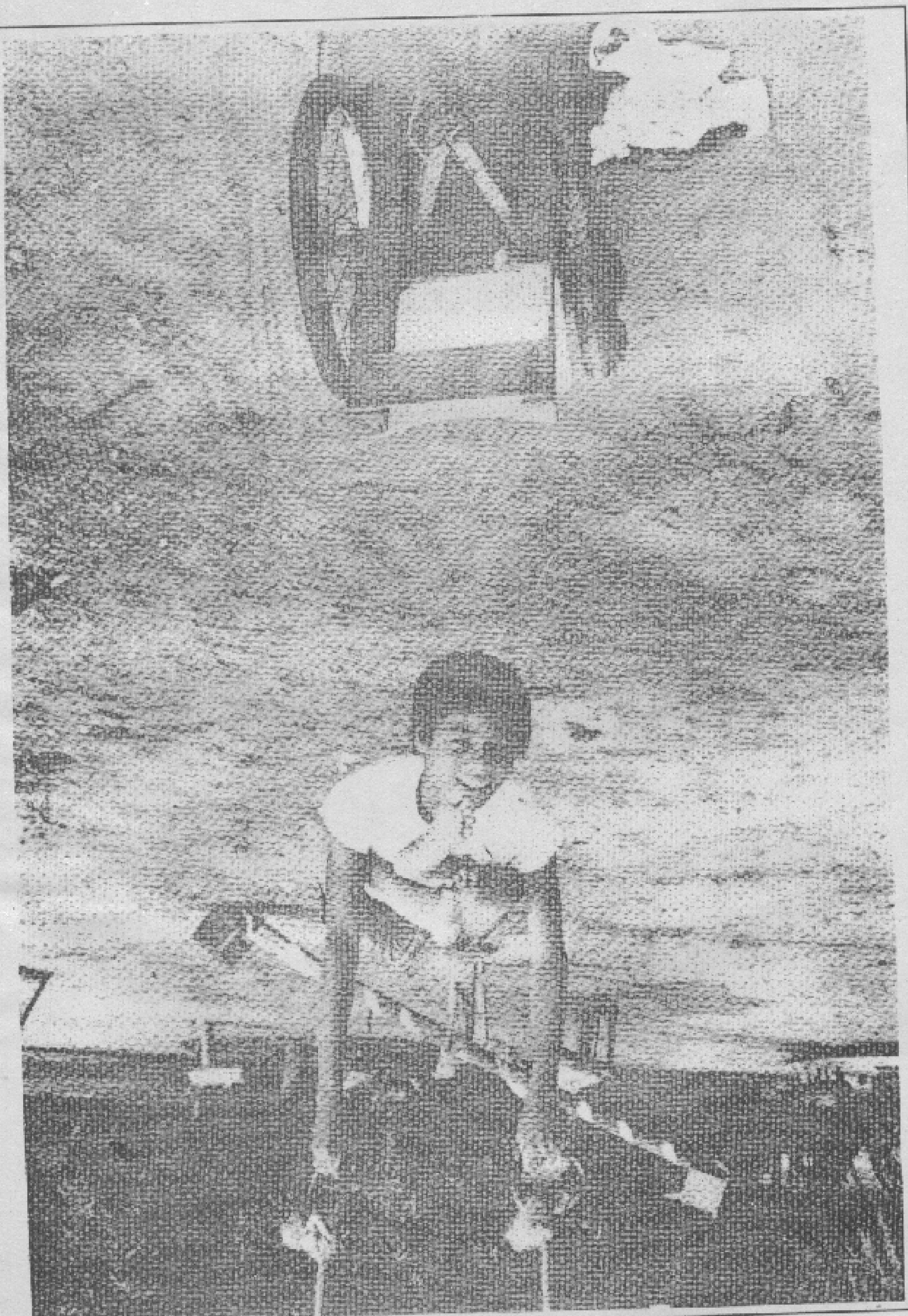
حصہ اول

بچے اور اس کے خاندان کے ساتھ کام کرنا

مختلف معذوریوں کے بارے میں معلومات



علاج کو کار آمد اور پر لطف بنانا

دنیا کے زیادہ تر معذور لوگ دیہاتی اور غریب علاقوں میں رہتے ہیں جہاں ان کو بحالی کا ماہر یا جسمانی معالج میسر نہیں ہوتا۔ لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ان کا علاج نہیں ہوتا یا ان کی بحالی کیلئے کچھ کیا نہیں جاتا۔ کئی دیہاتوں اور گھروں میں خاندان کے لوگ، مقامی ہنرمند، روایتی حکیم اور معذور لوگ ایسے طریقے تلاش کر چکے ہیں کہ معذور لوگ آسانی سے چل پھر سکیں اور اپنا کام بہتر طریقے سے کر سکیں۔

