

اساتذہ کی رہنمائی کے لیے سیلف ہیلپ کتابچہ
طلباں کو منشیات سے پاک رکھنے کے لیے پانچ تجویز



ڈاکٹر رفعت صادق

FIVE TIPS TO PREVENT TO DRUG ABUSE IN STUDENT

ڈرگ فری نیشن

Www.drugfreenation.org

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

- رفعت صادق پی ائمگڈی اسٹرنٹ پروفیسر شعبہ اطلاقی نفیات گورنمنٹ کالج و دمن یونیورسٹی فیصل آباد
- پروفیسر ڈاکٹر غیاث الدین صدیقی سابقہ ڈین بلوچستان یونیورسٹی
- جناب بل کیمرون، صدر ڈرگ فری اسکاٹ لینڈ
- محترمہ گرینی کینی، اعزازی صدر یورپ ایکنیٹ ڈرگ ایپوز
- پروفیسر رشیدہ شہزاد، شعبہ اطلاقی نفیات گورنمنٹ کالج و دمن یونیورسٹی فیصل آباد
- محترمہ صفیر رفیق، پرنسپل 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 طباء کو منشیات اور دیگر سماجی مہمیوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ آپ اس کتابچے کو اپنے ساتھی اساتذہ کو بھی پیش کر سکتے ہیں تاکہ وہ بھی اسے پڑھ کر خود کو اور اپنے طباء کو منشیات سے محفوظ رکھ سکیں۔ آپ اس کتابچے کے ذریعے اپنی اور دوسروں کی زندگی کو محفوظ بنانے میں مدد گار ہو سکتے ہیں۔

دیپاچہ

والدین کے بعد استاد بچوں کی اخلاقی تربیت اور کردار سازی میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ استاد کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ طلاء کو نصاب پڑھانے کے ساتھ سماجی تبلیغیوں کے ثابت اور منفی پہلوؤں سے بھی آگاہ کرے۔ استاد کی یہ ذمہ داری یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ طلاء کو سماجی مُراجیوں سے متعلق معلومات فراہم کرے۔

نشیات کا استعمال بھی ایک سماجی مُرأی بن چکا ہے۔ تعلیمی اداروں میں نشیات کی وباہ بہت سے ڈین افراد تباہ کر بچی ہے جو قوم کا نادر سرمایہ تھے۔ اساتذہ اہم منصب پر فائز ہیں۔ جس کی بدولت وہ ملک و قوم کے قیمتی سرمایہ کو تباہی و بر بادی سے بچانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اسی اثناء میں یہ کتابچہ لکھا گیا ہے جو پانچ تجاویز پر مشتمل ہے اساتذہ ان تجاویز کی مدد سے اپنے طلاء کو اس قابل ہناکتے ہیں کہ وہ نشیات جیسی سماجی مُراجیوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو سکیں۔

ڈاکٹر رفتہ صادق

فہرست

- 1 منشیات سے متعلقہ مسائل کے بارے میں زیادہ 7 سے زیادہ معلومات حاصل کریں
- 2 تمام اقسام کی منشیات کا استعمال ممنوع ہے 5
3. طلباء کے لیے مثال بنیں 7
- 4 . طلباء کو صحت مندانہ سرگرمیاں سکھائیں 9
5. طلباء کو ان کی ذات کے روحانی پہلو کی یاد دیہانی کروائیں 12

مشیات سے متعلقہ مسائل کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں



منشیات سے متعلقہ مسائل کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں

اساندہ کو ایسے تمام حالات و مسائل کے بارے معلومات ہونی چاہیں جو خود ان پر اور طلباء پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ منشیات کی لعنت اُن مسائل میں سے ایک ہے جس کے لیے مقامی اور قومی سطح پر بہت احتیاط اور ایمانداری کے ساتھ تحقیق کی ضرورت ہے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا تو طلباء ابلاغ عامہ اور دیگر ذرائع سے ملنے والی معلومات پر یقین کرنے پر مجبور ہوں گے۔ جو نقصان دہ ہو سکتی ہیں کیونکہ دیگر ذرائع سے ملنے والی معلومات غلط بھی ہو سکتی ہیں۔

