

**\*\*ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਸਰੋਤਾ - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਦੇਸਤ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ\*\***

ਮੈਂ ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਸਰੋਤਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੋ ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਢੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੈ—ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੇਸਤ ਬਣਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗਾਹਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਕ ਅਸਲ ਦੇਸਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਲ ਦੇਸਤ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਥਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਪੀਐਚਡੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੇ ਭਰਾ-ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਡੀ ਭੈਣ ਹੈ ਮੈਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕੱਲਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਮੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਈ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਡ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਪੀ ਜੀ ਆਈ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰਾ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚੱਲਣੇ ਹੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ (ਐਂਜਾਇਟੀ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਮੈਂ ਦੁਨਿਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਬਣਦਾ ਹਾਂ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਹਿੰਝਕ, ਮੁਲਾਜ਼ਮਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ

ਹਨ। ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈ; ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ “ਵਧੇਰੇ ਸੋਚਣਾ” ਜਾਂ “ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ” ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਚਰਚਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ , ਮੈਂ ਇੱਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ SOD ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਲਜੀਏਟ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਦਸ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੇਚਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਸਟੇਟ ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਟੇ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ,ਇਸਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ SOD ਨਾਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ 2019 ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਨੂੰ ਹਰ ਗੱਲ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । SOD ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਕਮਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਲਕਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਕਿ ਲੋੜਵੰਦ ਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਹੈ , ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਉੱਚੇਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ।

ਮੇਰਾ ਵੱਡਾ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਅੰਦਰ ਕਾਲਜ ਤੇ ਫੀਲਿੰਗ ਹਿਲਿੰਗ ਕਲੀਨਿੱਕ ਖੇਲ੍ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਤੇ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੀਨਿੱਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮਿਲੇ। ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਦੇਸਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ, ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।