

ذیا بیطس | ڈاکٹر صداقت علی میں آپ تھا نہیں! قسط نمبر - 5



Diabetic's Institute Pakistan

71-Jail Road, Lahore. UAN: 042-111-111-347

www.diabetespakistan.com

☆ رازوں سے پرداہ اُٹھتا ہے ☆

جب وہ ڈاکٹر خرم کے آفس پہنچا تو ان کی سیکریٹری نے کہا ”آپ سیدھے اندر جاسکتے ہیں، وہ آپ ہی کے منتظر ہیں۔“

”ہوں! کچھ حاصل بھی ہوا یا یوہ نبھی بھاگ دوڑ کرتے رہے؟“ انہوں نے پوچھا۔
”بہت کچھ“ جاوید نے جوش سے کہا۔

”اچھا! تو مجھے بتاؤ“ ڈاکٹر خرم نے حوصلہ افزائی کے انداز میں کہا ”اب کیا ارادہ ہے؟“
”میں جاننا چاہتا ہوں کہ یہ عام فہم بتیں اتنی کارآمد کیونکر ہیں؟“
”جاوید! سبھی کا یہی حال ہے، جب آپ جان لیتے ہیں کہ کوئی چیز کیسے کام کرتی ہے تو پھر اسے استعمال کرنے کا رجحان بڑھ جاتا ہے اور آپ جانتے ہو کہ جاننا اور استعمال نہ کرنا عملی طور پر نہ جانا ہے۔ میں جو کچھ جانتا ہوں آپ کو بتانے میں خوشنی محسوس کروں گا، بتاؤ کہاں سے بات شروع کروں؟“

”آخمر یعنی پر ذمہ داری ڈالنے کی کیا تگ ہے؟“
”اوہ رد پکھیے“ ڈاکٹر خرم نے دیوار پر گلی خیتی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔

جب ہم اپنی نگہداشت کی ذمہ داری
خود اٹھاتے ہیں تو نگہداشت وحشت
کی بجائے چاہت بن جاتی ہے

☆ رازوں سے پرداہ اٹھتا ہے ☆

”یہ کتنی ستم ظریفی کی بات ہے؟“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”بہت سے مریض اپنے وقت اور بجٹ کا 25 سے 35 نیصد تک مستقل طور پر اپنے علاج پر خرچ کرتے ہیں لیکن اس کے بد لے میں انہیں کیا ملتا ہے.....؟“

”محترم جی، مایوسی اور ادھوری زندگی“، جاوید نے دل کی بھڑاس نکالی۔

”صحیح!“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”اگر مریض اپنی بیماری کے بارے میں معلومات حاصل کریں تو ان کی کاپیلپٹ سکتی ہے۔ حق تو یہ ہے کہ بہت سے مریض ذیابطس کی نسبت اپنی کار میں پیدا ہونے والے نفاذ کے بارے میں زیادہ جانتے ہیں کیونکہ انہیں معلوم ہے کہ اس طرح وہ مکینک سے زیادہ بہتر خدمت لے سکتے ہیں۔ جب اپنی ذات کا معاملہ آتا ہی تو وہ سب کچھ ڈاکٹر پر چھوڑ دیتا چاہتے ہیں۔“

”کاش! جب مجھے پہلے پہل ذیابطس ہوئی، کوئی مجھے یہ بتیں بروقت سمجھا دیتا“، جاوید نے کہا ”لیکن ابھی میں یقین سے نہیں کہتا کہ میں یہ بات مکمل طور پر سمجھ چکا ہوں کیوں ناں بات ذمہ داریوں کے لئین سے شروع کریں؟“

ڈاکٹر خرم نے کہا ”بہتر!“ ”ایک مثال اس بات کو سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ میں کئی سال تک مختلف مریضوں کا علاج کرتا رہا ہوں، میں نے بہت سے مریض دیکھے ہیں جنہیں پرہیز سے کوئی لگن نہ تھی، مگر میں نے انہیں زندگی کے اور معاملات میں دیوانہ وار آگے بڑھتے دیکھا۔“ ”مثالاً“ جاوید نے کہا۔

”مثال کے طور پر چھلے جمع کو میں ایک شادی کی دعوت میں شرکیک تھا، وہاں مجھے چند شرکاء کے بارے میں بتایا گیا کہ وہ شوگر کے مریض ہیں وہ دھڑا دھڑ کھا بگیری میں مشغول تھے حتیٰ کہ وہ سویٹ ڈش پر بھی ہاتھ صاف کر رہے تھے۔ شادی میں شرکت کیلئے بھی بہت بن ٹھن کر آئے تھے۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ انہیں اس بد پرہیزی کے نتائج معلوم ہوں گے؟“

☆ ذمہ دار یوں کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟ ☆

”ہاں بھی اور نہیں بھی“ جاوید نے کہا ”ہاں اس لئے کہ وہ جانتے ہیں بد پر ہیزی خطرناک ہے، نہیں اس لئے کہ انہیں اس دعوت کے فوری بعد کچھ نہیں ہونے والا۔“

”جسم اندر ہی اندر پھل رہا ہو تو پتا نہیں چلتا“ ڈاکٹر خرم نے کہا۔

”اگر کوئی اندھیرے میں آنسو بہار ہا ہو تو کون پرواہ کرتا ہے؟“ جاوید نے رائے دی۔

”مریضوں کو رواہ راست پرانے والی سب سے بڑی قوت متانج ہیں اور متانج کیلئے مستقبل میں جھانکنے صلاحیت پیدا کرنا ضروری ہے اور یہ بے چینی کا سودا ہے اس لئے لوگ آنکھیں بند رکھنا چاہتے ہیں۔ مریض اکثر فرض کر لیتے ہیں کہ ”اتھی سی بد پر ہیزی“ سے کوئی فرق نہیں پڑے گا، جب معاملہ صحبت و تند رسی کا ہوتا میں کبھی کوئی چیز فرض نہیں کرتا۔“

”آپ کے خیال میں وہ ایسا کیوں کرتے ہیں؟“ جاوید نے پوچھا۔

”کیوں کہ وہ ”آن اور بھی“ بے چینی سے بچنا چاہتے ہیں۔ ڈاکٹر خرم نے کہا۔

”وہ خود فربی میں کیسے بتلارہتے ہیں؟“ جاوید کامنہ حیرت سے کھلا رہ گیا۔

”افق کے اس پارتو سورج بھی اندھیرے میں ڈوب جاتا ہے۔ اگر مریضوں کو بیماری کے بارے میں کچھ علم ہی نہ ہو تو خود فربی میں رہنا آسان ہو جاتا ہے۔“ ڈاکٹر خرم نے جاوید کو ایک تختی دکھائی:

سب سے اہم رشتہ اس دنیا میں وہ ہے جو
آپ اپنے آپ سے بناتے ہیں، اس کے بعد
خود فریبی میں بنتلار ہنا ممکن نہیں ہوتا

☆ تعریف و حوصلہ افزائی کیسے کام کرتی ہے؟ ☆

”دیکھو!“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”ہم تین میں سے کسی ایک راہ پر چل سکتے ہیں، اول یہ کہ ہم صرف ان مریضوں کا علاج کریں جن کا ذیا یا میس پر علم بہت کافی اور قوت اداری مصوبات ہوتا ہم ایسے مریض مشکل سے ملتے ہیں۔ دوم یہ کہ ہمیں مجیس بھی مریض میں، ایک خاص طریقہ کار پر چلتے ہوئے انہیں تعلیم و تربیت دیں اور ان کی قوت اداری کے نئے سرے سے تعمیر کریں۔ اگر ہم ان دونوں میں سے کسی راہ پر بھی چلانہیں چاہتے اور میں ہمیشہ حیران ہوتا ہوں کہ بہت سے ڈاکٹروں کا یہی وظیرہ ہے سب تیسری راہ ”دعائے خیر“ کی ہی رہ جاتی ہے۔“

جاوید ٹھنڈا پڑ گیا، اس نے اپنی نوٹ بک اور قلم نیچے رکھا اور کہا ”دعائے خیر؟“

”جاوید! یہ میری طرف سے مراج پیدا کرنے کی ایک کوشش تھی مگر آپ اس بارے میں سوچو تو آپ کو جہاز میں ہونے والے حادثے سے کافی سبق مل سکتا ہے،“ ڈاکٹر خرم کے چہرے پر سنجیدگی تھی۔

”خالد صاحب نے بروقت میری مدد کی، کیا باب بھی وہ آپ کے زیر علاج ہیں؟“

”نہیں، اس ”غیریب“ کو تو جیسے بھلاہی دیا گیا ہے،“ ڈاکٹر خرم نے کہا۔

”کیوں؟ خیریت تو ہے؟“

”وہ اب ایسی آزاد روح ہے جو انسان ہونے کے تجربے سے گذر رہی ہے،“ ڈاکٹر خرم نے ہنستے ہوئے کہا ”انہیں دوسروں کی خدمت کا ایسا چکا پڑا ہے کہ کچھ اور سوچتا ہی نہیں، وہ اب وہاں ہیں جہاں سے خود ان کو اپنی خبر نہیں آتی۔“

جاوید نے گھری سانس لی ”جب ہم انسانوں کا خیال رکھتے ہیں تو اللہ ہمارا خیال رکھتا ہے۔“

”مجھے آپ کے جذبے بلند نظر آتے ہیں،“ ڈاکٹر خرم نے کہا۔

☆ تعریف و حوصلہ افزائی کیسے کام کرتی ہے؟ ☆

جاوید نے کہا ”میں مریض کی ذمہ داریوں کے تعین کے بارے میں اور بہت کچھ جاننا چاہتا ہوں لیکن ایسا میں بعد میں پھر بھی کر سکتا ہوں، کیاں بہتر نہ ہوگا، اب ہم ”حوصلہ افزائی“ کے متعلق گفتگو کر لیں؟“ جاوید نے اپنی نوٹ بک سے نظریں اٹھاتے ہوئے کہا۔

”میں کچھ مثالیں دیتا ہوں،“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”ہو سکتا ہے کہ یہ آپ پر واضح کر دیں کہ ”حوصلہ افزائی“ کیونکہ بہتر تنخ پیدا کرتی ہے؟“

”جی، یہ تو مزے کا کام ہے،“ جاوید نے کہا۔

”میں طوطے کی مثال سے شروع کروں گا اور پھر آپ اگر چاہو گے تو مچھلیوں کی کہانی بھی سناؤں گا،“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”مگر یاد رکھو کہ مریض طوطے یا مچھلیاں نہیں ہوتے، مریض زیادہ شعور رکھتے ہیں۔ ہم انسان اس چیز کو اپنانے کی کوشش کرتے ہیں جو ہمارے موڑ کو اچھا بنائے اور ہم اس سے گریز کرتے ہیں جو ہمارا موڑ خراب کر دے۔“

”بالکل صحیک،“ جاوید نے کہا۔

”آپ نے فال والا طوطا تو دیکھا ہوگا،“ کس طرح وہ اپنے آقا کے حکم پر لفافوں پر چلتا ہے اور ایک لفافہ چوچی میں پکڑ کر اسے دیتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ طوطا یہ سب کچھ کیسے کر گزرتا ہے؟“

”ظاہر ہے بازار سے ایسے طوٹنہیں ملتے، انہیں پی پڑھانا پرستی ہے۔“

”بالکل صحیح! اس کا مالک ایک دری پر قطار میں فال والے لفافے ترتیب سے رکھ دیتا ہے اب وہ پرکشا طوطا زمین پر چھوڑ دیتا ہے، جب وہ اتفاقی لفافوں کی قطار پر چلتا ہے تو اسے چوری ملتی ہے، طوطا سمجھ جاتا ہے اور مسلسل لفافوں کی قطار پر چلنے لگتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد لفافوں پر چلنے پر طوطے کو بُوری دینا بند کر دیتا ہے۔“

☆ تعریف و حوصلہ افزائی کیسے کام کرتی ہے؟ ☆

”کیوں؟“

”ظاہر ہے مالک صرف نہیں چاہتا کہ طوطا لفافوں پر چلے،“ ڈاکٹر خرم نے کہا۔
”اب وہ کسی ایک لفافے میں پُوری ڈال دیتا ہے لیکن لفافے کو کھلا چھوڑ دیتا ہے۔ طوطا
چوری کی خوبصورتگاری لفافے تک پہنچتا ہے اور کورہٹا کر چوری کھایتا ہے۔“

”پھر؟“

”کچھ دن بعد مالک لفافے میں پُوری ڈال کراسے بند کر دیتا ہے۔ طوطا لفافے کو بند کیتا ہے
تو اسے چوچ میں اٹھایتا ہے۔ مالک اس کے منہ سے لفافے لے کر چھوری اس کے سامنے پھینک دیتا
ہے۔ یوں طوطا یہ سیکھتا ہے کہ لفافے پکڑنے سے پُوری ملت ہے لہذا وہ اپنا کرادار سمجھا جاتا ہے۔“
”اچھا تو یہ یوں کرتے ہیں؟“

”آب آپ ہی بتاؤ اگر وہ ایک دم طوطے کے سامنے لفافے رکھ دے اور شروع میں ہی اس وقت
تک اسے پُوری نندے جب تک وہ لفافاً اٹھا کر مالک کوندے تو کیا ہو گا؟“ ڈاکٹر خرم نے کہا۔
”وہ بے چارہ بھوک سے مر جائے گا،“ جاوید نے کہا۔

”آپ نے صحیح کہا اس طرح تو وہ بہت سارے طوطے مار بیٹھے گا، طوطے بھوک سے اس
لئے مریں گے کہ انہیں کوئی اندازہ نہیں کہ انہیں کرنا کیا ہے؟“
”طوطوں کو ترتیب دینا حقیقتاً زیادہ مشکل کام نہیں ہے آپ کو بس یہ کام چھوٹے چھوٹے
مرحلوں میں تقسیم کرنا پڑتا ہے۔“

”وہ طوطے کو پُوری کیوں دیتا ہے؟“ تعریف و حوصلہ افزائی، کیوں نہیں کرتا؟
”اب وہ یہ تو کہنے سے رہا“ ویل ڈن میاں مٹھو! لہذا ہر مرلح پر طوطے کو خش کرنے کیلئے
پُوری دینا پڑتی ہے۔“
”اور وہ مجھلیوں والی کیابات تھی؟“

☆ تعریف و حوصلہ افزائی کیسے کام کرتی ہے؟ ☆

”کئی ملکوں میں سمندروں کے کنارے آپ نے کئی مچھلی گھر دیکھے ہوں گے جہاں تماشے دکھانے جاتے ہیں، تماشے کا اختتام عموماً ایک دیوبنیکل مچھلی کے پانی سے کافی اوپر ری پر سے کودنے کے آئندم سے ہوتا ہے۔“

”آخر وہ مچھلی کو ایسا کرنا کیسے سکھاتے ہیں، مچھلیاں تو انڑی ہوتی ہیں۔“

”آپ نے ٹھیک کہا،“ ڈاکٹر خرم بولے ”جب وہ لوگ مچھلی پکڑتے ہیں اس وقت وہ رسی پر سے کو دنابا لکل نہیں جانتی۔ سب سے پہلے تو وہ مچھلیوں کی پیٹ پوچھ کرتے ہیں اور پھر پانی میں کو د کراس وقت تک ان مچھلیوں کے ساتھ کھلتے ہیں جب تک وہ انہیں قائل نہیں کر لیتے،“ ڈاکٹر خرم نے کہا۔

”قاںل؟ کس بات پر؟“ جاوید نے حیرت سے پوچھا۔

”اس بات پر،“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”کہ وہ انہیں تکلیف دینا نہیں چاہتے!“

”یہ تو بڑی اہم بات ہے،“ جاوید نے کہا۔

☆ تعریف و حوصلہ افزائی کیسے کام کرتی ہے؟ ☆

”جب وہ انہیں ایک بڑے تالاب میں تربیت دینا شروع کرتے ہیں تو کیا خیال ہے وہ کہاں سے رسی باندھنا شروع کرتے ہیں؟“

”تالاب کی تہہ سے“ جاوید نے جواب دیا۔

”بالکل!“ ڈاکٹر خرم نے یقین سے کہا ”جب بھی مجھلی رسی کے اوپر سے گزرتی ہے اسے خوراک دی جاتی ہے۔ جلد ہی وہ لوگ رسی کو تھوڑا اونچا کر دیتے ہیں، اگر مجھلی ٹریننگ کے دوران رسی کے نیچے سے گزرتی ہے تو اسے خوراک نہیں ملتی، اس لئے کچھ دیر بعد ہی تمام وقت رسی کے اوپر تیرنا شروع کر دیتی ہے۔ اب ظاہر ہے وہ چاہتے ہیں کہ مجھلی پانی سے باہر رسی پر سے کو دے چنانچہ وہ آہستہ آہستہ رسی کو اونچا کرتے رہتے ہیں اور آخر کار پانی کی سطح تک لے آتے ہیں۔ اب مجھلی یہ جانتی ہے کہ خوراک حاصل کرنے کیلئے اسے پانی سے تھوڑا باہر اور رسی کے اوپر سے کو دنایا گا۔“

”تو یوں یہ لوگ ٹریننگ دیتے ہیں“ جاوید نے کہا ”اچھا! اب میں سمجھ چکا ہوں کہ اس طریقہ کار کو جانوروں کے ساتھ کس طرح استعمال کرتے ہیں لیکن انسانوں کے ساتھ یوں کرنا کچھ فضول بات نہیں ہے انہیں تو سیدھا ہاہر بات لفظوں میں بتائی جاسکتی ہیں۔“

”نہیں! یہ طریقہ فطرت کے بہت قریب ہے،“ ڈاکٹر خرم نے کہا ”ہم سب یہی طریقہ اپنے بیمارے بچوں کے ساتھ بھی استعمال کرتے ہیں، آپ کا کیا خیال ہے؟ آپ انہیں چلنے کیسے سکھاتے ہیں؟ کیا آپ اس بات کا تصور کر سکتے ہیں کہ آپ بچے کو کھڑا کریں اور کہیں ”چلو“ اور جب وہ گرجائے تو آپ اسے کپڑا اسے تھپٹا کریں اور کہیں ”میں نے تمہیں کہا تھا کہ چلو؟..... نہیں، بلکہ آپ بچے کو کھڑا کرتے ہیں اور پہلے دن وہ ذرا سا ڈگماتے ہوئے کھڑا ہوتا ہیئت اور آپ اسے گلے لگاتے ہیں، چو متے ہیں اور خوشی سے کہتے ہیں“ ”وہ میرا شیر کھڑا ہو گیا۔“

☆ تعریف و حوصلہ افزائی کیسے کام کرتی ہے؟ ☆

یہی چیز بچے کو بات چیت سکھانے میں استعمال ہوتی ہے، فرض کریں آپ بچے سے یہ کہلوانا چاہتے ہیں کہ ”مجھے پانی دو“، اگر آپ انتظار کرتے رہیں کہ وہ پورا جملہ ادا کرے تو تب ہی اسے پانی دیں گے تو بچہ پیاس سے مر جائے گا، اس لئے آپ یہاں سے شروع نہیں کرتے، اچانک کسی دن بچہ کہتا ہے ”مانی“، آپ اپنی جگہ سے کوڈتے ہیں، بچے کو گلے لگاتے ہیں، چوتھے ہیں، اور اس کی دادی کو فون پر بتاتے ہیں کہ بچہ اب ”مانی“ کہہ سکتا ہے، وہ یقیناً ”پانی“ نہیں بولا تھا، مگر لفظ کے قریب قریب ضرور تھا۔

(جاری ہے)
بقیہ پڑھیے الگی قسط میں