

## باب 12

## بحران اور تبدیلی

بحران، خطرے اور مواقع دونوں کی ممکنہ صورتحال کی نشاندہی کرتے ہیں۔ جب آپ کو اولاد کے نشے کی بیماری کو سنبھالنے کے لیے بحران پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ انجانے خطروں سے اس حد تک ڈرتے رہتے ہیں کہ خاموشی سے وقت گزارنے کی پالیسی پر عمل کرتے ہیں۔ بحران میں مواقع کے پہلو کو نظر انداز میں کرنا چاہیے۔

زیدہ تروالدین جب ٹف لو سے متعارف ہوتے ہیں تو وہ خطرہ کے پہلو کو بہت زیادہ اُجاگر کرتے ہیں۔ ان خطرات میں سے کچھ سچ پر مبنی بھی ہوتے ہیں لیکن جب تک والدین خطرات پر ہی نظر گاڑے رکھیں گے اور غم و غصہ میں مفلوج ہی رہیں گے تو مثبت تبدیلی کیسے آئے گی۔ کسی بھی کام میں کامیابی کے لیے کچھ نہ کچھ خطرہ تو مول لینا ہی پڑتا ہے۔ ترتیب دیئے بحرانوں کے پیچھے پیچھے دبے پاؤں مثبت تبدیلی آتی ہے تاہم اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ میں بحران کو ترتیب دینے کے ساتھ ساتھ آخر میں سے سمیٹنے کی اہلیت بھی ہو، ظاہر ہے یہ اہلیت آپ کو اپنے ذات میں بحران پیدا کرنے سے پہلے پیدا کرنی پڑے گی۔

ٹف لو کے بارہ عقیدوں میں سے آٹھواں عقیدہ یہ ہے کہ بحرانوں کو خود پیدا کرنے اور سمیٹنے سے ہی

مثبت تبدیلی آتی ہے!

خوف کے باعث جب آپ کوئی قدم اٹھانے سے گریز کرتے ہیں اور حالات کو جوں کا توں برداشت کر لیتے ہیں تو نشے کا مریض بچہ گھر کو سرکس کا میدان سمجھنے لگتا ہے اور خطرناک کرتب دکھانے میں لگن ہو جاتا ہے اور آپ اس کی ہر حرکت کو پھٹی پھٹی نگاہوں سے دیکھتے ہیں اور ہاتھ ملتے رہتے ہیں۔ آپ صاف دیکھتے ہیں کہ وہ تباہی کی راہوں پر تیزی سے گامزن ہے لیکن کوئی قدم اٹھا کر آپ اپنے سر کوئی الزام لینا نہیں چاہتے کیونکہ آپ جب بھی کوئی سٹینڈ اختیار کر کے اس

پر ڈٹ جاتے ہیں تو نشئی نوجوان بحران پیدا کر دیتا ہے۔ ارد گرد کے لوگ اس بحران کی ذمہ داری آپ کی ذات پر ڈالتے ہیں کیونکہ بحران آپ کے سٹینڈ پر ڈٹ جانے کی وجہ سے پیدا ہوا تھا۔ لہذا یہاں پر آکر آپ ان الزاموں سے تنگ آجاتے ہیں اور خاموشی اور چشم پوشی میں ہی عافیت تلاش کرتے ہیں۔ لاشعوری طور پر آپ اس کی زندگی سے مایوس ہو جاتے ہیں اور اپنے آپ کو کسی بھی ایسے لیے تیار کر لیتے ہیں۔

ٹھنک لو کے مقابلے میں اسے سقوطِ محبت کا نام دیا جاسکتا ہے!

قطع نظر اس بات کے کہ وہ فی الحال راضی ہے یا نہیں، سقوطِ محبت سے کہیں بہتر ہے کہ آپ ٹھنک لو سے اس کی لگا میں اپنے ہاتھ میں لیں اور اسے وہ مدد فراہم کریں جس کی اسے ضرورت ہے، جہاں مسئلہ زندگی اور موت کا ہو وہاں آپ اسے کوئی چوائس کیسے دے سکتے ہیں۔ کتنے ہی موقعوں پر جب اولاد کو چوائس دینا ضروری ہوتا ہے آپ اسے انکار کر دیتے ہیں اور جب وہ اپنے آپ کو آہستہ آہستہ ختم کر رہا ہوتا ہے تو آپ خاموش کھڑے دیکھتے ہیں۔

کیا کوئی خودکشی کر رہا ہو تو آپ خاموشی سے دیکھا کرتے ہیں؟

کیا خودکشی کے لیے کوئی حد رفتار مقرر ہے؟

کیا آہستہ آہستہ اپنی زندگی کو ختم کیا جائے تو وہ خودکشی نہ ہوگی؟

کیا آپ اپنے ہی بچوں سے ڈرتے ہیں؟

کیا آپ ان کے لال پیلا ہونے اور ہاتھ پائی سے ڈرتے ہیں؟

کیا گھر میں نشے کے مریضوں کی تعداد دیگر اہل خانہ سے زیادہ ہوتی ہے؟

کیا خاندان میں نشے کے مریضوں کی تعداد صحت مند لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے؟

کیا آپ مل کر مریض سے معاملہ کریں تو اپنی حفاظت کرتے ہوئے اسے نشے کے نجات

میں مدد نہیں دے سکتے؟

اگر آپ ایک سٹینڈ بنالیں اور اس پر ڈٹ جائیں تو کیا ہوگا؟

کچھ اقدام ضرور ہوں گے جو نشے کے مریض کی کاپلٹ دیں گے۔

یہ اقدامات والدین پر زیادہ بھاری نہ ہوں گے!

ایسا کوئی بھی بحران جو اچانک آتا ہے عام طور پر ہماری زندگی کو تقریباً چار سے چھ ہفتوں

تک متاثر رکھتا ہے لیکن جو بحران آپ خود سے صورت حال کی اصلاح کے لیے ترتیب دیتے ہیں

اسے آپ بہت جلد سنبھال لیتے ہیں لیکن اس کے نتیجے میں آنے والی تبدیلیاں دور رس نتائج کی

حامل ہوتی ہیں۔ ٹف لو والدین کو اس طرح کے بحران ترتیب دینے اور پھر نپٹانے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے والدین کی بے بسی کا خاتمہ ہوتا ہے اور مریض اپنے حالات کو صحیح روشنی میں دیکھ لیتا ہے۔ ایک دفعہ جب مریض کی آنکھیں کھل جاتی ہیں تو ایک جیتے جاگتے انسان کی حیثیت سے پھر اس کے لیے ممکن ہی نہیں رہتا کہ وہ اسی بد حالی میں پڑا رہے۔ حقیقت حال جان جانے کے بعد مریض اپنی بحالی کا بوجھ اٹھانے کے لیے تیار ہو جاتا ہے لیکن نشے کا جذباتی غبار اور نشے کا سرور اس کی مت مارے رکھتا ہے۔ اسے آپ کی نگہداشت کی ضرورت ہے۔ نشے کے معاملہ میں آپ کو اسکے ساتھ ہمیشہ چورسپاہی کا کھیل کھیلنے کی کوئی ضرورت نہیں لیکن جب تک وہ اپنا برا بھلا نہیں سمجھتا آپ کو تعمیری مداخلت کرنا پڑے گی۔

اصل میں ہم یہ تجویز کر رہے ہیں کہ والدین اپنے بچوں کے پیدا کردہ بحرانوں کو ٹکرا کر دیکھنے کی بجائے خود آگے بڑھ کر جوابی طور پر بچوں کے لیے بحران پیدا کریں۔ بچہ قانون کو ہاتھ میں لیتا ہے اور والدین اسے فوری طور پر آگے بڑھ کر نتائج بھگتتے سے بچاتے ہیں اس طرح آپ بچے کو بالواسطہ طور پر اپنے رویے جاری رکھنے کا پیغام دیتے ہیں۔ آپ لفظوں سے نہیں اپنے عمل سے اسے یہ ترغیب دیتے ہیں کہ وہ چاہیے تو جرم کر سکتا ہے، وہ چاہے تو قانون کے ساتھ کھیل سکتا ہے، اس طرح آپ اسے بتاتے ہیں کہ وہ مرکز نگاہ ہے اور دنیا اسکی ذات کے ارد گرد گھومتی ہے۔ جبکہ آپ بھی جانتے ہیں کہ حقیقت میں ایسا تو نہیں ہے!

جب آپ خود ہی اپنے چشم و چراغ کو گرین سگنل دیں گے تو اس کا کیا بنے گا؟ جتنے لاڈ اس کے آپ دیکھ سکتے ہیں دوسرا کوئی کیوں دیکھے گا؟ ہاتھ کتنے ہی لمبے کیوں نہ ہوں، دوسرے لوگ بھی اس کو تڑکی بہ تڑکی جواب دے سکتے ہیں، آخر ایک دن قانون اس پر گرفت سخت کر دے گا، پھر آپ کیا کریں گے؟

کیا یہ بہتر نہیں ہے کہ بروقت آنے سے پہلے آپ کنٹرول اپنے ہاتھ میں لیں اور محبت بھری سخت گرفت سے اپنے نشئی بچے کو راہ راست پر لے آئیں ورنہ تو آپ اس کے لیے اچھی خواہشات رکھتے ہوئے بھی اس کی راہ میں کانٹے بکھیر دیں گے۔

ٹف لو میں آپ ایسا کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ آپ ایک ایسے نوجوان کو جو قانون کو اپنے ہاتھ میں لیتا ہے، اسے خود اپنے کیے کے تمام نتائج پوری طرح بھگتتے کا موقع دیتے ہیں۔ آپ تھانے جا کر فوری طور پر اس کو حوصلہ نہیں دیتے۔ آپ اس سے ملتے ہیں اور خاموش رہتے ہیں۔ آپ زبان حال سے اپنے رنج کا اظہار کرتے ہیں۔ آپ اس کے لیے خاص کھانوں کا

اہتمام نہیں کرتے۔ آپ دیکھیں پکا کر حوالا نہیں پہنچاتے تاکہ اس کا وہاں وقار بنے۔ آپ اسے فقط کھانا پہنچاتے ہیں۔ آپ اسے قانونی مدد پہنچاتے ہیں، رشوت اور سفارش کے ذریعہ فوری ضمانت نہیں کرواتے۔ آپ اسے محفوظ طریقہ سے اپنے کیے کی سزا پانے دیتے ہیں۔ جائز حد تک تو آپ اس کی مدد کرتے ہیں لیکن حد سے تجاوز نہیں کرتے۔

ایسے میں جب کسی نوجوان کو ان حالات میں خود کو سنبھالنا پڑتا ہے تو یہ تجربہ اس کے لیے نئی زندگی کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔

ٹھف لو کے اس رویے کے تحت والدین اپنا سٹینڈ اختیار کرنے اور پھر اس سٹینڈ پر ڈٹ جانے کی اہلیت کو پہچانتے ہیں۔ کوئی سٹینڈ اپناتے ہوئے ہمیں مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

- سٹینڈ بنیادی طور پر والدین کی طرف سے دیا جانے والا کوئی ایسا کام یا حکم ہوتا ہے جو مذہبی، سماجی، اخلاقی اور قانونی طور پر بھی قابل قبول ہو مثلاً کہ بچے کو بری سوسائٹی اپنانے سے منع کرنا، اُن کو پیسوں کے بے دریغ استعمال سے روکنا یا رات کو جلدی گھر واپس آنے کے لیے کہنا وغیرہ۔
- کسی سٹینڈ کو اپناتے ہوئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ یہ سٹینڈ کسی وقتی غصے یا طیش میں آ کر نہیں لے رہے حتی الامکان کوشش کیجئے کہ غصے کی حالت میں آپ کوئی ایسی بات مت کہیں جس پر آپ کو بعد میں شرمندہ ہونا پڑے اور نہ ہی غصے میں کوئی ایسا سٹینڈ اختیار کریں کہ جو غصہ ٹھنڈا ہو جانے پر خود آپ کو بے معنی لگے۔
- کسی بھی سٹینڈ کو اپنانے سے پہلے اس سٹینڈ کی غیر جذباتی انداز میں منصوبہ بندی کرنا بہت ضروری ہے۔ آپ کے ذہن میں واضح ہونا چاہیے کہ آپ کے کسی سٹینڈ کو اپنانے کا کیا مقصد ہے۔
- اعصابی طور پر مضبوط ہونا بہت ضروری ہے آپ کا خود پر اور اپنے سٹینڈ پر اعتماد ہونا ایسے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- سٹینڈ اپناتے ہوئے اور اس سے متعلق منصوبہ بندی کرتے ہوئے بے انتہا ضروری ہے کہ آپ دیگر افراد خانہ کی مدد ضرور حاصل کریں اور اجتماعی سٹینڈ قائم کر لینے کے بعد بار بار اچھے انداز میں اپنے سٹینڈ کو دہراتے رہیں اور اس سارے عمل میں خود کو غصے میں نہ آنے دیں۔ آپ کے سٹینڈ کے جواب میں بچے شدید رد عمل کا مظاہرہ کر سکتے ہیں ایسے میں یاد

