

ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ (ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ) 'ਤੇ 29 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਦੇ ਸੰਬੰਧਨ ਦਾ ਮੂਲ ਪਾਠ

Posted On: 29 JAN 2017 10:53AM by PIB Chandigarh

Text of PM's 'Mann Ki Baat' address on All India Radio on January 29, 2017

ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ (ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ) 'ਤੇ 29 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਦੇ ਸੰਬੰਧਨ ਦਾ ਮੂਲ ਪਾਠ

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ। 26 ਜਨਵਰੀ, ਸਾਡਾ 'ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ' ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਮਨਾਇਆ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ, ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵ, ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਲੋਕਤੰਤਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਉਤਸਵ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ, ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਕਾਰਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ-ਉਸ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਬਹਿਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਜਿੰਨਾ ਬਲ ਅਧਿਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਲ ਕਰਤੱਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਟਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਗੱਡੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੱਲ੍ਹ 30 ਜਨਵਰੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਪੂਜਣਯੋਗ ਬਾਪੂ ਦੀ ਬਰਸੀ ਹੈ। 30 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ, 2 ਮਿੰਟ ਮੌਨ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 30 ਜਨਵਰੀ, 11 ਵਜੇ 2 ਮਿੰਟ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਇਹ ਸੂਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2 ਮਿੰਟ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਕਤਾ ਵੀ, ਸਕਲਪ ਵੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੈਨਾ ਪ੍ਰਤੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ, ਇੱਕ ਸਹਿਜ ਆਦਰ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ ਦੀ ਪੂਰਵ ਸੰਧਿਆ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵੀਰਤਾ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀਰ-ਜਵਾਨ ਸਨਮਾਨਤ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ 'ਕੀਰਤੀ ਚੱਕਰ', 'ਸ਼ੌਰਿਆ ਚੱਕਰ', 'ਪਰਮ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ', 'ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ'-ਅਨੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ social media ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ active ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ Net 'ਤੇ ਖੋਜਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਸ ਦੀ, ਵੀਰਤਾ ਦੀ, ਪਰਾਕਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਰਾਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਣ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ 26 ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦਿਤ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਜੋ ਸੈਨਾ ਦੇ ਜਵਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਡਟੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਬਰਫ਼ ਡਿੱਗਣ (avalanche) ਕਾਰਨ ਵੀਰ ਗਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵੀਰ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਪੂਰਵਕ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਨਮਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੇਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਥੀਓ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਨਵਰੀ, ਫਰਵਰੀ, ਮਾਰਚ, ਅਪ੍ਰੈਲ-ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਸੌਟੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੱਧਾ, ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ exam ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ exam ਦੇ ਬੋਝ ਵਿੱਚ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਰ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਜਿਥੇ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ। ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨ, ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਵਿਚਿਤਰ ਜਿਹਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅੱਜ ਯੁਵਾ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਮੈਂ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਅਨੇਕ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ message ਭੇਜੇ, ਸੁਆਲ ਭੇਜੇ, ਸੁਝਾਅ ਭੇਜੇ, ਦੁਖ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ, ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ, ਉਹ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲਿਆ ਸ਼੍ਰੀਸ਼ਟੀ ਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੁਣੋ, ਸ਼੍ਰੀਸ਼ਟੀ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ:-

"ਸਰ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ exams ਦੇ time 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੀ society ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੌਫ਼ਨਾਕ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਾਲ student Inspiration ਤਾਂ ਘੱਟ, ਪਰ down ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਮਾਹੌਲ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ?"

ਖੈਰ, ਸੁਆਲ ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀਸ਼ਟੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਭਰ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਦੱਸਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਉਮੰਗ-ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਇਹ ਪਰਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ exam ਵਿੱਚ pleasure ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ exam ਇੱਕ pressure ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ pleasure ਮੰਨੋਗੇ ਕਿ pressure ਮੰਨੋਗੇ। ਜੇ pleasure ਮੰਨੋਗਾ, ਉਹ ਪਾਏਗਾ, ਜੇ pressure ਮੰਨੋਗਾ, ਉਹ ਪਛਤਾਏਗਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਇੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੈ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਿਉਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ best ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਵੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਉਤਸਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਤਮ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਕਿੰਨੇ Indisciplined ਹਾਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ 40-45 ਦਿਨ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਕੰਢ ਦੇ ਮੇਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ make-shift arrangement ਅਤੇ ਕੀ discipline ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਉਤਸਵ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। exam ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਤਸਵ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਓ, ਇਹ pressure, pleasure ਵਿੱਚ convert ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਉਤਸਵਪੂਰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੋਝ ਮੁਕਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਨਤੀ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਤਸਵ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ। ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉਤਸਵ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਨਿਭਾਓ। ਦੇਖਣਾ, ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਹਕੀਕਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਨਿਆ ਕੁਮਾਰੀ ਤੋਂ

ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕੱਛ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਸ਼ਮੀਰ ਤੱਕ, ਅਮਰੇਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਰੁਣਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੱਕ, ਇਹ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਉਤਸਵ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰੀਏ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ 'smile more score more'। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਿਤਾਓਗੇ, ਉੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰ ਪਾਓਗੇ, ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ relax ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਨਾਲ relax ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ relax ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਲਾਂ ਪਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ classroom ਵਿੱਚ teacher ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਪੂਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, memory ਨੂੰ recall ਕਰਨ ਦੀ ਜੋ power ਹੈ, ਉਹ relaxation ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰ ਦਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਨਹਿਰਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। exam ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, chapter ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, page number ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, page ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਦੀ ਤਰਫ਼, ਉਹ ਵੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ particular ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ exam ਦੇ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ, ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-ਹਾਂ ਯਾਰ, ਇਹੀ ਸ਼ਬਦ ਸੀ। ਅੰਦਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, pressure ਸੀ। ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਆਇਆ? ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਤਾਂ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਜੋ ਅੰਦਰ ਸੀ, ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਇਸ ਲਈ ਆਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ relax ਹੋ ਗਏ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ memory recall ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ relaxation ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ pressure ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ relax ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਚਾਨਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ knowledge ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Information ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ tension ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ knowledge, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਦੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ tension ਉਸ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, 'A happy mind is the secret for a good mark-sheet'। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ proper perspective ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਸੁਆਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ exam ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ exam ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਆ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ exam ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, classroom ਵਿੱਚ, notebook ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕਈ ਕਸੌਟੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਆਏ ਹੋਣਗੇ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ-ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੋਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓ। ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਸਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡਾ. ਏ.ਪੀ.ਜੇ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਗਏ, fail ਹੋ ਗਏ। ਮੰਨ ਲਓ ਉਸ ਅਸਫਲਤਾ ਕਾਰਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹਾਰ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਿਲਦਾ, ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮਿਲਦੇ! ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਕਿਸੇ ਰਿਚਾ ਆਨੰਦ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਆਲ ਭੇਜਿਆ ਹੈ:

"ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਖ ਪਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਅੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਿਆ ਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਇਸ ਵਰਤਮਾਨ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।"

ਵੈਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਨੇ ਹੀ ਜੁਆਬ ਦੇ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਰਿਚਾ ਜੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਾਂ। marks ਅਤੇ marks-sheet ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਉਪਯੋਗ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਇੱਕ sense of mission ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ sense of ambition ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ mission ਅਤੇ ambition ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ marks ਪੁੱਛ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਆ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ marks ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਏਗੀ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ knowledge ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, skill ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣਗੇ, family doctor ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ family doctor ਨੂੰ ਕਦੇ, ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪੁੱਛਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਸ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਭਾਈ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਤੇ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ case ਲੜਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸੀ ਵਕੀਲ ਦੀ marks-sheet ਦੇਖਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੋ ਅੱਕ ਦਾ ਬੋਝ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਸ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਸੌਟੀ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕਿੱਥੇ ਸੀ, ਅੱਜ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਏਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅੱਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ shortest ਲਭੋਗੇ, selected ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਕੜੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ focus ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਆ ਗਈ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੁਆਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੁਆਲ ਆ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਦਮ ਤੋਂ ਹੇਠ ਆ ਜਾਓਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਅੱਕ 'ਤੇ focus ਕਰਦੇ ਹੋ, marks 'ਤੇ focus ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਗੋੜਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੁੱਦ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ marks ਪਾਉਣ ਲਈ। ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ exam ਵਿੱਚ ਹੋਣਹਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਰਿਚਾ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਕਹੀ ਹੈ 'ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ'। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੜਾਈ ਹੈ। ਸਚਮੁੱਚ ਵਿੱਚ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਵੈ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੁਦ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ। ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਲ੍ਹ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ? ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਅਵਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ? ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਖੇਡ ਜਗਤ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਫਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵੈ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲੈ ਲਈਏ। ਵੀਹ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਹੀ record ਤੋੜਦੇ ਜਾਣਾ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੀ ਹਰ ਵਾਰ ਹਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ। ਵੱਡੀ ਅਦਭੁੱਤ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਇਆ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ exam ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਪਹਿਲੇ ਜੇਕਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ, ਕੀ ਉਹ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੇ ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਕੀ ਹੁਣ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ? ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ tension ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਕੀ ਹੁਣ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸੌਟੀ 'ਤੇ ਕਸ ਲਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਏਗਾ-ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ, ਹਾਰ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਵੈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਤਮ ਮੰਥਨ, ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਕੋਈ extra energy ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਉਰਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ-ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋ। ਦੂਜਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਓਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਓਗੇ, ਜੋ ਈਰਖਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਂਦੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਡੀ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ-ਸਵੈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ, ਖੁਦ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਬਸ, ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗੀ।

ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਐੱਸ. ਸੰਦਰ ਜੀ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ-"ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਠਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਗਣਿਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਉੱਤਰ ਮਿਲਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਗਲਤੀਆਂ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਦਸਵੀਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ pass ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਲਈ C.B.S.E. ਦੇ exam pass ਕਰਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਸੀ।"

ਸੰਦਰ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਸੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ, ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਸਬੰਧੀ ਮਾਵਾਂ ਜੋ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਰਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਗਾ-ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਈਏ, ਸਵੀਕਾਰਨਾ, ਸਿਖਾਉਣਾ, ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ। ਜੋ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ accept ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿੰਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ mentor ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਰੁੱਝੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। time ਦਿਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ accept ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਓਗੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਹਰ ਮਾਪੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ, ਟੀਚਰਾਂ ਦਾ expectation ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। acceptance ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦਾ ਰਸਤਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਉਮੀਦਾਂ ਰਾਹ ਕਠਿਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ accept ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬੋਝ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਅਸੀਂ ਲੋਕ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ school bag ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜੋ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ school bag ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ heart attack ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ speaker ਗਣੇਸ਼ ਦਾਦਾ ਮਾਵਲੰਕਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ ਮਾਵਲੰਕਰ, ਉਹ ਕਦੇ M.P. ਵੀ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਦੇਖਣ ਆਏ। ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੀ ਸੁਆਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਥੇ ਦੀ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ, ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ-ਚਾਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜਾਂ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਗਾ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ exam ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵੀ ਮਾਹੌਲ ਦੇਈਏ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਓ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ।

ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਮੈਨੂੰ phone call ਆਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਸੱਜਣ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। phone ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?

"ਨਮਸਕਾਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜੀ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕੰਮ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ। ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੇਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ time ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ time ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੰਬਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਜਿੰਨੇ ਮੈਂ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਕੜਿਆ ਵੀ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕਰਨ ਮੇਰੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਕਈ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ।"

ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੋ short-cut ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਖੁਦ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਦੇਖ ਲਵਾਂ, confirm ਕਰ ਲਵਾਂ, ਮੈਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਨੇ ਝੂਠ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਝੂਠ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਨਕਲ ਕਦੇ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। To cheat is to be cheap, so please, do not cheat। ਨਕਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਨਕਲ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਮੈਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਨਕਲ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਲਓ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਸੀਟ ਕੇ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ exam ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੇਕਰ ਨਿਰੀਖਕ ਨੇ ਪਕੜ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਪਕੜਿਆ ਤਾਂ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੋਝ ਤਾਂ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕੋਗੇ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਕਲ ਦੀ ਆਦਤ ਲੱਗ ਗਈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਫਿਰ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋਗੇ?

ਮੰਨ ਲਓ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਕਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ talent ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੰਨੀ Investment ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ creativity ਜੋ ਹੈ, ਉਹ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹੀ creativity, ਇਹੀ time ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ exam ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਕਲ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਜੋ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ, ਉਹ ਅਦਭੁੱਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇੱਕ phone call ਆਇਆ ਹੈ:-

"ਨਮਸਕਾਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜੀ, My name is Monica and since I am a class 12th student, I wanted to ask you a couple of questions regarding the Board Exams. My first question is, what can we do to reduce the stress that builds up during our exams and my second question is, why exams all about work and no play are. Thank you."।

ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ teacher, ਤੁਹਾਡੇ parents ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਗੇ, ਉਹ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ exam ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖੇਡੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਾਰਨਾ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਣ ਕੁੱਦਣ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬੇਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਢਲੀ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ ਉਹ ਹੀ ਹੈ, ਸਰਵ ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਵਾਂ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂਗਾ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹੀ ਤਾਂ moulding ਦਾ time ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਤਾਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ- proper rest ਅਰਾਮ, ਦੂਜਾ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਰੀਰ ਲਈ, ਉੱਨੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਦਿਮਾਗੀ activity ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ physical activity ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੰਨਾ ਸਾਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋ ਪਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜ਼ਰਾ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖੀਏ, ਜ਼ਰਾ ਪੇੜ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਵੱਲ ਦੇਖੀਏ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੀਏ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਓ, ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ break ਲਓ, ਉਠ ਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਓ, kitchen ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜ਼ਰਾ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ biscuit ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਓ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਾਸੀ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰ ਲਓ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ break ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸਰਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ deep breathing ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ relax ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਵੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ fit ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਹੇਠ ਜਾਓ, ਛੱਤ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਸਰੀਰ ਇਕਦਮ ਤੋਂ relax ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜੋ relaxation ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨਾ, ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ relaxation ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ-ਦੇਰ ਜਾਗਾਂਗੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ -ਨੀ ਨਹੀਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ concentration ਵਧੇਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਏਗੀ, freshness ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ efficiency ਵਿੱਚ overall ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲੋਕ ਗਾਇਕ ਮਿਲਣ ਆਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ-ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ-ਕਿਉਂ ਭਾਈ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਕੀ? ਨਹੀਂ-ਨਹੀਂ, ਬੇਲੇ-ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਜੋ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਸ਼ਣ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓਗੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ vocal cord ਨੂੰ ਪੂਰਾ rest ਮਿਲੇਗਾ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਤਾਂ ਸਚਮੁੱਚ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਸ ਸੌਂਦੇ ਹੀ ਰਹੋ, ਪਰ ਕੁਝ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜੀ ਨੇ ਕੁਹਿ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਬਸ ਜਾਗਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੌਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਨਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਕਰ marks-sheet ਜਿਸ ਦਿਨ ਆਏਗੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓਗੇ, ਮੈਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਹਾਂਗਾ P for prepared and P for play', , ਜੋ ਖੇਡਣ ਉਹ ਖਿਲਣ, 'the person who plays, shines'। ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਅੱਸ਼ਧੀ ਹੈ।

ਖੈਰ, ਨੌਜਵਾਨ ਦੋਸਤੋ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜ ਕੇ ਬੈਠਾਂ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ relaxation ਦਾ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਹੀ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਪਰ ਮੈਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਕਹਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੋਝ ਨਾ ਬਣਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾਓ, ਮੇਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਸੌਟੀ ਤੋਂ ਪਾਰ ਉਤਰਨ ਲਈ ਕਸੌਟੀ ਨੂੰ ਉਤਸਵ ਬਣਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਕਦੇ ਕਸੌਟੀ, ਕਸੌਟੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਓ, 1 ਫਰਵਰੀ 2017 Indian Coast Guard ਦੇ 40 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਮੈਂ Coast Guard ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ Coast Guard ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਤ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ 126 ships ਅਤੇ 62 aircrafts ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ 4 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ Coast Guard ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹੈ। Coast Guard ਦਾ ਮੰਤਰ ਹੈ 'ਵਯਮ ਰਕਸ਼ਾਮ:' (ਧਯਮ ਰਕਸ਼ਾਮ:) ਆਪਣੇ ਇਸ ਆਦਰਸ਼ ਵਾਕ ਨੂੰ ਚਰਿਤਾਰਥ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਰਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ Coast Guard ਦੇ ਜਵਾਨ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ Coast Guard ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤੱਟ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਅਭਿਆਨ ਉਠਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋਏ ਸਨ। Coastal Security ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ Coastal Cleaness ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਸਚਮੁੱਚ ਵਿੱਚ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ Coast Guard ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਪੁਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਮੌਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। Coast Guard ਦੀ ਸਾਡੀ ਮਹਿਲਾ ਅਫਸਰ Pilot ਹੋਣ, Observers ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਹੋਵੇ, ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, Hovercraft ਦੀ ਕਮਾਨ ਵੀ ਸੰਭਾਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਤੱਟੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ Indian Coast Guard ਦੀ 40ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

1 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ, ਬਸੰਤ-ਇਹ ਸਰਵਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਰੁੱਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਸੰਤ-ਇਹ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ ਸਰਸਵਤੀ ਪੂਜਾ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਵੀਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਵੀ ਪਰਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਮੇਰਾ ਰੰਗ ਦੇ ਬਸੰਤੀ ਚੋਲਾ'-ਇਹ ਉਹੀ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਤਿਉਹਾਰ 'ਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਓ, 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਵਿੱਚ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੇਂ ਰੰਗ ਰੂਪ ਭਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਰੱਤ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਿਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਲੋਕ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸਵੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਲਈ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਅਭਿਨੰਦਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਓ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਭਿਨੰਦਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਵਸਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ। ਧੰਨਵਾਦ।

