

باب 11

اپنے سٹینڈ پر ڈٹ جائیں

عام طور پر جو والدین کسی نوجوان کے نشے کی بیماری کے لیے ماہرین کی مدد حاصل کرتے ہیں وہ سمجھتے ہیں کہ ماہرین تنہا ہی اس مسئلے کو حل کر لیں گے۔ یہ ایک شدید غلط فہمی ہے جس میں والدین خاص طور پر نقصان اٹھاتے ہیں۔ نشے کی بیماری کا علاج اگرچہ ہسپتال میں ہوتا ہے اور ماہرین منشیات کونسلنگ مہیا کرتے ہیں تاہم مریض نے آخر گھر ہی واپس آنا ہوتا ہے، لہذا مکان ہے کہ گھر میں اس کا انٹرکشن اور معاشرے میں نشے کی حامی قوتیں ماہرین منشیات کے کیے کرانے پر پانی پھیر دیں۔ یہی وجہ ہے کہ علاج کے دوران والدین کی ٹریننگ اور علاج کے بعد این اے میں مریض کی شمولیت بہت اہمیت کی حامل ہے۔

اگر نشے کی مسئلے کو ماہرین منشیات کی مدد سے حل کرنے کی کوشش کی جائے تو وہ عموماً اُلجھ جاتا ہے۔ اس مسئلے کے حل کے لیے والدین کا تکنیکی مہارت اور اچھے ساتھیوں کا تعاون حاصل کرنا ضروری ہے۔ نفسیاتی طریقہ ہائے کار یہ تقاضا کرتے ہیں کہ فریقین (والدین اور بچے) کھلے دل و دماغ اور باہمی تعاون کا مظاہرہ کریں وارتبادلہ خیالات جاری رکھیں۔ لیکن جو نوجوان اپنے نشیلے اور استحصالی رویوں سے اہل خاندان کا جینا حرام کر دیتے ہیں ان کے اندر نشے کی چادر میں لیٹے ہونے کے باعث حقیقت شناسی کی کوئی رتق باقی نہیں ہوتی۔ جس سے یہ اُمید وابستہ کی جاسکے کہ وہ کسی صورت میں مصالحانہ رویہ بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے نشے سے نجات کے لیے اسے پیشہ وارانہ مدد مہیا کی جانی چاہیے۔ ایسی صورت میں جب کہ والدین ایک صحیح سٹینڈ پر ڈٹ جانے کی اہلیت نہ رکھتے ہوں علاج منشیات میں حاصل کی گئی پیشہ وارانہ مدد بھی بیکار جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ پیشہ وارانہ مدد سے پہلے اور اس تمام عرصہ کے دوران آپ ایک صحیح سٹینڈ بنانے اور اس پر ڈٹ جانے کی اہلیت حاصل کر لیں۔ ٹف لوکا سا تو اں عقیدہ کہتا ہے کہ جب ہم کسی سٹینڈ پر ڈٹ جائیں۔ تو اس سے بحران پیدا ہوتا ہے!

ٹف لو کا یہ عقیدہ عمل کے لیے پیش رفت کا اشارہ دیتا ہے۔ ایک پالیسی مرتب کرنے اور پھر اس سے انحراف نہ کرنے کی وجہ سے ہی ٹف لو کو سکھ چلتا ہے۔ یہ گو کہ مشکل اور نیا خیال ہے لیکن یہی وہ حقیقت ہے جس کا لوگ افسانہ بنا لیتے ہیں۔ ناقدین کہتے ہیں کہ ہم تو پہلے ہی بحرانوں میں گھرے ہوئے ہیں، اگر ہم کسی سٹینڈ پر ڈٹ جائیں تو اس سے نت نئے بحران پیدا ہوں گے، جب کہ ہمیں بحران پیدا کرنے کی نہیں بلکہ بحران سے نجات کی ضرورت ہے۔ یہاں والدین یہ سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے کہ آپ کے سٹینڈ پر ڈٹ جانے سے پیدا ہونے والے بحرانوں اور نشئی نوجوانوں کے ہاتھوں پیدا ہونے والے بحرانوں میں زمین آسمان کا فرق ہوتا ہے۔ جب آپ سٹینڈ پر ڈٹ جاتے ہیں تو آپ کو پہلے سے پتا ہوتا ہے کہ اس سے بحران پیدا ہوگا لہذا اس وقت آپ حفظ ماتقدم کے طور پر کچھ انتظامات کرتے ہیں جب کہ نشئی نوجوانوں کے ہاتھوں پیدا ہونے والے بحران آپ کو اچانک آگھیرتے ہیں نتیجتاً آپ کے اوسان خطا ہو جاتے ہیں پس جب آپ خود بحران ترتیب دیتے ہیں تو کامیابی آپ کے قدم چومتی ہے اور مثبت تبدیلی کی راہ ہموار ہوتی ہے۔ آپ جانتے ہیں، قسمت بھی اس کا ساتھ دیتی ہے جو پہلے سے تیاری کرتے ہے۔

ٹف لو کی تجویز ہے کہ اگر آپ کو غصہ ہو تو بہتر ہے کہ خاموشی رہیں اور غصے کے ٹھنڈا ہونے کا انتظار کریں۔ کسی بے قابو نوجوان کے ساتھ آمناسامنا ہو تو پہلے تو لیں اور پھر بولیں، کوئی بھی بات سوچ سمجھ کر اپنے منہ سے نکالیں لیکن جب آپ ایک دفعہ کچھ کہہ دیں تو پھر اس پر سٹینڈ ضرور لیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ چیخیں، دھاڑیں یا جسم کی زبان سے آپے سے باہر ہوں۔ عاجزی کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں، انکساری کے پہلو پر بھر پور توجہ دیں لیکن اپنے سٹینڈ پر ٹھوس رویہ اختیار کریں۔ کوئی بھی سٹینڈ قائم کرنے سے پیشتر آپ کو جائزہ لینا چاہیے کہ کم از کم آپ کا سٹینڈ قانون کے خلاف نہ ہو اور اعلیٰ اخلاقی اقدار پر پورا اُترتا ہو۔ یاد رہے کہ آپ کو صرف مداخلت برائے اصلاح کا حق ہے آپ نہ تو کسی مریض پر ہاتھ اٹھا سکتے ہیں اور نہ ہی برے ناموں سے پکار سکتے ہیں اور بددعائیں بھی نہیں دے سکتے۔ ہم نے اکثر دیکھا ہے کہ نشے کے مریض کے چاہے والے حتیٰ کہ ان کی مائیں تک عاجز آ کر بددعائیں دینے لگتی ہیں اور پھر غصہ ٹھنڈا ہونے کے تھوڑی ہی دیر بعد سیاست دانوں کی طرح تردید کے لیے دُعا مانگتی ہیں ”یا اللہ! میری بددعائیں نہ سنا، میں غصے میں تھی، میری بددعائیں درگزر فرما نا اور انہیں سلامت رکھنا۔“

والدین کے لیے لازم ہے کہ جب مریض نشے سے نجات میں مدد کا طلب گار ہو تو وہ دامے، درمے، قدمے اور سخنے آگے بڑھیں اور اگر وہ نشے سے نجات اور علاج میں دلچسپی نہ رکھتا

ہو تو آپ کوئی بھی سٹینڈ اپنائیں اور اس پر ڈٹ جائیں۔
مثال طور پر آپ یہ سٹینڈ قائم کر سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ جب تک نشے سے نجات میں دلچسپی ظاہر نہ کرے وہ

• گھر کی کار استعمال نہیں کر سکتا کیونکہ نشے میں ہونے کی وجہ سے اس کا کار چلانا مناسب نہ ہوگا۔

• ایئر کنڈیشننگ کی سہولت استعمال نہیں کرے گا کیونکہ ٹھنڈی ہوا نشے کے سرور کو بڑھاتی ہے ویسے بھی جو شخص تھکا ہارا گھر نہ لوٹے بلکہ نشے میں ڈولتا ہوا آئے وہ ایسی سہولتوں کا حقدار نہ ہوگا۔

• صرف اہل خانہ کے ساتھ کھانا کھا سکتا ہے اسے بے وقت کھانے کی سہولت نہیں ملے گی۔ جو شخص اہل خانہ سے میل ملاقات چھوڑ دے اسے تعلق بڑھانے پر آمادہ کرنے کے لیے یہ ایک معقول تجویز ہے۔

• قیمتی ملبوسات زیب تن نہیں کرے گا۔ اگر اس نے اپنے کپڑوں میں سگریٹ کی جلتی ہوئی راکھ سے چھیدی ہی ڈالنے ہیں تو اس کے لیے معمولی کپڑے ہی کافی ہیں۔ ویسے جس شخص نے شیو بڑھائے رکھنا ہو، نہانے سے احتراز کرنا ہو اور خاندانی تقریبات میں شرکت نہ کرنا ہو اسے قیمتی ملبوسات کی کیا ضرورت ہے؟

• خاندان، کاروبار اور گھریلو امور میں تھوڑی بہت دلچسپی کا اظہار ضرور کرے گا ورنہ اسکی کچھ مزید سہولتیں روکی جاسکتی ہیں۔

• ٹیلیفون کا استعمال نہیں کرے گا، اس کے دوستوں کے ٹیلی فون نہیں آئیں گے اور اس کے دوستوں کی گھر میں آمد پر پابندی ہوگی۔

• رات نوبے سے پہلے گھر لوٹے گا ورنہ دروازہ نہیں کھلے گا۔

ایسی اور بہت سی پابندیاں مریض کو علاج اور نشے سے نجات کی طرف مائل کر سکتی ہیں یاد رکھیں، پابندیاں تو ملکوں کے خلاف لگائی جائیں تو وہ بلبلا اٹھتے ہیں، فرد واحد کے لیے پابندیاں بے اثر کیسے ہو سکتی ہیں؟ کسی زمانے میں گاؤں میں ایسی ہی پابندیوں کے ذریعے بگڑے ہوئے لوگوں کو راہ راست پر لایا جاتا تھا۔ دیہاتی زبان میں اسے 'حقہ پانی' بند کرنا کہا جاتا تھا۔ سٹینڈ پر ڈٹ جانے سے مریض اشتعال میں آسکتا ہے اس لیے سٹینڈ اپنانے سے پہلے آپ کو اعصابی قوت بڑھانے اور اپنی بات چیت میں اعتماد پیدا کرنے کے لیے تربیت اور کچھ انسانی وسائل جمع کرنے

