ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

(ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)

M4Q1F4

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

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021-22.
ਐਡੀਸ਼ਨ : 2022-23.........................2,31,000 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 ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

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

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈ. ਪੀ.ਆਰ.ਪੀ. ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

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 ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਇਲਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ, ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ. ਸਾਬਕਾ 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 ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੋਂ ਸਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ 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 ਸਭਿੱਅਕ 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

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

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

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

ਸੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤਿਲ੍ਹਕਣਬਾਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਆਦਰਸ਼ ਵੀ ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਪਾਲ਼ੇ-ਪਲੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਜਿਊਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਚਲਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਝ-ਬੂਝ ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਚੌਂਕ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਰਾਹੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗੀ। ਹੁਣ ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਪੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਚੌਂਕ ਚ ਕੋਈ ਸਿਪਾਹੀ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਕੇ ਸਮਝਾਵੇਗਾ ਬਲਕਿ ਚੌਂਕ 'ਚ ਲੱਗੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤੀ ਤੋਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ, ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਹਨਾਂ ਬੱਤੀਆ ਵਾਂਗ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਵੇਗੀ।

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 ਐੱਸ.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 ਨੌਂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਚੌਰਾਹੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਨੌਂਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਭ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ, ਸੁਹਾਵਣੇ ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਸੁਹੰਢਣੇ ਪਲ ਮੁਬਾਰਕ ਹੋਣ। ਸਾਡੀ ਕਾਮਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਲੀਕਾ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤ ਰਹੇ।

ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ
ਵਿਸ਼ਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

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

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਲੇਖਣ :

- ਕੁਮਾਰੀ ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ, (ਸੰਪਾਦਕ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਪੁੜੈਣ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਗਜੀਤ, (ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਨਰਜ਼) (ਐਮ.ਫ਼ਿਲ) ਲੈਕਚਰਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ (ਲੜਕੇ) ਬਾਘਾਪੁਰਾਣਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
- 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 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
- ਸ੍ਰੀ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਸਟੇਟ/ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਹ.ਸ. ਖੇੜੀ-ਝਮੇੜੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
- ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸੰਧੂ (ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ, ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ: ਥੀਏਟਰ), ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮਾਨਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ
- ਡਾ. ਕਰਣਬੀਰ ਕੌਰ, ਸਾਇੰਸ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਸ.ਹ.ਸ . ਮੋਟੇਮਾਜਰਾ, ਕੰ. ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਗੀਗੇਮਾਜਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੋਗਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ, ਅਜੀਤਸਰ ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ., ਰਾਏਕੋਟ,ਲੁਧਿਆਣਾ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਐਕਮੀ ਮਿੱਤਲ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ, ਸ.ਕੰ.ਸ.ਸ.ਸ., ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ, ਬਠਿੰਡਾ।

ਭਾਸ਼ਾ ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ:

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

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫ਼ਿਕਸ :

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

ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ :

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

ਪਰੂਫ ਰੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸੋਧ ਕਮੇਟੀ :

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

ਅਗਵਾਈ :

- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਅਕਾਦਮਿਕ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੀਮਾ ਚਾਵਲਾ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

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

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

ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਤਤਕਰਾ

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

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

1 ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਸੂਝ-ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਨਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਨਗੇ।

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

(ੳ) ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ:-

1. ਮੱਛੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ?

   ....

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

   ....

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

   ....

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

   ....

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

ਹੁਣ ਦਸੋ ?

ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹੋਗੇ?

1. ਮੈਂ .... ਹਾਂ।
2. ਮੇਰੇ ਘਰ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ .... ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ....
4. ਜਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ....
5. ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

   ....

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

....

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

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

....

....

....

(ਅ) ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਉਣਾ

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

ਕਿਰਿਆ

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

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

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

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

1. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

   ....

2. ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇਖ ਕੇ

   ....

3. ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ....

   ....

4. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ

   ....

5. ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ....

   ....

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

(ਏ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ

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

ਕਿਰਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ :

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਮਨ ਜਾਂ ਮਨਿੰਦਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚੋ:

ਰਮਨ		ਮਨਿੰਦਰ	
ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ	**ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ**	**ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ**	**ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ**
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਖ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਫ਼ਾਲਤੂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਚੋ! ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਜੇ ਤਾਂ ਪਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਫੇਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੀ/ਕਰਾਂਗੀ। ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਿਲੇਬਸ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣੇ ਸੀ। ਨਾਲ਼ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰਤੀਬ ਦੇਵਾਂਗੇ :

- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੰਡਣਾ
- ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਜੁਟਾਉਣੇ
- ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

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

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

(ਸ) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

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

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

ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਸਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?	ਸਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?	ਸਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....		....

