ਪਤੀ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਬਣਨ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ – ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਬਲਦੇਵ ਮੁੱਟਾ

ਜੁਲਾਈ 2001

ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬੀਪਨ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਸਹਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪਤਨੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਪਤਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਘਰ ਬਾਰ ਤਬਾਹ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਆਪਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਆਰਟੀਕਲ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਆਰਟੀਕਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਵੰਡਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਦੂਸਰਾ ਸਾਥੀ ਉਸਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬੀ[1] ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਤਨੀ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ (Unconsciously) ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸਹਿਯੋਗ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਹੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਫ਼ਰਜ ਹੈ – ਜੇ ਮੈਂ ਹੀ ਨਾ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਈ ਤਾਂ ਕੋਣ ਆਏਗਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਵੀ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ"। ਉਸਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਓ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ "ਲੁਕੀ" ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁਟਣੋ ਬਚ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਵੀ "ਇੱਜ਼ਤ" ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਇਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਲਕਾਉਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਦਾ।

ਸਹਿਯੋਗੀ (ਪਤਨੀ) ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਲਕਾਉਂਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਝੂਠ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਦਸਦੀ ਹੈ – ਤਾਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਮਿਤਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸਲੀਅਤ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਤੇ ਬੱਚੇ ਬਾਪ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਘੱਟ ਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਿਧਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਪ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਉਠ ਜਾਵੇਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਨਾ ਜਾਣ। ਉਹ ਸਭ ਦੀਆਂ ਤਰਲੇ ਮਿਨੰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਭ ਨੂੰ "ਇੱਕਠਾ" ਕਰੀ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਉਹ ਇਤਨਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ" ਬਸ ਥੋੜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਮਨੰਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਨਾਂਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਐਨੀ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ਬਰ

---

[1] ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਦਮੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ 13 ਸਾਲਾ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 2 ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਕਾਰਣ ਮਦਦ ਲੈਣ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਉਹ ਇੱਕਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਉਤਨੀ ਹੀ ਗਹਿਰੀ ਹੈ ਜਿਨੰਾ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ "ਮੈਂ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਂ"। ਇਹ 'ਨਾ ਮਨੰਣਾ' (denial) ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਰਾਬੀ ਵਰਗੀ ਗਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
- ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੋਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਤਨੀ ਹੀ ਬਾਪ ਦੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇੱਕਲੀ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਰਣੈ ਇੱਕਲੇ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੀ "ਪੈਸਿਆਂ" ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੋ 'ਜੋਬਾਂ' ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਲਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕਲੇ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਵਰਤਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਉਸਨੂੰ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਝੂਠ ਵੀ ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਸਦੇ ਕੰਮਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੀਣਾ ਜ਼ਾਰੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ 'ਬੈਂਕ ਅਕਾਉਂਟ' ਸਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ, ਪੈਸੇ ਕੱਢਾ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੈਸੇ ਘੱਟ ਖਰਚ ਕਰਕੇ, ਪੈਸੇ ਜੋੜਕੇ, ਬੱਚਤ ਕਰਕੇ, ਕੰਜੂਸੀ ਕਰਕੇ, ਲੋੜਵੰਦ ਚੀਜ਼ਾ ਨਾਂ ਖਰੀਦਕੇ ਸਿਰਫ ਪਰਿਵਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ, ਉਹ ਖੁੱਲਕੇ, ਰੱਜਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਯੋਗੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੇ ਉਹ 'ਘੜੀ' ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸ਼ਰਾਬ ਮੈਂਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਬਸ, ਇਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ – ਸਹਿਯੋਗੀ, ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:
- ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ
- ਗਰੋਸਰੀ ਲਿਆਉਣੀ
- ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨੀ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ)
- 'ਬਿਲ ਪੇ' ਕਰਨੇ (ਟੈਲੀਫੂਨ, ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ, 'ਕੇਬਲ' ਆਦਿ)
- ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੱਮਤ
- ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੱਮਤ ਆਦਿ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ – ਸ਼ਰਾਬੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਇਕ 'ਸੁਪਰ ਵੁਮੈਨ' ਵਾਲਾ 'ਰੋਲ' ਨਿਭਾਉਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਪਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ 'ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ' ਇਨਸਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਬਣ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਹੁਤ ਕੌਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਉਸਦੀਆਂ ਮਿੰਨਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਰਲੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਲੁਕੋ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਡੋਲ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸਦੇ ਬਟੂਏ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਖਰੀਦ ਹੀ ਨਾ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਤਰਲੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਮੰਨ ਲਵੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗੀ, 'ਸਾਧ-ਸੰਤਾਂ', 'ਧਾਗੇ-ਤਵੀਤ', ਦੇਸੀ ਹਕੀਮ, ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਰਵਾਂਉਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੋਂ ਇਹੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਯੋਗਤਾ[2] ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਇਹ ਸਵੈ-ਯੋਗਤਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸ਼ਰਾਬੀਪਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਾਖੌਲ ਉਡਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਫਰਤ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਉਸਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਨਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿੰਦਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਨਿੰਦਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਘਰਦੀ ਕੀਤੀ ਸਫਾਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਉਸਦੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਿੰਦਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਵਿਚ ਹੀ ਸਚਾਈ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰਕੇ 'ਇਹ' ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਣਾਓ ਭਰੇ ਮਾਹੋਲ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਤਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਘਰ ਵਿਚ ਦੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ - ਪਤਨੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ।

ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀ ਬੇਬਸੀ ਨੂੰ ਮੰਨੇ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣੇ। ***ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਛੱਡਵਾ ਸਕਦਾ।*** ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹੱਲ ਬਾਹਰਲੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਨੀ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਘਰੇਲੂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹੀ ਜਾਣਗੀਆਂ।

[2] self - worth

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਇਹ ਮੰਨੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬੀਪਣ ਦਾ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡੇ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਛਡਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਆਪ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੇ। ਉਸਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਵੇ ਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਘਟਾ ਕੇ ਦਸੇ। ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤ ਲੈਣ ਦੇਵੇ।
- ਅਕਸਰ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੱਥੋ ਖੁਸ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰਨ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਾਤਿਰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਘਰਬਾਰ, ਸਭ ਕੁੱਝ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ, ਸੰਕੇਤ ਕਰੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਸ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਹ ਮੌਕਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਦਾ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਉਦੋਂ ਹੀ 'ਟਰੀਟਮੈਂਟ' ਵਾਸਤੇ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਘੱਟ ਪਰਵਾਹ ਕਰੇ। ਸਮਾਜ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ 'ਸੀਤਾ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸਭ ਸਹਿਨ ਕਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਣਾ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਜਾਏਗਾ - ਗਲਤ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।
- ਸਮਾਜ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਧਾਰਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚਲੋ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਗੁਰੁਦੁਆਰੇ ਲੈ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸੋਂਹ ਚੁਕਾਈਏ ਕਿ ਫਿਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਵੇਗਾ। ਪਰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।
- ਸਮਾਜ ਦੀ ਆਖੀਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਧਾਗੇ-ਤਵੀਤ' ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਨਚੋੜ

ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਜਿੰਮੇ ਆਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਨਿਭਾਉਣ ਦਿਓ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ। ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਕੀਤੇ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਖੁਦ ਭੁਗਤਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ, ਕਦੇ ਵੀ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਕਸਰ 'ਪਰੋਫੈਸ਼ਿਨਲ' ਹੀ ਛੁੱਡਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ 'ਡੀ-ਟੋਕਸ' ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ 'ਪਰੋਫੈਸ਼ਿਨਲ' ਹੀ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬਲਦੇਵ ਮੁੱਟਾ ਨੂੰ (416) 995-3920 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਬਲਦੇਵ ਮੁੱਟਾ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ ਵਿਲੀਅਮ ਓਸਲਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।