

## آپ کی پارٹنر غیر متوقع طور پر حاملہ ہو گئی ہے۔۔۔۔۔ مل کر آگے بڑھنے کا راستہ تلاش کرنے کا ایک گائیڈ

غیر مطلوبہ حمل کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔۔۔۔۔

ہو سکتا ہے کہ آپ دونوں اس خبر کے نتیجے میں ہنوز اچنبھے گی حالت میں ہوں اور آپ کو یہ پتہ نہ ہو کہ کیا کریں، تاہم ضروری بات یہ ہے کہ اس کیفیت کا آپ کس طرح مقابلہ کرتے ہیں

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

مرد حضرات کو اکثر سمجھ نہیں آتا کہ ایسے حالات میں وہ کیا کریں۔ بعض اوقات، اس سلسلے میں چونکہ معاشرے نے یہ ٹھہرا لگا دیا ہے کہ 'فیصلے کا اختیار عورت کو ہے'، اس لیے مرد حضرات ایسا محسوس کر سکتے ہیں کہ فیصلہ کرنے میں ان کا کوئی عمل دخل نہیں ہے۔ کچھ مرد یہ سمجھ لیتے ہیں جیسے ان کی کوئی اہمیت نہیں؛ جب کہ دوسرے سکون کا سانس لیتے ہیں کہ چلو کوئی ذمہ داری نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ آپ کی پارٹنر کو خود اس بارے میں فیصلہ کرنا چاہیے۔

'تم جو بھی فیصلہ کرو، میں تمہارے ساتھ ہوں۔۔۔'

ایک عمومی رد عمل یہ کہہ دینا ہے کہ، 'تم جو بھی فیصلہ کرو گی، میں تمہارے ساتھ رہوں گا۔' بظاہر یہ الفاظ ایک مثبت رد عمل محسوس ہوتے ہیں، لیکن اس طرح اکثر عورت یہ محسوس کرتی ہے کہ فیصلہ کرنے کا سارا بوجھ اس کے اپنے کندھوں پر آن پڑا ہے۔ چند عورتیں ایسی ہوتی ہیں جو اپنے پارٹنر کے بغیر خود ہی فیصلہ کرنا چاہتی ہیں۔

حالات کا مل کر مقابلہ کریں، الگ الگ نہیں۔۔۔

کچھ جوڑے ایسے ہوتے ہیں جو ایسی صورت میں الگ الگ رویہ اختیار کرتے ہیں اور اس طرح دونوں کے لیے 'اسے ایک مسئلہ' بنا لیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ایک کھنچاؤ کی کیفیت، بلکہ تنازع کھڑا ہو جاتا ہے۔ آپ اگر اس تکلیف دہ صورت حال کا اپنے پارٹنر کے ساتھ مل کر مقابلہ کریں گے تو بڑا مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ کی پارٹنر کو یہ جاننے کی ضرورت ہوگی کہ آپ حقیقت میں کیا سوچ رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ خیال کریں کہ اپنے خیالات سے اسے آگاہ کر دینے سے آپ اسے 'بچھڑ جانے کی کیفیت' میں ڈال رہے ہیں، اور کچھ عورتیں اس بارے میں بات کرنے سے گریز بھی کرتی ہیں، تاہم آپ اگر کھل کر اور پُر خلوص انداز میں اپنے باپ بننے کے بارے میں بات کر لیں گے، تو یہ دونوں کے لیے بڑا مددگار رہے گا۔ ہنگامی سوچ کے نتیجے میں آپ جلدی میں کوئی ایسا فیصلہ کر بیٹھیں گے جس پر تنجیدگی سے غور نہ کر لیا گیا ہو۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اس ضمن میں جتنی ضروری معلومات تھیں وہ حاصل کر لی ہیں۔ جیسے ہیئر ٹنگ (بحیثیت والدین بچوں کی پرورش)، گود لینا، اور اسقاطِ حمل۔ اور دونوں مل کر اچھی طرح سوچ بچار کر لیں۔

کوئی انتخاب ایسا نہیں جو آسان ہو۔

کوئی بھی فیصلہ وقت کو واپس نہیں لاسکے گا۔

آپ دونوں کے لیے یہ بڑا کارآمد ہوگا کہ آپ دو ہیٹلٹ بعنوان 'میں کیا منتخب کروں' اور 'حمل، اب کیا کیا جائے'۔ ایک فیصلہ کرنا حاصل کر لیں۔ ان ہیٹلیٹوں میں آپ کو تین امکانات کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ مزید بہتر یہ ہوگا کہ آپ اپنے نزدیک ترین پریگنٹسی کونسلنگ سینٹر (حمل سے متعلق صلاح مشورہ کا سینٹر) چلے جائیں اور ایک تربیت یافتہ ایڈوائزر سے اپنے حالات سے متعلق سیر حاصل تبادلہ خیالات کر لیں۔ آپ 0800 028 2228 پر نیشنل ہیلپ لائن، CARE Confidential کو فون کر کے اپنے نزدیک ترین سینٹر کا پتہ معلوم کر سکتے ہیں۔ بصورت دیگر آپ اس ویب سائٹ [www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com) کو دیکھیں۔

مزید مدد کے لیے، نیشنل ہیلپ لائن کو فون کریں، جو مفت ہے:

**0800 028 2228**

ایک تربیت یافتہ ایڈوائزر آپ کی مدد کرنے اور (اگر ضروری ہوگا تو) ایک مفت پریگنٹسی ٹیسٹ کے لیے آپ کو اور آپ کے پارٹنر کو ایک لوکل پریگنٹسی سینٹر بھیجنے میں مسرت محسوس کرے گی۔

