

The image features a light blue background with a stylized floral design. Two vertical stems rise from the bottom, adorned with several dark, pointed leaves. At the top of the stems are two large, daisy-like flowers with many petals. A small, unopened flower bud is also visible on the left stem. In the center-right, a black-bordered rectangular box contains the title in Gurmukhi script. The text is written in a bold, black, sans-serif font.

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

# ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਸੰਤ ਰਾਮ ਵੱਤਸ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਹਾਊਸ, ਦਿੱਲੀ

ਦਫਤਰ : 26-A, ਚੰਦਰ ਲੋਕ, ਜਵਾਹਰ ਨਗਰ

ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ : ਨਈ ਸੜਕ

## ਵਿਸ਼ੈ-ਸੂਚੀ

੧. ਆਦਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ	੫
੨. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ	੮
੩. ਸਵੇਰੇ ਉਠੇ	੧੫
੪. ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ	੨੨
੫. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ	੩੦
੬. ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ	੩੯
੭. ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ	੪੭
੮. ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ	੫੪

ਪਹਿਲੀ ਐਡੀਸ਼ਨ : ੧੯੬੪

ਦੂਜੀ ਐਡੀਸ਼ਨ : ੧੯੬੫

ਪਰਕਾਸ਼ਕ :

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਸਿੰਗ ਹਾਊਸ, ਦਿੱਲੀ

ਦਫਤਰ : 26-A, ਚੰਦਰ ਲੋਕ, ਜਵਾਹਰ ਨਗਰ,

ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ : ਨਈ ਸੜਕ

ਮੁਦ੍ਰਕ :

ਨਵਯੁਗ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਦਿੱਲੀ

ਮੁੱਲ : ੧ ਰੁਪਿਆ

## ੧. ਆਦਤਾਂ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

ਆਦਤ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕੰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਦਤ ਬਣਨ ਉੱਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲ੍ਹੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਢੇਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ—

੧. ਆਦਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਉਹ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੨. ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੩. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਰੜਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੪. ਜਿਸ ਕੰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਤੜਕਸਾਰ ਉੱਠਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਆਦਿਕ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਡੀਂਗਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਫੜ੍ਹਾਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਆਦਿਕ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

੧. ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨. ਜਿਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੩. ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੰਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

੪. ਆਦਤ ਪੈ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬੜੀ ਔਖ ਨਾਲ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਭੁੱਲ ਵੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਭਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਔਗੁਣ । ਭਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੱਕੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਚਰਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਆਲਸ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਪੁਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

## ੨. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ

ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ । ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਾਲ-ਚਲਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਆਚਰਣ ਹੈ । ਤਾਂ ਫੇਰ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਕਦੋਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਇਹ ਆਦਤਾਂ — ਚੰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਮੰਦੀਆਂ — ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਪੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਆਪਣੀ ਜੜ੍ਹ ਪੱਕੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਫੇਰ ਜਿਵੇਂ ਮਦਾਰੀ ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਹੱਸੀ ਫੜ ਕੇ ਨਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਦਤ ਨਚਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਰਤਾ ਮਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੇ ਜਿਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬੇੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਹੱਥਕੜੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ; ਚਲਦਿਆਂ ਫਿਰਦਿਆਂ, ਉੱਠਦਿਆਂ ਬੈਠਦਿਆਂ, ਸੌਂਦਿਆਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਇਹ ਛਣ ਛਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰਤਾ ਰਤਾ ਗੱਲ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਈ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਸ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਲਈ ਪਸੀਜ ਉੱਠੇ । ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬੇੜੀਆਂ ਪਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ? ਪਾਗਲ, ਮੂਰਖ ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ । ਫੇਰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਰਸ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ । ਤਰਸ ਤਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਜੁਲਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਆਪ ਹੀ ਜੁਲਮ ਪਿਆ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਹਦਾ ਤਰਸ ਅਤੇ ਕਿਸ ਉੱਪਰ ਤਰਸ ? ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਬੇੜੀਆਂ ਪਾ ਲਈਆਂ ਹਨ । ਫਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੇੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ ! ਸ਼ਾਇਦ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ੀਜੀਰਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣਾ

ਪੈਂਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਨੂੰ। ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਵਧ ਗੁਲਾਮੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਹੈ।

ਆਦਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਢੰਗ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਖ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੀਸਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦੀ। ਉਹ ਉਂਜ ਹੀ ਫੈਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਜੇ ਉਹ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਉਹ ਕੁਝ ਗੁਆਚਾ ਗੁਆਚਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੁਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ

ਆਉਂਦੀ । ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਝਾੜ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਫਟਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਉਹਦੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ । ਉਹ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣ ਲਗਦਾ ਹੈ—ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਤਾਂ ਅਫਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫਲਾਣੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ । ਸੁਰੂ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਨ ਛੁਡਾਉਣੀ ਔਖੀ ਹੈ । ਇਹ ਆਦਤ ਮੇਰੇ ਲੁੰਮ ਲੁੰਮ ਵਿਚ ਰਚ ਗਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਛੁਟੇਗੀ ।

ਇਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖੀਏ, ਉਹ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋਣ । ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਧੋੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਉੱਨਤੀ ਦੀ ਸਿਖਰ ਤਕ ਪੁਜਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ । ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੋ ਦੋ ਘੜੇ ਪਏ ਹਨ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਘੜਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਹਿਰ

ਦਾ ਘੜਾ ਲੀਤਾ ਤਾਂ ਫੇਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਭਰ ਦਾ ਸਾਥ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਹਾਦਰ ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਲਵਾਰਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਚੁਣ ਲਵੋ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਉਮਰ ਭਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹਾਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਲਵਾਰ ਚੁਣੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚੁਣੀਏ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰ ਲਈਏ। ਇਕ ਵਾਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ।

ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੌਖਾ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਜੋ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਔਖਾ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਵੀ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਔਖ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇ, ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਆਦਤਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਕੋਈ

ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ। ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਾਰ ਛੇ ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਔਖ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਕ ਪਹਿਲਵਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਚਿਰ ਵੀ ਸੋਖ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਰਤੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਵੀ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸੋਖ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕੰਮ ਔਖੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੋਖੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਅਗੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਉਪਾ ਵੀ ਦੱਸਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜਲਦੀ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਖੜੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ

ਹੋਵੇਗਾ, ਆਪਣਾ ਆਚਰਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਘੜਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

### ਸਿੱਖੇਪ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ—

੧. ਆਦਤਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
੨. ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ । ਉਹ ਜਤਨ ਕਰ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
੩. ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅੱਖੇ ਤੋਂ ਅੱਖਾ ਕੰਮ ਵੀ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
੪. ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਟੱਏ ਵਿਚ ।

### ੩. ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੋ

ਜਿਹੜਾ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦੇਰ ਤਕ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਰ ਕੰਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਲਸ ਨੂੰ ਛੱਡੀਏ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੀ ਆਲਸ ਹੈ। ਟਾਲਮਟੋਲ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਟਕਾਈ ਜਾਣਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਲਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਖਲੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਦੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਜ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਅਜ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੱਜਰਾਪਨ

ਅਤੇ ਦੁਸਤੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਲੱਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੇ ਗਏ ਹਨ ।

ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ।

ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਉੱਠਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਡਿੱਠਾ ਜਿਹੜੇ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਵੀ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਸਾਡੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਦਾ ਦਲਿੱਵਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸੱਤ ਵਜੇ ਉੱਠਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਉੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਉਹ ੭੨੦ ਘੰਟੇ ਵਧ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ । ਜਿਹੜਾ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਈਏ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵੀ ਵਿਚਾੜਦੀ ਹੈ । ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਘੰਟਾ



ਸੋਣਾ, ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸੋਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਧਾਰ ਲਵੋ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਣਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਸ ਵਜੇ ਸੌਂ ਕੇ ਤੜਕਸਾਰ ਪੰਜ ਵਜੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛੇ ਸੌਂ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਕ ਵਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਛੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘਟ ਅਤੇ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧ ਸੋਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੋ ਦੋ ਵਜੇ ਤਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਰ ਨਾਲ ਸੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਖੁਲ੍ਹੇਗੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਤਾਂ ਸੌਂ ਤ ਘੰਟੇ ਹੀ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਰਾਤ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਸੌਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ

ਅੱਠ ਵਜੇ ਉੱਠੀਏ ਜਾਂ ਦਸ ਵਜੇ ਸੌਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ।  
 ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਲਗੇਗਾ । ਪਰ  
 ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਦਿਨ  
 ਭਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਥੱਕੇ  
 ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਰਾਤ  
 ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਥਕੇਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
 ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ  
 ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਡਾਢਾ  
 ਮਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਨਾਲ  
 ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸੁਹਾਵਣੇ  
 ਸਮੇਂ ਇਕੋ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ  
 ਉਲਟ ਜਦ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਰਾਤ  
 ਨੂੰ ਦੋਰ ਤਕ ਬੈਠੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਲਿਖਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ  
 ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ  
 ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਲੈਂਪ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ  
 ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ  
 ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਧਾਰ ਕੇ  
 ਸੌਂ ਜਾਈਏ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਏਨੇ ਵਜੇ ਉਠਾਂਗੀ । ਇਹ ਪਰਤਾਈ  
 ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਧਾਰ ਕੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਉਸ  
 ਵੇਲੇ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੇ ਤਾਂ ਬੱਟ

ਬਿਸਤਰਾ ਛੱਡ ਕੇ ਉੱਠ ਖਲੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਲਸ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਤਾਣ ਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਣੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਪਰ ਇਹੋ ਉਹ ਪਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਲਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਅ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਅ ਲਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਬਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਫੇਰ ਕਦੇ ਸਿਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਦੁਸ਼ਮਣ: ਆਲਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਅਤੇ ਹੁੱਜਤਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉੱਠ ਖਲੋਵੋ।

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਚਾਰ ਵਜੇ ਘੜੀ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਵਜੇ ਦੀ ਗੱਡੀ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤਕ ਪੁਜਣ ਵਿਚ ਲਗਣਗੇ।

ਆਲਸ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਲਿਆ ਲੋਕਾ! ਅਜੇ ਤਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਏ ਹਨ। ਏਨੀ ਵੀ ਕੀ ਕਾਹਲੀ ਹੋਈ? ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਹੋਰ ਝੁੱਟੀ ਲਾ ਲੈ, ਵੇਢ ਘੰਟਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਫੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਈ ਤੇ ਫੇਰ ਚੱਦਰ ਤਾਣ ਕੇ

ਸੌਂ ਗਏ । ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੀ । ਘੜੀ ਵਲ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਪੰਜ ਵਜ ਚੁਕੇ ਹਨ । ਉਹ ਹੁਣ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਘੰਟਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਿਆ । ਹੁਣੇ ਸਾਮਾਨ ਬੰਨ੍ਹਣਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਵਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭਣੀ ਪਏਗੀ । ਘੰਟੇ ਭਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਹੁਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਆਲਸ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ — ਘਬਰਾ ਨਾ, ਦਿਨ ਦੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਂਗੇ । ਹੁਣ ਦੋਰ ਤਾਂ ਹੋ ਈ ਗਈ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਕਿਉਂ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਕੇ ਫੇਰ ਸੌਂ ਗਏ ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਛੇ ਵਜੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ । ਛੇ ਵਜੇ ਫੇਰ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੀ । ਪਰ ਆਲਸ ਫੇਰ ਆ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ।

ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ — ਅਜੇ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਹੋਰ ਸੌਂ ਲੈ । ਰਾਤ ਭਰ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਏ । ਤੁਸਾਂ ਸੋਚਿਆ ਗੱਲ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ । ਪਾਸਾ ਪਰਤ ਕੇ ਫੇਰ ਸੌਂ ਗਏ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅੱਠ ਵਜੇ ਉੱਠੇ ।

ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ, ਉਹ ਚਿਰ ਤਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

## ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ—

1. ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ।
2. ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਪਏ ਰਹੋ।
3. ਆਲਸ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ — ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ — ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ੪. ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ

ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤੁਕ ਹੈ “ਹੁਣ ਪਛਤਾਇਆਂ ਕੀ ਹੋਏ ਜਦ ਚਿੜੀਆਂ ਚੁਗਿਆ ਖੇਤ” । ਅਰਥਾਤ ਹੁਣ ਪਛਤਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਜਦ ਚਿੜੀਆਂ ਨੇ ਖੇਤ ਹੀ ਚੁਗ ਲਿਆ ।

ਤੁਹਾਡਾ ਯਤਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰੋਗੇ । ਤੁਸਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤੀ, ਉੱਕੇ ਕਿ ਗੱਲ ਵਿਗੜੀ । ਹਰ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ—ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਭਲਕ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗਾ, ਅਜ ਦਾ ਕੰਮ ਅੱਜ ਹੀ ਮੁਕਾਵਾਂਗਾ । ਫੇਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ । ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਕੇ ਕੰਮ

ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਦੂਣਾ ਚੋਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿੱਲ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਆਦਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਗੜ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨੇਮ ਪਾਲਣ ਨੂੰ ਇਕ ਜੰਜਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮੂਰਖ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ। ਉਲਟਾ, ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਚਾਰ ਵਜੇ ਇਕ ਸਭਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਚਾਰ ਵਜੇ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਲਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮੁਨਾਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਠੀਕ ਚਾਰ ਵਜੇ ਲੋਕ ਪੁਜ ਗਏ। ਪਰ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਓ। ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਮਾਈਕ ਉੱਪਰ ਆ ਕੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ — ਬਸ ਹੁਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਪੁਜ ਜਾਣਗੇ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਨ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਬੈਠੇ ਬੇ-ਸਬਰੀ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅੱਧੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਦ ਵੇਰ ਲਾ ਕੇ ਉਹ ਪੁਜਣ ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਿਛਾਈ ਬੈਠੇ ਹੋਣ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਕੇਵਲ ਮੂਰਖਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਦੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਠਸ਼ਾਲਾ ਨਹੀਂ

ਪੁੱਜਦੇ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪੁਸਤਕਾਲਯ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦੇ। ਬੱਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦੇ। ਜਦੋਂ ਦੇਖੋ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਲੇਟ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਤੱਕੋ ਨੱਸਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ 'ਨੱਸਣਾ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਹੈ, ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੁਰ ਪੈਣਾ ਹੈ।'

ਮੇਰੇ ਇਕ ਵਾਕਫ਼ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸੇ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੋੜ ਲਈਆਂ। ਹੁਣ ਵਿਚਾਰੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਗੱਲ ਇਹ ਹੋਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਛੁੱਟਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਉਹ ਕਦੇ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੋਏ। ਪਰ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਪਲੇਟ-ਫਾਰਮ ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਹੀ ਸਨ ਕਿ ਗੱਡੀ ਤੁਰ ਪਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੱਸ ਕੇ ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪਏ। ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਵੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਹੁਣ ਬੈਠੇ ਬੁਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜਾ ਇਕਰਾਰ ਕਰੋ, ਮਨ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਧਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਲ੍ਹ ੧੦ ਵਜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵਾਂਗਾ। ਪਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਨਹੀਂ। ਉਧਰ ਦੂਜਾ ਆਦਮੀ ਬੈਠਾ ੧੧ ਵਜੇ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ



ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਕਰ ਕੇ ਖਿਮਾ ਮੰਗਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਚਿਰ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰੀ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਮੈਂ ਮੁੜ ਕਦੇ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ । ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮੋਕਾ ਸੀ, ਇਸ ਵਾਰ ਤਾਂ ਖਿਮਾਂ ਕਰੋ । ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਿਮਾਂ ਮੰਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਭੁੱਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਖਿਮਾਂ ਮੰਗੀ ਜਾਣਗੇ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬੁਠੇ ਇਕਰਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।

ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਛੱਡੋ । ਜੇ ਸਵੇਰ ੫ ਵਜੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਕੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਠੀਕ ੫ ਵਜੇ ਮੰਜਾ ਛੱਡ ਦਿਉ । ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ੫ ਵਜੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ੫ ਵਜੇ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉ । ਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਮਗਰੋਂ — ਠੀਕ ਪੰਜ ਵਜੇ ।

ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਸਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਿਆ ਜਾਏ, ਕਿਉਂਜੁ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਘੰਟਾ ਮਗਰੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ — ਘੰਟਾ ਕੁ ਲੇਟ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ । ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰੋਤਿਆਂ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਆਉਣਗੇ । ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰੋਤਿਆਂ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ । ਇਹ ਹੈ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਕੌਮੀ ਆਚਰਣ, ਕਿੰਨੀ ਸਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੁਠਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ । ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਸਾਥੀ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਘੰਟੇ ਦੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਦੇਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ ਬੜੀ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੇਸੀ ਟਾਈਮ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕੌਮੀ ਆਚਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ।

ਮੇਰੇ ਇਕ ਕੰਮ ਸਾਥੀ ਹਨ ! ਉਹ ਸਦਾ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ

ਲੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਦਾ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਘੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਲੇਟ ਨਾ ਹੋਣ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਪੁੱਛ ਬੈਠਾ — ਦੋਸਤ ਘੜੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤਾਂ ਇੰਜ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆ ਜਾਉ । ਪਰ ਉਹ ਕਿਥੋਂ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਸਨ । ਮਗਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਪਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੜੀ ਖ਼ਰੀਦ ਲਈ । ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ — ‘ਹੁਣ ਦੇਖਣਾ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਇਆ ਕਰਾਂਗਾ ।’ ਪਰ ਫੇਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟ । ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ — ਮਿੱਤਰ ! ਹੁਣ ਦਸ ਹੁਣ ਲੇਟ ਆਉਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ? ਤਾਂ ਚੁੱਪ ।

ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਅਜ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਘੜੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਕਿੰਨੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ-ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਉਪਰ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੰਮ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ । ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਦਾ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ, ਖੇਡਣ-ਕੁੱਦਣ ਦਾ, ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਮੌਣ-ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੇ ਫੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਇੰਜ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੋ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੇ ਦਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰੀਏ? ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਣਿਤ ਘਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸਾਂ ਇਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਜਾਂ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਇਆ। ਉਸ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸੱਤ ਤੋਂ ਅੱਠ ਵਜੇ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਿੰਦੀ ਲਈ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਅੱਠ ਤੋਂ ਨੌਂ ਵਜੇ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗਣਿਤ ਲਈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅੱਠ ਵੱਜਦੇ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਣਿਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਹਿੰਦੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਜੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਦੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਗਣਿਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗਾ, ਅੱਜ ਹਿੰਦੀ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਕਲ੍ਹ ਏਨਾ ਹੀ ਵਧ ਸਮਾਂ ਗਣਿਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਲਾ ਲਾਵਾਂਗਾ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਬਹਾਨਾ ਲਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੈਰ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਤਾਂ ਗਿਆ, ਪਰ ਕਲ੍ਹ ਤੋਂ ਗਣਿਤ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਇੰਜੇ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਉਹ ਪਿਛੇ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਏ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ—

