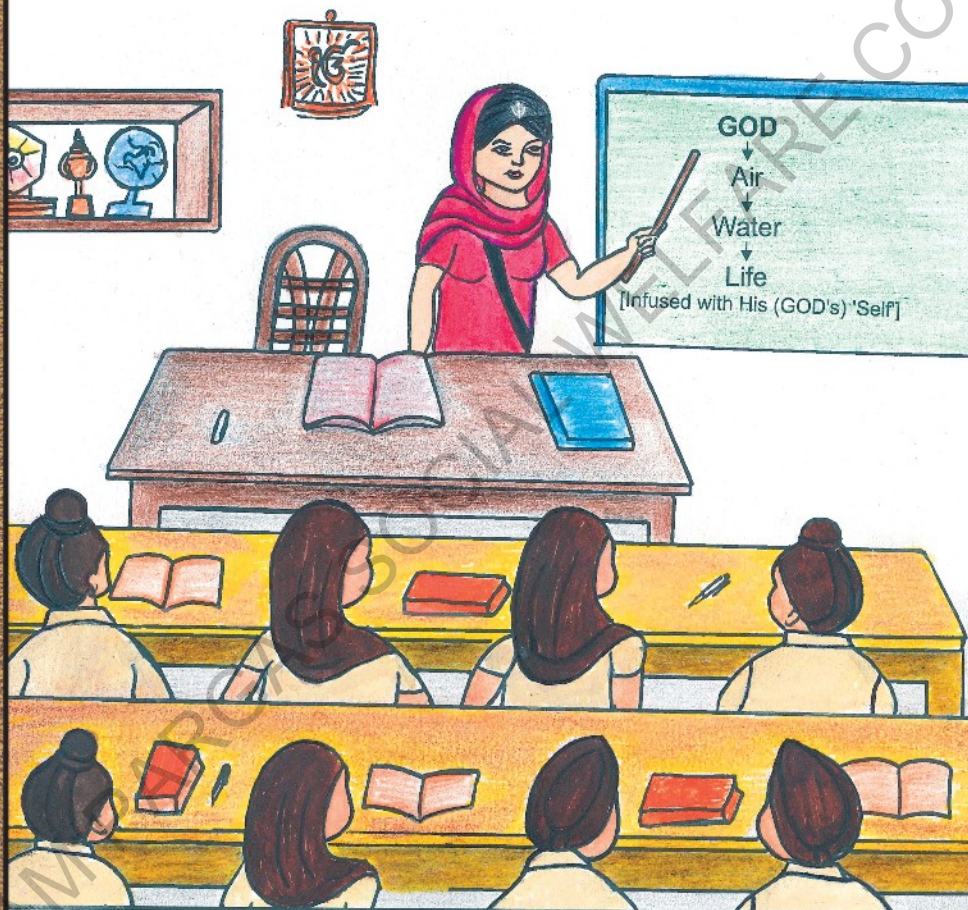


# ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)

ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ॥  
ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ॥



Sri Guru Nanak Dev Ji explained the scientific basis of the origin of life as early as the 15<sup>th</sup> century. He said, "True Lord created 'air' by His creative power. 'Water' was formed from 'air' and from 'water' this universe was created. He has infused His 'Self' (Jot) in each and every heart."

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 ਕਠੋਰ 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 ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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, ਪਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਫੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜਾਣਾਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ', 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ' ਅਤੇ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ-ਮਾਲਾ' ਪੁਸਤਕਾਂ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਸੈਂਕੜੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲੀਅਤ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ 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 ਫਤਿਹ 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. ਹਰਿਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ





# ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)

ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ  
ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ

---

**JEEVEEY GURBANI NAAL - SULEKH MALA (Part-II)**

**Author :** Dr. Varinderpal Singh

**E-mail :** singhvp72@gmail.com

**Artist :** Kuldeep Singh

**First Edition :** February, 2010

**Tenth Edition :** January, 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 : 978-81-939347-4-6 (Set ISBN : 978-81-939347-2-2)**

**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

📘 : <https://www.facebook.com/AtamPargasNews>

📺 : <https://www.youtube.com/user/atampargas1>

In India : Rs. 65/-  
In other countries : US \$3.0





## 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।





## ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ

ਅੱਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦੋੜ 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 ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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 ਵਿਚ **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 ਹੋਭਲਾ 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 ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ **ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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 ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਗੇ।

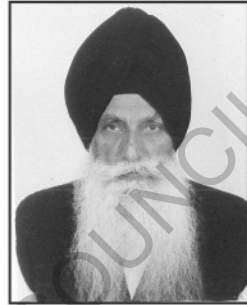
ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ

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



## ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਿ ਮੈਲੁ ਗਵਾਏ

ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪਈ ਹਰ ਵਸਤੂ, ਸੰਗਤ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਬੋਲ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਿਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੀਡੀਏ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਰਹੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਝੱਲਣੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਹੈਰਾਨਕੁੰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਮਿਲਵਰਤਣ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਸਦਕਾ ਹੱਸਦਾ-ਖੇਡਦਾ ਸਮਾਜ ਜਿਵੇਂ ਮਲੀਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਇਸ ਮਲੀਣਤਾ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਹੱਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਨੰਨ੍ਹੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਰੰਗਤ ਦੇਣ ਲਈ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ '**ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ**', '**ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਰੰਗ-ਮਾਲਾ**' ਅਤੇ '**ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ**' ਦਾ 12 ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਸੈੱਟ ਸਾਰਥਕ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਦੂਜਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਹਾਰਦਿਕ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਕਰਸ਼ਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੁੰਬ ਕੇ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੀ ਨੈਤਿਕ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪਸੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਧੇਗਾ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਵੀ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸੁਗੰਧਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਮੂਹ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਣਗੇ।

**ਡਾ. ਜਸਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ**

ਸਾਬਕਾ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਬੋਰਡ, ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਅਤੇ  
ਸਾਬਕਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ



## ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗ, ਉਸਾਰੀਏ ਬਚਪਨ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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, ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਕਾਮ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ 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** ਸ਼ਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ**, **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ** ਅਤੇ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ** ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ 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 ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ **ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿਚ 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 ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

**ਡਾ. ਨਵੰਤਰ ਸਿੰਘ**

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ  
ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਗੁਰੂ ਕਾਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ, ਬਠਿੰਡਾ



# ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਖਜ਼ਾਨਾ !

## ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ !

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



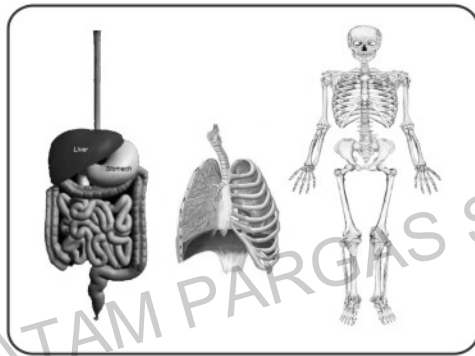
# ਪਾਠ ਸੂਚੀ

ਪਾਠ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ
੧.	ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੯
੨.	ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੧੦
੩.	ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਭੇਦ ਸਮਝਣ ਸਮੇਂ	੧੧
੪.	ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗ੍ਰੂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੧੨
੫.	ਨਿਗੁਰੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਸਮੇਂ	੧੩
੬.	ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਸਮੇਂ	੧੪
੭.	ਹਰ ਨਵਾਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ	੧੫
੮.	ਬਸਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ	੧੬
੯.	ਤਮਾਕੂ ਆਦਿਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਸਮੇਂ	੧੭
੧੦.	ਮਨ ਨੂੰ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੧੮
੧੧.	ਮਨੁੱਖਾ ਜੂਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਣ ਸਮੇਂ	੧੯
੧੨.	ਜਾਣਦਿਆਂ-ਬੁੱਝਦਿਆਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਣ ਸਮੇਂ	੨੦
੧੩.	ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੧
੧੪.	ਪਰਾਈ ਅਮਾਨਤ ਦੱਬ ਲੈਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੨
੧੫.	ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਸਪੀਕਰ ਨਾ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੩
੧੬.	ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ	੨੪
੧੭.	ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੫
੧੮.	ਮਨ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੨੬
੧੯.	ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਸਤਤ-ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ	੨੭
੨੦.	ਆਪਣੀ ਉਸਤਤ-ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ	੨੮
੨੧.	ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਦੀ ਮੱਤ ਦੇਣ ਸਮੇਂ	੨੯
੨੨.	ਤੰਤਰਾਂ-ਮੰਤਰਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਸਮੇਂ	੩੦
੨੩.	ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ	੩੧
੨੪.	ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੩੨
੨੫.	ਮਾੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਸਮੇਂ	੩੩
੨੬.	ਮਨ 'ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ	੩੪
੨੭.	ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ	੩੫
੨੮.	ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਦਾਜ ਦੇਣ ਸਮੇਂ	੩੬
੨੯.	ਦੁਨਿਆਵੀ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਡਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ	੩੭
੩੦.	ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰਨ ਸਮੇਂ	੩੮
੩੧.	ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ	੩੯-੪੦





## ੨. ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ



ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਤੂੰ ਹੋਰ-ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਰੁੱਝਾ ਰਿਹਾ,  
ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ  
(ਜਿਸਨੇ ਤੇਰੀ ਬਣਤਰ ਇੰਨੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੈ)  
ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥

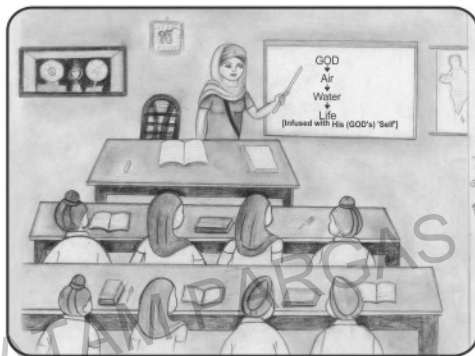
ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥





### ੩. ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਭੇਦ ਸਮਝਣ ਸਮੇਂ



ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦਿਆਂ  
(ਪੰਦਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ) ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ,  
“ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ, ਹਵਾ ਤੋਂ  
ਪਾਣੀ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ।  
ਇਸ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਇੱਕ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।”

ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ॥

ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ॥

ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ॥

ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ॥

ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ॥

ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੋਇ॥





## ੪. ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ



‘ਹਵਾ’ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਵੇਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਤਮਾ ਲਈ ਗੁਰੂ,  
‘ਪਾਣੀ’ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸਮਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ‘ਧਰਤੀ’ (ਜਿਹੜੀ ਅਨੇਕਾਂ  
ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ  
ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਸਭ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਂ ਹੈ। (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਤੋਂ  
ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਤਾਂ ਦੀ  
ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।)

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

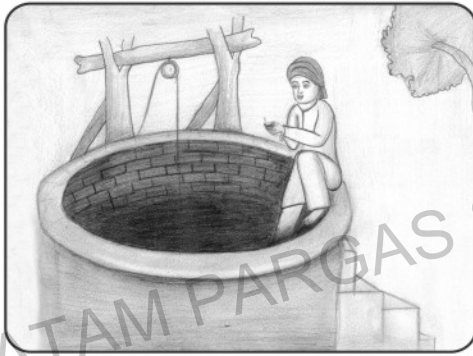
ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥







## ੧੨. ਜਾਣਦਿਆਂ-ਬੁੱਝਦਿਆਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਣ ਸਮੇਂ



ਹੇ ਕਬੀਰ! ਮਨ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਔਗੁਣ ਕਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੈ? ਇਹ ਤਾਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਦੀਵਾ ਫੜ ਕੇ ਖੂਹ ਵਿਚ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥

ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥

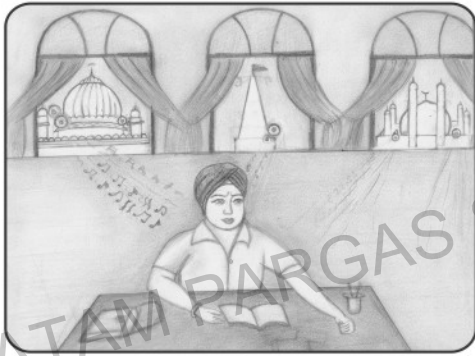
ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥

ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥

ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥





ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੁੱਲਾਂ (ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ)!  
ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਕਿਉਂ ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈਂ?  
ਉਹ ਕੋਈ ਬੋਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਸਦਾ ਹੈ,  
ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੋਜ।

ਕਬੀਰ ਮੁਲਾਂ ਮੁਨਾਰੇ ਕਿਆ ਚਢਹਿ ਸਾਂਈ ਨ ਬਹਰਾ ਹੋਇ॥

ਜਾ ਕਾਰਨਿ ਤੂੰ ਬਾਂਗ ਦੇਹਿ ਦਿਲ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਜੋਇ॥

ਕਬੀਰ ਮੁਲਾਂ ਮੁਨਾਰੇ ਕਿਆ ਚਢਹਿ ਸਾਂਈ ਨ ਬਹਰਾ ਹੋਇ॥

ਜਾ ਕਾਰਨਿ ਤੂੰ ਬਾਂਗ ਦੇਹਿ ਦਿਲ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਜੋਇ॥

ਕਬੀਰ ਮੁਲਾਂ ਮੁਨਾਰੇ ਕਿਆ ਚਢਹਿ ਸਾਂਈ ਨ ਬਹਰਾ ਹੋਇ॥

ਜਾ ਕਾਰਨਿ ਤੂੰ ਬਾਂਗ ਦੇਹਿ ਦਿਲ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਜੋਇ॥





(ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਫ਼ਰਮਾਨ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ਜੀ।

⇒ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਮਨੁੱਖਾ ਜੂਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਣ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਭੇਦ ਸਮਝਣ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਬਸਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਆਪਣੀ ਉਸਤਤ-ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਮਨ ਨੂੰ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

---

---

---

⇒ ਹਰ ਨਵਾਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ

---

---

---





(ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਫ਼ਰਮਾਨ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

⇒ ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥

⇒ ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਪੈਧੇ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰੁ॥

⇒ ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥ ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥

⇒ ਪਰਾਈ ਅਮਾਣ ਕਿਉ ਰਖੀਐ ਦਿਤੀ ਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥

⇒ ਨਾਨਕ ਸੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਤਿਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ॥

(ੲ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ।

ਪ੍ਰਭ ਕੈ \_\_\_\_\_ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ॥

ਉਸਤਤਿ \_\_\_\_\_ ਦੋਊ ਤਿਆਗੈ ਖੋਜੈ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ॥

ਜੇ ਲੋਕੁ ਸਲਾਹੇ ਤਾ ਤੇਰੀ ਉਪਮਾ ਜੇ ਨਿੰਦੈ ਤ \_\_\_\_\_ ਨ ਜਾਈ॥

ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਜੋ ਪਹਿਰੈ ਖਾਇ॥ ਜਿਉ \_\_\_\_\_ ਜੂਠਨ ਮਹਿ ਪਾਇ॥

ਮੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਧਾਰੁ ਹੈ \_\_\_\_\_ ਲਾਗਿ ਰਹਾਉ॥





# ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਪੁਸਤਕਾਂ	ਵਿਸ਼ਾ
ਨਰਸਰੀ	ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ / ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ)	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 ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ 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 ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ 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

www.facebook.com/AtamPargasNews www.youtube.com/user/atampargas1



ISBN - 978-81-939347-4-6  
(Set - ISBN - 978-81-939347-2-2)

₹ 65/-  
US\$ 3.0