

## باب 15

## خوش رہنے کا فیصلہ

نشے کی بیماری ایک ایسا روگ ہے کہ جس کی آمد کے ساتھ ہی گھر بھر کی خوشیاں تو جیسے روٹھ ہی جاتی ہیں۔ والدین پر اچانک یہ بجلی گرتی ہے کہ ان کا بچہ نشہ کرتا ہے۔ انہیں یہ موقع ہی نہیں ملتا کہ وہ کوئی پیش قدمی کر سکیں۔ نشے کی بیماری پر ہونے والی تحقیق سے ابھی تک نشہ کرنے کی ساری وجوہات کا پتا نہیں چلایا جا سکا۔ قیاس ہے کہ کچھ لوگوں میں نشے کا رجحان پیدائشی طور پر ہوتا ہے اور اگر انہیں اتفاق سے کبھی نشے کا تجربہ ہو جائے تو وہ نشے کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر نشے کے اکثر بیمار اپنی اس علت کو کافی عرصے تک چھپانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں جب اہل خانہ کو مریض کے نشے کا علم ہوتا ہے اس وقت تک پلوں کے نیچے سے بہت سا پانی گزر چکا ہوتا ہے۔ نشہ کرنے والوں میں سے کچھ لوگوں کو نشے کی بیماری ہو جاتی ہے۔

جب ہم والدین کو خوش رہنے کے لیے کہتے ہیں تو انہیں ہماری یہ بات سمجھ نہیں آتی، کسی نشے کے مریض کے ساتھ ایک ہی چھت تلے رہنا بھی بھیا نک سپنے کی طرح ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ بیماری ایک لوگتی ہے لیکن پورا گھر متاثر ہوتا ہے۔ کہنے میں یہ بات تلخ نہیں لگتی لیکن عملی طور پر یہ تجربہ بہت تلخ اور ہولناک ہوتا ہے۔ یہ موذی مرض نشے کے مریض کو جسمانی، نفسیاتی، معاشرتی اور روحانی طور پر برباد کر دیتا ہے۔ اس بربادی کا عکس آئینے کی طرح والدین کی آنکھوں میں دیکھا جاسکتا ہے۔

ایسے تو ہر بیماری میں خاندان کی ”سانجھ“ ہوتی ہے لیکن نشے کی بیماری میں اہل خانہ کی تکلیف کسی طرح بھی مریض سے کم نہیں ہوتی۔ اہل خانہ میں سے چند افراد اس بری طرح سے متاثر ہوتے ہیں کہ انہیں باقاعدہ مریض سے ہٹ کر الگ سے مکمل علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان افراد کو ”ہم روگی“ کہا جاتا ہے۔ نشے کی بیماری کے اصل شکار تو یہی لوگ ہوتے ہیں۔ جنگ اور محبت کی طرح نشے میں بھی مریض اپنی ہر حرکت کو جائز سمجھتا ہے۔ نشے کی خاطر وہ

غیر اخلاقی اور غیر قانونی سرگرمیوں میں ملوث ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف صدے سے اہل خانہ کا برا حال ہوتا ہے۔ وہ دنیا سے میل ملاپ چھوڑ دیتے ہیں۔ مریض انہیں مسلسل اپنی بیماری کا ذمہ دار ٹھہراتا ہے۔ مریض کی تکرار سے انہیں اپنے قصور وار ہونے کا شک ہونے لگتا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر ہم مریض کو نشے سے نہیں بچا سکتے تو ہم ناکام لوگ ہیں۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ نشے کی بیماری کی حتمی ذمہ داری بالآخر مریض پر ہی عائد ہوتی ہے کیونکہ نشہ اس نے خود ہی شروع کیا تھا۔ آپ نے کبھی ایسا کچھ نہیں کیا جس کی وجہ سے وہ اس بیماری میں مبتلا ہوا ہو لیکن اگر آپ چاہیں تو اسے نشے سے نجات دلانے میں بھرپور کردار انجام دے سکتے ہیں۔

علاج میں سب سے بڑی رکاوٹ نشے کے مریض کی خود فریبی ہے۔ یہ اتنی بڑی رکاوٹ ہے کہ بعض اوقات نشے کی بیماری کو خود فریبی کی بیماری بھی کہا جاتا ہے۔ یہ خود فریبی مریض کو اپنے اصل حالات پر نظر ڈالنے کی اجازت نہیں دیتی۔

ہلکی پھلکی خود فریبی ہر انسان میں پائی جاتی ہے لیکن نشے کی مریضوں میں یہ حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ نشہ مریض کی شخصیت کو مسخ کرتا ہے اور اس قدر قلابازیاں لگواتا ہے کہ وہ ہوش و خرد سے دور ایک ڈراؤنے خواب کی طرح نظر آنے لگتا ہے اور باوجود تباہی کے دہانے پر کھڑا ہونے کے اس کا اطمینان قابل دید ہوتا ہے۔ گویا روم جل رہا ہوتا ہے اور نیر و بیٹھا چین کی بنسی بجا رہا ہوتا ہے۔ یقیناً یہ خود فریبی کی انتہا ہے۔ ہمیں لگتا ہے کہ مریض جھوٹ بول رہا ہے حالانکہ مریض کو واقعی اپنے حالات کا شعور نہیں ہوتا۔

نشے کے مریض کے علاوہ دنیا کا ہر مریض علاج مانگتا ہے۔ علاج رد کرنے کی وجہ خود فریبی کے علاوہ یہ ہے کہ وہ اپنی ”دوائی“ جیب میں لئے پھرتا ہے۔ کوئی تجب نہیں کہ وہ ان عارضی سہاروں سے اپنے علاج کو ٹال سکتا ہے۔ مریض کی اصل خود فریبی کا سامنا تو دوران علاج کرنا پڑتا ہے، علاج کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ والدین کی لاعلمی ہے۔ اس سے بعض اوقات علاج میں سالوں کی تاخیر ہو جاتی ہے۔

