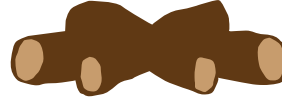




## ➔ مشاہدات کا ریکارڈ



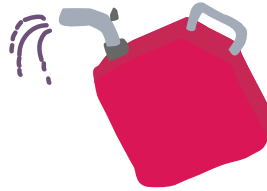
آپ کن مسائل کے بارے  
میں سب سے زیادہ بحث  
کرتے ہیں؟

## ➔ ٹکر



عام طوعام طور پر بحث کی  
ابتداء کہاں سے ہوتی ہے؟

## ➔ ایندھن



کون سی چیز اسے مزید  
خراب کر دیتی ہے؟  
کیا آپ جلتی پر تیل چھڑکنے  
کا کام کر رہے/ہی ہیں؟

## ➔ پانی



کون سی چیز حالات کو  
پرسکون بنانے میں مدد  
دیتی ہے؟

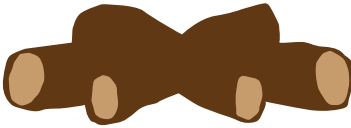
# بحث و مباحثوں کی مثال آگ جیسی ہوتی ہے

آپ بحث و مباحثوں کو آگ کی مانند لے سکتے ہیں

وہ چیزیں ہیں جن کے (logs) مشاہدات کا ریکارڈ بارے میں آپ سب سے زیادہ بحث کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ جب آپ درست سمت میں آگے بڑھ رہے ہوتے موجود (logs) ہیں تو تب بھی مشاہدات کا ریکارڈ رہتا ہے۔

درجہ ذیل ہیں logs کچھ عام

- پیسے۔
- دوست۔
- گھریلو کام کاج۔
- جنس۔
- بچے۔



متعلقہ ویڈیو کلمپ دیکھنے کے  
کوڈ سکین کریں یا QR  
لے لیں  
[bit.ly/logsandfire](https://bit.ly/logsandfire)  
پر جائیں

کوئی بھی ایسی چیز ہو (match) میچ  
سکتی ہے جو بحث و مباحثے کی ابتداء  
ہوتی ہے

یہ اکثر کوئی معمولی سی چیز ہوتی ہے



- آواز کا غلط لمبچ
- تناؤ کا احساس ہونا۔
- ایک دوسرے کی بات نہ سننا۔

ایک بار جب بحث و مباحثہ شروع ہو  
جاتا ہے تو بسا اوقات ہم اپنا ردعمل  
دینے کے انداز کی وجہ سے حالات کو  
مزید خراب کر سکتے ہیں۔ یہ جلتی پر  
تیل چھڑکنے کے مترادف ہے



- اپنی آواز کو بلند کرنا۔
- باہر نکلنا۔
- ناراضگی کا سبب بننے والی
- چیزوں کے بارے میں بات کرنے سے انکار کرنا۔
- تکلیف دہ باتیں کہنا۔
- پرانے دلائل پیش کرنا۔

ایسی چیزیں بھی ہیں جنہیں ہم بحث و  
مباحثہ کو مزید خرابی کی طرف جانے  
سے روکنے کے لیے اپنا سکتے ہیں۔ یہ  
جلتی آگ پر پانی ڈالنے کے مترادف ہے



- وقفہ لینا
- غور سے سننا
- معذرت کرنا
- گلے ملنا

## یہاں آزمانے کے لیے چند چیزیں ہیں

- اس بارے میں سوچیں کہ آپ کے مشاہدات  
کیا ہوسکتا ہے۔ (logs) کا ریکارڈ
- اگلی بار جب آپ بحث کریں تو یہ دیکھنے  
کی کوشش کریں کہ آپ کس مرحلے میں  
جلتی پر تیل چھڑکنے کا باعث بن رہے ہیں۔
- بحث و مباحثہ کے شدت اختیار کرنے سے  
پہلے اس بات کا ادراک کریں کہ کیا آپ  
جلتی پر پانی ڈالنے کا کام کر سکتے ہیں۔