ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਰੀਦ - ਸਬਦ ੮੪

ਫਰੀਦਾ ਮੈ ਜਾਨਿਆ ਦੁਖੁ ਮੁਝ ਕੂ ਦੁਖੁ ਸਬਾਇਐ ਜਗਿ ‖

ਸਲੋਕ, ਸੇਖ ਫਰੀਦ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ੧੩੮੨

ਫਰੀਦਾ ਮੈ ਜਾਨਿਆ ਦੁਖੁ ਮੁਝ ਕੂ ਦੁਖੁ ਸਬਾਇਐ ਜਗਿ ॥
ਊਚੇ ਚੜਿ ਕੈ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹਾ ਅਗਿ ॥੮੧॥

ਸਾਰ: ਜਦੋਂ ਦੁੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਣੀ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੁਦ ਉਪਰ ਤਰਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਵੈ-ਤਰਸ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੀੜਾ 'ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦੁੱਖ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਡੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੁੱਖ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਦਾ ਮੈ ਜਾਨਿਆ ਦੁਖੁ ਮੁਝ ਕੂ ਦੁਖੁ ਸਬਾਇਐ ਜਗਿ ॥
ਫਰੀਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਪੀੜਾ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਤਰਸ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੂਹਿਕ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਊਚੇ ਚੜਿ ਕੈ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹਾ ਅਗਿ ॥੮੧॥
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਇਹੀ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਵੇਖੀ। ਇਹ ਭਾਵ ਉਸ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹ ਸੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। (੮੧)

ਤੱਤ: ਸ਼ੇਖ਼ ਫ਼ਰੀਦ ਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅੱਗ ਦੀ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਂਝੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਡੀ ਸੂਝ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਉੱਚਾ ਚੁਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਸਮੂਹਿਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਦਇਆ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਹਿਰਦਾ ਆਪਣਾ ਚਾਨਣ ਵੰਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਖਚੈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਬਦ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿਨਇੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

Oneness In Diversity Research Foundation

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **OnenessInDiversity.com**

ਈਮੇਲ: **onenessindiversityfoundation@gmail.com**