

حاملہ ہوگئی ہیں

اب کیا کیا جائے؟

۔۔ ایک فیصلہ کرنا

میرے خیال میں میں حاملہ ہوگئی ہوں ۔۔

اڈل چیز اڈل ۔۔ آپ نے اگر ابھی پریگنٹسی ٹیسٹ (حاملہ ہونے کا امتحان) نہیں کرایا ہے، تو آپ کسی کیسٹ سے یہ ٹیسٹ خرید سکتی ہیں یا پھر اپنے لوکل پریگنٹسی کونسلنگ سینٹر، این ایچ ایس واک۔ان سینٹر یا دوسری لوکل ایجنسی جاسکتی ہیں۔

نتیجہ مثبت نکلا ہے ۔۔

یہ آپ کے لیے ایک بڑی چو نکادینے والی خبر ہو سکتی ہے۔ اگر یہ حمل کسی منصوبے کے بغیر ہوا ہے تو ہو سکتا ہے کہ یہ خبر سن کر آپ گھبرا گئی اور پریشان ہوگئی ہوں۔ اگر چہ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ دباؤ محسوس کر رہی ہوں کی جلدی سے فیصلہ کر لیں، لیکن بہتر یہ ہوگا کہ آپ صبر سے کام لے کر ایک ایسا فیصلہ کریں جو درست ہو۔

اب آپ کو جو فیصلہ کرنا ہے وہ آپ نے اپنی زندگی میں اب تک جتنے بھی فیصلے کیے ہیں ان میں سے ایک مشکل ترین فیصلہ ہے، اس لیے سوچ بچار سے کام لیں اور اونچ نیچ پر اچھی طرح غور کر لیں۔ جلدی میں کیے گئے فیصلے بعد میں کبھی کبھی زندگی بھر کا درد بن جاتے ہیں۔

حالات بہت زیادہ مشکل ہیں ۔۔

آپ کا حاملہ ہونا آپ کے لیے اس وقت ایک دُشوار مسئلہ کیوں ہے؟

شائد آپ کو یہ فکر ہے کہ اس کی وجہ سے آپ کی یا آپ کے پارٹنر کی ملازمت جاتی رہے گی، یا آپ اپنی آزادی سے محروم ہو جائیں گی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو بہت کم عمر سمجھتی ہیں اور خیال کر رہی ہیں کہ اس ذمہ داری کو نبھانے پائیں گی۔

بعض اوقات کسی ایک چیز کا انتخاب کرنا مشکل ہوتا ہے کیونکہ انتخاب کے لیے جتنے امکانات موجود ہوتے ہیں ان میں سے ہر ایک کے ساتھ فوائد اور نقصانات پیوستہ ہوتے ہیں۔ آپ کو اس وقت جس صورت حال کا سامنا ہے وہ بھی ایسی ہی ہے۔ اڈاپشن (گود دے دینا)، ابارشن (حمل ساقط کر دینا) یا پھر بچہ خود پالنا۔ یہ بات اہم ہے کہ ہر امکان میں جو معنی پنہاں ہیں ان پر اچھی طرح غور کر لیا جائے۔

ہر امکان کے ساتھ جو فوائد یا نقصانات وابستہ ہیں اگرچہ ان کی ایک فہرست تیار کر لینا کارآمد ہو سکتا ہے، لیکن یاد رکھیں کہ ضروری نہیں کہ صحیح فیصلہ ایسا فیصلہ ہو جس میں فوائد سب سے زیادہ اور نقصانات سب سے کم ہوں۔ بات اتنی سادہ اور آسان نہیں ہے۔ ایک نقصان لامتناہی فوائد سے زیادہ بھاری ہو سکتا ہے۔۔ اور ایک فائدہ نقصانات کی ایک طویل فہرست پر بھاری ہو سکتا ہے!

جب اس قسم کا کوئی فیصلہ کرنا ہوتا ہے، تو بعض اوقات ہم اُس کے عملی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کر دیتے ہیں جیسے مالی معاملات، رہائشی سہولت اور روزگار، لیکن یہ فیصلہ ان تمام باتوں سے کہیں زیادہ گہرا ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ کا دل جو کہہ رہا ہو اُسے بھی غور سے سنیں۔

ہوسکتا ہے کہ آپ اہم عملی اور مادی نقصانات کا خطرہ محسوس کر رہی ہوں، لیکن آپ کے لیے 'دل' کی اہم دولت کے کھوجانے کا بھی خطرہ ہوسکتا ہے جیسے اپنی ذات میں مطمئن ہونے کی دولت، اپنی عزت نفس، اپنا احساس تحفظ۔

جو بات درست ہو اگر ہم اُس کے برعکس اپنے موجودہ حالات کی بنیاد پر ایک فیصلہ کرتے ہیں، تو ہمیں ایک سوال پوچھنے کی ضرورت ہوتی ہے: 'اگر میں نے اپنی موجودہ صورتِ احوال کے پیش نظر فیصلہ کیا، اور اگر بعد میں میرے حالات بدل جاتے ہیں تو میں کیا محسوس کروں گی؟'

زیادہ گہرے احساسات۔۔۔

ایک ایسا حمل قرار پاجانے سے جس کی ہم نے منصوبہ بندی نہ کی ہو، ہم بڑھکھلا جاتے ہیں۔ ہم اپنے حالات کو واپس اپنے قابو میں کرنا چاہتے ہیں - اور اس طرح ہم اپنے زیادہ گہرے جذبات اور عقائد پر دھیان دینے بغیر جلدی میں فیصلہ کرنے کی طرف مائل ہوسکتے ہیں۔

اپنے سے سوال کریں: میرے جبلی احساسات کیا ہیں۔۔۔

- ایک ماں بننے کے بارے میں
- حمل ساقط کرانے کے بارے میں
- اپنے بچے کے لیے ایک اڈاپشن پلان تیار کر لینے کے بارے میں۔

آپ کے لیے یہ غور کر لینا کارآمد ہوتا کہ آپ ان تمام امکانات کے بارے میں کیا محسوس کرتی ہیں
اُس سے پہلے

جب آپ کو یہ پتہ چلا ہے کہ آپ حاملہ ہیں۔ اب وہ کیا چیز ہے جس نے آپ کو ایسا سوچنے پر مجبور کیا؟

آپ کے لیے کیا چیز اہم ہے؟

تینوں امکانات پر غور کریں۔ کیا ان میں سے کوئی بھی جبلی اعتبار سے درست یا غلط ہے؟

موجودہ ثقافتی ماحول میں، بہت سے لوگوں کا خیال یہ ہے کہ جس فیصلے سے آپ کو خوشی حاصل ہو، وہی فیصلہ درست بھی ہے، لیکن ضروری نہیں ہے کہ یہ بات واقعتاً درست ہو۔ بعض اوقات بہترین فیصلہ وہ نہیں ہوتا ہے کہ جس سے ایک تھوڑی سی دیر کے لیے آپ خوشی محسوس کریں، بلکہ وہ ایک ایسا فیصلہ ہوتا ہے کہ جس سے آپ کو طویل عرصے کے لیے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہو - یعنی ایک ایسا ذہنی سکون جو درست اقدام کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

اگر ہم کوئی ایسی چیز کریں جو جبلی طور پر غلط ہو، اُس سے ہوسکتا ہے کہ مسئلہ تھوڑی سی دیر کے لیے حل تو ہو جائے لیکن بعد میں ہوسکتا ہے کہ ہمیں اپنے اس فیصلے پر پشیمان ہونا پڑے۔ کیا بیان کیے گئے امکانات میں سے کوئی اس طرح آپ کے اندرونی جذبات، ضمیر یا آپ کی جبلت کے خلاف ہے؟

اپنے آپ سے مخلص ہونا۔۔۔

ہم اپنی اندرونی آواز پر کان دھر سکتے ہیں یا پھر اُسے دبا کر نظر انداز کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں، لیکن یہ آواز بند نہیں ہوتی۔ چاہے ان اندرونی جذبات کا کافی الوقت ہمیں احساس نہ ہو، لیکن پھر بھی یہ جذبات ہماری زندگی کو متاثر کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے یہ بات اہم ہے کہ جب آپ اپنا فیصلہ کریں تو اپنی ذات سے مخلص ہوں تاکہ آپ اپنے فیصلے کے نتائج سے پوری طرح آگاہ رہیں۔

اپنا فیصلہ کرنا۔۔۔

آپ محسوس کرتی ہوں یا نہیں، آپ کو اپنے مستقبل کے بارے میں کوئی ایک فیصلہ کرنے کا امکان موجود ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو ہر امکان کے بارے میں وہ تمام معلومات حاصل ہیں جن کی آپ کو اس کے لیے ضرورت ہے۔ فیصلہ کرنے میں جلدی نہ کریں۔۔۔ اچھی طرح سوچ سمجھ کر فیصلہ کریں۔

کسی ایسے شخص سے بات کر لینا جو آپ کے معاملات میں جذباتی لحاظ سے وابستہ نہ ہو ہمدردانہ ماحول میں بات کر لینے سے آپ کو تمام معلومات اور اپنے اندرونی جذبات پر غور کر لینے میں مدد مل سکتی ہے اور اس طرح آپ کو ایسی سپورٹ حاصل ہو سکتی ہے جس کی آپ کو ایک صحیح فیصلہ کرنے کے لیے ضرورت ہے۔

اس ضمن میں آپ کو ان سے مزید مدد دستیاب ہو سکتی ہے:

- آپ فوری طور پر ایک پوری طرح تربیت یافتہ ایڈوائزر کے ساتھ CAREconfidential کی نیشنل فری فون ہیلپ لائن 0800 028 2228 پر بات کر سکتی ہیں۔
- آپ کو آپ کے قریب ترین پریکٹس کونسلنگ سینٹر سے متعارف کرایا جاسکتا ہے جہاں آپ ایک ایڈوائزر سے بات کر سکیں گی۔
- علاوہ ازیں آپ www.careconfidential.com پر آن لائن آکرویو میل کے ذریعہ ایک ایڈوائزر سے بات کر سکتی ہیں۔

آپ اگر پہلے ہی ایک ایڈوائزر سے بات کر چکی ہیں، تو وہ آپ کو مسلسل سپورٹ پیش کرنے میں خوشی محسوس کرے گی۔ کیونکہ اس سے دوبارہ ملاقات کا وقت لے لیں؟