آپ منشیات سے متعلقہ مسائل کے بارے معلومات کس طرح حاصل کر سکتے ہیں

- اخبار، کتاب اور میگزین میں منشیات سے متعلقہ مضامین اور رپورٹ کو پڑھیں۔
- آج کل انٹرنیٹ معلومات کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ آپ منشیات سے متعلق ویب سائٹ تلاش کر کے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
- اپنے ساتھیوں، دوست و احباب اور تجربہ کار دوسرے اساتذہ سے بھی منشیات سے متعلق بات چیت کریں۔
- آپ اپنے علاقے کے ڈاکٹر یا محکمہ صحت کے آفیسر سے بھی منشیات سے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔
- اساتذہ طلباء میں منشیات کے استعمال کے باعث ہونے والی درج ذیل تبدیلیوں پر نظر رکھیں۔

درج ذیل تبدیلوں کو سمجھنے میں کچھ مشکل بھی ہو سکتی ہے کیونکہ ان میں سے کئی علامات نوجوانی میں آنے والی تبدیلوں کی طرح ہوتی ہیں۔

● بغیر کسی وجہ کے مزاج میں تبدیلی آنا۔

● کسی کے تقدیم کرنے پر بہت زیادہ روئی ظاہر کرنا۔

● ہوش حواس میں نہ ہونا۔

● غیر معمولی طور پر ناخوش یا افرادہ ہونا۔

● سرشنی کامظاہرہ کرنا۔

● متفق ہونا ، بحث و تکرار کرنا۔

● شکلی مزاج ہونا۔

● غیر حاضر دماغ ہونا

● پریشان ہونا۔

● دھوکہ دینا۔

● چوری کرنا۔

● ناقابل اعتبار ہونا۔

● دوسرے طلباء کے ساتھ بحث کرنا یا جھگڑنا۔

● بہت زیادہ تحکما ہوا یا چست ہو جانا۔

● وزن کا تیزی سے کم ہونا یا بڑھنا۔

● جسم و لباس کا صاف سقرا نہ ہونا۔

● دوستوں میں تیزی سے تبدیلی۔

● طلباء کا کلاس میں سونا۔

● طلباء کے گریڈ میں کسی واقعہ ہونا۔

● پڑھائی میں توجہ کم ہو جانا۔

طلباًء کی حکم عدوی کرتا۔

سکول سے غیر حاضر رہنا یادی سے آنا۔

بار بار واش روں جانا۔

غیر حاضر دماغ ہونا۔

بچے کی پڑھائی میں دچپی ختم ہو جانا۔

ہوم ورک کا نامکمل ہونا۔

کھلیلوں اور دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں دچپی کا خاتمه یا کمی ہونا۔

یاداشت میں غیر معمولی کمی واقع ہونا۔

اگر اُپر بیان کی گئی علامتوں میں سے کوئی علامت آپ کو کسی طالب علم میں نظر آئے تو آپ اس سلسلے میں بچے سے اور اس کے والدین سے بات چیت کریں ۔

اگر سکول میں ماہر نفیات موجود ہو تو اس کی مدد سے آپ مسئلے کی نوعیت کو جانچیں اور حل کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کے علم میں آجائے کہ بچہ نشیات استعمال کر رہا ہے تو ایسی صورت میں آپ کو بہت زیادہ احتیاط کرنے کی ضرورت ہو گی۔ خواہ تجوہ الزام تراشی سے گریز کریں۔

Signs, Symptoms & Consequences



تمام اقسام کی نشیات کا استعمال ممنوع ہے



2 تمام اقسام کی منشیات کا استعمال ممنوع ہے

چاہے آپ کی کچھ بھی رائے ہو لیکن یہ حقیقت ہے کہ منشیات کا استعمال کرنا کوئی مذاق نہیں ہے۔ کوئی بھی چیز جو استعمال کرنے والے کو اپنا عادی بنالے اُس کا استعمال نامناسب ہوتا ہے۔ چھالیہ، شراب، چس، سکریٹ وغیرہ بھی ہیروئن، ایکٹیٹی اور کوئین کی طرح خطرناک ہیں کیونکہ یہ بھی انسان کو اپنا عادی بنالیتے ہیں۔ مذید برائے ہمیں ڈاکٹر کی ہدایات کے بغیر ادویات کا بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ان کا استعمال بھی خطرناک ہوتا ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ زیادہ تر منشیات سکول، کالج، یونیورسٹی کے راستے میں ہی آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ لیکن یہ بھی حق نہیں کہ صرف طلاء ہی منشیات کو سکول میں استعمال کرتے ہیں بلکہ معاشرے کے تمام لوگ طلاء اساتذہ، میڈیکل اسٹاف، انتظامیہ اور صفائی کرنے والے ملازمین بھی منشیات کے عادی ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ تمام افراد بھی اسی معاشرے کا حصہ ہیں جہاں منشیات آسانی دستیاب ہیں۔

ہوشیار رہیں

مشیات اس لیے غیر قانونی ہوتی ہیں کیونکہ وہ خطرناک ہوتی ہیں۔

آپ کس طرح دوسروں کو مشیات کے خطرات سے آگاہ کر سکتے ہیں

مشیات کے اثرات کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں اور حاصل شدہ معلومات کو اپنے ساتھی اساتذہ، انتظامیہ، طلاء اور ان کے والدین کو بتائیں۔ جب کوئی طالب علم مشیات کا استعمال کرتا ہے تو اس میں بہت علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ آپ ان علامتوں کو بچوں میں باآسانی دیکھ سکتے ہیں۔

3۔ طلباء کے لیے مثال بنیں



3۔ طلباء کے لیے مثال بنیں

طلباء سے منشیات کے بارے میں بات کرنے سے پہلے آپ طلباء کے سامنے اپنا کردار مثال ہنا کر پیش کریں۔ اگر آپ طلباء کے سامنے خود سگریٹ نوٹی کرتے ہیں تو یہ دھرا معیار ہو گا۔ جب آپ طلباء کو منشیات کے حوالے سے بتائیں گے تو طلباء آپ کی باقون پر زیادہ توجہ نہیں دیں گے۔ طلباء آپ کے الفاظ، شخصیت اور روایہ سے بہت کچھ سمجھتے ہیں۔ اس لیے ان کے سامنے ہمیشہ اپنے کردار کو ثابت انداز میں پیش کریں تاکہ وہ آپ کی بات کو غور سے سنیں اور سمجھیں۔

طلباء کے لیے آپ کس طرح مثال بن سکتے ہیں

آپ کے پاس منشیات کے بارے میں درست اور قابل عمل معلومات ہونی چاہیں۔ آپ کسی بھی چیز کا نشہ مت کریں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ طلباء اپنے گلی محلے کے تعلقات کی وجہ سے منشیات کے بارے میں آپ سے زیادہ جانتے ہوں۔

آپ اپنی مذہبی اور سماجی اقدار پر پابندی سے عمل کریں

طلباء کے ساتھ ہمیشہ شفقت اور اخترام سے ملیں تاکہ وہ آپ کی بات سنیں

آپ طلباء کو منشیات کے خطرات سے آگاہ کرنے کے لیے کسی ریکورڈ (Ex addict) کو بھی بلا سکتے ہیں۔ آپ طلباء اور ان کے والدین سے بات چیت کرنے کے لیے منشیات کی لٹ کا شکار طلباء کے والدین کو بھی دعوت دے سکتے ہیں۔ جب یہ لوگ منشیات کے بارے میں اپنے تجربات کو طلباء اور ان کے والدین کو بتائیں گے تو اس کے بڑے اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔

4. طلباء کو صحیت مندانہ سرگرمیاں سکھائیں



4 طلباء کو صحتمندانہ سرگرمیاں سکھائیں

طلباء کو صحتمندانہ سرگرمیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر صحتمندانہ سرگرمیاں غیر نصابی سرگرمیاں ہی ہوتی ہیں۔ آپ ایسے سرگرمیوں کا انعقاد بھی کر سکتے ہیں جن کے ذریعے طلباء کو نشیات کے غلط استعمال کے بارے میں آگاہی حاصل ہو اور ان کو اپنی صلاحیتوں اور ذہانت کے اظہار کے موقع بھی میر ہو سکیں۔

آپ طلباء کو صحتمندانہ سرگرمیاں کس طرح سکھا سکتے ہیں

- آپ بچوں کو نشیات کی لٹ سے آگاہ رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل غیر نصابی سرگرمیوں کا انعقاد کر سکتے ہیں۔

- طلباء کے لیے نشیات یا کسی اور مسئلے کے بارے میں تقریری مقابلہ یا مصوروی کے مقابلہ کا انعقاد کریں۔
- نشیات کے بُرے اثرات کے حوالے سے کوئی ڈرامہ یا دستاویزی فلم دکھانے کا انعقاد کر سکتے ہیں۔
- نشیات کے حوالے سے مضمون نویسی کے مقابلہ کا انعقاد کریں۔

- آپ اپنے تعیی اوراء میں نشیات کے حوالے سے ایشی ڈرگ ویک (Anti-drug week) کا اہتمام بھی کر سکتے ہیں جس میں آپ ریکوری (Ex Addict) اور والدین کو بھی بات چیت کے لیے دعوت دے سکتے ہیں۔

- اس کے علاوہ آپ لائف سکلو ٹریننگ (Life Skills Training) اور دمگر دچپی کی سرگرمیوں کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔

- آپ غصے پر قابو پانے (anger management)، ذات کے اظہار (self expression) کے حوالے سے تربیتی پروگرام کا اہتمام بھی کر سکتے ہیں۔
- والدین اور ساتھی اساتذہ کے لیے ٹریننگ کا انظام بھی کیا جاسکتا ہے۔

5. طلباء کو اُن کی ذات کے روحانی پہلو کی یاد دیہانی کروائیں



طلباء کو ان کی ذات کے روحانی پہلو کی یاد دیہانی کروائیں

انسان کی ذات کا ایک روحانی پہلو بھی ہوتا ہے۔ جو صحیح و غلط میں تمیز کرنا سکھاتا ہے۔ روحانی پہلو جتنا مضبوط ہوتا ہے اتنا ہی انسان برائیوں سے پرہیز کرتا ہے۔ مشیات بھی ان سماجی و اخلاقی برائیوں میں سے ایک ہے جس کا مقابلہ کرنے کے لئے روحانیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسان جب اپنی ذات کے روحانی پہلو کو بھول جاتا ہے تو اتنا ہی برائیوں کے ولدیں میں پھنس جاتا ہے۔ اساتذہ اپنے طلباء کو انکی ذات کے روحانی پہلو کی یاد دیہانی کر سکتے ہیں تاکہ وہ خود اعتقاد بن کر مشیات جیسی برائیوں کا ڈٹ کر مقابلہ کریں۔

آپ طلباء کو ان کی ذات کے روحانی پہلو کی یاد دیہانی کیسے کرو سکتے ہیں

طلباء کو روزمرہ زندگی میں عبادت کی اہمیت سے آگاہ کریں۔ کوئی معلوماتی کتابچہ بھی دے سکتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں مضبوط عقیدہ کی اہمیت اور فائدہ پر روشنی ڈال سکتے ہیں۔ اپنے طلباء کو دعا کرنے کے طریقے بھی سکھاتے ہیں۔ آپ خود بھی احساس ذمہ داری ، وقت کی پابندی ، ایمانداری اور خدا پر یقین رکھ کر اپنی ذات کے روحانی پہلو کو تقویت دے سکتے ہیں۔ آپ کا ہر عمل آپ کے طلباء کے لیے مثال ہوگا۔

ہو سکتا ہے کہ کچھ منشیات کے عادی طلباء بھی اینٹی ڈرگ ویک (Anti-drug week) میں آئے ہوں۔ وہ پروگرام کی سرگرمیوں کی وجہ سے اپنے آپ کو منشیات سے آزاد کروانا چاہتے ہوں۔ آپ ایسے طلباء کی حوصلہ افرادی کریں اور ان کو بھی سرگرمیوں کا حصہ بننے کے لیے کہیں۔



ڈرگ فری نیشن
www.drugfreenation.org