ہم نے مقامی ترکھانوں، چمڑے کا کام کرنے والوں اور لوہاروں کی ایسی مثالیں دیکھی ہیں جہاں انہوں نے سادہ بیساکھیاں لکڑی کی ٹانگیں اور آسانی فراہم کرنے والے دوسرے اوزار بنائے ہیں۔ ہم ایسے والدین کو جانتے ہیں جنہوں نے روزمرہ کام کے ایسے طریقے اختیار کئے ہیں جس میں ان کے بچے بیک وقت کھیتوں یا گھر کے کام میں مدد دے سکتے ہیں اور ضرورت کے مطابق ورزش (علاج) بھی کر لیتے ہیں۔

اکثر جو بحالی خاندان اور علاقے والے خود ایجاد کرتے ہیں ان طریقوں سے بہتر کام کرتے ہیں جو باہر کے پیشہ ور متعارف کرتے ہیں۔ یہاں پر دو مثالیں ہیں۔

ہندوستان میں مجھے ایک ایسا دیہاتی ملا جو گھر تعمیر کرنے کے حادثے میں ایک ٹانگ کھو چکا تھا۔ اپنے تصور سے اس نے اپنے لئے ایک مصنوعی ٹانگ بنائی جو لچکدار پیر مضبوط تاروں سے بنا تھا اور روئی کا کمبل بھرائی کیلئے استعمال کیا گیا تھا۔ کئی مہینوں بعد اسے شہر جانے کا اتفاق ہوا جہاں ایک پیشہ ور ٹانگیں بنانے والے نے اس کے لئے فائبر گلاس کی ایک مہنگی اور جدید ٹانگ بنائی۔ اس آدمی نے کئی مہینوں تک اس ٹانگ کو استعمال کرنے کی کوشش کی لیکن وہ بھاری اور گرم تھی۔ جیسی ہوا اس کی کٹی ہوئی ٹانگ کو تاروں والی ٹانگ میں لگتی تھی ویسے ہوا اس میں نہیں تھی۔ وہ کھانا کھانے یا پاخانے کیلئے زمین پر نہیں بیٹھ سکتا جیسے وہ اپنی بنائی ہوئی ٹانگ کے ساتھ بیٹھتا تھا۔ آخر کار اس نے نئی مہنگی ٹانگ کا استعمال چھوڑ دیا اور دوبارہ اپنی بنائی ہوئی ٹانگ استعمال کرنا شروع کی۔ کیونکہ جہاں پر وہ رہتا تھا اس جگہ کا موسم اور روایت اس کیلئے زیادہ موزوں تھے۔

جو لوگ معذور لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں وہ اکثر دو مخصوص الفاظ **''بحالی''** اور **''علاج''** استعمال کرتے ہیں۔

بحالی کا مطلب ہے صلاحیت کا واپس لانا یا معذور شخص کو گھر اور علاقے میں بہتر کام کرنے میں مدد دینا۔

تھراپی (Therapy) کے معنی علاج کے ہیں۔

جسمانی علاج (Physical Therapy) یا فزیوتھراپی (Physio Therapy) جسم کی حرکت، حالت، طاقت، توازن اور قابو کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کا ہنر ہے۔

اکوپیشنل تھراپی (Occupational Therapy) معذور شخص کو کار آمد اور دلچسپ کام سیکھنے میں مدد دینے کا ہنر ہے۔

ہم علاج کو سائنس کے بجائے ہنر سمجھتے ہیں کیونکہ اس کے کئی عقیدے اور طریقے ہیں اور اس لئے بھی کہ علاج میں جو انسانی احساسات ہوتے ہیں وہ بھی ان کے طریقوں جتنے اہم ہیں۔

جتنا بھی ممکن ہو تمام بچوں کو روزمرہ کام اور کھیل کے ذریعے ضرورت کے مطابق ورزش ملنی چاہیئے۔