گوکہ گھر میں نشے کے مریض سمیت سبھی اذیت سے گزر رہے ہوتے ہیں لیکن اس غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ معاملہ زیادہ سنجیدہ نہیں ہے اور آہستہ آہستہ خود ہی حالات درست ہو جائیں گے۔ جب ہم نشے کی بیماری کے بارے میں کچھ نہیں کرتے تو وہ بڑھتی رہتی ہے۔ حقائق جان لینے پر اہل خانہ مثبت قدم اٹھانے پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔

اپنے بچے کے بارے میں یہ سوچتے ہوئے کہ وہ نشئی ہے ہمیں اذیت ہوتی ہے اس لیے ہم ایسا سوچنے سے کتراتے ہیں، یہ بھی خود فریبی کی ایک شکل ہے۔ لوگ ہمیں بتاتے ہیں، بچہ بھی سنگل دیتا ہے لیکن ہم یہ نیم پوشیدہ پیغام وصول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ پاکستان میں جو چالیس لاکھ نشے کے مریض ہیں وہ ہمارے ہی بچے ہیں۔ نشہ کرنے والوں کی تعداد ان سے کئی گنا ہے۔ ہر تیرہویں گھر میں نشے کا مریض ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہر شخص کا کوئی نہ کوئی فرسٹ کزن نشے کی بیماری میں مبتلا ہے۔ اللہ نہ کرے کہ ہمارا بچہ نشہ کرے لیکن چیک کئے بغیر مطمئن نہ ہوں۔

یہ ایک بہت بڑی غلط فہمی ہے کہ شادی کر دینے سے مریض نشہ چھوڑ دیتے ہیں۔ نشے کے مریض صرف علاج سے نشہ چھوڑتے ہیں۔ وہ لوگ جو نشہ کرتے ہیں لیکن نشے کے مریض نہیں، ممکن ہے شادی کی رنگینی میں گم ہو کر نشہ چھوڑ دیں لیکن نشے کے مریض سے یہ توقع رکھنا زیادتی ہوگی۔ روایتی طور پر بگڑے ہوئے نوجوانوں کی اس امید پر شادی کر دی جاتی تھی کہ شاید وہ اس طرح سدھر جائیں اور بُری سوسائٹی چھوڑ دیں۔ سیکس میں نوجوانوں کی دلچسپی کے باعث اکثر یہ ”ٹوٹکا“ کامیاب بھی رہتا تھا اس لیے اس کا استعمال اب تک جاری ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ نشے کا مریض کسی بھی لحاظ سے شادی کے قابل نہیں ہوتا۔ یہ سراسر ظلم ہے اور اب اس ظلم کا شکار ایک اور فرد بھی ہو جاتا ہے یعنی اس کی بے قصوری بیوی۔

نشے کی بیماری کے بارے میں یہ باتیں ذہن نشین کر لیجئے:

☆ مریض بیرونی وجوہات سے نشے کی کثیر مقداریں استعمال نہیں کرتا۔ دراصل مریض کا جسم نشے کو تیزی سے ضائع کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیتا ہے۔ اس طرح جو نشہ ضائع ہوتا ہے مریض اس کی کمی پوری کرنے میں جُت جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مقدار میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اور بربادی بڑھتی رہتی ہے۔

☆ مکمل بربادی سے پہلے مریض علاج کے لئے رجوع نہیں کرتا۔ نشہ سے حالات کی سنگینی کا احساس ہی نہیں ہونے دیتا۔ دوسری طرف جب تک مناسب علاج میں ہوگا نشے کی بیماری بڑھتی رہے گی۔ نشے کی بیماری میں قدم قدم پر جان لیوا حادثات ہوتے ہیں اس لیے انتظار کی بجائے فوری علاج ضروری ہے۔

☆ نشے کی بیماری میں مریض اسے ایسی حرکات سرزد ہوتی ہیں جنہیں اخلاقی پیمانے پر گھٹیا اور مجرمانہ قرار دیا جاسکتا ہے لیکن حقیقت میں یہ بیماری کی ظاہر کی علامات ہیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے کہ دوسری بیماریوں میں تھے یا بخار وغیرہ۔

