ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

M9W3P8

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ
ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ : 2021-22 .... 1,59,500 ਕਾਪੀਆਂ

All rights, including those of translation, reproduction and annotation etc., are reserved by the Punjab Government

ਚਿਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਖ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

   (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਟੈਗੋਰ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਕੌਮੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਐੱਨ. ਸੀ. ਐੱਫ਼.)-2005 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਖ਼ਾਕਾ (ਪੀ. ਸੀ. ਐੱਫ਼.)-2013 ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇਸ ਪੱਖ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਹਟ ਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਗਤ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਜੁੜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਇਲਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕੇਗਾ।

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ., ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਰੂਹ ਫੂਕੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਉਸ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚੰਗਾ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੋਂ ਸਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਿਆਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਇਖ਼ਲਾਕ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣਮੱਤਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਸਕਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ 'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਦੀ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਬਹੁ-ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਹਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਭਿਅਕ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖਤ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਰਿਣੀ ਰਹੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ', ਪੰਜਾਬ

ਮੁੱਖ-ਬੰਦ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2020-2021 ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਰੰਭੇ ਗਏ 'ਸਵਾਗਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਂਦ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਕ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਉਮਰ ਸੰਬੰਧੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ, ਲਿੰਗਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਸਬੰਧੀ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਤਮਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਨਿਖ਼ਾਰ, ਸਮੂਹਿਕ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਰਥਕ ਅਗਵਾਈ, ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਭਰੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਭਲੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਤੀਖ਼ਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਸੀਮ ਬਿਰਤਾਂਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਛੋਪਲੇ ਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਸੇ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਮੁਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ। ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਘੂ-ਕਹਾਣੀਆਂ, ਨਾਟਕ ਅਤੇ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਿਰਜੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ-ਸਮਾਨ ਵਿਧੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਪਾਠ ਨੂੰ (i) ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, (ii) ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, (iii) ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ (iv) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਜਿਹੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸ਼ਰਤੀਆ ਬਣਾ ਸਕਣ।

ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਮਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਹੀ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਅਗਰਭੂਮੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ., ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ, ਸ੍ਰੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੀ. ਈ. ਐੱਸ. ਸਾਬਕਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਐੱਸ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ., ਪੰਜਾਬ), ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ ਉਪ ਸਕੱਤਰ ਅਕਾਦਮਿਕ (ਪੰ. ਸ. ਸ. ਬੋਰਡ), ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਹਾ ਸਟੇਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ) ਅਤੇ ਡਾ. ਰਾਮਿੰਦਰ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੂ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ (ਪੰ. ਸ. ਸ. ਬੋਰਡ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਸ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੁਧਾਈ, ਸੁਹਜ ਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ, ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ, ਊਧਮ ਕੁਮਾਰ, ਗੁਰਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਪਾਹੁਲ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ ਅਤੇ ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨਾਮ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਪਲੇਠੇ ਯਤਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਉਪਰਾਲੇ ਲਈ ਸਦਾ ਰਿਣੀ ਰਹਾਂਗੇ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
ਏ.ਐੱਸ.ਪੀ.ਡੀ, ਐੱਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ.
ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ
(ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ)
ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ

ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਰਚਨਾ ਕਮੇਟੀ

ਵਿਸ਼ਾ-ਮੂਲਕ ਅਗਵਾਈ:

- ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾਲਮ, ਉਪ ਸਕੱਤਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ)
- ਰਾਮਿੰਦਰ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੂ, ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ:

- ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਰਮਲ, ਏ.ਐੱਸ.ਪੀ.ਡੀ, (ਕੁਆਲਟੀ), ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ:

- ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ) ਲੈਕਚਰਾਰ, ਅਲੀਵਾਲ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)

ਲੇਖਣ ਅਤੇ ਪਰੂਫ਼ ਰੀਡਿੰਗ:

- ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ) ਲੈਕਚਰਾਰ, ਅਲੀਵਾਲ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ) ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਖੇੜੀ ਝਮੇੜੀ (ਲੁਧਿਆਣਾ)
- ਡਾ. ਅਰਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ) ਲੈਕਚਰਾਰ, ਬੀਰਮਪੁਰ (ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ)
- ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ) ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮਾਨਾ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ (ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)
- ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਜਲਾਲਾਬਾਦ (ਫ਼ਾਜ਼ਿਲਕਾ)
- ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭੁੰਬਾ (ਬਠਿੰਡਾ)
- ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਲਾਨੌਰ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਰਜਵੰਤ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ, ਮਾੜੀ ਬੁੱਚੀਆਂ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਾਂਜਲੀ (ਕਪੂਰਥਲਾ)
- ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਉਪ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਐ.ਸਿ.), ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ
- ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ, ਡਾਇਟ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਹਰਮੇਸ਼ ਕੌਰ ਯੋਧੇ (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮੁੱਛਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)
- ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ, (ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ), ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਕੱਬਰਵੱਛਾ (ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ)
- ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖ਼ਾ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ:

- ਸੁਨੀਤੀ ਸੂਰੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ, ਡਾਇਟ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
- ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਕਲਾਨੌਰ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
- ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨਾਮ, ਏ.ਸੀ.ਟੀ., ਕੁਲਾਰਖੁਰਦ (ਸੰਗਰੂਰ)
- ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਝਬਕਰਾ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)

ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਜ:

- ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ਼ੈਕਿਲਟੀ, ਬਹੋਨਾ (ਮੋਗਾ)
- ਰਾਜੇਸ਼ ਬੇਰੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਫ਼ੈਕਿਲਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਤਤਕਰਾ

ਪਾਠ ਨੰ.	ਪਾਠ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ	ਉਪ-ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ	1-8
2.	ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ : ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ	9-16
3.	ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਨਿਖ਼ਾਰ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ	17-24
4.	ਸਹਿ-ਸਮੂਹ (Peer) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਮੂਹ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ	25-29
5.	ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਸਮਾਜ-ਸੁਧਾਰ : ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਤਿਆਗ	30-36
6.	ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਗੁੱਸੇ/ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ	37-41
7.	ਲਿੰਗਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਮਾਨਵੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲ਼ੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ	42-46
8.	ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ	ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਹੱਲ	47-55
9.	ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ: ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੋਣ	56-58

1 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

ਉਦੇਸ਼

1. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਪਸਾਰ ਕਰਨਾ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ/ਸਤਿਕਾਰ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
3. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਬਣਨਾ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਬਰ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਤ, ਧਰਮ, ਬੋਲੀ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਖਿੱਤੇ, ਰੰਗ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਠਰ੍ਹੰਮੇ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵਨ-ਹੁਨਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ, ਸੁਹਜ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਰਹਿਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਦੂਜਾ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਲੱਗ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਸਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਤੇ ਠੋਸ ਦਲੀਲ ਨਾਲ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਪਰਖ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਘਬਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਨਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗੁਣ ਲਈ ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਉਸਾਰੂ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਧਿਆਨ-ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਚ ਤੇ ਦੋ-ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਮਿੱਤਰ ਹੋ। ਅੱਜ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਇਆ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕਿਹਾ

ਕਿ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੱਜ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਬੈਠੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ-ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਆਏ? ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਲਿਖ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਥਨਾਂ 'ਤੇ ਠੀਕ/ਗ਼ਲਤ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਣਗੇ:

1. ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
2. ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਰਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗਾ।
3. ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਅਗਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਅਪਣੱਤ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਸਹਿਣ ਵੀ ਕਰੇਗਾ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ

ਮਨਜੀਤ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਕੱਦ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੀ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੋਟੂ ਕਹਿ ਕੇ ਛੇੜਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼ ਤੜਫ਼ ਉੱਠਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਟੀ. ਵੀ. 'ਤੇ ਇੱਕ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖੀ, ਜੋ ਉਸ ਵਰਗੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੀ ਸੀ। ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਕੋਈ 'ਛੋਟੂ' ਕਹਿ ਕੇ ਚਿੜਾਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਮੁਸਕਰਾ ਛੱਡਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਆਖਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੱਡਾ ਬਣਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਨੇ ਮਨਜੀਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ। ਮਨਜੀਤ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੜਾਉਣ ਤੇ ਖਿਝੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸੋਚ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼-ਮਿਜਾਜ਼ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦਾ। ਉਹ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਅਧਿਆਪਕ

ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਹੁਣ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਬੁਲਾਉਂਦੇ। ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੇ ਪੀ. ਸੀ. ਐੱਸ. ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕਰ ਲਿਆ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਾਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਉਹ ਠਰ੍ਹੰਮੇ ਨਾਲ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਵਧੀਆ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਦਾ ਹੀ ਕਮਾਲ ਹੈ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਭਾਗ-1

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮਨਜੀਤ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ 'ਛੋਟੂ' ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗੁੱਸਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ?

ਉੱਤਰ : ....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉਪਰੋਕਤ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਮੰਨ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ : ....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ....

ਭਾਗ-2

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਥਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:

1. ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਪੀ ਕੱਢ ਲਈ....
   (ੳ) ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਖੋਹ ਲਵਾਂਗੀ/ਲਵਾਂਗਾ।
   (ਅ) ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਜਾਵਾਂਗੀ/ਜਾਵਾਂਗਾ।
   (ੲ) ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗੀ/ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੇ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ.....
   (ੳ) ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਝੱਟ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਲੜੋਗੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕੇ।
   (ਅ) ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਬੋਲ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋਗੇ।
   (ੲ) ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਤੇ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ/ਲਵਾਂਗੀ।
3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਸਕੂਟਰ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਟਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਗਈ। ਸਕੂਟਰ ਨਵਾਂ ਸੀ....

(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਟਰ ਰੋਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਬੋਲੋਗੇ।

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਕਹੋਗੇ, "ਗੱਡੀ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਓ।"

(ੲ) ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋਗੇ।

4. ਸਕੂਲ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਵਧੀਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ...

(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਹੱਥੋਪਾਈ ਕਰੋਗੇ।

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋਗੇ। ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਜਾਓਗੇ। ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਝਗੜਾ ਸੁਲਝਾ ਲਓਗੇ।

(ੲ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਲੜਾਈ ਕਰੋਗੇ।

5. ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲ ਮਹਿੰਗੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਫ਼ੋਨ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇ ਰਹੇ.....

(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਫ਼ੋਨ ਲਈ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰੋਗੇ।

(ਅ) ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ।

(ੲ) ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ ਅਪਣਾਓਗੇ।

(ਸ) ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੱਦ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ।

6. ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਲੈਣ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਗਏ, ਉੱਥੇ ਭੀੜ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆ ਕੇ ਵੀ ਕਈ ਗਾਹਕ ਸਬਜ਼ੀ ਲੈ ਕੇ ਚਲੇ ਗਏ....

(ੳ) ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ਼ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਨੂੰ ਕਹੋਗੇ ਕਿ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇਵੇ।

(ਅ) ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਹੋਰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਲੈ ਲਵੋਗੇ।

(ੲ) ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓਗੇ ਕਿ ਇੰਨੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਪਰਚੀ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਪਣਾਏ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿੰਨਾ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਰੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ਼ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ

ਉਦੇਸ਼

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਜਗਾਉਣਾ।
2. ਦਇਆ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚਾਰਨੇ।
3. ਮਨੁੱਖੀ ਆਚਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ।

ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਬਿਰਤੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਇਆ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੋ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਮ ਪੱਖ ਹੈ। ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾ ਇਨਸਾਨ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹ-ਦਿਲੇ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਦੇ ਬੱਚੇ (ਰੋਲ-ਪਲੇਅ)

ਪਹਿਲੀ ਝਾਕੀ

ਸੂਤਰਧਾਰ:

ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਿੰਦਰ
ਪੜ੍ਹਨ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦੇ ਸੀ
ਆਓ ਵੇਖੀਏ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਕੀ.....

(ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੁਣ-ਗੁਣਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਇਕਲ 'ਤੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ....)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਕਰ ਭਲਾ ਹੋ ਭਲਾ, ਅੰਤ ਭਲੇ ਦਾ ਭਲਾ। .... ਕਰ ਭਲਾ ਹੋ ਭਲਾ....

ਬਿੰਦਰ : ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ...ਰੁਕ, ਰੁਕ, ਰੁਕ ਯਾਰ। ਆਹ ਤੂੰ ਭਲੇ ਕੰਮ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਐਂ?

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਯਾਰ। ਉਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਭਲੇ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਆ। ਮੇਰੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਵੀ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਰਹੇ ਸਨ।

ਬਿੰਦਰ : ਅੱਛਾ! ਫਿਰ ਤੂੰ ਭਲਾ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇ, ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਉਹ ਕਿਵੇਂ?

ਬਿੰਦਰ : ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਈ ਆ, ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਇਕਲ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਤੂੰ ਹੀ ਲੈ ਜਾਇਆ ਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੱਕ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਲੈ ਯਾਰ, ਤੂੰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਈ ਜਾਇਆ ਕਰ। ਆ ਬੈਠ ਪਿੱਛੇ।

ਬਿੰਦਰ : (ਸਾਇਕਲ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋਏ।) ਧੰਨਵਾਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਲੈ ਯਾਰ, ਧੰਨਵਾਦ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਫ਼ਰਜ਼ ਆ ਸਾਡਾ!

(ਏਨੇ ਨੂੰ 6ਵੀਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੌਰਵ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦਾ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।)

ਸੌਰਵ : ਭਾਅ ਜੀ, ਚੁੱਕਿਓ ਮੈਨੂੰ, ਚੁੱਕਿਓ ਮੈਨੂੰ।

ਬਿੰਦਰ : ਓਏ! ਐਨਾ ਹਵਾ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਸਵਾਰ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦੈਂ? ਘਬਰਾ ਨਾ, ਚੁੱਕਦਾ ਤੈਨੂੰ।

ਸੌਰਵ : ਜਲਦੀ ਕਰੋ ਭਾਅ ਜੀ, ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਵਰਦੀ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : (ਸੌਰਵ ਦੀ ਵਰਦੀ ਝਾੜਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ਼ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।) ਕੋਈ ਸੱਟ-ਸੁੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ?

ਸੌਰਵ : ਨਹੀਂ ਭਾਅ ਜੀ। ਬਚਾਅ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਤੂੰ ਸਾਇਕਲ ਹੌਲੀ ਚਲਾਇਆ ਕਰ।

ਦੂਸਰੀ ਝਾਕੀ

ਸੂਤਰਧਾਰ:

ਦੋ ਭਲੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਿੰਦਰ ਆਏ ਸਕੂਲੇ

ਜ਼ਰਾ ਦਿਮਾਗ ਲਗਾ ਕੇ ਸੋਚੋ

ਮੈਡਮ ਜੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਬੋਲੇ.....

(ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਿਰ ਗੁਣ-ਗੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।)

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਕਰ ਭਲਾ ਹੋ ਭਲਾ, ਅੰਤ ਭਲੇ ਦਾ ਹੈ ਭਲਾ।....ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਮੈਡਮ ਜੀ!

ਮੈਡਮ : ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਬੇਟਾ, ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ।

ਬਿੰਦਰ : ਮੈਡਮ ਜੀ ਲਿਆਓ ਆਪਣਾ ਬੈਗ, ਸਾਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿਓ।

ਮੈਡਮ : ਨਹੀਂ, ਬੇਟੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : (ਬੈਗ ਵੱਲ ਹੱਥ ਵਧਾਉਂਦਿਆਂ) ਨਹੀਂ ਮੈਡਮ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਫੜਾਓ। ਮੇਰੇ ਦਾਦੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਸਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਨੇ।

ਮੈਡਮ : ਵਾਹ! ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ। ਆਓ ਲਓ ਫੜੋ ਤੇ ਫ਼ਾਈਲ਼ਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦੇ ਆਓ।

(ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਖੜੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।)

ਦੋਵੇਂ ਮੁੰਡੇ : ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਸਰ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ : ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਬੇਟੇ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ : ਸਰ ਆਹ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਾਲੇ ਮੈਡਮ ਜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਭੇਜੀਆਂ ਨੇ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ : ਆਓ, ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

(ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿੰਦਰ ਫ਼ੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਜਾ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ....)

ਬਿੰਦਰ : ਆਓ ਸਰ ਜੀ।

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ : ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਬੇਟੇ, ਸ਼ੁਕਰੀਆ।

(ਦੋਵੇਂ) : ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਸਰ।

(ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।)

ਤੀਸਰੀ ਝਾਕੀ

(ਜਮਾਤ ਇੰਚਾਰਜ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਫ਼ੀਸਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।)

ਸੂਤਰਧਾਰ :

ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਹਰਮਨ ਕੋਮਲ
ਪੜ੍ਹਾਈ ਤਾਂ ਖ਼ੂਬ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ
ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲੇ
ਭਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ.....

ਇੰਚਾਰਜ : ਲਿਆਓ ਬਈ ਬੱਚਿਓ, ਆਪੋ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ੀਸਾਂ।

ਹਰਮਨ : ਜੀ, ਸਰ। ਆਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਫ਼ੀਸ ਲਓ।

ਇੰਚਾਰਜ : (ਪੰਜ ਸੌ ਦਾ ਨੋਟ ਦੇਖ ਕੇ) ਵਾਹ, ਬਈ ਵਾਹ! (ਬਕਾਇਆ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਹਰਮਨ : ਠੀਕ ਹੈ ਸਰ, ਧੰਨਵਾਦ।

ਇੰਚਾਰਜ : ਚਲੋ ਕੋਮਲ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਲਿਆਓ।

ਕੋਮਲ : ਲਓ ਸਰ, ਮੇਰੀ ਫ਼ੀਸ।

ਇੰਚਾਰਜ : ਹਾਂ ਜੀ ਦੀਪੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਰਹੇ? ਹਾਂ ਜੀ ਬੇਟੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਓ।

ਦੀਪੀ : ਸਰ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕੀ।

ਇੰਚਾਰਜ : ਬੇਟਾ ਲਿਆ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਕਿ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲ ਗਿਆ?

ਦੀਪੀ : ਨਹੀਂ ਸਰ, ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਐਤਕੀਂ ਪਾਪਾ ਦੀ ਕੋਈ ਦਿਹਾੜੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਤੇ ਮੰਮੀ ਜੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।

ਇੰਚਾਰਜ : ਅੱਛਾ! ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਫ਼ੀਸ ਮੈਂ ਹੀ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰ।

ਹਰਮਨ : ਨਹੀਂ ਸਰ, ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਦੀਪੀ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਮੈਂ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਪਾਪਾ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੁੱਤਰ ਦਿਆਲੂ ਬਣ ਕੇ ਲੋੜਵੰਦ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਿਆ ਕਰੋ।

ਇੰਚਾਰਜ : ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਹਰਮਨ।

ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ : ਸਰ, ਮੇਰੀ ਫ਼ੀਸ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਏ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅੱਧੀ ਫ਼ੀਸ ਜੋਗੇ ਪੈਸੇ ਹੀ ਹਨ। ਅੱਧੇ ਫੇਰ ਦੇ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਕੋਮਲ : (ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਖੜੀ ਹੋ ਕੇ) ਹਾਂ ਜੀ ਸਰ। ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ ਸਾਡੇ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਾਨਕਿਆਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦਾ ਏ। ਇਸ ਦੀ ਬਾਕੀ ਫ਼ੀਸ ਮੇਰੇ ਬਕਾਏ 'ਚੋਂ ਕੱਟ ਲਵੋ।

ਇੰਚਾਰਜ : ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੋ ਬਈ ਸ਼ੇਰ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਦਿਆਲੂ ਬੱਚੇ ਓ। ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਏ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਏ।

ਰਾਮ ਪ੍ਰਸਾਦ : (ਸਿਰ ਝੁਕਾਅ ਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

(ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਕੂਨ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੌਣਕ ਦੇਖ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਇੰਚਾਰਜ : ਬਹੁਤ ਅੱਛੇ! ਬੱਚਿਓ, ਵੇਖਿਆ ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਕਿੰਨਾ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦੀ ਏ! ਬੱਸ ਇਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸਲ ਸੁਆਦ ਏ! ਚਲੋ ਬਈ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕੱਢੋ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੀਏ ਸੁਚੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਾਠ।

(ੳ) ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਪਹਿਲੀ ਝਾਕੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੀ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਿਹੜੀ ਤੁਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੁਣ-ਗੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਦੂਜੀ ਝਾਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਬਿੰਦਰ ਮੈਡਮ ਦੀ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਤੀਜੀ ਝਾਕੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

(ਅ) ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਜ

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵੇਲੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
2. ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਪਾਤਰ ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਉੱਘੜਵੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਆਲੂ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਓ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਆਲੂ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਲੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਮਦਦ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸੌ-ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਜਮਾਤ/ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

2 ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ : ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

ਉਦੇਸ਼

1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਗਾਉਣਾ।
2. ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਝਣਾ।
3. ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਲਬਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਲ਼ਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਾ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭਣ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਿਆਰ ਪੀੜ੍ਹੀ-ਦਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਰੋਏ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਕਵਿਤਾ/ਗੀਤ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੀਤ/ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਏਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਮੋਹ ਸਬੰਧੀ ਕਵਿਤਾ/ਗੀਤ ਸੁਣਾਓ।

(ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ :

ਮੈਨੂੰ ਜੰਨਤ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਨੇ।
ਉਸ ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਾਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਨੇ।
ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਹਾਂ ਜੇ ਪਾਣੀ।
ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀਓਂ ਪਾਣੀ ਦੇਂਦੀ, ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਸੁਆਣੀ।
ਮੈਂ ਨਾ ਜਾਣਾ, ਕਿਹੜੇ ਵੇਲੇ ਸੌਂਦੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ?
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਨੇ, ਮੈਨੂੰ ਜੰਨਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ।
ਪਾਪਾ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਡਾਢਾ ਪਿਆਰ ਨਜ਼ਰ ਹੈ ਆਉਂਦਾ।
ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਹਰ ਸੁਪਨਾ, ਬਸ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਹੁੰਦਾ।
ਹਰ ਇੱਕ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ, ਜੋ ਵੀ ਮੂੰਹੋਂ ਕਹਾਂ।
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਨੇ, ਮੈਨੂੰ ਜੰਨਤ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ।
ਸੁਖੀ ਰੱਖੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਮੌਲਾ ਸੁਖੀ ਰੱਖੀਂ ਤੂੰ ਮਾਪੇ।
ਕਹੇ 'ਬੰਡਾਲੇ' ਵਾਲ਼ਾ, ਸਭ 'ਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰੋ ਜੀ ਆਪੇ।
'ਪ੍ਰਗਟ ਸਿਆਂ' ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰਹੇ ਛਾਂ।
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਨੇ, ਮੈਨੂੰ ਜੰਨਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ।

–ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਬੰਡਾਲਾ (ਕਵੀ)

ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਿਕ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:-

ਲੜੀ ਨੰ.	ਕਥਨ	ਹਾਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਨਹੀਂ
1.	ਬੱਚਿਓ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?			
2	ਕੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?			
3.	ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਝਿੜਕਦੇ।			
4.	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜੰਨਤ ਦੀ ਥਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ।			
5.	ਕਵੀ ਮੌਲਾ ਕੋਲੋਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁੱਖ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।			
6.	ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।			

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਕਵਿਤਾ/ਗੀਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਗੇ।

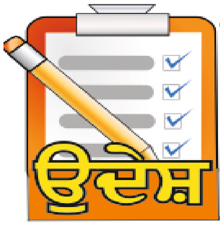
ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਮਾਟੋ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਕਵਿਤਾ, ਗੀਤ, ਲੇਖ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬਧਿਤ ਕੋਈ ਗੀਤ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਵੀ ਸੁਣਾਏ/ਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ’ਤੇ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਟੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਣ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਜਮਾਤ/ਸਕੂਲ/ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਗੇ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਵਾਸਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸਾਂਝ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਨੈਤਿਕਤਾ, ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਸਤਿਕਾਰ, ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਤੇ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਨਾਤਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਆਦਿ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਨਰੋਏ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਦੀ ਝਲਕ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ



1. ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਰੋਲ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਨਿਖ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਹ ਪਵਿੱਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਹੀ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਿਉਣਯੋਗ ਹੁਨਰ ਦੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ ਸਿਖਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਘੜਦਾ, ਤਰਾਸ਼ਦਾ ਤੇ ਨਿਖ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦਾ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਕਈ ਬੱਚੇ ਭਾਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਸਕੂਲੀ ਵਿੱਦਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ’ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੱਗੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਇਹੋ ਗੱਲ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਹੈ। ‘ਇਹ ਮੇਰਾ’ ਸ਼ਬਦ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਰੋਲ-ਪਲੇਅ

ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਏਗਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਲ ਪਲੇਅ: ‘ਅਲੁਮਨੀ ਮੀਟ’ (ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਿਲਣੀ)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਅਲੁਮਨੀ ਮੀਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

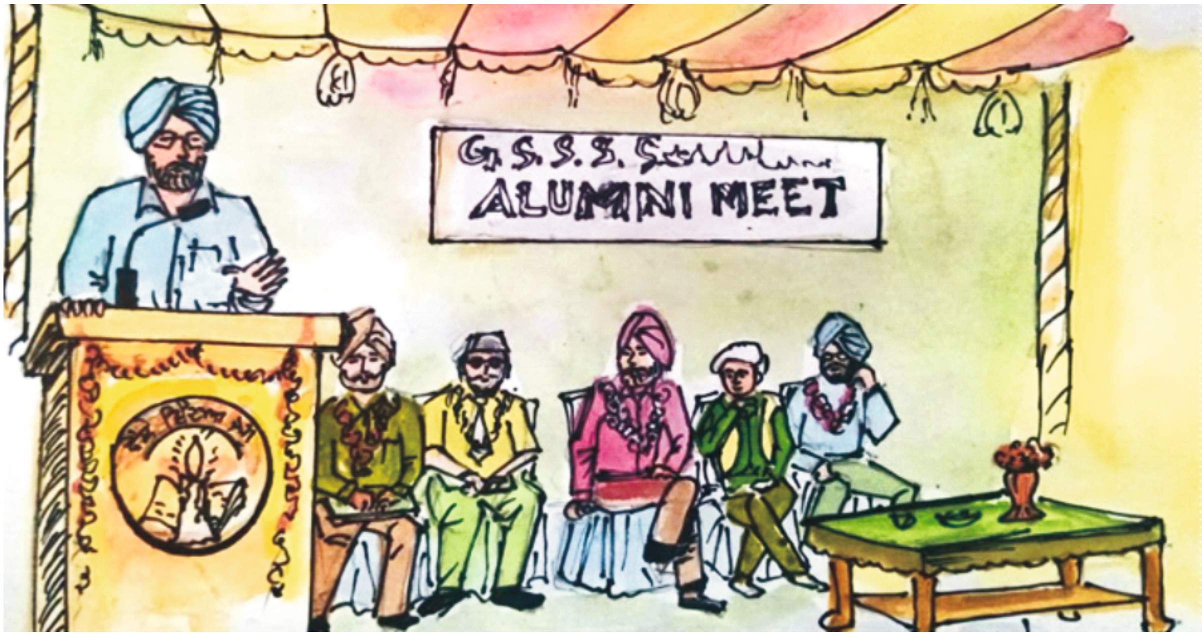
ਅਧਿਆਪਕ : ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਖੜੇ ਕਰੋ।
(ਕਾਫ਼ੀ ਬੱਚੇ ਹੱਥ ਖੜੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਿਲਣੀ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਸ਼ਾਬਾਸ਼!

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ‘ਅਲੁਮਨੀ ਮੀਟ’ ਕਰਵਾਈ ਤੇ ਸੀ। ਉਸ ਦਿਨ ਇਹ ਛੁੱਟੀ ’ਤੇ ਸੀ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਜ ’ਤੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 120 ਕੁ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਆਈਆਂ ਨੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀ. ਆਈ. ਜੀ., ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਪੀ., ਡੀ. ਸੀ.



ਬੀ. ਡੀ. ਪੀ. ਓ., ਵਕੀਲ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਮਾਸਟਰ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ/ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਨ। ਕਈ ਸਫ਼ਲ ਵਪਾਰੀ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀ ਸਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਕੀ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੇ ਹਨ?

ਅਧਿਆਪਕ : ਹਾਂ, ਜੀ। ਬੱਚਿਓ, ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਵੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੇਟਾ ਜੀ, ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵੀ ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਇੱਥੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਵੇਖਣ ਆਏ ਸੀ?

ਅਧਿਆਪਕ : ਹਾਂ ਜੀ, ਬੇਟਾ ਜੀ, ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਖਿੱਚ ਲਿਆਇਆ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਬੱਬ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਹੱਲਾ-ਸ਼ੇਰੀ ਨਾਲ਼ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ 'ਅਲੁਮਨੀ ਮੀਟ' ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਸਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੇ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਦੱਸਾਂ?

ਅਧਿਆਪਕ : ਹਾਂ ਜੀ, ਦੱਸੋ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਸਰ ਜੀ, ਫੰਕਸ਼ਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਜਣੇ ਪਿਛਲੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਉਹ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਗੱਲਾਂ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਇੱਥੇ ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ ਖੇਡਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਇੱਧਰ ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਇੱਥੇ ਬਾਂਟੇ ਖੇਡਦਿਆਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੜੀ ਕੁੱਟ ਪਈ ਸੀ। ਬੜੀਆਂ ਹਾਸੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਬੜੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ।

ਅਧਿਆਪਕ : ਪੁੱਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੁੰਦੇ? ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਦੇ 5-5 ਸਾਲ ਇੱਥੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹੋ ਯਾਦਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਓ! ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਥੇ ਆਏ ਸੀ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਥੀਏਟਰ-ਨੁਮਾ ਹਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਣਗੇ, ਉਹ ਵੀ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 'ਅਲੁਮਨੀ ਮੀਟ' ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ। ਥੀਏਟਰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਫ਼ੰਕਸ਼ਨ 'ਅਲੁਮਨੀ ਮੀਟ' ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਹਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਓਪਨ ਜ਼ਿੰਮ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕਠੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ) "ਸਰ ਜੀ, ਫਿਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਰ ਜੀ, ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਨਾਟਕ ਖੇਡਿਆ ਕਰਾਂਗੇ! ਸਰ ਜੀ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਹੋ ਗਿਆ।"

ਅਧਿਆਪਕ : ਬੱਚਿਓ, ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਕੂਲ ਨੇ ਹੀ ਵੱਡਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਸੁਣੇ ਸੀ, "ਸਕੂਲ ਹੀ ਸਾਡਾ ਦੂਜਾ ਘਰ ਏ....ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੇਧ ਏ ਸੇਧ!"

ਵਰਕਸ਼ੀਟ 1

ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਭਰੀ ਜਾਵੇਗੀ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਵੋਗੇ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ .... ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਮੈਂ .... ਬਣਾਂਗੀ/ਬਣਾਂਗਾ। ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ ਮੇਰੇ ਲਈ .... ਹੈ। ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਬਣਾਂਗੀ/ਬਣਾਂਗਾ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ .... ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਾਂਗੀ/ਕਰਾਂਗਾ। ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਮੇਰੇ .... ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ .... ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਗੇ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੋਹ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਆਉਣਗੇ। ਉਪਰੰਤ ਤਿੰਨੋ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਦਾ 50-ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੋਹ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਗ ਰਹੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ, ਚੱਲ ਰਹੇ ਪੱਖੇ, ਮੋਟਰ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਉਣਾ।

2. ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ/ਕਿਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਆਉਣਾ।

3. ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ।

4. ਸਕੂਲ ਦੇ ਖਿੱਲਰੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਨ/ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ।

5. ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ੀ ਟੂਟੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਰਕਸ਼ੀਟ-2 ਵਿੱਚ ਦੇਣਗੇ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ 2

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਭੁੱਲ ਯਾਦ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਉੱਤਰ ....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੇਰਵੇ ਘਰੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਗੇ:

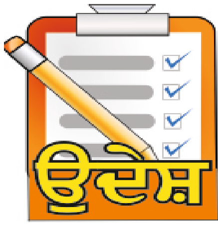
1. ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਂ........2. ਮਾਤਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਂ............3. ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ................

1. ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਂ........2. ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਂ............3. ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ..............

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕੀ ਕਦੇ ਉਹ (ਮਾਂ-ਬਾਪ) ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਗਏ ਸਨ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸਕੂਲ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰਾ ਸਕੂਲ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਉਣ। ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਜਿਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ।

3 ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਨਿਖ਼ਾਰ



1. ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨਾ।
2. ਸਵੈ-ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣਾ।
3. ਸ਼ਖ਼ਸੀ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੁਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰੂਪ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਸੰਵਾਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਨਿਖ਼ਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਸਮੁੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਤਾਂ, ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕੀ ਕਾਰਕ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ-ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ, ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਲਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਭਰਨੇ ਹਨ। ਆਓ, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ:

ਲੜੀ ਨੰ:	ਕਥਨ	ਪੂਰਨ ਅਸਹਿਮਤੀ	ਅਸਹਿਮਤੀ	ਨਾ ਅਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਸਹਿਮਤੀ	ਸਹਿਮਤੀ	ਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ
1.	ਮੈਂ ਹਰ ਕੰਮ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।					
2.	ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।					
3.	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।					
4.	ਮੈਂ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।					
5.	ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।					
6.	ਮੈਂ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਹਾਂ।					
7.	ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ।					

8.	ਮੈਂ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।					
9.	ਮੈਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹਾਂ।					
10.	ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।					
11.	ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲ ਹਾਂ।					
12.	ਮੈਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।					
13.	ਮੈਂ ਬੇਘਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।					
14.	ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।					

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਆ : ਅੰਤਰ-ਝਾਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਜੋ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਸਫ਼ੈਦ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ "ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ...." ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣਗੇ:

1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
2. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜੀ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
4. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
5. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੱਕੇ ਮਿੱਤਰ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
6. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
7. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
8. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
9. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਮਾਤ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖ਼ਾਰਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ਼ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਜੋਂ "ਮੈਂ .... ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ" ਬਾਰੇ 10 ਸਤਰਾਂ ਘਰੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣਗੇ ਕਿ ਕੁੜੀ ਕੁੜੀ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਮੁੰਡਾ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ਼ ਬੈਠੇਗਾ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਖ਼ਰੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸਫ਼ੈਦ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ 5 ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ 5 ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਲਿਖਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਬਣਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ:-

1. ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ।
2. ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ।
3. ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ।
4. ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ।

ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਕੇ ਦੁਹਰਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ, ਚਾਰ ਆਦਿ ਕਰਕੇ)। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੂਝ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ "ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ" ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਤੀਰਾ ਅਪਨਾਉਣ ਹਿੱਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੌਥੀ ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮਾਗਮ (ਜਿਵੇਂ ਸਪੋਰਟਸ ਮੀਟ, ਸਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ, ਮੇਲਾ ਆਦਿ) ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰੇਗਾ। ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਜਮਾਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਮਾਗਮ ਜਮਾਤ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਪੈਰਾ ਲਿਖ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ:

1. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਸੀ?

2. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ?
3. ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇ?
4. ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ?
5. ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ?
6. ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਨਿਖ਼ਾਰ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ-ਹੁਨਰ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਖ਼ਾਰਨ ਤੇ ਤਰਾਸ਼ਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਉਦੇਸ਼

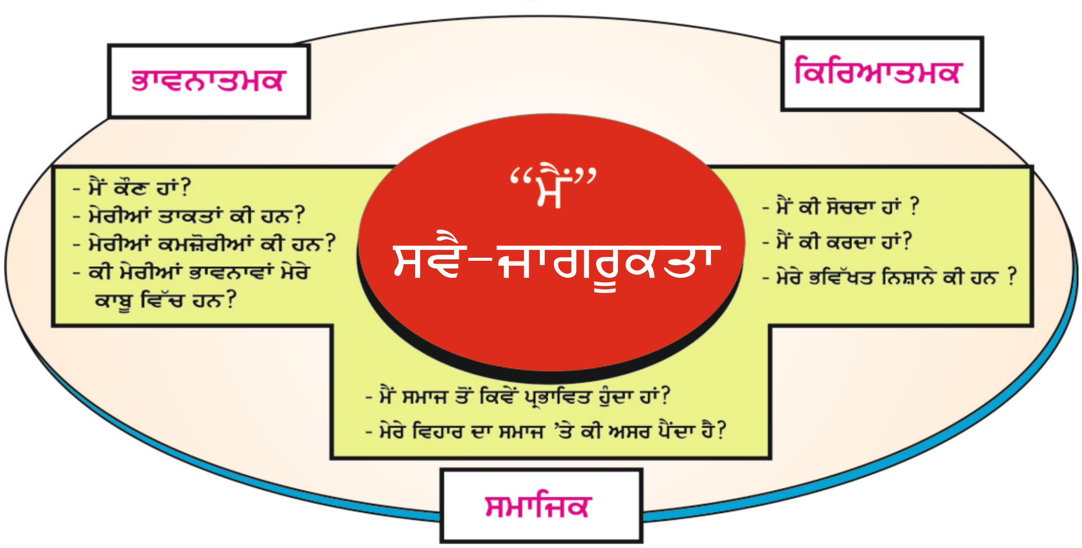
1. ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ।
2. ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖਣਾ।
3. ਸਾਰਥਕ ਸੋਚ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭਵਿੱਖ ਸਿਰਜਣਾ।

ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਸਹੀ ਤੇ ਸੱਚੀ ਪਰਖ਼ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ/ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਕੀ ਹਨ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਪਰਖ਼ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਉਮਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਿਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਗੇ ਵਡਮੁੱਲੇ ਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰ ਸਕਣ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭਵਿੱਖ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਣ ਕੇ ਵਿਚਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੇ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਆਪਾਂ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ।

ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਚੱਕਰ



ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਰੋਲ-ਪਲੇਅ

ਪਾਤਰ :
ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ – ਵਿਦਿਆਰਥੀ (ਮੁੱਖ ਪਾਤਰ)
ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ – ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ
ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ – ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
ਨਵਕਿਰਨ ਕੌਰ – ਜਮਾਤ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ
ਅਧਿਆਪਕ

ਸਥਾਨ : ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਡਰਾਇੰਗ ਰੂਮ (ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ : ਆ ਗਿਆ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤ ਸਕੂਲੋਂ! ਆ ਜਾ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ। ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇਰਾ ਮਨਪਸੰਦ ਮਟਰ-ਪਨੀਰ ਬਣਾਇਆ।

ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ : ਕੁਝ ਚੱਜ ਦਾ ਵੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਕਰ ਮਾਤਾ। ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਉਹੀ। ਮੈਂ ਨੀ ਖਾਣਾ-ਖੁਣਾ ਤੇਰਾ ਮਟਰ-ਪਨੀਰ। ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰ। ਚੱਲਿਆਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ 'ਚ।
(ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਫ਼ੋਨ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)
(ਅਗਲਾ ਦਿਨ-ਸਕੂਲ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼)

ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ : (ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ ਨੂੰ) ਕਿੱਦਾਂ ਓਏ ਪੜ੍ਹਾਕੂਆ! ਮਾਰੀ ਜਾਨੈਂ ਫਿਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੱਥਾ?...

ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ : ਨਹੀਂ ਯਾਰ। ਇਹਨੂੰ ਮੱਥਾ ਮਾਰਨਾ ਨੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸ਼ੌਕ ਐ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਐ। ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰ ਤੂੰ ਵੀ!

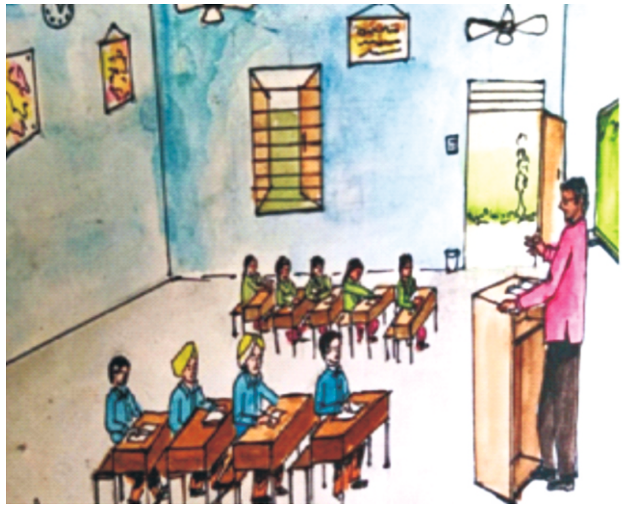
ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ : ਓਏ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨ-ਪੁੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ। ਅਸੀਂ ਨੀ ਤੇਰੇ ਵਾਂਗੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨਾ। ਮਾਮਾ ਮੇਰਾ ਕਨੇਡਾ, ਭੂਆ ਮੇਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਚਾਚਾ ਦੁਬਈ! ਵੱਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕਾਕੇ, ਨਾ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਫ਼ਾਕੇ!
(ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।)

ਅਧਿਆਪਕ : ਕਿਵੇਂ ਓ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਚਲੋ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ "ਆਸਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀਵੇ" ਸੁਣਾਈਏ।
(ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।)

ਹਿੰਮਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਔਖੇ, ਪੰਧ ਨੇ ਮੁਕਾਈਦੇ,
ਕਾਇਰਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗੂੰ ਕਦੇ, ਹੌਸਲੇ ਨਹੀਂ ਢਾਈਦੇ।
ਸਮੇਂ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਫੜ੍ਹ, ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਉੱਦਮਾਂ ਨੂੰ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ, ਰਾਹੀਂ ਪੈਰ ਪਾਈਦੇ।
ਮਿਹਨਤਾਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਸਦਾ, ਹੁੰਦੀ ਆਈ ਜੱਗ ਉੱਤੇ,
ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਦੇ ਸੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਝੰਡੇ ਨੇ ਝੁਲਾਈਦੇ।
ਕਰਨਾ ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਓ, ਰੌਸ਼ਨ ਭਵਿੱਖ ਤਾਈਂ,
ਆਸਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਸਦਾ ਸੱਚੇ, ਦੀਵੇ ਨੇ ਜਗਾਈਦੇ।
—ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ

(ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਅਰਥ-ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥ ਕੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਘੰਟੀ ਵੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)

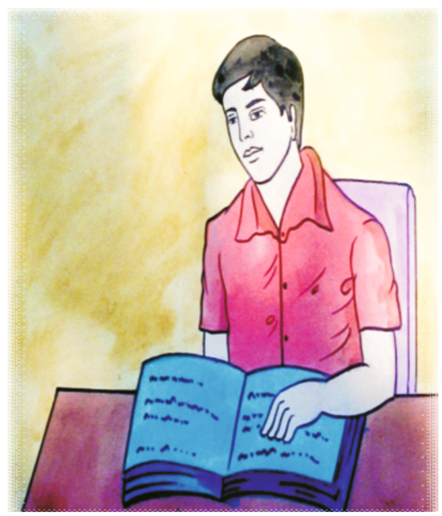
ਨਵਕਿਰਨ : ਜਸ਼ਨ, ਕਵਿਤਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ। ਆਪਣੇ ਪੇਪਰ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਤੂੰ ਹੁਣ ਮਿਹਨਤ ਕਰਿਆ ਕਰ।



ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ : ਓ ਬੀਬਾ, ਸਾਨੂੰ ਨਈਂ ਲੋੜ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ। ਆਪਾਂ ਕਿਹੜਾ ਅਫ਼ਸਰ ਲੱਗਣੈ? ਬਾਪੂ ਸਾਡੇ ਨੇ ਪਾਸ ਕਰਾ ਈ ਲੈਣਾ। ਪਹੁੰਚ ਬਹੁਤ ਐ ਸਾਡੀ। ਤੈਨੂੰ ਨਈਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ।

(ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪੇਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ 'ਤੇ ਪੇਪਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਦਾ ਕੇਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਉਦਾਸ-ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।)

ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ : ਜਸ਼ਨ, ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਮੈਂ ਮੈਰਿਟ ਵਿੱਚ ਆਇਆਂ! ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਮੰਮੀ-ਡੈਡੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸੀਸਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨੇ .... ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਈ.ਪੀ.ਐੱਸ. ਅਫ਼ਸਰ ਬਣਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੁਪਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰੂੰਗਾ।



ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ : (ਅਫ਼ਸੋਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ।) ਮੈਂ ਤਾਂ ਯਾਰਾ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਈ ਗਵਾ ਲਿਆ। ਬਸ, ਫ਼ੋਕੀ ਟੌਹਰ ਈ ਮਾਰ ਗਈ! ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚਿਆ ਈ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। (ਜਸ਼ਨ ਰੋਣਹਾਕਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ : ਹੁਣ ਵੀ ਅੱਗੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਬੇਰਾਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਕੀ ਵਿਗੜਿਆ?

ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ : ਹਾਂ, ਅਕਾਸ਼ ਕੁਝ ਸਮਝ ਤਾਂ ਆਈ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਆਣੇ ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਵੇਲੇ ਦੀ ਨਮਾਜ਼ ਤੇ ਕੁਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ! ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੂੰਗਾ?

ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ : ਓਹ ਮਿੱਤਰਾ, ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੁੱਲਿਆ ਜੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਪਰਤ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਨਾ ਜਾਣੀਏ... ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਤੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥ ਤੇ ਪਾਂਧਾ ਨਾ ਪੁੱਛ! ਮੈਂ ਸਦਾ ਤੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਹਾਂ।

ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ :

ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਵਿੱਚ .... ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਦੁਹਰਾਈ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ : .... ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. 'ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ ਵਧੀਆ ਸੀ'। ਸਹੀ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ : .... ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਨਾਲ਼ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ?

ਉੱਤਰ : .... ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ :

ਅਧਿਆਪਕ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ, ਗੁਣਾਂ, ਔਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਨਿਸ਼ਾਨੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਹਿਲਾ ਸਮੂਹ ਉਪਰੋਕਤ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਬੋਲੇ, ਇਕਾਗਰ-ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ 10 ਮਿੰਟ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਕਰੇਗਾ।

ਦੂਸਰਾ ਸਮੂਹ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਕੇ ਪਰਤੇਗਾ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣੋਗੇ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਤੇ ਔਗੁਣ ਲਿਖੋ :

ਉੱਤਰ :

ਗੁਣ	ਔਗੁਣ
....	....
....	....
....	....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥ ਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ : ....

....।

4 ਸਮੂਹ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

ਉਦੇਸ਼

1. ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
2. ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਅਗਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
3. ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਸੋਚ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਅਚੇਤ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ, ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਸਮੂਹ (Peer Group) ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹਿ-ਸਮੂਹ ਹੈ।

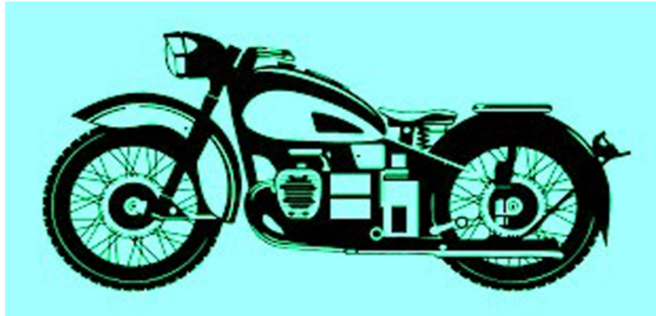
ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਰੋਲ-ਪਲੇਅ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਨਗੇ। ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਜਮਾਤ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਮੂਹ ਸੰਵਾਦ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਹਿ-ਸਮੂਹ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰਥਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਪਲੇਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ	:	ਬੇਟਾ ਮਨਿੰਦਰ! ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠੇ ਹੋ? (ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਮੂੰਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੁੱਪ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।)
ਪਹਿਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਸਰ, ਇਹ ਕੱਲ੍ਹ ਵੀ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ। ਘਰ ਲੜਾਈ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਲੇਟ ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣ। ਇਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਬੁਲੇਟ ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ੌਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰ! ਇਸਦੇ ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨੇ।
ਦੂਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਸਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਬੜਾ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੁੰਡੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ? ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਆਪ ਲੈ ਲਵੀਂ। ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ? ਉਂਝ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।
ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ	:	ਸਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਮਜ਼ੌਲ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ- ਓਏ ਛੋਟੂ, ਓਏ ਮੋਟੂ, ਓਏ ਕਾਲ਼ਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ। ਮੈਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਲੜ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਵੀ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਹੀ ਨਾ ਆਵਾਂ। ਸਰ ਜੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਸੱਦ ਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰੇਂਗਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਹੋਰ ਤੰਗ ਕਰਨਗੇ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਹੱਲ ਹੈ, ਤੂੰ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰ, ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਤੰਗ ਕਰਨੋਂ ਹਟ ਜਾਣਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੰਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪੇ ਹੀ ਹਟ ਗਏ। ਜੇ ਮੈਂ ਸਕੂਲੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਜਾਣਾ ਸੀ? ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਸੀ।
ਅਧਿਆਪਕ	:	ਮਨਿੰਦਰ ਬੇਟਾ, ਇਹ ਵੀ ਤੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ। ਕਿੰਨੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਨੇ! ਆਪਾਂ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ! ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾ। ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਨੇ ਇਹ! ਚੱਲ ਬੇਟਾ ਦੱਸ ਖਾਂ ਭਲਾ ਮਨਿੰਦਰ! ਤੇਰੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਬੁਲੇਟ ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ ਹੈ। (ਮਨਿੰਦਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।)

ਚੱਲ ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ੇ ਛੱਡੋ! ਬੇਟਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੇਰੇ ਕਿੰਨੇ-ਕੁ ਜਮਾਤੀਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਮੋਟਰ-ਸਾਇਕਲ ਹੈ?



(ਮਨਿੰਦਰ ਫੇਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਮਾਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੰਡੇ ਬੋਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।)

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਰ ਜੀ। ਛੋਟੇ ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਪਾਪਾ ਜੀ ਕੋਲ ਹੀ ਨੇ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਦੋਂ, ਜਦੋਂ ਮੰਮੀ ਜੀ ਨੇ ਨਾਲ਼ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ।

ਅਧਿਆਪਕ : (ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।) ਬੱਚਿਓ! ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਸਹਿ-ਸਮੂਹ ਦਾ ਦਬਾਓ (Peer Pressure)। ਇਸ ਦਬਾਓ ਹੇਠ ਕਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਨਹਿਰੀ ਵੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਬੇਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲਣਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਬੱਚਿਓ! ਠੀਕ ਹੈ ਨਾ?

"ਹਾਂ ਜੀ ਸਰ"

(ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।)

ਨਵਰੂਪ : ਸਰ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪੋਲੀਓ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਟਰਾਈ-ਸਾਇਕਲ ਤੇ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਨਿੱਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਮੈਨੂੰ ਲੰਗੜਾ-ਲੰਗੜਾ ਕਹਿ ਕੇ ਛੇੜਦੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੀ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਗੁਆਂਢੀ ਵੀ ਹੈ। ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ – "ਯਾਰ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੁਝ ਬਣਨਾ ਕਿ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ। ਪਰ ਤੂੰ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲ਼ਾ ਮੁੰਡਾ ਹੈਂ! ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਸਟ ਆਉਂਦਾ ਏਂ"। ਸਰ ਜੀ, ਵੈਸੇ ਵੀ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤਕੜਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨੋਂ ਹਟ ਗਏ।

ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਦਕਾ ਹੀ ਮੈਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹਾਂ।

ਮੇਰਾ ਟਰਾਈ-ਸਾਇਕਲ ਵੀ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਹੀ ਰੇੜ੍ਹ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ : ਸਰ, ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਗਣਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਪਰ ਨਵਰੂਪ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਬੋਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਣਿਤ ਇਸਦੇ ਪੋਟਿਆਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵਿੱਚ ਝਿੜਕਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਗਣਿਤ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਵਰੂਪ ਫ਼ਸਟ ਤੇ ਮੈਂ ਸੈਕਿੰਡ ਆਇਆ ਦਸਵੀਂ ਵਿੱਚੋਂ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਥ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅੱਜ ਮੈਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਦੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੇ ਮਾਣ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਰਿਹਾਂ।

ਸਰ ਜੀ, ਹਾਣੀ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਨੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਵੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਚੰਗਾ ਕੌਣ ਤੇ ਬੁਰਾ ਕੌਣ?

ਅਧਿਆਪਕ : ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਠੀਕ ਕਿਹਾ। ਬੱਚਿਓ! ਸਹਿ-ਸਮੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ-ਭਾਵ ਪੀਅਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ। ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੇ ਧੱਕੇ ਵਾਲ਼ਾ, ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਰਾਹ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸਾਥੀ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆਉਂਦੇ। ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤਾਂ ਇਕੱਲਾ ਚੰਗਾ। ਪਰ ਤੇਰੀ ਇਸ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਸਾਥੀ ਹੀ ਚੰਗੇ ਨੇ!

ਬੇਟਾ ਮਨਿੰਦਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੇਰੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਕੇ ਨੇ? ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਣ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ 2-4 ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ-ਪਰੋਖੇ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਨਹੀਂ, ਬੇਟਾ ਜੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ!

ਸ਼ਾਬਾਸ਼! ਆ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ!" (ਮਨਿੰਦਰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।)

ਮਨਿੰਦਰ : ਸਰ ਜੀ, ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਰ ਜੀ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

ਸਰ ਜੀ, ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

(ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨਿੰਦਰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੂੰਜ ਉੱਠਦੀ ਹੈ।)

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮਨਿੰਦਰ ਕਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਸਮੂਹ ਦੇ .... ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ/ਬੁਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੁਣ ਕੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ।)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਸਾਥੀ ਰਲ਼ ਕੇ ਜਮਾਤ ਦਾ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ? (ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਅਗਵਾਈ ਅਨੁਸਾਰ 2-3 ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।)

ਉੱਤਰ : ....

....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨਿੰਦਰ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਗ਼ਰੀਬ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਕੇ ਚੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ?

1. ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੱਡਾ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

2. ਮੈਂ ਬੁਲਟ ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ/ਸਕੂਟਰ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।

3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰਾਂਗਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਚੁਣੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ....

....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾ ਪੂਰਾ ਕਰੋ :

ਨਵਰੂਪ .... 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ .... ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ .... ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਵਰੂਪ ਆਪਣੇ .... ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨਿੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ .... ਸਦਕਾ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਵੀ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ .... ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ .... ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਦਿਆਂਗਾ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਆਂਗਾ। ਅਸੀਂ .... ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਪਾਤਰ ਮਨਿੰਦਰ, ਨਵਰੂਪ, ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਸੀ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਅਗਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿ-ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾ ਕੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ।

5 ਸਮਾਜ-ਸੁਧਾਰ : ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਤਿਆਗ

ਉਦੇਸ਼

1. ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।
2. ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਸਾਰਨ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ।
3. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘਾਤਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪੱਕੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ-ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।

ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉੱਚੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਅਧਾਰ ਵਾਲ਼ਾ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਨਰੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਫ਼ੀਮ, ਪੋਸਤ, ਭੰਗ, ਭੁੱਕੀ, ਸਮੈਕ, ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬੁਰਾਈ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੁਰਾਈਆਂ

ਨੂੰ ਜਨਮ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਬਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵਾਹ-ਵਾਸਤਾ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਇਸ ਦੇ ਮੰਦ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੌਗਿਰਦੇ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕੋਈ ਧਿਰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਰਥਕ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਲਾਮਤ ਰੁਕਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਲਈ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦ੍ਰਿੜ ਆਤਮਿਕ ਮਨੋ-ਬਲ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ,

ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਦ੍ਰਿੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਸ਼ਾ ਲਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਨਸ਼ਾ ਉਦੋਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਦੁਖਾਂਤਕ ਵਾਰਤਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਵੇਗੀ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਮੂਲਕ ਬਿਰਤੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ, ਝਿਜਕ ਜਾਂ ਸਹੀ/ਗ਼ਲਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਦਸ਼ੇ ਦੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੋਈ ਦੋ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? (ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਲਿਖਣਾ)

ਉੱਤਰ : ....

....।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋਣ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਉੱਤਰ ਨਿੱਜੀ ਰਾਇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤਾਂ ਨੂੰਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਹਾਣੀ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਸੁਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਲ਼ੋਂ-ਨਾਲ਼ ਹੁੰਗਾਰਾ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ-ਸਮਝਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਦੇ ਥੀਮ/ਵਿਸ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਵਾਦੀ-ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ ਰਾਇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਵੀ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਕਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤਾਂ ਨੂੰਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ

(ਲਘੂ ਕਹਾਣੀ)

ਮਿਲਣ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆ ਸਾਂ, ਪਰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਆਪਣੀ

ਪਤਨੀ ਦੀ ਭੂਆ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਹਾਨੋਂ ਤੁਰ ਗਏ ਪੁੱਤ ਦਾ ਅਫ਼ਸੋਸ ਈ ਕਰ ਆਵਾਂ। ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਭੂਆ ਵਿਚਾਰੀ ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਦੁਖੀ ਸੀ। ਭੂਆ ਨੇ ਰੋ-ਰੋ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਸੁਜਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਪੁੱਤ ਦੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਈ ਐ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਤ ਜਾਨੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰੇ ਹੁੰਦੇ।

"ਭੂਆ, ਰੱਬ ਵੀ ਤਰਸ ਨਈਂ ਕਰਦਾ! ਜਵਾਨੀ 'ਚ ਪੁੱਤ ਕਿਉਂ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਏਹ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ?" ਇਹ ਬੋਲ ਬੋਲੇ ਹੀ ਸਨ ਕਿ ਭੁੱਬਾਂ ਮਰ ਕੇ ਰੋ ਪਈ ਭੂਆ। ਅਖੇ, "ਹੁਣ ਤਾਂ ਪੁੱਤ ਦੀਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਛੱਡ ਗਏ! ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਖਾ ਲਿਆ ਸਾਰੀ ਉਮਰ!"

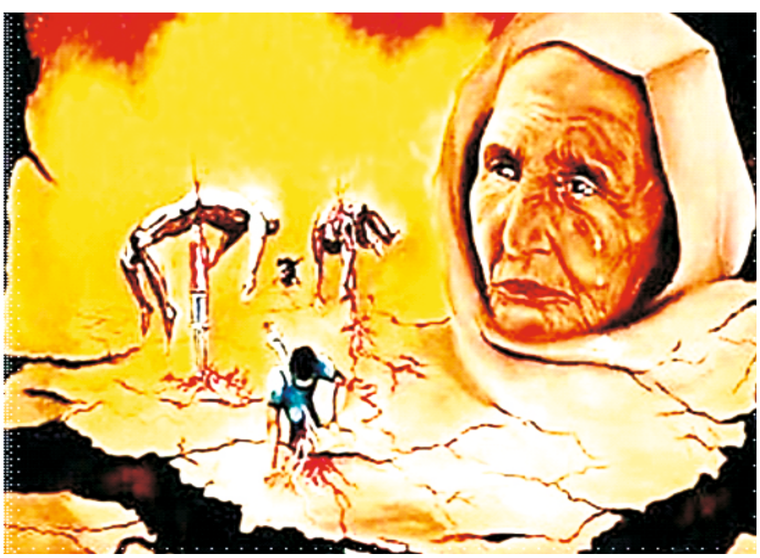
"ਭੂਆ, ਸਬਰ ਰੱਖ! ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਰਨੀਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟਾਲ਼ ਸਕਦੇ ਆਂ ਆਪਾਂ?" ਮੇਰੇ ਇਹ ਬੋਲ ਸੁਣ ਕੇ ਭੂਆ ਨੇ ਭਰੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਕਿਹਾ, "ਪੁੱਤ, ਇੱਕ ਮਰਦਾ ਤਾਂ ਸਬਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ, ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਈ ਮਰ-ਮੁੱਕ ਗਿਆ! ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵਾਲ਼ੀ ਤੇਰੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਭੂਆ, ਅੱਜ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਕੇ ਗਲ਼ੀ ਦੇ ਕੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਰੁਲ਼ਦੀ ਪਈ ਆ!"

"ਮੈਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਭੂਆ?"

"ਸੁਣ ਫਿਰ ਭੂਆ ਦੇ ਦੁੱਖ!.... ਵਿਆਹੀ ਆਈ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਫ਼ੁੱਫ਼ੜ ਤਹਿਸੀਲ 'ਚ ਲੱਗਾ ਸੀ ਵੱਡਾ ਅਫ਼ਸਰ। ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਕਰੋੜਾਂ 'ਚ ਸੀ। ਘਰ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਖਹਿੜਾ ਨਾ ਛੱਡਿਆ। ਬਥੇਰਾ ਵਾਸਤਾ ਪਾਉਂਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਨਾ ਪੀਵੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਨਾ ਮੰਨੀ! ਪੀ-ਪੀ ਕੇ ਤੇਰਾ ਫ਼ੁੱਫ਼ੜ ਈ ਤੁਰ ਗਿਆ। ਵੱਡੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਓਹਦੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲੀ। ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਵਾਲ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਓਹਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ-ਪੀ ਕੇ ਉਹ ਵੀ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ।" ਭੂਆ ਰੋ-ਰੋ ਕੇ ਦੱਸਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੁਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਦੁਖੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਂ।

"ਫੇਰ ਭੂਆ?"

"ਫੇਰ ਕੀ, ਨੂੰਹ ਸਿਆਣੀ ਨਿਕਲੀ। ਦੋ ਮੁੰਡੇ ਸੀ। ਕਹਿੰਦੀ ਪੇਕੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਇੱਥੇ ਆ ਜਾ, ਛੱਡ ਸਹੁਰਾ ਘਰ, ਪਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਬੱਸ ਜਿੱਥੇ ਵਿਆਹੀ ਉੱਥੇ ਈ ਕੱਟੂੰ ਸਾਰੀ। ਦੂਜੇ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ਼ ਓਹਦੀ ਚਾਦਰ ਪਾ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਵਿਚਾਰੀ ਕਰਮਾਂ ਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਲਦੀ ਤੇ ਮੇਰਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੀ। ਛੋਟਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।" ਭੂਆ ਸਭ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।



"ਅੱਛਾ.... ਫੇਰ?"

"ਛੋਟਾ ਮੁੰਡਾ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਬਾਪ ਦਾ ਸਾਇਆ ਨਈਂ ਤੇ ਯਾਰ ਵੀ ਓਹਦੇ ਨਿਖੱਟੂ ਐਬੀ! ਨੂੰਹ ਕਰਮੀਂ ਸਿਆਣੀ ਸੀ। ਅਖੇ 'ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਲੈ ਜਾਨੀਂ! ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਤਾਂ ਬਚ ਜਾਵਾਂਗੇ।' ਉੱਜੜਦਾ ਘਰ ਦੇਖ ਮੈਨੂੰ ਨੂੰਹ ਦੀ ਗੱਲ ਠੀਕ ਲੱਗੀ। ਕੰਬਖ਼ਤ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਸਿਆਣਾ ਜਾਣ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਂ ਲੁਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਈ।... ਵੇਚ ਦਿੱਤੀ ਕੌਡੀਆਂ ਦੇ ਭਾਅ ਉਹ ਵੀ ਉਹਨੇਂ। ਨੂੰਹ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤੇ। ਵੀਜ਼ਾ ਆਇਆ। ਘਰ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਪੈਸਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ 'ਤੇ ਲਾ

ਦਿੱਤਾ। ਦੋ ਪੋਤਿਆਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਜੱਸੀ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਜਾ ਵੱਸੇ।... ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਉੱਥੇ। ਨੂੰਹ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਕਸਰ ਕਿ 'ਏਥੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਨਈਂ ਮਿਲਦੇ, ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਨਈਂ ਛੱਡਦਾ ਜੱਸੀ। ਕੰਮ ਵੀ ਏਸ ਨੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਕੁੱਟਣ ਮਾਰਨ ਵੀ ਲੱਗ ਪਿਆ'।... ਬੱਸ ਸ਼ਰਾਬ 'ਚ ਰੁੜ੍ਹ-ਮਰ ਗਿਆ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਾਲ਼ਾ ਜੱਸੀ ਵੀ!"

"ਭੂਆ ਏਡਾ ਜੇਰਾ ਲਈ ਬੈਠੀ ਏਂ ਤੂੰ! ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟਿਆ ਤੇਰੇ ਤੇ।"

"ਪੁੱਤ, ਇਹ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਈਂ! ਆ ਅੱਗੇ ਸੁਣ।... ਆਹ ਤੀਜੇ ਮੁੰਡੇ ਮਨਜੀਤ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਆਂ ਹੁਣ। ਮਾਲ ਮਹਿਕਮੇਂ 'ਚ ਲੱਗਾ ਸੀ ਠੇਕੇ 'ਤੇ। ਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ ਨਿਕਲਿਆ ਏ ਤਾਂ! ਇਹਦੀ ਤੀਵੀਂ ਜੀਤੀ ਵੀ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਆ। ਠੱਗੀ-ਠੋਰੀ ਨਾਲ਼ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਹਿਣਾ-ਖਲੋਣਾ ਹੋਇਆ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹੋਟਲਾਂ 'ਚ ਐਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਘਰ ਇੱਕ ਧੇਲਾ ਵੀ ਨਈਂ ਦੇਣਾ ਏਸ ਨੇ। ਨੂੰਹ ਆਪਣੀ ਤਨਖ਼ਾਹ 'ਚੋਂ ਸਰਦਾ-ਬਣਦਾ ਦੇ ਕੇ ਮੇਰਾ ਰੋਟੀ-ਟੁੱਕ ਕਰਦੀ ਰਈ ਵਿਚਾਰੀ। ਬਥੇਰਾ ਰੋਕਦੀ ਆਹ ਮੇਰੀ ਨੂੰਹ ਵਿਚਾਰੀ! ਬਸ ਕੁੱਟ ਖਾ ਬੇਵੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਆਹ ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮਨਜੀਤ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਮਹਿਕਮੇ ਨੇ। ਅਖੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਵਧਦਾ ਸਮੈਕ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਏਹ! ਬਾਹਰ ਦਿਆਂ ਐਬੀ ਯਾਰਾਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਸਵਾਦਾਂ 'ਚ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘਰੋਂ ਵੀ ਬੇਘਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਨਿਖੁੱਟੇ ਯਾਰਾਂ ਈ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈ ਲਿਆ ਸਾਰਾ।"

"ਓਹ ਕਿਵੇਂ ਭੂਆ?" ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਕਿਹਾ।

"ਬਸ ਕੁਝ ਨਾ ਪੁੱਛ! ਆਹ ਘਰ ਵੀ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਇਹਨੇ ਚਾਲਬਾਜ਼ ਨਸ਼ੇੜੀ ਯਾਰਾਂ ਨੂੰ! ਕਬਜ਼ਾ ਲੈਣ ਆਏ ਸੀ ਉਹ! ਕਾਗ਼ਜ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਈ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਥਾਣਿਆਂ 'ਚ ਰੋਲ਼ਿਆ ਤੇਰੀ ਭੂਆ ਨੂੰ ਤੇਰੇ ਏਸ ਸਾਲੇ ਨੇ।

"ਕਾਹਦਾ ਪੁੱਤ ਆ ਇਹ ਤੇਰਾ ਭੂਆ, ਜਿਹੜਾ ਪੱਤ ਈ ਨਾ ਬਚਾ ਸਕਿਆ ਤੇਰੀ???" ਮੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਦੇ ਬੋਲ ਨਿਕਲੇ।

"ਆਹ ਜੀਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗਹਿਣੇ ਵੇਚੇ! ਮੁੱਲ ਦੇ ਕੇ ਆਹ ਘਰ ਬਚਾਇਆ ਦੁਬਾਰਾ। ਕਹਿੰਦੀ, 'ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਵਰਗੀ ਸੱਸ ਦਾ ਘਰ ਆ ਇਹ। ਭਾਵੇ ਨਰਕ ਭੋਗਾਂ, ਮਰਨਾ ਵੀ ਏਸੇ ਘਰੇ ਈ ਆ ਮੈਂ।' ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਮਾਲਕ ਅੱਜ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪੁੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਲ਼ੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਵੀ ਬੇਘਰ ਹੋਈ ਪਈਂ ਆਂ ਮੈਂ! ਕਾਹਦਾ ਖ਼ਾਨਦਾਨ? ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤਾਂ ਆਹ ਮੇਰੀਆਂ ਨੂੰਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ! ਘਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤਾਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਰਈਆਂ।"

ਭੂਆ ਰੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਬਸ, ਇੰਝ ਲੱਗ ਰਿਆ ਸੀ ਮੈਨੂੰ, ਜਿਵੇਂ ਕਪੁੱਤਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਵਿੱਚ ਨੂੰਹਾਂ ਈ ਰੱਬ ਬਣ ਬਹੁੜੀਆਂ ਹੋਣ ਭੂਆ ਲਈ!

ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਭੂਆ ਦੇ ਆਏ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਤ੍ਰਬਕ ਤਾਂ ਗਿਆ ਹੀ ਸਾਂ ਕਿ ਫੇਰ ਕਿਤੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਹੀ ਨਾ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ? ਸੁੱਖੀਂ-ਸਾਂਦੀਂ ਭੂਆ ਲੰਮੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸ ਰਹੀ ਸੀ, "…. ਤੇਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਸਾਲ਼ਾ ਪਰਤ ਆਇਆ ਈ! ਭਲਾ ਹੋਏ ਰੱਬ ਬਣ ਬਹੁੜੇ ਗੁਰਦਿੱਤ

ਸਿਓਂ ਦਾ! ਘਰੋਂ ਨਿਕਲੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਰੋਟੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਦਿੱਤੀ... ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿਓਂ ਆਪਣੇ ਘਰੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬਚੇ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਿਆ ਨਾ, ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਸੀ ਕਿ ਓਸ ਦਾ ਪੁੱਤ ਕੋਈ ਨਈਂ ਸੀ। .... ਗਲ਼ੀਆਂ 'ਚ ਰੁਲ਼ਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੁੱਤ ਸਮਝ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਨਸ਼ਾ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ 'ਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਾਇਆ। ਫਿਰ ਖੇਤਾਂ 'ਚ ਆਹਰੇ ਲਾਇਆ। ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਇਹਦਾ ਮਨ ਸਮਝਾਇਆ। ਇਹਦਾ ਸੱਚਾ ਦੋਸਤ ਵੀ ਬਣਿਆ ਤੇ ਹਮਦਰਦ ਵੀ। ਦਿਨ-ਰਾਤ ਖੇਤਾਂ 'ਚ ਕਿਰਤ ਕਰਦਾ ਨਈਂ ਥੱਕਦਾ ਇਹ ਮਨਜੀਤ।... ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਤੀਵੀਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੰਝੂਆਂ ਤੋਂ ਤੌਬਾ ਕਰਨ ਦੀ ਏਸ ਪੁੱਤ ਦੀ ਵਿਲ੍ਹਕ ਨੇ ਏਸ ਦੀ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਕੀਤੀ। ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿਓਂ ਕਹਿੰਦਾ... ਖੇਤਾਂ 'ਚ ਉਵੇਂ ਈ ਕੰਮ ਕਰੂ ਇਹ ਤੇਰਾ ਸ਼ੇਰ ਪੁੱਤ... ਮਹੀਨਾ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵੀ ਲਊ... ਪਰ ਹੁਣ ਏਹ ਆਂਦਰਾਂ ਤੜਪਾਊ ਨਹੀਂ, ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਤ ਦੀ ਠੰਡ ਪਾਊ। .... ਪੁੱਤ, ਹੁਣ ਸੁਧਰ ਗਿਆ ਈ ਤੇਰਾ ਸਾਲ਼ਾ! ਆਹ ਨੂੰਹ ਵੀ ਫੁੱਲੀ ਨਈਓਂ ਸਮਾਉਂਦੀ ਹੁਣ। ਆਪ ਹੀ ਕਹਿੰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੁਣ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੁੱਲਿਆ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਨਈਂ ਕਹਿੰਦੇ।"

ਭੂਆ ਦੀ ਲੰਬੀ-ਚੌੜੀ ਗੱਲ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਗਾਰੇ ਭਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਦੁਖਦਾਈ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਢਾਰਸ ਵੀ ਮਿਲੀ। ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਸ਼ਬਦ ਕਿ "ਭੂਆ ਤੇਰਾ ਮਨਜੀਤ, ਸੱਚੀਂ ਮਨ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤ ਗਿਆ ਈ! ਕਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤੇਰੀਆਂ ਨੂੰਹਾਂ ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੈ ਹੀ ਨੇ, ਪਰ ਆਹ ਕਪੁੱਤ ਵੀ ਤੇਰਾ ਸਪੁੱਤ ਬਣ ਗਿਆ ਈ!"

—ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ (ਕਹਾਣੀਕਾਰ)

ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਆਨ ਕਰਨਗੇ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੂਆ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮਨਜੀਤ ਦੀ ਘਰ-ਵਾਪਸੀ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ? ਜਵਾਬ 50-ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

ਉੱਤਰ : ....

....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਸਨ? (1-2 ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ/ਦੱਸੋ।)

ਉੱਤਰ : ....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਧਿਰਾਂ/ਪਾਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ/ਦੱਸੋ।

ਉੱਤਰ : ਨਸ਼ਾ-ਲਾਊ ਧਿਰਾਂ ਨਸ਼ਾ-ਰੋਕੂ ਧਿਰਾਂ

ਨਸ਼ਾ-ਲਾਊ ਧਿਰਾਂ	ਨਸ਼ਾ-ਰੋਕੂ ਧਿਰਾਂ
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੁਧਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਵਰਗੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਹ ਦਲੀਲ ਵੀ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਰਗਾ ਬਣਨਾ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਉੱਤਰ : ....

....।

ਚੌਥੀ ਕਿਰਿਆ

ਵੰਡੇ ਗਏ 3 ਸਮੂਹ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲਣਗੇ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਸਮੂਹ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਭੂਆ/ਨੂੰਹਾਂ ਦੀ ਧਿਰ, ਦੂਸਰਾ ਸਮੂਹ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਿਓ-ਪੁੱਤ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ ਸਮੂਹ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿਓਂ ਪਾਤਰ ਵਾਲ਼ੀ ਧਿਰ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਤਿੰਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਵਾਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਨਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ ਸਨ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਤਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋਈਆਂ ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਐਬੀ ਸੰਗਤ ਵਾਲ਼ੇ ਯਾਰ-ਬੇਲੀ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨਜੀਤ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ? ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦਲੀਲ ਨਾਲ਼ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :

ਸ਼ਰਾਬ	ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ
ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿਓਂ	ਦੁਖਦਾਇਕ ਜੀਵਨ
ਭੂਆ	ਸਮਾਜ-ਸੁਧਾਰਕ
ਮੈਂ (ਪਾਤਰ)	ਤਬਾਹੀ
ਯਾਰ-ਬੇਲੀ	ਆਪਣਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਸਮਝਣ ਵਾਲ਼ਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਤੁਹਾਡੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਲਗਪਗ 100 ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

ਕਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਤਾਂ ਨੂੰਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਹਾਣੀ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਨਗੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨੇਕ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ :

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

"ਭੂਆ .... ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ .... ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ। .... ਪੁੱਤਾਂ ਨੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵੀ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਨੂੰਹਾਂ ਵੀ ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਕਾਰਨ .... ਸਨ। ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ .... ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ .... ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤੇ ਐਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤਾ। ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੂਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨੂੰਹਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ .... ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵੀ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਪਾਤਰ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿਓਂ ਵਰਗਾ ਬਣਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ .... ਕੀਤਾ। ਮਨਜੀਤ ਨੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਕੇ ਆਪਣੇ .... ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਿਆ। ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸਾਨੂੰ .... ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ .... ਦੇ ਨੇਕ ਕਾਰਜ ਕਰਾਂਗਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਇੱਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਮਿਸਾਲੀ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਰਾਹੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭੂਆ ਦੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਤੇ ਪੁੱਤ ਮੌਤ ਵੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਅਮੀਰੀ, ਗ਼ਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਧਿਰ ਦੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਨੂੰਹਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇਕ ਚਰਿੱਤਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪਾਤਰ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿਓਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਸ ਧਿਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜ-ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ਼ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗਾ।

6 ਗੁੱਸੇ/ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ

1. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ਼ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਇਨਸਾਨ ਦੁਨੀਆ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਵੱਸ਼ ਮਹਾਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ’ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਉਡਾਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਾਂਗੇ। FLY -ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ “First Love Yourself”, ਆਪਣੇ-ਆਪ ’ਤੇ ਇਹ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਦਾ ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਡਰਾਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ-ਖੇੜਿਆਂ ਭਰੀ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਜੇ ਕਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚਿੰਤਾ, ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫ਼ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ। ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤਨਾਅ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਲਈ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਕੜੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਘੜ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

• 40% ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਕਾਲਪਨਿਕ)	• ਕੇਵਲ ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਤੇ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
• 30% ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਭੂਤਕਾਲ ਦੀਆਂ)	• ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।
• 12% ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਨਿੰਦਿਆ ਕਾਰਨ)	• ਈਰਖਾ ਵੱਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕੁਬੋਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਚਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

• 10% ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ)	• ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
• 8% ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਸਾਰਥਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ)	• ਇਹ ਉਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਰਨੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਸਮੇਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲਿਆ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਰੋਲ ਪਲੇਅ

ਇੱਕ ਲੋੜਵੰਦ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਮੁਖੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਭੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੈਰ੍ਹਾ (ਵੇਟਰ) ਦੀ ਅਸਾਮੀ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਪਗ 20 ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਇੰਟਰ-ਵਿਊ ਦੇਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਮਰੇ (ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ) ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੁਝ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਸਵਾਗਤ-ਕਰਤਾ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ) ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ) ਪਲੀਜ਼, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਪਰ ਸਲਿੱਪ ਦੇ ਦਿਓ।
(ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਲਿੱਪ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਲਿਖਦਾ ਹੈ।)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ : ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈ ਰਹੇ ਮੈਨੇਜਰ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰ ਦਿਓ ਜੀ।
(ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਿੱਪ ਪੇਪਰ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।)

ਮੈਨੇਜਰ : (ਸੁਨੇਹਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕੁਝ ਤ੍ਰਬਕਦਾ ਹੋਇਆ) ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਅੰਦਰ ਬੁਲਾਓ!
(ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸ਼ਟ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਮੈਨੇਜਰ : (ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ) ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਹੀ ਯੋਗ ਰਹੇਗਾ।
(ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।)

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਪੇਪਰ ਸਲਿੱਪ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਸਲਿੱਪ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਝੱਟ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ? ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਤਰ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਹਨਾਂ

ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪੱਖੋਂ ਹਲੂਣਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ : "ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।"

ਮੈਨੇਜਰ (ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਜੋ ਸੋਚਿਆ) : ਕਮਾਲ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰਿਆ ਹੈ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅੰਦਰ! ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਤੱਕ ਨਾ ਪੁੱਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣਗੇ :

1. ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਉਮੰਗ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਇਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ, ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾ ਕੇ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।
2. ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਟਲ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਡੋਲਿਆ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸਾਰਥਕ ਸੋਚ ਪ੍ਰਗਟਾਈ।
3. ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਣ ਤੱਕ ਪੁੱਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰਾਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ, ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਡੋਲ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਸਕਾਂਗੇ।

ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਏਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ। ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡ-ਆਕਾਰੀ ਕੱਚਾ ਆਲੂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਸਟ੍ਰਾਅ (ਨਲਕੀ) ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

1. ਅਧਿਆਪਕ ਆਲੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਏਗਾ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।)
2. ਹੁਣ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਆਲੂ ਦੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਝਟਕੇ ਨਾਲ਼ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
3. ਜਮਾਤ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਟ੍ਰਾਅ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਆਲੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

4. ਅਧਿਆਪਕ : "ਚਲੋ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ।"

ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਫੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ : "ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ .... ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ ....,

ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ .... ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ"

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੇ ਛੇਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਆਲੂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਫ਼ਲ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਖ਼ਤ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਆਲੂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਇਸ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ। ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰ ਪੱਖਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ :

1. ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਕਿਰਿਆ (FUN) : ਇਹ ਇੱਕ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤਨਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਵੀ, ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਬਰ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ਼ ਕਾਰਜ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (PROCESS) : ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕੋ ਝਟਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਖ਼ਤ ਸਟ੍ਰਾਅ ਨੂੰ ਆਲੂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।

3. ਪ੍ਰੇਰਨਾ (MOTIVATION) : ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ਼ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ। ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

4. ਸਿੱਟਾ (REFLECTION) : ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ, ਵਿਸ਼ਾ, ਕੋਰਸ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ **ਹੈ।**

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਲਿਖੋ ਜੋ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਕਰ ਵਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਉੱਤਰ : ....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਸਕੇ ਹੋਵੋ।

ਉੱਤਰ : ....

....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਲ-ਪਲੇਅ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਈ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਉੱਤਰ : ....

....

7 ਮਾਨਵੀ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲ਼ੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ

ਉਦੇਸ਼

1. ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਿਤ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਮਾਨਵੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨਾ।
2. ਇਨਸਾਨੀਅਤ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਧਾਰਿਤ ਵਤੀਰਾ ਅਪਨਾਉਣਾ।
3. ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵਿਹਾਰ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨਾ।

ਮਾਨਵਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਰਥਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਾਤ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਲਿੰਗ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ਼ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਭਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਮਾਨਵਤਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦਾ ਅੱਖੋਂ-ਪਰੋਖੇ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਹੀ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਸੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਲਿੰਗਕ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ-ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਪੱਖਪਾਤੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਜੂਦ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਮਾਨਵੀ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਮਾਨਵੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਭਰੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਇਹ ਪੀਰੀਅਡ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਨਾਲ਼ੋਂ ਕੁਝ ਭਿੰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਮੂਲਕ ਕਾਰਜ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣਗੇ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਵਰਗ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ? (ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੁਣੋ।)

(ੳ) ਮੁੰਡਾ

(ਅ) ਕੁੜੀ

(ੲ) ਇਨਸਾਨ

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ .... ਹਾਂ।
(ਮੁੰਡਾ, ਕੁੜੀ, ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੁਣਨਾ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਮਾਣ ਕਿਉਂ ਹੈ? (ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ.2 ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ਼ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ।)

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੁਣਨਾ ਪਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ? (ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੁਣੋ।)

ਮੁੰਡਾ

ਕੁੜੀ

ਬਜ਼ੁਰਗ

ਉੱਤਰ: ....।

ਆਪਸੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਉੱਤਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਰਾਇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੋਣਗੇ। ਆਪਣੀ ਅਰੰਭਕ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਲਿੰਗਕ ਭੇਦ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਵਾਂਗ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ 'ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ.....' ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਦੇਣਗੇ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ (ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ)

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਬਟਾਲਾ ਤੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਰਾਖਵੀਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪੰਜ ਸੌ ਰੁਪਏ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਏ. ਸੀ. ਬੱਸ ਦੀ ਟਿਕਟ ਵੀ ਖ਼ਰੀਦ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਬੱਸ ਨੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਾਖਵੀਂਆਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਸਵਾਰੀਆਂ ਖਲੋਤੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ:

1. ਇੱਕ ਮੁਟਿਆਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
2. ਇੱਕ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ (45 ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦੀ)।
3. ਨੌਜਵਾਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਾਲਜ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
4. ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਮੀ।
5. ਇੱਕ ਨਵ-ਵਿਆਹੀ ਇਸਤਰੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਦੋ-ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਚੁੱਕੀ ਖੜੀ ਹੈ।

ਦੋਨੋਂ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ/ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਭਿੰਨ-ਭੇਦ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਮਾਨਵਤਾ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਸੰਵਾਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ:

1. ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਸੀਟ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਜਾਵੇਗੀ।
2. ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੀਟ ਮੁਟਿਆਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੀਟ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
4. ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੀਟ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
5. ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੀਟ ਬੱਚਾ ਚੁੱਕੀ ਖੜੀ ਨਵ-ਵਿਆਹੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
6. ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੀਟ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉੱਤਰ: ....।

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਉੱਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਲਈ 50 ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲ ਦਿਓ:

....

....।

ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ (ਦੂਸਰੀ ਸਥਿਤੀ)

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਤਵਾਰ ਦੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸਾਇਕਲ 'ਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸਮੇਤ ਫ਼ਲ਼) ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀ/ਫ਼ਲ਼ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਵੇਚ ਸਕੋ। ਦੇਰੀ ਨਾਲ਼ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰਾਹਗੀਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨੋ-ਪਸੀਨ ਹੋਏ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਬੇਵਸੀ ਕਾਰਨ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

1. ਮੁਟਿਆਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
2. ਗ਼ਰੀਬ ਬੁੱਢੀ ਤੀਵੀਂ ਜਿਸ ਨੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾ ਬੈਗ ਫੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।
3. ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜਾ ਰਿਹਾ।
4. ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦਾ ਆਦਮੀ।
5. ਇੱਕ ਨਵ-ਵਿਆਹੀ ਇਸਤਰੀ।

ਦੋਨੋਂ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਗੇ:

1. ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਬੁੱਢੀ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਨਵ-ਵਿਆਹੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।
6. ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਮੁਟਿਆਰ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉੱਤਰ: .... ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਉੱਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਲਈ 50 ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲ ਦਿਓ:

....

.... ।

ਨੋਟ: ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਨੋਂ ਸਥਿਤੀਮੂਲਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਉਪਰੰਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣਗੇ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ...(1 ਜਾਂ 2)?

1. ਚੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ?
2. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਉੱਤੇ ਹੀ ਬੈਠਾ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸੁਖ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਸੀ।

ਉੱਤਰ: ....

.... ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਜੇ ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ 'ਮੈਂ ਨਵ-ਵਿਆਹੀ (ਬੱਚਾ ਚੁੱਕੀ) ਔਰਤ ਹੀ ਹੁੰਦਾ' ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਦਾ?

ਉੱਤਰ: ....

....

.... ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਖਲੋਤੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜਵੰਦ ਕੌਣ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

ਉੱਤਰ: ....

....

....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮੈਂ ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਸਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਿਠਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਬਿਠਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ....(1 ਜਾਂ 2)?

1. ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।
2. ਮੈ ਸਾਇਕਲ ਉੱਤੇ ਨਾ ਬਿਠਾਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰਜਾਨਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜੇ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ 'ਬੁੱਢੀ ਤੀਵੀਂ ਮੈਂ ਹੁੰਦਾ' ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦਾ?

ਉੱਤਰ: ....

....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜਵੰਦ ਕੌਣ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

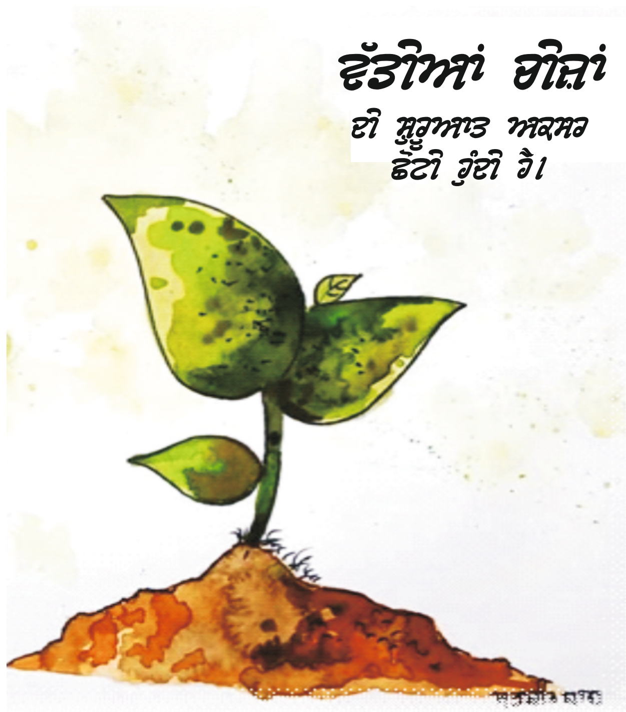
ਉੱਤਰ: ....

....।

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ ਨਿਰੀਖਕ ਬਣ ਕੇ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸੰਵਾਦ ਰਾਹੀਂ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਭਰੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਜਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗਕ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਭਿੰਨ-ਭੇਦ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਂਝ ਵਾਲ਼ੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਭਰੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਮਜਬੂਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਵੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ-ਖੇੜੇ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀ ਸਾਂਝ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬੱਸ 'ਚ ਬੱਚਾ ਚੁੱਕੀ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਾਹਗੀਰ ਔਰਤ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜਵੰਦ ਹਨ। ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡਾ ਨੈਤਿਕ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਵੰਦ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹੋਣਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਮਾਨਵੀ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਵੇਗਾ।

8 ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ

1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਹਿਲੇ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਮੁਕਾਮ ਉੱਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤੇ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਖ਼ਸ ਜੋ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭਰੋਸਾ, ਯਕੀਨ ਜਾ ਸਵੈ-ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਰ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਤਾਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਰ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇੱਕ ਸਿਰੜੀ ਵਾਂਗ ਸਿਰਤੋੜ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਰੰਭਕ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਾਲ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇੱਕ ਅਦਾਕਾਰ ਵਾਲ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਓ ਕੁਝ ਪੰਜਾਬੀ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਾਇਕੀ ਸਿੱਖੀ ਸੀ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਅਦਾਕਾਰ ਵੀ ਬਣ ਗਏ। ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਤ ਗੁਰਦਾਸ ਮਾਨ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਸਤੀ

ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਸ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰੇ ਗਾਇਕ ਨੇ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾਮਣਾ ਨਹੀਂ ਖੱਟਿਆ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਰ-ਧਰਾਵਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਦਾਸ ਮਾਨ ਕਈ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਸਫ਼ਲ ਨਾਇਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਮੌਜੂਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਗਇਕ ਦਿਲਜੀਤ ਦੁਸਾਂਝ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਲਜੀਤ ਦੁਸਾਂਝ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗਾਇਕੀ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸੀ, ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਇੱਕ ਨਾਮੀ ਫ਼ਿਲਮੀ ਨਾਇਕ ਵੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਡਾ. ਸਤਿੰਦਰ ਸਰਤਾਜ ਦੀ ਦਾਸਤਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਹੈ। ਨਾਮੀ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਅਦਾਕਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਲਏ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫ਼ਿਲਮੀ ਨਾਇਕ ਵੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਹਿਲਵਾਨ ਨੇ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਅਦਾਕਾਰ ਬਣੇਗਾ। ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਸ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਇੱਕ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਾ ਅਦਾਕਾਰ ਵੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣੀ, ਸਗੋਂ ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹਿੰਦੀ ਟੀ.ਵੀ. ਸੀਰੀਅਲ (ਲੜੀਵਾਰ) "ਰਮਾਇਣ" ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵੀ ਬਣੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ 'ਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਚੱਲ ਕੇ ਧਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਮ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੰਚ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਦਾਵਾਂ ਹੀ ਉਸਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅਦਾਕਾਰੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋੜ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਮਾਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਮਾਤ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਭੈ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਦੇਣਗੇ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ/ਨਾਟਕਾਂ/ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂਕਣ ਆਪਣੇ ਟੀ.ਵੀ. ਉੱਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਜਿਹੜੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ/ਨਾਟਕਾਂ/ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂਕਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀ.ਵੀ. ਉੱਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਅਦਾਕਾਰ/ਨਾਇਕ/ਨਾਇਕਾ ਪਸੰਦ ਹੈ?

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਕਟਿੰਗ/ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

ਉੱਤਰ : ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਕੀ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ (ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ) ਪੁੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

ਉੱਤਰ : ....।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਪਕ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਉੱਤਰ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਜਗਿਆਸਾ ਜਗਾਏਗਾ। ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 4 ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ (ਅਦਾਕਾਰੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ) ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੰਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾ-ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਬੋਲਣਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੋਲੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 3-3 ਵਾਰ ਇਹ ਵਾਕ ਅਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਤ ਇੱਕਠੇ ਬੋਲਣਗੇ:

"ਸਾਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕਹਾਂਗੇ, ਉਹ ਕਰ ਦਿਖਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲੇ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣਾ

ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਸਮੂਹ/ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੇ ਹਾਸਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਹੱਸਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੱਸਣ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦਾ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਰੋਲ ਇੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

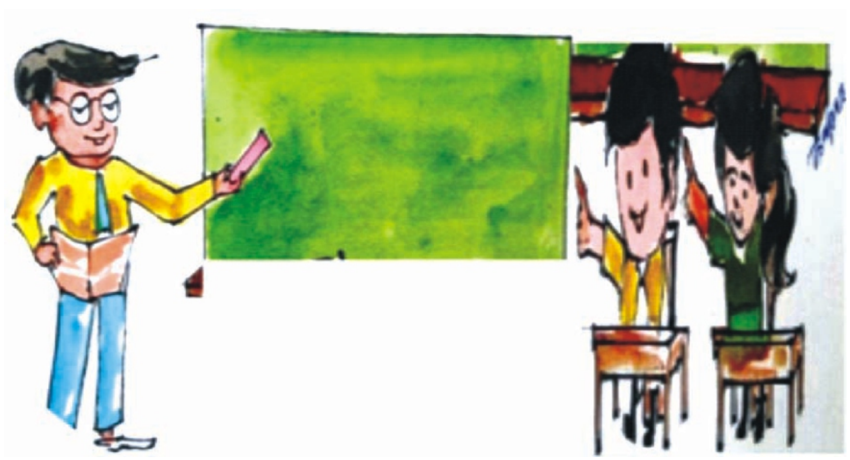
ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ : ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵਾਕ ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ।

ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵਾਕ "ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। " ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਜਮਾਤ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੋਲੇਗਾ। (ਇਹ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਬੋਲੇਗਾ।) ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੌਥੀ ਕਿਰਿਆ (ਇੱਕ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਖੇਡਣੀ) : 'ਚਿੜੀ ਉੱਡ, ਕਾਂ ਉੱਡ'

ਤੀਸਰੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲੋਕ-ਖੇਡ **'ਚਿੜੀ ਉੱਡ, ਕਾਂ ਉੱਡ'** ਖੇਡਣਗੇ। ਇਸ ਖੇਡ ਲਈ ਕੇਵਲ ਪੰਜ-ਕੁ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਉਡਾਉਣ ਦੇ ਬੋਲ ਬੋਲਣ 'ਤੇ ਹੀ ਉਂਗਲ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਯਕੀਨ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਬਣਦਾ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਪੰਛੀ/ਜਾਨਵਰ/ਵਸਤ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਉੱਡਣ ਵਾਲ਼ਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਦੀ ਉਸ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਗ਼ਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਕਾਰਜ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਾਰ ਵੀ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਉਪਰੰਤ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਜ ਵੀ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕ-ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਵਾਲ਼ਾ ਅਭਿਨੈ (ਰੋਲ) ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਵੀਂ ਕਿਰਿਆ : (ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ 3 ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ)



ਚੌਥੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 2-3 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਦੱਸ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਤਰਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਉਹ ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹੇਗੀ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਉਪਰੰਤ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ?

ਉੱਤਰ : ....
....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ:

1. ਸਮੂਹ-1	ਲੋਕ-ਖੇਡ (ਚਿੜੀ ਉੱਡ, ਕਾਂ ਉੱਡ)
2. ਸਮੂਹ-2	3 ਸਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ
3. ਸਮੂਹ-3	ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣਾ
4. ਸਮੂਹ-4	ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤੁਕ ਦੀ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ:
"ਸਾਡੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ .... ਸੀ।" (ਸਫ਼ਰ/ਕਦਮ/ਢੰਗ)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ਼ ਅਦਾਕਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ। (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

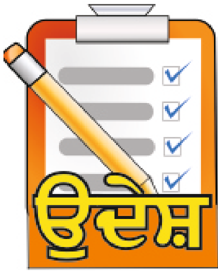
ਉੱਤਰ: ....।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. 'ਚਿੜੀ ਉੱਡ, ਕਾਂ ਉੱਡ' ਲੋਕ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ਼ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਸੀ? (ਹਾਂ/ਨਹੀਂ)

ਉੱਤਰ : ....।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ਼ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਹਿਤ ਨਿਭਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰੰਭਕ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਬਲ ਨਾਲ਼ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸੋਚ ਰੱਖੇ ਕਿ 'ਉਹ ਸਭ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ'।

ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਹੱਲ



1. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਜਗਾਉਣਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ 'ਸਮੱਸਿਆ' ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਗੁੰਝਲ, ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠਰ੍ਹੰਮੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਸਬਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਈ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਹੱਲ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਸਾਡੀ ਤੀਖਣ ਸੋਚ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਾਰੇ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲ਼ੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ:

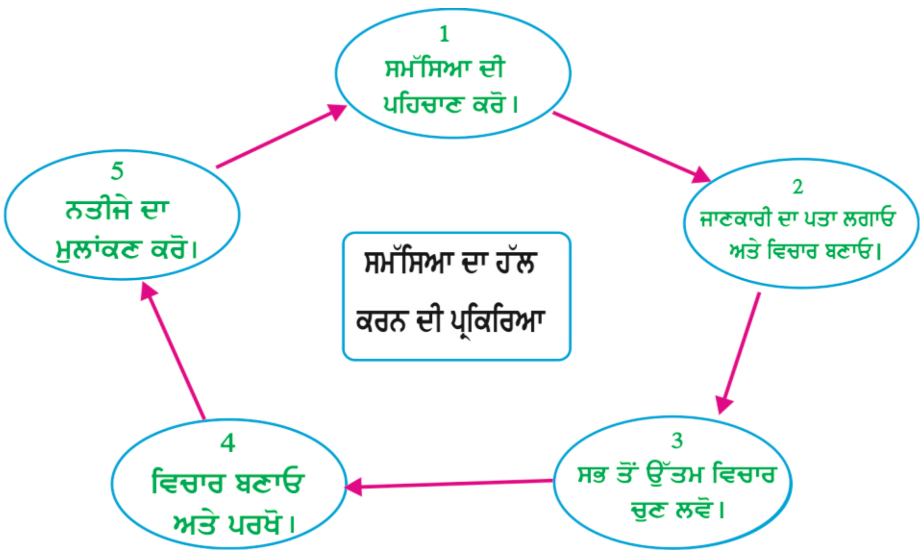
ਗੌਰਵ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ। ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਸਾਰਾ ਹੌਸਲਾ ਗਵਾ ਬੈਠਾ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪੁੱਤਰ ਇੱਕ ਰੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬੱਚਾ ਬਣੇ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣੇ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਆਪ ਕਰੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਗੌਰਵ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਹਵੇਲੀ ਵਿੱਚ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈਂ?"

ਗੌਰਵ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਉਸ ਦੇ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਲੈਪਟਾਪ ਹੱਥੋਂ ਡਿੱਗ ਕੇ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਉਹ ਡਰ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪ ਕਰੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੀ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ਼ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ : ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ **ਵਿਚਾਰਾਂ** ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ : ਉੱਤਮ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
ਚੌਥਾ ਕਦਮ : ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ।
ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ : ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:



ਹੁਣ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਕਹਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੌਰਵ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਹੋਣਗੇ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਵਿਚਾਰ	ਨਤੀਜੇ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੈਪਟਾਪ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਸਕਰੀਨ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਸੀ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ : ਗੌਰਵ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਸੱਚ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੌਰਵ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੈਪਟਾਪ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਰਿਹਾ।	ਖ਼ਤਰਨਾਕ : ਗੌਰਵ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਸੱਚ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੌਰਵ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੈਪਟਾਪ ਮੈਂ ਠੀਕ ਕਰਵਾ ਦਿਆਂਗਾ।	ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਨਾਕ: ਸ਼ਾਇਦ ਗੌਰਵ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਨਰਾਜ਼ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਾਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆ ਕੇ ਬੋਲੇਗਾ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ

ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਬੋਲਦਾ ਹੈ : ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਲਿਖੋ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹੱਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਹੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ →

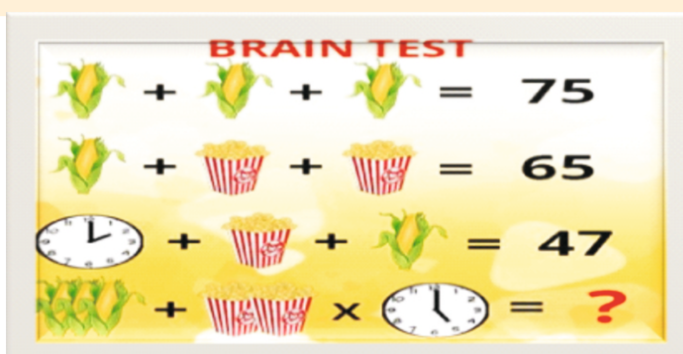
- ਹੱਲ-1
- ਹੱਲ-2
- ਹੱਲ-3
- ਹੱਲ-4
- ਹੱਲ-5

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਵੋ ਅਪਣੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਆਏ ਹਨ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੱਲ ਲੱਭੇਗਾ।

ਤੀਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

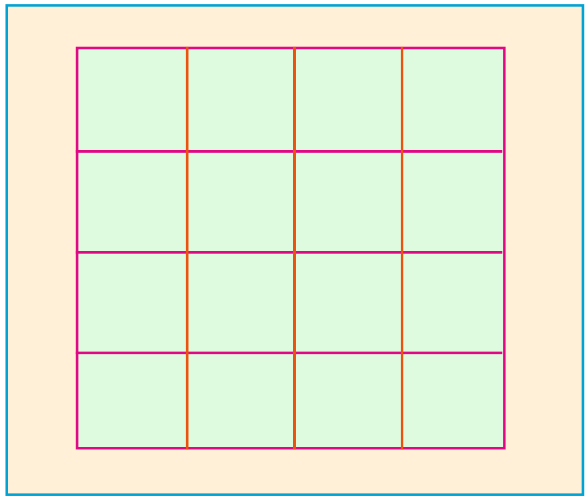
ਤੀਸਰੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ/ਬਰੇਨ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਏਗਾ।



ਚੌਥੀ ਕਿਰਿਆ

ਚੌਥੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਬਲੈਕਬੋਰਡ ਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢ ਲਿਆ ਉਸ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਵਰਗ ਹਨ।



ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਹਾਂ/ਨਾਂਹ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਕੀ ਹਰੇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ/ਨਾਂਹ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਬਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ/ਨਾਂਹ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ:

ਸ਼ਬਦ	ਸਮਾਨਾਰਥਕ ਸ਼ਬਦ
ਸਬਰ	....
ਨਜਿੱਠਣਾ	....
ਠਰ੍ਹੰਮਾ	....
ਬੇਚੈਨ	....
ਹਵੇਲੀ	....

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਪਕ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਬਣ ਕੇ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ । ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

9 ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ: ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੋਣ

ਉਦੇਸ਼

1. ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸਫੋਟ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਢੰਗ ਸਮਝਣਾ।
2. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ।
3. ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪਰਿਪੇਖ ਤੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਪਾਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ। ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨੇ ਹੀ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪਸਾਰੀ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਹੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੋਣ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਇੰਟਨੈੱਟ ਜਿੱਥੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ, ਵਪਾਰਕ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਗਿਆਨ, ਸੂਚਨਾ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੋਣ ਦੀ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਚਿੰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਹ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹਾ ਰੁਝਾਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ਼ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਚੋਣ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ : ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਪਣੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਾਠ (ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ) ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਗੇ। ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਗੂਗਲ ਅਤੇ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ, ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ। ਅਧਿਆਪਕ

ਦੋ-ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਚੁਣਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੋਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕਠੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਭਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਮਾਤ	
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ	
ਰੋਲ ਨੰਬਰ	
ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਭਾਲ (ਸਰਚ) ਕੀਤਾ ਵਿਸ਼ਾ	

(ੳ) ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਭਾਲ (ਸਰਚ) ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਗਪਗ 50-ਕੁ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।	
ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਲੱਗੀ?	
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋਗੇ?	
ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਰੋਗੇ?	
ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਚੈਨਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ?	

ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕਰੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਕੀ ਦੇਖਦੇ, ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ:

ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀ ਦੇਖਦੇ, ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ?	ਇਸ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?	ਇਸਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ			
ਮੋਬਾਈਲ			
ਇੰਟਰਨੈੱਟ			

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਝ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਾਰਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ:

1. ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ।
2. ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਕਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ।
3. ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੇ ਗੀਤ, ਦੋ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਫ਼ਿਲਮਾਂ (ਲਘੂ ਜਾਂ ਫੀਚਰ ਫ਼ਿਲਮ) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਜ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ? ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੇਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸਹੀ ਚੋਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰੋਫਾਰਮੇ 'ਤੇ ਅੰਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਪਰੋਕਤ ਤਿੰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰੋਲ ਨੰਬਰ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ	ਦੇਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (10)	ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਭਾਲ (05)	ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (10)	ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ (25)

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਕ ਦੇਣ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਵੇਕ ਅਤੇ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇਗੀ।