ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ

ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ

SMART SIKHI SHARE
www.sharecharityuk.com
#sharecharityuk

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ

ਹੰਕਾਰੀ ਮਨ ਦਾ ਰਸਤਾ

1. ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਜਾਂ ਮਖੌਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
2. ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਚਿੜਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਗੰਦੀ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ
3. ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ
4. ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
5. ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ
6. ਇਕ-ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
7. ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
8. ਅਸੀਂ "ਚੁੱਪ" ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
9. ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ "ਗੰਦਾ" ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

"ਨਿਮਰਤਾ ਅੱਖਰ ਹੈ,
ਸਹਾਰਨਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਅਤੇ
ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ
ਮੰਤਰ ਹੈ"
-ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ

ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰਸਤਾ

10. ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
11. ਅਸੀਂ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
12. ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
13. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਖ਼ਰਚੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
14. ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
15. ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
16. ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
17. ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
18. ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ

ਗੜਬੜ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈ.

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੀਆਂ ਹਨ?

- *ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ*
- *ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ*
- *ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਮਾਫੀ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ*
- *ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ*
- *ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ*
- *ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਂ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ*
- *ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ*
- *ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ*
- *ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ*
- *ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ*
- *ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ*

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ 1 ਤੋਂ 9 ਆਈਟਮਾਂ ਇੱਕ ਅਸਥਿਰ ਜਾਂ ਗਲਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ. ਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ..