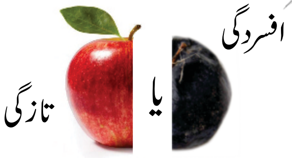
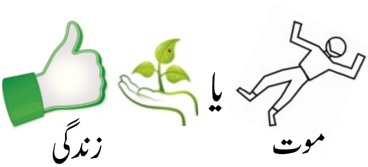
منشیات سے محفوظ تعلیمی ادارے!

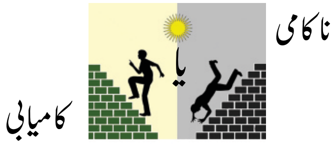
مگر کیسے؟

اپنی قدر آپ پہچانو
منشیات کی حقیقت جانو!

تعلیمی اداروں کو منشیات کی لعنت سے محفوظ رکھنے کیلئے ضروری تجاویز







Choose Your Way, Wisely.

محترم والدین ،عزیز طلباء و طالبات اور عزت مآب اساتذہ کرام کے لیے الائیڈ سکولز انتظامیہ نے بذریعہ محترمہ ہما نثار اور محترمہ صائمہ اکمل نوجوان نسل کی منشیات کی طرف پیش قدمی روکنے کے لیے ”منشیات سے محفوظ تعلیمی ادارے۔مگر کیسے؟“ کے نام سے یہ کتابچہ مرتب کیا ہے۔

Contact:

Guidance & Counselling Cell
Allied Schools- A Project of the Largest Educational Network in Pakistan
Website: www.alliedschools.edu.pk
Facebook: AlliedSchoolOfficial

پیش لفظ

بچے قدرت کا انمول تحفہ ہیں۔ ان کی حفاظت ہم سب کا اوّلین فرض ہے۔ دورِ حاضر میں پاکستان کو جہاں اور بہت سے چیلنجز کا سامنا ہے وہیں منشیات کے استعمال کا رجحان بھی ایک چیلنج ہے۔

ہمارے مستقبل کے معمار اس زہرِ قاتل کے نقصانات کے بھنور میں پھنستے چلے جا رہے ہیں۔ یاد رہے کہ اگر منشیات کے استعمال کا رجحان ختم نہ ہوا تو یہ مسئلہ ہماری نوجوان نسل کو بربادی کی طرف لے جائے گا۔

اس حقیقت سے انکار نہیں کہ منشیات ایسا زہر ہے جو بظاہر تمام مشکلات سے چھٹکارہ نظر آتا ہے، لیکن آہستہ آہستہ زندگی کی رگوں میں پھیل کر اس کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ منشیات کا استعمال محض ایک فرد ہی کی زندگی تباہ نہیں کرتا، بلکہ اس سے جڑے لاتعداد افراد بری طرح متاثر ہوتے ہیں، اور والدین جیتے جی مر جاتے ہیں۔ ہمارے اس کتابچے کا بنیادی مقصد والدین، اساتذہ اور نوجوان نسل کو آگاہی فراہم کرنا ہے کہ منشیات کیا ہے؟ یہ کس طرح بچوں کو اپنا شکار بناتی ہیں؟ اور اس پر قابو پانے کے لیے ہمارے معاشرے کے دیگر ادارے کیا کردار ادا کر سکتے ہیں؟

اُمید ہے کہ الائیڈ سکولز کی جانب سے یہ کاوِش تعلیمی اداروں کو منشیات سے محفوظ رکھنے میں اپنا بھرپور کردار ادا کرے گی۔ انشاءاللہ

ہما نثار

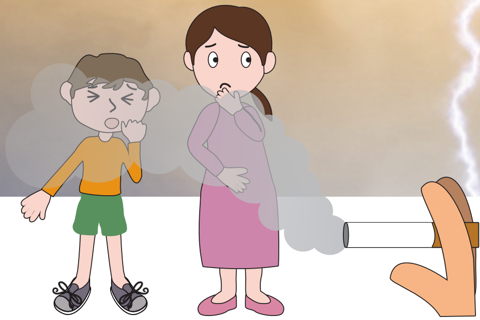
صائمہ اکمل

اس کتابچہ کی تیاری میں مندرجہ ذیل ذرائع سے استفادہ کیا گیا ہے:

- ☆ اُن والدین سے رابطہ جن کے بچے نشہ کے عادی تھے اور صحت یاب ہوئے۔
- ☆ اساتذہ کرام سے معلومات
- ☆ ANTI NARCOTICS FORCE کے جاری کردہ مواد کا مطالعہ
- ☆ YouTube پر موجود ڈاکومنٹریز
- ☆ Willing Ways کی ٹیم کے انٹرویوز
- ☆ مختلف رسالہ جات اور اخباری مواد

منشیات سے نجات۔۔۔بقائے حیات

اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں میں سے ایک نعمت اولاد ہے، جو ماں باپ کے لیے آنکھ کا تارا ہوتی ہے۔ والدین کو جوں ہی اولاد کی خوشی نصیب ہوتی ہے ویسے ہی اُن کی آنکھیں اولاد کے روشن مستقبل کے حوالے سے ہزاروں خواب دیکھنے لگتی ہیں۔



بچوں کے حوالے سے والدین کی ذمہ داریوں میں سے ایک ذمہ داری ان کی اچھی تربیت ہے۔ بچے ننھے پودے کی مانند ہوتے ہیں جنھیں ہر قسم کی گرمی اور سردی سے محفوظ رکھ کر ایک تناور درخت کی شکل میں پروان چڑھانا مقصود ہوتا ہے۔ لیکن بدقسمتی سے یہ پھول جیسے بچے اس وقت پوری دنیا میں منشیات کے خوفناک حصّار میں ہیں۔ منشیات کی لعنت سے نوجوان نسل کو چھٹکارہ دلانا ہم سب کی قومی واخلاقی ذمہ داری ہے جس کی دیانت داری سے ادائیگی ہی ملک وقوم کی خدمت اور اپنے مستقبل کا تحفّظ ہے۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیئے کہ اس ضمن میں ہونے والی غفلت کا ازالہ کرتے ہوئے ایسے سنجیدہ اقدامات کیے جائیں جن کے دیرپا نتائج حاصل ہوں۔ منشیات ایک خطرناک موذی مرض ہے۔ اس کے خلاف پوری دنیا میں آواز اُٹھائی جارہی ہے لیکن اس کے باوجود اس میں روز بروز اضافہ ہوتا چلا جارہا ہے۔ منشیات کے استعمال کی بنیادی وجہ اس کے نقصانات سے بے خبری ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم منشیات کے بارے میں آگاہی فراہم کریں کیونکہ والدین، اساتذہ کرام، تعلیمی اداروں کے سربراہان، عوام الناس اور حکومت کی مشترکہ کوشش سے ہی اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

منشیات سے کیا مُراد ہے؟

وہ اشیاء جو انسان کی ذہنی کیفیت اور روّیے کو بدلنے کی صلاحیت رکھتی ہیں منشیات کہلاتی ہیں۔

ہر نشہ اپنا مخصوص روّیہ رکھتا ہے کوئی دماغ کو سکون بخشتا ہے تو کوئی درد ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ہیرو بننے کے لئے ''ہیروئن'' کی ضرورت نہیں ہوتی۔ منشیات ایک لعنت ہے جو معاشرے کو کھوکھلا کرنے کے ساتھ ساتھ دشمن عناصر کو ملکی سلامتی سے کھیلنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔

منشیات کی اقسام:

آسودگی کی تلاش، بوریت سے نجات اور فیشن زدہ نظر آنے کی چاہ میں منشیات کی جانب بڑھایا جانے والا قدم اتنی آسانی سے پیچھے نہیں ہٹایا جا سکتا۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں جو منشیات استعمال کی جاتی ہیں ان میں سگریٹ، شراب، تمباکو، نسوار، ہیروئن، چرس، افیون، بھنگ، تریاک، کرسٹل اور شیشہ کے علاوہ کیمیائی منشیات جیسے صمد بانڈ، نشہ آور ٹیکے اور سکون بخش ادویات کے علاوہ کوریکس، ٹینو شربت، کوکین، پٹرول، نشہ آور 81 گولیاں، نشہ آور پکوڑے، بھنگ کے پاپڑ، گانجا اور گٹکا شامل ہیں۔

منشیات مہیا کرنے کے ذرائع:

دورِ حاضر کا سب سے بڑا المیہ نوجوان نسل کا منشیات کی طرف بڑھتا ہوا رُجحان ہے، جس نے زندگی کو مفلوج کر کے رکھ دیا ہے۔ سوال یہ ہے کہ مستقبل کے ان معماروں کو یہ انسان دشمن چیزیں ملتی کہاں سے ہیں؟ منشیات فروش واٹس ایپ (WhatsApp)، فیس بُک (Facebook) سمیت سوشل میڈیا کی دیگر ایپس (Applications) استعمال کر رہے ہیں۔ منشیات کا عادی بنانے کے لیے گھر تک

منشیات پہنچائی جا رہی ہیں۔ یہ بھی ایک تکلیف دہ امر ہے کہ منشیات فروش اپنے مذموم مقاصد کے حصول کے لیے نوجوان نسل کو ہی اپنا آلہ کار بناتے ہیں۔ دوست احباب کی محفل میں بیٹھ کر اُن کا اصرار بھی

نوجوانوں کو منشیات کا عادی بنا دیتا ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے نوجوانوں خاص کر تعلیمی اداروں کے طلبہ میں منشیات کا استعمال بڑھ رہا ہے۔ جس کی وجہ سے نوجوانوں کی تمام تر صلاحیتیں متاثر ہو رہی ہیں اور ان کا مستقبل تاریک ہوتا جا رہا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی کہ سکول کے گارڈز اور خاکروب طلباء کو منشیات فراہم کرنے میں ملوث پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ رکشہ یا ٹیکسی/ وین چلانے والے بھی اس گھناؤنے کام میں شامل ہیں۔ تعلیمی اداروں کی کینٹین میں بھی نشہ آور اشیاء، ٹافیوں یا مصالحے دار چیزوں میں ملا کر فروخت ہوتی ہیں۔ بیشتر جنرل اور میڈیکل سٹورز بھی بلا روک

ٹوک چھوٹی عمر کے بچوں کو ایسی ادویات اور دیگر اشیاء فروخت کر دیتے ہیں جن کا استعمال بچوں کو بعد ازاں منشیات کی طرف لے جاتا ہے۔

لڑکیوں میں منشیات کی طرف بڑھتا ہوا رُجحان:

حالیہ مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ لڑکوں کے ساتھ ساتھ لڑکیاں بھی منشیات کی عادی ہوتی جا رہی ہیں۔ آج کل معاشرے میں لڑکیاں کچھ ایسے غیر اخلاقی اور غیر سماجی افعال میں ملوث پائی جا رہی ہیں جو کہ حقیقت میں منشیات کے بے دریغ استعمال کا ہی نتیجہ ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ والدہ اپنی بچیوں کی سرگرمیوں پر نظر رکھے اور اُنھیں دوستانہ ماحول فراہم کرے تا کہ بچیاں ذہنی آسودگی کے لیے ایسے گھناؤنے اور خلافِ معاشرہ افعال کی مرتکب نہ ہوں۔

منشیات کی طرف رجحان کیوں ہوتا ہے؟

ایک اندازے کے مطابق پریشان حال، خوش باش اور ہر قسم کے لوگ شروع میں فیشن، تفریح، رواج یا علاج کی غرض سے نشہ استعمال کرتے ہیں۔ بے سکونی، نشے کا ماحول اور آسان دستیابی جیسے عناصر اس عادت کی راہ ہموار کرتے ہیں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بعض اوقات ایک سے زائد نشے ملا کر بھی کیے جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلے اس بات کا ادراک ضروری ہے کہ وہ کون سی وجوہات ہیں جو بچوں کو نشے کا عادی بناتی ہیں۔

منشیات کے استعمال کی وجوہات

سکول کے امتحانات میں فیل ہونا

غلط صحبت اپنے سے بڑی عمر کے افراد سے دوستانہ مراسم

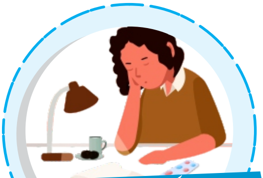
والدین کا غصّیلہ پن اور گھریلو ناچاقی

فیشن کے طور پر استعمال

بے جا پیار اور نرمی

خواہشات کا پورا نہ ہونا

بوریت کا احساس


امتحانات کی تیاری کے لیے نیند پر قابو پانا

صحت کی خرابی

منشیات کے استعمال کے نقصانات:

منشیات کے استعمال سے نفسیاتی اور جسمانی طور پر خطرناک نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ ایسے افراد نا صرف خاندان کے لیے آزمائش کا باعث بن جاتے ہیں بلکہ معاشرے میں بھی اپنی قدر کھو دیتے ہیں۔ ایسے افراد آباؤ اجداد کی جائیداد نشے کے حصول میں اُڑا دیتے ہیں۔ کیونکہ نشہ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو بھی سلب کر لیتا ہے لہٰذا ایسے بچے جرائم میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کی تحقیقات کے مطابق منشیات کے استعمال سے قوت حافظہ میں 22 فیصد اور حساسیت میں 92 فیصد کمی آجاتی ہے۔ فرد 80 فیصد اختلال (خلل ڈالنے کی عادت) کا شکار ہو جاتا ہے۔ 88 فیصد منشیات کے عادی افراد کی سوچ سب سے الگ اور جدا ہوتی ہے۔

1- منشیات کے استعمال سے دانت خراب ہو جاتے ہیں اور منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔

2- ماہرین کے نزدیک تمباکو وغیرہ میں بے حد زہریلے اجزاء مثلاً نکوٹین (nicotine)، فیرفورال (furfural) وغیرہ ہوتے ہیں یہ زہریلے اجزاء انسانی جسم پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور فاسد مادے پیدا کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے خون کا رنگ متاثر ہوتا ہے۔ خون زردی مائل اور پتلا ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً بچے جلد ہی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

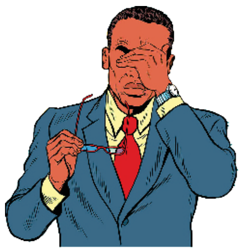
3- اعصاب (nerves) کمزور اور ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ نشے کا عادی اپنی اصل عمر سے زیادہ عمر کا لگتا ہے۔

4- منشیات کے زیادہ استعمال سے جسم کے افعال میں بے ترتیبی پیدا ہوتی ہے۔ معمولی محنت سے انسان کی سانس پھولنے لگتی ہے۔ اس سے دل کا دس فیصدی کام بڑھ جاتا ہے اور انسان کی عمر دس فی صد کم ہو جاتی ہے۔ منشیات کے استعمال سے جلدی امراض بھی حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

5- منشیات سے دل، جگر اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں، اور انسان کی سونگھنے کی طاقت بھی کم ہو جاتی ہے۔

6- منشیات کے استعمال سے معدہ اور آنتوں کی اندرونی سطح پر ایک قسم کا چپکدار مادہ جمع ہو جاتا ہے جو ان کی ساخت کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے معدہ خراب اور بھوک کم لگتی ہے۔

7- تمباکو، سگریٹ، نسوار وغیرہ لگاتار استعمال کرنے سے یہ سرطان کا باعث بنتے ہیں۔ میڈیکل ریسرچ کے مطابق کینسر کی سترہ اقسام ہیں جن کی بنیادی وجہ تمباکو کا استعمال ہے۔ ان میں منہ، جلد، گلے، سینے پھیپھڑے، معدے اور مثانہ وغیرہ کا کینسر شامل ہے۔



8- نشے کے استعمال سے بصارت و بینائی کم ہو جاتی ہے۔

9- منشیات کے استعمال سے انسان کے اندر چڑچڑاپن، غصّہ، سستی، ضد، ڈر، خوف اور بدمزاجی پیدا ہو جاتی ہے۔

10- منشیات کا استعمال رعشہ، نزلہ اور زکام کا بہت بڑا سبب ہے۔

نئی نسل منشیات کی عادی۔۔۔۔۔۔۔۔۔ذمہ دار کون؟

اگر ارد گرد کے ماحول کا بغور جائزہ لیا جائے تو نوجوان نسل غلط کاموں اور منشیات سے وابستہ نظر آتی ہے۔ شہر تو شہر دیہاتوں میں بھی حالات خراب ہیں اور منشیات کے استعمال میں دن بہ دن اضافہ ہو رہا ہے۔

1- اس سلسلے میں سب سے پہلے والدین اور تعلیمی اداروں کے سرپرستِ اعلیٰ ذمہ دار ہیں۔ والدین اپنی اولاد کی نگرانی اور تربیت پر خصوصی توجہ نہیں دیتے کہ ان کے بچوں کا کس سوسائٹی میں اُٹھنا بیٹھنا ہے، کس سے کس طرح کے مراسم ہیں، کب گھر سے باہر جاتے ہیں اور کب واپس آتے ہیں، رات کا کتنا حصہ گھر سے غائب رہتے ہیں، کسی قسم کا نشہ تو نہیں کرتے۔ اگر والدین اپنی اولاد کی زندگی برباد ہوتا نہیں دیکھنا چاہتے تو ضروری ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریوں میں ذرّہ برابر بھی کوتاہی نہ کریں۔

2- اساتذہ کرام کی بے جا سختی، زبانی تیراندازی (Taunt)، بچوں کی ہتک (Insult) اور جسمانی تشدد یا ذہنی تکلیف بھی بچوں کو منشیات کا عادی بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

3- ہمارا میڈیا بھی اس ناسور کے پھیلاؤ میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ میڈیا پروگراموں میں سگریٹ نوشی، سگار یا اس قسم کی خرافات کو امیر طبقے سے منسوب کر دیا جاتا ہے۔ اس سے نوجوان نسل فیشن یا اسٹیٹس سمجھ کر بھی ان چیزوں کا استعمال شروع کر دیتی ہے اور عادی ہو جانے کے بعد ان سے بچاؤ ممکن نہیں رہتا۔

4- سگریٹ، پان یا دوسری نشہ آور چیزیں بآسانی دستیاب ہونے کی وجہ سے بھی ان کا استعمال بڑھ رہا ہے۔

5- معاشرے میں بڑھتی بے راہ روی بھی نوجوان نسل کو نشے کی آگ میں دھکیل رہی ہے۔ معاشرہ افراد سے بنتا ہے لہٰذا ہر فرد کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس برائی کے سدِ باب میں اپنا کردار ادا کرے۔

وہ کونسی علامات ہیں جن سے پتا چلے گا کہ بچہ نشہ کرنے لگا ہے؟

نشے کی بیماری میں مریض سے ایسی حرکات سرزد ہوتی ہیں جنہیں اخلاقی پیمانے پر گھٹیا اور مجرمانہ قرار دیا جا سکتا ہے لیکن حقیقت میں یہ نشے کی بیماری کی علامات ہیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے کہ دوسری بیماریوں میں قے کا آنا یا بخار ہو جانا وغیرہ۔ مریض کی خود فریبی، مزاج کا اُتار چڑھاؤ، رویے میں پل پل آنے والی تبدیلیاں، جھوٹ، دھوکا، بھلکڑ پن اور فرائض سے لاپرواہی بھی اس بیماری کی چند علامتیں ہیں۔

جسمانی علامات:

-1 آنکھوں کا سُرخ ہونا

-2 رنگت پیلی یا پھیکی ہو جانا

-3 بار بار قے آنا

-4 کپڑوں، جسم اور سانس سے بدبو آنا

-5 اپنے بناؤ سنگھار اور لباس کا خیال نہ رکھنا

-6 منہ خشک رہنا

-7 وزن کا تیزی سے گرنا

-8 ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھنا

-9 بات کرتے ہوئے زبان کا لڑکھڑانا

-10 ظاہری شخصیت کا بگڑ جانا

-11 کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی

-12 بغیر سردی کے ناک کا بہنا

رویے میں تبدیلی:

1- تنہائی پسند ہوجانا

2- سکول کا کام مکمل نہ ہونا

3- پڑھائی کے نتائج خراب ہونا

4- سکول کے گریڈز میں کمی آنا

5- جھوٹ بولنا، مکروفریب سے کام لینا

6- ہروقت روپے پیسے کی طلب

7- پیسے کا زائد استعمال

8- اگر منشیات کے موضوع پر بات ہورہی ہوتو چڑنا اور ناراض ہونا

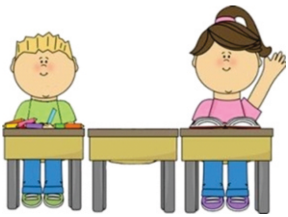
9- اہم معاملات سے روگردانی

10- ضرورت سے زیادہ یا کم سونا

11- رشتے داروں سے سرد روّیہ رکھنا

12- غیرضروری / بلاجواز بحث ومباحثہ کی عادت

13- چوری کرنا، گھر کی چیزیں فروخت کردینا



14- بہانے سے پیسے مانگنا

15- فیملی سے الگ ہوجانا

16- سکول سے غیرحاضر رہنا

جذباتی علامات:

-1 چڑچڑاپن اور جھگڑالو طبیعت ہونا

-2 اپنی بات منوانے کی ضد کرنا

-3 حالات کا مقابلہ کرنے کے قابل نہ رہنا

-4 خاندانی اور گھریلو سرگرمیوں سے کنارہ کشی اختیار کر لینا

-5 اپنے کمرے میں خود کو محفوظ سمجھنا

-6 قوتِ مدافعت میں کمی

-7 مسلسل ہر چیز کے لیے ناپسندیدگی کا اظہار کرنا

-8 نفرت کے جذبات کا زیادہ ہونا

-9 پاگل پن بڑھ جانا

-10 آسانی سے بے وقوف بن جانا

-11 اُلجھن کا شکار رہنا

-12 ہر کام یا بات پر عذر پیش کر دینا/ غیر میعاری وضاحتیں پیش کرنا

-13 ہر معاملے میں دوسروں کو الزام دینا

-14 منشیات یا نشے کے موضوع پر بات کرنے سے گریز کرنا/ موضوع تبدیل کرنے کی کوشش کرنا

اس سلسلے میں والدین کو تحمل اور بردباری سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر اساتذہ کی جانب سے والدین کو اس قسم کی کسی صورت حال سے آگاہ کیا جائے تو وہ سکول کے خلاف سخت ردِ عمل کا اظہار کرتے ہیں۔ اساتذہ کو اپنے بچوں کا دشمن سمجھنے لگتے ہیں۔ اس طرح حالات بد سے بدتر ہوتے جاتے ہیں۔

یہ سمجھ لینا کیوں ضروری ہے کہ نشہ ایک مکمل بیماری ہے؟

کسی مریض کو اچانک اور بلاوجہ نشہ چھوڑنے کا خیال نہیں آتا۔ جب تک ہم نشے کو بیماری نہ سمجھ لیں تب تک ہم مریض کو صحیح مدد فراہم نہیں کر سکتے۔ والدین علاج سے پہلے کئی حربے استعمال کرتے ہیں۔ جن میں وعدے لینا، قسمیں دینا، طعن و تشنیع کرنا، نگرانی اور مار پیٹ، رسیوں سے جکڑنا وغیرہ شامل ہیں لیکن اس طرح وہ مریض کو نشے سے دور رکھنے میں کامیاب نہیں ہوتے۔ مریض کو گھر سے بے دخل کرنے، عاق کرنے یا جیل بھجوانے سے بھی معاملہ مزید بگڑ جاتا ہے۔ ویسے تو مریض پر الزام تراشی کرنے اور بھڑاس نکالنے کو جی چاہتا ہے۔ لیکن اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ گو نشے کا آغاز مریض کی بہت بڑی خطا تھی لیکن اب وہ محض بیمار ہے۔ اس بیماری سے وہ معقول علاج کے بغیر نہیں نکل سکتا۔ مکمل بربادی سے پہلے مریض علاج کے لیے رجوع نہیں کرتا۔ نشہ اسے حالات کی سنگینی کا احساس ہی نہیں ہونے دیتا۔ دوسری طرف جب تک مناسب علاج نہیں 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۔ والدین کو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ ہماری توجہ کا مستحق ہے اور اُس کی بیماری کا مکمل علاج والدین کی اوّلین ذمہ داری ہے۔

نشے کی بیماری کے بارے میں کیا کیا جاننا ضروری ہے؟

جس طرح کسی بھی مہلک بیماری میں مبتلا شخص کو مرنے کے لیے بے سہارا چھوڑ دینا غیر اخلاقی روّیہ ہے اسی طرح نشے کے مریض کو بھی زندگی کی بازی ہارنے کے لیے تنہا چھوڑ دینا ظلم ہوگا۔ نشے کا معقول علاج موجود ہے۔ ان دنوں پاکستان میں یہ بیماری زیادہ دیکھنے میں آ رہی ہے۔ لیکن پھر بھی اس کا معقول علاج عام نہیں ملتا، تلاش کرنا پڑتا ہے۔ معیاری علاج کے بعد مریض خوش و خرم اور با مقصد زندگی گزار سکتا ہے۔ ایسا کرنے کے لیے مریض کو نشہ کے بغیر خوش و خرم رہنے کی تربیت حاصل کرنا ہوتی ہے۔ علاج کے بارے میں عام تاثر یہی ہے کہ ہفتہ دس دن کسی علاج گاہ میں رہنے سے مریض صحت مند ہو جاتا ہے اور لواحقین ہنسی خوشی زندگی بسر کرنے لگتے ہیں۔ ایسا قطعی غلط ہے۔ اصل علاج مریض کی بیمار سوچوں کو بدلنا ہے۔ بچے کی سوچ کو بدلنا ایک مشکل مرحلہ ہے۔ والدین کو جہدِ مسلسل کرنا پڑتی ہے۔

یہ خیال رہے کے والدین مایوسی کا شکار نہ ہو جائیں۔ والدین کی کونسلنگ (Counselling) بھی ایک مرحلہ ہے جو بچوں کو نشے سے چھٹکارہ دلاتا ہے۔

نشے کی بیماری میں علاج ہی کیوں ضروری ہے؟

نشے کے مریض کا علاج نہ کیا جائے تو یقیناً یہ بیماری سوفی صد جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ ایسے مریض کے لیے بحالی کا سفر تنہا طے کرنا آسان نہیں ہوتا۔ ایک ہمدرد معالج کے علاوہ بحالی کے لیے اسے سازگار ماحول کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ نشہ نہ کرنے کے وقفے دنوں پر محیط ہوں یا ہفتوں پر۔ لیکن علاج کے بغیر مسئلہ حل نہیں ہوتا کیونکہ نشہ چھوڑ دینے کے بعد بھی بیماری ختم نہیں ہو جاتی بلکہ دوسرا پہلو متحرک ہو جاتا ہے۔ نشہ چھوڑتے ہی یہ بیماری بے چینی، رنج اور غصے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ صورت حال بہتر ہونے سے پہلے بدتر ہوتی ہے۔ ان تکلیفوں کی شدت تو چند دن میں کم ہو جاتی ہے لیکن طبیعت سلگتی رہتی ہے۔

یقیناً منشیات کا علاج ہے!

نشے کے مریض کا علاج مرحلہ وار کیا جانا چاہیے۔ اس سلسلے میں سب سے پہلا حصّہ نفسیاتی علاج کا ہے کیونکہ محض قوتِ ارادی اور کنٹرول سے ہی نشہ چھوڑا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں پیشہ ورانہ ماہرین/ ماہرینِ نفسیات کی مدد طلب کریں۔ جب تک مریض کے نظریات میں تبدیلی نہیں لائی جائے گی علاج ممکن نہیں۔ اس کے بعد مریض کے لیے معیاری علاج گاہ کا انتخاب ایک اہم پیش رفت ہے۔ کامیاب علاج کی سب سے بڑی ذمہ داری مریض پر ہے۔ لیکن اہلِ خانہ مریض کو داخل کروانے کے بعد چین سے نہیں بیٹھ سکتے۔ مریض کے معالج سے مسلسل رابطہ بے حد ضروری ہے۔ اگر علاج کے تمام تر تقاضے پورے کیے جائیں تو مریض یقیناً صحت یاب ہوسکتا ہے۔ مزید یہ کہ نشے کی شدت کم کرنے کے لیے ڈاکٹرز ادویات (Medicines) بھی تجویز کرتے ہیں جو وقت کے ساتھ ساتھ کم کر دی جاتی ہیں۔

منشیات کی روک تھام۔۔۔۔۔۔۔۔ہم سب کی ذمہ داری:

پاکستان کے تعلیمی اداروں میں منشیات کے بے دریغ استعمال نے والدین اور اساتذہ کو پریشان کر دیا ہے۔ہم عصروں اور دوستوں کو دیکھ کر دل میں انگڑائی لینے والا جذبہ مستقبل کے معماروں کی زندگی کو تاریک اور اندھیر کرنے کے ساتھ ساتھ ان کی عزت و وقار کو بھی رفتہ رفتہ کھوکھلا کرتا جا رہا ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ حد سے سخت والدین کے بچوں میں سگریٹ، نشے اور باغیانہ روّیے کی طرف مائل ہونے کی شرح بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔اسی طرح حد سے زیادہ نرم اور پیار کرنے والے والدین کے بچے بھی بگاڑ کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔سب سے زیادہ متوازن روّیے والے بچے اُن والدین کے ہوتے ہیں جو کہ نہ زیادہ سختی کرتے ہیں اور نہ ہی حد سے زیادہ نرمی کرتے ہیں بلکہ اپنے بچوں کو واضح طور پر بتاتے ہیں کہ انہوں نے کون سے اُصولوں کی پابندی کرنی ہے اور اس کے بعد ہر وقت بچوں کے پیچھے نہیں پڑے رہتے بلکہ انہیں خود سمجھداری کے ساتھ فیصلے کرنے کی گنجائش فراہم کرتے ہیں۔

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) نے 2016 میں ''Listen First'' کے نام سے ایک مہم کا آغاز کیا۔جس کا مقصد یہ تھا کہ بچوں اور نوجوانوں کی بہتر پرورش کے لیے سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ اُنھیں توجہ اور غور سے سنا جائے۔ والدین بچوں کے دوست کیسے بن سکتے ہیں۔والدین کی کونسلنگ کرنے کی ضرورت ہے۔

والدین کا کردار:

اس سلسلے میں والدین کا اپنے بچوں پر نظر رکھنے کا عمل انتہائی ضروری ہے والدین اور بچوں کے سرپرستوں کو چاہیے کہ:

1- وہ اپنی اولاد کی تربیت اور نگرانی میں کوئی کسر نہ اُٹھا رکھیں۔

2- بچوں کو گھر میں صحت مندانہ تفریحی سرگرمیاں فراہم کریں تا کہ وہ فارغ وقت کا بہترین استعمال کر سکیں۔ والدین بچوں کے ساتھ دوستانہ رویہ اختیار کریں۔

3- بچوں کو منشیات کے نقصانات سے ضرور آگاہ کریں۔ ان چیزوں کے بارے میں بات کرنے کی جو بہترین عمر ہے وہ تقریباً دس سال ہے۔ ایک ریسرچ کے مطابق جو والدین اپنے بچوں سے نشے کے بارے میں بات کرتے ہیں ان کے بچوں میں نشے میں پھنسنے کے 50 فیصد کم چانسز ہوتے ہیں۔

4- اس کے علاوہ بچوں کی کونسلنگ کا طریقہ کار بھی طے کریں۔ کونسلنگ میں اہلِ خانہ اصلاحی رویہ اپنائیں اور غم و غصّے کی بجائے ٹھوس اقدامات اُٹھائیں۔

5- بچوں کو بتائیں کہ کسی اجنبی سے کسی قسم کی کوئی چیز نہ لیں۔

6- اپنے بچوں کے مشاغل پر نظر رکھیں۔ والدین کا دوستانہ روّیہ بچوں کو بہت سی غیر اخلاقی سرگرمیوں میں ملوث ہونے سے بچاتا ہے۔

7- بچہ اگر بار بار پیسے مانگتا ہے تو کھوج لگائیں کہ وہ یہ رقم کہاں خرچ کر رہا ہے۔ کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ منشیات کا استعمال کرنے والے نشہ آور اشیاء خریدنے کے لیے روپے پیسے کے حصول میں آخری حد تک چلے جاتے ہیں۔ مثلاً گھر کی قیمتی اشیاء چرانا، پیسے چوری کرنا وغیرہ

8- ماں کی گود پہلی درس گاہ ہے۔ خاص طور پر ماؤں کو بچیوں کی سرگرمیوں پر نظر رکھنی چاہیے۔ والدہ کا بچیوں سے مشفقانہ اور دوستانہ رویہ انھیں بے راہ روی کا شکار ہونے سے بچا سکتا ہے۔

اساتذہ کا کردار:

بچے اور بچیاں قوم کا مستقبل ہیں اور تعلیمی اداروں اور اساتذہ کے پاس امانت ہیں۔ تعلیمی اداروں اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ ان کی مکمل پاسبانی کا اہتمام کریں اور کوئی ایسا چور دروازہ باقی نہ رہنے دیں جہاں سے کسی بچے یا بچی کو نشے کی عادت پڑ سکے۔ طلباء کو منشیات کے استعمال سے روکنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ:

1- پہلے اساتذہ کو تعلیمی اداروں میں سگریٹ نوشی سے روکا جائے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں اساتذہ اور والدین خود سگریٹ نوشی کرتے ہیں جس کے باعث بچے بھی سگریٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں اور پھر وہ اس کے عادی بن جاتے ہیں۔

2- سکولوں میں رکھے جانے والے گارڈز اور خاکروب کا باقاعدہ ریکارڈ رکھا جائے۔

3- سکولوں کے باہر ریڑھی بانوں کے کھڑے ہونے پر پابندی ہونی چاہیے۔

4- سکول کینٹین پر ملنے والی چیزوں کی باقاعدہ چیکنگ بے حد ضروری ہے۔

5- جہاں بچے ہاسٹل میں ہوں، ہاسٹل وارڈن/انچارج کسی بھی قسم کی مشکوک حرکات سے آگاہ رہے۔

6- اساتذہ کرام دورانِ تدریس اس امر کا جائزہ لیں کہ طلبہ کی کارکردگی میں کوئی غیر معمولی تبدیلی تو نہیں آ رہی۔ اگر ایسی صورت نظر آئے تو سکول کے سرپرست اعلیٰ اور والدین کے علم میں لایا جائے۔ سکول کے سرپرستِ اعلیٰ یا پرنسپل فوری طور پر والدین سے رابطے کے لیے

مشاورتی نشست کا اہتمام کریں۔

7- سکول میں باقاعدہ گائیڈینس اینڈ کونسلنگ سیل (Guidance and Counselling Cell) بنایا جائے۔ جو طلبہ کی مشکوک حرکات وسکنات پر نا صرف نظر رکھے بلکہ والدین اور انتظامیہ کو بھی اس بارے میں باخبر کرے۔ مزید برآں مشکوک مسائل کے حل کے لیے اپنی مفید آراء بھی پیش کرے۔ اس سلسلے میں سی سی ٹی وی کیمرے نصب کیے جائیں تاکہ بچوں کی سرگرمیوں کی باقاعدہ نگرانی ہو سکے۔

8- اساتذہ طلبہ کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھیں۔ اُنھیں یہ اعتماد فراہم کریں کہ اگر وہ اپنے ساتھی کو کسی مشکوک سرگرمی میں ملوث پائیں تو اپنے اساتذہ کو اس بارے میں بلاخوف وخطر اطلاع دیں۔ اگر جماعت میں کوئی طالب علم اساتذہ کو ایسی معلومات فراہم کرے تو اس کی نا صرف حوصلہ افزائی کی جائے بلکہ بتانے والے کا نام صیغۂ راز میں رکھنے کی یقین دہانی بھی کروائی جائے۔

9- طلباء کے ساتھ ملک بھر میں منشیات کے خلاف آگاہی مہم شروع کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ہر شہری کے اندر یہ شعور پیدا ہو جائے کہ منشیات کا استعمال صحت کے لیے مضر ہے اور اس سے درجنوں اقسام کی خطرناک بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

10- 26 جون کو منشیات فروشی کے حوالے سے اقوام متحدہ کی طرف سے عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کے توسط سے تعلیمی اداروں میں طلبہ کے لیے ایسی ہم نصابی سرگرمیوں کا اہتمام کیا جائے جس میں وہ منشیات کے استعمال کے نقصانات اور روک تھام کے حوالے سے خاطر خواہ معلومات حاصل کر سکیں۔

11- تعلیمی اداروں میں منشیات کی آگاہی کا فروغ اور تدارک کے لیے ورک شاپس، سیمینار اور کانفرنسوں کا انعقاد کیا جائے۔ ان میں شرکت کے لیے خصوصی معاونین برائے انسداد منشیات، ماہرین نفسیات اور وزارتِ انسداد منشیات (حکومت پاکستان) کے نمائندوں کو مدعو کیا جائے تاکہ وہ طلبہ کو آگاہی فراہم کر سکیں کہ اس زہر سے کیسے بچا جا سکتا ہے۔

معاشرے کا کردار:

ہمارے معاشرے میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ سگریٹ کا استعمال ذہنی و دماغی سکون فراہم کرتا ہے لیکن حقیقت اس کے برعکس ہے۔ تمباکو میں موجود نیکوٹین بذات خود ذہنی دباؤ کا باعث بنتی ہے۔ یہ کئی اقسام کے کینسر کا سبب بھی ہے۔ نوجوانوں کے رول ماڈلز، کرکٹرز، ٹی۔ وی، فلم سٹارز وغیرہ سگریٹ نوشی کرتے نظر آتے ہیں جن سے نوجوان فوری متاثر ہوتے ہیں اور وہ بھی سگریٹ نوشی کرنے لگتے ہیں۔

معاشرہ میں اگر ہر گھر میں بچوں کے لیے ان کے والدین اور تعلیمی ادارے میں طالب علموں کے لیے ان کے اساتذہ رول ماڈل بن جائیں تو معاشرے سے تمام غیر اخلاقی سرگرمیوں اور اہم مسائل کا خاتمہ ممکن ہو جائے گا۔

حکومت کا کردار:

- حکومت منشیات کی روک تھام کے لیے مستقل بنیادوں پر پالیسی وضع کرے، دور رس نتائج و اثرات کے حامل اقدامات اُٹھائے اور منشیات کی کثرت کے اصل اسباب کے تدارک کی فکر کرے بلکہ سخت اقدامات اُٹھائے۔
- افسوس صد افسوس کہ ہمارے ملک میں سگریٹ سازی کی لعنت کو باقاعدہ قانونی حیثیت حاصل ہے۔ سگریٹ کی ڈبیا پر ''تمباکو نوشی صحت کے لیے مضر ہے'' لکھ کر فروخت کی جارہی ہے، خریدنے والا خواہ کم عمر ہی کیوں نہ ہو سگریٹ خرید سکتا ہے۔
- حکومت کو وزارتِ تعلیم کی مدد سے منشیات سے آگاہی کے متعلق نصابی مواد بھی کتب میں شامل کرنا چاہیے۔

- منشیات کی فروخت میں ملوث افراد کے لیے سزائے موت کا قانون بنایا جائے۔
- ملک میں موجود اینٹی نارکوٹکس فورس ANTI NARCOTICS FORCE کو مزید فعال بنایا جائے
- حکومت کو نشہ آور اشیاء کی خرید و فروخت کا قانون بھی سخت کر دینا چاہیے۔
- میڈیکل سٹورز جو نشہ آور ادویات فروخت کریں ان کا لائسنس ختم کیا جائے۔

میڈیا کا کردار:

میڈیا اور ذرائع ابلاغ سے وابستہ افراد پر لازم ہے کہ وہ بھی اس سیلاب کو روکنے کے لیے اپنا موثر کردار ادا کریں۔ ٹی۔ وی پروگرامز یا ڈرامے وغیرہ کے ذریعے منشیات پر اس طرح روشنی ڈالیں کہ ایک واضح پیغام نئی نسل کی طرف جائے اور وہ منشیات میں کسی قسم کی دلچسپی کا اظہار نہ کریں۔ انسدادِ منشیات کی ہیلپ لائن 1415 کی تشہیر کی جائے۔

ANF-Helpline:1415

نشہ ایک لعنت ہے!!!

نشے سے انکار کیجیے

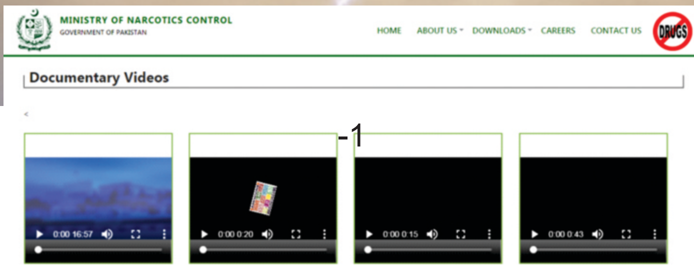
اور زندگی سے پیار کیجیے۔

مفید ویب سائٹس برائے انسداد منشیات

معزز والدین اور اساتذہ کرام!

بچوں کو منشیات سے بچانے کے لیے درج ذیل ویب سائٹس بھی آپ کے لیے معاون ہوسکتی ہیں:

http://narcon.gov.pk/index.php?section=functions&page=advisoryservice



www.youtube.com/watch?v=a2_MlgVXGO8

Dr. Sadaqat Ali talks about drug addiction among youth

https://www.youtube.com/embed/RkgZujOQSFU?rel=0&autoplay=1

https://www.youtube.com/watch?v=yrre69DDzvM

Drugs Drag You Down Till You Are Under The Ground.

DARE TO RESIST DRUGS.

A Contribution for the noble cause by a Team of Allied Schools

(A Project of the Largest Educational Network in Pakistan)

www.alliedschools.edu.pk