

ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ - ਸਬਦ ੧੪

ਦੇਖੁ ਫਰੀਦਾ ਜਿ ਥੀਆ ਸਕਰ ਹੋਈ ਵਿਸੁ ॥

ਸਲੋਕ, ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੮

ਦੇਖੁ ਫਰੀਦਾ ਜਿ ਥੀਆ ਸਕਰ ਹੋਈ ਵਿਸੁ ॥

ਸਾਂਈ ਬਾਝਹੁ ਆਪਣੇ ਵੇਦਣ ਕਹੀਐ ਕਿਸੁ ॥੧੦॥

ਸਾਰ: ਪਲ-ਪਲ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹੀ ਘੱਟ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸਥਾਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖਦਾਇਕ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਫਸਿਆ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੰਤੋਖ ਰਹਿਤ ਮਾਰੂ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਡੂੰਘੇ, ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਭਰਪੂਰ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਰੰਤ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਪੂਰਤੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਬਣੇ।

ਦੇਖੁ ਫਰੀਦਾ ਜਿ ਥੀਆ ਸਕਰ ਹੋਈ ਵਿਸੁ ॥

ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਖੰਡ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਸਤ ਜੋ ਸੁਖਦਾਇਕ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਂਈ ਬਾਝਹੁ ਆਪਣੇ ਵੇਦਣ ਕਹੀਐ ਕਿਸੁ ॥੧੦॥

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੀ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸਾਥੀ ਹੈ।

(੧੦)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤਨ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦਿਖਦੇ ਅਕਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਨਿਰੀਖਣ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: OnenessInDiversity.com

ਈਮੇਲ: onenessindiversityfoundation@gmail.com