

# ਚਿੰਤਾ ਹੈ? ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ

(Let's Talk, Search Solutions - Destigmatize Mental Health Issues)

ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਸੁਹਿਰਦ ਦੋਸਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੀਏ...  
ਇੰਜ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ...

## ਉਤਸ਼ਾਹ

ਖੇਤੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਭਾਗ  
ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ



## **Karoge Gal Milega Hal (Punjabi)**

(ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ)

by

**Sarabjeet Singh**

Professor of Journalism, PAU, Ludhiana

**Harprit Kaur**

Associate Prof. Psychology, Punjabi Uni., Patiala

© Authors 2018

No copyrights if reproduced for the benefit  
of society without any profit motive.

Department of Agricultural Journalism,  
Languages & Culture  
Punjab Agricultural University, Ludhiana

E-mail: [psvpau@gmail.com](mailto:psvpau@gmail.com)

For free distribution to  
Peer Support Volunteers (PSVs)  
under the National Agricultural  
Science Fund (ICAR) project  
on farmer suicide prevention

Printed at  
FOIL Printers, Ludhiana

## ਤਤਕਰਾ

- |                                                      |  |    |
|------------------------------------------------------|--|----|
| 1. ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ - ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ                 |  | 2  |
| 2. ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ - ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ                            |  | 4  |
| 3. ਚੰਗਾ ਸੋਚਾਂਗੇ - ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ                        |  | 10 |
| 4. ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਈਏ!                              |  | 12 |
| 5. ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਫੌਜਾਂ, ਮੌਜਾਂ ਹੀ ਮੌਜਾਂ                 |  | 13 |
| 6. ਹਰ ਕੋਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ                         |  | 14 |
| 7. ਜਾਣੋ! ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ?                               |  | 15 |
| 8. ਮਨ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰੀਏ?              |  | 16 |
| 9. ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸੇਵਾ ਹੈ                         |  | 18 |
| 10. ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ                          |  | 19 |
| 11. ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ ਪਰ?...                                 |  | 20 |
| 12. ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ...                       |  | 22 |
| 13. ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਚੰਬੜੀਆਂ ਗਲਤ ਮਨੌਤਾਂ                     |  | 24 |
| 14. ਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਅਫਸੋਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? |  | 25 |
| 15. ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਰੀਏ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ                    |  | 26 |
| 16. ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤੀਏ ਜੰਗ ਜੀਵਨ ਦੀ?                        |  | 27 |
| 17. ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ                                    |  | 29 |
| 18. 'ਸ'- ਸਫਲਤਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਵੇ...                         |  | 30 |
| 19. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ                          |  | 31 |
| 20. ਕਮਾਈ, ਬੱਚਤ, ਖਰਚ ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼                        |  | 32 |

**ਹੌਸਲਾ**  
 ਇਕ ਸੂਰਜ ਹੈ  
 ਇਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ  
 ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਹਨੇਰਾ  
 ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ

ਦੇ ਸ਼ਬਦ

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ - ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ

ਪਿਆਰੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੌਜਵਾਨੋ!

ਸਾਡਾ ਅਸਲ ਸਰਮਾਇਆ ਸਰੀਰਿਕ ਬਲ, ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋਹਰੀ ਬਣੇ ਹਾਂ, ਅੱਖੇ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਫਸੋਸ! ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਆਤਮਕ ਬਲ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ

ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅੱਜ ਦਾ ਕੀਤਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਬਰਾਓ ਨਾ! ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਦਬਾਏ ਹੋਏ ਜਜ਼ਬਾਤ ਕਦੇ ਵੀ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਾ ਦਬਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭੈੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਠ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਡੋਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਡਰਦੇ ਹਾਂ- ਕੋਈ ਕੀ ਕਹੇਗਾ- ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ? ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੀਏ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੰਦਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ

**ਸਾਡਾ  
ਅਸਲ ਸਰਮਾਇਆ  
ਸਰੀਰਿਕ ਬਲ,  
ਪੈਸਾ ਜਾਂ  
ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ  
ਸਾਡਾ  
ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
ਹੁੰਦਾ ਹੈ**



ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ  
ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ  
ਅਸੀਮ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ  
ਮਾਲਕ ਹੋ

ਚੈੱਕਅਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਓਵੇਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚੈੱਕਅਪ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
**ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰੋਕ ਲਈਏ- ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਰੁਕ ਜਾਣਗੀਆਂ।**  
ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਤ੍ਰੇਲ ਪੈਂਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਮੁਰਝਾਏ ਫੁੱਲ ਵੀ ਖਿੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ- ਚੰਗਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਮੁਸਕੁਰਾਓ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ? ਆਓ ਗੱਲ ਕਰੀਏ!  
ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੀਏ!  
ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ

ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਸੀਮ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ। ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸਾਰੂ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਸੰਗ, ਮੁਸੀਬਤ ਵੀ ਵਰਦਾਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਾਮਾਤ ਵਸਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀਰੋ-ਭੈਣੇ, ਨੌਜਵਾਨੋ! ਆਓ! ਪਿਆਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁੱਟੀਏ।

**ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ**  
(ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ)

# ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ - ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ

ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਨਾਥ ਕੋਵਿੰਦ ਨੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸਜ਼ ਬੈਂਗਲੁਰੂ, ਵਿਖੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ 'ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ' ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ।

ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 13 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਛੇਵੇਂ ਭਾਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ

'ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ (psychological autopsy) ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਮ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸਾਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕਈ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ  
ਸੁਹਿਰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ  
ਸਿਆਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ  
ਕਾਂਉਸਲਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ

ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ  
ਬਸ ਗੱਲ ਕਰੋ



## ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ  
ਹੋਰ ਸੁਣੋ, ਸੁਣੋ, ਸੁਣੋ  
ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਪੁੱਛੋ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸੁਣੋ

ਹਾਲਾਤ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤਾਂ  
ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਓ

ਖੁਸ਼ੀ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅੱਗੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਪਰ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਾਂ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਐਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਆਰ ਹੁਣ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਖਪਤਕਾਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਵਸਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਉਲਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣਾ ਉੱਲੂ ਸਿੱਧਾ

ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪੰਜਾਬ ਐ ਗਰੀਕ ਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕਿਸਾਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ- **‘ਉਤਸ਼ਾਹ’**। ਉਦਾਸ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ - **ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ**।

ਇਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਹੈ - ਕਰੋ ਗੱਲ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਠੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਰੌਲਾ ਪਾਵੋ। ਸਿਆਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੇ ਮਨ 'ਤੇ ਭਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਲਵੋ, ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਚੁੱਪ

ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹੀ ਉਦਾਸੀ ਘਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਫਿਰ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (ਮਨ ਦਾ ਗੁਬਾਰ ਜਾਂ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣਾ), ਕੈਥਾਰਸਿਸ (ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਚਨ) ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਖੀ ਤੇ ਭਰੇ ਪੀੜੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜੇ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੀ ਸੁਣ ਲਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨਾ ਇਹੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ਜਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕੀਏ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਨਾ ਦੇ ਸਕੀਏ ਫਿਰ ਵੀ ਕੇਵਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨ ਨਾਲ,

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਖੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਰਦ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜੋੜਿਆਂ, ਭਾਂਡਿਆਂ, ਛਬੀਲ ਤੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਚਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਅੱਜ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੇ।** ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ - **ਪਹਿਲਾ** ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭੇਤ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ

**ਉਦਾਸੀ**  
**ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ**  
**ਵਧਦੀ ਜਾਵੇ**  
**ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ**  
**ਘਟਦੀ ਜਾਵੇ**





***Talking is  
healing.***

***Talking is  
therapeutic.***

ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦੱਸੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਖੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਸੁਣ ਕੇ ਅਸੀਂ 'ਜਜਮੈਂਟਲ' (ਨਿਰਣਾ ਵਾਚਕ) ਨਾ ਹੋਈਏ ਭਾਵ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ-ਚੰਗੀ ਰਾਏ ਨਾ ਬਣਾ ਲਈਏ।

**ਦੂਜਾ** ਗੁਣ ਹੈ - ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਘੜੀ ਵੱਲ ਵੇਖਾਂਗੇ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਆਂਗੇ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਬੰਦਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਜਾਏਗਾ, ਰੁਕ ਜਾਏਗਾ। ਇਕ ਹੈ ਸੁਣਨਾ, ਦੂਜਾ ਹੈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਸੱਜਣ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ

ਉਸਨੂੰ ਢਾਰਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਬੀਅਤ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੇਵਲ ਹਾਲ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਓਨਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਭਾਰ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਹਾਨ ਚਿੰਤਕ ਸਿਗਮੰਡ ਫਰਾਇਡ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕਲਪ ਹੈ - *Talking Cures* (ਬੋਲਣਾ ਇਲਾਜ ਹੈ)। ਜੇ ਜਿੰਨਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ, ਬੋਲੇਗਾ ਓਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਬੋਲਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ (*Talking is healing*)।

ਕਈ ਕਿਸਾਨ ਪੁੱਛਦੇ ਸਨ - ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ? ਕੀ ਕੋਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ?

ਜੁਆਬ ਹੈ - ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ.....। ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਢਿੱਲਾ ਪਵੇ, ਦੂਜਾ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਵੇ।

‘ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ’ ਦਾ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਹੈ - ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਸੁਆਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕੋਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੁਆਬ ਹੈ - ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ, ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ

ਹੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਸਵੰਦ ਹੋਈਏ। ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਹਰੇਕ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਹੱਲ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ - ਗੱਲ ਕਰਨੀ। ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੱਲ ਮਿਲਣਗੇ। ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਰ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਹਰੇਕ ਦੀ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪ ਹੀ ਲੱਭ

**ਆਸਵੰਦ ਹੋਈਏ।**

**ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ  
ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ**

**ਹਰੇਕ ਦਾ  
ਹੱਲ ਵੀ ਵਿਲੱਖਣ  
ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ**



# ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚਲਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੀਏ

ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਬੜੀ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਫਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ, ਫਲਾਂ-ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਲਾ ਗੁੱਛੇ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਚਾਬੀ ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਹੌਂਸਲਾ ਰੱਖਣ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਲਾ ਹੈ।

ਮੁਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬੰਦਾ ਗੱਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੁਣੀਏ, ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਈਏ, ਆਸ ਵਿਖਾਈਏ, ਹੱਲ ਸੁਝਾਈਏ।

ਕਰਜ਼ੇ ਮੁਆਫ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ, ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸੱਚੇ ਮਨੋਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਾਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰ ਦਾ

ਚਿਰਾਗ ਨਾ ਬੁਝੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ, ਕੇਵਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ, ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ, ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੇ ਕੋਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਨਾ ਕਰਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਸਨੇਹ ਨਾਲ, ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚਲਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੀਏ। ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਬਣਨ ਦੇਈਏ। ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੱਸੀਏ ਤੇ ਉਦੱਮ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਹੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਗੇ।

# ਚੰਗਾ ਸੋਚਾਂਗੇ - ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ

## ਸੱਚੀ ਘਟਨਾ:

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜਦ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਗਾਈਡ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਮੋਹਰੀ ਮਸਲਤੀ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਸਦੀ ਧਰਮ ਪਤਨੀ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਰਦ ਨਾਲ ਤੜਫ ਰਹੀ ਸੀ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ - “ਮੈਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ”,...।

ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਘਬਰਾਅ ਨਾ! ਤੂੰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੋਚ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਂਗੀ। ਫਿਰ ਇਸੇ ਰਸਤੇ

ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਆ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ”।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਐਸਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਕਿ ਹਫਤਾ-ਦਸ ਦਿਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰਹਿਦਿਆਂ ਉਹ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੋਚਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਜਾਵਾਂਗੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ, ਉਹ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਆ ਗਈ।

ਚੰਗਾ ਸੋਚਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸੋਚੀਏ - ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਦੋ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ - ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਆਪ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮਰੀਜ਼

ਸੁਸਤ ਲੋਕ  
ਕਦੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ  
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ  
ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ  
ਕਦੇ ਸੁਸਤ  
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ



ਗਰੀਬੀ ਹੈ? ਕੰਮ ਕਰੀਏ  
ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ? ਕੰਮ ਕਰੀਏ  
ਉਦਾਸੀ ਹੈ? ਕੰਮ ਕਰੀਏ  
ਅਮੀਰੀ ਹੈ?  
ਫਿਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੀਏ  
ਕੰਮ ਹੀ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ  
ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ

ਰਿਹਾ, ਉਹ ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਾਂਉਸਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੀਏ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਬਾਹਰ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਕਈ ਤਾਂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਆਗੂ ਵੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁਪਾਈਏ ਨਾ। ਇੰਜ ਇਹ ਹੋਰ ਵਧੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਬਾਬੇ, ਤਾਂਤਰਿਕ ਜਾਂ ਸਿਆਣੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਈਏ। ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੂਜੀ - ਦਰਦ ਨਾਲ ਤੜਫ ਰਹੀ ਉਸ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਨੇ ਹੌਸਲੇ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਉਸਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ। ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ, ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੀਏ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੰਡ ਵਰਤਾਈਏ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੀਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ।

# ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਈਏ!

## 1. ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ: ਇਕੱਲਤਾ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ

ਮਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇਹ ਇਕੱਲਤਾ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਹੀ ਆਉਣਾ ਹੈ।

## 2. ਪਰਿਵਾਰ- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਵਧਾਈਏ। ਹਿੰਮਤ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀਏ। ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਮਨ ਹਲਕਾ ਕਰੀਏ।

## 3. ਫੇਸਬੁੱਕ/ ਵਟਸਐਪ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਾਧੂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੀਏ

ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਜਾਂ

ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੀ ਵਰਤੀਏ।

## 4. ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਬਦਲੀਏ

ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਇਕੱਲਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਦੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹੀਏ- ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਬਦਲੀਏ। ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ 5 ਗੱਲਾਂ ਲਭੀਏ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੀਏ।

## 5. ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਕਰੀਏ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ

ਚੰਗੇ-ਚੰਗੇ ਉਹ ਕੰਮ ਲੱਭੀਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ। ਜੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਰਨ ਦੇ  
ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ  
ਹਕੀਕਤ ਨਾ  
ਬਣਨ ਦੇਈਏ

ਗੱਲ ਕਰੀਏ  
ਹੱਲ ਮਿਲਣਗੇ



# ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਫੌਜਾਂ, ਮੌਜਾਂ ਹੀ ਮੌਜਾਂ

ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵੀਰ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਸਨ। ਹਾਲ ਪੁਛਣ ਆਏ ਕਿਸੇ ਸੱਜਣ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੇ ਤੁਸੀਂ?”

ਅੱਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਨਾ ਜੀ ਨਾ! “ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਫੌਜਾਂ, ਮੌਜਾਂ ਹੀ ਮੌਜਾਂ”। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੇ ਵਧੀਆ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਆਪਾਂ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਸਭ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਬੋਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਕੱਲਾ ਸਿੰਘ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ‘ਫੌਜਾਂ’ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਸੀ।

‘ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਫੌਜਾਂ’ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲਾਡਲੇ ਸਿੰਘ ਜਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਆਪਣੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਹਾਲ ਪੁਛਿਆ, “ਕੀ ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?”

ਨੇਕੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ, “ਹਾਂ ਜੀ! ਬੜੀ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਵਾਂਦੇ ਹਨ।”

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੀ ਜੰਗ ਲੜਦਿਆਂ ਵੀ ਉਹ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੱਸਮੁਖ ਰਹਿਣਾ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਔਖ, ਭੈੜੇ ਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁਹਜ ਨਹੀਂ ਗਵਾਂਦੇ। ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਕਹਿਰ ਹੈ, ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣ ਜਾਏਗਾ, ਜੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਦੁੱਖ ਵੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ  
ਮਜ਼ਬੂਤ  
ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

# ਹਰ ਕੋਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਚੋਟੀ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਿਆ—

“ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਹੈ?”

ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ, “ਹਾਂ ਜੀ, ਬਿਲਕੁਲ, ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ peers (ਹਮ ਉਮਰ ਜਾਂ ਹਮ ਖਿਆਲ ਮਿੱਤਰਾਂ) ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਹੌਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।”

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿੱਚੋਂ

ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵੱਲ ਵੇਖੀਏ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਾਚਾ-ਤਾਇਆ, ਮਾਮਾ-ਮਾਮੀ, ਭੂਆ-ਫੁਫੜ ਜੋ ਵੀ ਚੰਗੇ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਤੱਕੀਏ।

ਜੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਕਥਾਵਾਚਕਾਂ, ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਚਾਰੇ ਬੰਨੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੀਸ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ  
ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ  
ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ  
ਲੱਖਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ  
ਅਡੋਲਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ





# ਜਾਣੋ! ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ?

ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਕਿਵੇਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ?

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
ਤੇ  
ਆਤਮ ਪ੍ਰੇਰਣਾ  
ਵੱਲ  
ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੀਏ

ਆਤਮ ਘਾਤ ਵੱਲ ਨਹੀਂ

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 1. ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ   | ਡਰੂ, ਕਮਜ਼ੋਰ    |
| 2. ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ      | ਭੱਜੂ           |
| 3. ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ     | ਦਲਿੱਦਰੀ        |
| 4. ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਕਰਦਾ     | ਸ਼ੇਖਚਿੱਲੀ      |
| 5. ਹੋ ਸਕਦਾ ਮੈਂ ਕਰਾਂ   | ਦੁਚਿੱਤਾ        |
| 6. ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ    | ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ       |
| 7. ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ | ਤਿਆਰ           |
| 8. ਮੈਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਰਹਾਂਗਾ | ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ |

ਜੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਹ ਸੋਚੇਗਾ, ਇਹ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਰਕੇ ਵਿਖਾਵਾਂਗਾ... ਉਹ ਹੀ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਘਬਰਾਂਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ (Self Talk)

ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਿਆ ਕਰੀਏ, ਇੰਜ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਆਵੇਗੀ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਨਿਥਾਵਾਂ, ਅਭਾਗਾ ਸਮਝਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇੰਜ ਦੇ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। **ਹਿੰਮਤੀ ਬਣੀਏ । ਡਰੂ ਨਹੀਂ।**

# ਮਨ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ-ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਔਖੇ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਹੁਣ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਹੀ ਛੱਡ ਜਾਈਏ, ਹੁਣ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਲੜਿਆ ਜਾਂਦਾ. ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ.....

ਪਰ ਸੱਚ ਜਾਣਿਓ! ਇਹ ਵਕਤੀ ਫੁਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਔਖੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬੜੇ ਰਾਹ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਖਾਂ, ਕਲੇਸ਼ਾਂ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮਨ ਐਨਾ ਆਤੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ। ਔਖੇ ਪਲ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕੀਏ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵੇਖੀਏ। ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

**1. ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀਏ, ਜੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਹੈ, ਬੋਲ-ਬੁਲਾਰਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਮਾਸਾਨ ਜੰਗ ਜਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ**

- (1) ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੀਏ, ਲੰਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ, ਹੋਰ-ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੁੱਛੀਏ, ਦੱਸੀਏ।
- (2) ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਮਿਲਣ ਚਲੇ ਜਾਈਏ, ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰੀਏ, ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਈਏ।
- (3) ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਈਏ - ਪੈਦਲ ਲੰਮੀ ਸੈਰ। ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਤੁਰੀਏ।

**2. ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਹਰੇ ਲਾਈਏ -**

## ਦੁੱਖ ਦਾਰੂ

ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਮੰਨੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਜੇ ਮੰਨੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ  
ਜੇ ਨਾ ਮੰਨੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਦੁੱਖ ਰਾਹੀਂ ਤਾਂ  
ਤਜਰਬਾ ਵਧਦਾ ਹੈ



## ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਬਣੀਏ

ਹਰ ਵੇਲੇ

ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ  
ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ  
ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ  
ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- (1) ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ ਕਰੀਏ - ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰੀਏ। ਕੀਰਤਨ ਕਰੀਏ, ਸੁਣੀਏ।
- (2) ਚੰਗੀ ਸਾਖੀਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੀਏ
- (3) ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਰਾਮ-ਰਾਮ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ - 2, 4, 10 ਪੰਨੇ ਆਰਾਮ-ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਿਖ-ਲਿਖ ਕੇ ਭਰ ਦੇਈਏ।
- (4) ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।
- (5) ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਹਸੀਨ ਪਲ ਯਾਦ ਕਰੀਏ - ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਯਾਦ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਲਾਈਏ
- (6) ਲੰਮੇ ਤੇ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲਈਏ - ਧਿਆਨ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਣ-ਜਾਣ ਤੇ ਟਿਕਾਈਏ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਰੋਕੀਏ, ਫਿਰ ਛੱਡੀਏ।

3. ਜੇ ਇੰਜ ਵੀ ਗੱਲ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੀਏ। ਲਿਖੀਏ ਮੈਂ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ...(ਨੰਬਰ 1,2,3 ਕਰਕੇ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੀਏ)

ਫਿਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਸਿਮਰਨ, ਭਗਤੀ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਸੋਚੀਏ ਤੇ ਲਿਖੀਏ।

ਹੁਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸਗੋਂ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਹੱਲ ਮਿਲਣਗੇ, ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਗੇ।

ਸੋਚੋ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਈਆਂ 'ਤੇ ਆਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜੂਝ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ(ਦੀ) ਹਾਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਪਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਦੋ ਮੁੱਖ ਰਾਹ ਹਨ, ਅੱਖੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ।

# ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸੇਵਾ ਹੈ

ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਨੇਕ ਕੰਮ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਦੀ

### 1. ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ।

ਕੇਵਲ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਦੁੱਖ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 2. ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ।

ਹੌਸਲੇ, ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਕਰਾਮਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### 3. ਜੇ ਮਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜਾਂਈ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵੇਖੋ ਮਸਲਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

### 4. ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰੀਏ।

## ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਣਾ  
ਇਕੱਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ  
ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਗਿਲਾਨੀ,  
ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀ ਜਾਣਾ...

ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ- ਮਨੋਬਿੱਠੀ ਨਹੀਂ  
ਮਨੋਰੋਗ ਹੈ



# ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ

**ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੀਆਂ  
ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀਆਂ...**

**ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਤੇ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ  
ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰੀਏ  
ਸਵੈਮਾਨ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਈਏ**

**ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ,  
ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚੋਂ  
ਕੱਢਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ**

ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜੀਵਨ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਕੀਰ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਭ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮਨਚਾਹੀ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਨੋ ਆਕਾਸ਼ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਭੀੜਾਂ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਮਾਨੋ ਪਾਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਡਿਗਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:-

**ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਉਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ  
ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ ॥**

(ਅੰਗ - 876)

ਜਦੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਸ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੀਏ। ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਰ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ।

ਜਿਹੜੇ ਮੁਸੀਬਤ ਸਾਹਮਣੇ ਡਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੁਲੰਦ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁੱਛ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਘਬਰਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵੀ ਪਹਾੜ ਜੇਡੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ।

# ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ ਪਰ?...

ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਓ! ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਿੱਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਵੱਧ, ਕੋਈ ਘੱਟ। ਕੋਈ ਹਰ ਪਲ, ਕੋਈ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਕੋਈ ਕਦੇ ਕਦਾਈ।

ਪਰ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ! ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ ਜੋ ਅਣਹੋਣੀ ਹੋਵੇ। ਜੋ 'ਹੋਣੀ' ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਆਈ ਹੈ, ਸਭ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ? ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੇ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ॥  
ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੇ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ॥

ਮਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਨਾ ਆਪਣੇ ਮਰਨ ਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ। ਹਰੇਕ ਨੇ ਮਰਨਾ ਹੀ ਮਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿਸਨੇ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਰਨਾ ਹੈ? ਪਰ ਮਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਸੋ ਮਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਮਰਨਾ ਅਣਹੋਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵੀ ਸਭ ਤੇ ਆਉਣੇ ਹੀ ਆਉਣੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗ ਦੀ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੀ, ਚੋਰੀ ਦੀ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬੇਲੋੜੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਪਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੀਏ।

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ?

ਲੰਮਾ ਚਿਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ  
ਉਦਾਸੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤਾਂ  
ਉਸਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਹਾ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਤਿੰਨ  
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਇਕਦਮ  
ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ -  
ਨੀਂਦ, ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਅਤੇ  
ਕੰਮ-ਕਾਜ



## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ

1. ਨੀਂਦ (ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਾ)
2. ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ (ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਜਾਣਾ)
3. ਕੰਮ-ਕਾਜ (ਸ਼ੌਂਕ ਹੀ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਮਨ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਣਾ)
4. ਉਦਾਸੀ
5. ਵਾਧੂ ਡਰ ਲਗਣਾ, ਅਣਦੇਖੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿਣਾ
6. ਨਾ-ਉਮੀਦੀ, ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਇਹਸਾਸ ਨਾਲ ਗ਼ੁਸ ਜਾਣਾ
7. ਸਵੈ- ਘਟਾਓਵਾਦੀ ਅਹਿਸਾਸ
8. ਪਾਚਨ- ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
9. ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
10. ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾ ਬਣਨਾ
11. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਰੋਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਨਾ
12. ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣਾ

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਜ ਤਕ ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਗੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਉਹ ਹੋਈਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਐਵੇਂ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੀ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰੀਏ। ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰੀਏ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਚਿਹਰਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ - ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤ ਤਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਮੀਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਮੀਰ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਨੌਕਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਭਗਤਾਂ ਕੋਲ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੌਣ? ਪਰਮਾਤਮਾ। ਭਗਤ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ- ‘ਚਿੰਤਾ ਕਰਹੁ ਹਮਾਰੀ’।

# ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ...

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਹਲੇ ਨਾ ਰਹੀਏ। ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ (busy) ਰਹਾਂਗੇ। ਓਨਾ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਾਂਗੇ ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਾਂਗੇ।

Busy is Blessed, ਭਾਵ ਜੋ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਬੜੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕੋਰਟ ਕਚਿਹਰੀ ਦੇ ਆਹਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਵਿਹਲੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਡਰਾਉਣੀ ਸ਼ੈਅ ਅੱਗ, ਭੂਤ ਜਾਂ ਸ਼ੇਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਹਲਾ ਬੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਹਲਾ ਬੰਦਾ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਲੀਪਾਈਨਜ਼ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸ ਦਿਨ (ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ...) ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੇ ਐਤਵਾਰ ਇੱਕ ਦਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨੇ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

## ਪਿਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰ

- ਪ - ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੂਰ
- ਰ - ਰਸ ਭਰਪੂਰ
- ਵਾ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹਦੂਰ
- ਰ - ਰੋਕਾਂ ਚਕਨਾਦੂਰ





ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਂ  
ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ  
ਜਾਣ ਨਾਲ  
ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਕਿਸੇ ਸਭਾ-ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ  
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ  
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ  
ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਅਚਾਨਕ ਸ਼ਨੀਵਾਰ/ਐਤਵਾਰ ਜਦ  
ਓਹ ਵਿਹਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ  
ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਓਹਨਾਂ ਨੇ  
ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ- Leisure  
sickness ਭਾਵ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ  
ਬਿਮਾਰੀ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬ ਸੁੱਖ  
ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਹੀ ਵਿਹਲਾ ਹੈ। ਕਣਕ-ਝੋਨਾ  
ਬੀਜਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸਾਨ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ  
ਵੱਧ 60-65 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ  
300 ਦਿਨ ਵਿਹਲਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਅਸੀਂ  
ਸਹਾਇਕ ਧੰਦੇ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ  
ਨੂੰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਏ। ਨਾਲੇ ਆਮਦਨ  
ਵਧੇ, ਨਾਲੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ।

# ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਚੰਬੜੀਆਂ ਗਲਤ ਮਨੌਤਾਂ

× ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕੁੜੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਭਰਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ ਉਸ ਘਰ ਨੂੰ ਚੈਨ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਚਾਚੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ। “ਬੀ.ਏ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਨਾਲਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਇੰਸ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਮਰਸ।”

ਇਹ ਗਲਤ ਵੀਚਾਰ ਹਨ। ਤੋੜੀਏ ਇਹ ਜੰਜੀਰਾਂ। ਕੁੜੀਆਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹਨ। ਬੀ.ਏ. ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਚੰਗਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੀਏ।

ਬੀ.ਏ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੇਂਡੂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ depressed ਹਨ।

× ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਤਾਂ ਅਮੀਰੀ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਇਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਡੋਬ ਲਿਆ ਹੈ। ਓਨੇ ਬੰਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬੇ, ਜਿੰਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਏ ਹਨ।

× ਨਸ਼ੇੜੀ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਠੀਕ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

× ਵੱਡੇ ਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਵਿਆਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਜ਼ਤ ਬਣਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ ਜੀ, ਹੁਣ ਇਹ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਢੇ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ ਹਨ।

## ਸਾਵਧਾਨ, ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ

ਫੋਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ  
✓ ਗਰੁੱਪ ਮੈਸੇਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਕਰੋ

✓ Take a technology break  
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ/ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵੰਡੋ

✓ ਗੰਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਕ (Block) ਕਰੋ



# ਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਮੌਤ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਅਫਸੋਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਹਾਦਸੇ  
ਵਾਪਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ,  
ਵਾਪਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ,

ਆਪਣੇ  
ਸਿਦਕ ਤੇ ਸਿਰੜ  
ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਕਰੀਏ

**ਕਿਸੇ** ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਲੱਤ-ਬਾਂਹ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚਾਣਚੱਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਅਫਸੋਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਸੂਝਵਾਨ PSVs ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?**

“ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹੋਈ।”

“ਰੱਬ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕੀ ਭਾਣਾ ਵਰਤਾ ਦਿੱਤਾ?”

“ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਕੱਟੋਗੇ? ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉ।”.....

**ਕਹਿਣਾ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

“ ਘਬਰਾਓ ਨਾਹ ਜੀ, ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਊ”

“ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਆਪੇ ਬਿਧਿ ਬਣ ਜਾਏਗੀ।”

“ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੋ, ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹਾਂ।”

ਹਰ ਘਟਨਾ/ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਰੀਏ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਜੇਕਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਅਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਿਆ ਬੜੀ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ, ਤੇਜ਼ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਪਿਆ। ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਬੱਘੀ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰਾ ਬੱਚਾ ਬੜੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਵੀ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਲਗ ਪਿਆ।

ਬੱਤੀ ਹਰੀ ਹੋ ਗਈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਾਹਲੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ

ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਓਨਾ ਹੀ ਟਾਈਮ ਲੱਗਿਆ ਪਰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਬਣੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਹੈ- ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ। ਕਾਰ, ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਓ - ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਿਆ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਾਹਮਣਿਓਂ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਮਿੱਤਰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਕੇ ਲੰਘ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਵੀ ਅਭੜਵਾਹੇ ਹੱਥ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਗੱਲ ਤਾਂ ਬਸ ਪਲ ਭਰ ਦੀ ਸੀ, ਓਹ, ਗੁਜਰ ਗਿਆ ਪਰ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਇੱਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਛੱਡ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਚਾਉ ਤੇ ਅਨੰਦ ਸੀ।

ਹਾਰ ਸੋਚਾਂਗੇ  
ਹਾਰ ਜਾਵਾਂਗੇ  
ਜਿੱਤ ਸੋਚਾਂਗੇ  
ਜਿੱਤ ਜਾਵਾਂਗੇ



# ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤੀਏ ਜੰਗ ਜੀਵਨ ਦੀ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ  
ਬਿਮਾਰ ਇਸ ਲਈ  
ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ  
ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ  
ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ  
ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਕਦੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸਫ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਕਹਿਰ।

ਇੱਕ ਪਲ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹੀ ਪਲ ਉਦਾਸ। ਕਦੀ ਔਖੀ ਘਾਟੀ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਫਤਿਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਕਦੇ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਵੀ ਅੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਇਕ ਜੰਗ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਓ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਸਗੋਂ ਜੂਝੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਾਲੀ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸ ਦੀ ਨਵੀਂ ਕਿਰਨ ਲੈ ਕੇ ਸੂਰਜ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਮਕ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਕਿ:

1. **ਇਰਾਦਾ ਦਿੜ੍ਹ ਰੱਖੀਏ:** ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡੋਲੀਏ ਨਾ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਹ ਦੁੱਖ ਟਲ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮੁੜ ਆਉਣਗੀਆਂ।
2. **ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੇਮ ਕਰੋ:** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਮੁਸੀਬਤ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਚੇਤ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਹਟਾਅ ਕੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਹੱਲ (Possible solutions) ਵੱਲ ਲਗਾ ਦੇਈਏ।
3. **ਸਿਆਣੇ ਅਤੇ ਸੂਝਵਾਨ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਈਏ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ

ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਪਈ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਹੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿਸੇ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ।

4. **ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੀਏ:** ਹੱਥੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ। ਜਿਵੇਂ ਦੀ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ। ਢੇਰੀ ਨਾ ਢਾਹੀਏ।
5. **ਉਮੀਦ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਵੱਧ:** ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਰੱਖੋਗੇ, ਜੀਵਨ ਓਨਾ ਹੀ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੱਬ ਤੇ ਯਕੀਨ ਰੱਖੋ। ਉਮੀਦ ਘੱਟ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਵੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਜੰਗ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਮਿਲੇ

ਜੇ ਚਾਰੇ ਬੰਨੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਫੀਸ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਝਿਜਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਈਏ



# ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ

ਜਿਵੇਂ ਧਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੂੰਜੀ ਵੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਕਾਦਮਿਕ, ਵਪਾਰਕ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੇਰਾ ਅਧਿਆਤਮ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

1. ਔਖੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਸਮੇਂ ਝੁੰਜਲਾਹਟ ਘਟੇ ਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਸਹਿਣ ਦਾ ਚਾਓ ਵਧੇ
2. ਖਿੜੇ - ਖਿੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇ ਪਲ ਵਧਣ

3. ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾਹ
4. ਵਾਦ - ਵਿਵਾਦ, ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਅ ਕੇ ਰਹਿਣਾ
5. ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਘਟੇ
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੱਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਿਚਕਿਚਾਹਟ ਹੋਵੇ
7. ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ - ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿਕਟਤਾ ਬਣਨੀ
8. ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਾਹ - ਵਾਹ ਕਹਿਣਾ, ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫਾਂ ਕਰਨੀਆਂ
9. ਭੈ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ
10. ਪਲ - ਪਲ, ਹਰ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ

ਆਮਦਨ ਵਧੇ  
ਤਾਂ ਵੀ  
ਖਰਚੇ ਨਾ ਵਧਾਈਏ  
ਸਗੋਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ  
ਮਦਦ ਲਈ  
ਖਰਚ ਕਰੀਏ

# 'ਸ' - ਸਫਲਤਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਵੇ...

'ਸ' ਦਾ 'ਸਹਾਰਾ' ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ 'ਸ' ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਸ' ਤੋਂ 'ਸਿੱਖਣਾ' ਹੈ ਤੇ 'ਸੁਧਾਰ' ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ 'ਸੁਧਾਰ' ਕਰਨ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹਾਂ, ਤੱਦ ਤੱਕ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਲਿਆਈਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣਦੇ - ਬਣਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ 'ਸਥਿਰ' ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰਦਾ ਹੈ 'ਸੰਤੋਖ' ਯਾਨੀ ਰਜਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ। ਜੋ ਹੈ, ਜਿਨਾਂ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਸੱਲੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ। 'ਸੰਪੂਰਣਤਾ' ਨਾਲ 'ਸੰਭਾਲ' ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਂਦੇ - ਲਾਂਦੇ, 'ਸਹਿਜ' ਉਭਰ ਅੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ 'ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ 'ਸਿਹਤ' ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਹਰ ਵੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਹੈ ਤੇ

ਚਾਅ ਵੀ ਹੈ। ਜਦ ਸਹਿਜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਹਾਬੜ ਨਹੀਂ, ਜੱਦ ਸੰਤੋਖ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਾਂ। ਜੱਦ ਮੈਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਸੰਗਤ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਉ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ 'SHARE' ਕਰੀਏ। ਇਸ 'ਸ' ਦੇ ਨਾਲ 'SPEAK' ਯਾਨੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਸੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਈਏ। ਆਪਣੇ 'SELF Confidence' ਯਾਨੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਤਮ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਈਏ।

'ਸ' ਤੋਂ Suicide ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਸੁੱਖ ਦਾ 'ਸ' ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੋੜਨਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਘੁੱਟ ਕੇ  
ਕੀਤੇ ਖਰਚੇ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾ  
ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਚਾਦਰ ਨਾਲੋ ਵੱਧ  
ਪਸਾਰੇ ਪੈਰ  
ਮੰਗਣ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ





# ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ Psychological First Aid

## PTF Positive Thoughts Factory

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ  
ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅੰਦਰ  
ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ  
ਫੈਕਟਰੀ ਲਗਾਈਏ  
ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ  
ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ

ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਸੱਟ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਵੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਢਹਿੰਦੀਕਲਾ ਆਉਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜੋਗੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਦੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੱਬ ਜਾਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਹੈ। WHO ਨੇ ਪੰਜ ਗਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ:

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨ ਪਹੁੰਚਾਵੇ (**Promote Safety**)
2. ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ (**Promote Calm**)
3. ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਇੱਕਲਾ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। (**Promote Connectedness**)
4. ਭਰੋਸਾ ਦੇਣਾ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕੱਟ ਜਾਣਗੇ, ਹੱਲ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ, ਹਿੰਮਤ ਹੈ। ਸਵੈ-

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਣਾ। (**Promote Self-efficiency**)

5. ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣੀ। (**Promote Hope**)

ਇਸ ਲਈ 3 action principles ਹਨ:

1. **LOOK:** ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ, ਸੁਚੇਤ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣੀਏ ਕਿ ਕੌਣ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
2. **LISTEN:** ਪੁਛੀਏ ਅਤੇ ਸੁਣੀਏ। ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸੁਣੀਏ ਤੇ ਸਮਝੀਏ।
3. **LINK:** ਆਪਣੇ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ, ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ। ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਸ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦਿਲ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਕਮਾਈ, ਬੱਚਤ, ਖਰਚ ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਮੀਰ ਇਨਸਾਨ ਸ੍ਰੀ ਵਾਰਨ ਬਫੇਟ ਨੇ ਕਮਾਈ ਕਰਨ, ਬੱਚਤ ਅਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਤੇ ਫੇਰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੜੇ ਹੀ ਕਮਾਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

## 1. ਕਮਾਈ

ਕਦੇ ਵੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ, ਆਮਦਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ।

Never depend on single income. Make investment to create a second source.

## 2. ਬੱਚਤ

ਸਿਰਫ ਓਨੀ ਬਚਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚ ਜਾਵੇ।

ਬਲਕਿ,

ਓਨਾ ਹੀ ਖਰਚ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰਹਿ

ਜਾਵੇ।

Do not save what is left after spending, but spend what is left after savings.

## 3. ਖਰਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਖਰੀਦੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ

ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਵੇਚਣੀਆਂ ਪੈ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

If you buy things you do not need, soon you will have to sell things you need.

## 4. ਨਿਵੇਸ਼

ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਨਾ ਲਗਾਓ।

Do not put all eggs in one basket.

ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਈਏ ਤਾਂ  
ਕੇਵਲ ਓਹ ਖਰੀਦੀਏ  
ਜੋ ਘਰੋਂ ਸੋਚ ਕੇ ਗਏ ਹਾਂ

ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਕੇ  
ਖਰੀਦਣਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ  
ਦਾ ਕਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ



It is ok  
Not to be ok.  
HAVE HOPE

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਚਾਰ  
ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ  
ਨੂੰ ਵੀ  
ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਸਾਦੇ ਵਿਆਹ  
ਸਾਦੇ ਭੋਗ  
ਨਾ ਕਰਜ਼ਾ  
ਨਾ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੇ  
ਵਿਆਹ  
ਕਰਦੇ ਘਰ  
ਤਬਾਹ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ  
ਹੋਵੇ ਜੇ ਪਿਆਰ  
ਬੰਦਾ ਕਦੇ ਨਾ  
ਹੋਵੇ ਖੁਆਰ

ਚਿੰਤਾ ਹੈ?  
ਕਰੋਗੇ ਗੱਲ  
ਮਿਲੇਗਾ ਹੱਲ

ਹੌਸਲਾ  
ਨਾ ਹਾਰੀਏ  
ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਲਾ  
ਗੁੱਡੇ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ  
ਚਾਬੀ ਨਾਲ  
ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ

ਉਦਾਸੀ  
ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ  
ਵਧਦੀ ਜਾਵੇ  
ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ  
ਘਟਦੀ ਜਾਵੇ

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ  
ਆਉਂਦੀਆਂ ਘੋੜੇ 'ਤੇ ਹਨ,  
ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੈਦਲ ਹਨ



ਕਿਸੇ ਦਾ  
ਦਰਦ ਸੁਣਨਾ  
ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣਾ  
ਵੀ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਹੈ

ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਂ  
ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ  
'ਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ  
ਮਨ ਹਲਕਾ  
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੀਏ  
ਜਾਂਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ  
ਹਨ