

ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਨਾਗਰਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ:

ਖੋਲ੍ਹਣਾ

ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ। ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣੋ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਾਸ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ, ਊਰਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਸ਼ਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਮੈਂ" ਤੋਂ "ਅਸੀਂ" ਤੱਕ।

ਮਜ਼ੇਦਾਰ

ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਨੰਦ, ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਪਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁੰਦਰਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।