













# ਮਾਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਾਓ ਤੰਦੁਸਤ ਗਿਲ ਲਈ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਕਰੋ ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੂ

ਡਾ. ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ



ਮੈਨੂੰ ਦਾ ਦੌਰ ਵਿਚ ਸਕਲੀ ਥੱਡੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਰਗਾਂ ਦੀ ਚੱਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਤਣਾਓ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਧਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਕੇ ਸਮੇਂ 5 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਣਾਓ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਘਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਾਵੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੁਸ਼ਤ ਸੁਲੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗੇ। ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੁਸ਼ਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪਛਾਣਾ ਸਾਡਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ 'ਚੋਂ ਡਰ ਅਤੇ ਹੀਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਕਰੋਗਾ, ਜਿੰਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਕੱਢੀ ਜਾਵੇ? ਅਜੇਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਛਾਣ ਕੇ ਬੈਠਣਗਾਂ, ਉਹ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਪੰਦਰੇ ਕੇ ਦਿਓ।

ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੁੱਛੋ ਆਪਣੇ ਕੱਪਤਿਆਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਨੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੰਦਰੇ ਹੈ। ਦੇਵਗਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕੱਪਤੇ ਬੁਟ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਬਿਕੋਂ ਬੈਠ ਆਇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋਗਾ। ਪੁੱਛੋ ਕੇ ਟੀ-ਵੀ. ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਵਿਗੋਰ ਆਪਣੇ ਕਾਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠਣਾ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪੰਦਰੇ ਕਰੋਗਾ, ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਖੂੰਮਣ-ਫਿਲਮ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋਗਾ। ਪੁੱਛੋ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖੂੰਮਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਦੀ ਸੁਭਾਸ ਦੇ ਨਿਕਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਵੇਂ? ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਖਾਈਦੇ ਹਨ? ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਸਹਮਣੇ ਨਾਂਦੋਂ। ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਮਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਭ ਨਾਲ ਸ਼ੁਭ ਦਾ ਇਹ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਵਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਅਕਵਰ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਸ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰੀਏ, ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਹ ਅਸ ਸਿਗਾਇਤ ਨੀਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰ ਵਿਚ ਹਿੱਤ ਵਾਲਿਆਂ ਐਹਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਚ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਿੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਕੁਦਣਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਗਲੀਆਂ ਪੈਂਲੇ, ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਾਨ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੇਰੋਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਫਿੱਲਾ ਛੁੱਡੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 5 ਵਾਰ ਇਸ ਕਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਢੁਹਰਾ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼-ਕਰਮਾ ਦਾ ਸਹਾਗ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਦੀ ਜਿਹਾਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨੁੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ। ਕੁਮਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਹੋਵੋ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਟੇਚ ਕਰੋ।

ਪੰਡਿਅਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਕਿਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਹਨ









