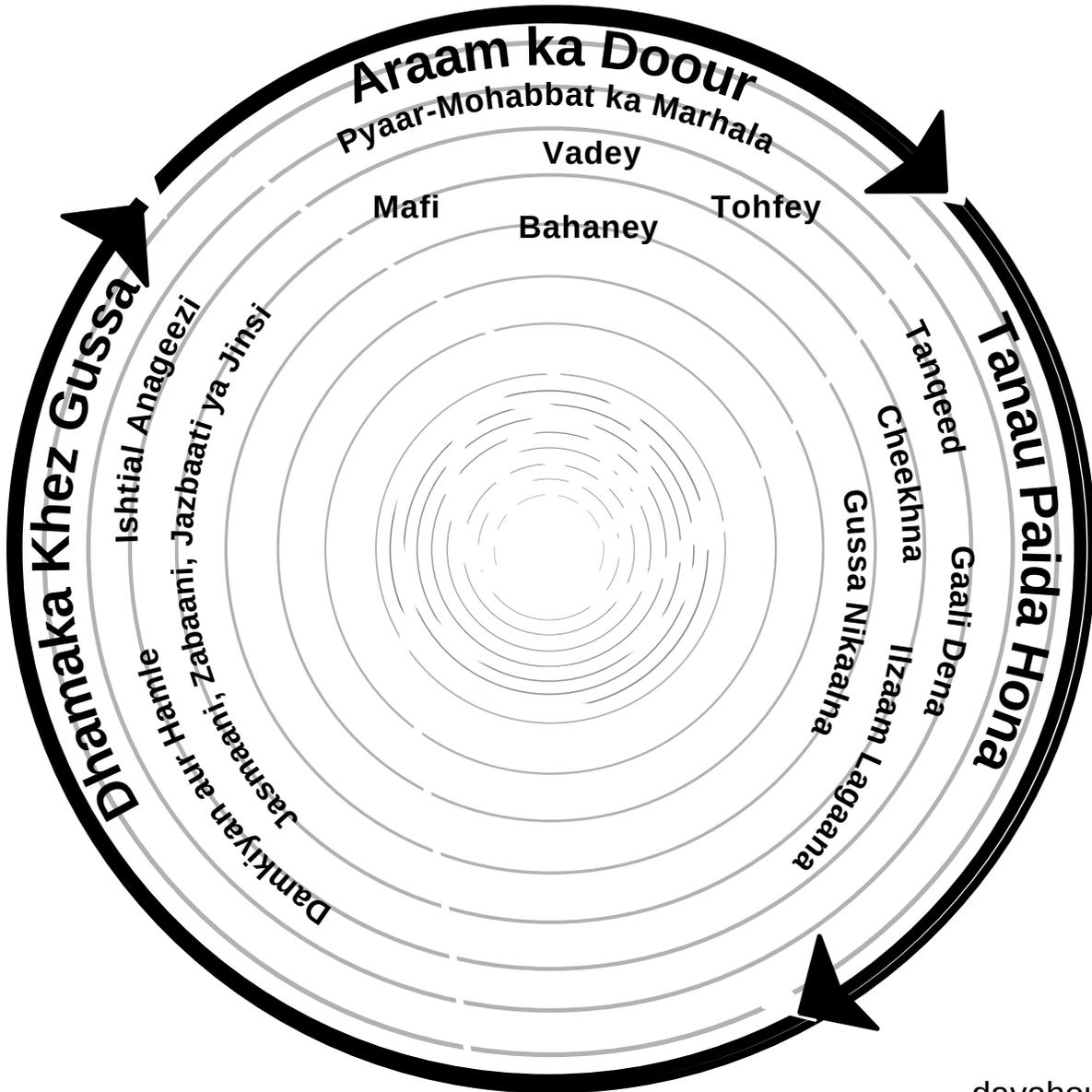




# Tashaddud ka Chakkar

Neechay diya gaya khaaka humein mukthaliif marahil ko samajhney mein madad karta hai jo aam tor par badsalooki waalay rishtay mein hotay hain. Zyada tar badsalooki waalay rishtay zaaher kartay hain **aik alag pattern**, jis se tashaddud ka chakkar kaha jata hai. Badsalooki shaz w' nadr hi mustaqil hai lekin un ke darmeean matbaadal: **kasheedgee ki shuruaat**, **dhamaka**, aur **araam ka doour** yani pyaar-mohabbat ka marhala. Aahel tamaam rishtey aik hi chakkar ki pairvee nahin karte hain, aur infiraadi tajurbaat mukhtelif hote hain, kuchh mar aahel — khaas tor par jab araam ka doour — mukhtisir ho sakta hai ya mukammal tor par chhorh diya ja sakta hai, khaas tor par jin badsalooki waqt ke saath saath shiddat ikhtiyaar karti hai.





## تشدد کا چکر

نیچے دیا گیا خاکہ ہمیں مختلف مراحل کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے جو عام طور پر بدسلوکی والے رشتے میں ہوتے ہیں۔ زیادہ تر بدسلوکی والے رشتے ظاہر کرتے ہیں **ایک الگ پیٹرن**، جسے تشدد کا چکر کہا جاتا ہے۔ بدسلوکی شاذ و نادر ہی مستقل ہے لیکن ان کے درمیان متبادل: **کشیدگی کی عمارت، دھماکہ، اور آرام کا دور** یہ ہے **پیار محبت کا مرحلہ**۔ احل تمام رشتے ایک ہی چکر کی پیروی نہیں کرتے ہیں، اور انفرادی تجربات مختلف ہوتے ہیں، کچھ مراحل—خاص طور پر آرام کا دور یہ ہے پیار محبت کا مرحلہ—مختصر ہو سکتا ہے یا مکمل طور پر چھوڑ دیا جا سکتا ہے، خاص طور پر جب بدسلوکی وقت کے ساتھ ساتھ شدت اختیار کرتی ہے۔

