

ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਜਿਸ ਭੱਜ ਦੌੜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ ਸਭ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ: ਪਦਾਰਥਕ ਤਰੱਕੀ ਹੈ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਡੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅੰਬਾਰ ਨੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਐਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਬੜਾ ਚਮਤਕਾਰੀ, ਬੜਾ ਆਪਣੇ ਵਲ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤਲਖ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਰਹੇ ਹਾਂ (ਦੋ ਚਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਕ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ), ਸਾਨੂੰ ਕੁਛ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸੁੱਖਮਈ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਰੋਗ, ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾਮ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਵਿਚ anxiety, anxiety disorders, panic ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅਗੇ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿ ਕੇ ਬੁਲਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਸਭ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰਜੁਮਾਨੀ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦਗੀ ਰੋਗ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤਰੀਵ ਭਾਵ ਦੇ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਮੰਦਗੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੰਦੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸਦੇ ਕਈ ਨਾਮ ਰੱਖ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਇਲਾਜ ਦੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਔਸ਼ਧਿ ਹੈ 'ਗੁਰਬਾਨੀ'। ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਐਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਵਿਚ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਕ

ਪਲ ਲਈ ਬਾਤ ਕਰੀਏ ਸਿਰਫ ਚਿੰਤਾ ਦੀ। ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਜੈਸੀਆਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤਵੱਕੋ ਜਾਂ ਆਸਾਂ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਗਦੀਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਬੇਜ਼ਾਰ, ਅਤੇ ਤਰਲੋ-ਮੱਛੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਸਥੀਤੀ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲਈਏ:

ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ॥

ਇਹੁ ਮਾਰਗ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ॥੫੧॥

(ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਜੀ)

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਤ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਇਵੇਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਐਵੇਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ strike ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ (ਗਰਦਸ਼ਮਈ ਹਾਲਾਤ ਦੌਰਾਨ) ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਅੱਟਲ ਸੱਚਾਈ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਈ ਉਹ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਐਸੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ‘ਸਮਰੱਥਾ’ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਮਝ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹਾਂ। ‘Quick fixing’, ਭਾਵ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਓਸੇ ਵਕਤ ਬਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਕ ਦੁਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੰਦੇ ਕੋਲ pain-killer ਹੋਣ ਤਾਕਿ ਇਲਾਜ ਉਸੇ ਵਕਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਸਹਿਣੀ ਪਵੇ। ਪਰ ਜੋ ਜੀਵਨ ਹੈ ਬੜਾ complicated ਜਾਂ ਗਹੀਰ ਅਤੇ ਰਹਸਮਈ ਹੈ। ‘ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ’ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ,

ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਧਿੰਗੋਜੋਰੀਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਖਿਲਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜੀਅ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਉਸ ਨੂੰ ਗਵਾਰਾ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ, ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਸਾਹਿਬ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਤੇ ਟਿਪਣੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ॥

ਸਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਨਹੋਣਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਮਿਸਾਲ ਲੈ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਇੰਜ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਯਕੀਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੁਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਮਕਾਨ ਢਹੇ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ “Hope for the best but be ready for the worst”, ਭਾਵ, ਆਸ ਕਰੋ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਦੀ, ਪਰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਤਿਆਰੀ ਰਖਿਓ ਮਾੜੇ ਪਲ ਵੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਯਾਥਾਰਥਿਕ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ realistic situation ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਕੀਕੀ ਰੂਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਸ ਲਾਕੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਜੋ ਬਾਤ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ “ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ” ਇਨਸਾਨ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਬਾਤ ਦੀ ਕਰੇ ਜੋ ਅਨਹੋਣੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ, ਪਰ ਯਾਦ ਰਖਿਓ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਕਾਨ ਢਹਿਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁਰੰਮਤ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵੀ ਢਹਿਗੀ - ਇੰਨ ਬਿਨ ਜੌਬ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਹੈ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ, ਰਿਸ਼ਤਾ-ਨਾਤਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਭਾਵਣਾ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ

ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਤਕਲੀਫਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬਰਖਲਾਫਤੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਫਿਕਰਮੰਦਗੀ, stress ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਚ ਯਕੀਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਠਹਿਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਹੋਰ ਬਚਨ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ:

“ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੋਇ”॥(ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਇਆ ‘ਤਿਸ’ ਕੌਣ ਹੈ? “ਤਿਸ” ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਇਲਾਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਕਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਵਿਚ ਉਹ ਜੀਵਨ ਰਵਨ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਉਹ ਇਲਾਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲਣੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਐ ਇਨਸਾਨ ਮਾਤਰ ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ personalize ਜਾਂ individualize ਨਾ ਕਰ ਕਿ ਤੇਰਾ ਸ਼ਰੀਰ ਹੀ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੰਦਾ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ body structure ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਫਿਕਰਮੰਦਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਬੋਝਲ ਬਣਾ ਦੇਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਆਉਣ (ਜਾਂ ਲਗਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੇ biological structure, organs, and neurological system ਆਦਿ ਨੂੰ (destroy) ਤਬਾਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਪਰਥਾਇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਥੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ “ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੋ”॥ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਅਕਾਲ

ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ almighty ਨੂੰ ਆਪ ਹੈ, ਸੋ ਬੰਦੇ ਤੂੰ ਉਸ ਪਰਥਾਇ (ਭਾਵ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਚਲਾਣ ਲਈ) ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਨਾ ਹੋ।

ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜਾਂ ਓਹਨਾ ਨੂੰ ਪਲਾਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਨਹੀਂ! ਇਹ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਮੇਰੇ ਇੱਕਲੇ ਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਹਾਵੇ ਹੌਕੇ ਭਰਨ ਨਾਲ, ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਡੁਬ ਕੇ ਨਿਰਸਾਵਾਦੀ ਹੋ ਕੇ ਜੀਣ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਫਰਕ ਨਹੀ ਪੈਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਜ਼ਰੀਏ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ (challenges ਆ ਰਹੇ ਹਨ) ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਪਰਵਾਨ ਕਰਾਂ, ਜੀ ਆਇਆ ਕਹਾਂ, ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਇਕ ਸੁਵੱਲਾ ਮਕਸਦ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ (choose) ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਾਸਤੇ pick ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਲਹਿਜੇ ਦੇ ਵਿਚ ਸੋਚ ਆਏਗੀ ਤਾਂ ਇਹ stress ਜਾਂ ਨਾ-ਭਾਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਡੀ “ਸੋਚ” ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰਲੇ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ) ਹੌਂਸਲੇ ਨੂੰ ਮਾਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਗੋਂ ਵਧਾਉਣਗੀਆਂ। ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੌਂਸਲਾ (ultimately) ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਇਕ ਚੰਗੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ (flow ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ)। ਉਸ ਰਿਸਾਅ ਦੇ

ਵਿਚੋਂ ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਤੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਖਿੜਨਗੇ। ਇਹ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਅਪਨੇ ਲਈ ਭਲਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨਗੇ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਅਗ੍ਰਸਰ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਸੋ ਇਸ ਸਾਰੇ ਮੁਹਾਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਬਾਤ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਧ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਨਗੀਆਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਨਗੀਆਂ – ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ ਹੌਂਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਸਗੋਂ ਤਕੜੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਇਸ ਚਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ‘ਕਿ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਆਈ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗੀ’। ਮੈਂ ਆਪਨੀ ਧੀਰਜਵਾਨਤਾ ਨੂੰ ਇਥੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਖ ਸਕਾਗਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੋਖ ਸਕਾਗਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿ ਵਾਕਿਯਾ ਮੈਂ ਸਮਰੱਥ ਹਾਂ ਜੋ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਕ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਇਕ ਨਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੋਅ, ਇੰਜ ਕਹਿ ਲਵੋ ਇਕ ਨਵੀਨਤਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਲਫਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਬੋਰਿੰਗ ਆਦਿ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਯਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਚਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਜਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਉਭ ਗਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਆ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਾਰੇ ਦੀ ਕਿਤੇ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਣੀ। ਕਿਉਂਕੀ ਇਸ ਨਵੀਨਤਾ ਸੰਜੋਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮਸਾਤ ਹੋ ਕੇ ਜੇਕਰ ਜਿਉਂਣ ਦਾ ਵਲ (ਢੰਗ) ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਚਿੜੀਆ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਖਿਆਲ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ।

ਗੁਰੂ ਰਾਖਾ।