ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੨੪

ਫਰੀਦਾ ਇਨੀ ਨਿਕੀ ਜੰਘੀਐ ਥਲ ਡੂੰਗਰ ਭਵਿਓਮ੍ਹਿ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੮

ਫਰੀਦਾ ਇਨੀ ਨਿਕੀ ਜੰਘੀਐ ਥਲ ਡੂੰਗਰ ਭਵਿਓਮ੍ਹਿ ॥
ਅਜੁ ਫਰੀਦੈ ਕੂਜੜਾ ਸੈ ਕੋਹਾਂ ਥੀਓਮਿ ॥੨੦॥

ਸਾਰ: ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਣ ਨਾਲ ਅਣਜਾਣ ਰਾਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਗਲਵਕੜੀ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ, ਬੋਝ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਰਵਈਏ, ਨਿਰਣੇਮਈ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸੋਚ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਰੀਦਾ ਇਨੀ ਨਿਕੀ ਜੰਘੀਐ ਥਲ ਡੂੰਗਰ ਭਵਿਓਮ੍ਹਿ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੰਨੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਗਾਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾਂ ਹਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਬੇਰੰਗ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜੋ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਸਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜੁ ਫਰੀਦੈ ਕੂਜੜਾ ਸੈ ਕੋਹਾਂ ਥੀਓਮਿ ॥੨੦॥
ਹੁਣ, ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਮੀਲਾਂ ਦੂਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਇਕ ਜਟਿਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। (੨੦)

ਤੱਤ: ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਾਤਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਇਕ ਕੋਮਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਬੇਰੰਗ ਮਨ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ

ਖੋਜ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਰ ਭਾਸਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਇਕ ਜਟਿਲ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਦੇ ਬੋਝ ਬਾਰੇ ਗਿਆਤ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਜੋ ਕਦੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਗਸਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਵਿਵਹਾਰਵਾਦ ਦੇ ਉਲਟ ਕੱਟੜਤਾ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**