کی ضرورت ہوگی۔ بہت مناسب ہوگا کہ آپ سٹینڈ پر ڈٹ جانے سے پہلے مریض کے احتجاج، اشتعال اور سبوتاژ کی کاروائیوں اور ان کی شدت کو کچھ اس طرح ضبط تحریر میں لائیں جیسے ڈرامہ رائٹر تفصیلی منظر نامہ ایک اسکرپٹ کی صورت میں لکھتے ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ آپ کو ایسا تمام بندوبست بھی کرنا ہوگا کہ انجام بخیر ہو۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ کو خدا کی بالاترین ہستی سے بھی رجوع کرنا ہوگا اور یہ جاننا ہوگا کہ کسی معاملے میں اس کی رضا کیا ہے؟ تنہائی میں چند لمحے آنکھیں بند کر کے آپ خالق کائنات سے رابطہ کر سکتے ہیں اور کسی بھی خاص معاملے میں اس کی مرضی اور منشاء جان سکتے ہیں۔

زیادہ تر وہی والدین ٹف لو کے پروگرام کو اپناتے ہیں جو دوسرے بہت سے طریقے آزما کر ناکام ہو چکے ہوتے ہیں۔ اگر دوسرے طریقے کامیاب ہوتے تو آج ٹف لو کے عقائد اپنانے کی کوئی ضرورت ہی نہ تھی۔

جب کوئی سٹینڈ اپنائیں تو سوچ سمجھ کر اپنائیں سٹینڈ کے علاوہ بھی کچھ پہلو ہیں جیسا کہ تمنا یا خواہش کا اظہار کرنا اور مشورہ یا تجویز دینا، ان کے بارے آپ مختلف نظریہ اپناتے ہیں یعنی اس حوالے سے آپ نرمی کا رویہ اختیار کر سکتے ہیں۔ آپ ڈٹے نہیں رہتے، آپ بات کرتے ہیں اور فیصلے کا اختیار دوسرے شخص کو دے دیتے ہیں، لیکن سٹینڈ پر آپ ڈٹے رہتے ہیں، اگر صورت حال کچھ اس طرح کی ہے کہ آپ ہر چھوٹے بڑے معاملے میں سٹینڈ لیتے اور پھر اسے نظر انداز کر دیتے ہیں یا تھمیا رڈال دیتے ہیں تو آپ کبھی کسی سٹینڈ پر ڈٹ نہیں سکتے۔

لیکن سٹینڈ پر ایک قدم پیچھے ہٹنے کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ سٹینڈ اپنانے اور پھر بار بار تھمیا رڈال دینے سے آپ کے سٹینڈ اپنانے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور اس کا آپ کے بچے پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔

سٹینڈ اپنانے اور اس کے نتیجے میں آنے والی متوقع مثبت تبدیلی کیلئے صرف سٹینڈ کا درست ہونا ہی کافی نہیں بلکہ سٹینڈ کی غیر جذباتی انداز میں منصوبہ بندی اور اس پر ڈٹے رہنا بھی ضروری ہے۔ یہاں ایک اور پہلو بھی بہت اہمیت کا حامل ہے اور وہ یہ کہ اپنے بچوں کے کردار میں مثبت تبدیلی لانے کیلئے ضروری نہیں کہ آپ ہر بار کوئی بڑا سٹینڈ ہی اپنائیں بلکہ بظاہر بے ضرر اور معمولی نظر آنے والے سٹینڈ اپنا کر بھی آپ بچوں کے کردار میں مثبت تبدیلی لاسکتے ہیں کیونکہ جب آپ ان چھوٹے چھوٹے سٹینڈ پر ڈٹ جاتے ہیں اور ان سے پیدا ہونے والے بحرانوں کو کامیابی سے سمیٹ لیتے ہیں تو آپ کے ہاتھ میں بچوں سے بات منوانے کا ہنر آ جاتا ہے اور یوں بچے آپ کی

بات ماننا سیکھ جاتے ہیں اور ان کے رویوں میں آنے والی یہ نئی تبدیلی بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔

ہم سٹینڈ کو ان کی اہمیت، نوعیت، اور ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والے متوقع بحرانوں کے حوالے سے تین اقسام میں بیان کر سکتے ہیں یعنی

ریڈ سٹینڈز، یلو سٹینڈز اور گرین سٹینڈز

ریڈ سٹینڈز سے مراد وہ سٹینڈ ہیں جو والدین کی نظر میں بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں لیکن ان کا منوانا حتیٰ کہ ان کے متعلق بات کرنا بھی انہیں مشکل لگتا ہے۔ مثلاً بچوں کو نشہ چھوڑنے کیلئے کہنا، ان کو پیسوں کے بے دریغ استعمال سے روکنا، رات کو جلدی واپس گھر آنے کیلئے کہنا، نشئی دوستوں سے ملنے سے روکنا وغیرہ وغیرہ۔ ان پر بات کرنے سے بچے جو بحران پیدا کرتے ہیں وہ بہت شدید نوعیت کا ہوتا ہے کیونکہ والدین کی ان باتوں کو ماننا ان کے نزدیک بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔

یلو سٹینڈز وہ ہیں جن کی اہمیت ریڈ سٹینڈز سے کم ہوتی ہے۔ یہ درمیانے درجے کے سٹینڈز ہوتے ہیں جن کا ماننا بچے کیلئے قدرے مشکل ہوتا ہے لیکن ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والا بحران زیادہ شدید نوعیت کا نہیں ہوتا مثلاً بچوں کو وقت پر کھانا کھانے کے لیے کہنا، ان پر گھر کی چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں ڈالنا جیسا کہ گھر کا سودا سلف لانا، بچوں کو سکول چھوڑنا وغیرہ وغیرہ۔

گرین سٹینڈز نوعیت کے اعتبار سے بہت ہلکے ہوتے ہیں یہ آسان ترین سٹینڈز ہوتے ہیں جن کا ماننا یقینی ہوتا ہے مثلاً بچوں کے دوستوں کو کھانے پر بلانا یا انہیں کسی ٹی وی پروگرام دیکھنے کیلئے کہنا، انہیں پانی کا گلاس لانے کیلئے کہنا وغیرہ۔

اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کا مریض ریڈ اور یلو سٹینڈز پر شدید رد عمل دے گا تو آپ کو ان کے ساتھ ”گرین سٹینڈ“ لینے چاہئیں۔ گرین سٹینڈ زیادہ سے زیادہ لینے سے مریض کا رجحان باتیں ماننے کی طرف بڑھنے لگتا ہے۔ چونکہ یہ معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں اس لیے بچے ان کو جلدی مان لیتے ہیں اور پھر یہ سٹینڈ نہیں رہتے بلکہ ان کے کردار، رویوں اور معمولات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ اگر آپ مسلسل دس گرین سٹینڈ لیتے ہیں اور آپ کا بچہ ان پر عمل کرتا ہے تو پھر آپ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ یلو سٹینڈ بھی منوا سکتیں اور جب آپ دس یلو سٹینڈ لے لیتے ہیں تو پھر آپ دوسروں کے تعاون سے ایک ریڈ سٹینڈ بھی لے سکتے ہیں۔

یوں بتدریج آپ بچوں سے وہ سٹینڈ بھی منوا لیتے ہیں جن کا منوانا شروع میں آپ کو بہت

مشکل لگتا تھا کیونکہ اس وقت آپ خود کو ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والے بحرانوں کو سمیٹنے کے قابل نہیں سمجھتے تھے اور جلد ہی پیچھے ہٹ جاتے تھے۔ جب ریڈ سٹینڈز، یلو سٹینڈز میں تبدیل ہو جائیں تو ضروری ہے کہ آپ ان کی جگہ نئے سٹینڈز اختیار کر لیں۔ یوں درجہ بدرجہ عمل کرتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ کنٹرول والدین کے ہاتھ میں آ جاتا ہے۔

یلو سٹینڈ منوانے کیلئے آپ کو دیگر افراد خانہ کی ضرورت ہوتی ہے ان افراد خانہ سے صلاح مشورہ کرنا اور انہیں ذہنی طور پر مدد کیلئے آمادہ کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ جب حالات بگڑتے ہیں تو والدین اپنے بچوں سے وہ باتیں منوانا بھی چھوڑ دیتے ہیں کہ جن کو ماننے کیلئے بچے تیار ہوتے ہیں۔ سٹینڈ لیتے اور ہتھیار ڈالنے سے سرخ سٹینڈ بڑھتے جاتے ہیں، پھر یلو سٹینڈ کی جگہ لے لیتے ہیں اور گرین سٹینڈز یلو سٹینڈز کی جگہ لے لیتے ہیں، یوں آپ کا اپنے بچوں سے کسی بات کا منوانا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

مریض کو بہتری کی طرف لانا اور اعتماد کی فضا پیدا کرنا آپ کی ضرورت ہے اس ضرورت کے تحت آپ گرین سٹینڈ ایجاد کرتے رہیں اور روزانہ اپنی کوئی نہ کوئی بات منواتے رہیں۔

بات منوانے کے بہت سے طریقے ہوتے ہیں آپ اپنی صلاحیتوں کا استعمال کریں اور ایسی باتیں تلاش کریں کہ جنہیں وہ آسانی سے مان سکے آغاز میں ان کا منوانا آپ کو بے معنی لگتا ہے لیکن حقیقت میں یہ عمل نہایت با معنی ہوتا ہے آپ گرین سٹینڈ کو ایجاد کرتے رہیں اور ان پر عمل کرتے رہیں یوں آپ کا رشتہ مضبوط اور گہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔

دن میں بیس پچیس سبز سٹینڈ منوانے سے آپ اپنے بچوں کو یہ یاد دہانی کرواتے ہیں کہ بات کہی کس کی طرف سے جائے گی اور بات ماننی کس نے ہے۔ پھر رفتہ رفتہ یلو سٹینڈز کی طرف آئیں، ریڈ سٹینڈز پیشہ وارانہ مہارت مانگتے ہیں۔

جب آپ گھر میں اپنی حکومت قائم کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو آپ ریڈ سٹینڈ بھی اپنا لیتے ہیں لیکن اگر فی الحال آپ کی حکومت قائم نہیں بھی ہے تو آپ گرین سٹینڈ اپناتے جائیں۔ والدین میں حکومت قائم کرنے کی طاقت پہلے سے موجود ہوتی ہے۔ لیکن وہ عموماً والدین ہی کی نظروں سے پوشیدہ ہوتی ہے اور تلاش کرنے پر لازم مل جاتی ہے آپ کو اپنی طاقت اور مریض کی کمزوریوں سے واقف ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ طاقت محض وسائل ہی کی نہیں ہوتی، جذبات کی بھی ایک طاقت ہے اور اسی طرح آداب اور اخلاقیات میں بھ طاقت ہوتی ہے۔

اولاد کی بہتری کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ آپ اپنی حکمرانی قائم کریں۔

سٹینڈ اپنانے اور ان کو منوانے کی پوزیشن پر آجائیں۔
 اپنے ارادے کے تحت پروگرام بنائیں اور اس پر عمل کریں، رد عمل نہ دیں۔
 اس وقت تک اپنے مریض کیلئے اچھے فیصلے کرتے رہیں کہ جب تک خود اس کی عقل سلیم
 بحال نہیں ہوتی اور یہ کہ مریض کی زندگی بچانے کی جدوجہد کو جاری رکھیں۔
 آپ منصوبہ بناتے ہیں مریض کے رد عمل کا اندازہ لگاتے ہیں اپنے اتحادی ڈھونڈتے ہیں۔ اگر
 ضرورت پڑنے پر اتحادی ڈھونڈیں تو ان کا ملنا مشکل ہوتا ہے۔ آپ کو پہلے سے تعلقات بنانے پر
 توجہ دینا ہوگی۔

عموماً ہوتا یہ ہے کہ والدین صرف ریڈ سٹینڈ ز اختیار کرتے ہیں وہ جذباتی انداز میں بنا کسی
 منصوبہ بندی کے یہ سٹینڈ کرتے ہیں اور پھر بغیر کسی منصوبہ بندی کے اور دیگر افراد خانہ سے صلاح و
 مشورہ کیے بنا اٹھاتے گئے اس قدم کے جواب میں بچے جو بحران پیدا کرتے ہیں والدین اس
 سمیٹ نہیں پاتے اور اپنے آپ کو بے بس محسوس کرتے ہوئے اس سٹینڈ سے پیچھے ہٹ جاتے ہیں
 اور پھر مسلسل ناکامیوں کے نتیجے میں ان میں مایوسی آ جاتی ہے۔

اگر آپ سٹینڈ کے متعلق پوری طرح سوچ بچار کرتے ہیں، بچے کے متوقع رد عمل کا
 اندازہ لگاتے ہیں اور اس پر قابو پانے کے لیے حکمت عملی ڈیزائن کرتے ہیں، دیگر لوگوں سے
 مشورہ کرتے ہیں اور پھر مناسب وقت دیکھ کر اپنے بچے سے سٹینڈ کے متعلق بات کرتے ہیں کہ یہ
 میرا سٹینڈ ہے اور آپ کو اس پر لازماً عمل کرنا ہے تو یوں آپ اپنے سٹینڈ کو منوانے میں کامیاب
 ہو جاتے ہیں۔

بچے سے بات کرتے ہوئے محتاط رہیں کہ آپ کو کس موقع پر کس درجہ کا سٹینڈ لینا ہے۔
 کسی سٹینڈ کی شدت میں تبدیلی لاکر والدین اس کی پوزیشن کو تبدیل کر سکتے ہیں یا ان
 کو ہلکا اور بھاری بنا سکتے ہیں مثلاً اگر آپ کا بچہ رات بارہ بجے گھر واپس آنے کا عادی ہے اور آپ
 اسے شام چھ بجے گھر واپس آنے کا کہیں تو یہ ریڈ سٹینڈ ہوگا کیونکہ ایک دم اس کے لیے آپ کی اس
 بات کو ماننا مشکل ہوگا اور اگر آپ اسے رات ساڑھے نو بجے واپس آنے کا کہیں تو یہ یلو سٹینڈ ہوگا
 جسے ماننا اس کے لئے قدرے مشکل ہوگا اور اگر آپ اسے رات گیارہ بجے واپس آنے کا کہیں تو یہ
 گرین سٹینڈ کہلائے گا کیونکہ اسے ماننا اس کے لیے آسان ہوگا۔

کسی نظریے پر ڈٹ جانا اتنا آسان نہیں ہوتا۔ کوئی دوسرا جب آپ کے سٹینڈ کے جواب میں
 تند تیز حملے کرتا ہے اور اپنی جان چھڑانے کے لیے الزام تراشی کرتا ہے تو آپ کے لیے پٹری سے

اُتر جانا بہت معمولی بات ہے۔ ٹف لو میں آپ کو یہ سبق ملتا ہے کہ آپ اپنی ذات پر کسی بھی قسم کے حملے کو درگزر کریں اور اپنے سٹینڈ کو اس وقت تک دہراتے رہیں جب کہ دوسرا تسلیم نہ کر لے۔ اگر آپ جذبات کی رو میں بہہ کر عمل اور رد عمل کے چکر میں پڑ گئے تو آپ اپنا سٹینڈ بھول جائیں گے۔

ضرورت ایجاد کی ماں ہوتی ہے!

سٹینڈ پر ڈٹ جانے کے لیے آپ کو ٹوٹے ہوئے ریکارڈ کی طرح غصے میں آئے بغیر اپنے سٹینڈ کو دہراتے رہنا چاہیے اور جوانی حملوں کو دھند بن کر سہنا چاہیے۔ آپ کبھی ”پیزا ہٹ“ یا ”کے ایف سی“ فون کر کے کھانے پینے کی چیزیں منگواتے ہوں گے، آپ ان سے کبھی غیر متعلقہ بات کر کے دیکھیں وہ سنی ان سنی کر کے اپنا سٹینڈ دہرائیں گے، انہیں صرف طے شدہ پیغامات آپ تک پہنچانے کی اجازت ہوتی ہے۔ اگر آپ غصے میں آ کر ان پر کوطنز یہ حملہ کریں تو وہ ایسا رویہ اختیار کرتے ہیں جیسے آپ نے دھند میں گھونسہ مار دیا ہو۔

جب آپ پرانے طریقوں میں ناکام ہوتے ہیں تب ہی نئے اور مختلف طریقے آزمانے پر آمادہ ہوتے ہیں۔ ٹف لونو جوانوں میں نشے کی بیماری سے نمٹنے کے لیے معاشرہ کے ذمہ دار لوگوں کا تعاون حاصل کرنے کا مشورہ دیتی ہے۔

جب کوئی نوجوان نشہ بازی اور اس سے منسلک ناجائز طرز عمل اختیار کرتا ہے اور آپ نیم دلانہ احتجاج کے بعد اپنے آپ کو اس کے رویوں کے مطابق ڈھال لیتے ہیں تو یہیں سے آپ اس کی اور اپنی بربادی کی بنیاد رکھ دیتے ہیں۔ ٹف لو کے زیر اہتمام جب آپ ایک لائحہ عمل طے کرتے ہیں اور ہر حالت میں اس پر ڈٹے رہتے ہیں تو اسی سے بحران جنم لیتا ہے اور یہ بحران ہی ہے جس سے پہلو تہی کرنے کی خاطر آپ اپنے آپ کو نشے کے مریضوں کے تجویز کردہ سانچوں میں ڈھال لیتے ہیں۔ اگر آپ ایک بحران کو خود سے ترتیب دے لیں تو آپ مستقبل میں از خود پیدا ہونے والے ان گنت بحرانوں سے بچ جائیں گے۔ اس سلسلے میں دوسرے تجربہ کار والدین اور ٹف لو کے روشن نظریات آپ کو پرانے مسائل کے نئے حل دریافت کرنے میں بہت مدد سے سکتے ہیں۔ اپنے نشئی نوجوان سے ٹف لو کا اظہار کرتے ہوئے سب سے پہلے آپ کو غیر جذباتی اور حقیقت پسندانہ رائے زنی کا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ آپ کو اس کے ساتھ کھل کر ان موضوعات پر بات کرنی چاہیے جن کو آپ آج تک محض جھگڑے اور فساد کے موضوعات سمجھتے رہے ہیں۔ کئی دفعہ آپ گھریلو امن کی خاطر اس کے ناجائز مطالبات مانتے رہے ہیں، یاد رکھیے! ہر قیمت پر امن کی

خواہش آخر کار جنگ پر ختم ہوتی ہے۔ زندگی میں کسی چیز کی قیمت بھی اس کی قدر سے زیادہ مت ادا کیجئے کیونکہ ایسی ادائیگیوں کے پس پردہ بیمار محبت اور جذباتی بلیک میلنگ ہوتی ہے۔ اس موقع پر آپ کو دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیے:

- آپ کو انفرادی یا اجتماعی طور پر ایک سسٹینڈ اپنا لینا چاہیے اور بار بار اچھے نڈاز میں اپنا سسٹینڈ دہرانا چاہیے۔ جس طرح کسی خوبصورت نغمے میں ایک ٹیپ کا مصرع ہوتا ہے جو بار بار دہرایا جاتا ہے۔ ادھر ادھر کی بات کے بعد نغمہ ٹیپ کے مصرع پر واپس آ جاتا ہے۔ آپ کو اندازہ ہوگا کہ ٹیپ کا مصرع اتنا اہم ہوتا ہے کہ ہم اسی کا انتظار کرتے ہیں۔
- آپ کے سسٹینڈ قائم کرنے سے نشے کا مریض شدید رد عمل دیتا ہے عموماً وہ آپ کی ذات پر حملہ کرتا ہے۔ یہاں یاد رکھنے کا نکتہ یہ ہے کہ آپ کو اپنے سسٹینڈ کے علاوہ کچھ بھی نہیں کہنا، آپ کو اپنے اوپر کیے گئے حملوں کا دفاع بھی نہیں کرنا، جواب میں مریض کی ذات پر کوئی حملہ بھی نہیں کرتے کیونکہ اس وقت آپ مریض کی مدد کا مصمم ارادہ کیے بیٹھے ہیں اور آپ کی اپنی ذات موضوع بحث نہیں ہے۔

آپ کو اپنے عزیزوں کو یہ بتانے میں کوئی عار نہیں ہونا چاہیے کہ آپ کا بچہ اکثر و بیشتر گھر سے غائب رہتا ہے اور آپ کے ساتھ کھانے میں شریک نہیں ہوتا اور بعض اوقات تو کئی کئی دن گھر بھی نہیں آتا یا بدتمیزی کرتا ہے اور کبھی کبھی ہاتھ پائی پر اتر آتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ آپ کو یہ کھل کر بتانا ہوگا کہ اس نے آپ کی راتوں کی نیند حرام کر رکھی ہے، جس کی وجہ سے آپ میاں بیوی ایک دوسرے پر الزام تراشی کرتے ہیں اور لڑتے، جھگڑتے رہتے ہیں، پس آپ کو اس کے غیر قانونی اور غیر اخلاقی رویوں کو بھی ظاہر کرتا ہوگا۔ یہی نہیں بلکہ آپ کو یہ بھی بتانا ہوگا کہ اس کے ناجائز ہتھ کڈے پہلے کی نسبت کس تیزی سے بڑھ رہے ہیں اور کس طرح آپ یہ سب کچھ برداشت کرتے کرتے مکمل طور پر عاجز آ چکے ہیں۔

اس موقع پر آپ اپنے آپ کو محض مریض کے رویوں تک محدود رکھیں گے اور جو کوششیں آپ اس کے حالات کو سدھارنے کے لیے کرتے رہے ہیں ان کا تذکرہ سرسری طور پر کریں گے۔ ایسی بات چیت کے دوران جب آپ کی توجہ کا مرکز نشئی نوجوان کے رویے ہوتے ہیں تو آپ کے علاوہ دوسرے لوگوں کو بھی اس مسئلے کے گھمبیر ہونے کا احساس ہو جائے گا۔ خود آپ کو بھی تب ہی یقین آئے گا کہ آپ حقیقت حال سے محض اس لیے انحراف کرتے رہے ہیں کہ اس کا سامنا کرتے ہوئے آپ کو اذیت محسوس ہوتی تھی۔ اس مرحلہ میں آپ ان رویوں کی وجوہات

تلاش کرنے پر زیادہ زور نہ دیں کیونکہ ایسا کرنا اس وقت مفید نہ ہوگا۔ ہاں جب بحران ختم ہو جائے تو آپ بڑے شوق سے وجوہات تلاش کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ سردست یہ بیکار شغل، الجھن، الزام تراشی اور بے بسی کو جنم دیتا ہے۔ ٹف لو کی طرف وہ لوگ رجوع کرتے ہیں جو اپنے طور پر اپنے گھروں میں بحرانوں سے نپٹ رہے ہوتے ہیں۔ نوجوانوں کے اس قسم کے مسائل سے نمٹنے کے لیے عام طور پر والدین جو طریقہ کار اختیار کرتے ہیں وہ کج بحشی، الزام تراشی، جھاڑ جھپاڑ، کوسنے اور مار پیٹ پر مبنی ہوتا ہے لیکن اس سے کوئی مثبت نتیجہ نہیں نکلتا۔ ایسے تمام طریقے صرف وقتی طور پر بھڑاس نکالنے کے لیے کارآمد ہو سکتے ہیں اور نتیجے میں تباہ کن رویے جاری رہتے ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ شدت کے ساتھ آپ کو پریشان کرنے لگتے ہیں۔ ایسے میں آپ تو جیسے سن ہو کر رہ جاتے ہیں نتیجتاً چپ چاپ ان شدید رویوں کو قبول کرنے لگتے ہیں۔ مثلاً آپ پہلے اپنے نشئی بچوں کے جن گندے دوستوں کو رد کرتے ہیں بعد میں انہیں بھی قبول کر لیتے ہیں۔ پہلے ان کے صحیح وقت پر گھر نہ آنے پر آپ سرزنش کرتے ہیں، بعد میں اسی رویہ کو قبول کر لیتے ہیں، پہلے آپ اس کی ذرا سی ناگوار گفتگو رد کرتے ہیں پھر اس کی طرف سے کھلے عام بے عزتی بھی قبول کر لیتے ہیں اور اسی طرح پہلے آپ چھوٹے چھوٹے معاملات میں اس کے عدم تعاون کو رد کرتے ہیں اور پھر بڑے بڑے معاملات میں کھلی بغاوت کو قبول کر لیتے ہیں۔ ماضی پر ایک نظر ڈالتے ہوئے بعد میں آپ کو یہ بڑھتے ہوئے مسائل شدت سے محسوس ہوتے ہیں لیکن سوچنے کی بات ہے کہ اس وقت جب یہ مسائل بڑھ رہے تھے تو آپ نے ”تخل اور برداشت“ کی پالیسی کیوں اپنا رکھی تھی؟

اگر آپ ماضی کا بغور جائزہ لیں تو آپ کو پتا چلے گا کہ جھوٹ، کابلی، گھر میں چھوٹی موٹی چوریاں، بے ڈھنگا رہن سہن، ادھوری تعلیم، نشہ، غیر ذمہ دارانہ رویہ، حادثات اور گھر سے بھاگنا ایسے مسائل ہیں جن سے آپ کو اکثر واسطہ پڑتا ہے۔ لیکن آپ اپنی توجہ اکثر ایسے ناخوشگوار واقعات کی طرف سے ہٹانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ آپ خود فریبی میں مبتلا رہنا چاہتے ہیں کیونکہ سچ کا سامنا کرتے ہوئے تکلیف ہوتی ہے۔ جس طرح ٹف لو میں تلخ و شیریں کھول کر بیان کی جاتی ہے اگر آپ پہلے یہ طرز عمل اختیار کرتے تو کتنی مصیبتیں ایسی ہیں جو آپ کو کبھی نہ جھیلنی پڑتیں لیکن آپ نے غیر اطمینان بخش طرز عمل اپنا لیا اور اپنا زیادہ وقت گھر سے دور یا لاتعلق رہ کر گزارنا شروع کر دیا اور اپنے نشئی بچوں کو مجبوراً من مانی کرنے کی کھلی چھٹی دے دی۔

ٹف لو میں جہاں ہم آپ کو سچ کا سامنا کرنے میں مدد دیتے ہیں وہاں آپ کو واقعات کا

حقیقت پسندی سے تجزیہ کرنا سکھاتے ہیں ان سب باتوں کا مطلب قطعی یہ نہیں کہ سب کے سامنے آپ اپنا کچا چٹھا کھول کر بیٹھ جائیں یا پیٹ پر کپڑا ہی اٹھا دیں۔ اصل بات صرف یہ ہے کہ اگر آپ مصیبتوں سے نکلنا چاہتے ہیں تو آپ کو پردہ پوشی ترک کر کے حقیقت حال بتانا ہوگی۔

ٹف لو کا مطلب صرف اتنا ہے کہ آپ حالات کو باریکیوں کے ساتھ اپنی اصلی شکل میں دیکھ لیں جب آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے تو قدرتی طور پر آپ ایک ٹھوس سٹینڈ بنانے اور اس پر ڈٹ جانے کے قابل ہو جائیں گے۔ اپنے سٹینڈ پر ڈٹ جانے کی وجہ سے نشے کے مریضوں سے بحران پیدا کرنے کی صلاحیت چھین جائے گی اور والدین کے ہاتھ آجائے گی۔ تخلیقی صلاحیتوں کا استعمال کرتے ہوئے ٹف لو کے ساتھیوں کے ساتھ مل کر جب آپ بحران پیدا کرتے ہیں تو یہ نوجوانوں کے سدھارنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ والدین انفرادی طور پر بھی ایسا بحران پیدا کر سکتے ہیں لیکن اگر وہ معاشرہ ہمیں دوسرے والدین کے ساتھ مل کر چلیں تو کامیابی کا تناسب بڑھ جائے گا۔ کسی سٹینڈ پر ڈٹ جانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ انتہائی سوچ سمجھ کر کوئی فیصلہ کریں اور پھر جذبات کی رو میں بہہ کر اسے کسی قیمت پر رد نہ کریں۔ ضروری نہیں کہ فوری طور پر آپ اپنی منزل حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں کیونکہ منزل کے حصول کے لیے صحیح ڈھانچہ، منصوبہ بندی اور عمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

کوئی سٹینڈ قائم کرنے کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ جس مسئلے کو آپ حل کرنے والے ہیں اس کی حدود و قیود کا تعین کر لیا جائے اور یہ بھی خیال کر لیا جائے کہ یہ سب کچھ آپ کو بہترین تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ محبت بھرے انداز میں بے ساختگی اور دوسروں کی مدد کے ساتھ انجام دینا ہے گو کہ بحران پیدا کرنے کا واحد مقصد مسئلہ کا حل ہے پھر بھی اسے تنہا برداشت کرنا ہمارے لیے مشکل ہوتا ہے۔

والدین آپس میں ایک دوسرے کے کام آئیں ٹف لو اسی کا نام ہے!

