ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਇਕ ਕਦਮ

A Step to Happy Family Life

ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪੈਸਾ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ, ਹਾਸਾ-ਖੇੜਾ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਹਰੇਕ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਵਿਲੱਖਣ (unique) ਹਨ। ਇਕ ਹਲ ਸਭ ਤੇ ਲਾਗੂ
ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਤਜਰਬੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਸੋਚ ਬਦਲਨ ਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ,
ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿੱਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਰਾਹੇ ਤੁਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਈਏ, ਇਕ ਫੀਸਦੀ
ਮੋੜਾ ਵੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਨ ਲੜੀਵਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।
ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਾਵਾਂ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਉਡੀਕ ਰਹੇਗੀ।

ਰੇਣੁਕਾ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

1

ਘਰਿਸੁਖਿਵਸਿਆਬਾਹਰਿਸੁਖੁਪਾਇਆ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੧੧੩੬)

ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣ ਆਵੇ।

ਸ਼ਾਂਤ ਮਨੁਖ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆ ਜਾਏਗੀ।
ਘਰ ਵੀ ਸੁੱਖ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸੁੱਖ।

ਪਰ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਸਤੁੰਸ਼ਟ ਨਹੀਂ, ਖਿੱਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਕਲਹ-ਕਲੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਫੈਲਾਏਗਾ।

Be at peace with our ownself.

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

2

ਉੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ

ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ
ਰਾਤੀਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ

ਰਾਤੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ ਕਿ
ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ

Sukrit Trust
+91-98 55 730 199
+91-161-6416980

3

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ – ਧਰਮ ਹੈ।
ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ – ਫਸਣਾ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਇਕ ਜੰਗ ਵੀ ਹੈ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਯੋਧੇ ਹਨ।
ਚਾਹੇ ਹੋਣ ਅਵਤਾਰ, ਗੁਰੂ, ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਬੁੱਧ
ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਲੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਯੁੱਧ

ਇਹ ਲੜਨਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਘਬਰਾਈਏ ਨਾ,
ਜੂਝੀਏ ਤੇ ਜਿੱਤੀਏ।

ਸਕਲਧਰਮਮੈਗ੍ਰਿਹਸਤੁਪ੍ਰਧਾਨਹੈ॥
(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ, ਕਬਿਤ ੩੭੬)

ਰਿਸ਼ਤਾ ਲੱਭਣ ਵੇਲੇ

ਬਾਹਰੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਅੰਦਰੂਨ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ।

ਜੋਬਨ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਪਰ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ
ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਦੇਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
Beauty captures attention but personality captures hearts.

ਸੂਰਤ ਕੇਵਲ ਧਿਆਨ ਖਿਚਦੀ ਹੈ ਪਰ
ਸੀਰਤ ਹਿਰਦਾ ਵਿੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਸਰਸ਼ਾਰ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

5

ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ

ਵਿਆਹਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇਣ-ਲੈਣ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਪਰ ਜੇ ਕੱਪੜੇ, ਹੋਰ ਨਿੱਕ-ਸੁੱਕ ਦਿੱਤਾ-ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ
ਉਸ ਵਿਚ ਗਲਤੀਆਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਹੀਏ,
"ਕਮਾਲ ਹੈ! ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ"

ਕਮਾਲ! ਕਮਾਲ !! ਕਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ
ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਨਵ-ਵਿਆਹੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ
ਜਾਣੇ ਅਨਜਾਣੇ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ
ਕੁਮੱਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ
ਨਵ-ਵਿਆਹੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਵੀ
ਜਾਣੇ ਅਨਜਾਣੇ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ...
ਬੇਮਤਲਬ ਹੀ ਭਾਂਡੇ ਖੜਕੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਆਣੇ ਬਣੀਏ - ਇਆਣੇ ਨਹੀਂ

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

3 'ਭ'

੧. ਭੁੱਲ ਜੀ   ੨. ਭਲਾ ਜੀ   ੩. ਭਾਣਾ ਜੀ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਨੂੰ
ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਸਨ।

੧. ਭੁੱਲ ਗਈ / ਗਿਆ ਜੀ	–	ਖਿਮਾ ਮੰਗਣਾ (Sorry)
੨. ਭਲਾ ਜੀ	–	ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੋਣਾ (obedience)
੩. ਭਾਣਾ ਜੀ	–	ਸਮਰਪਣ (God's Will)

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰੇੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਖਣ ਲਈ
ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ੩ 'ਭ' ਅਪਨਾਈਏ

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

8

I Love You

ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿਭਾਉਣਾ... ?

ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ

ਦੇਣ ਹੀ ਦੇਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਤਲਬ

ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਹੈ।

Love = ਪ੍ਰੇਮ = ਪਰੇਮ = ਪਰੇ ਮੈਂ...

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

9

ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਉਜੜੇ ਹਨ,
ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਸਾਡਾ ਘਰ ਵੀ ਉਜਾੜੇਗੀ।
ਜੋ ਵੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਸਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।
ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਖੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਾ ਉਜਾੜੀਏ।

ਸਾਨੂੰ ੫-੭ ਗੁਰਮੁਖ ਸੱਜਣਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੁਹਜ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਸੱਜਣ ਠੀਕ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੀਏ ਤੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ

ਊਤਮਸੰਗਤਿਊਤਮੁਹੋਵੈ ॥ ਗੁਣਕਉਧਾਵੈਅਵਗਣਧੋਵੈ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੪੧੪)

10

ਸੱਸਾਂ ਤੇ ਨੂੰਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ !
ਖੁਸ਼ੀ ਘਣੀ ਤੇ ਨਿੱਘ ਅਪਾਰ !!

ਸੁੱਖ ਵਿਚ ਇੱਕ 'ਸ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਸ ਵਿੱਚ ਦੋ।
ਸੱਸ ਸੁੱਖ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬੜੀਆਂ ਸੱਸਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਬਣ ਕੇ ਤਾਂ ਵੇਖੀਏ...

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

11

ਗ੍ਰਿਸਤਿਕੁਟੰਬਿਪਲੇਟਿਆਕਦੇਹਰਖੁਕਦੇਸੋਗੁ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੭੦)

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਕਦੇ ਦੁੱਖ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਹਰਖ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤਾ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਈਏ, ਸੋਗ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤਾ ਉਦਾਸ ਨਾ ਹੋਈਏ

ਸੋਗ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ 'ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ'

ਸੁਖ ਵੇਲੇ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ 'ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ'

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

12

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ

ਪਤੀ ਕਹੇ -- ਮੈਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ
ਪਤਨੀ ਕਹੇ -- ਮੈਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ...
ਇੰਝ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੂਰ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ

ਹਰ ਕੋਈ ਕਹੇ - "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ।"
ਫਿਰ ਵੇਖੋ - ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਫੈਲੇਗਾ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

13

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਦੇ ਕਦਾਂਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ
ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਅਣਬਣ, ਖਟਪਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ,
ਇਹ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੰਝ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੰਬੰਧ ਭਾਵੇਂ ਝੂਠੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਕ-ਦੂਜੇ
ਦੀ ਖਬਰ ਪੁੱਛਣੀ, ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਨਾਲ ਹੀ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ!
ਅਸਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਹੈ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

14

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੀਏ

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਮਿੱਠੇ ਬਚਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ।

ਗੰਢੁਪਰੀਤੀਮਿਠੇਬੋਲ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੧੪੩)

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਟੂਟਿਪਰੀਤਿਗਈਬੁਰਬੋਲਿ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੯੩੩)

ਬੁਰਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15

ਪਤੀ-ਪਤਨੀ 3 ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣ

੧. ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ

੨. ਜੇ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ

੩. ਜੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲਿਆ ਤਾਂ
ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣਾ

ਹਾਰ ਮੰਨੀ = Harmony (ਸ਼ਾਂਤੀ)

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਕਹਾ ਸੁਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀ ਗਲ ਤੇ ਅੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਜਣਾ ਹਾਰ ਮੰਨੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗੀ
ਹਾਰਮਨੀ (harmony)

ਕਦੇ ਇਕ ਝੁਕੇ, ਕਦੇ ਦੂਜਾ
ਇਹੀ ਰਾਜ਼ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

17

'ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ' ਤੇ 'ਗੁੱਸਾ ਰੱਖੀ ਰੱਖਣਾ'

