

ਰੱਜ ਕੇ ਅਮੀਰ ਬਣੀਏ ਪਰ

ਸਾਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਅਮੀਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਲਰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਵੀ.ਸੀ.ਆਰ. ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਸੋਹਣੀ ਕੋਠੀ, ਚਿਪਸ ਵਾਲੇ ਫਰਸ਼, ਡਨਲਪ ਦੇ ਸੋਫੇ ਆਦਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਸੁਹਣੇ ਤੇ ਰੰਗੀਨ ਕੱਪੜੇ, ਦਸਤਾਰਾਂ, ਚੁੰਨੀਆਂ, ਕੀਮਤੀ ਬੂਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਈਏ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ ਮੰਦਿਰ ਭਾਵ ਕੋਠੀਆਂ, ਮਹਲ ਉਸਾਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੋਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਵਿਚ ਰਤਨ ਸਜਾਓ, ਜੜਾਓ। ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਾਲ ਪੇਪਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੀਮਤੀ ਕਸਤੂਰ ਤੇ ਚੰਦਨ ਦੇ ਲੇਪ ਲਗਾਓ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਮਾਣੋ।

ਪਰ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ :

ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦਾਤਾਰ ਨਾ ਭੁਲ ਜਾਵੇ- 'ਮਤਿ ਦੇਖਿ ਭੂਲਾ ਵੀਸਰੈ।।' ਮਾਇਆ ਦੇਖ ਕੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਨਾ ਵਿਸਾਰ ਦੇਵੀਂ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰੱਜ ਕੇ ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਮਤਿ ਉੱਚੀ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਵੇ ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਦਸਵੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢੀਏ। ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰੀਏ। ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਈਏ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਤੇ ਹੋਰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਵੀ ਹਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਰੂਸ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਰਾਂ, ਕੋਠੀਆਂ ਤੇ ਏਅਰ ਕੰਨਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਹੁਣ ਸਿੱਖ ਅਪਣਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਤਨ ਦੇ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੀ ਆਪਾਂ ਵੀ ਪੱਥਰ ਚੱਟ ਕੇ ਵਾਪਿਸ ਮੁੜਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ-ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜੀ! ਆਪਾਂ ਤੇ ਢੰਡੇਰਾ ਪਿੱਟ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਹੈ-ਸੋਚਣਾ, ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੈ।

ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਰੁੱਖ

ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਬੜੀ ਉੱਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਰੇਲਾਂ, ਮੋਟਰਾਂ, ਰੇਡੀਓ, ਸਿਨੇਮੇ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਡੁਬਕਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡਣ ਲਈ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਆਦਿ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ।

ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਢਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਾਢਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਖੋਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਪੈਦਲ ਤੁਰ ਕੇ, ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਥੇ ਹੁਣ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੂਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੇ ਸਫਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਨ ਸਤਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਸੰਗੀਤ, ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬੈਠਾ ਹੀ ਸੁਣ ਸਕੇ। ਸਿਨੇਮੇ ਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਕਾਢ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਪੈਦਲ ਦੂਰ ਦਰਾਜ਼ਾ ਜਾ ਕੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਬੈਠਕੇ ਸੋਹਣੇ ਸੋਹਣੇ ਤਮਾਸ਼ੇ ਵੇਖਣੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਦੁਸ਼ਮਣ ਯਾ ਮਰ ਜਾਣ ਯਾ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਐਟਮ ਬੰਬ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਬੰਬ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਸੀਆਂ ਤੋਪਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਵੈਰੀ ਨੂੰ ਮਿੱਟਾਂ ਸਕਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਉਕਤ ਕਾਢਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕ ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਅਸੂਲ ਪਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਸਮਾਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਮੰਗੇ ਸੁਖ ਬਗੈਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ, ਬਗੈਰ ਉਡੀਕਣ ਦੇ ਫੌਰਨ ਮਿਲਣ। ਇਨਸਾਨ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਆਸ਼ਕ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਖ ਫੌਰਨ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਮਿਲਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਪਾਸ ਰਹਿਣ। ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਬਲਕਿ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖ ਭਾਵੇਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਭਾਵੇਂ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਠੰਡਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਠੰਡਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੇਵਲ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਸੁਖ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸੀਤਲਤਾ, ਸੁਆਦ ਤੇ ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕਿਆਸ ਵਿੱਚ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਸੁੱਖ ਹਨ, ਉਹ ਅਗਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਸਰੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਨ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁਖਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਸਰਬ ਸੁਖ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਓਦੋਂ ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜੋ ਚਾਹੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਜਦ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਚਾਹਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਕਫਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਆਦਰਸ਼ਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਚਾਹੇ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ ਤਦ ਉਹ ਮਾੜੀਆਂ ਗਲਾਂ-ਪਾਪ ਦੁਖ, ਬਿਮਾਰੀ, ਮੌਤ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਕੀਨਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਹਤ, ਨਿਰਮਲਤਾ, ਨੇਕੀ, ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ, ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਖੇੜੇ ਅਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਸਾਇੰਸ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਕਤ ਸਮਾਂ ਲਿਆ ਸਕਣਾ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਕਾਢਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਕਾਢਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰ ਈਰਖਾ, ਨਫਰਤ, ਡਰ, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਹਰ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਵੇ ਜਿਥੇ ਕਿ

ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਖਾਹਿਸ਼, ਫੌਰਨ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿਥੇ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ, ਸਦੀਵੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਦੀਵ ਸੁਖ ਹੋਵੇ?

ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਸਾਇੰਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੇਵਲ ਪੂਰਬ ਦੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਖੋਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤਵਰਸ਼ ਦੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵ ਨੂੰ ਜਦ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਤਾਂ ਇਹੋ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਤੇ ਨਿਹਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਮਿਲ ਸਕਦ ਉਤਨਾ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਮਨ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਉਸ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਲਭ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ (ਆਤਮਕ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ) ਨੇ ਨਾਮ ਦੀ ਈਜਾਦ ਕੀਤੀ। ਨਾਮ ਦੀ ਕਾਢ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਮੁਖੀ ਖਿਆਲ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਨਾਮ ਦਾ ਕਾਫੀ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੁਖ ਸਾਗਰ (ਬ੍ਰਹਮ) ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਪਹਿਲੇ ਉਸ ਪੂਰਨ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਆਸਰੇ ਤੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਛਿਆ ਕਰਨੀ ਇਸ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਰ ਇੱਛਿਆ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨਾਲੋਂ ਡਾਢਾ ਫਿੱਕਾ ਤੇ ਘਟੀਆ ਪਰਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਛਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਦੀ ਉਤਨਾ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਜਿਤਨਾ ਸੁਖ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ, ਆਪਣੇ ਧੁਰ ਮਰਕਜ਼ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਸੁਆਦ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤ੍ਰਿਲੋਕੀ ਦੇ ਰਾਜ ਦਾ ਸੁਖ ਤੁਛ ਅਤੇ ਇੰਦਰਪੁਰੀ ਦੇ ਰਾਗ ਰੰਗ ਤੁਛ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਕਉ ਸੁਖੁ। ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਰਾਜੁ।

ਸੁਖ ਭੋਗਵੈ ਹਰਿ ਸਿਮਰਤ ਬਿਨਸੈ ਸਭ ਦੁਖੁ। ਰਹਾਉ।

ਕੋਟਿ ਜਨਮ ਕੇ ਕਿਲਬਿਖ ਨਾਸਹਿ

ਸਿਮਰਤ ਪਾਵਨ ਤਨ ਮਨ ਸੁਖੁ।

ਦੇਖਿ ਸਰੂਪ ਪੂਰਨ ਭਈ ਆਸਾ ਦਰਸਨ ਭੇਟਤ ਉਤਰੀ ਭੁਖ।

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਅਸਤ ਮਹਾ ਸਿਧਿ ਕਾਮਧੇਨੁ ਪਾਰਜਾਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੁਖੁ।

ਨਾਨਕ ਸਰਨਿ ਪਾਰਜਾਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੁਖੁ।

ਨਾਨਕ ਸਰਨਿ ਗਹੀ ਸੁਖ ਸਾਗਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਫਿਰ ਗਰਭ ਨ ਧੁਖੁ। (ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ 5)

.....

ਸਿਮਰ ਸਿਮਰ ਕਾਟੈ ਸਭ ਰੋਗੁ।

ਚਰਨ ਧਿਆਨ ਸਰਬ ਸੁਖ ਭੋਗੁ।

ਸਫਲ ਜੀਵਨ

ਤਜਰਬਾ ਸਿਖਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਸਦਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਅਤੇ ਬਦੀ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਡਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਲਾਲਚ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਚਾ ਸਮਝੀਏ, ਕਬੂਲ ਕਰੀਏ ਅਪਨਾਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਜ਼ਾ ਆਪ ਹੀ ਨੀਅਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਐਸੀ ਮਾੜੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਐਸੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਉਸ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਡਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਜੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਸ਼ਕੀਤ ਦੇ ਕੇ ਇਤਨਾ ਬਲਵਾਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਜਾਵੇ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਸਾਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡਰ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਫਰਜ਼ੀ ਹਸਤੀ ਤੋਂ।

ਡਰ ਅਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਸਚਾਈ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਸਭ ਚੰਗਿਆਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਸਥਿਰ ਤੇ ਨਿੱਗਰ ਵਸਤੂ ਨਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਬਦੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਪਾਸੇ ਹੈ ਤਾਂ ਬਦੀ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਗਰਤਾ ਜਾਂ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਬਦੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਦੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਡਰ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਬਦੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਦਾ ਡਰ ਕੇਵਲ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਸਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਚਿਆਈ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਇਸ ਸਚਿਆਈ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਤਕਿਆਂ ਸਾਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਦੀ (ਮਾਇਆ) ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਦੀ (ਮਾਇਆ) ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਹੈ ਨਹੀਂ ਪਰ ਭਾਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਸਦੀ ਵੀ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨ ਨੂੰ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦਾ, ਹਾਦਸੇ ਦਾ, ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ, ਥੋੜ ਦਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਖਿਆਲ ਨਾ ਲਿਆਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਖਿਆਲ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਕੇ ਭਾਸਣਗੇ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵੱਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਰਖੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰਲਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਤ ਰਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਰਗੀ ਚੰਗੀ, ਨੇਕ ਤੇ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੋ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲ ਸਚਾਈ ਇਹੋ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਮੰਨ ਲਵੋਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਖਸ਼ੇਗੀ।

ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਵੀ ਤੇ ਲਿਖਾਰੀ ਸ੍ਰੀ ਮੈਥਿਉ ਆਰਨੌਲਡ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ ਕਿ 'ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ' ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

Resolve to be thyself, and know, that he
who finds himself, loses his misery.

ਉਲਥਾ.

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੇਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਲਭ ਪਵੇ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਗਵਾਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਖਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਤਰੀਕਾ, ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਓ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਓ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ, ਹਰ ਦੁਨੀਆਦਾਰ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ।

ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਅਸੀਂ ਦੁਖਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਜੋ ਤਰੀਕਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਨਹੀਂ।

ਮੇਰੀ ਅਕਲ ਉਤੇ ਪਰਦਾ ਐਸਾ ਤਾਣਿਆ ਗਿਆ।

ਮੈਥੋਂ ਆਪਣਾ ਹੀ ਆਪ ਨਾ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਵਾਲਾ, ਪਾਪ, ਦੁਖ, ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਗਰ ਵਿਚ ਗੋਤੇ ਖਾਂਦਾ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਬਲਾਵਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪੁਰਸ਼, ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਵੁਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਐਸਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਕੇ ਅਡੋਲ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰਾਜਾ ਆਪਣੇ ਫੌਲਾਦੀ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਸਭ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚਰਨ ਸਰਨ ਗੜ ਕੋਟ ਹਮਾਰੇ।

ਕਾਲ ਕੰਟਕ ਜਮ ਤਿਸ ਨ ਬਿਦਾਰੇ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਮੇਰੀ ਬੇਕਰ ਏਡੀ ਇਕ ਥਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

Know thyself, and God will supply the wisdom and the occasion for a victory over evil.

ਉਲਥਾ :-

“ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ। ਫੇਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੈਨੂੰ ਆਪ ਹੀ, ਬਦੀ ਤੇ ਫਤਹਿ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਮੌਕਾ ਹੀ ਬਖਸ਼ਣਗੇ।”

ਸਾਧਾਰਨ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਹੈਸੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹੋ ਕੁਝ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਹਰ ਕੰਮ ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਕਮੀਆ ਤੇ ਉਣਤਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਦੁਨਿਆਰਦਾਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਧੰਧੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਤੇ ਉਣਤਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੀਂਦਾਰ (ਕਿਸਾਨ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਮੀਂਹ ਨਾ ਵਰਸੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫਸਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਤਕਦੀ ਹੈ। ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਭਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਫਸਲ ਦਾ ਮੂਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ ਉਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਤੇ ਉਣਤਾਈਆਂ ਅਸਰ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ ਵਪਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਇਸ ਡਰ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ ਲੇਖਕ ਨੂੰ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ, ਗਵੱਈਏ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਮੰਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰੇਗਾ? ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਲਦਾ, ਜਦ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਸਮਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਝੱਟ ਅੱਗੋਂ ਆਖਿਆ-“ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ।”

ਪਰ ਉਹ ਅਮਲ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਬਣ ਕੇ ਵੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਪਹਿਲੋਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਪਿੱਛੋਂ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਪਹਿਲੋਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਪਿੱਛੋਂ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਹ ਉਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਪਰ ਵਿਚੋਂ ਡਾਕਟਰ ਪਿੱਛੋਂ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਹ ਉਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਪਰ ਵਿਚੋਂ, ਅੰਦਰੋਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਭੁਲ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰੋਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਤੇ ਮੰਨਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮੀ ਜਾਂ ਉਣਤਾਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੀ ਚੰਗਾ ਚਲੇ ਅਤੇ ਕਦੀ ਮੰਦਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਕਰ ਡਾਕਟਰ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਨਾ ਚਲਣ ਦਾ, ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਅਸਲ ਪੇਸ਼ਾ ਇਕ ਐਸਾ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਤੇ ਗੁਣ ਪਰਕਾਸ਼ੇ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਓਪਰੇ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਪਰਕਾਸ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਉਣਤਾਈਆਂ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮੁੱਢ ਕਦੀਮੀ ਅਸਲੀਅਤ 'ਹਮ ਹਰਿ ਕੇ ਬਾਲਕ' ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਆਰੰਭੀ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਬੇਅੰਤ ਦਾਨਾਈ ਤੇ ਦੂਰ ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਦਲ ਗਈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਆਪੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬੋਝ ਭਾਸ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਕੌਣ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਕੌਣ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਦਲਨ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਲ ਨਹੀਂ ਤਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਮੁਲ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਤੇਸਰੇ "ਪਿਤਾ-ਪੁਤਰ" ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਛਿਆ

ਇਸਾਨ ਇੱਛਿਆ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਖਾਹਿਸ਼, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਇੱਛਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਿਆ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਛਿਆ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਇਹ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇੱਛਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਛਿਆ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ।

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਉਹ ਇੱਛਿਆ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਜੋ ਇੱਛਿਆ ਇਨਸਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹੇ, ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੋਵੇ, ਮੇਰਾ ਪਰਵਾਰ ਸੁਖੀ ਰਹੇ, ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਇਤਨਾ ਰੁਪਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਖੁਲੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣ। ਮੇਰਾ ਸਨਮਾਨ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਦਰ-ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਕੁਝ ਇੱਛਿਆ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਲੋਚਦਾ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਸਿਹਤ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਥੋੜ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਅਮੀਰੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਬੇ ਮੁਹਤਾਜੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਤੇ ਜ਼ਲੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਤਕਾਰ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ? ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਇੱਛਿਆ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਾਰਾ ਜਨਮ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਕਿ ਜੋ ਇੱਛਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਪਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈਂ ਕੀ ਇਹੋ ਤੇਰੀਆਂ ਆਖਰੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਝਿਜਕੇਗਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਖੇਗਾ 'ਜੀ ਨਹੀਂ' ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ, ਇਹੋ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲਖ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ।' ਪਰ ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੇ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤੈਨੂੰ ਦਸਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਹੋਰ ਕੀ ਇੱਛਿਆ ਹੈ। ਤੂੰ ਨਿਧੜਕ ਹੋ ਕੇ ਦਸ ਕੀ ਤੂੰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ? ਮੈਂ ਕਦੀ ਸੁਫਨੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਦੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਸਦਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਕਦੀ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਸਦਾ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੁੜ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਬੇਮੁਹਤਾਜੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਹੈ, ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਸਾਰੀ ਇੱਛਿਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਲੁਕੀ ਪਰ ਅਸਲੀ ਰੀਝ ਜਾਂ ਇੱਛਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਸਾ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਮਿਲੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਐਸਾ ਅਮੀਰੀ ਜੀਵਨ ਮਿਲੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਾਂ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਨਾਮ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ। ਐਸਾ ਖੇੜੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਮਿਲੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁਖ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਸੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਐਸਾ ਰੌਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਗਲਤੀ, ਭੁਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭੁਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਇਸ ਰੀਝ ਜਾਂ ਖਾਹਿਸ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਇੱਛਿਆ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਆਈ ਹੈ? ਇੱਛਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹੋ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਇੱਛਿਆ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਇਲਮ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਲਮ ਉਸ ਇੱਛਿਆ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕਦੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਏਥੇ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਡੇ ਕਿਆਸ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਇੱਛਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਪਜ ਸਕਦੀ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਨਾ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਬਾਬਤ ਬਿਲਕੁੱਲ ਕੁਛ ਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਯਾ ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਬ ਕਦੀ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅੰਬ ਦਾ ਨਾਮ ਕਦੀ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਬ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਧੁਰੇਂ ਹੀ ਇੱਛਿਆ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਕਦੀ ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਤਰਲੇ ਪਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਅਸਾਂ ਪੂਰਨ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪੂਰਬ ਦੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰਨਤਾ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜਿਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲਭ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਆਚੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਨਹੀਂ ਪਈ ਮਿਲਦੀ।

ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਬਣਿਆ ਘਰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਲੱਭਣ ਲਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਣਿਆ ਲਭਦਾ ਰਹੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾ ਏਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭੇਗਾ ਕਿ ਉਥੇ ਤਾਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤਕ ਐਸਾ ਪੁਰਸ਼ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਬਣਾਏ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨ ਕਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਦਾ ਮਿਲ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਪੂਰਬ ਦੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਦੀਵੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਗਲਤ ਥਾਂ ਲਭਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਪਿਛੇ ਸਦਾ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਸ ਲਈ ਅਸਫਲ ਰਹੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਥੇ ਇਹ ਪੂਰਨਤਾ ਪਿਆ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਸਦੀਵੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਨਾਂ ਕਦੀ ਹੋਈ ਹੈ ਨਾਂ ਕਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੀ ਹੈ? ਉਹੋ ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ (ਸ਼ਜ਼ਡਕ ਤਕਅਤਕਤ ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਭਾਸ ਰਹੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਛਿਨ ਛਿਨ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਪਲ ਪਲ ਬਦਲ ਰਹੀ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਦੀਵਤਾ ਲਭਣ ਵਾਲਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਇਥੇ ਸਦੀਵਤਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਾਂ ਹੋਈ ਹੈ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਜਾਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਅਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਜੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਖੋਜ਼ਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੇ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਤਮਕ (ਅਦਿਸ਼ਟ) ਮੰਡਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਉਥੋਂ ਹੀ ਲਭ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਗੁਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਇਹ ਸਦੀਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਕਿੱਥੇ ਗੁਆਈ ਹੈ? ਪੂਰਬ ਦੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਦੀਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਦਿਸ਼ਟ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਗਵਾਈ। ਜਿਹੜੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਆਦਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਟਮਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਭ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਸਦੀਵੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਦਿਸ਼ਟ ਆਤਮਕ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਲਭ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਦਿਸ਼ਟ ਮੰਡਲ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਬ ਦੇ ਸਭ ਧਰਮ ਗਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਸਦੀਵ ਤੇ ਸਚੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ ਹੋਣ ਉਤੇ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ।

‘ਬਾਹਰਿ ਢੁੰਡਿ ਵਿਗੁਚੀਐ ਘਰ ਮਿ ਵਸਤ ਸੁ ਥਾਇ
ਮਨ ਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਕਰ ਮੁਖੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ 1)

.....
ਜਿਨਿ ਆਪੁ ਪਛਾਨਿਆ ਘਰ ਮਹਿ ਮਹਿ ਸੁ ਥਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ 1)

.....
ਆਪ ਪਛਾਣੇ ਘਰਿ ਵਸੈ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ 1)

ਆਪਣੀ ਤਕਦੀਰ ਆਪ ਲਿਖੋ

ਆਪਣਾ ਹਥੀ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਰਜੁ ਸਵਾਰੀਐ॥ (ਅੰਕ 474)

ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਇਕ ਅਖਾਣ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਚਮਚਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜੰਮਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਆਣੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਵਿਹਲੇ ਬੈਠਿਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਖੂਹ ਵੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।' ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੇ ਡੰਡੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਝੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫਲਤਾ ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਜੀ, ਉਹ ਤਾਂ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਧਨੀ ਹੈ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।'

ਕਿਸਮਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ੈਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੇਰੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ'। ਕਰਮ ਜਾਂ ਕਿਸਮਤ ਵਿਧਾਤਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦਾ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੰਗ-ਰੂਪ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਘੱਟ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕਰਮ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰੇਗਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਫਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਣਕ ਬੀਜ ਕੇ ਹੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਵੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਕਰ ਬੀਜ ਕੇ ਦਾਖਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਬਤੀ ਰੂਪੀ ਤਖਤੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਫਲਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚਾ : ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਮੁਸਾਫਰ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਰਸਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਬਰ ਸਬੂਰੀ ਕਰਕੇ ਰੁੱਖੀ ਮਿਸੀ ਖਾ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਉੱਚੀਆਂ ਉਡਾਣਾ ਲਈ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਤਵਾਰ ਰਹਿਤ ਬੇੜੀ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਰੁਖ ਲਹਿਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਬਤੀ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਿਰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਰਮ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

ਉੱਦਮ : ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਉੱਦਮ ਕਰੇ। 'ਉੱਦਮ ਅੱਗੇ ਲੱਛਮੀ ਜਿਉਂ ਪੱਖੇ ਅੱਗੇ ਪੌਣ', ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਪੱਖੇ ਰਾਹੀਂ ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਦਮ ਨਾਲ ਦੌਲਤ ਕਮਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਦਮ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਆਲਸੀ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜਾ ਅੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੱਲ੍ਹ ਉੱਤੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਦੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ, ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਕਦੇ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਤ ਵਿਚ ਵੱਤਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੱਲ੍ਹ ਤੀਕ ਵੱਤਰ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਬੀਜ ਨਹੀਂ ਉਗਿਆ ਕਰਦੇ। ਸਵੱਖਤੇ ਉੱਠ ਕੇ ਜਿਹੜਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਦੀ ਹਾਰ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਮੈਦਾਨ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਟੀਚੇ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਰੱਥਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੰਝ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਾਰ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਏ ਜਾਂ ਨੰਬਰ ਘੱਟ ਆਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰੋ, ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਫਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਮੁੜ ਯਤਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਜੇ ਬਰੂਸ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਬਰੂਸ ਨੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤੀ ਅਤੇ ਉੱਦਮੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਦਾ ਵੀ ਚੋਖਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀ ਹਿੰਮਤੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਦਮ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਥੀ ਪਿਛਾਂਹ-ਖਿੱਚੂ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹਨ। ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ, ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮਨੁੱਖ ਨਵੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੌਕੇ ਦੀ ਪਕੜ

‘ਖੁੰਝਿਆ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮੁੜ ਨਾ ਆਵੇ ਹੱਥ’ ਇਹ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਕਹਾਵਤ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਿਲੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਚ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਅੱਜ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤੀ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉੱਨਤੀ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਮੌਕੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ ਸਹੇੜਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ। ਅਣਜਾਣੇ ਰਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਟੁਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਿੰਮਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹੋ ਡਰ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਰਸਤਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਖਲੋਤਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਟੁਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਹੀ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਠਿਲ੍ਹਿਆਂ ਹੀ ਨਦੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਢੇ ਬੈਠਿਆਂ ਨਦੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪੁੱਜਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਸਹੇੜਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਸਹੇੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਚਾਲ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਚਾਲ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਸਹੇੜਿਆਂ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੇ ਯਤਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸੁਕ੍ਰਿਤ

ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਨਾਮ ਜਪੋ, ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਵੰਡ ਛਕੋ ਹਨ। ਕਿਰਤ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਾਮ ਜਪੋ ਅਤੇ ਵੰਡ ਛਕੋ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਰਾਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਕਿਰਤ ਕਰੋ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਰੂਪ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੱਚੀ ਕਿਰਤ ਭਾਵ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਧਰਮੀ ਮਨੁੱਖ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਕੀਰਤੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ :

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮੁ॥

ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ॥

(ਅੰਕ 266)

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਦਮੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਬੁੜ੍ਹ ਕਾਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਉਦਮੀ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਿੱਤਾ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਹੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਨਾ ਕਮਾਏ ਸਗੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕੇ। ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ॥

ਹਰਿ ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਭ੍ਰਮੁ ਸਗਲਾ ਖੋਇਆ॥

(ਅੰਕ 99)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਹੀ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ :

ਉਠਤ ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ ਅਨਦਿਨੁ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰੀਐ॥

(ਅੰਕ 621)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੇ ਕੀਤੇ ਸੁਭ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਵਾਰੀ ਫਿਰ ਕਦੋਂ ਆਉਣੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਜਨਮ ਵਿਚ ਹੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ :

ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕੀਤਾ ਰਹਸੀ ਮੇਰੇ ਜੀਅ ਤੇ ਬਹੁੜਿ ਨ ਆਵੈ ਵਾਰੀ॥

(ਅੰਕ 154)

ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ, ਨਰਕਾਂ ਦੇ ਭਾਰੀਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ :

ਓਨੀ ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ ਕਰਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ॥

(ਅੰਕ 467)

‘ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰਿ ਕਰਿ ਲੀਜੈ ਰੇ ਮਨ॥’ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਰਾਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਮਿਲ ਗਈ। ਸਮਝੋ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਜਾਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਮਿਲ ਗਈ :

ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਮਨਸਾ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੀ ਜਾਗਤ ਹੀ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥

(ਅੰਕ 485)

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਜਾਪ ਜਾਂ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ :

ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ ਜਪਮਾਲੀ॥

(ਅੰਕ 1134)

ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰਮ ਹੈ ਦੁਕ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਦੁਹਕ੍ਰਿਤ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੁਕਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਭੱਜ ਕੇ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

ਤਜਿ ਸਕਲ ਦੁਹਕ੍ਰਿਤ ਦੁਰਮਤੀ ਭਜੁ ਚਕ੍ਰਪਰ ਸਰਣੰ॥

(ਅੰਕ 526)

ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਸੰਗਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਾਸਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

ਭਨਤਿ ਨਾਮਦੇਉ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਸੁਮਤਿ ਭਏ॥

(ਅੰਕ 718)

ਭਗਤ ਜੀ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਪਰ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੀਏ :

ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮਾਲਿ॥

ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ॥ (ਅੰਕ 1375)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਪਸਾਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਬਹਾਰ ਨੂੰ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਸਫਲਤਾ ਪਿਛੇ ਹੱਡ ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਅਜਾਂਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ :

ਪਤਿਤ ਪਾਵਨੁ ਹਰਿ ਬਿਰਦੁ ਸਦਾਏ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਨਹੀ ਭੰਨੈ ਘਾਲੇ॥ (ਅੰਕ 784)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫਿਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਨੋ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਉੱਠ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮਾਣਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੁੱਖ ਸਾਧਨ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਖੌਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਭਿਅਕ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਸਤੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮਿਹਨਤ ਜੰਗ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਦੇ ਅੱਕਦੇ ਅਤੇ ਥੱਕਦੇ ਨਹੀਂ।

ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਹੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ :

ਗਰੀਬੀ ਹੈ? ਕੰਮ ਕਰੀਏ...

ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ? ਕੰਮ ਕਰੀਏ...

ਉਦਾਸੀ ਹੈ? ਕੰਮ ਕਰੀਏ...

ਅਮੀਰੀ ਹੈ? ਫਿਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੀਏ...

ਕੰਮ ਹੀ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ।

ਸਵਰਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦਾ ਰਾਹ 'ਸੁਕ੍ਰਿਤ' ਹੀ ਹੈ। 'ਸੁਕ੍ਰਿਤ' ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਵਰਗ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਘਨੇਰੇ ਅਨੰਦ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਸਕਾਂਗੇ। ਬਿਨਾਂ ਬੀਜ ਬੀਜੇ ਫਸਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਬਿਨਾਂ 'ਸੁਕ੍ਰਿਤ' ਕੀਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਨੰਦ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਸਾਰਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ 'ਸੁਕ੍ਰਿਤ' ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਵੰਡ ਛਕੇਗਾ। ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਵੰਡ ਛਕਣਾ ਹੀ ਥਾਇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥

ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥ (ਅੰਕ 1245)

ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਰਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਹੋਵੈ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਚੈ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰੇ॥

ਪੰਚ ਜਨਾ ਲੇ ਵਸਗਤਿ ਰਾਖੈ ਮਨ ਮਹਿ ਏਕੰਕਾਰੇ॥ (ਅੰਕ 381)

ਅਤੇ

ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਆਨਦੁ ਭਇਆ ਸਿਮਰਤ ਸੁਖ ਸਾਰੁ॥

ਜਪਿ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ ਪੂਰਨ ਬੀਚਾਰੁ॥ (ਅੰਕ 815)

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਕਿਰਤ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ-ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਵਾਪਾਰ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ। ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ, ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਹੱਲ ਵਾਹਿਆ ਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵੀ ਕੀਤੀ, ਸੱਚੇ ਸੌਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਾਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਓੜਕ ਮੋਦੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਮੋਦੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਮੰਜੀਆਂ ਦਾ ਵਾਣ ਬੁਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਭਾਈ ਜੇਠਾ ਜੀ ਘੁੰਘਣੀਆਂ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਪਰੰਤ ਗੁਰਗੱਦੀ ਮਿਲਣ ਤੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ 52

ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਆਰੰਭ ਕਰਵਾਏ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਘੋੜਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਬਾਗਵਾਨੀ ਤੇ ਸੱਤਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਸ਼ਤ ਤੇ ਦਵਾਖਾਨੇ ਲਈ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ।

ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਪਛਤਾਵਾ, ਵਰਤਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਭੈ ਭੀਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨਿਸ਼ਚੈ ਹੀ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੀਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਆਨੰਦਿਤ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਹੇਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। 'ਸੁਕ੍ਰਿਤ' ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਉੱਚ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਦਕ ਸਿਰੜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਲਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਹੋਂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉੱਦਮੀ ਤੇ ਕਿਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੁਚੱਜੀ ਸੁਹੇਲੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੱਜ ਘਰ-ਘਰ ਵਿਚ ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ

ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਨ ਹੁਕਮ ਚਲਾਈਏ, ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈਏ।

ਆਓ! ਡਟ ਕੇ ਮਿਹਨਤਾਂ ਕਰੀਏ, ਕੰਮ ਕਰੀਏ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਹਿੰਮਤੀ ਅਤੇ ਉੱਦਮੀ ਬਣਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਦੇ ਗਰੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡ ਹਰਾਮੀ ਖਾਂਦੇ ਠੋਕਰਾਂ ਦਰ ਦਰ, ਉੱਦਮੀ ਪਾਉਂਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਘਰ ਘਰ। ਅੱਜ ਸਾਂਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਹਰ ਛੋਟੀ-ਵੱਡੀ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ

ਘਾਲ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥੁ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥ (ਅੰਕ 1245)

ਇਹ ਆਮ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਰੋਣਾ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਜੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ' ਆਖ ਕੇ ਉਹ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਨਤੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਹੋਣਹਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾ-ਉਮੀਦੀ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਦੀਆਂ ਪੁਲਾਘਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹਿੰਮਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸਾਈਕਲ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸਾਈਕਲ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਉਸਾਰ ਲਏ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬੈਠੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੋਖੇ ਅੱਗੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੰਚ ਲਗਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ।

ਅਸੀਂ ਕਰਮ ਤੋਂ ਗਲਤ ਅਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਰਮ ਦਾ ਭਾਵ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੇ ਜਿਹਾ ਕਾਰਜ ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਇਹੋ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕੀਤੀਆਂ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਿਸਮਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ, ਫਿਰ ਭਲਾ ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੇਵਲ ਨਕਲ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾਲ ਫੌਰੀ ਲਾਭ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਜਿੱਤ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਸਦਕਾ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਔਕੜਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਚ ਹੋਵੇਗੀ, ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਤਦ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਝਿਜਕਣਾ ਜਾਂ ਘੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਗੁਣ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ, ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦਾ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਆਂ-ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਡਾਢੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਬੜਾ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਗੇ ਤਦ ਹੀ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਦੋਸਤੀ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਤਲਬ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਨੂੰ ਦੋਸਤੀਆਂ ਗੰਢਦੇ ਅਤੇ ਮਤਲਬ ਨਿਕਲਣ ਪਿਛੋਂ ਦੋਸਤੀ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਚੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮਤਲਬ ਲਈ ਕੀਤੀ ਦੋਸਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਥਾਈ ਦੋਸਤ ਹੀ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਿਆਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਵੰਡਿਆਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤਿਆਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਬੂਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਿਹਨਤ ਕਰੀਏ। ਲਗਨ ਨਾਲ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤੇ ਯਤਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਫਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬਿਵਾਸ ਕਰਿ ਮਾਨਿਆ॥ ਕਰਨਹਾਰ ਨਾਨਕ ਇਕੁ ਜਾਨਿਆ॥ (ਅੰਕ 282)

ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਟੀਆ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਕਦੇ ਪੁਖਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਥਾਂ ਝਿਜਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਝਟ-ਪਟ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹਨ। ਹਰ ਵੇਰ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਐਤਕੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਝਿਜਕ ਝਿਜਕ ਵਿਚ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਅਗਲੀ ਵੇਰ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਆਂਗਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਅਗਲੀ ਵੇਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਕ ਬੈਂਕ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬੱਚਤ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਪੂੰਜੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂੰਜੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਘੜੀ ਆਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਫਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਿੰਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਤੇ ਵਿਚੋਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਨਿਰਾਸ਼ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਫਲ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਖਾਤੇ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਹੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਇਥੇ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਕੁ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਤ ਦੀ ਆਦਤ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਉਥੋਂ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਫਲ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਵੱਡੀ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਪੂੰਜੀ ਇਤਨੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਹਰ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇਗੀ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਚੋਖੀ ਪੂੰਜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਬਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਖਾਤੇ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ।

ਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਬਕ

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਾ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਕਦੇ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਝੱਟਪਟ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ। ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਬਕ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਭੈੜੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਭੈੜੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਝਿਜਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨੀਂ ਕਤਰਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੈੜੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ

ਬਹੁਤੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਲਗਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ

ਕਿੱਤਾ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਤੇ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਲਗਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਟੀਆ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਹਰ ਕੰਮ ਦੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕਾਮੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਇਸ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀਣਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋੜਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਿਆਕਤ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਧਰ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਕ ਕੇਵਲ ਮਿਹਨਤ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦ

ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਕਿਰਨ ਚਮਕਦੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਮਨੁੱਖ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਾਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਿੱਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਟੀਆ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮਿਲਣਸਾਰਤਾ

ਮਿਲਣਸਾਰਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੋਖਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਣਸਾਰਤਾ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਉੱਤੇ ਚੋਖੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਨਹੀਂ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਸਗੋਂ ਬੜੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਰਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਖੂਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਿਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਇਸ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਟ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਈ ਵੀਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਫਲਤਾ ਨਾ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਸੋਚ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਫਲਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਾਂ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਓਦੋਂ ਤੀਕ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੀ ਘਾਟ ਹੈ? ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪ ਵੀ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣ ਸਕੋ।

ਚਾਹ ਅਤੇ ਰਾਹ

ਜਿਥੇ ਚਾਹ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਰਸਤਾ ਨਿਕਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿਚ ਲਗਨ ਅਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਗੱਲ ਲੱਭ ਹੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੰਮ ਇਸ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾ ਲਵਾਂਗਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਲਗਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ

ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਸਤਾ ਰੋਕ ਸਕੇ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ

ਅਮਲ ਕਰਿ ਧਰਤੀ ਬੀਜੁ ਸਬਦੇ ਕਰਿ ਸਚ ਕੀ ਆਬ ਨਿਤ ਦੇਹਿ ਪਾਣੀ॥

ਹੋਇ ਕਿਰਸਾਣੁ ਈਮਾਨੁ ਜੰਮਾਇ ਲੈ ਭਿਸਤੁ ਦੇਜਕੁ ਮੂੜੇ ਏਵ ਜਾਣੀ॥ (ਅੰਕ 420)

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਰਚਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਕ ਮਹਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਸ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਹੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੁਖਾਵਾਂ ਬਨਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਜੀਵਿਆ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾ ਗਿਆ। ਉਸੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਔਕੜਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਔਕੜ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋ ਸਦੀਵੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਦਿੱਤੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਨਰਕ ਬਣਾ ਲਿਆ।

ਜੀਵਨ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰ ਦਿੱਤੀ ਉਸ ਨੇ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਸਦਕਾ ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੜਾਈ ਲੜਦਾ ਹੈ, ਸਫਲਤਾ ਉਸੇ ਦੇ ਕਦਮ ਚੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਲਗਨ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਹੈ। ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਬੈਠਣਾ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਘੜਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਅਸੂਲਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਅਸੂਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਜਾਵੇ ਸਮਝੋ ਉਹ ਹਾਰ ਗਿਆ।

ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਉਦੋਂ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਖੁਦੀ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹਿੰਮਤ ਹਾਰਿਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਦਲ ਚਾਹੇ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਸੰਘਣੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕਿਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਚਮਕਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ :

(ੳ) ਬੇਲੋੜੇ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੇਲੋੜੇ ਫਿਕਰ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਥਤੀ ਨੂੰ ਖੋਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ। ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਸਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੀ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਘੁਣ ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਚਾਨਣ ਦੀ ਕਿਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਮਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਝ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਸੂਰਜ ਮੁੜ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

(ਹ) ਆਰਥਿਕ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੈਸਾ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਉਹ ਭਲਾ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਤਿਣਕੇ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁੱਖ ਨਾਲ ਹੀ ਰੁੜਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਉਹ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵੈਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਫਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਦੋਸਤ ਬਣੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਤਾਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸੱਚੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ। ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਪਾਇਆਂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਸ਼ਖੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

(ੳ) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵੈਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਰਮ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਬੁਰਾ ਲੱਗੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ।

(ਅ) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

(ੲ) ਗਲਤੀ ਮੰਨਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਹੈ।

(ਸ) ਚਾਨਣ ਦੀ ਕਿਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਚਮਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਝ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਸੂਰਜ ਮੁੜ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

(ਹ) ਆਰਥਿਕ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੈਸਾ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮਿੱਤਰ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਉਹ ਭਲਾ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਤਿਣਕੇ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁੱਖ ਨਾਲ ਹੀ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਬੁਲਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵੈਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਫਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਦੋਸਤ ਬਣੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਤਾਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸੱਚੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ। ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਪਾਇਆਂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਸ਼ਖੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

(ੳ) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵੈਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਹੜਾ ਕਰਮ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਬੁਰਾ ਲੱਗੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ।

(ਅ) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

(ੲ) ਗਲਤੀ ਮੰਨਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਹੈ।

(ਸ) ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜੀਵਨ ਸੇਧ ਮਿਲੇਗੀ।

(ਹ) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਚ ਨੀਚ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਉਸ ਨੇ ਜੱਗ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਗ਼ਮ

ਅਤੇ ਦੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਤਾਂ ਭਟਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਥਾਂ ਥਾਂ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭਟਕਣ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਉਹ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਂਗ ਭੱਜੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਸ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਿਟਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥਕ ਸੁੱਖ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਖੁਸ਼ੀ ਤਾਂ ਸੱਚੀ ਕਾਰ, ਸੁੱਚੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸਾਢੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਿਚੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਅਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਾਵ ਮਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੇਵਕ ਬਣੇ ਨਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

(ੳ) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।

(ਅ) ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੇਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਊ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(ੲ) ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਮਨਮੋਹਕ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣੋ। ਇੰਝ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਹੀ ਭਟਕਣ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਟਕਿਆ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੋਚਣੀ ਸਹੀ ਰੱਖੋ। ਗ਼ਲਤ ਸੋਚਣੀ ਭਟਕਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਨੂੰ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਰਸਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਧੰਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਦਲੀਲ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਤਾਂ ਸਫਲਤਾ ਕੇਵਲ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਕਦੇ ਅਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। 'ਦੇਰ ਹੈ ਅੰਧੇਰ ਨਹੀਂ' ਦੇ ਅਖਾਣ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਦੀ ਕਦਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵੇਖ ਕੇ ਝੂਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੂਰੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਜਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੀਸਰੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਨਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਟੀਸੀ 'ਚ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਰਿਆ ਵਰਗੀ ਰਵਾਨਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ। ਆਉ ਆਪਣੀ ਰਵਾਨਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀਏ।

(ੳ) ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਗਿਆਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ।

(ਅ) ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਗਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੱਸ ਹਰ ਥਾਂ ਖੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਨ, ਸ਼ੌਂਕ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਇਨਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

(ੲ) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਅਸੂਲ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਲਾਭ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(ਸ) ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖੋ।

(ਹ) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਚੁੰਬਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ! ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੇ। ਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਜਿੱਤਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਗੱਥ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਆਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕਿ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਣ ਲਈ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵਣਜ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਮਨਮੋਹਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਨਾ ਚੁਰਾਓ, ਇਹ ਵੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਹੈ

“ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਫਰਲੋ ਮਾਰ ਲੈਣੀ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ”... “ਅੱਜ ਅਫਸਰ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਚਾਰ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰ ਲਵਾਂ”.. “ਬੱਸ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦਫਤਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾ ਕੇ ਆਇਆ, ਮੁੜ ਕੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨੈ”... “ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਜਵਾਬੀ ਬਣ ਗਏ। ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਰੀ ਚਲੋ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਤਾਂ ਜਵਾਬੀ ਵਿਚ ਹੀ ‘ਪੈਨਸ਼ਨ’ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ..” “ਅਫਸਰ ਦੇ ਅਗਾੜੀ ਤੇ ਘੋੜੇ ਦੇ ਪਛਾੜੀ ਨਾ ਬਣੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਮਿਲੇਗਾ ਜਾਂ ਛਿੱਤਰ ਪੈਣਗੇ”...

ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਵਾਕ ਕੋਈ ਓਪਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਹਾਲੀ ਆਵਾ ਨਹੀਂ ਉਤਿਆ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਧੰਦੇ ਆਰੰਭ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਤਾਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿੱਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨਾ ਲੈਣੀ (shifting responsibility) ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਆ ਪਵੇ ਤੇ ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਪਾਉਣੇ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ, ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਓਨਾ ਹੀ ਕਰਨਾ, ਭਾਵ ਘੋੜੇ, ਨੂੰ ਨੁਹਾ ਲਿਆਉਣਾ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਆਦਿ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਉ ਆਪਾ ਚੀਨੀਏ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਕੈਟੇਗਰੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ? ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਮਜ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਦਾ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਓਨਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਚੁਰਾਉਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ :

It gives you more happiness when you are over worked than when you are under worked.

ਆਉ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਸੇਵਾ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੀਏ।

ਮਤ-ਭੇਦ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰੀਏ ?

ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਭਾ ਬਣਾਈ। ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਫੁਲਵਾੜੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ, ਉੱਦਮ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਬਖਸ਼ਿਆ, ਬਸ ਸੇਵਾ ਹੀ ਲੱਗੀ ਸੀ ਆਪਣੀ। 'ਕੰਮ ਗੁਰੂ ਦਾ' ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ।

ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਜਦ ਲੋਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀਰ ਰਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਲਾਸ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਇਤਿਹਾਸ, ਕਵਿਤਾ ਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖੀ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੀਏ... ਆਦਿ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਗਿਣਤੀ ਦਿਨ ਦੂਣੀ ਰਾਤ ਚੌਣੀ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੋ-ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨੌਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਇਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (ਧਾਰਮਿਕ), ਇਕ ਬੁੱਕ ਬੈਂਕ (ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ) ਆਦਿ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਚਾਲੂ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਭਾਣਾ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਿਆ ਕਿ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨ ਆਗੂ ਵੀਰਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮਤਭੇਦ ਹੋ ਗਏ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਤੋਹਮਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਦੂਜੇ ਵੀਰਾਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਵੰਡ ਦੀਆਂ ਕਿਆਸ-ਅਰਾਈਆਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ।

ਇਕ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਅਸਾਂ ਤਾਂ ਪੰਥਕ ਸੇਵਾ ਦਾ ਬੀੜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਨ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਧਰਮ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਐਵੇਂ ਪਾਖੰਡਾਂ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਪਈਏ? ਮਨ ਬੜਾ ਉਦਾਸ ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹਾਂ, ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਆਈ, ਉਸ ਦਿਨ ਗਿਆਨੀ ਜੀ ਨੇ ਕਥਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਾਸ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰਵਾ ਲਵੋ।

ਕੁਝ ਦੇਰ ਸ਼ਰਧਾ ਸਹਿਤ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਿਆ :

ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ॥

ਵਾਹ ਜੀ ਵਾਹ! ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਸਨ। ਐਨ ਜਿਹੇ ਜਿਹੀ ਸਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਸੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਵੀ ਦੁਬਿਧਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ "ਐ ਭਾਈ ਜਨੇ! ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ ਤੇ ਫਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਲਿਵ ਜੋੜ ਕੇ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰ ਕਰੋ।"

ਬਸ ਜੀ ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ, ਨੌਜਵਾਨ ਵੀਰ ਰਲ ਬੈਠ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ-ਭਾਵ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋਇਆਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਲਿਵ ਜੋੜੀ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਇਹ ਸੋਚਿਆ- 'ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਵੀਰ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਜੇ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਹਿਚਕਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਸੁਧਾਰਨੀ ਹੈ।'

ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਜਦ ਮਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਮਿਲਦੇ? ਘੁੱਟ ਜੱਫੀ ਪਾਈਓ ਨੇ ਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਮੁਟਾਵ ਦਾ ਗੱਲੀਂ-ਬਾਤੀਂ ਹੱਲ ਕੰਢ ਲਇਆ ਨੇ।

ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੀ ਸਭਾ ਲਈ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਓ ਨੇ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀਰ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਸੀ ਮਤ-ਭੇਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਜਾ ਕੇ ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣੀ, ਦੋਵੇਂ ਵੀਰ ਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠੋ, ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਸੁਲਾਹ ਕਰੋ। ਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਮਨਮੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਲੜਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਇਤਨੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੁਬਿਧਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵੀਰ ਸੋਚੇ ਕਿ "ਚੱਲ ਉਹ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ", ਇਉਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਵੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਤੁਰ ਪਵੇ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਛੋਟਾ ਵੀਰ ਵੀ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਇਤਨਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਸੋਚੇ "ਉਹ ਮੇਰਾ ਵੱਡਾ ਵੀਰ ਹੈ, ਫਿਰ

ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਉਸ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਐਵੇਂ ਬੈਠੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਲਾਵਾਂ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਵੀਰ ਕੋਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲਵਾਂ, ਨਿਵਿਆਂ ਕੋਈ ਹੱਤਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।” ਇੰਝ ਉਹ ਵੱਡੇ ਵੀਰ ਪਾਸੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਲਈ ਤੁਰ ਪਵੇ।

ਐਉਂ, ਦੋਵੇਂ ਵੀਰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਰ ਪੈਣ ਤੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਮਿਲਣ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਮੰਨਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਹੀ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੋਵਣ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ ਇਹੀ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਆਪਸੀ ਮਤਭੇਦ, ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਹਿੱਕ ਤਾਣੀ ਖਲੋਤੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸੁਲਾਹ ਕਿਥੋਂ? ਮਨਮੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹੀਏ- ‘ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਨੇ’। ਪਰ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੀ ‘ਹੋਹੁ ਸਭਨਾ ਕੀ ਰੇਣੁਕਾ’ ਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਨਿਵ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਸੁਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕੀਏ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ‘ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ’ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਅੱਪੜ ਸਕਾਂਗੇ।

ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਕਦੇ ਹਰਖ ਅਤੇ ਕਦੇ ਸੋਗ ਬਣਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਮੁਰਝਾਏ-ਮੁਰਝਾਏ ਅਤੇ ਉਦਾਸ। ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ ਵਿਚ ਖਚਿੱਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਭਲਾ-ਭਲਾ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਨੱਚਦੇ-ਟੱਪਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਗਮੀ ਵਿਚ ਸੁੱਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਏ ਸੋਗ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਔਖੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਇਉਂ ਹਨ :

1. ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣਾ : ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਘਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਚਲੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਬਹੁੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਲੰਗਰ, ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਜਦ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋਈਏ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਜਾਏ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਮੰਜੇ ਨਾਲ ਮੰਜਾ ਹੋਈਏ ਸਗੋਂ ਉਠ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀਰ ਦੇ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਈਏ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਦ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਦ ਪੁਰਾਤਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਾਹ ਕਿਸੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲ ਆ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਘਬਰਾਇਆ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਲਣਸਾਰ ਗੱਲਾਂ ਕੇ ਬੁਲਾਈ ਫਤਹਿ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਧਾ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਐਸੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਪੰਥਕ ਅਤੇ ਸਦਗੁਣਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਦੁੱਖ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਸਾਂਝ ਉਸ ਵੀਰ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜਦ ਵੀ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਈਏ, ਘਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵੀਰ ਦੇ ਘਰ ਜਾਈਏ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਮਨ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇ।

3. ਜੇਕਰ ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਜ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਔਖੇ ਪਲ ਬੀਤਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵੱਸ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

(ੳ) ਪਾਠ ਕਰਨਾ : ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸੈਂਚੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਨ ਦਾ ਸਹਸਾ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਹਰ ਵਿਚ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਅਲਮਾਰੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਝਾੜਨੀਆਂ, ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਔਖੇ ਪਲ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਲ ਜਦ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਉਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਲ ਤਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਰਗਾ ਪਾਪ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੇ ਪਲ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵੀ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਜੇ ਬੰਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ- Change your attitude and your life will be changed।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁੱਖੀ, ਨਿਰਾਸ਼, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਸਵੰਦ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਈਏ। ਯਕੀਨ ਮੰਨੋ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਇਉਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ

ਐਖੇ ਵੇਲੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਜਿਸ ਪਾਸ ਹੈ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਐਖੇ ਵੇਲੇ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਇਕ ਸਲੋਕ 'ਵਿਨਾਸ਼ ਕਾਲੇ ਵਿਪਰੀਤ ਬੁਦਿਹ' ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਚੱਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੈਂਡਾ ਤੈਅ ਕਰਦਿਆਂ ਕਈ ਪੜਾਅ ਅਜਿਹੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਸਾਰੇ ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਛਿੱਕੇ ਟੰਗੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਗਾ ਗੁਣ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਧੰਨ ਹਨ ਉਹ ਜੋ ਇਸ ਗੁਣ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹਨ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਅਮਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਹਾਲੀ ਕੱਲ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਚਾਰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਉਪਰੰਤ ਜਦ ਨੀਅਤ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਨਾ ਟੈਂਟ ਲੱਗੇ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਟੇਜ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਸਨ। ਦਸ ਵਜੇ ਸਮਾਗਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ।

ਹੁਣ ਕੀ ਬਣੇਗਾ? ਕਿੱਡੀ ਵੱਡੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ? ਬਸ ਇਹੀ ਸੋਚ ਕੇ ਮਨ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਸਾਹਿਬ ਬੜੇ ਸ਼ਾਂਤਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਸਾਡੇ ਨਾ-ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਥੇ ਵੇਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਟੇਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਸਟੇਜ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ। ਚੱਦਰਾਂ ਵਿੱਛ ਗਈਆਂ, ਸੇਵੇ ਲੱਗ ਗਏ। ਟੈਂਟ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਭ ਨੇ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ। ਸਮਾਗਮ ਸਫਲਤਾ ਸਹਿਤ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਇਆ।

ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ-ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਸਾਡੇ ਕਾਹਲੇ ਪੈਣ ਦਾ? ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦਾ? ਜਦ ਕਾਰਜ ਸਿਰ ਤੇ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਪਰਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਉ ਇਸ ਗੁਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਈਏ....

ਗਲਤੀ, ਪਛਤਾਵਾ ਤੇ ਝੂਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਨਿਰਮੂਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਹੁਣ ਕਦੇ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਕਰਤਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਅਭੁਲ ਹੈ ਬਾਕੀ ਤਾਂ ਸਭ ਕੋਈ ਭੁੱਲਣ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਹਾਂ, ਇਕ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪੁਨਰਾਵਰਤੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ, ਨਾਸਮਝੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸ ਲਈ ਪਛਤਾਵਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਭਾਵ ਜਦ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਮਾਰ ਪਏਗੀ, ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਾਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਕੰਮ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਭੁਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਝਟ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਪਛਤਾਵੇ ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਮਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੇ ਤਾਂ। ਗਲਤੀ ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ 'ਫਿਰ ਫਿਰ ਕੀਚ ਬੁਡਾਹੀ' ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੀ ਸੰਕਲਪ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਗਲਤੀ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ 'ਝੂਰਨਾ'। ਗਲਤੀ ਸਾਡੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਅੱਗ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਝੂਰਨਾ ਇਕ ਐਸਾ ਸੁਲਗਦਾ ਕੋਲਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰੰਤਰ ਦੁੱਖ ਦੇਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦ ਦੁਬਾਰਾ ਭਾਂਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਝੂਰਨਾ ਦੁੱਖ ਦੀ ਸਿਖਰ ਹੈ ਜੋ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਹੀ ਲਈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਕਤਾਰ ਝੂਰਨ ਦਾ ਕੁਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

ਈਰਖਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਿੰਨੀ ਈਰਖਾ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਵਰਗੇ ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਨੇ ਵਰਗਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਤੋਂ ਈਰਖਾ ਵੀ ਗੱਡੀ ਤੇ ਲੱਦੀ ਚੜ੍ਹ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਈਰਖਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਦਿਅਕ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ, ਰਾਜਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ, ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕਚਹਿਰੀ। ਗੱਲ ਕੀ, ਈਰਖਾ ਦੀ ਹਰ ਥਾਂ ਚੌਧਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਈਰਖਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-ਕੁੱਤਾ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਖਾਂਦਾ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਇਕ ਪੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤਨਖਾਹ, ਪਦਵੀ ਆਦਿ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਚਾਲ-ਢਾਲ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਓ ਤੋਂ ਵੀ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਲਾਣੇ ਦਾ ਸੁਭਾਓ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਏਏ ਵੱਡੇ ਸਫਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਦੂਰ, ਸਫਰ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਮਿਲ ਬੈਠੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਈਰਖਾਲੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਏਨੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਬਣਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਈਰਖਾਲੂ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਖਾਈਆਂ ਖੋਦਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਏਸੇ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਾਤ ਪਾਵੇ। ਇਸੇ ਕੋਝੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੂਹ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਈਰਖਾਲੂ ਦੀ ਜਦ ਚਾਰੇ ਖਾਨੇ ਵਾਹ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਈਰਖਾ ਦੀ ਜੰਮੀ ਮੈਲ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਘਰਵਾਲੀ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਹੀ ਤਦ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਚਾਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿੰਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਈਰਖਾਲੂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੜ ਬਲ ਕੇ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਈਰਖਾਲੂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਸ ਦੇ ਵੈਰੀ ਦਾ ਕਿਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਛੁਪੀ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚਦਾ ਈਰਖਾਲੂ ਉੱਤੇ-ਉੱਤੇ ਬੜਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਥਾਂਏ-ਕੁ-ਥਾਂਏ ਭਲੇ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪੂਰਾ ਆਸਤੀਨ ਦਾ ਸੱਪ-ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਛੁਰੀ ਖੋਭਣ ਲਈ ਤਿਆਰ।

ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਈਰਖਾ ਦੇ ਹੱਥ ਕੰਡੇ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਫਾਇਦਾ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਈਰਖਾਲੂ ਘਾਟੇ ਦਾ ਹੀ ਵਪਾਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਈਰਖਾਲੂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਈਰਖਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਡੇਗਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਆਪ ਉੱਚਾ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਈਰਖਾ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਗਲਤ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਦਾਅ-ਪੇਚਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਤੇ ਉਨਤੀ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਾੜਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿਥੇ ਸਵੈ ਭਲਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਰੁਚੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਓ! ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਰਖਾ ਕਰੀਏ।

ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਕਤ ਝਖਿ ਝਖਿ ਅਉਰਨ ਸਮਝਾਵਾ।।

ਝਗਰੁ ਕੀਏ ਝਗਰਉ ਹੀ ਪਾਵਾ।। (ਅੰਕ 341)

ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਬੂਲਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੱਛਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਟੱਬਰਾਂ ਵਿਚ ਟਕਰਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਫਰਕ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚ ਲੋਕੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। 'ਮੈਂ ਨਾ ਮਾਨੂੰ' ਦਾ ਭੂਤ ਹਰ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। 'ਅੱਖ ਦੀ ਸ਼ਰਮ' ਅਤੇ 'ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਾਂਝ' ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹਰ ਪਾਸੇ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੱਧਵਰਗੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਟਕਰਾ ਤਾਂ ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਦੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੇ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਘੱਟ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਦੇ ਸਤਾਏ ਸ਼ਹਿਰੀ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਟਕਰਾਅ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਨੌਬਤ ਘਰ ਟੁੱਟਣ ਤੱਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਰੇਲੀ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਅੜ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਝਵਾਨ ਸਮਝਣਾ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹਰ ਥਾਂ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਟਕਰਾ ਤਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਇੰਝ ਆਖ ਲਈਏ ਕਿ ਆਉਣੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਸੰਭਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਧਿਰ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰ ਟਕਰਾਅ ਖੜ੍ਹਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ, ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਗੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਆਪੇ ਵਿਚ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਥੇ ਨਿਖੇੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜ਼ਿੱਦੀ ਸੁਭਾ

ਜ਼ਿੱਦ ਦੀ ਆਦਤ ਬੋੜੀ ਬਹੁਤ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੀ ਜ਼ਿੱਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਅੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜ਼ਿੱਦੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਜ਼ਿੱਦੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੁਝ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਗੱਲ

ਮੰਨਵਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਉਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟਕਰਾਅ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਧੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਆਪੋ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੁਗਲੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਭੇਦ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।

ਹਉਮੈ

ਨਿੱਜ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਸੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਟੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹਉਮੈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਆਪਣੀ ਹੱਤਕ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੀਤਿਆਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਉਤੇ ਹੀ ਅੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਘਟੀਆਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਘਟੀਆਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਘਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਡਰੂ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵੀ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਰੂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਟਕਰਾ ਵਿਚ ਉਲਝਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਕਰਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰੂ ਨਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹੱਕ ਨਾ ਮਾਰ ਲਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਲਝਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਸੁਭਾ

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੁੰਦਾ ਝੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਸੜਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਉਹ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਉਲਝਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗੜੀ ਸਥਿਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਭਾਅ

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਟਕਰਾਅ ਤਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਦੋ ਭਾਂਡੇ ਹੋਣਗੇ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਖੜਕਣਗੇ। ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਟਕਰਾਅ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਵੇਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਕ ਤੀਕ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਔਖਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਤਨ ਇਹੋ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਨ ਹੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਚੋਖੇ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ

ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿੱਜਵਾਦ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵਾਗਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਫੈਸਲੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਪਿੱਛੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰਲਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੂਲ ਘਰ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁੱਲ ਕੇ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨਾਲ ਨਿਰਾ ਟਕਰਾਅ ਹੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੀ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੁਪਚਾਪ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਥੇ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਕਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਠੇਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਾ ਵੀ ਰੋਕੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਤਾਂ ਆਖਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਹੈ।

ਸਮਝੋਤਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੋਲਾਂ ਕਲਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਜੇ ਵੱਡੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੋ। ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਪਿਛੋਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣੀ ਕੋਈ ਗਲਤ ਸਮਝੋਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਝੋਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਜ਼ਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਲਤ ਸਮਝੋਤਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਝੋਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਪਰ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਕਾਰ ਦਾ ਸਵਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਟਕਰਾਅ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਰੋਕ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਮਝੋਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਵਿਖਾਵੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪੁੱਟੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਦਮ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ

ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿਥੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ, ਸਮਝੋਤਾ, ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਉਥੇ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਟਕਰਾਅ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ। ਘਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਤੀਕ ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੁਝ ਅਸੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੋ, ਜੇਕਰ ਨਾ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗੇ ਪਰ ਪਿਛੋਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਚੋਖੀ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਲੀਕਾ

ਮਿਠਾ ਬੋਲਹਿ ਨਿਵਿ ਚਲਹਿ ਸੇਜੈ ਰਵੈ ਭਤਾਰੁ॥ (ਅੰਕ 31)

ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਕੁਝਤਣ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਨਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਤੀਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਉਹੋ ਹੀ ਅਰਥ ਹੋਣ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਨ।

ਇਕ ਵਸਤ ਲਈ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕਈ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਤੀਕ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਸ਼ਬਦ ਚੋਣ ਠੀਕ ਹੈ। ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਖਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਫੱਟ ਤਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੋਲਾਂ ਦਾ ਫੱਟ ਅਮਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਭੁਲੇਖੇ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਕਿਆਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਦੂਸਰਾ ਵੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਆਦਮੀ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਧਾਰਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜੇ ਮਰਜ਼ੀ ਚਾਹੁਣ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੋਲਣਾ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਗਲਤ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਠੇਸ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੇਲੇ ਫਿਰ ਬੋਲੇ

ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਲੋਕ ਕਹਾਣੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰਾਤ ਪੈ ਗਈ। ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਪੁੱਜ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਘਰ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੜਕਾਇਆ। ਘਰ ਦੀ ਸੁਆਣੀ ਨੇ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਮੁਸਾਫਿਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਬੜੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਿਠਾਇਆ ਅਤੇ ਰਾਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਾਫਿਰ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੱਤੂ ਸਨ। ਉਸ ਸੁਆਣੀ ਨੂੰ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਦੇ ਦਿੱਤੇ। ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਹੋਇਆ। ਸੁਆਣੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਤਾਂ ਸਵਰਗਵਾਸ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਪੁੱਤਰ ਹੀ ਹੈ। ਪੁੱਤਰ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰ ਹੈ।

ਗੱਲਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਅਜਨਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ, “ਬੀਬੀ ਰੱਬ ਨਾ ਕਰੇ ਜੇਕਰ ਤੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੇਰਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ?” ਇਹ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਬੀਬੀ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਲਾਲ ਪੀਲੀ ਹੋ ਗਈ। ਉਬਲਦੇ ਸੱਤੂ ਅਜਨਬੀ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਕੜਕ ਕੇ ਬੋਲੀ, “ਵੇ ਮੋਇਆ, ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਬਾਰੇ ਬੁਰੇ ਸ਼ਬਦ ਮੂੰਹੋਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈਂ, ਨਿਕਲ ਜਾ ਮੇਰੇ ਘਰੋਂ।” ਉਹ ਵਿਚਾਰਾ ਚੋਂਦੇ ਸੱਤੂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਭਾਈ, ਕੀ ਚੋਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?” ਅਜਨਬੀ ਨੇ ਰੋਣਹਾਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਆਖਿਆ, “ਸੱਜਣਾ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਰਸ ਚੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

ਮੂੰਹੋਂ ਸ਼ਬਦ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਘੋਖ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਉਂਗਲ ਚੁੱਕ ਸਕੇ। ਸ਼ਬਦ ਚੋਣ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹੋ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਕਲ

ਅਤੇ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਧ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਦੂਜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੁਕਸ ਹੁੰਦਾ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਕਹਿ ਲਿਆ ਉਹੋ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹਲਾਤ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਜੁਰੱਅਤ ਕਰੇਗਾ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਸੁਲਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਮੈਂ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂਗਾ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।” ਇਹ ਬੜੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਬੰਦ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇੰਝ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇੰਝ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਕੁਝ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਬੜੀ ਹੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਕਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ ਵੀ ਬੜਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੋ ਸ਼ਬਦ ਜੇਕਰ ਬਦਲਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਕਟਾਜ਼ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਇਕ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦ ਕੇਵਲ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵੇਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵੀ ਬੜਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਇਕੋ ਹੀ ਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀਣਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਂਕੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਸਗੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਝ ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਰੁਝਾਨ ਵਧੇਗਾ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਫ਼ਜ਼ੂਲੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ ਟੋਕ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਜਿਥੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਥੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜਾਚ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸਰਵਾਦ ਸੰਵਾਦ

ਅਸਰਵਾਦ ਸੰਵਾਦ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

* ਮੂੰਹ ਜੁਬਾਨੀ ਸੰਵਾਦ (ਮੌਖਿਕ ਸੰਵਾਦ)

* ਸੁਨਣਾ

* ਸਰੀਰਕ ਭਾਵ ਭੰਗਿਮਾਵਾਂ/ਦੇਹ ਭਾਸ਼ਾ (ਬਾਡੀ ਲੈਂਗਵੇਜ਼) ਰਾਹੀਂ ਸੰਵਾਦ।

ਮੌਖਿਕ ਸੰਵਾਦ :

ਬੋਲੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ, ਮੌਖਿਕ ਸੰਵਾਦ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸੁਣਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਵਾਦ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ, ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਵਾਦ ਸੂਚਨਾਤਮਕ ਸੰਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਵਾਦ ਜਾਂ ਤਾਂ ਰਸਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ। ਜਿਵੇਂ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੰਵਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੈਰਰਸਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਬੁਲਾਰੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਿਆ ਸੰਵਾਦ ਰਸਮੀ ਸੰਵਾਦ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾਰਾ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਵਾਕ, ਫੁਲਫੁਲਾਉਣਾ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਸੁਣਨਾ।

ਸਰੋਤੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਬੁਲਾਰੇ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਣਦੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਅੱਧੀ ਗੱਲ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮੋਖਿਕ ਜਾਂ ਦੇਹ ਭਾਸ਼ਾ (ਬਾਡੀ ਲੈਂਗਵੇਜ਼)

ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਣ, ਆਸ਼ਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਆਮੋਖਿਕ ਸੰਵਾਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਲਹਿਜਾ, ਖਾਮੋਸ਼ ਰਹਿਣਾ, ਭਰਵੱਟੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਣਾ, ਭਾਵ ਭੰਗਿਮਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ ਭਾ, ਛੂਹਣਾ, ਵਿੱਚ ਦੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਆਸਾਨ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਗਲਤ ਅਰਥ ਵੀ ਕਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਵਾਦਾਂ ਦੀ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਦਲਾਅਯੋਗ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਵਾਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ/ਕਿਸ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਮੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਮਦਰਦੀ : ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹਮਦਰਦੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਾ ਉਡਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆਂ ਰਖਣਾ ਹਮਦਰਦੀ ਹੈ।

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਾ

ੳ) ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ : ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਈ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਅ) ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ : ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ।

ੲ) ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ : ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ।

ਸ) ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ : ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ। 2. ਯੂਨੀਸੈਫ ਨਮੀਬੀਆ ਵਲੋਂ ਵਿਕਸਤ (ਪਾਵਰ ਮਾਡਲ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

P : Problem ਪੀ : ਪਰਾਬਲਮ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

O : Option ਓ : ਆਪਸ਼ਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ

W : Weight age ਡਬਲਯੂ : ਵਹੇਟ ਸਮੂਹ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚਣਾ।

E : Elect ਏ : ਇਲੈਕਟ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ।

ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਸਾਡੇ ਆਤਮਬਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਇਕ ਸਨਮਾਨਿਤ ਜੀਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਤਮਬਲ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਸਾਂ ਸਾਡੇ ਵਲ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ/ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੁੱਲਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਦ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਸਾਡੀ ਆਪਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ-ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਗਲਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

1. ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਗਲਤ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
3. ਗਲਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸੋ।
4. ਗਲਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਓ।
5. ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦਾ ਪਰਿਚੈ ਦਿਓ।
6. ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਗਲਤ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :

1. ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਪੂਰਨ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੋ।
2. ਗਲਤ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਚੋ।
3. ਗਲਤ ਜਗ੍ਹਾ/ਹਾਤ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਓ।
4. ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਆਦਤ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
6. ਅੱਗੇ ਦੀ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ 'ਨਾਂਹ' ਕਹਿਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

- ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ)
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਚਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ/ਚਾਹੋਗੀ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓਗੇ/ਪੀਏਗੀ।
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਤਾਂ ਪੀ ਲਵ.....ਪੀ ਵੀ ਲਓ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕੰਮ ਇਕੱਠਿਆ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪੀਕੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਪੀਕੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਮੇਰੇ ਨਾ ਬਲੂ ਫਿਲਮ ਦੇਖੋਗੇ/ਦੇਖੋਗੀ।
- ਸਭ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਸ਼ੋਅ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਫਿਲਮ ਦੇਖ ਚਲੋਗੇ/ਚਲੋਗੀ।
- ਕਦੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੰਨ ਜਾਓ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਇਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਸਕਦੇ/ਸਕਦੀ।
- ਅਤਿਅੰਤ ਜੋਖਿਮ ਭਰਪੂਰ ਹਾਲਾਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਆਦਿ।

- ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
- ਨਿਮਰਤਾ ਪੂਰਵਕ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕਰੋ।
- ਬਹਾਨੇ ਬਣਾ ਲਓ।
- ਸਿੱਧੇ ਸਿੱਧੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕਰ ਦਿਓ
- ਦੂਰ ਹੱਟ ਜਾਓ।
- ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਸਾਥੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਟਾਓ।
- ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।
- ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- ਸੰਭਾਵਿਤ ਉੱਤਰ
- ਨਹੀਂ ਯਾਰ, ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਮੈਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ.....ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- ਮਨੁੱਖਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਮੇਰੇ ਘਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਉਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ (ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਫਿਲਮ ਦੇਖਾਂਗੇ।
- ਮੈਂ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਖਰਾਬ ਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੂੰ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਾ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਜਿਥੇ ਕਿ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋਵੇ) ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਓ ਹੀ ਨਾ।
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਜੋ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋਣ।

ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ : ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

1. ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

* ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸੰਭਵ ਹੈ।

* ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਉਤੇਰਿਕ ਵਿਹਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਵਾਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਲੀਲ ਦੇਣੀ ਉਚਿਤ ਹੈ।

3. ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਇੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ :

ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗਏ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

(ੳ) ਸਿੱਖਿਆ (ਅ) ਸਮਰੱਥਾ (ੲ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ (ਸ) ਤਜਰਬਾ (ਹ) ਗਿਆਨ

ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ :

ਨਾਂਹ ਕਹਿਣਾ : ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

1. ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

* ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸੰਭਵ ਹੈ।

* ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਉਤੇਰਿਕ ਵਿਹਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਵਾਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਲੀਲ ਦੇਣੀ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਕਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ :

ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗਏ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

(ੳ) ਸਿੱਖਿਆ (ਅ) ਸਮਰੱਥਾ (ੲ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ (ਸ) ਤਜਰਬਾ (ਹ) ਗਿਆਨ

ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ :

1. ਪਰਿਵਾਰਕ 2. ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ 3. ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ 4. ਧਰਮ

5. ਦਲੀਲ ਸਹਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਦਲੀਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ :

1. ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ।

2. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ।

3. ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਓਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਕੇ।

4. ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

5. ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ।

6. ਅਸਰਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਕਲਪ ਦੱਸਕੇ।

7. ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਗਿਆ ਫੈਸਲਾ।

5. ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਦਲੀਲ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਹਰ ਦਲੀਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਜਾਣਕਾਰੀ : ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ।

2. ਸਮਾਂ : ਜਿਸ ਦਬਾਅ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਉਸੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹਿਆਂ ਹੋਵੇ।

3. ਸਮਰੱਥਾ : ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਲੀਲ ਦੇਣ ਦਾ ਹੁਨਰ, ਕਿਸ਼ੋਰ/ਕਿਸ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਵਰਨਾ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਣਾ

- ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ।
- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ।
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਨਣਾ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਸ਼ਯਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਕਲਪ ਲਭਣਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ।

ਤਣਾਅ ਨਾ ਲੜਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏਗਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ। ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਆਦਿ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏਗਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ।

ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਣ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਆਦਿ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਦੂਸਰਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਾ ਲੜ ਸਕਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- * ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ, ਜੋਖਿਮ ਭਰਾ ਵਿਹਾਰ, ਅਵਸਾਦ ਆਦਿ।
- * ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵਰਗਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ।
- * ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੜੇ

ਮੰਦਾ ਕਿਸੈ ਨ ਆਖੀਐ ਪੜਿ ਅਖਰੁ ਏਹੇ ਬੁਈਐ॥ (ਅੰਕ 473)

ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ॥ (ਅੰਕ 470)

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਬੋਧ ਹੀ ਹਲਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਇਸ ਅਨਮੋਲ ਦਾਤ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਦਉਪਯੋਗ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਦਉਪਯੋਗ ਇਸ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ :

ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ॥

ਜਿਥੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਗੁਣ ਹੈ ਉਥੇ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਿਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਹੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਫਿੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥

ਮਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਤਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਦੁਖੀ ਮਨ, ਤਨ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰਸ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤਨ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਕਾ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕ੍ਰੋਧ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਗਾ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਕਤਚਾਪ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੋਏ ਤਜਰਬੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਧ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਗੁਸੈਲਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਰਕਤਚਾਪ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਹ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੱਬ ਹਰ ਜੀਵ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਸਾਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਉਸੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਉਸ ਦੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧਰਮ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੱਚ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਚ ਅਤੇ ਮਿੱਠਤ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੋਰਨਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਸਭ ਤੋਂ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਿਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਕੀਤਿਆਂ ਭੰਗ ਦੇ ਭਾੜੇ ਗੁਆ ਲਿਆ ਫਿਰ ਤਾਂ ਸਾਥੋਂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵਿਆਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਉੱਜਲਾ ਅਤੇ ਤਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਗੰਧੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਆਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਖਰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਚੇਚੇ ਯਤਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦੀ ਸਗੋਂ ਉਮਰ ਵੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਆਪਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾ ਲਈਏ ਜਿਥੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੰਗਾ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵੁਮਰ ਵੀ ਭੋਗ ਸਕਾਂਗੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਆਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ? ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾਂਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖੋ।

ਨਿਰਣੇ ਕਿਵੇਂ ਲਈਏ?

ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਵਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਸਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬਸ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਰਾਹ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦੇਣ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬਸ ਰੋਕ ਕੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ 'ਬੜਾ ਬੇਵਕੂਫ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਹੱਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਸ ਰੋਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।'

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੜਕ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਈਏ। ਬਸ ਆਏ, ਅਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੁਕਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੀਏ, ਡਰਾਈਵਰ ਬਸ ਨਾ ਰੋਕੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, 'ਬੜਾ ਬੇਵਕੂਫ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ। ਬੱਸ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਜਾਣਾ ਸੀ ਉਸ ਦਾ। ਸਿਰਫ ਇਕ ਮਿੰਟ ਹੀ ਤਾਂ ਲੱਗਣਾ ਸੀ ਤੇ ਅਸੀਂ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ਸੀ।'

ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ-ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ, ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਗੱਲ।

ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਸਮਝੀਏ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ।

ਆਓ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ :

1. ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਲਈ, ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਕਰੀਏ।
2. ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵਾਰਥ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰੀਏ।

ਗੁੱਸਾ

ਗੁੱਸਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ। ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨੀ ਜਾਣੀ, ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ, ਸਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨੁਕਸ ਕੱਢੇ ਜਾਣੇ, ਇੱਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਉਥੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ।

ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਅਫਸਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਭਾਵੇਂ ਅਫਸਰ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਗਲਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਮਣੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਉਥੇ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਂਦਿਆਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਰੇਅ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਗਿਰ ਜਾਏ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ “ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ” ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਕੋਲੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸਮਾਨ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਇਹ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਅਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਉਥੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਸਾਡਾ ਵੱਸ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਤੀ, ਕੰਮ ਦਾ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਇੰਝ ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਤੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ” ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟੀਚਰ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਉਤੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਕੇ ਨਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮਾਰ ਪਏਗੀ।” ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ “ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਭੜਕ ਉਠਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਲਈ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਥਕਾਵਟ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ।

ਸਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫਰਕ ਪਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਪਰ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਖਿਚੋਤਾਣ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦਾ ਸੁਆਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਸਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਕਰਕੇ ਭਾਵੇਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਬੋਲਣ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਸਾ ਸਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ:

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ ॥ ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ ॥

ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਵਿਚ ਚੁਟਕੀ ਜਿੰਨਾ ਸੁਹਾਗਾ ਪਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਝੱਟ ਹੀ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਕੰਚਨ ਵਰਗੀ ਕਾਇਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ, ਸੁਹਾਗਾ ਬਣ ਕੇ ਗਾਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੀ। ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਥੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਗੀ, ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਬੇਸਵਾਦ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਆਉ ਆਪਣੀ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਨ ਨਾਲੋਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰੀਏ।

ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਵੋ

ਉੱਨਾ ਪਾਸਿ ਦੁਆਸਿ ਨ ਭਿਟੀਐ॥ ਜਿਨ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਲੁ॥ (ਅੰਕ 40)

ਸੁਚੱਜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਮਾਲਕ ਉਹੀ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਵਿਚ ਇਹੋ ਹੀ ਫਰਕ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਜਿਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਤੋਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਮ-ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਬੜੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਜਿਹੇ ਭੂਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਪੰਜੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਫਲਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਥਿਕ ਉਪਯੋਗ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧੀ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੱਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਉਪਜ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਐਡਰੇਨਾਦੀਲਾਨ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਜਿਸਮ ਹੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਇਆ ਮਨੁੱਖ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਬੋਲਦਾ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਪਟਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਭੰਨ ਤੋੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਕੰਬਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ। ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਮ-ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਪਸ਼ੂ-ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਸਪਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਗੁੱਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਭ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਉਹ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਰ ਥਾਂ ਨਾਮੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗੁੱਸੇ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਤਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੱਚ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੂਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਨਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਗੁੱਸੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਭੜਾਸ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਵਿਰੋਧ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀ ਸਾਥੀ ਟੰਗ ਖਿਚਾਈ ਕਰਦੇ ਹੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ

ਗੁੱਸਾ ਬੜੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਨਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਯਤਨ ਕੀਤਿਆਂ ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਘੋਖ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਇੰਝ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਉਬਾਲ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਕਤਚਾਪ, ਅਲਸਰ, ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜ ਆਦਿ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਰੋਗ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹਨ।

ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇਵੇਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣਗੇ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਿਹੜੇ ਗੁੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਘੋਖ

ਗੁੱਸਾ ਜਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁਝ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਗੋਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਰੋਧ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਜਾਇਜ਼ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਹੀ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਦਲੇ ਦਾ ਤਿਆਗ

ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਬਦਲੇ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਤਪਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਿਛੋਂ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਪਾਗਲ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਤਬਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਅਤੇ ਰਮਾਇਣ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਰਾਜੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਜਪਾਟ ਗੁੱਸੇ ਕਾਰਨ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਏ। ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਭਾਣਾ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੜੀਆਂ ਨੇ ਖੇਤ ਚੁਗ ਹੀ ਲਿਆ ਉਦੋਂ ਪਛਤਾਉਣ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤਿਆਂ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਪੱਥਰ ਹੀ ਮਿਲਣਗੇ। ਇੱਟ ਦਾ ਜੁਆਬ ਖਿਮਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤਿਆਂ ਇੱਟ ਮਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਛਤਾਵਾ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਦਲਾ ਹੈ।

ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ

ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਨਿਰਾਰਥਕ ਹੈ। 'ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ' ਵਾਲੀ ਰੁਚੀ ਬਹੁਤ ਢਾਹੂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਜਾਣ ਫਿਰ ਇਨਸਾਨ, ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇਗਾ? ਬੰਦਾ ਹੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਦਾਰੂ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਿਰੋਧ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਵੇ। ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਭਰੋ। ਗੁੱਸਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਝਗੜੇ ਵਿਰੋਧ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲੀਅਤ ਪਛਾਣੋ

ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਵੋ। ਇਹ ਗੁੱਸਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੱਢੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੁੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮਿੱਥਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੂਰੇ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਿਹਨਤ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਪਾਸ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਗੁੱਸਾ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਿਰੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗੀ, ਸਮਾਜੀ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਸਰਤ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ

ਵਿਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜੀ ਕਸਰਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਚੇਤੰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਕਸਰਤ ਮਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਸਮਾਜੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਰੂਹਾਨੀ ਕਸਰਤ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸੰਤਾਪ ਕਿਉਂ ਭੋਗੇਗਾ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਮਰਦੀ ਹੈ।

ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਨਾਅ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਵੱਈਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਨਾਅ ਹਰ ਕੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਬੋਲਣਾ ਪਏ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ 'ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਪੇਪਰਾਂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਇਸ ਤਨਾਅਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ 'ਐਡਰੀਨੇਲਿਨ' ਖੂਨ ਦੀ ਮੁਖਧਾਰਾ ਵਿਚ ਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਣ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਤਨਾਅ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਧਾਰਣ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਨਾਅਭਰਪੂਰ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਨਾਅ ਵਿਚ ਹੋਈਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 'ਐਡਰੀਨੇਲਿਨ' ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਇਸ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਬਣਨ ਸਦਕਾ, ਸਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਤਨਾਅ।
- ਹੱਥ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਸਰੀਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ।
- ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ।
- ਰੋਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਸਤਾਉਣਾ।

ਇਹਨਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ-

1. ਉਹਨਾਂ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਤਨਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
2. ਆਪਣਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਟਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ।

ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਸਗੋਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਗਿਰਾਵਟ ਵੱਲ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹਾਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ ਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਨ ਦਾ ਹਾਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰ ਕੇ ਤਨਾਅ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰੀਏ।

ਯਾਦ ਰਖੀਏ ਕਿ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੁੰ-ਮਾਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭਾਈਵਾਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਤਿੰਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਤਾਪ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਹੱਲ ਰੱਬ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਹੀਣਤਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਗਮੀ, ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫਾਂ, ਪਿਆਰ-ਨਫਰਤ ਦਾ ਮਿਲਿਆ ਜੁਲਿਆ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਿਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੋਹੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੁੱਖ, ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲੀਏ ਕਿ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਆਣੀ-ਜਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਅਫਸੋਸ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਗਮ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਐਸੀ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਸਵੇਰ ਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਵੇਗੀ।

ਖੁਸ਼ੀ ਐਸਾ ਚਾਨਣ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਗੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੋਚਾਂ ਦੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉਸਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਔਖੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਭੱਜੀ ਜਾਂਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਉਦਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ (Depression) ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੇਰਲ ਐਸਾ ਰਾਜ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨੀਂਦ ਅਕਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਆਦਿ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ ਪਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰਨਾ ਛੱਡੀਏ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣੀਏ ਅਤੇ ਕਬੂਲ ਕਰੀਏ। ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਕਲ ਦਾ ਝੋਰਾ ਕਿਉਂ ? ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਵਿਚ ਹੀ ਭਲਾਈ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਵਿੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਿੱਤਰ, ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫਾਇਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ, ਸ੍ਰੈ-ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਹੌਲ ਤੋਂ ਬਚੀਏ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਕਠਪੁਤਲੀਆਂ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੰਗਮੰਚ 'ਤੇ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਕੇ ਮੰਨ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਗਿਲਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਵਿਹਲ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਵਲ ਆਓ! ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਐਸੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ। ਐਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾ ਬਣੀਏ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਹੀ ਹੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੋਹ ਲਵੇ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕੀਆਂ ਇੱਜ਼ਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਝਟ ਹੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਜ਼ਤ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੀਏ।

ਸੋਚ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ, ਅਰੋਗ ਤਨ ਤੇ ਅਰੋਗ ਮਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਗ-ਰਹਿਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਮਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਚਿਤਵਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਵਿਗਿਆਨ ਏਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਮਨ ਦੀਆਂ ਟੀ.ਵੀ. ਸਕਰੀਨ ਨਾਲ ਤਾਰਾਂ ਜੁੜ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਟੀ.ਵੀ. ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਹੋਰ ਸਾਹਮਣੇ ਨੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਸੋਚ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਕੇ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ। ਮਾਪੇ, ਮਿੱਤਰ, ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਹੋਰ ਤੇ ਮੁਖ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ, ਉਹ ਕੱਚੇ ਹਨ। ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉਮਰ 100 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 36,500 (ਛੱਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਜ ਸੌ) ਦਿਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਸੌ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ, ਖੇਡਣ, ਬਿਮਾਰੀ, ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਏਨੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਲਈ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੋਗਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਯੁੱਧ ਵਰਗਾ ਤਨਾਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦਾ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਨਾਅ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਐਸੀ ਅਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਦਇਆ, ਭਲਾਈ, ਸਤਿਕਾਰ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ, ਪਿਆਰ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਹਰ ਖਿੜਨ ਵਾਲਾ ਫੁੱਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ, ਹਰ ਤਾਰਾ ਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਚੱਲਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਝੁੰਮ ਉਠਦਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ।

ਥਕਾਵਟ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਥੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਐਸੇ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਥੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ-ਅੱਜ ਮੈਂ ਬੜਾ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਪਿਆਰੇ ਸੱਜਣ ਐਸੇ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਇਕ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬੜੀ ਹੀ ਪਿਆਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਈ। ਕਹਿੰਦੇ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਜੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਜੇ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ‘‘ਮੈਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਥੱਕਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਰਿਟਾਇਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਿਆ।’’ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਐਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ.... ਕਾਸ਼ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਦਾ ਹਸੁੰ-ਹਸੁੰ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਈਏ, ਤਾਂ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪਸਰ ਜਾਵੇਗੀ.. ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ :

It is not the work that tires, but is the tension of work that tires. ਭਾਵ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਏਨੀ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿੰਨੀ ਕੰਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਪਿਆਰਿਓ, ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਹੁਕਮ ਹੈ- ‘‘ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ।।’’ ਭਾਵ ਐ ਮਨ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਾਹਦੀ?

ਚਿੰਤਾ ਛੱਡ, ਚਿੰਤਨ ਕਰੀਏ।

ਥਕੇ ਥਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ.....

ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਕ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਲਸ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਇਸ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭੈਣ ਭਾਈ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚਿੱਟ-ਕਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣਾ, ਗਰੀਬੀ, ਤਣਾਅ, ਭਾਵੁਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਰਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤੇਜਨਾ, ਦਬਾਅ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵਾਜਬ ਹੈ ਕਿ ਥਕਾਵਟ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨਸਾਨ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋ-ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਸੰਕੇਤਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੋਗੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਪਿਆਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਮਾਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਅਸੀਮ ਤਾਕਤ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਹ ਬੇਅੰਤ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੱਤ ਤੋਂ ਅੱਠ ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਐਵਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਸੀਮ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਹਨ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਸੁਆਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਇਹ ਇਕ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪਹਿਲੂ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਵਰਗੇ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਰਾਮ

ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਵਿਹਲਿਆਂ ਬੈਠਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਵਿਹਲਿਆਂ ਬੈਠੇ ਦਿਲ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਧੂ ਜਾਂ ਬੇਵਕੂਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਲਿਆਂ ਬੈਠਿਆਂ ਮਨ ਚੈਨ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਗੋਂ ਘਬਰਾਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਖਿੜ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮਨ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜੜ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਨਾ ਕਦੀ ਥਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਕਦੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ। ਪਰਛਾਵੇਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸੋਗੇ ਤਾਂ ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਹੱਸੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਰੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹ ਉਚੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉਚੀ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੱਚਣ ਲੱਗ ਪਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਨੱਚਣ ਲੱਗ ਪਏਗਾ। ਸਰੀਰ ਮਨ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਖੁਸ਼, ਜੇ ਮਨ ਸੁਸਤ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ, ਜੇ ਮਨ ਅਰੋਗ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵੀ ਅਰੋਗ, ਜੇ ਮਨ ਬੀਮਾਰ ਤਾਂ ਤਨ ਵੀ ਬੀਮਾਰ।

ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਪਲੰਘ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਿਟਾਇਆ ਵੀ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਨੀਂਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਢਿਲਾ ਤੇ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਨਾਵਣ ਵਾਲੇ ਇਤਨੇ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਵਲ ਦੇਖੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਫਿਰ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਆਰਾਮ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਇਤਨੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਜਕਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਚੈਨ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੇ ਆਦਮੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਘਾ ਕਵੀ ਗਜ਼ਰਤ ਗ਼ਾਲਬ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕੋ ਨਾਮ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਮਾਂ ਦਾ ਇਰਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਆਦਮੀ ਗ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰਹ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੰਦੇ ਗ਼ਮ ਵਾ-ਬੰਦੇ ਹਯਾਤ ਅਸਲ ਮੇਂ ਦੋਨੋ ਏਕ ਹੈਂ।

ਜੀਤੇ ਜੀ ਫਿਰ ਆਦਮੀ, ਗ਼ਮ ਜੋ ਨਜ਼ਾਤ ਪਾਏ ਕਿਉਂ।

ਐਸੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ, ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਾਥੀ ਮੰਨ ਲੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਐਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗ਼ਮ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਸਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੈ? ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਮੌਤ ਮਗਰੋਂ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਚੈਨ ਮਿਲੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਰਾਮ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਹੋ ਕੁਝ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸ ਨੇ ਜੀਵਨ ਵੇਲੇ ਬੀਜਿਆ ਹੈ। ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਮਨ ਜਿਉਂ ਕਾ ਤਿਉਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ 'ਆਰਾਮ' ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀ ਅਸਲ ਆਰਾਮ, ਅਸਲ ਚੈਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਇਨਸਾਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਮਗਰੋਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਨਾਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਭਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਥੋਂ ਲਭਿਆ ਜਾਵੇ? ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਕੋਈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਵੀਕਿ ਨਹੀਂ?

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ 'ਆਰਾਮ' ਅਸਲ 'ਚੈਨ' ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸਦਾ ਖਿੜਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ

ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਉਹ ਆਰਾਮ ਭੋਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਬਿਆਨ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਗੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੁਫਲੇ ਵਿਚ ਵੀ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਡਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਤਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਗੁਰਮਤਿ ਕੀ ਹੈ? ਗੁਰਮਤਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਦਸਿਆ ਆਤਮਕ ਇਲਮ ਹੈ, ਆਤਮਕ ਸਾਇੰਸ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਕੇ ਏਸੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੈਨ ਮਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਮਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਜਦ ਤਕ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜਗਤ ਅਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਭਾਲਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਹ ਸਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਸਚਾ ਚੈਨ, ਮਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਉਸ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜਗਤ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੁਖ, ਚੈਨ ਭਾਲਨੇ ਹਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਸੁਖ, ਚੈਨ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਨਿਕਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਜਗਤ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਿਆ।

ਮਨ ਦੇ ਖਲੋ ਜਾਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਜਬ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੰਗਾਂ (ਵੀਰਚਪੀ ਮਡਕਤ) ਉਠਨੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਖਲੋਣਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਖਲੋਤਾ ਮਨ ਅੰਤਰ ਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਰਹੀ ਘਟਨਾ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਲੋਤਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਰਾਜਨ ਵਾਲੀ ਮਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ (ਬ੍ਰਹਮ) ਨੂੰ ਛੁਹੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਛੋਹ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਉਹ ਆਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚੈਨ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਜਗਤ ਦੇ ਸਰਬ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਅਨੰਦ, ਸੁਖ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਵਾਲਾ ਸਦਾ ਖਿੜਿਆ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਨਰੇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਹੈ, ਇਹ ਅਸਲ ਚੈਨ ਹੈ।

ਸਭ ਕਿਛ ਘਰ ਮਹਿ ਬਾਹਿਰ ਨਾਹੀ।

ਬਾਹਿਰ ਟੋਲੇ ਸੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਹੀ।

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਅੰਤਿਰ ਪਾਇਆ

ਸੇ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਿਰ ਸੁਲੇਹਾ ਜੀਉ।

ਨਕਲ

ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ, ਨਕਲ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਰੁਚੀ ਸਾਡੇ ਕਿਰਦਾਰ ਉੱਤੇ ਇਕ ਧੱਬਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲੀ ਉਸੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਝੂਠ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਹੜ ਬਹੁਤਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਲਾਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਕਾਨਵੈਂਟ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਵੀ ਗੁਰੂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨੀਂਹ ਝੂਠ, ਫਰੇਬ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇਗਾ ਫਿਰ ਭਲਾ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧੀਆ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਕ ਵੇਰ ਨਕਲ ਮਾਰ ਕੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਖਰ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੇ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੋੜ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਹੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਫਿਰ ਭਲਾ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਰਾਈਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਖਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਵੇਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਵੀ ਲਈ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਠੇਕੇ ਉੱਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਵੇਰ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪੱਕੀ ਹੋ ਗਈ। ਠੇਕੇ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵੀ ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੇ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਨਕਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਨਕਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ।

ਨਿਰਾਸਤਾ

ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਘੁਣ ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸਤਾ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸਤਾ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵੀ ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਕਿਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀ। ਬੱਚੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਉਦੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਚਾਰ ਵੇਰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੇਖਣਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਮਤਿਹਾਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਉਚਾਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਜ਼ੋਰੀ ਗਲ ਪਏ ਢੇਲ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸਾਥੀ ਸਾਰੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵੇਰ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇਸ ਹੱਦ ਤੀਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਘਰੋਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੁਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਜਿਸ਼ ਰਚ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭੰਨ ਤੋੜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਕੱਢਣ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿੰਦਿਆ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢਾਹੂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਿਰਾਸਤਾ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿੱਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਇਜ਼ਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਟੀਆਪਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਸਨ। ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਘੱਟ ਸਨ। ਕਿਸਮਤ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਭਰੋਸਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕੀਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਦੌੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ। ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਘੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਦਿਆਂ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਬੋਝ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲੱਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦਮ-ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ। ਅਜਿਹੇ ਭੱਜ ਦੌੜ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੇਖਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਣਤਾਈ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਹੀ ਲੀਹੇ ਪੈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਗਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵੀ ਉਣਤਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਵਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗੱਲ ਦਾ ਉਸਾਰੂ ਪੱਖੋਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸਗੋਂ ਜਿਥੋਂ ਤੀਕ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕੇ ਜੋ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੋਮਲ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਉਦੋਂ

ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਲੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਖਿੜ੍ਹੇ ਮੱਥੇ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅੱਧੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿੱਸੇ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੰਕ ਆ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਢੇਰੀ ਢਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਤਮ ਗੱਤਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਜ਼ਦਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹਲ੍ਹੇਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਅਜਿਹੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਰੁਲ ਰੁਲ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵੀ ਦੇ ਢੰਗ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਣਾ ਤੇ ਲੁੱਟ ਮਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫੇਰੀ ਕਰਨਾ। ਦੂਜਾ ਹੈ, ਗਲਤ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੋਰ ਬਾਜ਼ਾਰੀ, ਕਾਲਾ ਧੰਦਾ, ਤਸਕਰੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸੂਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਖੋਖਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਢੇਰੀ ਢਾਹੁਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਹਮਲਾ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕੀਂ ਗਲਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਲਟਾ ਡਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਅਧਿਆਪਕ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਔਖਾ ਹੈ ਤੁਹਾਥੋਂ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਣਾ, ਸਮਝੋ ਉਹ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ। ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਕੁਕਰਮ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਿੰਮਤ, ਹੌਸਲਾ ਤੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਖੋਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਰਪੋਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸਵੈ-ਕਾਬੂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਡਰ, ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਦੁਚਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਇਹੋ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਾ ਜਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਚਿੱਤੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। 'ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਫੇਲ੍ਹ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂ' ਇਹ ਡਰ ਦੁਚਿੱਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਡਿੱਗ ਕੇ ਨਾ ਉੱਠਣ ਵਿਚ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸਫਲਤਾ ਕੋਈ ਗੁਨਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਨਾਹ ਹੈ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰਨੀ ਤੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈਣਾ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਤਨੇ ਮਹਾਨ ਮਨੁੱਖ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਪੜਾਅ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਕਲ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਲਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਈ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹਵਾਇ।

ਜੀਵਨ ਸਪਾਟ ਸਮਤਲ ਮੈਦਾਨੀ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਤ੍ਰੈ-ਭੁਜੀ ਫੈਲਾਅ ਹੈ- ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਰੂਪ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ ਪਰ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਬਗੈਰ ਅਧੂਰੇ ਵੀ। ਅਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੱਕ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਤੰਦਾਂ ਨਫਰਤ, ਪਿਆਰ, ਹਉਮੈ ਆਦਿ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਨਾਲ ਬੰਧੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਅਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਮਨ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ, ਅਸੰਖ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਧਰਤੀਆਂ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂ, ਨਦੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ, ਪੇੜ-ਪੌਦੇ, ਪਹਾੜ, ਪਾਤਾਲ ਆਦਿ ਸਭ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਸਥੂਲ ਰੂਪ ਹੈ, ਉਸ ਸੂਖਮ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਸਾਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਸਭ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੋਚ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਸੇ ਹੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਕਰੋੜਾਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ, ਪਰ ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤਾਕਤ ਧਰਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਉਸੇ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਹਰ ਪਾਸੇ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਤੋਲ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਸਥਿਰਤਾ ਆਦਿ ਸਭ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਮਤੋਲ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਉਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ। ਸਭ ਵਿਚ ਇਕ ਜੋਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦਾ, ਨਿੰਦਾ-ਚੁਗਲੀ, ਝੂਠ, ਧੋਖਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮ-ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਝੂਠ, ਨਿੰਦਾ ਆਦਿ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ 'ਮਨ' ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥

ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥੀ ਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥

ਜਾਣਦਿਆਂ ਬੁਝਦਿਆਂ ਔਗੁਣ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਨਣ ਹੁੰਦਿਆਂ ਖੂਹ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪਈਏ। ਫੇਰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਤਨਾਅ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ, ਰੁਝੇਵੇਂ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਲਝਣ, ਮਾਇਕ ਤੰਗੀਆਂ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ।

ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਕੰਮਲ ਜਹਾਨ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ :

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ?

- ਕੀ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਛੇਤੀ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕੇ?

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਿੱਘੇ, ਅਪਣਤ-ਭਰੇ ਅਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਥ ਦੀ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਤੁਲਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੁੱਟੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਮਨ ਤੇ ਐਸਾ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਤੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵੀ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਸਾਡੀ ਵਸੋਂ ਦਾ 2 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਮਾਰੂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੈਨੀਆ, ਡਿਪਰੈਸਿਵ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਬਦਲੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ, ਤੇਜ਼-ਰਫਤਾਰ ਜੀਵਨ, ਤਨਾਅ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ-ਭੱਜ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤਰੇੜਾਂ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ (Depression) ਨੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਬੇਚੈਨੀ- ਘਬਰਾਹਟ (Anxiety) ਆਦਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜੀਣ ਢੰਗ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਏਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਨ (Tolerate) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਇਕ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਭਰਪੂਰ ਮਹੌਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਸੱਪ, ਸ਼ੇਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਪਾਰ, ਗੱਲਬਾਤ, ਲੈਣ-ਦੇਣ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਖਾਤੇ ਇਹ ਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ, ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਨੇ ਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਘਬਰਾਹਟ (Anxiety) ਆਦਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜੀਣ ਢੰਗ ਦਾ ਜਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਏਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਨ (Tolerate) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਇਕ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਡਰ ਭਰਪੂਰ ਮਹੌਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਸੱਪ, ਸ਼ੇਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਪਾਰ, ਗੱਲਬਾਤ, ਲੈਣ-ਦੇਣ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਖਾਤੇ ਇਹ ਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ, ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਨੇ ਆ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਭ ਕਾਸੇ ਦੇ ਹਲ ਲਈ ਫੇਰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਚਲੀਏ ਅਤੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਸਲ ਸ੍ਰੋਤ ਕੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਸ ਤਾਕਤ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਤਾਂ ਹਰ ਕਣ-ਕਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਮਹਿਰੂਮ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਜਿਵੇਂ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਗਤੀ 'ਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸੈਟ (Tune) ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਤਾਕਤ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਹੈ ਸੱਚਾ ਆਚਰਣ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੇ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ ॥

(Truth is higher, but higher still is truthful living)

ਆਪਣਾ ਆਚਰਣ ਸੱਚਾ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਗਰੇ-ਮਗਰ ਹੋਣਗੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਟਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ :

ਅਸੀਂ ਬੋਲਵਿਗਾੜ ਵਿਗਾੜ ਹ ਬੋਲੀ।

(We foul-mouthed spoil things by our foul words)

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਵਿਚ ਇਕ ਜੇਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੀਏ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਿਕਾ ਨਾ ਬੋਲੀਏ।

ਇਕ ਫਿਕਾ ਨ ਗਾਲਾਇ ਸਭਨਾ ਮੈ ਸਚਾ ਧਣੀ।

(Don't speak harsh to anyone for the True Master abides in all)

ਫਿਕਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਫਿਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਫਿਕਾ ਬੋਲਣ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਬੋਲ ਹੀ ਵਿਕਾਰ ਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਹਲ ਹੈ :

ਕੋਮਲ ਬਾਣੀ ਸਭ ਕਉ ਸੰਤੋਖੈ।

(Sweet speech soothes everybody)

ਰਹੀਮ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਹੇ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਔਰੋਂ ਕੋ ਸੀਤਲ ਕਰੇ ਆਪੂ ਸੀਤਲ ਹੋਏ।

ਐਸੀ ਵਾਣੀ ਬੋਲੀਏ ਮਨ ਕਾ ਆਪਾ ਖੋਏ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ:

ਮਨ ਮੇਰੇ ਭੂਲੇ ਕਪਟ ਨਾ ਕੀਜੈ।

(O my mind! practice not guile even by mistake)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਭੁਲ ਕੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਖਿਆਲ ਨਾ ਲਿਆਈਏ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾੜਾ ਨਾ ਕਰੀਏ।

ਫਰੀਦ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ।

ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ।

(Farid Ji says-" Return good for evil and don't get angry. Thus you will be fulfilled and your body will remain healthy.)

ਮਨ ਦਾ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਭਲਾਈ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਭ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਪਟ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੜਦਾ ਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਪਰਾਏ। ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਚੰਗੇ। ਅੱਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਹਲੀਮੀ ਰਾਜ ਦੀ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਅਮਨ ਨਾਲ ਵੱਸਣ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਗਮਪੁਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਰੋਗ ਨਹੀਂ, ਸੋਗ ਨਹੀਂ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਵੇ, ਉਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਉਸ ਰਹਾਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਰੁਸ਼ਨਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰੇ।

ਡਰ (Fear)

We invite what we fear, the same as, by a different attitude of mind, we invite and attract the influence and conditions we desire.

(Ralf Valdo Trine)

ਡਰ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਪੁਰਾਣਾ ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਡਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਿਰਮ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕਦੀ ਐਡੇ ਬਲਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੇਡਾ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਡਰੇ ਉਹ ਦੂਣੀ ਡਰਾਉਣੀ ਭਾਸਦੀ ਹੈ, ਅਗਰ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰੀ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਹ ਸਚਮੁੱਚ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋ ਕੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਤਮਾਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪ ਇਹ ਗਲ ਆਖੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਲ ਆਖਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ 'ਜਿਸ ਗਲ ਤੋਂ ਮੈਂ ਡਰਦਾ ਸੀ ਉਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸਚਾਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਗਲ ਤੋਂ ਡਰੋਕੇ ਓਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਮੰਨਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਤਸਲੀਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਗਰ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰੀ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਸਤੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਸਤੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਪਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੋਂ ਇਸ ਰੂਪ ਰੰਗ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗੇਗੀ।

ਡਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਨਸਾਨ ਉਸ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਆਪ ਹੀ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਸਾਫ ਤੇ ਪਰਤੱਖ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਫ ਤੇ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਡਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਤੇ ਬਨਾਵਟ ਦੇ ਖੋਜੀ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਡਰ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਯਾ ਡਰ ਦੀ ਕਿਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਅੰਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਦੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਆਪ ਹੀ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਸਵੀਰ ਸਾਫ ਤੇ ਪਰਤੱਖ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਫ ਤੇ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਡਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਤੇ ਬਾਵਟ ਦੇ ਖੋਜੀ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਡਰ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਯਾ ਡਰ ਦੀ ਕਿਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਅੰਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਦੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬੀਮਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਉਪਜਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਖਿਆਲੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ਼ਤਰੂ 'ਡਰ' ਦਰਅਸਲ ਹੈ ਕੀ? ਇਸ ਦੀ ਹਸਤੀ ਕੁਝ ਹੈ ਵੀ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਡਰ, ਇਕ ਫਰਜ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਉਸ ਗਲ ਦਾ ਜਿਹੜੀ ਇਨਸਾਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ। ਡਰ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਗਲ ਯਾ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਸਤੀ ਦਰਅਸਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਨੇ ਡਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਉਪਜਦੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਜਾਇਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਲ ਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਮਿਲ ਗਿਆ ਸਮਝੋ।

ਗੋਰ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਵੈਰ ਕੇਵਲ ਡਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਡਰ ਨਹੀਂ ਉਥੇ ਵੈਰ ਦੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ, ਨਿਰਭੈ ਪੁਰਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਰਵੈਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਵੀ ਡਰ ਤੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਰੋਧ ਲੋਭ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਵੀ ਡਰ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਰੋਧੀ ਲੋੜੀ ਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਡਰ ਛੁਪਿਆ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਜ਼ਹਬਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨਾਂ (Religious Scientists) ਨੇ 'ਡਰ' ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਲੂਮ ਦਾ

ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ, ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ, ਆਪਣੇ ਰਬ, ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗ 'ਡਰ ਲਗਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸਕੀਤਾ ਤੇ ਇਸ ਇਕੱਲੇਪੁਣੇ ਤੋਂ ਡਰਿਆ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਜੀਵ ਦੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਡਰ ਤੋਂ ਜਿੱਤੇ। ਪਰ ਅਗਿਆਨਤਾ ਜਾਂ ਸਚ ਦੀ ਨਾ-ਵਾਕਫੀਅਤ ਇਸ ਨੂੰ ਡਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣ ਦੇਂਦੀ। ਇਕ ਡਰ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਲਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸ ਡਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਨਾ ਰਾਜਾ, ਨਾ ਪਰਜਾ, ਨਾ ਤਗੜਾ ਨਾ ਮਾੜਾ, ਨਾ ਇਸਤਰੀ ਨਾ ਪੁਰਸ਼, ਕੋਈ ਆਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ। ਡਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਬਚੇ ਨੂੰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਨ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਡਰ, ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਵਾਕਿਆਂ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਮੀਰ ਨੂੰ ਦੌਲਤ ਦੇ ਲੁਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਗਲ ਕੀ ਜੇ ਵੀਚਾਰ ਦੀ ਦੂਰਬੀਨ ਬਾਣੀ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਮਾਤਹਿਕ ਜੀਉਂਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਤਾਂ ਐਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹੋਸ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਲਾਕ ਸਿਵਾਏ ਮਜ਼ਹਬ (Religion) ਦੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਮੁਰਾਦ (ਛਫਜਕਅਫਕ ਰੀ ਵੀਕ ਛਰਚ;) ਹੈ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਮਜ਼ਹਬ (Religion) ਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਏ ਆਦਮੀ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡਰ ਤੇ ਇਕ ਪਾਸੇ, ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਿਰਭੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਖੁਦ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਬਿਧਾ

ਦੁਬਿਧਾ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਦੁਬਿਧਾ ਵਾਲਾ ਮਨ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਨਾਹੀ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੋਚ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਮਾਂ ਅਜਾਈਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਦੁਬਿਧਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਅਰਥ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖੇ ਹਨ। “ਦੋਹਾਂ ਗਲਾਂ ਜਾਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਨਾ ਟਿਕਣਾ-ਦੁਬਿਧਾ ਹੈ।” ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਸਾਂਝੀ ਵਲੇ, ਕਦੀ ਮਾਇਆ ਵਲੇ, ਮਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਝੁਕਾਓ ਤੇ ਵਰਤਾਰੇ ਰੱਖਣੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਮੰਨਣਾ, ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਦੋਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ।

ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾਂ ‘ਦੋ ਚਿਤੀ’ ਦਾ ਰੋਗ ਇਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਘੁਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਦੁਬਿਧਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕੰਮ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਕਰੇ, ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਡੁਬਾ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਉਸ ਦੇ ਉਦਮ ਤੇ ਗੀਲਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸੁਖੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ‘ਦੁਬਿਧਾ’ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ‘ਦੁਬਿਧਾ’ ਜਿਹੇ ਸ਼ਤਰੂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਾਣੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਪੁੱਟ ਸੁਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚੋਂ ‘ਦੁਬਿਧਾ’ ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਸ਼ਤਰੂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :-

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਸੂਰਾ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਪੂਰਾ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸਹਿ ਵਡਿਆਈ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਾ ਦੁਖੁ ਜਾਈ ॥੧॥

ਐਸਾ ਕੋਇ ਜਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਗਵਾਵੈ ॥ ਇਸਹਿ ਮਾਰਿ ਰਾਜ ਜੋਗੁ ਕਮਾਵੈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਉ ਭਉ ਨਾਹਿ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਨਾਮਿ ਸਮਾਹਿ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਦਰਗਹ ਸਿਝੈ ॥੨॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋ ਧਨਵੰਤਾ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋ ਪਤਿਵੰਤਾ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਜਤੀ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸੁ ਹੋਵੈ ਗਤੀ ॥੩॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਾ ਆਇਆ ਗਨੀ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਨਿਹਚਲੁ ਧਨੀ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋ ਵਡਭਾਗਾ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਾ ॥੪॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਾ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ ॥

ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਸੁਗਿਆਨੀ ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਸਹਜ ਧਿਆਨੀ ॥੫॥

ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਥਾਇ ਨ ਪਰੈ ॥ ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਜਾਪ ਤਪ ਕਰੈ ॥

ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਜਨਮ ਨ ਮਿਟੈ ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ ॥੬॥

ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਈ ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਜੁਠਿ ਨ ਧੋਈ ॥

ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਉਲਾ ॥੭॥

ਜਾ ਕਉ ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਿਧਿ ॥ ਤਿਸੁ ਭਈ ਖਲਾਸੀ ਹੋਈ ਸਗਲ ਸਿਧਿ ॥

ਗੁਰਿ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾ ਕੀ ਹੈ ਮਾਰੀ ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੀ ॥੮॥੫॥

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੀ ਭੇਟ ਲੈਣ ਦਾ ਕਲਰੀਧਰ ਜੀ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਲੈਣ ਦਾ ਸੀ। ਗਲਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਅਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇਣ ਦੇ ਇਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਿੱਖ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਤੋਂ ਸਿੰਘ ਬਣ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਪਿਤਾ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇਵਾਂ ਜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਭੂਮੀ, ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਸਿੱਖ ਦਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖ ਦਾ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਤੋਂ ਖਾਲਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਣ ਮਗਰੋਂ

ਸਦਾ ਅਨੰਦਪੁਰ ਦਾ ਵਾਸੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਿਵਾਏ ਅਨੰਦ ਦੇ, ਚੈਨ ਦੇ ਸੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬੁੜ੍ਹਾਪਾ ਨਹੀਂ, ਮੌਤ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਅਨੰਦਪੁਰ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਉਸ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੋਣ ਜਾ ਬਣ ਕਰਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਖਾਲਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪਿਤਾ-ਮਾਤਾ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਫਿਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੁੱਤੇ ਸਿਧ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹਾਂ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਵਾਰਿਸ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਿਫਤ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਸਦਾ ਤੋਂ ਹੈ। ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁੱਤਰ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਦਾ ਤੋਂ ਸੀ ਪਰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਭੁਲ ਚੁਕਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਫਿਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਾਗਰ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਲਹਿਰ ਕਦੇ ਵਖਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਕਦੇ ਅਲਹਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਖਾਲਸਾ ਸਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਖਾਲਸਾ ਸਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਨਾਲ ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਹਰ ਮੈਦਾਨ ਫਤਹਿ ਹੈ।

ਜਦ ਖਾਲਸਾ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅਤੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਡਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਫੌਲਾਦੀ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇਚਿਤੀ, ਸੰਸਾ, ਭਰਮ, ਡਰ, ਸ਼ਕ, ਪਾਪ, ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਮੌਤ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਦੀ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਹਸਤੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਵਜੂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਪਲਦੀ ਤੇ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਹਰ ਵਕਤ, ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅੰਗ ਸੰਗ ਉਸ ਦੇ ਰਾਖੇ ਪਰਿਤਪਾਲਕ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੁਬਿਧਾ, ਭਰਮ, ਡਰ, ਸ਼ਕ, ਬੇਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਆਦਿ ਵਾਸਤੇ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਲੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਖਾਲਸਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਇਕ ਜੀਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਚਲਦੀ ਫਿਰਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਧਿਾ ਮਾਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਬਦੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜਾਣ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਮਾਇਆ ਜਾਂ ਬਦੀ ਵਲੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਣਾ, ਸਦਾ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਖਣਾ ਅਰ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਦਾ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਉਪਕਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ।

ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਸੁਖ ਸਹਜ ਨਿਧਾਨ

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਵਸਹਿ ਭਗਵਾਨ॥

.....

ਰੋਗ ਸੋਗ ਸਭਿ ਦੇਖ ਬਿਨਸਹਿ

ਜਪਤ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰੀ॥

.....

ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਨਾਸੈ

ਜੀਅ ਜਾ ਕੈ ਪ੍ਰਭੂ ਬਸੈ॥

ਉਕਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਨ। ਜੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਜਗਤ ਰਚਾ ਵਿੱਚ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਦਾ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਸੁਹੇਲੇ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਕੁਝ ਚਿਰ ਦੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਰਗਾ ਸੁਖੀ, ਬੇਪਰਵਾਹ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ, ਨਿਰਵੈਰ, ਨਿਰਭੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਆਸਾ ਮਾਹਿ ਨਿਰਾਸ ਰਹੀਜੈ

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਆਇਆ ਹੈ ਉਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਲੋਚਾ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ 10 ਵਸਤੂਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਵੀ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਇਕ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਗਿਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਚਾਅ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੀ ਆਸਾ ਬੱਧੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਹ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸੇਵਾ ਥੋੜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਗਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਵਿਲਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਰਲੇ-ਮੱਛੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਆਸਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਆਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜਿਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਜਗ ਵਿਚ ਆਸਾ ਅਤੇ ਮਨਸਾ ਨੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੋਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਜਗਿ ਮੋਹਣੀ, ਜਿਨਿ ਮੋਹਿਆ ਸੰਸਾਰੁ॥ (ਅੰਕ 851)

ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਆਸਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਿਥੇ ਆਸਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ :

ਜਹਿ ਆਸਾ ਤਹਿ ਬਿਨਸੁ ਬਿਨਾਸਾ॥

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ :

ਜੇ ਬਹੁ ਤੇਰਾ ਲੋਚੀਏ, ਬਿਨੁ ਕਰਮਾ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ॥

ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਦੀ ਤਿਸ਼ਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੁੱਝਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਮਰਜੀ ਧਨ-ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ :

ਵਡੇ ਵਡੇ ਰਾਜਨ ਹਰ ਭੁਮਨਿ ਤਾ ਕੀ ਤਿਸ਼ਨ ਨ ਬੁਝਈ॥

ਮਨੁੱਖ ਆਸਾ ਅਤੇ ਮਨਸਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੁਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਸਾ ਤੇ ਮਨਸਾ ਦੇ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਕੂੜ-ਕਰਮ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਬੁਰੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ :

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਕੂੜਿ ਕਮਾਵਹਿ ਰੋਗੁ ਬੁਰਾ ਬੁਰਿਆਰਾ ਹੇ॥

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਆਸਾ-ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਉਤਪੰਨ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ? ਨਹੀਂ, ਐਸਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਵਾਸ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲੋਚਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਫਿਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਆਸਾ ਮਾਹਿ, ਨਿਰਾਸੁ ਰਹੀਜੈ॥

ਭਾਵ : ਮਨੁੱਖ ਇੱਛਾ ਕਰੇ, ਜਤਨ ਕਰੇ, ਅਰਦਾਸ ਕਰੇ ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਮਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਲੱਖਣ ਰਾਹ ਹੈ, ਇਕ ਸੁਚੱਜਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਆਸ ਕਰੇ।

ਆਸਾ ਅੰਦਰਿ ਸਭ ਕੇ ਕੋਇ ਨਿਰਾਸਾ ਹੋਇ॥

ਨਾਨਕ ਜੇ ਮਰਿ ਜੀਵਿਆ ਸਹਿਲਾ ਆਇਆ ਸੋਇ॥ (ਅੰਕ 956)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ, ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਮੁੱਖ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਨਿਰ ਆਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਨਮੁਖ ਆਸਾ ਦੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਆਸਾ ਵਿਚਿ ਅਤਿ ਦੁਖੁ ਘਣਾ ਮਨਮੁਖਿ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਏ ਨਿਰਾਸ ਪਰਮ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ (ਅੰਕ 1249)

ਜਸ ਆਸਾ ਅੰਦੇਸਾ ਤਬ ਹੀ ਕਿਉ ਕਰਿ ਏਕੁ ਕਹੈ॥

ਆਸਾ ਭੀਤਰਿ ਰਹੈ ਨਿਰਾਸਾ ਤਉ ਨਾਨਕ ਏਕੁ ਮਿਲੈ॥ (ਅੰਕ 877)

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇਹ ਵੀ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਆਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
ਬਹੁਤੀ ਮਨਸਾ ਰਾਖੁ ਬਾਂਧਿ॥

ਜੇਕਰ

ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਬੜਾ ਸੁਖੀ ਹੈਂ, ਸਭ ਆਰਾਮ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ, ਮਿੱਤਰ, ਦੋਸਤ, ਇੱਜ਼ਤ, ਬਾਗ, ਪਰਵਾਰ, ਕੋਠੀਆਂ, ਬਗੀਚੇ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦਾਤਾਰ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਕਦੀ ਮਨੋਂ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ-ਵੇਖ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਦਾਤਾਰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਖ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਬੜਾ ਗਰੀਬ ਹੈ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਵੀ ਤੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਤੈਨੂੰ ਬੜਾ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੇਰਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤੂੰ ਹੱਥ ਪਾਂਦਾ ਹੈਂ ਉਸੇ ਵਿਚ ਬਜਾਏ ਨਫੇ ਦੇ ਘਾਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ, ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਧਨ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਮੰਗਿਆ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਸਚੇ ਦਿਲ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਆਵੇ ਅਤੇ ਸਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਸਮਝੇਂ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਗਰੀਬੀ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾਰਨ ਕਰਨ (Creator of Causes) ਹੈ। ਉਹ ਐਸੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੈਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਤੇਰੀ ਗਰੀਬੀ ਅਮੀਰੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾ-ਕਾਮਯਾਬੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਰਾਜਾ ਹੈਂ, ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਹੈਂ, ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਬੜੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੇ ਬੜੇ ਲਸ਼ਕਰ ਹਨ, ਬੜੇ ਬੜੇ ਮਹੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਅੱਠ ਪਹਿਰ ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ, ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਤੇਰੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤੇਰਾ ਹੁਕਮ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦਾ, ਤੇਰਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੱਗੇ ਨਿਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੇਰੀ ਐਸ਼ ਤੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇੱਜ਼ਤ ਹਕੂਮਤ, ਤਾਕਤ, ਸ਼ੋਹਰਤ ਦੌਲਤ ਤੇ ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਤੂੰ ਬੜਾ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਂਗਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਐਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵਣਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਤੇਰੇ ਪਾਸ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਾਲ ਅੱਗੇ ਰੱਯਤ ਤੇ ਰਾਜਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ। ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੋਏ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਰਾਜੇ, ਹੁਕਮਰਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤੂੰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਕੇ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਇਸ ਜਗਤ ਤੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਕਰਤਾਰ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਹੁਣ ਹੀ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਦਾਸ ਬਣ ਜਾਵੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਰਾਜ ਭਾਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੇਂ। ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਰਾਜ ਭਾਗ ਭੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜਦ ਮੌਤ ਤੈਥੋਂ ਤੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਖੋਹ ਲਵੇਗੀ ਉਸ ਵਕਤ ਤੇਰਾ ਕਰਤਾਰ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਤੇਰਾ ਰਾਖਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੇਰੇ ਉਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਮੁਸੀਬਤ ਆਨ ਬਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਕਲਨ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਵ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜੇਕਰ ਤੇਰੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਬੜੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਤੇ ਤੈਥੋਂ ਕਿਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਗਾਲਬ ਆਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੇਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਔਕੜਾਂ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਵਿਚ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰਖ ਕਿ ਤੇਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਲ ਵਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਸਚੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਦੇਖ, ਤੇਰੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਧੂਏਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਵਾਂਗ ਉਡ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਤੇ ਅਕਲਮੰਦ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਬੜਾ ਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਚਾਤਰ ਹੈਂ, ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਬੜਾ ਤਪੱਸਵੀ ਹੈਂ ਅਤੇ ਰਿੱਧੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੇਰੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਬੜਾ ਆਲਮ ਫਾਜ਼ਲ ਜਾਂ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਮੇਹਰ ਦਾ ਸਦਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੈਨੂੰ ਸਰੇਸ਼ਟਤਾ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਬੀਮਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਤੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ, ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਸਭ ਹਕੀਮਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਤੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਜੇਕਰ ਤੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਤੇਰੇ ਉਤੇ ਹਰਦਮ ਸਵਾਰ ਹਨ, ਤਦ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ 'ਦੁਖ ਭੰਜਨ' ਨਾਮ ਪਿਆਰ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਜਪ ਅਤੇ ਕਰਤਾਰ ਅੱਗੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰ। ਤੇਰਾ ਸਭ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਮਰਥ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਦਾਸ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ, ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਭੇਡ ਦ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਸਦਾ ਅਮਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੇ ਭੇਡੀਤ ਗੋੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਤਾਰ ਵਰਗਾ ਸੁਖੀ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖ ਕਿ ਤੂੰ ਕੌਣ ਹੈਂ?

ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁੱਖ

ਜਦ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦੇਸ਼ ਬੜਾ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨ ਸੁਖ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀ ਆਪਣੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਵਡਾ ਸਾਧਨ ਸਮਝਦੇ ਸੀ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਿਸਚੇ ਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀ ਦਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੱਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਸੁਖੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਗੁਲਾਮੀ ਨਾਲੋਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਸਜਤੀ ਹੈ, ਐਪਰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਪੂਰੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸਾਡੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਅੱਜ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਐਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਚਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਫਰਾਂਸ, ਅਮਰੀਕਾ ਆਦਿ ਸਦੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪੂਰੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ, ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਮਰੀਕਾ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਪਾਸ ਖਾਣ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਓ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਹਨੇਕਾਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਅਸਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਵਿਦਵਾਨ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :

(1) The tragedy of our generation is this-the wealthy have found no peace nor happiness in wealth and the poor have no inner faith to console them for their poverty. Neither rich nor poor are content.

(2) We have developed everything but not ourselves. We have studied every nature except our own nature. We have filled the outside world with miracles but we have neglected the development of our inner lives. We have sacrificed culture to prosperity.

(3) The scientist confine themselves to the study of the lower grades of life. They have little interest in higher grades. They are interested mainly in what can be tested in their laboratories. They cannot test thoughts and feelings. They cannot make an analysis of the spiritual of man. They are absorbed in their chemistry, astronomy and mathematics. They have not answer to give to us when we ask, " what is the meaning of life".

(4) We are busy. We are driven from day to day by pressure and compulsion and habit. We die without knowing why we lived. This is the reason of our unhappiness. This is why there is more discontent in the world than there has ever been. We have not inward peace. It is an amazing phenomenon. Never before men's minds have been so active or so confused. Never before have we had such an affluence of things and such a conscious poverty of soul.

We travel. We are always moving. We go to theatres. We seek for all our pleasures in the outside world. We listen in. We have gramophones, we live amidst noises. We are absorbed in the details of business. All this prevents us from developing our inner selves. It prevents our consciousness from having any depth. We are small and shallow. We gain the whole world and lose our souls.

While our achievements are great we, as individuals are small.

ਜੇਕਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦ ਲੋਕ ਮਾਦੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਤਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਵੀ ਸਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਰੱਖੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਨੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਰਥਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ, ਵਧੇਰੇ ਕੱਪੜੇ

ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਮਕਾਨ ਮਿਲ ਜਾਣਕੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਮਰੀਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਤਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਤਰੱਕੀ ਵੀ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੁਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਉਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਰਜਵੀਂ ਰੋਟੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਚਗੇ ਬਸਤਰ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਚਗੇ ਮਕਾਨ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਗਏ। ਐਪਰ ਇਨਸਾਨ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਇਕ ਘਟੀਆ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਿੱਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਉਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸੁਖੀ ਨਾ ਵੇਖਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਕਾਇਮ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ, ਪੁਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਮ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਬਲਵਾਨ ਤੇ ਸੁਖੀ ਬਣਾਈ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਭ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਖਿਆਲ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਲਿਵ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ) ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲੇ, ਇਨਸਾਨ ਕਦੀ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸੁਖੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਜ਼ਾਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ, ਚੰਗੇ ਤੇ ਕਾਫੀ ਬਸਤਰ, ਚੰਗੇ ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਮਕਾਨ ਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਦਸ਼ਾ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਰਸ, ਲਾਲਚ, ਨਫਰਤ, ਗੁੱਸੇ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੀ। ਰਾਜਨੀਤਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੀ। ਜਦ ਤਕ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਨਫਸ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਹੇ ਕਿਤਨੇ ਹੀ ਆਜ਼ਾਦ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਾਸੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਦਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹੇਗਾ।

ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਅਗਰ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ, ਮੁਨੀਆਂ, ਗੁਰੂਆਂ, ਭਗਤਾਂ, ਸੰਤਾਂ ਅਤੇ ਫਕੀਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਸਲ ਸੁਖ, ਅਸਲ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਅਸਲ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਜਾਂ ਨੇਕੀ ਬਦੀ

ਸਭ ਧਰਮ ਗਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਾਪ ਜਾਂ ਬਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਪੁੰਨ ਜਾਂ ਨੇਕ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਤਾਂ ਏਥੇ ਤਕ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

‘ਨਰ ਅਚੇਤ ਪਾਪ ਤੇ ਡਰ ਰੇ।’

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪਾਪ ਸੁਫਨੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਬਾਜੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਮ ਪਾਪ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਮ ਪੁੰਨ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ, ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ, ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਕਰਨਾ, ਚੋਰੀ, ਡਾਕਾ, ਜ਼ਨਾ, ਖੂਨ, ਮੁੱਕਰ ਜਾਣਾ, ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ, ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਮਾਰਨਾ ਆਦਿ ਪਾਪ ਅਤੇ ਸਚ ਬੋਲਣਾ, ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਇਨਸਾਫ ਕਰਨਾ, ਕੌਲ ਕਰ ਕੇ ਨਿਭਾਣਾ, ਸੰਤੋਖ, ਦਇਆ, ਉਪਕਾਰ ਆਦਿ ਪੁੰਨ ਜਾਂ ਨੇਕੀ ਦੇ ਕਰਮ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਕਈ ਐਸੇ ਕਰਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਗਾਏ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਸਵਾਬ (ਪੁੰਨ) ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਪਾਪ ਹੈ, ਜਾਂ ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹਿੰਦੂ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਮਾੜਾ ਕਰਮ (ਪਾਪ) ਹੈ ਅਤੇ ਈਸਾਈਆਂ ਲਈ ਗਿਰਜੇ ਵਿੱਚ ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਕਰਮ (ਪੁੰਨ) ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕਦੀ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਪਰ ਕਈਆਂ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਕਰਨੀ, ਉਹਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਣੀ, ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਗਲ ਨਹੀਂ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਸ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਮਾਸ ਖਾਣ ਬੜਾ ਪਾਪ ਸਮਝਦੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਅਨਭਿੱਠ ਕਰਨਾ ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਕਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਸਾ ਅਸੂਲ ਜਾਂ ਗੁਰ (ਰਿਗਠਠਠ) ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਵਿਚ ਪੁੰਨ ਤੇ ਪਾਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਤਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਨਖੇੜ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੀਅਤ ਉਤੇ ਹੀ ਕਰਮ ਦੀ ਉਚਤਾ ਜਾਂ ਨੀਚਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡਾਕੂ ਛੁਰਾ ਮਾਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜਾ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਐਪਰ ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਕੇ, ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਛੁਰਿਆ ਨਾਲ ਘੰਟਾ ਘੰਟਾ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜਾ ਨੇਕ ਕਰਮ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕੂ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਛੁਰਾ ਮਾਰ ਕੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲੁਟਣਾ ਹੈ ਐਪਰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਛੁਰਾ ਮਾਰ ਕੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਂ ਦੇਖਿਆ ਡਾਕੂ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਇਕੋ ਹੀ ਕਰਮ ਰਕਦੇ ਹਨ ਐਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਨੀਅਤ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਦਾ ਕਰਮ ਅਤਿ ਮਲੀਨ ਤੇ ਪਾਪ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਕਰਮ ਅਤੀ ਉਚਾ ਤੇ ਪੁੰਨ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਕਾਇਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਾ ਅੰਤਮ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਉਹ ਗੁਣ ਜਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੁਣ ਜਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਚ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ (ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਾਨ) ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਇਆ ਗੁਰ-ਆਤਮਾ ਪੂਰਨ ਹੈ।

ਭੁਲਣ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੇ ਅਭੁਲ ਗੁਰੂ ਕਰਤਾਰ।

ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਅਗਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਆਪੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ, ਗੁਰੂ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਤਮ ਰਸ ਜਿਨ ਜਾਨਿਆ ਸੋਈ ਖਾਲਸਾ ਦੇਵ।

ਮੋਹ ਮਹਿ ਪ੍ਰਭ ਮਹਿ ਤਾਸ ਮਹਿ ਰੰਚਕ ਨਾਹੀ ਭੇਵ। (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ)

.....

ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸੇ ਕਰਮ ਕਰੇ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾ (ਟਵਚਗਕ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਐਸੇ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਣ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਰੁਖ ਮੋੜਨ ਲਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਨਿਰਭੈ ਅਤੇ ਨਿਰਵੈਰਤਾ ਵਲ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਪੁੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਰਮ ਜੋ ਡਰ ਅਤੇ ਵੈਰ ਵਲ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਪਾਪ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਕਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਆਤਮਾ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਦਿੜ੍ਹਾਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਭੈ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ। ਏ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਿਆਲੂ ਹਨ, ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹਨ, ਨਵਤਨ (ਮੁਖਤ ਗਿਕਤੀ) ਹਨ, ਸਦਾ ਜਵਾਨ ਹਨ, ਜੈਸਾ ਕਿ-

ਪੂਰਨ ਪੁਰਖੁ ਨਵਤਨੁ ਨਿਤ ਬਾਲਾ।

ਹਰਿ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਸੰਗਿ ਰਖਵਾਲਾ।

ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ, ਆਪਣੇ ਆਪੇ, ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਉਤੇ ਢਾਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਜੋਤ ਦੇਖ ਕੇ, ਸਦਾ ਜਵਾਨ ਤੇ ਹਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪੁੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਵਿਚ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪਾਪ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਰਵੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹਜ਼ੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਬਦੀ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਦੀ ਕੋਈ ਸਤ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਕਰ ਕੇ ਜੰਮਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹਨੇਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਿਆਨਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਹਨੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਨੇਸਤੀ ਵਿਚ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜਦ ਮਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਰਵੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਦੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਣ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਦਾ ਖੁਆਰੀ।

.....

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਡਰ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ, ਥੋੜ, ਦੁਖ, ਸੰਤਾਪ, ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਆਦਿ ਸਭ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਉਤਲੇ ਸਭ ਦੁਸ਼ਮਣ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਸਦਾ ਲਈ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਗੁਣ (ਜੋ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਂ ਮੂਲ ਹੈ) ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਿਸ ਸਾਹਿਬ ਕੀ ਟੇਕ ਨਾਨਕ ਮਨੇ ਮਾਹਿ।।

ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤੁ ਸੁਖੁ ਹੋਏ ਸਗਲੇ ਦੁਖ ਜਾਹਿ।।

ਉਕਤ ਵਿਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਦਰਸਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਉਲਟ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਪਾਪ ਜਾਂ ਬਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਪੁੰਨ ਜਾਂ ਨੇਕੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਕਸਵਟੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਗੁਣ ਜਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਹਨ।

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰ

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹਵਾਇ।

ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਾਈ ਪਲੈ ਸਬ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥

ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਮੁਨਾਰੇ ਵਾਂਗ ਸੁਖ ਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਝਮੇਲੇ ਕੀ ਹਨ? ਜਦ ਇਸ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਉਕਤ ਮਹਾਂਵਾਕ ਕਿਵੇਂ ਤਪੇ ਹੋਏ ਹਿਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਤਲ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ:

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਬਣਨ ਦੀ ਇਛਿਆ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਬਦੀ (Evil) ਇਕ ਭਾਰੀ ਅੜਿਚਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਬਦੀ (Evil) ਇਕ ਬੜੀ ਪਰਬਲ ਤੇ ਅਜਿਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਥੇ ਤਕ ਕਿ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਬਦੀ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਿੱਤਰਾ ਦਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀਆ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਵਾਸਤਾ ਪੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਅਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਬਦੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਪੂਰਨ ਸੁਖੀ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਪਰ ਫਰੀਦ ਜੀ ਵਰਗੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਉਮਰਾਂ ਭਰ ਤਜਰਬੇ ਕਰਕੇ ਨਿਜ਼ਾਮ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਇਨਸਾਨ ਸਮਝਦਾਰ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਬਦੀ ਉਕਾ ਹੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੋਮਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਬਦੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹਸਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਮਈ ਹਸਤੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਦਾ ਪਰਬਲ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨੇਕੀ (Goodness) ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਜ਼ਾਤ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਤੇ ਬਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਕ ਖੋਜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹੋ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਦੀ ਭਾਵੇਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨ ਆਦਮੀ ਵਾਸਤੇ ਹਉਆ ਬਣ ਕੇ ਡਰਾਵੇ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਦੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨੇਕੀ ਇਕ ਮਹਾਨ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ :

ਦੁਖ ਨਾਹੀ ਸਭ ਸੁਖ ਹੀ ਹੈ ਰੇ

ਏਕੇ ਏਕੀ ਨੇਤੈ।

ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਭ ਭਲਾ ਹੀ ਹੈ ਰੇ

ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਬ ਜੇਤੈ।

ਸੰਗ ਨਹੀਂ ਸਦਾ ਹਰਖੀ ਹੈ ਰੇ

ਛੇਡਿ ਨਾਹੀ ਕਿਛੁ ਲੇਤੈ।

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹੈ

ਕਤ ਆਵੈ ਕਤ ਰਮਤੈ। (ਕਾਨੜਾ ਮ: 5)

.....

ਅਰਖ ਅਨੰਤ ਸੋਗ ਨਹ: ਥੀਆ।

ਸੋ ਘਰ ਗੁਰਿ ਨਾਨਕ ਕਉ ਦੀਆ। (ਗਉੜੀ ਮ: 5)

ਇਨਸਾਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪੁਤਰ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਸ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖੇ, ਉਸੇ ਤਰਹ ਦੀ ਬਣਕੇ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਵਲ ਤਕੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਪ, ਦੁਖ, ਬੀਮਾਰੀ, ਮੌਤ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਹਿ ਸਭ ਕੁਝ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸੋਮੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਾਤ ਜਾਂ ਫਿਤਰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਬਦੀ ਅਤੇ ਬਦੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ-(ਪਾਪ, ਦੁਖ, ਬੀਮਾਰੀ, ਮੌਤ) ਤੋਂ ਘਿਰਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ

ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨੇਕੀ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਭਾਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦ ਜੀ ਇਸੇ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਬੁਰੇ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨ ਕਰ, ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਨੂੰ ਸਚਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਵਾਨ ਨਾ ਸਮਝ। ਬੁਰੇ ਵਿਚ ਬੁਰਿਆਈ ਬੁਰੇ ਦੇ ਅਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਆਪਣੀ ਬੁਰਿਆਈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਉਠਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਨੂੰ ਬੁਰਿਆਈ ਵਰਗਾ ਰੋਗ ਅਤਿ ਲਾਚਾਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅੱਗੇ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੇ ਰਹਿਮ ਕਰ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਤੇ ਲਾਚਾਰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲਾ ਸਲੂਕ ਕਰ। ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਨੀ ਬੁਰਿਆਈ ਜਾਂ ਬਦੀ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਤਸਲੀਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦੀ ਨੂੰ ਤਸਲੀਮ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਰੰਬੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰੇ ਨਾਲ ਭਲਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤੇ ਬਦੀ ਨਾ ਆਪਣਾ ਹਮਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਦੁਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਿਸਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਤਨ ਉਤੇ ਬਦੀ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮਨ ਵਿਚ ਬਦੀ ਦੇ ਨਿਸਚੇ ਤਨ ਉਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਬਦੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਤਨ ਉਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਖੇੜਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ।

ਜਿਸ ਮਨ ਵਿਚ ਬਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਨੇਕੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਉਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਰਬ ਸੁਖਾਂ, ਸਰਬ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਲਿਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੱਲੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨੇਅਮਲਤਾਂ ਤੇ ਸਰਕਤਾਂ ਆਣ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਾ ਚੀਨੀਏ..... Look, Think, Behave

‘ਆਪਾ ਚੀਨੀਏ’ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ, ਪਰਖਣਾ, ਸਮਝਣਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸੰਵਾਰਨਾ, ਹੋਰ ਸੰਵਾਰਨਾ।

ਸਿੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ

Look like a Sikh, ਭਾਵ ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਦਿਖੇ।

Think like a Sikh, ਭਾਵ ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਸੋਚੇ।

Behave like a Sikh, ਭਾਵ ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੇ।

ਸਿੱਖ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਸਿੱਖ ਵਰਗੀ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਕੇਸਾਂ-ਰੋਮਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪੰਜੇ ਕਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਬੀਬੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਰਵੱਟੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਰੋਕ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਵੀ ਪਤਿਤ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਦਾਹੜੀ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਹੱਪਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ। ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਝਦਾਰ ਬੀਬੀਆਂ ਇਹ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਰਾਹ ਵਿਚ ਫਸ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਅਸੰਭਵ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਔਖਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੀ ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ ਦੇ ਦਰ ਵੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ! ਸੋਚੋ!!

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ (Think like a Sikh) ਸਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ, ਬਦਲਾ ਨਹੀਂ ਭਲਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ 3 (ਭ) ਹਨ ਭਲਾ ਜੀ, ਭੁੱਲ ਜੀ, ਭਾਣਾ ਜੀ। ਸਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਸਰਵ ਸ਼੍ਰੇਣੀ (Excellence) ਹੈ। ਸਿੱਖ ਨੇ ਹਰ ਮੈਦਾਨ, ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੋਹਰੀ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਤੀਜਾ ਪੱਖ ਹੈ-ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ (Behave like a Sikh) ਹੇਰਾ ਫੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਠੱਗੀਆਂ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੀਏ। ਬੱਸ/ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਦਿਆਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੀਟ ਦੇਈਏ, ਰਸਤਾ ਦੇਈਏ, ਮਦਦ ਕਰੀਏ। ਸੜਕ ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੀਏ। ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਈਏ। ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ। ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰੀਏ।....

ਆਓ! ਆਪਾ ਚੀਨੀਏ ਤੇ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਂਗੇ, ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਸੋਚਾਂਗੇ ਤੇ ਸਿੱਖ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।
We will Look like a Sikh, Think like a Sikh and Behave like a Sikh.

ਖੁਸ਼ੀ-ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਜਰਬਾ

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹਵਾਇ।

ਟਾਲਸਟਾਏ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਲਫਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤੇ ਖੁਸ਼-ਰਹਿਣੇ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਦਰਿਆ, ਕੁਦਰਤ, ਨਦੀਆਂ, ਪਹਾੜ, ਜਾਨਵਰ ਤੇ ਪੌਦੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਖੂਬਸੂਰਤ ਵੀ। ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਉਦਾਸ ਤੇ ਮਾਯੂਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਓ, ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਗਰੀਬੀ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਬਿਮਾਰੀ, ਤਲਾਕ, ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ।

ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਾਕਿਆ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਤੱਥ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਈ ਇਨਸਾਨਾਂ ਲਈ ਅਸਹਿ ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਅਸਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਨਾਅ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁੱਖ, ਮਾਯੂਸੀ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਇਕ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨਵੇਕਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰਸਾਇਣ ਐਨਡੋਰਫਿਨ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਧਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਤਨਾਅ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਨਾਉ ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਤੀ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ-ਸੂਚਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤੱਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਤੇ ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ ਜਾਣ ਦੇ ਗੁਣ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਖੋਜ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਵੇਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਭਾਵ, ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਜਾਂ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਰਤਾਰਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਸੁਗਾਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਅਮਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਖੂਬਸੂਰਤ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਾਉ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਵਾਨ ਦੀ ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਸੋਚ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦੁਖਾਂਤ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਜੋਕੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਰਹਿਮਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਲੰਘਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮਖਮਲੀ ਬਿਸਤਰਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਅੱਜ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ, 'ਆਹ ਐਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਥੋਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਮੂਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਵਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਘਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਛੇਤੀ ਥੱਕਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜੀਉਣ-ਢੰਗ। ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਦੁੱਧ, ਘਿਓ ਤੇ ਬਦਾਮ ਪਰ ਲੋਕ ਕੰਮ ਵੀ ਰੱਜ ਕੇ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਔਰਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਮੂੰਹ ਹਨੇਰੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੋਅ ਕੇ ਮਧਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਰੋਟੀ-ਪਾਣੀ, ਭਾਂਡੇ, ਕੱਪੜੇ, ਸਫਾਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਨਿਕ-ਸੁਕ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਈ ਨਹੀਂ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਕੂਟਰ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਕੰਮ ਨਿਬੇੜ ਕੇ ਇਕੋ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਮਰਦ ਵੀ ਹੱਡ ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ। ਉਦੋਂ ਖਾਧਾ ਘਿਓ ਪਚ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸ਼ੁੱਧ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਸੁਭਾਅ। ਜੇ ਕੋਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਘਿਓ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹਕੀਮ ਵੈਦ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਨੁਸਖਾ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਕਰ ਲੈਣਾ।

ਅਜੋਕਾ ਜੀਉਣ ਢੰਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਸਧਾਰਣ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਲਈ ਮਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭਾਂਡੇ-ਸਫਾਈ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰਾ ਵਧ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਆਣੀਆਂ ਜੋ ਕਿਧਰੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਮਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸੁਆਣੀ ਆਪ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਵੇਰੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਟੀ. ਵੀ. ਨੇ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ, ਫਸਲ ਵੱਢਣ ਨੂੰ ਭਈਏ ਹਨ। ਗੱਲ ਵਾਹੁਣ ਲਈ ਟਰੈਕਟਰ। ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਬੜਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਨੌਕਰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਮੁਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਰੈਡੀਮੇਡ ਜੀਵਨ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਜੀਉ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ (Depression) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਦਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵੱਧਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਵਿਹਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਲ ਦੇਖਣ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸੂਲ ਹੈ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਜੋਗੇ ਤਾਂ ਬਣੀਏ। ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ। ਓਨਾ ਕੁ ਖਾਈਏ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਜੀਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਬਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਪੁੱਟਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵ ਸੁਆਦ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਹੇੜਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ :

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਓ ਹਨ :

- ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰੀਏ।

- ਕਸਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੀਏ।
 - ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੀਏ।
 - ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਸਭ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸੋਚੀਏ।
- ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ ਦੁਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ ॥ ਭੋਗਹੁ ਰੋਗ ਸੁ ਅੰਤਿ ਵਿਗੋਵੈ ॥**

(ਅੰਕ 1034)

ਅਨੰਦ

‘ਅਨੰਦ’-ਵਾਹ ਜੀ ਵਾਹ-‘ਅਨੰਦ’ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਿਆਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਹਰੇਕ ਉਦਮ ਦੀ ਅੰਤਲੀ ਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਰੀਝ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇਡੇ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਹੋਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖ ਲੋੜਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਆਹਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਸੁੱਖ ਦੀ, ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਾਲ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਸ਼ਬਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਆਕਰਣ ਰੂਪਾਂ ਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ : ਅਨੰਦ, ਅਨੰਦਾ, ਆਨੰਦ, ਆਨੰਦਾ, ਸਹਿਜ ਅਨੰਦ, ਮਹਾਂ ਅਨੰਦ, ਸਗਲ ਅਨੰਦ, ਕੋਟ ਅਨੰਦ, ਸਰਬ ਅਨੰਦ, ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਜਾਂ ਪਰਮਾਨੰਦ ਤੇ ਪਰਮਾਨੰਦਾ।

ਮਨੁੱਖ ‘ਅਨੰਦ’ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤਰਲੋਮੱਛੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸੋਮੇ ਤੋਂ ਹੀ ਟੁੱਟਿਆ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਈਏ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਅਨੰਦ ਦੇ ਮੂਲ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੰਦਿਨ ਭਾਵ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਾਵਲੁ ਰਾਗ ਵਿਚ ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਅਨੰਦ ਮੂਲੁ ਧਿਆਇਓ ਪੁਰਖੋਤਮੁ ਅਨੰਦਿਨੁ ਅਨੰਦ ਅਨੰਦੇ॥

ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੀ ਕਾਣਿ ਚੁਕਾਈ ਸਭਿ ਚੁਕੇ ਜਮ ਕੇ ਛੰਦੇ॥ (ਅੰਕ 800)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਫਿਰ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁਰਾ, ਓਪਰਾ ਜਾਂ ਅਨਚਾਹਿਆ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਸ ਲਈ ‘ਦੁਖ ਵੀ ਦਾਤਿ’ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਸੁਹਾਵੀ ਤੇ ਸੁਹੇਲੀ ਦਿਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ :

ਸਭ ਦੁਨੀਆ ਸੁਭਹਾਨੁ ਸਚਿ ਸਮਾਈਐ॥ (ਅੰਕ 142)

ਬਸ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਚੇ ਵਿਚ ਸਮਾਉਣ ਦੀ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸੁਭਹਾਨ ਲੱਗੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਗੈਰਜੁਏਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਜਦ ਮੈਂ ਗੈਰਜੁਏਟ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਅਨੰਦ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਗੈਰਜੁਏਟ ਤਾਂ ਹੋ ਗਏ ਪਰ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਫਿਰ ਚਾਅ ਸੀ ਕਿਤੇ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੁਏਟ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਨੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਵੀ ਹੋ ਗਏ ਪਰ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਓੜਕ ਉਡੀਕ ਸੀ, ਤਾਂਘ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਪਰ ਅਨੰਦ ਹਾਲੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ, ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਦੀਵਾ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਮਲ ਉਰਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤਰਲਾ ਉੱਠਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਨੰਦ ਹੀ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਤਾਂ ਬਣ ਗਿਆ ਪਰ ਫਿਰ ਨਵੀਂ ਤਾਂਘ ਸੀ ਕਿ ਵੱਡੀ ਕੋਠੀ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਬਣੇਗੀ। ਕਾਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੇ ਬੜਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਠੀ ਵੀ ਬਣ ਗਈ, ਕਾਰ ਵੀ ਲੈ ਲਈ ਪਰ ਅਨੰਦ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਓੜਕ ਸਮਝ ਬਣੀ ਕਿ ਪਦਵੀਆਂ ਤੋਂ, ਪੈਸੇ ਤੋਂ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ, ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ।

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਹੈ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਛੇ ਪਉੜੀਆਂ ਹਰ ਦੀਵਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਰਾਮਕਲੀ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੰਕਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਅਨੰਦ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ॥ (ਅੰਕ 917)

ਭਾਵ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦਰ ਬਣ ਗਿਆ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਜਦ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਮਿਲਿਆ। ਅਨੰਦ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੀ ਆ ਗਿਆ, ਟਿਕਾਓ ਤੇ ਅਡੋਲਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਗਈ। ਮਨ ਵਿਚ ਵਧਾਈਆਂ ਤੇ ਪੰਚ ਸ਼ਬਦ ਵਜਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ।

ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਖ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਨ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦੋਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਕਲਪ ਵੀ ਹਨ। ਅਨੰਦ ਦਾ ਸੋਮਾ ਕੇਵਲ ਸੁਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਜੀਵ ਲਈ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਅਨੰਦ ਬਣ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਖ ਵਿਚ ਵੀ ‘ਸੁਖ ਮਨਾਈ’ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ‘ਦੁਖ ਨਾਹੀ ਰੇ ਸਭ ਸੁਖ ਹੀ ਹੈ ਰੇ’ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਖਿਆਈ, ਭੀੜ ਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਨੰਦ ਭੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ 'ਜਪੁ' ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਖਿਆਣ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ : "ਸਤਿ ਸੁਹਾਣ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ॥" ਭਾਵ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਥਿਰ ਹੈ, ਸੁਹਣਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮੇਂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਉਸ ਨੂੰ 'ਅਨੰਦੀ ਸੂਰਪੇ' ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇਸੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਦ-ਸਦਾ ਖੇੜੇ, ਵਿਗਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਸਦ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਸਦ ਕੇਲਾ, ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਤੇ ਅਨੰਦ ਘਣਾ ਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਉਹ ਧੰਨ ਹੈ।

ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਢਹਿੰਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਉਪਰੰਤ ਦੋ ਦਿਨ ਖੇੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਫਿਰ ਕੁਫਕੜਿਆਂ ਤੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਉਪਰੰਤ ਛੇ ਦਿਨ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਤੇ ਫਿਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ। ਅਜਿਹੀ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦੀ ਉਚਾਣ ਨੀਵਾਣ ਜੀਵਨ ਭਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਾਮ ਧਨ ਨਾਲ ਮਾਲੇ ਮਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਵਾਣਾਂ ਤੇ ਉਚਾਣਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਭਾਵ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਸੁਖ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉਲਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਹੇਲਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜੇ ਵਿਚਲਤ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਜਿਹੜੇ ਕਿਲਵਿਖ ਆਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਲ ਕਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਨ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜਾ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਝ ਰਾਗ ਵਿਚ ਬਾਰਹਮਾਹ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਚੇਤਿ ਅਤੇ ਫਲਗੁਣਿ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਚੇਤਿ ਗੋਵਿੰਦੁ ਅਰਾਧੀਐ ਹੋਵੈ ਅਨੰਦੁ ਘਣਾ॥

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਪਾਈਐ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਭਣਾ॥ (ਅੰਕ 133)

ਅਤੇ

ਫਲਗੁਣਿ ਅਨੰਦ ਉਪਾਰਜਨਾ ਹਰਿ ਸਜਣ ਪ੍ਰਗਟੇ ਆਇ॥

ਸੰਤ ਸਹਾਈ ਰਾਮ ਕੇ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਦੀਆ ਮਿਲਾਇ॥ (ਅੰਕ 135)

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਨਾ ਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ 'ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਆ ਘੇਰਦੀਆਂ' ਹਨ ਪਰ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਕ ਨਹੀਂ ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ॥

ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਜਹ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਹੀ॥ (ਅੰਕ 197)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਨਾਲ ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਮਹਾ ਅਨੰਦੁ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ॥ (ਅੰਕ 370)

ਅਤੇ

ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਅਨੰਦ॥

ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੇ ਗੁਰ ਗੋਬਿੰਦ॥ (ਅੰਕ 364)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਾਇ ਬਹੀਏ ਉਥੇ ਭਲਾ ਭਲਾ ਹੀ ਆਲਾਪੀਏ, ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਕਹੀਏ। ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਗਲਤੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਜਨ ਥਾਵੇਂ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਬਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਰੈਣਿ ਸੁਖਿ ਵਿਆਇ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰੀ ਮਾਇ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਹਰਿ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਇ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਮੀ ਬੋਲੈ ਬੋਲਾਇ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਤਿਆ ਸੋਭਾ ਪਾਇ॥

ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਸਤਿ ਰਜਾਇ॥ (ਅੰਕ 514)

ਜੇਕਰ ਭਗਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਵੇਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲ, ਨਿਤ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਗਤਨ ਕੈ ਘਰ ਤਾਂ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਤਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਰਨ ਤੋਂ ਜਗ ਡਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਵੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ:

ਕਬੀਰ ਜਿਸੁ ਮਰਨੇ ਤੇ ਜਗੁ ਡਰੈ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ॥

ਮਰਨੇ ਹੀ ਤੇ ਪਾਈਐ ਪੂਰਨੁ ਪਰਮਾਨੰਦੁ॥ (ਅੰਕ 1365)

ਅਤੇ

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਮਨਿ ਭਇਆ ਅਨੰਦਾ॥

ਗਇਆ ਭਰਮੁ ਰਹਿਆ ਪਰਮਾਨੰਦਾ॥ (ਅੰਕ 327)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੋ ਐਸੇ ਜ਼ਰੂਰ ਅੰਗ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਉਣੇ ਹੀ ਹਨ। ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੁਇ ਦਰਿ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰਹਿ ਜਾਇ ਮਨੁਖ॥ (ਅੰਕ 149)

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇ ਪਾਏ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦੋ ਕੱਪੜੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਪਾਈ ਹੀ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਸੁੱਖ ਵਾਂਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿੜਿਆ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਇਸ ਨੂੰ 'ਕਠਨ ਖੇਲ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨੂੰ 'ਦਾਤਿ' ਕਰਕੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ:

ਕੇਤਿਆ ਦੁਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥

ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥ (ਅੰਕ 5)

ਦੁੱਖ, ਰੋਗ ਅਤੇ ਸੰਤਾਪ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆਂ, ਵੀਚਾਰਿਆਂ ਤੇ ਕਮਾਇਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਉੱਚਿਆਂ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਜੇ ਅਸਫਲਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਮਝੋ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੇ ਜਗਿਆਸੂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, "ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥" ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ, ਉਹੀ ਕੰਮ ਭਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦਾ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

'ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਾਵ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਸਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਲੁੱਝਣਾ ਅਤੇ ਜੁਝਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਉਹੀ ਜਗ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਲੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋੜਨਾ ਹੈ, ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਮਨ ਪੰਜ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਨਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਕ ਬਣੇ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਮਨ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਮਨ ਤੇ ਟਰੈ॥ (ਅੰਕ 274)

ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਟਲ ਜਾਣ, ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਮਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ। ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਬਣ ਜਾਈਏ, ਮਨ ਵਿਚ ਭੈੜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਲਗਭਗ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਜਿੱਤ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਟਾਲ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਈਏ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਬਹੁਤੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਦੀਵਾਨੇ ਹੀ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ। ਰਾਤ-ਦਿਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਨਿਲੱਜ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸੂਬੇ ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਤਮ ਗੱਤਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਭੀੜ ਬਣੀ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ। ਇਹ ਕਿਥੋਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਸੂਰਮਗਤੀ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਵਿਦਿਅਕ ਨੀਤੀ ਵਿਚ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ ਗੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਾਇਰਤਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਫਿਰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ। “ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਝੱਖੜ ਝੁੱਲ ਪੈਣ, ਮੈਂ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਾਂਗਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ”, ਐਸੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਾਹ ਕਿਸੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲ ਆ। ਇੰਝ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਦਾਸ ਤੇ ਮੁਰਝਾਇਆ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ, ਅੱਗੋਂ ਗੱਲ ਕੇ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਆਇਆ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਕਰਦਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਉੱਚਿਆਂ ਚੁੱਕਦਾ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਦੁੱਖੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਖ ਕੱਟ ਜਾਂਦਾ, ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਰਜ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਭਾਵ ਸਾਈਕੋਟਰਿਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੁਣ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ (Family Doctor) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸਾਈਕੋਟਰਿਸਟ (Family Psychiatrist) ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਵੀ ਬੜਾ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਸੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਆਏ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਘੰਟਾ, ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ counselling ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ‘ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ’ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਭਗਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ :

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥ ਸੁਣਿਐ ਦੂਖੁ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥ (ਅੰਕ 2)

ਪਰ ਇਥੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਅਸਲ ਸੁਣਨਾ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣਨਾ ਭਾਵ ਕਰੀ ਗਈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਗਈ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕੀ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕੀ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਜੁੜੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣ ਕਰੇਗਾ, ਉਹ ‘ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ’, ਸਦਾ ਅਨੰਦ, ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਫਿਰ ਸੰਤੋਖੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਵੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜਾ ਵੀ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਕਿ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਠ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਸਾ ਅਤੇ ਮਨਸਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲਿਵ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੰਝ ਅਸੀਂ ਇਕ ਸੁਚੱਜੇ ਅਤੇ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ, ਭਾਵ ਜੀਵਨ ਜੀਉਦਿਆਂ ਹੀ ਮੁਕਤੀਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਵੀ ਮੁਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾਨ-ਅਪਮਾਨ, ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ, ਆਸਾ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਆਦਿ ਕੁੱਝ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੀ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਜੀਉਦਿਆਂ ਜੀਅ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ? ਆਸਾ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹੇ? ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੈ।

ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਰਕ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਰਕਾਂ ਦੇ ਭਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪੁੱਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਕਵਨੁ ਨਰਕੁ ਕਿਆ ਸੁਰਗੁ ਬਿਚਾਰਾ ਸੰਤਨ ਦੇਉ ਰਾਦੇ॥

ਹਮ ਕਾਹੂ ਕੀ ਕਾਣਿ ਨਾ ਕਵਤੇ ਅਪਨੇ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦੇ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੀ ਸਵਰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਵਿਛੁੜ ਕੇ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਜਾਣਾ ਨਰਕ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਵਲੋਂ ਉਚਾਰੀ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 9ਵੀਂ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਦਾ ਸੱਤਵਾਂ ਪਦ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਲਾਹਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਮੀ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਵਿਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਆਦਰ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਨਿਰਾਦਰ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਕੰਗਾਲ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਝ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤਿ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ :

ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ॥ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ॥

ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ॥ ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ॥

ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ॥ ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ॥

ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ ਤੈਸਾ ਰੰਕੁ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ॥

ਜੇ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ॥

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਪਰਖੁ ਕਹੀਐ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ॥

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਭਗਵੰਤ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਉਹ ਧਨਵੰਤ-ਧਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਕੁਲਵੰਤ-ਉੱਚੀ ਕੁੱਲ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਿਵੰਤ-ਚੰਗੇ ਮਾਣ, ਇੱਜਤ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੈ :

ਓਹੁ ਧਨਵੰਤੁ ਕੁਲਵੰਤੁ ਪਤਿਵੰਤੁ॥

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਭਗਵੰਤੁ॥

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਬਣਨ ਲਈ ਜਿਥੇ ਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਝੂਠੇ ਮਾਣ ਆਦਰ ਅਤੇ ਆਰਥਕ-ਪ੍ਰਵਾਰਕ-ਸਮਾਜਕ ਮੋਹ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ :

ਮਾਨ ਮੋਹ ਦੋਨੋ ਕਉ ਪਰਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਕੇ ਗੁਨ ਗਾਵੈ॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਕੇ ਪ੍ਰਾਨੀ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਕਹਾਵੈ॥

ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ, ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ-ਸਾਲ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਦਿਨ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਈ॥

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਗਤਿ ਅੰਤਰਿ ਪਾਈ॥

ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਰਸਨਾਂ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ
ਕਮਾਵਾਂਗੇ ਵੀ। ਫੁਰਮਾਨ ਹਨ :

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੇ ਉਧਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ॥

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਹਰਿ ਰਾਖਿਆ ਉਰਿ ਧਾਰਿ॥

ਅਤੇ

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਕਮਾਏ॥ ਹਰਿ ਸਿਉ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹੈ ਸਮਾਏ।

ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਤਦ ਤੱਕ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ
ਸਕਦਾ :

ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹਰਿ ਪਾਵੈ ਸੋਇ॥

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹਵਾਇ।

ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਅੰਗ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਇਹ ਜਾਦੂਈ ਸ਼ਬਦ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਅਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੂਚਨਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਤਜਰਬਿਆਂ, ਆਦਿ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ ਵਾਂਗ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋਈ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ bytes ਵਿਚ ਨਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇਖਣ, ਕੰਨ ਸੁਣਨ, ਨੱਕ ਸੁੰਘਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਛੂਹ ਦੀ ਅਹਿਸਾਸ, ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਬਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

- * ਤਤਕਾਲੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਉਜਾਗਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- * **ਸੱਜਰੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ** - ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- * **ਸੱਜਰੀ ਪੁਰਾਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ** - ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- * **ਦੂਰਵਰਤੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ** - ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆਦਿ।

ਜੇ ਵੀ ਵੇਰਵਾ ਅਸੀਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਜਲਈ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਰਿਸ਼ਮਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਚਨਾ, ਸੁਰੰਧੀ, ਅੰਕੜਿਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੈ।

ਜਿੰਨੇ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਉਨੇ ਹੀ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਲਤ ਦਾ ਇਕ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਸੁੰਘਣ, ਆਵਾਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਫਿਰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਜਾਂ ਪਰਛਾਵੇਂ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਅਗੰਮ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਸੁਆਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸੌ ਸੁਪਰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ, ਦਿਮਾਗ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਚਲਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਅਵਾਜ਼, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਹਿਲਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਆਦਿ ਦੀ ਹਰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ ਚਿਰੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਘਟ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਲੰਮੇਰੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ-ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਲੰਮੇਰੀ ਯਾਦ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੱਥ ਜੋ ਯਾਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ :

ਚਿੱਤ : ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤ ਉਸਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਫਿਰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੁਨਰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਬਾਅ : ਸਿਖਣਾ ਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਦਿਮਾਗੀ ਭਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਬਰਾਹਟ, ਡਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਐਡਰੀਨਾਲਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਲਟ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ : ਭਾਵਨਾਤਕ ਸਦਮਿਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਸੱਤ ਤੋਂ ਅੱਠ ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉ, ਆਪਣੀ ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਅਸੀਮਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲੈ ਚਲੀਏ।

ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ

ਸੁਪਨੇ ਸਿਰਜਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ। ਅਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਜਾਗਦਿਆਂ ਵੀ ਸਿਰਜਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਵੀ। ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਉਚੇਚੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਦੀ। ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤਨ ਮਨ (Unconscious mind) ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ (Conscious mind) ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਗਦਿਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਉਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੰਗਾਂ ਦੀ ਕਬਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਜਾਂ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਉਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਉਹ ਜੋ ਅਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਮੰਗਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸਾਡਾ ਅਚੇਤਨ ਮਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਸੁਪਨ ਸਿਰਜਣਾ (Dream Work) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਸਦਕਾ ਅਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਮੰਗਾਂ ਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਤਾਂ ਰਹਿ ਜਾਣ ਪਰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਲਲ ਨਾ ਪਾਣ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੈਂਸਰ ਬੋਰਡ ਵਾਲੇ ਫਿਲਮ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਵਿਚ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪਵੇ। ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਸੈਂਸਰ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਾਸੂਮ (Innocent) ਰੂਪ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਨਾਮ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੀਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਫਜ਼ੂਲ ਸੁਪਨਾ ਹੀ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਅਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਅਣਕਹੀ ਕਹਾਣੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਨਜਾਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕਤਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਅਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਸੈਂਸਰ (Dream Work) ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੱਬੀ ਸੋਚ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ। ਉਹ ਅਣਡਿੱਠੀ ਦੁਨੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਉਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਸਕੀਆਂ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਵੀ ਚੱਲਾਂਗੇ।

ਸੁਰਤੀ ਤੇ ਜੀਵਨ

Life (ਜੀਵਨ) ਚਾਰ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ:

L-Levelling

I-Institute

F-For

E-Enlightenment

ਭਾਵ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਸਥਾ। ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ ਖਾਲੀ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਭਾਂਡਾ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਮਾ ਸਕਦਾ। ਗਿਆਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਜੀਉਣਾ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਪਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਚਾਬੀ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜਦੋਂ ਨਵਾਬ ਤੇ ਮੌਲਵੀ ਨਾਲ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਗਏ ਤਾਂ ਨਮਾਜ਼ ਪਿਛੋਂ ਨਵਾਬ ਤੇ ਮੌਲਵੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਹਿੰਦੂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਇਕ ਹਨ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਮਾਜ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹੀ? ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਨਮਾਜ਼ ਵੱਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਨਮਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਦਾ ?

ਅੱਜ ਵੀ ਜੇ ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਪਾਠ ਵਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਤਨੇਮ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਨ ਹੈ? ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸਲ 'ਚ ਅਸੀਂ ਅੱਧੇ ਮਨ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਚਲਣਾ ਹੈ। ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਣ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੇਡਦਿਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਡਰ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਅਧੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚਾਹੀਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਈਏ, ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਉਥੇ ਹੋਵੇ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਕੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਜਿਉਣਾ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜੀਵੀਏ। ਗੁੱਸੇ, ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿਕਵੇ, ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹਨ। ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਂ ਕੇ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ, ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਕਰੀਏ ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੀਏ।

ਲੋੜ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਟਣ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ।

ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਸਿੱਖੀਏ

ਫੁੱਲ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਦੁਖੀ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾ ਵੇਖ ਇਕ ਵੇਰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਸਕਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਖੇਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੰਡਦੇ ਹਨ।

ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਤਾਂ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਵਖਿਆਨ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਮਹਿਕਾਂ ਵਿਖੇਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪੀੜਾ ਭੁੱਲ ਸੁਖ ਦਾ ਅਨੰਦ ਭੋਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲਾਂ ਵੱਲ ਭੈਰੋ ਖਿੱਚੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੜੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਿਆਰ ਭਿੱਜੇ ਭੌਰਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਰਮ, ਰੰਗ, ਜਾਤ, ਕੌਮ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਵੰਡੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹਨ? ਫੁੱਲਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੈਰ, ਵਿਰੋਧ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਵੈਰ ਤਾਂ ਆਤਮਘਾਤੀ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਅਨਮੋਲ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਨਫਰਤ, ਵੈਰ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਖਰਾਬ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬੇਗਾਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜਾਪਣ, ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚੋਂ ਖੇਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੋ ਝਲਕਾਂ ਮਾਰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ।

ਫੁੱਲ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਾਤਾ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਦਾਤ ਰਾਹੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡੇ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਲੇ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਉਹ ਗੜ੍ਹਦ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰੀ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁਲਦਸਤੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪਰਛਾਈਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਫਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵੰਡਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਲਈ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ ਫਿਰ ਭਲਾ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਦਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿੱਘ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਣ ਸਕੀਏ। ਦੁਖੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਵੰਡਾਇਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀਆਂ ਇਕ ਅਦੁੱਤੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਨੰਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਿਆਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤਿਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕੀਤਿਆਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਆਨੰਦ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜੇ ਨਸ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਵੰਡਿਆਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸੇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜੇ ਨਸ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਮਹਿਕ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਵੇਂ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨੇਕ ਅਤੇ ਸੁੱਭ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹਿਕ ਨੂੰ ਲੋਕੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਓ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖੀਏ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਲੁਕਾਈ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜਾ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਖੇਡਾ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਭਰੀਏ। ਫਿਰ ਇਸ ਸੁਗੰਧੀ ਅਤੇ ਖੇਡੇ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀਏ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੱਜ ਕੇ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।