ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੧

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੈ ਮਾਰਨਿ ਮੁਕੀਆਂ ਤਿਨ੍ਾ ਨ ਮਾਰੇ ਘੁੰਮਿ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੮

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੈ ਮਾਰਨਿ ਮੁਕੀਆਂ ਤਿਨ੍ਾ ਨ ਮਾਰੇ ਘੁੰਮਿ ॥
ਆਪਨੜੈ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਪੈਰ ਤਿਨ੍ਾ ਦੇ ਚੁੰਮਿ ॥੭॥

ਸਾਰ: ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੱਜੇ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਇਕਦਮ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਜ਼ਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਪਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੈ ਮਾਰਨਿ ਮੁਕੀਆਂ ਤਿਨ੍ਾ ਨ ਮਾਰੇ ਘੁੰਮਿ ॥
ਫਰੀਦ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਾ ਭੜਕਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੀ ਤਰਜ਼ਮਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਾਰੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਦੀਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਨੜੈ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਪੈਰ ਤਿਨ੍ਾ ਦੇ ਚੁੰਮਿ ॥੭॥
ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਚੁੰਮਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੀਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮਤਾ ਨਾਲ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। (੭)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ

ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਦੂਰਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੁਹਿਰਦ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਸਿਰਜਣ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**