

نوجوانوں کو منشیات سے دور رکھنے کے لیے سات تدابیر

ڈاکٹر رفعت صادق



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 تہذیب دل سے مشکور ہیں۔

- رفعت صادق، پی ایچ ڈی، استاذ پروفیسر شعبہ اطلاعیات گورنمنٹ کالج و مسن یونیورسٹی فیصل آباد
- جناب بل کیروں، صدر ڈرگ فری اسکاٹ لینڈ
- محترمہ گرینی کینی، اعزازی صدر یورپ ایکنٹ ڈرگ ایوز
- پروفیسر خشنده شہناز، شعبہ اطلاعیات گورنمنٹ کالج و مسن یونیورسٹی فیصل آباد
- محترمہ صفیرہ فیق، پنسل کونسپٹ اسکول سٹم کراچی
- حیدر علی، صدر ڈرگ فری نیشن

اس کتابچہ کو کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے

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

دیپاچہ

ہم سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ منشیات کا مسئلہ پاکستان میں بڑی تیزی بڑھ رہا ہے۔ منشیات کا شکار ہونے والے زیادہ تر افراد نوجوان ہیں۔ نوجوان، پریشانیوں اور ساتھیوں کا دباؤ اور دیگر ماحولیاتی عوامل کے زیر اثر آسانی سے آجاتے ہیں۔ جو منشیات جیسی سماجی بُرا یوں میں بتلا ہونے سبب بھی بنتے ہیں۔ سکول / کالج کے ساتھی، خاندان کے افراد، ابلاغ عامہ اور دیگر عوامل نوجوانوں کے جذبات اور رویوں میں تبدیلی کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے نوجوانوں کو منشیات اور دیگر عوامل سے نجٹے کے لیے رہنمائی کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کتابچہ ہمارے نوجوانوں کی رہنمائی کے لیے لکھا گیا ہے۔ جو 7 تدابیر پر مشتمل ہے۔ ان تدابیر پر عمل پیرا ہو کر نوجوان خود کو منشیات اور دیگر سماجی بُرا یوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر رفعت صادق

فہرست

1

الله تعالیٰ سے رہنمائی مانگا کریں

3

همیشہ اچھی صحبت اختیار کریں / اپنائیں

5

دوسروں کی نقل مت کریں

7

اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں

9

ورزش کیا کریں

11

اپنی ذندگی کا مقصد بنائیں

13

انکار کی جرات پیدا کریں

الله تعالیٰ سے رہنمائی مانگا کریں

اللَّهُ



اللہ تعالیٰ سے رہنمائی مانگا کریں

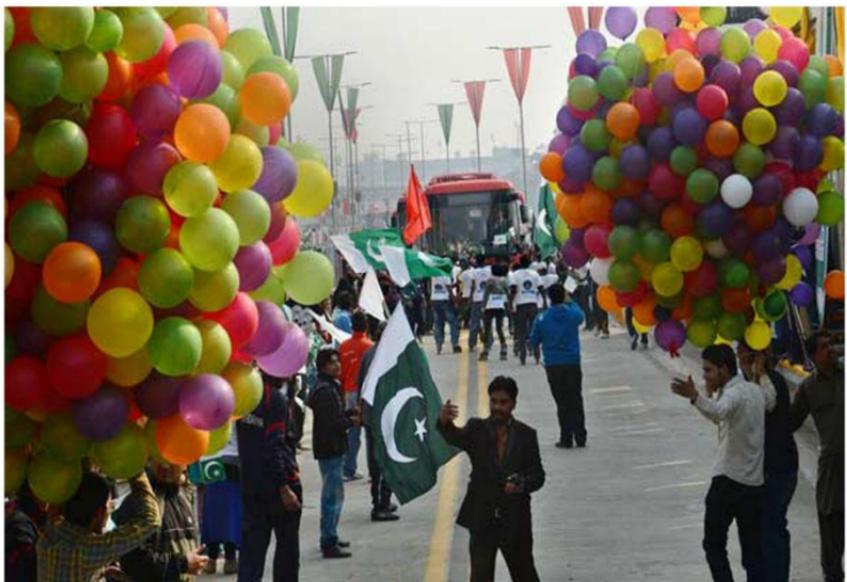
دعا کے ذریعے ہم اپنے خدا سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ آپ بھی دعا کے ذریعے اللہ سے درخواست کر سکتے ہیں۔ وہ ہم سب کی سنتا ہے خواہ ہمار کوئی بھی مذہب یا فرقہ ہو۔ اگر آپ اپنے خدا کو پکاریں گے تو وہ ضرور آپ کو جواب دے گا۔ وہ تمام دنیا کو بنانے والا ہے۔ وہ ہم سب کے بارے میں جانتا ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ ہی وہ ذات ہے جسکو ہمارے ارادوں کی بھی خبر ہوتی ہے اور ان اعمال کی بھی جو وہ سب سے چھپ کر کرتے ہیں۔ اس لیے ہمیں اللہ سے دعا کرنی چاہیے کہ وہ ہماری دوست بنا نے اور دیگر معملاں میں ہماری رہنمائی کرے۔ آپ اللہ سے ہمیشہ دعا کریں وہ آپکو ہر طرح کی برائیوں سے بھی محفوظ رکھے۔

آپ اللہ سے دعا کس طرح کر سکتے ہیں؟

آپ اللہ سے دعا کسی بھی وقت اور کسی بھی جگہ پر کر سکتے ہیں۔ دعا کا کوئی مقرر وقت نہیں۔ دنیا بنانے والا آپ کی فریاد کو ہر جگہ سن سکتا ہے۔ آپ مقررہ وقت پر اپنی عبادت گاہ بھی جاسکتے ہیں۔ لیکن اپنے خدا سے کسی بھی جگہ، کسی بھی وقت بات کر سکتے ہیں۔



ہمیشہ اچھی صحبت اختیار کریں / اپنائیں



ہمیشہ اچھی صحبت اختیار کریں / اپنا کمیں

ہمیشہ اچھے دوستوں کی صحبت تلاش کریں۔ اچھے دوستوں کا یہ مطلب نہیں کہ وہ خوبصورت ہوں، بہت اعلیٰ خاندان سے تعلق رکھنے والے یا باصفات ہوں۔ ایک اچھا دوست اچھے کردار کا مالک ہوتا چاہیے۔ اچھے کردار کا مالک دوست آپ کے اندر خود اعتمادی پیدا کرنے میں معاون ہوتا ہے کسی چیز کے صحیح اور غلط ہونے کے فرق کو سمجھتا اور سمجھاتا ہے۔ اچھا دوست آپ کے اندر اچھائی و بُراٹی کے احساس کو پیدا کرتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ زندگی میں کچھ بُرا ہوتا ہے تو اس صدمے سے نکلنے میں آپ کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ ایک اچھا دوست بُری جگہ جانا پسند نہیں کرتا اور دوسروں کو بھی جانے سے روکتا ہے۔ وہ اپنا اور آپ کا وقت بیکار سرگرمیوں میں ضائع نہیں ہونے دے گا۔ اگر آپ بُری سرگرمیوں میں شامل ہونے کی کوشش کریں گے تو وہ ہمیشہ آپ کی حوصلہ شکنی کرے گا۔

ہم ایک دوسرے کا مشاپدہ کر کے بہت کچھ سیکھتے ہیں لوگوں کا انداز گفتگو، الفاظ کا چنان، موضوع گفتگو اور ان کی سرگرمیاں ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ گروپ کاہر رکن کسی نہ کسی طرح غیرارادی طور پر دوسرے اراکان پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک معاملہ میں دُلچسپی نہ بھی رکھتے ہوں لیکن آپ کے باقی دوست اس میں دُلچسپی رکھتے ہیں تو آپ کے سامنے اس معاملہ کا بار بار تذکرہ کرنا آپ پر لا شعوری دباؤ کا سبب بنتا ہے۔ بالآخر آپ بھی غیرارادی طور اس معاملہ میں دُلچسپی لینے لگتے ہیں۔ تینجا آپ کے لیے ممکن نہیں آپ خود کو اس معاملے سے دور رکھ پائیں لہذا اچھی صحبت اختیار کریں۔ اچھی صحبت سے آپ منشیات اور دیگر گمراہ کن معاملات سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آپ اچھے دوستوں کو کیسے تلاش کر سکتے ہیں

اگر کوئی آپ سے دوستی میں دلچسپی لے رہا ہے تو پہلی ملاقات میں آپ اس سے اپنا تعارف کروائیں۔ ان کو اپنا تعارف اور دلچسپی بتانے دیں۔ جلد بازی میں دوست بنانے سے گریز کریں۔ اس شخص کے بارے میں جاننے کے لیے کچھ وقت لیں تاکہ آپ اس کی عادیں، سوچ اور دلچسپیوں کے بارے میں جان سکیں۔ چند ہی ملاقاتوں میں اس انسان کو جاننے لگیں گے۔ آپ اپنے والدین یا بزرگوں سے بھی اپنے دوست کے بارے میں مشورہ کر سکتے ہیں کیونکہ وہ دوست بنانے کے معاملے میں وہ بہترین رہنمائی کر سکتے ہیں لیکن آپ دوست بنانے کا فیصلہ خود کریں اس سے آپ کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا۔

