

شیریں کی کہانی: جہاں ہم ہیں وہاں خوشیاں تلاش کرنا

انگریزی میں بھی دستیاب ہے | Also available in English

"1971 میں، میری ماں اور والد اپنے خاندان اور چار بچوں کے لیے بہتر زندگی کی تلاش میں گیانا سے کینیڈا چلے گئے۔ 80 سال کی عمر میں، میری ماں کو ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی، اور میں، ان کی سب سے بڑی بیٹی، ان کی نگہداشت کار ہوں۔ میرا نام شیریں ہے اور میں آپ کو اپنی کہانی سنانا چاہتی ہوں۔"



تشخیص سے پہلے کئی سالوں تک، ماں کے رویے میں وقفے وقفے سے تبدیلیاں آتی رہیں جنہیں ڈیمینشیا سے منسلک منفی خیال کی وجہ سے نظر انداز کیا جاتا رہا۔

ہم نے دیکھا کہ ماں کو معمول کے فیصلے کرنے میں دشواری ہوتی تھی، جیسے کہ گروسری کی خریداری کرتے وقت مصنوعی یا روٹی کی مصنوعات کا انتخاب کرنا۔

مجھے والد کے ساتھ ہونے والی وہ گفتگو یاد آتی ہے جب ماں 70 کی دہائی کے اوائل میں تھیں کہ وہ کتنی دیر تک ان کے اسٹور سے باہر آنے کا انتظار کرتے رہے۔ وہ بہت صابر ہیں اور چونکہ وہ ہمیشہ خریداری سے لطف اندوز ہوتی تھی، اس لیے انہوں نے اسے "عام" سمجھا۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، روزمرہ کے دیگر معمولات جیسے واش روم جانا، نہانے کا وقت، لباس یا زیورات کا انتخاب، اور کھانا بنانے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

ماں کی زبان بہت "اسکرپٹڈ" ہو گئی ہے یعنی کہ وہ اپنی گفتگو میں وہی عام جملے استعمال کرتی ہیں، خاص طور پر فون پر (یعنی کہ گھر والے کیسے ہیں؟ سب کو میرا ڈھیر سارا پیار کہنا)۔ اگر میرے فون کرنے پر ماں نے جواب دیا تو وہ جلدی سے پاپا کو دوسرا ہینڈ سیٹ اٹھانے کے لئے کہتی تھیں۔ انہوں نے کافی کے لیے دوستوں سے نہ ملنے کا بہانہ بھی بنانا شروع کر دیا، یہ کہتے ہوئے کہ گفتگو "وقت کا ضیاع" تھی۔ ہو سکتا ہے کہ وہ یہ تسلیم کرنے سے ڈر گئی ہوں کہ بات چیت کو جاری رکھنا مشکل تھا کیونکہ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ ان کے ساتھ کچھ "غلط" ہو رہا تھا۔ وہ اپنی صحت پر فخر کرتی تھیں اور ہماری ثقافت میں کسی بھی "بیماری" کو کمزوری کے طور پر دیکھا جاتا ہے اور پھر اسے چھپا لیا جاتا ہے۔

شیریں حال ہی میں جنوبی ایشیائی کمیونٹی میں دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش میں ڈیمنشیا کے ساتھ اپنے تجربے کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے والدین کے ساتھ بیٹھ گئیں۔ ذیل میں ان کی گفتگو کو پڑھیں:

ڈیمنشیا کے ساتھ جینا

شیرین: ڈیمنشیا ہونے کے بارے میں آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

ماں: "اس کا مطلب یہ ہے کہ میں چیزیں بھول جاتی ہوں۔ اہم چیزیں جو میں بھول جاتی ہوں وہ ہیں میرے بچے کی سالگرہ اور اس جیسی چیزیں۔ مجھے انہیں لکھنا پڑتا ہے۔"

صحت مند رہنا

شیرین: خود کو صحت مند رکھنے کے لئے آپ کیا کرتی ہیں؟

ماں: "میں ہر صبح اٹھتی ہوں اور ورزش کرتی ہوں، میں اسٹریچنگ کرتی ہوں، اور میں سیر پر جاتی ہوں۔ اور ہر دوپہر میں اور میرے شوہر سیر کے لیے جاتے ہیں۔"

شیرین: اپنے روزمرہ کے معمولات کو حاصل کرنے میں کس چیز سے آپ کو مدد ملتی ہے؟

ماں: "میرے بچے اور میرے شوہر۔ جہاں میں رہتی ہوں، خوش رہتی ہوں۔ اور دن کے پروگرام میں میں ہفتے میں دو دن جاتی ہوں۔ مجھے جانا اچھا لگتا ہے اور لوگ مجھ سے مہربانی سے پیش آتے ہیں۔"

خاندان اور دوستوں کے ساتھ جڑنا

شیریں: جب لوگ آتے ہیں تو آپ کو کیسا لگتا ہے؟

ماں: "جب لوگ آتے ہیں، مجھے بات کرتے وقت توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے، لیکن میں صحبت سے لطف اندوز ہوتی ہوں۔"

شیریں: کیا آپ فون پر فیملی سے رابطے میں رہتے ہیں؟

ماں: "ہاں، میں فون پر اپنے گھر والوں سے بات کر لیتا ہوں۔ مجھے صرف اس بات پر توجہ مرکوز کرنی رہتی ہے کہ وہ مجھ سے کیا کہہ رہے ہیں۔ لیکن مجھے بہت زیادہ فون کالز پسند نہیں ہیں، میں نہیں چاہتی کہ لوگ ہر وقت کال کریں۔"

شیریں کی ماں نے وضاحت کی کہ وہ دوسروں کے ساتھ ڈیمینشیا کی تشخیص پر بات نہیں کرنا چاہتی، یہ کہتے ہوئے کہ: "اگلی چیز۔۔ آپ کو پتہ ہے، لوگ سوچیں گے کہ آپ پاگل ہو رہے ہیں!"

منفی خیال

شیریں: ہماری ثقافت میں ڈیمینشیا کو کس طور پر دیکھا جاتا ہے؟

والد: "علم کی کمی ہے، وہ نہیں جانتے کہ [ڈیمینشیا] کیا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اگر کوئی مختلف ہے یا معمول سے ہٹ کر کام کرتا ہے، تو لوگ فرض کرتے ہیں کہ ایسا ہی ہونا چاہیے، یا وہ اس کا مذاق اڑا سکتے ہیں۔ لہذا بہت سے لوگ یہ تسلیم کرنے میں شرمندگی محسوس کریں گے کہ انہیں ڈیمینشیا ہے، کیونکہ یہ انہیں مختلف بنا دے گا۔"

"لوگوں اور عام طور پر زندگی سے ماں کی محبت کی وجہ سے، وہ کامیابی کے ساتھ ڈیمینشیا کے ساتھ جی رہی ہیں اور میں ڈیمینشیا کے شکار افراد اور میری کمیونٹی میں ان کے نگہداشت کاروں کے لیے ان کی وکالت جاری رکھنے کا ارادہ رکھتی ہوں۔"

جنوبی ایشیائی کمیونٹی کے لیے ڈیمینشیا کے بارے میں وسائل تلاش کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں: www.forwardwithdementia.ca