ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

+91-82880-10531/ 32/ 33 **www.atampargas.org**

ਮਨੋਰਥ: ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਵਲ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ (ਜੋ ਚੰਗੇ ਬੁਲਾਰੇ/ ਲਿਖਾਰੀ/ ਆਗੂ/ ਪ੍ਰਬੰਧਕ/ ਸੰਗੀਤਕਾਰ/ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਕਲਾਕਾਰ ਆਦਿ ਬਣਨ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ (ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਆਚਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ) ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਘੜਨਾ ਹੈ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ (ਉਸਾਰੂ ਸੋਚਵਾਨ)' ਕਹਿ ਕੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਵਰਗ, ਨਸਲ, ਰੰਗ ਆਦਿ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ:

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ :

- ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 13 ਸਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ (ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
- ਪਿਛਲੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਔਸਤਨ 70 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਬੁਲਾਰਾ/ ਲਿਖਾਰੀ/ ਆਗੂ/ ਪ੍ਰਬੰਧਕ/ ਸੰਗੀਤਕਾਰ/ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਕਲਾਕਾਰ ਆਦਿ ਬਣਨ ਦੇ ਗੁਣ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ/ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਲਿਖ ਕੇ proatampargas@gmail.com ਤੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ +91-82880-10533 ਤੇ ਵਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸਤਾਦ (Mentor) ਲਈ ਯੋਗਤਾ:

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ:

- ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਊਣ ਅਤੇ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬੱਲ ਜਗਿਆਸਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਘੜਨ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਲਿਖ ਕੇ proatampargas@gmail.com ਤੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ +91-82880-10533 ਤੇ ਵਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਘੜਨ ਲਈ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ:

1. **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ:** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਬਕ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬਕ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਉਸਾਰੂ ਰੁਚੀਆਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਘੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਮਈ ਆਡੀਓ/ ਵੀਡੀਓ/ ਲਿਖਤ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਬਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਗਭਗ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬਕ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਣ।
2. **ਮਾਸਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਾ**: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਸਬਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਤੂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਨਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. **ਹੋਰ ਮੁਕਾਬਲੇ:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਾਸ਼ਣ, ਕਵਿਤਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਖੇਡਾਂ, ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ, ਲੇਖ ਲਿਖਣ, ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਉਣ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਠ, ਗਤਕਾ ਆਦਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. **ਵਿਸ਼ੇਸ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਬਣਵਾ ਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਉਸਤਾਦ ਨੂੰ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. **ਉਸਤਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਪੈਰਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ:** ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਘੜਨ ਲਈ ਉਸਤਾਦ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਤਾਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪੈਰਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

   ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ (ਉਸਤਾਦ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ) ਤਾਂ ਉਸਤਾਦ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਇਕੱਤਰਤਾ (Weekly Positive Thinkers Meet) ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

   ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਤ੍ਰੈ ਮਾਸਿਕ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. **ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ/ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ:** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ/ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਨੀ

ਸਮਾਂ	ਕਾਰਜ
1:00 ਘੰਟਾ	ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਨਿਤਨੇਮ (ਸਿਮਰਨ, ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੇ ਸਾਹਿਬ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ)
30 ਮਿੰਟ*	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ / ਬਾਣੀ ਕੰਠ
20 ਮਿੰਟ*	ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ
7:00 ਘੰਟੇ	ਸਕੂਲ / ਕਾਲਜ (ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿਚ) ਪੜ੍ਹਾਈ
3:00 ਘੰਟੇ	ਨਿੱਜੀ ਪੜ੍ਹਾਈ
30 ਮਿੰਟ*	ਸਿਲੇਬਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ
45 ਮਿੰਟ*	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਾ (ਸੰਗੀਤ, ਬੁਲਾਰਾ, ਲਿਖਾਰੀ, ਖਿਡਾਰੀ, ਕਲਾਕਾਰ ਆਦਿ) ਦਾ ਨਿਖਾਰ
40 ਮਿੰਟ*	ਕਸਰਤ: ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ
30 ਮਿੰਟ	ਨਿਤਨੇਮ ਰਹਰਾਸਿ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ (ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ)
15 ਮਿੰਟ	ਨਿਤਨੇਮ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਅਰਦਾਸ, ਸ੍ਵੈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ
2:30 ਘੰਟੇ*	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਇਸ਼ਨਾਨ/ਖਾਣਾ/ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ/ਸੰਗਤ/ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਆਦਿ)
7:00 ਘੰਟੇ	ਨੀਂਦ / ਅਰਾਮ

ਨੋਟ: (*) ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੀਲੇ ਰੰਗ (ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ) ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ (ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ) ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾਗਾ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ATAM PARGAS
ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫ਼ੇਅਰ ਕੌਂਸਲ
+91-82880-10531
www.atampargas.org

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਤ੍ਰੈ-ਮਾਸਿਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ✓ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਓ।
- ✓ ਘਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤਾਜਾ-ਤਾਜਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਓ।
- ✓ ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ।
- ✓ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਬਰਫ਼/ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੈਠ ਕੇ ਪੀਓ।
- ✓ ਆਰ. ਓ. (RO) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ।ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ (mineral) ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

- ✓ ਭੋਜਨ ਛਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਛਕੋ।
- ✓ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ
    - ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਫਲ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਂਵਲਾ
    - ਭੁੰਨੇ / ਪੁੰਗਰੇ / ਉਬਾਲੇ ਛੋਲੇ
    - ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਗੁੜ, ਤਿਲ
    - ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਲੱਸੀ
- ✓ ਮੈਦੇ ਦੇ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ, ਜੰਕ ਫੂਡ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕਸ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।ਮਿੱਟੀ, ਸਰਬਲੋਹ, ਪਿੱਤਲ ਆਦਿ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ✓ ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ ਦੀ ਥਾਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਪਹਾੜੀਆਂ (ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ) ਦੇ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੰਜਾਂ ਕਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਜਾਣ ਕੇ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਕਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ✓ ਦੋਨੋਂ ਵਕਤ (ਸਵੇਰ-ਸ਼ਾਮ) ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸਿਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਸਜਾਉਣ ਅਤੇ ਕੇਸ ਵਾਹੁਣ ਵਾਲਾ ਕੰਘਾ ਲੱਕੜ ਦਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੰਘਾ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਾੜੀ/ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰੰਗੋ।
- ✓ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ/ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਜਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਫੋਨ/ਲੈਪਟਾਪ/ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਨਾ ਦੇਖੋ।
- ✓ ਲੇਟ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਥਾਂ ਮੋਨਿਟਰ (monitor) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੋਨਿਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ।

ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ:

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰੋ:

1. **ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਸਮਰਪਣ:** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਸਮਰਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਲੀਮੀ ਰਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਸਮਰਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਨਬੱਧ ਕਰੋ:

(ੳ) ***ਕਿਰਤ ਕਰੋ:*** ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ/ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਕਮਾਏ ਧਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੱਥੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ।

(ਅ) ***ਨਾਮ ਜਪੋ:*** ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ੲ) ***ਵੰਡ ਛਕੋ:*** ਆਪਣੀ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਪਰੰਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਜਥੇਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ, ਕਮਾਈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਦਸਵੰਧ (ਭਾਵ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ) ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਹੈ ਭਾਵ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਅਰਪਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ, ਧਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਰੰਭ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ।

2. **ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ:** ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਣ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੁਲਾਰਾ, ਲਿਖਾਰੀ, ਖਿਡਾਰੀ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਕਲਾਕਾਰ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਆਦਿਕ) ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜੁੱਟੇ ਰਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਰੰਭੇ ਉਸਾਰੂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉ ਅਤੇ ਧੜੇਬੰਦੀਆਂ/ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਉੱਠ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਉ।
3. **ਦਇਆ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ:** ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕਿ ਦਇਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਸਾੜਾ ਨਾ ਕਰੋ।
4. **ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ:** ਸਮਾਜ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉ।ਕਹਿਣੀ ਅਤੇ ਕਥਨੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਬਣੋ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਂਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਿਨਾਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ (reminder) ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉ।ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੋਭ-ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਜਾਣ ਕੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।ਦੁਸ਼ਮਣ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਨਿਰਵੈਰ ਰਹੋ।
5. **ਅਣਖ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ:** ਅਣਖ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦਿਆਂ ਸੱਚ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਕ ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਿਉ।ਕਿਸੇ ਦਬਾ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨਾ ਵੇਚੋ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਅੰਗ ਨਾ ਬਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ।ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜੁੱਟੇ ਰਹੋ।
6. **ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ:** ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
7. **ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ:** ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਬੋਲ ਨੂੰ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨ ਬੁੱਧ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਭਿੱਜੀ ਖੋਜੀ ਬਿਰਤੀ ਧਾਰਨ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਗਟ

ATAM PARGAS

ਕੀਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੇਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਅਗਿਆਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੇਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਬੇਸਮਝ ਹੈ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਪੱਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਹੈ।ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਕੇ ਮਨਮਤੀ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ।

8. **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ:** ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਦੀ ਵੀ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ।ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੋ।ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਉਪਰੰਤ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮ ਲਈ ਗਲਤ ਰਾਏ (ਸਲਾਹ) ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦੇ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਲਵੋ।
9. **ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ:** ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।ਕੇਸ ਵਾਹੁਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੰਘੇ ਵਿਚ ਆਏ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜਾ ਦਾਨ ਵਿਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ ਬਲਕਿ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਸਸਕਾਰ ਕਰ ਦਿਓ।ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਰਨ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੁਖਾਲੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਣ ਲਈ ਕੇਸ ਵਾਹੁਣ ਸਮੇਂ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਵਿਛਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਸੀਵਰੇਜ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕੇਸ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਗਲਦੇ ਅਤੇ ਸੀਵਰੇਜ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਦਰਿਆਵਾਂ/ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੇਸ ਸਿੱਖ ਦੇ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮੋਹਰ ਹਨ।ਇਸ ਲਈ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜਾ ਦਾਨ ਜਾਂ ਸੀਵਰੇਜ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣਾ ਸੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
10. **ਬਸਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ**: ਬਸਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤਨ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਆਵੇ, ਸੰਗਤ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਵੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ATAM PARGAS

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ:

ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਅੱਵਲ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ (ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਥਿੰਕਰਸ) ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰੋ:

1. **ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਬੱਧ ਸੰਭਾਲ:** ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ, ਸਮਾਨ, ਗੁਸਲਖਾਨਾ, ਅਲਮਾਰੀ, ਬਸਤਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ (ਬਿਨਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਹੇ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ) ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ (organised) ਵਿਚ ਰੱਖੋ।ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਇਹ ਕਾਰਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਲਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।
2. **ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ:** ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ।ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਬਿਨਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰੋ।
3. **ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਰੁਚੀ:** ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ।ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਬਕ ਲਈ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਪੋਸਟ ਮਿਲੇ ਤਾਂ 91-82880-10532 ਨੰਬਰ ਤੇ ਵਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ

ਭੇਜੋ।ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਉ, ਆਪ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

4. **ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਬਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ:** ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ [ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ, ਰੋਟੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ (recess) ਆਦਿ] ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਬਕ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
5. **ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਤਿਆਗ:** ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂਬਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰੋ।
6. **ਦਰਖ਼ਤ ਪਾਲਣਾ:** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਰਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਲੋ।ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਖ਼ਤ ਪਾਲ ਸਕੋ ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰੋ।
7. **ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ:** ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੁੱਲ ਦਾਤ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ (ੳ) ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਕੁਰਲੀ ਗਲਾਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੂਟੀ ਚਲਦੀ ਨਾ ਰੱਖੋ (ਅ) ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਲਟੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਲਉ ਅਤੇ ਟੂਟੀ ਚਲਦੀ ਨਾ ਰੱਖੋ (ੲ) ਕਾਰ/ਸਕੂਟਰ ਆਦਿ ਧੋਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਸ) ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦਿਓ (ਹ) ਆਰ. ਓ. ਦਾ ਜਾਇਆ ਪਾਣੀ ਸਜਾਵਟੀ ਬੂਟਿਆਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੋ।
8. **ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ:** ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਥਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ-ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਖਾਉ।
9. **ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ:** ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪੋਲੀਥੀਨ ਅਤੇ ਨਾ-ਗਲ਼ਨਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਹੀ ਗਾਲੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੇ ਨਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਨਾ ਲਾਉ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰੋ।ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਨ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਜਥੇਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਰ ਉਸਾਰੂ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ।
10. **ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਘਾੜਤ ਲਈ ਯਤਨ:** ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਉਸਤਾਦ (Mentor) ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉ।

ATAM PARGAS