**ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੬**

**ਫਰੀਦਾ ਦਰ ਦਰਵੇਸੀ ਗਾਖੜੀ ਚਲਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਤਿ ॥**

**ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੭**

ਫਰੀਦਾ ਦਰ ਦਰਵੇਸੀ ਗਾਖੜੀ ਚਲਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਤਿ ॥
ਬੰਨਿ੍ ਉਠਾਈ ਪੋਟਲੀ ਕਿਥੈ ਵੰਞਾ ਘਤਿ ॥੨॥

**ਸਾਰ:** ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਸੁਖਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਪੱਧਤੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਣ ਦੀ ਚੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਣੇ, ਭਾਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ, ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਇਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਫ਼ਰ ਹੈ; ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਗਲ੍ਹੇ ਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਰੀਦਾ ਦਰ ਦਰਵੇਸੀ ਗਾਖੜੀ ਚਲਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਤਿ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪੁਟਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਗਿਆਤ ਮਾਪ ਦੰਡਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ।

ਬੰਨਿ੍ ਉਠਾਈ ਪੋਟਲੀ ਕਿਥੈ ਵੰਞਾ ਘਤਿ ॥੨॥
ਪੰਡਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਜਟਿਲ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਚੁਕੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। (੨)

**ਤੱਤ:** ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਪ੍ਰਵਿਰਸ਼, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੱਚ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਪੂਰਵ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਨਿਹਾਰਣਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ  ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਜਟਿਲ ਅੰਤਰੀਵ

# ਮੇਰਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਟਿਲ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਚੁਕੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

---

ਪਹਿਲਕਦਮੀ

**Oneness In Diversity Research Foundation**
**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** **OnenessInDiversity.com**

**ਈਮੇਲ: onenessindiversityfoundation@gmail.com**