ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2020 .... ਕਾਪੀਆਂ

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

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

   (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ -

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ. ਸਾਹਣੀ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ਼.)–2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਪੀ. ਸੀ. ਐੱਫ਼.)–2013 ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹਟ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਗਤ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਜੁੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਇਲਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ., ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਫ਼ੂਕੀ 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 ਨਾਲ਼ 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 ਨਾਲ਼ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020–2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ–ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ 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 ਇਖ਼ਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ 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 ਸ਼ਖ਼ਸੀ 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 ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

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

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਕੇਵਲ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਭਰਪੂਰ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭਰਪੂਰ ਜਿਉਣਾ, ਰੱਜ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਣੀ ਤੇ ਸਮਝਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਝਵਾਨ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਿੰਗਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੁਖਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਹ ਦਸੇਰਾ ਬਣਨਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਸਮਾਜ, ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤਿਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬੋਲਣਾ, ਖੜ੍ਹਨਾ, ਬੈਠਣਾ, ਤੁਰਨਾ ਆਦਿ। ਇਹ ਵੀ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਵਿੱਦਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਸਾਡੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੰਮ ਆਉਣਗੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਹਾਨਤਾ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪਾਸੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਦਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਮੌਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਡਿਊਟੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਮਾਣਯੋਗ ਸਕੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ. ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਪੱਖੋਂ ਦਰੁਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਦਾ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਸ਼ਬਦ-ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ। ਯਕੀਨ ਕਰਿਓ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਖਿੜ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਏ.ਐੱਸ.ਪੀ.ਡੀ. ਕੁਆਲਟੀ,
ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ਼
ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਲੇਖਣ :

- ▲ ਸ੍ਰੀ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਸੰਪਾਦਕ) (ਸਟੇਟ/ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਹ.ਸ. ਖੇੜੀ-ਝਮੇੜੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
- ▲ ਡਾ. ਭਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਹੁਲਕਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ▲ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਹਿੰਦੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਕੰ. ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਸਮਾਰਟ ਸ.ਸ.ਸ., ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਪਟਿਆਲਾ
- ▲ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, (ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਨਰਜ਼) (ਐਮ. ਫ਼ਿਲ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
- ▲ ਕੁਮਾਰੀ ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਪੁੜੈਣ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
- ▲ ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸੰਧੂ, (ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ, ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ: ਥੀਏਟਰ), ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਾਨਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ
- ▲ ਸ੍ਰੀਮਤੀ 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
- ▲ ਡਾ. ਕਰਣਬੀਰ ਕੌਰ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਮੋਟੇਮਾਜਰਾ ਕੰ. ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਗੀਗੇਮਾਜਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ▲ ਸ੍ਰੀ ਰੰਗ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਸ.ਸ. ਕੋਟ ਸੁਖੀਆ , ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ

ਭਾਸ਼ਾ ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ :

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

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ

- ▲ ਸ੍ਰੀ ਭਵਨੇਸ਼ ਬਾਲੀ, (ਅ/ਕ ਟੀਚਰ) ਸਸਸਸ (ਕੰਨਿਆ) ਨਹਿਰੂ ਗਾਰਡਨ ,ਜਲੰਧਰ
- ▲ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸਿੰਮੀ ਮੜੀਆ(ਅ/ਕ ਟੀਚਰ) ਸਮਿਸ ਕਬੀਰ ਨਗਰ ,ਜਲੰਧਰ
- ▲ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭਾਰ ਸਿੰਘ ਪੁਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ:

- ▲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ਼ੈਕਲਟੀ), ਸਸਸਸ ਕੁਲਬੁਰਛਾਂ (ਪਟਿਆਲਾ)

ਪਰੂਫ਼ ਰੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੋਧਕ :

- ਡਾ. ਭਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਐੱਮ. ਏ., ਐੱਮ. ਐੱਡ., ਪੀ. ਐੱਚ. ਡੀ. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ), ਅੰਗ੍ਰਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ. ਹੁਲਕਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਐੱਮ. ਏ. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਐੱਮ. ਐੱਡ (ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ), ਹਿੰਦੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਕੰ. ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਸਮਾਰਟ ਸ.ਸ.ਸ., ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ, ਪਟਿਆਲਾ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, (ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ), (ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਨਰਜ਼) (ਐਮ. ਫ਼ਿਲ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ ,ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਐਕਮੀ ਮਿੱਤਲ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ, ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ., ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ, ਬਠਿੰਡਾ।
- ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖ਼ਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਅਗਵਾਈ :

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

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ

ਏ.ਐੱਸ.ਪੀ.ਡੀ. ਕੁਆਲਟੀ,

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।

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

ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਨਾਂ		ਉਪ-ਭਾਗ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	ੳ)	ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ	1-7
		ਅ)	ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ	
		ੲ)	ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿ ਚੇਤਨਾ	
2.	ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ	ੳ)	ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਜਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ	8-15
		ਅ)	ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ	
		ੲ)	ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੁਵਰਤੋਂ	
		ਸ).	ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ	
3.	ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ	ੳ)	ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼	16-26
		ਅ)	ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ	
		ੲ)	ਵਿਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਅਦਾ ਹੈ	
		ਸ)	ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ	
4.	ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ	ੳ)	ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ	27-31
		ਅ)	ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ	
		ੲ)	ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲ਼ਝਾਈਏ	
		ਸ਼)	ਸਭ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ	
5.	ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ	ੳ)	ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਭਾਲਣਾ	32-41
		ਅ)	ਆਉ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੀਏ	
		ੲ)	ਸਮਝ ਦਾ ਹੁਨਰ	
		ਸ)	ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	
6.	ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ	ੳ)	ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਹਾਅ	42-50
		ਅ)	ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ	
		ੲ)	ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਕਲਾ	
		ਸ)	ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ	

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਨਾਂ		ਉਪ-ਭਾਗ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
7.	ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	ੳ)	ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ	51-58
		ਅ)	ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੁਨਰ	
		ੲ)	ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮੰਤਰ	
		ਸ)	ਆਮ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	
8.	ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ	ੳ)	ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ?	59-65
		ਅ)	ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ?	
		ੲ)	ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀਏ?	
		ਸ)	ਇਕਾਗਰਤਾ	
9.	ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ	ੳ)	ਇਜ਼ਹਾਰ/ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ	66-74
		ਅ)	ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਆ	
		ੲ)	ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਤਰੀਕਾ	
		ਸ)	ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ	
10.	ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣਾ	ੳ)	ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ	75-80
		ਅ)	ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ	
		ੲ)	ਜੀਓ ਅਤੇ ਜੀਣ ਦਿਓ	

ਪਾਠ – 1

ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

(ੳ) ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ
ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਲਵੋ ਤਰਾਸ਼
ਫਿਰ ਬਣ ਜਾਵੋ ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੈ। ਹੁਨਰ; ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਉਣਾ, ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸਾਹਿਤਕਾਰੀ, ਡਾਂਸ, ਭਾਸ਼ਣ ਕਲਾ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲ਼ੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਡਿੱਗੇ, ਸੱਟਾਂ ਖਾਧੀਆਂ। ਪਰ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਗਏ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਤ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਾਈ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰ–ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਹੁਨਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਆਏ।

ਕਿਰਿਆ-1 ਆਓ ਪਛਾਣ ਕਰੀਏ

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹੁਨਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਲਿਖਾਂਗੇ।

1. ਮੈਨੂੰ ਖੇਡਣਾ/ਲਿਖਣਾ/ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ .... ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2. ਮੈਨੂੰ ਇਸ .... ਵਾਲ਼ੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਬਹਤ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਮੇਰੇ ਇਸ ਹੁਨਰ .... ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ–ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੈਂ .... ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ

ਕਿਰਿਆ-2

ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਾਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗੀਤ, ਕਵਿਤਾ ਆਦਿ ਸੁਣਾਂਗੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਰਜ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣਗੇ।

ਲਿਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਮੇਰਾ ਸੁਪਨਾ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਦਸ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖਣਗੇ।

ਪੇਂਟਿੰਗ/ ਭਵਨ ਕਲਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਪੀ 'ਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਕ੍ਰਿਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਲਈ.......

____

____

____

____

ਕਿਰਿਆ-3

ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਸਾਹਿਤ-ਮਾਲ਼ਾ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦ ਦੀ ਰਚਨਾ "ਜੰਗਨਾਮਾ ਸਿੰਘਾਂ ਤੇ ਫ਼ਰੰਗੀਆਂ" ਨੂੰ 5-5 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਹਿਲੀ ਸਤਰ ਬੋਲੇਗਾ, ਬਾਕੀ 4 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਲੀ ਸਤਰ ਬੋਲਣਗੇ।

ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ :- ਸਿੰਘਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਬੈਠ ਗੁਰਮਤਾ ਕੀਤਾ,

ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ :- 'ਚਲੋ ਹੁਣੇ ਫਿਰੰਗੀ ਨੂੰ ਮਾਰੀਏ ਜੀ।'

ਬਾਕੀ ਰਚਨਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚੋਂ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਣਗੇ।

ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਬੋਲਣਗੇ। ਚੰਗੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਰਿਆ-4

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਜਿਵੇਂ ਸਾਇੰਸ, ਹਿਸਾਬ, ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਫਿਰ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਬੋਲਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਭਿਆਸ

ਠੀਕ/ਗ਼ਲਤ ਚੁਣੋ—

1. ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਰਿਆਜ਼ ਨਾਲ਼ ਗਾਇਨ ਕਲਾ ਨਿਖਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਹੁਨਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰ ਅੰਸ਼ :- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਹੁਨਰ, ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਯੋਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(ਅ) ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਹਿੰਦੇ, 'ਪਾਣੀ ਵਗਦੇ ਹੀ ਸੋਂਹਦੇ ਨੇ'। ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਢਾਲ਼ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਤੰਗ ਸੋਚ ਦਾ ਮਾਲਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਫ਼ੈਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੰਗ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਫਾਡੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ।

ਕਿਰਿਆ-1

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਅੱਜ ਦਾ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

....

....

ਜੇਕਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੋਚ ਦੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਤਾਲ਼ਾਬੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹੁਣ ਇਹ ਦੂਜਾ ਚਿੱਤਰ ਦੇਖੋ।

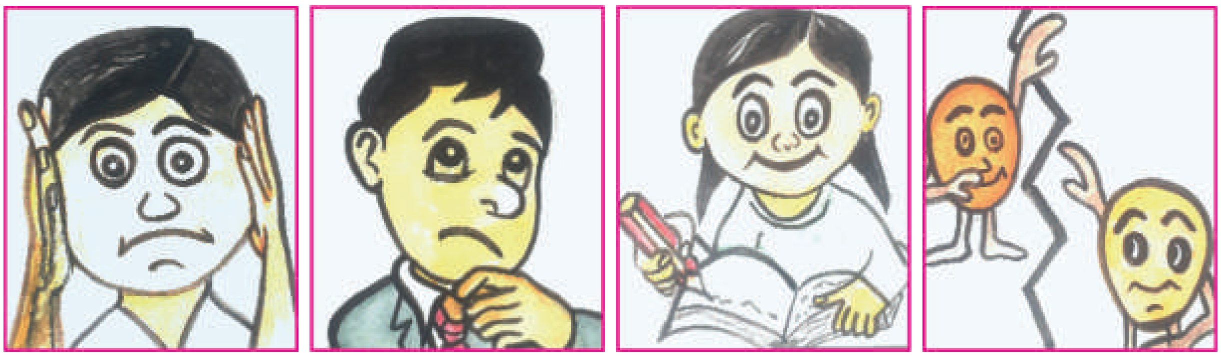
ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?

....

....

....

ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ਼ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਗ ਸੋਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੌਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਾਲ਼ੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਉਹ ਗੁਣ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਇਸ ਤਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ਼ ਨਾਲ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਤੰਗ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ,

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਟੂਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣ – ਔਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੰਗ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣ - ਔਗੁਣ

1. ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਸਲ਼ਾਹ ਨਾ ਸੁਣਨਾ
2. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ
3. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ
4. ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ
5. ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਗ਼ੁੱਸੇ ਨਾਲ਼ ਭੜਕ ਪੈਣਾ
6. ਮਿਲਣਸਾਰ ਹੋਣਾ
7. ਚੁਣੌਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ
8. ਹੌਂਸਲਾ ਹਾਰ ਜਾਣਾ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ਼ਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਸੋਚ ਦੀ ਉਡਾਣ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋ ਕਿ ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ਼ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਢਾਲ਼ ਪਾਉਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੋਬਾਇਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਉਨੀ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਪਾਉਂਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਿੱਚੋ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪਤਾ ਕਰਨੇ ਹਨ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ	ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
1.		
2.		
3.		
4.		

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿੱਦੀ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਸਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ; ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ-ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਪੜ੍ਹਨ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਭ ਦੀ ਭਲਾਈ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਈਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂਕਿ ; ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ, ਰਿਸ਼ਵਤ ਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ, ਨਕਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਆਦਿ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੇਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਸੁਭਾਅ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਸਰੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਕੀ ਹੋਣੇ ਸੀ?

....

....

....

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪਹਿਲੂ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ? ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਚਾਰੋਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ, ਉਹ ਅਸੀਂ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖਾਂਗੇ।

ਸਮੂਹ-ਪਹਿਲਾ	ਸਮੂਹ-ਦੂਜਾ	ਸਮੂਹ-ਤੀਜਾ	ਸਮੂਹ-ਚੌਥਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋਗੇ।

(ੲ) ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿ ਚੇਤਨਾ

"ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਫ਼ੈਦ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈੱਨ ਫੜੀ ਜਿਉਂ ਹੀ ਵਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਦਸਵੀਂ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਇਆ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਲੱਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਰੀਅਰ ਕਾਊਂਸਲਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲ਼ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਵਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

"ਸਰ, ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਪਸੰਦਾਂ ਕਿਉਂ ਮੰਗੀਆਂ?" ਇੱਕ ਲੜਕੀ 'ਮਨੀਸ਼ਾ' ਦਾ ਸਵਾਲ ਸੀ।

"ਸਮੇਂ ਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਪਸੰਦ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਤੀਜੀ ਪਸੰਦ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ" ਵਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ।

ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੇ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੋੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਵਾਲ਼ਾ ਰਾਹ ਦੇਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਛੇਤੀ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਲੈਕਚਰ ਮੁਕਾਇਆ ਤਾਂ ਨਵਦੀਪ ਨੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸਾਰੀ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ :—

"ਸਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਇਹੀ ਲੱਗਦਾ ਬਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਜਾਓ"। "ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੇਂ ਕਰੀਅਰ ਮੌਕੇ ਵੀ ਦੇਖਣੇ ਪੈਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਆਪਣਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਯੂ-ਟਿਊਬਰ, ਵੈੱਬ ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ, ਕੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈਕਾਰ (ਡਾੱਗ ਟ੍ਰੇਨਰ), ਬਾਵਰਚੀ (ਕੁੱਕ), ਲੈਦਰ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੈਕਟਰ। ਨੌਕਰੀਆਂ ਮਗਰ ਭੱਜਣ ਨਾਲੋਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। "ਹਾਂ ਸੱਚ," ਵਰਿੰਦਰ ਨੇ ਰੁਕ ਕੇ ਫਿਰ ਕਲਾਸ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਜੋ ਆਪਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਇਹ ਕਲਾਸ-ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੀ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਓਗੇ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗਰੁੱਪ-ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ (ਪਰਸਨਲ) ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿੱਜੀ (ਪਰਸਨਲ) ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ।"

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਸੋਚਦਾ ਨਵਦੀਪ ਘਰ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਾਪੀ ਕਰੀਅਰ ਚੇਤਨਾ ਵਾਸਤੇ ਲਗਾ ਲਈ।

ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ :

1. ਚੰਗੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

   ....

2. ਕਰੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ?

   ....

3. ਨਵਦੀਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ?

   ....

4. ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰੀਅਰ ਆਪਸ਼ਨ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

   ....

5. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੋਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

   ....

   ....

7. ਮਨੀਸ਼ਾ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ?

   ....

ਲੜੀ ਨੰ.	ਮੇਰਾ ਸਵਾਲ	ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਵਾਬ/ਹੱਲ

ਬੱਚਿਓ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਕਾਪੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਟਾ:-

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਸਵਾਲ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ, ਸ਼ੌਕ, ਰੁਝਾਨ, ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਕਰੀਅਰ ਸੋਚ ਲਵੇ ਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 2

ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ

(ੳ) ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਾਜਿਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਯੁੱਗ ਨੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਤਕਰਾ ਤੇ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ, ਹੌਸਲਾ, ਬਹਾਦਰੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ। ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਝਾਤੀ ਮਾਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ, ਰਾਣੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ/ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਦਲੇਰੀ, ਵੀਰਤਾ ਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਵਾਇਦ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਵਿਤਕਰਾ ਨਜ਼ਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ, ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡੀਏ,
ਇਹ ਪਿਛਾਂਹ ਖਿੱਚੂ ਸੋਚ ਦਿਲਾਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢੀਏ,
ਜੇ ਕੁੜੀ ਹਰ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਜਰ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਫਿਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-1

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਣਿਆਂ ਦਾ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚਾਰ ਫੁੱਟ ਡੂੰਘਾ ਟੋਇਆ ਪੁੱਟਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਗਰੁੱਪ ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੇ ਕਿ:

1. ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੀ ?

....

2. ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੀ ?

....

ਗਤੀਵਿਧੀ-2

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਹੈ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾਚਾਰੀ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਵਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਤਨ ਵੀ ਉਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ। ਗਰੁੱਪ ਲੀਡਰ ਫਿਰ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੇ ਕਿ :

3. ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਇਸ ਡਿਊਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੀ ?

....

4. ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੀ?

....

ਬੱਚਿਓ ਇਹ ਉਦਾਹਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਦਭਾਵ ਵਿਤਕਰੇ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸੋਹਣੀ ਸੁਚੱਜੀ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਣਯੋਗ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ।

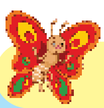
(ਅ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

"ਕਰ ਸਦ ਉਪਯੋਗ ਸਮੇਂ ਦਾ, ਪਾਈਏ ਉੱਜਲ ਭਵਿਖ"

ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਹੈ ਸੰਕਲਪ ਲਓ, ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ, ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ, ਸਮਾਂ ਹੈ ਸੰਕਲਪ ਲਓ......
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣੇਗੀ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਵੇਗਾ ਜੋ, ਤਕਦੀਰ ਰੰਗ ਲਿਆਏਗੀ, ਸਮਾਂ ਹੈ ਸੰਕਲਪ ਲਓ.....
ਨਿੱਤਕਰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਦਰਦਾਨ ਹੋਕੇ, ਉਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਹਿਚਾਣ ਲਓ, ਸਮਾਂ ਹੈ ਸੰਕਲਪ ਲਓ....
ਉਠੋ ਸੰਭਾਲ਼ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੁਣ, ਅਮੁੱਲ ਸਮਾਂ ਨਾ ਜਾਏ ਖੋ, ਸੰਭਲ਼ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਹਰ ਕਦਮ, ਸਮਾਂ ਹੈ ਸੰਕਲਪ ਲਓ.........

(ਸੁਧਾ ਜੈਨ 'ਸੁਦੀਪ')



ਕਿਰਿਆ-1

ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੀਟ ਨੰ.1 ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ / ਬਿਤਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸ਼ੀਟ ਨੰ.1 ਦੇ ਕਲਾਮ 1-20 ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇਗਾ/ਲਿਖੇਗੀ। ਜਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ (ਸਹੀ) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਜੋ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ (-) ਡੈਸ਼ ਲਗਾਏਗਾ/ ਲਗਾਇਗੀ:

ਲੜੀ ਨੰ.	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਸਮਾਂ	ਲੜੀ ਨੰ.	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਸਮਾਂ
1.	ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ		11.	ਖੇਡਣ	
2.	ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਪਖਾਨੇ ਜਾਣਾ, ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਆਦਿ)		12.	ਪੜ੍ਹਣ	
3.	ਨਾਸ਼ਤਾ		13.	ਟੀ.ਵੀ/ਮਨੋਰੰਜਨ	
4.	ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਵਾਨਗੀ		14.	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ਼-ਬਾਤ	
5.	ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ		15.	ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ਼-ਬਾਤ	
6.	ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ		16.	ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ	
7.	ਆਪਸੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ/ਖੇਡਣ		17.	ਪੜ੍ਹਾਈ	
8.	ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ		18.	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	
9.	ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ		19.	ਮੋਬਾਇਲ ਵਰਤਣਾ	
10.	ਨੀਂਦ ਤੇ ਅਰਾਮ		20.	ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	

ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਵੇਂ ਵਿਅਰਥ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਦ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ-2

ਹੁਣ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੀਟ ਨੰ.2 ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨਗੇ। 1-20 ਤੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ ਕਰਨ। ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਨੰ.1 ਤੇ 2 ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ 20 ਵਿੱਚੋ ਅੰਕ ਦੇਣਗੇ। ਦੋਵੇਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਕੇ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਲੜੀ ਨੰ.	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਸਮਾਂ	ਲੜੀ ਨੰ.	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਸਮਾਂ
1.	ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ		11.	ਖੇਡਣ	
2.	ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ (ਪਖਾਨੇ ਜਾਣਾ, ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਆਦਿ)		12.	ਪੜ੍ਹਣ	
3.	ਨਾਸ਼ਤਾ		13.	ਟੀ.ਵੀ/ਮਨੋਰੰਜਨ	
4.	ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਵਾਨਗੀ		14.	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ-ਬਾਤ	
5.	ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ		15.	ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ਼-ਬਾਤ	
6.	ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ		16.	ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ	
7.	ਆਪਸੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ/ਖੇਡਣ		17.	ਪੜ੍ਹਾਈ	
8.	ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ		18.	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	
9.	ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ		19.	ਮੋਬਾਇਲ ਵਰਤਣਾ	
10.	ਨੀਂਦ ਤੇ ਅਰਾਮ		20.	ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	

ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ :-ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਹੁਣ ਸਮਝੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤਾਂ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 100/100 ਅੰਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਪਾਸ ਹੋਣ ਜਿੰਨੇ ਅੰਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ। ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਹੈ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਆਉ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਏਗੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਵੇਗੀ ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹੀ ਸੇਧ ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਉਹੀ ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਬੀਤਿਆ ਵੇਲ਼ਾ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਈਏ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਦਉਪਯੋਗ ਹੈ। ਸਭ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸਵੈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਕਿਰਿਆ-3

ਲੜੀ ਨੰ.	ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ	ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ	ਦੂਜਾ ਦਿਨ	ਤੀਜਾ ਦਿਨ	ਚੌਥਾ ਦਿਨ	ਪੰਜਵਾਂ ਦਿਨ	ਛੇਵਾਂ ਦਿਨ	ਸੱਤਵਾਂ ਦਿਨ
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									

ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਭ ਨੇ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਾਂਗਾ। ਜੇ ਕਦੀ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵਿਚਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮੱਲਾਂ ਵੀ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੈਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਖੇਲ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਖੇਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਆਪੇ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗੀ ਬਲਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ।

"ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਦ ਉਪਯੋਗ ਹੈ"

(ੲ) ਮੋਬਾਇਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੁਵਰਤੋਂ

ਆਧੁਨਿਕ ਸੂਚਨਾ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬੇਹੱਦ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਅਦਾਰੇ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਕਮਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ ; ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੀਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ / ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੂਲ ਲਕਸ਼ ਤੋਂ ਭਟਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪਾਠ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਦਤ/ਰੁਚੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕਿਰਿਆ-1 ਸਥਾਨ : ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਦੱਸੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੱਧੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੂਗਲ ਬਰਾਊਜ਼ਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ 'ਪੰਜਾਬ' ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਕੀਪੀਡਿਆ ਦੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ (ਕੇਵਲ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸ਼ਬਦ ਉਤਪਤੀ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਹੀ) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੇਗਾ । ਬਾਕੀ ਅੱਧੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਠੀਕ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਲਿਖਤੀ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾਵੇ :

ਅਭਿਆਸ

1) ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ?

ੳ) ਦਿੱਲੀ ਅ) ਕੈਨੇਡਾ

ੲ) ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸ) ਰਾਜਸਥਾਨ

2) ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਕਿੰਨੇ ਹਨ ?

ੳ) 116 ਅ) 21

ੲ) 13 ਸ) 117

3) ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਸਦੀ ਹਲਕੇ (ਲੋਕ ਸਭਾ) ਕਿੰਨੇ ਹਨ ?

ੳ) 117 ਅ) 13

ੲ) 21 ਸ) 22

4) ਯੂਨਾਨੀ ਲੋਕ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ?

ੳ) ਸਪਤ ਸਿੰਧੂ ਅ) ਪੈਂਟਾਪੋਟਾਮੀਆ

ੲ) ਪੰਚਨਦ ਸ) ਸਿੰਧ

5) ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਹੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ

ੳ) ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅ) ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ੲ) ਤਕਸ਼ਿਲਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸ) ਨਾਲੰਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਇਸ ਅਭਿਆਸੀ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਗੂਗਲ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਫਿਰ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੋਹੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਿਆਨ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਉਚੇਰੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ , ਇਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਟਸਐਪ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਚਾਲੂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ । ਪਰੰਤੂ ਕਿਰਪਾਲ ਅਤੇ ਮਨੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਯੂ -ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਕੇਵਲ ਗੀਤ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਠ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ । ਬੋਰਡ ਦੀ ਹਿਸਾਬ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 10 ਸਵਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਵਾਏ ਪਰ ਕਿਰਪਾਲ ਅਤੇ ਮਨੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵੱਲ ਫੇਰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ । ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਸਵਾਲ ਛੇ-ਛੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ । ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋ ਗਈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਿਰਪਾਲ ਅਤੇ ਮਨੀ 8 ਅੰਕ ਘੱਟ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਏ । ਹੁਣ ਉਹ ਪਛਤਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਕਾਸ਼ ! ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਟਸਐੱਪ ਗਰੁੱਪ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣੋਂ ਬਚ ਜਾਣਾ ਸੀ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨਗੇ ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ/ਆਦਤ ਵਿਦਿਆਥੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗੀ।

(ਸ) ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

"ਸੰਦੀਪ, ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਨੀਂ ਦੌੜਾਂ ਚ ਨਾਮ ਲਿਖਾਇਆ ਮੈਡਮ ਕਮਲਾ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।'

"ਜੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਤੇ ਟਾਨਿਕਾਂ ਖਾਣ ਜੋਗੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹੈਗੇ ਸੰਦੀਪ ਨੇ ਕਿਹਾ।

"ਹੱਦ ਹੋ ਗੀ, ਤੈਨੂੰ ਕਿਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਨੀ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ?'

ਮੈਡਮ ਕਮਲਾ ਨੇ ਫਿਰ ਪੁੱਛਿਆ।

ਇਹ ਸਵਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਸੰਦੀਪ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਮੈਡਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਖੜ੍ਹ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਆਪੋ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਡਮ ਕਮਲਾ ਨੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਟੀ.ਵੀ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਆ ਰਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਨੇ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਰਾ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਆਣੇ ਨੇ ਉਸਦੇ ਡੌਲ਼ੇ 'ਤੇ ਤਵੀਤ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

"ਬੇਟੇ, ਕਈ ਭਲੇਖੇ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪਾਲ਼ੀ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਕਈ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਸੁਡੌਲ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਫੈਲੇ ਭਰਮ ਜਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਿਹੜੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਟੀ.ਵੀ ਚੈਨਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ (ਡਿਸਕਲੇਮਰ) ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ 'ਐਡਜ਼ 'ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਤਰਕ ਨਾਲ਼ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਦੇਸੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡਮ ਨੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿਂਘ, ਪੀ ਟੀ. ਊਸ਼ਾ, ਦੀਪਿਕਾ ਕਰਮਾਕਰ ਅਤੇ ਲੈਂਡਰ ਪੇਸ, ਮੈਰੀ ਕੌਮ, ਵਰਗੇ ਕਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਉੱਚੇ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

1. ਸੰਦੀਪ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਸੀ ?

....

....

2. ਮੈਡਮ ਨੇ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਾਇਆ ?

....

....

3. ਪ੍ਰਿੰਟ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

....

....

4. ਅਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾ ?

....

....

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 3

ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ

(ੳ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

"ਤੇਰਾ ਇਹੋ ਹੀ ਸੁਰਗ ਹੋਣਾ, ਪੂਜ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਤੂੰ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣਾ।

"ਸੁਰਜੀਤ ਪਾਤਰ"

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਪੂਜਾ ਹੈ।

ਆਓ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਇੱਕ ਨਾਟਕ ਜੋ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਭਾਵਪੂਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਨਾਟਕ - 'ਸਿਲਸਿਲਾ'

ਨਾਟਕਕਾਰ - ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ

ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਡਰਾਇੰਗ ਰੂਮ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸੱਤ-ਅਠ ਸਾਲ ਦਾ ਪੋਤਾ ਰਿਤੰਬਰ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪੋਤਾ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਤੰਬਰ – "ੳ....ਡੋ ਡੋ ! ਦਾਦੀ ਡੋਡੋ, ਮੈਂ ਜਿੱਤ ਗਿਆ, ਦਾਦੀ ਹਾਰ ਗਈ"

ਦਾਦੀ – "ਉਹ ਬਾਬਾ ਠੀਕ ਆ, ਹੁਣ ਬੱਸ ਕਰ, ਮੈਂ ਹਾਰੀ ਤੇ ਤੂੰ ਜਿੱਤਿਆ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣ ਦੇ।'
ਰਿਤੰਬਰ – "ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦਾਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਖੇਡੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਮੈਂ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਖੇਡਣਾ ਹੁਣੇ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾ ਮੰਮੀ ਨਾ ਪਾਪਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤਾਂ ਟੈਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਖੇਡੇ ਦਾਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੱਟੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੱਟੀ"

ਦਾਦੀ– "ਚੰਗਾ ਭਾਈ, ਆਹ ਕੱਟੀ ਵੱਛੀ ਜਿਹੀ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਹਾਂ ਦੱਸ

ਰਿਤੰਬਰ– "ਦਾਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੱਸ ਬਈ ਇਹ ਮਨਹੂਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ?"

ਦਾਦੀ– "ਵੇ ਆਹ ਕੀਹਨੇ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਤੈਨੂੰ?"

ਰਿਤੰਬਰ– "ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦਾਦੀ ਦੱਸ, ਮੈਂ ਨੀ... ਮੈਂ ਨੀ"

ਦਾਦੀ–ਪੁੱਤ ਆਹ ਤੇਰੇ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਤੂੰ ਅਜੇ ਨਿਆਣਾ"

ਰਿਤੰਬਰ–"ਦੱਸ ਵੀ ਨਾ ਦਾਦੀ? ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਫਿਰ ਕੱਟੀ ਹੋ ਜਾਣਾ"

ਦਾਦੀ – (ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ)– "ਪੁੱਤ ਜੇ ਤੂੰ ਵੀ ਕੱਟੀ ਕਰ ਲਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ, ਫਿਰ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਕੀਹਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜਿਉਣਾ ?

ਰਿਤੰਬਰ – " ਚੰਗਾ ਦਾਦੀ, ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬੱਸ ਦੱਸ ਮਨਹੂਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ?"

ਦਾਦੀ – "ਮਨਹੂਸ ਹੁੰਦਾ, ਪੁੱਤਰ, ਜਿਹੜਾ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜੀਹਦੇ ਕਰਕੇ ਘਰ ਚ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ..... ਜਿਹੜਾ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਨਾ ਸੋਚੇ, ਬੱਸ"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਦਾਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ"

ਦਾਦੀ – 'ਕਰਦੀ ਆਂ ਪੁੱਤ"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮਨਹੂਸ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ'

ਦਾਦੀ – "ਹਾਂ ਪੁੱਤ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ....!

(ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਖੰਘ ਛਿੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ "ਪਾ....ਣੀ."

ਰਿਤੰਬਰ – "ਦਾਦੀ ਕੀ ਹੋਇਆ?" (ਦਾਦੀ ਖੰਘਦੀ ਹੋਈ ਪਾਣੀ ਮੰਗਦੀ ਹੈ)

(ਇੰਨੇ ਨੂੰ ਰਿਤੰਬਰ ਦੀ ਮਾਂ ਸਿਮਰਨ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ

ਸਿਮਰਨ – "ਤੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਇਹ ਦੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠਿਆ ਕਰ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀ ਟੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਾ ਦੇਣੀ ਆਂ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਦੇਖੋ ਵਿਹਲੀ ਬੈਠੀ ਖਊਂ–ਖਊਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਟਰਾਣੀ।

ਕੰਮ ਦੀ ਨਾ ਕਾਜ ਦੀ, ਦੁਸ਼ਮਣ ਅਨਾਜ ਦੀ"

(ਰਿਤੰਬਰ ਨੂੰ ਧੂਹ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਾਦੀ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਰਿਤੰਬਰ ਉਦਾਸ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਦਾਦੀ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤਕ ਬੋਲ ਉੱਠਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਇਹ ਜ਼ਲਜ਼ਲੇ ਮਾਰੂ ਤੂਫਾਨ ਇਹ ਵਲਵਲੇ

ਪੈਣੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਥੰਮਣੇ, ਉੱਗੇ ਘਰੀਂ ਜੋ ਫ਼ਾਸਲੇ।"

ਸਿਮਰਨ – "ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਜਾਦੂ ਕੀਤਾ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤ ਤੇ ? ਠੂਹ ਉੱਥੇ ਜਾ ਬੈਠਦਾ, ਰਿਤੰਬਰਾ ਉੱਥੇ ਕੀ ਅੰਬ ਰੱਖਿਆ ਬਈ ? ਤੂੰ ਉਹ ਚੂਪਣ ਜਾਨਾਂ.... ਰਿਤੰਬਰ– ਤੇ ਫਿਰ ਮੰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਿੱਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਰੱਖੇ ਆ।"

ਸਿਮਰਨ – "ਚੁੱਪ ਕਰ, ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਵੀ ਬੋਲਣ ਲਗਾ ਦਿਤਾ ਤੈਨੂੰ"।

ਰਿਤੰਬਰ – "ਮੰਮੀ, ਮਨਹੂਸ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਕਹੇ ਕਿ ਨਹੀਂ"

"ਮੰਮੀ ਫਿਰ ਮਨਹੂਸ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਏ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਮਰਨ – "ਠਹਿਰ ਜਾ ਤੂੰ, ਮੈਂ ਦੱਸਦੀ ਆਂ ਪਤਾ ਤੈਨੂੰ (ਮਾਰਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ)" ਆ ਲੈਣ ਦੇ ਤੇਰੇ ਪਾਪਾ ਨੂੰ, ਤੇਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਾਉਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ"

(ਪਾਪਾ ਕਰਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ਕਰਨ – "ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ? ਕਿਉਂ? ਇੰਨਾ ਕਿਉਂ ਇੰਨਾ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਇਆ ਤੁਸੀਂ?"

ਸਿਮਰਨ – "ਗੱਲ ਕੀ ਹੋਈ ਆਂ ਅੱਜ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਰਿਤੰਬਰ ਨੂੰ ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ, ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਨਹੂਸ ਹੋ।

ਕਰਨ – "ਹੈਂ ? ਉਹ ਆਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਤੂੰ?" (ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਕੇ)" ਏਦਾਂ ਬੋਲੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਮੰਮੀ ਪਾਪਾ ਨੂੰ?"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਤਾਂ ਏਦਾਂ ਹੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ ਨੂੰ।

ਸਿਮਰਨ – "ਦੇਖ ਲਓ ਜੀ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਹੀਲਾ ਵਸੀਲਾ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚੱਲੀ ਆਂ ਆਪਣੇ ਪੇਕੇ... ਫੇਰ ਸਾੜੀ ਜਾਇਉ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇਹ ਬੁੜੀ ਜਿਹੀ ਤਾਂ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਖਊ-ਖਊਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਐ.... ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚਿੰਬੜੀ ਐ..... ਐ? ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ?"

ਕਰਨ – "ਕੀ ਬੋਲਾਂ? ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਧੱਕਾ ਦੇ ਆਵਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ?"

ਸਿਮਰਨ – "ਇਹ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ"

ਕਰਨ – "ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ....'

ਰਿਤੰਬਰ – "ਪਾਪਾ ਜਾ ਲੈਣ ਦਿਓ ਮੰਮੀ ਨੂੰ, ਰੋਟੀ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਦਾਦੀ ਪਕਾ ਕੇ ਦੇਵੇਗੀ

ਸਿਮਰਨ – "ਦੇਖ ਲਓ, ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਇਹਨੂੰ !"

ਕਰਨ – "ਤੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰ ਉਏ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੰਨ 'ਤੇ ਪੈਣਗੀਆਂ।

(ਦਾਦੀ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਰਹੀ ਹੈ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਬੋਲਦੀ)

ਦਾਦੀ – "ਪੁੱਤ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ, ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਈ ਆ ਮੈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬੋਝ ਹੀ ਆ ਹੁਣ.... ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ... ਬੱਸ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਨ ਕਰਦੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਛੱਡ ਆ.... ਬਾਕੀ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਰਿੜ੍ਹਦੀ-ਕੁੜ੍ਹਦੀ ਕੱਟ ਲਊਂ...."

ਸਿਮਰਨ – "ਲਓ.. ਹੁਣ ਸੋਚਦੇ ਕੀ ਓ? ਹੁਣ ਨਾਲੇ ਮੰਮੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਲਿਜਾਓ ਹੁਣ... ਮੈਂ ਮੰਮੀ ਦਾ ਸੂਟ ਪਾ ਦੇਨੀ ਆ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ"

ਦਾਦੀ – "ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੂ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਲਿਆ। ਤੈਨੂੰ ਖੇਚਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਚੰਗਾ ਚੱਲ ਪੁੱਤ ਛੱਡ ਆ

ਰਿਤੰਬਰ – "ਦਾ-ਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਜਾਓ ਪਲੀਜ਼... ਨਾ ਜਾਓ.... ਦਾਦੀ.... ਨਾ"

ਦਾਦੀ – "ਪੁੱਤ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਘਰ ਆ"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਪਾਪਾ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂ ਭੇਜੋ ਦਾਦੀ ਨੂੰ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਖੇਡੇਗਾ? ਪਲੀਜ਼ ਦਾਦੀ.... ਜੀ"

"ਆਜਾ" (ਸਿਮਰਨ ਰਿਤੰਬਰਾ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਕਰਨ – " ਸਿਮਰਨ, ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਚਾਬੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?"

ਸਿਮਰਨ – " ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਇਓ, ਮੈਂ ਪਾਰਲਰ ਜਾਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਟੋ ਲੈ ਲੋ ਪਲੀਜ਼

ਸਿਮਰਨ – "ਤੇ..... ਇਹ ਕੀ ਆ ਹੱਥ 'ਚ ?

ਕਰਨ ਵੀ ਦਾਦੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਪੁਛਦਾ ਹੈ ਆਹ ਕੀ ਐ?"

ਦਾਦੀ – "ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ ਏਸ ਘਰ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਤਾਂ ਔਹ ਮੇਜ ਤੇ ਪਈ ਆ.... ਇਹ ਤਾਂ ਰਿਤੰਬਰ ਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਆ..... ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ..... ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਸ ਘਰ'ਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਬਿਰਧ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਪਿਛੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀ

(ਉਦਾਸ ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਨਾਲ ਗੀਤ ਉੱਠਦਾ ਹੈ)

"ਪਾ ਆਲਣਾ ਛੱਡ ਉੱਡ ਚੱਲੇ, ਕੇਹੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ਲੇ?

ਪਿੰਜਰਾਂ ਜਿਹੇ ਹੋਏ ਪਿੰਜਰੇ, ਕਦ ਰੁਕਣਗੇ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲੇ?

(ਅਗਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼)

(ਘਰ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਰਿਤੰਬਰ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਮਨਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਰਨ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ਕਰਨ – "ਅਜ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਹੀ ਬੜੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਘੰਟਾ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਆਟੋ ਵਿੱਚ, ਹੁਣ ਆਦਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਆਟੋ ਚ ਜਾਣ ਦੀ।

(ਇੰਨੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੀ ਹੈ)

ਸਿਰਮਨ – "ਹੈਲੋ ਹਾਂ ਜੀ ਮੰਮੀ ਜੀ ਮੈਂ ਠੀਕ ਆ.... ਬਸ ਪਾਰਲਰ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਫੋਨ ਚੁੱਕ ਸਕੀ.... ਹਾਂ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ..... ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਖ਼ਬਰੀ ਦੇਣੀ ਸੀ. ਰਿਤੰਬਰ ਦੇ ਪਾਪਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਆਏ। ਵੱਢ ਆਏ ਅੱਜ ਫਾਹਾ! ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ, ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਿਆ ਕਰੋ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਹੀ.ਜੀ.. ਕਰਾਓ ਗੱਲ.....

ਹੈਲੋ ਵੀਰੇ, ਕਿਵੇਂ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ? ਹਾਂ ਮੰਮੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੀਂ, ਦੇਖ ਲੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਵਾਂਗੀ.... ਸੁਣ ਗਿਆ? ਹਾਂ ਰੱਖਦੀਆਂ... ਓਕੇ.... ਓਕੇ ਬਾਏ") (ਕਰਨ ਵੱਲ ਪਰਤਦਿਆਂ)–"ਉਹ.. ਮੰਮੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਆ ਗਿਆ ਸੀ....

ਕਰਨ – "ਅਛਾ ਲਗਦਾ ਸੀ ਪਤਾ.... ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਲਿਆ ਦੇ ਔਖਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਗਰਮੀ 'ਚ।"

ਰਿਤੰਬਰ – ਪਾਪਾ ਆਟੋ ਚ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ?"

ਪਾਪਾ – "ਹਾਂ"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਊ ?"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਓਏ ਹਾਂ,

ਜਦ ਗਰਮੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਣੀ ਹੀ ਸੀ।

ਰਿਤੰਬਰ – "ਪਾਪਾ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਟੋ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਕੇ ਆਵਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਪਾ ਆਈ ਲਵ ਯੂ"

ਸਿਮਰਨ – 'ਰਿਤੰਬਰਾ ਬਕਵਾਸ ਬੰਦ ਕਰ।" (ਸਭ ਚੁੱਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਮਿੰਗ ਚੱਲਦੀ ਹੈ)

(ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਡਰਾਇੰਗ ਰੂਮ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼)

ਕਰਨ – ਅੱਜ ਅਨਾਥ ਅਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਫੋਨ ਆਇਆ ਸੀ ਮੈਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ

ਸਿਮਰਨ – "ਓ ਕੇ, ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਆਂ ਮੈਂ ਵੀ ਜਾਵਾਂ ਬੁੜ੍ਹੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲਵਾਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਆਖਰੀ ਵਕਤ ਆ ਗਿਆ ਹੋਣਾ... ਬੁੜ੍ਹੀ ਦਾ, ਤਾਂ ਹੀ ਸੱਦਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ.....'

ਕਰਨ – "ਹਾਂ..... ਫਿਰ ਤੂੰ ਵੀ ਚੱਲ ਪਈਂ"

ਰਿਤੰਬਰ – "ਹਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਜਾਊਂਗਾ, ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ।

(ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਅ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨੋ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗੋਂ ਆਸ਼ਰਮ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ: ਦਾਦੀ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਈ ਹੈ ਬਾਕੀ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਪੋਤਾ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਤੋਹਫੇ 'ਚ ਉਹ ਇੱਕ ਘਰ ਲਿਆਇਆ ਹੈ।

ਕਰਨ – "ਹਾਂ, ਦੱਸ ਮਾਂ ਕਿਉਂ ਸੱਦਿਆ ਤੂੰ?

ਦਾਦੀ – "ਪੁੱਤ, ਲੱਗਦਾ ਬਈ ਮੇਰਾ ਆਖਰੀ ਵਕਤ ਆ ਗਿਆ ਪੁੱਤ, ਆਸ਼ਰਮ ਚ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਇੱਥੇ ਸਭ ਨੇ, ਰੱਬ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸਭ ਕੁਝ ਆ.... ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਸਭ ਕੁਝ.... ਤੂੰ ਦੋ ਪੱਖੇ ਹੀ ਇੱਥੇ ਦਾਨ ਕਰਦੇ...... ਬੜੀ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਆ.....ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਤੰਗ ਕਰਦੈ..... ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਪੁੱਤ, ਪਾਣੀ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਆ, ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਫਰਿੱਜ ਵੀ ਦਾਨ ਕਰਦੇ, ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ।

ਕਰਨ – "ਬੱਸ ਐਨੀ ਗੱਲ ਸੀ ? ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਸੀ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਭੇਜ ਦੇਣਾ ਸੀ ਤੈਨੂੰ ਇੰਨੀ ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸੀ ਤਾਂ......

ਦਾਦੀ – "ਪੁੱਤ ਤਕਲੀਫ ਤਕਲੂਫ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਤ.... ਮੈਂ ਤਾਂ ਔਖਾ ਸੌਖਾ ਵਕਤ ਕੱਟ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ, ... ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ ਫਿਕਰ ਆ... ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਇਸ ਆਸ਼ਰਮ ਚ ਆਏਗਾ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ..... ਤੇ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਮੈਥੋਂ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਪੁੱਤ।'

ਕਰਨ – "ਇਹ ਤੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਮਾਂ?।

(ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ਮੈਨੇਜਰ – "ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਮਿਸਟਰ ਕਰਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ। ਜੇ ਮੈਂ ਗਲਤ ਨਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕਰਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਹੀ ਹੈ ਨਾ?"

ਕਰਨ – 'ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?!

ਮੈਨੇਜਰ – "ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਮਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਅਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ...... ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੇਸਹਾਰਾ ਤੇ ਅਨਾਥ ਹਨ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਯਾਨੀ ਕਿ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਆਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਗੋਦ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਸੀ ਤੇ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਹੋ। ਤੇ ਅੱਜ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਉਲਟਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਇਸ ਆਸ਼ਰਮ ਚ ਹਨ..... ਹੈ ਨਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਖੇਲ?"

ਕਰਨ – "ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ...ਮੰਮੀ ਜੀ,---ਮੈਂ ਮੈਂ..... ਮੈਨੇਜਰ ਸਾਹਿਬ ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਖੇਲ ਨਹੀਂ, ਜੀ ਇਹ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖਿਲਵਾੜ ਕੀਤਾ ਅਸੀਂ। ਅਸੀਂ ਭਟਕ ਗਏ ਸੀ, ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਧਰੇ ਭੀਖ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਮੰਮੀ ਜੀ।

ਸਿਮਰਨ – (ਰੋਂਦੀ ਹੋਈ)– ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਮੰਮੀ। ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹੋ।

ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇੱਥੇ ਆਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੇਜਰ – ਮਿਸਟਰ ਕਰਨਬੀਰ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਬੇਰਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਿਆ... ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੁੱਲਿਆ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਜਾਓ ਫਿਰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਘਰ।

ਰਿਤੰਬਰ – "ਚਲੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚੱਲੀਏ।

(ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਲਾਸ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨੋਂ ਪਾਤਰ ਕਰਨ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਰਿਤੰਬਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਰਨ – "ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਲੂਕ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਸਿਮਰਨ – "ਜਿਹੜੀ ਕੁੜੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪੇਕੇ ਘਰ'ਚ ਬੈਠੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਆ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇ।

ਰਿਤੰਬਰ – "ਠੰਡੀ ਮਿੱਠੀ ਦਾਦੀ ਮਾਂ, ਉਹਦੀ ਛਾਵੇਂ ਮੈਂ ਖੇਡਾਂ

(ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਸੀਨ ਸਟਿੱਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੇਡ ਆਊਟ)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

ਹੱਥ 'ਚ ਖੂੰਡੀ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਵੰਡੀ ਜਾਣ ਪਿਆਰ
ਲੈਣ ਅਸੀਸਾਂ, ਕਰਦੇ ਨੇ ਜੋ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ਼ੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੇ
ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਜਿਹੜੇ ਸੁਣਨ ਬਰਕਤਾਂ ਪਾਈਆਂ ਨੇ
ਨ੍ਹੇਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਾਨਣ ਵੰਡਦੇ ਪੱਤਝੜ ਵਿੱਚ ਬਹਾਰ
ਲੈਣ ਅਸੀਸਾਂ ਕਰਦੇ.......

ਬੇਬੇ, ਬਾਪੂ ਠੰਢੀਆਂ-ਮਿੱਠੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਨੇ
ਹੋਣ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਦਿਲੋਂ ਦੁਆਵਾਂ ਨੇ
ਦੇਣ ਹੌਸਲਾ ਔਖੇ ਵੇਲ਼ੇ ਮਨ ਤੋਂ ਲਾਹ ਦੇਣ ਭਾਰ
ਲੈਣ ਅਸੀਸਾਂ ਕਰਦੇ.....

ਤੀਰਥਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਲੋੜ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ
ਕਰੀਏ ਸੇਵਾ ਘਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ
ਹੋਰ ਵੀ ਸੋਹਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੰਸਾਰ
ਲੈਣ ਅਸੀਸਾਂ ਕਰਦੇ ਨੇ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ।

-ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਅਭਿਆਸ

1. ਤੁਸੀਂ, ਇਹ ਨਾਟਕ ਵੇਖ ਕੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ?

....

....

....

2. ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

....

....

....

3. ਨਾਟਕ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਾਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ?

....

....

....

4. ਨਾਟਕ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦਿਓ–

   1. ਦਾਦੀ ....
   2. ਰਿਤੰਬਰ ....
   3. ਸਿਮਰਨ ....
   4. ਕਰਨਬੀਰ ....

(ਅ) ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਕੁਝ ਮਾਪ-ਦੰਡ ਜਾਂ ਅਸੂਲ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੱਦ ਬੰਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ, ਸਕੂਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਥੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਰੀਬ ਹਰ ਬੰਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕਦਮ-ਕਦਮ 'ਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋ ਲਾਈਆਂ ਕੁੱਝ ਰੋਕਾਂ, ਮਨਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਖ ਪਛਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੱਲ ਉਲਰਕੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਬੈਠੀਏ। ਸੋ ਸਭ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਸਮਝ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਈਏ। ਜਿਵੇਂ, ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਘਰ'ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਰ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸ਼ਿੱਦਤ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਭਾਉਣਾ ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ; ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ A ਤੋਂ Z ਤੱਕ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸੀ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈੱਨ ਨਾਲ਼ ਛੂਹਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਲਕੀਰ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੀ ਸੀ । ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ (ਹੱਦ) ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨੀ ਹੈ ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-1

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਪੈਂਸਲ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਕੀਰ ਨਾ ਕੱਟੀ ਜਾਵੇ।

ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ

ਆਰੰਭ/ਵਾਪਸੀ

1 ਮਾਂ	4 ਭੈਣ	3 ਭਰਾ	2 ਬਾਪ
19 ਅਧਿਆਪਕ	15 ਦੋਸਤ	7 ਦਾਦਾ	17 ਗੁਆਂਢੀ
9 ਮਾਮਾ-ਮਾਮੀ	20 ਸਹਿਕਰਮੀ	14 ਚਚੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ	5 ਨਾਨਾ
13 ਚਾਚਾ-ਚਾਚੀ	8 ਦਾਦੀ	10 ਮਾਸੀ-ਮਾਸੜ	16 ਸਹਿਪਾਠੀ
11 ਭੂਆ-ਫੁੱਫੜ	18 ਮਦਦਗਾਰ	12 ਤਾਈ-ਤਾਇਆ	6 ਨਾਨੀ

ਸੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਐਨਾ ਵੀ ਨਾ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਓ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੱਲ ਦਾ ਰਾਹ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।

'ਸੌਖੇ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਣੇ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ,
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੀ ਉਮਰ ਬੀਤ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਵਿਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਅਦਾ ਹੈ (ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਲੀਕਾ)

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਅਨੇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਨਿਭ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟ ਤਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਮਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨੁੱਕਰੇ ਯਾਦ ਬਣ ਕੇ ਪਏ ਸੁਲ਼ਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਰ ਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਗ਼ੁੱਸੇ ਗਿਲੇ ਵੱਧਣ ਕਰਕੇ, ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਨਿਭ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਰਿਸ਼ਤੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਮੁੜਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੇ ਪਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜਨਾ ਵੀ ਸਲੀਕੇਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-1

ਮੰਨ ਲਉ ਤੁਹਾਡਾ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪਰਚਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਹਨਾਂ ਜਮਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਛੜੋਗੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ।

____

____

____

____

ਜਦ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਤੋੜਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਛੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਾਣ ਹੈ "ਸੱਜਣ ਛੋੜੀਏ ਰੰਗ ਸਿਉ, ਬਹੁੜ ਭੀ ਆਵਹਿ ਕੰਮ।"

ਗਤੀਵਿਧੀ-2

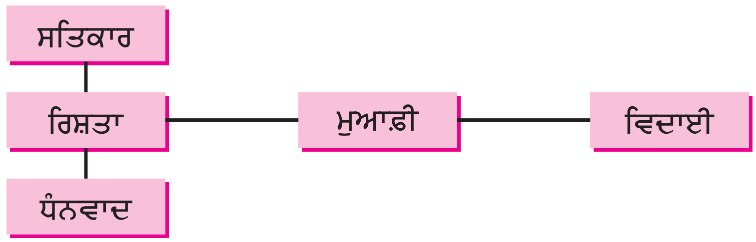
ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਂ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਲਿਖੋ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਜਾਓ।

ਇੰਝ ਵਿਦਾ ਲਵੋ ਤੇ ਵਿਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮੁੜ ਵੀ ਜੇ ਕਦੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾ ਝੁਕਾਉਣੀਆਂ ਪੈਣ। ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡੋ:-

1. ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ, ਉਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।
2. ਕੋਈ ਕੌੜੀ ਯਾਦ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਮਿੱਠੀ ਯਾਦ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
3. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ (ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ) ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

4. ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲ਼ੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਵਿਦਾ ਵਕਤ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਟੋ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾ ਦਿਓ।

5. ਜਾਂਦੇ ਵਕਤ ਕੋਈ ਗ਼ੁੱਸਾ-ਗਿਲਾ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਿਰ ਕਦੇ ਪਛਤਾਉਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ :- ਜਿਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਅੰਤ ਤੱਕ ਲਿਆ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੋਹਣਾ ਮੋੜ ਦੇ ਕੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ

(ੲ) ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ

ਬੱਚਿਓ, ਚੰਗਾ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਰਵੱਈਏ ਸਿੱਖਦੇ ਤੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੜਣਾ, ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਏ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹਿਣਾ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬੱਚਿਓ! ਆਉ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਕਿਹੜਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ : 1. ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਇੱਕ ਕੇਲਾ ਖਾ ਕੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਸਹੀ ਵਤੀਰਾ ਹੋਵੇ।

(ੳ) ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਗਲਤੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ।

(ਅ) ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਚੁੱਕਾ ਦੇਵਾਂਗੇ।

(ੲ) ਆਪ ਹੀ ਛਿਲਕਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਵਾਂਗੇ।

(ਸ) ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਲੜਕੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਥਿਤੀ : 2. ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ-ਦਿਨ 'ਤੇ ਤੁਹਨੂੰ ਚਾਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਲੀ ਡੱਬਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋਗੇ?

(ੳ) ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ।

(ਅ) ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਸ/ਮੁਸਕਰਾ ਛੱਡੋਗੇ।

(ੲ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ।

(ਸ) ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਗ਼ੁੱਸੇ ਨਾਲ ਵੇਖੋਗੇ।

ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਗਰੁੱਪਾਂ (ਸਮੂਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵਿਹਾਰ ਸਹੀ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ:-

ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਭੱਜ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਗ਼ਲਤ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਓ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 4

ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਹਮਾਇਤ

(ੳ) ਲਿੰਗ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਸਭ ਨਾਲ ਨਿਆਂ-ਪੂਰਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਹੈ, ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ਼ ਵੇਖਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਮੁੰਡੇ- ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ-ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੇਦਨਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਦੁੱਖ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ- ਸਭ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਦਰਦ ਸਮਝਣਾ।

ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੀਟਰ ਕਿਉਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਲਿੰਗ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਹੀ ਸੂਚਕ ਹਨ। ਆਓ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣੀਏ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਵਰਕਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਓਗੇ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਓਗੇ ?

....

ਵੇਖੋ ਬੱਚਿਓ, ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਲ਼ ਕੇ ਇੱਕ ਬਗੀਚੀ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਗੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਗੀਆਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ, ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਖ਼ੂਬ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਣ।

(ਅ) ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੀ ਨਾ ਵਧ ਜਾਣ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜਿਉਣ ਦੁੱਭਰ (ਔਖਾ) ਕਰ ਦੇਣ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸੰਭਿਅਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਲਈ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜਾ ਤੇ ਮਕਾਨ (ਕੁੱਲੀ, ਗੁੱਲੀ, ਜੁੱਲੀ) ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਓਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦੀ। ਆਓ ਵੇਖੀਏ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਸੀਮਤ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀ?

ਕਿਰਿਆ-1

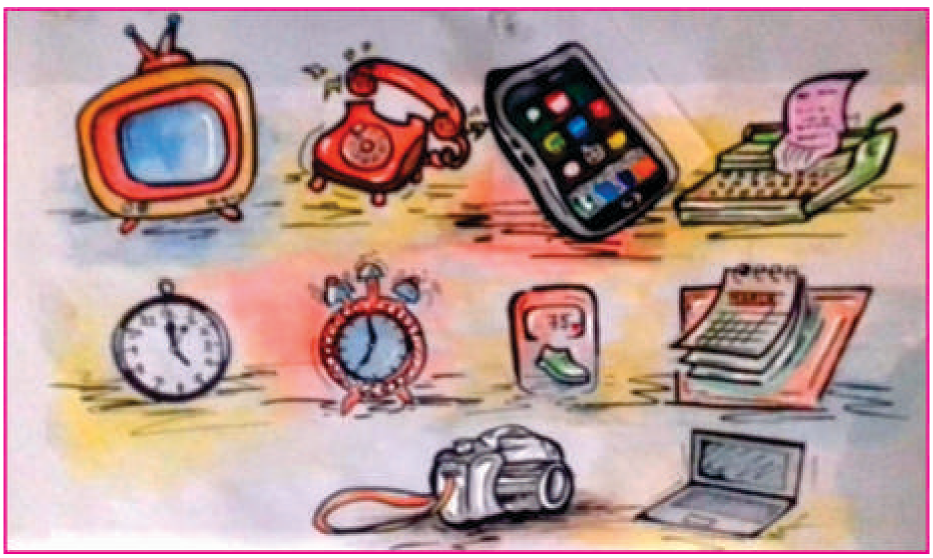
ਪ੍ਰਸ਼ਨ.1. ਤੁਸੀ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਕੀ-ਕੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ?

....

....

ਕਿਰਿਆ-2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.2. ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਦਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਸਭ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਉੱਪਰ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ।

ਸਿੱਟਾ:-

ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਸ਼ਕ ਘਟਾਓ ਪਰ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਨੇਕ, ਵਿੱਲਖਣ ਤੇ ਮਹਾਨ ਹੋਣ, ਹੁਣੇ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਇੱਛਾ ਜ਼ਰੂਰ ਧਾਰੋ ਜਿਵੇਂ ਰੁੱਖ ਬਚਾਉਣਾ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਭਾਲ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤੇ ਬਚਾਉਣਾ। ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਇੱਛਾ ਵੀ ਹੈ-ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।

(ੲ) ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲ਼ਝਾਈਏ ?

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਹੋਏਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਆਓ ਆਪਾਂ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣੀਆਂ ਸਿੱਖੀਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਸ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਮੰਗੇ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ਼ ਚੌਂਦਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਠ ਕੇ ਆ ਗਏ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਬ ਤਾੜੀਆਂ ਵੱਜੀਆਂ।

ਸਵੇਰ - ਸਭਾ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਦਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਫਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਇਆ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਸਲੇ ਕਿਸੇ ਫ਼ਿਰਕੇ ਕਬੀਲੇ ਜਾਂ ਧਰਮ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਅਤੇ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਸਲੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਸਮਝ ਤੇ ਸੂਝ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਤਣਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਦੱਸ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੋ ਮੁੰਡੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੁਮੈਂਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਲੜਕਾ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਮੁੰਡੇ ਪਰਦੇਸੀ ਕਹਿ ਕੇ ਛੇੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਇਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ 'ਚ ਝਗੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ ਖੁਸ਼ਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ:—

"ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਨਾਜ਼ੁਕ (ਸੂਖਮ) ਮੁੱਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਇੱਕਦਮ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ, ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸੋਚ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਥੋਪਣਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਦੂਜਾ ਬੰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਕੇ ਅਪਣਾਵੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਸੁਲ਼ਝਾਉਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੰਦਾ ਖ਼ੁਦ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰ੍ਹੇਆਮ ਉੱਛਾਲਣਾ ਜਾਂ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਰੌਲ਼ਾ ਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਭੰਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਨਿੱਜੀ ਤੇ ਗੁਪਤ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

"ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ਸਰ।" ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਸਾਂਝੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ।

"ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੱਲ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ।

"ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ। ਜੋ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਮਸਲਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਣ 'ਤੇ ਫਿਰ ਕਦੇ ਅਸਲਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ।" ਆਖ ਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਝਾਈਆਂ।

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਕਿਉਂ ਬਣਾਈ

....

....

ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ 'ਚ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੁੱਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਚਿਤਰ ਵਿਚਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ, ਪੰਜ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਸਲੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ- ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਕਾਊਂਸਲਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

....

....

ਸਿੱਟਾ:-

ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਪੇਚੀਦਾ ਜਾਂ ਟੇਢੇ-ਮੇਢੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ 'ਚ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਮਝਦਾਰ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਕੇ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਸਭ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵੀ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੈ। ਭਿੰਨਤਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਭਿੰਨਤਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪੂਰਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਵੀ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹੀ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਿੱਤਰਦਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟੋਕੇ ਜਾਂਦੇ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

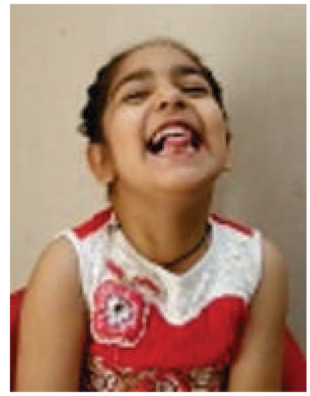
ਗਤੀਵਿਧੀ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਧੂ, ਮੋਹਨ ਮਾਲਾ ਤਿੰਨ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹਨ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਘਰ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਡਾਂਟਿਆ। ਦੱਸੋ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲਿਖੋ-

ਮਧੂ ....

ਮੋਹਨ ....

ਮਾਲਾ ....



ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਭ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਏ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਹੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀਏ, ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਨਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਰਗੇ ਚਿਹਰੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਤੀਰਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਿੰਨਤਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਵੀ ਰਹਾਂਗੇ ਤੇ ਨਾਕਾਮ ਵੀ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 5

ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ

(ੳ) ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ-ਚੰਗਾ ਭਾਲਣਾ

ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਵੇਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਜੱਗ ਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਲੱਭਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਜਨ ਨੇ ਜਦੋਂ ਚਿੜੀ ਦੀ ਅੱਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਸਿਰਫ ਅੱਖ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸੀ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤਲਾਸ਼ਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-1

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1) ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ।
2) ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਛੁੱਕ ਹੋਣ ।
3) ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮੇਰੀ ਹਰ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ।
4) ਮੈਂ ਜਿੱਥੇ ਚਾਹਵਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂ ਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਨਾਂਹ ਨਾ ਕਰਨ ।
5) ਮੇਰਾ ਹਰੇਕ ਦੋਸਤ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ 'ਤੇ ਬੁਲਾਵੇ।

ਹੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣਗੇ ? ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਹਾਂ' ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਗੇ। ਹੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨ :

ਕੀ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਕੀ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੇ ਉਹ ਖੁਦ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-2

ਅਧਿਆਪਕ ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਜਮਾਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਗੁਣ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲਿਖ ਦੇਣ ਤੇ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰੇ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ। ਗੁਣ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜ ਲਿਖੇ ਜਾਣ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਗੁਣ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ। ਪੂਰੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲ਼ੇਗੀ। ਇਸੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮੰਗ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰੇਗੀ ।

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਅਧਿਆਪਕ ਹੁਣ ਦੂਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਸਧਾਰਨੀਕਰਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਲੱਭ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਹਰੇਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਪਾਸਾਰਾ ਸਮੁੱਚੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਸਣ ਲੱਗੇਗਾ ।ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗਿਆਈ ਲੱਭਣ ਦੀ ਆਦਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

(ਅ) ਆਓ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੀਏ

ਉਪ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ : ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਵੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਣਾਤਮਕ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ। ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ * ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ * ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਲਾਭ।

ਕਿਰਿਆ

ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸਮਾਂ: 35 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ : ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:-

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਉਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਰੁੱਖ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਰੁੱਖ ਸਹਿਯੋਗ ਰੂਪੀ ਖਾਦ ਨਾਲ਼ ਸਿੰਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਖਿੜਣ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਆਪਣੀ ਮਹਿਕ (ਖੁਸ਼ਬੂ) ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ, ਰਾਜ, ਦੇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

   ....

2. ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਦੇ ਫੁੱਲ ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

   ....

3. ਇਹ ਫੁੱਲ ਆਪਣੀ ਮਹਿਕ (ਖੁਸ਼ਬੂ)ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

   ....

ਜਿਵੇਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਤੇ ਖਾਦ ਨਾਲ ਸਿੰਜਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ, ਫਲ਼ ਫੁੱਲ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਛਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ, ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਤੇ ਸਮਾਜ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਸਦਾ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਰੂਪੀ ਪਾਣੀ ਤੇ ਖਾਦ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡਿਆਂ ਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਹੀ ਇਸ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਆਦਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਰੂਪੀ ਖਾਦ ਨਾਲ ਸਿੰਜਦੇ ਹੋ? ਜੇ 'ਹਾਂ' ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਜੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ....

ਇਕਹਿਰੇ, ਸਾਂਝੇ ਨਾਨਕੇ ਅਤੇ ਦਾਦਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਵੇਰਵਾ:-

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ	ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸਹਿਯੋਗ	ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਸਹਿਯੋਗ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.2. ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ?

ਹਾਂ ☐ ਨਾਂਹ ☐

ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ- ....

ਲੜੀ ਨੰ.	ਸਕੂਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਨਾਂ	ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸਹਿਯੋਗ	ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਸਹਿਯੋਗ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 4. ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

....

....

ਆਉ, ਆਪਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ, ਸਮਾਂ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਈਏ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁਣਾਤਮਕ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਸੁਣੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਸਕੀਏ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੋਟੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸਮਾਂ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਈਏ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਆਦਿ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਮਨਾਈਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੰਦਿਰ, ਗੁਰੂਦੁਆਰੇ, ਮਸਜਿਦ ਆਦਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਣਗੇ, ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਕੇਕ ਆਦਿ ਕੱਟ ਕੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਲੈ ਕੇ ਜਾਈਏ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ, ਪਿਆਰ ਵਧੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਚਿਪਕਾਉ।

ਇਹਨਾਂ ਲਈ	ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਾਂਗੇ	ਇਹਨਾਂ ਲਈ	ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਾਂਗੇ
ਪਰਿਵਾਰ		ਜਮਾਤ	
ਵੱਡਿਆਂ		ਸਕੂਲ	
ਛੋਟਿਆਂ		ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ	
ਸਮਾਜ		ਦਿਵਿਆਂਗ/ ਜਰੂਰਤਮੰਦ	

ਆਉ ! ਆਨੰਦ ਮਾਣੀਏ

1. ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ ਸਭ ਦੇ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ ਸਭ ਦੇ,
ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣੋ, ਜੇ ਬੰਦੇ ਹੋ ਰੱਬ ਦੇ।

2. ਤਾਕਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੇ ਊਣੀ ਏ, ਤਾਕਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੇ ਊਣੀ ਏ,
ਨਾਲ ਖਲੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ, ਫੇਰ ਹੋਜੂ ਦੂਣੀ ਏ।

3. ਗੀਤ ਵੈਰ ਦੀ ਪਾਉ ਨਾ, ਗੀਤ ਵੈਰ ਦੀ ਪਾਉ ਨਾ,
ਮਿਲ਼-ਜੁਲ਼ ਰਹੋ ਸਦਾ, ਬੁਰਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਚਾਹੋ ਨਾ।

4. ਵੱਖਰਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਜੇ ਬਾਲੇਂਗਾ, ਵੱਖਰਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਜੇ ਬਾਲੇਂਗਾ,
ਹੱਥ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਣਾ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗਾਲ਼ੇਂਗਾ।

5. ਜੇ ਵੱਖਰੀ ਬੀਨ ਵਜਾਏਂਗਾ, ਜੇ ਵੱਖਰੀ ਬੀਨ ਵਜਾਏਂਗਾ,
ਵੈਰੀ ਨੇ ਹੱਲਾ ਬੋਲਣਾ, ਫਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਪਛਤਾਵੇਂਗਾ।

6. ਕੰਮ ਆਉ ! ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਜੀ, ਕੰਮ ਆਉ ! ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਜੀ,
ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਕਦੇ ਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀ ਹਾਰੀ ਦੀ।

7. ਗੱਡੀ ਚੱਲੇ ਜਿਵੇਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ਼, ਗੱਡੀ ਚੱਲੇ ਜਿਵੇਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ਼,
ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਚੱਲੇ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ।

8. ਤਾਕਤ ਮੁੱਠ ਦੀ ਸਦਾ ਜਿੱਤਦੀ, ਤਾਕਤ ਮੁੱਠ ਦੀ ਸਦਾ ਜਿੱਤਦੀ,
ਕਰ ਲਓ ਏਕਾ ਸਾਰੇ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਇਹੋ ਦੱਸਦੀ।

ਆਉ ! ਦੇਖੀਏ ਅਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ? ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 1. ਇਹ ਟੱਪੇ ਕਿਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 2. ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਊਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਦੂਣੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 3. ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 4. ਸਮਾਜ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਚਲਦਾ ਹੈ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 5. ਕੌਣ ਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦੇ ?

....

(ੲ) ਸਮਝ ਦਾ ਹੁਨਰ

ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝਣਾ, ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ,ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਉ ਆਪਣੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੀਏ:

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਪੈਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਕਰਕੇ 30-35 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਤੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿਉ।

"ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਂ ਮੰਗਤ ਸੀ, ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ 'ਚ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਨਾ ਹਿੱਲਜੁਲ ਸਕਦਾ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਾਂ ਦਾ ਆਦਮੀ ਪਿਆ ਸੀ । ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਸ਼ਾਲ, ਉਸਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਲਾਗੇ ਵਾਲ਼ੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਸੀ। ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਖਿੜ ਰਹੇ ਗੁਲਾਬ ਵੇਖ ਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਰੋਜ਼, ਉਹ ਨਵੇਂ ਖਿੜੇ ਫ਼ੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਮੰਗਤ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਸੁੰਦਰ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਆ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੁੰਦੀ। ਪੂਰੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮੰਗਤ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਹਿੱਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲੀ ਗਈ। ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰਾਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਦਿਨ ਸੀ ਜਦ ਮੰਗਤ ਨੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਸਾਲ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਪਾਇਆ। ਹਸਪਤਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਮੰਗਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ (ਮੰਜੇ) ਉੱਪਰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਜਦ ਉਸਨੇ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਲਾਗੇ ਵਾਲ਼ੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਵਿਸ਼ਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਤਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ" ਵਿਸ਼ਾਲ

ਦੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੀ। ਉਹ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਬੰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੀ ਦਿਸਣਾ ਸੀ; ਨਾ ਤਾਂ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਤ ਸੀ.....। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸਾਲ ਇੱਕ ਅੰਨ੍ਹਾ ਆਦਮੀ ਸੀ, ਜੋ ਤੇਰੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਲਈ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਜਗਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਜਾਵੇ"। ਇਹ ਸੁਣ, ਮੰਗਤ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨੇ ਮਹਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਖ਼ੁਦ ਔਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਰ - ਸਿਰਲੇਖ - ....

ਉੱਤਰ - ਸੰਖੇਪ ਰਚਨਾ

....

....

....

....

....

(ਸ) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਵਾਂ, ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੋਣਾ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਨਿਵੇਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਗੁਣ-ਔਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਣ-ਇੱਜ਼ਤ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਬਿਰਤੀ ਕੇਵਲ ਕਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-1

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤਹਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੀਜ਼/ਵਸਤੂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼/ਵਸਤੂ ਦਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼/ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

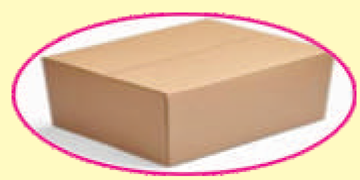
- ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਜੋਂ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਹੱਥ-ਪੱਖੀ ਵਜੋਂ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਠਿਆਈ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਜੋਂ ।ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਟੈਬ ਵਜੋਂ ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਜੋਂ ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਗਿਫ਼ਟ ਪੈਕ ਵਜੋਂ ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਟਰਾਫ਼ੀ) ਵਜੋਂ ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਜੋਂ ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਇੱਟ ਵਜੋਂ ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਟੈਂਟਨੁਮਾ ਝੌਂਪੜੀ ਵਜੋਂ (ਅੱਧੀ ਕਿਤਾਬ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪੁੱਠੀ ਰੱਖ ਕੇ) ।
- ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸਰਵਿਸ ਟਰੇਅ ਵਜੋਂ ।।

ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਭਿਨੈ (ਐਕਟਿੰਗ) ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਸਤੂ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਵਸਤੂ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਸਤੂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਹੋਵੇ।ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਜਿਸ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਰੂਪ ਵਾਲ਼ੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਸੀ।ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੋਟੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅਕਾਰ ਪੱਖੋਂ ਕੋਈ ਸਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-2

ਚੁੰਨੀ/ਦੁਪੱਟਾ/ਚਾਦਰ

ਸੋਟੀ/ਡੰਡਾ/ਡਾਂਗ



ਡੱਬਾ/ਬਕਸਾ

ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਗੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਾਰਤਾਲਾਪ (ਡਾਇਲਾਗ) ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਾਵਾਂ (ਮੂਡ) ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਗੇ। ਵਾਰਤਾਲਾਪ (ਡਾਇਲਾਗ) ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਅਵਾਜ਼, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਸ਼ਾ (Body Language) ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇ :

ਚਲੋ ਬਈ ਸਾਰੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਚੱਲੀਏ

ਇਸ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਭਾਵ (ਮੂਡ) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

ਭਾਵ (MOOD)

1. ਰੋ ਕੇ
2. ਘਬਰਾ ਕੇ
3. ਹੱਸ ਕੇ
4. ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ
5. ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ
6. ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ
7. ਮਿੰਨਤ ਕਰਕੇ
8. ਹੁਕਮ ਕਰਕੇ
9. ਮਾਣ ਨਾਲ
10. ਨੱਚਦੇ ਹੋਏ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ (ਡਾਇਲਾਗ) ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੰਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ (ਡਾਇਲਾਗ) ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਪਿੰਡ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੋਲ ਕੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ-3

ਸਾਹਿਤ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੌਲਿਕ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ, ਨਾਟਕ, ਕਵਿਤਾ, ਨਾਵਲ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੇਟਿੰਗ, ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਗਾਇਕੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਮਾਤਰ ਹੀ ਹਨ । ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਅਸੀਮਤ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

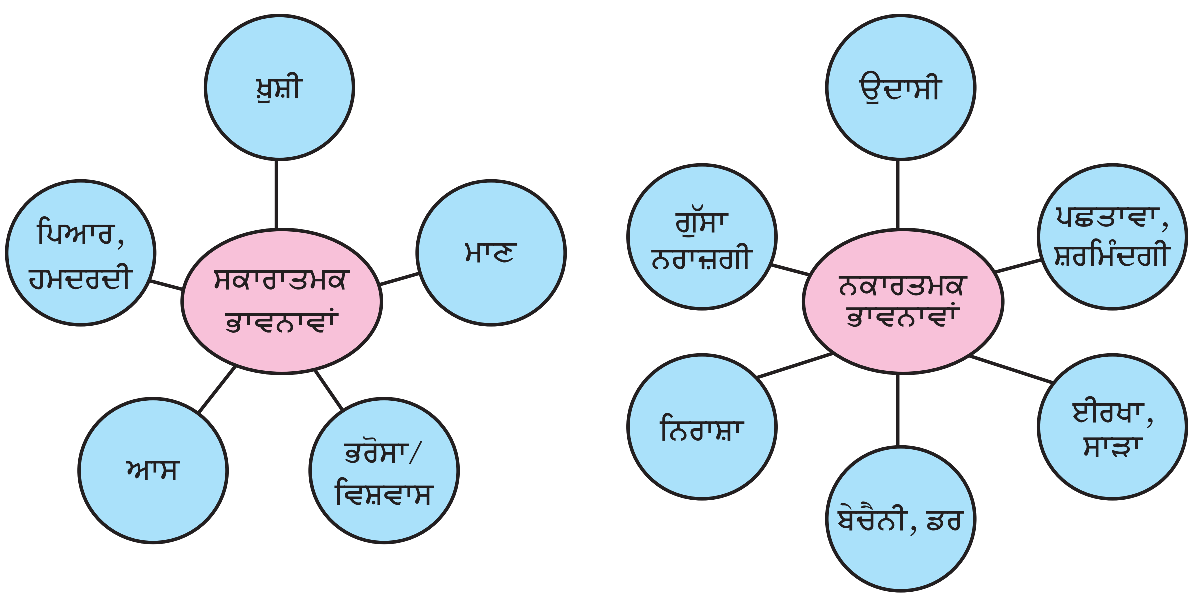
ਪਾਠ – 6

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵਕ ਵਿਕਾਸ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਜੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਚ ਕੇ ਉਦਾਸੀ, ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗ਼ੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਆਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰ ਬੈਠੀਏ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਸ੍ਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੂਝਵਾਨ ਤੇ ਸਫਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਭ ਸਾਡੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੋਝੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਹਾਅ



- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਓ। ਟਾਂਕ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲੇ ਰੋਲ-ਨੰਬਰ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿਸਤ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲੇ ਰੋਲ-ਨੰਬਰ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਸੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਰਾਹੀਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ।

ਟਾਂਕ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲੇ ਰੋਲ-ਨੰਬਰ	ਜਿਸਤ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲੇ ਰੋਲ-ਨੰਬਰ
ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ	ਆਪਣੀ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ
ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਜਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ	ਆਪਣੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ
ਆਪਣੀ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ	ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

- ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਝ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖ਼ਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਰਨੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

ਮੇਰਾ ਨਾਮ..........

ਮੈਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ..........

(ਅ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:–

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਭਾਵਨਾ	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:–	ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:–
ਖ਼ੁਸ਼ੀ	....	• ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ। • ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰੀਏ। • ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੀਏ।
ਮਾਣ	....	• ਨਿਮਰਤਾ, ਹਲੀਮੀ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ। • ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੀਏ। • ਚੰਗਿਆਈ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉੱਪਰ ਚੱਲਦੇ ਰਹੀਏ।
ਭਰੋਸਾ/ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	....	• ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰੀਏ। • ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਗਵਾਈਏ। • ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਗੱਲ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੀਏ।
ਆਸ/ ਆਸ਼ਾਵਾਦ	....	• ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰੱਖੀਏ। • ਹਰੇਕ ਹਾਲ਼ਾਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚੀਏ।
ਪਿਆਰ/ ਹਮਦਰਦੀ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ	....	• ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੋਵੇ। • ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ। • ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੀਏ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਭਾਵਨਾ	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:–	ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:–
ਉਦਾਸੀ	....	• ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਸੋਚੋ। • ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇ। • ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲ਼ੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। • ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ਼ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। • ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ।
ਬੇਚੈਨੀ, ਘਬਰਾਹਟ, ਡਰ	....	• ਕਾਰਨ ਲ਼ੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। • ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ਼ ਲ਼ੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। • ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਵੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਝਦਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਨਿਰਾਸ਼ਾ	....	• ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਵਾਪਰੀ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਘਟਨਾ • ਯਾਦ ਕਰੋ। • ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। • ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। • ਅਸਫ਼ਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿੱਖੋ।
ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ	....	• ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਈਰਖਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ • ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ • ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਪਛਤਾਵਾ	....	• ਹੋਈ ਗਲਤੀ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। • ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਲਤੀ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾ	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:-	ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:-
ਗੁੱਸਾ, ਨਰਾਜ਼ਗੀ	....	• ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। • ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਕਲਾ

ਦੋ ਦੋਸਤ ਰਵੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸ ਇਕੱਠੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੇਤਲੇ ਟਿੱਬਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਹਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹਿਸ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਵੀ ਨੂੰ ਗ਼ੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਿੰਸ ਦੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਅਤੇ ਰੇਤ ਉੱਪਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, "ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੇਰੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰਿਆ"। ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਉੱਥੋਂ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਇੱਕ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨ੍ਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿੰਸ ਦਾ ਪੈਰ ਤਿਲ੍ਹਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਡੁੱਬਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਰਵੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸ ਝੀਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਪਏ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪੱਥਰ 'ਤੇ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, "ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ"। ਰਵੀ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਿੰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਰੇਤ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਤਾਂ ਤੂੰ ਪੱਥਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ, ਕਿਉਂ? ਪ੍ਰਿੰਸ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਰੇਤ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਮੈਂ ਪੱਥਰ ਤੇ ਲਿਖੀ ਤਾਂ ਕਿ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ?

ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਕਲਾ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

1. .... 2. .... 3. ....

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨਰਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਕਦੇ ਨਹੀਂ / ਅਕਸਰ / ਕਦੇ-ਕਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਰਲਮਿਲ ਕੇ ਫ਼ੇਰ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ?

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ?

- ਮੰਨ ਲਵੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਟੀਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਅਤੇ ਸਮੋਸੇ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਹ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਮੋਸੇ ਦਾ ਭਾਅ ਪੁੱਛਕੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?

  ....

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਵੇਰੇ ਘਰੋਂ ਨਾ ਹੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

  ....

(ਸ) ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ

ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਆਏ ਹੁਸੀਨ-ਤਰੀਨ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੌੜੀਆਂ-ਮਿੱਠੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਡਾਇਰੀ ਦੇ ਪੰਨੇ ਆਪਣੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ਼ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਬਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪੜਾਅ-ਦਰ-ਪੜਾਅ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

1. ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਮਿਤੀ-........................

ਦਿਨ-........................

ਸਮਾਂ-........................

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ

....

....

....

....

....

....

ਹਸਤਾਖਰ

2. ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ-ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਘਟਨਾ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰੋ:-

ਮਿਤੀ-........................

ਦਿਨ-........................

ਸਮਾਂ-........................

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ

....

....

....

....

....

....

ਹਸਤਾਖਰ

3. **ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤਾ ਕੋਈ ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਜ਼ੀਬ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ।**

ਮਿਤੀ–........................

ਦਿਨ–........................

ਸਮਾਂ–........................

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ

....

....

....

....

....

....

ਹਸਤਾਖਰ

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 7

ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

(ੳ) ਭਵਿਖ ਲਈ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ

"ਬੰਦਾ ਜਦੋਂ ਕਰੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ,
ਆਪ ਰਹੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਸੁਖੀ ਰੱਖੇ ਪਰਿਵਾਰ"

ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਾਹ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਜੋ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚਾਅ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਰਗਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ।ਇਸ ਲਈ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਅਜਿਹਾ ਪੜਾਅ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਕਿੱਤੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕਿਸ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਕੋਰਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ :- "ਅਵੀ ਇੱਕ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਕਿਸਾਨੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੜਕਾ ਸੀ, ਜੋ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਦੇ। ਉਸਦੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸੀ ਜਿਸ ਕੋਲ਼ ਪੰਜ ਗੱਡੀਆਂ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਮਦਨ ਸੀ। ਅਵੀ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਾਟਕ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਆਈ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਦੇ ਅਦਾਕਾਰ ਨੇ ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲਿਆ। ਅਵੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਟਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਨਾਟਕ ਕਰਦਾ ਤੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਇੱਕ ਦੁਕਾਨ ਸੀ। ਉਹ ਜਦੋਂ ਉੱਥੇ ਸੌਦਾ ਲੈਣ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਫੜੇ ਦੇਖਦਾ ਤਾਂ ਸੋਚਦਾ ਯਾਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਖੇਤੀ ਹੈ।ਉਹ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨਾਲ਼ ਖੇਤ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਸਲ ਵੇਚਣ ਪਿੱਛੋਂ ਪੈਸੇ ਵੀ ਗਿਣਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਮਦਨ ਨਾਲ਼ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਉਸਦੇ ਘਰ ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਮੱਝ ਦੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਪਸ਼ੂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਿਆ। ਉਹ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਿਆ ਯਾਰ ਕੰਮ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਹ ਮਕਨਕੀ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕੋਠੀ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਅੱਗੇ ਆਪ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਵੀ ਕਿਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਵੀ ਲਈ ਜੋ ਕੰਮ ਵੱਧ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅਵੀ ਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਵੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਕ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾ	ਕੁੱਲ ਅੰਕ 5
1. ਵਪਾਰਕ	....
2. ਡਾਕਟਰੀ	....
3. ਡਰਾਈਵਰੀ	....
4. ਖੇਤੀਬਾੜੀ	....
5. ਸਾਹਿਤਕ (ਅਦਾਕਾਰੀ)	....
6. ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ	....
7. ਵਿਗਿਆਨੀ	....
8. ਵਿਦੇਸ਼	....
9. ਮਕੈਨਿਕ	....

ਅਵੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮੰਗਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਟਿਕਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੀ ਆਪਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਇੰਜ ਕਰ ਰਹੇ? ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

(ਭਾਗ-1)

ਠੀਕ/ਗ਼ਲਤ ਚੁਣੋ

1. ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕੋਰਸ ਹੀ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੀ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇ ਮੈਥੋਂ ਘਰ ਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਕੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਬਣ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਿੱਤੇ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਕੋਰਸ ਫ਼ਰਮਾਸਿਸਟ, ਨਰਸਿੰਗ ਵੀ ਤਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਜੋ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਮਿਲ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚਣ ਬਾਰੇ।
4. ਮੈਂ ਦਸਵੀਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹੀ ਕੋਰਸ ਚੁਣਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਜਮਾਤ ਵਾਲ਼ੇ ਸੰਗੀ ਚੁਣਨਗੇ।
5. ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਉਹ ਚੁਣਨਾ ਹੈ,ਇਹ ਗੱਲ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਢੁਕਦੀ ਹੈ।

(ਭਾਗ-2)

1. ਦਸਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

....

....

2. ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

....

....

3. ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ?

....

....

ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕਾਊਂਸਲਰ, ਅਖ਼ਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਉਸ ਬਾਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਸਹੀ ਕਿੱਤਾ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

(ਅ) ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੁਨਰ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਰਾਜੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪਰਖਣ ਲਈ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨੋਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ 100 ਰੁਪਏ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਨੋਟ ਫੜਾਉਂਦਿਆਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਰਕਮ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਤਿੰਨੋਂ ਪੁੱਤਰ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਵਾਰੀ ਸੀ। ਉਹ ਸੋਚੀ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੰਨੇ ਕੁ ਧਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਹਿਲ ਭਰ ਸਕੇਗਾ? ਉਸਨੂੰ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁਝਿਆ ਤੇ ਉਸਨੇ 100 ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੋਟ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਵਾਰੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਧਨ ਨਾਲ਼ ਕੇਵਲ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਹੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਉਸਨੇ ਸਾਰਾ ਮਹਿਲ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ। ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ ਤੇ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਮਹਿਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਤੀਜੇ ਦਿਨ, ਤੀਸਰੇ (ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ) ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਈ।

ਸੋਚੋ

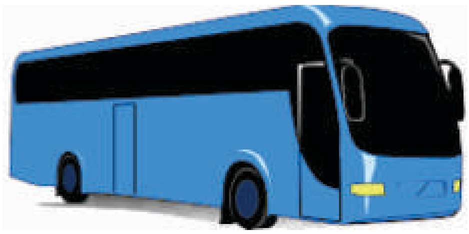
ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਮਹਿਲ ਨੂੰ 100 ਰੁਪਏ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਸਭ ਤੋ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਲੜਾਇਆ। ਉਸਨੇ ਸੁਗੰਧੀਆਂ (ਇਤਰ/ਸੈਂਟ) ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਅਗਰਬੱਤੀ/ਸੁਗੰਧੀ ਖਰੀਦ ਕੇ ਉਸਨੇ ਸਾਰੇ ਮਹਿਲ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧੀ ਭਰ ਦਿੱਤੀ। ਇੰਝ ਸਾਰਾ ਮਹਿਲ 100 ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ਼ ਭਰ ਗਿਆ। ਰਾਜੇ ਨੇ ਉਸਦੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ਼ ਮਹਿਕਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਲੀਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸੁਗੰਧਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਕਹਾਣੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। ਇੱਕ ਕਾਟੋ (ਗਲਹਿਰੀ) ਸੜਕ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਲਗੀ, ਅੱਧ 'ਚੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੁੜ ਗਈ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਕਾਰ ਕੋਲ਼ੋਂ ਬਚ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲ਼ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਵਧੀ, ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਜਦ ਪਿੱਛੇ ਗਈ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਬੱਸ ਆ ਰਹੀ ਸੀ । ਉਹ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਵਧੀ ਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਟਾਇਰ ਹੇਠਾਂ ਆ ਕੇ ਮਰ ਗਈ। ਦੁਬਿਧਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਲੈ ਸਕੀ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ. 1. ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਚੁਣੋ:

(1) ਕਾਟੋ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ .... ਸੀ?

(ੳ) ਬੱਸ (ਅ) ਕਾਰ (ੲ) ਦੁਬਿਧਾ (ਦੁਚਿੱਤੀ)

(2) ਕਾਟੋ ਬਚ ਸਕਦੀ ਸੀ ਜੇ ਉਹ .... ਸਮੇਂ 'ਤੇ .... ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੀ।

1. ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ।	2. ਹਰ ਸੰਭਵ ਰਾਹ ਸੋਚੋ।	3. ਬਿਹਤਰ ਰਾਹ ਚੁਣੋ।

ਸਿੱਟਾ

ਅਸੀਂ, ਅਗਰ ਦੋ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਤੁਰੀਏ ਤੇ ਦੋ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਪਰਤ ਜਾਈਏ। ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਦੁਬਿੱਧਾ ਛੱਡ ਕੇ, ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਵਧੋ।

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੱਧ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ:-

ਸਥਿਤੀ-1 : ੳ ਅਤੇ ਅ ਦੋਹੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜ ਪਏ ਹਨ। ੳ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ। ਅਤੇ ਅ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ੳ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

....

....

ਸਥਿਤੀ-2 : ਭਲ਼ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਗਣਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਟੈਸਟ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

....

....

(ੲ) ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮੰਤਰ

"ਜਿਸ ਕੋਲ਼ੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦੁਨੀਆਂ ਉਸਦੀ ਕਰੇ ਤਲਾਸ਼,ਹਰ ਮੰਜ਼ਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਪਾਸ"

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸ਼ੌਂਕ ਕੀ ਹੈ? ਬੱਸ, ਇਹ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਆਪਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ।

	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਕਿਰਿਆ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1.	ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਨੀਵੀਂ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ।		
2.	ਮੈਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ।		
3.	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਟ ਤੋਂ ਕਾਹਲ਼ੀ-ਕਾਹਲ਼ੀ ਗਿਆ।		
4.	ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਜਿਹਤਾ ਨਾਲ਼ ਗਿਆ।		
5.	ਮੈਂ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ।		
6.	ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ।		
7.	ਮੈਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਜਾ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲਿਆ।		
8.	ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸੀ।		
9.	ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਡਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਸੀ ਪਰ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ।		
10.	ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੋਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਗਲਤ ਹੀ ਬੋਲ ਗਏ।		
11.	ਮੇਰੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਲੱਗਦੀ ਸੀ।		
12.	ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇ।		
13.	ਬੋਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਮੈਂ ਖੱਬੇ, ਸੱਜੇ, ਉੱਪਰ, ਥੱਲੇ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ।		
14.	ਮੈਂ ਘਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੋਲ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਇੱਥੇ ਬੋਲਣਾ ਔਖਾ ਹੈ		

ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਹੈ।ਇਸਦੇ ਅੰਕ ਮੈਂ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖਣੇ ਹਨ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

1. ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਾਂਗਾ। ਸੁਣਾਂਗਾ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਫੇਰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਕੇ ਸੁਣਾਂਗਾ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੋਲ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ .... ਗੁਣ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲੈ ਆਵਾਂ ;ਜਿਵੇਂ ਕੁਲਦੀਪ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਬਣਾਂਗਾ।
3. ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਮੈਂ ਵੀ ਇੰਜ ਕਰਾਂਗਾ।ਮੈਨੂੰ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਗੇ।
4. ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਮੈਨੂੰ ਚਿੜਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਈ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ-- ਇਹ ਸਭ ਮੈਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ।
5. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ, ਉਸਾਰੂ ਗੀਤ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਹਾਨ ਬਣੇ ਹਨ।

(ਸ) ਆਮ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਮਾਤ ਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ "ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ , ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ।ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਆਖਰੀ ਇੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਾਂਗਾ।" ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵੀ) ਤੁਹਾਡੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ ਦਾ ਕੇਂਦਰ (ਸੈਂਟਰ) ਦੱਸੇ । ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਲਝਣਗੇ ਅਤੇ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਲੈਕ- ਬੋਰਡ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮਾਪ ਕੇ ਦੱਸਣਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਗਿੱਠਾਂ ਜਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਬਲੈਕ -ਬੋਰਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਉਂਗਲ ਰੱਖ ਕੇ ਆਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ।
2. ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਲੈਕ-ਬੋਰਡ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕੇ ।

ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਰਨ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਵੇਂ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੀ ਬਲੈਕ -ਬੋਰਡ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੇਂਦਰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੋਈ ਯੋਗ ਸਕੇਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਨਿਰ-ਉੱਤਰ ਹੋਣ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਕ- ਬੋਰਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਤੇ ਉਂਗਲ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹੀ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦਾ ਆਖਰੀ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇਗਾ ।ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਅਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਅਚੰਭੇ ਭਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਖੁਦ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਆਮ ਸਾਡੀ ਆਮ ਸੂਝ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਖੁਦ ਹੀ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੀ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਬੇਹੱਦ ਜਟਿਲ ਅਤੇ ਵੰਗਾਰਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜਿੰਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਪਲ/ਮੌਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਗਿਆਨ/ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਹਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ/ਗਲਤ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਮ ਸੂਝ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ ਅਲਬਰਟ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਲਪਨਾ ਗਿਆਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (Imagination is more important than knowledge. – ALBERT EINSTEIN) ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਲਪਨਾ/ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਆਮ ਸੂਝ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੜਕ ਉੱਪਰ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੀ ਕੰਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸੂਝ ਦਾ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ ।ਸਾਡੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆਨ ; ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ।ਇਹ ਆਦਤ ਐਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਜਿੰਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਐਨਾ ਕੁ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਸਕਣ ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ- ਕਈ ਜਟਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਮ ਸੂਝ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ : "ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋ ਕਿ ਇਕ ਆਦਮੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ । ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ । ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਨੰਗਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੱਗ, ਸਾਫਾ, ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੇ । ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਵਾਲ (ਸਿਰ ਦਾ ਵਾਲ) ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ । ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਉੱਤਰ : ....

....

....

....

....

....

....

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 8

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ

(ੳ) ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ ?

ਗੁੱਸਾ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੈਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਖਮਿਆਜ਼ਾ ਅਸੀਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਭੁਗਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲ਼ਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਓ ਆਪਾਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖੀਏ-

ਰੌਬਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਣ ਵੀ ਗਏ ਪਰ ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਾ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਖਿੱਝਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਲੜਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪਈ, ਗਵਾਂਢ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਆਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੋਟੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਕੁੱਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਰੌਬਿਨ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੜ ਰਹੇ ਸਨ ਤੇ ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕਦਮ ਸੋਚਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਜੋ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਲਾ ਜਦ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਹ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉੱਠਿਆ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਓ ਆਪਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡੀਏ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਬੱਚਿਓ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕੀ ਰੌਬਿਨ ਦਾ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਰੌਬਿਨ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

....

ਆਓ ਪੜ੍ਹੀਏ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਹਾਣੀ:-

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਮਦਰੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮੌਲਵੀ ਸਾਹਿਬ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਗਿਲਾ ਸ਼ਿਕਵਾ ਜਾਂ ਰੰਜ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਮੌਲਵੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਘਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਟਮਾਟਰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਟਮਾਟਰ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੌਲਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਗਿਲਾ ਸ਼ਿਕਵਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਉਸ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟਮਾਟਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਤੇ ਇਹ ਟਮਾਟਰ ਆਪਣੇ ਝੋਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ।

ਪੰਜ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੌਲਵੀ ਜੀ ਫਿਰ ਉਹੀ ਪਾਠ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਢੋਲਿਆਂ ਟਮਾਟਰ ਕੱਢੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਝੋਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਟਮਾਟਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲ਼ ਸੜ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਲਵੀ ਜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ ਗੱਲ ਸੜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਝੋਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦਿਮਾ ਵੀ ਝੋਲੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਦਬੂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਗਿਲਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਟਮਾਟਰ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇਗਾ ਨਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੌਲਵੀ ਜੀ ਤੋਂ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਸਭ ਗਿਲੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਗ਼ੁੱਸਾ ਜਾਂ ਗਿਲਾ ਸ਼ਿਕਵਾ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਗ਼ੁੱਸੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ।

....

ਆਓ ਹੁਣ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਰਲ ਜਿਹੇ ਉਪਾਅ ਹਨ-

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉ।
- ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਖੂਬੀ ਅਪਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਦੱਸ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਭਰ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

- ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸਾ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੋ ਜੋ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਬੇਬਾਕ ਹੋ ਕੇ ਲਿਖੋ।
- ਉਹ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਿਆ ਸੀ।
- ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੌਕੇ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ।
- ਨਾਂਹ ਕਹਿਣੀ ਤੇ ਨਾਂਹ ਸੁਣਨੀ ਸਿੱਖੋ।

ਬੱਚਿਓ, ਉਪਰੋਕਤ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਨਾ ਸਮਝੀ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਵਿਚ ਅਸੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਮੋਹ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਜਦਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਵੱਪਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜਤਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਗੁਣ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ, ਲਿਆਕਤ ਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਆਪ ਵੀ ਮਾਣਾਂਗੇ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਣਨ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਉਹ ਘਟਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਓ।

(ਅ) ਡਰ ਕੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੀਏ

'ਡਰ' ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਸੁੰਨਸਾਨ ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਰਸਤੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਝਾੜੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁੱਝ ਬੰਦੇ ਖੜੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਝਾੜੀਆਂ ਕੋਲ਼ੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਝਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਡਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣ ਦਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਹੈ ਉਸਦਾ ਖਿਆਲ ਹੀ ਡਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਝਾੜੀ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਝਾੜੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਡਰਨੋਂ ਹਟ ਗਏ।

ਕਿਰਿਆ-1

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ 3-3 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ "ਸ"। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਰੂਪ "ਸ" ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣਗੇ ਉਹ ਅੱਗੇ ਖੇਡਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਖਰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਬੋਲੇ ਜਾਣਗੇ। ਡਰ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਇਸ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾ ਕੇ ਬੋਲਣਗੇ। ਇਸ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤ ਬੋਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਰਿਆ-2

ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਹਾਵਰੇ ਜਾਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਟੂਰ ਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਡਰ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵਧੀਆ ਆਵੇਗਾ।

ਅਭਿਆਸ

(ਭਾਗ-1)

1. ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

....

....

(ਭਾਗ-2)

ਠੀਕ/ਗ਼ਲਤ ਚੁਣੋ

1. ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਲਵੋ, ਡਰ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਕਈ ਵਾਰ ਡਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵੀ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਫੌਜੀ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਡਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ ਡਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਡਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।
5. ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਆਪੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਡਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਵੀ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਭਵਿਖ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਡਰ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਡਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈਏ ਜਾਂ ਜੇ ਸਵੀਕਾਰ ਵੀ ਕਰ ਲਈਏ ਫੇਰ ਵੀ ਡਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ੲ) ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਲਭੀਏ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ– ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,ਕਿ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ 5 ਆਦਮੀ ਹਨ। ਬਾਹਰੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਜਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਆਦਮੀ ਹਨ?

ਉੱਤਰ– ....

....

....

ਵਿਦਿਆਰਥੀਉ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੱਲ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਉੱਤਰ ਦਿਉ।

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਜੋ ਉੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਉਹ ਸਹੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸੋ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪੁੱਛੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ:–

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ .... ?

ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੱਲ **ਹਾਂ** ਜਾਂ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।

ਤੁਹਾਥੋਂ ਜੋ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸਦਾ ਓਨਾ ਕ ਢੁੱਕਵਾਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਲੋੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਮਸਲਾ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਸਮਝ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ:-

(1) ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ।

(2) ਧਿਆਨ ਟਿਕਾ ਕੇ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ਼ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।

(੩) ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਈ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚੁਣੋ।

(4) ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਸਾਧਨ ਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।

ਦੱਸੋ ਕਿਹੜਾ ਕੱਪ ਪਹਿਲਾ ਭਰੇਗਾ—

ਆਓ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਾਰ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਜੋ ਹੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ।

1. ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਮੌਕੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

   ....

   ....

2. ਤੁਸੀਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੋਗੇ?

   ....

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਛੇਤੀ ਨਿਕਲ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਇਕਾਗਰਤਾ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਨੇ ਕੌਰਵਾਂ ਤੇ ਪਾਂਡਵਾਂ ਦੀ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੜੀ ਦੇ ਹੀਰੇ ਦੀ ਅੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਦੂਰ ਰੱਖ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਿਰਫ਼ ਅਰਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲੱਗਿਆ ਸੀ। ਅਰਜਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੜੀ ਦੀ ਅੱਖ ਹੀ ਦਿਸਦੀ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਟਿਕਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।

ਕਿਰਿਆ-1

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਚਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਜ ਦੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਵੋ।

ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹੀਆਂ ਉਹ ਲਿਖੋ।

ਦੋ ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਰਨਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿੰਨੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖ ਸਕਾਂਗੇ।

ਕਿਰਿਆ-2

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ 20 ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਾਲ ਪੈੱਨ, ਰਬੜ, ਰੋੜੀ, ਸਕੇਲ, ਚਾਬੀ, ਚਾਕ, ਪਿੰਨ, ਸਟੈਪਲਰ..... ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਲਾ-ਇਕੱਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੰਦਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਸੁਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆ-3

ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਦੇਖ ਕੇ ਪੰਜ ਵਾਕ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੇ। ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਸੁਣਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਇਆ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਸੁਣਾਉਣ। ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਹੋਰ ਪੈਰ੍ਹਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਕੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਉੱਤਰ—

1. ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?

   ....

2. ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

   ....

ਠੀਕ / ਗ਼ਲਤ ਚੁਣੋ—

1. ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਸੈਰ, ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।
2. ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਸਾਰ ਅੰਸ਼

ਇਕਾਗਰਤਾ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੀਏ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਵਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 9

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ

(ੳ) ਇਜ਼ਹਾਰ / ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ

ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੀਆ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸਾਡਾ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਅਰਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਏਗਾ ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਪਹਿਲੀ

ਕਹਾਣੀ : ਸ਼ਾਬਾਸ਼

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ।ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਸੀ। ਪਰਗਟ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸੀ ਪਰੰਤੂ ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਜੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਪਰਗਟ ਨੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲਿਆ ਅਤੇ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਰ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾ ਕੇ "ਸ਼ਾਬਾਸ਼" ਲਵਾਂਗਾ ।ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਗਟ ਦੇ ਦੋਸਤ ਰਵਿੰਦਰ ਨੇ ਪਰਗਟ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮੰਗ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸਦੀ ਕਾਪੀ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸਦੀ ਕਾਪੀ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਰਗਟ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਟੌਹਰ ਆ ਬਈ ਉਸਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗ ਕੇ ਦੂਜੇ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰਗਟ ਨੇ ਰਵਿੰਦਰ ਨੂੰ ਕਾਪੀ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਪਰੰਤੂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਰਵਿੰਦਰ ਪਰਗਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਸਕੂਲ ਲਿਆਉਣੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਪਰਗਟ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਹਵਾਈਆਂ ਉੱਡ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਘਬਰਾ ਗਿਆ ਤੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਿਆ ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੀ ਦਿਖਾਵਾਂਗਾ ?... ਇਸੇ ਉਧੇੜ-ਬੁਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਡੋਲ ਗਿਆ । ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਪਰਗਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗੀ ਤਾਂ ਪਰਗਟ ਚੁੱਪ ਰਿਹਾ। ਪਰਗਟ ਘਬਰਾਇਆ ਹੀ ਐਨਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਸਮਝ ਨੀ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਹੇ ? ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਦੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਵੱਧ ਰਹੀ

ਸੀ।ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਕਾਪੀ ਚੈੱਕ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸਗੋਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ।ਪਰਗਟ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਖਮਿਆਜ਼ਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਡਾਂਟ ਪੈ ਗਈ।ਅੱਧੀ-ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਪਰਗਟ ਰੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਸੰਦੀਪ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸੱਚਾਈ ਪਤਾ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਦਿੱਤੀ।ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪੁੱਛਣਗੇ ।ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਰਵਿੰਦਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਤਰ ਨਾ ਦੇ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਦੱਸ ਦਿੱਤੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੇ ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੂੰ "ਸ਼ਾਬਾਸ਼" ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਰਵਿੰਦਰ ਨੂੰ ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੇ ਪਰਗਟ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ। ਪਰਗਟ ਹੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਰਵਿੰਦਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ "ਸ਼ਾਬਾਸ਼" ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪਰਗਟ ਨੂੰ ਡਾਂਟ ਕਿਉਂ ਪਈ ?

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਰਗਟ ਨੂੰ ਡਾਂਟ ਪੈਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਸੀ। ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਏ-ਇੱਕ ਤਾਂ ਪਰਗਟ ਨੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਪਰਗਟ ਨੇ ਕਾਪੀ ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਲਿਖੇ।ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਹੀ ਡਾਂਟ ਪੈਣੀ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਸੀ।ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਸਪੱਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।ਤੁਹਾਡੀ ਚੁੱਪ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤ ਅਰਥ ਵੀ ਨਿੱਕਲ਼ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਖ਼ਮਿਆਜ਼ਾ ਪਰਗਟ ਵਾਂਗ ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਵੋ ।ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਤਰ ਗ਼ਲਤ ਦੇਣਾ ਓਨਾ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ-ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਵਾਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਣਾ, ਉੱਤਰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ਨਾ ਆਉਣਾ ਆਦਿ। ਪਰੰਤੂ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੂਜੀ

ਅਧਿਆਪਕ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹਿਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਹਿਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਇਸਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਤਰਕ ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਗਰੁੱਪ ਇਸਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਤਰਕ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਬਹਿਸ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ :

1. ਹੱਕ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਵੇਲੇ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਪਹਿਲੀ ਧਿਰ ਦੇ ਤਰਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਕ ਜਾਂ ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕੱਟੇਗੀ ।
2. ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਤਰਕ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਾ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ

ਬਹਿਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਦਾ ਘੰਮ (Home Work) ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?
- ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਐਲਾਨੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ (Online Education) ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੂਨੀਫਾਰਮ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਸਾਰ ਅੰਸ਼

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਜ਼ਹਾਰ/ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਿਖਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

(ਅ) ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਆ

ਹਰ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਣ-ਪਰਖਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀ ਤਰਜ਼ਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੁੰਗਾਰੇ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੀ ਹੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਲਈ ਲੱਖ ਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੱਖ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੱਖ ਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੱਖ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਥਨ ਹੈ- ਜੈਸੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੈਸੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ।

ਉਦਾਹਰਨ :- ਇੱਕ ਵਾਰ ਯੁਧਿਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਜਗਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੁਰਯੋਧਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਲਈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਤਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਹੱਥ, ਕਿਉਂਕਿ ਯਧਿਸ਼ਟਰ ਆਪ ਭਲਾ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਰਾ ਹੀ ਨਹੀ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਆਪ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਭਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਕਿਰਿਆ-1

ਸਥਾਨ- ਜਮਾਤ ਦਾ ਕਮਰਾ, ਸਮੱਗਰੀ- ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅੱਧਾ ਭਰਿਆ ਗਲਾਸ ਬੱਚਿਉ, ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਇਸ ਗਿਲਾਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਾਕ ਲਿਖੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ

1. ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅੱਧਾ ਖ਼ਾਲੀ ਹੈ ?

   ....

2. ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅੱਧਾ ਭਰਿਆ ਹੈ?

   ....

3. ਇਸ ਵਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ?

   ....

ਸਿੱਟਾ

ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅੱਧਾ ਭਰਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਭਰੀ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਮਨੁੱਖ ਗਲਾਸ ਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕਮੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਸੋਚੋ ਤੇ ਦੱਸੋ—

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1. ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰਾ ਦੋਸਤ ਕੌਣ ਹੈ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2. ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ?

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3. ਕੌਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ?

....

ਸਿੱਟਾ

ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੁਰੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜੇਕਰ ਆ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ-ਪਰੋਖੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਦੁਸ਼ਮਣ ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਸਲੀਕਾ

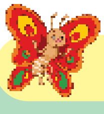
ਇੰਟਰਵਿਊ ਸ਼ਬਦ ਕਰੀਅਰ/ਨੌਕਰੀ ’ਚ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅੱਜ ਆਪਾਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ (ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਤੇ ਦੇਣ) ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ/ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਚੁਣਨ ਲਈ ,ਮਨੀਟਰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਅੱਜ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਾਹਵਾਨ ਉਮੀਦਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਅਹੁਦਾ ਲੈਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੀਟਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ /ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀ.ਵੀ./ਰੇਡਿਉ ਆਦਿ ’ਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੁਲਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਇਸ ਪਾਸੇ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਖ਼ੂਬ ਕਮਾਈ ਤੇ ਸ਼ੋਹਰਤ ਖੱਟਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ, ਫਿਰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਤੇ ਦੇਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜੇਤੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਨਵਾਂ ਮਨੀਟਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗੁਰ :

1. ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਸੰਖੇਪ, ਛੋਟੇ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ।
2. ਬੋਲੀ ਆਮ ਤੇ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇ। ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਏ ਨਾ ਜਾਣ।
3. ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਪਰਖੇ ਜਾਣ।
4. ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਸਮੇਂ ਆਦਰ-ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਅੱਖਾਂ ‘ਚ ਦੇਖਕੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ।
5. ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ‘ਚ ਦੇਖਕੇ ਗੱਲ ਕਰੇ।
6. ਢੁੱਕਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਬੇਲੋੜਾ ਨਾ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ।
7. ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਤੇ ਹਲਕੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
8. ਆਪਣਾ ਮੋਬਾਈਲ silent mode ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
9. ਟਿੱਕ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ ਪਰ ਲੱਤ ’ਤੇ ਲੱਤ ਧਰਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ।
10. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਮਰਤਾ ‘ਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ’ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਕਤ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਆਖੋ।
11. ਜਿਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਉੱਥੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਪਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿਉ।



ਕਿਰਿਆ-1

ਸਇੰਟਰਵਿਊ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇਗੀ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ:-

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ C.R./ਮਨੀਟਰ ਬਣ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

....

2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਓਗੇ ?

....

3. ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓਗੇ ?

....

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਕੇ ਵੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਕ-ਵੰਡ:-

ਲੜੀ ਨੰ.	ਵਿਦਿ.ਦਾ ਨਾਂ	ਰੋਲ ਨੰ.	ਢੁਕਵੇਂ ਸਵਾਲ/ਜਵਾਬ (05)	ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ (05)	ਅਵਾਜ਼, ਪ੍ਰਭਾਵ (05)	ਸਲੀਕਾ (05)	ਕੁੱਲ ਅੰਕ (20)
1.							
2.							
3.							

1. ਵਰਕ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਸਕੋਰ ਲਿਖੋ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ਼ੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਲਿਖੋ।
2. ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁਣ	ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁਣ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

(ਸ) ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

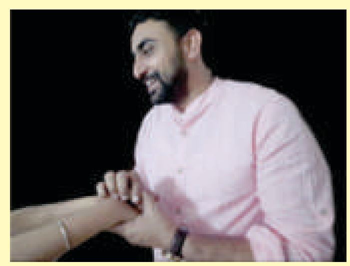
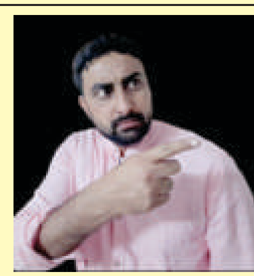
ਬੋਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਲੀਮੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਧੁਰਤਾ, ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੇਵਲ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬੜਾ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

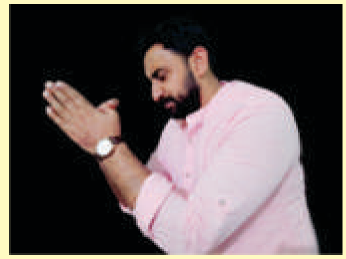
ਗਤੀਵਿਧੀ-1

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਹੁਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਅੱਕ ਗਏ ਹੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਾਰਤਾਲਾਪ (ਡਾਇਲਾਗ) ਉਸਨੂੰ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਇੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਆਪਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਂਗੇ

ਹੁਣ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਵਾਂ (ਮੂਡ) ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭਾਵ, ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਭਾਵ (Mood)	ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ
ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ	ਸਰੀਰ ਥੋੜਾ ਝੁਕਿਆ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੋਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ।	
ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼	ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਗੱਲਵੱਕੜੀ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਣੱਤ ਨਾਲ਼ ਫੜਦੇ ਹੋਏ।	
ਪੂਰਾ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼	ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਆਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਉਂਗਲ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।	
ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਨਾਲ਼	ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਭਾਵ। ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਤਲਖੀ ਅਤੇ ਨਰਾਜ਼ਗੀ	

ਭਾਵ (Mood)	ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ	ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ
ਹਾਸੇ ਨਾਲ਼	ਹੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ	
ਖਿਝ ਕੇ	ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ, ਚਿਹਰਾ ਤਣਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ।	

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਾਰਨੀ ਨੂੰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਸੁਣ ਕੇ ਭਰਦੇ ਜਾਣਗੇ :

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ	ਰੋਲ ਨੰਬਰ	ਕੀ ਘਰ ਤੋਂ ਭੇਜਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ?	ਜੇ 'ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ਅਤੇ ਜੇ 'ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ?	ਮੈਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗਾ ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ (ਆਸਣ) ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ- ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਸਮੇਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਦਿ । ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਹਿਣ ਲਈ ਦੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ-ਭਾਸ਼ਾ (ਸ਼ਬਦ) ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ- ਭਾਸ਼ਾ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ (ਸੰਚਾਰ) ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਸਫ਼ਲ ਸਾਧਨ

- **ਭਾਸ਼ਾ (ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ) (Language)**
- **ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (Body Language)**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਵਿਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ) ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ?

ਗਤੀਵਿਧੀ-2

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ :

- ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਂਗ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਮ-ਧੰਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਲਾਤਮਕ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਨਾਓ।

ਸਾਰ ਅੰਸ਼

ਵਿਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਸਲੀਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

ਪਾਠ – 10

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

(ੳ) ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਤਣਾਅ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਵੋ ਅਸੀਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।ਸਾਡਾ ਸਾਈਕਲ ਪੈਂਚਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਸੀਂ ਲੇਟ ਵੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਈਏ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੋਝ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।ਇਸਨੂੰ ਹੀ ਅਸੀਂ (stress) ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਤਣਾਅ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ। ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬੋਝ ਮੰਨ ਕੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ:-

1. ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਹਾਲਾਤ
2. ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਡੇ ਕੱਦ ਛੋਟੇ ਬਾਰੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਬਾਰੇ ਚਿੜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
3. ਦੇਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਜੰਗ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ
4. ਸਾਡੀਆਂ ਵੱਧ ਇਛਾਵਾਂ
5. ਸਾਡਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਅ
6. ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਘਾਟ
7. ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਰਜ਼ਾ
8. ਕਿਸੇ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ
9. ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ।

ਕਿਰਿਆ-1

ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ–ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੀਤ, ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਬਣ ਗਈ। ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਬਣ ਗਈ ਪਰ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੰਨ ਲਿਆ। ਇੱਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਸੀ ਪਰ

ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਸੁਭਾਅ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਬੋਲਿਆ। ਕਈ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲ਼ ਉਸ ਵਰਗੇ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਉਹ ਬੋਲ ਗਏ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਣਾਅ ਬਣ ਗਈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ:-

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ....

....

....

....

....

ਕਿਰਿਆ-2

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਵੋ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲੇਬਸ ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੁਹਰਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ।ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਪਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਸਥਿਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਣਾਅ ਵਾਲ਼ੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯਤਨ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਸੀਨਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਮੋਟਾਪਾ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਹੁਤੀ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਲੜ ਕੇ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ,ਸਵੈਮਾਣ ਤੇ ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭਜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਕੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਣਾਅ ਉਪਯੋਗੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

....

....

2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

....

....

3. ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

....

....

4. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਹਨ?

....

....

ਸਾਰ ਅੰਸ਼

ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਹੋਰ ਕਈ ਤਣਾਅ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਾਹਿਤ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

(ਅ) ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ, ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ, ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਪੁੱਠਾ ਨਾਮ, ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਬੇਕਾਬੂ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਸੁਸਤੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਦਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਾਲਾਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਣਾਅ

ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ—

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਿਜ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ

1. ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਪੰਜ ਸਕਿੰਟ ਬਾਅਦ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡੋ।
3. ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਮੁਨੀਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜੋ-ਜੋ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਜਾਣਗੇ, "ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ

ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਧਰੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ਼ੋਂ ਨਦੀ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਮੰਤਰਮੁਗਧ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।ਪਹਾੜੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਗੀਤ, ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਨੂੰ ਅਲੌਕਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਿਆ ਹੈ।ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਜਾਓ।

ਹੁਣ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਆਨੰਦ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

4. ਜੇ ਜਮਾਤ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਰੱਸਾਕਸੀ, ਦੌੜਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਖੇਡ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ—

1. ਸੈਰ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ।
2. ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ।
3. ਆਪਣਾ ਸ਼ੌਂਕ ਜਿਵੇਂ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਲਿਖਣਾ, ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ, ਗਾਉਣਾ , ਡਾਂਸ ,ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਦਿ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ।
3. ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ।
4. ਆਪਣੇ ਮਹਾਨ ਵਿਰਸੇ ਬਾਰੇ, ਗੌਰਵਮਈ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ, ਯੋਧਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਕਸ਼ਟ ਸਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ 'ਚ ਰਹੇ।
5. ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਣਾ।
6. ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੋਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਫਿਲਮ,ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਨਾਟਕ ਲਈ ਰੱਖਣਾ।
7. ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨਾ।
8. ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ।
9. ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ।
10. ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਗੱਲਾਬਾਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ।
11. ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣਾ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਪਿੱਛੋਂ ਲਿਖਣੇ।ਕੰਮ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਟਿੱਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਜਾਣਾ।

ਆਓ ਵਿਚਾਰੀਏ:-

1. ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

....

....

2. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

....

....

3. ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

....

....

4. ਕੀ ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

....

....

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ਼ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ :- ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਔਖੇ ਲੱਗਦੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਉਸ ਨੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੇ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਪੇਪਰ ਦਾ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਤਣਾਅ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਹੱਲ ਤੇ ਆਪ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਲਿਖ ਲਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ। ਹਰ ਤਣਾਅ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਜੀਓ ਤੇ ਜੀਣ ਦਿਓ

ਸੂਰਜ, ਹਵਾ ਤੇ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਨਾ ਤੁੱਲ
ਭਰ-ਭਰ ਦਾਤਾਂ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੇ, ਕਦੇ ਨਾ ਮੰਗਦੇ ਮੁੱਲ
ਪਰ ਬੰਦਾ ਖ਼ੁਦ.ਗਰਜ਼ੀ ਖਾਤਰ, ਕਰਦਾ ਕੀ-ਕੀ ਭੁੱਲ !

ਧਰਤੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖ, ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਦਾ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਗੁਆਂਢ, ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਜ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕਿਰਿਆ-1

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲ਼ਾ ਚਾਰਟ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਬਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਣਗੇ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਰੁੱਖ ਬਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਹਵਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ, ਫਲ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰਨਗੇ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਬਣ ਕੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣਗੇ।

ਫਿਰ ਦੋ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੁੱਖ ਕੱਟਣ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰਨਗੇ। ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰਨਗੇ। ਰੁੱਖ ਕੱਟਣ ਪਿੱਛੋਂ ਰੁੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਅਭਿਨੈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਰਤੀ ਤੇ ਡਿਗ ਪੈਣਗੇ। ਪਸ਼ੂ ਤੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਡਿੱਗ ਪੈਣਗੇ।

ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,

"ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਾਰੇ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਰੁੱਖ ਪਿਆਰੇ।

ਕਿਉਂ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਵਿਸਾਰੇ, ਜੀਓ ਤੇ ਜੀਣ ਦਿਓ, ਜੀਓ ਤੇ ਜੀਣ ਦਿਓ।"

ਅਭਿਆਸ

1. ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

   ....

   ....

2. ਕੁਦਰਤੀ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਕੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ?

   ....

   ....

3. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

   ....

   ....

ਅਧਿਆਪਕ ਵਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ: