

ਸਵਾਗਤ ਜਿੰਦਗੀ

(ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ
ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

ਸਵਾਗਤ ਜਿੰਦਗੀ

(ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021-22.....35,000 ਕਾਪੀਆਂ

All rights, including those of translation, reproduction
and annotation etc., are reserved by the
Punjab Government

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਪੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
(ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮੱਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ
(ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਡਾਕਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਗੇਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-
ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਡੈਮਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜਾਂ ਉੱਪਰ ਹੀ
ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਕੀਮਤ : ₹22.00

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
ਅਤੇ ਸੈਸ. ਪੈਰਾਡਾਈਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ (ਆਈ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਦੁਆਰਾ ਡਾਪੀ ਗਈ।

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021-22.....1,97,000 ਕਪੀਆਂ

All rights, including those of translation, reproduction
and annotation etc., are reserved by the
Punjab Government

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਪੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
(ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮੱਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਰੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ
(ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਡਾਕ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਗੇਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-
ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਡੈਜ਼ਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਰੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ
ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਰੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
ਅਤੇ ਸੈਸ. ਪੈਰਾਡਾਈਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ (ਆਈ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਦੁਆਰਾ ਡਾਕ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖਾਕਾ (ਐਨ. ਸੀ. ਐਂਡ.)-2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖਾਕਾ (ਪੀ. ਸੀ. ਐਂਡ.)-2013 ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹਟ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਗਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਇਲਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ, ਆਈ. ਏ. ਐਸ. ਸਕੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਾਂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਛੁਕੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਉਸ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੋਂ ਸਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰੁੰਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਇਖਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਸੱਤਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ 'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਦੀ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਹੁ-ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸ਼ਸ਼ੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਰਵੱਖਤ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

ਜਿਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਅਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ 'Life Skills' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਚੁਣੌਤੀ ਉਪਰ ਫਤਹਿ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 'UNICEF' ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਈਫ਼ ਸਕਿਲਜ਼ ਦੀ ਬਦੋਲਤ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਵੱਖੀਏ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਅਪੱਤਕੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਲੱਛਣਾਂ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਜ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਏਨੇ ਛੋਟੇ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤਿਲ੍ਹਕਣਬਾਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਆਦਰਸ਼ ਵੀ ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਪਾਲੇ ਪਲੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਜੀਵਨ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਚਲਣਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਚੌਕ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਰਾਹੀਅਂ ਵਰਗੇ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗੀ। ਹੁਣ ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੀ ਪੜਾਈ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਪੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਚੌਕ ਚ ਕੋਈ ਸਿਪਾਹੀ ਨਹੀਂ ਖੜਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਬਲਕਿ ਚੌਕ 'ਚ ਲੱਗੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ, ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਹਨਾਂ ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਵੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਦਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਮੌਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਿਊਟੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਮਾਣਯੋਗ ਸਕੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਪੜ੍ਹੇ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਵੀਂ ਸ਼ੇਣੀ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਚੌਗੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਨੌਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਭ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ, ਸੁਹਾਵਣੇ ਸਫਰ ਤੇ ਸੁਹੰਦਣੇ ਪਲ ਮੁਬਾਰਕ ਹੋਣ। ਸਾਡੀ ਕਾਮਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਲੀਕਾ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤ ਰਹੇ।

ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ
ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ., ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.
ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਲੇਖਣ :

- ਕੁਮਾਰੀ ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ, (ਸੰਪਾਦਕ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਪੁੜ੍ਹਣ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, (ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਨੰਦ) (ਐਮ.ਫਿਲ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
- ਡਾ. ਭਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਹੁਲਕਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਹਿੰਦੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਸ. ਕੰ. ਮਲਟੀਪਰਪੱਤ ਸਮਾਰਟ ਸ.ਸ.ਸ., ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਪਟਿਆਲਾ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਧਾ ਜੈਨ 'ਸੁਦੀਪ', (ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ, ਬਾਲ ਸਾਹਿਤ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ) ਹਿੰਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾ, ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ, ਸੋਹਾਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ਸ਼੍ਰੀ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਸਟੇਟ/ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਹ.ਸ. ਖੇੜੀ-ਝੇੜੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
- ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸੰਧੂ (ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ, ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ: ਥੀਏਟਰ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਾਨਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ
- ਡਾ. ਕਰਣਬੀਰ ਕੌਰ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਸ.ਹ.ਸ .ਮੋਟੇਮਾਜ਼ਰਾ ਕੰ., ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਗੀਗੇਮਾਜ਼ਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਗਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਅਜੀਤਸਰ ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ., ਰਾਏਕੋਟ, ਲੁਧਿਆਣਾ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਐਕਮੀ ਮਿੱਤਲ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ., ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ, ਬਠਿੰਡਾ।

ਭਾਸ਼ਾ ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ:

- ਸ਼੍ਰੀ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ਼ਹੀਦ ਜਗਸੀਰ ਸਿੰਘ ਸ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ, ਬੋਹਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ।

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ :

- ਸ਼੍ਰੀ ਭਵਨੇਸ਼ ਬਾਲੀ, (ਅ/ਕ ਟੀਚਰ) ਸਸਸਸ (ਕੰਨਿਆ) ਨਹਿਰੂ ਗਾਰਡਨ, ਜਲੰਧਰ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿੰਮੀ ਮੜੀਆ (ਅ/ਕ ਟੀਚਰ) ਸਮਿਸ ਕਬੀਰ ਨਗਰ, ਜਲੰਧਰ
- ਸ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨਾਮਧਾਰੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡੀ)

ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ :

- ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਫੈਕਲਟੀ), ਸਸਸਸ ਕੁਲਬੁਰਛਾਂ (ਪਟਿਆਲਾ)

ਪਰੂਢ ਗੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ੋਧ ਕਮੇਟੀ :

- ਡਾ. ਭਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਐਮ.ਏ.ਐਮ.ਐਂਡ.ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ), ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਹੂਲਕਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਐਮ.ਏ. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਐਮ.ਐਂਡ (ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ), ਹਿੰਦੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਂਸ, ਸ.ਕੰ. ਮਲਟੀਪਰਪੱਜ ਸਮਾਰਟ ਸ.ਸ.ਸ., ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਪਟਿਆਲਾ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਨਰਜ਼, ਐਮ.ਫਿਲ, (ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
- ਸ੍ਰੀ ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਅਗਵਾਈ :

- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਉੱਪ-ਸਕੱਤਰ, ਅਕਾਦਮਿਕ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੀਮਾ ਚਾਵਲਾ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਪ੍ਰਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ, ਏ.ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਨੋਟ- ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ (ਟੂਲਜ਼) ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਧ ਕਾਰਜ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਵਾਗਤ ਜਿੰਦਗੀ

ਨੌਜਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਤਤਕਾਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਧਿਆਇ	ਉਪ-ਭਾਗ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	(ਉ) ਮੈਂ ਕੌਂ ਹਾਂ? (ਅ) ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣਾ (ਇ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ (ਸ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ	1-6
2.	ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ	(ਉ) ਮੇਰੀ ਪੰਦ (ਅ) ਸਵੈ ਦੀ ਤੁਲਨਾ (ਇ) ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ	7-12
3.	ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ	(ਉ) ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ (ਅ) ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ (ਇ) ਹਮਉਮਰ ਸਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ-1,2	13-20
4.	ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ	(ਉ) ਭਾਵੂਕ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਸਾਂਝ (ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਲ (ਕਦਰਾਂ) ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ (ਇ) ਅਨੇਕਤਾ 'ਚ ਏਕਤਾ (ਸ) ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ	21-25
5.	ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ	(ਉ) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ (ਅ) ਨਵਾਂ ਰਾਹ (ਹੱਲ) ਲੱਭਣਾ (ਇ) ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮੁਣੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ (ਸ) ਨਵੀਨ ਮਾਡਲ, ਚਿੱਤਰ, ਨਮੂਨੇ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	26-33
6.	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੂਕ ਵਿਕਾਸ	(ਉ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਅ) ਭਾਵੂਕ ਸੰਤੁਲਨ (ਇ) ਸਵੈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ- ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ (ਸ) ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਤੀਰਾ	34-38

ਝੀ ਨੰ.	ਅਧਿਆਇ	ਉਪ-ਭਾਗ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
7.	ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	(ਓ) ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਣਾ (ਅ) ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਇ) ਲਗਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ	39-42
8.	ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ	(ਓ) ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ (ਅ) ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (ਇ) ਸੋਚੋ ਤੇ ਹੱਲ ਦਿਉ	43-48
9.	ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ	(ਓ) ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜ-1, 2 (ਅ) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ- 1,2	49-56
10.	ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣਾ	(ਓ) ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਅ) ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਇ) ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ?	57-62
	ਜਿੰਦਗੀ ਜਿੰਦਾਬਾਦ		63-64

ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਦੀ ਤਾਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਭਟਕਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦੀਅਤ ਦਾ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਸਹੀ ਮਕਸਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪਛਾਣਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੴ)

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ:-

1. ਮੱਛੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ?

.....

2. ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਦਰਖਤਾਂ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ?

.....

3. ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਚਿਨ ਤੈਂਦੁਲਕਰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਪੇਂਟਰ ਵਜੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ?

.....

4. ਲਤਾ ਮੰਗੋਸ਼ਕਰ ਗਾਇਕਾ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੇਖਿਕਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣੀ?

.....

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣਾ-ਆਪ ਖੜਣ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰਵਸ਼ੇਸ਼ਠ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ।



ਹੁਣ ਦਸੋ????

ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹੋਗੇ?

1. ਮੈਂ ਹਾਂ।

2. ਮੇਰੇ ਘਰ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ

4. ਜਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ

5. ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

6. ਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਉਂ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ।.....

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਾਕ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

(ਅ)

ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣਾ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਘੋਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਲਿਆਏ।

ਕਿਰਿਆ

ਹਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਹਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਿੰਨ ਸੰਭਾਵਤ ਉੱਤਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉੱਤਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੀ ਨਹੀਂ
1. ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੈ।			
2. ਮੈਂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
3. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।			
4. ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।			
5. ਮੇਰਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।			
6. ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
7. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
8. ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
9. ਮੈਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣਾ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਹੈ।			
10. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਵੈ ਹੋਰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

1. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ
.....
2. ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇਖ ਕੇ
.....
3. ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਨ
.....
4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ
.....
5. ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ
.....

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਹੀ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਨਾਲ ਕਮੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਪਹਿਚਾਣ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹੇ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਵੈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ। ਅਗਲੇ ਹੜਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

(੯)

ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਹੈ; ਸਮਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹੋਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣਾ, ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਆਦਿ। ਇੱਥ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਕਿਰਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ :

ਮਨਿੰਦਰ ਤੇ ਰਮਨ ਦੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਮਿੱਤਰ ਹਨ। ਮਨਿੰਦਰ ਹਰ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਰਮਨ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਮਨ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਿੰਦਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ ਪਰ ਰਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਸ ਕੇ ਟਾਲ ਦਿੰਦਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਟੂਰ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਵੱਖੋਂ ਰਮਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਇਆ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਟੂਰ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਮਨ ਜਾਂ ਮਨਿੰਦਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚੋ:



ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਖ ਕੋਸ਼ਕ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਛਾਲਤੂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਚੋ! ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਜੇ ਤਾਂ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਫੇਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੀ/ਕਰਾਂਗੀ। ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਿਲੇਬਸ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣੇ ਸੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਹੈ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਦੇਵਾਂਗੇ



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਛਾਲਤੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗਵਾ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਵੰਡ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ:

(ਸ)

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਰੂਪੀ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵੀ ਮਲਕਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਂਹਾਂ ਉਸਾਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਨਿਭਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਕਈ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਗੀਰਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਗੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?



ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਸਹੀ ਸਗੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ
ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

.....
.....
.....
.....

ਸਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ
ਕਰੋਗੇ?

.....
.....
.....

ਸਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ
ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

.....
.....
.....

ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਰ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਓ !! ਦੇਖੀਏ !!!

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

.....
.....
.....
.....
.....

ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ?

.....
.....
.....
.....

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਸਕੂਲ ਸਾਡਾ ਵਿੱਦਿਆ-ਮੰਦਰ ਹੈ। ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ?

.....
.....
.....

ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਹੁਣ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਗੇ?

.....
.....
.....

ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ?

.....
.....
.....
.....

ਹੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ: (ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂ)

1. ਜਦੋਂ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ੍ਹ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।
2. ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੌਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਂਦੀ/ਵੰਡਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
3. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੇ ਨਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੰਦਰਤਾ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।
4. ਆਂਢ੍ਹ-ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਸਪੀਕਰ ਹੌਲੀ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।
5. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ/ਬੈਣ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ :

(ੴ)

ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ

ਬੱਚਿਓ, ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੁਪਨਮਈ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਸ ਅਸੀਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣੀ ਹੈ।



ਕਿਰਿਆ

- ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।
-
- ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਾ ਸ਼ੇਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ?
-
- ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੇਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?
-
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੇਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜਾਈ ‘ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?
-
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੇਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ
-
- ਕੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੇਕ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
-
- ਸ਼ੇਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਕੂਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
-
-

ਬੱਚਿਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭਲੀ-ਭਾਂਤੀ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸੌਂਕ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਦਕ ਸਿਰੜ ਅਤੇ ਦਿੜ੍ਹ ਇਗਾਦੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਦਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ, ਸੌਂਕ ਸਿਰਫ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੌਂਕ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ ਤਰਾਸ਼ਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸੌਂਕ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਬਣ ਜਾਣ। ਸੌਂਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਦੇ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਦਕੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮੀ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਲਟ ਡਿਜ਼ਨੀ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰਟੂਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੌਂਕ ਸੀ। ਉਹ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੌਂਕ ਨੂੰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਤਰਾਸ਼ਦਾ ਹੋਇਆ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਾਰਟੂਨਿਸਟ ਵਜੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ।

(ਅ)

ਸਵੈ ਦੀ ਤੁਲਨਾ

ਬੱਚਿਓ, ਤੁਲਨਾ ਜੇਕਰ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉੱਚੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਮੁਕਾਬ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਇਹੀ ਤੁਲਨਾ ਜੇਕਰ ਈਰਖਾ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਾਹ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨ ਦੇਣਾ। ਆਓ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਾਂ ਤੁਲਨਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

ਆਪਸੀ ਤੁਲਨਾ, ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ

ਤੁਲਨਾ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੁਲਨਾ

1. ਸਹੀ ਸੋਚ
2. ਅਗਾਂਹ ਵਧੂ ਬਿਰਤੀ
3. ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜਬਾ
4. ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦਾ ਜਜਬਾ
5. ਸਰਬਪੱਖੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
6. ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੁਲਨਾ

1. ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਸੋਚ
2. ਕੰਮ/ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ
3. ਸਵੈ ਨੂੰ ਸੱਟ
4. ਡਰ-ਭੈਅ
5. ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੁਲਨਾ



ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰ ਤੇ ਕਾਂ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਢੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸੀ ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਹੰਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੰਸ ਕਿੰਨਾ ਗੋਰਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਕਾਲਾ ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਹੰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਹੰਸ, ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਪੰਛੀ ਹਾਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਦਾ ਮੈਂ ਤੋਤੇ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ, ਮੇਰਾ ਮਨ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੋਤਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੰਛੀ ਹੈ। ਕਾਂ, ਹੰਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਉੱਡਦਾ-ਉੱਡਦਾ ਤੋਤੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੋਤੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਸੋਹਣਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੋਤਾ ਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੇਰ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸੋਹਣੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਮੌਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਕਾਂ ਤੋਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਉੱਡਦਾ-ਉੱਡਦਾ ਮੇਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਂ ਮੇਰ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਵੇਖਣ ਆਉਦੇ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਖੰਭ ਲੋਕ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੈਂ ਹਾਂ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਉਡਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।”

ਮੇਰ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਯਾਰ ਖੁਸ਼ ਮੈਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ’ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੀ ਮੇਰੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਚਿੜੀਆ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਕਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਜੋ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕਾਂ ਹੁੰਦਾ।

ਬੱਚਿਓ, ਇਹੀ ਸੋਚ ਸਾਡੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਬਲਕਿ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਪ ਹੀ ਮੂੰਹ ਮੌੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦਕਿ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਲਨਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਰੱਵਈਏ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਿੱਖੀਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਉਸਾਰੂ ਸਿਖਾਈਏ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

1. ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਸਭ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਾ ਹੈ।
2. ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਇਨਸਾਨ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭਿੰਨਤਾ, ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ, ਸਿਖਾਉਣਾ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ ਹੈ।

ਨੁਕਤੇ :-

1. ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਜੁਟਾਓ, ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ।
2. ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਬਿਰਾਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਓ।
3. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਕਾਬਲੀਅਤ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਣ ਦੀ।

(੯)

ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਸ਼ਵ ਇਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕੀਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ, ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤਰਕਸੰਗਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਾਂਗੇ। ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜ ਸਕਾਂਗੇ। ਕੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਦੌਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਾਂਗੇ।

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:-

ਬੱਚਿਓ, ਇੱਕ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਖੇਤ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੰਘਿਆ। ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਦਾਸ ਬੈਠੇ ਕਿਸਾਨ ਵੱਲ ਗਿਆ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਜੋਂ ਪੁੱਛਿਆ।

“ਭਾਈ ਤੂੰ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਬੈਠਾ ਹੈ?” ਉਦਾਸ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ। ਕਿਸਾਨ ਬੋਲਿਆ- “ਵੇਖੋ ਜੀ, ਦੋ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ, ਅਜੇ ਤੱਕ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਨਹੀਂ ਉੱਗੀ।”

ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲਿਆ, “ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਫਸਲ ਉੱਗੀ।

ਪਹਿਲਾ ਸਵਾਲ - ਕੀ ਤੂੰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਹਲ ਵਾਹਿਆ?

ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਤਿੰਨ ਵਾਰ।

ਦੂਜਾ ਸਵਾਲ - ਕੀ ਤੂੰ ਸੁਹਾਗਾ ਦਿੱਤਾ?

ਉੱਤਰ - ਜੀ ਸੁਹਾਗਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ।

ਤੀਜਾ ਸਵਾਲ- ਕੀ ਤੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਲਾਇਆ?

ਉੱਤਰ - ਜੀ ਇਹ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਚੌਥਾ ਸਵਾਲ - ਕੀ ਤੂੰ ਖੇਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ?

ਉੱਤਰ - ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਬੈਠਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸਵਾਲ - ਬੀਜ ਕਿਹੜਾ ਪਾਇਆ?

ਕਿਸਾਨ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲਿਆ- ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ, ਬੀਜ ਵੀ ਪਾਉਣਾ ਸੀ? ਬੀਜ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਆਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਬੀਜ ਪਾਉਣ ਬਿਨਾਂ ਡਸਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ, ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਸਲ ਹੈ-ਪੜ੍ਹਾਈ। ਸੁਹਾਗਾ ਹੈ- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ। ਬੀਜ ਹੈ- ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ। ਆਪਾਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਰੂਪੀ ਤਰਕਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਬੀਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਉਸਾਰੂ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਅ ਪਰਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਕਿ ਜੀਅ ਪਰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੁੱਝ ਗਏ। ਕਿਤਾਬਾਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਅਣਮੁੱਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਰਹੇ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ? ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਟੀ.ਵੀ ਚੈਨਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ? ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਟੀ.ਵੀ ਸ਼ੋਆ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੇਡੀ ਫਿਲਮਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀਆਂ?
- ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ?
- ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ?
- ? ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਣੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ?
- ? ਕੀ ਉਹ ਗਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੋਮ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਫੋਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਭੇਜਿਆ ਹੈ
- ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕ ਟੈਕ ਜਾਂ ਪਬ ਜੀ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?
- ? ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ? ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

(ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ/ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ/ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ/ ਰਾਤ ਸਮੇਂ)

ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਭਲੀ ਪੂਰਨ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤੇ ਉਸਾਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ।

- * ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ
- * ਕੀ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਬੈਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- * ਕੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗਤੀਵਿਧੀ :- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਸਹੀ ਨੁਕਤੇ ਲਿਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਾਇਜ਼ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:



ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ

(ੴ)

ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ : 1,2

ਆਉ, ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜਾਣੀਏ।

ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਛਪੀਆਂ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ:-



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 1



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 2



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 3



ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 4

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਹਾਰ ਕਿਹੜੇ ਚਿੱਤਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ (ਜੜ੍ਹ, ਤਣਾਂ, ਫੁੱਲ, ਟਾਹਣੀਆਂ, ਫੱਲ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਡੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ; ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਰੁੱਖ ਵਧਦਾ ਫੁਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਭ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਰੁੱਖ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਈ ਉਸਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਖ ਹਰਾ ਭਰਾ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧੇ ਫੁਲੇਗਾ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ।

ਆਉ! ਜਾਣੀਏ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ (Family Tree) ਬਣਦਾ ਹੈ:-

ਸਮਾਜ ਰੂਪੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁੱਖ ਦੀ ਜੜ੍ਹ- ਸਾਡੇ ਨੱਕੜ ਦਾਦਾ, ਨੱਕੜ-ਦਾਦੀ, ਨੱਕੜ ਨਾਨਾ, ਨੱਕੜ-ਨਾਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਰੁੱਖ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਸਾਡੇ ਪੜਦਾਦਾ-ਪੜਦਾਦੀ, ਪੜਨਾਨਾ-ਪੜਨਾਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ :- ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਤਾਇਆ-ਤਾਈ, ਚਾਚਾ-ਚਾਚੀ, ਭੂਆ-ਭੂੱਫੜ, ਮਾਮਾ-ਮਾਮੀ, ਮਾਸੀ-ਮਾਸੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਫੁੱਲ:- ਭੈਣ-ਭਾਈ (ਸਕੇ, ਚਚੇਰੇ, ਮਸੇਰੇ, ਫੁਫੇਰੇ, ਮਫੇਰੇ) ਹਨ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਫਲ: ਸਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਫਲ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਫਲ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁੱਖ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਿੰਜਣ ਦੀ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਛੋਟੇ ਸਾਡਾ।

ਆਓ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਦੇਈਏ-

1. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਵਤੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ :
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੌਜੂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਉੱਤਰ:
3. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ:

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟ ਸਾਈਜ਼ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਉਹ ਕੇਵਲ ਨਾਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(ੴ)

ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁੱਖ



ਬੱਚਿਓ, ਇਸ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਜਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੋ।

(ੳ)

ਹਮ-ਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ (1,2)

ਇਕਾਂਗੀ - 'ਜੀਓ ਅਤੇ ਜਿਊਣ ਦਿਓ'

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਓ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਜੀਓ ਅਤੇ ਜਿਊਣ ਦਿਓ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।

ਇਕਾਂਗੀਕਾਰ- ਸੁਧਾ ਜੈਨ ‘ਸੁਦੀਪ’

ਪਾਤਰ :- ਕੋਮਲਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਪੂਜਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ, ਅਨਮੋਲ ਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ (ਹਮ-ਉਮਰ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ)

(ਪਰਦਾ ਉੱਠਦਾ ਹੈ) (ਦ੍ਰਿਸ਼ ; ਪਹਿਲਾ)

(ਪੂਜਾ ਸਟੇਜ ਉਪਰ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਕੋਮਲ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ)

ਪੂਜਾ:- ਹੈਂ! ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਪਰ ਕੋਮਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਈ। ‘ਪਤਾ ਨੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿ ਗਈ, ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।

(ਕੋਮਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

‘ਲਓ, ਆ ਗਈ ਕੋਮਲ!

ਤੂੰ ਇੰਨੀ ਦੇਰ ਕਿਥੇ ਸੀ? (ਪੂਜਾ ਕੋਮਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ)

ਕੋਮਲ :- ਮੈਨੂੰ ਜਮਾਤ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਸੀ।

ਪੂਜਾ :- ਚਲੋ, ਫਿਰ ਟਿਊਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ‘ਚੱਲੋ ਚਲੀਏ’

ਕੋਮਲ:- ਹਾਂ, ਚਲੋ ਚਲਦੇ ਹਾਂ।

(ਦੋਵੇਂ ਕੁੜੀਆਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਜਾਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)

ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੂਜਾ

(ਮਨਜੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਮਨਜੋਤ :- ਹੈਲੋ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?

(ਮਨਜੋਤ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ)

ਪੂਜਾ :- (ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ) ਬਦਤਸੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੇ

ਸਿਮਰਨਜੀਤ :- ਮਨਜੋਤ, ਵੇਖੋਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਦਤਸੀਜ਼ ਬੋਲ ਰਹੀ ਆ”

ਸਿਮਰਨਜੀਤ :- ਚੱਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੀ “ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡਣਾ।”

ਮਨਜੋਤ :- ਗੱਲ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ

(ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤਾੜੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਮੁੰਡੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ)

ਕੋਮਲ :- ਹਾਏ, ਜਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਆਈ”

ਪੂਜਾ :- ਚਲੋ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁੱਟਿਆ। “ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਹੀ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ” ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੀਏ, ਕੀਹਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਮਝ ਨੀ ਲੱਗਦੀ”

ਕੋਮਲ :- ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਸੀਂ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ?”

ਪੂਜਾ :- ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ “ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ” ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। “ਬਲਕਿ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਝਿੜਕਾਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।” ਉਹ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਹੀ ਕਸੂਰ ਹੈ।”



ਕੋਮਲ : “ਤੂੰ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਐਂ, ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਮੰਨਦੀ ਹੈਂ, ਫਿਰ ਉਹ ਤੇਰੀ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨਗੇ?”

(ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)

ਪੂਜਾ : “ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਮੁੰਡੇ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਪੜ੍ਹਣ ਜਾਂ ਨਾ ਪੜ੍ਹਣ ਕੋਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ‘ਪਰ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਝਿੜਕਾਂ ਦਾ ਟੋਕਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।’”

ਕੋਮਲ : ਕਿਉਂ ਨਾ ਪੂਜਾ, ਫਿਰ ਆਪਾਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।

ਪੂਜਾ : “ਨਹੀਂ” ਜੇ ਟਿਊਸ਼ਨ ਟੀਚਰ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।”

ਕੋਮਲ : ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕਰੀਏ, ਕਿਸਨੂੰ ਇਹ ਗੱਸ ਦੱਸੀਏ?

ਪੂਜਾ : ਪਰ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਤਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਕੋਮਲ : ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਾਂ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ?

ਪੂਜਾ : ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ! ਪਰ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਕੋਮਲ : ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਮੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਆਂਢੀ, ਮਨਜ਼ੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਆਪਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸੁਭਚਿੰਤਕ ਵੀ ਹੈ।

ਪੂਜਾ : ਚਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਪਾਂ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਕੋਮਲ : ਹਾਂ, ਅਨਮੋਲ ਟਿਊਸ਼ਨ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਾਂ ਉਸਦਾ ਇੱਥੇ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਆਪਾਂ ਟਿਊਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਪੂਜਾ : ਹਾਂ ਕੋਮਲ, ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ। ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਨੀ ਪਤਾ....।

(ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਅਨਮੋਲ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ)

ਕੋਮਲ : ਪੂਜਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਨਮੋਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਖਾ ਲਈਏ! ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਪੂਜਾ : ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰੀ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇਗਾ।

ਕੋਮਲ : ਚਲੋ ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੈ, ਆਪਾਂ ਉਸਦਾ ਇੱਥੇ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

(ਦੋਵੇਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੰਨੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਅਨਮੋਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਕੋਮਲ : ਪੂਜਾ ਵੇਖ, ਅਨਮੋਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

(ਅਨਮੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਮਲ ਤੇ ਪੂਜਾ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ)

ਕੋਮਲ : ਹੈਲੋ, ਪੂਜਾ, ਹਾਏ ਕੋਮਲ (ਤੇ ਪੂਜਾ ਨੀਵੀਂ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ)

ਕੋਮਲ : ਹੈਲੋ! ਅਨਮੋਲ, ਪੂਜਾ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਨਮੋਲ : ਹਾਂ ਕੋਮਲ, ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਪੂਜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਹੋਇਆ? ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਪੂਜਾ ਉਦਾਸ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੂਜਾ : ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਅਨਮੋਲ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਅਨਮੋਲ : ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਪੂਜਾ, ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਵਰਗਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਂਗਾ।

ਕੋਮਲ : ਪੂਜਾ ਤੂੰ ਘਬਰਾ ਕਿਉਂ ਰਹੀ ਹੈ? ਤੈਨੂੰ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੂਜਾ : ਅਨਮੋਲ ਜੋ ਤੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਮਨਜ਼ੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਗਾਣਾ ਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬੋਲ ਕੁਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਤੇ ਕਦੇ ਘਟੀਆ ਕੁਮੈਟ ਕਰਕੇ।

ਕੋਮਲ : ਇਹ ਬੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਅਨਮੋਲ

ਪੂਜਾ : “ਮੈਂ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ। ਨਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਪੜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ।”

ਮੈਨੂੰ ਬਸ ਇਹੀ ਡਰ ਲਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸਾਡੇ ਘਰਦਿਆਂ ਦੇ ਸੁਣ ਜਾਂ ਵੇਖ ਲਿਆ ਤਾਂ ਬਸ ਸਾਡੀ ਪੜਾਈ ਤੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਦੌਨੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਸੂਰ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਉ।

ਅਨਮੋਲ : ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਮੈਂ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਤੇ ਮਨਜ਼ੋਤ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਲੜਣ ਤੇ ਝਗੜਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ; ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਮਾਮਲੇ ਸੁਲਝਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਨਮੋਲ : ਮਨਜ਼ੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਟਿਊਸ਼ਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ.... ਇੱਥੇ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

(ਅਨਮੋਲ, ਕੋਮਲ ਤੇ ਪੂਜਾ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੜ੍ਹ ਕੇ ਮਨਜ਼ੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੇ ਹਨ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕਰਦੇ?

.....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 . ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਮੋਲ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦੇ?

.....

(ਭਾਗ-ਅ) ਦ੍ਰਿਸ਼-ਤੀਜਾ

(ਕੁਝ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਮਨਜ਼ੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ)

ਅਨਮੋਲ : (ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ) ; ਮਨਜ਼ੋਤ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸੁਣੋ, ਟਿਊਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮਨਜ਼ੋਤ : ਅਨਮੋਲ, ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। “ਅੱਜ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫਿਲਮ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ ਹੈ”

ਅਨਮੋਲ : ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ; ਫਿਲਮ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂ ਵਿਖਾ ਦੇਵਾਂਗਾ ਪਰ ਜੋ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੈ।

ਮਨਜ਼ੋਤ : ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਨਮੋਲ?

ਅਨਮੋਲ : ਇਹ ਗੱਲ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜਿਹੇ ਕਿਸੋਰ ਅਤੇ ਕਿਸੋਰੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ 10 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿਸੋਰ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? “ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ,

ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਿਮਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ” ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੀ ਹੈ?

ਦੋਵੇਂ ਮੁੰਡੇ : ਹਾਂ ਹਾਂ; ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।

ਅਨਮੋਲ : ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੇ ਹਨ, ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਕੁੜੀਆਂ ਵੱਲ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਮਨਜ਼ੋਤ : ਅਨਮੋਲ, ਗੱਲ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਨਾ ਤਾ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ।

ਸਿਮਰਨਜੀਤ : ਬਲਕਿ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੌਮਲ : ਹਾਂ ਹਾਂ, ਗਲਤੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਤੇ ਭੁਗਤੀਏ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ

ਅਨਮੋਲ : ਮਨਜ਼ੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਯਾਰੇ, ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਿਉਂ ਦੱਖਲ ਦਈਏ? ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਮਸਤੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਛਿਛੋਰਾਪਣ ਹੈ; ਮਸਤੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣ।”

ਪੂਜਾ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜਨਾ ਈਵੇ ਟੀਜ਼ਿੰਗ (Eve Teasing) ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇੜਨਾ ਐਡਮ ਟੀਜ਼ਿੰਗ (Adam Teasing) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਵੇਖ ਲਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਕੋਡ ਦੀ ਧਾਰਾ 509 ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ 1-9 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਨਮੋਲ : ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਦੂਜਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਸੂਰ ਤੋਂ ਬਦਨਾਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਸੋਚੋ ਯਾਰ! ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਇੱਜ ਹੀ ਫਿਰੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਵੱਟਾ ਲਾਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਮਰਨਜੀਤ : (ਅਨਮੋਲ ਦੇ ਮੌਢੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ) ਹਾਂ ਯਾਰ ਅਨਮੋਲ, ਇਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਸਤੀ ਹੀ ਪਿਆਰੀ ਸੀ ਬਸ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੌਮਲ, ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਗਲਤੀ ਅਨਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ, ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਨਜ਼ੋਤ : (ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੌਮਲ ਤੋਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ) ਹਾਂ, ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੌਮਲ ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਨਮੋਲ ਯਾਰ ਤੂੰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹੁੱਲਡੁਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?। ਇਸ ਵੱਲ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕਦੇ ਪਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਅਨਮੋਲ : ਇਹੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੈ ਯਾਰ। ਆਪਾਂ ਜੀਓ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਦਿਓ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹੀ ਉਮੀਦ ਸੀ।

(ਕੌਮਲ ਤੇ ਪੂਜਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ)

ਕੋਮਲ ਤੇ ਪੂਜਾ, ਹੁਣ ਮਨਜੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। (ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਤੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ)

ਅਨਮੋਲ : ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਮਿੱਤਰ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਕੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਕੋਮਲ : (ਅਨਮੋਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ) ਅਨਮੋਲ, ਤੇਰਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। ਜੋ ਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ।

ਪੂਜਾ : ਅਨਮੋਲ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ।

ਅਨਮੋਲ : ਉਹ ਕਿਉਂ ਪੂਜਾ?

ਪੂਜਾ : ਤੂੰ ਕੁੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈਂ।

ਅਨਮੋਲ : ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪੂਜਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੜੋਸੀ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਸੀ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪੱਕੇ ਮਿੱਤਰ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਵਾਂਗੇ। ਕਿਉਂ ਬਈ, ਮਿੱਤਰੋ। (ਮਨਜੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਹਾਂ 'ਚ ਹਾਂ ਮਿਲਾਂਦੇ ਹਨ)



(ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ “ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ Eve Teasing ਜਾਂ Adam Teasing ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸੱਚੇ, ਪੱਕੇ ਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵਾਂਗੇ।”

(ਪਰਦਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ—

1. ਬੱਚਿਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪਾਤਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

.....

2. ਕੀ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਹੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ??

3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਸੀ?

4. ਕੀ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

.....

5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

.....

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ

(ੴ)

ਭਾਵਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਿਆਰ, ਦਰਦ, ਤਰਸ, ਨਫਰਤ ਤੇ ਡਰ ਆਦਿ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਾਵ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਕਿੱਥੇ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਹਸਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪਰ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਖ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਗਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਨਦੂ ਸ਼ਾਇਹ ਨੇ ਕਿਹਾ “ਤੂੰ ਦੇਖ ਕਰ ਨਾ ਮੁਸਕਰਾ, ਬਸ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਦੇਖ।”

ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਹੱਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਹਸਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਆਓ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣੀਏ



ਹੱਸਣਾ



ਸ਼ੱਕ



ਗੁੱਸਾ



ਰੋਣਾ



ਡਰ



ਹੈਰਾਨੀ



ਪਿਆਰ



ਅਫਸੋਸ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਰੂਪ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਓ, ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ:-

ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ:-

ਲੜੀ ਨੰ.	ਭਾਵ ਦਾ ਨਾਂ	ਮੌਕਾ (ਜਦ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

ਆਓ ਹਰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਢੂਕਵੇਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੀਏ:-



(ੴ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਮੌਕੇ ਜੰਵ ਚੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਦਾ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

.....

.....

(ਅ) ਜਦ ਵਿਆਹ ਪਿੱਛੋਂ ਡੋਲੀ ਵਿਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?

.....

.....

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਪੇਕਾ ਘਰ ਛੱਡਕੇ ਜਾ ਰਹੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਅਸੀਂ ਤਦ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜਗਾ ਰੱਖਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ 'ਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਅ)

ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ

ਸਮਾਜ ਕੁਝ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੀ ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਰਾਂ ਹਨ: ਇਨਸਾਫ਼, ਆਦਰ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ

ਰੱਖਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਿੱਛੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਂਝਾ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਤਾਲ-ਮੇਲ ਆਦਿ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ

ਬੱਚਿਓ, ਇਸ ਖੇਡ ਕਾਰਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਲਿਆਓ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੀਗੀਅਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਉਸ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠੋਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੈਂਚ ਉੱਪਰ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਇੱਜ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਖੇਡ-ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕੋ। ਸੋ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਦੋਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਉੱਠਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬਣੀ ਟੀਮ ਰੱਚਕ ਖੇਡ ਖੇਡੇਗੀ। ਹਰ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਦੋਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦਾ ਨਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਫਲ ਦਾ ਨਾਂ, ਪੰਛੀ, ਮੌਸਮ, ਕਿਸੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਆਦਿ ਦਾ ਨਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ। ਸੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੰਨੇ ਉੱਤਰ ਸਹੀ ਬੁੱਝੇਗਾ, ਉਹ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖੇਗਾ।

ਆਓ ਵਿਚਾਰੀਏ:-

- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਸਿੱਖਿਆ?

.....

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਪਸੰਦ ਆਏ?

.....



- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

.....

- ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ—**

ਮੈਂ ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਵਧਾਵਂਗਾ/ਵਧਾਵਂਗੀ।

ਬੱਚਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਣਿਆ, ਤਿਵੇਂ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਲੋਕ-ਨਾਚ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਕੁਇੱਜ਼ (ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ) ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਕੱਟਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਾਲੀ ਨਕਸੇ 'ਚ ਸਜਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

(੯)

ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ

(ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਤੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ)

ਸਾਰੀ ਸਿਸ਼ਟੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਹਰ ਪੌਦਾ, ਹਰ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਨਿਰਾਲਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਤਾ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਬੋਲੀ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਰੰਗ, ਕਿੱਤੇ, ਹਸਮ-ਰਿਵਾਜ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਖਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੀ ਅਨੇਕਤਾ 'ਚ ਏਕਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਦੇਖ-ਪਿਆਰ ਤੇ ਏਕਤ ਦੇ ਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰੋਏ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਸਾਂਝੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵਾਸੀ ਹਾਂ। ਆਓ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਰਾਸਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਇੱਤ (ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਮੁਕਾਬਲੇ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗਤੀਵਿਧੀ:- ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਉੱਤਰ ਲਿਖੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਦੋਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਕ (ਸਕੋਰ) ਨੂੰ ਜੋੜਕੇ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਐਲਾਨੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਉੱਤਰ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.1.	ਕੁਚੀਪੁਡੀ ਕਿਸ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜ ਦਾ ਲੋਕ ਨਾਚ ਹੈ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.2.	ਕੰਨੜ ਬੋਲੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਰਾਜ ਨਾਲ ਹੈ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.3.	ਭੰਗੜੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.4.	'ਗੁਲਾਬੀ ਸ਼ਹਿਰ' ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.5.	ਸੰਮੀ ਲੋਕ ਨਾਚ ਢੋਲ ਲੋਕ ਸਾਜ਼ 'ਤੇ ਨੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?	ਸਹੀ/ਗਲਤ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.6.	ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.7.	ਚਾਰ ਮੀਨਾਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.8.	ਮੇਘਾਲਿਆ ਦੇ ਖਾਸੀ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਲਾੜੇ ਵਿਆਹ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵਸਦੇ ਹਨ।	ਸਹੀ/ਗਲਤ
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.	ਗੁਜਰਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕ ਨਾਚ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?	
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.10.	ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦੋ ਰਵਾਇਤੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ?	

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ?.....
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਕਸਾਰਤਾ (ਸਾਂਝ) ਨਜ਼ਰ ਆਈ?.....

ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਕਸੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਝਾਕੀਆਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ, ਨਸਲਾਂ, ਮਜ਼ਹਬਾਂ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਬੋਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਭ ਇੱਕ ਹਾਂ।

(ਸ)

ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਭਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਉਗਦੂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਥਨ ਹੈ:-

“ਜੀਨਾ ਤੋ ਹੈ ਉਸੀ ਕਾ, ਜਿਸਨੇ ਯੇਹ ਰਾਜ ਜਾਨਾ,
ਹੈ ਕਾਮ ਆਦਮੀ ਕਾ, ਐਂਤੇ ਕੇ ਕਾਮ ਆਨਾ।”

ਹਿਲਨ ਕਿਲਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਿਵਿਆਂਗ (ਜੋਤਹੀਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ) ਮਹਿਲਾ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਗੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਮਿਸ ਬੀਮ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ (ਦਿਵਿਆਂਗ) ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਸ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਹੀ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ:-

(ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ:- ਇੱਕ-ਇੱਕ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਸੀ)

***ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ**- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਵਿਆਂਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਉਣ ਲਈ 3-4 ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ/ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਣ। ਤੀਜੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਹੋ ਲੱਤਾਂ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਤੁਰ ਨਾ ਸਕਣ। ਹੁਣ ਇਹ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਤੋਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਵੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਅਭਿਆਸ:-

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?
- ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਆਇਆ?

-
- ਵਰਕਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ: ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪੇ ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲਿਖੇਗਾ।

-

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ

:



ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ

(ੴ)

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਹੈ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰੇ, ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਸਿਰਜ ਦੇਣਾ ਹੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਖਾਣਾ ਬਾਕੀ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵਾਦੀ ਪਗਾਊਂਠੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤ ਹਰ ਪਲ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਸਿਰਜ ਰਹੀ ਹੈ। ਰੁਖਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੇ ਕਰੂਬਲਾ ਛੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਛੁੱਲ ਤੇ ਫਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਾ ਹਰ ਪਲ ਕੁੱਝ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਪਹਾੜ, ਸ਼ਾਂਤ ਝੀਲਾਂ, ਗਾਊਂਦੇ ਝਰਨੇ, ਵਗਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਆਪ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ

1

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦੋ ਨਕਸ਼ੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਸਦਕਾ, ਤੁਸੀਂ, ਪਹਿਲੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਓ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਾਓ।

ਪੰਜਾਬ



ਪੰਜਾਬ



ਕਿਰਿਆ

2

ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਪਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਦਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖਾਂਗੇ।



.....
.....
.....
.....
.....

ਕਿਰਿਆ

3

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ, ਪੜਾਈ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਜਮਾਤ-ਕਮਰਾ, ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ ਆਦਿ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਤੇ ਵੱਖਰਾਪਣ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀਆਂ ਜਿਲਦਾਂ ਨਾਲ ਸਿੰਗਾਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਲਦਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਹਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੋਹਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਦਿਖਾਉਣੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਾਂ ਇਹ ਚੈਕ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਉਹ ਕਿਰਤ ਸਕੂਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣੀ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵਾਂਗੇ।

ਮੈਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਵਾਂਗਾ?

(अ)

ਨਵਾਂ ਹੱਲ/ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਨਵਾਂ ਦਿਨ, ਨਵਾਂ ਸੂਰਜ, ਨਵੀਂ ਜਮਾਤ, ਨਵੀਂ ਕਿਤਾਬ, ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ..... . ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੈ ਨਾ?

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮੌਜ਼, ਨਵੇਂ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਮੁਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਬਿਨਾਂ ਸੱਕ ਅਸੀਂ ਹੱਲ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੰਗਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਘਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਤੋਂ ਯਾਦ ਆਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਆਏ ਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਚਾਹ, ਉੱਥੇ ਰਾਹ

ਲੋੜ ਕਾਢ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਯਾਦ ਏ ਨਾ, ਪਿਆਸੇ ਕਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ। ਜਦੋਂ ਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਘੜਾ ਦੇਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਾਂ ਦੀ ਚੁੱਝ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੀ। ਕਾਂ ਨੇ ਨਵਾਂ ਹੱਲ ਸੋਚਿਆ। ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੱਥਰ ਦੇਖੇ। ਉਸਨੇ ਉਹ ਚੁੱਕ ਕੇ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ। ਪਾਣੀ ਉੱਪਰ ਆ ਗਿਆ। ਕਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਿਆ। ਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਤਰਕੀਬ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਕਾਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵੇਲੇ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਢੰਗ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।

ਇੱਹ ਹੋਰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੋ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਦੀ

ਦਸ਼ਾਬ ਮਾਂਝੀ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਿਹਾਰ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਪਿੰਡ ਪਹਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਪਹਾੜੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਫਲਗੁਣੀ ਦੇਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੇਣ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਪਹਾੜੀ ਤੋਂ ਫਿਸਲ ਕੇ ਮਰ ਗਈ। ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ 55 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸੀ। ਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਹਾੜ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਦੂਰੀ 15 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਜਲਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਬਚ ਸਕਦੀ ਸੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਮਾਂਝੀ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ 22 ਸਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ 360 ਛੁੱਟ ਲੰਬੀ, 30 ਛੁੱਟ ਚੌੜੀ ਸੜਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਹਿ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਇਆ ਪਰ ਨਵੀਂ ਸੜਕ ਬਣਨੂੰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ “ਪਰਬਤ ਮਾਨਵ” ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਇਆ।



ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੋਚ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਲੋ ਆਪਾਂ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਸੋਚੀਏ।

- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਲੱਗੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ :

- ਤਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਖੇਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਖੇਤੀ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਉੱਤਰ :

- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਛੱਤਾਂ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਗੰਦਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਕੀ ਹੱਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ :

- ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੱਲ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉੱਤਰ :

- ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸਦੀ ਸਾਰਨੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਉਦੇਸ਼	ਮੁਸ਼ਕਲ ਜੋ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਹੱਲ ਜੋ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਡਾਕਟਰ	ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ	ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਾਂਗਾ
	ਪੈਸਾ	?
	ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ	?
	ਉਚੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਦੂਰ	?

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲਈ ਆਪ ਹੀ ਹੱਲ ਸੋਚਣੇ ਹਨ।

6. ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਓ।

ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ	ਮੇਰੀ ਤਾਕਤ	ਮੇਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ	ਸੋਚਿਆ ਹੱਲ
ਵਧੀਆ ਅੰਕ ਲੈਣੇ	ਮੇਰਾ ਜਨੂੰਨ	ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ	ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਾਂਗਾ
		ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗਾ
		ਮੇਰੇ ਕੁੱਝ ਮਿੱਤਰ	ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਵਾਂਗਾ
		ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ	ਕਸਰਤ, ਵਧੀਆ, ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਮੂਣੇ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੱਲ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ 'ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗਣਗੇ। ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਿਓ, ਇਹ ਤਜਰਬਾ।

(੯)

ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਮੂਣੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ



ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਵੇਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋਲੁੰਦਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਸੋਹਣੀ ਕਲਾ ਦਾ ਖੜਕ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਰ ਭਾਵੇਂ ਕਲਾ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਧਿਆਪਨ ਦਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ, ਵਪਾਰ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ।

ਇਹ ਕਲਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੈਰੀਅਰ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਾਂ ਇਸ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

ਮੰਨ ਲਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਹੈ ਪਰ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ, ਕੰਮ ਕਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਕਲਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।

ਇਹ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਬੱਸ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰ ਲਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰਾ ਬਣਨਾ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਇਸ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਇਸ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਅਦਾਕਾਰ ਅਤੇ ਬੁਲਾਰੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਿਆ

1

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਵੀਡਿਓ ਕਲਿਪ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ

ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗੇ--

1. ਕੀ ਉਹ ਬੁਲਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਦੇਖ ਕੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਸਨ।
2. ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਸਨ।
3. ਉਹ ਅਡੋਲ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਸਨ।
4. ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ।
5. ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ, ਕੀ ਉਹ ਘਬਰਾ ਰਹੇ ਸਨ?

ਕਿਰਿਆ

2

ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਿੰਡ/ਸ਼ਹਿਰ, ਆਪਣਾ ਸ਼ੌਕ, ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਬੋਲੇਗਾ। ਉਹ ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਪੈਨ ਨੂੰ ਮਾਈਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣਗੇ।

ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਆਪ ਲਿਖਣਗੇ ਕਿ ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਸੀ। ਉਹ ਅਸਹਿਜ, ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਸਹਿਜ, ਖੁਸ਼ੀ, ਆਦਿ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਕਿਰਿਆ

3

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਕ ਬੋਲੇਗਾ।

ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਸਥਿਤੀ:- ਤੁਹਾਡੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵਾਕ ਬੋਲੋ।

ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- 1 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਬੋਲੋ।

ਤੀਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਚਾਹ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਵਾਂਗ ਬੋਲੋ।

ਚੌਥਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਸ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਬੋਲੋ।

ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਵਾਕ ਬੋਲੋ।

ਛੇਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਲ ਗੱਪਿਆਂ ਦੀ ਰੇਹੜੀ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਸੱਤਵਾਂ:- ਨੇਤਾ ਵਾਂਗ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿਓ।

ਅੱਠਵਾਂ:- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਾਰੇ ਬੋਲੋ।

ਨੌਵਾਂ:- ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਬਾਰੇ ਬੋਲੋ।

ਦਸਵਾਂ:- ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੋਲੋ।

ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਬੁਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ, ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਵਧੀਆ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਨਾਟਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਵੇਰ-ਸਭਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਰਚਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਜੋ ਆਪਾਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

(੯)

ਨਵੀਨ ਮਾਡਲ, ਚਿੱਤਰ, ਨਮੂਨੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ, ਦਾਦੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰਟ, ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ, ਮਾਚਿਸ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਡੱਬੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ ਆਦਿ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਧੀਆ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ।



ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆਹ ਕਿੰਨੀ ਵਧੀਆ ਪੱਖੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਹੱਥੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਦਰੀਆਂ, ਗਲੀਚੇ, ਚਰਖੇ ਆਦਿ ਵੇਚਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀਆਂ-ਫੁੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਗਾਰਡਨ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਕੀ ਨਾਂ ਹੈ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਰਾਕ ਗਾਰਡਨ

ਅਧਿਆਪਕ:- ਇਹ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਨੇਕ ਚੰਦ

ਅਧਿਆਪਕ:- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗਾਰਡਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਅਸੀਂ ਟੂਰ 'ਤੇ ਗਏ ਸੀ ਉਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।

ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ।

ਅਧਿਆਪਕ:- ਜੇ ਨੇਕ ਚੰਦ ਜੀ ਐਨਾ ਵਧੀਆ ਗਾਰਡਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਮਾਡਲ ਬਣਾ ਕੇ ਲਿਆਏ ਹਨ, ਉਹ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ।

ਮਾਚਿਸ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਤੋਂ ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਕ ਸਮਗਰੀ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕੰਧ 'ਤੇ ਪੌਂਦੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੰਗੀਨ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਇਲਾਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਵੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਝ ਮਾਡਲ ਛੋਨ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੀ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਮਾਡਲ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਰ ਕਲਾਕਿਤੀ ਦਾ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਕੋਈ ਕਿਰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਤ ਹੋਣਗੇ। ਵਧੀਆ ਮਾਡਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਰਟ ਰੂਮ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਸਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ

(ੴ)

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਆਤਮ-ਝਾਤ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਅੱਜ ਸਵੈ-ਪੜ੍ਹਚੌਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਏਂਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੂਝਵਾਨ ਤੇ ਸਫਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਸਭ ਸਾਜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੁਰੀ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ, ਕਦੋਂ ਹੱਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ, ਕਦੋਂ ਰੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ, ਕਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ। ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਹੇਠਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:-

1. ਸੁਨਿਹਿਰੀ ਦਾਇਰਾ

2. ਪੀਲਾ ਦਾਇਰਾ

3. ਸੰਤਰੀ ਦਾਇਰਾ

4. ਲਾਲ ਦਾਇਰਾ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ।



(अ)

ਭਾਵੁਕ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਸਮੁੰਦਰੀ ਛੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਾਮੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬੇਕਾਬੂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਛੱਲਾਂ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਤਬਾਹੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰ ਬੈਠੀਏ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਬੱਚਿਓ! ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਦਾਸੀ, ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:-



- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ/ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਕ ਕਰੋ ਕਿ ਲੰਮੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ 2-3 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਮਨਪੰਦ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਿਕਾਅ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਕਰੇ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣੀ, ਕਾਰਟੂਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਪਾੜਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ।

ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਥਿਤੀ	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? (ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਚੋਣ ਕਰੋ)	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਨਿਝੜਕਦਾ ਹੈ?	<p>(ਉਦਾਸ, ਗਲਤੀਆਂ, ਬਹਿਸ, ਹੋਣ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਚੁੱਪ-ਚਾਪ.....ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਣ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। •ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਅੱਗੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ/ਲੱਗਦੀ ਹਾਂ। • ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋਰਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਗਲਤੀ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। • ਦੁਬਾਰਾ ਗਲਤੀ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

<p>ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?</p> <p>ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੁਰ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਉਸ ਉਪਰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੱਸ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?</p>	<p>(ਵਿਗਾੜਨ, ਨੁਕਸਾਨ, ਗਲਤ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ.....ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ/ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸਦਾ.....ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਅਕਸ.....ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। <p>(ਬੰਦ, ਝਗੜਨਾ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ.....ਸੁਰੂ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ.....ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। <p>(ਝੂਠੇ, ਬਹਿਸ, ਸਹਿਪਠੀਆਂ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ.....ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ.....ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ.....ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ.....ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ/ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। <ul style="list-style-type: none"> ਨਿਰਮਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। <ul style="list-style-type: none"> ਧਿਆਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤਿਆਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਿਥ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
---	--	--

(੯) ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਆਦਤ ਹੈ। ਡਾਇਰੀ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਥੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਵਾਂਗੂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੇ ਇਹ ਡਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:-



ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਘਟਨਾ ਘਟੀ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਮਿਤੀ-

ਦਿਨ-

ਸਮਾਂ-

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਹਸਤਾਖਰ

(ਸ)

ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਆ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿਓ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਪਰੰਤੂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਮ	ਕਥਨ	ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ
1.	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
2.	ਮੈਂ ਆਪਣੀ-ਆਪ ਉੱਪਰ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।			
3.	ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਰੱਖਣ ਸਮੇਂ ਹਲੀਮੀ ਅਤੇ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ/ਬੋਲਦੀ ਹਾਂ।			
4.	ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।			
5.	ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਗੌਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
6.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।			
7.	ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
8.	ਮੈਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।			
9.	ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।			
10.	ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਠੁੰਮੇ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ/ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ।			

ਹਮੇਸ਼ਾਂ=3	ਕਦੇ-ਕਦੇ=2	ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ=1	ਪਾਪਤ ਅੰਕ

- ਆਪਣੀ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ, ਲਿਖੋ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ

ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

(ੳ)

ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਫੈਸਲਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੱਖ ਸੋਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ। ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਦੂਰਗਾਮੀ ਸਿੱਟੇ ਕੀ ਨਿਕਲਣਗੇ, ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਜੇ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਂਹ ਕਹੋ।
2. ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਕਦੇ ਨਾ ਲਓ।

ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ:- ਸੀਰਤ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਲਾਡਲਾ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਅਕਸਰ ਸਿਗਾਰਟੇ ਪੰਦ ਸਨ। ਉਹ ਸੀਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਕਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ। ਸੀਰਤ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ, ਗਲਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ। ਸੀਰਤ ਸਿਗਾਰੇਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਲਗੇ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸੀਰਤ ਨੇ ਸਿਗਾਰੇਟ ਪੀ ਲਈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ (ਲੱਤ) ਪੈ ਗਈ।

1. ਕੀ ਸੀਰਤ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ?
 2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਰਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦੇ?
 3. ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੇਗਾ?
-

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੋਣਵਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- (ੳ) ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
- (ਅ) ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਹੈ।

(अ)

ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਕਿਰਿਆ- ਗੀਤ ਜੋ ਪੁੱਛੇ ਕਈ ਸਵਾਲ

ਸਹੀ ਜੋ ਬੁੱਝੇ ਬਾਲ ਕਮਾਲ

1. ਲੇਟ ਜਾਗਣਾ/ਤੜਕੇ ਉੱਠਣਾ-ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਹੈ? (ਤੜਕੇ ਉੱਠਣਾ,ਤੜਕੇ ਉੱਠਣਾ)
2. ਸਾਫ਼ ਵਰਦੀ/ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ-ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਜੋ ਜਚਦੀ ਨਹੀਂ? (,)
3. ਲੇਟ ਲਤੀਡ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ-ਕੌਣ ਤਰੱਕੀਆਂ ਪਾਵੇਗਾ? (,)
4. ਮਿਹਨਤੀ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਨਕਲਚੂ-ਕਿਹੜਾ ਬਾਲ ਸਿਆਣਾ ਹੈ? (,)
5. ਸਾਊ ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਸ਼ਗਾਰਤੀ-ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਕਿਹੜਾ ਲਉ? (,)
6. ਹਸਮੁੱਖ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ-ਕਿਸਨੂੰ ਰੱਜ ਪਿਆਰ ਮਿਲ੍ਹੇ? (,)
7. ਲਾਪਰਵਾਹੀ/ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ-ਗੱਲ ਦੋਵਾਂ ਚੋਂ ਮਾੜੀ ਕੀ? (,)
8. ਚੌਰੀ-ਠੱਗੀ/ਨੇਕ-ਇਮਾਨ-ਕਿਸਦੀ ਉਮਰ ਲੰਮੇਰੀ ਹੈ? (,)
9. ਝੂਠ ਦਾ ਰਸਤਾ ਜਾਂ ਸੱਚ ਵਾਲਾ-ਕਿਹੜਾ ਰਸਤਾ ਮਾੜਾ ਹੈ? (,)
10. ਸੁਸਤ ਜਿਹਾ ਤੇ ਚੁਸਤ ਚਲਾਕ-ਕਿਹੜਾ ਪਹੁੰਚੂ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ? (,)
11. ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ/ਬੁਰਾ ਸੋਚਣਾ-ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਮਾੜੀ ਬਈ? (,)
12. ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਣਾ/ਲੜਦੇ ਰਹਿਣਾ-ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਅਪਣਾਈਏ ਬਈ? (,)
13. ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ/ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ-ਕਿਹੜੀ ਆਦਤ ਮਾੜੀ ਹੈ? (,)
14. ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਤੇ ਝਗੜਾਲੂ-ਕੌਣ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ? (,)
15. ਬਰਗਰ, ਨੂਡਲ/ਫਲ, ਸਲਾਦ-ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਹੈ? (,)
16. ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਲੱਸੀ-ਤਾਕਤ ਲਈ ਕੀ ਅੱਛਾ ਹੈ? (,)
17. ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ/ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ-ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੋ! (,)

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਅਭਿਆਸ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ?

.....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?

.....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ:-

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

ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ:-

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

(੯) ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ

ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿਸ਼ਾ ਗਲਤ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਂ ਵਾਲੀਆ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਰਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
 - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਦੇ ਹੋ?
 - ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਉ?
-
-

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ:-

ਖੇਡਾਂ	ਨਸ਼ਾ
.....
.....

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਕਿਸੇ ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
-

ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਲਿਖੋ

.....

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ,
 ਜੀਹਨੂੰ ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਣ ਦਾ।
 ਕਰੇ ਨਾ ਬਿਆਲ ਝੂਠੇ ਨਸ਼ੇ ਪੀਣ ਦਾ,
 ਕਰੇ ਜੋ ਵਪਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਮਾਰ ਖਾਵੇਗਾ
 ਖਾਵੇ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਹਾਰ ਜਾਵੇਗਾ
 ਕਾਹਦਾ ਏ ਜਿਉਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦਾ
 ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.....
 ਹੋਵੇ ਜੀਹਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ
 ਭਗਤ, ਸਰਾਭੇ ਵਾਂਗ੍ਰੰ ਜਾਨ ਵਾਰਦਾ,
 ਡੋਲਦਾ ਨੀ ਕਦੇ ਜਿਹੜਾ ਪੱਕਾ ਦੀਨ ਦਾ
 ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.....
 ਨਸ਼ੇਬਾਜ਼ ਸੌਹਾਂ ਖਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਮੁੱਕਰੇ
 ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਵਾਅਦਿਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰੇ
 ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਫਾਇਦਾ ਕੀ ਬਜਾਈ ਬੀਨ ਦਾ?
 ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.....

ਤੀਲਾ ਹੋਈ ਜਿੰਦ ਮੁੱਕ ਗਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
 ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਣ ਲੱਗੀਆਂ
 ਬੜਾ ਮਹਿਗਾ ਸੌਦਾ ਏਸ ਨਮਕੀਨ ਦਾ
 ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.....
 ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣਾਂ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਮਾਣਦਾ ਸਰੂਰ
 ਰਹਿੰਦਾ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਢੂਰ
 ਚਮਕਦਾ ਮੁੱਖ ਗੱਭਰੂ ਸ਼ੌਕੀਨ ਦਾ
 ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.....

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:-



ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ

"Never bring the problem solving stage into the decision making stage. Otherwise, you surrender yourself to the problem rather than the solution, "Robert H. Schuller

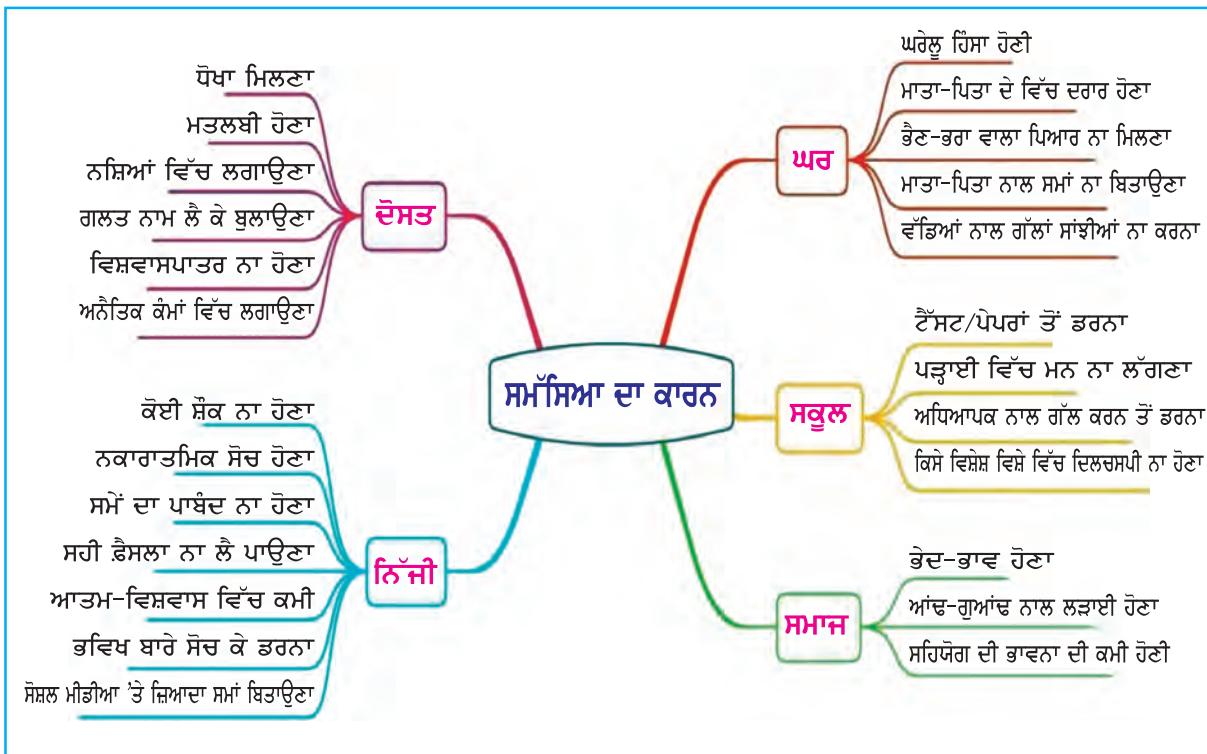
ਰੋਬਰਟ ਐਚ, ਸ਼ੁਲਰ, "ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।"

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਅ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੰਜ਼ੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਉਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੱਲ ਨਹੀਂ।

(ੴ)

ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

* ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ-ਝਾਤ ਮਾਰੋ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ।



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ (ਸਮਾਧਾਨ) ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਮ ਉਮਰ ਸਾਬਿ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਸਾਬਿ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ?

(ੴ)

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸੁੱਗਖਿਅਤ ਆਦਤਾਂ (SAFE HABITS) ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ।

SAFE HABITS RULE

- | | |
|----------|---|
| S | = Share with elders (ਵੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।) |
| A | = Adopt a hobby. (ਇੱਕ ਸ਼ੇਕ ਅਪਣਾਓ।) |
| F | = Follow time table (ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।) |
| E | = Enjoy everyday. (ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।) |
| H | = Help everyone (ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।) |
| A | = Avoid overuse. (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।) |
| B | = Be stress-free. (ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।) |
| I | = Imagine a better life (ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।) |
| T | = Take a break. (ਛੁੱਟੀ ਲਵੋ।) |
| S | = Self-realization (ਸਵੈ-ਬੋਧ ਕਰੋ।) |

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨ ਲਈ SAFE HABITS ਰੂਲ ਅਪਣਾਓ।

ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਢੂਰ ਭਜਾਓ।

ਕੀ ਹਨ, ਇਹ SAFE HABITS ਰੂਲ?

ਜਾਣੋ, ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਅਪਣਾਓ।

1. Share with elders (ਵੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠ ਰਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਸਲਾਹ, ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਸਾਥ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ।

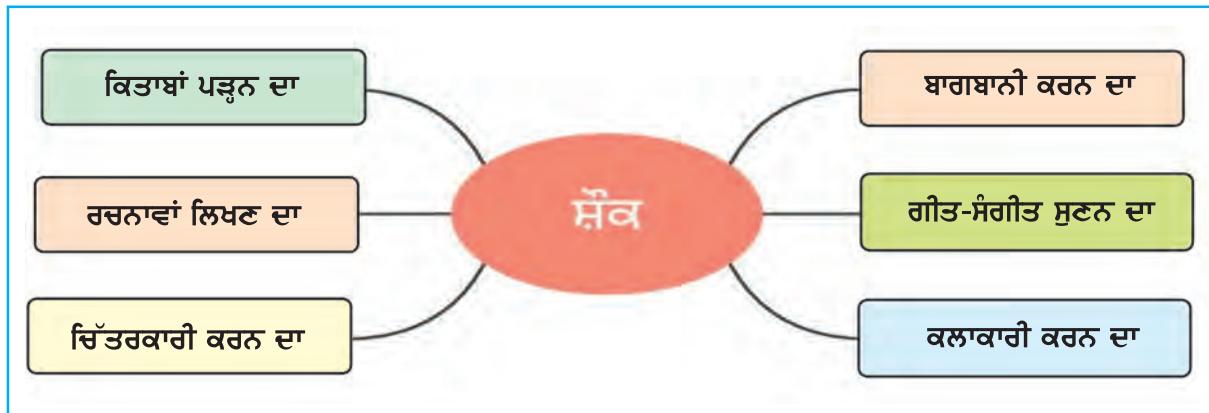
ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

2. Adopt a hobby (ਇੱਕ ਸੌਂਕ ਅਪਣਾਓ)

ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੌਂਕ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਸੌਂਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਲਾ ਦਾ ਵਿਕਸਾ ਵੀ ਕਰਣਗੇ।

3. Follow time table (ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)

ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ, ਟੈਂਸਟ/ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ ਸਿਲੋਬਸ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੇਗੇ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਬਣੋਗੇ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਿੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਓਗੇ।

ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ, ਸੈਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ	
ਸੋਮਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
ਮੰਗਲਵਾਰ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ
ਬੁੱਧਵਾਰ	
ਵੀਰਵਾਰ	
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ	ਡਾਇਰੀ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ	

4. Enjoy everyday. (ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ)

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰਵਿਉ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਚੱਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਪਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਜੀਓ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਹਰ ਮੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼-ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ।

(ੴ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(ੴ)

(ਅ)

5. Help everyone (ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ)

ਸੂਰਜ ਅੱਗ ਦਾ ਗੋਲਾ ਹੈ, ਤਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਦਿਨ ਚਮਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰੂਪੀ ਅੱਗ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਿਹਤਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅੰਖੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

.....
.....

6. Avoid overuse. (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੇ (ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆਂ 'ਤੇ) ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੋ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ? ਜੇ ਨਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

.....

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧਾਤ ਦਾ ਟੁਕੜਾ (ਫੋਨ) ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿਖ ਦੇ ਟੁਕੜ-ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰਕੀਬ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੌਨੇ ਫੋਨ-ਫਰੀ (phone-free) ਬਣਾਓ। ਉੱਥੇ ਪੋਸਟਰ ਬਣਾ ਕੇ ਲਗਾਓ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਫੋਨ ਲਿਜਾਣਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ

7. Be stress-free. (ਤਣਾ ਮੁਕਤ ਰਹੋ)

ਜਿੰਦਗੀ ਇਕ ਦੌੜ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਤਰੰਗੀ ਪੰਥ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਸੱਤ ਪਲ ਦਰਸਾਓ।

8 . Imagine a better life. (ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ)

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਂਗ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਹੈ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

9. Take a break. (ਛੁੱਟੀ ਲਈ)

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰੂਟੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਹੈ-ਛੁੱਟੀ ਲਈ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੱਡੀ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਬੱਸ ਉਹੀ ਬਰੇਕ (break) ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਬਰੇਕ ਫ੍ਰੇਲ ਨਾ ਹੋਣ।

10 . Self-realization. (ਸਵੈ-ਬੋਧ ਕਰੋ)

ਇੱਕ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਕੋਮਲ ਫੁੱਲ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ਬੋਂ ਬਿਖਰਦੇ ਹੈ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੀ ਬਿਖੇਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰੂਪੀ ਕੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ-ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਸਦੇ, ਵਸਦੇ ਰਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ।

(੯)

ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉ:-

(ਉ) ਸੀਰਤ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਡਾਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰੂਟੀਨ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਗੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ 100% ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾ ਰਹੇ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

?.....

(ਇ) ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ?

.....

.....

(ਸ) ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੀ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦਾ ਰੱਵਈਆ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਉਸਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਰੋਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?

.....

.....

(ج) ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦਲੀਲ ਦੇਵੋਗੇ?

(ਕ) ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਸਹਿਪਾਠੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲੋਂ ਝਿੜਕਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲਾ ਦਾ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਚਾਬੀ ਕੋਈ ਤਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਦੇਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੱਭਣਗੀਆਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੱਲ ਵੱਲ ਲਗਾਓਗੇ ਤਾਂ ਹੱਲ ਲੱਭਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸਮਾਧਾਨ?

(ਉ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਰੋਗੇ।

(i)

(ii)

(iii)

(ਅ) ਕੋਈ ਦੋ ਅਨੈਤਿਕ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

(i)

(ii)

(iii)

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:-

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ-ਸੰਚਾਰ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਗੱਲ, ਸੁਨੇਹਾ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਾਉਣਾ। ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ, ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ। ਇਹ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਦੇਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਮਝਣਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਓ! ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

(ੴ)

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜ

ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਆਓ! ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਖੇਡ ਖੇਡ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਗੱਲ ਘੋਰੇ (ਚੱਕਰਾਕਾਰ) ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਜਮਾਤ ਵੱਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਅੱਧੇ-ਅੱਧੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਅੱਲਗ-ਅੱਲਗ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੱਸੇਗਾ। ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੱਕ ਉਸਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬੈਠੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।



ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਦੱਸਣੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ।



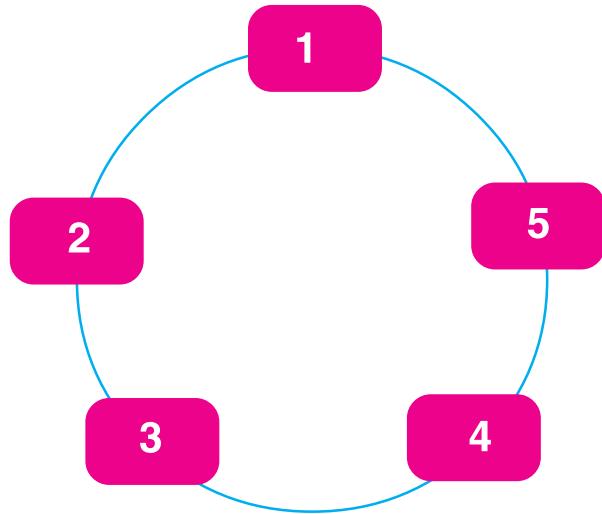
ਗੱਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੋ।



ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੁਕੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ ਜਾ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਗੱਲ ਅਗਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇਗਾ।

ਮੌਜੀ ਲਾਲ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਗਵਾਚ ਗਈ। ਤੇਰੀ ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕੀ ਹੈ?



ਇਹ ਗੱਲ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਵਾਪਸ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਪਹੁੰਚੇਗੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੋਰਡ ਉਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਗੱਲ ਲਿਖੇਗਾ, ਜੋ ਦੱਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਲਿਖੇਗਾ ਜੋ ਸੁਣੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ ਭਰੇਗੀ:

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਰੈਲ ਨੰਬਰ	ਕੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਸੀ	ਕੀ ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਦਸੀ	ਜੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ ਸੀ

ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੱਲ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਗਈ? ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲੱਗਭਗ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।



ਮੈਨੂੰ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਅਧੂਰੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਵਿਗੜ ਗਈ। ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਗਲਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸ ਸਾਡੇ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਗਲਤ ਸੁਰ ਜਾਂ ਪਿੱਚ ਅਤੇ ਠਹਿਰਾਓ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :

ਕੁਲਦੀਪ ਅਤੇ ਮਨੀ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਚਾਨਕ ਕੁਦਲੀਪ ਦੀ ਪਿੱਛੇ ਨਜ਼ਰ ਪਈ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਹ ਮਨੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ- “ਮਨੀ ਭੱਜ ਨਾ ! ਰੁੱਕ !” ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿ ਕੇ ਉਹ ਆਪ ਭੱਜ ਕੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੀ ਦੇ ਰੁਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੀ ਦੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੱਟ ਕਿਉਂ ਵੱਜੀ? ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ। ਆਓ ਹੁਣ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਲੱਭੀਏ....!

ਕੀ ਕਿਹਾ	ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਸੀ?	ਕਾਰਨ
ਮਨੀ ਭੱਜ ਨਾ ! ਰੁਕ !	ਮਨੀ ਭੱਜ ! ਨਾ ਰੁੱਕ !	ਉਚਾਨਕ ਸਮੇਂ ਗਲਤ ਥਾਂ ਠਹਿਰਾਓ

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ, ਠਹਿਰਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ (ਬਲ) ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਸ਼ੁਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ (ਸੰਚਾਰਤ) ਸਕੇ। ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਵਧੀਆ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਚੋਸਤ, ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਗਵਾਂਢੀ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਭਰੋ। ਸਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਾ ਸਗੋਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਰਨਣਮਾਲਾ ਦੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ:

ਜਿਹੜੇ ਪਸੰਦ ਹਨ.....		ਜਿਹੜੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਹਨ.....	
ਨਾਮ	ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਹੈ?	ਨਾਮ	ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ਓ		ਓ	
ਅ		ਅ	
ਈ		ਈ	
ਸ		ਸ	
ਹ		ਹ	

ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾ ਪਸੰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :

ਪਸੰਦ-ਨਾਪਸੰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ	ਵਿਆਖਿਆ
ਮੈਨੂੰ ਸੁਭਾਅ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ।	ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।	ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।
ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।	ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਾਲੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹੈ।	ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸਲੀਕੇ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੱਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸਮਝ ਕੇ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰੀਏ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨਾਲ ਜੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸ਼ਬਦ-ਚੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸੁਚੱਜੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ, ਸੁਭਾਅ, ਮਨ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗੈਰ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਚੱਜੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਬੋਲਾਂ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

(ਅ) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (BODY LANGUAGE)

ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ (ਸੰਚਾਰਤ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਓ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦੇਖੀਏ....

ਸਥਿਤੀ	ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਭਾਵ	ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਾਧਨ
ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਜਮਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੌਲ ਬੁਲਾਓ।		
ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰੋ		ਹੱਥ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ		
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਆਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ		ਚਿਹਰਾ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ		ਅੱਖਾਂ

<p>ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ</p>		ਅੱਖਾਂ
<p>ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੈ</p>		ਸਮੁੱਚਾ ਸਰੀਰ
<p>ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਸਾਹਿਤਕ ਰਚਨਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਰਚਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।</p>		

ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਅ (ਸੰਚਾਰਤ) ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (BODY LANGUAGE) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੰਚਾਰ (Non Verbal Communication) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ, ਅੱਖਾਂ, ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹੁਣ ਕੁਝ ਹੋਰ ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਖੁਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖੁਦ ਦੇਖ ਕੇ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਅਦਾਕਾਰੀ (ਐਕਟਿੰਗ) ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਲਾਭਕਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਮੈਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਿਨਾ ਕੁ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਬਦਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮੱਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਦਾਕਾਰ (Actor) ਚਾਰਲੀ ਚੈਪਲਿਨ ਹੈ। ਚਾਰਲੀ ਚੈਪਲਿਨ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰੀ (Acting) ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਚਾਰਲੀ ਚੈਪਲਿਨ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਗੇ

ਇਹ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (ਸੰਚਾਰ) ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੋਲੇਗਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਹੱਥ, ਅੱਖਾਂ, ਚਿਹਰਾ, ਸਰੀਰ) ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ (ਦਰਸਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਬਹਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ? ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਡਾਂ ਕਿਕਟ, ਹਾਕੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਕੱਬਡੀ, ਰੱਸਾ-ਟੱਪਣਾ, ਖੋ-ਖੋ, ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰ ਦੇਣ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ।

ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਣ ਨਾਲੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਪੀਰੀਅਡ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦਾ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.... ਅੰਤ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਲੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜੂਸੈਟਰੀ ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਰਿਮੋਟ ਬਣਾ ਕੇ ਕੋਈ ਨੱਚਣ ਵਾਲਾ ਗੀਤ ਚਾਲੂ ਕਰੇਗਾ (ਗੀਤ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਜਨਾ ਹੈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣਾ) ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਵੱਖ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਕੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਗੀਤ ਮੰਨ ਕੇ ਨੱਚਣਗੇ। ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੱਚਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕੇਵਲ ਮੂਕ ਅਭਿਨੈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਸੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹ (ਸਟਿੱਲ) ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਕੇਵਲ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਅਭਿਆਸੀ ਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਭਰਨਗੇ :

ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ	ਕੋਈ ਪੰਜ ਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ	ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਸਕੱਚ/ਫੋਟੋ ਆਦਿ
ਅੱਖਾਂ		
ਹੱਥ		
ਚਿਹਰਾ		
ਸਰੀਰ		

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:



ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣਾ

(੮)

ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸਾਡੀ ਸਗੋਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਗੋਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਮੁਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮੱਗੁ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚਾ, ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵੀ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ	ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ	ਕੀ ਇਹ ਤਣਾਅ ਹੈ?	ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ
1. ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਏ			
2. ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਟੈਂਸਟ ਲੈਣਾ।			
3. ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੀਖਿਆ ਨੇੜੇ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।			
4. ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅੰਕ ਆਏ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਬੁਲਾਇਆ ਹੈ।			
5. ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਕੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।			

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਦਾਰ-ਚਰਚਾ ਜਾਣੋ ਕੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ (ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ), ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਭਵਿਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਇੱਕ ਗੱਲ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਭਰੋ।



ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਕੀਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮੁਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਓ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰੀਏ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਾਓ।
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਰੋਕੋ।
- ਫਿਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਦ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ, ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰੋ।



ਬੱਚਿਓ, ਤਣਾਅ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਤਣਾਅ। ਚੰਗਾ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਏ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

(ੴ)

ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਤਣਾਅ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋ? ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਨੂੰ, ‘ਹਮੇਸ਼ਾਂ/ਕਦੇ-ਕਦੇ/ਕਦੇ ਨਹੀਂ’ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਭਰੋ:

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਹੈ ਤਣਾਅ?	ਹਾਂ/ ਹਮੇਸ਼ਾਂ	ਕਦੇ- ਕਦੇ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ
1. ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ /ਕਰਦੀ ਹਾਂ।			
2. ਜਦ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਦੀ ਹਾਂ।			
3. ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੁਝਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।			
4. ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ			
5. ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।			
6. ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਤੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।			
7. ਘਬਰਾਹਟ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਪਾਉਂਦਾ/ਪਾਉਂਦੀ।			
8. ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।			
9. ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।			
10. ਮੈਨੂੰ ਭਵਿਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।			
11. ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।			
12. ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।			

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿਓ:- ਹਾਂ- 03 ਅੰਕ, ਕਦੇ-ਕਦੇ-2 ਅੰਕ, ਨਹੀਂ - 1 ਅੰਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕ :-

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਅੰਕ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅੰਕ ਵੱਧੱਟ ਤਣਾਅ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਓ, ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ : -

ਬਕਾਨ
ਗੁੱਸਾ
ਉਦਾਸੀ
ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਦਾ
ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਰਦਰਦ
ਬਦਹਜ਼ਮੀ
ਬੈਚੇਨੀ ਹੋਣਾ
ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ
ਭਾਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ
ਜਾਂ ਘਟਣਾ

ਨੰਹੁ ਖਾਣਾ
ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਣਾ
ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ
ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ
ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ



ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚਿਓ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਤਣਾਅ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਉ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ), ਉਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਉਸ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

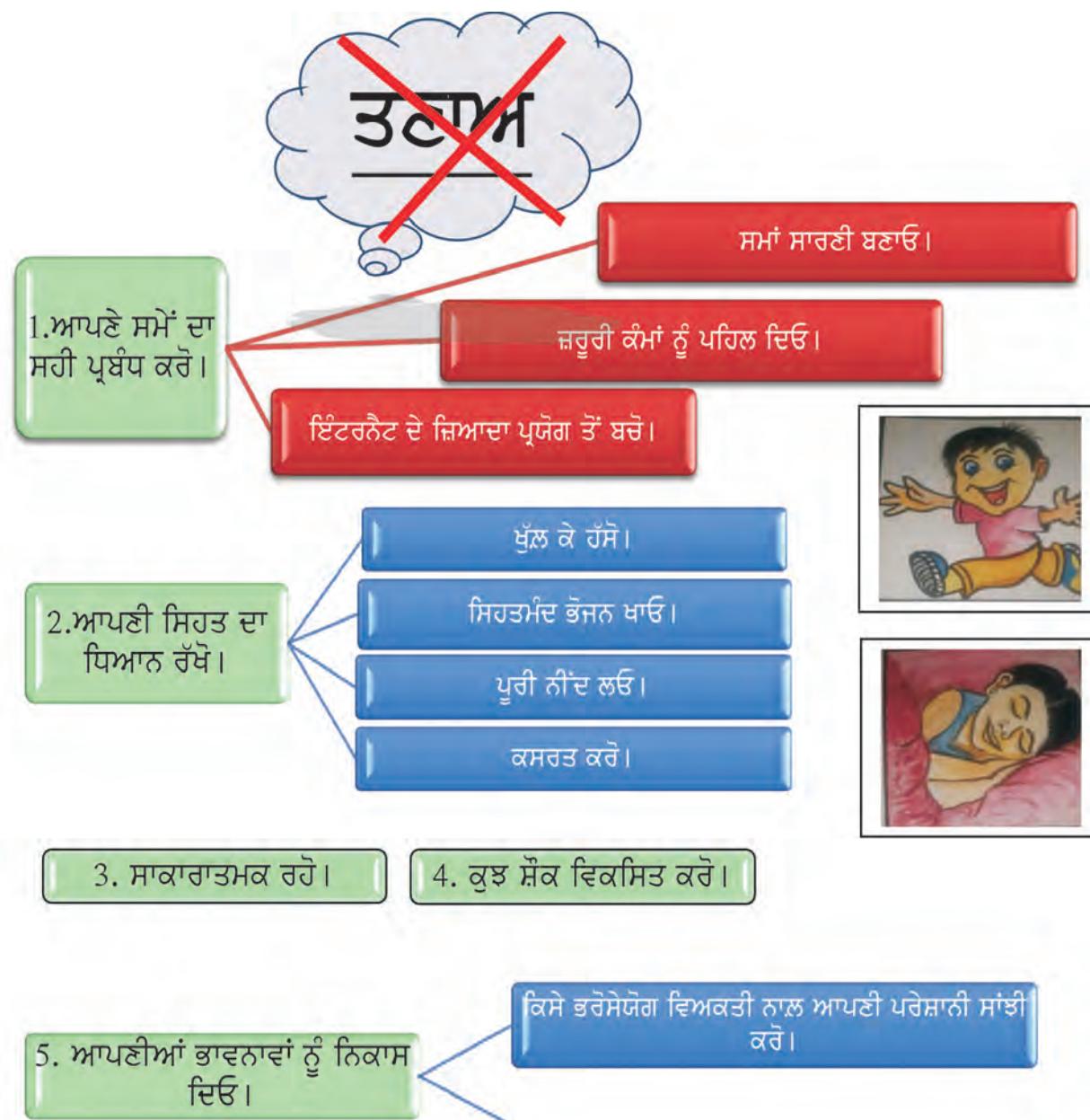
ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ	ਰੁਕਾਵਟਾਂ	ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਮ
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•

ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਪਾਏ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗਤਿਵਿਧੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ।

(੯)

ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਕੁਝ ਅਸਾਨ ਤਗੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ। ਇਥੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਗੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਜ਼ਿੱਠਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦਾ ਵੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਲੱਗ ਤਗੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਝੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।



ਬੱਚਿਓ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਉਪਾਅ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋਈਏ।

1. ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਲਓ।
2. ਉਸ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾੜ ਕੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਜ਼ਿੱਠ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਆਨੰਦ ਮਾਣਾਂਗੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ

ਜਿੰਦਗੀ ਜਿੰਦਾਬਾਦ

ਬੱਚਿਓ, ਅਕਸਰ ਜਿੰਦਗੀ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਉਣਾ ਹੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿਉਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਲਈ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਰਦਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਨਗੀਆਂ। ਆਓ, ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਓ 'ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਲਈਏ :— ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ।



ਕਿਰਿਆ

ਬੱਚਿਓ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਆਦਰਸ਼ਾਂ, ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਚਾਈ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸਹਿਯੋਗ, ਮਿਹਨਤ, ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਇਨਸਾਫ਼, ਨਿਆਂ, ਤਰਕ, ਉਸਾਰੂ-ਸੌਚ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਧੀਰਜ, ਲਗਨ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਆਦਿ।

ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ 'ਚ ਵੰਡਦੇ, ਦੋਹਾਂ ਟੀਮਾਂ 'ਚ ਅੰਤਾਕਸ਼ਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਅੰਤਾਕਸ਼ਰੀ 'ਚ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਬੋਲੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜਿਸ ਗੁਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸਦੇ ਆਖਰੀ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨੈਤਿਕਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਦੇ ਭਾਵ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਬਣਾਏਗੀ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:-

ਟੀਮ ਓ	ਟੀਮ ਅ
-------	-------

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

(ਨ) ਨਿਆਂ

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਆ)

(ਸ) ਸਹਿਯੋਗ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜੀਵਨ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਸਾਈ ਰੱਖੋ।



ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣ / ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਚੁਣ ਵਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਅੱਗੇ, ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਆ ਕੇ ਉਸ ਗੁਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਰੋਲ ਪਲੇਅ 'ਚ ਭਾਗ ਵੀ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੋਣੀ - ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਾਕ ਬੋਰਡ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਰੁੱਸੇ ਹੋਏ ਨਾਰਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਗੁਣ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਪਿਛੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਏਗਾ... ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ... ਆਦਿ ਆਦਿ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਹੋ ਹੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੌਸਲੇ ਪਏ ਖੇਡਦੇ ਨੇ, ਕਾਲੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ,

ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਮੇਰਾ, ਰੌਸ਼ਨ ਸਵੇਰੇ ਆਉਣਗੇ।

ਤੁਖ ਹਵਾ ਦਾ ਜੇ ਅਜੇ ਹੈ ਰਾਹੀਅਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ,

ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚੀਰ ਪਾਂਧੀ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਗੇ।

(ਹਰਭਜਨ ਹਲਵਾਰਵੀ)

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