

ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਖੀ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਸਿਖੀ ਨਿਤਨੇਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



੧
ਚੌਵੀ ਮਿੰਟ ਦਾ
ਨਿਯਮ ਵਰਤੋ

ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਚੌਵੀ ਮਿੰਟ ਵਿਹਲੇ ਰਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਦੀ ਘੜੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾ ਚਾਰ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ (੬ ਮਿੰਟ) ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



੨
ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ
ਆਪਣੀਆਂ
ਆਦਤਾਂ ਬਦਲੋ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਥਾ ਜਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੋ



੩
ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ
ਸਮਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ
ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ
ਵਰਤੋ

ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾ ਕਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾ ਸਿਖੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।



੪
ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ
ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ
ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰਖੋ

ਰੂਹਾਨੀ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾ ਸੁਣੋ



੫
ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰਪੁਰਬ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।



੬
ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲ
ਬਾਤ ਅਤੇ ਆਈਆਂ
ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ
ਲਿਖੋ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਇਹਨਾ ਗਲਾਂ ਦਾ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਦੂਰ ਰਹੋ



੭
ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧਨਵਾਦੀ
ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਯਾਦ ਕਰਾਉ

ਸਮਾ ਕਢਕੇ ਸੋਚੋ ਜਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਧਨਵਾਦੀ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਕਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਿਖੀ, ਗੁਰੂ ਜੀ



੮
ਜਿਹੜਾ ਵਿਆਕਤੀ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਸੇ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਉਸ ਦੇ ਲਈ
ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ

ਜਿਹੜੇ ਵਿਆਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਸੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ।



੯
ਲੋੜਮੰਦ ਦੀ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਾਂ
ਉਹਨਾਂ ਲਈ
ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਗਰੀਬ ਹੋਣ



੧੦
ਪਿਆਰ-ਨਫਰਤ
ਦਾ ਨਿਯਮ ਵਰਤੋ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਥੋੜੇ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਧੋਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਅਧ ਦੇ ਵਿਚ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਵਧਦਾ ਹੈ।



੧੧
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਕੰਮ
ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ
ਕਰਨ ਤੇ ਬਤਾਓ

ਦੋ ਕੰਮ ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਸਤਰਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।



੧੨
ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ
ਯਾਦ ਕਰੋ

ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ।