



# ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭੁਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਵੱਲ ਪੰਜ ਮਾਰਗ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਪੰਜ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ NHS ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿ-ਵਿਕਸਤ ਹਨ। ਭੁਲਾਈ ਲਈ ਨਿਤਨੇਮ ਇਹਨਾਂ ਹਰ ਪੰਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਜਿਓਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ  
ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ  
ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ  
ਨਾਲ ਜੁੜੇ



ਸਰਬਜਗਤ ਦੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਉਹ ਰਾਬਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਟੱਲ ਅਮਨ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰਾਬਤਾ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜੀਵ ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ
- ਰਹਿਮਦਿਲੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਦੁਆਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣਾ; ਉਹ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰਾਬਤੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਡੇ ਰੂਹਾਨੀ ਰਾਬਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ

---

## ਸਦਗੁਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸੇ ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

---

## ਚੰਦਨ ਦਾ ਰੁੱਖ

ਚੰਦਨ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ, ਸੁਹੇਲੀ ਸੁਘੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ (ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਗੰਧੀ ਅਤੇ ਸੁਹੇਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**“ਓ ਮੁਕੱਦਰ ਦੇ ਸਹਿਦਰੇ, ਅਮਨ ਸਾਧ ਸੰਗਤ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।”**

— ਅੰਗ 42, ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

# ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ



## ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ:

- ਯੂਟਿਊਬ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਐਪ 'ਤੇ ਵਰਕਆਊਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕਾਉਚ ਟੂ 5k)
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਮਾਹਰ। ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ [@kaurhealth](#), [@stronglikeg](#) ਅਤੇ [@askharbir](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਿਸੇ ਲੋਕਲ ਮਾਰਸ਼ਿਅਲ ਆਰਟ/ਸੈਲਫ ਡਿਫੈਂਸ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ?
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਯੋਗਾ) ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾ ਨੋਟਿਸਬੋਰਡ ਦੇਖੋ

## “ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਵੇਕ ਦਾ ਕੋਹੀਨੂਰ ਪ੍ਰਕਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ”

— ਅੰਗ 1346, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਭਲਾਈ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ (ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਚਿੰਤਨ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

---

### ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਤਮ-ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ,

---

### ਇਹ ਰਹੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੂਹਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ (ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਚਿੰਤਨ) ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
- ਸਰੀਰ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
- ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ
- ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ

## “ਉਸਦੀ ਰਹਿਮਤ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਿਹਮੰਦ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਅੱਗੇ ਅਰਪਿਤ ਕਰੋ।”

— ਅੰਗ 270, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

# ਤਿੰਨ ਹਰ ਦਿਨ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖੇ



‘ਸਿੱਖ’ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਸਿਖਾਂਦਰੂ, ਅਤੇ ਸੱਚ ਦਾ ਖੋਜੀ।

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਮੁਹਾਰਤ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਆਤਮ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਣਾ (ਇਹ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [Taraki](#) ਅਤੇ [Sikh Your Mind](#) ਅਤੇ Basics of Sikhi ਕ੍ਰਿਜ਼ ਨਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ।)

---

**ਇਹ ਰਹੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਾਬਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

- ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਨੁਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਛੰਦਾਂ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਰੂਹਾਨੀ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ ([sikhitothemax.com](http://sikhitothemax.com))
- ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਥਾ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਸਿੱਖੀ ਵਚਨ ਸੁਣੋ ([Basics of Sikhi](#), [Nanak Naam](#), [GPMKC](#))
- ਗੁਰਮੁਖੀ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਸਿੱਖੋ ([Learnsikhionline.com](http://Learnsikhionline.com) ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ 1 ਟੂ 1 ਕੀਰਤਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਤਬਲਾ ਦੇ ਪਾਠ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਸ਼ੌਕ ਖੋਜੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਜਿਵੇਂ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣਾ)

**“ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ”**

— ਅੰਗ 230, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

# ਚਾਰ ਵੰਡ ਛਕੋ





## “ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੇ ਨਾਨਕ, ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਗ ਪਤਾ ਹੈ”

— ਅੰਗ 1245, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਨਿਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹੈ। ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ (ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਨੀਵੀਂ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਚਾਰ, ਵਚਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੇਵਾ।

---

## ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਜ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਮਿਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਣੀ
- ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਣੀ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

---

## “ਸੱਚਾਈ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ; ਇਹੀ ਜਿਊਣ ਦਾ ਸਰਬੋਤਮ ਢੰਗ ਹੈ”

— ਅੰਗ 51, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਹਿਮਦਿਲੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਤੱਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਅਦਾ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗੁਆਂਢੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਣਾ
- ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ
- ਲੰਗਰ (ਮੁਫਤ ਰਸੋਈ) ਅਤੇ ਪੰਗਤ (ਬਰਾਬਰੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਖਾਲਸਾ ਏਡ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸਵੈਟ, ਮਿਡਲੈਂਡ ਲੰਗਰ ਸੇਵਾ ਸੋਸਾਇਟੀ)
- ਕਿਸੇ COVID-19 ਮਿਊਚਲ ਏਡ ਸਮੂਹ, ਜਾਂ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

# ਪੰਜ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਦਿਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੰਡਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਪਛਤਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਈੰਡਫੁਲਨੈਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਮਾਨ ਲਈ ਅਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਅਟੱਲ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਟੱਲ ਅਕਾਲਪੁਰਖ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਨਮੁਖ ਪਾਓਗੇ”

— ਅੰਗ 727, ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਮੂਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ)

### ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਨ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਹ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਬੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਗੁਰਮੰਤਰ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣੋ)
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵਾਪਸ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਿਤਨੇਮ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬਸ ਹਰ ਦਿਨ ਦੋ ਮਿੰਟ (ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ) ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਲ ਆਦਤ ਤੋਂ

### ਸਰੋਤ:

- ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, [Nanak Naam, Sikhnet, GPMKC](#))
- ਔਨਲਾਈਨ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸੁਣੋ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ [Sikh your Mind](#) ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਜਾਓ)
- ਗਾਈਡਡ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੈਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਤਨੇਮ ਅਭਿਆਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, Insight Timer, Calm, Headspace)

# ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

Good Thinking, NHS ਅਤੇ ਲੰਦਨ ਬੌਰੋ ਕਾਉਂਸਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੰਦਨ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ, 24/7 ਡਿਜਿਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬੇਪਰਵਾਹ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚੌਥੀ ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ, ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਹਨ।

## ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ। ਜੇਕਰ Good Thinking 'ਤੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਧੇਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

---

**ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)**

---

ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਕੌਰ (Sikh Your Mind), ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ (Sikh Your Mind & Kaur Coaching) ਅਤੇ ਸੁਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ (Taraki) ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਹੇਠਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।

