



# ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

(ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)

ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ

# ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

(ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)

ਡਾਕਟਰ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ

(ਐਲ.ਐਸ.ਐਮ.ਐਫ., ਐਫ.ਸੀ.ਜੀ.ਪੀ.)



ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

CHINTA-ROG (Karan te Upa)

by

DR. SARUP SINGH MARWAH

©

All rights reserved with

DR. GURVINDER SINGH MARWAHA  
480, BASANT AVENUE, AMRITSAR (PUNJAB)  
(M) 98141-42555

ISBN 81-7205-368-1

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡਰਵਰੀ 1960, ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਡਰਵਰੀ 1963, ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਡਰਵਰੀ 1966,  
ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਡਰਵਰੀ 1978, ਪੰਜਵੀਂ ਵਾਰ ਸਤੰਬਰ 1989,  
ਛੇਵੀਂ ਵਾਰ ਡਰਵਰੀ 1996, ਸਤਵੀਂ ਵਾਰ ਡਰਵਰੀ 2000

ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਵੱਲੋਂ :

ਅਠਵੀਂ ਵਾਰ ਮਾਰਚ 2006

ਨੌਵੀਂ ਵਾਰ ਸਤੰਬਰ 2013

ਮੁੱਲ : 150-00 ਰੁਪਏ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :

**ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼**

ਬਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ - 143 006

S.C.O. 223-224, ਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ - 143 001

E-mail : [singhbro@vsnl.com](mailto:singhbro@vsnl.com)

Website : [www.singhbrothers.com](http://www.singhbrothers.com)

ਛਾਪਕ :

ਪ੍ਰਿੰਟਵੈੱਲ, 146, ਇੰਡਸਟੀਅਲ ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ



ਡਾ. ਵਿਦਿਆ ਸਾਗਰ ਜੀ  
ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪ੍ਰਿੰਟੈਂਡੈਂਟ (ਸਾਬਕਾ), ਮੈਂਟਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨ ਵਿਚ ਅਠਵੀਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ।



## ਸਮਰਪਣ

ਆਪਣੇ ਪੂਜਯ ਪਿਆਰੇ  
ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ  
ਸ੍ਰ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ

ਤੇ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮੂਲਾ ਦੇਵੀ  
ਜੀ ਦੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਯਾਦ ਵਿਚ

ਅੱਜ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। —ਪਲੈਟੋ

ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਏਗਾ ਜਦ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਮਨ ਆਪ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰੇਗਾ। —ਰਾਲਫ਼ ਵਾਲਡੋ ਟ੍ਰਾਈਨ

ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਨ-ਵੱਸ ਹੈ। —ਸਿਸਰੋ

ਜਦ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਧੋ। —ਸੁਕਰਾਤ

ਮਨ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਮਨ ਹੀ ਹੈ। —ਡਾ. ਚਾਰਲਸ ਗਿਲਬਰਟ ਡੇਵਿਡ

## ਤਤਕਰਾ

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ) ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਰਾਵਾਂ	9
ਮੁਖਬੰਧ	25
ਭੂਮਿਕਾ	27
ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ	29
ਧੰਨਵਾਦ	32

### ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ—ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

1. ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਬੋਝ	35
2. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ	38
3. ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ	57
4. ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹੱਡ-ਬੀਤੀ	63
5. ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?	74
6. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ	77
7. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਡਰ	80
8. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਥਕਾਵਟ	87
9. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ	93
10. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ	98
11. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਬਜ਼	104
12. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਉਨੀਦਰਾ	108
13. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ	116
14. ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ (Body Image)	123
15. ਆਨੰਦਮਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ	128

## ਭਾਗ ਦੂਜਾ—ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ

1. ਤਰੰਗਾਂ (Emotions)	139
2. ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਉਪਾਅ	149
3. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ	162
4. ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਅੰਞਾਣਪੁਣਾ	174
5. ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ	185
6. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ	227
7. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ-ਥਿਰਤਾ ਤੇ ਮਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ	244
8. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ	251
9. ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ	267
10. ਕਾਮ (sex) ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ	274
11. ਬੁਢਾਪਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ	284
12. ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ	295



# ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ) ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਰਾਵਾਂ

**DR. VIDYA SAGAR, P.C.M.S.**

**Medical Superintendent, Pb. Mental Hospital, Amritsar.**

**2-3-1965**

There has been no original work in India on the causation, symptomatology, and psychotherapy of mental illness in the context of our distinctive cultural thought and behaviour. Correspondingly there is hardly a worthwhile book on psychological diseases for the layman, written in Indian languages, particularly in Panjabee. Dr. Sarup Singh Marwah, an eminent General Practitioner of Amritsar, has made up this deficiency by editing an exhaustive treatise on Anxiety Neurosis disorders, their prevention and management. It is replete with notes of patients taken from books written by eminent English and American Psychologists and Psychiatrists which help in the understanding of their illnesses. It also contains quotations from Indian and Persian savants which help to synthesize modern psychology with the wisdom of our illustrious seers.

The educated convalescent patients of this hospital have used this book for gaining insight into their illness and as a guide for a healthy way of living. Healthy persons can also benefit from it as it enlightens them about the effect of unresolved anxiety on body and mind and on a way of life that will promote healthy mental development of their children, improve their own efficiency in work and harmonious relations with others.

The book has already passed through two editions in five years which means that it has been accepted by the people for whom it is meant. I am confident that the present third edition which has been revised at places and enlarged would prove to be more useful than the earlier one.

## [ਉਕਤ ਰਾਏ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ]

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਲਾਮਤਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਐਸੀ ਮੂਲ ਪੁਸਤਕ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ, ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹਨ, ਨੇ ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ) ਨਾਮ ਦੀ ਇਕ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਬਕ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਤੇ ਇਰਾਨੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੌਲਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਤੇ ਸੁਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਵੀ ਇਸ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਉਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਤੇ ਖੁਸ਼-ਗਵਾਰ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਛਪ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਵਾਲੀ ਤੀਜੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਜੋ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤੇ ਸੋਧੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ।

**DR. BALDEV KISHORE, M.B.B.S., D.P.M., P.C.M.S. Class-I**

**Psychiatrist & Senior Officer, Pb. Mental Hospital, Amritsar. 7-2-1966**

In his book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)* Dr. Sarup Singh Marwah has described in a simple language the physical symptoms that manifest with anxiety. This book helps the Anxiety Neurosis patients in understanding about their symptoms, eases their mental tension and weans the patients away from their concept of an organic illness being the cause of their symptoms. I recommend the book to such patients and their relatives.



## [ਉਕਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ]

ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)* ਅੰਦਰ ਬੜੀ ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡਰ, ਗਮ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਨੋ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਉਂਦੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੋ-ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਆਮ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੋ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰੀ ਬੈਠਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗ (vital organ) ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੈ, ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

**DR. RAJ KUMAR, M.B.B.S., P.C.M.S.**

Deputy Medical Superintendent, Pb. Mental Hospital, Amritsar.

9-2-1966

I have gone through some portions of book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)* wherein the author has explained in a very simple way the causation of physical symptoms produced by worry and anxiety. This information is a major step towards the attainment of mental relief which is so badly needed by the persons suffering from anxiety neurosis.

The author has also given very simple and practical methods as to how to get rid of fears, banish strain and stress of modern living and get the most out of life, physically and mentally.

The fourteen golden rules of happy life given in the book will enable any person, if followed and practiced rightly, to create good relationship with his self, family and with his environments.

The book is highly recommended to the mentally ill as well as to the healthy persons. It would be highly appreciated if the translation in Hindi and Urdu of the book is also published to enable the Hindi and Urdu knowing public to benefit by it.

## [ਉਕਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ]

*ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)* ਦੇ ਕੁਝ ਸਫ਼ੇ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਰ, ਗਮ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਦੁਖਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ (physical symptoms) ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੇਖਕ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਅਮਲੀ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਰਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਵੀਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਚੌਦਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਮੀ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਨੋ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਲਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਵੀ ਛਾਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਣ।

**DR. H.L. SHARMA, M.B.B.S., D.P.M., P.C.M.S.**

**Psychiatrist, Pb. Mental Hospital, Amritsar. 11-2-1966**

With the rapid industrialisation of country, the stress and strain of life increases correspondingly. It has therefore, been revealed by many clinicians that the incidence of Neurosis is multiplying year after year. The book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)* written by Dr. Sarup Singh Marwah is perhaps the only one of its kind in Pujnabi language in which the author has taken great pains in describing and illustrating in a most simple manner as to how an individual develops irrational fears, anxiety and unhappiness and how to get rid of these. A man with an average intelligence and not necessarily an intellectual can understand and derive full benefit out of this volume. I strongly recommend this book not only to Neurotics and anxiety ridden persons but also to normal and healthy individuals to keep such troubles at a distance.

[ਉਕਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ]

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਸਨਅਤ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਈ ਤੁਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਣਾਓ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)* ਜਿਸ ਦੇ ਕਿ ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਲੇਖਕ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਲੇਖਕ ਨੇ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੀ ਤੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਗਮ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਅਕਾਰਨ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਛੁਟਕਾਰਾ



ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕੇਵਲ ਮਨੋ-ਰੋਗੀਆਂ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।

**DR. TULSI DASS, D.O.M.S. (London), F.R.C.S. (Edin)**  
Director, Research and Medical Education, Punjab, Chandigarh.  
26-11-1962

The author has taken great pains to add to the Punjabi literature a volume devoted to a subject which is rapidly on the increase due to the rapidly increasing tempo of life. The author has tried to compress so much valuable information in so admirable a form in such a handy book. The study of this handy volume is highly recommended.

**DR. R.P. MALHOTRA, M.R.C.P. (London)**  
Professor, Medical College, Amritsar. 19-9-1962

The incidence of Neurosis is increasing year by year and in a General Practitioner's Clinic, a substantial number of patients are Neurotics, but in my consultative practice, I find that one out of every four patients that I see, is a Neurotic. Whereas it is easy to explain to intellectuals in modern terms what Neurosis is, it is difficult to explain, in simple terms, to people who are not conversant with the modern theories of Psycho-Neurosis.

A book written in a simple language, in simple terms giving explanation of symptoms which create so much of unhappiness, anxiety and fear in the minds of patients, was badly needed.

Dr. Sarup Singh Marwah has taken great pains to produce a book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)* of this nature, which will indeed be of great help to a large number of simple folks to live happily and get relieved of their worries as far as possible without too many drugs and unnecessary expenditure. I wish him success.

**DR. HARCHARN SINGH, M.B.B.S., D.T.M., M.R.C.P. (Edin)**  
Professor of Medicine, Medical College, Amritsar. 22-6-1962

I have carefully read Dr. Sarup Singh's book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)*. He has written in a way that the subject matter is easy to understand. Explanation in simple language of the cause of the symptoms goes a long way in treating the patients of anxiety and psychoneurosis. In this the author has well succeeded. The book is

recommended to the highly strung and introspective individual who will be greatly helped out of the symptoms he mostly imagines or exaggerates.

**DR. AMARJIT SINGH, M.D., F.R.C.P.**

Professor of Medicine and Principal, Rajindra Medical College,  
Patiala. 27-1-1964

I have gone through the book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)* by Dr. Sarup Singh Marwah. It is certainly very useful and worth reading.

**ਡਾ: ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਕਾਰੀ, ਐਫ.ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (ਐਡਨ); ਡੀ.ਓ. (ਲੰਡਨ)**

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਫ ਆਪਥਲਮਾਲੋਜੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 9-9-1962

ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)* ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਨਤਾ ਦੀ ਨਿੱਗਰ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ ਛਪੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਰਲ ਤੇ ਸੁਖੈਨ ਹੈ, ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਸੁਆਦਲੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਡੂੰਘੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਪਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਬੜੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਦੁਖ ਸੁਖ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਕਈ ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ ਸੁਖ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਾ ਸਕਣਗੇ। ਡਾਕਟਰ ਮਰਵਾਹ ਜੀ ਇਸ ਸੁਚੱਜੇ ਜਤਨ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

ਮਿੱਠੀ ਮਿੱਠੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਡਾ: ਐਸ.ਐਸ. ਮਨਚੰਦਾ, ਐਮ.ਆਰ.ਸੀ.ਪੀ.(ਐਡਨ); ਡੀ.ਸੀ.ਐਚ.(ਲੰਡਨ); ਐਫ.ਆਰ.ਸੀ.ਪੀ.(ਐਡਨ)**

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 16-9-1962

ਮੈਂ ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਲਿਖਤ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ* ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਬੜੇ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਨਿਵਾਰਣ ਬਾਰੇ ਜਨ-ਸਾਧਾਰਨ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਸੁਚੱਜੇ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕਾਂਡ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਬੜੀ ਲਾਭਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ।

**DR. RAJINDER ARORA, M.B.B.S., P.C.M.S.-I, M.D. (Pshey.)**

Psychiatrist, Pb. Mental Hospital and S.G.T.B. Hospital, Amritsar.

20-8-1977

I have gone through the book *Chinta-Rog* written by Dr. Sarup



Singh Marwah with great interest. It deals with the psychological and physical symptoms i.e. fear, depression, irritability, palpitation, sinking sensations of heart, pain in the chest and sleeplessness etc. which are caused by worry, anxiety and high tension living. A very clear insight, in very simple language, to the various causes of these symptoms has been given by the learned author which goes a long way in removing the physical and mental symptoms produced by anxiety. And for this the author deserves to be congratulated.

It is my considered opinion that this book will prove immensely useful not only to people suffering from anxiety and tension, but also will be of great benefit to otherwise normal healthy individuals, as it will help them to know how to maintain good and sound physical and mental health which are inter-related.

**DR. PRITAM SINGH, M.S.**

Principal, Medical College, Amritsar.

15-8-1976

I have read with great interest *Chinta-Rog*. In this book Dr. Sarup Singh Marwah has not only explained in detail how worry and anxiety makes a person sick, but also in a very simple and common Punjabi language, given insight to the causes of symptoms, physical as well as mental, produced by it. His technique to explain each point with true examples of patients goes a long way in relieving and minimising too much of worry, anxiety and tension from our modern way of living.

I am of the opinion that this is a book which is extremely useful not only for the mentally or physically ill but also for the normal healthy people, whether men or women, young or old.

**ਡਾ: ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਕੋਛੜ, ਐਫ.ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ.**

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਫ ਸਰਜਰੀ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ, ਵੀ.ਜੇ. ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ,

4-2-1968

ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਰਚੀ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ* ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਇਕ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ ਛਪੀ। ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਕਠਨ ਮਜ਼ਮੂਨ 'ਤੇ ਬੜੀ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬੜੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

**ਡਾ: ਲੀਲਾ ਗੌਲਕ ਨਾਥ**, ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ., ਪੀ.ਸੀ.ਐਮ.ਐਸ.

ਇੰਚਾਰਜ ਵੁਮਨਜ਼ ਸੈਕਸ਼ਨ, ਮੈਂਟਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 9-11-1959

ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)* ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (anxiety neurosis) ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਵੀ ਆਪ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਮੈਂਟਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹਿਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਹੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਏਨੀ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜਦ ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਸਫ਼ੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ। ਮੇਰੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿੱਚ-ਪੂਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

**S. HUKAM SINGH**

Speaker Lok Sabha, 20, Akbar Road, New Delhi. 7-1-1965

Dear Dr. Sahib,

I have got your letter of the 31st December, 1964. I had the good luck of reading some portions of your book *Chinta-Rog*. I felt fascinated by the manner in which this difficult subject had been presented in simple and plain language. I have learnt much from the information given.....The rest also I will read and derive benefit from your wide study and Practical approach.

**SARDAR BAHADAR BHAI JODH SINGH**

Vice-Chancellor, Punjabi University, Patiala. 19-12-1965

I have read a few pages of the book *Chinta-Rog (Karan-Te-Upa)* by Dr. Sarup Singh Marwah. It provides a very useful reading for persons suffering mentally.

**ਬਾਵਾ ਹਰਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ**

(ਰੀਟਾ:) ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ, ਕਾਦੀਆਂ, ਨੰ: 4,

ਬਾਬਾ ਦਸੋਧਾ ਸਿੰਘ ਰੋਡ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 28-9-1962

ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)* ਮੈਂ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਬੜੀ ਸੁਆਦਲੀ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਹਰ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ



ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਬੜੇ ਚੰਗੇ, ਆਸਾਨ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਰ ਮਰਦ ਤੇ ਤੀਵੀਂ, ਗਰੀਬ ਤੇ ਅਮੀਰ, ਜੁਆਨ ਤੇ ਬੁੱਢੇ, ਮੀਆਂ ਤੇ ਬੀਵੀ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਜੋ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਇਸ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਵਕਤ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰਚਨਾ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰ, ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਮਾਰੇ ਦੁਖੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਸੋਹਣੀ ਰਚਨਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਿਲਾ-ਸੁਭਾ ਵਧਾਈ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

**ਸ: ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ**

ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 28-8-1964

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ) ਦਾ ਸਰਸਰੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖ ਕੇ ਬੜਾ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਦੂਜੀ ਐਡੀਸ਼ਨ ਛਪਣ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

**ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ, ਪਟਿਆਲਾ, ਜਨਵਰੀ 1961**

“.....ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਉਪਾਅ ਕੋਈ ਜਾਦੂ-ਟੂਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਾਰੂ-ਦਵਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਨਿਰੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

**ਕੰਵਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਮਈ 1960**

“.....ਇਹ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਪੁਸਤਕ ਹੈ.....ਜਿਥੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਹ ਆਮ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬੜੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ.....।”

**ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਮਈ 1960**

“.....ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਮਲੀ ਸਾਧਨ ਦੱਸ ਕੇ ਸੱਚੀ-ਮੁੱਚੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕਠਨ ਸਮੱਸਿਆ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੇ ਕੇ ਸੁਲਝਾਈ ਗਈ ਹੈ.....।”

**ਖਾਲਸਾ ਸਮਾਚਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 21-4-1960**

“.....ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਾਠ ਜੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ, ਬਿਰਧ, ਬੀਬੀਆਂ ਤੇ ਮਰਦ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ.....।”

**S. KHUSHWANT SINGH**

Editor, *The Illustrated Weekly of India*, Baikunth, New Delhi.  
January, 1965

Dear Doctor Sahib,

I spent some very instructive hours with *Chinta-Rog*. You have done well to introduce the Punjabi speaking people to this malaise which is the main affliction of the present century. I am delighted to hear of its success.

**DR. BALDEV PARKASH**

Minister, Finance & Industries Deptt. Punjab Govt. Chandigarh.  
No. 1826/FM/67. 23-6-1967

My dear Dr. Sahib,

I am grateful to you for your letter of the 15th June, 1967, with which you have sent me a complimentary copy of *Chinta-Rog*. This is the first book I have seen in Punjabi on this subject. You have done the greatest service to the nation particularly to the Punjabis by publishing this book, which will go a long way in eliminating the unnecessary worries from the minds of literate persons.

**S. UJJAL SINGH**

Governor of Madras, Raj Bhawan. 5-12-1968

Dear Dr. Sarup Singh,

It was so good of you to have sent your book in Punjabi entitled *Chinta-Rog*.

I must say that the book is well written in simple Punjabi language and is in many ways very educative and instructive.

**ਸ: ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ**

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ, ਜਲੰਧਰ, 25-6-1967

ਤੀਜੀ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰ ਪੁਸਤਕ ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਰਚਨਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭਾਂਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਗਿਆਨ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਦੀਰਘ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ :



ਵਢੇ ਵਢੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ ॥ ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥

ਦੁਖ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਮੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰ ਧਰਮ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਅਮਲੀ ਰਸਤਾ ਹੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੇ ਸਨਅਤੀ ਯੁਗ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਜ਼ਮਾਨੇ ਨੂੰ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ, ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ (psychology) ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ (Psychiatry) ਦੇ ਅਮਲੀ ਪੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਮਤਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਬੋਝ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ, ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ, ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹੱਡ-ਬੀਤੀ, ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਤੇ ਡਰ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਬਕਾਵਟ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਾਮ ਰੁਚੀ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਬਜ਼, ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ, ਆਦਿ।

ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਕੁਝ ਅਮਲੀ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੰਦਾ ਅਕਾਰਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ 14 ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਵੀ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇਹ ਸਰਲ, ਸੌਖੀ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਭਾਗ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਹ ਆਮ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੁਖ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਖਵਾਉਣ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਅਜੋਕੇ ਯੁਗ ਦੇ ਹਰ ਬੰਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

**ਡਾਕਟਰ ਰਾਜਿੰਦਰ ਕੌਰ**, ਐਮ.ਏ., ਪੀ-ਐਚ.ਡੀ.

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਬਦਾਰ**, ਜਲੰਧਰ, 27-11-1970

ਡਾਕਟਰ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਤੇ ਅਮਰ ਬੁੱਕ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਛਪੀ ਹੋਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੱਭਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਜਨ-ਸਾਧਾਰਨ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸਮਝਣ ਤੇ ਘੋਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਾਰੀ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਐਸਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਮ ਵਾਂਗੂੰ ਚਿਮੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੁਟ ਵਾਂਗੂੰ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਗ

ਜਾਵੇ ਉਹ ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਹ-ਸਤ ਹੀ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਐਸਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੁਖੀ ਕਾਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੂਬੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਨ-ਸਾਧਾਰਨ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਨਾਵਲ ਵਾਂਗੂ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਕਾਲੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ, ਜਲੰਧਰ, 3-9-1978**

ਜਿਉਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲੀ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਲੱਗੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੜਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ (complex) ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਤਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਹਿਮ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਰਵਾਹ ਨੇ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ* ਲਿਖ ਕੇ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜਾ ਅੱਛਾ ਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉੱਦਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬੋਝ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾ, ਤਰੰਗਾਂ (emotion) ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ, ਕੁਝ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ, ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ, ਥਕਾਵਟ, ਹਾਜ਼ਮਾ, ਕਬਜ਼, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਦਰਦਾਂ ਤੇ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਉਪਾਅ ਬੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਅਮਲੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਓ, ਤਣਾਓ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਜੋ 15 ਅਸੂਲ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਜਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਾਨਾਈ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਬੁਢਾਪਾ ਸੁਖੀ ਭਰਿਆ ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਦਵਾਨ ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਕ ਬੜੇ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਔਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਬੜੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਰਲ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਤੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇਗਾ।



**DR. AJIT SINGH BHATIA, M.B.B.S., D.O.M.S. P.M.S.I.**  
**Assistant, Medical Superintendent, Pb. Mental Hospital, Amritsar.**  
 1-10-78

Anxiety Neurosis is a very common disease these days. Of course there are number of books on Anxiety Neurosis in English but there is hardly any worthwhile book in Punjabi language on this subject. So a book on the subject of Anxiety Neurosis in Punjabi language was badly needed. I am glad that Dr. Sarup Singh Marwah has filled up this gap by writing a detailed volume titled *Chinta-Rog*. I have read this book and find it very interesting and useful. The book is written in such a simple language that an average Punjabi knowing person can very well understand it.

The author has very nicely explained the common causes leading to anxiety neurosis along with its various symptoms such as fears, depression, sleeplessness, palpitation and vague pains in various parts of the body.

To keep one's self physically and mentally healthy the author has given very useful fifteen rules of life which if practised faithfully, will enable a person to lead a very happy and healthy life. The book is highly recommended not only to the mentally sick but also to normal healthy persons.

**DR. BALWANT SINGH TUNG, M.B.B.S., M.S.**  
**Prof. & Head of the Deptt. of Surgery, Medical College, Amritsar.**  
 15-9-78

I have read with great interest *Chinta-Rog* written by Dr. Sarup Singh Marwah. In this book the author has explained in a very simple language the causes of Anxiety Neurosis which is so common these days due to stress and strain caused by competition, complex and fast living. The learned author has also given very simple and practicable techniques as to how to get rid of fears and other various distressing symptoms caused by worry and anxiety.

As a surgeon I have personally seen a number of cases of pain in the abdomen and chest which were thought to be due to disease of some vital organ of these parts, but which after thorough investigation of these cases turned out to be due to some emotional and psychological factors.

The book is highly recommended to the sick as well as to the healthy persons.

**DR. GURDEV SINGH GIRGLA, M.B.S.S., M.S.**  
**Professor of Surgery, Sri Guru Teg Bahadur Hospital and**  
**Medical College, Amritsar. 5-11-78**

Dr. Sarup Singh Marwah has rendered a great service to the society by writing the book titled *Chinta-Rog*. The mind of every person is under varying degree of stress every moment. When this stress becomes acute and persistent, most of them tend to give way. *Chinta-Rog* narrates these occasions of stress and strain in an elaborate and lucid manner. Further this book explains as to how one can face such occasion and escape the onslaught of mental break-down. The reading of this book will help the person keep up his/her equilibrium and adopt healthy mental attitude when situations press him to yield. It will also be useful for medical practioner and psychologists in trying to understand their patients.

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ, ਜਲੰਧਰ, 6-6-1990**

ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਗੁੰਝਲਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਜੀਬ ਤਣਾਓ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਡੇਲ ਕਾਰਨੇਗੀ ਦੀ *How to Stop Worrying and Start Living* ਅਤਿ ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਂ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਹਨ। ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੀਤਲੜੀ ਨੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਿਆ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਂਜ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਸਾਹਿਤ ਦੀਆਂ ਮੌਲਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਪੁਸਤਕ *ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ* ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਮੌਲਿਕ ਰਚਨਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਚੱਜ-ਆਚਾਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ-ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਬੜੀ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਸ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1960 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ 1989 ਤਕ ਇਸ ਦੇ ਪੰਜ ਐਡੀਸ਼ਨ ਛਪ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 16 ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 12 ਡਾਕਟਰੀ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚੰਗਾ



ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਈ ਜੋਧ ਸਿੰਘ, ਸ: ਖੁਸ਼ਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਸ: ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ: ਉਜਲ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਮੁਖਬੰਧ ਵਿਚ ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਕਫੀਅਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਬੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।” ਡਾ. ਨੇਕੀ ਜਿਹੇ ਸੁਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਗਾਏ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪੱਕੀ ਸਨਦ ਹੈ।

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ, ਜਲੰਧਰ, 2-9-2001**

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਸਾਹਿਤ ਦੀਆਂ ਮੌਲਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਇਕ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਡ-ਆਕਾਰੀ ਨਿਰੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੜੇ ਹੀ ਸਰਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕ ਔਖੇ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਜ਼ਮੂਨ 'ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫਰਵਰੀ 1960 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ ਸੀ ਤੇ ਫਰਵਰੀ 2000 ਤਕ ਇਸ ਦੇ 7 ਐਡੀਸ਼ਨ ਛਪ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਸ਼ਾ-ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕ ਬਾਬਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅੰਕਿਤ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਮੁਖਬੰਧ ਵਿਚ ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ 'ਨੇਕੀ' ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲੇਖਕ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਲਾਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੂਝਵਾਨ ਲੇਖਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰੋਚਿਕਤਾ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ 15 ਲੇਖ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਦੇ 12 ਲੇਖ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਉਪਾਅ-ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਸੰਪੂਰਨ ਤੇ ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ— ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ (psychology) ਅਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ (psychiatry) ਦੇ ਅਮਲੀ ਪੱਖ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼-ਮੱਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਤੇ ਵਾਕੰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੱਚਾਈ, ਡੂੰਘਾਈ ਤੇ ਦਾਨਾਈ ਭਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।



ਲੋਕ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪੁਸਤਕ ਹਰ ਵਰਗ ਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਜੋ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ ਅੱਜ ਦੇ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਜੀਅ ਰਿਹਾ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਆਨੰਦਿਤ ਤੇ ਚਿੰਤਾਮੁਕਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੂਬੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਕਠਿਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਨਾਵਲ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਉਕਤਾਉਪਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਸ ਨਾਯਾਬ ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਨਤਾ ਦੀ ਨਿੱਗਰ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਪੱਖੋਂ ਵਡਮੁੱਲੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਕੀਮਤ ਏਨੀ ਵਾਜਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਖਰੀਦ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਨੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਰਚਨਾ ਲਈ ਲੇਖਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਵਧਾਈ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਾਰਦਿਕ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਠਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਯੁਗ ਵਿਚ ਇਕ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਰੋਅ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਸਕੇ।

**ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਗ ਬਾਣੀ, ਜਲੰਧਰ, 7-4-2002**

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ 'ਕੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?' ਇਹੀ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਲੇਖਕ ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ 'ਚ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁਗ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਦੋ-ਬਦੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਰਦ ਲਪੇਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੀ ਤਣਾਅ ਉਸ ਅੰਦਰ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਹੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ ਫਰਵਰੀ 1960 ਵਿਚ ਛਪਿਆ ਸੀ ਤੇ ਸੱਤਵੀਂ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2000 ਵਿਚ ਛਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਇੰਨੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਛਪਣੇ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਹਾਜ਼ਮਾ, ਕਾਮ ਰੁਚੀ, ਕਬਜ਼, ਉਨੀਦਰਾ, ਦਰਦਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ। ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੜੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਮੁਖਬੰਧ

ਦੁਖ-ਸੁਖ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਦਾ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਤੋਂ ਅਮਿੱਟਵਾਂ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਕੇ-ਵੱਡੇ ਜ਼ਖਮ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਇਹ ਲੱਛਣ ਬੜਾ ਵਚਿੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕਣੇ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਭਾਰ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਧੌਣ ਪਿੱਛੇ ਪੀੜ, ਥਕੇਵਾਂ, ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਰੋਗੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਲੈਤ ਵਿਚ ਹੋਈ ਇਕ ਪੜਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਆਮ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਸੌ ਪਿੱਛੇ ਚਾਲੀ ਬੀਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਾਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਰੀ ਸੰਖਿਆ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਂਜ ਵੀ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਤ-ਨਵੇਰੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਧਾਰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਢੰਬ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਝੁਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਇਲਾਜ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਨਸਿਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਪੱਖ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਹੋਰ ਉੱਨਤ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਨ-ਸਾਧਾਰਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਅਜੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਛਪੀ।

ਡਾ: ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਮੁਤਾਲਿਆ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਰਚੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ, ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੇ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾਂ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਿਤਨੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਬੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨ-ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਬੜੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਾਖ਼ਾਵਾਂ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ (psychology) ਤੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ (psychiatry) ਦੇ ਅਮਲੀ (applied) ਪੱਖ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬੜੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਆਖਦਾ ਹਾਂ, ਤੇ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਥੇ ਮਨੋ-ਰੋਗੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ, ਉਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠਕ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਣ ਸਕਣਗੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ  
5-2-1960

ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ 'ਨੇਕੀ'  
ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ., ਡੀ.ਪੀ.ਐਮ.



## ਭੂਮਿਕਾ

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅਕਲ ਆਈ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿ੍ਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤਕ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਬਣਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਬਣਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਹਰ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਕ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਹ ਫਲਸਫਾ ਜ਼ੋਰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਬਦਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਉਸ ਫਲਸਫੇ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਲਸਫੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਮਗਰ ਤੁਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਨਾਉਂ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਥਵਾ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਖਿਚਾਉ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਿਆਲ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੋਣੀ, ਤਕਦੀਰ, ਆਵਾਗਵਨ, ਸਵਰਗ-ਨਰਕ ਆਦਿ ਦੇ ਮਸਲੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ। ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸਿਆਂ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਕਾਢ ਨਹੀਂ। ਅੱਜ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਦਕੀਆ-ਨੂਸੀ ਖਿਆਲ ਕਹਿ ਕੇ ਪਰੇ ਸੁੱਟ ਪਾਵੇ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਕ ਲੋਕ-ਵਾਕ ਹੈ :

ਰਾਮ ਭਰੋਸੇ ਬੈਠ ਕੇ ਰਹੋ ਖਾਟ ਪਹਿ ਸੋਇ,  
ਅਣਹੋਣੀ ਹੋਵੈ ਨਹੀਂ, ਹੋਣੀ ਹੋਇ ਸੁ ਹੋਇ।

ਇਹ ਖਿਆਲ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੀ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰੇ ਸੌ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਨਾਸਤਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਮੰਨ ਲਈ ਜਾਏ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਦਰਅਸਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਤਾਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਇਸੇ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ, ਦਿਆਲੂ, ਕਿਰਪਾਲੂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਅਣ-ਜਨਮੇ ਦੇ ਜਨਮ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਜੋ ਫਾਇਦਾ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਸਾਧਾਰਣ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬੜੀਆਂ ਘੱਟ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਪੂਰਾ ਤੋਲਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ

ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਟੈਕਸਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਲੱਗੇ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਖਿਚਾਉ ਤਬੀਅਤਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਇਕ ਨਵੇਂ ਫਲਸਫੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਗਈ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ 'ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ' ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬੜੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਲੂ ਦੇ ਹਰ ਬੀਜ ਵਿਚ ਇਕ ਇਕ ਬੋਹੜ ਦਾ ਦਰੱਖਤ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਓਹਲੇ ਵੀ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸੁਖ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਨਵੀਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ, ਕਾਮਯਾਬ ਤੇ ਅਮਲ ਯੋਗ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਰਹਿਣਗੇ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ 'ਸੁਖ-ਸ਼ਾਸਤਰ' ਅਖਵਾਉਣ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਿ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਐਵੇਂ ਹੀ ਵਾਧੂ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਹਮ-ਖਿਆਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਪੁਰਾਣੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਖਾ ਤਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਇਸ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਆਪ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੋੜੀ ਜਿੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਦੱਸੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ 'ਹੱਡ-ਬੀੜੀ' ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਤੇ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਦੁਆ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਫਲਤਾ ਬਖਸ਼ੇ।



## ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ

### ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਉਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ?

‘ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਉਂ ਲਿਖੀ ਗਈ?’ ਇਸ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ 20 ਸਾਲਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 50 ਫੀਸਦੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਨ 1935 ਵਿਚ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 35 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉੱਕਾ ਹੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ, ਮਾਨਸਿਕ (psychological) ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 50 ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 80 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹੀ ਸੀ।

ਕੁਝ ਸਾਲ ਹੋਏ ਔਸ਼ਨਰ ਕਲੀਨਿਕ, ਨਿਊ ਔਰਲੀਅਨਜ਼, ਅਮਰੀਕਾ (Ochsner Clinic in New Orleans, America) ਨੇ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਛਾਪੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 500 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਦਾਖਲ ਹੋਏ, 75 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ।

### ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ

ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ‘ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਧਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਤੇ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ (industrial system) ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਮ ਆਦਮੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ (complex) ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ (speed) ਬਹੁਤ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ (leisure time) ਬਹੁਤ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੀ-ਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲਏ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ

(limits) ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

### ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੰਤਵ

ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਆਮ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ। ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਸਲਾ ਹੁਣ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੁਣ ਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਕਿਤਾਬ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ।

ਤਕਰੀਬਨ ਸੱਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਆਰੰਭਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਟਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਗਈ, ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਰਚੀ ਗਈ ਹੈ।

### ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ (physical symptoms) ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਣ ਦੀ ਖੋਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ' ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਦਲੀਲ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਖਦਾ ਹੈ, 'ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੇਚੈਨੀ ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਇਹ ਭੈ-ਭੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਈ।' ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲ ਭੱਜ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਡਰ ਭਾਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਤੇਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਗੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਈਏ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ



ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਚਾਨਣ (insight) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਰਾਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

### ਜੀਵਨ-ਮੰਤਵ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੇਵਲ ਜਿਊਣਾ ਜਾਂ ਦਿਨ ਕੱਟਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਆਪ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਤੇ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਠਹਿਰ ਜਾਓ ਤੇ ਜੋ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੋ। ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਨਿਯਮ ਤੇ ਰਾਹ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੱਲਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਪਾਠਕ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਨਾ-ਖੁਸ਼, ਦੁਖੀ, ਚਿੜਚਿੜੇ, ਬਦ-ਮਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਵਹਿਮੀ ਆਦਮੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਖੀ, ਪ੍ਰਸੰਨ, ਹਮਦਰਦ ਤੇ ਸਿਹਤ-ਵੰਦ ਪੁਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਬਦਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਢੱਬ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ।

### ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੇਸ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇ ਗਏ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੀ ਵੇਖਣਗੇ।

### ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲੱਗਿਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਈ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਨਾਸਬ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

15-2-1960

ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ

## ਪੰਨਵਾਦ

ਮੈਂ, ਬਾਵਾ ਹਰੀ ਸਿੰਘ, ਬੀ.ਏ.ਐਲ.ਐਲ.ਬੀ. ਵਕੀਲ, ਦਾ ਦਿਲੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਤਿਆਰ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਤੇ ਵੱਡੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਖੋਜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਲਈ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ।

ਡਾਕਟਰ ਵਿਦਿਆ ਸਾਗਰ, ਡਾਕਟਰ ਲੀਲਾ ਗੋਲਕ ਨਾਥ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ 'ਨੇਕੀ' ਦਾ ਵੀ ਮਸ਼ਕੂਰ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਮਸੌਦੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਯੋਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤੀ ਰਾਏ ਬਖਸ਼ੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਏ., ਸਰਦਾਰ ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਬੀ.ਏ., ਤੇ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਮਨੌਚਾ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਧਰਮ ਪਤਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਤਵੰਤ ਮਰਵਾਹ ਦਾ ਵੀ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਬੜੇ ਸੰਤੋਖ, ਧੀਰਜ ਤੇ ਆਸ਼ਾ ਭਰਪੂਰ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸੁਹਿਰਦਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਸਮਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਲੱਗਾ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਦਰਅਸਲ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਹੱਕ ਸੀ।

ਬਾਗ ਜਲਿਆਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ  
1 ਫਰਵਰੀ, 1960

ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ



---

---

# ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

---

---

## ਚਿੰਤਾ

ਡਿੱਠਾ ਇਕ ਜਨੌਰ ਮੈਂ, ਬਿਨਾਂ ਪੈਰ ਤੇ ਪਰ,  
ਮਾਂ ਪਿਉ ਕਿਸੇ ਨ ਜੰਮਿਆਂ, ਨ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਘਰ।  
ਨ ਵੱਸੇ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ, ਨ ਉੱਡੇ ਅਸਮਾਨ,  
ਖਾਵੇ ਮਾਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ, ਏਹੋ ਉਸ ਦੀ ਬਾਨ।

ਯਕੇ ਮੁਰਗ ਦੀਦਮ ਨ ਪਾਓ ਨ ਪਰ,  
ਨ ਅਜ਼ ਸ਼ਿਕਮੇ ਮਾਦਰ ਨ ਤੁਖਮੇਂ ਪਿਦਰ।  
ਨ ਬਰ ਆਸਮਾਂ ਨ ਜ਼ੇਰੇ ਜ਼ਮੀਂ,  
ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਰਦ ਗੋਸ਼ਤੇ ਆਦਮੀ।

[ਫਾਰਸੀ ਬੁਝਾਰਤ (ਗਮ-ਚਿੰਤਾ)]



## ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਬੋਝ

“ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹੈ।”

**ਸੰ**ਸਾਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਵਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਭੈੜੀ, ਤਬਾਹ ਤੇ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਗਲ ਪਾ ਲਈ ਹੈ। ਸੱਭਿਅਤਾ (civilization) ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਾਂ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਗੁਫ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਨੰਗ-ਮੁਨੰਗਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਕੋਈ ਬਲਾਅ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। “ਜੇ ਕਿਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਨੁੱਖ (primitive man) ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਕਦੇ ਦੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ।” ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਸਲਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਵਾਂਗ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵਨ (complex life) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਔਕੜਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਜਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਔਕੜਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ, ਘਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਕੇਵਲ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਬਲ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਕੀ ਕਮਾਏਗਾ ਤੇ ਕੀ ਖਾਏਗਾ, ਇਹ ਉਸਦੇ ਡੌਲਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਉਸਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤਾਕਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੇ ਜਿਥੇ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਖ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਲਹੂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ

1. ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਈਲੇ ਬਲਾਨਟਨ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਤਾ ਨਵੀਨ ਯੁਗ ਦੀ ਪਲੇਗ (ਬਿਮਾਰੀ) ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਭਾਰ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਗਾਂਹ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਭਿਅਤਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਫ਼ਰਕ ਕੇਵਲ ਏਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਬੜੀ ਨਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਆਦਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਣਭੋਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਗਲ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਮਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਹਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਗਲ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਇਸਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਸਹੇੜਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਅੱਯਾਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਬਿੱਲ ਵੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਵੇਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕੇ ਵੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥੋਂ ਗਵਾ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਉਸ 'ਤੇ ਹੱਸਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਆਂਢੀਆਂ-ਗਵਾਂਢੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਕੌੜਾ ਅਤੇ ਬੇਸੁਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਔਕੜਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਹੋਣ, ਓਨੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਚਿੰਤਾ ਸੱਭਿਅਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੇਵਲ ਦੋ ਹੀ ਢੰਗ ਹਨ—ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਈਏ ਜਾਂ ਆਪ ਇਸ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਜਾਈਏ। ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

**ਇਕ ਸਵਾਲ :** ਕੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ?

**ਜਵਾਬ :** ਜਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਉਸਦੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ



ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੇ ਜਰਨੈਲ ਵਾਂਗੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਾ ਜਰਨੈਲ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਪਿਛਾਂਹ ਮੁੜਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ।

ਜੇ ਅਸਾਂ ਜੀਵਨ-ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਯੁੱਧ ਨਾ ਸਮਝੀਏ, ਇਕ ਖੇਡ ਸਮਝੀਏ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਅਸਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਤੇ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਸਾਂਝਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕੇਵਲ ਦੋ ਹੀ ਰਾਹ ਹਨ—ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਅੱਗੇ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਲਵੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਉਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਲਵੇ। ਚੋਣ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ।

“ਜੇ ਤੁਸਾਂ ਜੀਵਨ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕਰੋ।”

ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉੱਕਾ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਆਣਪ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਵੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜੋਕੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੋਝ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਪਹਿਲੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ।
2. ਹਰ ਆਦਤ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਚਿੰਤਾ ਵਰਤਮਾਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੈ।
4. ਚਿੰਤਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਵਾਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ

**ਕਿ**ਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਰੋਗ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਵਿਚ ਨਾ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਇਖ਼ਲਾਕੀ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗੂੰ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਤੇ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਸਾਸੀ (sensative) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅਨਭੋਲ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਤਜਰਬੇ (experience) ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿੰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵੱਲ ਲੱਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (bad emotions) ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ (physical symptoms) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਦੌੜਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (bad emotions) ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਭੈੜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਨਬਾਰ (Danbar) ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ *ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ (Emotions and Bodily Changes)* ਵਿਚ ਲਿਖਦੀ ਹੈ : “ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਿ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।”

ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੱਟਣੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬੇਸੁਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆ (psychological problem) ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ :

(1) ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਲਖ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇੰਜ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖੀਆਂ (learnt) ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਐਡੀ ਅਨਭੋਲ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਨੀਯਤ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮਸ਼ਕ (practice) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਿਸ ਕੰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਨੀਯਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ (learning) ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਸ. ਵੁਡਵਰਥ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੋਟਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਲ ਵਾਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੋਟਰ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਲ ਵਾਹੁਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਵਜਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਜਦ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।”

(3) ਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਭੁੱਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਾਤਰੀ-ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਾ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

1. ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
2. ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਤੇ ਸਹੇੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
4. ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਭੁੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
5. ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਭੁੱਲਦੀ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਨਭੋਲ ਹੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ

ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਲਣ-ਸ਼ਕਤੀ (forgetting process) ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ।

### ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਦੇ ਆਮ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ—ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ ਹੈ 'ਵਿਚਾਰ'। ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਏ, ਉਹਨੂੰ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦਾ ਹਰ ਇਕ ਖਿਆਲ ਡਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਬਦਮਗਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬਰਬਾਦੀ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਨਿੱਘੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਨੇ ਰੰਗੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਜ ਭਾਸਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਲੂਹ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਨ-ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਮਾਰ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਬੱਦਲਾਂ ਦੀ ਗਰਜ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਉਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਪੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ 'ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਤਿ' ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਭਿੰਨੀ ਭਿੰਨੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ 'ਹੇ-ਫੀਵਰ' (Hay-fever) ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਵਿਚ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਮੇ ਦੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੌਤ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਯਾਦ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਤਰੇਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਬਿਜਲੀ ਲਗਵਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਕੁੱਲ ਸੜੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਹ ਲਗਵਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ ਡੁੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨੂੰਹਾਂ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ 'ਤੇ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਲ ਮੋਏ ਲੋਕ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੌ ਵਾਰੀ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਸੂਟ ਜਾਂ ਬੂਟ ਖਰੀਦਣ ਲੱਗਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਘਰ ਪਰਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਕੱਲਿਆਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਡਰਦਾ ਤੇ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1. ਹੇ-ਫੀਵਰ (Hay-fever) ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਡਰਾਉਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨਾਕਾਮੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦੋ ਟਮਾਟਰ ਵੱਧ ਖਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਹਵਾ ਨਾਲ ਆਫਰ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਕ ਡੰਗ ਰੋਟੀ ਨਾ ਖਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਹੌਕੇ ਭਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਲਿੱਸਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ।” ਗੱਲ ਕੀ, ਉਹ ਸਦਾ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੈੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਹੈ ਇਕ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ। ਉਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਦੁਖਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਡੁੱਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮੀ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਨੰਦਮਈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਆਸ ਵਾਲੇ (optimistic) ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਉਹ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਕਈ ਘੰਟੇ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਅਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਇਕ ‘ਮਾਹਿਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ’<sup>2</sup> ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਲਾਂਭੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਰਾਈਡਨ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ: “ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।”<sup>3</sup> “ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਯਕੀਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।” (ਗਿਟੇ)

ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਹੁਰੇਸ ਮਾਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: “ਆਦਤ ਇਕ ਐਸੀ ਰੱਸੀ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਇਕ ਲੜ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਵੱਟਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਐਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।”<sup>4</sup>

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਗੱਲ ਇਕ ਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਬਦੋ-ਬਦੀ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਤੇ ਨਿਕੰਮੀ ਗੱਲ ਉਸ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਿਰ-ਦਰਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਇਕ ਬੜਾ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਫਿੱਕਾ ਸਾਥੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਤਬਾਹੀ, ਬਰਬਾਦੀ, ਡਰ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮੀ

2. ਮਾਹਿਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ, ਜਿਹੜਾ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦਾ ਝਟਾਪਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਵੇ।

3. We first make our habits and then our habits make us. (Dryden)

4. Habit is a cable, we weave a thread of it every day, and at last it becomes very difficult to break it. (Horace Mann)

ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਹਰਕਤ ਤੇ ਗੱਲ ਵਿਚ ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਝਲਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਫਲ ਢੰਗ ਇਹ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਏ। ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਨਾ-ਲਿਖਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਬਕ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬੋਲਦਾ, ਲਿਖਦਾ ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਿੱਖਣ (learning) ਦੀ ਇਹ ਇਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗ਼ਮ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਗ਼ਮਗੀਨ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਗ਼ਮ ਭਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਕਿ ਆਦਮੀ ਤਰੰਗੀ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਇਹ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੀ ਭੁੱਲਣ-ਸ਼ਕਤੀ (forgetting process) ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਲਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ

### (Emotionally induced Psychological Symptoms)

ਹਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ (characteristics) ਆਪ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹੋ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੂਜੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜਿਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਉਹੋ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੂਸਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਆਮ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਮਨ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵਾਹ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਡਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

5. ਤਰੰਗੀ-ਰੋਗ ਭਾਵ ਮਨੋ-ਰੋਗ (emotionally induced illness) ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਡਰ, ਗ਼ਮ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

3. ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਥਵਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇ-ਅਰਥ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨਾ-ਉਮੀਦੀ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਰ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਹੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

4. ਉਸਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਤੇ ਰੋਂਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਉਹ ਯਤਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

5. ਉਹ ਬੜਾ ਸਵੈ-ਚੇਤਨ (self-conscious) ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸੀ (sensitive) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਦਾ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

6. ਉਹ ਸਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰੀਆਂ (pessimistic) ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਇਸ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦੀ ਮਸਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਮਸਤ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹਨੂੰ ਕੁਝ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਭਰੇ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਉਸ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (memory) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਆਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੋਸ ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ *The Law of Success* ਵਿੱਚੋਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਵੇਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੈ। 10-12 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇਕ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਬੜਾ ਥੋੜਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਸੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦੇ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ

ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ। ਕੰਮ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈਆਂ। ਮੇਰੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੁਆਨ ਮੁੰਡੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ, ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੌਜੁਆਨ ਮੁੰਡਾ ਮੇਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਤੇ ਆਣ ਖਲੋਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅਹੁਦੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗ ਗਈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੇਰਾ ਅਹੁਦਾ ਮੈਥੋਂ ਖੁੱਸ ਨਾ ਜਾਵੇ।

“ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਢੇਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇਕ ਕਲਰਕ ਨੇ ਫੜ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਵੱਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤੀ।

“ਮੈਂ ਹੁਣ ਇੰਜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਬੜਾ ਬੇ-ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਗਿਆ.....।”

8. ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਉਹ ਸਲਾਹੀਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

9. ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ (self-confidence) ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨਾਕਾਮੀ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

10. ਉਹ ਸਦਾ ਹੈਰਾਨ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਉਚਾਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

11. ਉਹ ਸਦਾ ਕਾਹਲ (hurry) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੰਜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲੋਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਟਿਕਾਅ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

12. ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

13. ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (secure) ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

14. ਉਸ ਅੰਦਰ ਘਟੀਆ-ਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (inferiority complex) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਆਮ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਹੋਣ। ਹਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਡੋ-ਅੱਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ (physical symptoms) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਦੌੜਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ

### (Emotionally induced Physical Symptoms)

1. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ	75 ਫੀਸਦੀ
2. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ	80 ਫੀਸਦੀ
3. ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ (ਗੈਸ)	99 ਫੀਸਦੀ
4. ਪੇਟ ਦਰਦ	50 ਫੀਸਦੀ
5. ਸੰਘ ਵਿਚ ਗੋਲਾ	90 ਫੀਸਦੀ
6. ਧੌਣ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ	75 ਫੀਸਦੀ
7. ਸਿਰ ਦਰਦ	80 ਫੀਸਦੀ
8. ਥਕੇਵਾਂ	80 ਫੀਸਦੀ
9. ਕਬਜ਼	70 ਫੀਸਦੀ
10. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ	75 ਫੀਸਦੀ
11. ਉਨੀਦਰਾ	50 ਫੀਸਦੀ
12. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਰਹਿਣੀ	50 ਫੀਸਦੀ
13. ਕਾਮ ਰੁਚੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਜਾਣਾ	25 ਫੀਸਦੀ
14. ਸਾਹ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ	20 ਫੀਸਦੀ

#### 1. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰ ਅਚਨਚੇਤ ਪੈ ਜਾਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੈੜੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਧੱਕ-ਧੱਕ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਆਰ.ਪੀ. ਮਲਹੋਤਰਾ<sup>6</sup> ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਹਨ, ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੇਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 50-60 ਫੀਸਦੀ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਦਿਲ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ 'ਕਾਰਡੀਅਕ-ਨਿਊਰੋਸਿਸ' (cardiacneurosis) ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰੋਲ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕੇ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 90 ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਧੜਕੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### 2. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ

ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਅਜੇ ਤਕ

6. ਡਾ. ਆਰ.ਪੀ. ਮਲਹੋਤਰਾ, ਐਮ.ਆਰ.ਸੀ.ਪੀ. (ਲੰਡਨ); ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕੇ। ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਡਰ, ਗਮ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖੂਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

### 3. ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ (Gas)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਆਖਦੇ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, “ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਮੈਂ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਗੈਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੱਟੇ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਗੈਸ ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।” ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ, “ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਗਰਦਨ ਵਿਚਦੀ ਲੰਘ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਥਾਣੀਂ ਸੁ ਕਰਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

ਪਰ ਠੀਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕੋਈ ਹਵਾ ਬਣਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਖੁੱਕ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੈਸ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਗੱਲ ਇੰਜ ਹੈ:

ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ (small intestines) ਦਾ ਉਪਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ ਕੇ (spasm) ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪਤਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹਵਾ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਰਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਥੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਫੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਆਫਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਆਂਦਰਾਂ ਸੁੰਗੜਨੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰਸਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਵਾ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਗੁੜ-ਗੁੜ ਕਰ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦਾ ਅਫਰੇਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਇਹ ਮੇਰੀ ਗੈਸ ਗਈ ਜੇ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ।”

ਡਾਕਟਰ ਸਿੰਡਲਰ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਵਿਖਾ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਐਕਸਰੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਈ ਗਈ ਜਦ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਉਪਰੋਕਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕਿਉਂ ਭਾਈ, ਤੇਰਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?” “ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ,” ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਪੇਟ ਖੋਲ੍ਹ ਲਿਆ ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਬਾਹਰ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਇਕ ਐਕਸਰੇ ਲੈ ਲਈ ਗਈ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕੀ ਕਦੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ?” ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਪੁਲਿਸ-ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ



ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੀ, ਪੁਲਿਸ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਸੁੰਗੜਨ (intestinal spasm) ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਅਤੇ ਭੁਕਾਨੇ ਵਾਂਗੂੰ ਫੁਲ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਫੋਟੋ ਲੈ ਲਈ ਗਈ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?” “ਬਿਲਕੁਲ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਢਿੱਡ ਆਫਰ ਗਿਆ ਹੈ,” ਉਸ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਿਚਕੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