میکسکو کے ایک چھوٹے گاؤں میں لوگوں نے اپنے بہرے شہریوں کے ساتھ مل کر ایک سادہ مگر موثر اظہار کرنے والی اشاروں کی زبان ایجاد کی ہے۔ جس میں وہ اپنے ہاتھ، چہرے، منہ اور سارے جسم کو استعمال میں لاتے ہوئے بات چیت کرتے ہیں۔ جو بچے بہرے پیدا ہوتے ہیں وہ اس کے نتیجے میں جلدی اور دلکش انداز سے اپنا اظہار کرتے ہیں۔ اپنے علاقے میں ان کو اچھی عزت دی جاتی ہے اور کچھ تخلیقی اور عزت دار ہنرمند بنتے ہیں۔ مکمل گفتگو کا یہ دیہاتی طریقہ بہرے بچوں کو اس

قابل بناتی ہے کہ ایک مفید زبان جلدی، آسانی سے اور موثر طریقے سے سیکھے۔ بہ نسبت شہروں میں پڑھائی جانے والی ہونٹوں کو پڑھنے اور گفتگو کرنے والی زبان کے۔ جو بچے بہرے پیدا ہوتے ہیں ان کو ہونٹوں کو پڑھنے اور بولی ہوئی زبان سکھانے کی کوششیں اکثر مایوسی پر ختم ہوتی ہیں۔ **شہروں کے خصوصی معلم ان دیہاتیوں سے بہت کچھ سیکھ سکتے ھیں۔**

معذور بچوں کو اگر اجازت دی جائے تو وہ چلنے پھرنے، گفتگو کرنے اور کوئی چیز حاصل کرنے کیلئے نئے طریقہ ایجاد کرنے کیلئے عظیم تصورات اور قوت کا اظہار کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر چیزیں جو وہ کرتے ہیں حقیقتاً علاج ہے جس کو ہر بچے نے ہنرمندی سے اختیار کیا ہوتا ہے۔

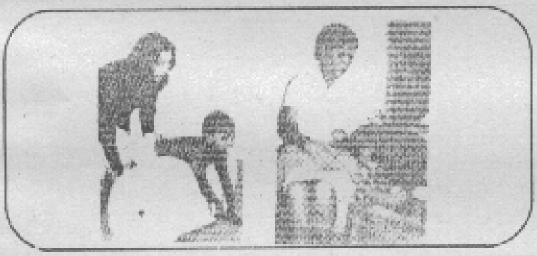
تھوڑی سی مدد، حوصلہ افزائی اور آزادی سے معذور بچہ خود اپنا بہترین معالج بن سکتا ھے ۔ایک چیز یقینی ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ اپنے علاج کو مفید بنائے اور ہمیشہ اپنی فوری ضرورتوں کے مطابق تبدیل کرے۔ دوسرے بچوں کی طرح ایک معذور بچے کو بھی یہ فطری طور پر معلوم ہوتا ہے کہ اس نے زندگی "ابھی" جینی ہے اور اس کے جسم اور دنیا کو ابھی معلوم کرنا، استعمال میں لانا اور مقابلہ کرنا ہے۔ **بہترین علاج روز مرہ کے کاموں میں ھونا ھے: کھیل، کام تعلق، آرام اور مھم** ،ہیلتھ ورکرز، والدین اور معالجوں کیلئے پھر چیلنج یہ ہے کہ ایسے طریقہ تلاش کریں جن سے بچے آسان، دلچسپ اور کارآمد علاج حاصل کرسکیں۔

اس کے لئے ان سب لوگوں کے لئے جو معذور لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں، تصور اور لچک کی ضرورت ہے۔ لیکن زیادہ تر معاملہ فہمی کی ضرورت ہے۔ جب خاندان کے افراد واضح طور پر ایک خاص علاج کی وجوہات اور اس کے بنیادی اصول سمجھتے ہوں، تو وہ علاج کرنے کے لئے کئی تصوراتی طریقے استعمال میں لا سکتے ہیں۔

مناسب علاج سے بچے کو نہ صرف روزمرہ زندگی کیلئے صلاحیتوں میں مہارت حاصل ہوتی ہے بلکہ بچے کو اپنے آپ سے لطف اندوز ہونے اور دوسروں کے ساتھ حصہ لینے میں بھی مدد دیتا ہے۔

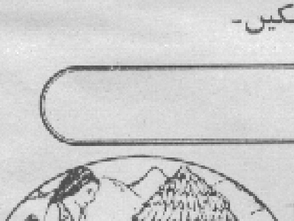
سر کو قابو رکھنا، کمر کی مضبوطی اور دونوں بازوں اور ہاتھوں کے ایک ساتھ استعمال کو بہتر بنانے کا جسمانی علاج

(1) ایک دیہاتی گھر میں (2) ایک شہری شفاخانہ میں



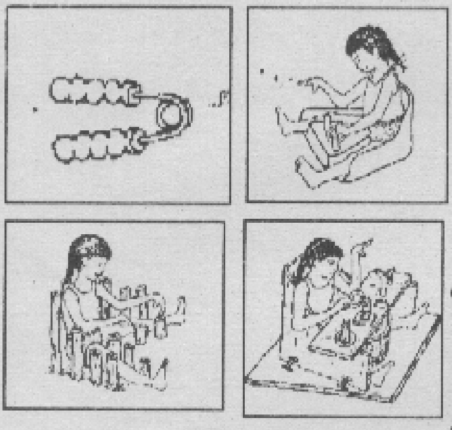
جسمانی علاج اور بحالی کے اکثر طریقے شہروں میں بنائے گئے ہیں۔ جبکہ دنیا کے اکثر معذور بچے دیہاتوں میں رہتے ہیں۔ ان کے والدین عام طور پر خاندان کو پالنے کیلئے خوراک اگانے اور روزمرہ کے کاموں میں بہت مصروف ہوتے ہیں۔ اس طرح گھریلو علاج کچھ مشکل ہوجاتا ہے لیکن ساتھ ہی یہ **دلچسپ علاج کے وسیع امکانات مھیا کرتا ھے جس سے بچہ اور اس کا خاندان زندگی کی ضروریات ایک ساتھ پوری کر سکیں۔**

یہاں علاج کو دیہاتی زندگی میں ڈھالنے کے بارے میں ایک کہانی ہے۔



مریم ایک چھوٹے گاؤں میں دریا کے کنارے رہتی ہے۔ اسے فالج ہے۔ جب وہ چار سال کی ہوئی تو اس وقت اس نے چلنا شروع کیا۔ لیکن جب وہ قدم اٹھانے کی کوشش کرتی تو اس کے گھٹنے آپس میں ٹکراتے تھے۔ اس لئے وہ اکثر کوشش نہیں کرتی۔ اس کے بازو اور ہاتھ بھی کمزور تھے اور صحیح کام نہیں کرتے تھے۔

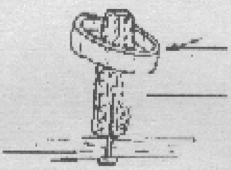
اس کے خاندان نے کچھ پیسے بچائے اور مریم کو شہر کے بحالی مرکز لے گئے۔ ایک لمبے انتظار کے بعد جب معالج نے اس کا معائنہ کیا تو بتایا کہ مریم کے رانوں کے اندرونی پٹھے کھینچنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کے گھٹنے اس طرح آپس میں نہ ٹکرائیں۔ اس نے تجویز کیا کہ اس کے والدین مریم کے ساتھ خصوصی ورزش کریں اور اس کیلئے ایک خصوصی پلاسٹک کی کرسی لیں تاکہ اس کے گھٹنوں کو جدا رکھا جاسکے۔

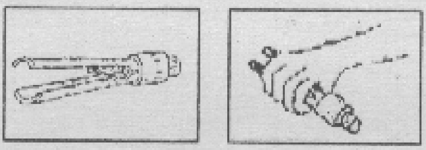


ڈاکٹروں نے یہ بھی کہا کہ اسے ہاتھ اور بازو مضبوط کرنے کیلئے بھی ورزش کی ضرورت ہے۔

اس نے مریم کیلئے خصوصی کھلونے تختے کے کھیل اور امدادی اشیاء تجویز کیں تاکہ چیزوں کو پکڑنے اور اٹھانے کی مشق کر سکے۔ مریم کا خاندان یہ مہنگی چیزیں نہیں خرید سکتا تھا اس لئے اپنے گاؤں واپس آ کر اس کے باپ نے ویسی چیزیں بنانے کے لئے سستی چیزوں کا استعمال کیا۔ پہلے اس نے ڈنڈوں کی ایک خصوصی کرسی بنائی بعد میں اس نے لکڑی کے ٹکڑوں سے ایک بہتر کرسی بنائی اور اس کی ٹانگوں کو جدا رکھنے کے لئے ایک پرانی بالٹی رکھی۔

پھر ایک تختہ مکئی کے کھوکھے اور بانس سے کٹے ہوئے گول ٹکڑے استعمال کرتے ہوئے ایک میز بنائی تاکہ وہ ہاتھ کی گرفت کو بہتر بنانے کے لئے کھیل سکے۔



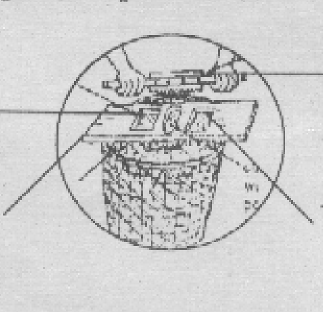


اس نے ہاتھ کی ورزش کے لئے بانس سے ایک چیز بنائی۔

پہلے جب یہ چیزیں نئی اور عجیب تھیں تو مریم بیٹھ کر کھیل لیتی تھی۔ لیکن جلد ہی وہ تنگ آ گئی اور ان کا استعمال چھوڑ دیا۔ مریم وہ سارے کام کرنا چاہتی تھی جو دوسرے بچے کرتے تھے۔ وہ چاہتی تھی کہ اپنے باپ اور بھائی کے ساتھ مکئی کے کھیتوں میں جائے۔ وہ چاہتی تھی کہ کھانا پکانے اور کپڑے دھونے میں اپنی ماں کا ہاتھ بٹائے۔ وہ مددگار اور بڑی ہونا چاہتی تھی اس لئے اس نے اپنے خاص کھلونے اور کرسی توڑ دی۔ اس کے والدین اس پر بہت غصہ ہوئے اور اس کو یہ بات اچھی لگی۔ وہ گھٹنوں تک جڑے ہوئے گھٹنوں کے ساتھ بیٹھی رہتی اور اس کی ٹانگیں پیچھے مڑ گئیں۔ اس کیلئے چلنا اور بھی مشکل ہو گیا تھا اس لئے وہ زیادہ نہیں چلتی تھی۔

اس کے والدین قریب کے ایک گاؤں میں ایک بحالی مرکز گئے۔ انہوں نے تجویز کیا کہ وہ ایسے دلچسپ طریقے ڈھونڈے جسے مریم خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ بنائے اور اپنائے اور جس سے اس کے گھٹنے علیحدہ رہ سکیں۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جو مریم اور اس کے خاندان نے سامنے لائے۔

جب بھی وہ اچھی ہوتی تو اس کا باپ مریم کو اپنے اور باقی بچوں کے ساتھ مکئی کے دانے علیحدہ کرنے دیتا تھا۔ چونکہ اسے مکئی پکڑنے اور انگلیوں سے اس کے دانے اتارنے میں دشواری ہوتی تھی۔ تو اس کے باپ نے اس کے لئے ایک دانے اتارنے اور پکڑنے کے لئے ایک خصوصی آلہ بنایا۔



ٹوکری کو ٹانگوں کے درمیان رکھنے سے اس کے گھٹنے علیحدہ رکھنے میں مدد ملی۔ مکئی کے دانے اتارنے سے اس کے بازو مضبوط ہوئے اور اس کو چیزیں پکڑنے کی مشق ملی جس سے اس کے جسم میں ربط اور کنٹرول کرنے کی صلاحیت بہتر ہوئی۔

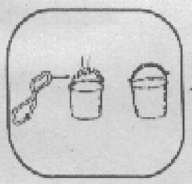
مکئی کے سوکھے دانے اتارنا

یہ ایک مشکل کام تھا جو مریم کر سکتی تھی اور اس کو مزہ بھی آتا تھا۔

مریم کی ماں کبھی کبھار اس کو اپنے ساتھ دریا پر کپڑے دھونے کے لئے لے جاتی۔ مریم ایک بڑے پتھر کے ارد گرد ٹانگیں پھیلائے دریا کے کنارے بیٹھ جاتی وہ اپنی ماں کی طرح کپڑوں کو نچوڑتی اور پتھروں پر مار کر دھوتی۔

ٹانگوں کے درمیان پتھر سے اس کے گھٹنے علیحدہ رہتے اور کپڑے نچوڑنے اور مارنے سے اس کے ہاتھ مضبوط ہوئے اور قابو کرنے کی صلاحیت بہتر ہوئی۔ کپڑے صاف کرنا ایک مشکل کام تھا لیکن مریم نے اس کو آسان پایا اور اس سے لطف اندوز بھی ہوئی۔ دریا سے واپس آتے ہوئے مریم کو پیدل آنا پڑتا۔ رینگنے کے لئے یہ جگہ بہت دور تھی اور اس کے علاوہ اسے کپڑے لانے میں اپنی ماں کی مدد بھی کرنا تھی۔ یہ مشکل کام تھا لیکن اس نے سخت کوشش کی اور کر سکتی تھی۔

