

ਪ੍ਰਸੰਨ ਲੰਮੀ ਉਮਰ

Remove Watermark Now

੯-੧੧੨

ਪ੍ਰਸੰਨ ਲੰਮੀ

ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ

36

pdfelement



★

ਪ੍ਰੀਤ ਲੜੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼
ਪ੍ਰੀਤ ਨਗਰ

ਠਮੜੇ ਮਿਲੇ ਠਸੜੇ

32806

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ
ਅਪ੍ਰੈਲ ੧੯੪੭

ਪ੍ਰਿੰਟਰ, ਪਬਲਿਸ਼ਰ
ਸ: ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰੀਤ ਸੈਨਿਕ ਪ੍ਰੈਸ
ਪ੍ਰੀਤ ਨਗਰ

ਜੀਵਨ ਉਤਸਾਹ	੯
ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ	੧੨
ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਭਾਗ	੨੯
ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼	੪੨
ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ	੪੯
ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	੫੨
ਪਸੰਨ ਲੰਮੀ ਉਮਰ	੬੦
ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਖਲਾਸੀ	੭੧
ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ	੮੫
ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਜਿਉਣਾ ਰਾਹੀਂ	੯੭
ਸੁਹਣਾ ਜਿਸਮ	੧੦੯
ਗਾਜਰਾਂ	੧੧੫
ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਣਾ	੧੧੯
ਸਿਹਤ ਇਕ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਹੈ	੧੩੭
ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕਲੱਬ	੧੪੭
ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਕੁਝ ਆਦਤ ਤੇ ਕੁਝ ਅਕਲ ਤੇ	੧੫੦
ਅੱਖਾਂ	੧੬੩
ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁਹਣੀ ਜਾਚ	੧੬੭
ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਕਰਨਾ	੧੭੭
ਲਹੂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ	੧੮੩
ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨੋਟ	੧੯੧

ਭੂਮਿਕਾ

ਉਮਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਲੰਮਾਈ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨ ਭਾਗਾਂ ਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਘੜੀ ਵਧ ਜੀਉ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਦਲੇਰ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮੂਰਖਾਂ ਵਾਂਗ ਭਾਗਾਂ ਸਿਰ ਦੋਸ਼ ਦੇਂਦੇ, ਬੇਲੋੜੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਕੇ ਭਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿੰਨੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਧਵਾਆਂ ਹੋਣਹਾਰ ਪਤਨੀਆਂ ਬਣਨ ਦੀ ਥਾਂ ਮੰਦ-ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣੀਆਂ ਬੈਠੀਆਂ ਹਨ।

“ਆਈ ਨਹੀਂ ਟਲਦੀ” ਨੇ ਕਈ ਰਾਂਗਲੀਆਂ ਜਵਾਨੀਆਂ ਮੁਕਾ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧੂਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਕੀਦੇ ਦੀ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭਾਹ ਹੈ, ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਚਮਕਾ ਕੇ ਰਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਕੱਦ ਠੀਕ ਓਨਾਂ ਹੀ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕਾਲੇ ਨਹੀਂ ਰਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਦਾ ਦਿਨ ਉਰਾਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਾਰੂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਕਿ “ਆਈ ਦਾ ਕੋਈ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ।”

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਠਜ-ਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਰਾ ਘੁਟ ਕੇ ਚਾਬੀ ਦਿਤਿਆਂ ਕੁੜਕ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਔਸਤ ਮਨੁਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਹੰਡਨਸਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਖਾ ਧੱਕਾ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਬਿਨਾ ਖੁਰਾਕ ਜੀਉ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਵਾਕਫੀਅਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬਿੰਦਿਆਂ ਰਖਣ ਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ ਪਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਿਆਣੀ ਸਾਂਭ ਨਾਲ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਵਰਗਾ ਲਿੰਸਾ ਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸਦੀ ਦਾ ਪਾਰਲਾ ਸਿਰਾ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਜੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਯਕੀਨ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਰਫ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਹੀ ਲੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧ ਕੋਈ ਜੀਵੇਗਾ, ਉਨਾ ਵਧ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ। “ਦੁਖੀਆ ਸਭ ਸੰਸਾਰ” ਵਾਲਾ ਫਲਸਫਾ ਜੇ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ। ਤਾਂ ਵੀ ਮਰਨਾ ਕੋਈ ਚਾਂਹਦਾ ਨਹੀਂ। ਰੋਮ ਰੋਮ ਦੁਖਾਂਏ ਵੀ ਰੋਖ ਵਿਚ ਮੇਖ ਉਡੀਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ, ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਇਹਦੇ ਸਬਰ ਦਾ ਇਨਾਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੋਕ ਵਡੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਗਲਤ ਅਕੀਦੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂਘਦੇ ਤਾਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕੋਲੋਂ ਸਰਮਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੋਰੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਾਹਿਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨੂੰ ਐਬ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭੁਲਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੀ ਸਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਗਲਤ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕੋਈ ਦੁਰਲਭ ਦਾਤ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਨਿਰਫਲ ਤੇ ਨਿਰ ਕਪਟ ਰਹਿਕੇ ਆਪਣੀ ਫਿਤਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਔਖੇ ਹਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰਤ ਰਹਸਯ ਦੀ ਭੂਲ-ਭੁਲਾਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸੂਫੀ, ਆਤਮ-ਦਰਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਲੰਗ ਦੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਝੌਲਾ ਪੈ ਤਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ

TO READ THE ENTIRE BOOK PLEASE CONTACT US:

whatsapp: +92-3160770117

email: worldcentreforpunjabi@gmail.com



World Centre for Punjabi, Lahore, Pakistan.