“ਇਕ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਆਖਣ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਚ ਕੇ ਡਬਲ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਖਿਆਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਨ 1942 ਵਿਚ ਖੰਡ, ਆਟਾ, ਸੂਜੀ ਅਤੇ ਮੈਦਾ ਆਦਿ ਦਾ ਰਾਸ਼ਨ ਸੀ। ਇਹ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਵਿਚਾਰਾ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਦੂਜੇ ਇਸ ਕੰਮ ਦਾ ਉਸਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਬੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਔਕੜਾਂ ਆ ਪਈਆਂ। ਰਾਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਾਲਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਈ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਉਲੰਘਣ ਦੀ ਗਰਿਫ਼ਤ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ। ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਘਾਟਾ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆ ਘੇਰਿਆ—ਹਿਚਕੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।

“ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਪਿੱਛੋਂ ਹਿਚਕੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਦਿਨ ਰਾਤ ਉਹ ਵਿਚਾਰਾ ਇਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ, ਹਿਚਕੀ ਕਦੇ ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਛੱਡਦੀ। ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨ ਬੜਾ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਇਆ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੇਕਰੀ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦੇਵੇ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਆਖੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹੱਸ ਪਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਬੇਕਰੀ ਵੇਚਣ ਦੇ 12 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀ ਹਿਚਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਹ ਨੌ-ਬਰ-ਨੌ ਹੋ ਗਿਆ।”

#### 4. ਪੇਟ ਦਰਦ

ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਿੱਤੇ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਦਰਦ (gall bladder pain) ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ (stomach ulcer) ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡੀ ਨਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਕ ਮੁਨਿਆਰੀ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਮਿਸਟਰ 'ਏ' ਦਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਵੀ ਬੜੀ ਲੜਾਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਦਾ ਖਹਿਬੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਣ ਘੇਰਿਆ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ

ਪਾਸ ਗਿਆ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੀ ਆਖਦੇ, “ਤੇਰੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਪੀੜ ਐਵੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਉਸ ਨੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਣ-ਗਿਣਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ, ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਲੱਭਾ। ਮਿਸਟਰ ‘ਏ’ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੀੜ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਆਖਣ ਨਾਲ, “ਤੇਰੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ,” ਉਸ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ-ਦੋ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਰਾਮ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਦ ਕਿ ਉਹ 15-20 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੱਛੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਸੀ ਤੇ ਜਿਸ ਥਾਂ ਉਹ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਥਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਜਿੰਨੇ ਦਿਨ ਉਹ ਉਥੇ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਆਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਉ ਹਸਪਤਾਲ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਸੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹ-ਮਾੜ੍ਹ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਧੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਹ ਕਰਦਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਮਿਸਿਸਪੀ (missispi) ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ 20-25 ਮੀਲ ‘ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਮਿਸਿਸਪੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ। ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਵਾਪਸ ਸ਼ਹਿਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਬੁਰਜੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਧੂਹ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜਾਨ-ਖਾਊ ਰਵੱਈਏ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਸਿਸਪੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹਟ ਜਾਣ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮਿਸਿਸਪੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਮਿਸਿਸਪੀ ਦੇ ਪੁਲ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੀ, ਉਸ ਦੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹਟ ਜਾਂਦੀ।

ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਰੱਜ ਕੇ ਚੰਗੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਕੋਈ ਭੈੜੀ ਜਾਂ ਭੈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ਬਰ ਕੰਨੀ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਝੱਟ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 5. ਸੰਘ ਵਿਚ ਗੋਲਾ

ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, “ਮੇਰੇ ਸੰਘ ਵਿਚ ਸਦਾ ਇਕ ਗੋਲਾ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।” ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ, “ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਮੇਰੇ ਸੰਘ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਵੱਜਦਾ ਹੈ।” ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਘ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰਸੌਲੀ (cancer) ਹੈ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਲਾ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪੇ ਹੀ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 95 ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੋ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ (oesophagus)



ਦਾ ਉਪਰੀ ਸਿਰਾ ਸਖਤ (tight) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਖਤਾਈ ਨੂੰ ਉਹ ਗੋਲੇ ਵਾਂਗੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਣਾ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਸਖਤਾਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਲਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਇਹ ਗੋਲਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### 6. ਧੌਣ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ (muscles) ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ (tension) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, “ਫਲਾਣਾ ਫਲਾਣਾ ਆਮਦੀ ਮੇਰੀ ਧੌਣ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਗੱਲ ਉਹ ਠੀਕ ਹੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਪਰਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਆਰਾਮ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਕ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਆਕੜੀ ਪਈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

### 7. ਸਿਰ ਦਰਦ

ਸਿਰ ਪੀੜ ਤੋਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। 90 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਰ ਗੋਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ (tension) ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੇਸ' ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ:

“ਇਕ ਨੌਜੁਆਨ ਕੁੜੀ ਮਿਸ 'ਏ' ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਖਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਲਏ ਗਏ, ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਇਆ। ਅਖੀਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ।

“ਇਸ ਕੁੜੀ ਦੇ ਪੰਜ ਭੈਣ ਭਰਾ ਸਨ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਸਾਂਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦਾ ਪਿਉ ਮਤਰੇਆ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਣਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਰਜ ਹੁੰਦਾ। ਲੜਕੀ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਹਰਜ ਹੋਵੇ।

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਤੇਰੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਤੂੰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਜੇ ਤੂੰ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੇਂ ਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਖਿਝਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇਂ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹਟ ਜਾਏਗੀ। ਲੜਕੀ ਨੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਦਿਲੋਂ ਮੰਨਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਰ ਪੀੜ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰਹੀ।

“ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈ। ਉਸ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇਕ ਚੰਗੇ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਸਿਰ ਪੀੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ।”

ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਮੋਢਿਆਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕਿਤੇ ਪੀੜ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪੀੜ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਆਖ ਦੇਵੇ, “ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ,” ਫਿਰ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਭੁੰਵੇ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਦਰਦ ਵਧਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਦਰਦ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਗਧੀ-ਗੋੜ (vicious circle) ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸ ਲਈ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਗ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤੀ ਸਿਰ ਖਪਾਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਪੀੜ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਟਨ ਵੀ ਦਬਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ 20-25 ਮੀਲ ਦੂਰ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਦਰਦ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਤੀ ਹੈ।”

#### 8. ਥਕਾਵਟ

ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਥੱਕ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ



ਅਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### 9. ਕਬਜ਼

ਚਿੰਤਾ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 10. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ

ਭੁੱਖ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਤੇ ਸੁਆਦ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਸੁਆਦ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਬੋੜਾ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਦੇ ਵੀ ਦਾਦ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਭੁੱਖ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਚਿੰਤਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਉਹ ਰਸ (gastric juice) ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

### 11. ਉਨੀਂਦਰਾ

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਅੱਖ ਲੱਗਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਜਿਹੇ ਖੜਾਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਕਰ ਉਨੀਂਦਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਆਵੇ, ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨੀਂਦ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 12. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ

ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, “ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।” ਕਈ ਆ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਡਾਕਟਰ ਜੀ, ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੜੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਿੱਸਣੋਂ ਵੀ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।” ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧੇਰੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਅੰਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਨਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾ ਫਸਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਐਨਕ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ

ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ (tension) ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਚਿੰਤਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਐਨਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 13. ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ (glaucoma)

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ<sup>8</sup> ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਉੱਜੜ ਪੁੱਜੜ ਕੇ ਆਏ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸਨ।

ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਹਾਲ ਵੀ ਸੁਣਾਇਆ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਝਮੱਕੀ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਾਲ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਇਉਂ ਹੈ :

ਮਿਸਟਰ ਏ—ਉਮਰ 40-45 ਸਾਲ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਇਆ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ-ਦਬ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਝਮੱਕੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖੀਆਂ, ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਐਕਸਰੇ ਵੀ ਲਏ, ਪਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ।

“ਮਿਸਟਰ ਏ—ਦਾ ਕਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਮੁਲਾਹਜ਼ਾ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਲੱਭਾ। ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਬਿਉਪਾਰ ਮੱਧਮ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਰਥਿਕ ਔਕੜਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਸੁਧਰ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ।”

### ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਬੋਲਣ ਸ਼ਕਤੀ

ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਰਜਨ

8. ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਿਰੰਕਾਰੀ, ਐਫ਼.ਆਰ.ਸੀ., ਐਸ.ਡੀ.ਓ. (ਲੰਡਨ), ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਅਤੇ ਆਈ ਸਰਜਨ, ਰਾਮ ਲਾਲ ਆਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।



ਡਾਕਟਰ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ ਜੀ<sup>9</sup> ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੋਲਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਇਕ ਕੇਸ ਸੁਣਾਇਆ :

“ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਆਦਮੀ ਮਿਸਟਰ ਐਮ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਂ ਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਹਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਹੈ।

“ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਦਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਦਸ਼ਾ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ।”

### 13. ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ

ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਾਟਾ ਮਾਮੂਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਕਿ ਆਦਮੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ-ਮਰਦ ਹੋ ਜਾਏ। ਫਿਰ ਅਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ-ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ—ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਨਾਮਰਦੀ—ਦਾ ਇਕ ਗਧੀ-ਗੋੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕਾਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗ਼ਮਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਗ਼ਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

### 14. ਸਾਹ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਬੜਾ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ-ਚਾਰ ਸਾਹ ਠੀਕ ਆਏ ਤੇ ਅਗਲਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਜ਼ੋਰ ਲਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਹ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (air passages) ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੰਗ (narrow) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਹਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਇਕ ਆਦਮੀ, ਉਮਰ ਤਕਰੀਬਨ 70 ਸਾਲ, ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ‘ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਹ ਠੀਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚੌਥਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਗਿਆ

9. ਡਾਕਟਰ ਤੁਲਸੀ ਦਾਸ, ਡੀ.ਓ.ਐਮ.ਐਸ. (ਲੰਡਨ), ਐਫ.ਆਰ.ਸੀ.ਐਸ. (ਐਡਨਬਰਗ); ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਲਾਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਹੋਏਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸੰਘ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫਸੀ ਪਈ ਹੈ।’

“ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਵੇਖਿਆ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ, ਨਾ ਗਲੇ ਵਿਚ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮੁਨਾਸਿਬ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚਾਰ ਦਿਨ ਇਹ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਵਿਖਾਉਣਾ।

“ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ ਜਦ ਉਹ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ‘ਸੁਣਾਉ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ।’ ‘ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਅਜੇ ਤਕ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਸਾਹ ਉੱਜ ਹੀ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਔਖਿਆਈ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ,’ ਉਸ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

“ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਤੁਰੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ‘ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਕੋਲੋਂ ਬੜਾ ਤੰਗ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਮੇਰਾ ਤੇ ਮੇਰੀ ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਨੱਕ ਵਿਚ ਦਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਭਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਠਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੜਨ ਨੂੰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮੁੰਡਾ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ।’ ”

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸਦਾ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ (Hysteria) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਲ ਮਕਸਦ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਪਤੀ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਆੜ ਲੈ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਰਾਉਣਾ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਸਟੀਰੀਆ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਡਰਾਕਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੇ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਹਮਦਰਦੀ ਜਾਹਿਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੰਜ ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।
- ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ।
- ਮੇਰਾ ਚਿੱਤ (mood) ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਬੋਝ ਹਾਂ।



- ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ।
- ਮੈਂ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਠਾਂਹ ਹੀ ਠਾਂਹ ਜਾ ਰਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- ਜਿਹੌ ਜਿਹਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਸਾਂ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਮੈਂ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਬਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰਸੋਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਭਾਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

### ਇਕ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਕੇਵਲ ਦਿਲ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੱਟੇ ਕੱਟੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਪਠਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਦਿਸਣ ਵਿਚ ਬੜੇ ਮੋਟੇ ਤਾਜ਼ੇ ਹਨ, ਕੱਦ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਲਾਲ ਸੁਰਖ। ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿਲ ਪੜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਹਮਾਰਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਖੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਬ (ਨੀਂਦ) ਨਹੀਂ ਆਤਾ। ਦਿਲ ਕੀ ਤਾਕਤ ਕੀ ਕੋਈ ਅੱਛੀ ਦਵਾ ਦੋ।” ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਆ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਫੁੱਟੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰਦੇਸ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਦੀ ਯਾਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ, ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਿਕਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ (insecurity)।

### ਇਕ ਸੁਆਲ

ਹੁਣ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ?

### ਜੁਆਬ

ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਬੜਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ:

1. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਜੋ ਤਕਲੀਫ਼ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ।
2. ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਦ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘਬਰਾਹਟ ਸਮੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

3. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਲਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਨਿਰੋਲ ਡਰ, ਡਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭਿਆਨਕ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਿੰਡਾਰ' (diffusion of lack of self-confidence) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। 'ਖਿੰਡਾਰ' ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਹਾਲ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਦੂਜੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

#### ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿੰਨ੍ਹ

1. ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੜਾ ਦੁਖੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
4. ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਉਹ ਬੜਾ ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਅਹਿੰਸਾਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਉਸ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
8. ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
9. ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
10. ਉਹ ਸਦਾ ਹੈਰਾਨ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬੜਾ ਉਚਾਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

#### ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ;           | 2. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ;             |
| 3. ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ (Gas);     | 4. ਪੇਟ ਦਰਦ;               |
| 5. ਸੰਘ ਵਿਚ ਗੋਲਾ;          | 6. ਪੌਣ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ;         |
| 7. ਸਿਰ ਦਰਦ;               | 8. ਥਕਾਵਟ;                 |
| 9. ਕਬਜ਼;                  | 10. ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ;     |
| 11. ਉਨੀਦਰਾ;               | 12. ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਰਹਿਣੀ; |
| 13. ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ; | 14. ਸਾਹ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ।  |



## ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ

“ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੈ।”

ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ 'ਚਿੰਤਾ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ (psychological) ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਕਿ 'ਤੇਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ,' ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰਤੀ ਭਰ ਵੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਆਖੀਏ, 'ਤੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਹੈ,' ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਸਗੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜੋ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਚਾਨਣ ਪਾਈਏ।

### ਤਰੰਗ ਕੀ ਹੈ ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਰੰਗਾਂ (emotions) ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਰੰਗ (emotion) ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਲਹਿਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਗਾਂ<sup>2</sup> (vital organs) 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਕੰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤਰੰਗਾਂ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ=ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ, ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ=ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ।

ਤਰੰਗਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ :

#### 1. ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (pleasant emotions)

ਇਹ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਜ਼ਬਤ, ਹਿੰਮਤ, ਖੁਸ਼ੀ, ਹੱਸਣ-ਖੇਡਣ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਸੇਵਾ

1. A man is what he thinks about all day long.

(Ralph Waldo Emerson)

2. ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਗ ਇਹ ਹਨ : ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿੱਠ, ਅੰਤੜੀਆਂ, ਆਦਿ।

ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

## 2. ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (unpleasant emotions)

ਇਹ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ, ਨਫ਼ਰਤ, ਮਾਯੂਸੀ, ਨਿੰਦਿਆ, ਚੁਗਲੀ, ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ, ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ, ਕਲਪਨਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਨ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਿ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਗ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਕ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਡਰ-ਤਰੰਗ (fear emotion) ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ (physiology) ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਪ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਪ ਲਵਾਂਗੇ।

### ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਨਾਪ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

1. ਸਾਹ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ	ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 20
2. ਨਬਜ਼	ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 100
3. ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	100 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ
4. ਪੇਟ	ਇਸ ਦੀ ਐਕਸਰੇ ਲੈ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ (peristaltic waves) ਇਕਸਾਰ; ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 7 ਹੈ।
5. ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ	ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੇਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਓਕਸਾਈਡ	ਜਿੰਨੀ ਆਕਸੀਜਨ ਬਿੱਲੀ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਓਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਨਾਪ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਬਿੱਲੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਕਿਸੇ ਖ਼ਿਆਲ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਕੁੱਤਾ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁੱਤਾ ਭੌਂਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਬਿੱਲੀ ਡਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਬਿੱਲੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤਾ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਆਮੋ-ਸਾਮੁਣੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਭੌਂਕਣ ਨੇ ਹੀ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਡਰ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਡਰ-ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਨਾਪ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਬਿੱਲੀ ਝਟ-ਪਟ ਉੱਠ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਖੜੀ ਹੋ



ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੱਕ ਉੱਚਾ ਤੇ ਪੂਛ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਨਾਪ

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. ਸਾਹ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ  | 40 ਫ਼ੀ ਮਿੰਟ  |
| 2. ਨਬਜ਼           | 170 ਫ਼ੀ ਮਿੰਟ   |
| 3. ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ   | 190 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ  |
| 4. ਪੇਟ            | ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਇਕ ਸਾਰ (regular) ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਡਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। |
| 5. ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ | ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (energy) ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਰਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।                             |

ਉਪਰ ਦੀਆਂ ਪੈਮਾਇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤਰੰਗ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਬੜੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਬਿੱਲੀ ਨੇ ਖ਼ਤਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਉਹ ਝਟ-ਪਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਖੜੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਡਰ-ਤਰੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿੱਲੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੜੀ ਹੋ ਕੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਨੱਸ ਜਾਏਗੀ (fight or flight)।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਡਰ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆ ਰਹੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਚੌਕੰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ-ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਯਤਨ ਹੀ ਨਾ ਕਰੇ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਰ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਦ ਡਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਲਹੂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦੇ, ਤੇ ਇਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆ ਰਹੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇ, ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਿਆਲ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਕੇਵਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਨ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਖ਼ਿਆਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰ ਸਰੀਰ

ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿਚ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਦੋ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ : ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਕਿ ਖਿਆਲ ਕਿੰਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਆਦਮੀ ਉੱਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਕ ਹੋਰ ਆਦਮੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਬੱਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਬੱਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਬੜਾ ਜਿਹਾ ਡਰ ਜਾਏਗਾ। ਪਰ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬੜਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੱਸ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਬੱਸ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੈ-ਭੀਤ (panic stricken) ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਡਰ-ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਇਕ ਸੁਆਲ

ਹੁਣ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਔਕੜ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂ ਡਰ ਕੇ ਏਡੀ ਜਲਦੀ ਭੈ-ਭੀਤ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹੀ ਔਕੜ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ? ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਰਦਾ ਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

1. ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਡਰ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਾਰਨ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਰ ਦਾ ਮੁੱਢ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ (insecurity) ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨਾਲ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਖ ਭਰੇ ਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰੰਗੀ (emotional) ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਅਸਲ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਤਰੰਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਔਕੜ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਭੈੜਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਇਕ ਹੋਰ ਸੁਆਲ

ਜਿਥੇ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮੀ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ?

### ਜੁਆਬ

ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨਾਕਾਮੀ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ



ਸਹੀ ਜਾਇਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਕੋਣ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਏਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚਦਾ, ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਠੀਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਹੈ, ਜੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰੰਗਿਤ (emotional) ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੜਬੜ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਹੈ। ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਤਰੰਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਆਖਦੇ ਹਨ।

### ਡਰ-ਤਰੰਗ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ

ਤੁਸਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਲਹੂ ਵੇਖ ਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਹੂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਰ-ਤਰੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਕਰੋਧ-ਤਰੰਗਾਂ (anger emotions) ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਕਰੋਧ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਟੱਡੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਘੁੱਟੇ ਘੁੱਟੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੀਟੇ ਹੋਏ, ਕਚੀਚੀ ਵੱਟੀ ਹੋਈ, ਮੁੱਠਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮੀਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਵੀ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਬਣੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰੋਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਂਦਰਾਂ ਵੀ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਰੋਧ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ 180 ਜਾਂ 200 ਤਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਓਦੋਂ ਤਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਕਰੋਧ ਲਹਿ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕਰੋਧ ਨਾਲ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ 120 ਤੋਂ 200 ਦਰਜੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋਧ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (coronary arteries) ਵੀ ਸੁਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜ (angina pectoris) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰੋਧ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਡਰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਲਹਿਰਾਂ (impulses) ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਰੋਧ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ

ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰੋਧ ਵੀ ਜਲਦੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋਧ ਬਾਰੇ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਜੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਕਫ਼ਾ (ਸਮਾਂ) ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕਰੋਧ ਟਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰੋਧ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (emotions) ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।<sup>3</sup> ਇਸ ਲਈ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਕਰੋਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌ ਗਿਣੋ।”

ਕਰੋਧ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਤੇ ਅਮਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਰੋਧ ਆਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਬੜੇ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਧੀਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲੋ। ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕਰੋਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਧ ਦੀ ਉਪਜ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਜਾਓਗੇ।<sup>4</sup>

### ਤੀਜੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਤਰੰਗ ਕਿਸੇ ‘ਖਿਆਲ’ ਦੁਆਰਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ; ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਆਦਿ। ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗ ਇਹ ਹਨ: ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਆਂਦਰਾਂ, ਆਦਿ।
3. ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਹਿੰਮਤ, ਖੁਸ਼ੀ, ਹੱਸਣਾ-ਖੇਡਣਾ, ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।
4. ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ, ਨਫਰਤ, ਮਾਯੂਸੀ, ਨਿੰਦਿਆ-ਚੁਗਲੀ, ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ, ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ (guilty conscience) ਅਤੇ ਕਲਪਣਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।
5. ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਰੰਗੀ (emotional) ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰੰਗੀ-ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ (take it easy)।

3. Quiet your nerves with slow steady breathing. Breathe from deep down. The Yogis of India were right: rhythmical breathing is one of the best methods ever discovered for soothing the nerves.

(Dale Carnegie in, *How to Stop Worrying and Start Living*)

4. Cultivate self-control. Avoid anger, for anger burns up our reserve energy; it weakens us. Anger never accomplishes anything good—only destroys. It is always an obstacle to success.

(Emile Coue)



## ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹੱਡ-ਬੀਤੀ

ਚਿੰਤਾ-ਚਿਖਾ ਬਰਾਬਰੀ ਕੇਲੇ ਮੁੱਢ ਕਰੀਰ,  
ਉਹ ਝੁਲੇ ਉਹ ਪਛੀਏ, ਚੋਟਾਂ ਸਹੇ ਸਰੀਰ।

(ਦਾਦੂ ਭਗਤ)

**ਚਿੰ**ਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ<sup>1</sup> ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ (ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ) ਦਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੇਸ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤੇ ਅਸਲ ਨਾਮ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਮੁਨਾਸਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਮਿਸਿਜ਼ 'ਏ' ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਟੈਨਸੀ (tennesse) ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਜਦ ਮੈਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਦੋ ਸਾਲ ਇਕ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ। 26 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ।

“ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਛੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਵੈਸਟ ਚੈਸਟਰ (West Chester) ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਸਾਂ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੜੀ ਲਾਡਲੀ ਧੀ ਸਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਝਾੜ-ਝੰਬ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਥਕਾਵਟ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ।

“ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਫਿਰ ਹੋ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰੱਖਦਾ, ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਡਰ ਨਾਲ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਬੜਾ ਖਰੁਵਾ ਤੇ ਕੌੜਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਜਾ ਪਈ। ਘਰ ਆ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਸੱਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜ ਗਏ। ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਖਦੀ, ‘ਇਹ ਤਾਂ ਐਵੇਂ ਪਈ ਬਹਾਨੇ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕੰਮ-ਚੋਰ ਹੈ ਤੇ ਜਾਣਕੇ ਸੁਸਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੱਕੀ-ਪਕਾਈ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਉਹਨੂੰ

1. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੇਸ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਹਰੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ।' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੇ ਕੰਨ ਭਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੈਨੂੰ ਤਲਾਕ ਨਾ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਅਜਿਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਸੱਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

“ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੱਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜ ਗਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਥੇ ਡਰ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਉਥੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਐਵੇਂ ਡਰ ਪਿਆ ਲੱਗਦਾ। ਦਿਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਆਖਦੇ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੀ। ਬੱਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕਿਤੇ ਬੱਸ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁਹਾਲ ਸੀ। ਰਾਤਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਭਿਆਨਕ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗਦੀ। ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭੈੜੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸਾਂ।

“ਮੇਰੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਲਿਆਉਣੀ ਹੁੰਦੀ, ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਲਿਖਦੀ-ਪੜ੍ਹਦੀ, ਉਹ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਚੀਜ਼ ਰੱਖ ਦੇਂਦੀ, ਉਹ ਥਾਂ ਯਾਦ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ 'ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਸ਼ੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੁਣ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਵੀ 35 ਪੌਂਡ ਘੱਟ ਗਿਆ। ਆਖਰ ਜਦ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਹ ਸਾਰਾ ਦੁਖ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।”

ਮਿਸਿਜ਼ 'ਬੀ' ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਇਉਂ ਹੈ :

“ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਚ ਹੋਇਆ। 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੁਣ 11 ਵਰ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਡਾਕਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਮਨਹਾਤਾਂ (Manhattan) ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

“ਵਿਆਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਤੰਗੀ ਨਾਲ ਕੱਟੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਆਮਦਨ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਸੀ। ਰੱਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਪੁੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਉਹ ਖੁਨਾਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਤ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਕਾਰ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਂ ਕਿ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਾਰ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਉਥੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਅਸਰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਧੱਕ ਧੱਕ ਜੋਰ ਨਾਲ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਸੰਘ ਵਿਚ ਗੋਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਭਾਰ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਭਾਸਦਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਹੁਣੇ ਹੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ, ਪਰ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਲੱਭਾ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਹੀ ਆਖਦੇ, 'ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।' ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਰਤਾ ਵੀ ਤਸੱਲੀ ਨਾ ਹੁੰਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ।

“ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਵੀ ਡਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਬੱਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਇਹੀ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ, ਕਿਤੇ ਡਿੱਗ ਨਾ ਪਵਾਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਡਰ ਲੱਗਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਭਰਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦਾ, ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਤਬੀਅਤ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ੈਅ ਮੈਨੂੰ ਝੂਠੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਕਦੀ ਦਰਦ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਕਦੀ ਲੱਕ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਆਖਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਆਖਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਹਿਮ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਰਦਾਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥੱਕੀ ਟੁੱਟੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖੋਚਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਸਾਂ। ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਹੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਕਰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹੱਸਣਗੇ ਤੇ ਮੇਰਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣਗੇ।

“ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਡਰ-ਤਰੰਗਾਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਰੋਗ ਵੀ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਿਸਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ-ਤਰੰਗਾਂ (fear emotions) ਹੀ ਸਨ।”

ਮਿਸਿਜ਼ 'ਸੀ' ਇਕ ਸ਼ਹਿਰਨ ਕੁੜੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਪਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬੇਸਕ ਕਰ ਲਈ ਅਤੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕਾ ਲੱਗ ਗਈ। ਜਦ ਉਹ 21-22 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਚਾਰ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦਾ ਭਰਾ, ਪਤੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਉਹਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਨਾਲ ਤਰਲੇ-ਮੱਛੀ ਹੁੰਦੀ ਪਈ ਸੀ। ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਪਲ ਭਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੁੱਤੀ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਮਾਰਫੀਏ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਾਏ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਸੂਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਦੁਆਈ ਦੇ ਕੇ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਸੇ ਰਾਤ ਦਸ ਵਜੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਭਰਾ ਮੁੜ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੱਜਿਆ ਆਇਆ ਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਭੈਣ ਨੂੰ ਪੀੜ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਭਰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਸਗੋਂ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਸੁਰਤੀ ਵਿਚ ਤੜਫਦੀ ਪਈ ਹੈ।” ਮੈਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫਿਰ ਉਹਨੂੰ ਵੇਖਣ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਸੁਰਤੀ ਵਿਚ ਆਖ ਰਹੀ ਸੀ, “ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਲੈ ਚਲੋ, ਮੈਂ ਇਥੇ ਨਹੀਂ ਜੇ ਬਚਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਖਦੇ ਸੀ ਕੱਲ



ਲੈ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਪਰ ਹੁਣ ਆਖਦੇ ਹੋ ਸੋਮਵਾਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਜਲਦੀ ਲੈ ਚਲੋ.....ਮੇਰੇ ਘਰ ਲੈ ਚਲੋ। ਤੁਸਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਭੈੜੀ ਸਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਿਆਉਣਾ.....।” ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਹੁਰੇਓਂ ਆਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛ ਲਿਆ।

ਜਦ ਇਹ ਕੁੜੀ ਸਹੁਰੇ ਗਈ ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਇਹ ਆਖਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, “ਵਹੁਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੈ.....ਉਂਜ ਵੀ ਕੁੜੀ ਮਨਹੂਸ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁੜਮਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਠੇ ਡਿੱਗ ਪਏ ਸਨ ਤੇ ਹੁਣ ਜਦ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮੱਝ ਮਰ ਗਈ ਹੈ।” ਸੱਸ ਦੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਉੱਟ-ਪਟਾਂਗ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਕੁੜੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਐਡਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਸੂਲ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕੁੜੀ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮੈਂ ਗੱਲ ਸਮਝਾਈ ਤੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਆ ਗਈ ਤੇ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਡਿੱਠਾ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ। ਕੋਈ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਉਹ ਮੁੜ ਸਹੁਰੇ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਪੀੜ ਘੱਟ ਹੋਈ।

ਹੁਣ ਮਿਸਟਰ 'ਡੀ' ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਸੁਣੋ :

“ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਇਸ ਵੇਲੇ 29 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਮੋਟਰ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ ਕਿ ਸੜਕ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਬਾਲ ਆਪਣਾ ਗੋਂਦ ਫੜਨ ਲਈ ਨੱਸਦਾ ਨੱਸਦਾ ਮੇਰੀ ਮੋਟਰ ਅੱਗੇ ਆ ਗਿਆ। ਮੋਟਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉਥੇ ਹੀ ਰੋਕ ਲਿਆ ਤੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਰਾ ਭਰ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਨਾ ਲੱਗੀ। ਹਾਂ, ਜੇ ਮੋਟਰ ਥੋੜੀ ਹੌਰ ਅਗਾਂਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਸਾਂ, ਪਰ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਗਈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਤਕ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤ ਟਿਕਾਣੇ ਨਾ ਆਈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਂ ਮੋਟਰ ਨੂੰ ਸਟਾਰਟ ਕੀਤਾ ਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹਾਲੈਂਡ ਸੁਰੰਗ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚਾਲੇ ਬੜਾ ਰੋਲਾ ਗੋਲਾ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਇਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਮੁੜ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸੁਰੰਗ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਇਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਪਿੱਛੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਡਰ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇੰਜ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਹ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ ਵੀ ਬੜਾ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਜਦ ਵੀ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ। ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਮੈਂ ਘਰ ਹੀ ਪਿਆ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਆਖਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਲੇ ਕੋਲ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਥੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੈਂ ਵਾਪਸ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਜਿਹਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਮੈਂ ਫਿਰ ਘਰ ਮੁੜ ਆਉਂਦਾ।

“ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਆਣੇ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਲਏ ਅਤੇ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ। ਸਾਰਿਆਂ ਇਹੋ ਆਖਿਆ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੇਵਲ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਆਖਦੇ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਵਹਿਮ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਮੰਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਕੋਲ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਗਿਆ ਤੇ ਫੇਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਹੀ ਸੀ।

“ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮੋਟਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਖ਼ਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (marked anxiety) ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੀ ਤੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।”

ਮਿਸਟਰ 'ਈ' ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ :

“ਮੈਂ ਬਰੁਕਲਿਨ (Brooklyn) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੇਕਾਰ ਫਿਰਦਾ ਸਾਂ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਤੰਗੀ ਆ ਗਈ। ਆਖਰ ਸਿੱਟਾ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ। ਇਥੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰੋਲਾ-ਗੋਲਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਇਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨੌਕਰੀਓਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਇਥੇ ਨੌਕਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਨੌਕਰੀਓਂ ਵੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਿਆ।

“ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਂ ਖਾਂਦਾ ਸਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਰੱਜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਖਾਂਦਾ। ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਹਸਮੁਖ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਬੜਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ-ਸਾਕਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੜਦਾ ਝਗੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪੇਟ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਲਏ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹੀ ਆਖਦੇ ਕਿ ਤੇਰੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜੋ ਹਵਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਮੈਂ ਇਸੇ ਹੀ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਿਹਾ। ਆਖਰ ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਨੂੰ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਦੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਥੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੁਆਈ ਖਾਣ ਦੇ ਆਰਾਮ ਆ ਗਿਆ।”

ਮਿਸਿਜ਼ 'ਐਫ਼' ਦੀ ਕਥਾ ਇਉਂ ਹੈ :



“ਮੈਂ ਇਕ ਐਕਟਰੈੱਸ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਫਿਲਮ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਦਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਦੋਵੇਂ ਵਿਹਲੇ ਸਾਂ। ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਹੱਥ ਕਾਫ਼ੀ ਤੰਗ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਕ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਏਜੰਟ ਬਣ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਿਹਾ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਆਰਡਰ ਲੈਣ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਭੈ ਜਿਹਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲਾਂ। ਜੇ ਹੌਸਲਾ ਕਰ ਕੇ ਜਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਨਿਕਲਦੀ, ਜ਼ਬਾਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਬਥਲਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ, ਲੱਤਾਂ ਫੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਨਿਕਲਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਬੈਠੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦੀ।

“ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਮਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਭਾਵੀ ਸੱਟ ਵੱਜੀ। ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਦਰਜ਼ੀ, ਧੋਬੀ, ਨੌਕਰ ਅਤੇ ਪਤੀ ਸਭ ਨਾਲ ਹੀ ਖਹਿਬੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਮੇਰਾ ਪੇਟ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਦਾ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਰਹਿੰਦੀ।

“ਡਾਕਟਰ ਆਖਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਗ਼ਮ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਏਨਾ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਭੰਨ ਸੁੱਟਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਦਰਦ (Gall bladder pain) ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਪੇਟ ਦੇ 3-4 ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰਵਾਏ, ਪਰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਪਿਆ।

“ਕੋਈ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਐਵੇਂ ਹੀ ਝੂਠਾ ਰੋਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਆਖਾਂਗੀ ਕਿ ਲੱਤ ਦਾ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਫੋੜੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਏਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਦੁਖ।”

ਮਿਸਟਰ 'ਜੀ' ਉਮਰ 35 ਸਾਲ, ਇਕ ਬੜਾ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੀ। ਅੱਠ ਕੁ ਸਾਲ ਹੋਏ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਮਰਦਾਵੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੀ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗ ਗਈ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਬੜਾ ਹਸਮੁਖ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਸੁੱਕ ਗਈ, ਕਬਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਉਹ ਬੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਏਨਾ ਡਰਾਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਭੌਂਕ ਤੋਂ ਹੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਧੜੱਕੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾਮਰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ, ਪਰ ਫ਼ਰਕ ਰਤੀ ਭਰ ਵੀ ਨਾ ਪਿਆ।

ਉਹ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦਾ, ਪਰ ਜਦ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ।

ਇਸ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਨਾਮਰਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।



ਮਿਸਟਰ 'ਐਚ' ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਆਇਆ ਇਕ ਪੇਂਡੂ ਨੌਜਵਾਨ ਹੈ। ਸੰਨ 1947 ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੰਡ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਵੱਸ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਇਸ ਵੇਲੇ 36 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵਹੁਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚਾਰ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੰਗਾ ਖਾਂਦਾ ਪੀਂਦਾ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਹੈ। ਬੜੇ ਦਿਨ ਹੋਏ ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਇਆ। ਜਦ ਉਹ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਹਾਲਤ ਸੀ: 1. ਦਿਲ ਫੱਟ-ਫੱਟ ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ; 2. ਹੱਥ-ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਸਨ; 3. ਨਬਜ਼ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 90 ਫੀ ਮਿੰਟ ਸੀ; 4. ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਖਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, "ਡਾਕਟਰ ਜੀ, ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣੇ ਹੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਾਤ ਮੈਨੂੰ ਪਲ ਭਰ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕੱਚੀਆਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬਰਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੋ ਦੋ ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਪਾਲਾ ਫੇਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੇਰੀ ਵਹੁਟੀ ਮੰਜੇ ਹੇਠ ਅੱਗ ਰੱਖਦੀ ਰਹੀ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਗਰਮਾਈ ਵਿਚ ਨਾ ਆਇਆ। ਜੇ ਮੈਂ ਬੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਫੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਲੱਭਾ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।"

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?" ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। "ਜੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ," ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। "ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ," ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ। "ਘਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਚਾਚੇ ਦੇ ਪੁੱਤ ਭਰਾ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਝਗੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਤਕੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀਆਂ ਦੋ ਵਹੁਟੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਿਕਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ," ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ 'ਡਰ' ਸੀ—ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ।

ਮਿਸਟਰ 'ਐਕਸ' ਜਦ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸਨ: 1. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ; 2. ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣੇ; 3. ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ; 4. ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਇੰਜ ਸੁਣਾਈ:

"ਮੈਂ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਖਰਚ ਦਾ ਬਿੱਲ ਆਪਣੇ ਮਹਿਕਮੇ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ। ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਬਹੁਤੀ ਸਫ਼ਰ ਦੀ

ਹੈ। ਮੈਂ ਸੈਕੰਡ ਕਲਾਸ ਦਾ ਸਫਰ ਖਰਚ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੈਕੰਡ ਕਲਾਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫਰ ਖਰਚ ਦਾ ਬਿੱਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਦਫਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਫਰ ਖਰਚ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿੱਲ ਸੈਕੰਡ ਕਲਾਸ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਵੀ ਠੀਕ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਫਰ ਖਰਚ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਦਫਤਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਮਾਸਟਰ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਦਿਨ ਦਾ ਮੈਂ ਬਿੱਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦਿਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੈਕੰਡ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕੋਈ ਟਿਕਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਿਕੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਜਵਾਬ ਤਲਬੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਰ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

“ਜਿਸ ਦਿਨ ਦੀ ਮੇਰੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਰੀਪੋਰਟ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕਿਉਂ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕਿਉਂ ਠੰਡੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੈਨੂੰ ਚੱਕਰ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।”

ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਕੇ’ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ‘ਬਹੁਤ ਖੂਨ ਪੈਣ’ (profuse uterine bleeding) ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਈ। ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਦੀ ਵਾਂਗੂ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ‘ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਚਨਚੇਤ ਗ਼ਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ?” ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਸਾਡਾ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਐਫ.ਏ. ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਪਰਸੋਂ ਦਾ ਘਰੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਕੁਝ ਸੌਦਾ-ਪੱਤਾ ਲੈਣ ਗਏ ਹੋਏ ਸਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਘਰ ਆਏ ਤਾਂ ਲੜਕੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਮੇਜ਼ ‘ਤੇ ਪਈ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਸਾਂ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਜਿਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਯਕਦਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

“ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਆਏ ਸਨ?” ਮੈਂ ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਕੇ’ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। “ਜੀ, ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਆਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਗੱਡੀ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਕਿ ਉਹ ਨਹਿਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਲ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਰਹੇ ਸਨ,” ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

“ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ?” ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। “ਜੀ, ਅਸਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਰੇਲ ਦੀ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਉਥੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ,” ਉਸ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ।



ਦੋ ਦਿਨ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਈ।

ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਇਕ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਇਕ ਦਿਨ ਤੜਕੇ ਦੋ ਵਜੇ ਪੰਦਰਾਂ ਮੀਲ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਆਇਆ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਬੜੀ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਬੋਲਿਆ, ‘ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮਰਨ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਛੇਤੀ ਆਵੋ।’

“ਮੈਂ ਇਸ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਸਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਿਆਲ ਇਹ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰੁਕਣ (hyperventilation) ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਪਏ ਹੋਏ ਸਨ।

“ਇਹ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਇੰਜ ਹੋਈ ਸੀ—ਬੀਵੀ ਦੀ ਜਦੋਂ ਅਚਨਚੇਤ ਤੜਕ ਕੇ ਅੱਖ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਠੰਢੇ ਤੇ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਆਇਆ, ‘ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ।’ ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹਾਲ ਦੱਸਿਆ। ਬੀਵੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਆਇਆ, ‘ਅਜਿਹਾ ਦੌਰਾ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਿਆ ਸੀ।’ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਘਬਰਾ ਗਏ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ।”

ਮਿਸਟਰ ‘ਏ’ ਇਕ ਸਕੂਲ ਦਾ ਹੈੱਡ-ਮਾਸਟਰ ਸੀ। ਉਹ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਅਤੇ ਸੂਝਵਾਨ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਅਚਨਚੇਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਚੱਕਰ ਆਇਆ ਤੇ ਉਹ ਲੋਟ ਗਿਆ। ਜਦ ਉਹ ਉੱਠਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਮੁੜ ਉਸ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਗਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਗਏ ਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਰਤੀ ਭਰ ਵੀ ਡਾਇਦਾ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਝਟ-ਪਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਫਿਰ ਜਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਇਆ ਤਾਂ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਏਨੀ ਸਖ਼ਤ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਸੀ।”

“ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ?” ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ।

ਮੇਰੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ‘ਤੇ ਉਸ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਵਾਰਤਾ ਇੰਜ ਸੁਣਾਈ :

“ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਰੁਪਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਕਮ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਰੁਪਿਆ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਘਰ-ਬਾਰ ਵਿਕ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਮੈਂ ਹੱਥਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਦਮੀ ਮੇਰਾ ਬੜਾ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣਾ ਮਿੱਤਰ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਵੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਮਨ ਬਣ ਗਿਆ ਤੇ ਮੇਰਾ ਮਕਾਨ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਂਕ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੁਪਿਆ ਉਧਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।



“ਬੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਇਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਖਤ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਿਆ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਜੋ ਰੁਪਿਆ ਦੇਣਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਈ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ।”

“ਪਰ ਤੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹੋ ਗੱਲ ਸੀ?” ਮੈਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਿਆ।

ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਜਦ ਮੈਂ ਅਤਿ ਬਿਮਾਰ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਸਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਇਹੀ ਮਿੱਤਰ ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਇਆ ਤੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣੇ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਰੁਪਿਆ ਉਸ ਨੇ ਬੈਂਕ ਕੋਲੋਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਸੀ ਉਹ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਾਪਸ ਦੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਸੇ ਪਲ ਤੋਂ ਮੈਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ।”

ਬੜੇ ਦਿਨ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਨੂੰ ਬੜੇ ਬੜੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਇਕ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵੀ ਵਿੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜਦ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਮੱਛੀ ਵਾਂਗੂੰ ਤੜਫਦੀ, ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਡੋਲੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ।

ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੁਆਈ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਇਆ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਕੋਈ 17-18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਿਧਵਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕਰੀਬਨ 37-38 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜਦ ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਸਟਰ 'ਐਮ' ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਪਿੰਡ ਮੁਰਾਦ ਪੁਰਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਇਆ: 1. ਬੇਚੈਨੀ; 2. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ; 3. ਕਾਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ; 4. ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ; 5. ਉਦਾਸੀ; 6. ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ; 7. ਥਕਾਵਟ।

ਮੈਂ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਭ ਠੀਕ ਸਨ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, “ਅੱਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਸਾਂ। ਸੱਤ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮੇਰੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 23-24 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਦਾ ਇਕ ਮੋਟਰਕਾਰ ਨਾਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਮਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨੀ



ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਾ ਲੱਗਦਾ।  
 “ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।  
 ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਉੱਜ ਦੀ ਉੱਜ ਹੀ  
 ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ  
 ਹਨ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਲਿੰਗ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਉਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ  
 ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।”

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਕੇ' ਉਮਰ 25-26 ਸਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੇ ਪਾਸ  
 ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਈ : 1. ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ; 2. ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼  
 ਵਿਚ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸਨ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਮੇਰਾ  
 ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਪੀੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ  
 ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਪੀੜ  
 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਲੇਜੇ ਵਿਚ  
 ਵੀ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਰਦ ਦਾ ਵਕਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ  
 ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਥੋੜੀ ਤੇ ਕਦੀ ਬਹੁਤ  
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਈ ਦੁਆਈਆਂ ਖਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ,  
 ਤੇ ਚਿੱਤ ਵੀ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਨਬਜ਼, ਦਿਲ  
 ਤੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ  
 ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? “ਜੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।” ਇਕ ਲੰਬਾ  
 ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, “ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਕ ਮਹੀਨੇ  
 ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਇਕ ਕਮਰੇ ਦੀ  
 ਛੱਤ ਬਹੁਤ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗ ਪਈ ਜਿਸ ਹੇਠਾਂ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਆ ਕੇ ਮਰ  
 ਗਏ,” ਉਸ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਖਿਚਾਉ  
 ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਖਿਚਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਪੀੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।  
 ਉਹ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਈ ਤੇ ਥੋੜੇ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ  
 ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ  
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ  
 ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ  
 ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਤੋਂ ਸਿਆਣਾ, ਚੰਗੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਾ-  
 ਖੁਸ਼, ਨਾ-ਪਸੰਦ, ਨਾ-ਗਵਾਰ ਤੇ ਡਰ ਭਰਪੂਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ  
 ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਸਾਸੀ ਅਤੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਵਾਲਾ ਕੋਈ  
 ਆਦਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜਲਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੋਟੀ ਅਕਲ ਵਾਲੇ  
 ਲੋਕ ਬਹੁਤੇ ਅਹਿਸਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

**ਅ**ਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਫਿਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਤਾ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਜਲਦੀ ਤੇ ਵੱਡੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਕ ਗੱਲ ਬੜੀ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ (learning) ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਉਹ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

### **ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?**

ਕੋਈ ਕੰਮ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਕ ਆਦਮੀ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਜਾਉਣਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਵਜਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਤਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੁੱਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਉਸ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### **ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਰਾਜ਼ੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ



ਬਣਦਾ ਹੈ।<sup>1</sup> ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਆਦਮੀ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਲਾਇਕ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਨਫ਼ਰਤ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਿਆਗ ਕਰੇ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ?

ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਮੇਰਾ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ।” ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਲਿਖਾਂਗੇ ਤੇ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਆਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਡਾਕਟਰ ਐਚ.ਐਲ. ਹੌਲਿੰਗਵਰਥ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇਵਲ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪਰ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਉਹ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ (insight) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰ ਤੇ ਭਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਨਣ ਪਾ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ

1. Your life is as your emotions are.

ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਯਕੀਕਨ ਉਸ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਫਲੋਰਿੰਸ ਸਕੋਵਲ ਸ਼ਿਨ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ *The Game of life and How to Play it* (ਜੀਵਨ ਖੇਡ) ਵਿਚ ਡਰ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਡਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਹ ਨਜ਼ਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੇਰ ਆਪਣੀ ਨਿਡਰਤਾ ਅਤੇ ਖੂਨ-ਖਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਵੱਲ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਜਾਵੋ, ਉਹ ਭੱਜ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਭੱਜੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਨੱਸੇਗਾ।”

ਅਗਲਿਆਂ ਸਫ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਉਪਾਅ ਵੀ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣਗੇ।

ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ 'ਸਿਮਰਨ' (ਅਭਿਆਸ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ 'ਸਿਮਰਨ' (ਅਭਿਆਸ) ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ 'ਸਫਲ ਚਿੰਤਾਵਾਨ' ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

“As the mind meditates upon, so does it becomes, and so does it acts.”

