

کریپلی ها لو ته  
نبه راغلاست



ستيفان، يو ستري مسافر، د كريپلي هالو، يو آرامه كلي وموند چې د عصري ژوند له چټکتيا څخه بې برخې وي، د غونډيو او پخوانيو ځنگلونو تر منځ پروت و.



د کلیوالو په نرمو موسکاو ورته ښه راغلاست وویل، ستیفن له مولي سره وکتل، یو  
مشر چې سترگې یې په حکمت سره ځلیده، د کلیو د مینې او شفقت ارزښتونو  
شریکولو ته چمتو و.



ਮੋਲੀ ਸਟੀਫਾਨ ਤੇ ਦ ਸਿਕ ਮਝਬ ਅਸੂਲ ਮੇਰਫੀ ਕ੍ਰੇ, ਚੀ ਪੇ ਬੀ ਖੁਸ਼ੇ ਖੁਸ਼ਮਤ ਆੁ ਦ  
ਅਨਸਾਨੀਤ ਯੋਵਾਲੀ ਟੀਨਗਰ ਕੋਈ, ਪੇ ਸਟੀਫਾਨ ਕੀ ਟੇਜਸੁ ਰਾਓਪਾਰੋਹ .



ستيفان د كليوالو د مهرباني كړنې څارله: چې گاونډيان يو له بل سره  
مرسته كوي، ماشومان لوبې كوي، او لويان درس وركوي، د ټولنې قوي  
روحيه جذبوي.




ستيفان په دننه کې د بې باوري احساس سره ، متوجه کيږي چې هغه د خپلو مبارزو په مينځ کې د خواخوږۍ او اړيکې اهميت له پامه غورځولي دي.




د اور بغل ته په يوعمومی خواړه کې، ستيفان له مولي څخه د نورو سره د شريكولو د  
سيک اصولو په اړه زده کړه وکړه، او په بخلو کې سخاوت په گوته کړه .





ستيفان په الهام سره خپل ژوند ته فکر کا.ه او د مادي شتمنيو په پرتله د  
مهرباني او شفقت له لارې د توپير کولو ارزښت فکر کاو





ستيفان په كليوالی ژوند کې ځان پوښولو سره ، د ساحې کار او د ټولني دندو سره مرسته وکړه، او احساس يې وکړ چې د هغه بارونه کم شوي او نوي هدف پيدا کوي.



A person with a bag is walking away from the viewer on a path that leads towards a village. The scene is set at sunset, with a bright sun low on the horizon, casting a long, golden glow over the landscape. The path is flanked by fields and leads through a village with traditional houses. The overall mood is peaceful and contemplative.

ਲਕੇ ਖੰਗੇ ਚੋਂ ਹਘੇ ਦ ਟਲੋ ਲਿਪਾਰੇ ਚਮਟੋ ਕੀਦੇ, ਸਟਿਫਾਨ ਪੋਹਿਦੇ ਚੋਂ ਕਰਿਪਿਲੀ ਹਾਲੋ ਹਘੇ ਟੇ  
ਦ ਸਿਕੋੜਮ ਜੋਹਰ ਬਿਨੋਲੀ ਦੀ: ਮਿਨੇ, ਖਦਮਤ, ਓ ਯੋ ਬਲ ਸਰੇ ਐਰਿਕੇ.



ਸਤਿਯਨ ਪੇ ਖਿਲ ਤਰੇ ਕੇ ਦ ਕਰਿਪਿਲਿ ਹਾਲੋ ਦ ਰਨਾ ਸਰੇ ਰੋਨ ਸ਼ੋ, ਆ ਪੇ ਖੁਆਕ ਸਰੇ ਦ  
ਮਿਨੀ ਖਿਰਲੋ ਲਿਪਾਰੇ ਹਰਚਿਰੇ ਓਲਾ .



## 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 کېږي، 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 بهادر جی

۱۰. گورو گوپند سینگ جی

گورو گوپند 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 ਯਿੱ ਵਾਯਬ ਅਲੋਯੁ ਡੀ, ਹਫੇ ਡ ਨ੍ਰੀ- ਡਾਲੁ ਡੀ, ਹਰ ਖੇ ਪੁਰਾ ਡੀ, ਲੇ ਵਪੁਰੀ ਪਾਕ ਡੀ, ਡ ਡਬਨੀ- ਪੇ ਖੁਰ ਲੇ ਵਫੁਤੋਨੋ ਪਾਕ ਡੀ, ਲੇ ਤਮਾਨ ਅੋ ਮਕਾਨ ਖੁਖੇ ਪਾਕ ਡੀ. ਮਰਗ (ਬਹਾ: ਹਫੇ ਡਨ ਚੜ੍ਹ ਹੀਖੁਕਲੇ ਪਾਯ ਤੇ ਨੇ ਰਸੀਰੀ), ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਡ ਹੀਛਾ ਖੁਖੇ ਨੇ ਡੀ ਤੀਰੀਡਲੀ, ਕੋਮ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਖੁਲ ਵੋਯੁ ਕੀ ਰੋਬਨਾਨੇ ਡੀ ਅੋ ਡ ਸੁਤ ਗੁਰੋ ਪੇ ਫੁਲ ਸੁਰੇ ਤੁਰਲਾਸੇ ਕੀਰੀ.

॥ ਜਪੁ ॥

ਮਨਰ ਵੋਵਾਯੰ, (ਡ ਗੁਰੋ ਗੁਰ ਪੇ ਨੋਮ ਹਮ ਯਾਡੀਰੀ).

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ॥

ਖੁਨੁਤਨ ਡ ਕਾਯਨਾਤੋ ਲੇ ਪੀਡਾਯਨੁਤ ਖੁਖੇ ਮਖੁਕੀ ਰੀਬਨੁਤੀਨੀ ਵ, ਡੁਤੀ ਡ ਵੁਖੁਤ ਪੇ ਪੀਲ ਕੀ ਹਮ ਰੀਬਨੁਤੀਨੀ ਵ.

ੴ ॥ ਡੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਡੀ ਸਚੁ ॥੧॥

ਅੁਸ ਡਾ ਪੇ ਅੁਸਨੀ ਵੁਖੁਤ ਕੀ ਹਮ ਸੁਤੁਨ ਲੁਰੀ, ਡਾ ਡ ਸੁਰੀ ਗੁਰੋ ਨਾਨਕ ਡੀੋ ਗੀ ਵੀਨਾ ਡੇ ਚੜ੍ਹ ਪੇ ਰਾਤੁਲੁਨੁਕੀ ਕੀ ਬੇ ਹਮ ਡ ਡੁਕੀਫੁਤ ਵੁਰੁਤੇ ਬਨੇ ਪੁਰੁਤੇ ਲੇ ਕੋਮ ਗੁਰੁਬਨੁਤ ਸੁਤੁਨ ਵੁਲੁਰੀ.



# ਗੁਰ 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 ਮੈਨੋ 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 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 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 ॥**

خوبتن خدای زموړ د ټولو ساتونکی دی

**ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥**

او هغه عالم دی.

**ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥**

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

**ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥**

ਠੋਕ ਚੋ ਪੋਹੋਭੋਭੀ ਆ ਵਾਯੀ: ਆ ਖਦਾਯੇ! ਤੇ ਯੋਯੋ ਪੇ ਹਰ ਠਾ ਕੋ ਯੋ.

**ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥**

ਯੋ ਠੋਕ ਪੇ ਖੋਲ ਕੋਰ ਕੋ ਪੇ ਆਰਾਮੋ- ਸਰੇ ਠੋਨਦ ਕੋ ਆ ਡ ਡਾਖੋ ਆਰਾਮੋ- ਠੋ ਠੋ ਠੋਨਦ ਆਖੋ ਠੋ ਪੇ ਠੋਰ ਕੋ ਡ ਨੋਰੋ- ਪੇ ਕਾਰੋਨੋ ਕੋ ਠੋ ਠੋ ਠੋ.

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

ਨਾਨਕ ਵਾਯੀ ਡ ਠਾ ਪੇ ਮੋਨੋ ਕੋ ਠੋ ਗੋਰੋ ਡ ਨਾਮ ਮੋਨੋ ਆਠੋ ਡੋ.



## ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਰਾਗ ਗੋਰੀ, ਪੰਚਮ ਗੋਰੋ:

ਥਿਰੁ ਘਰਿ ਬੈਸਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਪਿਆਰੇ ॥

ਐ ਦੁ ਖਦਾਯ ਗਰਾਨੋ ਬੰਦਗਾਨੋ, ਪੇ ਤਰੇ ਕੀ ਤਿੰਗ ਬਾਉਰ ਵਲਰੈ,

ਸਤਿਗੁਰਿ ਤੁਮਰੇ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਦਾ ਚੀ ਰਿਬੰਤਿਨੀ ਗਰੋ ਸਤਾਸੋ ਟੋਲੀ ਦੰਦੀ ਸਰੇ ਰਸੋਈ.

ਦੁਸਟ ਦੂਤ ਪਰਮੇਸਰਿ ਮਾਰੇ ॥

ਲੋ ਖੰਬੰਤਨ ਦੀ ਤਾਲਮ ਦੰਬੰਮਾਨ ਤਬਾਹ ਕਰੀ,

ਜਨ ਕੀ ਪੈਜ ਰਖੀ ਕਰਤਾਰੇ ॥੧॥

ਐ ਖਾਲਕ ਦੀ ਖਿਲੋ ਏਜ਼ਾਨੋ ਏਤ ਸਾਤੀ ਦੀ

ਬਾਦਿਸਾਹ ਸਾਹ ਸਭ ਵਸਿ ਕਰਿ ਦੀਨੇ ॥

ਖਦਾਯ ਟੋਲ ਪਾਛਾਹਾਨ ਐ ਅਮਿਰਾਤੋਰਾਨ ਦੀ ਖਿਲੋ ਫਦਾਯਾਨੋ ਤਰ ਅਮਰ ਲਾਨਦੀ ਰਾਉਸਤੀ ਦੀ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮਹਾ ਰਸ ਪੀਨੇ ॥੨॥

ਐ ਦੋਯ ਦੀ ਨਾਮ ਤਰ ਟੋਲੋ ਗੋਰੇ ਅਮੋਬੋਸੀਲ ਅਮਰਤ ਖੋਰੀ.

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ ॥

ਦੁ ਖਦਾਯ ਪੇ ਨੋਮ ਬੀ ਲੇ ਧਾਰੇ ਗੋਰ ਵਕਰੈ,

ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕੀਨੇ ਦਾਨੁ ॥੩॥

ਕੋਮ ਚੀ ਤਾਸੋ ਤੇ ਦੀ ਸਪਿਖਲੀ ਅਸ਼ਖਾਸੋ ਪੇ ਜਮਾਤ ਕੀ ਬਰਕਤ ਦਰਕਿਲ ਸੋਈ.

ਸਰਣਿ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥

ਐ ਪੇ ਤਰੋਨੋ ਪੋਹੇ, ਮਾ ਸਤਾ ਪਨਾਹ ਗੋਬੰਤੀ ਦੇ

ਨਾਨਕ ਓਟ ਪਕਰੀ ਪ੍ਰਭ ਸੁਆਮੀ ॥੪॥੧੦੮॥

ਐ ਨਾਨਕ, ਵੋਯੇ, "ਮਾ ਦੀ ਖੰਬੰਤਨ ਖਦਾਯ ਪੇ ਮਲਾਤਰ ਲਾਸ ਪੋਰੀ ਕਰੀ ਦੀ."



## 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. انديبننه 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 څوکۍ نشته. ټول سره يو ځای په غالی لرونکی ځمکه باندی کينی. هڅه وکړئ چې خپلی ښپې راټلولې کړی او کينی 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 کينی ترڅو يو خوندور وړيا خواړه يو د بل سره وخورى. دا مهمه نده چې تاسو څوک ياست، تاسو تل ته ښه راغلاست ويل کيږی.

## 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 ږمنځ 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 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 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 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 قوی اتل سمبول:** پگړی ته د يو ځانگړي او قوی اتل د سمبول په څير فکر وکړئ! دا د گورو گوبند سينگ په نوم د يو هونبیار گرو لخوا رامینځته شوی ، او دا هرڅوک نښې چې تاسو د سیک ټيم 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.

**ژمنې او ځواک:** 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.

**عملي توکي:** 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.

**شاهي احساس:** 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.

**نجونې او هلکان:** دواړه نارینه او ښځینه کولی شي په ویاړ سره پگړۍ واغوندي، دا نښي چې هرڅوک کولی شي قوی وي او په خپلو باورونو پورې تړلي وي.

**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 سیک کیسه

د پنجاب په نوم په یوه خاوره کې د گورو نانک په نوم یو هونبیار او مهربان سړی اوسېده. د ځوانۍ څخه، هغه د نورو ماشومانو څخه توپیر درلود. هغه فکرمند او پاملرنه کوونکی و، تل د نړۍ او خلکو په اړه فکر کاوه. گرو نانک په یو خدای باور درلود، او هغه غوښتل چې هرڅوک پوه شي چې مور ټول مساوي یو، مهمه نده چې مور له کوم ځای څخه راغلي یو یا څه ډول ښکاري.

هغه د خپل حکمت د شریکولو لپاره ډیری ځایونو ته سفر وکړ. هغه خلکو ته ښوونه وکړه چې مهربانه وي، د اړو کسانو سره مرسته وکړي، او په یاد ولرئ چې خدای تل زموږ سره دی. د هغه تعلیمات د سیک مذهب بنسټ جوړ شو. د هغه د تعلیماتو څخه دا دي چې ټول انسانان یو شان دي، د یو خدای څخه زیږیدلی. د ښځو درناوی وکړئ، دوی ستاسو په شمول ټول زیږوي.

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

۱. نام جاپنا (د خدای یاد): سیکهان په هر کار کې د خدای په یادولو باور لري، دوی د خدای نوم تکراروي او هڅه کوي چې د نیکمرغۍ او مینې څخه ۱. ډک ژوند وکړي

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

۳. وند چکنا (له نورو سره شریکول): سیکهان باور لري هغه څه چې دوی یې له نورو سره شریکوي. که دا خواږه، مینه، یا مهربانۍ وي، سیکهان هڅول ۳. کېږي چې د دوی شاوخوا شاوخوا سره شریک کړي.

د گورو نانک تعلیمات د گورو یوې کرښې ته لیږدول شوي چې د سیکانو لارښود ته یې دوام ورکړ. هر گرو د ټولو لپاره د مینې، مساواتو او درناوي په اړه مهم درسونه شریک کړل.

وروستنی گورو گوبند سینگ سیکانو ته وروستی شکل ورکړ. هغه سیکهانو ته امر وکړ چې د مظلومانو د ساتنې لپاره اوږده وینښتان، پگړۍ او صابره واغوندي. گرو گوبند سینگ گرو گران صاحب ته گروهپ ورکړ. دا کتاب د خزاني خزانه ده ځکه چې دا نه یوازې د گورو سندرې لري بلکې د نورو مذهبونو د سنتانو هونبیار 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 شالید وي، کولی شي په خپلو پاڼو کې حکمت، مینه او لارښود ومومي.

لکه څنګه چې سیکهانو خپل سفر ته دوام ورکړ، دوی له ننګونو سره مخ شول، مگر دوی تل د خپلو گروانو تعلیمات په یاد ساتل. دوی یوه پیاوړې او مینه ناکه ټولنه شوه، له یو بل او د اړتیا وړ کسانو سره مرسته وکړل.

د سیکیزم په زړه کې دا عقیده ده چې هرڅوک مساوي دي، او مینه او مهربانۍ باید زموږ د کړنو لارښوونه وکړي. نو، که تاسو شپږ کلن یاست یا شپيته، د سیکهانو کیسه مور ته دا درس راکوي چې ښه او مهربان اوسو، او تل په یاد ولرئ چې مینه او مساوات نړۍ غوره

مهرباني وکړئ لیدنه وکړئ

د زرگونو روحاني کتابونو لپاره وړیا شتون لري [www.SikhBookClub.com](http://www.SikhBookClub.com). د گورو گران صاحب د ژباړې لپاره [www.SggsOnline.com](http://www.SggsOnline.com)