

والدین کے لیے سیلaf ہیلپ کتابچہ
بچوں کو منشیات سے محفوظ رکھنے کے لیے سات تدابیر



ڈرگ فری نیشن
www.drugfreenation.org

اس کتابچے کو آپ تک پہنچانے میں مندرجہ ذیل افراد نے انہائی قابل قدر تعاون کیا ہے جس کے لیے ہم ان کے انہائی تہذیب سے مشکور ہیں۔

- رفعت صادق، پی ایچ ڈی، استشنا پروفیسر شعبہ اطلاعی نفیات گورنمنٹ کالج و دمن یونیورسٹی فیصل آباد
- جانب بل کیروں، صدر ڈرگ فری اسکاٹ لینڈ
- محترمہ گرینی کینی، اعزازی صدر یورپ ایکنٹسٹ ڈرگ ایپوز
- پروفیسر رخشیدہ شہناز، شعبہ اطلاعی نفیات گورنمنٹ کالج و دمن یونیورسٹی فیصل آباد
- محترمہ صفیہ رفیق، پنسپل کونسپٹ اسکول سسٹم کراچی
- حیدر علی، صدر ڈرگ فری نیشن

اس کتابچے کو کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے

- آپ اس کتابچے میں دی گئی ہدایات پر عمل پیرا ہو کر خود کو اپنے گھروالوں کو منشیات اور دیگر سماجی بُرائیوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔
- آپ اس کتابچے کو اپنے بچوں، بہن و بھائیوں، دوستوں اور ملنے والوں کو بھی پیش کر سکتے ہیں۔ تاکہ وہ بھی اس کتابچے کو پڑھ کر اپنے گھروالوں کو منشیات سے محفوظ رکھ سکیں۔
- آپ اس کتابچے کے ذریعے اپنی اور دوسروں کی زندگی کو محفوظ بنانے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

دیپاچہ

سب والدین کی خواہش ہوتی ہے۔ کہ ان کے بچے تعلیم یافتہ ہو کر اچھے اور مفید شہری ہیں۔ تاکہ وہ مسابقاتی معاشرے میں درپیش چیلنجوں کا سامنا کرنے کے قابل ہو جائیں۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے بچے کی اچھی صحت کا ہونا بہت زیادہ ضروری ہے۔

موجودہ دور میں بچوں کو معاشرے میں بہت سے خطرات لائق ہیں۔ جن میں نشیات کا مسئلہ سرفہرست ہے۔ اچھے والدین ہمیشہ اپنے بچوں کو نشیات اور ادویات کے غلط استعمال سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ایسے معاشرے میں جہاں نشیات کھلے عام دستیاب ہو وہاں والدین کے لیے اور بھی زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔ کہ وہ نشیات کے حوالے معلومات حاصل کریں۔ بدقتی سے پاکستان میں زیادہ تر والدین نشیات کے بارے مکمل اور درست معلومات نہیں رکھتے ہیں۔ جس کی بنابر وہ اپنے بچوں کی درست رہنمائی نہیں کر سکتے۔

اس کتابچہ میں موجود ہدایات والدین کی مدد کے لیے لکھی گئی ہیں۔ تاکہ وہ اپنے بچوں کے مسائل کو مناسب طریقے سے حل کر سکیں۔ یہ کتابچہ ایسے والدین کی آگاہی کے لیے بھی مفید ہے۔ جن کے بچے ایسے معاشرے میں پروان چڑھ رہے ہیں جہاں نشیات کا استعمال بڑھ رہا ہے۔

یہ کتابچہ سات تدبیر پر مشتمل ہے۔ جو والدین کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ اپنے گھروں میں نشیات کے مسئلے کا اچھے طریقے سے سامنا کر سکیں۔

ڈاکٹر رفت صادق

فہرست

1

منشیات کی عادت ، غیر قانونی ادویات اور ان کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں

5

والدین اور بچوں کے درمیان بالعتماد رشتے کی ضرورت ہوتی ہے

7

اپنے گھر والوں کو مناسب / مکمل وقت دیں

9

خاندان کے افراد میں مساوات قائم رکھیں

11

اپنی مذہبی اور سماجی اقدار کو بحال کریں

13

اپنے بچوں کے لیے اچھی مثال بنیں

15

ایمانداری سے اپنی روزی روٹی کمائیں

منشیات کی عادت، غیر قانونی ادویات اور ان کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں



نشیات کی عادت، غیرقانونی ادویات اور ان کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں

والدین کی ذمہ داری صرف بچوں کو خوارک اور تحفظ فراہم کرنا نہیں ہوتا بلکہ بچوں کو آنے والے حالات و مسائل کا سامنا کرنے کے لیے مناسب طریقہ سے تیار کرنا بھی انہی کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اس مقدمہ کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ والدین خود بھی علاقائی اور قومی سطح پر معاشرے کو درپیش خطرات سے ہم وقت باخبر رہیں۔ والدین کے علم میں ہوتا چاہیے کہ پچھے دن میں زیادہ تر وقت کہاں اور کس طرح گزارتے ہیں اُن کی سکول میں صحبت کیسی ہے اور وہ کہنے بچوں کے سات کھلتے ہیں۔

آج ہمارے معاشرہ نشیات کے تیزی سے بڑھتے ہوئے مسئلے سے آگاہ ہے اور والدین نشیات کے مسئلے سے بخشنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں لہذا غیرقانونی نشیات اور ان کے اثرات سے آگہی امر لازم ہے۔

نشیات کے بارے میں معلومات کس طرح حاصل کی جاسکتی ہے؟

والدین اخبارات، میگزین اور نشیات کے بارے میں خصوصی کتابوں سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ والدین امنیت کے ذریعے بھی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو امنیت کی سہولت میر نہیں تو لوگوں سے نشیات کے مسئلے کے بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں۔ والدین نشیات کے مسئلے سے دوچار دیگر بچوں کے والدین سے بات کریں اور ان سے پوچھیں کہ وہ کس طرح اس سے مقابلہ کر رہے ہیں۔

والدین اپنے علاقے کے تعلیمی اداروں سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو نشیات کے حوالے سے کام کرنے والے ادارے یا گروپ کے حوالے سے معلومات فراہم کر دیں۔ والدین اپنے علاقے کے ڈاکٹر سے اور نشیات کے مرینفوں کے بھائی کے مرکز سے بھی مشورہ کر سکتے ہیں۔

والدین کو چاہیے وہ نشیات کے غیر ضروری استعمال کی وجہ سے پیدا ہونے عامتوں پر نظر رکھیں۔

- بچوں کے روزمرہ کے معمول میں تبدیلی واقع ہونا
- بچوں کے کھانے کی عادت میں تبدیلی
- بچوں کے سونے جانے کی روٹین میں تبدیلی
- جسم کے حصوں یا ہاتھوں کا کامپنا
- متلی اور قے کا ہونا
- آنکھوں میں پانی آنا یا ان کا سرخ ہونا
- طرزِ عزل میں اچانک تبدیلی
- بچوں کے موڈ میں تبدیلی
- بے صبرا یا سست ہو جانا
- توجہ کا کم ہونا
- سکول سے غیر حاضر رہنا
- تعلیمی کارکردگی میں کمی
- چڑچڑاپن، غیر معمولی غصہ آنا یا افرودہ ہو جانا
- گھر میں اور سکول میں دلچسپی کی کمی ہونا
- بچوں کی سکول اور گھر میں حکم عدالت کرنا
- اسکول سے بچوں کی شکایت آنا
- دوستوں میں اچانک تبدیلی
- عمر سے بڑے یا کم عمر لوگوں کا ملنے آنا
- پار بار دانتوں کا صاف کرنا
- ذاتی صفائی سترائی کا پہلے کی طرح خیال نہ رکھنا
- زیادہ تر وقت اپنے کمرے میں اکیلے گزارنا

واش روم میں پہلے کی نسبت زیادہ وقت لگنا

کمرے اور واش روم میں سکریٹ کی راکھ یا میڈن کے روپ کا مانا یا ان کی باؤ آنا۔

بچوں کے پاس ضرورت سے زیادہ پمپے ہونا یا قبیتی اشیا کا ہونا

گھر سے چیزوں کا غائب ہونا

بچوں کا گھر والوں کے ساتھ بات چیت کرنے اور اُٹھنے بیٹھنے میں فرق آنا

اسکول سے بچوں کی شکایت آنا

گر یہ عالمیں آپ کے بچوں میں ایک بختنے سے زیادہ عرصے تک رہیں تو آپ ہنی صحت کے ماہرین

سے فوری طور پر رابطہ کریں کیونکہ ایسی عالمیں گھبیر مسائل کا باعث ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو شک ہو کہ آپ کا بچہ منشیات استعمال کر رہا ہے تو اس مسئلے کو حوصلے سے سامنا کریں
تلقید کرنے یاد حفظ کرنے سے اجتناب کریں ۔

فوری طور پیشہ وارہ ماہر سے بات کر کے اس کی ہدایات کے مطابق اپنے بچے سے پیش آئیں۔

اپنے بچے کے ساتھ بختنی نہ کریں ۔

صحت پر منشیات کے تکمین اثرات کے حوالے سے بچے سے گفتگو کریں ۔

تمام حالات سے باخبر رہیں تاکہ آپ سچائی کے ساتھ اپنے بچوں کی مناسب رہنمائی کر سکیں ۔

والدین اور بچوں کے درمیان باعتماد رشتے کی ضرورت ہوتی ہے



والدین اور بچوں کے درمیان باعتماد رشتہ کی ضرورت ہوتی ہے

ایسی صورت حال جس میں بچہ اپنی غلطیوں کو چھپانے یا اپنے دوستوں کو بچانے کے لئے جھوٹ بولے تو والدین اور بچے کے درمیان اعتماد کا رشتہ قائم ہونے میں تھوڑی مشکل ہو سکتی ہے۔ والدین اور بچے کا رشتہ بچے کی جذباتی نشوونما کرتا ہے اور ان کے باہمی اعتماد کو استحکام بخetta ہے۔

جب بچوں سے آپ کے تعلقات بہت اچھے ہوتے ہیں تو والدین اور بچوں کے درمیان فاصلہ کم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ آپ کو ملکن حد تک اپنے دوستوں اور زندگی کے بارے میں بتاتا ہے۔ ہو سکتا جن کے بارے میں آپ نہ جانتے ہوں۔ والدین بچوں کے ساتھ اچھے تعلقات قائم کر کے ان کو ساتھیوں کا دباؤ سے جیسے مسئلے سے اچھے طریقے سے نہیں میں مددگار ہو سکتے ہیں

بچے کا اعتماد قائم کرنے میں مددگریں

- غیر مشروط طور پر اپنے بچے کی تمام نیادی ضروریات کو محبت اور پیار کے ساتھ پورا کریں۔

- اگر آپ کا بچہ آپ سے کچھ بھی کہنا چاہتا ہے تو بات کو غور سے ساتھیں

- بچوں کے ساتھ یتھس اور ان کو پیار کریں

- بچوں سے سکول کی سرگرمیوں کے بارے میں پوچھیں اور ان کی پسند اور ناپسند کے بارے میں جانیں۔

- بچکو اپنے جذبات اور خیالات کے اظہار کا موقع دیں۔

- اگر بچے سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے تو اس کو شفقت کے ساتھ سمجھائیں۔

- بچوں کو سمجھاتے وقت بچوں کی عمر کو مذکور رکھیں اور اس بات پر مستقل زور دیں کہگر میں کسی بھی طرح کی نشیات قابل قبول نہیں ہے۔

اپنے گھر والوں کو مناسب / مکمل وقت دیں



اپنے گھر والوں کو مناسب امکل وقت دیں

گھر والوں کو مناسب وقت دینے سے بہت سے مسائل گھر کے اندر ہی حل ہوجاتے ہیں۔ ثابت خانگی ماحول افراد خانہ کو نشیات سے محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ مناسب وقت کا مطلب ہے کہ پچھے کی ضروریات پر اچھی طرح توجہ دی جائے۔ ایک گھنٹے کی مناسب نگرانی چار گھنٹے کی غیر مناسب نگرانی سے بہتر ہے۔ بچوں کو مناسب وقت دینے سے پچھے سمجھتے ہیں کہ والدین ان کی ہر سرگرمی پر نظر رکھتے ہیں اس لیے اگر انہوں نے کوئی غلط کام کیا تو والدین ان سے پوچھیں گے۔

جب پچھے نشیات استعمال کر رہا ہو اور اپنے احساسات و جذبات آپ کو بتانا نہیں چاہ رہا ہو تو ایسی صورت حال میں اُس کو مناسب وقت دینا بھی بیکار ہوتا ہے۔ اس وقت آپ ان کی نیں اور بچوں کو بھی اپنے احساسات کو سمجھنے کیلئے وقت دیں

بچوں کو کس طرح مناسب وقت دیا جاسکتا ہے

● بچوں سے دوستانہ ماحول میں بات کریں۔

● آپ بچوں سے ایسی گفتگو کریں جو اس کے لیے معلوماتی ہو مثلاً کے طور پر آپ ان سے ابلاغ غ عامد، کیریئر کے انتخاب کے بارے میں بات چیت کرتے ہوئے نشیات کے بارے میں بھی گفتگو کر سکتے ہیں۔ تاکہ ان کو یہ خبر ہو جائے کہ آپ نشیات کی علاقے میں موجود گئے کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں۔

● جب آپ بچوں کے ساتھ بیٹھے ہوں تو چائے اور جوس وغیرہ سے بھی لطف انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ ان سے نہیں مذاق کے لیے ان کو لطینے بھی نہ سکتے ہیں۔ اس طرح بچوں میں آپ کے ساتھ وقت گزارنے میں دلچسپی پیدا ہو گی۔

● بچوں کو اپنے مستقبل کے منصوبوں کے متعلق بتانے دیں مگر اس دوران آپ **تفصیلی انداز اختیار نہ کریں۔**

● اگر آپ کا بچہ نشیات استعمال کرتا ہوگا تو آپ کی تفییش سے چونکا ہو جائے گا کہ آپ اس سے کیا پوچھنا چاہ رہے ہیں۔ وہ آپ کی صحبت سے گریز کرے گا۔ اگر وہ آپ کے ساتھ مناسب وقت گزار بھی لیتا ہے تو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اس دنیا میں ہزاروں خاندان یہی جواہ طرح کے حالات کا سامنا کر رہے ہیں اس لیے آپ بھی ہمت نہ ہاریں۔

خاندان کر افراد میں مساوات قائم رکھیں



خاندان کے افراد میں مساوات قائم رکھیں

عدم مساوات، ناالنصافی اور بلاوجہ تنقید سے بچوں میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے اُن کو نظر انداز یا مستر دیکیا جا رہا ہے۔ اس طرح کی سوچوں سے بچہ نشیات کا استعمال شروع کر سکتا ہے خاص طور پر نوجوان، چھوٹی سی بات کو بہت زیادہ محسوس کرتے ہیں اس لیے جب آپ اپنے ایک بچے کو پیار کرتے ہیں تو دوسرا اپنے آپ کو کمتر محسوس کر سکتا ہے۔ لہذا آپ بچے کو عقلمندی کے ساتھ پیار اور توجہ دیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ نشیات کے شکار بچے کو زیادہ وقت دینا فائدہ مند ہے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس کے دوسرے بہن بھائیوں کو واضح کر دیں کہ آپ اس کو کیوں زیادہ توجہ دے رہے ہیں۔ آپ اُن کو اپنے جذبات احساسات بھی بتا سکتے ہیں اور اُن کو فتحیت بھی کر سکتے ہیں کہ کس طرح اس خاندانی مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ اُن کو اپنے احساسات کے بارے میں بتائیں گے تو آپنا یہ عمل بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔ اگر آپ کا کوئی بچہ نشیات کا استعمال کر رہا ہے تو ایسی صورت حال میں آپ اسکے بہن بھائیوں کو بھی اس کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ وہ بھی نشیات کے مسئلے سے نہیں میں آپ کے مدعاگار ثابت ہو سکتے ہیں۔



اپنی مذہبی اور سماجی اقدار کو بحال کریں



اپنی مذہبی اور سماجی اقدار کو بحال کریں

اقدار مہذب روئے کے لیے بہت ضروری ہوتی ہیں۔ اپنے بچوں کو مناسب طریقے سے اپنی مذہبی اور سماجی اقدار کے حوالے سے بتائیں۔ اپنی اقدار کو آسان ہنا کیمیں تاکہ ان کی آسانی سے پیدوی کی جاسکے۔ سب سے پہلے اپنی اقدار پر خود عمل کریں اس کے بعد اپنے بچوں کو ان کے بارے میں بتائیں۔ مناسب سماجی اور مذہبی اقدار چھیج اور غلط کے فرق جانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

اگر آپ کے بچے شروع سے ہی یہ سکھتے ہیں کہ ان کے مذہب اور سماج میں شراب اور دیگر نشیات کی سخت ممانعت ہے تو ان کی آنے والی زندگی میں نشیات کے استعمال کرنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں چاہے ان کے معاشرے میں نشیات کھلے عام استعمال ہو رہی ہو۔

مذہبی اور سماجی اقدار پر خود عمل کر کے مثال بنیں پھر اپنے بچوں کو ان کے بارے سکھائیں

بچوں کو ان کی عمر اور صلاحیتوں کو دیکھتے ہوئے کسی امتیاز کے بغیر مذہبی اور سماجی اقدار سکھائیں۔ بچوں کو مذہبی اور سماجی اقدار سکھانے کیلئے ثابت طریقوں سے حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً اقدار کی پیدوی کرنے پر چھوٹا موتا تختہ دینا اور ٹی وی کی بندش منفی حوصلہ افزائی ہو گی لیکن سزا دیتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ آپ بچوں کو سخت سزا نہ دیں۔ کیونکہ اس طرح وہ مذید جارحانہ عمل اختیار کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کے مذہبی و سماجی اقدار نافذ کرنے کے عمل کو نقصان پہنچے گا۔ اگر آپ کو اپنے بچوں کو اقدار سکھانی ہے تو آپ کو خود بھی ان پر عمل کرنا پڑے گا۔

اپنے بچوں کے لیے اچھی مثال بنیں



اپنے بچوں کے لیے اچھی مثال بنیں

اپنے بچوں کے سامنے اپنے کردار کو قابل تقلید مثال بنائیں۔ اگر آپ خو ڈگریٹ یا شراب نوشی کرتے ہیں یا اپنے بچوں کے ذریعے سگریٹ یا شراب خریدتے ہیں اس صورت حال میں جب آپ بچوں کو منشیات سے دور رہنے کے لیے کہیں گے تو ان پر آپ کی بات کام اثر ہو گا۔ جس کی وجہ سے بچوں کو منشیات سے دور رکھنے کے مقصد میں خلل ہو گا۔ کیونکہ بچے آپ کے اعمال و الفاظ اور طرز زندگی سے ہی سمجھتے ہیں۔

بچے مشاہدے سے سمجھتے ہیں خواہ آپ بچوں سے چھپ کر منشیات کو استعمال کر رہے ہوں تو آپ کو خود کو بھی منشیات کے استعمال سے روکنا ہو گا۔ کیونکہ آپ کا بچہ منشیات کے بارے میں جان لے گا۔

اگر آپ نے اپنی نوجوانی میں سگریٹ نوشی یا کسی قسم کی منشیات کا استعمال کیا ہو۔ اور آپ کے پاس بچوں کو بتانے کا کوئی جواز نہیں ہے تو آپ ہرگز اس کے بارے میں بچوں کو مت نہیں۔



ایماداری سے اپنی روزی روٹی کمائیں



ایمانداری سے اپنی روزی روٹی کام کئیں

آپ ایمانداری اور سچائی سے اپنے گھر والوں کی معاونت / نگہداشت کریں اگر آپ اپنی ملازمت یا کام ایمانداری اور اخلاق کے ساتھ کرتے ہیں تو آپ کا یہ عمل بچوں کے سامنے آپ کا ثابت کردار پیش کرے گا۔ یہ حقیقت ہے آپ کل وہی کاٹیں گے جو آج آپ نے بولیا ہے۔ آپ کی آدمی کے ذرائع بچوں کو بہت سے سبق دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچے ان سے صحیح و غلط کا فرق کرنا سمجھتے ہیں۔ بچے یہ بھی سمجھتے ہیں قانونی اور اخلاقی طور پر کس طرح اپنی ضرورتوں کو پورا کرنا ہے۔ بچے محنت کرنا سمجھتے ہیں۔ روزی کمانے کی سماجی اور مذہبی اقدار بہت اہم ہیں آپ ان کے بارے میں جانیں۔ آپ اس سلسلے میں اپنے مذہبی رہنمائی حاصل کریں۔

آپ کس طرح ایمانداری سے روزی کمانے والے بن سکتے ہیں

اگر آپ کسی ایسی جگہ پر ملازمت کرتے ہیں جہاں پر آپ کی مذہبی و سماجی اقدار کا خیال نہیں رکھا جاتا ہے یا وہاں پر سگریٹ یا نمیات بنا جاتی ہوں تو آپ کوشش کر کے کسی دوسری جگہ ملازمت تلاش کریں۔ اگر آپ دکاندار ہیں اور آپ اپنے گھر یا اخراجات کو پور کرنے کے لیے اپنی دکان پر پان سگریٹ، گینکا وغیرہ فروخت کرتے ہیں تو آپ کو ان مضر صحت اشیا کی فروخت بھی روکنی ہوگی۔ آپ خود کو ایسی چیزوں سے دور رکھیں جس کو آپ غیراخلاقی یا خطرناک سمجھتے ہیں۔ آپ خود و نمیات سے بھتنا ممکن ہو سکے دور رکھیں اپنے گھر والوں، معاشرے، شہر اور خود کو نمیات سے محفوظ رکھنے کے لیے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں۔

ڈرگ فری نیشن
www.drugfreenation.org