(Guru Amar Das Ji)

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ 'ਸਿਮਰਨ' ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੋੜ ਸਕਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪੰਜਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।
2. ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।
3. ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਹੈ।
4. ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਇਕ ਸਵੈ-ਚਾਲਕ ਚੱਕਰ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਗੱਲ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਹੈ।



## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ

**ਅ**ਸੀਂ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਭਾਵ ਆਪ ਬੋਲਣਾ।
2. ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਈ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਣੇ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਲੇ ਝੱਟ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰਾਮ ਕਹਾਣੀ ਲੈ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲਮਕਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆਂ ਛਾਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਤੀਵੀਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਜਵਾਨ ਪੁੱਤਰ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਦਾਸ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਣ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਭਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਆਪ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭੁੱਬਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਦੁੱਖ ਫੋਲਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦੂਰ-ਰਸ ਨਤੀਜਾ ਉਸ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੀ ਦੁੱਖ-ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਭੇਜਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣਾਇਆ ਕਰੇ। ਦੂਜੇ, ਜੋ ਸਲਾਹਾਂ ਉਹ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਸ਼ੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਫੋਲ ਸੁਣਾਵੇ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਹੀ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣ ਦੀ

ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਦੁਖੜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਖੋ ਤਾਂ ਕਹੇਗਾ, 'ਜੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਰਸਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।'

ਜਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਉਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਹੀ ਹਾਲਤ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਗੱਲ ਵੀ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਖ-ਭਰੀ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ; ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਹਾਸਿਆਂ ਭਰੀ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਛੇੜੇਗਾ।

ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਬੋਲ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਨ 'ਤੇ ਬੜਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। 'ਓ ਯਾਰ, ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ? ਤੂੰ ਤਾਂ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਨਿੱਘਰਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ!' ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੂਰਖ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਵਜੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਰਿਵਾਜ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੰਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਕਠੋਰ ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆਖਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਹੁਤੇ ਆਦਮੀ ਲੋਕ-ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਉਸ ਪਾਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ; ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬੈਠਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਜੇ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ, 'ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?' ਤਾਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇ, 'ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ' ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਦੁਖੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਸਭ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਆਖ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਉਸ ਅੱਗੇ ਭੋਗ ਨਾ ਪਾਇਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਰਨ।

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸਵੇਰੇ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਲੱਸੀ-ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਚੌਕੇ ਵਿਚ ਜਾ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਇੰਜ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੀ ਹੈ :

"ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਜੀ, ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ, ਉਸਲਵੱਟੇ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਹੋ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਥੱਕ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋਏ ਪਏ ਹੋ। ਰੰਗ ਵੀ ਅੱਜ ਪੀਲਾ-ਪੀਲਾ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਛੱਡੋ ਖਹਿੜਾ ਕੰਮ ਦਾ, ਜਾਨ ਨਾਲ ਹੀ ਜਹਾਨ ਹੈ। ਕੰਮ ਤਾਂ ਕਦੇ ਮੁੱਕਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਜਾਜ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ; ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਮਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਮੋਹਨ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾਰੂਆਂ ਦੇ ਖਰਚ ਦਾ ਹੀ



ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਦੂਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਐਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਪਏ ਗਮ ਨਾ ਲਾਓ। ਜੇ ਹੱਥ ਤੰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਕਿਉਂ ਲਾ ਲਿਆ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਨੇ ਗਮ ਲਾ ਲਿਆ ਸੀ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਰੱਬ ਨਾ ਕਰੇ ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਕੋਣ ਹੈ.....।”

ਇਸ ਸਾਰੀ ਵਾਰਤਾ ਵਿਚ ਇਕ ਹਮਦਰਦ ਵਹੁਟੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਚਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਆਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਅਨਭੋਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਰਾਈ ਜਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੀ :

“ਜੀ, ਅੱਜ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਜਾਪਦੇ ਹੋ। ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਲੀ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਏ। ਮੈਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਜ ਇਕ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਖਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਯਾਦ ਕਰੋਗੇ; ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੀ ਕਦੇ ਨਾ ਥੱਕੋਗੇ। ਅੱਜ ਖਾਓਗੇ ਤੇ ਕੱਲ ਵਾਸਤੇ ਆਰਡਰ ਕਰ ਜਾਓਗੇ। ਲਓ, ਵੇਖੋ ਖਾ ਕੇ।”

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਦੇਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ, ਅਗਲੀ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀ ਨਾ ਕਰੇ। ਡਰ, ਗਮ, ਫਿਕਰ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਨਫਰਤ, ਈਰਖਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਭੋਗ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਛੇਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਦੁਖੜੇ ਨਾ ਫੋਲਦੇ ਰਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।
2. ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸੁਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ, ‘ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਕੀ ਹੈ?’ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ‘ਜੀ, ਚੰਗਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।’
4. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਆਖੋ, ‘ਓ ਯਾਰ, ਤੂੰ ਤਾਂ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਨਿੱਘਰਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!’
5. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਗਮ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ।
6. ਨਾ-ਪੱਖੀ (negative) ਸੋਚ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਣਗੇ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਸਫਲਤਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਿਮਾਰੀ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਫਲਤਾ, ਅਰੋਗ ਵਿਚਾਰ ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ‘ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਯਮ’ (Law of Mind) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਡਰ

“ਡਰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ।”

“ਡਰ ਕੁਲ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ।”

“ਡਰ ਲਾ-ਇਲਮੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”<sup>1</sup>

(ਮਿਸਿਜ਼ ਜੇਮਸਨ)

(ਐਮਰਸਨ)

**ਚਿੰ**ਤਾਵਾਨ ਦੇ ਡਰ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।
2. ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਇਹ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਡਰ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ, ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਡਰ, ਆਦਿ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਲ ਬੱਚੇਦਾਰ ਅਜਿਹੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੋ ਡਰ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਰ ਅੰਗ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਕੜ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲਗਾਮ ਵੀ ਹਨ। ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। “ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੀਵ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਡਰ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।”<sup>2</sup> ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਆਦਮੀ ਡਰ ਦੇ ਮਾਰੇ ਹੀ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।

1. Fear springs from ignorance.

(Emerson)

2. Fear is implanted in us as a preservative from evil.

(Johnson)



ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਡੁੱਬਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਡਰ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਡਰ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਡਰ, ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਡਰ (fear of fear)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਕ 'ਮਾਹਿਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ' ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਕਾਰਣ ਡਰ (free floating fears) ਭਾਵ ਐਵੇਂ ਪਿਆ ਡਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਏਨਾ ਡਰਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਓਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਹੱਸਣਗੇ ਤੇ ਉਸਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ (cardiac neurosis) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਤਾਂ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਹੀ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਪੈ ਜਾਣ, ਉਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਔਕੜ ਆਉਣ 'ਤੇ ਹੀ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਅਸਚਰਜ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਨਾ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਿਸਮਾਨੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ, ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਗ਼ਮ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਾ ਰਹੇਗਾ, ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਪੈ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਐਡਮਨਡ ਫ਼ਰਾਈਡ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ :  
1. ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਿਰਨ ਦਾ ਡਰ; 2. ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ; 3. ਦਿਲ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ।

ਫ਼ਰਾਈਡ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : “ਇਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੱਡੀ ਦੀ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਤੇ ਇੰਜਨ ਦੀ ਫਟ-ਫਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ।”

ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਿਕਟੇਟਰ ਤੇ ਫੋਲਾਦੀ ਇਨਸਾਨ ਹਿਟਲਰ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਜੰਗ ਵਿਚ ਹਾਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਤੜਕੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਜਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਸੀ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗੁਲਾਮਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਇਬਰਾਹਿਮ ਲਿੰਕਨ ਦੀ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪਤਨੀ ਗੁਜ਼ਰੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡੋਬ ਪੈਣੇ ਤੇ ਜੀ-ਘਟਣਾ (nervous break down) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹਦੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸੀ (depression) ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਰਹੇ।

### ਮਨੁੱਖ ਡਰਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਡਾਕਟਰ ਜਾਨ ਬੀ. ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਡਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਡਰਨਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਹੋਪਕਿਨ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਐਲਬਰਟ ਨਾਮ ਦੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕਈ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ। ਉਹ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਕੇਵਲ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰਦਾ ਹੈ : 1. ਉੱਚੀ ਤੇ ਖਰ੍ਹਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ; 2. ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਖੁੱਸ ਜਾਣ ਤੋਂ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਘੜਿਆਲ ਵਜਾਇਆ ਜਾਏ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਪ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ, ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਡਰੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਸੱਪ ਤੇ ਅੱਗ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਪ ਨਾਲ ਖੇਡਦਿਆਂ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਵਾਟਸਨ ਕਾਕਾ ਐਲਬਰਟ ਨੂੰ ਚਿੜੀਆ-ਘਰ ਲੈ ਗਿਆ। ਉਥੇ ਉਸਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਤਿਆਂ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਐਲਬਰਟ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਨਾ ਡਰਿਆ।

ਪਾਵਲੋਵ (Pavlov) ਰੂਸ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਤਜਰਬਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ‘ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਉਤਰੀ ਕਿਰਿਆ’ (conditioned response) ਆਖਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਪਾਵਲੋਵ ਦੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਡਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਚੂਹਾ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਚੂਹੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਘੜਿਆਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੜਿਆਲ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ। ਜਦ ਐਲਬਰਟ ਆਪਣੇ



ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਇਕ ਸੁਹਣਾ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚੂਹਾ ਉਸ ਅੱਗੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਬੱਚੇ ਨੇ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਛੋਹਿਆ ਤਾਂ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਝਟਪਟ ਘੜਿਆਲ ਵਜਾ ਦਿੱਤਾ। ਘੜਿਆਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਬੱਚਾ ਡਰ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਮੁੜ ਇਕ ਚੂਹਾ ਉਸ ਅੱਗੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਬੱਚੇ ਨੇ ਚੂਹਾ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਜਦ ਉਸਦਾ ਹੱਥ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਘੜਿਆਲ ਫਿਰ ਵਜਾ ਦਿੱਤਾ। ਬੱਚਾ ਘੜਿਆਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਝਕ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਸ ਅੱਗੇ ਚੂਹਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਘੜਿਆਲ ਵੱਜੇ ਜਾਂ ਨਾ ਵੱਜੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਚੂਹੇ ਕੋਲੋਂ ਡਰਨਾ ਸਿੱਖ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਡਰ (ਘੜਿਆਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਡਰ) ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਘੜਿਆਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੂਹੇ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਵੀ ਸਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਡਰ' (conditioned fears) ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਾ ਚੂਹੇ ਵਰਗੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਫਰਕੋਟ, ਰੁੰ ਦੇ ਗੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਫਰਕੋਟ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੂਹੇ ਵਾਂਗੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁੰ ਦੇ ਗੋੜ੍ਹੇ ਵਲੈਤੀ ਚੂਹੇ ਦੇ ਰੰਗ ਵਾਂਗੂੰ ਚਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਚੂਹੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦਾ, ਐਲਬਰਟ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ। ਵਾਟਸਨ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਨੂੰ 'ਡਰ ਦਾ ਖਿੰਡਾਰ' (diffusion of fear) ਆਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਡਰ ਦਾ ਖਿੰਡਾਰ' ਹਰ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕਦੇ ਵਾਹ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਤਲਖ ਤਜਰਬਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: 'ਸੱਪ ਦਾ ਡੰਗਿਆ ਰੱਸੀ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦਾ ਹੈ।' ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੱਪ ਦਾ ਤਲਖ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਪ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ 'ਡਰ ਦਾ ਖਿੰਡਾਰ' ਹੈ।

ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਮੋਟਰ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਖਾਂ ਆਦਮੀ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ-ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਡਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਇਕ ਵਾਰਤਾ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏਗੀ:

ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਬੜਾ ਸ਼ੌਕੀਨ ਸੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਹਟਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਾਰਾਂ ਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਟਰੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਲਗਾ ਦਿੱਤੇ। ਜਦ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਕਰੰਟ ਵੱਜੀ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਮੁੜ ਕਦੇ ਕੈਂਚੀ ਨੂੰ ਹੱਥ



ਨਾ ਲਾਇਆ। ਪਰ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੰਜ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ 'ਡਰ ਦੇ ਖਿੰਡਾਰ' ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਆਇਆ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਕੋਲੋਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਚੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਡਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਕੋਚੀ ਦਾ ਇਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਚਮਕ। ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੀ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚਮਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨਭੋਲ ਹੀ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

### ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਭੈੜੀ ਜਿਹੀ ਔਕੜ ਵੀ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆ ਪਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਵਾਪਰ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫਟ-ਫਟ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਇਸ ਅਚਨਚੇਤ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਹੁਣੇ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਮਰ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਜੋ ਝਰਨਾਹਟ (sensations) ਮਨੁੱਖ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਇਕ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਦਮੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇੰਜ ਬਹਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, 'ਅੱਗੋਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਫਟ-ਫਟ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਹ ਸਾਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।'

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਗਲਤਾਨ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡੁੱਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋਣੇ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰ ਰਹਿਣਾ, ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਚੱਕਰ ਬਣ



ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ (panic) ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਤੇਰਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੈ; ਪਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿਲੋਂ ਇੱਜ਼ਤ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਝਟ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਅਜੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵੀ ਇਕ ਗੱਲੋਂ ਸੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ। ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਬੇਜਾਨ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਘ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦੌੜਿਆ ਦੌੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਡਾਕਟਰ ਆਖਦਾ ਹੈ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਐਵੇਂ ਹੀ ਹੈ।” ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦਿਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਧੜਕਿਆ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਇੰਜ ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਖਦਾ ਹੈ, ‘ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤਕ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਗੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ। ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਮੈਂ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੈ।’ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਡਰ ਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਡਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਭਾਵ,

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਓਨੇ ਹੀ ਪੱਕੇ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹੋਰ ਕਈ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

### ਸੱਤਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਜਨਮ ਤੋਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਡਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਡਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।
3. ਡਰ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ :
  - (ੳ) ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਰ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਡਰ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ, ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਡਰ, ਆਦਿ। ਇਹ ਡਰ ਘੱਟ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।
  - (ਅ) ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਡਰ, ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਡਰ, ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਆਦਿ।
4. 'ਅ' ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।
5. ਚਿੰਤਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਡਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ। ਡਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਿੱਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
7. ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰ, ਉਸ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਚਾਹੋਗੇ, ਸੋ ਹੀ ਪਾਉਗੇ। ਜਿਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਜਮਾਈ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਰਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਦੇ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਆਸ ਰੱਖੋ, ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ।

*By thinking in terms of the worst, we can actually produce the worst. But if, on the contrary, we think the best, visualize the best, picture the best, we will come out with the best.*

—Dr. Peale



## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਥਕਾਵਟ

**ਚਿੰ**ਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਕੁ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਆਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਲੱਤਾਂ ਇੰਜ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘੁਟਾਉਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।' ਅਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰ ਸਾਰ, ਜਦ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਤਾ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ (mental tension) ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਥਕਾਣ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਵਿਚ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ (sugar) ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ) ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜੋ ਸ਼ੱਕਰ (ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਰਥ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਥਕਾਵਟ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਵਟ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਘੱਟ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ=ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਣ;

ਥੋੜੀ ਚਿੰਤਾ=ਥੋੜੀ ਥਕਾਣ।

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖਰਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਜਦ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਖਦੇ ਹਨ, 'ਜਿਵੇਂ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਸੁੱਤਾ ਸਾਂ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਹੁਣ ਹਾਂ, ਰਤੀ ਭਰ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।' ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਰਥ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਾਟਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਐਵੇਂ ਵਾਧੂ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਚਾਉ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਥਕਾਵਟ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਆਦਮੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਥੱਕ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ਆਰਾਮ ਕੀਤਿਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਹੈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ਦਾ।

ਡਾਕਟਰ ਵਿਦਿਆ ਸਾਗਰ ਜੀ, ਸੁਪ੍ਰਿੰਟੈਂਡੈਂਟ ਮੈਂਟਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 13-14 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦੇ। ਪਰ ਕਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 2-3 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਥੱਕ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਲੋਕ ਸਦਾ ਹੀ ਥੱਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਰਮਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਪਾਰੀ), ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਜੇ.ਏ. ਹੈਡ-ਫੀਲਡ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ *The Psychology of Power* ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਿਰੋਲ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।” ਡਾਕਟਰ ਏ.ਏ. ਬਰਿਲ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ, ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ 100 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਾਰਨ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਭਾਵ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ) ਹਨ। ਸਖ਼ਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਥਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।”

ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਲੱਤਾਂ ਥੱਕੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਡੇਨੀਅਲ ਡਬਲਯੂ. ਜੋਸੇਲਿਨ ਆਖਦੇ ਹਨ, “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਕਿ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਂ



ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਬਹੁਤਾ ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਘੱਟ ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਬਕਾਵਟ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਖਿੱਚਿਆ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਹ ਦਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਅਰਥ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅੱਜ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਬਕਾਵਟ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਕਾਵਟ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਸੌਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ 100 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ (emotional illness) ਹੈ।

### ਘਰਵਾਲੀਆਂ (house-wives) ਦਾ ਬਕੇਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਜਦ ਸਵੇਰੇ ਸੁੱਤੀਆਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰ-ਘਸੀਟ ਕੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਫ਼-ਹੁਟ ਕੇ ਰਾਤੀਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਜਾ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਪਰ ਇਹ ਕਿਉਂ ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦੁਖ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਮਾਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਬੱਚੇ ਸਿਹਤ-ਵੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਘਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਮਿਲਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਬੁੜ੍ਹ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਇਹ ਬਕਾਵਟ ਕਿਉਂ ?

ਅਜਿਹੀ ਬਕਾਵਟ ਇਕ ਘੁਣ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਖਾਈ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਕਾਵਟ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਸਿਰ ਪੀੜ ਅਤੇ ਕਦੇ ਲੱਕ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਹੈ। ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : 1. ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ; 2. ਦਿਲ ਦਾ ਉਕਤਾ ਜਾਣਾ (boredom)। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਲਹੂ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਫ਼ਿਕਰ

ਜਦ ਤੀਵੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤਾਂ ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਰਨਾ, ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ, ਬਰਤਨ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ, ਆਦਿ। ਰਾਤੀਂ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਠੰਡ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਸ ਫ਼ਿਕਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਠ ਉਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫ਼ਿਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਮੈਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰ-ਖਪਾਈ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਤੋੜਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਦਿਲ ਦਾ ਉਕਤਾ ਜਾਣਾ (boredom)

ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਕਰਦੀ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਦਿਲ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਹੱਤਕ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਝਟ-ਪਟ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲੱਕ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤ-ਬਖਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ, ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਨਫਰਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤੇ ਪੂਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

### ਫਿਰ ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ?

ਘਰਵਾਲੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਉ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

1. ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮਾਣ (dignity) ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਉ। ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਕਰ ਕੇ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਿਆਂ ਛੋਟਿਆਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੰਡ ਲਉ ਕਿ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਅੱਖੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਾ ਹੋਣ ਬਲਕਿ ਥੋੜੇ ਤੇ ਆਸਾਨ ਜਾਪਣ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉਕਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਆਦ ਤੇ ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਾਉਣਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



6. ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਣੇ, ਕਸੀਦਾ ਕੱਢਣਾ, ਆਦਿ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਨ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
7. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ; ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
8. ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ (relax) ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
9. ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਜਰਾ ਤੇ ਜੁਆਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ (constructive) ਕੰਮ ਦੀ ਅਗੇਤਰੇ ਸੋਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
11. ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਹਲੜ ਤੀਵੀਆਂ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਸਕੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਹਨ।

ਜੇ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੁਆਨੀ ਤੇ ਸੁਹੱਪਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਵਧਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਨਵੀਨ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ; ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮੀਰ ਲੋਕ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਨਿਸਬਤ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕੇ-ਟੁੱਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ, ਟਰੱਕਾਂ, ਬੱਸਾਂ, ਮੋਟਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ। ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੇ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਹੱਦੋਂ-ਵੱਧ ਨੱਚਣਾ-ਟੱਪਣਾ, ਰੌਲਾ-ਰੱਪਾ ਪਾਉਣਾ (too much exciting pleasures) ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਅੱਠਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਡਰ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।
5. ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹਨ :
  - (ੳ) ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ;
  - (ਅ) ਦਿਲ ਦਾ ਉਕਤਾ ਜਾਣਾ (boredom)।
6. ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਢੰਗ :
  - (ੳ) ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰੋ;
  - (ਅ) ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮਾਣ ਸਮਝੋ;
  - (ੲ) ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਖਿਝੋ;
  - (ਸ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ;
  - (ਹ) ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਨਾ ਕਰੋ;
  - (ਕ) ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ; (Relax)।
7. ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ, ਜੇ ਹੱਦੋ-ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਕੜਾਕੇਦਾਰ ਤੇ ਖਾਧਾ-ਪੀਤਾ ਸਭ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ! ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਬਖਸ਼ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਵਾਂ; ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦੇਵਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੁਮੱਤ ਦੇਹ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਾਂ।

*God ! Grant me serenity to accept the things I cannot change; the courage to change the things, I can; and the wisdom to know the difference.*

—Dr. Reinbold Nebuhr,  
Prof. of Applied Christianity, New York



## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਉਸ ਦੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦ ਬਾਲ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰੋਂਦਾ ਕੁਰਲਾਉਂਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਘੋਂ-ਘੋਂ ਕਰ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੜੀ ਰੱਜਵੀਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਭਰੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਕੋਈ ਡਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਮਾਸ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸ ਦੀ ਤਰੀ ਖਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤੇ ਮਗਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਡਰ, ਨਫਰਤ, ਗੁੱਸਾ, ਆਦਿ) ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਬਹੁਤੀ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਜਦ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਅੰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (hunger waves) ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲਹਿਰਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਆਦਮੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਢਿੱਡ ਕੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੱਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚੋਂ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕੱਸ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਸ਼ੌਕ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਖਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਰੂਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਨਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਣ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਆਪ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਬਜ਼ੀ-ਭਾਜੀ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਪੇਟ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਬੜੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਸਮਝੀ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਆਪ ਹੀ ਵਧਾਈ ਤਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, 'ਅਸੀਂ ਫਲਾਟੀ ਫਲਾਟੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਖਾਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।' ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਡਰ' (fear of food) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਕਦੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਖਿਆਲੀ ਨਹੀਂ, ਹਕੀਕੀ ਹੈ; ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸ਼ਲਗਮ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇਤਫਾਕੀਆ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗੋਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਲਗਮ ਖਾਣ ਲੱਗੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਡਰਾਕਲ ਤੇ ਤਰੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਦੇ ਡਰਦੇ ਸ਼ਲਗਮ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਲਗਮ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ:

ਜਦ ਉਹ ਡਰਦੇ ਡਰਦੇ ਸ਼ਲਗਮ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਢਿੱਡ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਕੁਝ ਝਰਨਾਟ (sensations) ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘਬਰਾਹਟ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਢਿੱਡ ਕੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੀ ਕੱਸ ਵੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਸੁਕੜਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (intestinal spasm) ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ (stomach ulcer) ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ (gastric juice) ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, 'ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਛਾਤੀ ਸੜਦੀ ਤੇ ਪੁੱਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।'

ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ। ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੱਸ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਤਰਲੋ-ਮੱਛੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ, ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਮਨ ਅਮਨ ਤੇ ਚੈਨ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਢਿੱਡ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਈਰਖਾ ਕੱਢ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ-ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਵੇ। ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ, ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ<sup>1</sup> *Current Medcial Practice, Bombay, November 1958* ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਵੀ.ਜੇ. ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜੋ 332 ਮਰੀਜ਼ ਆਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 101 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ‘ਕਾਰਮਕ ਰੋਗ’ (Functional-Gastro intestinal Disorder) ਸੀ।<sup>2</sup> ਦਿਲ ਵਾਂਗੂੰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਡਰ, ਗਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਣਾ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਕ ਆਮ ‘ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮਿਸਾਲ ਹੈ।

ਡਰ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਪੇਟ ਕਿਵੇਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ :

ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਐਲ’ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਉਹਨੂੰ ਭਿੜਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗਾ-ਮੰਦਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਐਲ’ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਐਮ’ ਦਾ ਜਵਾਈ ਬਹੁਤ ਨਾਲਾਇਕ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਕਦੇ ਉਸ ਦਾ ਦੋਹਤਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਐਮ’ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਦੋਹਤਰਾ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੋਨੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਜਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਗਈਆਂ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਟੋਨੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਡ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਇਕ-ਦੋ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁੰਡਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਟੋਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਮੁੰਡਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਕੂਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ।” ਮੈਂ ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਟੋਨੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਂਟਿਆ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਟੋਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਇਕ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਇੰਜ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

1. ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਐਮ.ਆਰ.ਪੀ.ਸੀ., ਡੀ.ਟੀ.ਐਮ., ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
2. ‘ਕਾਰਮਕ ਰੋਗ’ ਉਹ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਬਣਤਰ (structure) ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ (function) ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“ਮਿਸਟਰ ‘ਐਮ’ ਉਮਰ 55 ਸਾਲ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਅਫਰੇਵਾਂ ਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਹੁਟੀ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ, ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਵਹੁਟੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਉਸ ਦਾ ਗੁੱਸਾ, ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਭਰੇ ਸੁਪਨੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦਾ ਤੇ ਤੜਫਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਰਾਏ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਵਹੁਟੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਵੇ। ਮੇਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਸ ਠੱਠਾ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਹੱਸ ਪਿਆ। ਪਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਡਾਕਟਰ ਪੀ.ਐਨ. ਚੂਟਾਨੀ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੇਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 30 ਤੋਂ 35 ਫੀਸਦੀ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈ ਲੜਕੇ ਜਦ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ 'ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਡਰ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗ਼ਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਮਿਸਿਜ਼ 'ਪੀ' ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਿਆ।

ਮਿਸਿਜ਼ 'ਪੀ' ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਕਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ 4-5 ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਵਾਂਗੂੰ ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ (function) 'ਤੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਦਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਨੌਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਿੰਤਾ ਪੇਟ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਡਰ, ਡਿਕਰ, ਨਫਰਤ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
3. ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਚਿੰਤਾ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਦੁਨੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਕ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਅਤੇ ਸਵਰਗ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
—ਜੋਹਨ ਮਿਲਟਨ

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ-ਮੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।  
—ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ

ਭੂਤ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਆਵੇ ਹੀ ਨਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਖੀ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ; ਵਰਤਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉ।  
—ਐਵਬਰੀ

ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਪਹਿਲੀ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇਕੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਹ ਝੱਟ ਭੁੱਲ ਜਾਉ। ਦੂਜੀ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਭੁੱਲ ਜਾਉ। ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।  
—ਪਲੈਟੋ

ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁਬਿਧਾ (indecision) ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਕਾਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਾਹ-ਸਤ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।  
—ਬਰਟਰੈਂਡ ਰਸਲ

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਫ਼ਰਾਈਡ (Freud) ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਮ (sex) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ (sexual interest) ਦੀਆਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਕੋਈ ਔਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਾਟਾ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (emotionally induced illness), ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ:

ਡੇਢ ਸਾਲ ਹੋਇਆ, ਮਿਸਟਰ 'ਐਚ' 32 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਨ ਗੱਭਰੂ, ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋਇਆਂ ਸੱਤ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਹਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੈਨੂੰ ਧੜਕਾ ਹੁੰਦਾ ਏ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਏ।” ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਹ ਰੁਕ ਗਿਆ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। “ਹੋਰ ਕੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਏ?” ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।” “ਕੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਨੇ?” ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, “ਮੈਂ ਹੱਥ-ਰਸੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਾਉਣੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਦਾ? ਸੱਤ ਸਾਲ ਹੋਏ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਗਈ.....।” ਉਹ ਫੇਰ ਚੁੱਪ ਕਰ ਗਿਆ। “ਹਾਂ, ਫੇਰ ਕੀ ਹੋਇਆ?” ਮੈਂ ਤਸੱਲੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਲਹਿਜੇ ਵਿਚ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਹ ਬੋਲਿਆ, “ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵਹੁਟੀ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਿਆ। ਉਹ ਪੇਕੇ ਚਲੀ ਗਈ ਏ, ਤੇ ਮੇਰੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਏ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁੜੀ ਨਹੀਂ ਤੋਰਨੀ।” ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਬੇਬਸੀ ਦੀ ਝਲਕ ਸੀ ਤੇ ਇਕ ਉਮੀਦ ਜਿਹੀ ਨਾਲ ਉਹ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਿਆ। ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਕਾਂਗ ਨਾਲ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਉਹਨੇ ਹੱਥ-ਰਸੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ, ਫੇਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ। ਇਉਂ ਇਕ ਸਾਲ ਭਰ ਉਸ ਦੀ ਇਹ

1. ਇਹ ਕੇਸ ਡਾਕਟਰ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ 'ਨੇਕੀ', ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ., ਪੀ.ਸੀ.ਐਮ.ਐਸ., ਇਨਚਾਰਜ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ, ਵੀ.ਜੇ. ਹਸਪਤਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਦੀ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਵਾਦੀ ਜਾਰੀ ਰਹੀ। ਉਸ ਦਾ ਮਾਮਾ ਹਕੀਮ ਸੀ, ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਵੱਡਾ ਸੀ। ਹਿਕਮਤ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਨਾ ਵੀ ਹਕੀਮ ਸੀ। ਇੱਕੋ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਮੇ ਪਾਸੋਂ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸਲਾਹ ਲਈ। ਮਾਮੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮਿਸਟਰ ‘ਐਚ’ ਜੀ, ਇਸ ਵਾਦੀ ਨਾਲ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਤਿਆਨਾਸ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਵੀਰਜ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਸੌ ਕਤਰੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਕ ਕਤਰਾ ਖੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੌ ਕਤਰੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਇਕ ਕਤਰਾ ਵੀਰਜ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੁਆਨੀ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ। ਜੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਿਹੋ ਤਾਂ ਨਾਮਰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।” ਪਰ ‘ਐਚ’ ਆਪਣੀ ਵਾਦੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੋਰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਹੱਥ-ਰਸੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹਨੂੰ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚ ਸਖਤੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਤਨੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਗਈ। ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਪਾਸ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਮਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚ ਸਖਤੀ ਨਾ ਆਈ। “ਜਦ ਮੈਂ ਸ਼ਾਦੀ ਦੀ ਰਾਤ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਜੀ ਸੇਜ ‘ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਲੇਟਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਠੱਕ-ਠੱਕ ਹੋ ਰਹੀ ਏ। ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤ-ਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਭੁਗਤਣਾ ਪਵੇਗਾ.....।” ਉਹ ਫਿਰ ਚੁੱਪ ਕਰ ਗਿਆ ਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਬੋਲਿਆ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਇਹ ਨਮੋਸ਼ੀ ਖਬਰੇ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਇਆ, ਕਈ ਕੁਸ਼ਤੇ ਖਾਧੇ। ਵਿਚ ਜਿਹੇ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਜਾਪੀ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ।”

ਮਿਸਟਰ ‘ਐਚ’ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਪੰਜ-ਛੇ ਦਿਨ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵੀਰਜ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉਤਨੀ ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਖੁੱਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦਸ ਚੁਲ੍ਹੀਆਂ ਖੁਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਜੁਆਨ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੱਥ-ਰਸੀ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਉਹਦੇ ਕੱਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੱਥ-ਰਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਪਾ ਦੇਏ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਮਰਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵੱਖਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਗ਼ਰੀਬ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਹ ਨਿਘਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ-ਪੈਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ,



ਬੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕਦੇ ਹਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚ ਸਖਤੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਤੇ ਕਾਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿਛਵਾੜਾ (background) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਡਰ ਦਾ। ਜੇ ਸਖਤੀ ਆ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਜਾਂ ਚੇਤਨ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੰਦਰੀ ਇਕਦਮ ਢਿੱਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀਰਜ ਜਲਦੀ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਭੁੱਲੜ ਮਰੀਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ-ਮਰਦੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਉਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਮੁੜ ਜਗਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ 'ਸੁਪਨਦੋਸ਼' ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰਦਮੀ ਤਾਕਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੌੜੇ ਦਿਨ ਹੋਏ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਫਿਰ ਆਇਆ। ਐਤਕੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਨਾਨਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਘਰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।" ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਝਲਕ ਸੀ।

ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਦੋ ਕੇਸ ਹੋਰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਮਿਸਟਰ 'ਆਰ' ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਸਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾ ਭੀ ਬੜਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਦੁਖਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਸਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਾਮਰਦੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਵਿਚ ਏਨਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕੀਤੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਉਸ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਾਮਰਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ।

ਸ੍ਰੀ 'ਪੀ' ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।" ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਇੰਜ ਸੁਣਾਈ :

"ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਦੋ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਮੇਰੀ ਇੰਦਰੀ ਸਖਤੀ ਨਹੀਂ ਫੜਦੀ। ਦਿਨੋ ਰਾਤ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਤਕ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਦਿਲ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਰਾ



ਦਿਨ ਮੈਂ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਅੱਜ ਰਾਤੀਂ ਮੈਂ ਸਫਲ ਹੋਵਾਂਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਦ ਰਾਤ ਪਤਨੀ ਪਾਸ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਰ ਜਿਹਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਾਂਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ।”

ਇਸ ਲੜਕੇ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕਾਫੀ ਅੱਛੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ 4-5 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲੇ ਵੀ 2-3 ਵਾਰੀ ਲੱਕ ਪੀੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਾਂ ? ਲੱਕ ਪੀੜ ਨਾਮਰਦੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ? ਜੇ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਅਜੇ ਨਾ ਕਰਾਵਾਂ।”

ਉਸ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਭਾਸਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਪਾਸ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਭੋਗ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਹੀ ਨਾਕਾਮ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਤੇ ਖਿਚਾਉ ਉਸ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਉਹਦੇ ਡਰ ਦੇ ਖਿਚਾਉ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਲੇਟ ਤਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਿਆ ਰਹੇ।

ਕੋਈ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਦ ਉਹ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਆਖਣਾ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਰੁਕ ਜਾਣ।”

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਕਾਮ-ਬਲ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : 1. ਬਕਾਵਟ; 2. ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ।

1. ਕਾਮ-ਕਰਮ (sexual act) ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਦਾ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਉਹ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਜਾਨ ਹੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵਿਚ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਿੱਲਣ ਦਾ ਬਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਕਾਮ-ਬਲ (sexual power) ਵਾਸਤੇ ਕਾਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖਣ ਨਾਲ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ (sexual desire) ਵਧਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵਿਚ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਢੰਬ ਦਾ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਲਈ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ; 2. ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ।

ਇਹ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਵੀ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਉਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿੱਟਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਆ ਜਾਏਗਾ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਮ-ਬਲ ਦਾ ਘਾਟਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਕਈ ਆਦਮੀ ਕਾਮ-ਬਲ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਆਦਮੀ ਹੋਰ ਵੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਹ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਵਿਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿੰਦਾ।<sup>12</sup> ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਕਾਮ-ਬਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।<sup>12</sup> ਕਾਮ-ਕਰਮ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਭੈ-ਭੀਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਸ਼ਕਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਕੇ, ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਤੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਜੇ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕਾਮ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ

2. ਵੇਖੋ, ਕੇਸ ਸ੍ਰੀ 'ਪੀ', ਸਫ਼ਾ 100.



ਕੋਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਕ ਆਦਮੀ ਵਿਸ਼ਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜੀਉਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਤੇ ਪਿਆਸਾ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜੀਉਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਭੁੱਖ-ਪਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ :

ਬਾਝ ਪਿਆਰਿਆਂ ਜੀਵੀਏ, ਬਿਨ ਖਾਧਿਆਂ ਮਰੀਏ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਗੁਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਾਮਕ (sexual) ਜਾਂ ਇੰਦਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਦਸਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਕਾਮ-ਬਲ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
2. ਕਾਮ-ਕਰਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :  
(ੳ) ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ;  
(ਅ) ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ।
3. ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕਾਮ-ਕਰਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਕਾਮ-ਬਲ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਾਮ-ਬਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

*Yesterday is but a dream.  
To-morrow is only a vision.  
But today well lived makes,  
Every yesterday a dream of happiness,  
And every tomorrow a vision of hope,  
Look well therefore, to this day.*

ਕੱਲ ਜੋ ਬੀਤ ਗਿਆ, ਉਹ ਇਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ। ਕੱਲ ਜੋ ਆਉਣਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਆਨੰਦਮਈ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ—ਬੀਤ ਗਏ ਕੱਲ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਉਮੀਦ ਭਰਿਆ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਲਵੋ।

—ਕਾਲੀ ਦਾਸ

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਬਜ਼

**ਕ**ਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਇਸ ਮਰਜ਼ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਰੀਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਖਾਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਕਰ ਕੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਖਾਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਖਾਨਾ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਪੇਟ ਦੀ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਇਕ ਬੜੀ ਭੈੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਰੁਪਇਆ ਮਾਠ ਸਕਣ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ, ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਢੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

“ਜੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਖੱਟੇ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਸਾਡੀ ਦਵਾਈ.....ਦੇ ਦੋ ਚਿਮਚੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹੋ ਦਵਾਈ ਹੈ।”

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ-ਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਡਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਲਾਕ ਲੋਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ-ਬਾਜ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੀਸੇ ਖਾਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ (suggestion) ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੰਡਣ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਗੱਲ ਵੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਜਾਪਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਪੇਟ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਜਦ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਦਖ਼ਲ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਠੀਕ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਉਹ ਪੇਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਖ਼ਿਆਲ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ।

ਨਵੀਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ (ਅੰਤੜੀਆਂ) 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ, ਪਰ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਆਵੇ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਵਾਂਗੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਓਨੀ ਵਾਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਆਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਦੁੱਧ ਲਵੇਗਾ। ਜੇ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਮੰਗੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਬਿਠਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਬਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਕਤ ਸਿਰ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

24 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦੇ ਨਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਕਬਜ਼' ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਫ਼ਰੈਡਰਿਕ ਡਬਲਿਊ. ਪਰਾਈਸ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ *The Practice of Medicine* ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 48 ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਈ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।"



## ਮਨੁੱਖ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਇਕ ਆਦਮੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਂਦਾ ਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗੂ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਖਾਨੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਉਹ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਮਨ ਵਿਚ ਆਖਦਾ ਹੈ, 'ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਕੇ ਪਾਖਾਨੇ ਬੈਠ ਲਵਾਂਗਾ।' ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਥੇ ਪਾਖਾਨੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ। ਪਾਖਾਨੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਉਹਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ (48 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ) ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਵਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 24 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ 48 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਪੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਖਾਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਿੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ-ਤਿਉਂ ਕਬਜ਼ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਉਹ ਵਿਚਾਰਾ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਨਵੇਂ ਗੌਰਖ ਧੰਦੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸਤਿਹਾਰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸਟਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਵੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ:

“ਕਬਜ਼ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜਿਗਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਹਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.....।”

ਜਦ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਦੌੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਖਰ ਉਹ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਕ-ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਕਬਜ਼ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਫੇਰ ਉਂਜ ਦਾ ਉਂਜ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾ ਮਾਰਿਆ ਮਾਰਿਆ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ, 24 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਖਾਨੇ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਪਾਖਾਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਹਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ,



ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ-ਬਾਜ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦੀਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਈਏ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਚਿੰਤਾ; 2. ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ (mental tension)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਚਾਉ ਕਬਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਪੂਹ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਖਿਚਾਉ ਕਬਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।<sup>1</sup>

### ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਢੰਗ :

ਵਕਤ ਸਿਰ ਪਾਖਾਨਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :

1. ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਾਖਾਨੇ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਪਾਖਾਨਾ ਆਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਆਵੇ।
2. ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪਾਖਾਨੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪਾਖਾਨੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਪਾਖਾਨਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਓ। ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਕਬਜ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਕਬਜ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
2. ਕਬਜ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਜੇ ਪਾਖਾਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੋ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਖਾਨੇ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ ਅਸਲ ਕਬਜ਼ ਹੈ।
4. ਪਾਖਾਨਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਆਦਿ, ਇਹ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।
6. ਪਾਖਾਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਖਾਨੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਨੂੰ ਕਦੇ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

1. ਦੇਖੋ, ਸਾਡੀ ਪੁਸਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ)।

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਉਨੀਦਰਾ

“ਉਨੀਦਰਾ ਇਹ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸਕਿਲ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ।”  
(ਲੀਉਟ. ਜੇ. ਸਾਲ)

“ਉਨੀਦਰੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਉਨੀਦਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।”  
(ਡਾਕਟਰ ਐਨ. ਕਲੇਟਮੈਨ)

“ਜਿਥੇ ਡਰ, ਡਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਾਸਾ ਨਹੀਂ।” (ਬੈਕਸਪੀਅਰ)

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਖਿੱਚ-ਧੂਹ ਅਤੇ ਕਾਹਲ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਡਰ, ਡਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨੀਦਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਏਡਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਉਨੀਦਰਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬੜਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਮਾੜੇ ਜਿਹੇ ਖੜਾਕ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਸੁਫਨੇ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਨੀਦਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਏਨੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ-ਟਿਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਬੜੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਲੈਣ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲ ਦਿਨ ਵਿਚ 20-22 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜੇ ਤਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੌਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪੇ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਸ ਉਹ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:  
1. ਰਾਤ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣਾ; 2. ਡਰ, ਡਿਕਰ ਤੇ ਨਫਰਤ; 3. ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ:  
ਡਾਕਟਰ 'ਪੀ' ਨੇ ਇਕ ਮੈਡੀਕੋ ਲੀਗਲ (medico-legal) ਕੇਸ ਵਿਚ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੂੰ ਰਾਤ ਦਿਨ ਇਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਹੀ ਡਰ



ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਕਿਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਹੋਰਾ-ਫੇਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਉਹ ਰਾਤ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਇਸੇ ਹੀ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਆਖਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਕੋਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਹੀ ਦਸ਼ਾ ਰਹੀ।

ਮਿਸਟਰ 'ਟੀ' ਇਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇੰਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਉਹ ਇਸੇ ਕੰਮ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਹ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਇੰਜਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਇੰਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ। ਆਖਰ ਇਸ ਫਿਕਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਪਾਸੇ ਭੰਨਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਸੌਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦਾ, ਓਨੀ ਹੀ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ। ਜਦ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ।

ਡਾਕਟਰ ਲੀਉਣ ਜੇ. ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ<sup>1</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੈ।" ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:

"ਇਕ ਆਦਮੀ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਉਨੀਦਰੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਇਆ। 15-20 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਆਦਮੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ। ਉਸਦਾ ਦਿਲ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਸਨ। ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨਾਲ ਇਕ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ (type writer) ਤੋਂ ਝਗੜਾ ਤੁਰੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਦਾ ਭਰਾ ਇਹ ਧੱਕੋ-ਜੋਰੀ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਲੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਉਹਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹਦਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫਿਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਟਾਈਪ ਰਾਈਟਰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਉਨੀਦਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਟਾਈਪ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।"

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਵਾਸਤੇ।

ਕਈ ਆਦਮੀ ਰਾਤ ਜਾਗਣਾ ਤੇ ਦਿਨੇ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੌਕੀਦਾਰ ਅਤੇ ਰੇਲਵੇ ਦੇ ਕਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡਿਊਟੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ

1. *Emotional Maturity*, by Dr. Leon J. Saul.



ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਾਤ ਜਾਗਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨੀਂਦਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੋ ਕਰਤੱਵ (function) ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜੋ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਐਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

## ਨੀਂਦ ਦਾ ਕਰਤੱਵ (function) ਕੀ ਹੈ ?

ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਨੀਂਦ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਆਰਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਵੀ ਐਡੇ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਓਨੀ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸੌਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਸੌਣ ਦੇ ਹੀ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਬਸ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਰਹੇ (ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦਰ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੀ ਆਵੇ) ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਏਗਾ। ਉਸਨੂੰ 6 ਜਾਂ 8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਨੀਂਦਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਰਾਤ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਵੇ। ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਸੌਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਉਹ ਲਾਏਗਾ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਏਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਕਦੇ ਨਾ ਦੌੜੋ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਆਵਣ ਵਿਚ ਦਖਲ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਆਵਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪੱਲਾ ਖਿਸਕਾਂਦੀ ਜਾਏਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਜੀ. ਕਾਲਕਟ ਕੈਨਰ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ<sup>2</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਨੀਂਦ

2. *It is How You Take it*, by Dr. G. Colket Caner.



ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਸੌਣ ਜਿਹਾ ਆਰਾਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।”

### ਕੀ ਉਨੀਦਰਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਰਜੀਆ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤਾਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸੁਆਦਲੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁਝਿਆਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਉਕਤਾ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕਈ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਿਆ।

### ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੇ ?

ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਡਰ, ਫਿਕਰ, ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ (unpleasant thoughts) ਹੀ ਉਸਦੇ ਉਨੀਦਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ

ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਅਗੇਤਰਾ ਡਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੋਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਲੇਟੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਲੇਟੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਾਸੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਲਵੱਟੇ ਭੰਨੋ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਬੀਤ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਉ (relax) ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟੇ ਰਹੋ। ਪਾਸੇ ਭੰਨਣ ਜਾਂ ਉਸਲਵੱਟੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕਾ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਦੀ 2-3 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਢੰਗ ਅਸੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗੀ।

ਉਨੀਦਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ :

1. ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਹੱਸਦੇ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਜਾਉ। ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਤਿਉੜੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

2. ਡਰ ਤੇ ਨਫਰਤ ਵਿਚ ਨਾ ਲੇਟੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਮ-ਬਿਸਤਰਾ (bed-fellow) ਬਣਾਉਂਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ।
3. ਨੀਂਦ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਦੌੜੋ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜੋਗੇ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਦੂਰ ਦੂਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ।
4. ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧੱਕ ਦੇਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖੇਗੀ। ਨਿਰ-ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਭਾਵ ਨਿੱਸਲ (relax) ਹੋ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹੋ, ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਏਗੀ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਬੈਕਨ ਦੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾ ਫ਼ਰੇਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹਨ :

“ਉਹ ਆਦਮੀ ਖ਼ੂਬ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।”

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ (ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ, ਆਦਿ) ਛੱਡਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਉਣ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਨਾ ਆਪ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੌਂਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ, ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

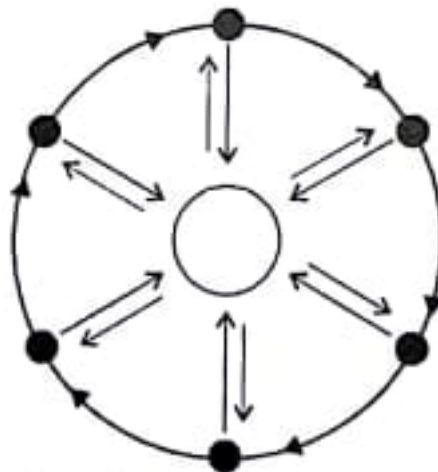
## ਉਨੀਂਦਰੇ ਦਾ ਗਧੀ-ਗੇੜ

(Viscious Circle of Sleeplessness)

1-2 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਉਨੀਂਦਰਾ

ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ (tension) ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਹੋਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ।



ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ, ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ।

ਡਰ ਨਾਲ ਦਿਲ ਪੜਕਣ, ਰੁੱਖ ਘੱਟ ਜਾਣੀ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਪੈਣਾ।

3. ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਾਲਾ।

4. He sleeps well who is not conscious that he sleeps.

(Bacon)



ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ;
2. ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ;
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਢਿੱਲਾ (relaxed) ਹੋਣਾ;
4. ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਚੌਗਿਰਦਾ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਰਾਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਏ ਤਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਝਮੇਲੇ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਆਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਆਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰਾਤ ਵੀ ਵਪਾਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਨੀਦਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਸਕਾਟ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿਤਨੇ ਸੁੰਦਰ ਹਨ: “ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੌਂਵੋ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਠੋ।”

ਕਈ ਉਨੀਦਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਦੋਂ ਸ਼ਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਜ ਰਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਏਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਨੇੜੇ ਆਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਇਹ ਖਿਚਾਉ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਚਾਉ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ।

### ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਢੰਗ

ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਰ ਬੀਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਮਾਓ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿਤ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਢੇਰ ਦੂਰ ਬੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ—ਸਕੂਲ, ਉਸਤਾਦ, ਮਿੱਤਰ, ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ, ਖੇਡਣਾ ਕੁੱਦਣਾ ਆਦਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੀ ਰੱਖੋ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਏਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਟਰ ਆਰਨੌਲਡ ਬੈਨਟ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ *How to live on twenty four hours a day* ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।”

ਮਿਸਟਰ ਸੈਮ ਅੰਟਰ ਮੋਇਰ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਕੀਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਰਾਤ ਵੀ ਰੱਜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੁੱਤਾ। ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਸਾਂ ਕੋਈ 3-4 ਘੰਟੇ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕਦੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਿਆ। ਸਵੇਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਕੀਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਥੱਕਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ 82 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜੀਉਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤੀ।

5. Sleep in peace, wake in joy.

(Scott)

ਡਾਕਟਰ ਐਨ. ਕਲੈਟਮੈਨ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਮਰੀਕਾ, ਦਾ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਥਨ ਇਕ ਸਨਦ ਹੈ :

“ਉਨੀਂਦਰੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ। ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਡਾਕਟਰ ਵਿਦਿਆ ਸਾਗਰ ਜੀ, ਸੁਪ੍ਰਿੰਟੈਂਡੈਂਟ ਮੈਂਟਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਕੇਵਲ 4-5 ਘੰਟੇ ਹੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਇਕ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਤਕ। ਪਰ ਇਸ ਬੜੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਜਰੇ ਸੱਜਰੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੜੇ ਗੌਰ ਤੇ ਬੜੀ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁੱਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਵੱਡੀ ਜੰਗ ਵਿਚ ਸਰ ਵਿਨਸਟਨ ਚਰਚਿਲ 18 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੇਵਲ 4-5 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ 4-5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਐਨਾ ਆਰਾਮ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇਕ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ 8-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਰੋਜ਼ 9-10 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਜਦ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਜੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਕੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਐਚ. ਫਿੰਕ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ<sup>6</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

### ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਆਚਾਰੀਆ ਰਜਨੀਸ਼ (ਓਸ਼ੋ) ਨੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : “ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ, ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਓਨੀ ਨੀਂਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਦਿਉ, ਤਦ ਹੀ ਆਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖੇਗੀ। ਕੀ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਕਦੇ ਨੀਂਦ ਆਈ ਹੈ ? ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਇ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਤਦ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ‘ਨਿਰ-ਉਪਾਇ’ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਉਪਾਇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਦ ‘ਬਿਨਾਂ-ਉਪਾਇ’ ਹੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਉਨੀਂਦਰਾ-ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ

ਉਨੀਂਦਰੇ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਥਕਾ ਲੈਣਾ। ਸਖ਼ਤ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਕਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਬੰਦਾ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹੀ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰੁਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤੋਪਾਂ

6. *Release from Nervous Tension*, by Dr. David H. Fink.



ਦੀ ਕੰਨ-ਪਾੜੂ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਹੈਨਰੀ ਸੀ. ਲਿੰਕ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ 'ਵਿਚ ਇਕ ਐਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਲਿੰਕ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਟਲਣਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, "ਭਾਈ, ਜੇ ਤੂੰ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਕਰ। ਇਸ ਬਾਗ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਦੌੜੀ ਤੇ ਚੱਕਰ ਕੱਟੀ ਜਾਹ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੂੰ ਧੜੱਕੇ ਡਿੱਗ ਕੇ ਮਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।" ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਇੰਜ ਹੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਕੇ ਹਫ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ ਘੁੱਕ ਸੌਂ ਗਿਆ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗੂੰ ਫਿਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

"ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਨੀਦਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ, ਅਮਲੀ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਹੈ।"

ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨੀਦਰੇ ਨਾਲੋਂ ਉਨੀਦਰੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

### ਬਾਰੂਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਉਨੀਦਰਾ ਇਹ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
2. ਉਨੀਦਰੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਉਨੀਦਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
3. ਨੀਂਦ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਨੀਂਦ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ।
5. ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ (relaxed) ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨੀਦਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ) ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
9. ਉਨੀਦਰੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਉਨੀਦਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
10. ਨੀਂਦ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
11. ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-3 ਘੰਟੇ ਬੜੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
12. ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧੱਕ ਦੇਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖੇਗੀ। ਨਿਰ-ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਭਾਵ ਨਿੱਸਲ (relax) ਹੋ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹੋ, ਨੀਂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਏਗੀ।

7. *The Rediscovery of Man*, by Dr. Henry C. Link.

## ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ

**ਚਿੰ**ਤਾਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਮਹਿਜ਼ ਖ਼ਿਆਲੀ ਨਹੀਂ, ਹਕੀਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ! ਆਮ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਕੇਵਲ ਖ਼ਿਆਲੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਵਿਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਦਰਦਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਅਸਰ

ਦਰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੰਗ ਵਿਚ ਲੜਦੇ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਲੜੀ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਹ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ

ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਉੱਡਿਆ ਮਾਸ ਦਿੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਹਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਮਿਸਟਰ 'ਟੀ' ਸਤੰਬਰ, ਸੰਨ 1947, ਜਦ ਕਿ ਭਾਰਤ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਫ਼ਸਾਦ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਅੱਧੀ ਰਾਤੀਂ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਹਸਪਤਾਲ ਆਇਆ। ਉਸਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਬੰਬ ਨਾਲ ਉੱਡ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਣੀ ਏ।” “ਜੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਸੱਟ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗਾ, ਮੈਂ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਇਕ ਸਾਥੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੇਰਾ ਹੱਥ ਬੰਬ ਨਾਲ ਉੱਡਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।” ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ,



ਮੋਢੇ, ਲੱਤਾਂ, ਸਿਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਦਰਦ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਸਾਰ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਧਿਆਨ ਜਮਾਓ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਓਗੇ।”

ਦਰਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਰਾਈ ਭਰ ਦਰਦ ਪਹਾੜ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਰੰਗੀ (emotional) ਆਦਮੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਉਸਦੀ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ 'ਕੇ' ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਦਰਦ ਦੀ ਚੁਭਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਦਰਦ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਦਰਦ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਕ ਪੀੜ ਦਾ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਲੱਕ ਪੀੜ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਕੁਝ ਲਿਖਦਾ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਕ ਆਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਲੱਗਾ ਰਿਹਾ, ਉਸ ਨੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਲੱਕ ਵੱਲ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਕ ਦਾ ਅਕੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਕਨਫਿਊਸ਼ਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : “ਜੇ ਛੋਟੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ

ਇਕ ਵਾਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਵਿਲੀਅਮ ਫਿਲਿਪਸ ਸੀ, ਇਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੱਕ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਐਡੀ ਸਖ਼ਤ ਲੱਕ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਫਿਲਿਪਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਭਾਸ਼ਨ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲੱਕ ਪੀੜ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਹੁਣ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਘੰਟਾ

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਭਾਸ਼ਨ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਭਾਸ਼ਨ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗੂੰ ਫਿਰ ਲੱਕ ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।

ਸਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾੜੀ ਮਾੜੀ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਜਦ ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਕਿਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੀ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਸੌਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਕੱਲੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਇਹ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ ਟਿਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਟਿਕ ਟਿਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਖਾਸਕਰ ਰਾਤੀ ਸੌਣ ਵੇਲੇ) ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਇਕ ਪੇਂਡੂ ਜਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ਹਿਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੋਟਰਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਟਾਂਗਿਆਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੌਲੇ-ਗੌਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਗਾਥ ਭਾਵ ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਠਠਿਆਰਾਂ ਦੇ ਕਬੂਤਰ ਖੜਾਕੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਡਦੇ, ਤਿਵੇਂ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੰਘ ਜਾਏ, ਘੁਕ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੀਵੀਆਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਮਰਦ ਦੀ ਚੀਚੀ ਵੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਏ ਹਾਏ ਕਰਦਾ ਚੀਚੀ ਨੂੰ ਝਟ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਲੂਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ? ਤੀਵੀਂ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਡਰ, ਡਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਰਸਲ<sup>1</sup> ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਹਨ, ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ :

1. ਡਾਕਟਰ ਰਸਲ ਐਲ. ਸੈਸਿਲ, ਕੌਰਨਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ, ਅਮਰੀਕਾ।



1. ਦੁਖਦਾਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ;
2. ਆਰਥਿਕ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਸਦਮਾ;
3. ਇਕੱਲ (loneliness);
4. ਰੋਸ (resentment)।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਿਊਰਾਲੋਜਿਸਟ ਡਾ. ਸਟੈਨਲੇ ਕੋਬ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

### ਦਰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ

“ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।”

#### ਉਦਾਹਰਣ

ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਂਗਲ ਉੱਤੇ ਹਥੋੜੀ ਵੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਂਗਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਂਗਲ ਦੀ ਹੱਡੀ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦਰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫੇਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਦੰਦ ਪੀੜ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਦੰਦ ਕੱਢੇਗਾ ਤਾਂ ਬੜੀ ਪੀੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੰਦਾਨ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਅੰਦਰ ਪੈਰ ਹੀ ਧਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੰਦ ਪੀੜ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ? ਡਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਲੋਕ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ (ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ ਵੀ ਦਰੁਸਤ) ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਇਸ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦਰਦ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਵੇ, ਲੋਕ ਪੀੜ ਹੋਵੇ, ਝਟ-ਪਟ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਅੱਧੀ ਦਰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ? ਡਾਕਟਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ (ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ)।

### ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਦਰਦਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਰਹਿਣਾ;
2. ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ)।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼, ਦਿੱਲੀ, ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਮਰੇਟਸ, ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨੇ 8 ਜੁਲਾਈ, 1979 ਨੂੰ ਇੰਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਦਰਦ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ (ਜੁਜ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦਰਦ ਆਪ ਤੇ ਦੂਜਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਦੂ-ਟੂਣੇ ਰਾਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਕਿਸੇ ਪੀਰ ਫਕੀਰ ਦੀ ਕਬਰ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੀਵਾ ਜਗਾਉਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਦਰਦਾਂ ਦੂਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਦਾੜ੍ਹ ਪੀੜ ਵਾਸਤੇ ਹੱਥ ਹੋਲਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬੜਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਕਈ ਚੰਗੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਆਦਮੀ ਵੀ ਇਸ ਉੱਤੇ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ। ਜਿਸ ਢੰਗ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇੰਜ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਦਰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਚੈਪਲ ਦਾ ਇਕ ਕੇਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਮਿਸਟਰ 'ਐਕਸ' ਮੁਨਿਆਰੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਮੰਜਾ ਡਾਹ ਕੇ ਲੰਮਾ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਉਸ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਹੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਐਕਸਰੇ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਅੰਦਰੋਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੱਤ ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤਕ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

### ਮੌਸਮੀ ਦਰਦਾਂ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਮੌਸਮ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦਰਦਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੌਸਮੀ ਦਰਦਾਂ (weather pains) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਅਗੇਤਰਾ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਡਰ ਵੀ ਦਰਦਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਜਾਏਗਾ।

### ਇਕ-ਦੋ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿ ਅਸਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਅਸਾਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਚਾਨਣ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ (insight) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਡੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਥੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਡਰ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ) ਛੱਡ ਕੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਖੁਸ਼ੀ, ਭਰੋਸਾ, ਸ਼ਰਧਾ) ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿੱਖ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੌਖੇ ਹੀ ਬਦਲ ਲਏਗਾ।

### ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Mind Concentration)

ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ 'ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਨਿਯਮ' ਕੇਵਲ ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ:

ਕੋਈ ਦੋ ਸਾਲ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਖਤ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਚਮੜੀ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਐਸ.ਕੇ. ਮਲਹੋਤਰਾ<sup>2</sup> ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਲਣ ਨੂੰ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮਲੀ ਤੇ ਖਾਧੀ ਵੀ, ਪਰ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਪਿਆ। ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਖ਼ਾਰਸ਼ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?" "ਜੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ," ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਜਾਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਰਾ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋਈ, ਧਿਆਨ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਗਿਆ, ਤੁਸਾਂ ਖੁਰਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ

2. ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਖੁਰਕਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਰਸ਼ ਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਕਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਤੇ ਖੁਰਕਣ ਦਾ ਗਧੀ-ਗੇੜ (vicious circle) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ, ਖੁਰਕੋ ਨਾ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ। ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਜਾਉ, ਖਾਰਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਖਾਰਸ਼ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕੀਤਾ। ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਮੇਰੀ ਖਾਰਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ।

‘ਧਿਆਨ ਨਿਯਮ’ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕੇਸ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਸਾਡੇ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਬੀਵੀ ਨੂੰ ‘ਹਿਚਕੀ’ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ‘ਹਿਚਕੀ’ ਤੋਂ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਇਆ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੜੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ। ਇਤਫ਼ਾਕੀਆ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦਾ ‘ਧਿਆਨ’ ਹਿਚਕੀ ਤੋਂ ਹਟਾਉ। ਹਿਚਕੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਹਿਚਕੀ ਵੱਲ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਧਿਆਨ ਹਿਚਕੀ ਨੂੰ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਜਦੋਂ ਘਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਜੇਵਰਾਂ ਵਾਲਾ ਟਰੰਕ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤੇ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਵੰਗਾਂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੜੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲਿਆ, “ਰਾਮ ਰੱਖੀ ਤੇਰੀਆਂ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਵੰਗਾਂ ਟਰੰਕ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।” ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਤਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚ ਉਠ ਕੇ ਵੰਗਾਂ ਢੂੰਡਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਵੰਗਾਂ ਢੂੰਡਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਉਹ ਵੰਗਾਂ ਆਪ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਬੜੀ ਉੱਚੀ ਸਾਰੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਰਾਮ ਰੱਖੀ ਤੇਰੀਆਂ ਵੰਗਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਈਆਂ ਹਨ।” ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਰਾਮ ਰੱਖੀ ਦੀ ਹਿਚਕੀ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ‘ਧਿਆਨ’ ਹਿਚਕੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਵੰਗਾਂ ‘ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਹਿਚਕੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ।

### ਤੇਰ੍ਹਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
2. ਦਰਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਰਾਈ ਜਿੰਨੀ ਦਰਦ ਪਹਾੜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਜੇ ਦਰਦ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ (ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ) ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸ਼ਰਧਾ ਆਦਿ (ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ) ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਢੰਗ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਕੇ ਚਿਰ-ਜੀਵਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ।



## ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ (Body Image)<sup>1</sup>

ਇਕ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਫੱਟੜ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਪਈ। ਉਸ ਦੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਟੇ ਵਿਚ ਹੱਥ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਗਰੀਬ ਦੀ ਬਾਂਹ ਇਤਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਸਿਵਾਏ ਕੱਟ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਉੱਤੋਂ ਬਾਂਹ ਕੱਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਭਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਤੇ ਗੋਲ ਮਟੋਲ ਟੁੰਡ ਉੱਤੋਂ ਪੱਟੀ ਲਾਗੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਜੇ ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਉਂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। 'ਮੇਰਾ ਖੱਬਾ ਅੰਗੂਠਾ ਖਿਚੀਦਾ ਪਿਆ ਹੈ,' ਉਹ ਕਦੇ ਕਹਿੰਦਾ ਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵੱਲ ਇਉਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ, 'ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਸੁੰਗੜਦੀ ਪਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਲ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।' ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੇਬਵਾ-ਪਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜਾਪਦੀ ਸੀ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਅਨੁਭਵ (feelings) ਰਾਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਉਸਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸਚੇ ਭਰਪੂਰ ਜਾਪਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਿ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਬਾਂਹ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਨਿੱਖੜ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਅਜੇ ਮੌਜੂਦ ਸੀ।

ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ (body image) ਦਾ ਖਿਆਲ ਡਾ. ਹੈਨਰੀ ਹੈਂਡ ਤੇ ਡਾ. ਪਾਲਾ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਨੇ ਬੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ, ਇਸਦੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸੰਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ 'ਸਰੀਰਕ-ਬਿੰਬ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਮੂਰਤ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਾਂ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਉਘੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਬੜੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਉਘੜੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਲੋਪ ਹੀ ਹੋਈ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ

1. ਇਸ ਲੇਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ 'ਨੇਕੀ', ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ., ਡੀ.ਪੀ.ਐਚ., ਸਕੈਟਰਿਸਟ, ਵੀ.ਜੇ. ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।



ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪੁਸ਼ਾਕ। ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ, ਦਰਜ਼ੀ ਦੀ ਅੰਗੂਸ਼ਤੀ, ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੈਕਿਟ, ਸਿਪਾਹੀ ਦੀ ਬੰਦੂਕ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਉਪਰ ਜੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਇਸਦੇ ਆਸਰੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਾਂਹ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਜਾਪਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਅਜੇ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਇਉਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪਰਛਾਈਂ (phantom limb) ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਈ ਫਿਰਦਾ ਸੀ।

ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਬੋਲੀ, ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ, ਸਾਡੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਉਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਭਾਗ (parietal lobes) ਵਿਚ ਉੱਕਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਭਰਮ (illusion) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਓਸਲਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਅੰਗ ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਲੱਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਫੇਰਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦੁਚਿੱਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ? ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, “ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ ਮੱਤਭੇਦ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨ ਨਾ ਕਰਾਂ? ਭਾਵੇਂ ਬਾਂਹ ਇਹ ਇਉਂ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਇਤਨਾ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਤਨਾ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ।”

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਭਰਮ (illusion) ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਔਕੜ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰਸ ਦੇ ਅੰਗ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੋ-ਘਾੜਤ ਬੜੀ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਰੋਗੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਰੰਗ-ਮਾਰੇ ਖੱਬੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਟਪਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ) ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਇਹ ਇਕ ਬੁੱਢਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਹ ਜਿਹੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲੇਟੀ ਹੋਈ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।” ਇਕ ਹੋਰ ਰੋਗੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਹ ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਹੈ।”

ਇਕ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਉਂ ਜਾਪਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਟੁੱਟ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਆਣ ਪਈ ਹੈ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਨਾਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰਸ ਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ (feelings) 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ 'ਅੱਖਾਂ' ਤੋਂ ਵਧੀਕ 'ਅਨੁਭਵ' ਉਪਰ ਯਕੀਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਡਾ. ਫ਼ਸੋਕਸਿੰਗ ਦਾ ਕਥਨ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹੱਦ-ਬੰਦੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਇਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਬਿੰਬ (visual image) ਮਗਰੋਂ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ 'ਅਨੁਭਵ' ਦੀ 'ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਬਿੰਬ' ਉੱਤੇ ਸ਼੍ਰੋਣਤਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸ ਨਿੱਤ ਕਈ ਰੋਗੀ ਅਜਿਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਆਦਿ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਹੁਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੀ। ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਅਹੁਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਗੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਓ, ਮੈਨੂੰ ਰੋਗ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੇਰੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਗਲਦੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ।”

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਅੰਦਰਾਂ ਗਲੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਉਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਲੀਲ ਜਾਂ ਸਬੂਤ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਭਾਗ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਓ, ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਉਘੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਧਿਆਨ ਵੀ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂ ਇਕ ਪਾਰਸਲ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਸਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਥਾਂ ਠਹਿਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਥੇ ਠਹਿਰਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਪਾਰਸਲ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਠਣ ਲੱਗਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ 'ਖ਼ਾਲੀ ਖ਼ਾਲੀ' ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਸਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੁੜ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਅੰਤ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਸਲ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਦੇ ਘਰੋਂ ਜਦ ਪਰਤਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਖ਼ਾਲੀ ਖ਼ਾਲੀ' ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਪਾਰਸਲ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਾਰਸਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦ ਇਹ ਪਾਰਸਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤਬਦੀਲ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ (adolescence) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੁੱਭਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਤਨੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਦੋ-ਬਦੀ ਬੰਦੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਤੋਂ ਮਾਯੂਸ ਜਾਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ (introvert) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੁੱਭਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਨੁੱਖ ਵੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਭੈ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਲ ਵਜੋਂ ਜਿਵੇਂ ਚੇਤੰਨ ਜਿਹਾ (heart conscious) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਮਿਹਦੇ, ਆਂਦਰਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਉਪਰ ਵੀ ਗੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਤ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਲੇ ਦੀ ਸੰਘਣਾਈ ਜੋਖਦਾ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਲਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਣੀ ਕੇਵਲ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (internal functions) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਉਘੜ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਉਸ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਰੋਗੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, 'ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਧੜਕਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ, ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?' ਜਾਂ, 'ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀ, ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਚੱਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?' ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਸੁਝਾਓ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਬਦੀਲ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਰੋਗੀ-ਪੁਣੇ' ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹਾਜ਼ਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1885 ਵਿਚ ਡਾ. ਮੋਨਾਕੋਫ



ਨੇ ਇਕ ਰੋਗੀ ਦਾ ਹਾਲ ਲਿਖਿਆ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਪਿਕ ਕੇ ਅਧਰੰਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਧਰੰਗ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਇਕ ਰੋਗੀ ਆਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਨੇ ਹੰਡਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਇਉਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਉਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਲੱਗਾ ਸਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਹੁਣੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ।” ਤੇ ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਜ਼ਰਾ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਤਾਂ ਹਿਲਾਓ,” ਤਾਂ ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਕਿਉਂ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ ਹੋ?”

ਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿ ਕਿ ਅਮਕੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ, ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਅਸਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫੱਟਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਣਤਰੀ (structural) ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਜੋ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਬੇਲੋੜਾ ਤੇ ਵਧੀਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜੋ ਵਿਗਾੜ ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਬ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ‘ਰੋਗੀ ਧਿਆਨ’ (morbid attention) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਇਕ ਅਲੱਗ ਤੇ ਸਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੱਲ ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਆਨੰਦਮਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ<sup>1</sup>

“ਵਿਵਾਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਸਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋ ਅਧੂਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।”  
(ਹੈਨਰੀ ਸੀ. ਲਿੰਕ)

ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਲਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਨਰਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਨੰਦਮਈ ਘਰ ਉਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਝਗੜਾ ਘੱਟ ਤੇ ਪਿਆਰ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ। ਵਹੁਟੀ-ਗੱਭਰੂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਇਕ ਗੁੱਸੇ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਮਨਾਵੇ। ਮਰਦ ਦੀ ਪੀੜ ਨਾਲ ਤੀਵੀਂ ਪਈ ਤੜਫੇ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਦੁਖ ਵੇਲੇ ਮਰਦ ਜਾਨ ਪਿਆ ਵਾਰੇ।

ਦੁਖੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ : ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਆਦਿ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੁਖੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੀ ਉਪਜ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਰਸਲ ਐਲ. ਸੈਸਿਲ ਨੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਨੇ ਦੁਖੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਘਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹਨ :

1. ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ, ਨਿਉਂ ਜਾਣਾ ਤੇ ਖਿਮਾ ਮੰਗਣੀ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਵਕ ਗੁਣ ਹੈ।
3. ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਇਕ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ।

ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਰਦ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਜਦ ਉਹ ਮਰਦ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਵਰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. Marriage is a commitment to change each other's habits for better living.



### ਉਦਾਹਰਣ

ਮਰਦ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਪੱਤ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਨ (self-esteem) ਨੂੰ ਕਈ ਧੱਕੇ ਵੱਜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੀਵੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨੂੰ ਠੋਸ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਵਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਘਰ ਦੇ ਧੋਬੀ, ਦਰਜੀ, ਪੰਸਾਰੀ ਅਤੇ ਦੋਧੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਾਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੀ ਉਹ ਗਾਹਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਾਹਕ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਠੋਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।

ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਖਰਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੁਪਿਆ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ-ਝੰਬਾਂ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਡਰੇਬ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾਲਾਇਕ ਤੇ ਸੁਸਤ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਮੰਦੇ ਬੋਲ ਵੀ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੇ-ਇੱਜ਼ਤੀ ਵੀ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੀ ਚਾਪਲੂਸੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਘਾਟੇ ਵੀ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ, ਸੇਲ-ਟੈਕਸ ਆਦਿ, ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਕੀ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਪੱਤ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਵੱਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਤੇ ਨਾਕਾਮ ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਘਰ ਵੱਲ ਪਰਤਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੋਂ ਬੀਵੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਰਦ ਉਸ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾ ਜਿਹਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਫੇਰ ਬੜੇ ਦਰਦ ਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖਰੂਵਾ ਹੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਇਸ ਰਵੱਈਏ 'ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਅੱਗੋਂ ਕੁਝ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰਦ-ਤੀਵੀਂ ਵਿਚ ਝਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੀਵੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰਦ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੱਲ ਉਥੇ ਹੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਇਕ ਲੜਾਈ ਦਾ ਅੱਡਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਮਰਦ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਸੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਨਾ-ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮੀ ਨੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਵੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿਚ ਬੈਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਖਰੂਵੇ ਬੋਲ ਸੁਣਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈਮਾਨ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗੁਸੈਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਮਰਦ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਦਿਲੋਂ ਕੋਈ ਮੰਦੇ ਬੋਲ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਘਰ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਵੰਡਾਏ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੇਖੇ—ਇਕ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਪਤਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

1. ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਦੁਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਨੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਪਤੀ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦਿਨ ਭਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਆਦਮੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਆ ਕੇ ਪਨਾਹ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਆ ਕੇ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੁਸਕਾਹਟ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਥੇ ਆਣ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਸ ਦੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਘਰ-ਸੁਖ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ :

1. ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆਵਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਮਹਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੀ ਹੈ।

3. ਉਸ ਨੇ ਪਤੀ ਦੇ ਸੁਆਗਤ ਲਈ ਕੋਈ ਉਚੇਚੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰੱਖੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੀਵੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੁੱਝੀ ਹੋਵੇ, ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੀਆਂ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



ਸਿਆਣੀ ਤੀਵੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਇੰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ :

“ਤੁਸੀਂ ਆ ਗਏ ਹੋ ਜੀ! ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਹ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਚਿਰ ਤੋਂ ਪਈ ਤੱਕਦੀ ਸਾਂ। ਆਓ ਚਾਹ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਜ ਮੈਂ ਗਜਰੇਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਬੜਾ ਹੀ ਸੁਆਦਲਾ ਹੈ। ਲਓ ਵੇਖੋ ਖਾ ਕੇ। ਕਿਉਂ ਜੀ, ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਾ ਜੇ? ਹੱਛਾ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਓ, ਬਿਸਤਰਾ ਵਿਛਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੂਟਾਂ 'ਤੇ ਅੱਜ ਬੜੀ ਮਿੱਟੀ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਲਿਆਓ ਮੈਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਵਾਂ।”

ਕੁਚੱਜੀ ਤੀਵੀਂ ਪਤੀ ਦੇ ਬੂਹੇ ਵੜਦਿਆਂ ਹੀ ਇੰਜ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ :

“ਅੱਜ ਮਿਸਤਰੀ ਵੱਲ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਓ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪੰਪ ਗੇੜ-ਗੇੜ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਰਤਾ ਵੀ ਘਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ। ਉਧਰ ਬੇਬੀ ਬਿਮਾਰ ਪਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਫੇਰ ਸ਼ੂਕ ਕੇ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਸੂ, ਅਜੇ ਤਕ ਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਈ ਖੱਪਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਪਰਨਾਲਾ ਠੀਕ ਕਰਵਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਧਰਦੇ। ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪੇ ਹੀ ਮਿਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚਾਰ ਰੁਪਏ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਧਰ ਕਿਧਰ ਪਈ ਖਪਾਂ। ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਸਿਆਪੇ ਨਹੀਂ ਜੇ ਹੁੰਦੇ। ਐਹ ਲਓ ਸਾਂਭੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ।”

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖੜੇ ਫੋਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੇ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਪਤੀ ਘਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਆਖ ਕੇ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦੇ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਗੁਸੈਲਾ ਹੀ ਰਹੇ, ਪਰ ਜੇ ਪਤਨੀ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦੇਣੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟੇਗੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਉਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਗ਼ਲਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਉਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀ 'ਤੇ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਆਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਨਫ਼ਰਤ, ਨਫ਼ਰਤ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ, ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।” ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਕੱਟਦੀ, ਪਿਆਰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ-ਫ਼ਹਿਮੀ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਇਕ ਵਡਮੁੱਲਾ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲਿਖਾਰੀ ਟੈਨੀਸਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ<sup>2</sup> ਹਰ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

2. An obedient wife commands her husband.

(Tennyson)

“ਆਗਿਆਕਾਰ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ 'ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।”

ਤੀਵੀਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰੁੱਝੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਲਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਜਦ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਸੁਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਵੇ; ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਘਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਲੀ-ਕੁਚੈਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹੱਸਦਾ ਤੇ ਮੱਥਾ ਖਿੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ 'ਤੇ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ 'ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ' ਆਖਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ੈ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਆਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਖ਼ਾਸ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

1. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਉਚੇਚ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ?
2. ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ?
3. ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਬੋਲ ਬੋਲਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ (self-respect) ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ?
4. ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ?
5. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਉਸ ਤੋਂ ਧਨਾਢ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹਾਂ ?
6. ਕੀ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕੀਤੇ ਬੋਝੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ?
7. ਜੇ ਸੁੱਖ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ?
8. ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਘਰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਹੀ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ?
9. ਕੀ ਮੈਂ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸੁਹਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ?
10. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੀ ?
11. ਕੀ ਮੈਂ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ?



12. ਕੀ ਮੈਂ ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਆਓ-ਭਗਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ?

13. ਕੀ ਮੈਂ ਘਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਣਸੁਣੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਸੁਲਹ-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਰ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਦੇ ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਠੇਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਏ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਓਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਉਸ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, 'ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਦੀ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਕਿ ਇਥੇ ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਸਾਂ ਮੇਰੀ ਇਕ ਨਾ ਸੁਣੀ ਤੇ ਅੱਜ ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੋਈ ਹੈ।' ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਜੋ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਉਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੇ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲਿਖਾਰੀ ਨਥੇਨੀਅਲ ਹਾਥੋਰਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਨਥੇਨੀਅਲ ਹਾਥੋਰਨ ਕਸਟਮ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਕਲਰਕ ਸੀ। ਕੁਝ ਰਾਜਨੀਤਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਸਬੱਬ ਉਸ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਬੜਾ ਉਦਾਸ ਤੇ ਨਿਰਾਸ ਹੋਇਆ ਉਹ ਘਰ ਆਇਆ ਤੇ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਆਪਣੀ ਵਹੁਟੀ ਸੋਫੀਆ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ। ਸੋਫੀਆ ਨੇ ਜਦ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਨਥੇਨੀਅਲ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਰੋਸ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲੱਭ ਲਓ, ਇਸ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੰਨਦੇ ਵੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਨਾ। ਦੱਸੋ ਹੁਣ ਰੋਟੀ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲੂ ?'

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੋਫੀਆ ਨੇ ਆਖਿਆ, 'ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੇ ਨੌਕਰੀਓਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਿਆ ਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਬੜਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਕਿਤਾਬ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਹੁਣ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖ ਸਕੋਗੇ।'

'ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮੈਂ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਾਂਗਾ, ਸਾਡਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲੇਗਾ,' ਨਥੇਨੀਅਲ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਸੋਫੀਆ ਨਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਗਈ ਤੇ ਉਥੋਂ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣਾ ਬਟੂਆ ਕੱਢ ਲਿਆਈ। ਬਟੂਏ ਨੂੰ ਉਸ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤੇ ਕੁਝ ਨੋਟ ਕੱਢ ਕੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, 'ਨਥੇਨੀਅਲ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਤੇਰੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੈਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘਰ ਦੇ ਖਰਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਰਕਮ ਬਚਾਉਂਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ।'

ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਨਬੇਨੀਅਲ ਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਉਹ ਬੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਾਵਲਿਸਟ ਬਣ ਗਿਆ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਨੀ ਵੱਲੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ ਤੇ ਐਂਡਰਿਓ ਕਾਰਨੇਗੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦੋ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਰੋੜਪਤੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੱਥ ਸੀ।

ਪਤੀ ਦਾ ਵੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੁੱਖ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇ।

ਹਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

1. ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਚੇਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

2. ਕੀ ਉਹ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ਰਚ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ?

3. ਕੀ ਉਹ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਤਨੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

4. ਕੀ ਉਹ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

5. ਕੀ ਉਹ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

6. ਕੀ ਉਹ ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

7. ਕੀ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ?

8. ਕੀ ਉਹ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (point of view) ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

9. ਉਸ ਦੀ ਜੋ ਸੇਵਾ ਪਤਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਲਈ ਉਹਨੇ ਕਦੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ?

10. ਕੀ ਉਹ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

11. ਕੀ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ?

12. ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ ?

13. ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਉਸ ਤੋਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ?



ਪਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪਤਨੀ; ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਤੇ ਜਾਨ-ਨਿਸਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਏਸ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ : “ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਖਦੀਆਂ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਏਸ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਤੇ ਨਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ।” ਪਰ ਇਹ ਦਲੀਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਰੱਬ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੱਬ ਨਹੀਂ, ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ।

ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਪਿਆਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇ-ਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਨੰਦਮਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂ ਮੰਦਰ ਜਾਣਾ, ਪਾਠ-ਪੂਜਾ ਕਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼, ਆਦਿ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਾਂਝੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਤੇ ਘਰ ਆਏ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਪਰਚਾ ਸਕਣ।

ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਲਈ ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਨੰਦਮਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਿਕ ਮਤ-ਭੇਦ (financial differences) ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖ਼ਰਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਤ-ਭੇਦ ਤੋਂ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸੱਚਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਕਠਨਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁਖ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ

ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਲਰਿਜ ਦੇ ਸ਼ਬਦ<sup>3</sup> ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹਨ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜੋੜਾ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦਸ ਜੋੜੇ ਦੱਸਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੈ।"

ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਬਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਗੜਬੜ ਮਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਬੋਲ ਦਿਲ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਵੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਬੋਲਣ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਕੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਤਲਵਾਰ ਦੇ ਫੱਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਫੱਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।<sup>4</sup> ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲੀ ਗੱਲ ਕਮਾਨੋਂ ਨਿਕਲੇ ਤੀਰ ਅਤੇ ਪੱਤਣੋਂ ਨਿਕਲੇ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਮਿਸਟਰ ਸੈਮੂਲ ਸਮਾਈਲਜ਼ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਆਨੰਦਮਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਅਸੂਲ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇੰਜ ਸਮਝੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈ: "ਸਹਿਣਾ ਤੇ ਦਰ-ਗੁਜ਼ਰ ਕਰਨਾ।"<sup>5</sup> ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਤੇ ਵਧੀਕੀ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਹਿਣਾ, ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤੇ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਤਿ (extremes) ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਸਫਲ ਤੇ ਅਸਫਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ<sup>6</sup>

ਡਾਕਟਰ ਡਬਲਯੂ. ਬੀ. ਜਾਨਸਨ<sup>7</sup> ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਤੇ ਤੀਵੀਆਂ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ (extrovert), ਬੇਗ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਤਰੇਗੀ ਥਿਰਤਾ (emotional stability) ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਤੇ ਤੀਵੀਆਂ ਖੁਦਗ਼ਰਜ਼ ਤੇ ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ (introvert) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਰੇਗੀ ਥਿਰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਨਾਕਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. Show me one couple unhappy merely on account of thier limited finances, and I will show you ten who are wretched from other causes. (Coleridge)

4. ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:

ਸਾਇਕ ਬੇਧਾ ਮਿਲਤ ਹੈ ਖੜਗ ਬੇਧ ਮਿਲ ਜਾਇ।

ਬਾਣੀ ਬੇਧਾ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਸਾਚ ਕਹੋ ਸਮਝਾਇ।

5. Bear and forbear.

(Samuel Smiles)

6. Practice giving in sometimes, even when we don't want to, for the good of our union.

Love is a Magnet That Draws us Together.

7. Personality Characteristics of happily Married, unhappy Married and Divorced person. by W.B. Johnson and Lewis M. Irman.



---

---

ਭਾਗ ਦੂਜਾ  
ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ

---

---

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਨੱਸੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਲੁਕਦੀ ਫਿਰੇਗੀ।  
ਆਪਣਾ ਤਨ ਮਨ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾਓ; ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸੇ ਭਲੇ ਕੰਮ ਲਈ ਅਰਪਨ  
ਕਰੋ; ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੋ? ਆਪਣਾ  
ਆਪ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਆਦਰਸ਼ ਲਈ ਅਰਪਨ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪੇ (self) ਤੋਂ  
ਉੱਚਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਾਂਹ ਪਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ  
ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹੇ ਹੋ।

—ਸੀ.ਈ.ਐਮ. ਜੋਧ

*The search for happiness is one of the chief sources of  
unhappiness.*

—Eric Hoffer

ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

—ਐਰਿਕ ਹੋਫਰ



## ਤਰੰਗਾਂ (Emotions)

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਨਫ਼ਰਤ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਐਡੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸੁਆਦ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕੁਲ ਦੌਲਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

### **ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸਰ**

ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ (hormones) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੇਸ<sup>1</sup> ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ। ਉਹ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਸਾਲ ਹੋਰ ਕੱਟੇਗੀ। ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਬੜਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਸੀ; ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਲਾਹ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਅਚਨਚੇਤ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਹੁਣ ਉਸ 'ਤੇ ਪੈ ਗਿਆ। ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਪਾਲ ਵਾਈਟ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, ‘ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪ ਹੀ ਕਰਾਂਗੀ।’ ‘ਪਰ ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ,’ ਡਾਕਟਰ ਵਾਈਟ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

1. *The Annals of Internal Medicine, America.*

“ਡਾਕਟਰ ਪਾਲ ਵਾਈਟ (ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਨੂੰ ਇਸ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਪਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਮ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਹੋਸਲੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਮੰਜਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਘਰ-ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਪਾਲਦੀ ਰਹੀ।”

### ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ : ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿਚਾਉ (tension) ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ (hormones) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (good healthy emotions) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਤਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤਰੰਗਾਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਸਤਹੀ, ਉਪਰ ਉਪਰ ਦੀਆਂ (superficial);
2. ਬੁਨਿਆਦੀ (fundamental)।

ਸਤਹੀ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਬੜੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ :

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਆਦੀ ਅਪਰਾਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅਪਰਾਧ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਪਾਪ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (guilty conscience) ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਅੰਦਰਖਾਤੇ ਹੀ ਮੁੱਕ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਤੰਗ ਕਰੇ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਡਰ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦੀਆਂ ‘ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ’ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਕੱਸਿਆ ਕੱਸਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਤਬੀਅਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹੇਗੀ।

ਏਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵੀ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸੋ ਖੇਡੋਗੇ। ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਸਮਝਣਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭ ਖਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ



ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਬੋਝੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੀ ਆਰਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਸਤਹੀ ਜਾਂ ਉਪਰ ਉਪਰ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ' ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਗੜਬੜ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸ ਵੀ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਡਰ ਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਗੜਬੜ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਸਤਹੀ ਤਰੰਗਾਂ ਬਹੁਤ ਬੋਝਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ, ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੈੜੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਗ਼ਮਗੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਉਹ ਲੋਕ ਬੜੇ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੈੜੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇ ਲੋੜਾਂ ਇਹ ਹਨ :

1. ਪਿਆਰ; 2. ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ (security); 3. ਕੁਝ ਕਰ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ (creative expression); 4. ਮਨੋਤ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ (recognition and appreciation); 5. ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ (new experience); 6. ਸਵੈ-ਮਾਨ (self-esteem)।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਲੋੜ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਭੈੜੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੈੜੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਨਜਾਣ-ਪੁਣਾ (immaturity)। ਅਨਜਾਣ-ਪੁਣੇ ਨਾਲ ਜੋ ਔਕੜਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਭੈੜੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਉਲਝਣਾਂ, ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਵਿਅਰਥ ਝਗੜੇ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਅਗੇਤਰੇ ਡਰ ਦੁਖੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਮਾਨ-ਅਵਸਥਾ (balance of mind) ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ :

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ  
ਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ } = ਬਹੁਤਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘੱਟ  
ਤੇ ਨਿੱਕੀਆਂ ਔਕੜਾਂ } = ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

ਪਰ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਖਤਰਾ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਰ-ਤਰੰਗਾਂ (fear emotions) ਸਭ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ ਰੁਪਇਆ ਕਮਾਉਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼, ਘਰ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗਵਾਂਢੀਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੈਸੇ ਵੱਲੋਂ ਹੱਥ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਇਹ ਨਿਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਔਕੜਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ<sup>2</sup> (emotional stability)

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਹਿੰਮਤ, ਨਿਸਚੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

### ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ<sup>3</sup> (emotional instability)

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਤੇ ਅਥਿਰਤਾ ਦਾ ਭਾਵ ਇੰਜ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ = ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਫਲ ਜੀਵਨ।

ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ = ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਸਫਲ ਜੀਵਨ।

ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ :

2. ਤਰੰਗੀ ਕਾਇਮੀ, ਤਰੰਗੀ ਪਕਿਆਈ।

3. ਅਥਿਰ, ਭਾਵ ਜੋ ਕਾਇਮ ਨਾ ਰਹੇ।



### 1. ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਹਿਸਾਸੀ (sensative) ਅਤੇ ਤਰੰਗੀ (emotional) ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਅੱਗੋਂ ਅਹਿਸਾਸੀ ਅਤੇ ਤਰੰਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ:

“ਪੁੱਤ ਪਿਓ 'ਤੇ, ਧੀ ਮਾਂ 'ਤੇ।”

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਹੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਉਹੋ ਕੁਝ ਹੀ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਉਹ ਠੀਕ ਤੇ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪ ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਹ ਝੱਟ ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਅਖਾਣ ਹੈ:

“ਬੱਲੇ ਦਾ ਬੱਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੱਥੇ ਫੁੱਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਊ।”

### 2. ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਠਦੇ, ਬੈਠਦੇ, ਖੇਡਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਵੀ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ ਵੀ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਉਹ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਹੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: “Tell me who are your friends and I will tell who are you.” “ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ।”

ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਫ਼ਾਰਸੀ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਿਅਰ ਜ਼ਰਬੁਲ ਮਿਸਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ:

ਕੁਨੱਦ ਹਮ ਜਿਨਸ ਬਾ ਹਮ ਜਿਨਸ ਪਰਵਾਜ਼,

ਕਬੂਤਰ ਬਾ ਕਬੂਤਰ, ਬਾਜ਼ ਬਾ ਬਾਜ਼।

(ਸ਼ੇਖ਼ ਸਾਅਦੀ)

ਇਸ ਅਖਾਉਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰ ਇਕੱਠੇ ਉਡਾਰੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਬੂਤਰ ਕਬੂਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ ਬਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ।

4. ਬੱਲਾ ਸਾਰੇ ਚਿੱਟੇ ਮੱਥੇ ਵਾਲੇ ਘੋੜੇ, ਬੈਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲੀ ਫੋਟੇ ਜਿਹੇ ਚਿੱਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਔਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਔਗੁਣ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

### 3. ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਮ ਵਿਦਿਆ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜੇ ਤਕ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹਸਮੁਖ ਸੁਭਾ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਖੁਸ਼-ਦਿਲ ਅਤੇ ਹਸਮੁਖ ਹੋਣ।

ਡਾਕਟਰ ਔਲੀਵਰ ਵੈਂਡਲ ਹੋਮਜ਼ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼-ਦਿਲ, ਹਸਮੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾ ਦਾ ਹੋਵੇ।”

ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਧਨਾਢ ਆਦਮੀ ਬਣ ਜਾਈਏ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਈਏ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਰਸ ਭਰਿਆ, ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ।

### 4. ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ<sup>5</sup>

ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਫਿਰ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਉਸ

5. *Cheerfulness*, by Dr. Oliver Wendle Homes.

6. ਇਸ ਲੇਖ ਲਈ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਵਿਦਿਆ ਸਾਗਰ, ਸੁਪ੍ਰਿੰਟੈਂਡੈਂਟ, ਮੈਟਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।



ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਉਹ ਡਰ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਉਹ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ (imagination) ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਲਾਭ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਏਗਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਰ ਜਾਏਗਾ। ਸੁਖੜ ਸਿਆਣੇ (mature) ਆਦਮੀ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ (farsighted) ਮਨੁੱਖ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗੀ। ਵਕਤ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਹਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਵਿਅੰਮ (ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਦੇ ਵਕਤ) ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਵਕਤ ਵਿਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘਟਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਹਿਤ (ਕਾਲ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਅੰਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੇਲਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅੰਨ ਦਾਣਾ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਸੁਣਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚੇ ਨੇਮ (goals) ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਚੱਲਦਿਆਂ ਚੱਲਦਿਆਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਧਰਮ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਮਲ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ (goal) ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਘੱਟ ਘਬਰਾਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੇਮ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ:

1. ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ



- ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਭਗਵਾਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ, ਈਸ਼ਵਰ, ਅੱਲ੍ਹਾ, ਰਾਮ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਆਦਿ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।
2. ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਭਗਵਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ 'ਕਰਮ-ਗਤੀ' ਜਾਂ 'ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  3. ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਲਈ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਨੇਮ ਦੱਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰਨ।

ਧਰਮ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰੇ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ (omnipresent) ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣੀ-ਜਾਣ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛੁਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਉਹਲੇ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਰਿਆਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਇਕ ਕਰਮ (action) ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਫਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ, ਧਰਮ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਮਹਾਂ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭੈਣ-ਭਾਈ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਭੈਣ-ਭਾਈ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖੀਏ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਾ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦਵੈਸ਼ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਨਾ ਰੱਖੀਏ; ਨਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰੀਏ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਈਏ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਰਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਲੈਣਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਧਰਮ ਹੈ, ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਭਗਤ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਰਟਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾਵੇ, ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੇ। ਗਾਂਧੀ ਭਗਤ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹਰ ਘੜੀ ਲੈਂਦਾ ਰਹੇ, ਗਾਂਧੀ ਭਗਤ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਵੇ।

ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਡੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਆਮ ਲੋਕਾਂ) ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਧਰਮ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਮਸਜਿਦ, ਮੰਦਰ, ਗਿਰਜਾ-ਘਰ ਅਤੇ



ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਈਸ਼ਵਰ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਵੇਲੇ ਕਦੇ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਈਏ। ਸਿਵਾਏ ਮੌਤ ਦੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਵੀ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਵਿਯੋਗ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ, ਤਰੱਕੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ, ਨੌਕਨਾਮੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ, ਔਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲਾਇਕ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ, ਅਸੀਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਭਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਥੇ ਇਹ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿਚ ਰੱਬ ਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਈਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਜੀਵ ਦਾ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਲ, ਵਧੇਰੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਰੰਗੀ ਸ਼ਕਤੀ (emotional power) ਮਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੇ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਫਲ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਮਿਲੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਬਹੁਤ ਕੁਝ' ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਕਰਨਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਕੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਬੈਠੇ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੋਈ ਡਾਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਨਿਊਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: "ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਂ।" ਏਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਥੋੜੀ ਅਕਲ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਭੁੱਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਰ, ਭਉ, ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਇਹ ਭੁੱਲਾਂ ਤੇ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਗਵਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕੰਮ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰੀਏ, ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਜੋ ਭਗਵਾਨ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਸਮਝੇਗਾ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਖਣਾ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁਕਰ ਕਰੇ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਅਹੁੜਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਕੁਲ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ

(all-powerful), ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਅੱਗੋਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਕਰੇ। ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦਰਖਾਸਤ ਸੁਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਡੋਲਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧਰਮ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਰ ਉਪਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਮਹਾਰਾਜ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੇ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਮੌਤ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਮਿਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਮਿਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਧਰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ (emotional stability) ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

### ਪਹਿਲੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਤਰੰਗਾਂ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :  
(ੳ) ਸਤਹੀ ਜਾਂ ਉਪਰ ਉਪਰ ਦੀਆਂ; (ਅ) ਬੁਨਿਆਦੀ।
2. ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ, ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ।
3. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਉਲਝਣਾਂ, ਵਿਅਰਥ ਤੇ ਅਗੇਤਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ, ਹਿੰਮਤ, ਨਿਸਚੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।
5. ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਆਖਦੇ ਹਨ।
6. ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :  
(ੳ) ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ; (ਅ) ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ;  
(ੲ) ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ; (ਸ) ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।
7. ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
8. ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਕਮਾਲ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।



## ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਉਪਾਅ

“ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਨਸਾਨ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।”<sup>1</sup>

**ਅ** ਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਜ਼ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਹਰ ਆਦਮੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਰਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।”

ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਤਾਂ ਹੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਵੇ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹਨ, ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਡਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਖਿਆਲ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਡਰਦਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਗਧੀ-ਗੋੜ (vicious circle) ਹੈ। ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ (vital organs) ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕਈ ਸਰੀਰਕ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਸ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਡਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗਧੀ-ਗੋੜ ਕਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਦਰਅਸਲ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪੁੱਠੀ ਤੇ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ

1. Do not treat your patient as a case, but treat him as a man.

ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖ ਬਿਮਾਰੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ = ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ।

ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ = ਦੁਖੀ ਜੀਵਨ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਰੰਗੀ-ਰੋਗ (emotionally induced illnesses) ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਧਨ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣੇ ਸਿੱਖੇ।<sup>2</sup>

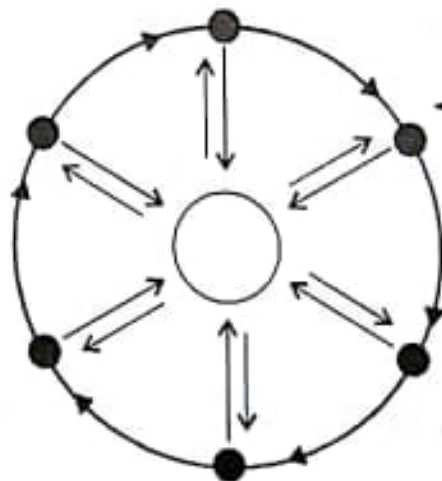
## ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਗਧੀ-ਗੇੜ

(Vicious Circle of Worry)

ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ। (ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ, ਥਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਬਜ਼, ਆਦਿ)

ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਾ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਣਾ।



ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ।

ਪ੍ਰਾਣ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਕਬਜ਼, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਾ।

2. You are what you picture. We become what we do.



## ਵਿਚਾਰ-ਸੰਬੰਧ (Association of Ideas)

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਉਪਾਅ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ 'ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ' ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਜੇਹਾ ਕਾਨੂੰਨ (phenomenon) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ (similar) ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਲੰਬੀ ਲੜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਸੀ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੱਪ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਜੰਵ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਦਿਹਾੜਾ ਚੇਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਬੂਟ ਵੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਮੁੰਨੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਅਲੈਕਸਿਸ ਐਂਸਬੋਰਨ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ *Your Creative Power* ਵਿਚ 'ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ' ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਬੜੀ ਸੁਹਣੀ ਨਿੱਜੀ ਮਿਸਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਦੰਦਾਨ-ਸਾਜ਼ ਕੋਲ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਮੇਰੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਜਾ ਲੱਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿ ਗੈਸ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੁੱਹਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਖਿਆਲ ਆਇਆ, 'ਰਬੜ ਕਿੰਨਾ ਮੁਲੈਮ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲੂ ਵਾਂਗੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।' ਫਿਰ ਰਬੜ ਦੀ ਛੂਹ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਇਆ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰਾ ਇਕ ਦੋਸਤ ਆਪਣੀ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਰਬੜ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼, ਤੋਪਾਂ ਦੇ ਟੈਂਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰ ਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕ ਜਰਮਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀਆਂ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜਰਮਨ ਹਵਾਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਚੱਲ ਸਕੇ ਕਿ ਅਸਲ ਤੋਪਖਾਨਾ ਕਿਥੇ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ (ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤਕ) ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਆਏ।”

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਉਹਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਈ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੌਤ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਮੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੌਤ ਚੇਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਬੱਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਰੇਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਰਦ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਵੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, 'ਮੇਰੀ ਬੀਵੀ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਤਿਹਾਏ ਰੋਟੀ ਦੇ



ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਤਰਸ ਰਹੇ ਹਨ।' ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਝਟਪਟ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿਸਾਲਾਂ 'ਵਿਚਾਰ-ਸੰਬੰਧ' ਦੀਆਂ।<sup>3</sup> ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

### ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਜਦ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, 'ਭਾਈ ਤੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਹ ਤੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਹ,' ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਡਾਕਟਰ ਜੀ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਡਰ, ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੇ ਖਿਆਲ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ, ਪਰ ਇਹ ਬਦੋਬਦੀ ਆਈ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਬੜਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਛੱਡਣ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਚੰਗੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਵਣ, ਪਰ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ।'

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੋ ਫੀਸਦੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਨਾਹ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਦੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ, ਧੋਖੇ-ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਖ਼ਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰੀ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ (tension) ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇਸ ਖਿਚਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਰਾਏ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣੇ ਸਿੱਖੇ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਵੇਂ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣੇ ਸਿੱਖ ਜਾਏਗਾ, ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਵੇਗਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪਰ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਆਓ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਔਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਬਰ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿਚ

3. John Milton 1608-1674. "The mind is its own place, and in itself can make a Heaven of Hell, a Hell of Heaven."



ਲਿਆਏ ਜਾਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ (tension) ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਗਾਂਹ ਲਈ ਕੋਈ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ) ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸੰਖੇਪ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ (ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ) ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਸ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣ (substitution of thought) ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' (conscious thought control) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਸੁਝ ਸੁਝ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ। ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਰਾਹ ਹੈ। 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਦਾ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਰ, ਗਮ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਿਆਰ, ਭਰੋਸਾ, ਨੇਕੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਏਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਬਚਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।

ਇਸ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜੀ ਖੋਚਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਖੋਚਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਵੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਬੜੀ ਪੱਕੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦਾ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਬੜਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਜਾਪੇਗਾ। ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਦ ਉਹ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ



ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਏਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਵੇਖੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮੁੜ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਇਸ ਨਾਕਾਮੀ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਪੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਕਾਂਡ-2 ਵਿਚ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਹਰ ਕੰਮ ਸਿੱਖਿਆ (learnt) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ 'ਸਿੱਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ' (learning power) ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵੀ ਇਸ 'ਸਿੱਖਣ-ਸ਼ਕਤੀ' ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣੇ 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ'<sup>4</sup> ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ 3-4 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਪਿੱਛੋਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ :

ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰਾਹ ਹੈ ਉਹ ਹੈ—ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ।

'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ :

(ੳ) ਮਨ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਅ) 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਭੁੰਘੀ ਅਤੇ ਇਰਾਦਾ ਪੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਸਾਡੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹ 3-4 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖਣ। ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਰਕ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਬਲਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੱਛਣ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਬਜ਼, ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਦਰਦਾਂ, ਆਦਿ) ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਕਚੀਚੀਆਂ ਵੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਨਿਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਪੱਕੇ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ 'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4. He is the happiest who thinks the happiest thoughts.



### ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ<sup>5</sup> (Key Thought)

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, “ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਾਂਗਾ।” ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫਿਲਾਸਫਰ ਮਿਸਟਰ ਐਮਿਲ ਕੂਏ ਨੇ ਅਰੋਗ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ: “ਮੈਂ ਦਿਨ-ਬਦਿਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚੰਗੇਰਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।”<sup>6</sup> ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿਚ ਲਿਆ, ਉਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਭਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਗਏ।

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਕਰ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਸ-ਗਿਰਾਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, “ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਾਂਗਾ।” ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਾਤ, ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲਿੱਲ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, “ਅੱਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਾਂਗਾ।”

ਇਸ ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਕਰਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।

ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਖੋ, ‘ਉਹੋ ਮੈਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।’ ਇਹ ਆਖ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਓ। ਡਰ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਹੌਸਲੇ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ (positive thoughts) ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਓ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ‘ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਾਂਗਾ’ ਦਾ ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖਿਚਾਉ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ‘ਚੇਤੰਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ’ ‘ਤੇ ਅਮਲ

5. The law of mind is this : “You will get a response from your sub-conscious mind according to the nature of the thought you hold in your conscious mind.”

So always hold pleasant and healthy thought in your mind.

6. Day by day, in every way, I am getting better and better.

(Emile Coue)

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਚਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ, ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਵੇਖੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਔਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ 'ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ' ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮੁਖ ਵਿਚਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣੇ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਸ ਕੇਵਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।

'ਚੇਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਵੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ—ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਤਰਖਾਣਾ ਕੰਮ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਜੀ-ਪਰਚਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਭੈੜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੁਗਲ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਮਨ 'ਤੇ ਮਲੂਮ ਵਾਂਗੂੰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਪੱਧਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਔਖੀਆਂ ਘਾਟੀਆਂ ਤੇ ਦੁਖ ਭਰੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਇਖਲਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸੁਖ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

(ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਹਿਲ)

## ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਸਮੇਂ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਆਣ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਸੌਖੇ ਹੀ ਨਿਬੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਔਕੜ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੇ ਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਔਕੜ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ।
2. ਜੇ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਖਰੂਵੀ ਗੱਲ ਆਖ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਸ ਕੇ ਟਾਲ ਦਿਓ।
3. ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉ।



4. ਆਪਣਾ ਸੁਭਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
5. ਆਪਣੇ ਮੰਦੇ ਹਾਲਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਹੀ ਤਰਸ (self-pity) ਨਾ ਖਾਉ।
6. ਮੰਦੇ ਹਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਮੰਗੋ।
7. ਜੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ, 'ਸੁਣਾਓ ਜੀ, ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?' ਤਾਂ ਆਖੋ, 'ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ।'

ਇਹ ਨਾ ਆਖੋ, 'ਬਸ, ਦਿਨ ਪਏ ਕੱਟਦੇ ਹਾਂ।' ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਭਾਵੇਂ ਕਿੱਡਾ ਹੀ ਮੰਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ।

8. ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰੋ (accept the inevitable), ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਵੋ; ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਅਗਾਂਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਕਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਏ, ਤਾਂ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਓ। ਚੀਨ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਿਲਾਸਫਰ ਤੇ ਲਿਖਾਰੀ ਲਿਨ ਯੂ ਤਾਂਗ ਆਪਣੀ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੁਸਤਕ *Importance of living* ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: "ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੈੜੇ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਭੈੜੀ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਡਰ ਤੇ ਖਤਰਾ, ਦੋਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਉਸ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਭੈੜੀ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਤੇ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਵੀ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।"<sup>8</sup>

ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਚਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਜੋ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਓਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਈ ਰੋਗ ਵੀ ਲਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ; ਪਰ ਜਦ ਖਿਚਾਉ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ।

9. ਹਰ ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਵੋ।<sup>9</sup> ਇਹ ਇੰਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

(ੳ) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ

8. True peace of mind comes from accepting the worst.

(Lin Yu Tang)

9. They can conquer who believe they can.

(Virgil)

ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਓ। ਫੇਰ ਬੜੇ ਨਿਸਚੇ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਉਪਾਅ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਔਕੜ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

(ਅ) ਜੇ ਔਕੜ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਆਣ ਪਈ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਝੂਰਦੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਜੇ ਕੁਝ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾ ਜਾਉਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਉਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਪਤਾ ਆਣ ਪਈ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦੌੜੇ ਦੌੜੇ ਜਾਉਗੇ।

11. ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਔਕੜ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਆਈ ਹੈ? ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣਾ ਤਨ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲਗਾਉ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਇਕ ਮਲਾਹ ਆਪਣੀ ਬੇੜੀ 'ਤੇ ਦਰਿਆ ਪਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਬੇੜੀ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਝੱਖੜ ਤੇ ਮੀਂਹ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਮਲਾਹ ਇਸ ਵਹਿਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਝੱਖੜ ਤੇ ਮੀਂਹ ਕਿਉਂ ਆਏ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਿਰਤੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਬੇੜੀ ਨੂੰ ਦਰਿਆਉਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਪਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ 'ਕਿਵੇਂ' ਅਤੇ 'ਕਿਉਂ' (ਝੱਖੜ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ ਹੈ? ਮੀਂਹ ਕਿਉਂ ਪਿਆ ਹੈ?) ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਦਰਿਆਉਂ ਪਾਰ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

12. ਜਿਸ ਔਕੜ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਭਰੋਸੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਰੱਬ ਉਸਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਆਪ ਕਰੇਗਾ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲਿਖਾਰੀ ਤੇ ਪਾਦਰੀ ਡਾਕਟਰ ਵਿਨਸੈਂਟ ਪੀਲ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ<sup>10</sup>: “ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਹਾਏ ਹਾਏ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਇਹ ਇਕ ਗੁਨਾਹ ਹੈ।”

13. ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਕਵੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਸਤਰਾਂ ਸਦਾ ਯਾਦ ਤੇ ਫ਼ਰੇਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ:

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜੋ ਦੁਖ ਹੈ ਭਾਈ,  
ਉਸ ਦੀ ਹੈ, ਯਾ ਨਹੀਂ, ਦਵਾਈ।  
ਜੇਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਭ ਲੈ ਉਹਨੂੰ,  
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁਖ ਨ ਲਾਈਂ ਰਾਈ।<sup>11</sup>

10. Beyond a certain point it is a sin to grieve.

(Dr. Norman Vincent Peale)

11. For every ailment under the sun,

There is remedy, or there is none;

If there be one, try to find it,

if there be none, never mind it.



## ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ<sup>12</sup>

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਤੇ ਮਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਤਰੰਗੀ-ਅਥਿਰਤਾ ਤੇ ਮਨੋ-ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ। ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦਾ ਫਰਕ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ 'ਟੀ' ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਕੜਾ ਜ਼ਿਮੀਂਦਾਰ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਕਈ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਸੁਹਣਾ ਫ਼ਾਰਮ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਵੀ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਚੰਗਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਦੀ ਤੰਗੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਜਾਂ ਦੁਖ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਐਨੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜਾ ਸੁਹਣਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇ। ਪਰ ਸ਼੍ਰੀ 'ਟੀ' ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਪੂਰਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਡਰ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਸਦਾ ਇਸ ਦੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਹੀ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਫ਼ਤਹਿ ਬੁਲਾਈ ਤੇ ਆਖਿਆ, "ਸਰਦਾਰ ਜੀ, ਇਸ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਮੀਂਹ ਪਏ ਹਨ। ਆਸ ਹੈ ਝੋਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇਗਾ।" "ਜੀ ਹਾਂ," ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਪਰ ਇਸ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਫ਼ਸਲ ਮਾਰੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਤਕਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਆਲੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।" ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਦੇ ਆਲੂ ਇਸ ਵਾਰੀ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਏ ਸਨ।

ਅਗਲੇ ਜੇਠ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਸ਼੍ਰੀ 'ਟੀ' ਸਾਨੂੰ ਫੇਰ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ਤਹਿ ਬੁਲਾਈ ਤੇ ਆਖਿਆ, "ਸੁਣਾਉ ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਕੀ ਹਾਲ ਚਾਲ ਹੈ? ਐਤਕਾਂ ਤਾਂ ਕਣਕ ਦਾ ਝਾੜ ਚੰਗਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ?" "ਜੀ ਹਾਂ ਝਾੜ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰੀਂ ਪੈਣ ਤਾਈਂ ਕਣਕ ਅੱਧੀ ਰਹਿ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਰੀ ਹਵਾ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਡਾਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ। ਦੂਜੇ ਅੱਗੋਂ ਮੀਂਹ ਜਲਦੀ ਪੈ ਜਾਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਣਕਾਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਭਿੱਜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ," ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਔਕੜ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ਿਆਲੀ ਔਕੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਦਾਰ ਸਾਹਿਬ ਸਦਾ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਿਰ ਪੀੜ ਤੇ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਪਿੰਡ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਇਸ ਮੈਨੂੰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਕੋਲ ਆਇਆ ਤਾਂ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਐਡੀ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਧਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?" "ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ," ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਰਦਾਰ ਸਾਹਿਬ ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਟਰੱਕ ਭਰ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸਰਦਾਰ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, "ਇਸ ਵਾਰੀ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਹੋਈ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।" "ਜੀ ਹਾਂ," ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਫ਼ਸਲ ਤਾਂ ਠੀਕ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਆਲੂਆਂ ਨੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਾਦ ਪਾਉਣੀ ਪਏਗੀ ਫੇਰ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਸਲ ਹੋਵੇਗੀ।"

12. Two men looked out from prison bars, one saw mud and the other saw stars.



ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਆਦਮੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇਕ ਪੂਰਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ 'ਐਸ' ਸਿੰਘ ਬੜੇ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਸਨ। ਬੜੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਬੜੇ ਠਾਠ ਨਾਲ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੋਠੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਦੋ ਚਾਰ ਨੌਕਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਕ ਸੁਹਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਘੋੜੀ ਟਾਂਗਾ ਵੀ ਕੋਲ ਸਨ। ਉਹ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮਿਲਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਰਦਾਰ ਸਾਹਿਬ ਸੱਟਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਰੱਬ ਦਾ ਭਾਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਣਕ ਦਾ ਸੱਟਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਾਟਾ ਪੈ ਗਿਆ। ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ, ਮੋਟਰ ਅਤੇ ਟਾਂਗਾ-ਘੋੜਾ ਵੀ ਵਿਕ ਗਏ। ਜਿਸ ਕੋਠੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਵੀ ਛੱਡਣੀ ਪਈ। ਬੜੇ ਬੜੇ ਸੁਹਣੇ ਗਲੀਚੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਹੋਰ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਵੀ ਵਿਕ ਗਿਆ। ਸਰਦਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਇਕ ਡੰਗ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਡੰਗ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਫ਼ਾਕੇ ਕੱਟਦਾ। ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਰੁਪਿਆ ਉਧਾਰ ਲੈ ਕੇ ਬੜੀ ਜਿਹੀ ਬਜਾਜੀ ਖ਼ਰੀਦ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਨ ਮੋਢੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗਲੀ ਗਲੀ ਕੱਪੜਾ ਵੇਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਐਡੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸ਼੍ਰੀ 'ਐਸ' ਸਿੰਘ ਸਦਾ ਹੱਸਦਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸਾਂ। ਉਸ ਮੈਨੂੰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ। ਐਡੀ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਕਿਧਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?” “ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ,” ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਮੋਹਣ ਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੁਣ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੈ।” “ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸੇ ਪਏ ਹੋ। ਕੈਂਸਰ ਤਾਂ ਬੜੀ ਭੈੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਰੱਬ ਮਿਹਰ ਕਰੇ! ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਸਦਾ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ,” ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

“ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕਾਹਦਾ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਵ ਦਾ ਭਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,” ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਆਖਣ ਲੱਗਾ।

ਡਾਕਟਰ ਜੀ. ਕੋਲਕਟ ਕੈਨਰ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਦੁਖੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਹ ਢੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।”<sup>13</sup> ਹਮਬੋਲਡ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: “ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਗ਼ਮੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।” ਭਾਵ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ

13. "It is not the situation that makes us miserable; it is how we take the situation that makes us miserable."

(*'It is how you take it,'* Dr. G. Colket Caner)



ਤੂੰ ਇਲਾਵਾ ਵੱਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦੇ ਕਹੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

“ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬੜੇ ਬੜੇ ਔਖ ਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਆਈਆਂ, ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋਏ। ਪਰ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਖਦਾ ਹਾਂ—ਐਵੇਂ ਹੀ ਓਦੋਂ ਐਡਾ ਬੁਰਦਾ ਰਿਹਾਂ।”

### ਦੂਜੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰੇਮ, ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਖਿਚਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣ।
2. ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, “ਮੈਂ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਾਂਗਾ।”
3. ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਰੱਜ ਕੇ ਹੱਸੋ ਖੇਡੋ।
4. ਮੰਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਇੰਜ ਦਾ ਰੱਖੋ :
  - (ੳ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ।
  - (ਅ) ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਆਓ।
  - (ੲ) ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਦੁਹਰਾਓ।
  - (ਸ) ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।
  - (ਹ) ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ।
  - (ਕ) ਜੋ ਬਿਪਤਾ ਆਣ ਪਈ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਹਾਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਖੋ, “ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।”
  - (ਖ) ਦਿਲ ਨਾ ਹਾਰੋ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਕੇ ਨਿਸਚੇ ਅਤੇ ਸੁਝ-ਬੁਝ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰੋ।
  - (ਗ) ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰਿਆਈ ਨਾ ਕਰੋ।
5. ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

*If ye have faith as a grain of mustard seed.....nothing shall be impossible unto you.*

*Therefore I say unto you, what things soever ye desire, when ye pray, believe that ye receive them, and ye shall have them.*

—Jesus Christ

## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਛੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ (six basic psychological needs) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਚੈਨ, ਉਚਾਟ ਤੇ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਉਹ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਕਿੱਡਾ ਹੀ ਅਮੀਰ, ਹਸਮੁਖ, ਹਮਦਰਦ, ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਮਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਕ ਤੜਫਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਇਕ ਬੁੜ੍ਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਿਲਣਾ

ਪਿਆਰ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਆਦਮੀ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ) ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਵੀ ਕੁਝ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲੋੜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਿੱਘ, ਚਮਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੁੱਤਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਯਤੀਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਤੀਮਾਂ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੰਸ ਕਰਿਸਚਨ ਐਂਡਰਸਨ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਮੇਰੇ ਪਾਸ 80 ਫੀਸਦੀ ਮੁਜਰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।”



ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਘੱਟ ਹੀ ਵਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬੁਝ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਘਰੋਂ ਨੱਸੇ ਭੱਜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਗਾਉ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ ਤੇ ਚੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਡਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾ ਰਲਦੇ ਹਨ।

### ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਪਤਨੀ ਲਈ ਦੋ ਫੁੱਲ ਵੀ ਲੈ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਫੁੱਲੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਖਾਣ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੇ ਦੋ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ, ਉਸ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵਾਂ ਰੰਗ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁਰਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਚਿਹਰਾ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗੂੰ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ ਆਪਣੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਸਜ਼ਾ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖਰਚ ਲਈ ਕਸੂਰਵਾਰ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਹੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮੁਰਖ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਆਪ ਹੀ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਗਿਆ। ਉਹ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਲਈ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਲੇਟੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਮੁਲਾਹਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਝਟ-ਪਟ ਉੱਠ ਕੇ ਖੜੀ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਭੱਜਣ ਲੱਗੀ। ਉਸਦੀ ਸੱਸ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਇਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕੱਲ ਰਾਤ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਕੜਵਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ, ਕੁਝ ਖਾਂਦੀ-ਪੀਂਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਆਖੇ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉੱਠ ਭੱਜਦੀ ਹੈ।"

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਦਾ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਸੀ। ਸਾਰੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਆਖਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਇਕ ਸ਼ਾਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਾਰਾ ਮੇਲ ਮੰਡਪ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੈਂ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ (ਪਤਨੀ) ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਿਉਂ ਪਏ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਹਿੰਦੇ? ਮੈਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ।

ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹਦੀ ਲਾ-ਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ।



ਜਦ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹੁਣ ਬਿਲਕੁਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੈ।”

### ਕਾਮਕ ਪਿਆਰ (sexual love) ਵੀ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮੀਆਂ ਬੀਵੀ ਵਿਚ ਕਾਮਕ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਆਹ ਕਦੇ ਆਨੰਦਮਈ ਸਾਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ (sexual experience) ਦੋਹਾਂ ਧਰਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਾਮਕ ਪਿਆਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੀਆਂ ਬੀਵੀ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੇਚੈਨ, ਝਗੜਾਲੂ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣੋਂ ਭਿਜਕਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜੋ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕੱਲਮ-ਕੱਲੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਕੂਚ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸਾਬਣ (ਪਤਨੀ) ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੂੰਹ (ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਦੇ ਸਲੂਕ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬੁ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੇਵਲ ਲੋਕ-ਲਾਜ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗ਼ਰਜ਼ਾਂ ਵੀ ਛੁਪੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ, ਪੁੱਤ ਅਤੇ ਪੋਤੇ ਪੋਤਰੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਦਿਨ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਲਹੂ-ਪਸੀਨਾ ਇਕ ਕਰਕੇ ਪਾਲਿਆ ਪੋਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਉ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਇਕ ਫ਼ਾਲਤੂ ਬੋਝ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ 'ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਰੋਗ' (senile diseases) ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ, ਉਦਾਸੀ, ਇਕੱਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ

ਫ਼ਰਾਇਡ (Freud) ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਐਲਫ਼ਰਡ ਐਡਲਰ (Adler) ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਹਰਤ (fame) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕਾਰਲ ਜੰਗ (Jung) ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ (security) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ :



1. ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਰੁਪਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਤੇ ਮਾਲ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇ।
3. ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੁਖ ਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ।

ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਮਿਲਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫੜਨੀ। ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨੌਕਰੀਓਂ ਜਵਾਬ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮਰਦ ਕੋਲੋਂ ਤਲਾਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਖ਼ਾਨੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਜਬੇਬਦੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਲੋਕ-ਰਾਜ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਜਾ ਕੋਲੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਯਕੀਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਉਮਰ ਤੋਂ ਢੇਰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਜੁਆਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਸਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—

### ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ

ਬੱਚਾ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਵੀਂ ਸੀਉਂਦੀ ਪੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਆਰਦੀ ਹੈ। ਤਰਖਾਣ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੜਦਾ ਹੈ, ਕਵੀ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸੁਆਰਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਢਾ ਤੇ ਜੁਆਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਬੱਲੇ ਚੱਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਐਫ. ਵਾਹਗਟ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ<sup>1</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣ (creative activity) ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ

1. *General Psychology*, by Wayland F. Vaughan, Prof. of Psychology, Boston University, America.

ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰ ਵਿਖਾਵੇ।”

ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਰੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਹਲੇ ਵੇਲੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਮਨੋ-ਕਾਮਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ। ਜਦ ਉਹ ਕੋਈ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਡੂੰਘੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਸੰਤੋਸ਼ ਇਕ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਬਲਵੰਤ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਬੜੇ ਹਸਮੁਖ ਸੁਭਾ ਦੇ ਸਨ। ਬਲਵੰਤ ਦਾ ਪਿਤਾ ਗੁਜਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ।

“ਜਦ ਸੰਤੋਸ਼ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਸ਼ਾਦੀ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਨਕਸ਼ੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿੱਚੇ ਹੋਏ ਸਨ।

“ਸੰਤੋਸ਼ ਦੀ ਸੱਸ ਵੀ ਇਕ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤੀਵੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸੰਤੋਸ਼ ਨਾਲ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਬੜੀ ਮਿੱਠੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਉਸਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਸੰਤੋਸ਼ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ। ਸੰਤੋਸ਼ ਉਸਦਾ ਕਿਹਾ ਕਦੇ ਨਾ ਮੋੜਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤੋਸ਼ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਦਾ ਆਖਾ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮੰਨਦੀ ਗਈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਸੱਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ।

“ਸੰਤੋਸ਼ ਦੇ ਘਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਬਾਲ ਵੀ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਉਸਦੀ ਸੱਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਸੰਤੋਸ਼ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੀ। ਜੇ ਘਰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਸੱਸ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵੀ ਉਹ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸਦੀ ਸੱਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੋਸ਼ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ‘ਆਪਣਾ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਘਰ’ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਤਰੇਲ ਵਾਂਗੂੰ ਉੱਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਸੱਧਰਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਹੁਣ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸੰਤੋਸ਼ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦੇ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ-ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਸੰਤੋਸ਼ ਦੀਆਂ ‘ਆਪਣਾ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਘਰ’ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੱਧਰਾਂ ਧਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਧਰੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਤੇ ਉਹ ਅਤਿਅੰਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਸੰਤੋਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੱਸ ਲਈ ਸੰਤੋਸ਼ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਪੱਜ ਬਣ



ਗਈ। ਹੁਣ ਸੱਸ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੋਹਾਂ ਟੱਬਰਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਵਾਂਗੂੰ ਸੀ।

“ਬਲਵੰਤ ਸਿਆਣਾ ਲੜਕਾ ਸੀ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸੰਤੋਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੱਬਰ ਲੈ ਕੇ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸਦੇ ਥੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਸੰਤੋਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋ ਗਈ।”

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ‘ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣ’ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਚੌਥੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਮਨੋਤ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਮਰੀਕਨ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਜ਼ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: “ਇਨਸਾਨੀ ਫਿਤਰਤ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੋਵੇ।”<sup>2</sup> ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ‘ਮੇਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ,’ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੋਵੇ, ਨਿੰਦਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਜ਼ਤ ਹੋਵੇ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮਨੋਤ (recognition) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮਨੋਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਕਦਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਮੁੱਲ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮੁਫਤ ਵੀ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਕ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥ-ਬਣੀਆਂ (ਕਲਮੀਂ) ਤਸਵੀਰਾਂ ਚਿੱਤਰ ਦੇ ਕਦਰਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਮੁੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੇ ਆਰਟ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮੁੱਲ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਗਿਲਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਦੀ ਰਾਣੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਘਰਵਾਲੀ ਦਾ ਕੇਸ ਹੀ ਲੈ ਲਓ। ਉਹ ਆਪਣੇ

2. One of the deepest drives of human nature is the desire to be appreciated.

(Sir William James)

ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਜੁੱਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਣਾ ਸੁਆਰ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣਾ ਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ, ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਅਣਗਿਣਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਦੁਖ ਨਾਲ ਕਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਾ ਤਾਂ ਕਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਨੋਤ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਮਾਤਾ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਉਚੇਚੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੱਚੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਪਤਨੀ ਵੱਲੋਂ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਦਾ ਮਨ ਖ਼ੁਸ਼ ਤੇ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਇਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਡਿੱਗ-ਢਹਿ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਜਾ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਧੁੱਪ ਕੇ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਹੋ ਕੇ ਟਰੰਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੀਨ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ: “ਸੌ ਆਦਮੀ ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਕੈਂਪ ਤਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਘਰ ਨੂੰ ਔਰਤ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।”<sup>3</sup>

ਸ਼ਲਾਘਾ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲਿਖਾਰੀ, ਡੇਲ ਕਾਰਨੇਗੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੀ। ਉਹ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

“ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੰਨ-ਸਵੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖੁਆਂਦੀ ਸੀ। ਵੀਹ ਸਾਲ ਤਕ ਉਹ ਇੰਜ ਹੀ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਖ਼ਾਲੀ ਪਲੇਟਾਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੋੜਾ ਬੋੜਾ ਘਾਹ ਪਾ ਕੇ ਉੱਤੋਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਲੇਟਾਂ ਤੋਂ ਕੱਪੜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਤਾਂ ਉਥੇ ਘਾਹ ਪਿਆ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੜੇ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਖਣ ਲੱਗੇ, ‘ਮਾਂ ਅੱਜ ਤੂੰ ਇਹ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਥੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਘਾਹ ਹੀ ਪਿਆ

3. A hundred men together can make a camp but it requires a woman to make a home.

(A Chinese Proverb)

4. *How to win Friends and influence People*, by Dale Carnegie.



ਹੈ। 'ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਾਹ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ? ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਮਝਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ-ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਸੋਹਣੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾ ਕੇ ਖਵਾ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਅੱਗੋਂ ਤੁਸਾਂ ਕਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਭੈੜੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਤੁਸਾਂ ਝੱਟ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਵੀ ਆ ਗਏ ਹੋ,' ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

“ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਤੇ ਆਖਿਆ, ‘ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਨਾ-ਸ਼ੁਕਰੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਖਾਣੇ ਖੁਆ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।’”

ਜੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਘਰਵਾਲੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਬਾਰੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ-ਚਾਰ ਸ਼ਲਾਘਾ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਘਰਵਾਲੀ ਅੱਗੋਂ ਨਾਲੋਂ ਕੰਮ ਵੀ ਦੂਣਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਅਰੋਗ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਵੀ ਰਹੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਝੱਟ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਬੇ-ਕਦਰੀ ਹੈ। ਕੀ ਮਰਦ ਤੇ ਕੀ ਤੀਵੀਂ, ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ।

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਕਦਰ ਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਸੁਆਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਤ ਤੇ ਕਦਰ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਲੋਕ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ) ਇਹ ਆਖਣ, ‘ਇਸ ਬੁੱਢੇ ਨੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਐਵੇਂ ਗੁਆਈ ਹੈ।’ ਅਜਿਹੇ ਬੋਲ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸੱਟ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜੋ ਨਹੀਂ

ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ। ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਰੀਫ਼ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਭਕਾਨੇ ਵਾਂਗੂੰ ਫੁੱਲ ਜਾਏ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਲਈ ਕੰਮੋਂ-ਕਾਰੋਂ ਵੀ ਜਾਏ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ

ਲਾਇਕ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੋਣਹਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ

ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ। ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਘਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਟੁੱਟੇ ਫੁੱਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੜਾ ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਜ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨੋਤ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭੈੜੇ ਰਸਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ (ਚੋਗੀ, ਜਾਗੀ, ਠੱਗੀ, ਆਦਿ) ਰਾਹੀਂ ਸੁਹਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਉਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਲਾਘਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਣ ਵਿਚ ਦੋ-ਚਾਰ ਸਲਾਘਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਜੀ ਭਰ ਕੇ ਦਾਦ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਰੱਜ ਕੇ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਪੰਜਵੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ

ਕੁਝ ਕੰਮ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਆਦਮੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲਰਕ ਲਿਖਣ-ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ, ਉਸਤਾਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ, ਡਾਕਟਰ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ, ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਸੌਦਾ ਵੇਚਣ ਦਾ, ਬੈਂਕ ਬਾਥੂ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਦਾ, ਤੀਵੀਂ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ, ਆਦਿ। ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਕਰ ਕੇ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਿਲ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਜੀਵਨ ਫਿੱਕਾ ਤੇ ਬੇ-ਸੁਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣਾ, ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਗੱਪ-ਸ਼ੌਘ ਮਾਰਨਾ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰਸ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ ਆਪਣੀ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

5. *The Law of Success*, by Napoleon Hill.



“ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿੱਤ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

### ਤੁਹਾਡੀ ਛੇਵੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਸਵੈ-ਮਾਣ

ਹਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਨੋਖਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਏਸੇ ਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਵੇਖਣ। ਪਰ ਜਦ ਲੋਕ ਉਸ ਦਾ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰੋਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਉਸ ਦੀ ਉਪਮਾ ਕਰੇ। ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਉਪਮਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਉਸ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਕਰੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਹਾਨਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਘਟੀਆ-ਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (inferiority complex) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਰ ਆਦਮੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ (self-esteem) ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਤੋਂ ਸਿਆਣਾ ਆਦਮੀ ਵੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਭੁੱਖ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਭੁੱਖ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਤੀਵੀਆਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਪਿਆਰਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤੀ ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੇ-ਕਦਰੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨਾਲ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬੜਾ ਮਾਣ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸੌ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲੇਗਾ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਪਤੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗੀ; ਜਾਂ ਨਿੱਮੋ-ਬੂਟੀ ਹੋ ਕੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਟੁੱਟ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਘਰਵਾਲੀ ਉੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਇਕ ਭਾਈ ਸੱਟ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਵਤੀਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤੋੜਿਆ ਹੈ ?

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੋੜਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਤੋੜੋ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਢੰਗ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਰਜਵੀਂ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਹੀ ਯਤਨ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਇਕ ਐਬ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸੰਖੇਪ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਇਕ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਇਕ ਮਾਨ ਤੇ ਗੁਣ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹੱਦੋਂ ਟੱਪ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰ ਤੇ ਔਗੁਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?**

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਕਫ਼ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੰਜ ਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ : “ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਪਾਸੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।”<sup>6</sup> ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧ

6. Do unto others as you would have others do unto you.

(Bible)



ਕਰੋ; ਪਰ ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।

3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਘਾ, ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਘਾ, ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਕਦਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰੋ।

4. ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਨਾ ਆਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਗੁਆਓ। ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਖਿਆਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵਾਂਗੂੰ ਸਮਝੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਧੱਕਾ ਲੱਗੇਗਾ।

### ਤੀਜੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਛੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕ ਲੋੜ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਮਗੀਨ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਛੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਇਹ ਹਨ :

1. ਪਿਆਰ;
2. ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ;
3. ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ;
4. ਮਨੋਤ ਅਤੇ ਸਲਾਘਾ;
5. ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ;
6. ਸਵੈ-ਮਾਣ।

ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

1. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
3. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਦਰ ਤੇ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋ।
4. ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਜਾਓ। ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।
5. ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕਰੋ, ਜਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰਨ।

## ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ (Maturity and Immaturity)

### ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਕੀ ਹੈ ?

ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਕੇਜ (mental maturity) ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ— ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਨਿਤ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਣੇ।

### ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਔਕੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ (immaturity) ਆਖਦੇ ਹਾਂ।

ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ (mature) ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਵਾਣਪ (immature) ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ।

ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ (ਮਾਨਸਿਕ ਪਕੇਜ) = ਤਰੰਗੀ ਥਿਰਤਾ।

ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ = ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ।

### ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਦਾ ਹੈ ?

#### ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਬਣਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਆਸਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੌੜਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਵੀ ਬੜੀਆਂ ਡਰਾਕਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਿਆਣਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਸਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਅਜੇ ਇਹ ਨਿਆਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ।' ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਸਦਾ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ



ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਾਲਤੂ ਔਕੜਾਂ ਆ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਖਲੋ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜੋ ਖੋਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਖਲੋਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਆਪ ਕਰਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੀ ਜੀਉਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ—ਮੰਗਤੇ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਖੀ ਬਣਨਾ।**

“ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ ‘ਦੇਣ’ (giving) ਵਿਚ ਹੈ, ‘ਲੈਣ’ (receiving) ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥੋਂ ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।”

(ਰਿਚਰਡ ਕੋਲੀਅਰ)

“ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਨਸੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

(ਇਕ ਕਹਾਵਤ)

“ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਮਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਲ ਜਗ ਦਾ ਭਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

“ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਹੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕੇਵਲ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਪਰ

“ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।”

(ਕਨਡਯੂਬਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਟੀਕੋਟ)

ਹਰ ਬਾਲ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੱਥੋਂ ਦੇਣਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਹੀ ਅੰਵਾਣਾ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ‘ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੈਨੂੰ ਇਥੋਂ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?’ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ‘ਲੈਣ’ (to receive)

1. To feel good about yourself do this, start giving. (Dr. Norman Vincent Peale)
2. It is more blessed to give than to receive. (A Proverb)
3. He who lives only to benefit himself confers on the world a benefit when he dies. (Tertullian)

ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 'ਦੇਣ' (to give) ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ 'ਦੇਣ' ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਹੱਥ ਟੱਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖੁਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਸਭ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਆਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਲ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਭ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਨਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੁਝ ਸੁਆਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?
2. ਮੈਨੂੰ ਇਥੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਅਸਲ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਸੇਂਟ ਫ਼ਰਾਂਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : "ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦਰਅਸਲ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"<sup>4</sup> ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਜਾਨ ਕੈਨੇਡੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : "ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਕੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।"<sup>5</sup>

ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਾ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਦੇਣ' ਵਿਚ ਉਹ ਮਾਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ 'ਲੈਣ' ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਵਾਣੇ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗੂੰ ਉਹ ਇਕ ਤੰਗ ਕਾਲੀ ਕੋਠੜੀ ਵਿਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਿਆਈ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ 'ਲੈਣ' ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ ਹੈ। 'ਦੇਣ' ਦੀ ਆਦਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

**ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ—ਮੈਂ, ਮੇਰੀ (egotism) ਅਤੇ  
ਈਰਖਾ ਭਰੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਤਿਆਗ**

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਜ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਬੜਾ ਤਕੜਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਕੱਪੜੇ ਬੜੇ ਸੁਹਣੇ ਹਨ, ਤੇਰੇ ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਬੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਤੈਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਮੇਰਾ ਡੈਡੀ ਤੇਰੇ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਮਾਰੇਗਾ।" ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਇੰਜ ਬਾਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜੇ ਝਗੜਾਲੂ ਅਤੇ ਆਕੜ ਖਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਚਦਾ ਹੈ,

4. It is in giving that we receive.

(St. Francis)

5. Ask not what you can get, but ask what you can give.

(J.F. Kennedy)



ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਨਫਰਤ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

‘ਮਿਸਟਰ ‘ਏ’ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ, ਅਮੀਰ, ਦਾਨੀ ਤੇ ਹਰਦਿਲ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਗਿਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਮਿਸਟਰ ‘ਏ’ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਦੌਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇੰਜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਉਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਭੱਜਾ ਭੱਜਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੀ ਯਕੀਨ ਦਿਲਾਉਂਦੇ ਕਿ ਤੇਰਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੇਰੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ।

“ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਰਾਹ ਵਿਚ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਮਿੱਤਰ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਬਿੱਲ ਸੀ, ਮਿਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ‘ਬਿੱਲ, ਤੇਰਾ ਕੀ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਹੈ?’ ‘ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ’, ਬਿੱਲ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ‘ਅੱਜ ਮੈਂ ਢਾਈ ਲੱਖ ਰੁਪਿਆ ਕਮਾਇਆ ਹੈ।’

“ਬਿੱਲ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਮਿਸਟਰ ‘ਏ’ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਚੱਕਰ ਆਇਆ। ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਇੰਜ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਇਆ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਹੋਣ ਤਕ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਬਰਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਇੰਜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਇਆ ਅਤੇ ਥੜੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਮੰਜੇ ‘ਤੇ ਲੇਟ ਗਿਆ। ਉਸ ਰਾਤ ਉਹਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਾ ਆਈ।

“ਬਿੱਲ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਵਪਾਰਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਬਿੱਲ ਤੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਆਮਦਨ, ਪਹਿਰਾਵਾ, ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।”

ਔਕਸਰ ਵਾਈਲਡ ਆਖਦਾ ਹੈ: “ਹਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਮੰਦਵਾੜੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਇਖ਼ਲਾਕ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੀ ਉਸਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ‘ਤੇ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਗਈ ਤੇ ਕੱਲ ਵੀ। ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ (ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ) ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ‘ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਚਾਰ (hostility) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਤਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

6. From *Emotional Maturity*, by Leon J. Saul.

7. “Any one”, said Oscar Wilde, “can sympathise with a friend’s misfortune, but it takes an exceptionally fine character to sympathise with his success.”

(Oscar Wilde)

ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ (guilty conscience) ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਤੇ ਮਿਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਹਸਦ (envy) ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਤਾ ਉਹ ਪਿਛਾਂਹ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਲਾਲ ਪੀਲਾ ਹੋਈ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਅੰਦਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਨੀਦਰਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਡਰ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਅਥਵਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੀਕ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਕ ਐਥ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾੜਨਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਅਤੇ ਗੁਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਧੌਖੇ ਨਾਲ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾੜਨਾ ਇਕ ਬੜਾ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਛਾੜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਵਰਤਨ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਈਰਖਾ। ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਈਰਖਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੀਨਤਾ-ਭਾਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭੈੜੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖਿਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਪਦਵੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਗਾਂਹ ਨਿਕਲੇ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਅਤੇ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਡਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ।

**ਪੂਰਨ-ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ—ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ  
ਪਿਆਰ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ**

“ਕਿਸੇ ਇਕ ਜੀਵ 'ਤੇ ਦਯਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਹਜ਼ਾਰ ਸਜ਼ਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।” (ਸ਼ੇਖ ਸਾਅਦੀ)

“ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਖਿਮਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਰੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਿਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।” (ਭੈਲੀ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਡਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਵਾਣਪੁਣੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਾਲਮ ਆਦਮੀ ਕਦੇ ਅਸਲ ਬਹਾਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਹਾਦਰ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਰਹਿਮ-ਦਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਅੰਵਾਣਪੁਣੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪਿਆਰ, ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਰਹਿਮ-ਦਿਲੀ ਪੂਰਨ-ਸਿਆਣਪ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

8. Those who forgive most shall be most forgiven.

(Balley)



**ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਵਹਿਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ**

“ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਹਕੀਕੀ ਔਕੜ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵਹਿਮ (imagination) ਹੈ।”  
(ਜਨਰਲ ਜਾਰਜ ਕਰੂਕ)

“ਵਹਿਮੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲੀ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਪੁੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।”  
(ਸਪਰਜਨ)

ਬੱਚਾ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਚੀਜ਼ (fancy) ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ (fact) ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਹਕੀਕਤ ਤੇ ਵਹਿਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਖੀਏ ਕਿ ਚੰਨ ਤੇਰਾ ਮਾਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਚੰਨ ਮੇਰਾ ਮਾਮਾ ਹੈ, ਚੰਨ ਮੇਰਾ ਮਾਮਾ ਹੈ,' ਪਿਆ ਆਖੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਅੰਵਾਣਪੁਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ: 'ਨੌਂ ਕੋਹ ਦਰਿਆ, ਤੰਬਾ ਕੱਛ ਵਿਚ।' ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕ ਖਿਆਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਡਰ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਖਿਆਲੀ ਡਰਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਝਲਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੁੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਜੇ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਠੰਢ ਬਹੁਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।<sup>9</sup>

ਫ਼ਰਾਈਡ ਨੇ ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਵਹਿਮ ਦੀ ਬੜੀ ਸੁਹਣੀ ਮਿਸਾਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: “ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਇਕ ਆਦਮੀ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਪ ਦੇ ਲੜਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਘਰ ਬੈਠਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੀਨ ਹੇਠੋਂ ਸੱਪ ਨਾ ਨਿਕਲ ਆਏ, ਉਹ ਆਦਮੀ ਵਹਿਮੀ ਹੈ।”

**ਅਗੇਤਰੇ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ**

“ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।”

(ਫਰੈਂਕਲਿਨ)

9. If it is a fear thought that is basic, the individual will in time become a person of fear.  
(Dr. Norman Vincent Peale)

“ਉਹ ਖਤਰਾ ਜਿਹੜਾ ਅਜੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਖਤਰਾ ਆਣ ਖਲੋਤਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਡਰਦਾ ਹੈ।”

(ਡੋਨੀਅਲ)

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਗੇਤਰੇ ਹੀ ਫਿਕਰ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਗੇਤਰੇ ਹੀ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਗੇਤਰੇ ਫਿਕਰ ਲਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਗੇਤਰੇ ਫਿਕਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤਰੇਗੀ ਅਥਿਰਤਾ (emotional instability) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਬਦਾ। ਪਰ ਜਦ ਅੱਜ ਦੇ, ਬੀਤ ਗਏ ਕੱਲ ਦੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ ਦੇ ਫਿਕਰ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਐਂਸਲਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਅਸੂਲ ਇਹ ਸੀ: “ਅੱਜ ਕੇਵਲ ਅੱਜ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਕੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਭੁੱਲਾਂ ਕਰ ਆਏ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਝੁਰ ਝੁਰ ਕੇ ਵਕਤ ਨਾ ਗੁਆਓ।”

ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਸਿਰ 'ਤੇ ਆ ਪੈਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਉਹ ਫਿਕਰ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮੂੰਹ-ਦਰ-ਮੂੰਹ ਨਾ ਹੋਣ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਰ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਿਧਾ ਤੇ ਗੈਰ-ਯਕੀਨੀ (suspense) ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣੇ ਤੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਤੌਖਲਾ ਕਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਡਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।<sup>10</sup> ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ:

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਬੀ' ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਘਟਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਈ। ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਹਜ਼ਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਲੱਭਾ। ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਵਾਰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਉਹ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ:

“ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਵੀ ਝੱਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬੜਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਮੈਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਸੌਦਾ ਪੱਤਾ ਲੈਣ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਮੋਟਰ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਕਦੇ ਇਹ

10. If it is a courageous thought, he will become courageous.



ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਬੱਚਾ ਬਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੀਟਰ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਦੇ ਇਹ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਚੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਲੁੱਟ-ਪੁੱਟ ਕੇ ਲੈ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਭੁੱਖੀ ਸੌਦਾ-ਪੱਤਾ ਲੈਂਦੀ ਨੂੰ ਐਡੀ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਤਰੇਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ੈ ਖਰੀਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਿਚ ਮੈਂ ਘਰ ਪਰਤ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ।”

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅਗੇਤਰੇ (ਖਿਆਲੀ) ਫਿਕਰ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਘੱਟੇ ਵਿਚ ਰੁਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

“ਬੇ-ਬੁਨਿਆਦ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।”

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਗੇਤਰੇ ਡਰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਦਾ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵਡੇਰੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਸੀ ਦੀ ਇਕ ਅਖਾਉਤ ਹੈ :

“ਮ-ਤਰਸ ਅਜ਼ ਬਲਾਏ ਕਿ ਸ਼ਬ ਦਰਮਿਆਨਸਤ।”

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਇਕ ਰਾਤ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਕੜਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਲਾਈ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 90 ਫੀਸਦੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲੀ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਨਾ ਬਣਾ ਲਓ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਫਿਰ ਅਗੇਤਰੇ ਕਿਉਂ ਡਰਨਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ?

ਅਪ੍ਰੈਲ, 1965 ਵਿਚ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਕ ਸਾਲ ਜਿਹੜੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਿਖੀ ਜਾਈਏ। ਫਿਰ ਸਾਲ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਠੀਕ ਤੇ ਹਕੀਕੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ, 1965 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 1966 ਤਕ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੰਜਾਹ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਲੱਗੇ। ਸਾਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਹ ਡਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਡਰ ਹੀ ਠੀਕ ਨਿਕਲਿਆ, ਉਨਿੰਜਾ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਅਸੀਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਸਾਲ (1965) ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਜੰਗ ਵੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜੰਗ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਹੀ ਰਹੇ। ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰਾ ਵੱਡਾ ਲੜਕਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੋਧਪੁਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਥੇ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੇ ਬੇਹੱਦ ਬੰਬਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਵਾਉਣ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ।



ਵਹਿਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ 'ਜੇ' ਅਤੇ 'ਪਰ' ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 'ਜੇ' ਇਹ ਹੋ ਗਿਆ, 'ਪਰ' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਦੀ ਗਰਦਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਸ਼ਾਪਨਹਾਰ ਆਖਦੇ ਹਨ: "ਵਹਿਮੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਓਪਰੀ ਓਪਰੀ, ਸੁੰਨਸਾਨ ਅਤੇ ਬੇ-ਸੁਆਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ, ਜੋ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਬੜੀ ਸੁਆਦਲੀ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।"

ਸ਼੍ਰੀ 'ਆਰ' ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, "ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ, ਸੁਣਾਓ ਕੀ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਮੀਂਹ ਪਏ ਹਨ। ਆਸ ਹੈ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।"

"ਜੀ ਹਾਂ," ਬੜੇ ਢਿੱਲੇ ਜਿਹੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਉਹ ਬੋਲਿਆ, "ਪਰ ਇਸ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਫ਼ਸਲ ਮਾਰੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਇਸ ਵਾਰ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਆਲੂ ਵੀ ਹੋਣ।"

ਤਿੰਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਸ਼੍ਰੀ 'ਆਰ' ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਟਰੱਕ ਭਰ ਕੇ ਮੰਡੀ ਲਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਸੁਣਾਉ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਆਖਦੇ ਸੀ ਇਸ ਵਾਰ ਆਲੂਆਂ ਦਾ ਕਾਲ ਪੈ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੂ ਤਾਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਗਏ ਹਨ।" "ਠੀਕ ਹੈ ਜੀ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀ ਗਰਮੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕ ਸੜ ਗਏ ਨੇ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਲਈ ਇਸ ਸਾਲ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗੀ," ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਕੋਈ ਗ਼ਮ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਾੜ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਉਹ ਐਵੇਂ ਹੀ ਡਰੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਹਿਮ ਜਿਹਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਇਹ ਵਹਿਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਹਰ ਉਮੀਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਦਾ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ:

"ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਪੀ' ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮ 'ਤੇ ਘਾਹ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਚਨਚੇਤ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖ਼ਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਘਾਹ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਸੱਪ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਫ਼ਾਰਮ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਪ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਡਰ ਬੈਠ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਫ਼ਾਰਮ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।"

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਤੀਵੀਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

"ਇਕ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਦੀ ਤੀਵੀਂ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਈ। ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੀ ਕਿ ਉਹਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਸੱਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਢ ਵੱਢ ਕੇ ਖਾਈ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਇਆ, ਪਰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਰਤਾ ਭਰ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਪਿਆ। ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਢਿੱਡ



ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੱਪ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਕੁਝ ਚਾਲਾਕ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਰਬੜ ਦੀ ਨਾਲੀ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਸੱਪ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਸੱਪ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਈ ਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, 'ਮੈਂ ਕੋਈ ਝੂਠ ਥੋੜਾ ਆਖਦੀ ਸਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੱਪ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕਲੇਜੇ ਨੂੰ ਵੱਢ ਵੱਢ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਪਿਆ ਸੀ।'

“ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਤੀਵੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ।

“ਤਿੰਨਾਂ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਈ ਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, 'ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਅਜੇ ਇਕ ਸੱਪ ਹੋਰ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕਲੇਜੇ ਨੂੰ ਚੱਟੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿਓ।' ਪਰ ਇਸ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਸੁਆਰ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਸੱਪ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਦਾ।”

### ਵੱਡਾਪਨ ਤੇ ਉੱਚਤਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ (Phantasy of Superiority)

ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਹਿਮ (Phantasy) ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੜੇ ਉੱਚੇ ਜੀਵਨ-ਪੱਧਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਉਹ ਇਸ ਖਿਆਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ ਤਾਂ ਬੜੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਖਿਆਲੀ ਵੱਡਾਪਨ' ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਖਿਆਲੀ ਵੱਡਾਪਨ ਦਾ ਵਹਿਮ ਛੱਡ ਦੇਣ।

### ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਲੈਣਾ ਤੇ ਢਾਲ ਲੈਣਾ

ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਉਹ ਕਦੇ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪਕੇਜ (mental maturity) ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਤੂਫਾਨ ਅਤੇ ਝੱਖੜ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਰੁੱਖ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬੈਂਤ ਵਾਂਗੂੰ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਟੁੱਟਣੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਰੁੱਖ ਆਕੜ ਕੇ ਖੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਨੇਰੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਪੁੱਟ ਕੇ ਪਰੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੁੱਖ ਦੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁਖ ਦੇ ਝੱਖੜ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੜੀ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਕੱਲ ਉਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਨ ਭੈੜੇ ਹੋਣ, ਨਾ ਕੋਈ ਅੰਗੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ, ਕੁਲ ਸਹਾਰੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ—ਉਸਦਾ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ। ਜਦ

11. There is much more peace in acceptance than in resistance.

ਕਿਸਮਤ ਸਾਥ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੈੜੀ ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਮਾਰ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਜਾਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੇ ਸੁਆਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸਿਆਣਪ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਮਜ਼ਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ।

### ਚੌਥੇ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਨਿਬੇੜਨਾ ਹੈ।
2. ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਬੇੜਨਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੇ, ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਔਕੜ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਹੈ।
3. ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਆਉਣ 'ਤੇ ਦਿਲ ਹਾਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗ਼ਮ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਵਾਣਾ (immature) ਆਖਦੇ ਹਨ।
4. ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ (mental maturity) ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

### ਪੂਰਨ ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਇਹ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ।
2. ਮੰਗਤੇ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਖੀ ਬਣਨਾ।
3. 'ਮੈਂ-ਮੇਰੀ' ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਭਰੇ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ (ਟਾਕਰੇ) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।
4. ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਲੈਣਾ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ, ਨਫਰਤ, ਜੁਲਮ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ, ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਮਿਲਵਰਤਨ, ਆਦਿ ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।
5. ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਵਹਿਮ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਸਮਝਣਾ।
6. ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਅਤੇ ਢਾਲ ਲੈਣਾ।
7. ਡਰ ਤੇ ਵਹਿਮ ਅਗਿਆਨਤਾ 'ਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ (ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ

“ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।” (ਈਪਿਕਟਟਸ)

**ਮ**ਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਢੰਗ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਅਸ਼ਾਂਤੀ (ਤਰੰਗੀ ਅਥਿਰਤਾ) ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਠੀਕ ਢੰਗ ਇਹ ਹਨ :

### 1. ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ

“ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਚਿਆਈਆਂ ਨਿਰੋਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸਾਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਨਿਰੋਲ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।” (ਹਾਰੇ)

“ਸਾਦਗੀ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਗਹਿਣਾ ਕੋਈ।  
ਸਾਦਗੀ ਵਿਚ ਦਨਾਈ ਹੈ।”

(ਲਿਨ ਯੂ ਤਾਂਗ)

“ਸਾਦਾ ਆਚਰਣ ਬੜੀ ਗੂੜ੍ਹ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।”<sup>1</sup> (ਹੈਜਲਿਟ)

ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ। ਸਾਦਗੀ ਵਿਚ ਮਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਪਾਓ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪਾਸ ਕੁਝ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪੈਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਰਚਦਾ। ਉਹ ਕੁਝ ਬਹੁਤਾ ਹੀ ਉਤਾਂਹ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਦਾ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਵੱਸਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ

1. Simplicity of character is the natural result of profound thought. (Hazlitt)

ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਤੇ ਸੁਹਣੇ ਫੁੱਲਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਤਿੱਤਲੀਆਂ, ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਚੰਨ ਤਾਰਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਾਲ ਦੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਹੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਜਿਹੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਮੋਟਰਾਂ ਤੇ ਕਾਰਾਂ, ਕੋਠੀਆਂ ਤੇ ਨੌਕਰਾਂ, ਬਿਜਲੀਆਂ ਤੇ ਪੱਖਿਆਂ, ਸਿਨਮਿਆਂ ਤੇ ਬੇਟਰਾਂ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੋਠੀਆਂ ਤੇ ਕਾਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ ਹਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੱਲ ਵਾਹੁੰਦਿਆਂ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਮਿੱਠੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਦਗੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ—ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣ, ਤਹਿਜ਼ੀਬ, ਬੋਲ-ਚਾਲ, ਸੁਗਲ, ਖਿਆਲਾਤ, ਆਦਿ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਵੱਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚਿੱਠੀ ਗੀਡਰਜ਼ ਡਾਈਜੈਸਟ (*Readers Digest*) ਵਿਚ ਐਨੀ ਵਾਰੀ ਛਪੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਅਸਲ ਲੇਖਕ ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉਸ ਚਿੱਠੀ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

“ਜੇ ਤੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ, ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਗੋਡੀ ਕਰ, ਆਪਣਾ ਸਾਈਕਲ, ਮੋਟਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਭੱਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖ, ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਜਾਹ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਹ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ, ਰੈਂਡ ਕਰਾਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ, ਯਤੀਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ—ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਬੜੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਤੇਰੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕੋਈ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਣ। ਇਹ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹੁ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰੱਖ।”

## 2. ਹਰ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਹੀ ਟੋਂਹਦੇ ਨਾ ਰਹੋ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਲੱਭਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਦੀ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਟੋਂਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਥੋਂ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ



ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਚੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਲਿਨ ਯੂ ਤਾਂਗ ਦਾ ਇਹ ਕਥਨ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: “ਜੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਕੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਰਾਈ ਜਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਜਿੱਡਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ਰਾ ਦਰਦ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਢਿੱਡ-ਪੀੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਜੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਭਿਆਨਕ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਦਾ ਤੇ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੰਘ ਲੱਗਿਆਂ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਤਪਦਿਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਨਾਕ (diphtheria) ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਿਆਂ ਪੰਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੁਨਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪੈਂਡੀਸਾਈਟਿਸ (appendicitis) ਦਾ ਹੀ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਘੰਟਾ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਗਲੇ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਝੁਨ-ਝਨਾਹਟ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ। ਇਕ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸੋਜ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਗ਼ਮ ਆਦਿ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵੱਲ ਲਾਈ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਘਬਰਾ (nervous) ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਟਰ 'ਪੀ' ਇਕ ਫ਼ਰਮ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ

2. People are just about as happy as they make up their minds to be.

(Abraham Lincoln)

ਨੂੰ ਸਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਉਹ ਕਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਉਹ ਸਰਸਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਅੱਗੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਸਰਸਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਭਾਰ ਰਹਿਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਇਹ ਦੱਸਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਵਹਿਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਲਏ ਗਏ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਪਾਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਟਰ 'ਪੀ' ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਡਰ ਹੀ ਸੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ। ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

### ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਾਕਟਰ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੀ ਦਿਲ ਜਾਂ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

### 3. ਕੰਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ

“ਆਦਮੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਏਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ।”  
(ਡਬਲਯੂ. ਹਮਬੋਲਟ)

“ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕੇਵਲ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।” (ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਸਮਿਥ)

“ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

“ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣਾ ਸਿਲਾ ਤੇ ਬਦਲਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ।”  
(ਲਿਨ ਯੂ ਤਾਂਗ)

“ਮਿਹਨਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਪਰਸ (ਬਟੂਆ) ਨੂੰ ਰੁਪਇਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।”  
(ਸੀ. ਸਾਈਮੋਨਸ)

3. Work is as much a necessity to man as is eating and sleeping. (W. Humbolt)

4. Work itself is a reward. (Lin Yu Tang)

5. Industry keeps the body healthy, the mind clear, the heart whole, and the purse full. (C. Simmons)



“ਕੰਮ ਤਿੰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਬਦੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ—ਐਬ, ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਅਕੇਵਾਂ।”<sup>6</sup>

(ਵਾਲਟੇਅਰ)

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲੜ ਆਦਮੀ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਲਿਖਾਰੀ ਸੈਮੂਅਲ ਸਮਾਈਲਜ਼ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: “ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ ਇਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਲਾਅਨਤ ਹੈ।” ਵਿਹਲੜ ਅਤੇ ਅਵਾਰਾ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ‘ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ’ ਕਦੇ ਵੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿੰਨੇ ਕੁ ਅਵਾਰਾ ਆਦਮੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ ਦਾ ਪੇਟ ਪਾਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਲੜ ਆਦਮੀ ਬੜੇ ਸੁਖੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

“ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਖਣਾ ਮਨ ਤਾਂ ਦਰਅਸਲ ਇਕ ਦੁਖੀ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

(ਕੋਪਰ)

“ਇਕ ਚੰਗਾ ਆਦਮੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁੱਝਾ ਤੇ ਕਾਰੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।”

(ਪਲੈਟੋ)

ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਹੱਸਦੇ ਹੱਸਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਣਾ ਕੰਮ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਇਹ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ।

“ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੰਜ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ।”

(ਸੈਮੂਅਲ ਸਮਾਈਲਜ਼)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਔਰੀਸਨ ਐਸ. ਮਾਰਡਨ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ<sup>7</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

6. Work banishes three great evils—boredom, vice and poverty. (Voltaire)

7. Absence of occupation is not rest; a mind quite vacant is a mind distressed.

(Cowper)

8. Do it to a finish, by Orison S. Marden.

“ਕੰਮ ਕੇਵਲ ਇਨਾਮ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਇਖਲਾਕ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆੜ ਲੈ ਕੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਸਾਨੂੰ ਲਾ-ਪਰਵਾਹੀ ਤੇ ਕੁਚੱਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਇਖਲਾਕ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਨ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਬੋਲੋ ਪਰ ਕੰਮ ਦੇ ਦਰਜੇ (quality) ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਧੋਖਾ ਕਰੀ ਜਾਊ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ—ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਸੱਚਾਈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਮਾਲ ਦੀ ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਕਤ ਦੀ ਚੋਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਧਾ ਪਚੱਧਾ ਅਤੇ ਲਾ-ਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

### ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕੰਮ ਘੱਟ

“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਕ ਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਵਜ਼ਾਨਾ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦ-ਦਿਆਨਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਖਲਾਕ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਹੇ ਹੋ।”

(ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਸਮਿਥ)

“ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇ ਚੰਗਾ ਕਰੀਏ।”

(ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ)

ਮਿਸਟਰ ਸੈਮੂਅਲ ਸਮਾਈਲਜ਼ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :  
“ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ।”<sup>9</sup>

ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ 'ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਲਵੋ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰੋ' ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਡੀਰਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਇਕਰਾਰ ਅਤੇ ਆਸ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਦੇਵੋਗੇ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਮਲੂਕ ਵਜ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਾਪੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪੀ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਕੰਮ ਨਾਲ ਉਹ ਘੱਟ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੇਵਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. Whosoever strives to do his duty faithfully, is fulfilling the purpose for which he was created.  
(‘Character,’ Samuel Smiles)



ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪੈਸੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਾਰਦਾ ਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਕਣੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਸੀਬਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦੇ। ਥਕਾਵਟ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।”<sup>10</sup>

ਡਾਕਟਰ ਚਾਰਲਸ ਮਿਓ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : “ਮੈਂ ਅੱਜ ਤਕ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ।”

ਜਦ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਮਿਣ ਤੋਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਲਾਘਾਜਨਕ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਲਾਘਾ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਚਾਰਲਸ ਈ. ਹੀਊਜ਼ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਆਦਮੀ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਕੰਮ ਤਾਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸਦੇ-ਹੱਸਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ; ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਦੇ ਭੁਜਦੇ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਭਾਰ ਜਾਪੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨਾਲੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਲਾਭ ਹਨ :

1. ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਮੀਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਮਾਲਕ

10. *The Wealth within You*, by Elmer Wheeler.

ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਉ। 4. ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥੋਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। 5. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸੁਹਰਤ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਮਾਲਕ (employer) ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। 6. ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ—ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।<sup>11</sup>

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਆਦਮੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਰਨੇਗੀ, ਸਵਾਬ, ਐਡੀਸਨ, ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ, ਆਦਿ, ਇਹ ਸਭ ਇਸੇ ਅਸੂਲ 'ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਫਲ ਹੋਏ ਸਨ।

ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਪਉੜੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲਾ-ਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਘਰ ਆ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਔਕੜਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

“ਕੰਮ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ।”<sup>12</sup> (ਲੇ ਹੰਟ)

“ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।” (ਹੈਜਲਿਟ)

“ਪ੍ਰਸੰਨ ਲੋਕ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਨ।” (ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਸਮਿਥ)

ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਰਲ ਆਫ਼ ਡਰਬੀ ਆਖਦੇ ਹਨ: “ਕੰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਤੇ ਖਿਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।”<sup>13</sup>

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖਿਆਲ ਭੈੜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ

11. To break the worry habit; keep busy. The worried person must lose himself in action, lest he wither in despair.

(Dale Carnegie in "How to Stop Worrying and Start Living")

12. Work is necessary basis of all enjoyment. (Leigh Hunt)

13. Work is the best preservative against petty anxieties and annoyances.

(Earl of Derby)



ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਸਰੂਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਹਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਹੈ**

ਫ਼ਾਰਸੀ ਦਾ ਇਕ ਕਥਨ ਹੈ:

ਮਰਦ ਚੁੰ ਸ਼ਵਦ ਬੇਕਾਰ,  
ਯਾ ਸ਼ਵਦ ਦੁਜ਼ਦ ਯਾ ਬਿਮਾਰ।<sup>14</sup>

ਇੱਕਰ ਹੀ ਉਰਦੂ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ:

ਬੇਕਾਰ ਮ-ਬਾਸ਼ ਕੁਛ ਕੀਆ ਕਰ,  
ਕਪੜੇ ਹੀ ਉਧੋੜ ਸੀਆ ਕਰ।

ਮਿਸਟਰ ਬਰਟਨ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ ਕੁਲ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਤਕੀਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੰਦ ਮੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਵਿਹਲੜ ਮਨ ਵਿਚ ਭੈੜੇ ਤੇ ਖੋਟੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।”<sup>15</sup>

ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਤੀਵੀਂ ਵਿਹਲੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਦੌਲਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਹੀ ਮਾਅਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਸਦਾ ਰੋਂਦਾ, ਕੁਰਲਾਉਂਦਾ ਤੇ ਹੋਕੇ ਭਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਹਲੇ ਨਾ ਰਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਾਰ ਵੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤਦੋਂ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਕਾਰ ਨਾ ਬਣੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਸਵੈ-ਉਸਾਰੂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ।

ਪਿਛਲੀ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਜੰਗ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਰ ਵਿਨਸਟਨ ਚਰਚਿਲ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?” (ਉਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਸਰ ਚਰਚਿਲ ਦਿਨ ਵਿਚ 18 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ) “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਐਡਾ ਰੁੱਝਿਆ ਪਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ,” ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

14. ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਂ ਚੋਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15. Anatomy of melancholy.

