

# ریلیشن شپس یعنی رومانوی رشتے





# یہ کتابچہ کس بارے میں ہے؟

یہ کتابچہ رومانوی رشتوں یا محبت کے رشتوں کے بارے میں ہے!

آپ کو یہاں اس بارے میں مفید معلومات ملیں گی:

• رومانوی رشتے

• محبت کے رشتے

• ہم جنس افراد کے رومانوی رشتے

• ڈیٹنگ اور ریلیشن شپ شروع کرنا

• ڈیٹنگ اور ریلیشن شپ کے متعلق اپنے والدین سے کیسے بات کی جائے

• پہلی بار سیکس کرتے ہوئے کیا ذہن میں رکھنا چاہیے

• رضامندی

• ریلیشن شپ میں جھگڑا

• ڈیجیٹل ڈراما

• ریلیشن شپ ٹوٹنے سے کیسے نبٹا جائے

• مزید معلومات کہاں سے لی جائیں

یہ کتابچہ آپ کے لیے لکھا گیا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ابھی ان معلومات کی ضرورت پڑنے والی ہے۔ یہ کتابچہ ان سب لوگوں کے لیے ہے:

• جو کسی ریلیشن شپ میں ہیں

• جو ریلیشن شپ میں نہیں ہیں لیکن آگے چل کر کسی وقت ریلیشن شپ بنانا چاہتے ہیں

• جو ریلیشن شپس کے متعلق اپنی معلومات میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں

امید ہے آپ کو ہر طرح کے  
ریلیشن شپس کے متعلق سیکھنا  
اچھا لگے گا!

## ریلیشن شپس

ریلیشن شپس زندگی کا ایک اہم حصہ ہیں۔ سبھی ریلیشن شپس ایک جیسے نہیں ہوتے۔ کچھ ریلیشن شپس لمبا عرصہ چلیں گے اور کچھ ختم ہو جائیں گے۔ شاید آپ کسی سے ملنا چھوڑ دیں اور پھر کبھی دوبارہ ان سے دوستی کر لیں۔ یہ سب نارمل ہے۔

**ریلیشن شپس کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں۔  
یہ ایسے رشتے ہو سکتے ہیں:**

- رشتہ داریاں
- دوستیاں
- سکول میں تعلقات
- کام پر تعلقات
- محبت کا رشتہ



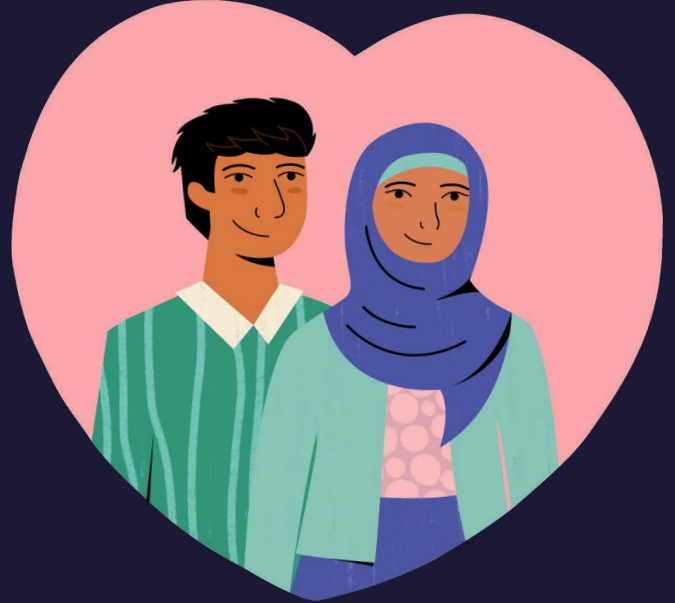
## محبت کا رشتہ

کبھی کبھار کوئی انسان ہمیں صرف دوست سے بڑھ کر لگتا ہے۔ آپ کا دل چاہتا ہے کہ آپ اس کے ساتھ بہت سا وقت گزاریں یا آپ اس کے متعلق رومائٹک انداز میں سوچتے ہیں۔ ہو سکتا ہے وہ شخص بھی آپ کے لیے ایسا ہی محسوس کرتا ہو اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ ایسا نہ محسوس کرتا ہو۔

محبت کا رشتہ ایک بڑا خاص تعلق ہے۔ یہ تعلق تب بنتا ہے جب آپ کسی کو بہت پسند کرتے ہوں اور وہ بھی آپ کے لیے ایسے ہی جذبات رکھتا ہو۔ محبت کا رشتہ بنانے کے لیے دونوں افراد کی مرضی ہونا ضروری ہے یعنی دونوں کی رضامندی ضروری ہے۔

### محبت کا رشتہ ان لوگوں کے بیچ ہو سکتا ہے:

- وہ لوگ جو ڈیٹ کر رہے ہوں یا 'اکٹھے ہوں'
- وہ لوگ جو ایک دوسرے سے مل رہے ہوں یا hook-up کر رہے ہوں
- ('سیکس کے لیے تعلق' بنانا چاہتے ہوں)
- جو شادی شدہ جوڑا ہوں
- مخالف جنسوں کے لوگ
- ایک ہی جنس لوگ



ایسے مختلف ریلیشن شپس رکھنے والے لوگ ایک دوسرے کو بوائے فرینڈ، گرل فرینڈ، شوہر، بیوی یا پارٹنر کا نام دے سکتے ہیں۔ اس کتابچے میں بوائے فرینڈ، گرل فرینڈ، شوہر یا بیوی کے لیے "پارٹنر" کا لفظ استعمال کیا جائے گا۔

# اگر مجھے کوئی انسان صرف دوست سے بڑھ کر اچھا لگتا ہو تو؟

جیسے جیسے آپ بڑے ہوں گے، آپ کی ملاقات نئے لوگوں سے ہو گی۔ سکول کے ذریعے، رشتہ داروں، دوستوں یا سوشل گروپس کے ذریعے یا سوشل میڈیا پر آپ کی لوگوں سے ملاقات ہو سکتی ہے۔

جیسے جیسے آپ زیادہ لوگوں سے ملتے ہیں، ممکن ہوتا ہے کہ کوئی شخص آپ کو صرف دوست سے بڑھ کر اچھا لگے۔ ہو سکتا ہے اس شخص کے لیے آپ کی پسندیدگی بڑھتی جائے اور آپ کے جذبات شدید ہوتے جائیں۔ اس میں کوئی حرج نہیں۔ مختلف لوگوں کو زندگی کے مختلف مراحل پر یہ جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔

**جب آپ کو کوئی بہت اچھا لگتا ہو تو آپ میں بہت سے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔ شاید آپ:**

- خوشی محسوس کریں
- جوش محسوس کریں
- جھجک محسوس کریں
- گھبراہٹ محسوس کریں

• دل میں ہلچل محسوس کریں (انگلش محاورے کے مطابق پیٹ میں تلبلیوں کی پھڑپھڑاہٹ محسوس کریں۔ اس سے مراد جذبات میں وہ ہلچل ہے جو کسی ایسے انسان کو دیکھ کر پیدا ہوتی ہے جو ہمیں بہت اچھا لگتا ہو)

ہو سکتا ہے آپ ریلیشن شپ شروع کرنے کے خیال سے بہت خوش ہوں۔ شاید آپ کو فکر بھی ہو یا دل ٹوٹنے کا ڈر ہو۔ ایسا محسوس کرنا نارمل ہے۔ شروع شروع میں ریلیشن شپ بنانے کی طرف بڑھنا مشکل لگ سکتا ہے۔ لیکن ریلیشن شپ شروع کرنے سے پہلے ہمیں یہ علم ہونا اہم ہے کہ دوسرا شخص ہمارے متعلق کیسے جذبات رکھتا ہے۔



## اگر مجھے اپنی ہی جنس کا کوئی شخص اچھا لگتا ہو تو؟

اگر آپ لڑکی ہیں اور آپ کو کوئی لڑکی اچھی لگتی ہے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ اسی طرح اگر لڑکا ہوتے ہوئے آپ کسی لڑکے کو پسند کرتے ہوں تو اس میں بھی کوئی حرج نہیں۔ کچھ لوگ مخالف جنس کے لوگوں کو پسند کرتے ہیں، کچھ اپنی ہی جنس کے لوگوں کو اور کچھ دونوں جنسوں کے لوگوں کو۔ یہ سب ٹھیک ہے۔ کسی کو اپنے جذبات کی وجہ سے یا کسی قسم کے ریلیشن شپ کی خواہش رکھنے کی وجہ سے شرمندگی محسوس نہیں کرنی چاہیے۔ یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ کس کے ساتھ جنسی تعلقات بنانا چاہتے ہیں۔

# کیا وہ بھی

## مجھے پسند کرتا/کرتی ہے؟

اگر آپ کسی شخص کو صرف دوست سے بڑھ کر پسند کرتے ہوں تو اسے بتانا آپ کو مشکل لگ سکتا ہے۔ کئی دفعہ آپ کو دوسرے شخص سے اس کے جذبات کے متعلق پوچھنا آسان لگ سکتا ہے لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو یہ آسان نہ لگے۔ اس میں کوئی حرج نہیں۔

آپ دوسرے شخص کو اپنے جذبات بتا سکتے ہیں۔ آپ اس سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ آپ کے متعلق کیا محسوس کرتا/کرتی ہے۔ شاید آپ اپنے جذبات بتانے ہوئے ڈر یا گھبراہٹ محسوس کریں۔ یہ نارمل ہے۔ اگر آپ فیصلہ نہ کر سکتے ہوں کہ کسی کو اپنے جذبات کیسے بتانے چاہئیں تو آپ کچھ ایسے الفاظ استعمال کر سکتے ہیں۔

• مجھے آپ سے باتیں کرنا بہت اچھا لگتا ہے

• مجھے آپ کے ساتھ وقت گزارنا بہت اچھا لگتا ہے

• آپ مجھے بہت اچھے لگتے ہیں/اچھی لگتی ہیں

وہ بھی مجھے پسند کرتا/کرتی ہے! تو اب آگے --؟

وہ آپ کو پسند کرتا/کرتی ہے اور آپ اسے پسند کرتے ہیں! محبت کا رشتہ بنانے کے لیے یہ ایک بہت اچھی بنیاد ہے۔ کئی لوگوں کے لیے اس کے بعد ڈیٹنگ کا مرحلہ آتا ہے۔

ڈیٹنگ اسے کہتے ہیں جب ایک دوسرے کو صرف دوستی سے بڑھ کر پسند کرنے والے دو انسان اکٹھے گھومنے جائیں یا ملاقاتیں کریں۔ اس کا مقصد یہ ہو سکتا ہے کہ وہ ایک دوسرے سے زیادہ واقفیت حاصل کریں یا اکٹھے وقت گزاریں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک جوڑا بہت سی ڈیٹس پر جانے کے بعد اپنا ریلیشن شپ شروع کرے یا چند ایک ڈیٹس کے بعد ہی ریلیشن شپ شروع کر لے۔ جبکہ کچھ لوگ چند ایک ڈیٹس کے بعد ہی فیصلہ کر لیتے ہیں کہ وہ جوڑا نہیں بنیں گے۔ اس میں کوئی حرج نہیں۔

کسی کو اپنے ساتھ ڈیٹ پر چلنے کی دعوت دیتے ہوئے شاید آپ گھبرائیں۔ یہ نارمل ہے۔ اگر آپ گھبرا رہے ہوں تو اسے دوستوں کے گروپ کے ساتھ ڈیٹ پر چلنے کی دعوت دے کر دیکھیں۔

یاد رکھیں کہ جب آپ کسی سے ڈیٹ مانگیں تو اس کے ہاں کہنے کا امکان ہوتا ہے۔ اسی طرح اس کے انکار کرنے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ ڈیٹ پر جانے کے لیے ضروری ہے کہ یہ دونوں کی مرضی ہو۔



