

ਫਾਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ॥

ਭਾਗ 2

(ਲੜੀ ਜੋਤਨ ਲਈ ਭਾਗ ਨੰਬਰ 1 ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)

. ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ॥

ਫਾਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ
ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹੰਢਾਇ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ
ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥ 78॥

ਬਾਬਾ ਫਾਰੀਦ ਜੀ
(1173 ਤੋਂ 1265)

ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਪੰਨਾ 1381

. ਬਾਬਾ ਫਾਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੇ ਸਲੋਕ ਨੰਬਰ 78 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੰਕਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਦੇ 'ਗੁਰਮੱਤ' ਅਨੁਸਾਰੀ 'ਅਰਥ-ਭਾਵ' ਆਪਾਂ ਭਾਗ ਇੱਕ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਐਲਾਨ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ

ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ/ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਇਕੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਜੀਵ ਹਾਂ। ਆਪਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ।

. ਸੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪੜਚੋਲ-ਪੜਤਾਲ-ਖੋਜ਼ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੁਰੇ ਰਵੱਈਏ, ਚਾਲ-ਚੱਲਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ-ਕਹਿਣ-ਬਹਿਣ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨ/ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ।

. ਆਪਣਾ 'ਭਲਾ' ਕਰਨਾ ਮਤਲਭ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਜਿਉਣ ਦੇ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲੈ ਆਉਣਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ 'ਗੁਰਮੱਤ-ਅਸੂਲਾਂ-ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

. ਪੌਜੇਟਿਵ ਸੋਚ, ਸਾਤਵਿਕ ਸੋਚਣੀ, ਸਤੋ-ਗੁਣੀ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ, ਰਹਿਣਾ, ਸੰਗਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ 'ਸਚਿਆਰਤਾ' ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧਦੇ ਕਦਮ ਹਨ।

. ਆਪਣੀ 'ਭਲਿਆਈ' ਸੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

. 'ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗਿਆਨ', ਸਿੱਖੀ-ਸਿਧਾਂਤ, ਨਾਨਕ-ਫਲਸ਼ਫਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਨਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਚੱਕਾ ਹੈ।

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਅੱਗਲਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ:

. ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹੰਢਾਇ ॥

. ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਬਾਰੇ 'ਗੁਰਬਾਣੀ' ਕੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ??

. ਕੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ??

. ਹੇ ਕਲਿ ਮੂਲ ਕ੍ਰੋਧੰ ਕਦੰਚ ਕਰੁਣਾ ਨ ਉਪਰਜਤੇ॥ ਬਿਖਯੰਤ ਜੀਵੰ ਵਸੁੰ ਕਰੋਤਿ ਨਿਰਤੁੰ
ਕਰੋਤਿ ਜਥਾ ਮਰਕਟਹ॥ ਅਨਿਕ ਸਾਸਨ ਤਾਤੰਤਿ ਜਮਦੂਤਹ ਤਵ ਸੰਗੇ ਅਧਮੰ ਨਰਹ॥
ਦੀਨ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਦਯਾਲ ਪ੍ਰਭੁ ਨਾਨਕ ਸਰਬ ਜੀਅ ਰਖਾ ਕਰੋਤਿ॥ 47॥1358॥

ਪਦ ਅਰਥ:- ਕਲਿ-ਮੂਲ-ਝਗੜੇ ਦਾ ਮੁੱਢ । ਕਦੰ ਚ-ਕਦੇ ਭੀ (ਕਦਾ ਚ) ।

ਉਪਰਜਤੇ-ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ । ਬਿਖਯੰਤ-ਵਿਸ਼ਈ । ਵਸੁੰ ਕਰੋਤਿ-ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਨਿਰਤੁੰ-ਨਾਚ । ਜਥਾ-ਜਿਵੇਂ (ਯਥਾ) । ਮਰਕਟਹ-ਬਾਂਦਰ । ਸਾਸਨ-ਹੁਕਮ।

ਤਾਤੰਤਿ-(ਤਾਡਤਿ) ਦੰਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ । ਅਧਮੰ-ਨੀਚ । ਤਵ-(ਤਵ) ਤੇਰੇ ।

ਕਰੁਣਾ-ਤਰਸ, ਦਇਆ । ਰਖਾ-(ਰ੍ਹਾ) ਰੱਖਿਆ ।

ਅਰਥ:- ਹੇ ਝਗੜੇ ਦੇ ਮੁੱਢ ਕ੍ਰੋਧ! (ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ) ਕਦੇ ਦਇਆ ਨਹੀਂ ਉਪਜਦੀ । ਤੂੰ ਵਿਸ਼ਈ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ
ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈਂ । ਤੇਰੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਆਇਆ ਜੀਵ ਇਉਂ ਨੱਚਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਦਰ ।

ਤੇਰੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜੀਵ ਨੀਚ (ਸੁਭਾਵ ਵਾਲੇ) ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਮਦੂਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੁਕਮ ਤੇ ਦੰਡ ਦੇਂਦੇ
ਹਨ ।

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਦੀਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਆਲ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ (ਇਸ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ) ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
(ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ) ।47।

ਭਾਵ:- ਬਲੀ ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਝਗੜੇ ਖੜੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖੀ ਬਣਾ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਨ ਹੀ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । (ਅਰਥ: ਟੀਕਾ
- ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ, 'ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਰਪਣ'।

. ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥ਮ1॥929॥

(ਕਾਮ ਅਤੇ ਕਰੋਧ, ਕਾਇਆ, ਸਰੀਰ-ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਗਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਭਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਅਤੇ ਕਰੋਧ ਦੇ ਭਾਵ ਹੇਠ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।)

. ਬਸਇ ਕਰੋਧੁ ਸਰੀਰਿ ਚੰਡਾਰਾ॥੫॥੭੫੯॥

(ਜਦ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਕਰੋਧ ਦੇ ਅਸਰ ਤਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਚੰਡਾਲ (ਦੁਸ਼ਟ) ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੁੱਧ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਖੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਹਥੋ-ਪਾਈ ਕਰਨੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝਿੱਝਕਦਾ॥ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।)

. ਅਤਿ ਕਰੋਧ ਸਿਉ ਲੁਝਦੇ ਅਗੈ ਪਿਛੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥ ੫३॥੧੦੮੯॥

(ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਜਿਆਦਾ ਕਰੋਧ/ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਰਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਲੜਦੇ-ਝਗੜਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭੈੜੀ ਸੋਚ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।)

. ‘ਗੁੱਸਾ-ਕਰੋਧ’ - ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

. ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇਹ ਤੱਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

. ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਲ (ਪੰਪ) ਜਿਆਦਾ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

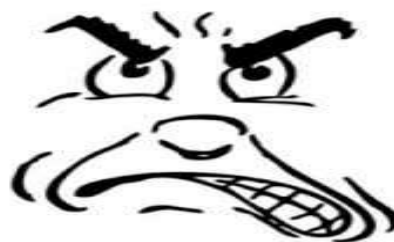
. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਉ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

. ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

What Anger Does To The Body

- Adrenalin and other chemicals enter the bloodstream.
- The heart pumps faster.
- Blood pressure rises.
- Bloodflow quickens.
- Muscles tense.



. ਕੁੱਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਜੈਸੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੇਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੜਕਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

. ਇਹਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਸੁ-ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਗੁਣ ਹਨ।

** ਅਗਰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰ-ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਔਗੁਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

. “ਗੁਰਬਾਣੀ” ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

. ਇਹਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ

- ਪੰਜ ਚੋਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪੰਜ ਮਹਾਂਬਲੀ।
- ਪੰਜ ਠੱਗ।
- ਪਾਂਚ ਪਲੀਤਹ।
- ਪਾਂਚ ਲੜਕੇ।
- ਪੰਜ ਦੂਤ।
- ਪੰਜ ਦੋਖੀ।
- ਪੰਜ ਔਗੁਣ।
- ਪੰਜ ਵਿਕਾਰ।

. ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਰੋਧ/ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨੰਬਰ ਹੈ। ਕਰੋਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।

. ਕੀ !! ਗੁੱਸਾ-ਕਰੋਧ , ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ????

. ਗੁੱਸਾ ਕਦੇ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸੈਲਫ਼- ਡੀਫੈਨਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

. ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਆਬਰੂ, ਮਾਣ-ਸੰਮਾਣ, ਸਵੈਮਾਨ ਉਸਦੇ ਰੋਹਬ-ਦਾਬ ਵਾਲੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

. ਗੁੱਸਾ ਇਕ ਹਥਿਆਰ ਹੈ , ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਨੀਆਂਵੀ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨਾਂ ਚਿਰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲੀ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਜ਼ਲਟ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਰਿਆਦਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚੱਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਰਜ਼ਲਟ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।

. ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

. ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਜਦ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੜਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਉ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨੀ ਵਹਾਉ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਮਾਹੀਨ/ਬਾਰੀਕ ਨਸਾਂ/ਨਾੜੀਆਂ ਫੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਇਸੇ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

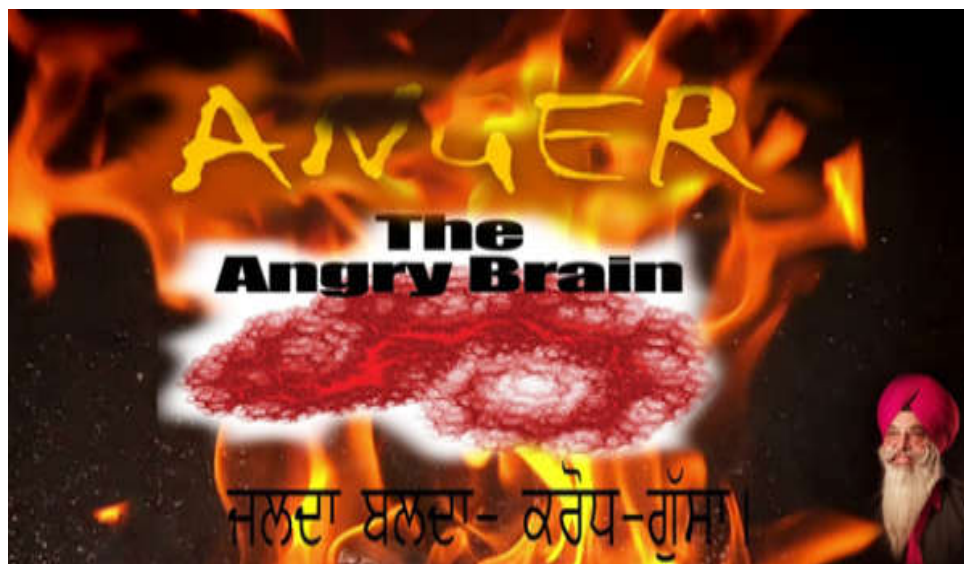
. ਆਪਣੀ ਕੰਟਰੋਲ ਮਰਿਆਦਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਛਪਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਰੋਧ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਕਲ /ਮੱਤ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਗੁੱਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਪਾਉਂਦਾ। ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਹੰਕਾਰੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਰੂਰ

ਖੱਠੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਵਕਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਪਛਤਾਵਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

. In the short term, **anger** can cause **headaches**,
migraines, **chest pains**, **aches** and **more**.

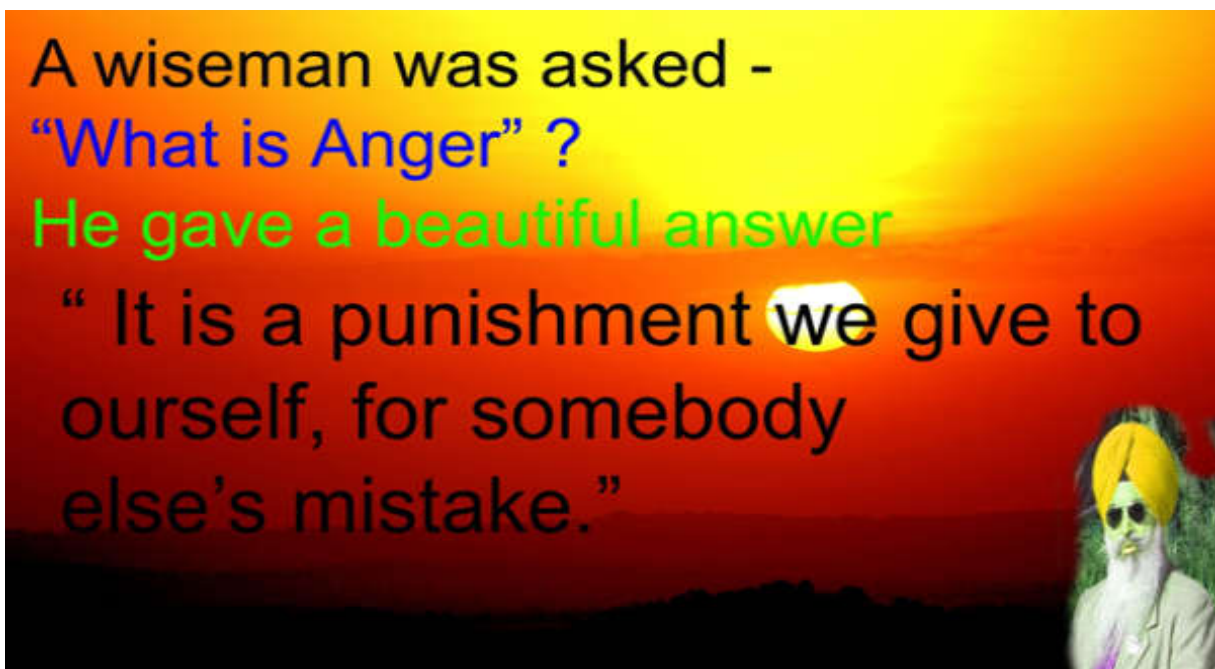
Over the long term, **anger** issues can further complicate pre- existing **health** conditions.

It can also put you at risk for **hypertension**, **high blood pressure**, **depression**, and **cardiovascular issues**.



. ਸੋ ਸੁਚਾ ਜਿ ਕਰੋਧੁ ਨਿਵਾਰੇ॥ਮ3॥1059॥

(ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸੁਚਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਸੁੱਚਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥੋਪਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।)



. ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਕਰੋਧੁ ਜਲਾਵੈ। ਮ1॥ 411॥

. ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ, ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਕਲ/ਮੱਤ/ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਲੋਕ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਤੱਤਸਾਰ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਗੁੱਸਾ ਨੂੰ ਜਗਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੜਾਈਆਂ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

** ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇਹੀ ਸੁਨੇਹਾ/ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਸਮਝਦੇ-ਜਾਣਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਤੋ-ਗੁਣੀ ਭਲਿਆਈ ਕਰਨੀ ਹੈ।

. ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ‘ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ’ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ‘ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ’ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਬਨਾਉਣ ਦੇਣਾ। ਇਸ ‘ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ’ ਦੀ ਪ੍ਰਬੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ/ਬੁੱਝਦੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ‘ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ’ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਣੇ, ਭਾਵ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

. ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ‘ਗੁੱਸੇ-ਕਰੋਧ’ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਜ਼ੀ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਰ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ

ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਤਾਜ਼ਰਬੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇਗਾ।

. ਯਤਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜੇਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਬੀਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਕੁੱਝ ਗੁੱਸੇ ਰਹਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਹਿਤ ਵਾਪਰੀ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਘਟਨਾ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਾਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕਿਆਂ ਦੇ ਸਰਗਨਾ 'ਪੌਂਟੀ ਚੱਢਾ'। ਅਰਬਾਂਪਤੀ ਬੰਦਾ। ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਫੀਰੋਜ਼ਪੁਰ ਜੀਟੀ ਰੋਡ ਉੱਪਰ 'ਵੇਵ' ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕੰਪਲੈਕਸ ਉਸਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਭਰਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਬਟਵਾਰੇ ਲਈ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ/ਝਗੜਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਲਾਲਚ ਦੋਨੇ ਪਾਸੀਂ ਭਾਰੂ ਸੀ। ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਵਿਚ ਦੋਨਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆਪੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਪਿਸਤੌਲ ਕੱਢੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਗੋਲੀ ਚਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਅੱਗਲੇ ਪਲ ਦੋਨੋਂ ਫਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਬੇਜ਼ਾਨ ਪਏ ਸਨ। ਸਾਰੀ ਅਰਬਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਧਰੀ ਦੀ ਧਰੀ ਰਹਿ ਗਈ। ਗੁੱਸੇ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।) ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੀ ਸੱਚਾਈ।

. ਗੁੱਸਾ ਨਾ-ਹੰਢਾਉਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ ਕਿ
. . . ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ॥

. ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, (ਨਾ-ਹੰਢਾਉਣਾ) ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ।

. (ਐਂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ)।

- ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਦੇ ਨਫੇ-ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਥੇ ਗੁੱਸਾ/ਕਰੋਧ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜਾਨਣਾ ਕਰੋ।
- ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੋਲਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਭੜਕਾਉ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਲਦੀ ਉੱਪਰ ਤੇਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਲੇਸ਼ ਵਾਲੀ ਜਗਹ ਛੱਡ ਦੇਵੋ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਸਹਿਜ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਜੱਸਟੀਫਾਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਟਿਸਫਾਈ ਤਾਂ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ।

- ਸੋ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਸਗੋਂ ਡੀਫੈਂਸਵ ਹੋ ਕੇ ਚਲੋ। ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਦਰਤ ਨੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਇਕ ਗੁੱਣ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਔਗੁਣ ਵਿਚ ਨਾ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ।
- ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ-ਸੁਵਰਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਵੀ ਦੁਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- . ਮਰਜ਼ੀ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ (ਔਰਤਾਂ-ਮਰਦਾਂ) ਦੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਹੈ।

(.....ਚੱਲਦਾ)

ਪੰਨਵਾਧ।

ਇੰਜ ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ

ਸਿੱਡਨੀ ਅਸਟਰੇਲੀਆ ।

11 ਜਨਵਰੀ 2020 ।