

# ٲوٲٲگٲ، ٲٲٲٲٲٲٲ



تویگی ، یو وری چینجی، په یو بنیرازه ځنگل کې و ، او  
په دوامداره توګه یی په ځنگل کې خواړه لټوله.

دده نه ختمیدونکي خوړلو سره سره، د ټوگی لوږه نور هم زیات شو، او دځنگل ټول فصل یی مصرف کړ.

د ځنگل مخلوقات د ټوگي د اشتها څخه حيران شول، مگر كله چې د دوي كور په رنځ پيل شو انديبنمن شول

يو هوننيار ٽپوس، د گورو نانک د لارښوونو لخوا لارښوونو  
پواسطه، د تويگي بې فکړه عملونه تر پوښتنې لاندې راوستله،  
او خپل ذهنيت ته يې وده ورکړه.



د سیک ارزښتونو څخه په الهام اخیستنې، ټویگی اعتدال  
اختیار کړ، د ځنگل په ایکوسیستم کې د هغې په رول پوه شو

د ټويگي په نوي تگلاري سره ځنگل بيرته وده وکړ او يو  
نوي ژوندي، خوځنده چاپيريال يې رامینځته کړ.



د ځنگل اوسیدونکو د ټویگی څخه مننه وکړه، کوم چې اوس د  
سیک اصولو نښه ده: گذشت، مهربانی او ټول ژوند ته درناوی

تویگی د گرو نانک له تعلیماتو څخه په الهام اخیستنې ، په اتحاد کی  
ژوند کولو او طبیعت کی د یو بل سره تړلو په یو سمبول بدل شو،

نښيراز ځنگل پراخ شو، د ټويگي د نه منلو وړ لوږې له امله يې توازن گډوډ شو، چې ټول يې اغيزمن کړل.

## د ماشومانو لپاره پنځه دقیقه ای دنده

ماشومان وهڅوئ چې تر ډوډۍ مخکې پنځه دقیقه د مول منتر ووايي. دا تمرین 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 کېږي، 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 گوبیند سینگ گورو گرانٹ صاحب د سیک گورو د نسل  
تعقیبونکی گورو په 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 ਯਿੱ ਵਾਯਬ ਆਲੋਯ ਡੀ, ਹਫੇ ਡ ਨ੍ਰੀ- ਖਾਲੁ ਡੀ, ਹਰ ਖੇ ਪੁਰਾਖ ਡੀ, ਲੇ  
ਵੋਪੁਰੀ ਪਾਕ ਡੀ, ਡ ਡਬਮਨੀ- ਪੇ ਖੋਰ ਲੇ ਵਫਤੋਨੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਲੇ ਤਮਾਨ ਆ ਮਕਾਨ ਖੋਖੇ ਪਾਕ ਡੀ.  
ਮਰ੍ਗ (ਬਹਾ: ਹਫੇ ਡਨ ਚੜ੍ਹ ਹੇਖੋਕਲੇ ਪਾਯ ਤੇ ਨੇ ਰਸੀਰੀ), ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਡ ਹੇਯਾ ਖੋਖੇ ਨੇ ਡੀ  
ਤੀਰੀਡੀ, ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਖੋਲ ਵੋਯ ਕੀ ਰੋਬਾਨੇ ਡੀ ਆ ਡ ਸਤ ਗੋਰੋ ਪੇ ਫੁਲ ਸਰੇ ਤੁਲਾਸੇ  
ਕੀਰੀ.

**॥ ਜਪੁ ॥**

ਮਨਰ ਵੋਵਾਯ, (ਡ ਗੋਰੋ ਗੁਰ ਪੇ ਨੋਮ ਹਮ ਯਾਡੀਰੀ).

**ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥**

ਖੋਬਨ ਡ ਕਾਯਾਤੋ ਲੇ ਪੀਡਾਯਨਤ ਖੋਖੇ ਮਖੀ ਰੀਬਨੀਨੀ ਵ, ਚਨੀ ਡ ਵੋਖ ਪੇ ਪੀਲ ਕੀ ਹਮ  
ਰੀਬਨੀਨੀ ਵ.