- رکھیں کہ آپ کو اپنے سٹینڈ کے علاوہ کچھ نہیں کہنا آپ کو اپنے اوپر کئے گئے حملوں کا دفاع بھی نہیں کرنا اور جواباً بچنے کی ذات پر کوئی حملہ بھی نہیں کرنا۔
- آپ کے سٹینڈ اختیار کرنے کے رد عمل میں بچہ کسی قسم کا بحران کھڑا کر سکتا ہے اس بحران کا آپ کو پہلے سے اندازہ ہونا چاہیے کیونکہ اس بحران کو سٹینڈ بھی آپ کی ذمہ داری ہے اور دراصل اس بحران کو کامیابی سے سمیٹنے میں ہی بچوں کی بہتری کا راز پنہاں ہے۔
  - بچوں کے کردار میں متوقع مثبت تبدیلی لانے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ ہر بار کوئی بڑا سٹینڈ ہی اختیار کریں بلکہ بظاہر معمولی اور بے ضرر نظر آنے والے سٹینڈ کو اپناتے رہنے سے بھی آپ اپنے بچوں کے کردار میں مثبت تبدیلی لاسکتے ہیں۔
  - سٹینڈ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی متوقع مثبت تبدیلی کے لیے بنیادی شرط یہ ہے کہ جب آپ سٹینڈ اپنالیں تو پھر اس پر ڈٹے رہیں اور ہر صورت میں اس پر عمل کروائیں اگر آپ سٹینڈ اپنانے اور پھر ہتھیار ڈال دینے کی پالیسی اپناتے ہیں تو پھر بچہ رفتہ رفتہ آپ کے ہر سٹینڈ حتیٰ کہ آپ کی کہی ہوئی ہر بات کو غیر سنجیدگی سے لینے لگے گا۔
  - کسی بھی سٹینڈ کو اپناتے ہوئے اپنے انداز کو خوشگوار رکھیں کسی بھی سٹینڈ کا اپنانا ایک سنجیدہ معاملہ ہے لیکن اس سے یہ ہرگز مراد نہیں ہے کہ آپ انتہائی غیر مہربانہ انداز اختیار کریں۔ سٹینڈ اختیار کرتے ہوئے شائستہ خوشگوار لیکن اٹل انداز اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ کسی سٹینڈ کو اپناتے ہوئے وہ بچوں سے اپنی محبت اور شفقت کے جذبات کا اظہار ضرور کریں اور انہیں بتائیں کہ ہماری محبتوں اور جذبات کا یہی تقاضا ہے کہ ہم اپنے سٹینڈ سے پیچھے نہ ہٹیں۔
  - جب آپ کوئی سٹینڈ اپناتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے اس بات کو پسند نہ کریں لیکن یاد رکھیں کہ سٹینڈ اپنانے کا مقصد بچے کی پسندیدگی یا ناپسندیدگی کرنا نہیں تھا چونکہ آپ نے یہ فیصلہ بچے کی بہتری کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا ہے اس لیے آپ کو اپنے اس فیصلے پر اعتماد ہونا چاہیے۔

ثف لو کے بارہ عقیدوں میں سے آٹھواں  
عقیدہ یہ ہے کہ  
بحرانوں کو خود پیدا کرنے اور سمیٹنے سے ہی  
مثبت تبدیلی آتی ہے!