

ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)

ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ।



Relate to others' women as you would to your mother, sister or daughter.

ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ



ਲਿਖਾਰੀ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ!

ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਮਲਤਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ, ਭੋਲਾਪਣ ਅਤੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਕਰੋੜ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੰਚਲ ਹਰਕਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੋ, ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਨ ਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਰੱਜਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜੇ ਅਸੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ, ਪੱਕਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਭੈ-ਭਾਵਨੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸੁਭਾਓ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ, ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਪੁਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਫੇਰ ਚਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜਾਣਾਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਦਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇਗੀ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦਿੱਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਲ 2010 ਵਿੱਚ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ', 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ' ਅਤੇ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ-ਮਾਲਾ' ਪੁਸਤਕਾਂ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਸੈਂਕੜੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲੀਅਤ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ (ਦੋ ਭਾਗ), ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਚਾਰ ਭਾਗ), ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਆਰਟ ਬੁੱਕ (ਦੋ ਭਾਗ), ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ (ਦੋ ਭਾਗ), ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਰਹੋਗੇ। ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਜਿਊਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਕਦਮ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਛੱਤਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾਵੇਗਾ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਖਿੜ ਕੇ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਹੋ ਉੱਠੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

ਡਾ. ਹਰਿਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ



ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)

ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ
ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ



ਸਮਰਪਣ



ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ
ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।



JEEVEEY GURBANI NAAL - CHITTAR MALA (Part-1)

Author : Dr. Varinderpal Singh

E-mail : singhvp72@gmail.com

Vetting of English Translation : Dr. Charan Kamal Singh

Artist : Amarjit Singh

First Edition : February, 2010

Eleventh Edition : December, 2019

© All rights reserved

ANY UNAUTHORIZED REPRODUCTION OR SALE OF THE BOOK IN WHOLE OR IN EXTRACT FORM IS PROHIBITED UNDER THE COPY RIGHT ACT, 1957. DISPUTES WILL BE SETTLED UNDER THE JURISDICTION OF COURTS IN LUDHIANA ONLY.

ISBN : 978-81-943573-3-9 (Set ISBN : 978-81-943573-5-3)

THIS BOOK CONTAINS GURBANI. HANDLE WITH RESPECT.

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਕਰੋ ਜੀ।

THANK YOU FOR PURCHASING THIS BOOK. ATAM PARGAS TEAM IS COMMITTED TO ENLIGHTEN YOUNG SOULS WITH A VISION TO DEVELOP TRUTHFUL HUMAN BEINGS. THE PRICES OF OUR BOOKS ARE DESIGNED TO MEET EXPENDITURES AND ENABLE THE FULFILMENT OF PROJECTS UNDER THE AUSPICES OF ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL.

PUBLISHED BY :

ATAM PARGAS PRODUCTIONS

ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL

99, Preet Vihar, V.P.O. Daad, Pakhowal Road, Ludhiana-142 022

✉ : atampargas@gmail.com

☎ : +91 82880-10531 / 32 / 33

🌐 : www.atampargas.org

Follow us :    

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ

ਅੱਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦੌੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਬੰਬ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਭਰਾ-ਭਰਾ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਪੈ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਖਾਤਰ ਪੁੱਤ ਵੀ ਪਿਓ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇਸੇ ਲਈ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੂਜਾ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਬਣਨ ਦੀ ਜਾਚ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਤਾਂ ਮਾਰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ 'ਸਿੱਖ' ਹੈ ਭਾਵ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ 'ਸਿਖਿਆਰਥੀ' ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਏਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮੱਤ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਦਾਤਾ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ:



ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ॥
ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ॥ ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ-੨)

ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰਥਿਕ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ 'ਅਧਾਰਿਤ ਨਵੇਕਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਰੰਭ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ 2010 ਵਿੱਚ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ** ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬੇਹੱਦ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ**, **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ**, **ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ** (ਚਾਰ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਆਰਟ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ** (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ **ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਲਈ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਫ਼ਖਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਉੱਦਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸਿਲੇਬਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਭੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ

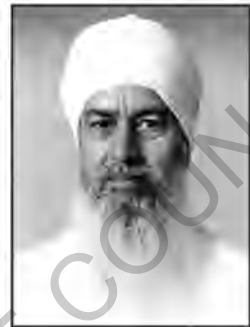
ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਅਤੇ
ਪ੍ਰਧਾਨ, ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਧਾਰ ਹੈ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚਲੇ ਇਲਾਹੀ ਫ਼ਰਮਾਨ ਕੇਵਲ ਪਾਠ ਕਰਨ ਮਾਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਤੇ ਅੰਕਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰੂਪ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣੀਐ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੩੦੪)



ਪਰ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣਨ ਲਈ (ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਲਈ) ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਲਾਲ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਕੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਰੱਬੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਬਣ ਜਾਣ। ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਲਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ‘ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ’, ‘ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ’ ਅਤੇ ‘ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ’ ਇੱਕ ਨਵੇਕਲਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ।

‘ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ’ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ ਹੀ, ਪਰ ਹੈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਤਮਿਕ ਫ਼ਰਮਾਨ ਦਰਜ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੁਕਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਵੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ‘ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ’ ਸਿਰਲੇਖ ਅਧੀਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਤੁਕ ‘ਸਭੁ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਮੁਖੁ ਨਕੁ ਦੀਆ ਵਰਤਣ ਕਉ ਪਾਣੀ’ ਦਰਜ ਹੈ; ਹੇਠਾਂ ਅਜਾਈਂ ਵਗ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਕ ਦੇ ਅਰਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਵ ਸਮਝ ਸਕਣ।

ਦੂਸਰੀ ਪੁਸਤਕ ‘ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ’ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਰੱਬੀ ਸੁਨੇਹੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਉਂਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਮਲ ਹਿਰਦਿਆਂ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਜੀਠ ਰੰਗ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਏਗਾ। ਤੀਸਰੀ ਪੁਸਤਕ ‘ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ’ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ‘ਚਿਤਰਨ ਕਲਾ’ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਹਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਫ਼ਰਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਤਸਵੀਰ ਚਿਤਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਵਾਕ ਵੀ ਲਿਖਣੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਰੰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧਾਂਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀ-ਸੁਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਸਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਪਰਪੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿੱਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਘੁੰਮਦੀ ਅਤੇ ਰੋਚਕ ਹੈ। ਅਰਥ-ਭਾਵ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਬੋਝ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਣ ਜਾਣ। ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਹਾਰਦਿਕ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਡਾ. ਖੇਮ ਸਿੰਘ

ਸਾਬਕਾ ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀ, ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ

ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗ, ਉਸਾਰੀਏ ਬਚਪਨ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ-ਕੰਡੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿੱਥਾਂ ਦੇ ਭਰਮਜਾਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਖੋਹ ਕੇ ਦਾਨਵੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਭਾਰੂ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਖੇਲ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਕਾਮ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਸੰਗ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਉਲਟੀ ਗੰਗਾ ਵਹਿਣੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਆਚਰਨ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਘਾਤਤ ਘੜਨ ਦਾ ਅਰੰਭ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਕੋਰੀ ਸਲੇਟ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਸਦੀਵੀ ਅੱਖਰ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਆਚਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਪਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਖੇਡ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਲ 2010 ਦੌਰਾਨ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ** ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ**, **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ** ਅਤੇ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ** ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ**, **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ**, **ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ** (ਚਾਰ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਆਰਟ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ** (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ **ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ, ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਸਗੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਤੋਂ ਸੋਧ ਲੈ ਕੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਲਈ ਮੈਂ ਸਮੂਹ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਫਲਤਾ ਸਹਿਤ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਡਾ. ਨਵੰਤਰ ਸਿੰਘ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ
ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀ, ਗੁਰੂ ਕਾਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ, ਬਠਿੰਡਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਖਜ਼ਾਨਾ !

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ !

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਵਸਤੂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ' ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਪ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਹੀ ਫ਼ਰਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਰੱਬੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਰਦਾ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰਸ਼ਾਰ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਦਿੱਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਭੇਟਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਪੂਰਨ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਤੇ ਵਡਮੁੱਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਲਿਖਾਈ ਅਤੇ ਕਲਾ ਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਨੰਦ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰੇ ਸਿੱਖੇ ਰੱਬੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਤਾਜ਼ੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਪਾਠ ਸੂਚੀ

ਪਾਠ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ
੧.	ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ	੮-੯
੨.	ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੧੦-੧੧
੩.	ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੱਕਣ ਸਮੇਂ	੧੨-੧੩
੪.	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ	੧੪-੧੫
੫.	ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ	੧੬-੧੭
੬.	ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਸਮੇਂ	੧੮-੧੯
੭.	ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ	੨੦-੨੧
੮.	ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ	੨੨-੨੩
੯.	ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੪-੨੫
੧੦.	ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੬-੨੭
੧੧.	ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ (ਕੇਸਾਂ) ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ	੨੮-੨੯
੧੨.	ਕਿਸੇ ਬਿਗਾਨੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੩੦-੩੧
੧੩.	ਬੇਲੋੜਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੩੨-੩੩
੧੪.	ਸੰਸਾਰਿਕ ਤਮਾਸ਼ੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ	੩੪-੩੫
੧੫.	ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ	੩੬-੩੭
੧੬.	ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ	੩੮-੩੯
੧੭.	ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਸਮੇਂ	੪੦-੪੧
੧੮.	ਸਿੱਖ-ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ	੪੨-੪੩
੧੯.	ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ	੪੪-੪੫
੨੦.	ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ	੪੬-੪੭
੨੧.	ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਸਮੇਂ	੪੮-੪੯
੨੨.	ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ	੫੦-੫੧
੨੩.	ਔਰਤ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ	੫੨-੫੩
੨੪.	ਪਰਾਈ ਔਰਤ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਸਮੇਂ	੫੪-੫੫
੨੫.	ਬਰੀਚੇ ਦੀ ਸਿੰਜਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ	੫੬-੫੭
੨੬.	ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ	੫੮-੫੯
੨੭.	ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ	੬੦-੬੧
੨੮.	ਸੰਸਾਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਭਟਕਣ ਸਮੇਂ	੬੨-੬੩
੨੯.	ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੬੪-੬੫
੩੦.	ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ	੬੬-੬੭
੩੧.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ	੬੮



੧. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ



ਬੈਠਤ ਉਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਤੂੰ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸਾ॥



© ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL





੧. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ



ਬੈਠਤ ਉੱਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਤੂੰ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸਾ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਗ ੩੭੮)

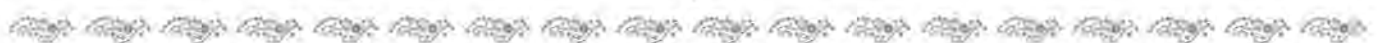


ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਬੈਠਦਿਆਂ, ਉੱਠਦਿਆਂ,
ਸੌਂਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ (ਭਾਵ ਕਦੇ ਵੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਭੁਲਾਵਾਂ।
ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਗਰਾਹੀ ਨਾਲ
ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹੇ।

O Waheguru! Please bless me so that I never forget you
while performing daily chores, even when I am asleep,
breathing or having food.

ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਮੈਂ ਬੈਠਦਿਆਂ, ਉੱਠਦਿਆਂ, ਸੌਂਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਖਾਂਦਿਆਂ, ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਉ ਵੀ ਆਪ ਜੀ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਦਿਆਲੂ ਸੁਭਾਉ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋ ਕੇ ਖਲਕਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲੜੇ ਸੁਭਾਉ ਨੂੰ ਦੇਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਸੁਭਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਾਂਗਾ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਦੁਖਾਏਗਾ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਚੁਰਾਏਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ਾਬ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਉਪਰ ਉਪਰੋਕਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਿਆਂ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੋ ਜੀ।





੪. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ



ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਚਜੁ ਅਚਾਰੁ ਸਿਖੁ ਤੁਧੁ ਕਦੇ ਨ ਲਗੈ ਦੁਖੁ॥





੪. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ



ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਚਜੁ ਅਚਾਰੁ ਸਿਖੁ ਤੁਧੁ ਕਦੇ ਨ ਲਗੈ ਦੁਖੁ॥

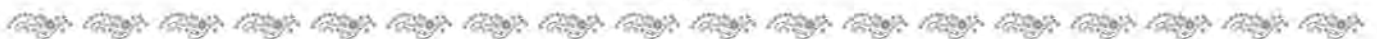
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਗ ੫੦)



ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਚੰਗਾ ਆਚਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖ।
ਤੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਵਿਆਪੇਗਾ।

Meet the Guru to learn the perfect
way of life and you shall never suffer.

© ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL





ਦਦਾ ਦਾਤਾ ਏਕੁ ਹੈ ਸਭ ਕਉ ਦੇਵਨਹਾਰ॥ ਦੇਂਦੇ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਅਗਨਤ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ॥



© ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL





ਪ. ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ



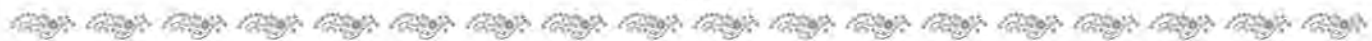
ਦਦਾ ਦਾਤਾ ਏਕੁ ਹੈ ਸਭ ਕਉ ਦੇਵਨਹਾਰ॥ ਦੇਂਦੇ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵਈ ਅਗਨਤ ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਗ ੨੫੭)



ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਦਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਜ਼ਕ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਦੇ-ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਤੋਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਭੰਡਾਰ ਸਦਾ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

God is the only one giver Who gives to all. Even giving ongoingly, His countless warehouses always remain filled.





੧੩. ਬੇਲੋੜਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ



ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥



© ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL





੧੩. ਬੇਲੋੜਾ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ



ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥

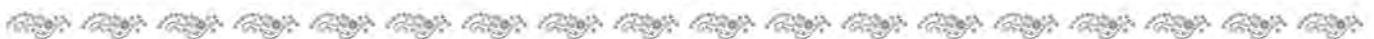
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਗ ੭੯੦)



ਉਹ ਜੀਵਨ ਫਿਟਕਾਰਯੋਗ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਲਈ
ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਪੇਟ ਹੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Cursed is his life, who overeats only for the sake of taste
and ends up with an oversized belly.

© ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL





੨੬. ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ



ਸਭੁ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਮੁਖੁ ਨਕੁ ਦੀਆ ਵਰਤਣ ਕਉ ਪਾਣੀ॥



© ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL





੨੬. ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ



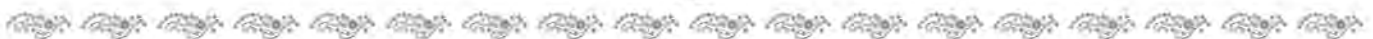
ਸਭੁ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਮੁਖੁ ਨਕੁ ਦੀਆ ਵਰਤਣ ਕਉ ਪਾਣੀ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਗ ੧੬੭)



ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਾ, ਸਰੀਰ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ (ਭਾਵ ਸਭ ਕੁੱਝ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ (ਹਵਾ, ਪ੍ਰਿਥਵੀ, ਅੱਗ ਆਦਿ) ਵੀ ਉਸੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। (ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾਤਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।)

God gave soul, body, mouth, nose (means everything) to all the beings. He also gave water (and all other necessities like air, earth, fire etc.) to use. (So we should always remember Great Giver and use natural gifts judiciously.)





ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ



(ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਮਈ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

੧. ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ॥
੨. ਵਿਦਿਆ ਵੀਚਾਰੀ ਤਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ॥
੩. ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ॥
੪. ਮਿਲਿ ਪਾਣੀ ਜਿਉ ਹਰੇ ਬੂਟਾ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਤਿਉ ਹਉਮੈ ਛੂਟਾ॥

(ਅ) ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ।

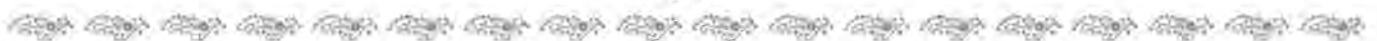
- | | |
|--|---|
| ੧. ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ | <input type="checkbox"/> ਰੈਣਿ ਦਿਨਸੁ ਕਰ ਜੋਤਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ॥ |
| ੨. ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ | <input type="checkbox"/> ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥ |
| ੩. ਸੰਸਾਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਭਟਕਣ ਸਮੇਂ | <input type="checkbox"/> ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਸਰਬ ਜੀਅ ਦਇਆ॥ ਇਨ ਬਿਧਿ ਬਰਤੁ ਸੰਪੂਰਨ ਭਇਆ॥ |
| ੪. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ | <input type="checkbox"/> ਦੁਬਿਧਾ ਨ ਪੜਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਹੋਰੁ ਨ ਪੂਜਉ ਮਝੈ ਮਸਾਣਿ ਨ ਜਾਈ॥ |

(ੲ) ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਫ਼ਰਮਾਨ ਲਿਖ ਕੇ ਲਗਭਗ ੧੫੦ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜੀ।

੧. ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ
੨. ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਸਮੇਂ
੩. ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ
੪. ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ

(ਸ) ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਕਰਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ਜੀ।

੧. ਹਿੰਦੂ ਤੁਰਕ ਕੋਊ ਰਾਫਿਜੀ ਇਮਾਮ ਸਾਫੀ ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤਿ ਸਬੈ ਏਕੈ ਪਹਿਚਾਨਬੋ॥
੨. ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥

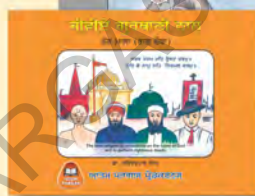
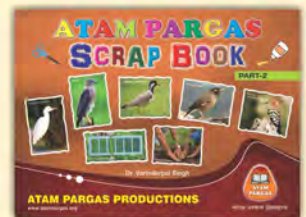
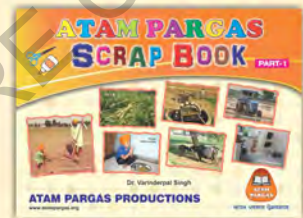


ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਪੁਸਤਕਾਂ	ਵਿਸ਼ਾ
ਨਰਸਰੀ	ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ	ਪੰਜਾਬੀ
ਐੱਲ.ਕੇ.ਜੀ.	ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ	ਪੰਜਾਬੀ
	ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)	ਪੰਜਾਬੀ
ਯੂ.ਕੇ.ਜੀ.	ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)	ਪੰਜਾਬੀ
	ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)	ਪੰਜਾਬੀ
	Atam Pargas Art Book (Part 1)	ਡਰਾਇੰਗ
ਪਹਿਲੀ	ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)	ਪੰਜਾਬੀ
	Atam Pargas Art Book (Part 2)	ਡਰਾਇੰਗ
	Atam Pargas Scrap Book (Part 1)	ਆਰਟਸ / ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ
ਦੂਜੀ	Atam Pargas Scrap Book (Part 2)	ਆਰਟਸ / ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ
	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)	ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)	ਡਰਾਇੰਗ
ਤੀਜੀ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)	ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)	ਡਰਾਇੰਗ
ਚੌਥੀ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)	ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)	ਡਰਾਇੰਗ
ਪੰਜਵੀਂ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)	ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)	ਡਰਾਇੰਗ
ਛੇਵੀਂ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)	ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
	Sikh History Cards (Part 1) / ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)	ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
ਸੱਤਵੀਂ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)	ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
	Sikh History Cards (Part 2) / ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)	ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
ਅੱਠਵੀਂ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)	ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ
ਨੌਵੀਂ	ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)	ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਗਤ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅੰਦਰਲੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ।



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ
ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ

99, ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ, ਦਾਦ, ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ-142 022

+91-82880-10531 / 32 / 33

atampargas@gmail.com www.atampargas.org

Follow us :    



ISBN : 978-81-943573-3-9
(Set - ISBN : 978-81-943573-5-3)

₹ 110/-
US\$ 5.0