




د جمپي سوی د میلی داستان

1

د بانس په يو ځنگل كې ټوپ وهوركي سوي ميلي ته د
تللو لپاره چمتوالي ونيوه. هغه دبانس پنډې او خواږه
توتان يې په كڅوره كې واچوله چې له خونده پك ميله
ولري.



هغه د سويو يوه کورنۍ وليده چې د خوړو د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي او زيار باسي . نو د سيکانو عقيدې پر بنسټ چې له نورو سره مرسته کول دي، هغه دوی ته خپل دخواره يو برخه ورکړله.

جمپى بيا يو چى بورا چى د جولا په جال كى بند و
وژغورله او د خپل شفقت او مهربانى په بنودلو سره هغه
الوتلو ته آزاد كړ.

4

په يو بنکلی او سوله ايز ځای کې، جمپي خپل خواړه
چمتو کړل او د شريکولو په روحیه يې د ځنگل حیوانات
یې راوغوښتل .

اسمان ورختلی و، خو جمپی خیل هونبیا رتیا د ستونزو
په مقابل کې د باران په لوبه بدله کره.

6

لکه څنگه چې باران وریده نو جمپي او ملگری یی د اوبو پاشولو لوبه یی کوله. چی د دوی خندا د ننگونو له لارې د خوښۍ موندلو په اړه د سیکانو عقیدې ته گوته نیسي.

7

لمر بیرته راوختله ، او خنگل یی په خپل طلایی رڼا وپوښله ، او
څاروی دخپل نه هیریدونکی میلی په اړه فکر کاوه.



د دوی ورځ په جادویی ډول سره تیر شو، د گډې
خوښۍ، مهربانۍ، او د ټولنې روح چې دوی یې تجربه کړې
د یادولو وړ وه

. خپلو ملگرو ته وکتل او پوه شو چې دا ورځ دوی لپاره
جالبه و او دوی یی د مهربانی له لارې سره نږدې کړي
دي سوی

په لکه څنگه چې څاروي بيرته ځنگل ته راستانه شول،
جمپي د ژور اطمینان احساس وکړ، او پوهیدل چې دا
سفر ددوی زړونه د سیک فضیلتونو سره بډایه کړي.



د ماشومانو لپاره پنځه دقیقه ای دنده

ماشومان وهڅوئ چې تر ډوډۍ مخکې پنځه دقیقه د مومل منتر ووايي. دا تمرين د دوی په ورځنی فعالیتونو کې د تمرکز او انضباط رامینځته کولو کې مرسته کوي. په بدیل سره په بدیل توگه ، د دوی ځوان ذهنونو منسجم کولو لپاره د هرې دندې دمخه د نام ویلو لنډه ناسته پیل کړئ. د دې کړنو په پیل سره، ماشومان د سیک ارزښتونو پر بنسټ رامینځته کیږي، او د ټولني راتلونکي جوړوي.

دسِيک د لس گورو لیست

۱. گورو نانک دیوجی
۲. گورو آنند دیوجی
۳. گورو آمرداس جی
۴. گورو رامداس جی
۵. گورو آرجن دیوجی
۶. گورو هرگوبند صاحب جی
۷. گورو هررای جی
۸. گورو هرکریشان جی
۹. گورو تیک بهادر جی
۱۰. گورو گوبند سینگ جی

گورو گوپیند سینگ گورو گرانت صاحب د سیک گورو
د نسل تعقیبونکی گورو پہ توگه اعلان کر

