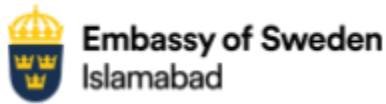




## #GUYTALKPAKISTAN

The concept behind [#GuyTalkPakistan](#) is simple – gather a group of men and start conversations and think critically to enhance their roles in society. With the help of the guides men can openly discuss and share perspectives on subjects that they feel are important but rarely get a chance to talk about.

#GuyTalkPakistan is an adaptive initiative by [DASTAK Women Rights and Awareness Foundation](#) and the Embassy of Sweden, Islamabad, of the original Global Guy Talk Initiative by Make Equal and the Swedish Institute.



\*Please note that the Urdu version is available from page 11 onwards.

## #GUYTALKPAKISTAN GUIDE

Let's come together and raise questions that affect our lives but we don't get a chance to look and speak about them critically. This conversation guide has been compiled after great deliberation and research.

If you want to hold a talk, gather a group of men at a dhaba or a tea stall, college or university or any other suitable place and start conversations. Let's make an effort to think critically. With the help of the resources available on #GuyTalkPakistan website, men can openly discuss and share perspectives on subjects that they feel are important but rarely get a chance to talk about i.e., ego, love, friendship, fatherhood etc. These Conversation Guides are provided in both English and Urdu language for ease of access.

The guides contain several questions that you can choose from when hosting a #GuyTalkPakistan session, accompanied by a video. They have been divided into different categories, please choose questions based on what is most suitable for the target group and the local context.

Please find the detailed user manual [here](#). For more understanding you can watch the videos [here](#).



**Since childhood, all that I'd seen,  
learned and understood about  
fatherhood was that men should be  
devoid of emotions**



# LET'S TALK ABOUT FATHERHOOD

## HOW TO USE THIS GUIDE

This guide contains several questions that you can choose from when hosting a #GuyTalkPakistan session for dads. They have been divided into different categories. Decide which questions you will answer and in which order. Choose questions based on what is most suitable for the target group and the local context.

## INTRODUCTION

"I've always been scared of being a father, particularly because fatherhood comes with a great sense of responsibility. What if I am unable to be a good and exemplary father for my children? It wasn't until one of my friends who just had his first child confided in me his joy of becoming a parent, as well as his nervousness and sense of responsibility. That is when I realized that I wasn't alone. My friend had grown up without a dad himself, and he didn't really know what makes a good dad. Even though I grew up with my dad, I also felt the exact same way."

"Since childhood, I've never been able to openly communicate with my father. In many ways, he's been the world's best dad and took care of all our needs. He would take me to school, he taught me how to drive, and occasionally took us on outings with family. But he never had an open heart-to-heart conversation

with me. He never asked me how I was or suggested, 'Let's hang out somewhere.' Even today, when I think about it, I feel a strange emptiness. During #GuyTalkPakistan, I heard many similar stories, and I decided to make an effort to ensure that my own children do not have to go through this emotional disconnect as I did."

"I love you, son', 'you mean a lot to me' – a few sentences I never got to hear from my father. Not for myself, and not for any of my family members. Although, I do remember frank discussions about studies and everyday life with him, but that's about it. My friends' fathers were also similar; so I had no one to compare mine with either. Since childhood, this was all that I'd seen, learned and understood about fatherhood - men should be devoid of emotions, men shouldn't cry, and a father should be as strong as a rock, without any vulnerability. For us, there is absolutely no room for weakness, and expressing our emotions is out of the question. As I grew older, I felt the absence of my father's affection and love even more intensely - like a void that can't be filled by anything else except the expression of his love towards me. With time, especially after becoming a parent myself, this feeling grew stronger. Now whenever I look at my daughter, I openly express love and affection to her. She is very dear to me, and I want her to remember me like that."

These are just a few of all the stories we've received from anonymous men when we asked: 'What would you like to talk about, if no one could judge you?'. We hope these stories can inspire you to open up and speak from the heart during the #GuyTalkPakistan. With this guide, you will get to talk about **parenthood**. You will talk about society's expectations and your own experiences of being a son, brother, partner, or father.