੧. ਕੰਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
੨. ਅੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਲ੍ਹ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
੩. ਇਕਰਾਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਭੇਦ ਹੈ।
੪. ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।

## ੫. ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਤੁਸਾਂ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਲ੍ਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅੱਜ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ — ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ — ਇਹ ਗੱਲ ਨਿਯਤ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਜੇ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਲਿਖ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਸ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੰਮ ਬਹੁਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ — ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ — ਕੰਮ ਕਦੇ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੱਖ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਦਾ ਢੇਰ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵੀ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਬਰਫ ਕੱਟ ਕੇ ਰਾਹ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਵਿਚਾਰਾ ਤਨੇਂ ਮਨੇਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਬਰਫ ਕੱਟਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਬੜਾ ਬੋੜਾ ਰਾਹ ਬਣਿਆ। ਅਖੀਰ ਵਿਚਾਰਾ ਹਾਰ ਹੁੱਟ ਕੇ ਬਹਿ ਗਿਆ। ਪਿਆਂ ਪਿਆਂ ਉਸ ਨੇ ਮਨ ਵਿਚ ਰਾਹ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਸਾਹ ਕੱਢਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਉੱਠਿਆ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਸਿੱਟਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨਕ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਏਨਾ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਿਆ।

ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ — ਇਸ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਚੌਮੁਖੀ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਯੋਜਨਾ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁਣ ਤੀਜੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ

ਮਿੱਟਾ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਢੰਗ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਘਟ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਘਟ ਸਮਾਂ ਖਰਚ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹਾਂ, ਉਹ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਇਕ ਦਿਨ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਸਨ । ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਵੇਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਇੰਜ ਨਾ ਕੀਤਾ । ਜਦੋਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਪੁਜਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹੀਆਂ । ਜਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦ ਰਹੀਆਂ, ਉਹ ਖਰੀਦ ਲਈਆਂ । ਘਰ ਪੁੱਜਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਨ, ਉਹ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਿਆ ਸੀ ।

ਇਕ ਹੋਰ ਮਿਸਾਲ ਸੁਣੋ — ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਦਿਨ ਸੀ ! ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ — ਪ੍ਰਭਾਕਰ, ਮਾਧੋ ਅਤੇ ਭੂਸ਼ਣ — ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਸੀ । ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਫੜ ਕੇ ਨਿਕਲਿਆ — ਬਿਨਾਂ ਸੋਚਿਆਂ ਸਮਝਿਆਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਘਰ ਜਾਵਾਂ



ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਠਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਘਰ ਆਵਾਂ। ਸ੍ਰੀ ਭੂਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਚਾਰ ਵਜੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂਗਾ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਉਣਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੀ।

ਮੈਂ ਕੋਈ ਦੋ ਵਜੇ ਘਰੋਂ ਤੁਰਿਆ ਸਾਂ। ਢਾਈ ਵਜੇ ਪ੍ਰਭਾਕਰ ਦੇ ਘਰ ਪੁੱਜਾ। ਉਥੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅੱਧਾ ਕੁ ਘੰਟਾ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਵਜ ਗਏ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਭੂਸ਼ਨ ਹੁਰਾਂ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ੪ ਵਜੇ ਤਕ ਆ ਜਾਣਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਪੁਜਾਂਗੇ ਅਤੇ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਮਾਧੋ ਦਾ ਘਰ ਪ੍ਰਭਾਕਰ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਮੀਲ ਕੁ ਗਿਆ ਹੋਵਾਂਗਾ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਪੰਚਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਠੀਕ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਲਗ ਗਏ। ਮੈਂ ਫੇਰ ਨੱਸਿਆ। ਭੂਸ਼ਨ ਜੀ ਦੇ ਕੋਲ ਮੇਰਾ ਚਾਰ ਵਜੇ ਤਕ ਪੁਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਈਕਲ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚਾਰ ਵੱਜ ਗਏ। ਭੂਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਉਡੀਕ ਕੇ ਗਏ ਹਨ ਅਜੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਬੈਰ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਚਲੋ ਮਾਧੋ ਜੀ ਵਲ ਹੀ ਚਲੀਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਜ ਦਿਨ ਭਰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਾਢੇ

ਚਾਰ ਵਜੇ ਮਾਧੋ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਪੁਜਾ, ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ  
 ਬੋੜਾ ਚਿਰ ਹੋਇਆ, ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ  
 ਤੋਂ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ  
 ਸੀ। ਮਾਧੋ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ — ਉਹ ਕਹਿ ਤਾਂ ਰਿਹਾ ਸੀ,  
 ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਕਰ ਇਥੇ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ  
 ਉਸ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ  
 ਆ ਗਏ ਹੋ। (ਪ੍ਰਭਾਕਰ ਅਤੇ ਮਾਧੋ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ)  
 ਮਾਧੋ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਕੇ ਪੈਂਤੀ  
 ਮਿੰਟ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਏਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ। ਹੁਣ ਤਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ,  
 ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ  
 ਕਿਤੇ ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਰਤਾ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ  
 ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉ। ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ  
 ਖਿੰਝ ਰਿਹਾ ਸਾਂ, ਆਪਣੀ ਨਾਸਮਝੀ ਉੱਪਰ।

ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਘਰੋਂ ਤੁਰਦਾ — ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਸ਼ਨ  
 ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰਭਾਕਰ ਅਤੇ ਮਾਧੋ  
 ਦੇ ਤਾਂ ਉੱਨੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਭ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਕੰਮ ਨੂੰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ  
 ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੰਮ  
 ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਸੁਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਤਿਆਂ-  
 ਜਾਗਦਿਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿਨ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਤਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਕਲ ਗਿਆ। ਕਈ ਕੰਮ ਸੋਚੇ ਸਨ, ਪਰ ਹੋਇਆ ਇਕ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸਾਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਆਓ ਇਸ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਲ੍ਹ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਹੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਚਿਰ ਤਕ ਸਵਾਂਗੇ। ਸਵੇਰੇ ਅਸੀਂ ਘੰਟਾ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਚਿਰਾਕੇ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹਰ ਇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ — ਕਿਹੜੀ ਕਾਹਲ ਹੈ, ਅੱਜ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤਜਰਬਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਉਪਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਇਕ ਦੋਸਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡਾਇਰੀ ਰਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੀ ਉਸ ਉੱਪਰ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਉਹ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਰਹਿ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਜੇ ਕੋਈ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜੇ ਉਸ ਦਿਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੋੜਾ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵਾਧੂ ਗੁਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗੋਂ ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈ ਨਾ ਗੁਆਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਉਸੇ ਦਿਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਜ ਘਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਮੇਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਇੰਜ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਲਈ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਾਂ ਕਦੇ ਅਚਾਨਕ ਕੰਮ ਆ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਕੰਮ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਭਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਉਪਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਉੱਨਤੀ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸ ਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਪਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਦ ਦੇਖਣ ਸਭ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਲੈਣ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਭਾਵ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ

ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੱਢਣਾ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਭਰ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜੇ ਉੱਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਦੁਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦੁਖ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਕੰਮ ਸਮੇਟ ਲਿਆ ਹੈ। ਬਸ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੁਜਦੇ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਵਧਦੀ ਜਾਏਗੀ।

## ਫੇਰ ਅਸਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ -

੧. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ ।
੨. ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਕਰਾਂਗੇ ।
੩. ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਉਪਰ ਫੇਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ।
੪. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਕਰਾਂਗੇ ।
੫. ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ।

## ੬. ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਮੈਂ ਬੜਾ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਧਨੀ ਅਤੇ ਅਕਲ ਵਾਲਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਸ ਡੈਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲੋਂ ਕਢ ਦਿਉ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਹਨਤ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਉੱਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਬਿਨਾਂ ਕੱਚੀ ਕੋਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ, ਪੁਰਸਾਰਥ ਤੋਂ ਕਦੇ ਕੰਨੀ ਨਾ ਕਤਰਾਉ, ਕਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾ ਮੋੜੋ। ਕੰਮ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਕਰੋ। ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਣੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਥਾਹ

ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਪਿਆ ਤੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕੁਝ ਮਿਹਨਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹੀ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਰੇਲ, ਤਾਰ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼, ਬਿਜਲੀ, ਰੇਡੀਓ ਆਦਿਕ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕਾਢਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਹੀ ਫਲ ਹਨ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਤੇ ਵੱਡੀ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖ ਸਕੇ ?

ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਅਮਰ ਕਥਾਕਾਰ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਏਨਾ ਸਾਰਾ ਅਤੇ ਏਨਾ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖ ਸਕੇ ਕਿ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸ਼ਟਾਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਉੱਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ। ਮਿਹਨਤੀ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ। ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ੧੦ ਪੰਨੇ ਪੜ੍ਹੀਏ ਤਾਂ ਸਾਲ ਭਰ ਵਿਚ ੩੬੪੦ ਪੰਨੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸਾਂ ਆਪਣੀ ੧੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਏਨਾ ਪੜ੍ਹਨਾ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਤਾਂ ੪੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਹੀ ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨ ਹੀ ਹੋਵੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ੧੫੪੬੦੦ ਸੜੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ ਚਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਤਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਜਿੰਨਾ ਪੈਂਡਾ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਆਲਸ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਕੋਈ ਭੈੜੀ ਗਲ ਨਹੀਂ। ਆਲਸ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦਿਲ ਚੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟਿੱਸ ਮੂਰਖਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਰਹਿਣ ਕਿ ਇਹ ਬੜਾ ਮਿਹਨਤੀ ਹੈ — ਜਦੋਂ ਦੇਖੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਧੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਆਲਸ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਮੇਂ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਜਿਹੜਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਕ ਗਲ ਦਸਦਾ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁੱਭਕ ਨਾ ਉੱਠਣਾ। ਇਹ ਇਕ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਮਿਹਨਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ

ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਆਲਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਘੜੀ ਕੰਮ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਬੀਤਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਇਕੋ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਉੱਨਤੀ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਕ ਧਰਮ-ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਹੋ ਗੱਲ ਕਿੰਨੇ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ :-

ਵਧੀ ਚਲੋ, ਵਧੀ ਚਲੋ, ਜਿਹੜਾ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਥੱਕ ਕੇ ਚੁਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵੀ ਬਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਆਪ ਅਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵੀ ਅਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਗੇ ਵਧੋ, ਅਗੇ ਵਧੋ।

ਅਗਾਂਹੂ ਕੋ ਤਾਂਘ ਪਿੱਛਾ ਫੇਰ ਨਾ ਮੋਢੜਾ।  
ਨਾਨਕ ਸਿਖ ਇਵੇਹਾ ਬਾਰ, ਬਹੁੜ ਨਾ ਹੋਵਈ ਜਨਮੜਾ।

ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਭੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਭੁੱਲ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ - ਇਹ ਕੰਮ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ

ਕਰਨ ਤੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗਾ।

ਇਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ। ਮਹਾਰਾਜ ! ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕਦੇ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਉਸ ਲਈ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾ ਵੜਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਖਰੀ ! ਇੰਜ ਤਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲਗਣ ਤੇ ਦਸਾਂ ਵੀਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਇਕੋ ਦਿਨ ਖਾ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸ ਵੀਹ ਦਿਨ ਭੁੱਖ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਤੇ ਜਦ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦਸ ਵੀਹ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰ ਕਢ ਲਵੇ। ਫੇਰ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ?

ਉਹ ਕੱਛੂ ਤੇ ਸਹੇ ਦੀ ਦੋੜ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਤਮ ਜਿੱਤ ਕੱਛੂ ਦੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਭਲਾ ਕਿਉਂ ? ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਸੀ ਨਾ, ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਰੀ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਹਿਆ ਕੁਝ ਚਿਰ ਦੋੜ ਕੇ ਸਾਹ ਕਢਣ ਲਗ ਪਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਹਵਾ ਵੀ ਪਲ ਭਰ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਧਰਤੀ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਿਆ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਰੁਕੋ ?

ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ  
 ਵੇਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਅਤੇ ਨਿਯਮ  
 ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਵੀ  
 ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਲਿਖਿਆ  
 ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੱਥ  
 ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੇ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇ।  
 ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਅਗੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ  
 ਕੰਮ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਆਲਸੀ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਹਨਤ  
 ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ਇਹ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ  
 ਕੰਮ ਨਾ ਲੀਤਾ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ  
 ਹਾਲ ਆਲਸੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਬਦੇਸ਼ੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ  
 ਇਕ ਸ਼ੈਤਾਨ ਹੀ ਔਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਲਸੀ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ  
 ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਹਾਵਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ  
 ਸੱਚ ਹੈ। ਮਿਹਨਤੀ ਲੋਕ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ  
 ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਲਸੀ ਲੋਕ  
 ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਹੀ ਤੋਂ ਕੋ । ਕਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤੀ । ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਮਣ ਸਹਿਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 'ਕੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਦੇ ਕਈ ਟਾਪੂ ਇਕ ਸ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ । ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕਿਲੋ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਇੰਟ ਉਪਰ ਇੰਟ ਰਖਣ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹਨ ! ਇਕ ਇਕ ਬੂੰਦ ਨਾਲ ਘੜਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਇਕ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਗ੍ਰੰਥ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੀਏ । ਪਰ ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡੀਏ ।

ਭਰਥਰੀ ਹਰੀ ਜੀ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ - ਨੀਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਮਧ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਔਖ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉੱਤਮ ਮਨੁੱਖ ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੇਰ ਚਾਹੇ ਹਜ਼ਾਰ ਔਕੜਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਉਣ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ।

## ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ :

੧. ਕਿਸਮਤ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਕੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
੨. ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ।
੩. ਕੰਮ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ, ਮਨ ਲਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
੪. ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਖੋਜ ਤੇ ਕਾਢ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਕੰਮ ਹੋਏ ਹਨ ਸਭ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ ।
੫. ਮਿਹਨਤੀ ਕੰਮ ਕਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।
੬. ਜਿਹੜਾ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਵੀ ਬਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

## ੨. ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ

ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਰਥਾਤ ਪਕਿਆਈ। ਪਰ ਪਕਿਆਈ ਤਾਂ ਕਈ ਭਾਂਤ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਰਨ ਲਗੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ — ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਪਕਿਆਈ — ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੱਰਪਕਤਾ। ਇਕ ਵਾਰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਛਡਾਂਗੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕਠਨਾਈਆਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਉਣ ਉਸ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਨਹੀਂ ਛਡਾਂਗੇ। ਇਹੋ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਇੰਜ ਕੀਤਾ, ਉਂਜ ਕੀਤਾ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਦ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ

ਅਧੂਰਾ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਦੇ ਘਰ ਲਿਖਿਆ ਦੇਖਿਆ ਕਿ 'ਵਾਧੂ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।'

ਦੂਜੇ ਹੀ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਵਾਕ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲਿਖ ਕੇ ਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਸੁਣੀ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਵਰਗਾ ਲੇਖਕ ਬਣਾਂਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਨ। ਘਰ ਆ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਵਾਕ ਲਾਹ ਕੇ ਸੁਟ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਲੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਾ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਅਖਬਾਰ ਵਿਚ 'ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ' ਨਾਂ ਦਾ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤੇ ਵੱਡੇ ਵਿਦਵਾਨ ਦੇ ਕਥਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਿਆਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਪ੍ਰੇਮ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਗੱਲ ਬਾਤ



ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕੇ।

ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਕੰਮ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵਲਾਇਤੀ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, “ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਰਾਏ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਉਪਰ ਚਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੈ।”

ਤੁਸਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਉਪਰ ਹਵਾ ਦਾ ਪਾਸਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇਕ ਕੁੱਕੜ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਹਵਾ ਵਗਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਕੁੱਕੜ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਦੇ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਕੁੱਕੜ ਵਾਂਗ ਉਹ ਵੀ ਇਕ ਕਿੱਲੀ ਨਾਲ ਬੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਸਥਿਰ ਜੜ੍ਹ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਅਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਹੀ

ਹਾਲਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ—ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਗੇ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ।  
ਜਿਹੜਾ ਅਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਕੁਦਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਥੱਕ  
ਦੇਂਦੀ ਹੈ ॥

ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ  
ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਲੀਤਾ  
ਜਾਏ । ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ  
ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ ।  
ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਵੇ, ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਉੱਪਰ ਅਗੇ  
ਵਧੇ, ਠੋਕਰ ਖਾਏ ਤਾਂ ਵਧ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੈਰ ਧਰੇ, ਡਿੱਗ  
ਪਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਠ ਖਲੋਵੇ । ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਸਾਥੀ  
ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਗੇ ਵਧਣੇਂ ਰੋਕਣ, ਤਾਂ ਵੀ  
ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਵਾਂਗ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ  
ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਮਹਾਂ ਕਵੀ ਰਾਬਿੰਦਰ ਨਾਥ  
ਟੈਗੋਰ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਸੂਰਬੀਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖ ਕੇ  
ਲਿਖਿਆ ਸੀ — ਵਧੀ ਚਲੋ, ਵਧੀ ਚਲੋ, ਵਧੀ ਚਲੋ ਬਈ ।

ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਧਰੁਵਾਂ ਦੀ ਵਾਕਫੀ  
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੌਰੀ ਸ਼ੰਕਰ ਦੀ ਸਿਖਰ ਤੇ ਝੰਡਾ  
ਲਹਿਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਰਾਹ ਨੂੰ ਫੜੋ  
ਉਸ ਉੱਪਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਡਟੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ

ਵੀ ਸੋਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤੇ ਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਚੁੰਮੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟੁਕਾਵਟ ਆਉਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਹਿ ਗਏ ਸਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਤਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਂਜ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ— “ਦੁਨੀਆਂ ਖੁਕਦੀ ਹੈ, ਖੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਖੁਕਾਣ ਵਾਲਾ ਅਰਥਾਤ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ।

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਸਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਗਾਂਧੀ ਜੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਉਪਰ ਡਟੇ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਕੀ ਅਜ ਸੰਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ? ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ, ਬੰਦਾ ਬਹਾਦਰ, ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਦਿਖਾਇਆ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਲਗਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਸੰਸਾਰ ਦੀ, ਨਾ ਦੁਖ ਦੀ, ਨਾ ਸੁਖ ਦੀ।

ਮਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ ਕਿ ਅਮਕਾ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਲ ਦਿਵੇਗੀ।

ਇਕ ਘਟਨਾ ਸੁਣੋ - ਬਹਾਦਰ ਜਰਨੈਲ ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਕੋਲ ਸਿਪਾਹੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ। ਉਹ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘੋੜੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਤਰਿਆ। ਘੋੜਾ ਵੀ ਭੁੱਖਾ-ਪਿਆਸਾ ਤੁਰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਿਪਾਹੀ ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਦੇ ਕੋਲ ਪੁੱਜਾ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਘੋੜਾ ਮਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਲੈ ਕੇ ਫੌਜੀ ਅਫਸਰਾਂ ਕੋਲ ਪੁਜਣਾ ਸੀ। ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘੋੜੇ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਇਸ ਘੋੜੇ ਉੱਪਰ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਹ। ਪਰ ਸਿਪਾਹੀ ਬਿਜਕਿਆ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਘੋੜਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ।

ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਹਾਦਰ ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਰਤਾ ਇਸ ਸੂਰਬੀਰ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ - ਨੌਜਵਾਨ! ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ, ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਦਾ ਸਿਪਾਹੀ ਜਿਸ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅਜ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਸ ਸਿਪਾਹੀ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਮਨੁੱਖ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

## ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਸਮਝੋ ਕਿ—

1. ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਲਵੋ । ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਨਹੀਂ ।
2. ਇਕ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਚ ਨਾ ਛੱਡੋ । ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰ ਧੜ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਲਾਉ ।
3. ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਅੱਖਾ ਨਹੀਂ ।

## ੯. ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਵੇਰ ਅਸਾਂ ਹੁਣ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਂਗੇ। ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਪੈਰ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਚਲਾਂਗੇ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰਾਂਗੇ, ਦੁਜਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਬਣਾਂਗੇ।

ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਆਓ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਤਾਂ ਲਓ, ਇਹ ਜੋ ਯੋਜਨਾ ! ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ — ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁਰਾਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਹਨ—ਬੁਰਾਈ ਕੋਈ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਅੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਬੁਰਾਈ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਤਾਂ  
 ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਤਾ  
 ਜਾਏ। ਇਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵੀ ਹੈ।  
 ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ  
 ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ—  
 ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ  
 ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਸਰੀਰ  
 ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਰਥਾਤ  
 ਮੱਥੇ ਤੇ ਤਿਉੜੀਆਂ ਨਾ ਪਾਉ, ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੰਦ  
 ਨਾ ਕਰੀਓ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਮੂੰਹ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ—ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ  
 ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਨਿਕਲ ਜਾਏਗੀ। ਘਸੁੰਨ ਦਾ ਦਿਖਾਓ। ਪੱਟ ਤੇ  
 ਹੱਥ ਮਾਰ ਕੇ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਜੇ ਚਾਰ ਛੇ ਵਾਰੀ ਤੁਸਾਂ  
 ਏਨਾ ਕੁਝ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ।  
 ਮਦਾਰੀ ਸੱਪ ਦੇ ਦੰਦ ਤੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਕਢ  
 ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲ ਵਿਚ ਹਾਰ ਵਾਂਗ ਪਾ ਕੇ ਨਿਡਰਾ ਹੋ ਕੇ  
 ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ।  
 ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਧ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ—ਉਸ  
 ਦੇ ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਚੁਕੇ ਹਨ।

ਆਓ ਹੁਣ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੀਏ।

ਆਲਸ—ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਲਸ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਰ ਭਜਾਈਏ  
 ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਸਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੰਬਰ ਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਪਤਾ ਸੁਰ ਕਰੀਏ ਇਸ ਦੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਤੱਕੀਏ। ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇਣ ਨੂੰ ਹੀ ਆਲਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਇਸੇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਉਪਰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਉਪਰ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਏਧਰ ਉਧਰ ਉੱਲ ਜਲੂਲ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਆਲਸ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਉ। ਛੇ ਜਾਂ ਸੱਤ ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਕੇ ਤੜਕਸਾਰ ਉਠ ਖਲੋਵੋ। ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਮੰਜੀ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਉ। ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਵਡਾ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੰਮ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਉਤਸਾਹ ਨਾਲ ਕਰੀ ਜਾਉ। ਵਾਧੂ ਏਧਰ ਉਧਰ ਨਾ ਫਿਰੋ। ਫਜ਼ੂਲ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਪੁਵੋ। ਬਿਸਤਰੇ ਉਪਰ ਜਾਓ ਕੇਵਲ ਸੋਣ ਲਈ, ਸੋਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਤਾਂ ਜਾਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਗੇ ਨਾ ਪਾਓ - ਕਰ ਸੁਟੋ। ਟਾਲਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹਾਨੇ ਲਭਦੇ ਹੋ ਉੰਨੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਕ ਗੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਕਹਿ ਦਿਆਂ - ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਲ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਬਸ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਆਲਸ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ।



ਖਾਉ ਹੋਣਾ—ਪੇਟੂ ਨਾ ਬਣੇ। ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾਣਾ, ਖੱਟੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਚਟਪਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰਨਾ ਪੇਟੂਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਲਸ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਧਾ ਜਦੋਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਦਤ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਢੰਗ ਅਪਣਾਓ—

੧. ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰ ਲਵੋ।

੨. ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਫਿਰਦਿਆਂ ਤੁਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ।

੩. ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵੀ ਨੀਯਤ ਕਰੋ।

੪. ਭੋਜਨ ਹੋਲਾ ਤੇ ਸਾਦਾ ਖਾਓ। ਚਟਪਟਾ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਖੱਟਾ-ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।

੫. ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਭ ਦਾ ਚਸਕੋਲਾਪਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣੇਗੀ। ਕੇਵਲ ਚਸਕੋਲੇਪਨ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਠੀਕ

ਸਮੇਂ ਸੋਣ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ—ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਔਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਬੋਲ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸੋਖ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ੧. ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ੨. ਵਾਧੂ ਗੱਲ ਬਾਤ, ੩. ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਕੋੜੀ ਗੱਲ, ੪. ਹੋਛਾਪਣ, ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਬਾਤ, ੫. ਉੱਚਾ ਬੋਲ ਅਤੇ ਉੱਚ ਲਾਊਣੀ ।

ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ—ਦੂਜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬੁਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਘੜਨ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨੂੰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਔਗੁਣ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਵਿਚ ਨਾਸਮਝੀ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਬਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਉਸ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ । ਇਹ ਅਸੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਬੜਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਵਾਧੂ ਗੱਲ ਬਾਤ—ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਣ ਇਹ ਸਭ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਉੱਪਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਸਦਾ ਕਿਸੇ ਲਾਭਵੰਦ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾਈ ਰਖੋ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਛੁਡ ਦਿਓ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਕੱਟਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੱਡਾ ਜਮਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ।

ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲ—ਜਿਹੜਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ-ਬਖ਼ੀਲੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਠੋਕਰਾਂ ਖਾਏਗਾ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੇਲੇ-ਕੁਵੇਲੇ ਉਸ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਉੱਗਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਬਰ ਦੇ ਦਰਬਾਰੀ ਕਵੀ ਰਤਨ ਰਹੀਮ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੀਚੇ ਨਾਲ ਉਪਮਾ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਖੀਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਲਾਹ ਕੇ ਉਸ ਉਪਰ ਲੂਣ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। “ਰਹੀਮਨ ਕੜਵੇ ਮੁਖ ਕੋ ਚਾਹੀਏ ਇਹੀ ਸਜਾਇ।” ਇਕ ਸੂਬਵਾਨ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਕਹੋ ਅਤੇ ਪਿਆਰੀ ਗੱਲ ਕਹੋ। ਸੱਚੀ, ਪਰ ਕੌੜੀ ਗੱਲ ਕਦੇ ਨਾ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਕੌੜਾਪਨ ਦਿਖਾਣ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੌੜੀ ਹੀ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਢੰਗ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਵੀ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੌੜੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਏਨੇ ਕੌੜੇ ਨਾ ਬਣੋ ਕਿ ਖੁਕ ਦੇਵੇ। ਜਬਾਨ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬ ਕੇ ਰਖੋ—ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਏਗੀ।

ਹੋਛਾ-ਪਣ—ਕੋਝਾ ਹਾਸਾ-ਮਸ਼ੋਲ, ਗੰਦੇ ਕਿੱਸੇ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਲਾਹੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੇੜਨਾ ਹੋਛਾਪਣ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉੱਚਾ ਬੋਲ ਅਤੇ ਉੱਚ ਲਾਉਣੀ—ਵਾਧੂ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ, ਵਾਲ ਦੀ ਖੱਲ ਲਾਹੁਣੀ, ਘੁਣਤਰਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਝੂਠੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਦੱਸਣਾ ਇਸੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਬਹਿਸ ਲਈ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਲਈ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਵਡ-ਵਡੇਰਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਵਾਣਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਹ ਗੁਣ ਜਿਹੜੇ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

ਧੀਰਜ—ਹਰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਵਡੀ ਤੋਂ ਵਡੀ ਔਕੜ ਵਿਚ ਵੀ ਹਿਮਾਲੀਆ ਵਾਂਗ ਅਚਲ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਣ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਣ ਧੀਰਜ ਰਹਿਤ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਔਕੜ ਪੈਣ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

‘ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋਣ, ਵੇਰ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਉਹ

ਪੀਰਜ ਵਾਲਾ ਹੈ ।' ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ । ਧੀਰਜ ਤੇ ਸਬਰ ਦਾ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਖਿਮਾ—ਆਪਣਾ ਬੁਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਬਦਲਾ ਨਾ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਸੱਚੀ ਖਿਮਾ ਹੈ । ਖਿਮਾ, ਬਹਾਦਰਾਂ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਹੈ — ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ । ਕਾਇਰਤਾ ਖਿਮਾ ਨਹੀਂ, ਡਰਪੋਕ ਆਦਮੀ ਖਿਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ—ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿੱਤ ਲਈ । 'ਮਨ ਜੀਤੇ ਜਗ ਜੀਤੇ' — ਇਹ ਕੋਈ ਅਤ ਕਥਨੀ ਨਹੀਂ, ਸਚਾਈ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ ਵੀ ਨਿਪਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨੀ—ਦੂਜੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚੋਰੀ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਲਲਚਾਈਆਂ ਨਿਗਾਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਚੋਰੀ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ । ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਚੋਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ—ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ—  
 ਅੰਦਰਲੀ ਵੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਵੀ। ਸਰੀਰ ਸਵੱਛ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤ  
 ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਕਪੜੇ ਧੋਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਸਮਝੋ।  
 ਮਨ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲੀ  
 ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ  
 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਾਈ ਜੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਇਹ  
 ਗੰਦਗੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਏਗੀ। 'ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅੰਨ  
 ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ' ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰਖਣਾ—ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ-  
 ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣਾ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ  
 ਵੱਸ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣੀਏ,  
 ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਤੱਕੀਏ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਾ  
 ਆਖੀਏ, ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਈਏ, ਨਾ ਸੁੰਘੀਏ,  
 ਚਸਕੇ-ਫੋਰ ਨਾ ਬਣੀਏ।

ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ—ਸਾਡੀ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਗਿਰਾਵਟ,  
 ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਖਾਤਮਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਇਹ ਸਰੀਰ ਇਕ ਰੱਥ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਇਸ ਰੱਥ ਉੱਪਰ  
 ਆਤਮਾ ਸੁਆਰ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਬੁੱਧ ਇਸ ਰੱਥ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ  
 ਰੱਥਵਾਨ ਹੈ। ਮਨ ਲਗਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਘੋੜੇ। ਜੇ  
 ਰੱਥਵਾਨ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਲਗਾਮ ਨੂੰ  
 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਘੁਟ ਕੇ ਫੜੀ ਰਖੇਗਾ ਅਤੇ ਘੋੜਿਆਂ ਨੂੰ

ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਬੁੱਧੀ ਨਿਰਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਭਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਵੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ—ਵਿਚਾਰ, ਕਥਨੀ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਨਾਲ ਸੱਚ ਉਪਰ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਹੀ ਈਸ਼ਵਰ ਮੰਨਦੇ ਸਨ । ਸੱਚ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਾਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :

ਧੰਨ ਸੁ ਕਾਗਦ ਕਲਮ ਧੰਨ

ਧੰਨ ਕਾਨੀ ਧੰਨ ਮਸੁ ।

ਧੰਨ ਲੇਖਾਰੀ ਨਾਨਕਾ

ਜਿਨ ਨਾਮ ਲਿਖਾਇਆ ਸਚੁ ।

ਸੱਚੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਕ੍ਰੋਧ ਨਾ ਕਰਨਾ—ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅਨ-ਕੂਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਅ ਉੰਦਾ ਹੈ । ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ । ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਰ ਜਿੰਨੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਅਸਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ :

੧. ਅਸੀਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਵਾਂਗੇ ।
੨. ਆਲਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਅਪਨਾਵਾਂਗੇ ।
੩. ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਖਾਵਾਂਗੇ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ।
੪. ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬੁਰਾਈ ਦੂਰ ਕਰਾਂਗੇ ।
੫. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ, ਵਾਧੂ ਗੱਪਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕੱਢਾ ਹਾਸਾ ਮਖੌਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ।
੬. ਅਸੀਂ ਧੀਰਜਵਾਨ, ਬਹਾਦਰ, ਸੱਚੇ, ਸੰਜਮੀ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣਾਂਗੇ ।