

ગર્ભવતી

હવે શું કરવું ?

... નિર્ણયની ઘડી

નિર્ણયની ઘડી

મારો ખ્યાલ છે કે મને ગર્ભ રહ્યો છે...

પહેલું કામ, સૌ પહેલાં... તમે ગર્ભાવસ્થાનું પરીક્ષણ ન કરાવ્યું હોય તો દવાવાળાની દુકાનેથી એ ખરીદી શકો છો અથવા તમારા વિસ્તારમાં ગર્ભાવસ્થા સલાહ કેન્દ્ર, NHS-વૉક-ઈન સેંટર અથવા બીજી કોઈ સ્થાનિક એજન્સીમાં જઈ શકો છો.

ગર્ભ છે જ...

કદાચ તમને આ પરિણામથી આંચકો લાગશે. ગર્ભાવસ્થા અણધારી હોય તો ચિંતામાં પડી જાઓ અને ગૂંચવાઈ પણ જાઓ. તરત નિર્ણય લેવાનું દબાણ પણ અનુભવશો, તેમ છતાં, સાચો નિર્ણય લેવામાં થોડો સમય લેશો તે એ બહુ મદદરૂપ બનશે.

તમારી સામેની પસંદગી કદાચ તમારા જીવનની સૌથી આકરી પસંદગી હશે, એટલે બધી બાબતોનો કાળજીપૂર્વક વિચાર કરવા જેટલો સમય લો. ઉતાવળે નિર્ણય લેવાથી ક્યારેક લાંબા ગાળે વધારે દુઃખ ભોગવવું પડે છે.

બહુ અઘરું છે....

ગર્ભ ધારણ કરી લીધા પછી એ સ્થિતિનો સામનો કરવાનું શા કારણે અઘરું લાગે છે?

કદાચ તમને ચિંતા છે કે તમારી નોકરી અથવા તો તમારો સાથી છૂટી જશે. અથવા સ્વતંત્રતા હણાઈ જવાની પણ ચિંતા હોય. તમને એમ પણ લાગતું હોય કે હજી તમારી ઉંમર નથી અને તમે પહોંચી નહિ વળો.

ક્યારેક નિર્ણયો લેવાનું એટલા માટે અઘરું બનતું હોય છે કે દરેક નિર્ણયમાં લાભ અને નુકસાન હોય છે. તમારી સામેના વિકલ્પોનું પણ એવું જ છે – દત્તક આપવું, ગર્ભપાત કરાવવો કે બાળકને રાખવું. દરેક વિકલ્પનો અર્થ બરાબર ઊંડાણથી સમજો એ બહુ અગત્યનું છે.

દરેક વિકલ્પના લાભાલાભની સૂચી બનાવવાનું ઉપયોગી થાય ખરું, પરંતુ યાદ રાખો કે યોગ્ય નિર્ણયમાં હંમેશાં ઘણા લાભ અને ઓછા ગેરલાભ જ હોય એવું નથી. આ વાત કઈ એવી સાદી નથી. એક ખોટ એવી હોય કે લાભોની લાંબી યાદી પર પણ ભારે પડે.... અને એક લાભ એવો હોય કે બધા ગેરલાભોને ધોઈ નાખે!

આ જાતનો નિર્ણય લેતાં, આપણે ક્યારેક એનાં વ્યવહારૂં પાસાં પર ધ્યાન આપતા હોઈએ છીએ, જેમ કે, પૈસા, રહેણાક અને નોકરી. પરંતુ આ નિર્ણય તો એના કરતાં પણ વધારે તલસ્પર્શી છે. તમારું હૈયું શું કહે છે તે સાંભળો એ પણ બહુ મહત્વનું છે.

L058 Pregnant? What now?

તમને થશે કે કોઈ વ્યવહાર કે સાંસારિક દૃષ્ટિએ તમે ઘણું ગુમાવશો, પરંતુ મનની શાંતિ, તમારું સ્વાભિમાન, તમારી સુરક્ષાની લાગણી વગેરે 'હૃદય'ના મહત્વના વ્યવહારોમાં કઈક ગુમાવી બેસો એવું પણ જોખમ છે.

આપણે સાચું શું કે ખોટું શું એને ધ્યાનમાં લીધા વિના આપણા અત્યારના સંયોગોને જોઈને નિર્ણય લઈએ તો આપણે આ પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ : 'હું મારી અત્યારની સ્થિતિના આધારે નિર્ણય લઈશ, પરંતુ સ્થિતિ બદલાશે ત્યારે મને કેવું લાગશે?'

ઊંડી લાગણીઓ...

અણધાર્યા ગર્ભાધાનથી આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ. આપણે આપણા જીવન પર ફરી નિયંત્રણ મેળવવા માગીએ છીએ. આને કારણે આપણે ઊંડી લાગણીઓ અને માન્યતાઓનો વિચાર કર્યા વિના જ ઉતાવળે કઈક નિર્ણય લઈ બેસીએ છીએ.

તમારી જાતને પૂછો : મારી સ્વાભાવિક વૃત્તિ શું કહે છે...

- મા બનું તો,
- ગર્ભપાત કરાવી લઉં તો
- મારા બાળકને દત્તક આપવાનું વિચારું તો.

કદાચ તમે એમ વિચારો કે આ બધા વિકલ્પો બાબતમાં, તમે ગર્ભવતી છો એવી તમને ખબર પડી તે *પહેલાં* તમે શું માનતાં હતાં? એવું શા માટે માનતાં હતાં ?

તમારા માટે અગત્યનું શું છે ?

ત્રણ વિકલ્પોનો વિચાર કરો. એમાંથી કોઈ પણ નિર્ણય તમારી પ્રકૃતિ પ્રમાણે સાચો છે કે ખોટો?

આજની સંસ્કૃતિમાં ઘણા માને છે કે જે નિર્ણયથી તમને આનંદ થાય તે સાચો નિર્ણય છે, પરંતુ એ કઈ સાચું જ હોય એવું નથી. ક્યારેક, તમને ટૂંકા ગાળામાં ખુશ કરે તેવો નિર્ણય સાચો ન પણ હોય. જે નિર્ણય લાંબા ગાળે માનસિક શાંતિ અપાવે તે જ સાચો હોય એવું બને. અને સાચું કામ કરીએ તો જ મનને શાંતિ મળે.

આપણી પ્રકૃતિમાં ન હોય તેવું ખોટું કામ કરીએ તો ટૂંકા ગાળામાં કદાચ આપણી સમસ્યાનો ઉકેલ આવી જાય પરંતુ લાંબા ગાળે આપણને આપણા પોતાના જ નિર્ણય માટે અફસોસ થવાનું બની શકે છે. તમારી આંતરમનની ભાવના, તમારા અંતરાત્મા અને તમારી સ્વાભાવિક વૃત્તિ કરતાં કયો વિકલ્પ વિપરીત છે ?

તમારી જાત સાથે પ્રામાણિક બનો...

આપણે આપણી આંતરિક ભાવનાઓનો અવાજ સાંભળી શકીએ અથવા એમને દબાવી દેવાની કોશિશ કરીએ, પણ એ જતી નથી. એમની હાજરી તરફ દુર્લક્ષ સેવો તો પણ આ આંતરિક ભાવનાઓ આપણા જીવન પર પ્રભાવ પાડે જ છે. તમે જે નિર્ણય લો તેનાં બધાં પરિણામો બરાબર જાણતાં હો તે માટે નિર્ણય લેતાં *પહેલાં* તમારી જાત સાથે પ્રામાણિક બનો એ બહુ જ અગત્યનું છે.

નિર્ણય લેતાં....

તમને લાગતું હોય કે નહિ, તમારા ભવિષ્ય વિશે નિર્ણય લેવાનું તમારા હાથમાં જ છે. આ બધા વિકલ્પો વિશે બધી જ માહિતી એકત્ર કરવાની કાળજી લો. નિર્ણયમાં ઉતાવળ ન કરશો... બધી પેટછૂટી ચર્ચા કરવા માટે સમય લો.

તમારી સ્થિતિમાં લાગણીના સંબંધે સંકળાયેલી ન હોય એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે, સુરક્ષા અને સંભાળના વાતાવરણમાં વાત કરવાથી તમે બધી માહિતી અને તમારી ઊંડી ભાવનાઓ પર નજર નાખી શકશો. એ વ્યક્તિ તમને બધી રીતે જરૂરી ટેકો આપી શકશે અને યોગ્ય નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ બની શકશે.

આ ઉપરાંત પણ તમને મદદ મળી શકે છે :

- તમે CareConfidential ને ફોન કરી શકો છો. એ અમારી રાષ્ટ્રીય ફ્રી-ફોન હેલ્પલાઇન છે. એનો નંબર છે 0800 028 2228, એના પર તરત જ કોઈ તાલીમબદ્ધ સલાહકાર સાથે વાત કરો.
- તમને કોઈ તમારી નજીકના ગર્ભાવસ્થા સલાહ કેન્દ્રનો પણ સંપર્ક કરાવી શકો છો. ત્યાં તમે કોઈ સલાહકાર સાથે સીધી જ વાતચીત કરી શકો છો અને છેક સુધી ટેકો મેળવી શકો છો.
- તમે www.careconfidential.com પર જઈને વેબમેઈલ મારફતે કોઈ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

તમે કોઈ સલાહકારને મળ્યાં હશો તો એ તમને સતત ટેકો આપવા તત્પર હશે. એને બીજી વાર મળો ને !