

زاورپ ی رمل ی ل ت ت د


ਪੇ ਯੋ ਨਿਕਲੀ ਆ ਨਿਰਾਜੇ ਮਰਗੇ ਕੀ, ਯੋ ਟਿੱਲੀ ਖਿੱਲ ਰੰਗਿਨੋ ਝਰੋ ਸਰੇ , ਪੇ ਡਿਰ  
ਸ਼ੋਕ ਖਿੱਲ ਲਮਰੀ ਵੋਟੀ ਤੇ ਠਮੇ , ਡਾ ਡ ਯੋ ਨੋਯੋ ਸਫਰ ਪਿੱਲ ਸਮਭੋਲੋ .

د لمر راختلو سره، هغې په ډير باور سره الوتنه پيل كړه، خپل لومړني  
شكونه يې پرېښودل او د ويريې د لري كولو خوښۍ يې په غاړه  
واخيسته.

د قوي بادونو په مقابل کې ، بورا وښودله چې توانایی انعطاف او ثابت پاتی  
 کیدای شی ، او د سیکانو دا اصل چې په سختو حالاتو کې مثبت پاتی کیدل  
 و ثابت کړ.

هغی د مرغی د مویواتو سره په لیدنه کی هماهنگی او توپیرونه مشاهده کړه،  
چی د سیکانو د نړیوال هوساینې سربت ډا بهالا د نظر یو تصویر و.

تیتلی پہ لور الوتلو سره دڄمکی خواته وکتل ، او د شریک کولو او قدردانی د  
سیک اصلو سره درک کړه.



يو راوتلی طوفان د هغې زړورتيا و ازمويله، مگر د خپل  
سيک د نه خودخواهی اصل پراساس ، هغې د خپلو ميندو  
ملگرو د ساتنې هوډ وکړ.

د د هوډ سره، بورا د طوفان په لور الوتنه وکړه، په دې لټه کې وه چې نورو مخلوقاتو ته د راتلونکي خطر په اړه خبرداری ورکړي.



ਦ ਹਫੀ ਖਤਰਨਾਕੋ ਹਥੋ ਦ ਮਰਗੀ ਦ ਮੋਜੂਦਾਤੋ ਸਾਨੇ ਕੋਰੇ, ਚੀ ਦ  
ਬਚਾਨ ਪੇ ਮਨੱ ਕੀ ਦ ਤੋਰਤੀਆ ਆੁ ਬੀ ਘਰੁਝੇ ਖਦਮਤ ਆਗਿਝੇ ਆਨੋਦਲੇ



ਦ ਟੂਫਾਨ ਪੇ ਪਾਯ ਕੀ ਦ ਟਿੱਲੀ ਸੱਤਰੀ ਸ਼ੁਯ ਮੱਗ ਦ ਹੇਘੇ ਹਿਲੇ  
ਸ਼ੁਯ ਓ, ਦ ਹੇਘੀ ਸਫਰ ਦ ਸਿੱਕ ਅਯੁਲੋ ਲੇ ਮਖੀ ਭਧਾਯੇ ਸ਼ੁਯ

هغې د خپل د خوښی په گل باندي کیناست ، او د خپلو خاطراتو په اړه  
فکر وکړ، راتلونکو ننگونو لپاره چمتوالی، دخپل د زړه د حکمت د سیک په  
اصلو سره په اړه فکر وکړ.

# د ماشومانو لپاره پنځه دقیقه ای دنده

ماشومان وهڅوئ چې تر ډوډۍ مخکې پنځه دقیقه د مول منتر ووايي. دا تمرين د دوی په ورځنی فعالیتونو کې د تمرکز او انضباط رامینځته کولو کې مرسته کوي. په بدیل سره په بدیل توګه ، 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 کيږي، او د ټولني راتلونکي جوړوي.

## دسیک 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 بہادر جی
۱۰. گورو گوبند سینگ جی

گورو گوبیند سینگ گورو گرانت صاحب د سیک گورو د نسل  
تعقیبونکی گورو پہ توگہ 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, ਹਫੇ ਡ ਨੀਰੁ ਖਾਲੁ ਡੀ, ਹਰ ਖੇ ਪੁਰਾਖ ਡੀ, ਲੇ ਡੋਪੁਰੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਡ ਡਬਮਨੀ ਪੇ ਖੋਰ ਲੇ ਸਫਤੋਨੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਲੇ ਤਮਾਨ ਆ ਮਕਾਨ ਖੋਖੇ ਪਾਕ ਡੀ. ਮਰਗ (ਬੇਹਾ: ਹਫੇ ਡਨ ਚੜ੍ਹ ਹੋਖਕਲੇ ਪਾਯ ਤੇ ਨੇ ਰਸੋਰੋ), ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਡ ਹੋਯਾ ਖੋਖੇ ਨੇ ਡੀ ਤੋਰੋਦਲੀ, ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਖੋਲ ਯੋ ਡੋ ਰੋਬਨਾਨੇ ਡੀ ਆ ਡ ਸਤ ਗੋਰੋ ਪੇ ਫੁਲ ਸਰੇ ਤਰਲਾਸੇ ਕੋਰੋ.

॥ ਜਪ ॥

ਮਨਰ ਡੋ ਡੀ, (ਡ ਗੋਰੋ ਗੁਰੋ ਪੇ ਨੋਮ ਹਮ ਯਾਡੋਰੋ).

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਖੋਬਨਨ ਡ ਕਾਯਨਾਤੋ ਲੇ ਪੋਡਾਯੋਬਨ ਤੋਖੇ ਮਖੋ ਰੋਬਨੋ ਤੋ, ਚਤੀ ਡ ਡੋਖਤ ਪੇ ਪੋਲ ਕੋ ਹਮ ਰੋਬਨੋ ਤੋ.

ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥

ਆਸ ਡਾ ਪੇ ਆਸਨੋ ਡੋਖਤ ਕੋ ਹਮ ਸ਼ਤੋਨ ਲੋ, ਡਾ ਡ ਸ਼ਰੋ ਗੁਰੋ ਨਾਨਕ ਡੋ ਯੋ ਡੋਨਾ ਡੇ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਰਾਤਲੋਨਕੋ ਕੋ ਬੇ ਹਮ ਡ ਚੋਯੋਤ ਡੋਰੇ ਬਨੇ ਪੋਰੇ ਲੇ ਕੋਮ ਯੋਰੋਬਨ ਸ਼ਤੋਨ ਡੋ.

# 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 ਤੋਟਿ 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 ਮਿਤ੍ਰ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥**

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

**ਲੇਖਾ ਕੋਇ ਨ ਪੁਛਈ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੰਦਾ ॥**

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

**ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਗੁਰ ਗੋਵੰਦਾ ॥**

د الهی ګورو 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 رسېږي.





# ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪੰਚਮ ਗੋਰੋ:

**ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥**

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

**ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

دا چې ریښتینی 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 فدايانو 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 ॥**

اې په زړونو پوهه، ما ستا پناه غوښتې ده

**ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥**

اې 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 چيرې 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 ښيي. انديښنه مه کوئ که تاسو يو نلرئ، دوی معمولا اضافي لري.

**لوړغږونه مه کوئ:** کله چې تاسو دعبادت 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 څوک نشته. ټول سره يو ځای په غالی لرونکی ځمکه باندی کینی. هڅه وکړئ چې خپلی ښيې راتلولې 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 ښودلو 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 ښه راغلاست ويل کيږي.

## اضافي خوندور شيان:

**موسيقي:** ښايي 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 چټکی سره ووايه «مننه!»

پاک او منظم اوسیدل : ځان پاک کړئ! تازه احساس کول په زړه پوري وي.  
د ښمنځ کولو وخت: پاک وینبتان تاسو ته پیاوړي احساس ورکوی او د تگ لپاره چمتو کیږی.  
لږ دعا ووايي: که په لنډه دعا پوهیږی نو ووايي، دا ستاسو زړه ته خوبني 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 : رینبتیا وواياست. 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 چیری تاسو په غوسه کیږی، یو څه لوی ساه واخلي، آرام کول ښه دي

### د ماښام تازه کول:

خاموش وخت: دعا واورئ یا د گورو گرانټ صاحب څخه کیسه ولولئ. دا ستاسو ذهن ته د آرامی احساس ورکوي.  
واهی گورو ته غیږه : د ویده کیدو دمخه ، د یو ښه شی په اړه فکر وکړئ چې پینښ شوي وی. واهگورو څخه د یو ښه ورځې 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 قوی اتل د سمبول په څیر فکر وکړئ! دا د گورو گوبند سينگ په نوم د يو هونبیار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک نښې چې تاسو د سیک ټیم برخه یاست چې د نورو سره مرسته کولو او سم کار کولو باور لري.

**ټول سره مساوي دي:** ډیر وخت دمخه یوازې بډایه خلکو ځانگړي سرې جامې اغوستي. مگر گورو وغوښتل چې هرڅوک مهم او مساوي احساس کړي، نو هغه د ټولو سیکانو لپاره پگړۍ یو سمبول جوړ کړ.

پگړۍ سیکانو ته د دوی د ژمنو په اړه یادونه کوي: مهربانه اوسیدل، زړور، او په ځان کنټرول ولري. حتی د دې تړل د کوچني مراقبت په څیر دی، تاسو سره د تمرکز کولو کې مرسته کوي.

**ژمنې او ځواک:**

پگړۍ هم گټور دې! دوی د سرونو په ساتنه او هم د اوږد وینبتان (چې د سکھانو لپاره سپیڅلي دي) پاک ساتلو کی مرسته کوی.

**عملي توکي:**

سیکان اکثرا پگړۍ ته د تاج په توگه فکر کوي. نه گانې، مگر هغه گانې چې ستاسو په زړه کې ځای ولری، تاسو ته یادونه کوي چې تاسو پیاوړي یاست او ستاسو د اعتماد سره ځانگړې اړیکه لری.

**شاهي احساس:**

دواړه نارینه او ښځینه کولی شي په ویاړ سره پگړۍ واغوندي، دا نښي چې هرڅوک کولی شي قوي وي او په خپلو باورونو پورې تړلي وي.

**نجونې او هلکان:**

**ستاسو خپل انتخاب:** پداسې حال کې چې پگړۍ ځانگړي دي، هر سیک پریکړه کوي چې دوی څنگه خپل باور څرگندوي. ځینې ممکن کوچني یا 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 فکرمند او پاملرنه کوونکی و، تل د نړۍ او خلکو په اړه فکر کاوه. گرو نانک په يو خدای باور درلود، او هغه غوښتل چې هرڅوک پوه 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 خدای 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 خدای 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 خدای ياد): سيکهان په هر کار کې د خدای په يادولو باور لري، دوی د خدای نوم تکراروي او هڅه کوي چې د نيکمرغۍ او مينې

څخه ډک ژوند وکړي

۲. کيرات کرنی (د صادقانه ژوند گټل): سيکهانو ته د سخت او صادقانه کار کولو درس ورکول کېږي. دوی باور لري چې خپل ژوند د صادقانه

هڅو له لارې ترلاسه کوي نه د نورو په دوکه کولو يا زيان رسولو

۳. وند چکنا (له نورو سره شريکول): سيکهان باور لري هغه څه چې دوی يې له نورو سره شريکوي. که دا خواږه، مينه، يا مهربانۍ وي، سيکهان

هڅول کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شريک کړي

د گورو نانک تعليمات د گورو يوې کرنې ته ليزډول 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 گوبند سينگ سيکانو ته وروستی شکل ورکړ. هغه سيکهانو ته امر وکړ چې د مظلومانو د ساتنې لپاره اوږده وينستان، پگړۍ او صابره واغوندي. گرو گوبند سينگ گرو گران صاحب ته گروهشپ ورکړ. دا کتاب د خزانې 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 سيکهانو 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](http://www.SikhBookClub.com). د گورو گران صاحب د ژباړې لپاره [www.SggsOnline.com](http://www.SggsOnline.com)