**ੴ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ ॥੧॥**

ਆਸ ਡਾ ਪੇ ਆਸਨੀ ਵੋਖ ਕੀ ਹਮ ਸ਼ਨੋਨ ਲਰੀ, ਡਾ ਡ ਸ਼ਰੀ ਗੁਰੋ ਨਾਨਕ ਡੀੋ ਯੀ ਵੀਨਾ ਡੇ ਚੜ੍ਹ ਪੇ  
ਰਾਨੋਨਕੀ ਕੀ ਬੇ ਹਮ ਡ ਚੀਯਤ ਵਰੇ ਬਨੇ ਪੁਰੇ ਲੇ ਕੋਮ ਯੋਰਨੀਨਤ ਸ਼ਨੋਨ ਵਲਰੀ.

# 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 ਮਿਤ੍ਰੁ ਸਭਿ ਕੀਤਿਆ ਨਹ ਮੰਗਹਿ ਮੰਦਾ ॥**

تا ټول دښمنان زما دوستان گرځولي 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 ਗੋਵਿੰਦਾ ॥**

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 ॥**

خُنبتن خدای زموږ د ټولو ساتونکی دی

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

او هغه عالم دی.

**ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥**

هغه کس بې له اندېښمن خوب کوي او په بې غمه وينېږي

**ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥**

ਠੋਕ ਚੋ ਪੋਹੋਏਰਿ ਓ ਵਾਏ: ਏ ਖਦਾਏ! ਏ ਏਵਾਏ ਪੇ ਹਰ ਠਾਏ ਕੋ ਏ.

**ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

ਏ ਠੋਕ ਪੇ ਖੋਲ ਕੋਰ ਕੋ ਪੇ ਆਰਾਮੋ ਸਰੇ ਠੋਨਦ ਕੋ ਏ ਦ ਢਾਖੋ ਆਰਾਮੋ ਠੋਖੇ ਠੋਨਦ ਆਖੋ ਠੋ ਏ ਪੇ ਏਰ  
ਕੋ ਦ ਨੋਰੋ ਪੇ ਕਾਰੋਨੋ ਕੋ ਏ ਏ ਏ

**ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥**

ਨਾਨਕ ਵਾਏ ਦ ਠਾ ਪੇ ਮੋਨੋ ਕੋ ਠੋ ਗੋਰੋ ਦ ਨਾਮ ਮੋਨਰ ਏ ਏਨੋਦੋ ਏ.



# ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪੰਚਮ ਗੋਰੂ:

**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 ریښتینی گرو ستاسو ټولې دندې سرته رسوي.

**ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥**

لوی څښتن دې ظالم دشمنان 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 ايښودلو 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 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 ښپې 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 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 چټکۍ سره ووايه «مننه!»

پاک او منظم اوسیدل : ځان پاک کړئ! تازه احساس کول په زړه پوري وي.  
د رمنځ کولو وخت: پاک وینبتان تاسو ته پیاوړي احساس ورکوي او د تگ لپاره چمتو کیږي.  
لږ دعا ووايئ: که په لنډه دعا پوهیږی نو ووايئ، 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 گران صاحب څخه کیسه ولولئ. دا ستاسو ذهن ته د آرامۍ 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:** پگړۍ ته د يو ځانگړي او قوي اتل د سمبول په څير فکر وکړئ! دا د گورو گوبند سينگ په نوم د يو هونښيار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک ښيې 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 کنټرول ولري. حتی د دې ټول د کوچني مراقبت په څير دی، تاسو سره د تمرکز کولو کې مرسته کوي.

**عملي توکي:** پگړۍ هم گټور دي! دوی د سرونو په ساتنه او هم د اوږد وينښتان (چې د سکھانو لپاره سپيڅلي دي) پاک ساتلو کې مرسته کوي.

**شاهي احساس:** سيکان اکثرا 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 ښيي 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 څاډرونه واغوندي.

# د کوچني ذهنونو لپاره د سيک کيسه

د پنجاب په نوم په يوه خاوره کې د گورو نانک په نوم يو هونښيار 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 ولری 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 ۳. کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شريک کړي

د گورو نانک تعليمات د گورو يوې کرنې ته لېږدول 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 ويښتان، 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 هونښيار 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 ننګونو 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 ولری 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)