## جو شخص مجھے پسند ہے، اگر وہ مجھے پسند نہ کرتا ہو تو؟

کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ آپ کسی کو پسند کرتے ہوں لیکن وہ آپ کے جیسے جذبات ظاہر نہ کرے۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ آپ کے متعلق اس طرح محسوس نہیں کرتا جیسے آپ اس کے متعلق محسوس کرتے ہیں۔ اس پر آپ کو دکھ ہو سکتا ہے۔ یہ نارمل ہے۔ اگر کوئی شخص آپ کو اس طرح پسند نہ کرتا ہو جیسے آپ اسے پسند کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ میں کوئی خرابی ہے۔ وہ شخص بس آپ کے لیے ٹھیک ساتھی نہیں ہے۔

اگر کوئی شخص آپ کے متعلق اس طرح محسوس نہ کرتا ہو جیسے آپ اس کے متعلق محسوس کرتے ہیں تو آپ کو اس کے جذبات کا احترام کرنا ہو گا۔ اس کا مطلب ہے کہ اس کے انکار کرنے پر آپ کو اس کا فیصلہ قبول کرنا ہو گا۔ ہو سکتا ہے وہ آپ کے ساتھ ڈیٹ پر جلنے یا آپ کے ساتھ وقت گزارنے یا فون پر باتیں کرنے سے انکار کر دے۔

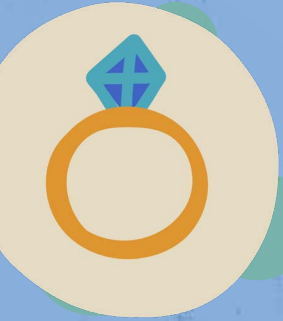


# مجھے لگتا ہے کہ میرے لیے ڈیٹنگ کا وقت آچکا ہے لیکن میں اپنے والدین یا گھر والوں کو کیسے بتاؤں؟

جب آپ خود کو ڈیٹنگ شروع کرنے کے لیے تیار پاتے ہوں تو آپ کو اپنے والدین یا گھر والوں کو یہ بتانا مشکل لگ سکتا ہے۔ شاید آپ کو ان کے خفا یا دکھی ہو جانے کی فکر ہو۔ آپ کو یہ فکر بھی ہو سکتی ہے کہ وہ آپ کو ڈیٹنگ نہیں کرنے دیں گے۔ یہ نارمل ہے۔

اگر آپ کو اپنے والدین یا گھر والوں کے ساتھ ڈیٹنگ اور ریلیشن شپس کے متعلق بات کرنا ٹھیک نہ لگتا ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ یہاں کچھ باتیں بتائی جا رہی ہیں جو اپنے والدین یا گھر والوں کے ساتھ ڈیٹنگ اور ریلیشن شپس کے متعلق بات کرنے سے پہلے آپ کو ذہن میں رکھنی چاہئیں۔

- اگر آپ فیصلہ نہ کر سکتے ہوں کہ بات کیسے شروع کی جائے تو آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ ان کے خیال میں آپ کے لیے کس عمر سے ڈیٹنگ شروع کرنا ٹھیک ہو گا۔ اس طرح آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ وہ آپ کو ڈیٹنگ کے لیے تیار سمجھتے ہیں یا نہیں۔
- درست وقت چنیں۔ ان سے اس وقت بات کرنا اچھا رہے گا جب ان کا موڈ اچھا ہو۔
- ممکن ہے ڈیٹنگ کے متعلق آپ کے خیالات آپ کے والدین یا گھر والوں کے خیالات سے مختلف ہوں۔ ہو سکتا ہے آپ کی امنگیں اور ان کے اصول ایک جیسے نہ ہوں۔ اس میں کوئی حرج نہیں۔



# اگر میرے والدین مجھے ڈیٹنگ کی اجازت نہ دیں تو؟

یہ کئی وجوہ سے ممکن ہے کہ والدین اپنے بچوں کو ڈیٹنگ نہ کرنے دیں۔  
وجوہ یہ ہو سکتی ہیں:

- ان کے خیال میں ان کا بچہ ابھی ڈیٹنگ کے لیے تیار نہیں ہے
- ان کے خیال میں ان کا بچہ درست شخص کے ساتھ نہیں ہے
- وہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنی شادی سے پہلے ریلیشن شپ شروع نہ کرے
- کلچرل یا مذہبی طور طریقے اور عقائد

اگر آپ کے والدین چاہتے ہوں کہ آپ ڈیٹنگ نہ کریں تو مندرجہ ذیل باتیں آپ کے کام آ سکتی ہیں:

- اپنے والدین سے بات کریں کہ وہ آپ کے ڈیٹنگ کرنے کے خلاف کیوں ہیں
- یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ وہ آپ کے ڈیٹنگ کرنے کے خلاف کیوں ہیں
- ان سے بات کریں کہ ڈیٹنگ آپ کے لیے کیوں اہم ہے

ڈیٹنگ نہ کرنے میں بھی کوئی حرج نہیں ہے! یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ ریلیشن شپ شروع نہ کریں یا شادی کر لینے تک رے رہیں، اور یہ بالکل ٹھیک ہے۔



کبھی کبھار ہو سکتا ہے کہ آپ کی خواہش کے باوجود آپ کو ریلیشن شپ بنانے کی اجازت نہ دی جائے۔ یہ ایک مشکل صورتحال ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنے جذبات اور ریلیشن شپس کے متعلق کسی سے بات کرنا چاہتے ہوں تو آپ 1800 55 1800 پر Kids Helpline (بچوں کے لیے امدادی فون لائن) کو کال کر سکتے ہیں (ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے)۔

آئیں، ہم رضامندی کے  
متعلق بات کرتے ہیں

ایک دوسرے کو چھونا

ایک دوسرے کو گلے لگانا

سیکس

ایک دوسرے کو چومنا

ہو سکتا ہے کہ آپ کے پارٹنر کی رضامندی نہ ہو۔ وہ اپنے رضامندی نہ دینے کا اظہار اس طرح کر سکتا ہے:

• 'نہیں' بول کر

• یہ بول کر کہ 'میں یہ روکنا چاہتی/چاہتا ہوں'

• یہ بول کر کہ 'مجھ سے فیصلہ نہیں ہو رہا کہ میں یہ کروں یا نہ کروں؛'

• آپ کے رضامندی مانگنے پر خاموش رہ کر

• آپ کو پرے دھکیل کر

• آپ کی طرف سے رخ موڑ کر یا نظریں ہٹا کر

• اپنے بازو اپنے جسم کے گرد زور سے لپیٹ کر

• بالکل ساکت ہو کر (وہ کوئی حرکت نہ کرے)

رضامندی کا مطلب یہ ہے کہ ایک شخص دوسرے شخص کو کوئی حرکت، جیسے سیکس کی حرکت، کرنے کی اجازت دے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو ان سب چیزوں کے لیے دوسرے شخص کی رضامندی ملنا ضروری ہے:

• چومنا

• گلے لگانا

• اپنے پارٹنر کو جنسی اعضا/جسم کے چھپائے جانے والے حصوں، چھاتیوں یا

• مقعد (پچھلے سوراخ) پر چھونا

• منہ، فرج (وجائنا) یا مقعد کے راستے سیکس کرنا

سیکس کی کسی بھی حرکت کے لیے ہمیشہ دونوں افراد کا رضامندی دینا ضروری ہے۔ آپ اس طرح اپنے پارٹنر کی رضامندی مانگ سکتے ہیں:

• کیا آپ کو ٹھیک لگ رہا ہے؟

• کیا آپ یہ کرنا چاہتے/چاہتی ہیں؟

• کیا آپ یہ روکنا چاہتے/چاہتی ہیں؟

رضامندی کی دو قسمیں ہیں:

• زبانی رضامندی

• زبان سے کچھ بولے بغیر رضامندی (جسے ہاڈی لینگوئج سے بتانا بھی کہتے ہیں)

آپ کا پارٹنر اس طرح رضامندی دے سکتا ہے:

• 'ہاں' بول کر

• یہ بول کر کہ 'اسے 'اچھا لگ رہا ہے'

• آپ کو اپنے اور قریب کھینچ کر

• 'ہاں' میں سر ہلا کر

زبانی رضامندی اور زبان سے کچھ بولے بغیر رضامندی، دونوں کا موجود ہونا اچھا ہے۔ اس سے آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کے پارٹنر کو ٹھیک لگ رہا ہے یا نہیں۔ اگر آپ کے پارٹنر کو ٹھیک نہ لگ رہا ہو یا وہ یہ کرتے رہنے یا روک دینے کا فیصلہ نہ کر رہا ہو تو آپ کو رک جانا چاہیے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا پارٹنر ابھی اس کے لیے تیار نہ ہو یا اس نے اپنا ارادہ بدل لیا ہو۔ اگر آپ کا پارٹنر ابھی سیکس کے لیے تیار نہ ہو، اگر وہ سیکس نہ کرنا چاہتا ہو یا اگر وہ اپنا ارادہ بدل لے تو آپ کو اسے الزام نہیں دینا چاہیے۔

آپ رضامندی کے متعلق مزید معلومات یہاں لے سکتے ہیں:

[www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

# کیا آپ پہلی بار سیکس کر رہے ہیں؟

## سیکس

اپنے پارٹنر کے ساتھ وقت گزارنے میں آپ کو مزا آسکتا ہے اور خوشی ہو سکتی ہے۔ آپ ریلیشن شپ میں بہت سی مختلف چیزیں آزما کر دیکھ سکتے ہیں۔ سیکس ان سب چیزوں میں سے ایک چیز ہو سکتی ہے۔ سیکس زندگی اور ریلیشن شپس کا ایک فطری حصہ ہے!

**پہلی دفعہ سیکس کرتے ہوئے آپ میں بہت سے مختلف احساسات پیدا ہو سکتے ہیں۔ آپ ایسا محسوس کر سکتے ہیں:**

• خوشی

• گھبراہٹ

• کچھ فیصلہ نہ کر پانا

• شوق

ایسا محسوس کرنا نارمل ہے! آپ اپنے پارٹنر سے اپنے احساسات کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔ شاید آپ فیصلہ کریں کہ آپ سیکس کے لیے تیار ہیں لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ آپ ابھی سیکس کے لیے تیار نہیں ہیں۔ اگر پہلے آپ کا خیال ہو کہ آپ تیار ہیں اور آگے چل کر آپ فیصلہ نہ کر پائیں تو اپنا خیال بدل لینے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

پہلی بار سیکس کرنے سے پہلے بہت سی باتوں کے متعلق سوچنا ضروری ہے۔ شاید آپ سوچ رہے ہوں کہ آپ کو یہ کیسے پتہ چلے گا کہ آپ سیکس کے لیے تیار ہو چکے ہیں۔ آپ کے سیکس کے لیے تیار ہونے کے کچھ اشارے یہ ہو سکتے ہیں:

- آپ کو اپنے پارٹنر کے ساتھ سیکس کرنے کا خیال ٹھیک لگتا ہو
- آپ کو اپنے پارٹنر کے ساتھ سیکس کرنے کے لیے خود پر کوئی پریشر نہ محسوس ہوتا ہو
- سیکس کرنا آپ کی اپنی خواہش ہو
- آپ کو اپنے پارٹنر کے ساتھ سیف سیکس کے متعلق بات کرنا ٹھیک لگتا ہو
- آپ کو اپنی ذائقہ، کلچرل اور مذہبی اقدار کو ذہن میں رکھتے ہوئے سیکس کرنے کا خیال ٹھیک لگتا ہو

آپ کو سیف سیکس کے متعلق مزید معلومات یہاں مل سکتی ہیں: [www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health/youth-sexual-health)

## سیف سیکس اسے کہتے ہیں کہ:

- آپ اور آپ کے پارٹنر دونوں کی رضامندی موجود ہو
- آپ مندرجہ ذیل سے بچنے کے لیے کنڈوم استعمال کریں:
- سیکس سے لگنے والے انفیکشنز (STIs)
- حمل ٹھہر جانا جب ابھی آپ کو بچے کی خواہش نہ ہو



# ریلیشن شپ میں جھگڑا

سبھی ریلیشن شپس میں اختلاف اور زبانی جھگڑے ہوتے ہیں۔ یہ نارمل ہے۔ اگر آپ اور آپ کا پارٹنر کچھ چیزوں پر اختلاف کرتے ہوں تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ ہم سب کے خیالات مختلف ہوتے ہیں۔ پارٹنرز کے لیے بھی ہمیشہ ہم خیال ہونا ضروری نہیں ہے؛ کبھی کبھار ہماری رائے مختلف ہونا نارمل اور صحتمندانہ ہے۔

**اگر آپ کا اپنے پارٹنر کے ساتھ زبانی جھگڑا یا اختلاف ہو تو آپ ایسے کچھ کام کر سکتے ہیں:**

- جس معاملے پر جھگڑا ہو رہا ہو، اس پر بات کرنے کے لیے تب تک رک جائیں کہ آپ دونوں پر سکون ہو چکے ہوں
- اپنے پارٹنر سے آمنے سامنے بات کریں۔ ٹیکسٹ میسیج نہ بھیجیں اور نہ ہی سوشل میڈیا پر جھگڑیں
- اس مسئلے پر اپنے پارٹنر کے نقطہ نظر سے سوچیں
- مسئلے کے متعلق آپس میں بات کر کے ایسا حل نکالیں جس سے آپ اور آپ کا پارٹنر دونوں خوش ہوں

یہ پتہ ہونا اہم ہے کہ جھگڑا کب نقصان دہ بن جاتا ہے۔ آپ غیر صحتمندانہ یا نقصان دہ ریلیشن شپس کی نشانیوں کے متعلق یہاں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

[www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us](http://www.fpnsw.org.au/health-information/individuals/under-25s/you-me-us)





# ڈیجیٹل ڈراما

## جی ہاں، ڈیجیٹل ڈراما ایک حقیقت ہے!

ڈیجیٹل ڈراما اسے کہتے ہیں جب جھگڑا آن لائن یا ٹیکسٹ میسیجز پر ہو۔ کبھی کبھار ڈیجیٹل ڈراما کے نتیجے میں لوگ آمنے سامنے آ کر لڑنے لگتے ہیں۔ آپ کا ایسا جھگڑا اپنے پارٹنر کے ساتھ، اپنے دوستوں کے ساتھ بلکہ اپنے گھر والوں کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔

### شاید آپ ڈیجیٹل ڈراما کی ایسی کچھ قسموں سے واقف ہوں:

- کوئی شخص اپنے پارٹنر کے ساتھ لڑائی کے بعد اپنا ریلیشن شپ سٹیٹس بدل کر 'سنگل' لکھ دے
- کوئی شخص کسی دوسرے کی سوشل میڈیا پوسٹ پر دل دکھانے والا کامنٹ چھوڑے

### ڈیجیٹل ڈراما سے نبٹنے کے لیے یہاں کچھ مشورے دیے جا رہے ہیں:

- اس کا جواب نہ دیں
- کچھ وقت کے لیے سوشل میڈیا نہ دیکھیں
- خود مل کر بات کریں۔ لوگ سوشل میڈیا پر ایسی باتیں کہہ سکتے ہیں جو وہ اصل زندگی میں کہہ نہیں سکتے۔
- اگر ڈیجیٹل ڈراما کی وجہ سے آپ پر برا اثر پڑ رہا ہو تو مدد مانگیں۔ مدد کے لیے آپ اپنے والد/والدہ یا اپنے بھروسے کے کسی انسان سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ 1800 55 1800 پر Kids Helpline کو بھی کال کر سکتے ہیں اور اپنے احساسات کے متعلق کسی سے بات کر سکتے ہیں۔



# ریلیشن شپ ٹوٹنا

ریلیشن شپ ٹوٹنے یا بریک اپ کا مطلب دو لوگوں کا ریلیشن شپ ختم ہو جانا ہے۔ ریلیشن شپس بہت سی وجوہ سے ختم ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھار دو لوگ ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح اکٹھے نہیں چل سکتے اور اس میں کسی کا قصور نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار لوگ غلطیاں کرتے ہیں اور ایک دوسرے کا دل دکھاتے ہیں۔ کبھی کبھار لوگ بریک اپ کے بعد پھر اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھار لوگ دوبارہ اپنا رشتہ نہیں جوڑتے۔ بریک اپ نارمل ہے اور اس میں شرمندگی کی کوئی بات نہیں۔

صورت حال چاہے کچھ بھی ہو، بریک اپ سے انسان پر بہت اثر پڑ سکتا ہے۔ بریک اپ سے نبٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا دل بچھا ہوا ہو یا آپ اداس ہوں تو اس میں کوئی حرج نہیں۔ بہت سے لوگ بریک اپ کے بعد ایسا محسوس کرتے ہیں۔

## جب آپ بریک اپ سے گزر رہے ہوں تو مندرجہ ذیل باتیں یاد رکھنا اہم ہے:

- آپ میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ بس یہ آپ کے لیے ٹھیک ریلیشن شپ نہیں تھا
- برا ریلیشن شپ چلائے رہنے سے بہتر ہے کہ ریلیشن شپ نہ ہو
- دل دکھنا، غصہ آنا یا دوسرے شخص کی یاد آنا ٹھیک ہے اور نارمل ہے۔ چاہے ریلیشن شپ خود آپ نے ختم کیا ہو تو بھی ایسے احساسات پیدا ہونا ٹھیک ہے۔
- یہ احساسات ہمیشہ نہیں رہیں گے۔ خود کو ریلیشن شپ ٹوٹنے کے اثر سے نکلنے کے لیے کچھ وقت دیں

## اگر آپ کسی کے ساتھ ریلیشن شپ توڑ رہے ہوں تو:

- اپنے احساسات کے متعلق دیانتداری سے کام لیں
- اپنے پارٹنر سے آمنے سامنے بات کریں۔ ٹیکسٹ میسیج یا سوشل میڈیا پر ریلیشن شپ نہ توڑیں، اگر آپ کو آمنے سامنے بات کرنے میں کوئی خطرہ نہ لگتا ہو تو
- صدمہ ختم ہو جانے تک ایک دوسرے سے فاصلہ رکھیں

اگر آپ بہت ڈپریشن میں ہوں یا آپ کو ریلیشن شپ ٹوٹنے کو برداشت کرنا مشکل لگ رہا ہو تو کسی سے اس بارے میں بات کرنا اچھا ہو گا۔ آپ اپنے بھروسے کے کسی دوست، گھر کے فرد یا کاؤنسلر سے بات کر سکتے ہیں۔

ہیلو، میں آپ سے کچھ بات کرنا چاہتا ہوں، کیا ہم کل کلاس کے بعد مل سکتے ہیں؟

ہاں، ضرور

اگر آپ اپنے احساسات کے متعلق کسی کاؤنسلر سے بات کرنا چاہتے ہوں تو آپ یہاں رابطہ کر سکتے ہیں:

- 1800 55 1800 پر Kids Helpline (بچوں کے لیے امدادی فون لائن) (ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے)
- eheadspace پر 1800 650 890 یا [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)
- Reachout پر [www.reachout.com](http://www.reachout.com)

## مزید معلومات

اگر آپ جنسی صحت اور ریلیشن شپس کے متعلق مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے کچھ طریقے یہ ہیں:

• Know Your Health (اپنی صحت کا علم حاصل کریں) ویب سائٹ دیکھیں:

[www.fpnsw.org.au/know-your-health](http://www.fpnsw.org.au/know-your-health)

• [www.bodytalk.org.au](http://www.bodytalk.org.au) دیکھیں

• [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) دیکھیں

• 1300 658 886 پر Family Planning Australia Talkline کو فون کریں

(پیر تا جمعہ، صبح 8:00 بجے سے رات 8:00 بجے تک)

اپنی زبان میں کسی سے بات کرنے کے لیے 131 450 پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس (TIS) کو کال کریں۔

ان سے Family Planning Australia سے بات کروانے کو کہیں۔