**WARM-UP QUESTIONS – ANSWER YES OR NO**

- I think that my partner/spouse has a stronger connection to our child/children, and it makes me feel less important.
- I used to feel more happiness and belongingness with my mother, or other female family members (sister, aunt, or grandmothers) than with my father.
- Today, I can confidently say that I can openly discuss anything with my parents.
- Becoming a father has proven to be just as I always imagined.

## **THEME: PARENTHOOD AND THE ROLE OF A FATHER**

### **QUESTIONS LEVEL 1**

- 1. How have you tackled difficult events while transitioning into parenthood? For example: sleep deprivation, lack of energy, or increasing amounts of housework, planning and responsibilities?** Possible followup question: How can you make sure that responsibilities and housework are shared equally between yourself and your partner/spouse?
- 2. Have you ever felt that the expectations on your relationship with your child/children are limited?** For example: What you're expected to do or be responsible for. Possible follow-up questions: If you were to disregard all of these expectations – what would the reaction be? Do you ever feel forced to do what's expected of you?
- 3. In what way do you think expectations and norms of fatherhood have affected you? Have they affected your relationship with your child/children? Do you feel that you have the skills to be a good, empathic, emotionally intelligent and exemplary father?** Possible follow-up questions: Compared to your partner, are you better or worse at expressing your emotions? What about other adults that are close to your child/children? For example: their grandparents, uncles and aunties etc.
- 4. Have you ever felt emotionally distant from your life partner during pregnancy?** Possible follow-up question: What measures did you take to emotionally and physically support your life partner during pregnancy?

## QUESTIONS LEVEL 2

1. **Do you ever feel that you have 'lost yourself' somewhere along the way of becoming a father (for example, lost your interests, your social network, or hobbies)?** Possible follow-up questions: How do you maintain the interests and hobbies that help you feel good? Does your partner/spouse have the same opportunity to maintain hobbies or interests as you?
2. **Did your father or some other close adult hurt you in any way as a child?** If so, has it affected your role as a father
3. **Have you ever expressed intense anger at home?** If your answer is yes, how do you deal with such situations? Have you ever tried to seek help from someone during such episodes?
4. **What are your expectations from your children? Do you believe your children should fulfill your unfulfilled dreams, or should they live their lives according to their own preferences?** Possible follow-up questions: Did your parents have any such expectations from you? If so, how did these expectations influence your life?
5. **How do you feel about the statement, 'nothing is stronger than a mother's love'?** Have societal expectations or pressure ever influenced your approach or expression of love towards your own children?



## **THEME: THE RELATIONSHIP WITH YOUR CHILD/CHILDREN**

### **QUESTIONS LEVEL 1**

1. **Which values would you like your child/children to live by?** Possible follow-up question: How can you encourage those values?
2. **What would you do if your child/children cried?**
3. **Do you and your partner/spouse equally share the responsibility for setting boundaries and rules for your child/children?**
4. **Do you express love and affection to your children?** Possible follow-up questions: How do you express your love? Do you find it uncomfortable to express your love and emotions to your children?

## QUESTIONS LEVEL 2

1. **Are you comfortable with discussing serious topics with your child/children? For example: gender, violence, sorrow, religion etc?**  
Possible follow-up questions: If not, would you like to have conversations on such topics with your children?
2. **Are you comfortable with showing love and affection to your child/children? Why/why not? In which situations?** Possible follow-up question: How strong and friendly of a relationship would you like to have with your children?
3. **Are there times when you treat your child/children poorly or in a way that you never thought you would do before you became a parent?** Possible follow-up question: How do you communicate with your child/children if you make a mistake?

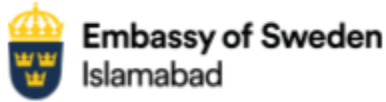
## **THEME: THE RELATIONSHIP WITH YOUR PARTNER/SPOUSE**

### **QUESTION LEVEL 1**

- 1. Do you and your partner/spouse take on an even share of any parental responsibilities of your children?**
- 2. Do you feel that the birth of children has affected your relationship with your partner/spouse?** Possible follow-up questions: What challenges arise in your relationship when children are involved? What kind of issues do you face? What practical solutions can you use to overcome these challenges?
- 3. Have you felt envious of your partner/spouse? For example: jealous that they have a stronger bond to the child; or jealous that your child has a tendency to look for comfort from your spouse?** Possible follow-up question: Does it stop at envy, or have you consciously taken any actions to strengthen the connection between yourself and your child/children?

