

Godly Marriage

ਧਾਰਮਿਕ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਾਹਿਤ ਜੀਵਨ

Session 1 - Why Marriage? ਸੈਸ਼ਨ 1 - ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ?

An International Need	ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋੜ
God's goal	ਰੱਬ ਦਾ ਟੀਚਾ- ਰੱਬ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
God's Method	ਰੱਬ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
God's Reasons	ਰੱਬ ਦੇ ਕਾਰਨ
The enemies Goal	ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਟੀਚਾ-ਦੁਸ਼ਮਣ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ
Bottom Line	ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ-ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ
My Family Heritage	ਮੇਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ
My Mother and Father	ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ
My Marriage	ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ
Where It All Begins For You	ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

The Foundation Of Our Calling ਸਾਡੀ ਬੁਲਾਵੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ

God's Promises

ਰੱਬ ਦੇ ਵਾਅਦੇ

2 Corinthians 9:8 2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 9: 8

Philippians 2:13 ਫਿਲਿੱਪੀਆਂ 2:13

Ephesians 1:19-20 ਅਫ਼ਸੀਆਂ 1: 19-20

Hebrews 13:20-21 ਇਬਰਾਨੀਆਂ 13: 20-21

The Indwelling Holy Spirit ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਵੱਸਦੀ ਹੈ

John 14:26 ਯੂਹੰਨਾ 14:26

John 16:8 ਯੂਹੰਨਾ 16: 8

John 16:13 ਯੂਹੰਨਾ 16:13

Romans 8:26 ਰੋਮੀਆਂ 8:26

Why Is It So Hard? ਇਹ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਹੈ?

Gender ਆਦਮੀ ਹੋਣਾ, ਜਨਾਨੀ ਹੋਣਾ

Personality ਸ਼ਖਸੀਅਤ

Differences ਅੰਤਰ-ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ

The Potential? ਸੰਭਾਵੀ

Proverbs 31 ਕਹਾਉਤਾਂ 31

Ephesians 5:25 ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5:25

God's Warning ਰੱਬ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

I Peter 3:7 1 ਪਤਰਸ 3: 7

Key Takeaways ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Key Verse ਮੁੱਖ ਆਇਤ

Key Action Step ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਦੇ ਕਦਮ

Session 2 - Respect And Love ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ

Introduction ਜਾਣ ਪਛਾਣ

God's Advice ਰੱਬ ਦੀ ਸਲਾਹ

Ephesians 5:33 ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5:33

For Men ਆਦਮੀ ਲਈ

For Women ਔਰਤਾਂ ਲਈ

I Peter 3:1-2 1 ਪਤਰਸ 3: 1-2

The Path To Change ਬਦਲਣ ਦਾ ਰਾਹ

Our Default ਸਾਡਾ ਮੂਲ-ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ

The Change ਪਰਿਵਰਤਨ-ਤਬਦੀਲੀ

The result ਨਤੀਜਾ

The Reason ਕਾਰਨ

What The Research Shows ਰਿਸਰਚ ਕੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ

John Gottman PhD - Why Marriages Succeed Or Fail ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

Dr. Emerson Eggerichs - Love And Respect ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ

The Spiral ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ

Women Need Love ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Biblical Principles ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

Ephesians 5:25-33 ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5: 25-33

Vs 25 - Husbands love your wives

ਆਇਤ 25 - ਪਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ

Greek words for love ਪਿਆਰ ਲਈ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦ

Agape ਅਗਾਪੇ

A husband's responsibility ਪਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

Vs 25 - Just as Christ loved the church

ਬਨਾਮ 25 - ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸੀਹ ਚਰਚ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ

Vs 25 - And gave Himself for her

ਬਨਾਮ 25 - ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ

Focus ਧਿਆਨ

Headship ਸਰਦਾਰੀ

Submission ਅਧੀਨਗੀ

Vss 28-29 - Love your wife as your own body

ਆਇਤ 28-29 - ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਪਿਆਰ ਕਰੋ

Vss 28-29 - He who loves his wife loves himself

ਆਇਤ 28-29 - ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

Vss 28-29 - Nourish ਆਇਤ 28-29 - ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੋ

I Corinthians 13

1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 13

Introduction

ਸ਼ੁਰੂਆਤ

Patient

ਸਬਰ

Kind

ਨਰਮ ਸੁਭਾਵ

Does not envy

ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

Does not boast

ਸ਼ੋਖੀ ਮਾਰਦਾ ਨਹੀਂ

Is not proud

ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ

Does not dishonor others

ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

Is not self seeking

ਸਵੈ-ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ

Is not easily angered

ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

Keeps no record of wrongs

ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ

Does not delight in evil

ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

Always protects	ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
Always trusts	ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
Always hopes	ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਮੀਦ
Always perseveres	ਸਦਾ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

Loving Unconditionally ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ
 What you think ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

What you say ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ
 Share your heart ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

Scripture - Song of Solomon 5:2, 2:10 ਪੇਥੀ - ਸੁਲੇਮਾਨ ਦਾ ਗੀਤ 5: 2, 2:10

The foundation ਬੁਨਿਆਦ

What you say ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

How you say it ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ

Is this a struggle? ਕੀ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ?

Bottom line ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ-ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ

Warning

ਚੇਤਾਵਨੀ

Apologize often

ਅਕਸਰ ਮਾਫੀ ਮੰਗੋ

Scripture

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਪੇਥੀ

Psalm 51:3

ਜ਼ਬੂਰ 51: 3

Matthew 5:22-23

ਮੱਤੀ 5: 22-23

James 5:16

ਯਾਕੂਬ 5:16

Foundation

ਬੁਨਿਆਦ

What you say

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

How you say it

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ

Is this a struggle?

ਕੀ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ?

Bottom line

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ-ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ

Warning

ਚੇਤਾਵਨੀ

Say "I love you"	ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਹੋ
Scripture - I Corinthians 13	ਪੇਥੀ - 1 ਕੁਰਿੰਥੁਸ 13
Foundation	ਬੁਨਿਆਦ
What you say	ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ
How you say it	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ
Is this a struggle	ਕੀ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ?
Warning	ਚੇਤਾਵਨੀ
What you do	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
Scripture - I Timothy 3:2	ਪੇਥੀ - 1 ਤਿਮੋਥਿਉਸ 3: 2
Eyes for her only	ਸਿਰਫ ਉਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ
What you do	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
Warning	ਚੇਤਾਵਨੀ
Greetings	ਨਮਸਕਾਰ
When	ਜਦੋਂ
What you say	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ

What you do	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
Listening	ਸੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
Foundation	ਬੁਨਿਆਦ
Lean	ਸਹਾਰਾ
Interested	ਰੁਚੀ
Hear her	ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ
Ask	ਪੁੱਛੋ
See her	ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖੋ
Focus	ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ
Date her	ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ
Foundation	ਬੁਨਿਆਦ
A successful date	ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ
Plan it	ਇਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
On the date	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

Treat her like a queen ਉਸ ਨਾਲ ਰਾਣੀ ਵਰਗਾ ਸਲੂਕ ਕਰੋ

Listen ਸੁਣੋ

Pray together ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ

No time? ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ

Impact ਅਸਰ

Romance her ਰੋਮਾਂਸ ਕਰੋ

Foundation ਬੁਨਿਆਦ

What is romance? ਰੋਮਾਂਸ ਕੀ ਹੈ?

Everything we have talked about so far
ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤਕ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ

Show her you love her
ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ

Your list ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ

The results ਨਤੀਜਾ

Action step - This may be the most difficult thing you do
ਐਕਸ਼ਨ ਸਟੈਪ - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

Men Need Respect ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Scripture - Ephesians 5:33

ਪੋਥੀ - ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5:33

What does that word mean?

ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

No conditions

ਕੋਈ ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ

How does this happen? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

Daily meaning ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਰਥ

What a wife thinks about her husband

ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ

Acceptance

ਮਨਜ਼ੂਰ

Affections

ਮੁਹੱਬਤ

Admiration

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

Appreciation

ਕਦਰ

What a wife says to her husband ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

Scripture - Proverbs 18:21

ਪੋਥੀ - ਕਹਾਉਤਾਂ 18:21

Foundation

ਬੁਨਿਆਦ

It is not just the words ਇਹ ਸਿਰਫ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹਨ

What to say to a husband ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

Thank him for: ਉਸਦੇ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ:

Express ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ

When a husband responds ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਤੀ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

Listen ਸੁਣੋ

Allow dreams ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ

When do you tell him these things? ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਦੋਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋ?

Why this is right ਇਹ ਸਹੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

The result ਨਤੀਜਾ

Warning ਚੇਤਾਵਨੀ

James 3:5 - Never have a 2 inch conversations

ਜੇਮਜ਼ 3: 5 - ਕਦੇ ਵੀ 2 ਇੰਚ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ

What a wife does for her husband	ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
Scripture - Ephesians 5:22-24	ਪੇਥੀ - ਅਫ਼ਸੀਆਂ 5: 22-24
Treat him like a man	ਉਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ (ਮਰਦਾਨਗੀ) ਵਰਗਾ ਸਲੂਕ ਕਰੋ
Biblical authority in the home	ਘਰ ਵਿਚ, ਬਾਈਬਲ ਦਾ ਅਗਵਾ
Decision making process	ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
Make him the hero	ਉਸਨੂੰ ਹੀਰੋ ਬਣਾਉ
Rescue, fix, help	ਬਚਾਅ, ਠੀਕ ਕਰਨ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
Seek advice	ਸਲਾਹ ਲਓ
Make love well	ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ
Scripture - I Corinthians 7:5	ਪੇਥੀ - 1 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 7: 5
It's physical	ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਹੈ
The rewards	ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ
What a wife says to others about her husband	ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ
She is trustworthy	ਉਹ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੈ

She is protective ਉਹ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ

She is complementary ਉਹ ਪੂਰਕ ਹੈ

What not to do

ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

No second guessing

ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ

No controlling

ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ

No using the children

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ

Careful with that body language ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ

Careful of that tone of voice

ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਧੁਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

No venting to others

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨਾ

The results ਨਤੀਜਾ

Caveats

ਦਲੀਲ ਦੇ ਮੁੱਦੇ

Abuse

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

Adultery ਵਿਭਚਾਰ

Advice ਸਲਾਹ

Neglect ਅਣਗੌਲਿਆ

Effective Communication ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ

Scripture ਪੇਥੀ
I Peter 3:7 1 ਪਤਰਸ 3: 7

Matthew 19:4-5 ਮੱਤੀ 19: 4-5

What you already know ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

The goal ਟੀਚਾ

The work ਕੰਮ

The problem ਸਮੱਸਿਆ

Application ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

Assumptions ਧਾਰਣਾਵਾਂ

Preparation	ਤਿਆਰੀ
Emotions	ਜਜ਼ਬਾਤ
Focus	ਫੋਕਸ-ਧਿਆਨ
The enemy	ਦੁਸ਼ਮਣ
The solution	ਹੱਲ
Stop	ਰੁਕੋ
Think and pray	ਸੋਚੋ (ਧਿਆਨ ਦੇ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ
Focus on your spouse	ਆਪਣੇ ਪਤੀ / ਪਤਨੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
Men's default communication	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਸੰਚਾਰ
Women's default communication	ਰਤਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਸੰਚਾਰ
The essentials	ਜ਼ਰੂਰੀ
Know your audience	ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
Research	ਖੋਜ
Listen	ਸੁਣੋ
What language do they use?	ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

Know your subject ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

Know your timing ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਜਾਣੋ

Effective non-verbals ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ

Body ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਸਣ

Voice ਆਵਾਜ਼

Listen to your audience ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ

Be loving ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ

Session 3 - Handling Conflict ਸੈਸ਼ਨ 3 - ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਪਵਾਦ

Introduction ਸ਼ੁਰੂਆਤ

Scripture - James 1, I Peter 1-2 ਸ਼ਾਸਤਰ - ਜੇਮਜ਼ 1, 1 ਪਤਰਸ 1-2

Misconceptions about trials ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖੇ

Downside of trials ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ

Upside of trials ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉਲਟ

Personal experience ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਾ

Marriage - the shining example ਵਿਆਹ - ਇਕ ਚਮਕਦਾਰ ਉਦਾਹਰਣ

Make the first move ਪਹਿਲੀ ਚਾਲ ਕਰੋ

What feelings are in the way? ਕੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹਨ?

Pray ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ

Listen ਸੁਣੋ

Remember the good ਚੰਗੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

Go and apologize ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੋ

Thank you to John M Gottman PhD - 7 Principles For Making Marriage Work

ਜੌਨ ਐਮ ਗੋਟਮੈਨ ਪੀਐਚਡੀ - ਮੈਰਿਜ ਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ 7 ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ

Start with easy problems ਆਸਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

Small issues ਛੋਟੇ ਮੁੱਦੇ

Little or no emotion ਥੋੜਾ ਜ ਬਿਨਾ-ਭਾਵਨਾ

Talk without blame ਦੇਸ਼ ਬਿਨਾ ਗੱਲ ਕਰੋ

Compromise possible ਸਮਝੌਤਾ ਸੰਭਵ ਹੈ

The process ਕਾਰਜ ਨੂੰ

The attitude ਰਵੱਈਆ

The words ਸ਼ਬਦ

The gift ਦਾਤ

The solution ਹੱਲ

The action ਕਾਰਵਾਈ

Big problems - Emotional hurts ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਭਾਵਾਤਮਕ ਸੱਟ

Men and conflict with their wives ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ

How they act ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ

What they think ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

What they feel ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

Women and conflict with their husbands ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਝਗੜਾ

How they act ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ

What they think ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

What they feel ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

Before you start ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

You need to be soft ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Wives ਪਤਨੀਆਂ

Husbands ਪਤੀ

Think through both sides ਦੇਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

Ask God for wisdom ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

Find a good time to talk ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਲੱਭੋ

Identify the issue ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ

Tell the other person what you are feeling ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

Say “What I actually needed from you was...”

ਕਹੋ "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ..."

Say, “The reason that I felt that way was...”

ਕਹੋ, "ਉਹ ਕਾਰਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਉਹ ਸੀ ..."

Say, “Those feeling come from...”

ਕਹੋ, "ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ...", " ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ..."

Say, “A lot of the problem was my fault because I was...”

ਕਹੋ, "ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਮੇਰੀ ਗਲਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ..."

Say, “So I want to apologize for...”

ਕਹੋ, "ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ..."

Agree it is settled and “never again”

ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕੇ ਝਗੜੇ ਦਾ ਹੱਲ ਮਿਲ ਗਯਾ, ਅਤੇ "ਹੁਣ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ..."

Answer these two questions ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