ਦੋ ਅਲਗ-ਅਲਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ ਤੇ ਗਿਆ - ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ।
ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ - ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖੀਏ, ਰੋਸੇ-ਗਿਲੇ (grudges) ਨਾ ਰੱਖੀਏ।
ਲੜਾਈਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੀਏ, Let go grudges

ਫਰੀਦਾਬੁਰੇਦਾਭਲਾਕਰਿਗੁਸਾਮਨਿਨਹਢਾਇ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੧੩੮੧)

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

18

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ – ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ,
ਸਾਡੀ ਭੈਣ ਕਮਾਲ ਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਬੇਟੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੈ

ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ
ਸਾਡੀ ਨੂੰਹ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਕਮਾਲ ਦੀ ਹੈ

ਦੇਖਣਾ ! ਫਿਰ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਇਸਤਰੀ - ਖ਼ਾਵੰਦ

ਅਖਾਣ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਕਹੀ ਨਾਲ ਘਰ ਖੋਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਢਹਿੰਦੇ।
ਜਨਾਨੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਖੋਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਘਰ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੇ ਸਮਝ ਮਰਦ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਘਰ।
ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ, ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠੇ
ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਿਤਨੇਮ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ,

ਉਹ ਸਦਾ ਇਕੱਠੇ ਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Family that prays together, stays together.

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

21

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਓਬਾਮਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਦੋ
ਬੇਟੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਛਕਦੇ ਹਨ।
ਇਸ ਸਮੇਂ ਚਰਚਾ ਦੇ ਦੋ rounds ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
Roses round (ਗੁਲਾਬ ਰਾਊਂਡ) ਤੇ Thorns round (ਕੰਢੇ ਰਾਊਂਡ)

ਗੁਲਾਬ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਚਾਰੋਂ ਮੈਂਬਰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ
ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਢਿਆਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਦਿਨ-ਭਰ
ਵਾਪਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ।

ਇੰਝ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਕੋਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਛੁਪਾਂਦਾ। ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ
ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

22

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਾਰੀ

ਜਿਤਿਆ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ **ਕਹਿ** ਗਿਆ

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ

ਜਿਤਿਆ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ **ਸਹਿ** ਗਿਆ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਹਿ ਕੇ ਵੀ ਵੇਖੀਏ, ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਆਂਦਾ ਹੈ

ਜੋ ਕਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਭੁੱਕ-ਚੁੱਕ ਬੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਉਹ ਮਨੋਂ ਖਰੇ-ਸੁੱਚੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

23

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਸਿਰਜਣ ਲਈ
ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਸਦਾ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਹੀ ਲਈਏ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਆਣਿਆਂ, ਜੰਤ੍ਰ-ਮੰਤ੍ਰ , ਟੂਣੇ-ਤਵੀਤ, ਪੁਛਾਂ, ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ
ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ ਖੱਜਲ-ਖੁਆਰੀ ਤੇ ਅਨਜਾਣਤਾ ਹੀ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦਿੱਸਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰਹੀਏ,
ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਝਲਕ ਪਵੇ ।

'ਸੁੱਖੀ ਜੀਵਨ' ਦੇ 5 ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜ਼

ਸ – ਸੱਚ, ਸੰਤੋਖ

ਖ – ਖਿਮਾ

ਜ – ਜਤ ਸਤ

ਵ – ਵਿਚਾਰ

ਨ – ਨਿਮਰਤਾ

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਇਕ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ,

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਸਨ ਉਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ
ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ

ਭਾਵ ਓਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਗੁਰਮਤਿ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਾਕੀ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਤਾਂ
ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲੋਂ ਅਵੇਸਲੇ ਰਹਿ ਗਏ।

ਹੁਣ ਪਛਤਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

26

ਹਾਸਾ ! ਹੱਸੀਏ !! ਠਹਾਕੇ ਲਾਈਏ !!!

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ੪੦੦ ਵਾਰੀ ਹੱਸਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਜੁਰਗ ਕੇਵਲ ੪੦ ਵਾਰ।
ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਾਸੇ ਦੇ ਪਲ ਵਧਾਈਏ। ਹੱਸੀਏ, ਠਹਾਕੇ ਲਾ-ਲਾ ਕੇ ਹੱਸੀਏ।

ਕਿਸੇ ਵਸਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ ਤੇ
ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ..., ਪਰ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ
ਅਕਾਰਣ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹੀਏ, ਹਸੂੰ-ਹਸੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ।

ਬੱਚਾ ਅਕਾਰਣ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਇਓਬਾਲਬੁਧਿਸੁਖੁਰੇ ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੨੧੪)

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

27

ਬੋਲ ਕੁਬੋਲ ਸਹਾਰਨਾ
ਤਪਾਂ ਸਿਰ ਤਪ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਬੋਲੇ ਹੋਏ ਕੁਬੋਲਾਂ ਦਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜੁਆਬ ਨ ਦੇਈਏ, ਕਦੇ ਸਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਵੇਖੀਏ - ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਤਪ ਹੈ।

ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
ਪਤੀ-ਪਤਨੀ, ਨੂੰਹ-ਸੱਸ, ਹਰ ਕੋਈ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ
ਸਹਿਣਸ਼ਕਤੀ ਅਧਿਆਪਕ (Tolerance Teacher)
ਬਣਾ ਲੈਣ।

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

28

ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲਹ-ਕਲੇਸ਼ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਣ ਹਨ

ਪਰ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਨੰਦ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸੋਮਾ ਹੈ

ਗੁਰਮੁਖਤਾਈ।

ਗੁਰੂ ਵਲ ਮੁੱਖ ਕਰ ਲਈਏ, ਗੁਣ ਆਉਣੇ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਣਗੇ

ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਗੁਣ...

ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦ...

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

29

ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ (details) ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
ਬਸ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਨੰਦ ਲਈ 'ਭੁੱਲਣ' ਦਾ ਗੁਣ ਬੜਾ ਅਮੁਲ ਹੈ।
ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵਧ ਭੁੱਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਧ ਸੁੱਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
Key to happiness is bad memory.

ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਝਗੜੇ ਭੁੱਲਣ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਸੁਗਾਤਾਂ ਭਾਲਣ

ਅਨੰਦਮਈ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ

Happy Family Life

30

ਬਤੀਹ ਸੁਲਖਣੀ* - ੩੨ ਗੁਣ

- ਸੱਚ
- ਸੇਵਾ
- ਲੱਜਾ
- ਕਾਵਿ
- ਚਿਤ੍ਰ
- ਰਾਗ
- ਦਇਆ
- ਏਕਤਾ
- ਧੀਰਜ
- ਵਿਦਿਆ
- ਸੰਜਮ
- ਉਦਮ
- ਔਸ਼ਧੀ
- ਰਸੋਈ
- ਸਿਊਣਾ
- ਪਰੋਣਾ
- ਸਵੱਛਤਾ
- ਸੁੰਦਰਤਾ
- ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ
- ਨਿਮਰਤਾ
- ਉਦਾਰਤਾ
- ਗੰਭੀਰਤਾ
- ਚਤੁਰਾਈ
- ਪ੍ਰਿਯਬਾਣੀ
- ਨਿਸ਼ਕਪਟਤਾ
- ਸ਼ੂਰਵੀਰਤਾ
- ਪਤੀ ਸੇਵਾ
- ਧਰਮ ਨਿਭਾਉਣਾ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਮਾਨ
- ਸੰਤਾਨ ਦਾ ਪਾਲਨ
- ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ
- ਘਰ ਦੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨਾ

ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ੩੨ ਗੁਣ

Sukrit Trust +91-98 55 730 199
+91-161-6416980

31

ਸਭਦੁਨੀਆਸੁਬਹਾਨੁਸਚਿਸਮਾਈਐ॥

(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ ੧੪੨)

ਸਾਰ

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਈਏ,
ਹਰੇਕ ਵਿਚ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦਿਖੇ ਤਾਂ
ਕਲਹ ਕਲੇਸ਼ ਕਿਥੇ?

ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ, ਯਾਦ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਈਏ ਤਾਂ
ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ, ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਨੰਦ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ।

ਸੁਬਹਾਨ! ਸੁਬਹਾਨ!!
ਵਧੀਆ! ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ!!

ਗਿਆਨ ਖੜਗ
Sword of Enlightenment

ਗਿਆਨ ਖੜਗ
Sword of Enlightenment