

# ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

(ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ)

ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ



ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਰਮਜੀਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

# ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

(ਸਵੈ-ਸੁਧਾਰ)

ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਰਮਜੀਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ  
ਫਲੈਟ ਨੰਬਰ 5, ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ,  
ਲਕਸ਼ਮੀ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਸ, ਪੁਰਾਣੇ  
ਪਾਸਪੋਰਟ ਆਫਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਮਖਦੂਮਪੁਰਾ,  
ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਹਿਰ- 144001 (ਪੰਜਾਬ)

ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

# ***SUKHI REHIN DE TARIKE***

***(SELF-IMPROVEMENT)***

***AUTHOR***

***SARDAR PARAMJIT SINGH***

***All rights reserved with the author***

***PUBLISHED BY***

***AMARJEET SINGH PARAMJIT PUBLICATIONS  
FLAT NO. 5, FIRST FLOOR, LAXMI APARTMENTS,  
BEHIND OLD PASSPORT OFFICE, MUKHDOOMPURA,  
JALANDHAR CITY-144001 (PUNJAB) INDIA***

***ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ***

## ਮੁਖਬੰਧ

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਉ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੁੱਖੀ, ਬੇਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਖੁਦ-ਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਉਹ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਸੁਖੀ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣੇ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁਦ ਦੇ ਲਈ ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਗੇ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੇ ਗਏ ਚੰਗੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਈਮੇਲ ਆਈਡੀ ਉੱਪਰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

[paramjitsinghpunjab@gmail.com](mailto:paramjitsinghpunjab@gmail.com)

