

## ہنی مون کا مرحلہ

ذیل میں ان چیزوں کی فہرست دی گئی ہے جن کا تجربہ خواتین نے سائیکل کے ہنی مون کے دوران کیا ہے۔ دیکھیں کہ کیا ان میں سے کچھ تجربات آپ کو واقف معلوم ہوتے ہیں۔  
ہنی مون کے مرحلے کے دوران، ...

- مجھے لگتا ہے کہ چیزیں ٹھیک چل رہی ہیں
- میں اس سے چیزیں کرنے کو کہنے میں محفوظ محسوس کرتی ہوں
- مجھے لگتا ہے کہ مجھے زیادہ کوشش کرنی چاہیے
- مجھے جرم کا احساس ہوتا ہے
- مجھے الجھن محسوس ہوتی ہے
- مجھے شک ہوتا ہے
- میں خود شناس بن جاتی ہوں
- میں رشتے پر سوال کرتی ہوں
- مجھے معلوم ہوتا ہے کہ وہ حقیقی نہیں ہے
- مجھے سمجھ میں نہیں آتا ہے کہ یہ کب تک چلے گا
- مجھے شک کا احساس ہوتا ہے
- مجھے بے چینی محسوس ہوتی ہے
- مجھے جعلی ہونے کا احساس ہوتا ہے
- مجھے مردہ/بے حس ہونے کا احساس ہوتا ہے

- مجھے نُور ہونے کا احساس ہوتا ہے
- میں خود کو محفوظ و مامون محسوس کرتی ہوں
- میں فراخ دل محسوس کرتی ہوں
- مجھے پیار اور قدر حاصل ہونے کا احساس ہوتا ہے
- مجھے سکون محسوس ہوتا ہے
- میں چیزیں مانگ سکتی ہوں
- مجھے لگتا ہے کہ میں اپنی باتوں کا اظہار کر سکتی ہوں
- مجھے لگتا ہے کہ رشتہ اتنا برا نہیں ہے
- مجھے امید محسوس ہوتی ہے
- مجھے مثبت محسوس ہوتا ہے
- میں اپنے پارٹنر کی توجہ سے لطف اندوز ہونے کی شکر گزار محسوس کرتی ہوں
- مجھے پیار ملنے کا احساس ہوتا ہے اور میں مباشرت کرنا چاہتی ہوں
- مجھے اس کے لیے افسوس ہوتا ہے
- میں پُر جوش محسوس کرتی ہوں

## ذہنی تناؤ کا مرحلہ

ذیل میں ان چیزوں کی کچھ مثالیں ہیں جو خواتین سائیکل کے تناؤ کے مرحلے کے دوران اپنے تجربے کے بارے میں بیان کرتی ہیں۔ نیچے فہرست پر نظر ڈالیں اور دیکھیں کہ کیا آپ کو ان میں سے کسی کا تجربہ ہوا ہے۔  
ذہنی تناؤ کے مرحلے کے دوران، ...

- میں امن برقرار رکھنے کی کوشش کرتی ہوں
- میں مصروف رہتی ہوں
- میں بچوں کو چپ کراتی ہوں
- میں بچوں کے لیے کور کرتی ہوں
- میں بھلکڑ ہو جاتی ہوں
- مجھے توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہوتی ہے
- میں فکر کرتی ہوں
- مجھے ڈر لگتا ہے
- میں خود کو کوئی اور سمجھنے لگتی ہوں
- مجھے سمجھ میں نہیں آتا ہے کہ آیا مجھے یہاں سے نکل جانا چاہیے یا نہیں
- مجھے لگتا ہے کہ میں نے بڑی غلطی کر دی ہے
- میں ہر چیز پر نظر رکھنے کی کوشش کرنے کے لیے فہرستیں بناتی ہوں
- میں بیوقوف کی طرح محسوس کرتی ہوں
- میں صورتحال سے راضی محسوس کرتی ہوں
- مجھے تکلیف محسوس ہوتی ہے

- میں خود کو الگ تھلگ محسوس کرتی ہوں
- میں تھکی ہوئی محسوس کرتی ہوں
- میں چڑچڑاہن محسوس کرتی ہوں
- مجھے غصہ آتا ہے
- میں بہت روتی ہوں
- میرے پیٹ میں درد ہوتا ہے
- میرے سینے میں درد ہوتا ہے
- مجھے بے چینی کے دوڑے پڑتے ہیں
- میں افسردہ محسوس کرتی ہوں
- مجھے ڈراؤنے خواب آتے ہیں
- میری بینائی دھندلی ہو گئی ہے
- میں زیادہ کھاتی ہوں/کم کھاتی ہوں
- میں سو نہیں پاتی ہوں/زیادہ سو نہیں پاتی ہوں
- میرے آس پاس جو کچھ ہوتا ہے اسے میں نظر انداز کر دیتی ہوں

## دھماکے کا مرحلہ

ذیل میں ان چیزوں کی فہرست دی گئی ہے جن کا تجربہ خواتین نے سائیکل کے دھماکے کے مرحلے کے دوران کیا ہے۔ دیکھیں کہ کیا آپ کو کچھ واقف معلوم ہوتا ہے۔

دھماکے کے مرحلے کے دوران، ...

- مجھے خوف محسوس ہوتا ہے
- میں بھاگنے کی کوشش کرتی ہوں
- مجھے لگتا ہے کہ میں پھنس گئی ہوں
- میں ناامید محسوس کرتی ہوں
- میں حقیر محسوس کرتی ہوں
- میں بہت خاموش ہو جاتی ہوں
- میں آنکھ ملانے سے گریز کرتی ہوں
- میں ہل جاتی ہوں
- میں خود کو اس کے حوالے کر دیتی ہوں
- میں رشتہ ختم کرنے کی کوشش کرتی ہوں

- میں اپنا تحفظ کرنے کی کوشش کرتی ہوں
- میں بھی لڑتی ہوں
- میں چبختی ہوں
- مجھے لگتا ہے جیسے میں پاگل ہو رہی ہوں
- میں قسم کھاتی ہوں
- میں اسے مارتی ہوں
- میں اپنے آپ کو مارتی ہوں
- میں چیزوں کو پھینکتی ہوں
- میں خود کو علیحدہ کر لیتی ہوں
- مجھے جسمانی چوٹیں آتی ہیں