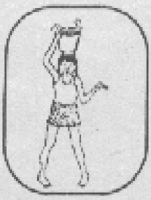
کپڑوں کی بالٹیاں لیکر چلنے سے اسے بغیر جھکے چلنا سیکھنے میں مدد ملی اور اپنے ہاتھ بھی زیادہ نہیں ہلاتی تھی۔



بالٹی کو آسانی سے پکڑنے کیلئے مریم کے باپ نے بالٹی کے ساتھ سائیکل کی پرانی ٹیوب مضبوطی سے باندھ دی۔ لیکن جب اس کے ہاتھ پسینے سے گیلے ہو جاتے تو ربڑ کی ٹیوب پر پھسلتے۔ اس لئے مریم کے باپ نے ٹیوب کے ارد گرد ایک پتلی رسی چڑھا دی اس طرح مریم اس کو بہتر طریقے سے پکڑ سکتی تھی۔

وقت گزرنے کے ساتھ اس نے پہلے کپڑوں کی بالٹی اور پھر پانی کی بالٹی سر پر لے جانا سیکھ لیا۔ یہ کرنے کیلئے اس کو توازن برقرار رکھنے اور حرکت کو قابو میں رکھنے کی بہت مشق کرنا پڑی۔ اس کو اپنا توازن برقرار رکھنے کیلئے اپنی ٹانگیں مزید ایک دوسرے سے دور رکھنی پڑیں۔

مریم کی ماں اسے پانی سر پر لے جانے کی اجازت دینے سے ڈر رہی تھی۔ لیکن مریم ضدی تھی اور اس نے کر کے دکھایا۔ اس نے دریافت کیا کہ اگر وہ کوئی بڑا پیالہ یا کوئی ہموار چیز پانی پر رکھے تو وہ پھر نیچے نہیں گرتا۔



مختلف چیزوں کو آزمانے کے بعد مریم کے خاندان اور خود مریم نے علاج کے مختلف پر اثر، مفید اور دلچسپ طریقے سیکھے۔

مریم نے مختلف کام کرنے کے لئے بہتر چلنا اور ہاتھوں کا استعمال سیکھ لیا تھا۔ لیکن اس میں بہت وقت لگا۔ کبھی وہ کوئی بہت مشکل کام کرنے کی کوشش کرتی اور ہمت ہار جاتی لیکن جب اس کا چھوٹا بھائی اسے کہتا کہ وہ نہیں کر سکتی تو پھر وہ اس وقت تک کوشش کرتی جب تک کامیاب نہ ہوتی۔

مریم کے خاندان نے بس یہی کیا تھا۔ مکئی کی ٹوکری، کپڑے دھونے کا پتھر، جھلنے والا گھوڑا اور گدھا سب کے سب مریم کی جڑی ہوئی ٹانگیں پھیلانے کے علاج کی امدادی چیزیں تھیں اور ساتھ ہی اس کو اپنے خاندان اور لوگوں کی زندگی میں حصہ لینے کے قابل بناتی تھی۔

لیکن ہر خاندان مکئی کے دانے ٹوکری میں نہیں اتارتا، نہ ہی پتھروں پر کپڑے دھوتا ہے اور نہ ہی ان کے پاس گدھا ہوتا ہے اور نہ ہی ہر بچے میں مریم کی طرح طاقت اور ضرورتیں ہوتی ہیں۔ اس لئے ہم دہراتے ہیں کہ۔ **"ہمیں ہر خاندان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیئے کہ اپنے معذور بچوں کی مخصوص ضروریات اور امکانات کا مشاہدہ کریں کہ مطلوبہ علاج کے بنیادی اصولوں کو سمجھیں اور پھر ایسے طریقے تلاش کریں کہ علاج کو بچے اور اس کے خاندان کی زندگی کے مطابق ڈھال سکیں۔"**

انسان کا ٹھیک اور صحت مند ہونا اتنی اہمیت کا حامل نہیں بلکہ یہ بات ماننا اور سیکھنا کہ ہم مختلف ہیں۔ جتنا ہم سے ہو سکے ہم جئیں اور محبت کریں۔ اور دوسروں کو جینے دیں۔

☆☆☆