ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੩੩

ਰੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੭੯

ਰੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ॥
ਫਰੀਦਾ ਦੇਖਿ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ ਨਾ ਤਰਸਾਏ ਜੀਉ ॥੨੯॥

ਸਾਰ: ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਸਾਰ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਧਨ-ਸੰਪਦਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇਹ ਦੌੜ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਖੌਟਾ ਸਾਨੂੰ ਤਾਂਘ ਅਤੇ ਅਪੂਰਤੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਤੋਖ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹਾਰ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਕ੍ਰਿਤਾਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਗਸਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਥਾਈ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਾਦਗੀ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ॥

ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਛਕੋ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਸੰਤੋਖਮਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲਾਲਚ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਲਈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਦੇਖਿ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ ਨਾ ਤਰਸਾਏ ਜੀਉ ॥੨੯॥

ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਚਾਹ ਵਿਚ ਤਰਸਾਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। (੨੯)

ਤੱਤ: ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਸਬਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਅਸੀਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜਾ ਹੰਢਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਕੋਲ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਈਰਖਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੌਲਤ, ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੂਖਮ ਜਾਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ, ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਰਸ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

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

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**