سبھی باقاعدگی سے ایک دوسرے کو قطع تعلقی کی دھمکیاں دیتے رہتے ہیں۔ آپ کو نہیں معلوم لیکن یہ رشتے خدانے آپ سب کے درمیان اپنی خاص مصلحت کے تحت ترتیب دیئے ہیں اور اگر آپ ان میں قطع و برید کریں گے تو سکھ نہیں پائیں گے۔

باسی کڑی میں اُبال آتے رہتے ہیں!

کسی موضوع پر تبادلہ خیالات ایک اور بات ہے جبکہ عملی طور پر کسی اذیت سے دوچار ہونا ذرا مشکل کام ہے۔ جب والدین کو خبر ملتی ہے کہ ان کا بچہ نشے کی بیماری میں مبتلا ہو گیا ہے تو ان کا پہلا رد عمل یہ ہوتا ہے کہ..... یہ کیسے ہو سکتا ہے؟

ہر ماں باپ کو اس پہلے جھٹکے سے سنبھلنے کے لیے وقت چاہیے۔ عام والدین تین وجوہات کی بناء پر اس جھٹکے سے سنبھل نہیں پاتے۔

☆ وہ اسے بیماری کی بجائے بدکرداری تصور کر لیتے ہیں۔

☆ انہیں نشے کے مریض کو ”سنجھانے“ کی کوئی تربیت حاصل نہیں ہوتی کیونکہ انہیں اس سے قبل اس قسم کا تجربہ نہیں ہوا ہوتا۔

☆ وہ بدنامی کے ڈر سے کسی کا تعاون بھی حاصل نہیں کرتے۔

کسی تیکنیکی مہارت کے بغیر زور زبردستی سے مریض کو نشے سے دور رکھنے کی کوششوں سے محض توانائی ضائع ہوتی ہے۔ اسی لیے عموماً نشے کے مریضوں کے والدین غم سے نڈھال نظر آتے ہیں۔

اس تنہائی میں جب نشے کا مریض والدین کے ناک میں دم کرتا ہے تو وہ ہمدردی کے دو بول سننے کے لئے ترستے رہتے ہیں۔ وہ خود ہی اپنے عزیز واقارب سے حالات چھپائے رکھتے ہیں اور پھر بھید کھلنے پر اُلٹا کبھی کبھار والدین کو ہی اس کے لیے مورد الزام ٹھہرایا جاتا ہے۔ اولاد کے نشے کے ہاتھوں جب والدین کی مت ماری جاتی ہے تو یہ کہا جاتا ہے کہ چونکہ ان کی تو مت ماری گئی ہے اس لیے ان کی اولاد نشہ کر رہی ہوگی۔

جب والدین کی مدد کے لیے ماہرین سے رابطہ کرتے ہیں تو اس وقت تک وہ نشے کے مریضوں کے ہاتھوں بہت کچھ برداشت کر چکے ہوتے ہیں اور کتنی ہی دفعہ اس سردی گرمی میں سے گزر چکنے کے بعد ان کے بگڑے ہوئے حلیے دیکھ کر یہ فرض کر لینا نامناسب ہوتا کہ یہ ہمیشہ سے ہی ایسے تھے۔ اگر وہ غم و غصے سے بھرے ہوئے نظر آتے ہیں تو ایسا اس لیے ہے کہ ان کے محدود جذباتی وسائل کو غارت کر دیا جاتا ہے۔ اسی طرح آج اگر وہ حواس باختہ نظر آتے ہیں تو ایسا بھی محض اس لیے ہے کہ ان کے اعصاب کو منتشر کر دیا گیا ہے۔ اگر ان کا رویہ عجیب و غریب نظر آتا ہے پھر تو اس بات کا پورا امکان ہے کہ اپنے بچے کے ستم سہنے سے پہلے وہ متوازن شخصیت کے حامل تھے۔

آخر والدین خلا میں تو نہیں رہتے، وہ ایک جیتی جاگتی دُنیا کے فرد ہیں اور ان کے گرد و پیش ہونے والے واقعات یقیناً انہیں متاثر بھی کرتے ہیں اور بالخصوص یہ واقعات جب آپ کی اولاد سے متعلق ہوں اور بار بار ہوں تو اس سے بڑی جذباتی گرداڑ ٹپتی ہے۔ ایسے حالات میں والدین سے یہ توقع کرنا کہ وہ پرسکون اور متوازن نظر آئیں کس قدر غیر منطقی بات ہے۔ جب ایک باپ اپنے لخت جگر کی ہاتھ پائی و زبان درازی کا شکار ہو اور اس کا نوجوان بیٹا دن بدن نشے کی اندھی گلی میں اُترتا چلا جا رہا ہو اور وہ والد اس کے مستقبل سے مایوس بھی ہو تو اس سے یہ توقع رکھنا عبث ہے کہ وہ تحمل سے گفتگو کر پائے گا۔ ہمارے پاس پہنچنے والے والدین صحیح معنوں میں ابلہ پا ہوتے ہیں۔ ان کے جسم زخموں سے چور ہوتے ہیں لیکن یہ زخم نظر نہیں آتے کیونکہ ان زخموں کے منہ جسم کے اندر کی طرف ہوتے ہیں، وہ درد سے چیخ رہے ہوتے ہیں لیکن ان کی چیخیں کسی کو سنائی نہیں دیتیں کیونکہ یہ چیخیں بے آواز ہوتی ہیں۔

نشے کی مریضوں کی ستم ظریفی یہ ہے کہ وہ عمل اور رد عمل کو صرف اپنے نکتہ نظر سے دیکھتے ہیں حالانکہ والدین خدا نہیں ہوتے اور نہ ہی وہ فرشتے ہوتے ہیں وہ تو محض انسان ہوتے ہیں اور ان کے مالی و جذباتی وسائل محدود ہوتے ہیں اور ان پر یہ محض الزام ہے کہ وہ اپنے بچوں پر ناجائز دباؤ ڈال کر انہیں تباہ کن رویوں پر مجبور کرتے ہیں۔ ذرا اس خیال کو اُلٹا کر دیکھیں، کچھ عجیب نہیں لگتا؟

اہنی اعصاب، صبر و تحمل، برداشت پوست کے انسان ہوتے ہیں۔ ہم یہ نہیں کہہ رہے کہ اولاد کے غلط رویوں کی آڑ میں والدین کے شکستہ رویوں کو نظر انداز کر دینا چاہیے لیکن سردست تو مسئلہ یہ ہے کہ گھر میں آگ لگی ہوئی ہے۔ اگر ہم اس بحث میں پڑ گئے کہ یہ آگ کس نے لگائی تھی تو سب کچھ جل کر راکھ ہو جائے گا۔ فی الحال ہم یوں کرتے ہیں کہ پوری تن دہی سے جیسے بھی ممکن ہو

اس آگ کو بجھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعد میں ہم خوب جی بھر کے بحث مباحثہ کریں گے۔ ابھی بھی کچھ نہیں بگڑا، اگر آپ صحیح تر جیہات کے مطابق چلیں اور صورت حال کا غیر جذباتی تجزیہ کریں تو نشے کے مریض کو زندگی کی پڑی پر واپس لایا جاسکتا ہے لیکن یہ جتنا بڑا منصوبہ ہے آپ کی منصوبہ بندی بھی اتنی ہی بڑی ہونا چاہیے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ آپ کا رویہ اولاد کے ساتھ تلخ و تڑش نہیں ہونا چاہیے اور نہ ہی انہیں گھر سے نکال کر در بدر کی ٹھوکروں کے حوالے کرنا چاہیے تاہم آپ ان والدین کے تجربات سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں جنہوں نے ٹف لو کے ذریعے اپنی اولاد کے اعصاب جھنجھوٹنے میں کامیابی حاصل کی اور اپنے گھر میں نشے کی بیماری پر قابو پایا ہو۔

آپ کا بدترین رویہ تب ہوتا ہے جب آپ گھبرا جاتے ہیں!

ماں باپ دونوں میں سے اکثر اوقات ایک جب ٹھنڈے اور متوازن رویے کا مظاہرہ کرتا ہے تو عین اسی وقت دوسرا منہ سے شعلے نکالنے لگتا ہے، دونوں میں سے ایک جذبات کے دھارے پر چلتا ہے اور دوسرا عقل کے۔ دونوں ایک دوسرے پر الزام تراشی جاری رکھتے ہیں ایسے میں وہ اونٹ بے ڈھنگی چال چلتا رہتا ہے جس کی پہلی ہی کوئی کل سیدھی نہیں ہوتی۔ کیا آپ کو ابھی تک یہ احساس نہیں ہوا کہ اپنے رویوں کو بدلنے کے لیے آپ کو بھی دوسروں کی مدد کی ضرورت ہے اور آپ یہ بھی نہیں جان پائے کہ آپ کی بے چینی اور آپ کا خوف آپ کی صلاحیتوں کو کس طرح کھا جاتا ہے؟

جو کچھ آپ نے ابھی سیکھا ہے اس سے تو یہی ثابت ہوتا ہے کہ سب سے پہلے آپ کو اپنی بے چینی اور نشے کی بیماری کے سلسلہ میں دامن گیر خوف پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔ آپ کو ایسے ساتھیوں کی ضرورت ہے جو معقول انداز میں ”مداخلت برائے اصلاح“ پر یقین رکھتے ہوں اور آپ کو وضاحت سے بتا سکیں کہ آپ نشے کے مریضوں کی من مانیوں کے آگے مجبور نہیں اور یہ کہ آپ کے بچوں کو ہر حالت میں آپ کی اقدار کی قدر و قیمت کو سمجھنا پڑے گا اور اس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی کہ ان کے گندے دوستوں کے لیے آپ کے گھر میں کوئی جگہ نہیں۔ محض مشورہ دے دینا کافی نہیں، والدین کو موثر حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے تاکہ وہ مسائل سے بخوبی عہدہ برآ ہو سکیں۔ یہ طریقہ کار خاموش تماشائی بنے رہنے کی بجائے زیادہ کارآمد ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ایک دفعہ جب والدین اپنے مسائل سے بخوبی نمٹ رہے ہوتے ہیں تو خود ان کا انتہا پسندانہ رویہ بہتر ہونے لگتا ہے اور میاں بیوی آپس کی چپقلش کو چھوڑ کر تعمیری انداز میں گھر کو منظم کرنے

کے لئے ایک دوسرے کی مدد پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ جب انہیں دوسرے والدین سے کچھ مدد ملتی ہے تو وہ اپنی اخلاقی ذمہ داری سمجھتے ہوئے دوسرے والدین کے مسائل میں دلچسپی لینا شروع کر دیتے ہیں۔

والدین کو نشے کے مریضوں سے زیادہ کوئی اور پریشانی میں مبتلا نہیں کر سکتا اور اس حقیقت کا ادراک ذاتی طور پر ان مراحل سے گزرنے کے بعد ہی ہو پاتا ہے۔ جب ماہرین نفسیات اپنے پُرسکون ماحول میں پریشان حال والدین کو ملتے ہیں تو ڈرے اور سہمے ہوئے والدین کی پوزیشن کو صحیح طرح سے نہیں سمجھ پاتے۔ اس اُونچے سنگھاسن پر بیٹھے وہ والدین کے لیے فتوے دینا اور فیصلے کرنا اپنا حق سمجھتے ہیں۔ جبکہ والدین پہلے ہی احساس گناہ میں ڈوبے ہوتے اور ایک دوسرے کو کوس رہے ہوتے ہیں۔ وہ بے چارے بھی کہاں کہاں کی خاک نہیں چانتے..... کبھی تھانے میں تو کبھی کورٹ کچہری میں اور کبھی ہسپتال میں..... ان کے شب و روز جمل خوار کی تکلیف دہ دور سے گزر رہے ہوتے ہیں، قابل غور بات یہاں یہ ہے کہ بحالی اور خوشحالی کے لیے نشے کی بیماری کے اس منحوس چکر کو کہیں نہ کہیں سے توڑنا ہی پڑے گا۔

اگر آپ اپنی ذات کو پوری اہمیت اور توجہ دیتے ہیں تو پھر آپ اپنے خاندان کی بہتری کے لیے مؤثر انداز میں کام کر سکیں گے۔ اگر آپ جذباتی طور پر کمزور ہیں تو اس کیفیت میں آپ روزمرہ کے معمولی فیصلے کرتے ہوئے بھی مشکل محسوس کریں گے اور مسائل کا مؤثر حل تلاش نہیں کر پائیں گے اور اگر آپ اپنی ذات کا خیال باقاعدگی سے رکھیں تو اپنی زندگی کے ان مشکل لمحات سے باآسانی نپٹ سکتے ہیں کہ جن سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے۔

اپنی ذات کو توجہ دینا آپ کو طاقت فراہم کرتا ہے۔ جب آپ اپنے روزمرہ اوقات کار میں کسی صحت مندانہ کام کے لیے وقت نکالتے ہیں تو آپ اپنی زندگی کو کنٹرول اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں۔ آپ اپنی ضروریات اور خواہشات کے خود ماہر ہیں اور اگر آپ ان کی اہمیت کو نہیں سمجھیں گے تو پھر اور کون سمجھے گا؟

اس بات سے انکار کس کو ہے کہ گھر میں ہم سب کے رویے ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں، یاد رکھیں کہ ایک دوسرے کو کوسنے رہنے سے خدا خواستہ آپ اس دلدل میں نہ چھننے لگیں۔ دوسری طرف آپ کے بچوں کی زندگی میں ہونے والے واقعات بھی، چاہے وہ اچھے ہوں یا برے آپ کو متاثر کرتے ہیں۔ آپ اپنے بچوں سے ایک ایسے اٹوٹ بندھن میں بندھے ہوئے ہیں کہ آپ کا ہنسنا، آپ کا رونا، آپ کے غم اور آپ کی خوشیاں صرف ایک ساتھ رہ کر ہی ممکن ہیں۔ وہ

آپ کے دل کے تاروں سے بندھے ہیں اور جب چاہیں سریلے نغمے چھیڑ سکتے ہیں اور جب چاہیں بے سرے راگ الاپ سکتے ہیں اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ جس قدر وہ آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اسی قدر آپ ان کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں، اس رشتہ میں تاثر یک طرفہ نہیں ہوتا۔ اس میں شک کی کوئی گنجائش نہیں کہ

بچوں کے رویئے

ماں باپ کو متاثر کرتے ہیں

اور ماں باپ کے رویئے

بچوں کو متاثر کرتے ہیں!