

کیا آپ اپنے رشتوں کے متعلق فکرمند ہیں؟

ہم سب کو کبھی نہ کبھی اپنے پیاروں پر خفگی یا غصہ محسوس ہو سکتا ہے۔ اہم یہ ہے کہ ہم ان احساسات کے متعلق کیا کرتے ہیں۔ اپنے غصے کو کبھی دوسروں کو تکلیف پہنچانے یا کنٹرول کرنے کا بہانہ نہیں بنایا جا سکتا۔

کیا آپ نے کبھی؟

اپنی بیوی یا بچوں پر چیخ کر، انہیں ڈانٹ کر یا دھمکا کر خوفزدہ کیا ہے؟

اپنے پارٹنر اور/یا بچوں کو مارا ہے یا مارنے کی دھمکی دی ہے؟

اپنے اہلخانہ کو پیسوں سے محروم رکھا ہے؟

اپنے پارٹنر کو کام کرنے یا تعلیم حاصل کرنے سے روکا ہے؟

اپنے گھر کے کسی فرد کو یہ کہا ہے کہ اگر اس نے آپ کے کہے پر عمل نہ کیا تو آپ اس کا ویزا منسوخ کر دیں گے؟

اپنے پارٹنر پر کسی ایسے کام کے لیے دباؤ ڈالا ہے جو وہ نہ کرنا چاہتا ہو؟

اپنے پارٹنر پر تنقید کی ہے یا کچھ ایسا کہا ہے کہ وہ اپنے بارے میں برا محسوس کریں؟

اپنا طرز عمل بدلنے کے لیے قدم اٹھانا اپنے پارٹنر، بچوں اور اہلخانہ کے ساتھ ایک پرمحبت، محفوظ اور احترام کا حامل رشتہ بنانے کی طرف ایسا قدم ہو سکتا ہے جس سے آپ کو نہایت خوشی ملے۔

i

مدد حاصل کرنا

Mensline Australia

عائلی مسائل اور رشتوں میں مسائل سے دوچار مردوں اور لڑکوں کو سہارا دیتی ہے۔

1300 789 978

Men's Referral Service

مشورہ اور مفت کاؤنسلنگ فراہم کرتی ہے۔

1300 766 491



Whittlesea Community Connections وکٹورین حکومت کی مدد کا معترف ہے۔

13 14 50 پر نیشنل ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریٹنگ سروس کو فون کریں اور ان سے اپنے لیے امدادی سروس سے رابطہ کرنے کو کہیں۔

