



## Punjab Alerts

Punjabi News Alerts Every day

≡ MENU



Home » punjabi essay »

Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi new 2023 | ਮਨਿ ਜੀਤੇ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ |

Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi pdf

PUNJABI ESSAY

# Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi new 2023 | ਮਨਿ ਜੀਤੇ ਜਗੁ ਜੀਤੁ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ | Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi pdf



② Punjabalerts ① 6 Months Ago ③ 0 6 Mins



## ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ

Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi 'ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗ ਜੀਤ ਗਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸਰਬੋਤਮ ਬਾਣੀ' ਸਾਹਿਬ ਦੀ 27ਵੀਂ ਪਉੜੀ ਦੀ ਇਕ ਤੁਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਕ ਅਟੱਲ ਸਚਿਆਈ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੁਕ ਦਾ ਸਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

### ਮਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤਵਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁੱਝ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਹੋਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮ, ਚੋਰੀ ਠੱਗੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਝੂਠ, ਫੁਰੇਬ ਤੇ ਜ਼ਬਰ-ਜੁਲਮ ਆਦਿ ਨਾ ਕਰਾਏ ਤੇ ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਮਾਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੁਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਹੋ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋਣ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਦੁੱਖ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੇ ਅੰਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਇਜ਼-ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਚੋਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਤੇ ਹੋਰਾ-ਫੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਉੱਤੇ ਜੁਲਮ ਕਰਦਾ ਤੇ ਗੁਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਛੀ-ਖੋਰੀ, ਬਲੈਕ, ਮਿਲਾਵਟ, ਰਿਸਵਤਖੋਰੀ ਚੋਰ-ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਮੁਨਾਫਾਖੋਰੀ ਸਭ ਮਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਬੇਮੁਹਾਰੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੰਗ ਵਿਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਕੰਮ ਦੁਜੀ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਰੱਖਣ ਉੱਤੇ ਤੁਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਦਨਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਧੱਕੇ ਖਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਖੁਸ਼ਾਮਦਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਸਹੇਡ ਲੈਂਦਾ। ਗੁਰਵਾਨੀ ਵਿਚ ਉਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-

ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਖੀ

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮਨ ਦੀ ਅੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ | ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਚੰਚਲ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗ ਕੇ ਕਈ ਅਜੀਬੇ-ਗਰੀਬ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਇਜ਼-ਨਾਜਾਇਜ਼ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਕਾਬੂ ਪਾਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਭਟਕਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ **ਸੰਤੋਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ** ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸੁਖ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਮਾਣ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾਵੇ



ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇ ? ਇਹ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਜੋਗੀ, ਨਾਥ ਤੇ ਤਪੱਸਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿਲਿਆਂ, ਕਠਿਨ ਤੱਪਾਂ, ਹੱਠਾਂ ਤੇ ਹਿਸਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਤੀਰਥ-ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚਤੁਰਾਈਆਂ, ਸਮਾਧੀਆਂ, ਭੇਖਾਂ ਤੇ ਵਰਤਾਂ ਦੁਆਹਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਕਟ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕੇਵਲ

ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਵਾਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ-

# ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਧਰਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਰਥਾਤ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ ਦੇ ਝੰਜਟਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਵਲ ਦਾ ਫੁੱਲ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਉੱਗ ਕੇ ਵੀ ਚਿੱਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੱਬੀ ਪਾਸੇ ਵਲ ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਕੋਈ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੂਰਨ ਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣਨ ਲਈ ਉਸ ਵਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰਤੀ ਲਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਵਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰਤੀ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ-

## ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਮਨ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੂਰਮੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੇ . ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਤੀਰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਡਿਗ ਪਿਆ। ਇਹਦੇ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਛੇਕ ਪੈ ਗਿਆ, ਭਾਵ ਇਸ ਦੀ ਹਉਮੈਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਹੁਣ ਨਿਮਾਣਾ ਤੇ ਨਿਤਾਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਜਿੱਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲੱਗ ਕੇ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਮਨ ਹੀ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਟੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਲਈ ਸੋਨਾ-ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਬਹਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਨਿਬੰਧ

1. [Sade School di Library essay in Punjabi | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
2. [Sade School di Library essay in Punjabi | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
3. [Basant Ritu essay in Punjabi | ਬਸੰਤ ਰੱਤ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
4. [Savere di Sair essay in Punjabi | ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
5. [Desh Piyar essay in Punjabi | ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
6. [Mera Man Pasand Adhiyapak essay in Punjabi | ਮੇਰਾ ਮਨ-ਭਾਉਂਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
7. [Mera Mitra essay in Punjabi | ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
8. [Vigyan diya Kadan essay in Punjabi | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
9. [Ankho Dekhi Rail Durghatna essay in Punjabi | ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੀ ਰੇਲ ਦਰਘਟਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
10. [Baisakhi da Aankho Dekha Mela essay in Punjabi | ਵਿਸਥੀ ਦਾ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠਾ ਮੇਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
11. [School Da Salana Samagam essay in Punjabi | ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
12. [Jawahar Lal Nehru essay in Punjabi | ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ](#)

## ਰਚਨਾ

13. [Shaheed Bhagat Singh essay in Punjabi | ਅਮਰ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
14. [Guru Gobind Singh Ji essay in Punjabi | ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
15. [Bhagwan Shri Krishan Ji essay in Punjabi | ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
16. [Shor Pradushan essay in Punjabi | ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
17. [Punjabi Nojavana wich videsh jan de lalak essay in Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਲਲਕ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
18. [Global Warming essay in Punjabi | ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
19. [Prikyava wich Nakal di Samasiya essay in Punjabi | ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਨਕਲ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
20. [Aurata wich Asurakhya di Bhavana essay in Punjabi | ਔਰਤਾ ਵਿਚ ਅਸਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
21. [Mobile Phone essay in Punjabi | ਮੈਬਾਈਲ ਫੋਨ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
22. [Pradushan di Samasya essay in Punjabi | ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
23. [Internet essay in Punjabi | ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
24. [Sanchar de Sadhana di Bhumika essay in Punjabi | ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
25. [Anpadta di Samasya essay in Punjabi | ਅਨਪੜਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
26. [Je me Principal Hova essay in Punjabi | ਜੇ ਮੈਂ ਪਿੰਸੀਪਲ ਹੋਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
27. [Vidyardhi ate Rajniti essay in Punjabi | ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
28. [Cable TV labh te haniya essay in Punjabi | ਕੇਬਲ ਟੀ ਵੀ ਵਰ ਜਾਂ ਸਰਾਪ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
29. [Vidyardhi te nashe essay in Punjabi | ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
30. [Computer da Yug essay in Punjabi | ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਯਗ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
31. [Dahej Pratha essay in Punjabi | ਦਾਜ ਪ੍ਰਥਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
32. [Samaj Kaliyan wich Yuvakan da hisa essay in Punjabi | ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਵਿਚ ਯਵਕਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
33. [Mitrata | Friendship essay in Punjabi | ਮਿੱਤਰਤਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
34. [Sadi Prikyava Pranali essay in Punjabi | ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
35. [Library de Labh essay in Punjabi | ਪੁਸਤਕਾਲਿਆ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
36. [Mahingai essay in Punjabi | ਮਹਿੰਗਾਈ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
37. [Berozgari \(unemployment\) essay in Punjabi | ਬੇਰਜ਼ਗਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
38. [Television de Labh te haniya essay in Punjabi | ਟੈਲੀਵੀਯਨ ਦੇ ਲਾਭ-ਹਾਨੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
39. [Bharat wich wad rahi aabadi essay in Punjabi | Jansankhya Visfot | ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੀ ਅਬਾਦੀਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
40. [Nanak Dukhiya Sabhu Sansar essay in Punjabi | ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰ](#)

## ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ

41. [Akhbar de Labh te Haniya essay in Punjabi | ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਹਾਨੀਆਂ](#)
42. [Vigyan diya kadha essay in Punjabi | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ](#)
43. [Basant Rut essay in Punjabi | ਬਸੰਤ ਰੱਤ](#)
44. [Rashtriya Ekta essay in Punjabi | ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ](#)
45. [Desh Pyar essay in Punjabi | ਦੇਸ਼-ਪਿਆਰ](#)
46. [Hatha Bajh karariya, Bairi hoye na Meet essay in Punjabi | ਹੱਥਾਂ ਬਾਝ ਕਰਾਰਿਆਂ, ਵੈਰੀ ਹੋਇ ਨਾ ਮਿੱਤ](#)
47. [Samay di Kadar essay in Punjabi | Value of time | ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ](#)
48. [Fashion essay in Punjabi | ਡੈਸ਼ਨ](#)
49. [Vidyardhi ate Anushasan essay In Punjabi | ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਨੁਸਾਸਨ](#)
50. [Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi | ਮਨਿ ਜੀਤੇ ਜਗ ਜੀਤ](#)
51. [Sachahu Ure sabhu ko Upari sachu aachar | ਸਚਹ ਉਰੈ ਸਭ ਕੇ ਉਪਰਿ ਸਚ ਆਚਾਰ](#)
52. [Mithat nivi Nanaka Gun Changiayiya Tatu | ਮਿਠਤ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਤੱਤ](#)
53. [ਪੜਾਈ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ Padhai which kheda di tha essay](#)
54. [ਜਨਮ ਅਸ਼ਟਮੀ ਨਿਬੰਧ | Janmashtami essay in Punjabi](#)
55. [ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰ ਨਿਬੰਧ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ | Sade Tiyuhar Lekh in Punjabi](#)
56. [ਸੱਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਸ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ||INDEPENDENCE DAY ESSAY IN PUNJABI|| independence day speech in punjabi || 75th independence day essay in Punjabi||76th independence day speech in Punjabi](#)
57. [Shaheed Udham Singh ESSAY BIOGRAPHY IN PUNJABI | ਸ਼ਹੀਦ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਲੇਖ ਜੀਵਨੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ | ਸ਼ਹੀਦ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਲੇਖ](#)
58. [Mahatma Gandhi essay | Mahatma Gandhi essay in Punjabi | ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਤੇ ਲੇਖ |](#)
59. [Corruption essay in India in Punjabi | Bhrastachar par Nibandh|corruption essay in Punjabi language](#)
60. [ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨਿਬੰਧ | Shri Guru Teg Bahadur Ji essay in Punjabi](#)
61. [ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜੀਵਨੀ / ਨਿਬੰਧ | Shri Guru Nanak Dev Ji Jiveni | Shri Guru Nanak Dev Ji essay in Punjabi pdf](#)
62. [ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਲੇਖ | ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ | Essay on Pollution in Punjabi | Types, Causes & Impacts Of Pollution in Punjabi| Pardushan te lekh](#)
63. [WORLD YOGA DAY ESSAY IN PUNJABI || ਵਿਸ਼ਵ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ ||](#)

Post Views: 376

---

### Related

[Shri Guru Nanak Dev Ji essay in Punjabi latest 2023 | ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜੀਵਨੀ / ਨਿਬੰਧ | Shri Guru Nanak Dev Ji essay in Punjabi](#)

[Mithat nivi Nanaka Gun Changiayiya Tatu essay in Punjabi latest 2023 | ਮਿਠਤ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆਂ / 33 essay in Punjabi | Mithat](#)

[Nanak Dukhiya Sabhu Sansar essay in Punjabi 2023 | ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ 2023 | Nanak Dukhiya](#)

[latest 2023 pdf](#)

12/07/2022

In "punjabi essay"

[nivi Nanaka Gun](#)

[Changiayiya Tatu essay in](#)

[Punjabi pdf](#)

09/03/2023

In "punjabi essay"

[Sabhu Sansar essay in](#)

[Punjabi pdf](#)

09/03/2023

In "punjabi essay"

[\*\*<< Previous:\*\*](#)

Sachahu Ure sabhu ko Upari sachu  
aachar Essay in punjabi 2023 |  
ਸਚਹੁ ਉਰੈ ਸਭ ਕੇ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰ |  
latest Essay in punjabi pdf

[\*\*Next: >>\*\*](#)

Vidyaarthi ate Rajniti essay in  
Punjabi new best 2023|  
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ  
ਰਚਨਾ | Vidyaarthi ate Rajniti essay  
in Punjabi pdf

## LEAVE A REPLY

Your email address will not be published. Required fields are marked \*

Comment \*

Name \*

Email \*

Website

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

POST COMMENT

## Related News

Sade School di Library essay in Punjabi 2023 | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ | Sade School di Library essay in Punjabi PDF

👤 Punjabalerts ① 6 months ago 💬 0

Sade School di Library essay in Punjabi | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ

👤 Punjabalerts ① 6 months ago 💬 0