## #GUYTALKPAKISTAN

#GuyTalkPakistan کا مقصد مردوں کے ایک گروہ کو جمع کر کے ان موضوعات پر بات چیت کرنا ہے جس سے مرد حضرات کو معاشرے میں اپنا بہتر کردار ادا کرنے کے لیے سوچ بچار کے مواقع فراہم ہوں۔ اس ویب سائٹ پر موجود رہنمائی گائیڈ کی مدد سے مرد حضرات ان پوشیدہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے منظر عام پر لاسکتے ہیں جو عموماً بات کرنے کے لائق نہیں سمجھے جاتے۔ #GuyTalkPakistan **دستک فاؤنڈیشن** اور سویڈن کے سفارت خانے کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔



## #GuyTalkPakistan کروانے کی ہدایات

یہ رہنمائی گائیڈ آپ کی زندگی کو بہتر اور پرسکون بنانے کے لیے بہت محنت اور تحقیق کے بعد تیار کیا گیا ہے۔ آئیے مل کر کچھ ایسے سوالات اٹھائیں جو ہماری روزمرہ زندگی کو متاثر تو کرتے ہیں مگر ہم ان کے بارے میں تنقیدی نظر سے نہ تو سوچتے ہیں اور نہ ہی بات کرتے ہیں۔ اگر آپ #GuyTalkPakistan کروانا چاہتے ہیں تو اپنے کچھ (۵-۸) دوستوں کو جمع کریں، کسی ڈھابے یا چائے خانے پر، کلج یا یونیورسٹی میں، دفتر یا کوئی بھی مناسب جگہ جہاں بیٹھ کر بات کی جاسکے۔ اس رہنمائی گائیڈ کی مدد سے مرد حضرات ان پوشیدہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے منظر عام پر لاسکتے ہیں جو عموماً بات کرنے کے لائق نہیں سمجھے جاتے۔ مثال کے طور پر، انا، محبت، دوستی، ولدیت وغیرہ۔

موضوع کی مزید تفہیم کے لیے آپ یہاں ویڈیو دیکھ سکتے ہیں۔ براہ کرم تفصیلی صارف دستی یہاں دیکھ سکتے ہیں۔

“

ہمیں بچپن سے سکھایا گیا ہے کہ مرد  
احساسات سے عاری ہوتے ہیں

”

# آئیے ولدیت پر بات کریں۔

## رہنمائی گائیڈ کو استعمال کرنے کی ہدایات

Guy Talk Pakistan کے رہنمائی گائیڈ میں بہت سے سوالات ہیں جن کا انتخاب آپ #GuyTalkPakistan کے سیشن کی میزبانی کرتے وقت کر سکتے ہیں۔ ان سوالات کو مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ آپ کے سوالات کا چناؤ اور ان کی ترتیب آپ خود کر سکتے ہیں۔ اپنے متعلقہ گروپ کے مقامی سیاق و سباق کو مد نظر رکھتے ہوئے سوالات کا انتخاب کریں۔

### تعارف

"مجھے ہمیشہ باپ بننے سے ڈر لگتا ہے، ایک بہت اہم ذمہ داری کا احساس ہوتا ہے۔ کیا میں اپنی اولاد کے لیے ایک اچھا اور مثالی باپ ثابت ہو پاؤں گا؟ جب میرے ایک دوست کے ہاں اولاد ہوئی تو اس نے خوشی کے ساتھ ساتھ گھبراہٹ اور ذمہ داری کا اظہار کیا تو مجھے بھی شدت سے احساس ہوا کہ میں اس سوچ میں تنہا نہیں ہوں۔ میرے دوست نے اپنا بچپن اپنے باپ کے بغیر گزارا تھا اور اس محرومی نے اسے احساس کمتری کا شکار بنا دیا تھا۔ اسے لگتا تھا کہ وہ ایک مثالی باپ نہیں بن سکتا۔ میرے تاثرات بھی کچھ ایسے ہی ہیں۔"

"بچپن سے لے کر جوانی تک میں نے اپنے والد سے کبھی کھل کر بات نہیں کی۔ حالانکہ، میرے والد ایک مثالی باپ تھے اور وہ ہماری تمام ضروریات کا خیال رکھتے تھے۔ مجھے اسکول چھوڑنے جاتے، مجھے گاڑی چلانا سکھانی، یہاں تک کہ کبھی کبھی گھر والوں کے ساتھ سیر کے لیے لے جاتے تھے۔ لیکن انہوں نے مجھ سے کبھی کھل کر دل کی بات نہیں کی۔ انہوں نے مجھ سے کبھی نہیں پوچھا، کیسے ہو؟ یا 'آؤ، کہیں باہر چلتے ہیں۔' آج بھی جب میں یہ سوچتا ہوں تو ایک عجیب سی کمی محسوس ہوتی ہے۔ #GuyTalkPakistan کے دوران، میں نے ایسی کئی کہانیاں سنی، اور میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں پوری کوشش کروں گا کہ میری اپنی اولاد کو اس جذباتی لا تعلقی سے نہ گزرنا پڑے۔"

"بیٹا، تم مجھے بہت عزیز ہو یا مجھے تم سے بے پناہ محبت ہے۔" یہ وہ چند جملے ہیں جو میں نے اپنے والد صاحب کی زبان سے کبھی نہیں سنے۔ نہ اپنے لئے اور نہ ہی اپنے گھر والوں کے لئے۔ ہاں، پڑھائی پر تنقید اور روزمرہ زندگی سے متعلق بے تحاشا مکالمے مجھے یاد ہیں۔ میرے دوستوں کے والد محترم بھی کچھ ایسے ہی تھے، بچپن سے اب تک عام طور پر یہی دیکھا اور اسی کو صحیح سمجھا۔ ہمیں بچپن سے سکھایا گیا ہے کہ مرد احساسات سے عاری ہوتے ہیں، مرد روتے نہیں ہیں اور ایک والد کو خاص طور پر چٹان کی طرح مضبوط ہونا چاہئے۔ اُس کے پاس کمزور پڑنے کی گنجائش بالکل بھی نہیں ہے اور احساسات کے اظہار کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن جیسے جیسے میں بڑا ہوتا گیا، والد کی شفقت اور محبت کی کمی کو اور زیادہ محسوس کیا۔ ایک خلا ہے جسے کوئی اور چیز پر نہ کر سکی۔ میں نے اپنے والد کے ساتھ کافی وقت گزارا، مگر انہیں اپنے پیار کا اظہار کرتے ہوئے کبھی نہیں دیکھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ، خاص طور پر خود والد بننے کے بعد، مجھے اس کا اور زیادہ احساس ہونے لگا ہے۔ میں جب بھی اپنی بیٹی کو دیکھتا ہوں، بلا جھجک اُس سے محبت اور انسیت کا اظہار کرتا ہوں، وہ مجھے بہت عزیز ہے اور میں چاہتا ہوں وہ مجھے ایسے ہی یاد رکھے۔"

یہ صرف چند کہانیاں ہیں ان تمام کہانیوں میں سے جو ہم تک پہنچی ہیں جب ہم نے مردوں سے پوچھا کہ "اگر آپ کھل کر، بلا تنقید، کسی بھی موضوع پر بات کر سکیں، تو آپ کس بارے میں بات کرنا چاہیں گے؟" ہمیں امید ہے کہ ان مکالمات کو سن کر آپ کو بھی #GuyTalkPakistan کے دوران دل کھول کر بات کرنے میں آسانی ہوگی۔ اس سوالات کے رہنمائی مجموعے کو استعمال کرتے ہوئے آپ کھل کر 'ولدیت'، معاشرتی توقعات اور اپنے بیٹے، بھائی، ہمراہی (ساتھی) یا والد ہونے کے اپنے تجربات پر گفتگو کر سکتے ہیں۔

ابتدائی مکالمات - آپ جواب میں 'ہاں' یا 'نہیں' کہہ کر گفتگو کی شروعات کر سکتے ہیں

- مجھے لگتا ہے کہ میری شریکِ حیات کا میرے بچوں سے زیادہ گہرا تعلق ہے اور مجھے اس میں اپنی اہمیت میں کمی کا احساس ہوتا ہے۔
- بچپن میں، میں اپنے والد سے زیادہ اپنی والدہ محترمہ، اپنی بہن، دادی یا نانی کے پاس خوشی اور اپنائیت محسوس کرتا تھا۔
- آج میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ میں اپنے والدین کے ساتھ بلا جھجک کوئی بھی بات کر لیتا ہوں۔
- ایک باپ بننا بالکل ویسا ہی ثابت ہوا ہے جس طرح میں نے ہمیشہ گمان کیا تھا۔



## ولدیت اور والد کا کردار

### سوالات :- سطح ۱

۱- والد بننے کے بعد زندگی میں آنے والی تبدیلیوں (مثلاً نیند/ہمت کی کمی، گھر پر کام کاج میں ہاتھ بٹانا، اور ذمہ داریوں کا بڑھ جانا وغیرہ) کا سامنا آپ نے کس طرح کیا؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اپنے اور اپنے شریک حیات کے درمیان گھرداری کی ذمہ داریوں کی تقسیم کیسے یقینی بنا سکتے ہیں؟

۲- کیا آپ نے یہ محسوس کیا ہے کہ آپ کے بچے آپسے کم توقعات رکھتے ہیں؟ آپ بچوں کی کون کون سی ذمہ داریوں کا خیال رکھتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ ان تمام توقعات کو نظر انداز کر دیں تو اس کا کیا رد عمل ملے گا؟ کیا آپ کو کبھی یہ توقعات بوجھ کی طرح محسوس ہوئی ہیں؟

۳- کیا ولدیت سے جڑی ہوئی معاشرتی توقعات آپ کی زندگی کو متاثر کرتی ہیں؟ کیا کبھی ان توقعات نے آپ کے اپنی اولاد کے ساتھ رشتے کو متاثر کیا ہے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ ایک اچھے، ہمدرد اور مثالی باپ بن سکتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ اپنی شریک حیات کی نسبت بچوں کے ساتھ اپنے جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں؟ یا پھر ان رشتوں کے مقابلے میں جن سے آپ کے بچے قریب ہیں مثلاً دادا، دادی، نانا، نانی وغیرہ؟

۴- کیا آپ نے کبھی حمل کے دوران اپنی شریک حیات سے جذباتی فاصلہ محسوس کیا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اپنے شریک حیات کو حمل کے دوران جذباتی اور جسمانی طور پر سہارا دینے کے لئے آپ نے کیا لائحہ عمل اختیار کیا؟

## سوالات :- سطح ۲

۱- کیا آپ کو کبھی ایسا محسوس ہوا ہے کہ ولادت کے دوران آپ نے اپنے آپ کو یا اپنی شناخت کو کھو دیا ہے، مثال کے طور پر اپنے شوق، مشغلے (مشاغل) یا دوست وغیرہ؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ کے شریک حیات کے شوق اور مشغلے آپ سے ملتے جلتے ہیں؟

۲- کیا آپ کے والد یا کسی قریبی رشتہ دار نے آپ کو بچپن میں کسی طرح کا دکھ یا تکلیف پہنچائی ہے؟ اگر آپ کا جواب ہاں ہے تو کیا اس نے کبھی آپ کے بچوں کی پرورش کو متاثر کیا ہے؟

۳- کیا آپ نے گھر پر کبھی شدید غصے کا اظہار کیا ہے؟ اگر آپ کا جواب مثبت میں ہے تو آپ نے ایسی صورتِ حال کا کیسے سامنا کیا؟ کیا اس سلسلے میں آپ نے کبھی کسی سے مدد حاصل کرنے کی کوشش کی ہے؟

۴- آپ کو اپنے بچوں سے کیا توقعات ہیں؟ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچوں کو آپ کے ادھورے خواب پورے کرنے چاہئیں یا اپنی زندگی اپنے مطابق گزارنی چاہئے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ کے والد کو آپ سے ایسی کوئی توقعات تھیں؟ اگر آپ کا جواب ہاں ہے تو ان توقعات نے آپ کی زندگی کو کیسے اثر انداز کیا؟

۵- 'ماں کی محبت سے طاقتور کوئی چیز نہیں' آپ اس جملے کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں؟ کیا کبھی معاشرتی توقعات یا دباؤ نے آپ کے اپنی اولاد کے ساتھ رویے یا اظہارِ محبت کو متاثر کیا ہے؟

## اولاد کے ساتھ تعلق

### سوالات :- سطح ۱

۱- آپ اپنے بچوں کو کن اصولوں کے ساتھ زندگی گزارتے ہوئے دیکھنا چاہتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: ان اصولوں کے ساتھ زندگی گزارنے کے لئے آپ ان کی کس طرح حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں؟

۲- اگر آپ کے بچے آپ کی موجودگی میں روئیں تو آپ کا کیا ردِ عمل ہوگا؟

۳- کیا آپ اپنی شریکِ حیات کے ساتھ بچوں کے لئے حدود اور قوانین طے کرنے کی ذمہ داریاں آپس میں بانٹتے ہیں؟

۴- کیا آپ اپنے بچوں سے محبت اور انسیت کا اظہار کرتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ کس طرح اپنی محبت کا اظہار کرتے ہیں؟ کیا آپ اولاد سے انسیت یا محبت کے اظہار کو ناگوار تو نہیں سمجھتے؟

## سوالات:- سطح ۲

۱- کیا آپ اپنی اولاد سے سنجیدہ موضوعات پر کھل کر گفتگو کر لیتے ہیں، مثلاً جنس، تشدد، دکھ، مذہب وغیرہ؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ کا جواب نفی میں ہے تو کیا آپ ان موضوعات پر ان کے ساتھ گفتگو کرنا چاہیں گے؟

۲- کیا آپ اپنی اولاد کے ساتھ خوشی اور اطمینان کے ساتھ اظہارِ محبت کر سکتے ہیں؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: آپ اپنی اولاد کے ساتھ کس حد تک مضبوط اور دوستانہ تعلق رکھنا چاہیں گے؟

۳- کیا آپ کبھی اپنی اولاد کے ساتھ بدسلوکی سے پیش آئے ہیں، یا پھر ایسے طریقے سے جو والد بننے سے پہلے آپ نے کبھی نہ سوچا ہو؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: اگر آپ سے کوئی غلطی ہو جائے تو آپ اپنی اولاد سے کس طرح اس کا اظہار کریں گے؟

## شریک حیات اور ولدیت

### سوالات :- سطح ۱

۱- کیا آپ اور آپ کی شریک حیات نے بچوں کی ذمہ داریاں آپس میں بانٹتے ہیں؟

۲- کیا آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بچوں کی پیدائش کی وجہ سے آپ کا اپنی شریک حیات کے ساتھ تعلق متاثر ہوا ہے؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: بچوں کو لے کر آپ کے تعلقات میں کیا مشکلات آتی ہیں؟ کس قسم کے مسائل ہوتے ہیں؟ آپ ان مسائل سے نکلنے کے لئے کس طرح کی حکمت عملی کا استعمال کر سکتے ہیں؟

۳- کیا آپ کو اپنے شریک حیات سے الجھن محسوس ہوتی ہے، مثال کے طور پر ان کے بچوں کے ساتھ زیادہ مضبوط تعلق سے جلن ہونا؟ گفتگو کا سلسلہ جاری رکھنے کے لئے آپ مندرجہ ذیل سوالات بھی پوچھ سکتے ہیں: کیا آپ نے کبھی اپنے بچوں کے ساتھ تعلق کو مضبوط کرنے کے لئے کوئی لائحہ عمل اختیار کیا؟



[Instagram/dastak.pk](https://www.instagram.com/dastak.pk)



[Facebook/dastakpak](https://www.facebook.com/dastakpak)



[LinkedIn/dastak-foundation](https://www.linkedin.com/company/dastak-foundation)