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੋਸਤ,

ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਇਸ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੀ ਅਮਾਨਤ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦੀ ਕਰਨੀ ਹੈ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਭੈਅ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਸਿਰਫ ਉਹ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਮੰਨਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੈਅ, ਡਰ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ-ਪੂਰਵਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹਰ ਧਰਮ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ? ਸਾਨੂੰ ਪਾਖੰਡ ਅਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਅਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਧਰਮ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਧਰਮ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਪ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਪਾਪੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਾਪ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਪ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ। ਹਰ ਧਰਮ ਸਾਨੂੰ ਪਾਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਪ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਹੰਕਾਰੀ ਨਾ ਬਣੋ। ਅਹੰਕਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਅਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਲੋਭ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਭ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਚੰਗਾ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਅਨੈਤਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਖੂਨ-ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਮਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਅਨੈਤਿਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ਧਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਅਨੈਤਿਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਧਨ ਵੈਸੇ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੋਧ ਹੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲਾਂਗੇ ਭਾਵ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਵੀ ਸਾਡੀ ਦਿਲੋਂ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌੜਾ ਬੋਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕੰਜੂਸੀ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਉ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੀਰਜਵਾਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੇ ਅੱਛੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਰ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਈਮਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਜਿਊਣਾ ਬੇਕਾਰ ਹੈ। ਇਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ ਤਾਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੇਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸੁਣਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਹਾਵਤ  
ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਲਦੀ  
ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਪਰ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ  
ਜਲਦੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ,  
ਧਨਵਾਨ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੇਕ ਕਰਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਿਹਸਵਾਰਥ ਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਤਮ ਸੇਵਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਪੁੰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਆ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੁੱਕਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਖੁੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਖੁੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੂਰਖ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੱਟ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਵੋਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ-ਦੇਹ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਲਾਈ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੇਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਫ਼ਖ਼ਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜਿਊਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਸਗੋਂ ਨੇਕ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਵਾਰਥੀ ਜਾਂ ਮਤਲਬੀ ਨਾ ਬਣੋ। ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਵਾਰਥੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਵਾਰਥ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਵੀ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸਾਡਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਵੱਧਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਐਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਜ਼ੂਸੀ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਪਰਮ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਜੋ ਜੋ ਉਪਕਾਰ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਇਹ ਉਪਕਾਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਪਾਲਿਆ-ਪੋਸਿਆ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਇਆ-ਲਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਰਾਮ ਦਾ ਬਲਿਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੀਏ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ, ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਜਾਂ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਜਾਂ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਕਦੇ ਵੀ ਭਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਤਦ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਜਾਂ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਕ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਇਕ ਵਧੀਆ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪਿਆਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਨਸਪਤੀ, ਦਰੱਖਤਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਗਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਇਸ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਰੱਖਤ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਇਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਮੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਲਗਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਤਨਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਉੱਚੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਸੋਚਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਧੀਆ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤਰ ਲੋਕ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਕਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਬੋਝ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਤਣਾਉ ਵੀ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੁਦ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਕੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਅਸ਼ਲੀਲ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਫ਼ਰੀਬੀ, ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਜਾਂ ਬੇਵੱਸੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਜਾਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਲਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਰਦਾਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਜਾਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨੇ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੋਜਨ  
ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ  
ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਵਰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਹਾੜਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਡੂੰਘੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਵੀ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਥੋਪਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਤਨਾ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਲੀਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਜਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਣੋਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਗ਼ਲਤ-ਫਹਿਮੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਦਾਰ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਦਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੱਲ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕੀਏ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਇਕਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ, ਸਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਈਏ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਠੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿੱਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਨੇਕੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਟਿਕਟ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਉੱਪਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਤਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਸ, ਰੇਲ-ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਓਪਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਓਪਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਲੁੱਟਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਝਿਜਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੂੜੇ ਜਾਂ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚਾਹੀਏ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂਕਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ, ਭੈਣ ਜੀ, ਦੋਸਤ, ਪੰਨਵਾਦ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਇਸ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਅਸੀਂ ਭਲਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਫ਼ੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਲ-ਅੰਕਣ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਰੁਚੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਸੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਕਦੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਵੱਧਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਆਪਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਿਆਨ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾ ਤਾਂ ਝਿਜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਕ ਸਰੀਰ ਹੈ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਐਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿਉਂ ਰਹਿਏ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਸਗੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਵਾਸ ਲੈਣ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਭੈਣਾਂ, ਭਰਾਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵੰਡਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕੀਮਤੀ ਤੋਹਫ਼ੇ ਹੀ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਪਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਭੈਅ-ਭੀਤ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਅਰਥ, ਫ਼ਾਲਤੂ ਜਾਂ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਵਧੀਆ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਹੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ-ਕਦੋਂ ਕਰਨੇ ਹਨ? ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਕੰਮ ਦਾ ਮੁੱਲ-ਅੰਕਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ? ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ-ਜਿਹੜੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੀ ਬੱਚਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਇਸ ਬਚੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਅਤੇ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਜਾਂ ਔਕੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਸ਼ਟ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹਸੀ, ਦਲੇਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਥਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ-ਲੱਭਦੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਖੇਰ ਜਾਂ ਖਿਲਾਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਵਿਹਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਭ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਤਾਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਅਸੀਂ ਐਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋਈਏ? ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਰ ਕਠਿਨਾਈ ਅਤੇ ਔਕੜ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਮੱਤਭੇਦ ਰਹੇਗਾ ਪਰੰਤੂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਧਨ ਨੂੰ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਜੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਜੋ ਸਾਮਾਨ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਅਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਬਿੱਲ ਓਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਹੀ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਜ਼ਨ ਉਤਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਦਾ ਬਿੱਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਕਦ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਕਾਏ ਨੂੰ ਓਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਗਿਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੀ ਉੱਥੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਦਫ਼ਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਜਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਮਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕੰਮ ਦੀ ਇਕ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਧਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਪੁੰਨ, ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮੋਹ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਅਤੇ ਸ਼ੋਭਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਕ ਗ਼ਰੀਬ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਭਾਵ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਧਨ ਕਮਾਇਆ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਾ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਅਨਿਸਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤਿਉਂ ਨਾ ਕਿਤਿਉਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਉਧਾਰ ਮੰਗਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਧਨ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਨ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਧਨ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਰਜਵਾਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਿਮਾ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕਰੋਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੋਧ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਈਏ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੰਨ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਭਾ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੰਨਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਹੱਦ ਜਾਂ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਹੱਦ ਜਾਂ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਅੱਜ ਬੱਚਾ ਹੈ ਉਹ ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਜਵਾਨ ਬਣੇਗਾ। ਜੇ ਅੱਜ ਜਵਾਨ ਹੈ ਉਹ ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਅੱਜ ਬੁੱਢਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਦੂਜਾ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭੂਤ-ਕਾਲ ਭਾਵ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਭਵਿੱਖ ਭਾਵ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਿਊਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਬੀਤ ਗਿਆ ਸੇ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸਾਰਥਿਕ ਹੈ? ਭਾਵ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਜਾਂ ਮਤਲਬ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਠੀਕ ਓਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕੰਮ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਿਅਰਥ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜੂਏ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਠੱਗਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਧਨਵਾਨ ਬਣਨ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਰਬਾਦ ਜਾਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬੇਈਮਾਨੀ, ਧੋਖਾ ਜਾਂ ਠੱਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਅਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਤਾਵਲੇ ਭਾਵ ਜਲਦਬਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਸਰੋਂ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦੀ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਂ ਉੱਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ-ਤਰ ਲੋਕ ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦਸ ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡਾ ਭਲਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ  
 ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇ  
 ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਆਪਣੀ  
 ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
 ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ  
 ਸਹੂਲਤ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ  
 ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ-ਕਦੋਂ ਕਰਨੇ ਹਨ? ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ  
 ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ  
 ਅਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ  
 ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ  
 ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ  
 ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹਾਂਗੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਾਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸੌਂਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਾਗਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਾਂਗੇ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਰਹੇਗੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦੋਸਤੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਜਾਂ ਕਮੀਆਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਡਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੀ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ?

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਕਦੇ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇਈਏ। ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਤਰੇੜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ੍ਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੈਸੇ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੁੱਖੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਅੱਜ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹੀ ਕੁਝ ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੱਲ-ਅੰਕਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜੋ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਨਾ ਸਕੀਏ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੱਸਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ। ਹੱਸਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ  
ਦੇ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ  
ਝੂਠਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ  
ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ  
ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ  
ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ  
ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-  
ਛੋਟੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ  
ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ  
ਸਹੂਲਤ ਰਹੇਗੀ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਘੁਮਾ-ਫਿਰਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹਿ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*

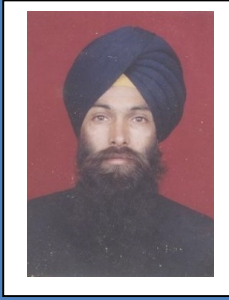
ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੇਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫ਼ਾਲਤੂ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਕੱਟਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ-ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੋ ਜੋ ਵੀ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਜੇ ਅਪੂਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੂਰੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਪੂਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਵੇ।

*ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ*



ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 1 ਫਰਵਰੀ ਸੰਨ 1963 ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਜੰਡਿਆਲੀ ਡਾਕਮਾਨਾ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰ ਤਹਿਸੀਲ ਅਤੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। 4 ਜੁਲਾਈ ਸੰਨ 1977 ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੌਰ ਦੀ ਬੇਵਕਤੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਮਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਵਲ ਲਿਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ।

ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਲੇਖਕ ਹਨ। ਭਾਵੇਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਹਿੰਦੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਚ-ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ। ਉਹ ਐਮ.ਏ. (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), ਐਮ.ਏ. (ਪੰਜਾਬੀ), ਐਮ.ਏ. (ਇਤਿਹਾਸ), ਬੀ.ਐਡ. ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਹਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਸੀ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਪੰਜਾਬੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਜਰਮਨ, ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ, ਸਪੇਨੀ, ਅਰਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਆਦਿ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਾਵਲ ਜਿਵੇਂਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਮੌਤ ਨੂੰ ਤਲਾਸ਼ ਰਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਬੇਫ਼ਾ, ਜ਼ਾਲਮ ਉਮੀਦਾਂ, ਲਾਫ਼ਲੀ ਧੀ ਆਦਿ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਾਵਲ ਅਤੇ ਦੋ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜਰਮਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੋ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਖ ਵੀ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਅਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਪਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ.ਏ. ਅਤੇ ਐਮ.ਏ. ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤਰਜਮਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਲੰਬਾ ਸਾਹਿਤਕ ਸਫ਼ਰ ਮੁਕਾ ਲਿਆ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਬਾਕੀ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਮ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਜ਼ਾਦਾ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।