

















# ਨਾਰੀ ਸੰਸਾਰ



## ਪਨੀਰ ਮੱਖਣੀ



ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਫਲੇਵਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਜੈਨੀ ਸਟਾਇਲ ਦੀ ਪਨੀਰ ਮੱਖਣੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁਣਾਖੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਬਿਥ ਅਤੇ ਸਪਾਇਸੀ ਗ੍ਰੇਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕ੍ਰੀਮੀ ਟੈਕਸਚਰ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਆਉਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ 1 ਚਮਚ ਮੱਖਣ ਚੁਟਕੀ ਇੱਕ ਜੀਰਾ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਤਾਜ਼ਾ ਕ੍ਰੀਮ 3/4 ਕੱਪ ਨਮਕ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਕ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸਾਊਂਸ 2 ਚਮਚ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ 1 ਚਮਚ ਪਨੀਰ ਮਸਾਲਾ ਪਾਊਡਰ 1 ਚਮਚ ਪਨੀਰ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ 200

## ਚਟਪਟੀ ਫ਼ਰੂਟ ਚਾਟ



ਸਮੱਗਰੀ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਉਬਲੇ ਆਲੂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕੇਲਾ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਸੇਬ 120 ਗ੍ਰਾਮ ਖੀਰਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਲੰਬਿਆ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਪਪੀਤਾ 1 ਚਮਚ ਲਾਲ ਮਿਰਚ 1 ਚਮਚ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ 1 ਚਮਚ ਹਰੀ ਮਿਰਚ 1 ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ 3 ਚਮਚ ਇਮਲੀ ਦੀ ਪਲਪ

## ਸਟ੍ਰਾਬਰੀ ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰਸ

ਸਮੱਗਰੀ 4-5 ਸਟ੍ਰਾਬਰੀ 11/2 ਕੱਪ ਕਰੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀਅਲ 1/4 ਕੱਪ ਮੈਪਲ ਸਿਰਪ 150 ਗ੍ਰਾਮ ਕੋਕੋਨਟ ਕ੍ਰੀਮ 2 ਚਮਚ ਕੋਕੋਨਟ ਤੇਲ 1 ਚਮਚ ਵਨੀਲਾ ਅਕਸਟ੍ਰੈਕਟ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ



ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟ੍ਰਾਬਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਲਓ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਕਟੌਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀਅਲ, ਮੈਪਲ ਸਿਰਪ, ਕੋਕੋਨਟ ਕ੍ਰੀਮ,

# ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰੀਏ ਗੁਫਤਗੂ

## ਦੀਪਤੀ ਬਬੁਟਾ

ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਉਮਰ ਚੱਕਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਧੇਜ਼-ਬੁਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਨਮੂਨਾ ਬਣ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਵੇ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਹੱਥ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸੈਣਾ-ਜਾਗਣਾ, ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਹਨ ਜਿਸ 'ਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਛਾੜਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ-ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਛਾਣ ਤਕ ਭੁੱਲ ਕੇ ਭੀੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭੀੜ ਤੋਂ ਵੱਖ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੈ ਆਪੋ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਂਦਿਆਂ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ। ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ



## ਜੋਧ ਸਿੰਘ ਮੋਗਾ

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਕੱਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਦੋ ਹੀ ਅਰਥ ਲਿਖੇ ਹਨ, 'ਉਸਤਤਿ ਅਤੇ ਤਾਅਰੀਫ਼' ਪਰ ਕਈ ਕੱਸਾਂ ਨੇ ਸਿਫਤ, ਵਡਿਆਈ, ਮਹਿਮਾ, ਸ਼ਲਾਘਾ, ਤਾਰੀਫ਼ ਅਤੇ ਸਲਾਹੁਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਸਮਾਨਤਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਇਸ ਦੇ ਹਾਣੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿੱਥੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਆਪਾਂ ਆਪ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਮਹਾਨ ਲਿਖਾਰੀਆਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚਾਰਕਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ ਬੜਾ ਉੱਚਾ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਬਾਣੀ ਰੱਬ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਡੋਲ ਕਾਰਨ ਨੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਰਨੇ ਬਚਾਇਆ, ਜਿਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਕਰਮਾਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਕੋਈ ਗੱਲ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਹੀ ਮਨ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਕੇ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਿਖ ਕੇ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਸਾਰ-ਦੁਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਿਲਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਆਰਥ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੁਆਰਥ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਚਾਪਲੂਸੀ ਹੈ, ਚਮਚਾਚਿਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੂਕ ਦੇਣਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਮਗਰੋਂ ਹਾਨੀ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਾ ਅਤੇ ਲੁੱਝਕੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਲੁੱਝਕੀ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕਾਂ ਦੀ ਕਾਂ-ਕਾਂ ਕਿੰਨੀ ਖਰਬੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੁਰਖ ਆਉਂਦੀਆਂ ਮੱਠੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਿਆ। ਲੁੱਝਕੀ ਨੇ ਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ? ਨਹੀਂ, ਚਾਪਲੂਸੀ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣਾ ਲਾਭ ਅਤੇ ਕਾਂ ਦਾ



ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਲਸ ਹੀ ਦਰਿੱਦਰਤਾ ਬਣ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਆਲਸ, ਦਰਿੱਦਰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਅਸਫਲਤਾ ਭੇਅ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਵੀ ਜਾਗਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਸਲ ਜਾਗਣਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪੋ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਹੁੰਗਾਰੇ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰੋ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕੀ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਕਿਸ ਲਈ ਹਾਂ? ਜੇ ਮੌਤ ਹੀ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ? ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਮੱਕੜਜਾਲ ਵਿੱਚ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪੌੜੀ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰੇ ਤੇ ਫਿਰ ਜੋ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪੋ ਨੂੰ ਸਵਾਲ

ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਜੁਆਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਲਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸਿੱਖ ਸਬਕ ਨੂੰ ਹੋਸਲਾ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਜੀਵਨ ਆਚਰਨ 'ਚ ਢਾਲਣਾ ਹੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਜੀਵਨ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੈ। ਜਾਣੇਗਾ, ਬਲਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਭੈਅ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਵੀ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਿਰਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪੰਨਾ ਫੋਲੀਓ ਤਾਂ ਹਸਾਇਆ ਹੋਂਸ ਪਏ, ਅਜਿਹੇ ਆਪੋ ਅੱਗੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ। ਕਨਪੁਲਤੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ ਹੱਸਣਾ, ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ ਰੋਣਾ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਹਾਸਿਆ-ਖ਼ੁਦ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਰੋਣਿਆਂ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਕੇਵਲ ਆਲੋਚਕ ਬਣਨਾ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਪਾ ਕੇ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਅਰਥ ਜੀਵਨ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪਛਾਣਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾ ਕਈ ਤੰਦਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉਲਝ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖ਼ੁਦ ਦੀਵੇ ਦੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਅ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮੂਲ-ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਵੱਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮੰਤਰ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਾਲਣੀ ਅਤੇ ਝੂਠੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੀ ਆਦਤ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

## ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ



ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਮੁੰਡੇ ਹੋਰ ਸਨ, ਵਧੀਆ ਪੰਗਾਂ ਵਾਲੇ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਸਰ ਜੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਪੰਗ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਸਿਖਾਈ ਹੈ।" ਅੱਜ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਸੀ। ਬੇਲੋੜ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਆਮ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਿਮਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਣ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਆਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਸ ਹਮਦਰਦ ਹੈ, ਨਰਮ ਹੈ, ਸਹਾਇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਮੌਕਾ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਨੇ ਜੇ ਵਧੀਆ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸੀ, ਪਰ ਪਗੜੀ ਬੜੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸਾਵ-ਸੁਥਰੀ, ਪੌਰਵੀਂ ਚਿਣਵੇਂ ਲੜੀ। ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਕੋਲ ਬੁਲਾਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਪਗੜੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਕਿਸ ਤੋਂ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਸਿੱਖੀ? ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਕਿੰਨੀਆਂ ਪੰਗਾਂ ਹਨ? ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੰਗ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਫਥਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਹ ਬੜਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਸੀ। ਹਫ਼ਤੇ ਕੁ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਮਿਲਿਆ, ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਾਓ

### ਡਾ: ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ ਰਾਏ

ਮੌਜੂਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਰੋਗਾਂ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ 5 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਘਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ 'ਚੋਂ ਡਰ ਅਤੇ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਕੱਢੀ ਜਾਵੇ? ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਤਾਂ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-  
× ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਸ਼ਰੱਛ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
× ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।  
× ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਬੱਚਾ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬੈਠਣਗੇ, ਉਹ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਵੇਗਾ।  
× ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ/ਬੂਟ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ।  
× ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੈਠਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ, ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਗ੍ਰਹੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ।  
× ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਦੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਦਿਵਾਈਏ?  
× ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।  
× ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕੇ।  
× ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਜਾਂ ਗਾਲੀ-ਗੱਲਬੰਦੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਕਦੇ ਤਾਹਨੇ-ਮਿਹਣੇ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
× ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ, ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ।  
× ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਵਗੇਰਾ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ।  
× ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਓ।  
× ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।  
× ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਯਾਰਾਂ-ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਦੱਸੋ।  
× ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
× ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।  
× ਬੱਚੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।  
× ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ, ਬੂਟ, ਪਿਛੋੜੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਓ।





