शेख़ फ़रीद - सबद ११

फरीदा जो तै मारनि मुकीआं तिन्हा न मारे घुमि ॥

सलोक, सेख फरीद, गुरु ग्रंथ साहिब, १३७८

फरीदा जो तै मारनि मुकीआं तिन्हा न मारे घुमि ॥
आपनड़ै घरि जाईऐ पैर तिन्हा दे चुमि ॥७॥

सार: अभिक्रिया के बजाय प्रतिक्रिया देने से आप स्थितियों को बेहतर और समझदारी से संभाल सकते हैं। अभिक्रिया आमतौर पर तुरंत और भावनाओं से प्रेरित होती है जिससे झगड़ा बढ़ भी सकता है। इसके विपरीत प्रतिक्रिया देने में थोड़ा समय लेकर सोच-विचार करना शामिल होता है। यह दृष्टिकोण आपको शांति बनाए रखने और परिस्थिति को रचनात्मक ढंग से संभालने में मदद करता है।

फरीदा जो तै मारनि मुकीआं तिन्हा न मारे घुमि ॥
फरीद द्वेष का सामना होने पर जवाबी कार्रवाई न करने की सलाह देते हैं, सकारात्मक बदलाव को प्रेरित करने के लिए संयम बनाए रखने और शालीनता से जवाब देने के महत्व पर ज़ोर देते हैं।

आपनड़ै घरि जाईऐ पैर तिन्हा दे चुमि ॥७॥
इसके बजाय, उनके पैरों को चूमें और अपने घर लौट आएं। यह इस बात का प्रतीक है कि विपरीत परिस्थितियों में प्रेमपूर्ण और विनम्र दृष्टिकोण अपनाने से आप चुनौतियों को स्वीकार कर सकते हैं। (७)

तत्त्व: शेख़ फ़रीद कहते हैं कि आत्म-स्वीकृति हमारे आस-पास की हर चीज़ को अपनाने की नींव है। जब हम स्वयं को अस्वीकार करते हैं, तो हम स्वाभिक रूप से ब्रह्मांड और अस्तित्व को नकार रहे होते हैं। इसी तरह चुनौतियों को नाकामी के बजाय विकास के अवसर के रूप में विनम्रता के साथ स्वीकार करके, हम संतुलन बनाए रख सकते हैं और पूर्ण अस्तित्व को बढ़ावा दे सकते हैं।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation
वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com