ਦ ਮੋਲਾ ਮਨਰ ਤਲਾਉ

ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਰਬ ਯੋ ਡੀ, ਚੜ੍ਹ ਨੋਮ ਯੋ ਯਾਭ ਯੋ ਡੀ, ਹਫ਼ੇ ਡ ਨੜੀ- ਖਾਲਕ ਡੀ, ਹਰ ਖ਼ੇ ਪੁਰਾਖ ਡੀ, ਲੇ ਯੋ ਪੁਰੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਡ ਡਬਨੀ- ਪੇ ਖ਼ੋਰ ਲੇ ਸਫ਼ਤੋਨੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਲੇ ਤਮਾਨ ਯੋ ਮਕਾਨ ਖ਼ਖ਼ੇ ਪਾਕ ਡੀ. ਮਰਗ (ਬਹਾ: ਹਫ਼ੇ ਡਨ ਚੜ੍ਹ ਹੋਖਕਲੇ ਪਾਯ ਤੇ ਨੇ ਰਸੋਰੋ), ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਡ ਹੋਯਾ ਖ਼ਖ਼ੇ ਨੇ ਡੀ ਤੋਰੋਡੀ, ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਖ਼ੋਲ ਯੋ ਡੋ ਰੋਬਨਾਨੇ ਡੀ ਯੋ ਡ ਸਤ ਗੋਰੋ ਪੇ ਫ਼ਲ ਸਰੇ ਤਰਲਾਸੇ ਕੋਰੋ.

॥ ਜਪੁ ॥

ਮਨਰ ਯੋ ਯੋ, (ਡ ਗੋਰੋ ਗੋਰੋ ਪੇ ਨੋਮ ਹੋਮ ਯੋ ਡੋਰੋ).

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਖ਼ਬਨ ਡ ਕਾਯਨਾਤੋ ਲੇ ਪੋ ਡਾਯਨਤ ਖ਼ਖ਼ੇ ਮਖ਼ੋ ਰੋਬਨੀ ਯੋ, ਚਨੀ ਡ ਯੋ ਪੇ ਪੋਲ ਕੋ ਹੋਮ ਰੋਬਨੀ ਯੋ.

ੴ ॥ ੧ ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥

ਯੋ ਡਾ ਪੇ ਯੋ ਸਨੋ ਯੋ ਕੋ ਹੋਮ ਸ਼ਨੋ ਲੋ, ਡਾ ਡ ਸ਼ੋ ਗੋ ਨਾਨਕ ਡੋ ਯੋ ਯੋ ਡੇ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਰਾਨੋਨਕੋ ਕੋ ਡੇ ਹੋਮ ਡ ਚੋਕਤ ਯੋ ਡੇ ਪੋਰੇ ਲੇ ਕੋਮ ਯੋ ਰੋਬਨਤ ਸ਼ਨੋ ਲੋ.

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਪਉੜੀ ॥

ਪਾਉਰੀ:

ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

ای خدایه، کله چې ته زما خواته یې، نو بیا ولې د بل چا تکیه وکړم؟

ਤੁਧੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਨੇ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥

له هغه وخته چې زه ستا بنده یم، تا ماته هر څه راکړي دي

ਲਖਮੀ ਤੇਟਿ ਨ ਆਵਈ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੰਦਾ ॥

حتی د مصرف ، شریکولو او راټولولو وروسته ، زه هیڅکله د نام له شتمنی څخه کم نه یم

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਮੇਦਨੀ ਸਭ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ ॥

داسې ښکاري چې په ملیونونو ډوله مخلوقات زما خدمت کوي

ਏਹ ਵੈਰੀ ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥

تا ټول دښمنان زما دوستان گرځولي دي، او هیڅوک زما د بد نیت نه غواړي

ਲੇਖਾ ਕੇਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥

ای خدایه چې ته زما ښښونکی یې، نو هیڅوک زما د تیرو اعمالو حساب نه غواړي

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰੁ ਗੋਵੰਦਾ ॥

د الهی گورو سره د لیدو وروسته، زه خوشحاله شوی یم، او ما داخلي سکون ترلاسه کړ

ਸਭੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰਿਐ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵੰਦਾ ॥੧॥

کله چې دا تاسو خوښوي، زما ټول کارونه سرته رسيږي

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥

خبتن خدای زمر د ٲولو ساتونکی دی

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

او هغه عالم دی

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥

هغه کس بی له اندېنمن خوب کوي او په بی غمه وینېږي

ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

خوک چي پوهېږي او وایي: اي خدایه! ته یوازې په هر ځای کې یئ

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥

یو خوک په خپل کور کې په آرامۍ سره ژوند کوي او د داخلي آرامۍ څخه خوند اخلي حتی په بهر کې د نړۍ په کارونو کې بوخت وي،

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

نانک وایي د چا په مینځ کې چی گورو د نام منتر اینبودلی دی

ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪਿੱਠਮ ਗੋਰੀ:

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

،ای د خدای گرانو بندگانو، په زړه کې ټینگ باور ولری

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

دا چې ریبنتینی گرو ستاسو ټولې دندې سرته رسوي.

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

،لوی څښتن دې ظالم دښمنان تباہ کړي

ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥

او خالق د خپلو عاجزانو عزت ساتلی دی

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨੇ ॥

خدای ټول پاچاهان او امپراتوران د خپلو فدایانو تر امر لاندې راوستي دي

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

،او دوی د نام تر ټولو غوره اموبوسیاال امرت وڅوري

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

،د خدای په نوم بې له ډاره غور وکړی

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੇ ਦਾਨੁ ॥੩॥

،کوم چې تاسو ته د سپیڅلي اشخاصو په جماعت کې برکت درکړل شوی

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

،ای په زړونو پوهه، ما ستا پناه غوښتې ده

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

،"ای نانک، ووايه، "ما د څښتن خدای په ملاتړ لاس پورې کړی دی

هغه مهم شيان چې بايد په گوردوارا کې په ياد وساتل شي:

خپل بوتان وباسئ: گوردواداراس ستاسو د بوتانو اينبودلو لپاره ځانگړي خونې لري. دا د درناوي نښه ده چې فرشونه پاک وساتئ چېرې چې خلک عبادت کوي.

خپل سر پټ کړئ: په گوردوارا کې هرڅوک خپل سر په دستمال يا کوچنۍ پگړۍ پوښي. دا سپيڅلی کتاب (گورو گران صاحب) ته درناوی نښي. انديښنه مه کوئ که تاسو يو نلرئ، دوی معمولا اضافي لري.

لوړغږونه مه کوئ: کله چې تاسو د عبادت کولو په اصلي تالار کې ياست نو په لوړ غږ سره خبری مه کوئ. خلک ممکن د گرو گران صاحب تلاوت ته پام وکړي يا واری.

په ځمکه کيناستل: گوردواره کې څوکۍ نشته. ټول سره يو ځای په غالی لرونکی ځمکه باندی کینی. هڅه وکړئ چې خپلی نښپې راټولې کړی او کینی دا خورا جالبه ده.

سجده کول: تاسو ممکن وگورئ چې خلک گورو گران صاحب ته سجده کوي، کوم چې د اضافي درناوی نښودلو يوه لاره ده.

حکمنامه: د گورو د ورځې پيغام، هڅه وکړئ چې ولولئ او پوه شئ.

د لنگر وخت: گوردواراس د لنگر په نوم يو ځانگړی ټولنيز پخلنځی لري. هرڅوک يوځای سره کینی ترڅو يو خوندور وړيا خواړه يو د بل سره وخورئ. دا مهمه نده چې تاسو څوک ياست، تاسو تل ته نښه راغلاست ويل کيږي.

اضافي خوندور شيان:

موسيقي: نښايي داسې خلک وي چې سازونه غږوي او ښکلي سندرې وايي. تاسو کولی شئ په خاموشۍ سره واورئ يا د سندرې ويلو هڅه وکړئ

مرسته کول: گوردواراس ټول د مرستې په اړه دي. وگورئ چې يو چا د لاس نيوی لپاره لاره پيدا کولی شئ، حتی که دا يو کوچنی شی وي. هم

په ياد ولرئ: تر ټولو مهم شی دا دی چې احترام او عاجزی ولرئ چې د يو نوی خلک او ځای په اړه پوه شئ.

د سوپر سیک ورځنی چک لیست:

د سهارنی ځواک پورته کول:

په واهی گورو موسکا وکړئ: کله چې تاسو له خوبه پاڅئ، په یاد ولرئ چې واهگورو تاسو سره مینه لري! په چټکۍ سره ووايه «مننه!»

پاک او منظم اوسیدل : ځان پاک کړئ! تازه احساس کول په زړه پوري وي.
د ږمنځ کولو وخت: پاک وینبتان تاسو ته پیاوړي احساس ورکوي او د تگ لپاره چمتو کیږي.
لږ دعا ووايئ: که په لنډه دعا پوهیږي نو ووايي، دا ستاسو زړه ته خوښي ورکولو کی سره مرسته کوي.

ټوله ورځ یو قوي او اتل سیک اوسئ:

د زړه لوی ځواک: هر وخت چې کولی شی له نورو سره مرسته وکړئ ، دا تاسو ته ښه احساس ورکوي.
صادق اوسیدل : ریښتیا ووايست. صادق کیدل تاسو دننه قوي کوي
سوپر فوکس: په ښوونځي کې خپله غوره هڅه وکړئ! زده کړه تاسو ځواکمن کوي. فوق العاده تمرکز
د آرام کولو ځواک: که چیرې تاسو په غوسه کیږي، یو څه لوی ساه واخلي، آرام کول ښه دي

د ماښام تازه کول:

خاموش وخت: دعا واورئ یا د گورو گران صاحب څخه کیسه ولولئ. دا ستاسو ذهن ته د آرامۍ احساس ورکوي.
واهی گورو ته غیره : د ویده کیدو دمخه ، د یو ښه شی په اړه فکر وکړئ چې پینښ شوي وی. واهگورو څخه د یو ښه ورځي لپاره مننه وکړئ

په یاد ولرئ:

تاسو د زده کړی په حال کی یاست : دا سمه ده چې لاهم هرڅه په بشپړ ډول ترسره نه کړئ
د مرستې غوښتنه وکړئ: ستاسو مور او پلار ستاسو سیک ښوونکي دي. پوښتنه ترې وکړئ

ولې بايد پگړۍ واغوندي

د يو فوی اتل سمبول:

پگړی ته د يو ځانگړي او قوي اتل د سمبول په څير فکر وکړئ! دا د گورو گوبند سينگ په نوم د يو هونبیار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک بښي چې تاسو د سيک ټيم برخه ياست چې د نورو سره مرسته کولو او سم کار کولو باور لري.

ټول سره مساوي دي:

ډير وخت دمخه يوازې بډايه خلکو ځانگړي سرې جامې اغوستي. مگر گورو وغوښتل چې هرڅوک مهم او مساوي احساس کړي، نو هغه د ټولو سيکانو لپاره پگړۍ يو سمبول جوړ کړ.

ژمنې او ځواک:

پگړۍ سيکانو ته د دوی د ژمنو په اړه يادونه کوي: مهربانه اوسيدل، زړور، او په ځان کنترول ولري. حتی د دې ټول د کوچني مراقبت په څير دی، تاسو سره د تمرکز کولو کې مرسته کوي.

عملي توکي:

پگړۍ هم گټور دې! دوی د سرونو په ساتنه او هم د اوږد وپښتان (چې د سکھانو لپاره سپيڅلي دي) پاک ساتلو کې مرسته کوي.

شاهي احساس:

سيکان اکثراً پگړۍ ته د تاج په توگه فکر کوي. نه گانې، مگر هغه گانې چې ستاسو په زړه کې ځای ولري، تاسو ته يادونه کوي چې تاسو پياوړي ياست او ستاسو د اعتماد سره ځانگړې اړيکه لرئ.

نجونې او هلکان:

دواړه نارينه او ښځينه کولی شي په وياړ سره پگړۍ واغوندي، دا بښي چې هرڅوک کولی شي قوي وي او په خپلو باورونو پورې تړلي وي.

ستاسو خپل انتخاب:

پداسې حال کې چې پگړۍ ځانگړي دي، هر سيک پريکړه کوي چې دوی څنگه خپل باور څرگندوي. ځينې ممکن کوچني يا مختلف څادرونه واغوندي.

د کوچني ذهنونو لپاره د سيک کيسه

د پنجاب په نوم په يوه خاوره کې د گورو نانک په نوم يو هونبنيار او مهربان سړی اوسېده. د ځوانۍ څخه، هغه د نورو ماشومانو څخه توپير درلود. هغه فکر مند او پاملرنه کوونکی و، تل د نړۍ او خلکو په اړه فکر کاوه. گرو نانک په يو خداي باور درلود، او هغه غوښتل چې هرڅوک يوه شي چې مور ټول مساوي يو، مهمه نده چې مور له کوم ځای څخه راغلي يو يا څه ډول ښکاري.

هغه د خپل حکمت د شريکولو لپاره ډيری ځايونو ته سفر وکړ. هغه خلکو ته ښوونه وکړه چې مهربانه وي، د اړو کسانو سره مرسته وکړي، او په ياد ولرئ چې خداي تل زموږ سره دی. د هغه تعليمات د سيک مذهب بنسټ جوړ شو. د هغه د تعليماتو څخه دا دي چې ټول انسانان يو شان دي، د يو خداي څخه زيږيدلی. د ښځو درناوی وکړئ، دوی ستاسو په شمول ټول زيږوي.

سيکهان په دريو کليدي اصولو باور لري چې "د سکه مذهب درې ستنې" نومېږي. دا دي:

۱. نام جاپنا (د خداي ياد): سکهان په هر کار کې د خداي په يادولو باور لري، دوی د خداي نوم تکراروي او هڅه کوي چې د نيکمرغۍ او مينې ۱. څخه ډک ژوند وکړي

۲. کيرات کرنی (د صادقانه ژوند گټل): سکهانو ته د سخت او صادقانه کار کولو درس ورکول کېږي. دوی باور لري چې خپل ژوند د صادقانه هڅو ۲. له لارې ترلاسه کوي نه د نورو په دوکه کولو يا زبان رسولو

۳. وند چکنا (له نورو سره شريکول): سکهان باور لري هغه څه چې دوی يې له نورو سره شريکوي. که دا خواږه، مينه، يا مهربانۍ وي، سکهان ۳. هڅول کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شريک کړي

د گورو نانک تعليمات د گورو يوې کرنې ته ليږدول شوي چې د سيکانو لارښود ته يې دوام ورکړ. هر گرو د ټولو لپاره د مينې، مساواتو او درناوي په اړه مهم درسونه شريک کړل.

وروستنی گورو گوښد سينگ سيکانو ته وروستی شکل ورکړ. هغه سيکهانو ته امر وکړ چې د مظلومانو د ساتنې لپاره اوږده وينستان، پگړۍ او صابره واغوندي. گرو گوښد سينگ گرو گران صاحب ته گروهشپ ورکړ. دا کتاب د خزاني خزانه ده ځکه چې دا نه يوازې د گورو سندرې لري بلکې د نورو مذهبونو د سنتانو هونبنيار کلمې هم لري لکه مسلمانان او هندوان. د گرو گران صاحب په لوستلو سره دا ډاډ ترلاسه شو چې هرڅوک، پرته له دې چې د دوی شاليد وي، کولی شي په خپلو پاڼو کې حکمت، مينه او لارښود ومومي.

لکه څنگه چې سيکهانو خپل سفر ته دوام ورکړ، دوی له ننگونو سره مخ شول، مگر دوی تل د خپلو گروانو تعليمات په ياد ساتل. دوی يوه پياوړې او مينه ناکه ټولنه شوه، له يو بل او د اړتيا وړ کسانو سره مرسته وکړل.

د سيکيزم په زړه کې دا عقیده ده چې هرڅوک مساوي دي، او مينه او مهربانۍ بايد زموږ د کړنو لارښوونه وکړي. نو، که تاسو شپږ کلن ياست يا شپيته، د سکهانو کيسه مور ته دا درس راکوي چې ښه او مهربان اوسو، او تل په ياد ولرئ چې مينه او مساوات نړۍ غوره

مهرباني وکړئ ليدنه وکړئ

د زرگونو روحاني کتابونو لپاره وړيا شتون لري www.SikhBookClub.com. د گورو گران صاحب د ژباړې لپاره www.SggsOnline.com