دوسروں کی نقل مت کریں



دوسروں کی نقل مت کریں

نوجوانی کی عمر بڑی خوبصورت ہوتی ہے ہر کوئی اس سے لطف انداز ہونا چاہتا ہے۔ اس عمر کے دوران بہت سے بیرونی عوامل مثلاً ذرا رائج ایمیگ، ہکیل وغیرہ اپنی طرف متوابہ کرتے ہیں۔ نوجوان سکھیل اور فلمی دنیا کے مشہور افراد سے بہت متاثر ہوتے ہیں۔ نوجوانوں کے لیے مشہور شخصیت کے لباس و انداز اور شہرت دلش و فریب ہوتی ہے۔ نوجوان انکے رویے، گفتگو کے انداز، اور انکی حرکات کی تقلید کرتے ہیں۔ فلموں اور دیگر پروگراموں میں انکا ہر عمل نوجوانوں کو اپنی طرف تک مائل کرتا ہے۔ بالآخر نوجوان اپنے آپ کو بھول جاتے ہیں اور صحیح و فقط کا فرق یہ یعنی ان کی تقلید کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

اس بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ تمام انسان منفرد ہوتے ہیں اور آپ بھی دوسروں سے مختلف ہیں۔ آپ بھی کچھ خصوصیات رکھتے ہیں جو دوسروں کے پاس نہیں ہیں۔ لہذا آپ اپنے آپ پر توجہ دیں اور خود کو جانیں۔ ہر وقت دوسروں کی نقل نہ کریں۔ خود کو اپنی ذات سے مطمین رکھیں۔

آپ خود کو دوسروں کی نقل کرنے سے کیسے روک سکتے ہیں

سب سے پہلے آپ خود کو جانیں۔ آپ خود سے سوال بھی کر سکتے ہیں۔ میں کون ہوں؟ میں کیا چاہتا ہوں؟ میں کیا کر سکتا ہوں۔ آپ اپنی صفاتیوں، ذہانت اور وسائل پر توجہ دیں۔ مشہور شخصیت کا لباس، میک اپ اور انداز آپ کو کبھی بھی مطمین نہیں کر سکتا۔ آپ کو صرف آپ کی منفر شخصیت ہی مطمین کر سکتی ہے۔ اگر آپ دوسروں کی بیرونی کرنے جا رہے ہیں تو پھر آپ کو صحیح اور غلط اطرز زندگی کا فرق جاننے کی زیادہ ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، بالوں کے اسائیں اور لباس کی نقل کرنا آپ کے لیے خطرناک نہیں ہے جبکہ سگریت و شراب نوشی کے انداز کی نقل آپ کے لیے خطرناک ہو سکتی ہے۔

اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں



اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں

تجھیقی سرگرمیاں آپکی صلاحیتوں کے اظہار کا ذریعہ ہوتی ہیں جن کا آپ کی دماغی صلاحیتوں پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اگر ہم اپنے جذبات و صلاحیتوں کا اظہار نہیں کرتے تو ہماری جسمانی و دماغی صحت متاثر ہوتی ہے۔ نوجوان اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کے والدین و بزرگ ان کو مناسب وقت نہیں دیتے۔ بچوں کو صلاحیتوں کا اظہار کرنے سے بھی روکتے ہیں۔ روزمرہ کے معاملات میں یہ روک ٹوک اور ضمیختیں نوجوانوں کو ان کی صلاحیتوں کے اظہار سے روک دیتی ہے۔ مثلاً یہ نہ کرو وہ نہ کرو۔ اگر ایسا کرو گے تو لوگ کیا کہیں گے۔ جس کی وجہ سے نوجوان اپنی صلاحیتوں کا اظہار نہیں کر سکتے ہیں۔

نوجوانوں کو بڑی مشکل سے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع ملتا ہے۔ پاکستان جیسے ترقی پر یہر ممالک میں نوجوانوں کو ایسی سہولیات میسر نہیں ہیں جو ترقی یافتہ ممالک کے نوجوانوں کو میسر ہیں۔ ان تمام مسائل کے باوجود اگر ہم غور کریں تو ہمیں اپنے اردوگر، بہت سے ایسے ذرائع مل جائیں گے جنکے لیے زیادہ پیسوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نوجوان ان ذرائع سے اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکتے ہیں۔

- آپ اپنے جذبات و احساسات کا اظہار ثابت طریقے سے کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کوئی اچھا کھانا بناسکتے ہیں۔ آپ اپنی ہنائی ہوئی چیز اپنے دوستوں کو بھی دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی بات سننے والا کوئی نہیں ہے تو آپ اپنے جذبات و احساسات کا اظہار لکھ کر بھی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی دعائیں اپنے خدا سے بات بھی کر سکتے ہیں۔ وہ ضرور آپ کی بات سننے گا اور آپ کو سکون دے گا۔
- آپ اپنے گھروالوں یا دوستوں کے ساتھ کسی پارک میں یا ساحل سمندر پر بھی جاسکتے ہیں۔ ورزش یا چیل قدمی کر سکتے ہیں۔
- آپ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل سکتے ہیں اور ان سے اپنے دوپتی کے موضوع پر بات چیت بھی کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے علاقے شہر میں کوئی پارک یا ساحل سمندر نہیں ہیں تو آپ اپنی عبادت گاہوں یا کھیتوں میں کچھ دیر کے لیے بیٹھ سکتے ہیں۔
- آپ اپنے علاقے کے کسی ایسے حلقہ میں شمولیت اختیار کر سکتے جو لوگوں کی فلاں بہبود کے لیے یا کسی خاص مقصد کے لیے تخلیقی سرگرمیوں کا انعقاد کرتا ہے۔

ورزش کریں



ورزش کیا کریں

جسمانی ورزش ہمارے جسم و دماغ پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ عام طور پر ہم جسمانی ورزش تو کرتے ہیں لیکن اپنے دماغ کو سکون نہیں پہنچاتے۔ اگرچہ جسمانی ورزش بھی ہماری دماغی صحت کو تقویت دیتی ہے لیکن اس کے لیے ہنی ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

موجودہ دور میں نوجوانوں کو بہت زیادہ جسمانی و دماغی کام کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنا زیادہ تر وقت کمپیوٹر کے سامنے بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ کام کر رہے ہوتے ہیں۔ بظاہر وہ ہر سے پر جوش نظر آتے ہیں لیکن ان کے لیے بے حد ضروری ہے کہ وہ کچھ وقت کے لیے اپنے جسم اور دماغ کو سکون پہنچائیں تاکہ خود کو خطراک اشیاء کے استعمال سے محفوظ رکھ سکیں۔

آپ اپنے جسم و دماغ کو کس طرح پر سکون رکھ سکتے ہیں۔

آپ جسمانی ورزش کے لیے سیر کریں۔ کوئی کھیل مثلاً فبل، کرکٹ، ہاکی، ٹینس وغیرہ بھی کھیل سکتے ہیں۔ سائیکل بھی چلا سکتے ہیں۔ دماغ کو آرام پہنچانے کے لیے مراقبہ، یا گہری سانس کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ گہری سانسوں کی مشق کے لیے کسی پر سکون جگہ پر بیٹھ کر اپنی آنکھوں کو بند کر کے پانچ سے دس منٹ تک لمبی لمبی سانس لیں۔ آپ یہ عمل اپنے گھر میں، پارک میں بھی کر سکتے ہیں یا کسی ایسی جگہ جہاں آپ خود کو پر سکون محسوس کریں۔ آپ اپنی عبادت گاہ میں بھی اپنے دماغ کو پر سکون کرنے کے لیے وہاں پر آپ دس سے پندرہ منٹ تک بیٹھیں۔ آنکھیں بند کر کے اللہ کو محسوس کریں۔ اللہ کی طرف سوچ و خیال کریں۔ اللہ کی طرف توجہ مرکوز کرنے سے سکون ملتا ہے۔



اپنی ذندگی کا مقصد بنائیں۔



اپنی زندگی کا مقصد بنائیں

زندگی میں بہت سے مقاصد ہوتے ہیں۔ ہم اپنی زندگی کے مقصد کو منتخب کیے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتے۔ ہم اپنے مقاصد کو اپنی خواہشات کے مطابق منتخب کرتے ہیں۔ ہماری زندگی مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہم اپنے کیریئر کے مقاصد ان مراحل کے مطابق منتخب کرتے ہیں۔ نوجوانی کی عمر اپنے کیریئر کے بارے میں فیصلہ کرنے اور ترقی کرنے کی ہوتی ہے۔ کیریئر کا فیصلہ کرنے کے لیے غور و فکر اور قابلیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

زندگی کے مقاصد ہمیں بیکار سرگرمیوں میں شامل ہونے سے روکتے ہیں۔ جب آپ اس بات کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ آپ زندگی سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ وقت ضائع کرنے کی بجائے اپنی ساری توجہ اپنے مقصد کے حصول پر لگا دیتے ہیں۔ اگر آپ نے زندگی کے مقصد کو بہت سوچ و بچار کے بعد منتخب ہے کیا تو آپ ایک ایک کامیاب زندگی گزاریں گے آپ کے دوسرا فیصلے مثلاً دوست بنانا یا اٹرنسیس پر تعلقات بنانا کیریئر کے مطابق ہونے چاہئیں۔

آپ اپنی زندگی کے مقاصد کس طرح منتخب کر سکتے ہیں

سب سے پہلے اپنا جائزہ لیں کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو کون سی صلاحیتیں عطا کی ہیں اور آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ کسی مقصد کی خواہش اور مقصد کو حاصل کرنے کی قابلیت کا آپس میں بہت گہرا رشتہ ہے۔ اپنے مقاصد کو اللہ کی عطا کردہ عقلمندی اور تخلیقی وسائل کے مطابق منتخب کریں۔ اگر آپ کو اس سلسلے میں مشکلات کا سامنا ہے تو آپ اپنے اساتذہ، والدین، کسی بزرگ سے یا کیریئر کونسلر سے مدد لے سکتے ہیں۔ آپ کی صلاحیت اور قابلیت آپ کے مقصد کی کامیابی کا تعین کرے گی۔

انکار کی جرات پیدا کریں



انکار کی جرأت پیدا کریں

اکثر و بیشتر ہم گھر سے باہر کچھ کر دکھا کے یا دوسروں کی بات مان کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اپنے منتخب کردہ مقاصد کے حصول کے سلسلے میں بزرگوں کی بات پر عمل کرنا غلط نہیں ہے لیکن دوسروں کی باتوں یا حکم پر اس کے اثرات جانے بغیر عمل کرنا آپ کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

بہت سے نوجوان اپنے دوستوں، ساتھیوں، یا رشتہ داروں کے دباؤ کے زیر اثر آکر نشیات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب کوئی نشیات کے استعمال کے ساتھ بیٹھنے کر رہے تو وہ منع نہیں کر پاتے۔ کچھ لوگ دوسروں کو لے بے عرصے نشیات استعمال کرتا دیکھ کر یا ان کے ساتھ بیٹھنے کی وجہ سے نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ وہ غیر ارادی طور پر ان کے دیکھا دیکھی نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ نوجوان اپنی زندگی کے خوبصورت دور کو اپنے دوستوں، ساتھیوں کے ساتھ پڑا طائف انداز میں گزرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس بات کا بہت زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اپنے دوستوں کے دباؤ کا شکار ہو جائیں۔ نوجوانوں کو اپنے دوستوں اور ساتھیوں کی طرف سے نظر انداز ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ انھیں نہ کہنے کی بہت نہیں کرتے۔ بلا آخر وہ اپنے دوستوں کے ساتھ بیٹھ کو نشیات کے استعمال کا آغاز کرتے ہیں۔

ہم دوسروں کو کیسے منع کریں؟ 1 کیسے انکار کریں

اگر آپ کو کوئی مذاق میں سگریٹ یا کسی دوسری نشیات کو استعمال کرنے کا کہے تو آپ اُس سے سوال کریں کیا یہ کیا ہے؟ اس کا فائدہ کیا ہے؟ اور آپ اس کو کیوں استعمال کر رہے ہیں؟ آپ سگریٹ کا یا نشیات استعمال کرنے کی آفر کا انکار بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے نشیات کے عادی دوست آپ کا انکار سن کر آپ کا مذاق بھی بنا جائیں۔ اگر آپ کے دوست آپ کو نشیات استعمال کرنے کے لیے مجبور کر رہے ہیں تو آپ ہرگز ان کی بات نہ مانیں۔ ایسے دوستوں کو کھونے کا خیال بھی اپنے دل میں نہ آنے دیں۔ آپ اچھی عادتوں کے مالک دوستوں کو تلاش کریں۔ آپ تنہا ہونے کے ڈر کو دل سے نکال دیں۔ اگر کوئی آپ کو تنہا چھوڑ بھی دے تو آپ تنہا نہیں ہو گے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ زندگی کے راستے پر لوگ ملتے ہیں۔ پچھڑنے والوں کا غم ورقہ روعل ہے۔ غلط اقدار و عادات کے لوگوں کا پچھڑنا آپ کی خوش قسمتی ہے۔ لہذا زندگی کے سفر میں اچھے لوگوں کی موجودگی کا فائدہ اٹھائیں اور خود کو نشیات جیسی بُرا یوں سے بچائیں۔

ڈرگ فری نیشن
www.drugfreenation.org