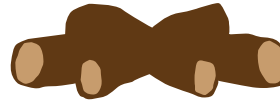


# ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਬਹਸਿ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਹੈ



ਲੱਕੜ



ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਸਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ  
ਕਿਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਮਾਚਸਿ



ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਹਸਿ ਸ਼ੁਰੂ  
ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਬਾਲਣ



ਕਹਿੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ  
ਵੀ ਬੁਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?  
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਲਦੀ ਵੱਚਿ ਤੇਲ  
ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ?



ਪਾਣੀ



ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ  
ਕਹਿੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

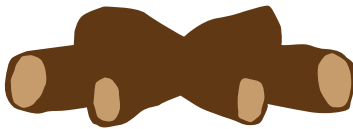
# ਬਹਸਿ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਹੈ

## 1. ਤੁਸੀਂ ਬਹਸਿ ਨੂੰ ਅੱਗ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਲੱਕੜ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਨਿਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹਸਿ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਚੱਲ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ, ਲੱਕੜ ਤਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਕੜਾਂ ਹਨ:

- ਪੈਸਾ।
- ਦੇਸਤਾ।
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ।
- ਸੈਕਸਾ।
- ਬੱਚੇ।



ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿਪ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [bit.ly/logsandfire](http://bit.ly/logsandfire) 'ਤੇ ਜਾਓ

## 2. ਮਾਚਸਿ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਸਿਤੋਂ ਬਹਸਿ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਸੁਰ ਗਲਤ ਹੋਣਾ।
- ਤਣਾਅ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ।
- ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਨਾ।



## 3. ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬਹਸਿ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਗ ਵੱਧਿ ਬਾਲਣ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਸੁਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣਾ।
- ਅਹਸਿਾਸਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ।
- ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣਾ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੱਕਣੀਆਂ।



## 4. ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦਲੀਲ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਵਰਗਾ ਹੈ:

- ਕੁਝ ਚਰਿ ਲਈ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ।
- ਸੁਣਨਾ।
- ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ।
- ਗਲੇ ਲੱਗਣਾ।



## ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਿ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਕੜ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹਸਿ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਿ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਣ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹਸਿ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।