- ☆ مریض کی خود فریبی، مزاج کا اتار چڑھاؤ رویے میں پل پل آنے والی تبدیلیاں، جھوٹ، دھوکا، بھلکدہ پن اور فراٹس سے لاپرواہی بھی اس بیماری کی چند علامتیں ہیں۔
- ☆ کسی مریض کو اچانک اور بلاوجہ نشہ چھوڑنے کا خیال نہیں آتا۔ جب بحرانوں کی آنچ مریض تک پہنچے تب ہی مریض نشہ چھوڑنے کا فیصلہ کرتا ہے۔ اہل خانہ فطری محبت کے باعث بحرانوں کی آنچ مریض تک پہنچنے نہیں دیتے۔ نشے کا مزہ بدستور اس تک پہنچتا رہتا ہے اس لیے وہ نشہ ترک کرنے کا فیصلہ نہیں کر پاتا۔ ایسی صورت میں آپ قصور وار کسے کہیں گے؟
- ☆ یہ خیال غلط ہے کہ مریض نہ چاہے تو اہل خانہ کچھ نہیں کر سکتے۔ یہ طے ہے کہ اہل خانہ نے ایسا کچھ نہیں کیا جس سے وہ اس بیماری میں مبتلا ہوا ہو لیکن وہ ایسا بہت کچھ کر سکتے ہیں جس سے وہ اس بیماری سے نکل آئے۔
- ☆ جس طرح کسی بھی مہلک بیماری میں مبتلا شخص کو مرنے کے لیے بے سہارا چھوڑ دینا غیر اخلاقی رویہ ہے اس طرح نشے کے مریض کو بھی زندگی کی بازی ہارنے کے لیے تنہا چھوڑ دینا ظلم ہوگا۔
- ☆ نشے کی بیماری کا معقول علاج موجود ہے۔ چونکہ پاکستان میں یہ بیماری ”نئی نئی“ آئی ہے اس لیے اس کا معقول علاج ابھی عام نہیں ملتا اسے تلاش کرنا پڑتا ہے۔ معیاری علاج کے بعد مریض خوش و خرم اور با مقصد زندگی گزار سکتا ہے۔ ایسا کرنے کے لئے مریض کو نشے کے بغیر خوش و خرم رہنے کی تربیت حاصل کرنا ہوتی ہے۔ نشے کی بیماری کا جدید علاج امریکہ میں دریافت ہوا اور وہیں سے دنیا میں پھیل رہا ہے۔ صداقت کلینک اور ولنگ ویز میں یہی طریقہ رائج ہے۔
- نشے کے مریضوں کے والدین عمر کے اس حصے میں ہوتے ہیں جہاں بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسے امراض ان کے انتظار میں بیٹھے ہوتے ہیں۔ غم و غصے کے اثرات نے انہیں بُری طرح نڈھال کر دیا ہوتا ہے۔ اولاد کا غم بہت بُری بلا ہے۔ سب بچے اپنی اپنی جگہ خوشحال ہوں تو بھی دھیان اس بچے کی طرف رہتا ہے جو نشے کی بیماری میں مبتلا ہو کر مشکلات پیدا کر رہا ہوتا ہے۔ ایسے میں آپ کے لیے اپنے کام کاج اور سماجی میل جول کے تقاضے پورے کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ دل ہر چیز سے اُچاٹ رہنے لگتا ہے اور ہر وقت دھیان نشے کی طرف رہتا ہے۔ جب اسے نشے سے دور رکھنے کی تمام کوششیں ناکام ہو جاتی ہیں تو آپ کے بہترین خیال بھی دم توڑنے لگتے ہیں، پھر آپ کو کچھ اچھا نہیں لگتا۔ ایسے میں رشتے ناطوں پر سے اعتماد اٹھ جاتا ہے اور دوستوں اور رشتے

داروں کا وجود بے معنی نظر آتا ہے۔ آپ سوچنے لگتے ہیں کہ آپ سے ایسی کون سی خطا سرزد ہوئی تھی جس کی آپ کو یہ سزا ملی؟ کبھی کبھی تو مایوسی اتنی بڑھ جاتی ہے آپ کو خدا پر بھروسہ کرنا بھی مشکل نظر آتا ہے۔

یہ روحانی پیمانہ زندگی کی آخری حد ہے!

آپ یوں محسوس کرنے لگتے ہیں کہ صرف مریض ہی آپ کی خوشیوں کا دشمن ہے اور آپ کے جذبات کا کنٹرول اس کے ہاتھوں میں ہے اور آپ کو وہم ہو جاتا ہے کہ جب تک مریض نشہ نہیں چھوڑے گا خوشی آپ سے یونہی روٹھی رہے گی لیکن ٹھنک لوگا پروگرام آپ سے اتفاق نہیں کرتا۔ مریض نشہ چھوڑ دے تو اس سے بہت فرق پڑتا ہے لیکن بحال ہونے والے ہزاروں والدین کا تجربہ آپ کو یقین دلانے کے لیے کافی ہے کہ آپ کی بحالی کا دار و مدار محض کسی کے فیصلے پر نہیں ہو سکتا۔ ٹھنک لوگا گیا رھواں عقیدہ کہتا ہے کہ

بحالی تب ہی ہوگی

جب آپ ہر حال میں خوش رہنے کا فیصلہ کر لیں گے۔

بظاہر یہ بات بہت عجیب لگتی ہے کہ خوش رہنے کے لیے بھی کیا کسی فیصلے کی ضرورت ہوتی ہے؟ آپ میں سے کون ہوگا جو خوش رہنا نہ چاہے؟ جب آپ کی گفتگو، حرکات و سکنات اور رویوں سے مایوسی ٹپکے تو جھولی خوشیوں کے انتظار میں پھیلی ہی رہے گی۔

چند سال نشے کی بد حالی میں رہنے کے بعد آپ کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور منفی سوچیں جنم لینے لگتی ہیں جو آپ کی خواہشات، منصوبوں اور خوابوں پر پانی پھیر دیتی ہیں۔ آپ کی اور مریض کی بحالی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ آپ کی مایوسی اور منفی خیالات ہی ہیں۔ نشے کے پھندے سے نکلنے کے لیے منفی سوچوں کے جال کو کاٹنا ہوگا!

ٹھنک لو آپ کو اپنی اور مریض کی بحالی کے مراحل طے کرنے سے پہلے مناسب غور و فکر اور منصوبہ بندی کو مشورہ دیتی ہے۔ سب سے پہلے ضروری یہ ہے کہ آپ کوئی شرط عائد کئے بنا ہی خوش رہنے کا فیصلہ کر لیں پھر آپ کو تیلینکی مہارت حاصل کرنے کی طرف توجہ دینا ہوگی۔ آپ کو دوسروں کی مدد بھی حاصل کرنا ہوگی۔ ہر مسئلے کا کچھ حدود اور بوجہ ہوتا ہے۔ یاد رکھیں آپ کو اس سے بحث نہیں کہ آپ کے ساتھ ایسا کیوں ہوا؟ اس کا نکتہ میں آپ کی نہیں مالک کا نکتہ کی مرضی چلتی ہے۔ ایسے خدا کو خدا کون مانے گا جو اپنی مرضی کی بجائے آپ کی مرضی پر چلے؟ سردست تو آپ کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ آپ سر تسلیم خم کر کے اپنی بحالی کے لیے جدوجہد شروع کریں۔ جب

خدا سے آپ کی ملاقات ہو تو پھر آپ پوچھ لیجئے گا کہ آپ کو اس امتحان میں سے گزارنے سے اس کی کون سی مصلحت وابستہ تھی؟ اس دُنیا میں سب کے ساتھ کچھ نہ کچھ ہوتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا، فرق اس سے پڑتا ہے کہ پھر آپ کیا کرتے ہیں؟

ٹف لوکا پروگرام یہ تجویز کرتا ہے کہ اگر آپ مریض کی بحالی میں کوئی مثبت کردار انجام دینا چاہتے ہیں تو آپ کو سب سے پہلے اپنے آپ کو سنبھالنا ہوگا۔ ایسی حالت میں جب کہ آپ خود غم و غصے سے نڈھال ہوں، آپ مریض کی کوئی معقول مدد نہیں کر سکتے۔ اپنے غم و غصے پر قابو پانے کے لیے آپ کو ٹف لو کے بارہ قدموں پر عمل کرنا ہوگا۔ ٹف لو کے بارہ قدموں کی وضاحت کے لیے آپ کو صداقت کلین کی مرتب کردہ کتاب ”ارے! آپ تو غصے میں ہیں“ کا مطالعہ کرنا ہوگا۔ جس طرح این اے کا پروگرام نشے کے مریضوں کو نشے کی طلب پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے اسی طرح ”ارے! آپ تو غصے میں ہیں“ میں دیئے گئے بارہ اقدامات بالآخر والدین کو اپنے غم و غصے پر قابو پانے اور مریضوں کی معقول مدد کے قابل بناتے ہیں۔

اگر آپ چاہیں تو ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھے رہیں، اپنے آپ پر ترس کھاتے رہیں، اپنے مریضوں کو کوستے رہیں یا پھر تمام تر ذمہ داری حکومت اور معاشرے پر ڈالتے رہیں۔ اس کے برعکس آپ ایسا بھی کر سکتے ہیں کہ نشے کی بیماری پر جدید سائنسی معلومات حاصل کریں، مریض کی معقول مدد کے لئے تربیت حاصل کریں اور اپنے آپ کو ٹیکنیکی مہارت سے لیس کر کے بحالی کی منزلیں طے کریں۔

انتخاب ہمارا اپنا ہے!

انسان ہونے کے ناطے آپ کو ہر دم اپنے تحفظ کی فکر رہتی ہے۔ اپنی نفاذ خون کے رشتوں، عزت نفس اور ذہنی سکون بھی آپ کی اہم ترجیحات ہیں لیکن نشے کی بیماری گھر میں آتے ہی آپ سب کچھ بھول کر اپنی تمام ترجیحات کو صرف خون کے رشتے تک محدود کر دیتے ہیں۔ آپ کو لگتا ہے کہ آپ پڑ مردہ سے ہو گئے ہیں۔

پڑ مردہ کا مطلب ہوتا ہے کہ آدھے زندہ اور آدھے مردہ!

ایسی پڑ مردہ خستہ حالی میں آپ مریض کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟ اور اگر آپ مریض کی مدد نہ کر پائیں تو ناکامی آپ کو خوش نہیں ہونے دیتی۔ واقعات اور شواہد یہ بتاتے ہیں کہ جب آپ کسی سے بیمار محبت میں مبتلا ہوتے ہیں تو آپ اپنی خوشیوں کو اس کی ہستی سے مشروط کر دیتے ہیں۔ اگر وہ بد حال رہے اور آپ مطمئن تو اس سے آپ کو خواہ مخواہ احساس گناہ ہوتا ہے، سوچنے کی بات یہ

ہے کہ آیا اسے بد حالی میں آپ نے پھینکا ہے؟ اور پھر اگر آپ خود مطمئن نہیں ہوں گے تو اپنے نشئی نوجوان کو کوئی خاطر خواہ مدد کیسے فراہم کر سکیں گے؟ خالی برتن سے کسی کو کچھ نہیں دیا جاسکتا! پس پہلے خود کو سنبھالیں۔

آپ اپنی خوشیوں کا مرکز کسی اور کی ذات کو نہیں بنا سکتے!

ٹف لوکا پروگرام آپ کو یہ مشورہ دیتا ہے کہ اگر آپ نے اپنے مریض کے لیے کوئی سنبھالنے کا خواب دیکھ رکھے ہیں تو اس سے پہلے آپ کو اپنی بحالی اور سکون کا اہتمام کرنا ہوگا اور اس میں شرمسار ہونے کی کوئی بات نہیں کیونکہ آپ کے ایسا کرنے سے کم از کم مریض کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ اُلٹا آپ کی پرسکون حالت کو دیکھتے ہوئے مریض اور آپ کے درمیان بڑھتے ہوئے فاصلوں میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

ٹف لو کے بارہ اصول آپ کو صرف مداخلت برائے اصلاح کا درس دیتے ہیں لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ صبر کا مطلب عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ کسی کامیابی کے بغیر ہی مطمئن رہا جائے، یہ سوچ شدید غلطی پر مبنی ہے، صبر کا مطلب درحقیقت انتظار ہوتا ہے..... کامیابی کا انتظار۔ اگر آپ سالہا سال تک مریض کو زور زبردستی کے ذریعے نشے سے دور رکھنے کی کوششیں کر کے ناکام ہوتے رہے ہیں تو ٹف لو کو بھی معقول مدت کے لیے آزمانا ضروری ہے۔ ہاں اگر آپ پھر بھی ناکام ہو جائیں تو آپ واپس اپنے اشتعال انگیز طریقے اپنا سکتے ہیں۔

فی الوقت آپ کو اپنی ذات کو اہمیت دینے کی ضرورت ہے اپنی ذات کو اہمیت دینا ہرگز خود غرضی نہیں ہے بلکہ جب آپ اپنی ذات کو اہمیت دے گے اپنی صحت کا خیال رکھیں گے تب ہی آپ اس قابل ہونگے کہ اپنے مریض کا بہتر خیال رکھ سکیں۔

آپ کا اپنے مزاج کو اپنے قابو میں رکھنا بہت ضروری ہے اور اس کیلئے آپ کو باقاعدہ سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سب سے پہلی اور اہم بات یہ ہے کہ اپنے بچے کے نشے کے مسئلے سے نپٹنے سے پہلے خود اپنی ذات کا خیال رکھنا شروع کریں کیونکہ آپ ہی نے یہ مسئلہ حل کرنا ہے اور اگر آپ ہی تھکن اور مایوسی کا شکار ہیں تو مسئلے کا حل کیسے تلاش کریں گے۔

صحت کی سب سے زیادہ ضرورت اس وقت ہوتی ہے کہ جب آپ کو مسائل کا سامنا ہے کیونکہ آپ کے رد عمل سے بہت فرق پڑتا ہے۔ افراد خانہ کے لیے یہ پہلو سوچنے کے ہیں کہ وہ

مریض کو بہتر اور نارمل رویے اپنانے کی ترغیب دینا چاہتے ہیں تو کیا وہ خود اپنے رد عمل کو کنٹرول کر سکتے ہیں؟ کیا آپ اپنے جذبات کو کنٹرول کر سکتے ہیں؟ کیا آپ خطرات کا ٹھیک اندازہ کر سکتے ہیں؟

مریض کی بہتری کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ افراد خانہ کیا رویہ اختیار کرتے ہیں؟ کیا آپ کو اس بات کا اندازہ ہے کہ آپ کے بدلے ہوئے رویوں کا اثر آپ کے مریض پر کیا ہوتا ہے؟ مریض کے پاس بہت سے طریقے ہوتے ہیں جن کو اپنا کر وہ اپنے پرانے رویوں کی طرف واپس لوٹ سکیں۔ ایسے میں افراد خانہ کو کیا حکمت عمل اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے؟

والدین کو ان سب سوالوں پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

گھر میں نشے کا گورکھ دھندہ آپ کو چومکھی لڑائی پر مجبور کر دیتا ہے۔ کبھی آپ مریض سے تو کبھی اپنے آپ سے، کبھی اہل خانہ سے اور کبھی غیروں سے لڑتے دکھائی دیتے ہیں، یاد رکھیں اگر آپ بیک وقت چاروں سمت بھاگ دوڑ شروع کر دیں گے تو آپ کہیں بھی پہنچ پائیں گے۔ آپ وہیں رہیں گے یعنی نشے کی بد حالی میں!

گھر میں نشے کی بیماری آپ کو مسلسل رنج اور پریشانی دیتے ہے، آپ کا اس قدر برہ حال ہوتا ہے کہ صبح بستر سے اٹھنے کو جی نہیں چاہتا، آپ کو اچھی خبروں کی امید نہیں ہوتی اور اگر کوئی اچھی خبر آپ تک پہنچ بھی جائے تو اس کے فوراً بعد آپ بڑی خبر کا انتظار کرنے لگتے ہیں۔ ماضی کی ناکامیوں میں آپ مستقبل کی ناکامیوں کی جھلک دیکھنے لگتے ہیں۔ آپ کو یہ پتا بھی نہیں چلتا کہ آخر آپ چاہتے کیا ہیں؟ کبھی کبھی تو آپ کو کسی کی حوصلہ افزائی بھی بڑی لگتی ہے۔ گرم جوشی قصہ پارینہ بن جاتی ہے۔ آپ خود ہی اپنی خامیاں ڈھونڈنے میں لگے رہتے ہیں، آپ کی اس حالت کے بارے میں کوئی پوچھے تو آپ ایسا ظاہر کرنے لگتے ہیں کہ جیسے کچھ نہیں ہوا حالانکہ دل کی گہرائیوں میں محسوس کرتے ہیں کہ باقی کچھ نہیں بچا! ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ آپ سب دنوں کو مایوسی کی عینک سے دیکھنے لگتے ہیں کوئی دن آپ کے لیے عید کا دن نہیں ہوتا اور کوئی رات آپ کے لیے شبِ برات لے کر نہیں آتی اور ایک دن جب آپ آئینے میں دیکھتے ہیں تو آپ کی نظر صرف جھریوں پر پڑتی ہے۔

آپ اپنے آپ سے دوسروں سے ناراض رہنے لگتے ہیں۔

یاد رکھیں! خوش رہنا بھی آپ کی ذمہ داری سے اور خوشی کے لیے کوئی شرطیں عائد نہ کریں بلکہ خوشی کو غیر مشروط ہونا چاہیے۔ جو کام شرطوں کے بغیر ہو سکتا ہے اس کے لیے شرائط عائد کرنے

کی ضرورت نہیں۔ خوش رہنے کیلئے لوگ اکثر نشے جیسے چیز کے استعمال کو بھی قبول کر لیتے ہیں تو نشے کے بغیر خوشی میں کیا قباحت ہے۔

انسان خوش وجوہات، حالات اور کامیابیوں کی وجہ سے نہیں بلکہ نیوروٹرانسمیٹر زکی وجہ سے ہوتا ہے اس کا تعلق آپ کے ارادے سے ہوتا ہے۔ آپ کا ایک دفعہ خوش رہنے کا فیصلہ کر لینا ہی بہتری کی ضمانت ہے۔ خوشی کے نیوروٹرانسمیٹر آپ کے فیصلے کے محتاج ہوتے ہیں۔

قدرتی روشنی، بیدل چلنا اور قہقہہ لگانے جیسے چھوٹے چھوٹے افعال ان نیوروٹرانسمیٹر میں اضافے کا باعث بننے میں اسی طرح دعا کرنے کا فعل آپ کو سکون فراہم کرتا ہے اور جس کے لیے آپ دعا کرتے ہیں ان پر اس دعا کے مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ایڈوانس میں خوشی ہونے کے کچھ فوائد ہیں جن میں ذہنی سکون اور طاقت کا حاصل ہونا شامل ہے۔ مقصد حاصل کر لینے کے بعد بھی خوش نہ ہونے کی وجہ سے صرف اتنی سی ہے کہ ہم نے خوش رہنے کا فیصلہ نہیں کیا ہوتا۔ ہم خوشی کو مشروط کر دیتے ہیں جس سے مسائل جنم لیتے ہیں۔

خوش رہنا اور مسکرائنا انسان کی فطرت میں ہے اور اس کا ثبوت ہرنچے کی شکل میں ہمارے سامنے ہے۔ بچے کے مسکرانے یا خوش رہنے میں کسی وجہ کا ہونا ضروری نہیں ہوتا بعد ازاں ہم اپنی اس خصلت کے اظہار میں رکاوٹیں کھڑی کرتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ اس خصلت کو بھول جاتے ہیں۔ جب بھی ہم فطرت کیخلاف چلنے لگتے ہیں تو خوشی ہم سے روٹھ جاتی ہے۔

مسائل حل کرتے ہوئے بھی آپ اپنی زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ آپ کو خوش ہونا چاہیے کہ آپ ایک ایسے چیلنج سے نپٹ رہے ہیں کہ جس پر آپ فخر کر سکتے ہیں۔ اپنے مریضوں میں آنے والی مثبت تبدیلیوں سے لطف اندوز ہوں۔ جس بھی تبدیلی کی آپ توقع رکھتے ہیں وہ آہستہ آہستہ ہی آئے گی کیونکہ مریض کے معاملات کافی سالوں سے بگڑے ہوتے ہیں۔

دنیا میں ایک سکون کی دعا بھی ہے۔ جس کے تین خوبصورت پہلو ہیں پہلا یہ کہ اے خدا تو مجھے اتنا سکون دے کہ میں ان حالات کو تسلیم کر سکوں کہ جنہیں میں تبدیل نہیں کر سکتا اور مجھے اتنا حوصلہ دے کہ میں ان حالات کو تبدیل کر سکوں کہ جنہیں میں تبدیل کر سکتا ہوں۔

اور تیسرا پہلو یہ ہے کہ

مجھے اتنی عقل سلیم دے کہ میں ان دونوں کے درمیان فرق کو سمجھ سکوں۔

ہمیں اپنی توجہ ان کاموں کی طرف رکھنی چاہئے کہ جنہیں مریض با آسانی مان سکتا ہے۔ زیادہ تر مسائل ہمارے اپنے ہی پیدا کیے ہوتے ہیں۔ ایک مغربی مفکر کا کہنا ہے کہ ”ہمارے ساتھ

جو کچھ ہوتا ہے کسی نہ کسی حوالے سے ہم اس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔“  
جس طرح آپ کا مریض نشتے کا عادی ہو جاتا ہے، اسی طرح آپ منفی سوچ کے ساتھ چمٹ کر رہ جاتے ہیں۔ آپ کے دل و دماغ میں ایک جنگ ہوتی رہتی ہے۔ آپ کی سوچ کا ایک حصہ ڈنکے کی چوٹ پر کہتا ہے کہ آپ ناکام رہیں گے۔ پھر ایک نحیف و نزار آواز آتی ہے کہ ”کامیابی کا امکان ہے“ ٹھف لو آپ کو نا اُمیدی کے اس بھنور سے نکالتا ہے اور خوبصورت خیالات کی مدد سے آپ کو اس چیلنج کا مقابلہ کرنے پر آمادہ کرتا ہے کہ آپ تیکنیکی مہارت کی مدد سے اس نحیف و نزار آواز کو تو انا بنائیں۔ آپ ان خیالات سے اپنے جس میں ایسے کیمیادی مادوں کی افزائش کر سکتے ہیں جو آپ کو پُر اعتماد بنا سکتے ہیں۔

گو آپ اپنے مریض کی بحالی میں شدید دلچسپی رکھتے ہیں لیکن یاد رکھیں کہ آپ اس کی جگہ زندگی نہیں گزار سکتے، آپ اس کے حصے کی جدوجہد نہیں کر سکتے، آپ صرف اس کی بحالی میں اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔ بنیادی طور پر آپ صرف اپنی بحالی اور ذہنی سکون کے ذمہ دار ہیں۔ ہاں عین ممکن ہے کہ آپ کو پُر سکون دیکھ کر مریض کو بھی اپنی بحالی کی فکر لاحق ہو۔ ٹھف لو ہمیں اپنی اور مریض کی شخصیت کو آپس میں گڈ ٹڈ کرنے سے پرہیز کا مشورہ دیتی ہے۔ جب مریض ڈکھی ہو اور آپ بھی سٹکھی نہ ہوں تو ایسے میں بحالی کے خواب بھی نہیں آتے۔  
جب بحالی کے خواب ہی نہیں ہوں گے تو تعبیر کہاں سے آئے گی!

ٹھف لو کا پروگرام آپ کو مشورہ دیتا ہے کہ پہلے وہی کام کیا جا سکتا ہے جو نسبتاً آسان ہو۔ جب تک مریض نہیں بدلتا، بہتر ہے کہ آپ خود کو بدلنے کا چارہ کریں۔ آپ ماضی کو نہیں بدل سکتے۔ آپ مستقبل کے بارے میں کوئی پیشگوئی بھی نہیں کر سکتے۔ ہاں البتہ ایک بات واضح ہے کہ آپ اپنے حال پر محنت کر کے اپنے مستقبل پر اثر انداز کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی بحالی کی کچھ منزلیں طے کر لیں تو پھر آپ اپنے مریض پر زیادہ توجہ دے سکیں گے۔ اگر آپ اپنی خوشیوں کو مریض کی بحالی سے مشروط کر دیں گے تو پھر لازمی طور پر آپ اس سے بہت زیادہ توقعات وابستہ کر لیں گے، پھر خدا نخواستہ ناکامی پر آپ اور زیادہ رنجیدہ ہو جائیں گے اور یوں آپ خوشیوں سے دور ہوتے چلے جائیں گے۔ آپ جلد مائیں یادیر سے یہ طے ہے کہ بحالی تب ہی ہوگی۔

جب آپ ہر حال میں خود خوش رہنے کا فیصلہ کر لیں گے  
جی ہاں! خوش رہنے کا فیصلہ! عام طور پر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی خوشیوں کا دار و مدار آپ

کے گرد و پیش کے حالات اور دوسروں کے طرز عمل پر ہے۔ ٹھنک لوکا پروگرام آپ کو بتاتا ہے کہ خوشی آپ کے اندر جنم لینے والی ایک جنس ہے جس کے لیے آپ دوسروں کے رحم و کرم پر بالکل نہیں ہیں، لیکن اس کے لیے:

- ☆ آپ کو اپنی جذباتی کمزوریوں کو سمجھ کر انہیں سنبھالنا ہوگا۔
- ☆ آپ کو عدم تحفظ کا مکمل اُتار کر خوش رہنے کا فیصلہ کرنا ہوگا۔
- ☆ آپ کو منفی سوچوں کے بھوت سے چھٹکارا کر اپنی صلاحیتوں پر اکتفا کرنا ہوگا۔
- ☆ آپ کو نشے کی بیماری کو چھپاتے رہنے کے خط سے جان چھڑانی ہوگی۔
- ☆ آپ کو اپنے سٹینڈ پر ڈٹ کر کچھ نہ کچھ خطرہ بھی مول لینا ہوگا۔
- ☆ اپنی زندگی کی باگ دوڑ قطعاً طور پر ایک نشئی نوجوان کو مت سونپیں۔
- ☆ ”عمر میری تھی مگر اس کو بس اس نے کیا“ ایسا قطعاً نہ ہونے دیں۔

آخر آپ کی زندگی کا تنظیم کون ہو؟ آپ کے علاوہ ایسا کون ہے؟

نشے کے مریض کئی طرح سے آپ کی زندگی کو عذاب بناتے ہیں۔ کبھی کبھی تو دشمنوں جیسا رویہ اختیار کرتے ہیں اور شکایتوں کے پلندے لیے پھرتے ہیں۔ جو چاہتے سو آپ کرتے ہیں لیکن آپ کو عیب بدنام کرتے ہیں۔ اپنی پراسرار خاموشی سے آپ کے صبر کا امتحان لیتے ہیں، کبھی ہاں میں ہاں بھی ملاتے ہیں لیکن ان کا عمل رتی برابر نہیں بدلتا، کبھی وہ آپ کو اپنے فیصلے کے منتظر رکھتے ہیں، کبھی وہ آپ کی اُمیدوں پر صاف پانی پھیر دیتے ہیں اور کبھی وہ آپ کی کوئی بھی نصیحت سننے سے صاف انکار کر دیتے ہیں۔ آپ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ وہ کس مٹی کے بنے ہوئے ہیں لیکن یہ بات طے ہو جاتی ہے کہ آپ اپنی خوشیوں کے لیے ان کی طرف نہیں دیکھ سکتے۔

بحالی تب ہی ہوگی

جب آپ ہر حال میں خوش رہنے کا فیصلہ کر لیں گے

ٹھنک لو کی سوچ راتوں رات تشکیل نہیں پائی۔ اس میں دُنیا بھر کے لاکھوں والدین کا تجربہ شامل ہے جنہوں نے اپنے نشے کے مریض بچوں کو کامیابی سے بحالی کی راہ دکھائی۔ مشاہدے اور تحقیق سے ان کے رویوں اور طرز عمل کا نچوڑ ٹھنک لو کے عقیدوں، قدموں اور اصولوں کی شکل میں سامنے آیا ہے۔

بچوں کی محبت میں سرشار کوئی بھی والدین اگر اپنے اندر کافی تحریک پیدا کر لیں تو وہ ٹھنک لو کے پروگرام کو باسانی اپنا سکتے ہیں۔ ٹھنک لو کی کوئی بھی تجویز صحیح سمت کی نشاندہی کر سکتی ہے یا پھر

انہیں کسی گراں قیمت غلطی سے بچا سکتی ہے۔ تجربہ شاید ہے کہ وہ والدین ہمیشہ اپنے مقصد میں کامیاب رہے جنہیں پہلے سے اپنی کامیابی کا یقین ہوتا ہے۔ ہم جیسے توقعات رکھتے ہیں، مستقبل میں ہمارے ساتھ ویسا ہی ہوتا ہے!

بنیادی طور پر ٹف لو کے پروگرام کو اپنانے کے لیے آپ کے اندر بحالی کی جلتی ہوئی خواہش کا ہونا ضروری ہے۔ آپ اپنی سوچوں کے دوش پر ہی چلتے ہیں۔ اگر آپ کی منزل بحالی و خوشحالی ہو تو کوئی چیز آپ کو آپ کی متعین کردہ راہ سے نہیں ہٹا سکتی، آپ کے اندر کی آواز آپ کو ہمیشہ معقولیت کی راہ پر رکھتی ہے پھر آپ کو ناکامی کا خوف نہیں ستاتا کیونکہ آپ تو اپنے سفر کا آغاز ہی ناکامی سے کرتے ہیں۔

جب ہمارے پاس بارنے کے لیے کچھ نہیں ہوتا، تو ہم صرف جیت سکتے ہیں! اس لیے آپ اپنے رویے اور انداز فائنہ بنا لیتے ہیں۔ آپ تصور میں اپنے آپ کو کامیاب دیکھتے ہیں۔ پھر آپ جو کچھ دیکھتے ہیں آپ وہی کچھ حاصل کرتے ہیں، آپ اپنے آپ کو جیسا محسوس کرتے ہیں آپ ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ جب آپ خود اپنے لیے رکاوٹیں کھڑی نہیں کرتے تو آپ کی صلاحیتیں اور بھی نکھر جاتی ہیں۔ ہمارا رد عمل حقیقت حال سے نہیں ہماری توقعات سے تشکیل پاتا ہے!

جب آپ کو پھولوں کی خوشبو اور ستاروں کی چمک نظر آنے لگے تو آپ کی عزت نفس کو بالیدگی ملتی ہے اور آپ کو چھوٹی چھوٹی کامیابیاں بھی بڑی دکھائی دیتی ہیں۔ جب آپ کامیاب والدین کی طرح محسوس کرنے لگتے ہیں تو پھر آپ نشے کے مریض کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ٹف لو کا پیغام اس تک پہنچانے میں ضرور کامیاب ہو جاتے ہیں۔

ٹف لو میں آپ کو قدم بہ قدم یہ پتا ہوتا ہے کہ آپ کس طرف جا رہے ہیں۔ آپ اپنے لیے صحیح کردار اور صحیح منزلیں چنتے ہیں۔ آپ صحیح سٹیڈ قائم کرتے ہیں اور اس پر ڈٹ جاتے ہیں۔ آپ بحرآن کے آنے کا انتظار نہیں کرتے بلکہ خود بحرآن کو ترتیب دیتے ہیں۔ آپ غم و غصے سے دور معقول رویوں کی وادی میں صبر و سکون کے ساتھ چلتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ آپ سب میں یہ صلاحیت موجود ہوتی ہے کہ آپ اپنے لیے بحالی کا اہتمام کر سکیں لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ یہ تسلیم کر لیں کہ

بحالی تب ہی ممکن ہوگی

جب آپ ہر حال میں خوش رہنے کا فیصلہ کر لیں گے۔

عملی طور پر کامیابی کے لیے بھی اتنی ہی کوشش اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جتنی کہ ناکامی کے لیے، پھر بھی آپ میں سے کئی لوگ اُلجھے ہوئے، پریشان حال، ناکام اور ناخوش دکھائی دیتے ہیں۔

ٹھنک لوزبانی جمع خرچ کی بجائے عمل، تنظیم، اور تخیل کے ذریعے جذبات پر قابو پانے کی ترغیب دیتا ہے۔ جب آپ اُٹھتے بیٹھتے اور سوتے جاگتے ٹھنک لوز کے نظریات کی مشق کرتے ہیں اور دل ہی دل میں اس سبق کو دہراتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ کے عمل میں اس کی جھلک ملنے لگتی ہے۔ بڑھتے ہوئے اعتماد اور عزت نفس کے ساتھ آپ مریضوں کے ساتھ بہتر گفت و شنید کرنے لگتے ہیں اور انہیں وہی عزت، استحکام اور توجہ دینے لگتے ہیں جس کا حقدار آپ اپنے آپ کو سمجھتے ہیں دراصل آپ مریض کو شکست نہیں دیتے۔ اگر آپ کی مدد سے وہ کامیاب ہوگا۔ پھر اس کی مدد سے آپ کامیاب ہوں گے تو یہ اس کی کامیابی بھی ہوگی اور اس کی صحت اس کا انعام ہوگی۔

ٹھنک لوز کا پروگرام یہ بتاتا ہے کہ مایوس پریشان اور دلبرداشتہ لوگ کسی دوسرے پریشان اور مشکل میں گھر ہوئے انسان کی اس شکل سے نکلنے میں مدد نہیں کر سکتے۔ اس کے لیے انہیں خود اپنے جذبات پر قابو پانے، منفی سوچوں سے باہر نکلنے، پرامید رویہ اپنانے کی ضرورت ہے اور ٹھنک لوز آپ کو یہ منفی رویے بدلنے اور ان کی جگہ نئے، بہتر، قدرے مشکل لیکن موثر رویے اپنانے کا حوصلہ دیتا ہے۔

ٹھنک لوز آپ کو حساس بنا دیتا ہے یعنی آپ ہر شے کو صحیح پس منظر میں دیکھنے لگتے ہیں۔ آپ کی عقل سلیم بڑھ جاتی ہے۔ آپ قدرتی طور پر مطمئن رہتے ہیں اور آپ کو صاف نظر آنے لگتا ہے کہ آپ کی خوشیوں کا دار و مدار دوسروں کے طرزِ عمل پر ہرگز نہیں ہے۔

پھر ایک دن آتا ہے جب آپ آہستہ آہستہ ٹھنک لوز کی چلتی پھرتی مثالیں بن جاتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد نور کا ہالہ اور پھیلتی ہوئی کرنیں ماحول کو منور کر دیتی ہیں۔ آپ کا دوستانہ رویہ اور آپ کی ایک مسکراہٹ ہزار دلوں کے قفل کھولتی ہے۔ مسکراہٹ آپ کی کھڑکی کی وہ روشنی ہے جو دوسروں کو بتاتی ہے کہ اس گھر میں کوئی محبت اور پراوہ کرنے والا رہتا ہے۔ آپ میں سے جنہوں نے ابھی تک خوش رہنے کا فیصلہ نہیں کیا تھا وہ اچھی طرح جان چکے ہوں گے کہ خوش رہنے کا فیصلہ کیے بغیر وہ ناخوش ہی رہے، یہی اس بات کا کافی ثبوت ہے کہ بحالی تب ہی ہوگی

جب آپ ہر حال میں خوش رہنے کا فیصلہ کر لیں گے۔