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੇਮਜ਼ ਐੱਲ. ਮਰਸਲ ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਦੀ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।” ਕਈ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਹੈ।” ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ (self-reliance) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਉਨੀਦਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ‘ਐਨ’ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਉਨੀਦਰੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ। ਮੇਰੇ ਪੁੱਛਣ ‘ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰਤਾ ਇੰਜ ਸੁਣਾਈ :

“ਮੇਰਾ ਜੁਆਨ ਅਤੇ ਇਕਲੋਤਾ ਲੜਕਾ ਘਰੋਂ ਲੜ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹੈ। ਜਦ ਦਾ ਉਹ ਘਰੋਂ ਗਿਆ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਭੁੱਖ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।”

ਇਸ ਤੀਵੀਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ। ਅਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਹੱਥੀਂ ਕਰੇ। ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ, ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸਿਊਟਾ-ਪਰੋਟਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਵੇਰ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁਟੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਪੈਣ ਤਕ ਥੱਕ ਕੇ ਚੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਮੰਜੇ ‘ਤੇ ਪੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਘੁੱਕ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ।

ਫ਼ਰਾਂਸ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮੁਸੱਵਰ ਗਰੇਜ਼ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ : “ਕੰਮ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।”

#### 4. ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ

“ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹ ਪਏ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖੀ।” (ਸਰ ਜਾਰਜ ਬਰਨਾਰਡ ਸ਼ਾਹ)

“ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼-ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਹੈ।”<sup>16</sup> (ਲਾਰਡ ਬਰੰਗਮ)

ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੁਗਲ (hobby) ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਗਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

16. Blessed is the man who has a hobby.

(Lord Brongham)



ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਖਿੱਚ ਪੂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਗਲ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵਾਹ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਗਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਤੋਂ ਅੰਡਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਭਟਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੁਗਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੁਗਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੁੱਝਿਆਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ (health and happiness) ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਗਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ, ਖੇਡਣਾ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣਾ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਬਦੇਸ਼ੀ ਸਿੱਕੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ, ਬਾਗ ਲਾਉਣਾ, ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਸੁਗਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਤੀਫ਼ੇ, ਅਖਾਣ ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ (thoughts) ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੁਗਲ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਆਈਜ਼ਨ ਹਾਵਰ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਰ ਵਿਨਸਟਨ ਚਰਚਿਲ ਦਾ ਸੁਗਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਜੀ-ਪਰਚਾਵੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟਪਾਅ (ਗੁਜ਼ਾਰ) ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦੇ।

ਆਦਮੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਫ਼ਾਲਤੂ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਗਲ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗਾ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਗਲ ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਮੀ ਦਾ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਦਾ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਐੱਨ’ ਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਰੋਣੇ ਹੀ ਰੋਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਜਦ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿਲਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕਦੇ ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰਾਮ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰ, ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ ਉਸ ਦੀ ‘ਪੇਟ ਕਹਾਣੀ’ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਆ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬੜੀ ਬਾਰੀਕੀ ਵਿਚ ਦੱਸਦੀ।

“ਇਕ ਦਿਨ ਜਦ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਰਾਮ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵਿੱਚੋਂ ਟੋਕਦੇ ਹੋਏ ਆਖਿਆ, ‘ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ?’ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਹ ਗੱਲ ਅਣਸੁਣੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੀ ਗਈ। ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦ 15 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ‘ਤੇ ਆਖਿਆ, ‘ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੈਂ ਇਕ ਸੁਗਲ ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ।’ ‘ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੀ ਸੁਗਲ ਰੱਖਿਆ ਜੇ?’ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ।

“ਬਟਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ,’ ਉਹ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੋਲੀ।

“ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਟਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ੁਗਲ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਬਟਨ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੀ ਰਾਮ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

“ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਵਿਸਕੋਸਨ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਗੁਡਲੈਂਡ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੁਡਲੈਂਡ ਦੀ ਉਮਰ 85 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੀਵੀਂ ਦੀ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਵਰਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, ‘ਜਨਾਬ, ਮੈਂ ਆਪ ਦੇ ਕੋਟ ਦਾ ਇਕ ਬਟਨ ਲੈਣ ਆਈ ਹਾਂ। ਬਟਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਮੇਰਾ ਸ਼ੁਗਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪ ਦਾ ਬਟਨ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਬਟਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਯਾਦਗਾਰ ਤੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਰੱਖਾਂਗੀ।’

“‘ਆਪ ਨੂੰ ਬਟਨ ਦੇ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ; ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਬਟਨ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ,’ ਗਵਰਨਰ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

“‘ਮਿਸਿਜ਼ ‘ਐੱਨ’ ਨੂੰ ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਕਿਆਸ ਸੀ। ਉਸ ਝਟ-ਪਟ ਆਪਣੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕੈਂਚੀ ਕੱਢ ਕੇ ਗਵਰਨਰ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜਾ ਦਿੱਤੀ। ਗਵਰਨਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਟਨ ਲਾਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਆਖਿਆ, ‘ਮੈਂ ਹੋਰ ਬਟਨ ਵੀ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।’”

ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਟਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਸ਼ੁਗਲ ਵਿਚ ਰੁੱਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਤੇ ਫਿਕਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਲ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (achievement) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## 5. ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ

“ਭਾਵੇਂ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਗਰੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਅਮੀਰ ਵਧੇਰੇ ਗਰੀਬ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਧਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।”

“ਬਿਨਾਂ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਕੋਊ ਰਾਜੇ॥”

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫)

“ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਆਦਮੀ ਕਦੇ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਦੇ ਅਮੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।”<sup>17</sup>

(ਜਾਰਜ ਇਲੀਅਟ)

“ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦੌਲਤ ਹੈ ਤੇ ਅੱਯਾਸ਼ੀ ਨਕਲੀ ਗੁਰਬਤ।”<sup>18</sup> (ਸੁਕਰਾਤ)

ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ

17. The contented man is never poor and the discontented never rich. (George Eliot)

18. Contentment is natural wealth, luxury artificial poverty. (Socrates)



ਮਾਕੂਲ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਮਿੱਤਰ, ਨੌਕਰ ਆਦਿ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾ, ਬੇਈਮਾਨ ਜਾਂ ਅਕਿਰਤਾਘਣ ਹੋਣਾ। ਪਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਰਾਸਰ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ।<sup>19</sup>

ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਲਈ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਨੌਕੀਆਂ ਲਈ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਲੋਕ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਰੋੜਪਤੀ ਤੇ ਮੋਟਰਾਂ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦੇ ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਨ ਬਣ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੌਕੀ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੀਏ। ਨੌਕੀ, ਨੌਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕਰੀਏ। ਨੌਕੀ ਆਪਣਾ ਸਿਲਾ ਤੇ ਬਦਲਾ ਆਪ ਹੈ। ਭਲਿਆਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਚੈਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਚੈਨ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਭਲਿਆਈ ਕਰੀਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਰੋਸ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਨੌਕੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਰੋਸ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਐਲ. ਕਰੈਨਮਰ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

“ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਭਲਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਭਲਿਆਈ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਨੋ ਵਿਸਾਰ ਦੇਵੋ।”

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਸੈਨਿਕਾ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

“ਆਪਸ ਵਿਚ ਵੀ ਭਲਾਈ ਤੇ ਲਾਭ ਦਾ ਕਾਇਦਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ 'ਦੇਣ' ਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਫੋਰਨ ਭੁੱਲ ਜਾਏ ਤੇ 'ਲੈਣ' ਵਾਲਾ ਲੈ ਕੇ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੇ।”

ਕਈ ਲੋਕ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨੌਕੀ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੇ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਿਲੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਕੀਤੀ ਨੌਕੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾ-ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਰੋਣੇ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸੁਭਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਆਦਮੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਕਿਰਤਾ-ਘਣ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

19. He who reigns within himself and rules his passions, desires, and fears is more than a king.  
(John Milton)

### ਪਰ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ ?

ਪਰ ਚੰਗੀ ਤੇ ਠੀਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨੇਕੀ ਲਈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੇ-ਸੰਤੋਖੇ ਰਹਿਣਾ ਨਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮਿਲੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮੌਸਮ ਭੈੜਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕੁਰਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਠੰਡ ਬਹੁਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਠਰੂ ਠਰੂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮੀਂਹ ਨਾ ਪਏ ਤਾਂ ਘੱਟਾ ਉਡ ਉਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਮੀਂਹ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਿੱਕੜ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਿੱਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਦਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਪੇਨ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ : “ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਲਓ।” ਕੀ ਇਹ ਅਖਾਣ ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ?

ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਬਾਰੇ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ :

1. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਾਹ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵਨ ਇਕ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਇਕ ਪੁਰਲੁਤਫ਼ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝਗੜਾ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਕਹੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ :

“ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਓਦੋਂ ਸੀ ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਪੈਰੋਂ ਨੰਗਾ ਸਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜੁੱਤੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਪਰ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਦਮੀ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸ ਦੇ ਕਿ ਪੈਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਆ ਗਿਆ।”<sup>20</sup>

2. ‘ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,’ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਦਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਵੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਵਧਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਤਿ ਦੁਖੀ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਇਕ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ

20. “I never complained of my condition but once,” said an old man, “when my feet were bare and I had no money to buy shoe; but I met a man without feet, and became contented.”



ਇਕ ਬੜਾ ਵਧੀਆ ਤੇ ਮਹਿੰਗਾ ਕੈਮਰਾ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਕੈਮਰਾ ਖਰੀਦਣ ਜੋਗਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਖਰੀਦ ਹੀ ਲਿਆ। ਫੇਰ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ (projector) ਲਵਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰੀਦ ਹੀ ਲਿਆ। ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੂਲਰ (cooler) ਲਵਾਂ। ਕੂਲਰ ਖਰੀਦਣਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਤ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਵੀ ਖਰੀਦ ਲਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਟੱਬਰ ਦੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਖੁੜ੍ਹਾਂ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ। ਹੁਣ ਉਹ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਿਲ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਸਦਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਲਿਲ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਲੈ ਲਵਾਂ, ਉਹ ਲੈ ਲਵਾਂ।

ਇਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਠੀਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲੇ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਐਨ ਉਲਟ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਠੀਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਰਚ ਨਾ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਲ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ। ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਕਦੇ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪਰ ਕੀਮਤੀ ਅਖਾਣ<sup>21</sup> ਹੈ : “ਆਪਣੀ ਚਾਦਰ ਵੇਖ ਕੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰੋ।”

ਸੰਤੋਖ (contentment) ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਈਰਖਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਐਡੀਸਨ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।”

ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਬਾਰੇ ਈਰਾਨ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਕਹਾਣੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ :

ਈਰਾਨ ਦਾ ਇਕ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਬਹੁਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਇਆ। ਆਖਰ ਇਕ ਸਿਆਣੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਵੇ। ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਉਸ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਆਦਮੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਰਾਜ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਆਦਮੀ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਕਮੀਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

21. ਅਖਾਣ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਮੁਹਾਵਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਖਾਣ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਿਚੋੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਖਾਣਾਂ ਵਿਚ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਸਲੋਕ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖਾਣ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ :

ਤੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ॥

ਫਰੀਦਾ ਦੇਖਿ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ ਨਾ ਤਰਸਾਏ ਜੀਉ ॥

(ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ)

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਿਲਾਸਫਰ ਸ਼ੋਪਨਹਾਰ (Schopenhaur) ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।”

ਈਪਿਕਟਿਟਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : “ਸਿਆਣਾ ਆਦਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਝੁਰਦਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।”<sup>22</sup>

ਐਰਸਕਾਈਨ ਮੈਨਸਨ (Erskine Mansan) ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਰੱਬ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਰੱਬ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। ਜਿਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਉਹ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।” ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋ, ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਹਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਕਿਤਨੇ ਕੁ ਖੁਸ਼ ਹਨ ? ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਰਅਸਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ, ਵਡਮੁੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਹਾਂ, ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਬਹੁਤੇ ਧਨ ਜਾਂ ਦੌਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਇਹ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਮੀਰ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਸਦਾ ਦੁਖੀ। ਪਰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਮੀਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੋਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਸੁਖੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।<sup>23</sup>

ਪੈਸਾ ਕੇਵਲ ਤਨ-ਸੁਖ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ-ਸੁਖ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰਾਜਿਆਂ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਪਾਸ ਬੇਅੰਤ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਤੇ ਹੀਰੋ-ਜਵਾਹਰਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨ-ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖਾਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, “ਉਹ ਸਿਰ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”<sup>24</sup>

ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਰਦੂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਾਇਰ ‘ਨਜ਼ੀਰ ਅਕਬਰ ਆਬਾਦੀ’ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਿਅਰ ਹੈ :

22. He is a wise man who does not grieve for the things which he has not, but rejoices from those he has. (Epictetus)

23. If we can't get what we want, let's make the best of what we have. (B.C. Forbes)

24. Uneasy lies the head that wears a crown.



ਰਾਜੀ ਹੈਂ ਹਮ ਉਸੀ ਮੇਂ ਜਿਸ ਮੇਂ ਤੇਰੀ ਰਜਾ ਹੈ,  
ਯਾਂ ਯੁੰ ਭੀ ਵਾਹ ਵਾ ਹੈ ਔਰ ਵੁੰ ਭੀ ਵਾਹ ਵਾ ਹੈ।

ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਮਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲਓਗੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਏਗਾ। ਸਿਕੰਦਰ-ਏ-ਆਜ਼ਮ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਤਹਿ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਲਈ ਬੋਝੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਕਈ ਲੋਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਧਨ ਦੀ ਚਾਹ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੁੜ੍ਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਗਰੀਬ ਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਇਕ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਸੰਤੋਖ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ? ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸੁਸਤ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਬੋਝਾ ਬਹੁਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਐਡੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਿਕਰ ਨਾ ਲਾਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਤੇ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਦਾ ਸੁਖ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ (goal) ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਾਰਜੋਰੀ ਬਾਰਸਟੋ ਗਰੀਨਬੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ<sup>25</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: “ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਿਹਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਤੇ ਵੱਡਾ ਬਣਾ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪੌੜੀ ਇਕ ਇਕ ਕਦਮ ਕਰ ਕੇ ਚੜ੍ਹੋ।” ਇਸੇ ਹੀ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਚੀਨ ਦਾ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਖਾਣ ਹੈ: “ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਦਾ ਪੈਂਡਾ ਵੀ ਇਕ ਕਦਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”<sup>26</sup>

### ਨਫਰਤ ਛੱਡੋ

“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਫਰਤ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ।”

“ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਵੀ ਐਨਾ ਸਿਆਣਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿ੍ਣਾ ਕਰੇ।”

(ਹਰਬਰਟ ਐਨ. ਕੈਸਨ)

25. *Be Your Age*, by Marjorie Barstow Greenbie.

26. A ten thousand miles journey begins with one step.

(A Chinese Proverb)

“ਨਫਰਤ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਿਆਦਾ ਦੁਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।” (ਪਲੇਟੋ)

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਨੇੜੇ ਵੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ, ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਰਾਹ ਚੱਲਦਿਆਂ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਣਾ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਮੁਰਖਤਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਗਾਲ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੈੜੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਆਂਢੀ-ਗੁਆਂਢੀ, ਯਾਰ-ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸਭ ਨੂੰ ਉਹ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਉਹ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਐਬ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਅਵੱਸ਼ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖੂਹ ਦੇ ਡੱਢੂ ਵਾਂਗ ਬੜੇ ਤੰਗ ਤੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਦਰਦਾਨ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨੇਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।

“ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਆਦਮੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਨਿਸਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਸਾਡਾ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਹੈੱਡ ਕਲਰਕ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਕਦਮ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਦੌਰੇ ਆਮ ਹੋ ਗਏ। ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਸਹੇੜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਕਲਰਕ ਸੀ। ਜਦ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਾ। ਏਸ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਪਾਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬੜੀ ਆਦਤ ਸੀ। ਹੈੱਡ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੈਰ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੀ ਆਦਤ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਖੜਾਕ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾੜੀ ਮਾੜੀ ਟਿਕ ਟਿਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੈੱਡ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗਦੀ। ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਸੀ, ਜਦ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ 'ਤੁਮ' ਆਖ ਕੇ ਬੁਲਾਉਂਦਾ। ਸਹਾਇਕ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੈੱਡ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਬੜੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਫਰਤ



ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਖੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਐਨੀ ਵਧ ਗਈ ਕਿ ਜਦ ਕਦੇ ਘਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ।

ਹੋਰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਹੌਡ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਭੈਣ ਭਰਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਹੁਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਿਸ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਕੋਲੋਂ ਉਹ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਔਗੁਣ ਗਿਣਨੇ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ ਤੇ ਪਿਲਾਏ। ਉਸ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਇਆ ਕਰੋ।

ਹੌਡ ਕਲਰਕ ਨੇ ਸਾਡੇ ਇਸ ਮਸ਼ਵਰੇ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਮਲ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਿਆ।

ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀਟੀ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਕੜਾਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਉਥਾਸੀਆਂ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣਾ, ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਕਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਆਪ ਹੀ ਬੋਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੀ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਆਦਿ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਇਕ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਪਾ ਲੈਣਾ ਕੋਈ ਸਿਆਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਾਵਾਦੀ (self-centred) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਧਵਾਟੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਨਾਕਾਮੀ ਦਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਵੀ ਉਹ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਗਏ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੜੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘਟੀਆਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (inferiority complex) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਇਕ ਅਖਾਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, “ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।” ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰੀਸਨ ਐਸ. ਮਾਰਡਨਜ਼ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: “ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਨਾਲ।” ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ‘ਸੂਝ ਭਰੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ’ (enlightened selfishness) ਆਖਦੇ ਹਾਂ।



ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਟੀਂਦਾ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕੱਲੀ ਤਾਂ ਲੱਕੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਲਦੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਕੱਲਾ-ਪਨ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹੀਏ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ, ਪਰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

“ਹਾਂਡੀ ਉਬਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਢੇ ਹੀ ਸਾੜਦੀ ਹੈ।” ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਾੜਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਸੜਦੇ ਕਰਿਝਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੇਸ ਤੋਂ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਨਫਰਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ :

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ 'ਆਰ' ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਆਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਪੜਕਣ ਸੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਵੀ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਖਾਂਦੀ, ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ। ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਆਂਢਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਫਰਤ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੁਆਂਢਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤੇ ਜਦ ਉਹ ਗੁਆਂਢਣ ਨੂੰ ਵੇਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਗੁਆਂਢਣ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ। ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹਾਂ।” “ਇਹ ਤਾਂ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਆਂਢਣ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ ?” ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। “ਉਸ ਨੂੰ ਗਿਆਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਜਦੋਂ ਦੀ ਉਹ ਗਈ ਹੈ ਮੈਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹਾਂ,” ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਤੀਵੀਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੁਆਂਢਣ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਗੁਆਂਢਣ ਚਲੀ ਗਈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੂਫੀ ਫਕੀਰ ਸਰਮਦ ਦੀ ਇਹ ਰੁਬਾਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ :

ਐਬ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾ ਗਿਣ ਯਾਰ,  
ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਵੀ ਝਾਤੀ ਮਾਰ।  
ਦੱਸ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ,  
ਛੱਡ ਦੁਨੀਆ ਲੈ ਆਪਣੀ ਸਾਰ।



ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਔਗੁਣ ਜਾਂ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਸਹੇੜਨਾ ਹੈ। ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿੱਡੇ ਸੁਹਣੇ ਹਨ :

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ, ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥

ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ, ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥

(ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ)

ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਸਰਦੀ, ਭੈੜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਗੰਦਗੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਐਡੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਨਫਰਤ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ (ਭੈੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਗੰਦਗੀ ਆਦਿ) ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਈ ਲੋਕ ਕਾਫ਼ੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਫਰਤ ਭਰੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਦੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਉਮਰ ਭੋਗਦੇ ਹਨ।<sup>27</sup>

ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਨਫਰਤ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜਕੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਵੰਡ ਵੇਲੇ ਜੋ ਭਿਆਨਕ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਹ ਨਫਰਤ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਸਨ।

ਫਲੋਰੈਂਸ ਸਕਾਵਲ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਜੀਵਨ-ਖੇਡ (Game of Life) ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ :

“ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਫਰਤ ਮਿਲੇਗੀ; ਜੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਬੀਜੋਗੇ, ਉਹੋ ਹੀ ਕੱਟੋਗੇ, ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਾ ਕੋਈ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।” ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : “ਨਫਰਤ ਨਫਰਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਜੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੂਜੀ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਮਨ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤ-ਭੇਦ ਹੈ। ਅਸਲ ਸਿਆਣਪ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਾਂ ਹਰ ਆਦਮੀ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਸੁਲਹ-ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਤ-ਭੇਦ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਆਪਣੇ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਜਿੱਤ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਹੈ।<sup>28</sup>

ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣਾ ਰੋਸ (resentment) ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ

27. Hate, resentment, weaken the body's resistance to disease.

28. Let me be a little kinder, let me be a little blinder to the faults of those around me.

(Edgar A. Guest)

ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੋਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕੋ। ਆਪਣਾ ਰੋਸ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਣ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਟਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਨਾਸਬ ਸਖਤੀ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਹ ਸਖਤੀ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤੋੜੇ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਗੁੱਸਾ (anger) ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਐਚ. ਮੋਰ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਫਰਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲਾ ਦੇਵਾਂਗਾ।”

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਦੀ ਪਾ ਲਓਗੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ (ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ)।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਬਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਫ਼ਰੇਮ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

“Malice towards none, charity for all.”

“ਮੇਰਾ ਵੈਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ ਸਭ ਲਈ ਹੈ।”

ਕਈ ਆਦਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਲਾਣਾ ਆਦਮੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਨਫਰਤ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਨਾ-ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਐਡੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਨਫਰਤ ਵਿਚ ਨਫਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ, ਵਿਰੋਧ, ਬੁਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪੇਟ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<sup>29</sup>

ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਡਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਨਫਰਤ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

29. Hatred is an emotional attitude characterised by anger, extreme aversion, enmity, ill will, together with a desire to inflict injury upon the same individual.



**ਇਕ ਸਵਾਲ**

ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੋਏ ਮੇਰੇ ਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ :

ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਇਕ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਮਦਨ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਨੇਕ ਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ ਹੱਕ-ਬਜਾਨਬ ਨਹੀਂ ?

ਸਾਡਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇੰਜ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :

ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਜਾਂ ਮਕਸਦ ਕੇਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੇਵਲ ਦੋ ਹੀ ਰਾਹ ਹਨ :

1. ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਮਾਲਕ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰਥੇ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਲੈਣ ਜਿਥੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣ।

2. ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਕੇਵਲ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੀ ਹੈ।

ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਨੂੰ ਉਹ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੜੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਵੀ ਦੇਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਵਧ ਜਾਣੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਉਹ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਨਾ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਫਰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਤੇ ਕਲੇਜੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾੜੇਗੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਇਕ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਸਹੇੜੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਦੂਜੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਤੀਜੇ, ਨਫਰਤ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਫਰਤ ਦੀ ਅੱਗ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾੜਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾੜੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਓਹੀ ਆਦਮੀ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗਾ ਆਦਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਐਫ. ਡਬਲਯੂ. ਰੋਬਰਟਸਨ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਨ :  
 “ਜੇ ਤੁਸਾਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਫਰਤ ਕਰੋ ਝੂਠੇ ਵਿਖਾਵੇ ਨਾਲ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾਲ, ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ, ਜੁਲਮ, ਕਰੋਧ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਨਾਲ।”

ਨਫਰਤ, ਈਰਖਾ, ਡਰ, ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਪਾਪੀ-ਮਨ, ਆਦਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਭਲੇ, ਨੇਕ, ਦਾਨੀ, ਬੀਬੇ ਪੁਰਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਤਰਤ (ਸੁਭਾ) ਹੀ ਐਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਐਂਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਇਕ ਬੜਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਖਾਣ ਉਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ :

I do not love thee Dr. Fell,  
 The reason why I can not tell;  
 But this alone I know full well,  
 I do not love thee, Dr. Fell.<sup>30</sup>

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ, “ਡਾ. ਫੈੱਲ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਾਰਨ ? ਇਹ ਮੈਂ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ; ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ, ਡਾ. ਫੈੱਲ ਕਿ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

### ਈਰਖਾ ਵੀ ਫੱਡੋ

“ਈਰਖਾ ਆਪਣੀ ਸਜ਼ਾ ਖੁਦ ਆਪ ਹੀ ਹੈ।”<sup>31</sup>

(ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦਾ ਕਥਨ)

ਨਫਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਈਰਖਾ (jealousy) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਵਡ-ਦਰਸੀ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ (magnifying glasses) ਨਾਲ ਵੇਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਤੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਝੂਠ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਰ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਈਰਖਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਵਾਕਫ਼ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਫਰਤ, ਈਰਖਾ ਤੇ ਕਰੋਧ, ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਭੱਖਦੇ ਅੰਗਾਰ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹੇਗਾ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸੜੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੜਕਣ ਸਹਿਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਤੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਈਰਖਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ

30. ਡਾਕਟਰ ਫੈਲ ਇਕ ਸਿਆਲੀ ਨਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅਸਲ ਨਾਂ ਨਹੀਂ।

31. Envy is its own scourge.



ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਤਾ ਉਸ ਨਾਲ ਨੇੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਈਰਖਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜਾਂ ਨੇੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਈਰਖਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖਾਂਦੀ ਤੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਪੀਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ (self-love) ਅਤੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਵਿਚ ਡਰ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਭਾਵ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਡਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਈਰਖਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵੈਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਾਸ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਬਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ :

“ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਘਾਟ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”<sup>32</sup>

ਨਫ਼ਰਤ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਪੈਟਰਿਕ ਫੋਨਟੇਨ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਾਂਡ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :

ਇਕ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਉਸ ਕੋਲ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਤੇ ਉਚਾਟ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਬੁੱਢਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਬਸ਼ੀ ਉਸ ਪਾਸ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼, ਪ੍ਰਸੰਨ, ਹੱਸਦਾ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਉਸ ਕਾਲੇ ਹਬਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬੁਲਾਇਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਮੌਸ (ਇਹ ਹਬਸ਼ੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸੀ), ਤੇਰੇ ਪੱਲੇ ਤਾਂ ਇਕ ਕੰਡੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕਿ ਤੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਹੱਸਦਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ ?” “ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ,” ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, “ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਾਲਕ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।” ਇਹ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਸੀ।

## 7. ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਖਿਝੋ

ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨੌਕਰ ਨੇ ਅੱਜ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ, ਕੱਪੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ, ਬੱਚੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਪਿਰਚ ਪਿਆਲੀ ਭੰਨ ਦਿੱਤੀ ਹੈ,

32. Let not who is homeless pull down the house of another, but let him labour diligently to build one for himself. (Abraham Lincoln)



ਪਤਨੀ ਨੇ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਟਨ ਨਹੀਂ ਲਾਏ, ਆਦਿ ਇਹ ਬੜੀਆਂ ਹੀ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਗੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਥੋੜਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੀਮਤੀ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸ-ਰਸ ਭਾਵ ਮਜ਼ਾਕ (ਮਖੌਲੀਆ ਢੰਗ) ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਬੇਲੋੜੀ ਰੰਜਿਸ਼ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਟਲ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਸੁਕਰਾਤ (Socrates) ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਬੀਵੀ ਬੜੀ ਲੜਾਕੀ, ਕ੍ਰੋਧ ਭਰੀ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਕਰਾਤ ਦੀ ਬੀਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਕੁਝ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਆਇਆ ਕੜਕ ਕੇ ਬੋਲ ਦਿੱਤਾ। ਸੁਕਰਾਤ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸੁਣਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਤਫ਼ਾਕੀਆ ਉਥੇ ਕੋਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਇਕ ਘੜਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਈ ਸੁਕਰਾਤ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਉਹ ਘੜਾ ਸੁਕਰਾਤ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਸਾਰਾ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਸੁਕਰਾਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਗਏ। ਸੁਕਰਾਤ ਖਿੜ ਕੇ ਹੱਸਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਸੁਣੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਗਰਜ਼ਤੇ ਹੈ, ਵੱਧ ਬਰਸਤੇ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਜੋ ਗਰਜ਼ਤੇ ਹੈ ਬਰਸਤੇ ਭੀ ਹੈ।’” ਉਹ ਫਿਰ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਿਆ ਤੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿਚ ਉਡਾ ਦਿੱਤੀ।

ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਗ਼ਮੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀ ਬੀਤਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ (reaction) ਤੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਸ਼ਾ (mental attitude) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ।

### ਨਾਸ਼ੁਕਰਾਪਣ

ਕਈ ਆਦਮੀ ਇਸ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਭਲਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 10 ਕੋਹੜੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਪਰਤ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਨੱਸ ਗਏ ਸਨ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਕੋਹੜਾ ਪਰਾਂ ਖੜਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਈਸਾ ਜੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰ ਕੇ ਚੱਲਦਾ ਬਣਿਆ। ਜੇ ਈਸਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਰਤਾਉ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ?

ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ (ungrateful) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਸ਼ੁਕਰੇ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਸੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ



ਐੱਖਾ ਹੈ। ਨਾਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜੰਗਲੀ ਘਾਹ ਵਾਂਗੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਰ ਥਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗੂੰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਫੁੱਲ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਰੂੜੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਤੇ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵੀ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਪੇ ਹੀ ਅਕਿਰਤਘਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਸੁਭਾ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਨਣ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਈਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਚੁਗਲਖੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਟਰ ਉਣ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਉਸ ਸਵੈਟਰ ਅਤੇ ਭੈਣ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਇਹ ਨਾ ਆਖੋ ਕਿ ਭੈਣ ਨੇ ਉਨ ਬੜੀ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲਾਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਸਵੈਟਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜੋ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਾਲ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪਿੰਡਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਯਾਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

“ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਵੀ ਜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”<sup>33</sup>

ਚਾਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟੋ ਨਾ ਰੋਲੋ।

### ਧੰਨਵਾਦ

“ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਮਨ ਇਕ ਮਹਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”<sup>34</sup>

(ਸੈਂਕਰ)

ਕਿਸੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ‘ਧੰਨਵਾਦ’ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜੰਗਲੀ ਘਾਹ ਵਾਂਗੂੰ ਖਰੂਵੇ, ਨਾਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲਣਗੇ, ਪਰ ਗੁਲਾਬ ਅਤੇ ਕੰਵਲ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਸੁੰਦਰ

33. Every gift, though be small, is in reality great if given with affection. (Pindar)

34. A grateful mind is both a great and happy mind.

ਤੇ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਆਦਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਹੀ ਤੇ ਘੱਟ ਮਿਲਣਗੇ। 'ਧੰਨਵਾਦ' ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਇਹ ਹਨ :

1. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਿਬਾਹੁਣ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ।
3. ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਬਣਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਰਾਜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ, ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ, ਇਹ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਓ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋਕ ਕਰਨ, ਉਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੁਰ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਕੇਵਲ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ, 'ਮੈਂ ਆਪ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।' ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾ ਲਏ ਹਨ।

### 8. ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੋ<sup>35</sup>

“ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਿਆਈ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਤਨ ਮਨ ਲਾਓ; ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਪ ਭੁੱਲ ਜਾਓ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਰਾਜ ਹੈ।” (ਜੇਮਜ਼ ਐਲਨ)

“ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਨੁੱਖ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਆਪਾਵਾਦੀ (self-centred) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਹਰ ਦੁਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਡਾਕਟਰ ਐਲਫ਼ਰਡ ਐਡਲਰ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਭਾਈ-ਬੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।”<sup>36</sup>

ਕਈ ਲੋਕ ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਉਂ ਲਈਏ ਜਦ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ?” ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਬੈਂਜੇਮਿਨ ਫਰੈਂਕਲਿਨ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੋ।”

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਮੇਰੇ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੁਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੌਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ ਜਿਹੜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ)।”

35. If you want to live a joyous life learn to like people.

36. "It is the individual who is not interested in his fellow men has the greatest difficulties in life and provides the greatest injury to others."

(*'What life should Mean to you,' Alfred Adler*)



## 9. ਸਦਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ

“ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣਾ ਤੇ ਲੈਣਾ ਹੈ।”

“ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।”

“ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੁਸਨ ਤੇ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।”  
(ਏ.ਜੀ. ਗਾਰਡੀਨਰ)

ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਦਾ ਕੌੜਾ ਹੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰ ਪੀ. ਸਿਡਨੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: “ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਐਨਾ ਡੂੰਘਾ ਘਾਓ ਤੇ ਫੱਟ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕੌੜੀ ਜ਼ਬਾਨ।”

ਕੌੜਾ ਬੋਲਣ ਤੇ ਟੋਕਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਤੇ ਹਾਸਾ ਮਖੌਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਤੇ ਸੁਆਦ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਹਸਮੁਖ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬੜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਸਦਾ ਅੱਗ ਹੀ ਵਰੁਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਫਰਤ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਸ ਅੱਗ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਏਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅੰਤ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਅਨਮੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹਨ।

ਕੌੜੇ ਬੋਲ ਪਿਆਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਓਪਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਆਣੀ ਪਤਨੀ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਰਲਸ ਬਖਸਟਨ ਆਖਦਾ ਹੈ: “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ।” ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ

37. Courtesy and politeness cost nothing, but add grace to life. (A.G. Gardiner)

ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਝਰੜੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੋ।"<sup>38</sup>

## 10. ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਉੱਠੋ<sup>39</sup>

ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਸਦੇ ਉੱਠੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲਾਗੇ ਕੋਈ ਬਗੀਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਰੱਬ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਉਹਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਚਾਨਣ-ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਰਵੱਈਆ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ 365 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਆਰੰਭ ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਡਾ ਹਰ ਦਿਨ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਰੋਂ ਪਕੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਆਰੰਭ ਅੱਧੀ ਸਫਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।<sup>40</sup>

### ਹੱਸਣਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਵੰਦਾ ਹੈ ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ ਤੇ ਹੱਸੋਗੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਅਰੋਗ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਹੋਰ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੜਦੇ ਬਲਦੇ ਉੱਠੋਗੇ ਤੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਵੱਢੂ-ਵੱਢੂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਦੁਖ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਸਮੁਖ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਹਸਮੁਖ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਂਦੂ ਦੇ ਕੋਈ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਹਸਮੁਖ ਦੀ ਸਭ ਨਾਲ ਬਣ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਸੇ ਕੋਲ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

38. When you are good to others, you are best with yourself.

39. ਜੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਗੋ ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਭਾਢਾ ਚੰਗਾ ਮੁੱਢ ਧਰ ਲਿਆ।

(ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੀਤਲੜੀ)

40. It's the attitude you take to ward the day that determines the day.



ਹੱਸਦੇ ਮੁੱਖੜੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਚਮਕਦੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਸਮੁਖ ਸੁਭਾ ਦੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਤੀਵੀਂ ਤੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਹਸਮੁਖ ਬਣਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਮੁਖ ਹੋਣ ਦਾ ਵਲ ਸਿਖਾਈਏ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਅਹਿਸਾਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਸਾ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਏਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸਬਜ਼ੇ ਲਈ ਧੁੱਪ।

## 11. ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੱਸੋ ਖੇਡੋ<sup>41</sup>

“ਹਸਤੇ ਹੀ ਘਰ ਬਸਤੇ ਹੈ।”

(ਉਰਦੂ ਅਖਾਣ)

ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤੇ ਕੇਵਲ, ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਾਸ-ਰਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਬੋਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਸਭ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰਲ ਕੇ ਬੈਠੇ (ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ) ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਖੜੇ ਫੋਲਣ, ਤੁਹਮਤਾਂ ਲਾਉਣ, ਨਿੰਦਿਆ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਾਹਨੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਮੱਥਾ ਖਿੜਿਆ ਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਚਮਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਸੁਆਦ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਹਿਜ਼ੀਬ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧ-ਨੰਗੀਆਂ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਾ ਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਨ, ਸੱਜ ਧੱਜ ਕੇ ਨਾਚ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੇ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤਹਿਜ਼ੀਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਕਿਵੇਂ ਤਹਿਜ਼ੀਬ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ, ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਤੇ ਹਸਮੁਖ ਬਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਠਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਹਸਮੁਖ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਗ੍ਰੈਫ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : “ਹੱਸੋ ਤੇ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਓ (laugh and grow fat)। ਹੱਸਣਾ ਹਰ ਮਰਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਹੈ।”

ਡਾਕਟਰ ਔਲੀਵਰ ਵੈਂਡਲ ਹੋਮਜ਼ ਲਿਖਦਾ ਹੈ :

“ਗਮ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜ਼ੰਗਾਲ ਹਨ। ਹਾਸਾ ਤੇ ਠੱਠਾ-ਮਖੌਲ

41. Those who laugh the most are the ones that live the longest and enjoy the best health.

(Dr. James Walsh)

ਤੇਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਸ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।”<sup>42</sup>

ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਐਕਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮਕ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਜਦ ਰਾਜ਼ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, “ਮੇਰੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੱਸਣਾ ਹੈ।”

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਇੰਜ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗ਼ਮ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੱਸਦੇ, ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਦਿਨ ਅਕਾਰਥ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਚਿੰਤਾ ਇਕ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਹੱਸਣਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ‘ਪੀ’ ਬੜਾ ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਤੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸੁਭਾ ਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, “ਮਿੱਤਰਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੂੰ ਸਾਨੂੰ ਬੜਾ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ-ਗਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?” “ਮੇਰੀ ਆਦਤ ਹੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਹੈ,” ਉਸ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਲਤੀਫ਼ਾ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਇਆ ਕਰੇ। ਇਸ ਨੇ ਇੰਜ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਲਤੀਫ਼ਾ ਆਣ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਖੂਬ ਹੱਸਦਾ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾ ਬੜਾ ਹਸਮੁਖ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਿੱਤਰ ਉਹਨੂੰ ਪਸੰਦ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ।

## 12. ਆਪਣੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ<sup>43</sup>

“ਵੱਡਾ ਦੁਖੀਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਲਾਹੀਂ ਪੈ ਜਾਏ; ਜੋ ਮਾਲ ਮੰਗੇ ਪਰ ਮੁੱਲ ਨਾ ਛੱਡੇ।”

(ਕਾਰਲਾਈਲ)

“ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕਰ ਬੈਠੇ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗ਼ਲਤ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

(ਜੇਮਜ਼ ਐਲਨ)

“ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ (decision) ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹਤਿਆਤ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ‘ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਡਰ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ਜੇਮਜ਼ ਐਲਨ)

“ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ mental discipline ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ—ਭਾਵ ਦੁੱਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ।”

(ਬਰਟਰੈਂਡ ਰਸਲ)

42. Grim, care, worry and anxiety are the rust of life, ought to be cleaned off by the oil of laughter. (Oliver Wendell Holmes)

43. Horace 65-8, B.C. “He who has begun his task has half done it. Have the courage to be wise.

44. The miserable man is he who halts between two opinions, who longs for the merchandise and will not part with the price. (Thomas Carlyle)



ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਬੜਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਸੋਚਦੇ ਸਿਰ ਪੀੜ ਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅਸਾਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਲਦੀ ਕਰ ਲਈਏ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਨੇ ਵਾਟਰਲੂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤ ਲੈਣੀ ਸੀ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਜਲਦੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਪਰ ਉਹ ਦੁਪਹਿਰ ਤਕ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਲੜਾਈ ਹਾਰ ਗਿਆ।

ਜੋ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਸਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ (90 ਫ਼ੀਸਦੀ) ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੱਪੜਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੱਪੜਾ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਸਮਾਨੀ ਰੰਗ ਦਾ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਸੋਚੀਏ ਅਤੇ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਾ ਇਕ ਵਾਰ ਕਰ ਲਈਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਕੀਤਿਆਂ ਤਬਦੀਲ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ :

ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪੁ ਜਮ ਕਾ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫)

ਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਜ਼ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ<sup>45</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਉ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਦਿਉ।” ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਾ ਇਕ ਵਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ, ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਧਵਾਟੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਹੀ ਕਰੀਏ। ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਤੁਸਾਂ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਅੰਕੜੇ (facts) ਇਕ ਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਉ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਬੜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਰੋ—ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਅਗਾਂਹ 'ਤੇ ਨਾ ਪਾਉ। ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਉ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੋ ਵੀ

45. *The Gospel of Relaxation*, by William James.

ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।  
ਕੋਈ ਗੱਲ ਸੋਚਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਜਾਂ ਨਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਖਦੇ ਹੋ, 'ਇਹ ਨਾਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।' ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਚਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਗੱਲ ਯਕਦਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਲੰਬੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ**

1. ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਫੈਸਲਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
3. ਬਾਰ-ਬਾਰ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਮਨ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਔਲਸਰ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ : "ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਕੇਵਲ ਅੱਜ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ।" ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਨਾ ਲਾ ਲਈਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਕੇ ਦੁਖ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਲਾ ਕੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਦੁਖ ਨਾ ਸਹੇੜ ਲਈਏ, ਸਗੋਂ ਪਿੱਛੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲਈ ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ।

ਐਲਮਰ ਵ੍ਹੀਲਰ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ<sup>46</sup> ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : "ਭਵਿੱਖਤ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗੈਰ ਯਕੀਨੀ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਘਬਰਾਹਟ (nervous breakdown) ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਜਰਬੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ :

"ਲੋਹੇ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪਿੰਜਰਾ ਲਉ ਜਿਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਖ਼ਾਨੇ ਹੋਣ। ਇਕ ਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਚਿੱਟੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੋਟੀ ਰੱਖ ਦਿਉ ਤੇ ਕਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਲਗਾ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਚੂਹਾ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਚੂਹਾ ਕਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸ਼ਾਕ ਲੱਗੇਗਾ। ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਚਿੱਟੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਹਨੂੰ ਰੋਟੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਰੋਟੀ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਚਿੱਟੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਏਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਚਿੱਟੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਲਾ ਦਿਉ ਤੇ ਰੋਟੀ ਕਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਹੁਣ ਜਦ ਚੂਹਾ ਚਿੱਟੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸ਼ਾਕ ਲੱਗੇਗਾ। ਪਰ ਜਦ ਕਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਰੋਟੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਕਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਲਾਉ ਤੇ ਕਦੇ ਚਿੱਟੇ ਨੂੰ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ

46. *The Wealth within You*, by Elmer Wheeler.



ਲਈ ਇੰਜ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਹੇ ਲਈ 'ਗ਼ੈਰ-ਯਕੀਨੀ' (uncertainty) ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਉਹ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਰੋਟੀ ਕਾਲੇ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ। ਇਸ ਗ਼ੈਰ-ਯਕੀਨੀ ਤੇ ਦੁਚਿੱਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਚੂਹਾ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਇਆ ਐਧਰ ਉਧਰ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਖ਼ਤ ਖਿਚਾਉ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲੱਕੜ ਵਾਂਗੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਨੇ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਹਾਰੀਆਂ ਸਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰ ਬੈਠੋ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਝੁਰੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਬੋਵੀ (Bovee) ਆਖਦਾ ਹੈ : "ਵਡਿਆਈ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਡਿੱਗਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸ਼ਾਨ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਡਿੱਗੋ ਤਾਂ ਉਠ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਉ।" ਐਲਫ਼ਰੇਡ ਪੀ. ਸਲੇਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਜੈਨਰਲ ਮੋਟਰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : "ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸੁਆਰਦੇ।"

ਸ਼ਾਹ ਸਵਾਰ ਉਹ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹੀ ਸਵਾਰ ਹੋਈਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ ਵੀ ਅਸਫਲ ਰਹੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਹਰ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਿੱਖੋ। ਜੇ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਸਿੱਖੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਅਸਫਲਤਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚਾਰਲਸ ਕੈਟਰਿੰਗ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਐਡੀਸਨ<sup>47</sup> ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਐਡੀਸਨ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਡਰਦਾ।

ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੋਰੀ ਰੱਬ ਉੱਤੇ ਸੁੱਟ ਦੇਈਏ।

ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸ ਵੱਲ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਸੋਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਪਰ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ (ਠੀਕ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ) ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ।

"ਕਿਤੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੈਸਲੇ (decision) ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।"

47. ਐਡੀਸਨ, ਉਹ ਮਹਾਨ ਕਾਢੂ (inventor) ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਲਬ, ਗਰਾਮੋਫੋਨ, ਸਿਨੇਮਾ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਸੀ।

### 13. ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਆਨੰਦ ਲਵੋ

“ਕੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੱਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਆਪ ਕਰੇਗਾ।”<sup>48</sup>

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਘੜੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਘੜੀ ਦਾ ਕੀ ਭਰੋਸਾ। ਇਸ ਲਈ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਆਨੰਦ-ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।<sup>49</sup>

ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਬਾਰੇ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਐਮਰਸਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: “ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਤੁਸਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਈ ਗਲਤੀਆਂ, ਬੇਵਕੂਫ਼ੀਆਂ ਤੇ ਬੇਹੁਦਗੀਆਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਭੁੱਲ ਜਾਉ। ਕੱਲ ਨਵਾਂ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰੋ।”

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਆਸ ਵਿਚ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਸੁਖੀ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ, ਅਜਾਈ ਗਵਾ ਕੇ ਬੇਯਕੀਨੇ ਭਵਿੱਖਤ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੀ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਭਵਿੱਖਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਜਾਣਿਆ ਹੈ? ਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੀ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਮੁੰਡਾ ਆਖਦਾ ਹੈ, ‘ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਜਾਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਬੜੀ ਮੌਜ ਹੋਵੇਗੀ।’ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਮੁੰਡਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ‘ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗਾ।’ ਜਦ ਉਹ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਖਦਾ ਹੈ, ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਸੋਹਣੀ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੇਰਾ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਆਨੰਦ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।’ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਮੋਟਰਕਾਰ ਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕੋਠੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕਰ ਕੇ ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣਗੇ। ਕਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਖਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਫਿਰ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੀਤ ਗਏ ਸਮੇਂ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਠੰਡੀ ਆਹ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਮ ਦੇ ਮਾਰੇ ਹੋਏ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੀਤ ਗਏ ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਆ ਰਹੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲੀ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਆਨੰਦ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ।<sup>50</sup>

48. Do not worry at all about tomorrow, tomorrow will take care of itself. (Bible)

49. This is the day which the Lord has made, let us rejoice and be glad in it.

(Jesus Christ)

50. The most important minute in your life is the present minute.

(Dr. L. Dawson, B.D.)



ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖਤ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਕੇ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਾਲੀਮ, ਸਿਹਤ, ਸ਼ਾਦੀ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਡਰ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਵਿੱਖਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ, ਜੋ ਕੁਝ ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹਾਲ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ (foresight) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਮਨੁੱਖ ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੀ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਆਦਿ, ਜਿਸ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਇਹ ਅਖਾਣ ਹੈ : "Do not cry over the spilt milk." ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਸ ਅਖਾਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, "ਭੁੱਲੇ ਦੁੱਧ ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੋਵੋ।" ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ।

ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਲਾਇਡ ਜਾਰਜ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ : ਇਕ ਦਿਨ ਲਾਇਡ ਜਾਰਜ ਆਪਣੇ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮਿੱਤਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ।"

"ਜੀ ਹਾਂ," ਲਾਇਡ ਜਾਰਜ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਪਿੱਛੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭੂਤ-ਕਾਲ (ਭਾਵ ਬੀਤ ਗਿਆ ਸਮਾਂ) ਬਾਹਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਆਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਦੁਰਾਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 95 ਫੀਸਦੀ ਔਕੜਾਂ ਕਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਕੇਵਲ ਡਰ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੇਸੁਆਦ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਲਜ਼ਾਕ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : "ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ



ਭੈੜੀਆਂ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਤੇ ਆਸ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।”<sup>51</sup>

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬੀਮਾ ਏਸ ਡਰ ਤੋਂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਝਟ-ਪਟ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਆਦਮੀ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਿਵਾਲਾ ਕੱਢ ਜਾਣ। ਪਰ ਇਸ ਅਗੋਤਰੇ ਅਤੇ ਦੁਰਾਡੇ ਡਰ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਹਰ ਸਾਲ ਕਮਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ‘ਪੀ’ ਇਕ ਚੰਗਾ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬੀਮਾ ਵੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਦਾ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਤਕ ਉਹ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੋਇਆ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦਿਆਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਤੇ 2-4 ਦਿਨ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਸ ਕਦੇ ਚੰਗਾ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਤਨ ‘ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਮਿੱਤਰਾ, ਤੂੰ ਸਾਈਕਲ ‘ਤੇ ਐਨੀ ਦੂਰ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਕਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ?” “ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀ ਭਰੋਸਾ ਹੈ? ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੱਲ ਤਕ ਜੀਉਣਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਕਾਰ ਲੈ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ?” ਉਸ ਅੱਗੋਂ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਤਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੁਖ ਇਹ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾ ਇਹ ਚੰਗਾ ਖਾਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੰਢਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਡਰ-ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਥਕਾਵਟ, ਆਦਿ) ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਹਿਮ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਜੇ ਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਹਿਮ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਤੇ ਬੇ-ਸੁਆਦਾ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵਾਧੂ ਦੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ (ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਖ਼ਿਆਲੀ) ਦੇ ਆ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਰਾਸਰ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਭਾਵੇਂ ਭਵਿੱਖਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ; ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਭਵਿੱਖਤ ਬਣਾਉਣ

51. Our worst misfortunes never happen; and most miseries lie in anticipation. (Balzac)



ਦਾ ਰਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ, ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਬੋਲੀਏ, ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੀਏ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਭਵਿੱਖਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰਾਹ ਹੈ, ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਤੀਤ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਦੀ ਦੀਵਾਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਮਨਾਉ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੋ।

ਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਆਸਲਰ ਨੇ ਯੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਬੋਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਸੀ : “ਬੀਤੇ ਗਏ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਉ, ਬੀਤੇ ਗੜੇ ਨਾ ਪੁੱਟੋ। ਬੀਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ, ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬੋਝ 'ਤੇ ਲੱਦ ਕੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਕੜੇ ਤੋਂ ਤਕੜੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਪੈਰ ਵੀ ਲੜਖੜਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਤੇ ਕੱਲ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਭਲਕ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਭੁਲਾਇਆਂ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ, ਚੈਨ ਹੈ। ਕੱਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਦਿਨ ਅੱਜ ਹੀ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਗਾਲਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਰਬਲਤਾ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਕਦਮ ਕਦਮ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਤੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅੱਜ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਅੱਜ ਦੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜੀਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।”

ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਕੇਵਲ ਅੱਜ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਕੇਵਲ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਅੱਜ ਦਿਆਂ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਜਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫਲ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰਾਜ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਪਕੜ ਲਉ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਨੇ ਮੁੜ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਸ ਲੈਣਾ ਅਗਾਂਹ 'ਤੇ ਨਾ ਪਾਉ।

#### 14. ਕਾਹਲ ਛੱਡੋ

“ਕਰ ਨਾ ਦਿਲ ਜਲਦੀ, ਕਿ ਜਲਦੀ ਕਾਮ ਹੈ ਸੈਤਾਨ ਕਾ।”<sup>52</sup> (ਕੁਰਾਨ)

“ਸ਼ਤਾਬੀ ਬਵਦ ਕਾਰਿ ਆਹਿਰਮਨਾਂ।”<sup>53</sup> (ਫ਼ਿਰਦੌਸੀ)

“ਅਲਤਾਜੀਲ ਮਿਨੁਲ ਸਿਆਤੀਨ।”<sup>54</sup> (ਅਰਬੀ ਦਾ ਅਖਾਣ)

‘ਜ਼ਫ਼ਰਨਾਮਾ’ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਹਲ ਬਾਰੇ ਆਪ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

ਚਿਹ ਖੁਸ਼ ਗੁਫ਼ਤ ਫ਼ਿਰਦੌਸੀਏ ਖੁਸ਼ ਜਬਾਂ,  
ਸ਼ਤਾਬੀ ਬਵਦ ਕਾਰਿ ਆਹਿਰਮਨਾਂ ॥

52. Hurry is of the devil.

(Koran)

53. ਪੁਰਾਣੇ ਈਰਾਨੀ ਫਲਸਫ਼ੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਕੀ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ‘ਯਜ਼ਦਾ’ ਹੈ ਤੇ ਬੁਰਾਈ ਦਾ ‘ਅਹਿਰਮਨ’।

ਇਸ ਮਿਸਰੇ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਾਹਲ ਬੁਰਾਈ ਦੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

54. ਕਾਹਲ ਦਾ ਮੁੱਢ ਸੈਤਾਨ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਖੁਸ਼ ਦਿਲ ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਾਲਾ ਫਿਰਦੌਸੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਹਲ ਬੁਰਾਈ ਦੇ ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਕਾਹਲ-ਮਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਰ ਕੰਮ ਬੜੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਾਹਲ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਹਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਕਦੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਰੁੱਟੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ: 'ਕਾਹਲੀ ਅੱਗੇ ਟੋਏ।' ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਬਾਬੂਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਸਾਰ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਹੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਿਨੇਮੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲੱਬ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਖਿਆਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਹ ਆਦਤ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਹਲ ਬਾਰੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਸਿਸਰੋ ਦਾ ਕਥਨ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ: "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀਵਨ-ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੇ ਕਰੋ।"<sup>55</sup>

ਕਾਹਲ ਤੇ ਵਕਤ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਪਾਬੰਦੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਤਲਖ਼ ਤੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਾਹਲ ਕਰਨੀ ਛੱਡੀਏ। ਚਿੰਤਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕਾਹਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਹਲ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ 10-15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਜਰਨੈਲ ਨੈਲਸਨ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਰਾਜ਼ ਸੀ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹਰ ਕੰਮ ਐਡੀ ਕਾਹਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਭੱਜਾ ਜਾਂਦਾ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਅਮਰੀਕਨ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਅਮਰੀਕਨ ਕਾਹਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਦਾ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(Cicero)

55. To live long, live slowly.



### ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਦੁਰ-ਘਟਨਾਵਾਂ

ਦੁਰ-ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ; 2. ਕੰਮ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ।

ਮੋਟਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਦੁਰ-ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮੋਟਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰ-ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਦੋ ਸਾਲ ਵਿਚ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਨੇ ਅਮਰੀਕਨ ਸ਼ਿਪਾਹੀ ਪਿਛਲੀ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਰੇ ਸਨ।

### 15. ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ<sup>56</sup>

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ, ਜੀਵਨ-ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਸਾਂਵੇ-ਪੱਧਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਇਹ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਔਕੜ ਆਉਣ 'ਤੇ ਏਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਤਲਖ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ-ਥਿਰਤਾ (emotional stability) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

ਕਿਸਤੀਆਂ ਸਭ ਕੀ ਕਿਨਾਰੇ ਪੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਤੀ ਹੈ,  
ਨਾਖੁਦਾ<sup>57</sup> ਜਿਨ ਕਾ ਨਾ ਹੋ, ਉਨ ਕਾ ਖੁਦਾ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਕਮਾਲ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਆਈਓਵਾ (Iowa) ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਰੱਬ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਦੇ ਹਨ, ਬਨਿਸਬਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋ ਰੱਬ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜੋ ਜੋ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਉੱਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਰੋਗ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਕਮਾਲ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਰਮਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ :

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥

(ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫)

56. The things which are impossible with men are possible with God. With God all things are possible. (Bible)

57. ਨਾਖੁਦਾ—ਮਲਾਹ, ਬੇੜੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ।

### ਪੰਜਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ। ਸਾਦਗੀ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਹਰ ਵੇਲੇ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਟੋਂਹਦੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਕੰਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਗਲੈਡਸਟੋਨ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।”
4. ਕੋਈ ਸੁਗਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸੁਗਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
5. ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ। “ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਕੋਊ ਰਾਜੈ॥” (ਸੁਖਮਨੀ)
6. ਨਫਰਤ ਛੱਡੋ। ਨਫਰਤ ਦੀ ਅੱਗ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾੜਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਦੀ।
7. ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਖਿਝੋ। ਚਾਰ ਦਿਹਾੜੇ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੱਟੋ ਨਾ ਰੋਲੋ।
8. ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੋ।
9. ਸਦਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਭ ਲੋਕ ਪਿਆਰ ਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
10. ਸਵੇਰੇ ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਉੱਠੋ। ਸਵੇਰ-ਸਾਰ ਹੱਸਦੇ ਹੱਸਦੇ ਉੱਠਣਾ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
11. ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੱਸੋ ਖੇਡੋ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਹਸਮੁਖ ਹੋਣਾ ਏਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਹਰਿਆਵਲ ਲਈ ਧੁੱਪ।
12. ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਲੰਬੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਆਨੰਦ ਲਵੋ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਘੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।
14. ਕਾਹਲ ਛੱਡੋ। ਕਾਹਲ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਦਿਉ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾ ਲਉਗੇ। ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

—ਯੋਸ਼ੂ ਮਸੀਹ

*The secret of happiness is—let your interests be as wide as possible and your reaction to the things and persons that interest you, as far as possible be friendly rather than hostile.*

—Bertrand Russel



## ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ

ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਘਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਨੰਦਮਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਅੱਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਹਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਸਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ :

### 1. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ-ਮਾਰ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ

ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਹਰ ਵੇਲੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ (pessimistic) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਭੀ ਉਹ ਰਲ ਕੇ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਦੇ ਹਾਸਾ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜੇ ਉਹ ਕਿਧਰੇ ਬਾਹਰ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਖਦੇ ਹਨ, 'ਇਸ ਵਾਰੀ ਮੀਂਹ ਬਹੁਤ ਪੈਣੇ ਹਨ, ਪਹਾੜ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ।' ਜੇ ਗੱਲ ਵੀ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ-ਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਗ਼ਮ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਗ਼ਮ-ਖ਼ੋਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਰਲ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਔਕੜ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਣ।

ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰਾਮ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹਾਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਵਿਉਂਪਾਰ

ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਪੈਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਦਾ ਗ਼ਮ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਸਦਾ ਕੁਮਲਾਏ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਗ਼ਮ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਰਲ ਕੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ, ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਹਾਸ-ਰਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰੋ।

## 2. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਖਿੜ-ਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਉਹ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ: "ਅੱਜ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਗੁੜ ਗੁੜ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਖੱਟੇ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੀ ਫਿੱਕਾ ਫਿੱਕਾ ਹੈ। ਦੋ ਵਾਰੀ ਖਾਰੀ ਬੋਤਲ ਵੀ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਫਰੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਰਾਤ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ, ਕੇਵਲ ਦਲੀਆ ਹੀ ਖਾਵਾਂਗਾ, ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਗੋਭੀ ਵਾਈ ਕਰ ਗਈ ਹੈ।"

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਦਮੀ, ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਦੁਖ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਪਾਸਿਓਂ ਦੁੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ! ਬੜਾ ਸਮਾਂ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਬੜੀ ਬਹੁਤੀ ਦਰਦ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੌਂਹਦੇ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

100 ਵਿੱਚੋਂ 99 ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਖ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗ਼ਮ ਅਤੇ



ਉਦਾਸੀ ਪਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗਮੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਸੈਂਕੜੇ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਉਜਾੜਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਤੀਵੀਂ ਮਿਸਿਜ਼ 'ਪੀ' ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੀ ਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਅਜੇ ਤੀਕ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਪਗ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਕਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਵੇਖਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰਾਮ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਏਨੀ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਆਏ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਪੁੱਛਣਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਕਦੇ ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਕਦੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕਈ ਐਕਸਰੇ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਖੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਤੇ ਟੱਟੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਿਆ। ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਉਸ ਦਾ ਵਹਿਮ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਲੈ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਨਿੱਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਉਹਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਕਲਪਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਦਿਲ ਘਟਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਿਵਾਏ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਡਰ, ਡਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### 3. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੀ ਆਦਤ

“ਨੁਕਸ ਲੱਭਣੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੰਗੇਰਾ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”<sup>1</sup>

(ਪਲੂਟਾਰਚ)

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਉ ਪੁੱਤ ਦੇ, ਭੈਣ ਭਰਾ ਦੇ ਤੇ ਮਾਂ ਧੀ

1. To find fault is easy, to do better may be difficult.

(Plutarch)

ਦੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਗੁਸੈਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਜੀਅ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਹ ਗੁਸੈਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਗੁਸੈਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕ੍ਰੋਧੀ ਬਣ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰੋਧੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਘਿਰਣਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲ

ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਪੇਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਵੀਆਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਔਗੁਣ ਲੱਭ ਲਵਾਂਗੇ, ਪਰ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (tolerance) ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਗੁਣ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਟਕੋਰਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬੜੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਕਿਸੇ ਵਿੰਗੇ ਟੇਢੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਟਕੋਰਾਂ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਦਾਜ-ਦੌਣ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, 'ਸੁਣਾ ਭਾਈ ਮਿੱਤਰਾ, ਸਹੁਰਿਓਂ ਕੀ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਈ?' ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਮਿੱਤਰਾ ਪੁੱਛ ਨਾ ਕੀ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਦਾਜ ਐਨਾ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਰਤੀਏ ਨਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਮੁੱਕਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਵਿਦੈਗੀ ਐਨੀ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਵਿਆਜ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦਾ।' ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਕੋਰਾਂ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ 'ਤੇ ਇਕ ਭਾਵੀ ਸੱਟ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਆਪ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਕੇਸ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :



ਰਨਬੀਰ ਟਕੋਰਾਂ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਬੜਾ ਮਾਹਿਰ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ (ਸੰਤੋਸ਼) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ। ਜਦ ਵੀ ਰਨਬੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਦਾ, 'ਭਾਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਕਰਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੰਤੋਸ਼ ਨੂੰ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਰੱਖ ਲਵੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇਹ ਬੜੀ ਮਾਹਿਰ ਹੈ।' ਇਹ ਗੱਲ ਆਖਣ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੋਸ਼ ਘਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਨਬੀਰ ਦੀਆਂ ਟਕੋਰਾਂ ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਨ। ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਸੰਤੋਸ਼ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਈ।

**ਪਰ ਜੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪੈ ਜਾਏ ?**

ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਵੱਲ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਇਹ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਇਸੇ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਜੋ ਉਸ ਵਿਚ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਵੱਲ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।

ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਚਿਆਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਉਸਾਰੂ (constructive) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਲੜਕਾ ਸਕੂਲੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਘਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਫੱਟੀ 'ਤੇ ਪੈਂਤੀ ਅੱਖਰੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਅੱਖਰ ਠੀਕ ਲਿਖੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ। ਫੱਟੀ ਉੱਤੇ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਸਿਆਹੀ ਦੀਆਂ ਛਿੱਟਾਂ ਵੀ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਫੱਟੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਨਾ ਆਖੋ, 'ਓਏ ਮੋਹਣਿਆਂ, ਇਹ ਕੀ ਲਿਖਿਆ ਈ? ਤੈਨੂੰ ਤਾਂ ਅਜੇ 'ਓ, ਅ' ਵੀ ਲਿਖਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ? ਫੱਟੀ 'ਤੇ ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਥੋਥੇ ਕਿਉਂ ਪਾਏ ਨੀ? ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਤੇਰਾ ਧਿਆਨ ਕਿਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਕੂਲੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਇਧਰ ਆ ਤੇਰੇ ਕੰਨ ਪੁੱਟਾਂ। ਅੱਜ ਤੈਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।'

ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਢੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹਨ :

1. ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ।

2. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਤੇ ਬੇਦਿਲ (depress) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਅੱਗੋਂ ਰੋਸ (resentment) ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

3. ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਸ਼ੌਕ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਟੀਆ-ਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (inferiority complex) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚੇਗਾ :

‘ਮੋਹਣ ਜੀ, ਸਕੂਲੋਂ ਆ ਗਏ ਹੋ! ਜ਼ਰਾ ਆਪਣੀ ਫੱਟੀ ਤਾਂ ਵਿਖਾਓ? ਅੱਜ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੱਟੀ ਬੜੀ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਐਹ ਵੇਖੋ ‘ਨ, ਸ, ਪ, ਕ’ ਕਿੱਡੇ ਸੋਹਣੇ ਲਿਖੇ ਹਨ। ‘ਏ, ਤ, ਜ’ ਇਹ ਕੁਝ ਵਿੰਗੇ ਹਨ। ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਅੱਖਰ ਵਿੰਗੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। ਜੇ ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਥੋਥੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫੱਟੀ ਸੋਹਣੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਕਲਮ ਨੂੰ ਦਵਾਤ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਡੋਬਿਆ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਥੋਥੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਗੇ। ਹੱਛਾ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲਓ, ਫੇਰ ਫੱਟੀ ਨੂੰ ਪੌਚ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੋਰ ਲਿਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ।’

ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਉਸ ਅੰਦਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੌਕ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ।

#### 4. ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ

“ਬੇਗਰਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਨੁੱਖ ਹੈ।”

“ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਕੁਦਰਤੀ, ਇਖਲਾਕੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁੱਲ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ।”<sup>2</sup> (ਐਮਨਜ਼)

“ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਹੀ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਹ ਮਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ‘ਤੇ ਭਲਿਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।”<sup>3</sup> (ਟਰਟੁਲੀਅਨ)

ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

#### ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਕੇਵਲ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ (self-love) ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ ਫਾਇਦਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। “ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਆਦਮੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।” ‘ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਹਿਰਸ

2. Selfishness is the root and source of all natural and moral evils. (Emmons)

3. He who lives only to benefit himself, confers on the world a benefit when he dies. (Tertullian)

4. A man is called selfish, not for pursuing his own good, but for neglecting his neighbour. (Whately)



ਦੀ ਅਤਿ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਖੁਦਗਰਜ਼ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

(ੳ) ਹੱਠ ਧਰਮੀ; (ਅ) ਧੋਖਾ ਤੇ ਫ਼ਰੋਬ; (ੲ) ਘੁਮੰਡ।

ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਵੱਡੇ ਔਗੁਣ ਤੇ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਹਨ।<sup>5</sup>

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਉਸ ਵਿਚ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗ਼ਲਤ ਤੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ ਲਾਭ ਤੇ ਨਫ਼ਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਇਹ ਕੋਈ ਠੀਕ ਦਲੀਲ ਨਹੀਂ। ਆਦਮੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ (ਭਾਵ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ)। ਕਈ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ (self-preservation) ਦੀ ਆੜ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। “ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਲੋਕ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ।”<sup>6</sup>

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੀ ਨਚਾਕੀ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਨੰਦਮਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਲੀਅਨ ਜੇ. ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ : “ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਕਾਮਯਾਬ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।” ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ ਸਦਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਮੰਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਵਿਉਪਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਇਕ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਵਿਉਪਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਭੇਦ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਮੇਰੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਉਪਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਖ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।” ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦੂਰ-ਰਸ ਨਤੀਜਾ ਲਾਭਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਅਰਸਤੂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : “ਇਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ‘ਦੇਣ’ ਵਿਚ ਮਾਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ‘ਲੈਣ’ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ‘ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨਾ ਉੱਚਤਾ (superiority) ਦੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਰਲਾ ਪਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਦਇਆ ਕਰੇ, ਘਟੀਆ-ਪਨ (inferiority) ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।”

ਖੁਦਗਰਜ਼ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ

5. Ego is a deep-rooted disease (causing suffering).

(Guru Nanak)

6. The selfishman suffers more from his selfishness than he from whom that selfishness withholds some important benefit.

(Emerson)

ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਿਲਣਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਦਗਰਜ਼ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦੋਸ਼ੀ (guilty) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਉਸ ਲਈ ਵੀ।

ਖੁਦਗਰਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦੀ ਆਦਤ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬੇਗਰਜ਼ ਬਣਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਨਾ ਬਣਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

1. ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ (ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੇਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨ।
2. ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਉਸ ਗੱਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੀਆ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹਰ ਯਤਨ ਕਰਨਗੇ।

ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਕਾਇਮ ਹੋਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਛੱਡੋ।

## 5. ਨਫਰਤ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ

ਇਕ ਹੋਰ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਨਫਰਤ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਮ-ਮਾਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ 'ਪਰਿਵਾਰ-ਘਾਤਕ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਗਲ ਪਿਆ ਢੋਲ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਨਾਂ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਫਰਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ



ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਏ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਅਰਥ ਜੀਵ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਘਟੀਆ-ਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਟੀਆ-ਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (inferiority complex) ਇਕ ਬੜੀ ਭੈੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਐਡਲਰ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟੀਆ-ਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਜੀਅ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁੱਧੂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵਿਗੜ ਜਾਏ, ਸਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁੱਧੂ ਸਮਝ ਕੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਬਿਠਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਨਾ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ-ਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੌਰ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲਿਹਾਜ਼ (favour) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੋ-ਰਿਆਇਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜੋ ਹਾਨੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਹਨੂੰ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਮ-ਖੋਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਵੀ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## 6. ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਗਲਬਾ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਪਿੱਛੋਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੂੰਹ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੋਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ। ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਉੱਤੇ ਉਹ ਜਾਇਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਦਾਬਾ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ—ਭੈਣ, ਭਰਾ

ਅਤੇ ਚਾਚੇ ਤਾਏ ਵੀ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਵੀਂ ਆਈ ਵਹੁਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲੇ। ਕਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਚੈਨ ਨਾਲ ਵੱਸਦੇ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸੁਖਾਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਹਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੜਕੇ ਅੱਗੇ ਉਸ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਦੀ ਬਦਖੋਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੜਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਕੰਨ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤੇ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਸ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਬਹਾਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਸੱਸ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਸੱਸ ਆਖਦੀ ਹੈ, 'ਇਹ ਤਾਂ ਸਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਦੀ ਆਈ ਹੈ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਘਰ ਮੁਧਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਕਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਸਾਰਾ ਘਰ ਸਾਂਭੀ ਬੈਠੀ ਹਾਂ।'

ਸੱਸ ਦੀ ਇਹ ਕਥਾ ਸੁਣ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਪੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬੁੱਢੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਭੋਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਕਿ ਨੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਹ ਸੱਸ ਹੈ।

ਸੀਤਾ ਇਕ ਪੜ੍ਹੀ-ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਸੀ, ਪਰ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਇਕ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਈ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ।" ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੀ ਹੈ?" ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸਹੁਰੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ? ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ, ਤਾਂ ਆਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਗੱਲ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਲਿੱਸੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਇਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਕੀ ਹੈ?"

"ਇਸ ਦੇ ਪਤੀ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਲੂਕ ਹੈ?" ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ। "ਜੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ," ਸੀਤਾ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ।

ਹੋਰ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸੀਤਾ ਦਾ ਪਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸੱਸ ਤੇ ਸਹੁਰਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟਕੋਰਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਤੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਗਿਲ੍ਹਾ ਹੈ?" ਸੀਤਾ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ। "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ," ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, "ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਸਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਸਦਿਆਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸੁਖਾਉਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨ



ਭਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਦੀ ਹੈ, 'ਕਾਕਾ, ਤੇਰੇ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਮੰਜਾ ਮੱਲ ਬਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ-ਚੌਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਐਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾ ਪੀ ਵੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਫਰੇਬ ਤੇਰੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੱਕੀ ਪਕਾਈ ਮਿਲ ਜਾਏ ਉਹਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ।'

“ਸੱਸ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਕੋਲੋਂ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸਖਤ ਨਫਰਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਆਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਕਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।”

ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੂੰਹ ਸੱਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਐਵੇਂ ਛੱਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਲੜਕੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਹੁਰੇ ਜਾ ਕੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੇ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਸ਼-ਕਿਸਮਤ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

### ਸਹੁਰਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ

ਜਦ ਕੋਈ ਲੜਕੀ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੰਗਾਂ ਤੇ ਵਲਵਲੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਇਹ ਉਮੰਗਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਲੜਕੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਵਿਆਹੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫਿਰਨਾ-ਤੁਰਨਾ ਤੇ ਪਹਿਨਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਨਵੀਂ ਵਿਆਹੁੜ ਦੀਆਂ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਮੰਗਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੇ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬਹਾਨੇ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਹ ਆਪਣਾ ਇਹ ਹੱਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਵੀ ਤਾਂ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਮਝਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦੇਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਣ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਭਲਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਉ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਦਮੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ:

1. ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੇ ਆਪਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ;
2. ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ;
3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦੇ ਸੰਬੰਧ।

ਜੇ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇ ਵੀ ਆਪਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 7. ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ (Guilty Conscience)

“ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਬਿਛੁਆਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

(ਸ਼ੈਕਸਪੀਅਰ)

“ਦੋਸ਼ ਮਨ 'ਤੇ ਇੰਜ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਉੱਤੇ ਜੰਗਾਲ। ਜਿਵੇਂ ਜੰਗਾਲ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਦੋਸ਼ (guilt) ਮਨ ਨੂੰ।”

(ਸਾਉਥ)

“ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਭੂਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹੱਥ ਵਿਚ ਚਾਬਕ ਫੜੀ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।”

ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਤੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ (hostility) ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਆਰਥਿਕ, ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੇ ਰਕਾਤਬ (rivalry), ਈਰਖਾ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਤੇ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਦੋ ਭਰਾ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਕੇ ਧਨਾਢ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਗਰੀਬ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਭਰਾ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਭਰਾ ਨਾਲ ਹਸਦ ਕਰਦਾ ਤੇ ਦਿਲੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਵਿਉਪਾਰ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਵਾਂਗਰ ਗਰੀਬ ਹੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਫਿਰ ਉਹ ਲੁਕ ਛੁਪ ਕੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਅਮੀਰ ਭਰਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜੇ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਉਹ ਈਰਖਾ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਭਾਈ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ ਦੋਸ਼ (guilt) ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ



ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ :

1. ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਡਰ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਲੁਕੇ ਛੁਪੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ।

2. ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਭੈੜੀ ਨੀਅਤ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਖਤ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਏ।

3. ਉਸ ਨੂੰ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਭਾਈ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਭੈੜੀ ਤੇ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਨੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਪਾਉਣਗੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਈਰਖਾ ਭਰਿਆ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧੱਕਾ ਲੱਗੇਗਾ।

4. ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਹੀ ਡਰ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਟੋਂ ਗੱਡੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਟੀਟੀ (ਟਿਕਟਾਂ ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ) ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਲੁਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਡਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

5. ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਾ ਫਿਟਕਾਰਦੀ ਤੇ ਆਖਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਤੂੰ ਇਹ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।' ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਦੋ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ :

ਗਰੀਬ ਭਰਾ ਮਨ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਮੀਰ ਭਰਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਉਸਦੀ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਵਿਉਪਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਉਪਰ ਉਪਰ ਦੀ (superficial) ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਇਖਲਾਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨੇਕ ਨੀਤੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਦਾ ਭਰਾ ਮੁੜ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਕਮਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਤੇ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਈਰਖਾ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਵਧੇਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਨਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਨਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਇਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ

ਇਸ ਆਦਮੀ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹ (inspiration) ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਰਤ ਕੇ ਹਿੰਮਤ, ਮਿਹਨਤ, ਨਿਸਚੇ ਤੇ ਸਚਿਆਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਭਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ।

ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜ਼ਮੀਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੰਗੀ-ਰੋਗ (emotional diseases) ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਮੇਰੇ ਪਾਸੋਂ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਇਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਸਨ :

1. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ;
2. ਥਕਾਵਟ;
3. ਕਾਮ ਰੁਚੀ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ;
4. ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ।

ਮੈਂ ਉਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਮਰ 26-27 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸੀ। ਜਦ ਉਹ ਦੋ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪਾਲਿਆ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਬੀ.ਏ. ਪਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਇਕ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਹੋ ਗਿਆ।

ਉਸ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਪਤਨੀ ਮਿਲੀ, ਉਹ ਬੜੇ ਤੇਜ਼ ਸੁਭਾ ਦੀ ਤੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਲੜਕੇ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਏ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਬੜਾ ਮੋਹ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਬੜੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਝੱਲ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਹੈ। ਦੂਜੇ, ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ਉਹੋ ਹੀ ਇਕ ਸਹਾਰਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਂ ਚਲੀ ਗਈ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਉਹ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪੇਕਿਉਂ ਲੈਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਆਖ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੂੰ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਡ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਂਗਾ, ਮੈਂ ਪੈਰੋਂ ਹੀ ਰਹਾਂਗੀ। ਬੜਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਇਆ ਉਹ ਘਰ ਪਰਤ ਆਇਆ।

ਮਾਂ ਨੇ ਜਦੋਂ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ



ਕਿ ਉਹ ਅੱਡ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਵਹੁਟੀ ਲੈ ਆਏ। ਮਾਂ ਦੀ ਮਮਤਾ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਵੱਸਦਾ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਜਦ ਲੜਕਾ ਫੇਰ ਸਹੁਰੇ ਗਿਆ ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਇਸ ਇਕਰਾਰ 'ਤੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਤੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵੱਖ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਡ ਰਹੇਗਾ।

ਲੜਕੇ ਦਾ ਮਾਂ ਨਾਲ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਲਗਾਉ ਸੀ। ਉਹ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਡ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁਣ ਹੋਰ ਚਾਰਾ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਟਰੱਕ ਲੈ ਆਇਆ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਮਾਨ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਉਹਨੂੰ ਲਾਨੁਤਾਂ ਪਾ ਰਹੀ ਤੇ ਆਖ ਰਹੀ ਸੀ, 'ਤੂੰ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।' ਉਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਕੰਮ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ (guilty conscience)। ਏਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕਦਮ ਹੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਧਦੀ ਗਈ।

ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਸ ਜਾਂ ਮੋਟਰ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਧੜਕਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟਰੱਕ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਧੜਕੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਟਰੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਟਰੱਕ, ਮੋਟਰ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ। ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : "ਦੋਸ਼ ਭਰੇ ਇਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਬੜੀ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਸੀ; ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘਰੋਂ ਚੰਗੇ ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਸਨ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰ ਤੇ ਰਸੂਖ ਸੀ। ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹੀ ਚਿਤਵਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਇਹ ਸੁਣਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੜੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਡਰ ਲੱਗ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਭੈੜੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦਾ ਕਿਤੇ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਈਰਖਾ ਤੇ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ :

ਦੋ ਲੜਕੇ ਇਕ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬੜਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਤੇ ਲਾਇਕ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੇ ਬੜੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਲੜਕਾ ਨਾਲਾਇਕ ਹੈ ਤੇ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਨਾਲਾਇਕ ਲੜਕਾ ਆਪਣੇ ਲਾਇਕ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਲੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਏ। ਕਦੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਏ। ਕਦੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਫੋਟ ਲੱਗ ਜਾਏ, ਕਦੇ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪਰਚੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਚਾਹੁਣਾ ਉਸਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਠੀਕ ਰਾਹ

ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲਾਇਕ ਲੜਕੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਾਇਕ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਵੇ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ, ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਨਿਸਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਅੱਵਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਜਿਥੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਲੀਉਣ ਜੇ. ਸਾਲ ਨੇ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ: "ਇਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅਫਸਰ ਬੜੇ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਕੌੜੇ ਸੁਭਾ ਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਅਫਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਦ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਬੜੀ ਨਫਰਤ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾ ਦੇਵੇ। ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਕਿ ਉਹ ਅਫਸਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅਫਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਉਸ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਘਬਰਾਹਟ ਰਹਿਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬੜਾ ਉਦਾਸ ਤੇ ਉਚਾਟ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਗਿਆ।"

ਸੰਨ 1947 ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਵੰਡ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਫ਼ਸਾਦ ਅਤੇ ਕਤਲ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਤਲ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦਰਦ ਬਣ ਗਏ ਸਨ। ਬੇਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਨ ਤੇ



ਇਸ ਉੱਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬੜੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਬਿਲਕੁਲ ਉਚਾਟ (depress) ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁੱਕ ਗਈ ਸੀ।

ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ (team feelings) ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵਕ (emotional) ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਥਿਰਤਾ ਦਾ ਇਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਥਿਰਤਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਓ। ਇਕ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਪਣਾਓ। ਜਿੰਦਗੀ ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ। ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਤੇ ਸੋਚੋ। ਸਹੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

### ਛੇਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਇਹ ਹਨ :

1. ਖੁਸ਼ੀ-ਮਾਰ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ—ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ—ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦੀ ਆਦਤ—ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਾਯੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
4. ਖੁਦਗ਼ਰਜ਼ੀ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ—ਖੁਦਗ਼ਰਜ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।
5. ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ—ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਗ਼ਲਬਾ—ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂੰਹ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ—ਇਹ ਵੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਘੁਣ ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ।

## ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ-ਥਿਰਤਾ ਤੇ ਮਨੋ-ਸ਼ਾਂਤੀ

ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪਿਛਲੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਉਹ ਸਾਧਨ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਤਰੰਗੀ-ਥਿਰਤਾ (emotional stability) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 1. ਰਹਿਣ ਬਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਦਗੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਵੋ

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਨਵੀਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਇਹ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ—ਸੁਹਣਾ ਮਕਾਨ, ਮੋਟਰਕਾਰ, ਰੇਡੀਓ, ਕੂਲਰ, ਕੁੱਕਰ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੱਖੇ, ਸੁਹਣੇ ਸੁਹਣੇ ਕੀਮਤੀ ਕੱਪੜੇ, ਪਾਊਡਰ, ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਲਿਪਸਿਟਿਕਾਂ, ਆਦਿ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਏਨੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ? ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੌਲਤ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸ ਕੰਮ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਬਣ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਯਤਨ ਨਾ ਕਰੋ; ਪਰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਨਾ ਕਲਪਾਓ। ਵਿਆਕੁਲ ਮਨ ਸਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਦੀ ਤੇ ਸਸਤੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਸਿਖਾਈਏ।

ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਮਖੌਲ ਨਾਲ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: “ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੋਕ ਕਾਰਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਐਨੇ ਉਤਾਵਲੇ ਤੇ ਪਾਗਲ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੀਏ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ।”

**ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ?**

ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਠੀਕ ਰਾਹ ਇਹ ਹਨ :



1. ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਰਹੇ।

2. ਜੇ ਕੁਝ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਆਨੰਦ ਲਵੋ, ਕੋਈ ਬਾਗ਼ ਬਗ਼ੀਚਾ, ਸੁਹਣੇ ਸੁਹਣੇ ਫੁੱਲ, ਠੰਡੀ ਹਵਾ, ਨਿੱਘੀ ਨਿੱਘੀ ਧੁੱਪ, ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ, ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਠੱਠਾ-ਮਖੌਲ, ਆਦਿ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਲਈ ਤਰਲੋ-ਮੱਛੀ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲ ਦੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਅੰਵਾਈਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲਿਖਾਰੀ ਐਂਰੀਸਨ ਐਸ. ਮਾਰਡਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

“ਜਿੰਨਾ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅੱਧਾ ਕਾਰਨ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦੁਜ਼ਿਆਂ ਪਾਸ ਵੇਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।”

3. ਘਰ ਦਾ ਖਰਚ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਹੀ ਨਾ ਲਵੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਜਟ ਬਣਾ ਕੇ ਖਰਚ ਕਰੋ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਮਹਿਫੂਜ਼ (financial security) ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਜਿਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਆਨੰਦ ਲਵੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਕੇ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਅੰਵਾਈਂ ਨਾ ਗੁਆਓ। ਸੈਨੇਕਾ (Seneca) ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : “ਜੇ ਕੁਝ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬੋੜਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਦੌਲਤ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੀ ਰਹੋਗੇ।” ਜਾਰਜ ਮੂਰ ਨੇ ਇਕ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਗੱਲ ਆਖੀ ਹੈ : “ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਭਾਉਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਖਾਤਰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਭੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।”

## 2. ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਜਦ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਭਰ ਦਿਉ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰੇ, ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ, ਸਭ

1. We look before and after, and pine for what is not.

ਉੱਤੇ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਿਤਾ ਬੜੇ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਭੌਂ ਕੇ ਦਿਨ ਕੱਟ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ।

### **ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**

ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਬਹਿਣਾ, ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣਾ ਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪਾਉਣਾ, ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਹੱਸਣਾ ਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨੇ, ਰਲ ਕੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਮੇਲਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਿਕਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਯਤੀਮ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਲਾਵਾਰਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਗਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਾਂਝੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### **ਸਾਂਝ-ਭਾਵ (team feelings)**

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਦੇ ਆਪਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਮੰਤਵ ਪ੍ਰਸੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਹੋਵੇ। ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤੀਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵਧਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ, ਉਹ ਸੁੱਕ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਬਾਰੇ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਮੌਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਿਆਈ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



### 3. ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲੋ<sup>2</sup>

“ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।” (ਐਮ. ਸਮਾਈਲਜ਼)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਕੜ ਆਏ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਯਾਦ ਰੱਖੋ :

“ਇਹ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਝੱਲਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।”<sup>3</sup>

ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਢਾਰਸ ਤੇ ਚੈਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਉਸ ਔਕੜ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਬਲ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਚੈਨ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲੈਣਾ ਕੋਈ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਸਿਆਣਪ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿੱਖੋ ਤੇ ਜੋ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉ।

“ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਰਾਂ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਰਤਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਨ।” (ਐਰੀਸਟੋਟਲ ਐਸ. ਮਾਰਡਨ)

ਚੈਸਟਰ ਫ਼ੀਲਡ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਪਹਿਲੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ।
2. ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਨੁੱਖ ਹਨ।
3. ਤੀਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕੋਈ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਢੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਠੀਕ ਢੰਗ—ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

2. Failure is a teacher—a harsh one, perhaps, but the best. (Thomas J. Watson)  
3. When anything brings trouble, remember this maxim : “This accident is not a disaster, but bearing it well may turn it into an advantage.” (Marcus Aurelius)

2. ਗਲਤ ਢੰਗ—ਇਹ ਢੰਗ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਡਰ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਲੈ ਕੇ ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਵਾਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਸਦੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਪਰੇ ਹੋ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਾ ਦੇਖਣਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਐਡੀਸਨ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਲਾਟੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਰ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਸਬਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਤੇ ਢਾਲ ਲੈਣਾ। ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਔਕੜ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨਾ ਪਾੜ ਲਉ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸਿਉਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਨਿਕਲ ਜਾਉ।

ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਹਿੱਲ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : “ਆਪਣੀਆਂ ਭੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੌਲਤ ਵਿਚ ਬਦਲੋ। ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਰਾਹ ਬੋਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ (self-control), ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਸਿਖਾਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੇ ਸਨ।”

### ਸੰਖੇਪ ਭਾਵ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੰਤਵ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ ਤੇ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲ ਲਉ। ਫੇਰ ਇਸ ਨਵੇਂ ਤੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਤੇ ਸੁਖ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿੰਮਤ, ਨਿਸਚੇ ਤੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਭੇਦ ਹੈ।



ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਚਾਉ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤਾਕਤ, ਜਿਹੜੀ ਖਿਚਾਉ 'ਤੇ ਖਰਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲਣੀ ਸਿਖਲਾਉ।

### 5. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਆਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਤੇ ਖਿੱਚੋਤਾਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਝਗੜਾਲੂ ਤੇ ਲੜਾਕੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਧਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤਰੰਗੀ-ਥਿਰਤਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ?

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ, 'ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ?' ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਡੋਲਤਾ, ਸਹਿਣ-ਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਾਦਗੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਤੇ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਹੈ? ਜੇ ਇਹ ਇੰਜ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਾਰੀ ਦੌਲਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਹੈ। 'ਕੀ ਇਹ ਨਫਰਤ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਦਵੈਸ਼, ਰਕਾਬਤ (rivalry), ਈਰਖਾ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?' ਜੇ ਇਹ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਰਲ ਕੇ ਬੈਠੋ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਇਸੇ ਘੜੀ ਤੋਂ ਹੀ ਯਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ

"ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਰੱਬ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।"

ਰਾਬਰਟ ਫਰਾਸਟ ਆਖਦਾ ਹੈ: "ਘਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਚੰਗਾ ਘਰ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਏ ਜਾਉ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ, ਟੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਨਾਂ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਨਹਿਰੀਆਂ ਪਾ ਪਾ ਵੇਖੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਰੱਬ ਉਸ ਉੱਤੇ ਰਹਿਮ ਕਰੇ।

“ਭਾਵੇਂ ਹੋਵੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੰਗਾਲ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖੀ ਮਨੁੱਖ ਉਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਇਹ ਸੋਹਣੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਗਿੱਟੇ (Goethe) ਦੇ ਹਨ।

ਥੋਮਸਨ ਆਖਦਾ ਹੈ : “ਘਰ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੱਸਦੇ ਹਨ; ਜਿਥੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਹੱਸਦੇ ਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।”

ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸੁਹਣੀਆਂ ਸੁਹਣੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਕੰਧਾਂ, ਸੁਹਣਾ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਬਿਜਲੀਆਂ ਤੇ ਪੱਖੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਘਰ; ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ।

### ਸੱਤਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਪ੍ਰਸੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :

1. ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਰਹਿਣ ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਸਾਦੇ ਤੇ ਸਸਤੇ ਰੱਖੋ। ਖੁਸ਼ੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ।
2. ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਂਝ-ਭਾਵ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. ਹਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਵਿਚ ਬਦਲੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਉ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਉ। ਇਹ ਪੂਰਨ-ਸਿਆਣਪ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।
4. ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਕੰਮਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ—ਸੁਹਣੀ ਇਮਾਰਤ ਤੇ ਸੁਹਣਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਘਰ—ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਸੰਨ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ

“ਚੰਗੀ ਤੇ ਦਰੁਸਤ ਅਗਵਾਈ ਡਿਸਿਪਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।” (ਫਰੈਂਕ ਗੁਡ ਵਿਲੀਅਮ)

“ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨਮੂਨੇ (model) ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ।”

(ਜੁਬਰਟ)

“ਬੱਚਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੈ।”

(ਵਰਡਜਵਰਥ)

“ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਲਾਭ ਹਨ।”

(ਜੋਨਜ਼)

“ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਰੀਸ-ਖੋਰੇ (imitative) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸੌਖੇ ਹੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।”

(ਈਲਿੰਗਵਰਥ)

“ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਲਾ-ਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਬਗ਼ਾਵਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

(ਈਲਿੰਗਵਰਥ)

“ਇਕ ਚੰਗੀ ਮਾਤਾ ਸੌ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।”<sup>1</sup>

(ਜਾਰਜ ਹਰਬਟ)

### ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਹੋ ਜੇਹੇ ਹਨ ?

**ਕੀ** ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਕੀ ਇਹ ਬਦਤਮੀਜ਼ ਹਨ ?

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ?

ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਦਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ?

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੀ ‘ਹਾਂ’ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਬੜਾ ਰੀਸ-ਖੋਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਯਾਰਾਂ ਤੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲਾਤ, ਚੱਜ-ਆਚਾਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਬਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹੀ ਖ਼ਿਆਲਾਤ (impressions) ਜਿਹੜੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਸਪੰਜ ਵਾਂਗੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਪੰਜ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਾਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ ਤੇ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਦਾ ਢੰਗ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

1. One good mother is worth a hundred school masters.

(George Herbert)

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਲੋਕ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਇਹ ਬੜਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੇ ਜਿਸ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਸੀਂ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜੋ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, 'ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਰਹਿਣ ਦਿਉ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।' ਇਸ ਕਥਨ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਚਾਲ ਚਲਣ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੰਨ-ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੰਗੇ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਬਾਹਰ-ਮੁਖਤਾ (extrovert) ਦੇ ਖਿਆਲਾਤ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ-ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

### ਬਾਲ-ਨਿਯਮ (Discipline in Children)

ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸਾਡੀ ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਅਸਚਰਜ ਜਾਪੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ 75 ਫੀਸਦੀ ਨਿਯਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਪਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ?

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ :

1. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ।
3. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜਿਹੜੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤੋੜਦੇ।

ਰੂਸ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਖਾਰਚਵ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਪ੍ਰਾਵਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਇਕ ਲੇਖ ਹੇਠ ਸਮੱਸਿਆ-ਜਨਕ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : "ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 80 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਤੇ ਖਹਿਬੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।"



### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਦਬ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ ਸਿਖਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੋ ਮਰਯਾਦਾ ਚਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਦਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਅਦਬ ਕਰਨਾ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਆਦਤ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ' (Process of transfer of habit) ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਵੱਲ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਖ਼ਤੀ

ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਬੇਅਦਬ ਬੱਚੇ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰਦਿਆਂ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਾਕੂਲ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅੱਖ ਦੇ ਫਟਕਾਰੇ ਵਿਚ ਲਾਲ ਪੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਮੁੜ ਉਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਮੁਨਾਸਬ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚਾ ਉਹ ਗ਼ਲਤੀ ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਸਮਝਦਾਰ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਠੀਕ ਰਾਹ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਜਿਸ ਦੇ ਕੀਤਿਆਂ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

1. ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। "ਉਹ ਸਜ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੇਵਲ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਨਿਕਾਸ (outlet) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"<sup>2</sup> ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਤਾਂ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਮਾਕੂਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. *The Normal Child*, by Ronald S. Illingsworth.

3. ਸਖਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਲ ਦੇ ਤਨਾਸਬ (proportionate to the offense) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਖਤੀ ਉਸ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਸਖਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਜਿਸ ਭੁੱਲ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਪੈਣੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ (cause) ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ?

6. ਸਜ਼ਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਢੀਠ ਤੇ ਬਦਤਮੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦਾ ਜੋ ਮੰਤਵ ਹੈ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

7. ਜੇ ਪਿਤਾ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਤੇ ਜੇ ਮਾਤਾ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੱਖ, ਹਿਮਾਇਤ ਜਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੋੜਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਹਿ ਮਿਲੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਉਚਿਤ ਅਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਬਦਤਮੀਜ਼ ਬੱਚੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਖਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਗੱਲ 'ਤੇ ਫਿਟਕਾਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸਿੱਟਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਗਾਧੀਗੋੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ (misbehave) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸ (resentment) ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਮਾਪੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਦੇ ਮੁੱਕਣ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਜੁਆਬ (ਰੱਦੇ ਅਮਲ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰਾ ਇਹ ਹੈ :

1. ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ (over protection)।
2. ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਮਾ, ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ।
3. ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ।
4. ਨਿਪੁੰਨਤਾ (perfection), ਭਾਵ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਪੂਰਾ ਉਤਰੇ।
5. ਨਿੰਦਿਆ ਤੇ ਨਾ-ਮਨਜ਼ੂਰੀ (disapproval); ਭਾਵ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਮੰਗ ਨਾ-ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ।
6. ਈਰਖਾ—ਇਹ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਦੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ, ਆਰ.ਐਸ. ਈਲਿੰਗਵਰਥ



ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਉਹ ਫ਼ਰਮਾਬਰਦਾਰੀ (obedience) ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਪੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।” ਸਜ਼ਾ ਜਿੰਨੀ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਘੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਉਤਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕੇਵਲ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਕੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਮਾਕੂਲ ਵਜ੍ਹਾ (justification) ਹੈ ਸੀ? ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤਾ ਝਿੜਕਦੇ ਝੰਬਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਤੇ ਝਿੜਕਦੇ ਝੰਬਦੇ ਰਹਿਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੀਠ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਐਚ.ਐਸ. ਲਿਡਲ<sup>3</sup> ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਕਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਪਰ ਅਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ (monotonous repetition) ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਜਰਬਾ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ:

“ਡਾਕਟਰ ਲਿਡਲ ਨੇ ਇਕ ਬੱਕਰੀ ਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਇਕ ਪਤਲੀ, ਹਲਕੀ ਪਰ ਲੰਬੀ ਸਾਰੀ ਤਾਰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੀ। ਬੱਕਰੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਈ ਤੁਰੀ ਫਿਰਦੀ ਅਤੇ ਅੱਠ ਦਿਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰਹੀ।

“ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਲਿਡਲ ਨੇ ਉਸ ਤਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਬਿਜਲੀ ਛੱਡਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਕਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਉਹ ਲੱਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੀ। ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਇੰਜ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਕਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੋਈ ਆਮ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪਿਆ। ਬੱਕਰੀ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਘਾਹ ਨੂੰ ਚਰਦੀ ਤੇ ਫਿਰਦੀ ਤੁਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ।

“ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਡਾਕਟਰ ਲਿਡਲ ਨੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਡਰ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਉਸ ਨੇ ਇੰਜ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬੱਕਰੀ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸ਼ਾਕ ਲਾਉਣ ਤੋਂ 10 ਸਕਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਇਕ ਘੰਟੀ ਵਜਾਂਦਾ ਤੇ ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਛੱਡਦਾ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇੰਜ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੀ; ਬੱਕਰੀ ਘਾਹ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਖੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਡਰਦੀ ਡਰਦੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਸ਼ਾਕ ਪੈਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੀ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਘੰਟੀ ਵਧੇਰੇ ਵਜਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਓਨੀ ਵਾਰੀ ਬੱਕਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਕੇ ਖੜੀ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਕਰੀ ਨੇ ਘਾਹ ਖਾਣਾ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਦੂਜੀਆਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰਹਿ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਖਲੋਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ

3. *The Neurotic Animals of Athaea*, by Dr. H.S. Lidel.



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਤਜਰਬਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜੇਕਰ ਘੰਟੀ ਵਜਾਉਣ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਕ ਦੇਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਬੱਕਰੀ ਨੇ ਧੜਮ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਣਾ ਸੀ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ।

“ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਕਰੀ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਦੂਜੀਆਂ ਬੱਕਰੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਈ।”

ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾੜਾ-ਮਾੜਾ ਤੰਗ ਕਰਨਾ, ਅਕਾਉਣਾ ਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਝਿੜਕਣਾ, ਝੰਬਣਾ, ਡਰਾਉਣਾ, ਫਿਟਕਾਰਨਾ ਤੇ ਦੁਰਕਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਦਾ ਆ ਪੈਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ-ਮਾੜੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਮਾੜੇ-ਮਾੜੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਧੱਕੇ, ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਅਗੇਤਰੇ ਡਰ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਫਿਕਰ ਤੇ ਦਿਲ-ਸ਼ਿਕਨੀਆਂ, ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਤੇ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ਆਦਿ ਹਨ। ਹਿੰਦੀ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ: ‘ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੇ ਟਪਾਕੇ ਸੇ ਪੱਥਰ ਭੀ ਘਿਸ ਜਾਤਾ ਹੈ।’ ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਪਰ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡਰ, ਗ਼ਮ, ਫਿਕਰ; ਮਾੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਤੇ ਤੁੱਛ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਾਕਾਮੀਆਂ; ਹਲਕੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ; ਨਿਕੰਮੇ ਘਰੇਲੂ ਝਗੜੇ ਤੇ ਖਿੱਚੋਤਾਣੀਆਂ, ਆਦਿ।	}	= ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ
--	---	-------------

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਔਕੜ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਦੁਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ; ਇੰਜ ਵੀ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

ਕਈ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਗੰਦੇ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਿੜਕਣ ਤੇ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ (physical development and freedom) ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ, ਹਾਰਵੇ ਫ਼ਲੈਕ,



ਆਖਦੇ ਹਨ: "ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਚੋਪੜ ਚਾਪੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਜੋ ਮੈਲ ਕੁਚੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੋ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਤੇ ਲਿਬੜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।"

### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ

ਕਈ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਤੋਂ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਛਿੱਬੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਿੜਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰੋ ਕੁੱਟੋ ਨਾ

ਅਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਰਦੇ ਕੁੱਟਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅਦਬ ਅਤੇ ਫ਼ਰਮਾਬਰਦਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਤੋਂ ਡਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਛੱਡ ਛੱਡਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਅਵਾਰਾ ਫਿਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਪੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਵੱਸਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬੱਚਾ ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਣ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਵੱਜਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਚੋਟ (psychological trauma) ਵੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵੀ ਧੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰੋਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਕਰੋਧ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ (ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ (frustrated) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਦਿਲ ਤੇ ਉਚਾਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ (physical punishment) ਦੇਣੀ ਹੀ ਪਏ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇ ਬੱਚਾ ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਹੋ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ 'ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: "Spare the rod and spoil the child." ਭਾਵ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੰਡੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਛੱਡੋਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਲਓਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਜਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਜਾ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੀਦਾ ਹੈ, 'ਤੇਰੇ ਭਾਪਾ ਜੀ ਘਰ ਆ ਲੈਣ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕੁੱਟ ਪੁਆਵਾਂਗੀ।' ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਪਾ ਜੀ ਜਦ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਚਾਰ ਚਪੇੜਾਂ ਟਿਕਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਜਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਜਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਰਕ/ਵਕਫ਼ਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਜਾ ਉਸ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਪਣੇ ਇਕ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ। ਉਸ ਉੱਥੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹਦਾ ਮਿੱਤਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਇੰਜ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੁਝ ਕੁ ਚੌਅ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਗਾਂ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਗਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ। ਦੁੱਧ ਡੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਵੇਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਖੂਬ ਸੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਰ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗਾਂ ਦੀ ਦੁੱਧ ਡੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਜਾਂਦੀ।

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕ ਤਾਰਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਗਾਂ ਨੇ ਲੱਤ ਮਾਰ ਕੇ ਦੁੱਧ ਡੋਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਉਸੇ ਹੀ ਵੇਲੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਰੰਟ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਾ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਐਨ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਡੋਲ੍ਹਦੀ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਗਾਂ ਨੇ ਦੁੱਧ ਡੋਲ੍ਹਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਕੇਸ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁੜ ਉਹੋ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਿੱਛੇ ਮਿਲੀ ਸਜਾ ਯਾਦ ਆ ਜਾਏ ਤੇ ਉਹ ਮੁੜ ਉਹੋ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨੋਂ ਰੁਕ ਜਾਏ।

### ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ?

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਤੇ ਠੀਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ।



ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਲਫਰਡ ਐਮ.ਲੀ.<sup>4</sup> ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਬੱਚਾ ਇਕ ਬੜੀ ਲਚਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਢੰਗ ਦਾ ਚਾਹੀਏ, ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਬੱਚਾ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਏ ਦਿਨ ਜੋ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਢੰਗ ਉਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਹਮਦਰਦੀ, ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਤੇ ਤਰੰਗੀ-ਬਿਰਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਉੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ-ਨਮੂਨਾ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਕਹੇ ਜਾਂ ਬੋਲੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ।

**ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?**

ਚੋਰੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ। ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਗਰੀਬੀ ਜਾਂ ਬੁੜਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਬੁੜਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ।

2. ਬਹੁ-ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ (over protection)।

3. ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ (prohibition)। ਕਈ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼, ਫਲ, ਮਠਿਆਈ, ਬਿਸਕੁਟ, ਖੰਡ, ਰੋਟੀ, ਸਬਜ਼ੀ, ਪੈਸੇ, ਆਦਿ ਜੰਦਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਈ ਮਾਸਾ ਜਿੰਨੀ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਇੰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਦਲੀਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਾ ਚੋਰੀ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੰਦਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਘਰਾਣੇ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਪਾਸ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਹਰ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜੰਦਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਦਰੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾ ਪੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. *Principles of Sociology*, by Alfred M. Clung Lee.

ਇਸ ਘਰ ਵਿਚ ਮਨਾਹੀ ਤੇ ਚੋਰੀ ਦਾ ਗਧੀ-ਗੋੜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੰਦਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਚੋਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਚੋਰੀ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੰਦਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਲੂਕ ਵਿਚ ਵਿਤਕਰਾ ਤੇ ਰੋ-ਰਿਆਇਤ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਕ ਕੇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏਗੀ :

ਸ੍ਰੀ 'ਏ' ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਸਕੇ ਭਰਾ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਨਹੀਂ। ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਨਾਚਾਕੀ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਸ੍ਰੀ 'ਏ' ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਨਾਲੋਂ ਸ੍ਰੀ 'ਏ' ਨੂੰ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੰਢਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਘਰ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ 'ਏ' ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਦੀ ਠੀਕ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਭਰਾ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਬੈਠਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਸ੍ਰੀ 'ਏ' (ਉਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ) ਨੂੰ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਹੇਠੋਂ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘਿਉ ਬਹੁਤਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸ੍ਰੀ 'ਏ' ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਬੂਟ ਆਦਿ ਵੀ ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਜੇਬ ਖਰਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਕੋਲੋਂ ਵੱਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਮਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਤਕਰੇ ਨੇ ਸ੍ਰੀ 'ਬੀ' ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਰੋਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਰੋਸ ਨਫ਼ਰਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸ੍ਰੀ 'ਏ' ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਲੜਕਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੇ ਦੋਹਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪਾੜ ਪਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

### ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ

ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੱਕਾ ਪਰ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਿਕਟੇਟਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਜਬਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਘ੍ਰਿਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਬਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬੜੀ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਬੰਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੇਖ ਲਉ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਸ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਸ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਉਸ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿਚ ਮਾਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ।

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਭੁਗਤਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਉਹ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਇਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੱਗ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਖਦੀ ਹੈ, 'ਕਾਕਾ, ਅੱਗ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾ, ਸੜ ਜਾਏਗਾ।' ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਐਵੇਂ ਡਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈ ਗਈ ਬੰਦਸ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੌੜਾ ਜਿਹਾ ਹੱਥ ਅੱਗ ਨੂੰ ਲਾ ਲੈਣ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕੇ ਵੀ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਾਰਾ ਹੱਥ ਨਾ ਸਾੜ ਲਵੇ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਅੱਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਲਏਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੇ ਸੇਕ ਦਾ ਤਲਖ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਆਖੇ ਲੱਗਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਏਗਾ।

“ਐਲਿਸ ਕੋਈ 8-9 ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਰਾਤ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਸਨ। ਐਲਿਸ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਿਆਂ ਵੇਖਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਆਖਦੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਲਿਸ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਆਪ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਲਾਈ ਗਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਜਦ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਐਲਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਖਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਐਲਿਸ ਨੇ ਜਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤਾ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਐਲਿਸ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਕਦੀ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਇਆ।”

### ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ

ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਅਕਾਰਣ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਇੱਛਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ

ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜ਼ਿਦ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਜ਼ਿਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਬੇਅਦਬੀ ਜਾਂ ਨਾ-ਫ਼ਰਮਾਬਰਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਤੇ ਕੁਰਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਲੀਕਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬੜੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਗੇ; ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੀਕਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਪੈਨਸਿਲ ਦੇ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨ ਜਾਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਨਿਯਮ ਵੀ ਟੁੱਟਣੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ :

1. ਕੀ ਉਹ ਦੌੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆ ਚੰਬੜਦਾ ਹੈ ? ਹਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਕੀ ਉਹ ਸਹਿਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੱਸਣਾ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ? ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਪਿਤਾ ਬੜੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਆਖਦੇ ਹਨ, 'ਜਦ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਰਕਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਰੋਲਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।'

ਜਿਹੜੇ ਪਿਤਾ ਇਹ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਕੋਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ਲਾਘਾ-ਜਨਕ ਨਹੀਂ।

3. ਕੀ ਉਹ ਡਰ ਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਡਰ, ਗ਼ਮ ਤੇ ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜੀਵਨ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਹੋ।

### ਬਹੁ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚੇ (over-protected children)

ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖਲੋਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਬਹੁ-ਰੱਖਿਆ (over-protection) ਵਿਚ ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਅੰਞਾਣ (immature) ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਪਾਬੰਦੀ (strict regimentation) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ



ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਉਕਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਗ਼ਾਵਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਚ. ਡਬਲਿਊ. ਬੀਅਰ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ : “ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖਲੋਣਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖਲੋਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਨਾ ਦਿਉਗੇ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਕਈ ਭੁੱਲਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਆਣਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।” ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵੜਿਆਂ ਬਗ਼ੈਰ ਤਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ, ‘ਕਾਕਾ, ਇਹ ਨਾ ਕਰ ਉਹ ਨਾ ਕਰ,’ ਨਹੀਂ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਨੁਭਵਤਾ (natural instinct) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਾੜ ਝਪਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਜਦ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਆਦਮੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭੁੱਲਾਂ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਭੁੱਲ ਹੋ ਜਾਣੀ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ, ਆਰ.ਐਸ. ਈਲਿੰਗਵਰਥ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :

“ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ (self-confidence) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੜੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।”

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਹੈਨਰੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ 19 ਸਾਲ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਬੜਾ ਲਾਡਲਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਹਦੀ ਬੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਬੱਚਾ ਸੀ।

“ਜਦ ਹੈਨਰੀ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਕਾਰਿਆ ਤੇ ਫਿਟਕਾਰਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਬੜਾ ਡਰ ਜਿਹਾ ਪੈ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਅੱਠ ਦਿਨ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਵਾਂਗਰ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਹੀ ਪਿਆ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਂਦੇ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਦਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੂਹੇ ਬਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਸੌ ਨਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੇ

5. *Your Child's Mind and Body*, by Flanders Dunbar, M.D.

ਨਾਲ ਸੁਆਂਦਾ। ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਦਾਸ ਤੇ ਗ਼ਮਗੀਨ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।

“ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬਹੁ-ਸੁਰੱਖਿਆ (over-protection) ਤੇ ਬਹੁ-ਸਹਾਇਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਆ ਪਿਆ।

“ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਗਿਆ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।”

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰੰਗੀ ਉਸਾਰੀ ਭਾਵ ਮਾਨਸਿਕ ਉਸਾਰੀ (emotional development) ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਾ ਤੇ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ (extrovert) ਬਣਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ (introvert) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਇਥੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਅੰਤਰ-ਮੁਖਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਵਧੇਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬਾਹਰ-ਮੁਖਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰ-ਮੁਖਤਾ ਤੇ ਬਾਹਰ-ਮੁਖਤਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੰਮਤ, ਨਿਸਚੇ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅੰਤਰ-ਮੁਖਤਾ (Introversion) ਇਹ ਹੈ

ਜਲਦੀ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ, ਜੇ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਰੋਲਾ-ਰੋਪਾ ਪਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੜੇ ਔਖੇ ਹੋ ਕੇ ਹੱਥੋਂ ਛੱਡਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਬੁੜ ਬੁੜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਲੈਣਾ।

### ਬਾਹਰ-ਮੁਖਤਾ (Extroversion) ਇਹ ਹੈ

ਜੀਵਨ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਫਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ-ਮੁਖਤਾ ਇਹ ਹੈ:



ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਨ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਕਮੀਨਗੀ ਅਤੇ ਬੇਈਮਾਨੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਲੇਰੀ ਦੇਣ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਤੇ ਬੇਗਰਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (healthy mental development) ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਬੱਚਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਜੁਆਬ ਦਿਉ।
3. ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਰੁਚੀਆਂ ਉਪਜਾਉ।
5. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਾਨਤ ਸਮਝ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
6. ਹਰ ਪਿਤਾ ਐਡਾ ਰੁੱਝਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।
7. ਛੋਟਿਆਂ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਆਚਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨੇਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
8. ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ।
9. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸਾ ਵਚਨ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਨਾ ਦਿਉ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਇਦੇ ਪੂਰੇ ਕਰੋ।
10. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
11. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਿਉ ਕਿ ਔਕੜਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
12. ਬੱਚਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਚਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਉਸਰਦਾ ਹੈ।

13. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਆਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, 'ਤੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਰ, ਉਹ ਨਾ ਕਰ।' ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਨਾ-ਫਰਮਾਬਰਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀਣਤਾ-ਭਾਵ (inferiority complex) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

14. ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਾ ਕਰੋ।

15. ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਹਾਰ-ਜਿੱਤ' ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸਣ ਦਿਉ।

16. ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਡਿਕਟੇਟਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸਲੂਕ ਨਾ ਕਰੋ।

17. ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਟੱਬਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਟੱਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਦੇਸ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਸੰਸਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਹੀਣਤਾ-ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਆਸ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਅੱਠਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ।
2. ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਗੈਰ-ਖੋਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਦਬ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ, ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਅਦਬ ਕਰਨਗੇ।
4. ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਖਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਕੂਲ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਿਲਾ ਵਜ੍ਹਾ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।
6. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
7. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁ-ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
8. ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੱਕਾ ਪਰ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ-ਮੁਖੀ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਅੰਤਰ-ਮੁਖੀ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
11. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਾਉ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



## ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ ॥  
ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥

(ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ)

**ਅੱਜ-ਕੱਲ** ਦੇ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸੁਖ ਤੇ ਆਰਾਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇਸ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਹੁੰਚਾਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਏ ਹਨ। ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੇ ਖਿਚਾਉ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

### **ਵੱਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤਾ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ**

ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖਿਚਾਉ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਵਿਉਪਾਰ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ (competition) ਬਹੁਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਆਰਥਿਕ ਅਰੱਖਿਅਤਾ। ਇਹ ਅਰੱਖਿਅਤਾ ਡਰ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖੁੱਸ ਜਾਣ ਦਾ ਸਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦਾ ਮਜ਼ਦੂਰ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਮਾਲਕ, ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਮੈਨੇਜਰ ਤੇ ਏਜੰਟ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਖਾਨੇ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ:

ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਏਜੰਟ ਸੀ। ਬੜੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਬਣਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਇਕ ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਚੱਲ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਾਲਾ-ਮਾਲ ਹੋ ਗਈ। ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬੜੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ।



ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਇਕ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੀ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ। ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਦਵਾਈ ਚੱਲ ਨਾ ਸਕੀ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਾਟਾ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਕੋਲੋਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜਦ ਉਹ ਵੇਖਦੇ ਕਿ ਵਿਕਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਆਖਦੇ। ਹਰ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜਵਾਬ-ਤਲਬੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਝਾੜਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ। ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੱਚੇ ਸਨ। ਕੰਪਨੀ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 1400/- ਰੁਪਿਆ ਮਹੀਨਾ ਤਨਖਾਹ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਵਿਕਰੀ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਝਾੜਾਂ ਝੰਬਾਂ ਅਤੇ ਦਾਬੇ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਦੀ।

ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਆਸ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਚਲਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਪਾਏਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਏਜੰਟ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਐਡਾ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਪਦਵੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਸਦਾ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਕਦੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਦੇ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ, ਕਦੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ। ਰਾਤੀਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ।

ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇਕ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਕਥਾ ਸੁਣਾਈ ਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਅਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਈ।”

ਜਿਹੜਾ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਬੜੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਏਨੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਘਟਦੀ ਗਈ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਧਦੀ ਗਈ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਸ੍ਰੀ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਰੱਜ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਆਗੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰੀ 'ਪੀ' ਅੱਜ ਤੋਂ ਦਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬੜਾ ਹਸਮੁਖ ਤੇ ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਗਮਗੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵੇਖਿਆ, ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਉਹ ਸਿਰ ਪੀੜ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਨੀਂਦ ਦੀ। ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਕਬਜ਼।



ਅੱਜ ਤੋਂ ਦਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਇਕ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿਚ ਫਿਟਰ ਸੀ। ਉਹਨੀਂ ਦਿਨੀਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਹੈਂਡ ਮਕੈਨਿਕ ਹੈ। ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੰਦਰਸਤ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਲੱਗਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਖਾਨੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਾਰੀਗਰ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੇ ਵਿਹਲੇ ਫਿਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਉਸ ਲਈ ਸਿਰ ਦਰਦ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।

### ਪਰ ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਵਿਉਪਾਰੀਆਂ, ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰਾਂ, ਮੈਨੇਜਰਾਂ, ਏਜੰਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ :

1. ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ।
2. ਵਿਉਪਾਰ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਣ ਦਾ ਖੌਫ਼।
3. ਵਿਉਪਾਰਕ ਨਜ਼ਾਮ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਹਨਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

4. ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਣ ਦਾ ਭੈ।

ਇਹ ਚਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਵਿਉਪਾਰੀਆਂ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਤੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਖਿਚਾਉ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ (unhealthy emotions) ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਨਅਤੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਲਾਭ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਧਨ-ਦੌਲਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹੇ। ਇਸ ਕੋਲੋਂ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹਜ਼ਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤੇ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਆਣ ਪਏਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ। ਬਹੁਤੇ ਖਰਚ ਬਹੁਤੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

ਇਸ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਇਹ ਹਨ :

1. ਥੋੜੀ ਤਨਖਾਹ।
2. ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਡਰ।

3. ਕੰਮ ਦਾ ਅਕੇਵਾਂ (monotonous repetition of work)। ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਰੀਗਰ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕੇਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰੀਗਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕੇਵਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (specialisation) ਦਾ ਇਕ ਭੈੜਾ ਅੰਗ ਹੈ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਘੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰੀਗਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੂਈਆਂ ਹੀ ਫਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਬੀ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚਾਬੀ ਤੇ ਡਾਇਲ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਇਲ ਹੀ ਫਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰੀਗਰ ਇਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਅਕੇਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਮੁਕਾਬਲਾ (Competition)

ਖਿਚਾਉ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਭੈੜਾ ਤੇ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਥੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਵੱਖ ਜਾਂ ਖਤਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਪਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਆਪਣੇ ਵਿਉਂਪਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ-ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੀਲੇ ਵਰਤੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਨਾ ਗੁਆਉ। ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲਾਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸੇ ਰਹੋਗੇ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ : “ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ (accept) ਕਰ ਲੈਣਾ, ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।”

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਗੈ ॥

(ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ)

ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਚੀਚੀਆਂ ਵੱਟਣਾ ਤੇ ਦੰਦ ਪੀਸਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ, ਦੁਖੀ, ਬੇਸੁਆਦ ਤੇ ਗਮਾਂ-ਫਿਕਰਾਂ ਖਾਧਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।



ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਔਕੜ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਜਾਉ ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੁਕਤੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਇਕ ਕਿਰਨ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਡਟੇ ਰਹੋ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਪਿਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ (ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਰਾਹੀਂ) ਕਿ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਬੇਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਨਾ ਕਰਨਾ ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਕੇ ਆਪ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘਣ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹੋ ਹੀ ਧੁਨ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾੜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਹਾਰ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵੱਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਈਏ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਾ ਕਰੀਏ।

ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਪਣਾਈਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣੇ। ਆਪਣੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਹ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਨਾ ਦੇਈਏ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗ ਲਾ ਦੇਵੇ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਸੰਖੇਪ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਢਾਲਣਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿਚਾਉ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਵਿੱਡ ਪੀੜ, ਕਬਜ਼, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਆਦਿ) ਦੇ ਦੁਖ ਸਹਿਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਦੇ ਤਨਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪ੍ਰੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਜੋ ਰਾਹ ਅਸਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਕੋਠੀ ਤਾਂ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ, ਰੇਸ਼ਮ ਨਾ ਹੰਢਾ ਸਕੋ ਤੇ ਕੋਕ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਨਾ ਖਾ ਸਕੋ, ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਰੁੱਖਾ-ਮਿੱਸਾ ਖਾਉਗੇ ਜਾਂ ਮੋਟਾ-ਸੋਟਾ ਹੰਢਾਉਗੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਕੇਵਲ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਵੀ ਹੈ। ਧਨ-ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਲਗਾਉ ਸਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਲਗਾਉ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਇਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਧਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ (goal) ਨਹੀਂ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਧਨ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੱਥੋਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਵਿਉਪਾਰਕ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ ਦੀ ਰੀਸ ਤੇ ਰਕਾਬਤ (rivalry) ਵੀ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਕੇਸ ਟੀ.ਵੀ. ਸਮਿੱਥ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਤਾਬ *Live without Fear* ਵਿੱਚੋਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਜੌਨ ਪਾਸ ਮੋਟਰਕਾਰ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਰੀਸੇ ਸਮਿੱਥ ਨੇ ਵੀ ਬੀਊਕ ਕਾਰ ਖਰੀਦ ਲਈ। ਸਮਿੱਥ ਨੂੰ ਕਾਰ ਲਿਆਂ ਅਜੇ ਸਾਲ ਹੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਬੀਊਕ ਦਾ ਮਾਡਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਜੌਨ ਨੇ ਨਵੇਂ ਮਾਡਲ ਦੀ ਕਰਾਈਸਲਰ ਕਾਰ ਖਰੀਦ ਲਈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਸਮਿੱਥ ਦੇ ਘਰ ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਘਦਾ। ਸਮਿੱਥ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਕਿ ਜੌਨ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਘੱਟਾ ਉਡਾਉਂਦਾ ਲੰਘੇ, ਸਮਿੱਥ ਨੇ ਲਿੰਕਨ ਮਾਡਲ ਦੀ ਕਾਰ ਖਰੀਦ ਲਈ। ਜੌਨ ਇਹ ਗੱਲ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਮਿੱਥ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਜਾਏ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਕੈਡਲਿਕ ਖਰੀਦ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਸਮਿੱਥ ਨੇ ਜੌਨ ਨੂੰ ਕੈਡਲਿਕ ਕਾਰ ਵਿਚ ਮੁੜ ਉਡਾਈ ਜਾਂਦੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਕੈਡਲਿਕ ਲੈ ਲਈ।

“ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਸਮਿੱਥ ਦਾ ਘਰ ਭਾਵੇਂ ਪੁਰਾਣਾ ਸੀ ਪਰ ਹੈਸੀ ਬੜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਜੌਨ ਪਾਸ ਵੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਮਿੱਥ ਦੇ ਘਰ ਜਿੱਡਾ ਸੁਹਣਾ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਜੌਨ ਨੇ ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾ ਲਿਆ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਮਿੱਥ ਦੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸੁਹਣਾ ਸੀ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਸਮਿੱਥ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਭੈੜਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਜੌਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਪਿਆ।

“ਜੌਨ ਤੇ ਸਮਿੱਥ ਦੀ ਰਕਾਬਤ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਜੌਨ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੇ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਖਤਮ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਮੌਂਟ ਹੋਲੀਓਕ ਵਿਚ ਕਾਲਜ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਸਮਿੱਥ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਕਾਲਜ ਸੀ। ਸਮਿੱਥ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਘਟੀਆਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (inferiority complex) ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਮਿੱਥ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਐਮਹਰਸਟ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ।

“ਜੌਨ ਦੀ ਲੜਕੀ ਹੋਲੀਓਕ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮਿੱਥ ਦਾ ਲੜਕਾ ਐਮਹਰਸਟ ਤੋਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ, ਕਾਲਜ, ਉਥੇ ਦੇ ਧਨਾਢ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਬਹੁ ਖਰਚਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਠੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਜੌਨ ਤੇ ਸਮਿੱਥ ਇਹ ਚਿੰਠੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ।

“ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਸ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਹੋਇਆ ? ਜੌਨ ਤੇ ਸਮਿੱਥ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਕ ਗਈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਆਰਥਿਕ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਗਏ।”



### ਨੌਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਉਪਾਰਿਕ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਹੈ।
2. ਖਿਚਾਉ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ।
3. ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ, ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ, ਮੈਨੇਜਰਾਂ, ਵਿਉਪਾਰੀਆਂ ਤੇ ਏਜੰਟਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੌਝੀ ਤਨਖਾਹ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਕੇਵਾਂ (boredom) ਹੈ।
5. ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਖਿਚਾਉ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਦਿਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਈਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲਈਏ।
6. ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਟੱਲ (inevitable) ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਕਬਜ਼, ਉਨੀਦਰਾ, ਆਦਿ) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

- *Count your blessings, not your sorrows. Be grateful for what you have and not sad for what you do not have.*
- *Rejoice in what you have, rather than complaining about what you do not have.*
- *The secret of happy life is not to do what you like, but to like what you do.*
- *Honour the tree that gives you shelter.*
- *Live and let live is the rule of justice.*
- *A soft answer turneth away wrath; but grievous words stir up hate and anger. Kind words do not wear out the tongue.*
- *Enjoy yourself and enjoy today, do not postpone your happiness. Do not waste time by grieving over a bad yesterday. Who knows, tomorrow may not be as good as today.*
- *A healthy mind keeps a healthy body.*

## ਕਾਮ (sex) ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

**ਕਾਮ** (sex) ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਏਸ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਫ਼ਰਾਇਡ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ 90 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਕਾਮ ਹੈ।

### ਕਾਮ ਦੀ ਭੁੱਖ

ਕਾਮ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹਰ ਜੀਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਭੁੱਖ ਏਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਅੰਨ (ਖਾਣ-ਪੀਣ) ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਦੀ ਭੁੱਖ ਪੂਰੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਜੀਉ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਗੁੱਲੀ, ਜੁੱਲੀ ਅਤੇ ਕੁੱਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਕਾਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ-ਭਾਉਂਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਲਿਬਾਸ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਾਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੁਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਜੁਗਾਂ-ਜੁਗਾਂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਮੰਨੀ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।

### ਕਾਮ-ਕਰਮ (sexual activities) ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਮ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਰਾਹ ਦੱਸੀਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਕਾਮ 'ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਾਣ। ਕਾਮ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਕਾਮ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਜ਼ਬਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਠੋਸ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ (sexual desire) ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਤੇ ਭੜਕਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਖ਼ਬਾਰ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਸਿਨੇਮੇ, ਥੀਏਟਰ, ਨੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਭੜਕਾਉ ਤੇ ਤੰਗ ਪੁਸ਼ਾਕਾਂ ਕਾਮ-ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਖੂਬ ਹਵਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੌਜਵਾਨ ਕਾਮ-ਤਰੰਗਾਂ (sex emotions) ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਚਾਲ-ਚਲਣ ਦੀ ਢਿੱਲ

ਕਈ ਲੋਕ ਕਾਮ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਖੇਡ ਤੇ ਜੀ-ਪਰਚਾਵਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਦੀ ਹਿਰਸ ਨੂੰ ਹਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ 'ਸੰਪੂਰਨ ਕਾਮ-ਗਿਆਨ' (sexual maturity) ਸਮਝਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਗੱਲ ਦਰੁਸਤ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ-ਅਗਨੀ (sexual urge) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਨਿਕਾਸ (outlet) ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਢੰਗ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨੇਮ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਤੋਂ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ?

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਦੇ ਢਿੱਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰੀ ਆਪਣੇ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਆਪ ਹੀ ਕੰਬਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਕਾਮ-ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ (guilty conscience) ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਲੁਕ-ਛਿਪ ਕੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਜਾ ਵੇਖਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਮਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

### ਉਦਾਹਰਣ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਹਣੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਦਮੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਆ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਕਈ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ-ਰਸੀ (masturbation) ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਕੰਮ ਬੜਾ ਲੁਕ-ਛਿਪ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ, ਪਰ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥ-ਰਸੀ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਡਰ ਤੇ ਖਿਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੋੜਨ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇਸ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕਿਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਭੈੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕਾਮ-ਨਿਯਮ ਤੋੜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ ਭਾਵ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਅੱਖ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦੀ ਅੱਖ (the eye of your conscience) ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕਾਮ-ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਚਾਲ-ਚਲਣ ਤੇ ਘਰ-ਸੁਖ

ਚਾਲ-ਚਲਣ ਦੇ ਢਿੱਲੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਕਦੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਵੀ ਚੰਗੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ 'ਤੇ ਵੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਦੂਜੇ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵਾਂ (ਚੋਰੀ, ਠੱਗੀ, ਧੋਖਾ, ਝੂਠ, ਆਦਿ) ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਵੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਦੀ ਢਿੱਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ?

ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਤੀ ਦੁਖਦਾਈ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ? ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਿੰਡਲਰ ਦੇ ਦੋ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏਗੀ :

“ਰਿਚਰਡ ਇਕ ਬੜਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਪਤੀ ਵੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਕੋਈ ਬੁਰਿਆਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ‘ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ’ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਨਾਜ਼ਾਇਜ਼ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਗਏ।

“ਕੁਝ ਚਿਰ ਤਕ ਰਿਚਰਡ ਦਾ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਇੰਜ ਹੀ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਸਦਾ ਇਹੀ ਆਖਦਾ ਸੀ, ‘ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲੜਕੀ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦੇ ਤੁਅੱਲਕਾਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਫਿਰ ਇਹ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ? ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ ?’ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਚੋਰੀ ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਬਹਾਨੇ-ਖੋਰੀ ਨਾਲ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਰਿਹਾ।

“ਇਕ ਰਾਤ ਜਦ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਸਨ ਤਾਂ ਹੋਟਲ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈ ਗਿਆ। ਜਦ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਰੰਗ ਰਲੀਆਂ ਮਨਾ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਫੜਿਆ। ਰਿਚਰਡ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਉਸ ਲੜਕੀ ਦਾ ਪਤੀ ਬਣ ਕੇ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਆਇਆ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆ ਫੜਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਪਰ ਰਿਚਰਡ ਅਤੇ ਉਹ ਲੜਕੀ ਦੋਵੇਂ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੱਤਰਾ ਵਾਚ ਗਏ। ਹੋਟਲ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਰਿਚਰਡ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਠੀਕ ਥਹੁ ਪਤਾ ਲੈ ਲਿਆ ਸੀ।

“ਰਿਚਰਡ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨ ਠੰਡੀਆਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੇਟ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਲਈ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਇਕ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਆਇਆ ਸੀ।

“ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰੋ, ਰਿਚਰਡ ਹੁਣ ਇਕ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖੀ ਇਨਸਾਨ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਬਾਹੀ—ਮੁਕੰਮਲ ਤਬਾਹੀ, ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰਿਚਰਡ ਇਸ ਵੇਲੇ ਐਨਾ ਦੁਖੀ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਗਈ ਸੀ।

“ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਹੋਟਲ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੇ ਰਿਚਰਡ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਦਰਖਾਸਤ 10 ਵੱਜ ਕੇ 30 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਰਿਚਰਡ ਨੂੰ 10 ਵੱਜ ਕੇ 35 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਸੰਮਣ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ 10 ਵੱਜ ਕੇ 40 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਰਿਚਰਡ ਨੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰ ਲਿਆ।

“ਰਿਚਰਡ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਤਾਂ ਸਭ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤਾਂ ਬਚ ਗਈ, ਪਰ ਰਿਚਰਡ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ।”

“ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਇਕ ਬੜਾ ਹਸਮੁਖ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੀ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਆਈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਰੁਮਾਂਚਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ‘ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ’ ਤੇ ‘ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਖ਼ਿਆਲਾਤ’ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, ‘ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਰਜ ਵੀ ਕੀ ਹੈ।’

“ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਲੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਡੋਰੇ ਪਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਆਖਰ ਇਕ ਬਦਮਾਸ਼ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੁਅੱਲਕਾਤ ਹੋ ਗਏ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਹੋ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਨੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਗਿਰਾਨਾ ਚਾਹਿਆ, ਪਰ ਲੜਕੀ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫਸਿਆ ਵੇਖ ਕੇ ਲੜਕੀ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਣਾ ਚਾਹਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰੇਗੀ।

“ਜਦ ਇਹ ਲੜਕੀ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆਈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਬੜੇ ਫ਼ਖ਼ਰ ਨਾਲ ਸੁਣਾਈ। ਲੜਕੀ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਦੀ ਬੜੀ ਗਿਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਸਾਰੇ

ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਓਨਾ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਦਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਕ ਨਾ ਸੁਣੀ।

“ਹੁਣ ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਬਾਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਸ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੁਕੱਦਮੇ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਭੇਦ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਰਿਆਸਤ ਵਿਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਕ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਕੰਮ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜ਼ਬਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਲੜਕੀ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਏ, ਪਰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਮੇਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਰਾਈ ਭਰ ਵੀ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਜਦ ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲੀ ਕਿ ਲੜਕੀ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਉਸ ਉੱਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸੰਖੀਆ ਖਾ ਕੇ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰ ਲਿਆ। ਸਭ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਦੀ ਮੌਤ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਫੇਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਾ ਵੇਖਿਆ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ ਉਹ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਗਈ ਹੈ।”

ਇਹ ਦੋ ਕੇਸ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਰਾਹ 'ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਪੈਣਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਆਦਮੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅੱਪੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਆ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਨੋਬਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਗ਼ਮ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਆਦਮੀ ਚੋਖਾ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੰਮ ਹੀ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਚੈਨ ਖੋਹ ਲੈਣਾ ਹੈ? ਝਗੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਮਿਸ 'ਏ' ਉਮਰ 17-18 ਸਾਲ, ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਈ :

1. ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਾ;
2. ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ;
3. ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ।

ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੋ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸੀ।

ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਸਨ। ਹਾਂ, ਇਕ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਲੜਕੀ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗ਼ਮ, ਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸੰਬੰਧ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹ ਲੁਕ-ਛੁਪ ਕੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਗਿਰਾਉਣ



ਦਾ ਯਤਨ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਭਰ ਕੇ ਆਖਣ ਲੱਗੀ, “ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਇਹ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਹ ਵਿਚ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਡੁੱਬ ਮਰਾਂ।”

ਇਹ ਸੀ ਉਸ ਲੜਕੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲ ਅਵਸਥਾ। ਉਸ ਦੇ ਦੁਖ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਆਪ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਯਾਰੀਆਂ ਸੁਖ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਵੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੇ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕਾਰਨ ?

1. ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ (guilty conscious)।
2. ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਉਲਝਣਾਂ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਹਨ ਜਿਥੋਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਵੱਲ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੀ ਚਾਲ-ਚਲਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਐਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੀ। ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਦੇ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਤਰੰਗੀ (ਮਾਨਸਿਕ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ (emotional illnesses) ਦਾ ਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਾਲ-ਚਲਣ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੁਰਾਤਨ ਅਖੌਤ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :

“ਜੇ ਦੌਲਤ ਗਈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਜੇ ਸਿਹਤ ਗਈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਗਿਆ ਪਰ ਜੇ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਗਿਆ।”

## ਸੰਪੂਰਨ ਕਾਮ-ਗਿਆਨ (sexual maturity) ਕੀ ਹੈ ?

ਸੰਪੂਰਨ ਕਾਮ-ਗਿਆਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ (sex) ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਬਣੇ (ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣੇ)।

### ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?

ਉਹ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ :

1. ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਾਮ-ਕਰਮ (sexual activities) 'ਤੇ ਲਾਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਮਾਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।
2. ਕਾਮ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵਰਤਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਾਮ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵਰਤਣਾ।
3. ਵਿਆਹ ਮਗਰੋਂ ਕਾਮ (sex) ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਤਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭੈੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਕਾਮ-ਅਗਨੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ਬਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਕਾਮ-ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ :

ਕਾਮ-ਭੜਕਾਉ ਨਾਵਲ ਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਕਾਮ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਿਨਮੇ ਥੀਏਟਰ, ਤੀਵੀਆਂ ਦਾ ਅੱਧ-ਨੰਗਾ ਤੇ ਭੜਕਾਉ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਪਾਊਡਰ, ਸੁਰਖੀ, ਲਿਪਸਟਿਕ, ਆਦਿ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ (sex appetite) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਦੇ ਜਾਣ ਦਿਆਂਗੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਮ-ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਢੂੰਡਣਗੇ। ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਖੇਡਿਆਂ ਚਿੱਕੜ ਦੀਆਂ ਛਿੱਟਾਂ ਹੀ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਸ਼ੇਖ ਅਤਾਰ ਦਾ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਿਅਰ ਹੈ :

ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਾਅਰਿ ਦੁਰਿਯਾ ਤਖਤਾ ਬੰਦਮ ਕਰਦਾ ਈ,  
ਬਾਜ਼ ਮੀ ਗੋਈ ਕਿ ਦਾਮਨ ਤਰ ਮਕੁਨ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਬਾਸ਼।<sup>1</sup>

### ਕਾਮ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਕਾਮ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ। ਸਾਡੀ ਸੁਸਾਇਟੀ 'ਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕਾਮ-ਰੁਚੀ ਵੱਲੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਲ-ਕੁੱਦ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁਹਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ। ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਲਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਕਾਮ ਵੱਲ ਘੱਟ ਜਾਏਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਕਾਮ ਵੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਾਮ-ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀਆਂ ਹਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਾਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ

1. ਤਖ਼ਤੇ ਉੱਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ,  
ਆਖੇ ਹੋਏ ਨ ਪੱਲ੍ਹ ਗਿੱਲਾ ਬੀਬਾ ਰਹੁ ਹੁਸ਼ਿਆਰ।



ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਰ ਕਿਵੇਂ ?

ਇਸ ਦਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾ ਲਈਏ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਾਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਾਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਲੈਣ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤੇ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲਕਟ ਕੈਨਰ ਦਾ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ :

“ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਇਕ ਖ਼ੁਬਸੂਰਤ ਤੇ ਜੁਆਨ ਲੜਕੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 20 ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸੀ, ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੰਗ ਤੇ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ (ਸਿਨਮੇ, ਗੱਡੀ, ਬੱਸ, ਹੋਟਲ, ਆਦਿ) ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ 'ਤੇ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮੰਨ ਗਈ ਕਿ ਉਸ ਅੰਦਰ ਇਕ ਦੋਸ਼ (guilt) ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਰਦੀ ਤੁਰਦੀ ਸੀ (attending petting parties) ਅਤੇ ਕਾਮ ਦੇ ਇਸ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਾਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ-ਭਾਵ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਫਿਰਨਾ ਤੁਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਉਸ ਇੰਜ ਹੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ।”

### ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਠੀਕ ਰਾਹ

ਜਦ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੁਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀ, ਕੁਝੱਤਣ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਹੈ।

ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ, ਸਗੋਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਕੋਈ ਵਿਆਹੁਤ ਜੀਵਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ; ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਆਹਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਬੇਗਰਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੀ ਆਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਸ ਦੇ ਦੇਣ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ—ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ।

ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਕਾਮ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਖੁਦਗਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਉਹ ਦੋਹਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਂਝੇ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਜਿਸ ਵੱਲ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਆਦਮੀ ਤੇ ਤੀਵੀਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ (sexual desire) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਬਹੁਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈਆਂ ਦੀ ਘੱਟ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੀਵੀਂ ਦੀ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧ ਕੇ ਨਾ ਮਿਲਣਗੇ ਤੇ ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਕੇ ਸਮੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਲੰਬਾ ਪਾੜ, ਗਲਤ-ਫ਼ਹਿਮੀ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਹੀ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

### ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਨਾਚਾਕੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਪਤੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਰ ਖਾਹਿਸ਼ ਤੇ ਲੋੜ ਨੂੰ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਘਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ (ਪਤੀ) ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਸੁਆਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪਤਨੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਉਹ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਤੇ ਸੁਖ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਪਤਨੀ) ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਗੁਸੀ ਰਹੇ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦੀ ਨਾਚਾਕੀ ਦਾ ਇਕ ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅੱਗੇ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਉਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਚਿੜਚਿੜਾ-ਪਨ ਅਤੇ ਕਰੋਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ

ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੀਆਂ-ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਕਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਦਰ ਸਿਰਫ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣੀ-ਜਾਣ ਸਮਝਣਾ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਲਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਏ, ਉਹ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੂਲ ਹੈ।

### ਦਸਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

1. ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਹੋ ਕਿ ਕਾਮ (sex) ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋਗੇ। ਉਲਝਣ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ, ਇਖਲਾਕੀ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਾਮ ਨੂੰ ਵਿਵਾਹ ਤਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ (ਸੀਮਤ) ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਕਾਮ-ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਾਂ, ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ, ਲੋਕ-ਸੇਵਾ ਤੇ ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਆਹ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ, ਬੇਗ਼ਰਜ਼ੀ ਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਝਗੜਾ, ਗ਼ਲਤ-ਫ਼ਹਿਮੀ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਪਿਆਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਘੱਟ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਸਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚੀਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ, ਦਲੇਰੀ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਈਏ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਸੰਤੋਖ ਲਈ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਰਸਤਾ ਅਪਨਾਈਏ।

## ਬੁਢਾਪਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ

**ਬੁਢਾਪਾ** ਦਰਅਸਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਸੁਖ, ਆਰਾਮ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖੀ, ਕਾਲਾ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲੋਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਤੇ ਜਲਦੀ ਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਸਦੀ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵਧ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਸਦੀ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸੰਨ 1900 ਵਿਚ 20 ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ 11 ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਨਮੋਨੀਏ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਮੇ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪੈਨਸਲੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਟੱਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਮੇਂ (ਉਮਰ) ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਣ ਵਿਚ ਵੀ ਡਰ, ਗ਼ਮ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੱਥ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ੈਦ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਝਰੜੀਆਂ ਦਾ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਆਮ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੁਢਾਪਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਗ਼ਮ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੱਥ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਕੇਸ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ:

“ਬਰਾਡ-ਵੇ ਵਿਚ ਜਾਰਜ ਇਕ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਥੀਏਟਰ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਲੜਕਾ ਸੀ। ਜਦ ਜਾਰਜ 48 ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਹੁਟੀ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਈ ਅਤੇ ਜਦ ਉਹ 60 ਕੁ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਥੀਏਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਨਰਮ ਪੈ ਗਿਆ। ਜਾਰਜ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥੀਏਟਰ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਲਈ, ਪਰ ਉਥੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਨਾ ਚੱਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਈ ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ

1. Age is also a matter of attitude. Never think age. Only think long life.

(Norman Vincent Peale)



ਕੀਤੀ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਸੀਬ ਨਾ ਹੋਈ। ਉਸ ਦਾ ਇਕਲੋਤਾ ਲੜਕਾ ਵਿਵਾਹ ਮਗਰੋਂ ਵਹੁਟੀ ਲੈ ਕੇ ਸਾਨਫਰਾਂਸਿਸਕੋ (Sanfrancisco) ਚਲਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਜਾਰਜ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ 72 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਕੋਢੀ ਕੋਢੀ ਤੋਂ ਆਤੁਰ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ 'ਝੋਲੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ' (Parkinsonism) ਹੋ ਗਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਿਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਪਏ।

“ਜਾਰਜ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੁਪਏ ਭੇਜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਾਨਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਮੰਗਵਾ ਲਿਆ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ (ਮੀਆਂ ਬੀਵੀ) ਉਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ। ਜਾਰਜ ਦੀ ਨੂੰਹ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਜਾਰਜ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧੇਰੇ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਗਈ। ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਐਨੀ ਵਧ ਗਈ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਈ। ਜਾਰਜ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਅਤੇ ਸਭ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹੀ ਆਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੁਢਾਪਾ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ।

“ਹੁਣ ਜਾਰਜ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਤੇ ਨੂੰਹ ਉੱਤੇ ਇਕ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਹੈ। ਘਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਉਸ ਵੱਲ ਹੁਣ ਕੋਈ ਐਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਂਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਇਕ ਬੋਝ ਜਿਹਾ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਜਾਰਜ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਵੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਸੀ। ਇਥੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦੁਖ ਵੰਡਾਉਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਰਜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਹੀ ਗਈ।

“ਇਕ ਦਿਨ ਇਤਫ਼ਾਕੀਆ ਡਾਕਟਰ ਬੋਮੈਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋ ਗਈ। ਡਾਕਟਰ ਬੋਮੈਨ ਨੇ ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਆਖਿਆ, 'ਜਾਰਜ, ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਥੀਏਟਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਬਰਾਡ-ਵੇ ਥੀਏਟਰ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਉਥੇ ਲੈ ਚੱਲਦਾ ਹਾਂ।'

“ਇਹ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਜਾਰਜ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਲਹਿਰ ਉਠੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਸਕੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਨੂੰਹ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਜਾਰਜ ਕਦੇ ਮੁੜ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰੀ ਦੋਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਸਨ ਕਿ ਜਾਰਜ ਕੋਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਕ ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਥੀਏਟਰ ਦੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। 15 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਜਾਰਜ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।”

ਇਸ ਕੇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਉ ਅਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ (unhealthy emotions) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਧੂ ਮੰਡਲ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (senile diseases) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਰਅਸਲ, ਉਹ ਤਰੰਗੀ ਰੋਗ (emotionally induced illnesses) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਇਹ ਕਾਰਨ ਕਈ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਇਹ ਹਨ:

#### 1. ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ

ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਜਵਾਨੀ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

#### 2. ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਡਰ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਮਾਲਕ (employer) ਉਸਨੂੰ ਨੌਕਰ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹਰ ਮਾਲਕ ਕਿਸੇ ਜੁਆਨ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### 3. ਸਿਹਤ ਦਾ ਡਰ

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੋਈ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਨਹੀਂ।

#### 4. ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੇ ਦਿਲ-ਸ਼ਿਕਨੀ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ ਨਾਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### 5. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹਕੂਮਤ (domination) ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣਾ

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਕੁ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਚਲਾਏ। ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਚਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ (dependent) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਤੇ ਗਲਬਾ (domination) ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 6. ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਲੱਗਣੇ

ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਸ ਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ



ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣਾ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਇਆ ਗਮ ਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 7. ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਜਾਣਾ

ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਮਿੱਤਰ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ-ਦਰਦ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮਿੱਤਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਤੁਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### 8. ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਮੰਜ਼ਲ ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਹਸਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਣੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੀ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਾਤ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਕੁ ਡਰ ਤੇ ਫਿਕਰ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਬਣਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਠੇ ਗੱਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਰੋਗੀ-ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਰੋਗ (senile diseases) ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰ ਲਫਜ਼ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਹਨ—ਡਰਾਕਲ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਡਰ ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਡਰ, ਫਿਕਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਂ ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ

ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਬਕ-ਬਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਕਠਿਨ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਬੜਾ ਬਹੁਤ ਖਰਚ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਇੰਨੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਘਰ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਸ਼ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

2. ਬੀਮਾਰ—ਬੀਮ—ਆਰ। ਬੀਮ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ—ਡਰ, ਭੈ। ਆਰ—ਆਵਰਿੰਦ—ਇਸਮ ਫ਼ਾਇਲ। ਬਿਮਾਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਹੋਏ ਡਰ ਜਾਂ ਡਰਾਕਲ, ਭਾਵ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਦੀ ਸੂਰਤ ਡੋਲ ਗਈ ਹੋਵੇ।

(‘ਪਰਮਾਰਥ,’ ਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਏ.)



ਕੋਲੋਂ ਲਾਂਭੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਸਵਾਂਦੇ ਸਨ, ਉਹੋ ਹੀ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

### ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਲਾ ਸਮਾਂ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਇਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਕ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲਗਪਗ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਤਰਾਂ ਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ, ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਬੁਢਾਪਾ ਕਿਸ ਬਲਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।

### ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਐਡੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤਵਾਜ਼ਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਸੱਤਰੇ ਬਹੱਤਰੇ' ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੇ 30-35 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਨ ?

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਪਮਾਨ ਭਰੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀ ਤੇ ਅਪਮਾਨ-ਜਨਕ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ।

ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਜਿਥੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ, ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਤੇ ਮਾਣ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਹੁਣ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ (achievements) ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮਾਨਸਿਕ-ਪਕੇਜ (mental maturity) ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵੇਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਰ ਔਕੜ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸੋਚਣ ਵੇਲੇ ਅਸਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਰਾਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੁਆਨੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਪਰ ਉਹ ਉਪਾਅ ਕੀ ਹੈ ?

ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਢੰਗ ਇਹ ਹਨ :

### 1. ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ 75 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਘੱਟ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਘੱਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਔਕੜ ਆ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਖਾਲੇ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਦਾ ਬੀਜ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਇਹ ਵਧਦੀ ਫੁੱਲਦੀ ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਇਹ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੀਉਣ ਜੇ. ਸਾਲ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ *Emotional Maturity* ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : “ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਹੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।”

### ਉਦਾਹਰਣ

ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਦਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਦਰਦ ਵੰਡਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੀਵੀਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਸਦਾ ਅੱਗ ਹੀ ਵਰ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਸਭ ਨਾਲ ਲੜਦੀ ਝਗੜਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇੰਜ ਹੀ ਗੁਸੈਲ ਤੇ ਲੜਾਕੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੇ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਬਣਾ ਲਓਗੇ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਤਾਂ ਫੇਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ?

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਜੁਆਨ ਹੋ ਤੇ ਭਾਵੇਂ

40 ਸਾਲ ਦੇ) ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੁਆਨੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ।

**ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ?**

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਦਿਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਢੱਬ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੈੜੇ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਕੌੜੇ ਸੁਭਾ ਨੂੰ 'ਚਿੰਤਨ-ਵਿਚਾਰ-ਸੰਜਮ' (ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲਿਆਂ ਵਰਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਦਿਲੋਂ ਚਾਅ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਨਿਸਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**2. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖੋ**

ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹੀਏ। ਸਾਡੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਚੰਗੇ ਰੱਖੇਗੀ।

**3. ਆਪਣੀ ਮਾਲਕੀ (possessions) ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ (authority) ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਛੱਡੋ**

ਮਾਲਕੀ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਧਨ-ਦੌਲਤ, ਜਾਇਦਾਦ, ਵਿਉਪਾਰ, ਆਦਿ। ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਦਾ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ, ਘਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ, ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ 'ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਗ਼ਲਬਾ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਕੂਮਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕਿਉਂਕਿ ਜੁਆਨ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਡਿਕਟੇਟਰਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਉ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੁਆਨੀ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਜਾਣ) ਆਪਣੇ ਗ਼ਲਬੇ ਹੇਠੋਂ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਲਕੀਆਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਰੁਪਏ, ਪੈਸੇ, ਜਾਇਦਾਦ, ਵਿਉਪਾਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਹੱਥੋਂ ਛੱਡਣਾ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਲਗਾਅ (attachment) ਰੱਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅਲੱਗ (detach) ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦਾ ਇਕ ਟਰੱਸਟ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਕੇ ਫੋਰਡ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ' ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜਿਊਂਦੇ ਜੀ ਹੀ ਬਣਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਟਰੱਸਟ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਵੰਡਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ 60 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਜਿਊਂਦੇ ਜੀ ਆਪਣੀ ਮਾਲਕੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੌਹ ਪਿਆਰ ਉੱਕਾ ਹੀ ਤੋੜ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਉ ਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਦਿਉ। ਸਾਡਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਹ ਨਾ ਪਾਉ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿੱਖੜਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਏ।

#### 4. ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉ

ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਲਈ ਬਚਾਉ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ-ਪੱਧਰ ਕੁਝ ਨੀਵਾਂ ਵੀ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਆਰਥਿਕ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਰਾਹ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਕਈ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣਾ ਵੀ ਇਕ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਦਤ ਹਰ ਮਰਦ ਤੇ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

#### 5. ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉ<sup>3</sup>

ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਅੰਵਾਈਂ ਗਵਾ ਕੇ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਂਝੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬੜਾ ਤਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਰਾਏ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕੇ, ਹਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### 6. ਕੋਈ ਸ਼ੁਗਲ (hobby) ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ

ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁਗਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦ ਆਦਮੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਾ ਲਏ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਵਕਤ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪ ਕੰਮ ਹੋਵੇ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਨਾ, ਬਾਗ ਬਗੀਚਾ ਲਾਉਣਾ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਵੋਟੋਗਰਾਫੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਰਖਾਣਾ ਕੰਮ ਆਦਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਜੀ-ਪਰਚਾਵਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਕੀਆ ਨਿਰੋਲ ਜੀ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਾ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਹਲੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਵਿਹਲੜ ਆਦਮੀ, ਭਾਵੇਂ ਹੋਵੇ ਗ਼ਰੀਬ

3. A man without a home is a bird without a nest.

ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਅਮੀਰ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬੌੜਾ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ। ਜੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉ। ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ: 'ਬੇਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵਗਾਰ ਚੰਗੀ।' ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੈਸਟਰ ਡੀ. ਕਰੋ<sup>4</sup> ਲਿਖਦਾ ਹੈ:

“ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬੜਾ ਉਦਾਸ ਤੇ ਉਚਾਟ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਕੀਨੀ ਰਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀ-ਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਾ ਲੱਗੇ।”

### 7. ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾ-ਪਰਵਾਹੀ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਆਪ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਆਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਵਾਰਸ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ-ਵੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਆਉ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਜਾਣਗੇ। ਯੋਰੀ-ਪੇਡੀਜ਼ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਫਿਲਾਸਫ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਆਖਦਾ ਹੈ:

“ਉਹ ਬੱਚਾ ਬੜਾ ਹੀ ਅਭਾਗਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਫ਼ਰਮਾਬਰਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਵਰਤਾਉ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲੇਗਾ।”

ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਉ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ। ਜਿਸ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲੋਗੇ, ਉਸੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਰਨਗੇ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਉ ਨੂੰ ਥਾਲੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੂਠੇ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਦੇਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਕਿਹਾ, 'ਭਾਈਆ, ਤੁਸੀਂ ਠੂਠਾ ਸੁੱਟਿਆ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਪਏਗਾ।' ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਦਰ ਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਥਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

### ਕੇਵਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ

#### 1. ਬੁੱਢਾਪੇ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲਉ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਇਹ ਰਾਜ ਹੈ।

#### 2. ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਗੰਦਗੀ ਤੇ ਦਲਿੱਦਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. *General Psychology*, by Lester D. Crow and Alice Crow.



**3. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਦਖਲ ਨਾ ਦਿਉ**

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਗਲਬਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਾਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਠੋਸਣ ਦਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

**4. ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹੁ (attention) ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣਾ**

**ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ**

ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਾ ਤੇ ਗਹੁ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਦੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਵਾਂਗੂੰ ਰੋਣਾ ਕੁਰਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਦਤ ਵੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਨ, ਉਹ ਹੁਣ ਆਪ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੋਲਾ-ਗੋਲਾ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਦੇ ਗਲਬੇ (domination) ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣਾ।

**5. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਮਿੱਤਰ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਜਾਏ**

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਮਿੱਤਰ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਵੀ ਨਾ ਮੰਗੋ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੋ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

**6. ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ**

ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਮਿਲੋ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਚੰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸੜੋ-ਕੁੜੋ ਨਹੀਂ। ਹਸਮੁਖ ਤੇ ਮਖੌਲੀਏ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਇਕ ਆਮ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਜਿਹੜੀ

5. Do not constantly remind yourself of your age. Give no thought to how old are you. Go about your work and activities as usual. Always visualize yourself in your imagination as a strong energetic person.



ਕਿ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ਕ ਸੂਰਤ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਉਹਦਾ ਮੌਲੀਆ ਪਹਿਲੂ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹਾਸ-ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਫੱਕੜ ਨਾ ਬਣੋ।

### 7. ਮੌਤ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਡਰੋ

ਮੌਤ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਡਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਜੰਮਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਇਕ ਦਿਨ ਅਵੱਸ਼ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਘੜਿਆ ਸੋ ਭੱਜਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੌਤ ਨੂੰ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

### ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਬੁਢਾਪਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ :

1. ਆਰਥਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ।
2. ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਡਰ।
3. ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾ-ਪਰਵਾਹੀ ਤੇ ਦਿਲ-ਸ਼ਿਕਨੀ।
5. ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਹਕੂਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਜਾਣਾ।
6. ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਲੱਗਣੇ।
7. ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਜਾਣਾ।
8. ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਜ ਕਰੋ :

1. ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਅਪਣਾਉ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖੋ।
4. ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉ।
5. ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾਉ।
6. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਆਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਗਏ ਹੋ :

1. ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਦਖਲ ਨਾ ਦਿਉ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹੁ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ।
5. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਮਿੱਤਰ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਵਾਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾ ਲਉ।
6. ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਣ-ਸੁਖਾਵੀਂ ਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ।
7. ਮੌਤ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਡਰੋ। ਜੋ ਘੜਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ ਭੱਜਣਾ ਹੈ।
8. ਇਹ ਗੱਲ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਬੰਧ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਹੀ ਅਵਸਥਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜਵਾਨ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤਾ ਜਿਊਣ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਊਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਛੱਡ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤਾਪਾਂ ਤੇ ਸੱਧਰਾਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
9. ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ : "ਮਨੁੱਖ ਓਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਸੱਵਰ (imagination) ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।"



## ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ

### ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਸ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ

1. ਸਦਾ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ। ਹੱਸਣ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਹਾਸਾ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਗਰੀਬ ਨਹੀਂ।
2. ਜੀਵਨ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ। ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਾਹ ਵਾਹ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਸਦਾ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉ।
4. ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।
5. ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਨਾ ਕਰੋ।
6. ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰੱਖੋ।
7. ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
8. ਡਰ, ਨਫਰਤ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ।
9. ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।
10. ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤੇ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਨਾਲ ਰੱਜ ਕੇ ਸਲਾਘਾ ਕਰੋ।

### ਇਹ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

1. ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਉੱਜ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਗਰੀਬ ਕਿਸਾਨ ਖੂਹ ਦੀ ਗਾਧੀ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਬੜੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਕੈਡਲਿਕ ਮੋਟਰਕਾਰ 'ਤੇ ਸੈਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਅਮੀਰ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਆਂਡੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੜੀ ਹੀ ਦੂਰ ਗਰੀਬ ਮਾਹੀਗੀਰਾਂ (ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ

ਵਾਲਿਆਂ) ਦੇ ਅੱਧ ਨੰਗੇ ਬੱਚੇ ਰੇਤ, ਸਿੱਪੀਆਂ ਅਤੇ ਘੁਗੂਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਬੇ-ਪਰਵਾਹੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ।

### ਇਹ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਦਾ ਭੁੱਲ ਜਾਉ

1. ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇਕੀ ਕਰੋ, ਉਹ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਭੁੱਲ ਜਾਉ।
2. ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾਈ ਕਰੇ, ਉਹ ਵੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਭੁੱਲ ਜਾਉ। (ਪਲੈਟੋ)

### ਜੀਵਨ ਮੰਤਵ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੇਵਲ ਜਿਉਣਾ ਜਾਂ ਦਿਨ ਕੱਟਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵੰਡਣਾ ਹੈ।

ਵਾਲਟ ਵਿਟਮੈਨ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ:

“ਜੇ ਕੁਝ ਮੈਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਹਾਂ।”

ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁਖ-ਵਿਚਾਰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ:

“ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਰੱਖਾਂਗਾ।”

### ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੋ ਰਾਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੋ ਰਾਹ ਹਨ:

ਪਹਿਲਾ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਠੀਕ, ਸੂਝ-ਬੂਝ, ਹਿੰਮਤ, ਹੌਸਲੇ, ਨਿਸਚੇ ਪਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨਾ; ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਮਿਹਰਬਾਨ ਤੇ ਸਖੀ ਹੋਣਾ; ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ।

ਦੂਸਰਾ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਪਰੇ ਹੋ ਬਹਿਣਾ; ਪਰਿਵਾਰ, ਆਂਢੀਆਂ-ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਰਹਿਣਾ; ਖੁਦਗਰਜ਼ ਤੇ ਜ਼ਾਲਮ ਹੋਣਾ; ਸਦਾ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ; ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਲਿਤਾੜਨਾ; ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਪਹਿਲਾ ਢੰਗ = ਸੁਖੀ, ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ।

ਦੂਸਰਾ ਢੰਗ = ਦੁਖੀ, ਚਿੰਤਕ ਤੇ ਰੋਗੀ ਜੀਵਨ।

ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ!



ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋਚਕਿਤਸਕ ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਲਿਖੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸਰਲ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ; ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਸੂਲ, ਸਫਲ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ, ਕਾਮ (sex) ਗਿਆਨ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੇ ਸਫਲ ਨਿਯਮ, ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ, ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਮੋਲ ਤੇ ਅਥਾਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਬਖਸ਼ੇਗੀ।

ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ (1918–2011) ਦਾ ਜਨਮ ਗੁਜਰਾਤ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਚ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਨੇ 1934 ਵਿਚ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਸਕੂਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਪਾਸ ਕੀਤੀ। ਸੰਨ 1936 ਵਿਚ ਗੌਰਮਿੰਟ ਕਾਲਜ ਲਾਇਲਪੁਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਤੋਂ ਐਫ.ਐਸ.ਸੀ. ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਗੌਰਮਿੰਟ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ (ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਕੂਲ) ਤੋਂ 1941 ਵਿਚ ਐਲ.ਐਸ.ਐਮ.ਐਫ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। 1977 ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨ, ਵਿਦਿਅਕ ਸੇਸ਼ਟਤਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਈ.ਐਮ.ਏ. ਕਾਲਜ ਆਫ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇੰਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਰਹੇ।



ਡਾ. ਮਰਵਾਹ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੁਸਤਕ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ) 1960 ਵਿਚ ਛਪ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ-ਪ੍ਰਿਯ ਹੋਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪੁਸਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ (ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ) 1971 ਵਿਚ ਛਪੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਉ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਰਹੇ। ਦੇਸ-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤਰਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਲਝਣਾਂ 'ਤੇ ਆਪ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੇਖ ਵੀ ਛਪੇ। 93 ਸਾਲ ਦੀ ਲੰਮੇਰੀ ਤੇ ਤਨਾਓ-ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਪ ਜੀ ਹਰ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।



ISBN: 81-7205-368-1



9 788172 053680