ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੧੯

ਸਬਰੁ ਏਹੁ ਸੁਆਉ ਜੇ ਤੂੰ ਬੰਦਾ ਦਿੜੁ ਕਰਹਿ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੪

ਸਬਰੁ ਏਹੁ ਸੁਆਉ ਜੇ ਤੂੰ ਬੰਦਾ ਦਿੜੁ ਕਰਹਿ ॥
ਵਧਿ ਥੀਵਹਿ ਦਰੀਆਉ ਟੁਟਿ ਨ ਥੀਵਹਿ ਵਾਹੜਾ ॥੧੧੭॥

ਸਾਰ: ਧੀਰਜ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ; ਇਹ ਅਟੱਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਘਾੜਤ ਘੜ੍ਹਣ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਧੀਰਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਵੇਗਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਵ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਵੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਬਰੁ ਏਹੁ ਸੁਆਉ ਜੇ ਤੂੰ ਬੰਦਾ ਦਿੜੁ ਕਰਹਿ ॥
ਅਜਿਹਾ ਧੀਰਜ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਡੋਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧੀਰਜਵਾਨ ਬਣਨਾ ਤਦ ਹੀ ਸਫ਼ਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿਚ ਅਟੱਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।

ਵਧਿ ਥੀਵਹਿ ਦਰੀਆਉ ਟੁਟਿ ਨ ਥੀਵਹਿ ਵਾਹੜਾ ॥੧੧੭॥
ਸੁੰਗੜਦੀ ਧਾਰਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਰਿਆ ਵਾਂਗ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਸਰਦਾ ਹੋਇਆ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵੇਗ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਹੋਂਦ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤਸਾਰ ਵੱਲ ਵਹਿੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੧੧੭)

ਤੱਤ**:** ਸ਼ੇਖ਼ ਫ਼ਰੀਦ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਢਾਲਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਅਡੋਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਘਾੜਤ ਘੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਇਕ ਵੱਡੇ ਦਰਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ, ਏਕਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਸੋਮੇ ਵੱਲ ਵਹਿੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੂਹਿਕ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਰਾਹ ਬਣਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ**: onenessindiversityfoundation@gmail.com**