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

ਆਓ ਦੇਖੀਏ :

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?	ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ?
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

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

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

....

....

....

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

....

....

....

ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

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

....

....

....

....

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

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

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ :

2 ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦਲੀਲ ਭਰੀ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

(ੳ) ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ

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

ਕਿਰਿਆ

- ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਪਸੰਦ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

  ....

- ਆਪਣੇ ਇਸ ਸ਼ੌਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ?

  ....

- ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

  ....

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੌਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

  ....

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?

  ....

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੌਕ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

  ....

  ....

- ਸ਼ੌਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਸਕੂਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

  ....

  ....

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

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

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

(ਅ) ਸਵੈ ਦੀ ਤੁਲਨਾ

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

ਆਪਸੀ ਤੁਲਨਾ, ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ

ਤੁਲਨਾ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੁਲਨਾ	ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੁਲਨਾ
1. ਸਹੀ ਸੋਚ	1. ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਸੋਚ
2. ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ ਬਿਰਤੀ	2. ਕੰਮ/ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣਾ
3. ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ	3. ਸਵੈ ਨੂੰ ਸੱਟ
4. ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦਾ ਜਜਬਾ	4. ਡਰ-ਭੈਅ
5. ਸਰਬਪੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	5. ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ
6. ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ।	

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੁਲਨਾ

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

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

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

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

1. ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ, ਜੋ ਸਭ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਾ ਹੈ।

   ....

   ....

2. ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

   ....

3. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ/ਕਮੀਆਂ ਤੋਂ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣੂ ਹਾਂ?

....

....

4. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ?

....

....

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

ਨੁਕਤੇ :-

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

(ੲ) ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

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

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

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

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

ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਬੋਲਿਆ, "ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਫ਼ਸਲ ਉੱਗੀ।"

ਪਹਿਲਾ ਸਵਾਲ - ਕੀ ਤੂੰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਹਲ਼ ਵਾਹਿਆ?

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

ਦੂਸਰਾ ਸਵਾਲ - ਕੀ ਤੂੰ ਸੁਹਾਗਾ ਦਿੱਤਾ?

ਉੱਤਰ – ਜੀ ਸੁਹਾਗਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ।

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

ਉੱਤਰ – ਜੀ ਇਹ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤਾ

ਚੌਥਾ ਸਵਾਲ – ਕੀ ਤੂੰ ਖੇਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ?

ਉੱਤਰ – ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਪੰਜਵਾਂ ਸਵਾਲ – ਬੀਜ ਕਿਹੜਾ ਪਾਇਆ?

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

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

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

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਟੀ.ਵੀ ਚੈਨਲ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? ....

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਟੀ.ਵੀ ਸ਼ੋਅ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? ....

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੇਡੀ ਫਿਲਮਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀਆਂ? ....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ? ....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ? ....

ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਣੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ? ....

ਕੀ ਉਹ ਗਾਣੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਭੇਜਿਆ ਹੈ ....

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕ ਟੋਕ ਜਾਂ ਪਬ ਜੀ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ....

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ? ....

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲ਼ੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ....

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

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

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

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

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

3 ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਉਣਾ।

(ੳ) ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ : 1,2

ਆਉ, ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜਾਣੀਏ।

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

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 1

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 2

1. ਦੋਹਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?

   ਉੱਤਰ – ....

ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 3

ਚਿੱਤਰ ਨੰ.4

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਹਾਰ ਕਿਹੜੇ ਚਿਤਰ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ ....

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

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

ਸਮਾਜ ਰੂਪੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੁੱਖ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

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

ਆਓ, ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਦੇਈਏ-

1 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡਿਆ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਵਤੀਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉੱਤਰ : ....

2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੋੜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ: ....

3. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ....

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

(ਅ) ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਰੁੱਖ

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

(ੲ) ਹਮ-ਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਹਾਰ (1,2)

ਇਕਾਂਗੀ – 'ਜੀਓ ਅਤੇ ਜਿਊਣ ਦਿਓ'

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

ਇਕਾਂਗੀਕਾਰ- ਸੁਧਾ ਜੈਨ 'ਸੁਦੀਪ'

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

(ਪਰਦਾ ਉੱਠਦਾ ਹੈ) (ਦ੍ਰਿਸ਼ : ਪਹਿਲਾ)

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

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

(ਕੋਮਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

'ਲਓ, ਆ ਗਈ ਕੋਮਲ!

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

ਕੋਮਲ :- ਮੈਨੂੰ ਜਮਾਤ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਸੀ।'

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

ਕੋਮਲ:- ਹਾਂ, ਚਲੋ ਚਲਦੇ ਹਾਂ।

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

ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੂਜਾ

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

ਮਨਜੋਤ :- ਹੈਲੋ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?

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

ਪੂਜਾ :- *(ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ)* ਬਦਤਮੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੇ।

ਸਿਮਰਨਜੀਤ :- ਮਨਜੋਤ, ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬਦਤਮੀਜ਼ ਬੋਲ ਰਹੀ ਆ।

ਸਿਮਰਨਜੀਤ :- ਚੱਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੀ "ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡਣਾ?'

ਮਨਜੋਤ :- ਗੱਲ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ

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

ਕੋਮਲ :- ਹਾਏ, ਜਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਆਈ।

ਪੂਜਾ :- ਚਲੋ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁੱਟਿਆ। ਇਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੀ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੀਏ, ਕੀਹਨੂੰ ਕਹੀਏ, ਸਮਝ ਨੀ ਲੱਗਦੀ?

ਕੋਮਲ :- ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਸੀਂ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ਼ ਕਰੀਏ?

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

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

(ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ)

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

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

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

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

ਪੂਜਾ : ਪਰ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਤਾਂ ਲੱਭਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ।

ਕੋਮਲ : ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਾਂ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰੀਏ?

ਪੂਜਾ : ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ! ਪਰ ਅਨਮੋਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਉਂ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ਕੋਮਲ : ਪੂਜਾ ਵੇਖ, ਅਨਮੋਲ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

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

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

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

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

ਪੂਜਾ : ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਅਨਮੋਲ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

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

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

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

ਕੋਮਲ : ਇਹ ਬੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਅਨਮੋਲ

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

ਮੈਨੂੰ ਬਸ ਇਹੀ ਡਰ ਲਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸਾਡੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨੇ ਸੁਣ ਜਾਂ ਵੇਖ ਲਿਆ ਤਾਂ ਬਸ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਦੋਨੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਸੂਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਊ।

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

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

(ਅਨਮੋਲ, ਕੋਮਲ ਤੇ ਪੂਜਾ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਮਨਜੋਤ ਤੇ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੇ ਹਨ)

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

....

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

....

(ਭਾਗ-ਅ) ਦ੍ਰਿਸ਼-ਤੀਜਾ

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

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

ਮਨਜੋਤ : ਅਨਮੋਲ, ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। "ਅੱਜ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਿਲਮ ਵੇਖਣ ਜਾਣਾ ਹੈ"

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

ਮਨਜੋਤ : ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਨਮੋਲ?

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

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

ਦੋਵੇਂ ਮੁੰਡੇ : ਹਾਂ ਹਾਂ; ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।

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

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

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

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

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

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

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

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

ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ, ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਅਨਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ, ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਨਜੋਤ : (ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਤੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ) ਹਾਂ, ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਅੱਜ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਨਮੋਲ ਯਾਰ ਤੂੰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹੁੱਲੜਬਾਜੀ ਨਾਲ਼ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

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

(ਕੋਮਲ ਤੇ ਪੂਜਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ)

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

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

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

ਪੂਜਾ : ਅਨਮੋਲ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ।

ਅਨਮੋਲ : ਉਹ ਕਿਉਂ ਪੂਜਾ?

ਪੂਜਾ : ਤੂੰ ਕੁੜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈਂ।

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

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

(ਪਰਦਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ—

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

   ....

2. ਕੀ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਹੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ??..
3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਸੀ?..
4. ਕੀ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

   ....

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

   ....

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

4 ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਭਰਨਾ।

(ੳ) ਭਾਵੁਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝ

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

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਾਵ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਕਿੱਥੇ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਹਾਸਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪਰ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਗ਼ਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਰਦੂ ਸ਼ਾਇਰ ਨੇ ਕਿਹਾ "ਤੂੰ ਦੇਖ ਕਰ ਨਾ ਮੁਸਕਰਾ, ਬਸ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਦੇਖ।"

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

ਆਓ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣੀਏ

ਹੱਸਣਾ

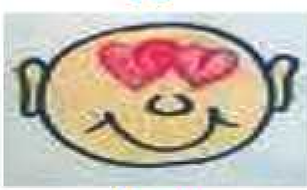
ਸ਼ੱਕ

ਗ਼ੁੱਸਾ

ਰੋਣਾ

ਡਰ

ਹੈਰਾਨੀ


ਪਿਆਰ

ਅਫ਼ਸੋਸ

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

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

ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

ਕਿਰਿਆ 1

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

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

ਕਿਰਿਆ 2

(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਮੌਕੇ ਜੰਞ ਚੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜਾ ਭਾਵ ਮਹਿਸਸ ਕ੍ਰੀਤਾ।

....

....

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

....

....

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

(ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ

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

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

ਕਿਰਿਆ

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

ਆਓ ਵਿਚਾਰੀਏ:-

1. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਸਿੱਖਿਆ?

   ....

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਪਸੰਦ ਆਏ?

   ....

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

   ....

4. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ—

   ਮੈਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ-ਵਿਹਾਰ ਵਧਾਵਾਂਗਾ/ਵਧਾਵਾਂਗੀ .... ।

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

(ੲ) ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ

(ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਤੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ)

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

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

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

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

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

(ਸ) ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

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

"ਜੀਨਾ ਤੋ ਹੈ ਉਸੀ ਕਾ, ਜਿਸਨੇ ਯੇਹ ਰਾਜ਼ ਜਾਨਾ,

ਹੈ ਕਾਮ ਆਦਮੀ ਕਾ, ਔਰੋਂ ਕੇ ਕਾਮ ਆਨਾ।"

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

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

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

ਅਭਿਆਸ:-

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

....

- ਵਰਕਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ: ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲਿਖੇਗਾ।

....

....

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ

:

5 ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਨਿੱਗਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।

(ੳ) ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ

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

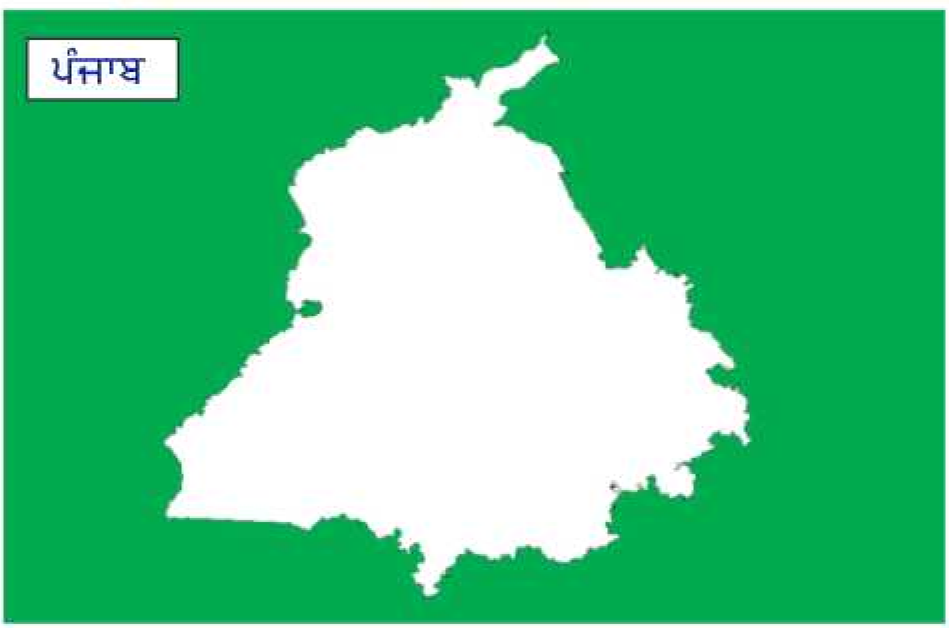
ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਬਾਕੀ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਬਚੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ. ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵਾਦੀ ਪਰਾਉਂਠੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

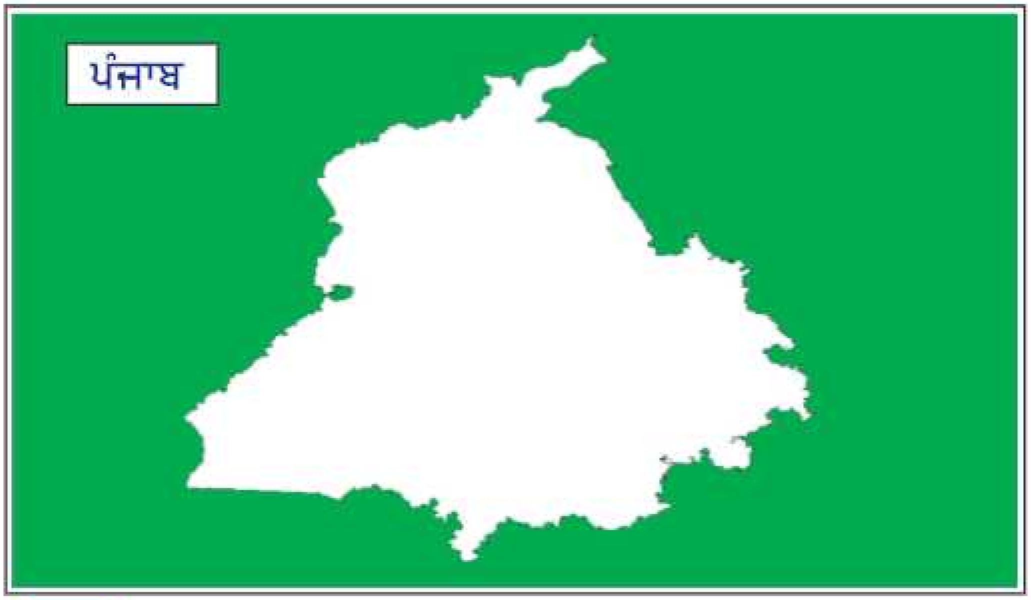
ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤ ਹਰ ਪਲ ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਸਿਰਜ ਰਹੀ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੇ ਕਰੂੰਬਲਾ ਫੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਤੇ ਫਲ਼ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਦਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਜਾਣਾ ਹਰ ਪਲ ਕੁਝ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਪਹਾੜ, ਸ਼ਾਂਤ ਝੀਲਾਂ, ਗਾਉਂਦੇ ਝਰਨੇ, ਵਗਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਆਪ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

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

ਕਿਰਿਆ 1

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





ਕਿਰਿਆ 2

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

....

....

....

....

....

ਕਿਰਿਆ 3

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲ਼ਾ ਕਮਰਾ, ਜਮਾਤ-ਕਮਰਾ, ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ ਆਦਿ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਤੇ ਵੱਖਰਾਪਣ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

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

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

(ਅ) ਨਵਾਂ ਹੱਲ/ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ

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

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

ਜਿੱਥੇ ਚਾਹ, ਉੱਥੇ ਰਾਹ

ਲੋੜ ਕਾਢ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ

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

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

ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੋ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਦੀ

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

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

ਚਲੋ ਆਪਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਹੱਲ ਸੋਚੀਏ।

1. ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਲੱਗੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

   ਉੱਤਰ : ....

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

   ਉੱਤਰ : ....

3. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਛੱਤਾਂ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਛਰ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਕੀ ਹੱਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

   ਉੱਤਰ : ....

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

   ਉੱਤਰ : ....

5. ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸਦੀ ਸਾਰਨੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

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

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

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

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

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

(ੲ) ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਵੇਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋਲ਼ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਸੋਹਣੀ ਕਲਾ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਰ ਭਾਵੇਂ ਕਲਾ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਧਿਆਪਨ ਦਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ, ਵਪਾਰ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ।

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

ਆਪਾਂ ਇਸ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

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

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

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

ਕਿਰਿਆ 1

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ

ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗੇ--

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

ਕਿਰਿਆ 2

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

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

ਕਿਰਿਆ 3

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

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

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

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

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

ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਵਾਕ ਬੋਲੇ।

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

ਸੱਤਵਾਂ:- ਨੇਤਾ ਵਾਂਗ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿਓ।

ਅੱਠਵਾ:- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਾਰੇ ਬੋਲੋ।

ਨੌਂਵਾਂ:- ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਬੋਲੋ।

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

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

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

(ਸ) ਨਵੀਨ ਮਾਡਲ, ਚਿੱਤਰ, ਨਮੂਨੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

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

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

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

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਰਾੱਕ ਗਾਰਡਨ

ਅਧਿਆਪਕ:- ਇਹ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਨੇਕ ਚੰਦ

ਅਧਿਆਪਕ:- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗਾਰਡਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ?

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

ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ।

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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ:- ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

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

ਮਾਚਿਸ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਤੋਂ ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਖ਼ਾਲੀ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਕ ਸਮਗੱਰੀ

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

ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣਾ

ਰੰਗੀਨ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਬਣਾਉਣੇ

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

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

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

6 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ।

(ੳ) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਆਤਮ-ਝਾਤ

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

1. ਸੁਨਿਹਿਰੀ ਦਾਇਰਾ
2. ਪੀਲਾ ਦਾਇਰਾ
3. ਸੰਤਰੀ ਦਾਇਰਾ
4. ਲਾਲ ਦਾਇਰਾ

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

(ਅ) ਭਾਵੁਕ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

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

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

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

ਸਹੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਥਿਤੀ	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? (ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਚੋਣ ਕਰੋ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਝਿੜਕਦਾ ਹੈ?	(ਉਦਾਸ, ਗਲਤੀਆਂ, ਬਹਿਸ, ਰੋਣ) • ਚੁੱਪ-ਚਾਪ................ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਣ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। • ....ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਅੱਗੋਂ ...... ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ/ਲੱਗਦੀ ਹਾਂ। • ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਹੋਰ ......ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।	• ਗ਼ਲਤੀ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। • ਦੁਬਾਰਾ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

	(ਵਿਗਾੜਨ, ਨੁਕਸਾਨ, ਗ਼ਲਤ)	
ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	• ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ......ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ/ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਉਸਦਾ......ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਅਕਸ........ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।	• ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। • ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
	(ਬੰਦ, ਝਗੜਨਾ)	
ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁਰ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਉਸ ਉੱਪਰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।	• ਮੈ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ...............ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ/ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ............ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।	• ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚੀਹਦੀ ਹੈ। • ਉਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। • ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
	(ਝੂਠੇ, ਬਹਿਸ, ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ)	
ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀ ਵੱਸ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?	• ਆਪਣੇ......ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ.....ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਮੈਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚਲੇ.........ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। • ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ......ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦਾ/ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।	• ਧਿਆਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • ਝੂਠੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤਿਆਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ • ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਿਥ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਏ) ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਆਦਤ ਹੈ। ਡਾਇਰੀ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦੀ ਸਾਥਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਵਾਂਗੂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜ਼ ਸੰਭਾਲ਼ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣ ਦੇ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:-

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

ਮਿਤੀ-.............................. ਦਿਨ-..............................

ਸਮਾਂ-..............................

ਪਿਆਰੀ ਡਾਇਰੀ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਹਸਤਾਖ਼ਰ

(ਸ) ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਰਵੱਈਆ

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

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

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

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

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ

7 ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।

(ੳ) ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਫ਼ੈਸਲਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੱਖ ਸੋਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ। ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੇ ਦੂਰਗਾਮੀ ਸਿੱਟੇ ਕੀ ਨਿਕਲਣਗੇ, ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

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

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

1. ਕੀ ਸੀਰਤ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ? ....
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਰਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦੇ? ....
3. ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ....

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੇਗਾ?

....

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

(ੳ) ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ

(ਅ) ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਰੁਚੀ ਹੈ।

(ਅ) ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਕਿਰਿਆ- ਗੀਤ ਜੋ ਪੁੱਛੇ ਕਈ ਸਵਾਲ

ਸਹੀ ਜੋ ਬੁੱਝੇ ਬਾਲ ਕਮਾਲ

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

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਅਭਿਆਸ:-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ.1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ?

....

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

....

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

....

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ:-		ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ:-	
1.	2.	1.	2.
3.	4.	3.	4.

(ੲ) ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣਾ

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

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

....

....

ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ:-

ਖੇਡਾਂ	ਨਸ਼ਾ

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

....

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

....

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

ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ,

ਜੀਹਨੂੰ ਸੱਚਾ ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਣ ਦਾ।
ਕਰੇ ਨਾ ਖ਼ਿਆਲ ਝੂਠੇ ਨਸ਼ੇ ਪੀਣ ਦਾ,
ਕਰੇ ਜੋ ਵਪਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਮਾਰ ਖਾਵੇਗਾ
ਖਾਵੇ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ਾ ਹਾਰ ਜਾਵੇਗਾ
ਕਾਹਦਾ ਏ ਜਿਉਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦਾ
ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.....

ਹੋਵੇ ਜੀਹਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ
ਭਗਤ, ਸਰਾਭੇ ਵਾਂਗੂੰ ਜਾਨ ਵਾਰਦਾ,
ਡੋਲਦਾ ਨੀ ਕਦੇ ਜਿਹੜਾ ਪੱਕਾ ਦੀਨ ਦਾ
ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.......

ਨਸ਼ੇਬਾਜ਼ ਸੌਂਹਾਂ ਖਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਮੁੱਕਰੇ
ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਵਾਅਦਿਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰੇ
ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕੀ ਬਜਾਈ ਬੀਨ ਦਾ?
ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ......

ਤੀਲ੍ਹਾ ਹੋਈ ਜਿੰਦ ਮੁੱਕ ਗਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਣ ਲੱਗੀਆਂ
ਬੜਾ ਮਹਿਗਾ ਸੌਦਾ ਏਸ ਨਮਕੀਨ ਦਾ
ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ.......

ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣਾਂ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਮਾਣਦਾ ਸਰੂਰ
ਰਹਿੰਦਾ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ
ਚਮਕਦਾ ਮੁੱਖ ਗੱਭਰੂ ਸ਼ੌਕੀਨ ਦਾ
ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਚਾ..........

ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:-

8 ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ।

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

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

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

(ੳ) ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

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

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

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

(ਅ) ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

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

SAFE HABITS RULE

S = Share with elders (ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।)

A = Adopt a hobby. (ਇੱਕ ਸ਼ੌਕ ਅਪਣਾਓ।)

F = Follow time table (ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।)

E = Enjoy everyday. (ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।)

H = Help everyone (ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।)

A = Avoid overuse. (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।)

B = Be stress-free. (ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰਹੋ।)

I = Imagine a better life (ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।)

T = Take a break. (ਛੁੱਟੀ ਲਵੋ।)

S = Self-realization (ਸਵੈ-ਬੋਧ ਕਰੋ।)

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

ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦੂਰ ਭਜਾਓ।

ਕੀ ਹਨ, ਇਹ SAFE HABITS ਨਿਯਮ?

ਜਾਣੋ, ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਅਪਣਾਓ।

1. Share with elders (ਵੱਡਿਆ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ)

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

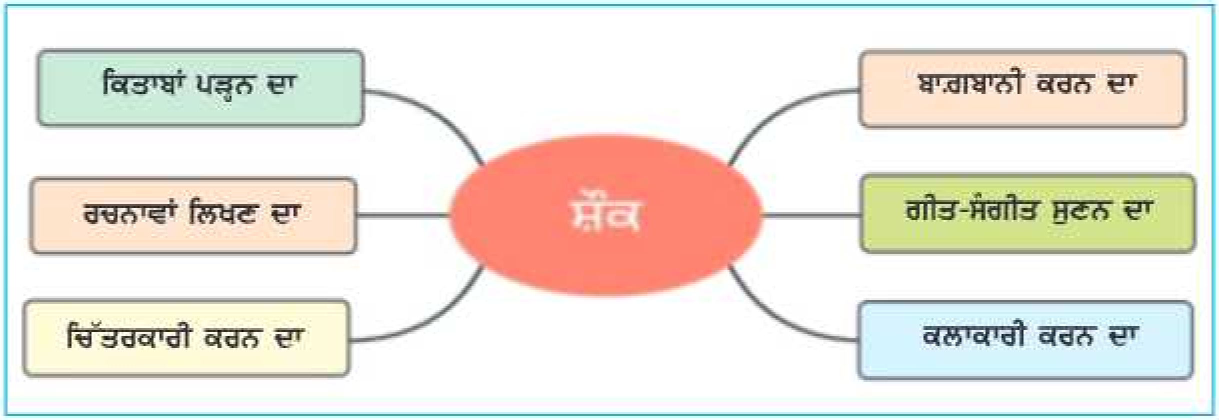
ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

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

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

2. Adopt a hobby (ਇੱਕ ਸ਼ੌਕ ਅਪਣਾਓ)

ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਦ-ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੌਕ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਸ਼ੌਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਲਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਕਰਣਗੇ।

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

ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ, ਟੈੱਸਟ/ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ ਸਿਲੇਬਸ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਬਣੋਗੇ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੋਗੇ

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

ਮੇਰੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ

ਸੋਮਵਾਰ		ਐਤਵਾਰ	
ਮੰਗਲਵਾਰ			
ਬੁੱਧਵਾਰ		ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ	
ਵੀਰਵਾਰ			
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ		ਡਾਇਰੀ	
ਸ਼ਨੀਵਾਰ			

4. Enjoy everyday (ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ)

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰਵਿਊ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗ਼ਮੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਚੱਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਪਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਜੀਓ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਹਰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼-ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ।

(ੳ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ....

(ਅ) ....

5. Help everyone (ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ)

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

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

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

....

....

6. Avoid overuse (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)

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

....

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

7. Be stress-free (ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰਹੋ)

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਦੌੜ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਸੱਤ ਪਲ ਦਰਸਾਓ।

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

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

9. Take a break. (ਛੁੱਟੀ ਲਓ)

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

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

10. Self-realization. (ਸਵੈ-ਬੋਧ ਕਰੋ)

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

ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ।

(ੲ) ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਦਿਓ

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

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

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

....

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

....

....

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

....

....

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

....

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

....

....

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

ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਸਮਾਧਾਨ?

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

(i) ....

(ii) ....

(iii) ....

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

(i) ....

(ii) ....

(iii) ....

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:-

9 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ-ਸੰਚਾਰ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

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

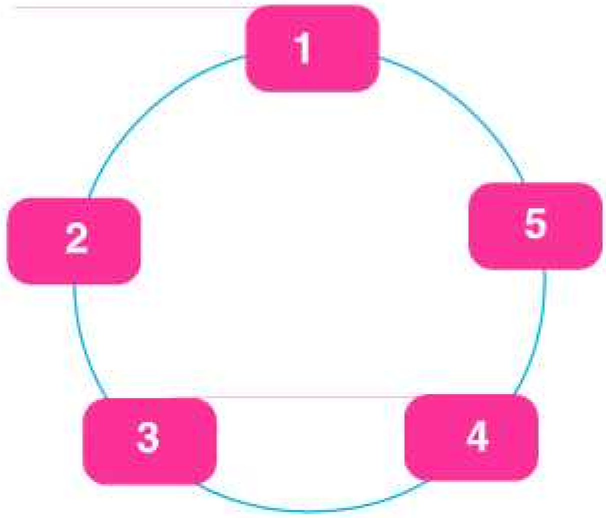
(ੳ) ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸੁਚੱਜ

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

- ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਦੱਸਣੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ।
- ਗੱਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣੇ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੁਕੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ ਜਾ ਕਾਹਲ਼ੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

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

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



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

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਂ ਨਾਂ	ਰੋਲ ਨੰਬਰ	ਕੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਸੀ	ਕੀ ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਦਸੀ	ਜੇ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ ਸੀ

ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੱਲ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਗਈ? ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਉੱਤਰ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗੀ

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

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

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

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

ਕੀ ਕਿਹਾ	ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਸੀ?	ਕਾਰਨ
ਮਨੀ ਭੱਜ ਨਾ !ਰੁਕ !	ਮਨੀ ਭੱਜ ! ਨਾ ਰੁੱਕ !	ਉਚਾਰਨ ਸਮੇਂ ਗ਼ਲਤ ਥਾਂ ਠਹਿਰਾਓ

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

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

ਜਿਹੜੇ ਪਸੰਦ ਹਨ.....		ਜਿਹੜੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਹਨ......	
ਨਾਮ	ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਹੈ?	ਨਾਮ	ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ?
ੳ		ੳ	
ਅ		ਅ	
ੲ		ੲ	
ਸ		ਸ	
ਹ		ਹ	

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

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

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

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

(ਅ) ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (BODY LANGUAGE)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ:

10 ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਉਦੇਸ਼ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ।

(ੳ) ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

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

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਰਜ ਕਰੋ।

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

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

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

ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੂਝਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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

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

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

(ਅ) ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

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

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

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

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕ :- ....

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

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

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

ਥਕਾਨ	ਸਿਰਦਰਦ	ਨੌਂਹ ਖਾਣਾ
ਗ਼ੁੱਸਾ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ	ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਣਾ
ਉਦਾਸੀ	ਬੈਚੇਨੀ ਹੋਣਾ	ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ
ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ	ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ	ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ
ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ	ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ	ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਦਾ	ਭਾਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ	ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ	ਜਾਂ ਘਟਣਾ	

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

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

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

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

(ੲ) ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ?

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

1. ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
   - ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ।
   - ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ।
   - ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਬਚੋ।

2. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
   - ਖੁੱਲ ਕੇ ਹੱਸੋ।
   - ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
   - ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।
   - ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ।
4. ਕੁਝ ਸ਼ੌਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸ ਦਿਓ।
   - ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

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

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

ਉਮੀਦ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ਼ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਜਿੱਠ ਲਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਅਨੰਦ ਮਾਣਾਂਗੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ

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

ਕਿਰਿਆ

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

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

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

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:-

ਟੀਮ ੳ	ਟੀਮ ਅ
ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	
(ਨ) →	ਨਿਆਂ
ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ	← (ਅ)
(ਸ) →	ਸਹਿਯੋਗ

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

ਕਿਰਿਆ

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

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

ਹੌਸਲੇ ਪਏ ਖੇਡਦੇ ਨੇ, ਕਾਲ਼ੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼,
ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਮੇਰਾ, ਰੌਸ਼ਨ ਸਵੇਰੇ ਆਉਣਗੇ।
ਰੁਖ ਹਵਾ ਦਾ ਜੇ ਅਜੇ ਹੈ ਰਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ,
ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚੀਰ ਪਾਂਧੀ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਗੇ। (ਹਰਭਜਨ ਹਲਵਾਰਵੀ)

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਟਿੱਪਣੀ/ਮੁਲਾਂਕਣ