ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੮੧

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੨

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥੭੮॥

ਸਾਰ: ਅੰਤਰੀਵੀ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਪਲ ਵਿਚ, ਜੋ ਗੱਲ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਡਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਉਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭੱਠੀ ਵਿਚ ਧਾਤੂ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਬਦਲਣ, ਪਰ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿਕੋਣ ਸਵੈ ਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਸਵੈ ਖੋਜ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਾਡੀ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤਕੜਿਆ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਵ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸੁਚੇਤ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਛੱਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਭਾਵ ਅੰਤਰੀਵੀ ਰੁਪਾਂਤ੍ਰਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥੭੮॥
ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣ, ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

(੧੮)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ ਅਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੌਰਾਨ, ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਨੇਕੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਸਗੋਂ ਇਸ ਪੱਖ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉਪਰ ਹਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਵਰਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਤਣਾਅ, ਵਾਧੂ ਸੋਚ, ਸ਼ੰਕਾ ਆਦਿ ਡਗਮਗਾਹਟ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਕਾਰਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**