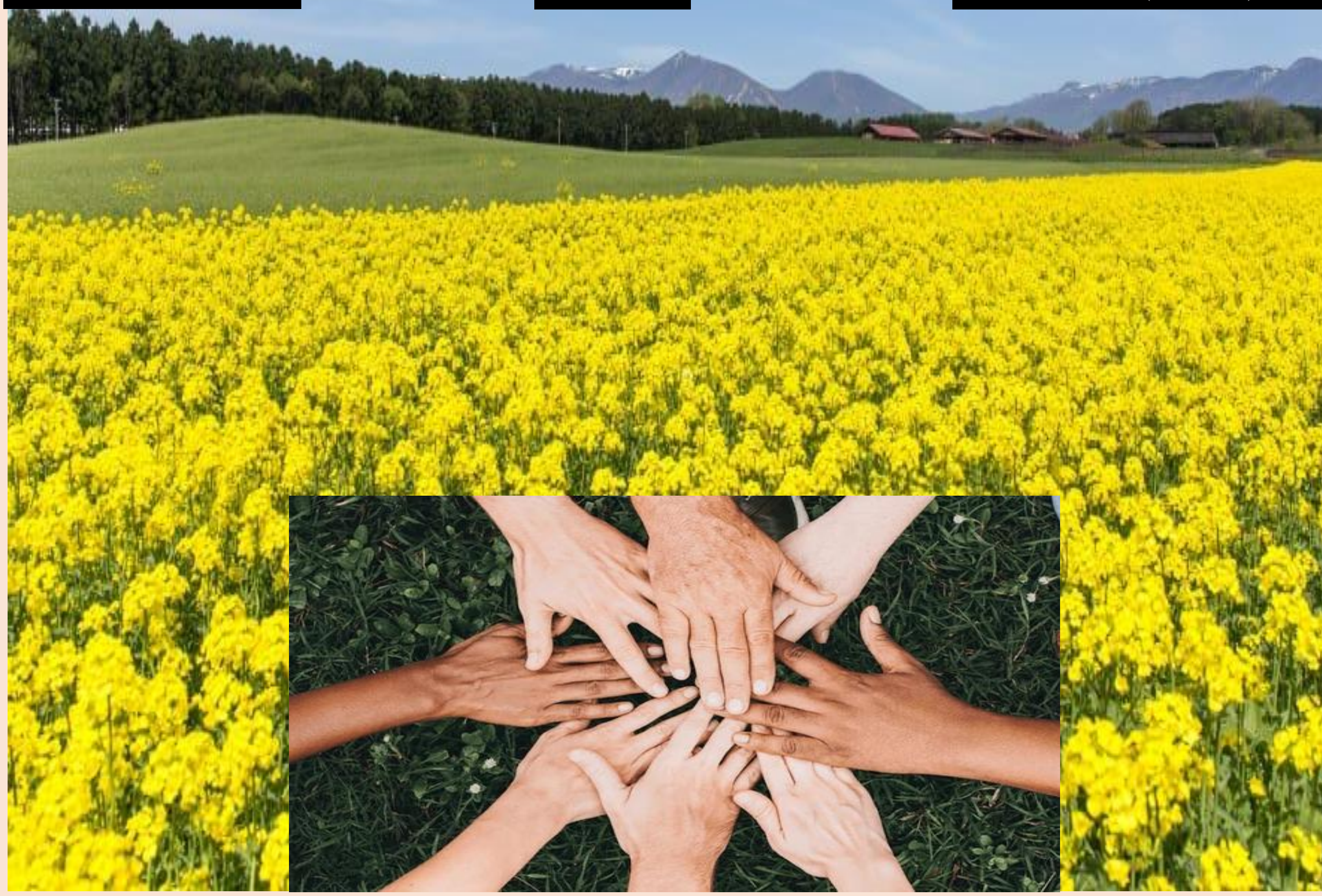
# ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 1 ਅੰਕ 3 2022 ਚੇਤਿ (ਮਾਰਚ)



## ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ

A monthly non-political, not-for-profit magazine of

the Panjabi Language, Culture and Heritage

www.sanjhivirasat.org

# ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ

## (ਤਤਕਰਾ)


| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | ਤਤਕਰਾ | | |
| 2. | ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ | | |
| 3. | ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ | ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ | 1 |
| 4. | ਚੇਤ ਦਾ ਵਿਚਾਰ | ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ | 2 |
| 5. | ਮੂਲਮੰਤਰ | ਦਾਸੀ ਦੇਵਿੰਦਰ ਕੌਰ | 3 |
| 6. | ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ | ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਲ ਕੌਰ | 4 |
| 7. | ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ (1) | ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ | 6 |
| 8. | ਅਬਲਾ ਨਾ ਸਮਝ ਬੈਠੀਂ! | ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | 8 |
| 9. | ਇਸਤਰੀ ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤ ਸੇਧਾਂ | ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ | 9 |
| 10. | ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ | ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ | 11 |
| 11. | ਦਲੇਰ ਔਰਤ | ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਭੋਗਲ | 13 |
| 11. | ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਿਸੋ! | ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | 14 |
| 12. | ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ: ਹੋਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ | ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ | 16 |
| 13. | ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਲੋੜ | ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ | 17 |
| 14. | ਮਾਰਚ ਦਾ ਮਹੀਨਾ | ਰੁਬੀਨਾ ਸਿੰਘ | 20 |
| 15. | ਗੁਰਮਤਿ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਸੰਤ | ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਨਾ | 21 |
| 16. | ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਈਕੋਸਿੱਖ | ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ | 22 |
| 17. | ਰੂਹ ਦਾ ਖੇੜਾ | ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜਵੰਦਾ | 23 |
| 28. | ਕੀਮਤੀ ਰਿਸ਼ਤਾ | ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸਢੌਰਾ | 24 |
| 19. | ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਵਲੋਂ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਸਮਾਗਮ | ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | 25 |
| | About our Authors | | 27 |
| | ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ | | 28 |

## ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ

## Editorial Board


| | |
|---|---|
| 1. ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 2. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 3. ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ | ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 4. ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ | ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 5. ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ | ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 6. ਸ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 7. ਸ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਟੋਰੋਂਟੋ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 8. ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 9. ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 10.ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ) | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |

**ਸਲਾਹਕਾਰ:**

| | |
|---|---|
| 1. ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ | ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 2. ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ | ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 3. ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ | ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| 4. ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| **5.** ਸ੍ਰੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| **6.** ਸ. ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |

# ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ

ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਅੱਧ ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਚੇਤ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਨਵਾਂ ਵਰ੍ਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਸੰਤ ਦਾ ਸੁਹਾਵਨਾ ਸਮਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਅੰਬਰ ਤਕ ਖੇੜਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ "ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਨੰਦ" ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ 8 ਮਾਰਚ ਨੂੰ "ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ" ਮਨਾਅ ਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 14 ਮਾਰਚ ਨੂੰ 'ਈਕੋਸਿੱਖ'(EchoSikh) ਵਲੋਂ "ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ" (International Sikh Environment Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਿਹੜੇ "ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਵਿੱਤਰ ਜੰਗਲ" (Guru Nanak Sacred Forests) ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਉਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਹੇ ਨੇ।

21 ਮਾਰਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਗਲ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਦਿਨ ਨੀਯਤ ਹੈ ਜਦਕਿ 22 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ "ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਿਵਸ" (International Water-Monitoring Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਰਿਆਈ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਕਰਣਾ ਹੈ।

ਮਾਰਚ ਦੀ 23 ਤਾਰੀਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਅਮਰ ਸ਼ਹੀਦ ਸਰਦਾਰ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਫਾਂਸੀ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੀ 'ਹੋਲੀ' ਦੇ (ਇਸਤਰੀ-ਰੂਪੀ) ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਮਈ (ਪੁਰਸ਼-ਰੂਪੀ) ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ' (Hola Mohalla) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਉਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਜੂਨ ਵਿਚ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਈ-ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਈ ਉਘੇ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

ਜੋ ਲੇਖਕ ਅਪ੍ਰੈਲ ਲਈ (ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿੱਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਬਾਰੇ) ਕੋਈ ਰਚਨਾ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਾਰਚ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤਕ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (Guidelines) ਸਾਡੇ ਵੈਬਸਾਈਟ (sanjhivirasat.org) ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਸ ਹੈ ਇਹ ਅੰਕ ਵੀ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ।

## ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

## ੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

**ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੇਡੰਰ ਅਨੁਸਾਰ ਚੇਤ 14 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।**

**ਗੁਰੁਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:**

**ਚੇਤਿ ਗੋਵਿੰਦੁ ਅਰਾਧੀਐ ਹੋਵੈ ਅਨੰਦੁ ਘਣਾ॥**
**ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਪਾਈਐ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਭਣਾ॥**
**ਜਿਨਿ ਪਾਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਣਾ ਆਏ ਤਿਸਹਿ ਗਣਾ॥**
**ਕੁ ਖਿਨੁ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਜੀਵਣਾ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਜਣਾ॥**
**ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਪੂਰਿਆ ਰਵਿਆ ਵਿਚਿ ਵਣਾ॥**
**ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵਈ ਕਿਤੜਾ ਦੁਖੁ ਗਣਾ॥**
**ਜਿਨੀ ਰਾਵਿਆ ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਤਿੰਨਾ ਭਾਗੁ ਮਣਾ॥**
**ਹਰਿ ਦਰਸਨ ਕੰਉ ਮਨੁ ਲੋਚਦਾ ਨਾਨਕ ਪਿਆਸ ਮਨਾ॥**

ਚੇਤਿ ਮਿਲਾਏ ਸੋ ਪ੍ਰਭੂ ਤਿਸ ਕੈ ਪਾਇ ਲਗਾ॥੨॥ **ਚੇਤ** ਜਾਂ ਚੇਤਰ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਉਮਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ “ਆਨੰਦ” ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਸਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਅੰਤਰ-ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਸਤ-ਸਤ-ਚਿੱਤ-ਆਨੰਦ ਹੈ। ਆਨੰਦ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ - ਅਰਾਧੀਐ - ਭਾਵ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸੰਤ ਜਨਾ ਭਾਵ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਉਹੀ ਸੱਚੇ ਸੰਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਇਕ ਇਕ ਖਿੰਨ ਵਿਅਰਥ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ, ਹਵਾ, ਜਲ, ਥਲ, ਜੰਗਲ, ਪੁਲਾੜ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼, ਸਾਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਉਹੀ ਰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਸਰਬਵਿਆਪਕਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਮਨੁੱਖ ਬੇਅੰਤ ਦੁਖਾਂ ਤੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਤਨੇ ਉੱਚੇ ਭਾਗ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੂਲ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਪਿਆਸ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤ ਰੂਪੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਿਸੰਗੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਪੈਂਦੇ ਹ

**ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)**

# ਮੂਲਮੰਤਰ

## ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
## ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

**ਮੂਲਮੰਤਰ – ਮੂਲ ਦਾ ਮੰਤਰ (ਗੁਣ)**
**ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮੂਲ, ਮੁੱਢ (ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ) ਦੇ ਗੁਣ**

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ੴ ਰਾਹੀਂ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮੂਲਮੰਤਰ ਦਵਾਰਾ ਰੱਬ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣੂ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਜੀਵ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾਈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮੂਲਮੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਗੁਣ ਨਾ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ, ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਦੇ ਗੁਣ ਕੀ ਹਨ।

ਮੂਲਮੰਤਰ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇੱਕ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਹੀ ਸੱਚ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਹਸਤੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ।

ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਸਦਾ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਸ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗਿਆਨਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੈਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਕਾਲ (ਸਮੇਂ, ਮੌਤ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੀ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਧਰਤੀ ਧਰਮਸਾਲ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜੀਵਾਂ ਨੇ ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾਈ ਹੈ। **(ਦਾਸੀ ਦੇਵਿੰਦਰ ਕੌਰ)।**

## ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ

**ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗੀ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ**
**ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ**
**ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗੀ ਬੇਨਤੀ ਨਹੀਂ**
**ਸਵੈਯੇ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗਾ ਵੈਰਾਗ ਨਹੀਂ**
**ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ**
**ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗਾ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ**
**ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗਾ ਰਸ ਨਹੀਂ।**

# ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਲ ਕੌਰ, ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)

**'ਕੀਰਤਨੁ ਨਿਰਮੋਲਕ ਹੀਰਾ॥ ਆਨੰਦ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ॥ '** (ਰਾਮਕਲੀ ਮਃ 5, ਅੰਗ 893)

'ਕੀਰਤਨ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੂਲ ਧਾਤੂ (root word) ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ 'ਕੀਰਤੀ' ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਜਸ'। ਸੋ, ਕੀਰਤਨ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕੀਰਤੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦਾ ਜੱਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ।[1] ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਰਾਗ-ਸਹਿਤ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਦਾ ਨਾਉਂ 'ਕੀਰਤਨ' ਹੈ।[2]

**'ਕੀਰਤਨ ਨਾਮੁ ਸਿਮਰਤ ਰਹਉ ਜਬ ਲਗੁ ਘਟਿ ਸਾਸੁ॥ '** (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਃ 5, ਅੰਗ 818)

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ[6] ਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹਿਮਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਇੱਕ ਵਾਹਦ ਇਬਾਦਤ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਇੱਕ ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਇੱਕ ਅਮੁੱਲ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਜੋ ਮਨਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਰਮਤਿ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

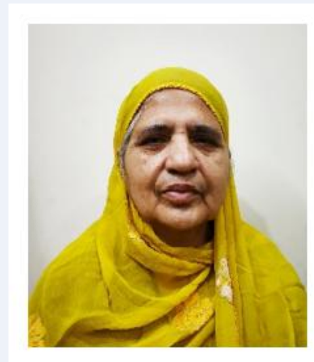
**'ਜੋ ਜੋ ਕਥੈ ਸੁਨੈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਤਾ ਕੀ ਦੁਰਮਤਿ ਨਾਸੁ॥ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪਾਵੈ ਨਾਨਕ ਪੂਰਨ ਹੋਵੈ ਆਸ॥ '** (ਕਾਨੜਾ ਮਃ 5, ਅੰਗ 1300)

ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ, ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟ ਕੇ ਇਹ 'ਪਰਮ-ਸੁਖ' ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

**'ਨਾਨਕ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨਿ ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਕਲੇਸਾ॥ '** (ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਃ 5, ਅੰਗ 213)

ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ।ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਭਾਗ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਮੁੱਖ ਕਰਮ ਹੈ।

**'ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਹੈ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ॥ '** (ਸੋਰਠਿ ਮਃ 5, ਅੰਗ 642)



ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹੀ ਇੱਕ ਐਸਾ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਰਾਗਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਮਈ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਜੋ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਥਮ ਕਵੀ ਤਥਾ ਕੀਰਤਨੀਏ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਗਤ-ਤਾਰਕ ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਉਪਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੁਖੈਨ ਢੰਗ ਕੀਰਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਕੀਤਾ।[3] ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਮਨ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਵਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।[4]

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਪ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਧਾਰਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰਫ ਗਾਇਆ, ਤੇ ਗਾਕੇ ਹੀ ਪਾ ਲਿਆ। ਲੇਕਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਤਨੇ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗਾਇਆ, ਪੂਰੇ ਤਾਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਲ ਗਾਇਆ, ਕਿ ਰੱਬ ਦਾ ਗੀਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਜੋਗ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਪ ਹੋ ਗਿਆ।[5] ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ,

**'ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵਹ ਭਾਈ॥ ਓਹ ਸਫਲ ਸਦਾ ਸੁਖਦਾਈ॥ '** (ਸੋਰਠਿ ਮਃ 5, ਅੰਗ 628)

ਜਨਮ ਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਰਬਾਬ ਵਜਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। '*ਮਰਦਾਨਿਆ ਰਬਾਬ ਵਜਾ, ਬਾਣੀ ਆਈ ਹੈ*'।[6] ਹਰੀ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਰੱਬੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਚੋਰ, ਡਾਕੂ, ਧਾੜਵੀ, ਰਾਖਸ਼ ਬਿਰਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ, ਅਤੇ ਲਮ ਹੁਕਮਰਾਨ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਗਏ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ, ਗੁਣ ਤੇ ਕੀਰਤੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਸੰਗੀਤ, ਰਾਗ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਤਾਲ ਸਮੇਤ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਹੀ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੰਥ ਸਾਹਿਬ। ਗੁਰਮਤਿ ਇਕ ਗਾਡੀ-ਰਾਹ ਹੈ।[7] ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗੁਰੂ ਪੱਥ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਤੇ 'ਕੀਰਤਨ' ਗੁਰਮਤਿ-ਪੰਧਾਊਆਂ ਯਾਨਿ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਰਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ **'ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ'** (ਅੰਗ 67) ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, **'ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥'**

(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ 3, ਅੰਗ 920)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣਾ ਹੀ ਕੀਰਤਨ ਹੈ।

**'ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥'**

(ਰਾਮਕਲੀ ਮः 3, ਅੰਗ 918)

ਕੀਰਤਨ ਹੀ '*ਜਾਗਤ ਜੋਤਿ*' ਦੀ ਲੋਅ ਹੈ। ਇਸ ਲੋਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਦਕਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਸਾਗਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ **'ਸਚਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰ'** ਦੀ ਸਾਮ (ਓਟ) ਤੱਕਣੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰ, ਲੈਅ ਤੇ ਤਾਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣਾ ਹੀ ਕੀਰਤਨ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਦਾਤਾ ਹੈ ਹਰੀ ਧਨ ਦਾ, ਜਿਸ ਧਨ ਨੂੰ ਖਰਚਣ ਨਾਲ ਤੋਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਹਰੀ-ਕੀਰਤਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ, ਆਵਾਗੌਣ ਮੇਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।[8]

**'ਹਰਿ ਦਿਨ ਰੈਨਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਈਐ॥**
**ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨੀ ਪਾਈਐ॥'**

(ਸੋਰਠਿ ਮः 5, ਅੰਗ 623)

**ਹਵਾਲੇ**


1. **'ਭਗਤੀ'**, ਕ੍ਰਿਤ- ਸੂਬੇਦਾਰ ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ, ਪੰਨਾ 58.
2. '**ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼', ਕ੍ਰਿਤ- ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਪੰਨਾ 245.
3. **'ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ'**, ਭਾਈ ਕਰਮ ਸਿੰਘ 'ਰਤਨ', 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੀਰਤਨ' ਅੰਕ, ਅਪ੍ਰੈਲ 1990.
4. **'ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਸੈਮੀਨਾਰ',** ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਭਾਸ਼ਨ, 12 ਅਕਤੂਬਰ 1991.
5. **'ੴ ਸਤਿਨਾਮ'**, ਕਿਰਤ- ਅਚਾਰੀਆ ਰਜਨੀਸ਼.
6. **'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਰਚਨਾਵਲੀ' ਭਾਗ- 4**, ਪੰਨਾ 182.
7. **'ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ'**, ਪੰਨਾ 37.
8. **'ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਰਾਗ-ਰਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (ਲੇਖਾ) ਰਿਪੋਰਟ',** ਸ਼ੰਕਰ ਲਾਲ ਮਿਸ਼ਰ, ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨ 1969, ਪੰਨਾ 1.

# ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ (1)

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਪਾਵਨ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਅਰਥ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ॥ ਅਜਿਹੇ ਪਾਵਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪੰਕਤੀ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਅੱਖਰ (ਸ਼ਬਦ) ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ॥ਇਸ ਦਾਸਰੇ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਕੁਝ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਕੋਨ ਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ॥ ਆਸ ਹੈ ਸੁਹਿਰਦ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉੱਤਰਨਗੇ॥ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਾਵਨ ਪੰਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਕੁਝ ਵੱਖਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟੀ ਟਾਈਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ॥ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਹੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ॥

## ਭੈ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਦਬੀ ਭਾਰਿ॥

ਇਹ ਪਾਵਨ ਪੰਕਤੀ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ 1 ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ॥
ਪੂਰਾ ਸ਼ਬਦ ਇਉਂ ਹੈ॥

ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ:1 (464)॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਪਵਣੁ ਵਹੈ ਸਦਵਾਉ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਚਲਹਿ ਲਖ ਦਰੀਆਉ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਅਗਨਿ ਕਢੈ ਵੇਗਾਰਿ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਦਬੀ ਭਾਰਿ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਇੰਦੁ ਫਿਰੈ ਸਿਰਿ ਭਾਰਿ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਰਾਜਾ ਧਰਮ ਦੁਆਰੁ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਸੂਰਜੁ ਭੈ ਵਿਚਿ ਚੰਦੁ॥ ਕੋਹ ਕ੍ਰੋੜੀ ਚਲਤ ਨ ਅੰਤੁ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਸਿਧ ਬੁਧ ਸੁਰਨਾਥ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਆਡਾਣੇ ਆਕਾਸ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ॥ ਭੈ ਵਿਚਿ ਆਵਹਿ ਜਾਵਹਿ ਪੂਰ॥ ਸਗਲਿਆ ਭਉ ਲਿਖਿਆ ਸਿਰਿ ਲੇਖੁ॥ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਚੁ ਏਕੁ॥ 1॥

### ਅਰਥ

ਭੈ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਡਰ ਅਥਵਾ ਹੁਕਮ॥ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤਿ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਤੋਂ ਅੱਡ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ॥ ਪਰ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਇਸ ਤੱਥ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤਿ ਵੀ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿਰਜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਹਰ ਅੰਗ ਅਕਾਲਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਕੀ ਸੂਰਜ, ਕੀ ਚੰਦ, ਕੀ ਪੌਣ, ਕੀ ਅੱਗ, ਕੀ ਬੱਦਲ, ਅਤੇ ਹਰ ਗ੍ਰਹਿ ਆਦਿ – ਸਭ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਾਰ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਨ॥ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ ਵੀ ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬੀ ਪਈ ਹੈ॥ ਇੱਕ ਵਿਦਵਾਨ ਨੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਕੁਚਲੀ ਪਈ ਹੈ॥

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਪਾਵਨ ਪੰਕਤੀ ਦੇ ਅਰਥ ਇੰਨੇ ਸਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ॥ ਇਹ ਅਰਥ ਗੁਰਦੇਵ ਦੀ ਉੱਚੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾ ਨਹੀ ਰਹੇ॥ ਸੋਚਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਭਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧਰਤੀ ਦੱਬੀ ਪਈ ਹੈ॥

ਗੁਰਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਤੋਲ-ਮਿਣ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਨਾਂ ਕਿ ਤੁਕ-ਬੰਦੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ॥ ਸ਼ਬਦ "ਭਾਰਿ" ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ॥ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀ ਦੱਬੀ ਜਾਂਦੀ॥ ਉਸਨੂੰ ਦੱਬਣ ਕਈ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਬਾਉ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ॥ ਬੱਸ ਅਸਾਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ -ਇੱਕ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ "ਦੱਬੀ ਹੋਣ" ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਬਾਹਰਲਾ ਭਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਹੇਠ ਧਰਤੀ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਹੈ॥

## ਪੰਕਤੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਾਵ

ਗੁਰੂਤਾ (ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਆਕਰਖਣ)
(Graivtaitonal Force)

ਗੁਰਦੇਵ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੰਡਣ, ਅਤੇ ਉੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸਣ ਆਏ ਸਨ॥ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਰਜਵਾੜੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਹੂ ਚੂਸਣ ਸੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਵੀ ਘਾਣ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਲੋਕਾਂ ਨੁ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਸਨ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਮਹਾਨ ਉਪਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਭੇਤਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ॥ ਬੱਸ ਇਹ ਪਾਵਨ ਪੰਕਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਭੇਤ, ਗੁਰੂਤਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਆਕਰਖਣ (Attraction) ਦਾ ਹੀ ਸੰਕੇਤਕ ਹੈ॥

ਧਰਤੀ ਦੇ ਦੱਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਭਾਵ: ਦੱਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਸਬੰਧਿਤ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ॥ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਧੁਰੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਨਹੀ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ (ਸੂਰਜ) ਦੇ ਗਿਰਦ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੀ॥ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਹਨ - ਗੁਰਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਟਕਰਾਉ ਨਹੀਂ॥ ਉਹ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਹਾਰਲੇ ਦਬਾਉ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੈ॥ ਇੱਕ ਭੁਕਾਨੇ (balloon) ਨੂੰ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹਲਕੀ ਗੈਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਜਾਂ ਹੀਲੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਫੜ ਕੇ (ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ) ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਉੱਡ ਜਾਵੇ ਗਾ॥ ਧਰਤੀ ਦੀ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਸਥਿੱਤੀ ਹੈ॥ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਬਾਉ ਹੇਠ ਨਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਉੱਡ ਜਾਵੇਗੀ॥ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਆਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ॥

ਹੁਣ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀ ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਭਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ॥ ਭਾਵੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰ ਜਾਂ ਦਬਾਉ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਗੁਰੂਤਾ ਹੈ (ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ) ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਗੁਰੂਤਾ ਵੱਲ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਕਿਹੜਾ ਦਬਾਉ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ॥ ਸੋ ਇਹ ਗੁਰੂਤਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਧਰਤੀ ਆਪਣੇ ਭਾਰ (ਦਬਾਉ) ਹੇਠ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ॥

ਸੋ ਇਸ ਪੰਕਤੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਰੂਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਆਪਣੇ ਥਾਂ ਸਿਰ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ॥ ਕੁਦਰਤਿ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਡੂੰਘੇ ਭੇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਿਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਹਵੇਂ ਬਦੋ ਬਦੀ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

‘ਔਰਤ ਦਿਵਸ’ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

## ਅਬਲਾ ਨਾ ਸਮਝ ਬੈਠੀਂ!

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ
ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦੀ ਹਾਂ ਬੱਚੀ,
ਮੈਨੂੰ ਮੋਮ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਨਾ ਜਾਣ ਬੀਬਾ।
ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅਬਲਾ ਨਾ ਸਮਝ ਬੈਠੀਂ,
ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੈਂ ਅਨਜਾਣ ਬੀਬਾ।

ਕਦੇ ਮਾਂ ਗੁਜਰੀ, ਕਦੇ ਬਣੀ ਭਾਨੀ,
ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਦਾ ਬਣੀ ਕਿਰਦਾਰ ਹਾਂ ਮੈਂ।
ਕਦੇ ਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਬਣ, ਢੋਅ ਲਾਸ਼ਾਂ,
ਸ਼ਹੀਦ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਕਰਦੀ ਸਸਕਾਰ ਹਾਂ ਮੈਂ।

ਮੇਰਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ ਐਪਰ ਮੱਤ ਉੱਚੀ,
ਕਿਹੜੀ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੀ।
ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਮੋਢਾ,
ਮੈਂ ਤਾਂ ਜੰਗ ਮੈਦਾਨੇ ਵੀ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੀ।

ਰਹੀ ਯੁਗਾਂ ਤੋਂ ਮਮਤਾ ਦੀ ਹਾਂ ਮੂਰਤ,
ਜਿਹੜੀ ਘਰ ਸੰਸਾਰ ਵਸਾ ਸਕਦੀ।
ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਤੋਂ ਵਾਰ ਮਮਤਾ,
ਟੋਟੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਟੋਟੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਕਰੇਂਗਾ ਮਹਿਲਾਂ ਚੁਬਾਰਿਆਂ ਨੂੰ,
ਮੇਰੇ ਬਾਝੋਂ ਇਹ ਘਰ ਮਕਾਨ ਰਹਿਣੈ।
'ਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਤੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਸਾ ਸਕਦਾ,
ਮੇਰੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਹਾਨ ਰਹਿਣੈ।

ਸਾਂਭ ਰੱਖਿਆ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇਰਾ,
ਤੇਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਤੇਰਾ ਪਿਆਰ ਹਾਂ ਮੈਂ।
ਮੇਰੇ ਕਾਰਨ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਈ ਜਾਵੇਂ,
ਤੇਰੇ ਘਰ ਦਾ ਬਣੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਾਂ ਮੈਂ।

ਮੈਂ ਤਾਂ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਰਾਜੇ ਰਾਣਿਆਂ ਦੀ,
ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖਿਤਾਬ ਦਿੱਤਾ।
ਤੂੰ ਤਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਛੱਡਿਆ,
ਮੈਨੂੰ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਰੋਲ਼ ਜਨਾਬ ਦਿੱਤਾ।

ਭਾਵੇਂ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦੀ 'ਦੀਸ਼' ਮੂਰਤ,
ਲੇਕਿਨ ਫੁੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਫੌਲਾਦ ਹਾਂ ਮੈਂ।
ਲਿਖਿਆ ਪਿੱਠ ਤੇ ਗਿਆ ਇਤਿਹਾਸ ਮੇਰਾ,
ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਦੀ ਨੇਕ ਔਲਾਦ ਹਾਂ ਮੈਂ।

**ਸੰਪਰਕ: 403-404-1450,**
**+91 98728 6**

# ਇਸਤਰੀ ਸਤਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤ ਸੇਧਾਂ

ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦਰਜਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਕਾਰਜ ਹੋਇਆ। ਇਸਤਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਹਨ। **ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼:**

**ਘਰ ਵਿਚ ਸੁੱਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਸਨਮਾਨ,**
"*ਨਿਜ ਭਗਤੀ ਸੀਲਵੰਤੀ ਨਾਰਿ॥ ਰੂਪਿ ਅਨੂਪ ਪੂਰੀ ਆਚਾਰਿ॥ ਜਿਤ ਗ੍ਰਿਹਿ ਵਸੈ ਸੋਭਾਵੰਤਾ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈ ਕਿਨੈ ਵਿਰਲੈ ਜੰਤਾ ॥*" (ਅੰਗ 370)
"*ਬਤੀਹ ਸੁਲਖਣੀ ਸਚੁ ਸੰਤਤਿ ਪੂਤ॥ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਸੁਘੜ ਸਰੂਪ॥ ਇਛ ਪੂਰੇ ਮਨ ਕੰਤ ਸੁਆਮੀ॥ ਸਗਲ ਸੰਤੋਖੀ ਦੇਰ ਜਠਾਨੀ॥ ਸਭ ਪਰਵਾਰੈ ਮਾਹਿ ਸਰੇਸਟ॥ ਮਤੀ ਦੇਵੀ ਦੇਵਰ ਜੇਸਟ॥ ਧੰਨੁ ਸੁ ਗ੍ਰਿਹੁ ਜਿਤ ਪ੍ਰਗਟੀ ਆਇ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸੁਖੇ ਸੁਖਿ ਵਿਹਾਇ॥*"(ਅੰਗ 371)

**ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਰਾਜਿਆਂ, ਯੋਧਿਆਂ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨੀਵੀਂ ਕਿਵੇਂ** (ਅੰਗ 473).
"*ਭੰਡਿ ਜੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਨਿੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਮੰਗਣੁ ਵੀਆਹੁ॥ ਭੰਡਹੁ ਹੋਵੈ ਦੋਸਤੀ ਭੰਡਹੁ ਚਲੈ ਰਾਹੁ॥ ਭੰਡੁ ਮੁਆ ਭੰਡੁ ਭਾਲੀਐ ਭੰਡਿ ਹੋਵੈ ਬੰਧਾਨੁ॥ ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ॥ ਭੰਡਹੁ ਹੀ ਭੰਡੁ ਊਪਜੈ ਭੰਡੈ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਭੰਡੈ ਬਾਹਰਾ ਏਕੋ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥*"

**ਇਸਤਰੀ-ਪੁਰਸ਼ ਬਰਾਬਰ ਹਨ**, "*ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਪੁਰਖੁ ਏਕੁ ਹੈ ਹੋਰ ਸਗਲੀ ਨਾਰਿ ਸਬਾਈ॥*" (ਅੰਗ 591), ਅਤੇ "*ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਨਾਰ ਨਾਰਿ ਮਹਿ ਪੁਰਖਾ ਬੂਝਹੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥*" (ਅੰਗ 879) **ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਏਕ-ਜੋਤ,**
"*ਧਨ ਪਿਰ ਇਹਿ ਨ ਆਖੀਅਨਿ ਬਹਿ ਇਕਠੇ ਹੋਇ॥ ਏਕ ਜੋਤਿ ਦੁਇ ਮੂਰਤੀ ਧਨ ਪਿਰ ਕਹੀਐ ਸੋਇ ॥*" (ਅੰਗ 788)

**ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਉਤਮ ਪੰਥ ਹੈ,** "*ਵਿਚੇ ਗ੍ਰਿਹ ਸਦਾ ਉਦਾਸੀ ਜਿਉ ਕਮਲੁ ਰਹੈ ਵਿਚਿ ਪਾਣੀ ਹੇ ॥*" (ਅੰਗ 1070)। "*ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰ ਭੇਟੀਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ॥ ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ ॥*" (ਅੰਗ 522)॥

**ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿਤਾਵਣੀ**,
"*ਹਾਥ ਕਮੰਡਲੁ ਕਾਪੜੀਆ ਮਨਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਉਪਜੀ ਭਾਰੀ॥ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤਜਿ ਕਰਿ ਕਾਮਿ ਵਿਆਪਿਆ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ਪਰ ਨਾਰੀ ॥*" (ਅੰਗ 1013)
"*ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰ ॥*" (ਅੰਗ 274)
"*ਤਕਹਿ ਨਾਰਿ ਪਰਾਈਆ ਲੁਕਿ ਅੰਦਰਿ ਠਾਣੀ॥ ਸੰਨੀ ਦੇਨਿ ਵਿਖੰਮ ਥਾਇ ਮਿਠਾ ਮਦੁ ਮਾਣੀ॥ ਕਰਮੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਆਪੇ ਪਛੁਤਾਣੀ॥ ਅਜਰਾਈਲੁ ਫਰੇਸਤਾ ਤਿਲ ਪੀੜੇ ਘਾਣੀ ॥*" (ਅੰਗ 315)
"*ਜੈਸਾ ਸੰਗੁ ਬਿਸੀਅਰ ਸਿਉ ਹੈ ਰੇ ਤੈਸੋ ਹੀ ਇਹੁ ਪਰ ਗ੍ਰਿਹੁ ॥*" (ਅੰਗ 403)

**ਲੜਕੀ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦਾਜ ਵਗੈਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਨਿੰਦਾ,**
"*ਸਸੈ ਸੰਜਮੁ ਗਇਓ ਮੂੜੇ ਏਕੁ ਦਾਨੁ ਤੁਧੁ ਕੁਥਾਇ ਲਇਆ॥ ਸਾਈ ਪੁਤ੍ਰੀ ਜਜਮਾਨ ਕੀ ਸਾ ਤੇਰੀ ਏਤੁ ਧਾਨਿ ਖਾਧੈ ਤੇਰਾ ਜਨਮੁ ਗਇਆ ॥*" (ਅੰਗ 435)

**ਅਸਲ ਦਾਜ (ਹਰੀ-ਨਾਮ) ਬਾਰੇ ਫ਼ੁਰਮਾਨ,**
"*ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰੇ ਬਾਬੁਲਾ ਹਰਿ ਦੇਵਹੁ ਦਾਨੁ ਮੈ ਦਾਜੋ॥ ਹਰਿ ਕਪੜੋ ਹਰਿ ਸੋਭਾ ਦੇਵਹੁ ਸਵਰੈ ਮੇਰਾ ਕਾਜੋ।*

*ਹਰਿ ਹਰਿ ਭਗਤੀ ਕਾਜੁ ਸੁਹੇਲਾ ਗੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦਾਨ ਦਿਵਾਇਆ॥ ਖੰਡਿ ਵਰਭੰਡਿ ਹਰਿ ਸੋਭਾ ਹੋਈ ਇਹੁ ਦਾਨ ਨ ਰਲੈ ਰਲਾਇਆ॥ ਹੋਰਿ ਮਨਮੁਖ ਦਾਜ ਜਿ ਰਖਿ ਦਿਖਾਲਹਿ ਸੁ ਕੂੜੁ ਅਹੰਕਾਰ ਕਚੁ ਪਾਜੋ॥ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਬਾਬੁਲਾ ਹਰਿ ਦੇਵਹੁ ਮੈ ਦਾਜੋ ॥"* (ਅੰਗ 78)

**ਕੰਨਿਆਂ ਮਾਰਨਾ ਮਹਾਂ ਪਾਪ,** *"ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਕੈਲੀ ਘਾਤ ਕੰਜਕਾਂ ਅਣਚਾਰੀ ਕਾ ਧਾਨ॥ ਫਿਟਕ ਫਿਟਕਾ ਕੋੜੁ ਬਦੀਆ ਸਦਾ ਸਦਾ ਅਭਿਮਾਨ ॥"* (ਅੰਗ 1413)

**ਸਤੀ-ਪ੍ਰਥਾ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ,** *"ਸਤੀਆਂ ਏਹਿ ਨ ਆਂਖਿਅਨ ਜੋ ਮੜਿਆ ਲਗਿ ਜਲੰਨਿ॥ ਨਾਨਕ ਸਤੀਆ ਜਾਣਿਅਨਿ ਜਿ ਬਿਰਹੇ ਚੋਟ ਮਰੰਨਿ॥ ਭੀ ਸੋ ਸਤੀਆ ਜਾਣਿਅਨਿ ਸੀਲ ਸੰਤੋਖਿ ਰਹੰਨਿ॥ ਸੇਵਨਿ ਸਾਈ ਆਪਣਾ ਨਿਤ ਉਠਿ ਸੰਮਾਲੰਨਿ ॥"* (ਅੰਗ 787)

**ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ**

(ਬਾਲ) **ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ** ਨੇ ਪੰਡਿਤ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਭੈਣ ਨਾਨਕੀ ਜੀ ਦੇ ਜਨੇਊ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। **ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ** ਨੇ ਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਧਵਾ-ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਅਕਬਰ ਤੋਂ ਕਨੂੰਨ ਬਣਵਾਇਆ। ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਬਣਾਇਆ। ਦੋ 'ਮੰਜੀਆਂ' ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀਆਂ। **ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ** ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ। **ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ** ਵੇਲੇ ਸਿਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵਿਚ 94 ਪੁਰਸ਼ ਤੇ 52 ਇਸਤਰੀਆਂ ਸਨ। **ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਜੀ** ਵਲੋਂ ਫ਼ੁਰਮਾਨ, *"ਇਸਤਰੀ ਈਮਾਨ ਹੈ, ਦੌਲਤ ਗੁਜਰਾਨ ਹੈ, ਪੁਤਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ ।"* ਅਤੇ ਕੁੜੀ ਮਾਰ' ਨੂੰ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ।

**ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੱਘ ਜੀ ਵਲੋਂ** ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਨ: *"ਨਿਜ ਨਾਰੀ ਸੰਗਿ ਨੇਹੁ ਤੁਮ ਨਿਤ ਬਢਈਓ। ਪਰ ਨਾਰੀ ਕੀ ਸੇਜ ਭੂਲਿ ਸੁਪਨੇ ਹੂ ਨ ਜਾਈਓ ।"* ਖਾਲਸਾ ਸਿਰਜਨਾ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਸੰਚਾਰ ਵੇਲੇ ਪਤਾਸੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਨੇ ਪਾਏ, ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਨੂੰ '*ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਮਾਤਾ*' ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿਤਾ, ਆਪ ਮਾਈ ਭਾਗ ਕੌਰ ਦੇ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਈ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ "ਕੌਰ" (ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ, ਸ਼ੇਰਨੀ) ਨਾਮ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਬਖਸ਼ਿਆ। '*ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ*' ਵਿਚ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਰਾਖਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾਇਕਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਦਿਤਾ।

**ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ**

**ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ,** ਗ੍ਰਿਹਿਸਥ-ਧਰਮ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਜੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦ ਹਨ, *"ਹੋਇ ਅਤੀਤੁ ਗ੍ਰਿਹਿਸਥ ਤਜਿ ਫਿਰਿ ਉਨਹੁ ਕੈ ਘਰਿ ਮੰਗਣਿ ਜਾਈ ।"* (ਵਾਰ 1, ਪਉੜੀ 40)

*"ਲੋਕ ਵੇਦ ਗੁਣੁ ਗਿਆਨ ਅਰਧ ਸਰੀਰੀ ਮੋਖ ਦੁਆਰੀ ।"* (ਵਾਰ 5, ਪਉੜੀ 16)

*"ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ।"* (ਵਾਰ 29, ਪਉੜੀ 11)

*"ਏਕਾ ਨਾਰੀ ਜਤੀ ਹੋਇ, ਪਰ ਨਾਰੀ ਧੀ ਭੈਣ ਵਖਾਣੈ।"* (ਵਾਰ 6, ਪਉੜੀ 8)

*"ਧ੍ਰਿਗੁ ਲੋਇਣਿ ਗੁਰ ਦਰਸ ਵਿਣੁ ਵੇਖੈ ਪਰ ਤਰਣੀ ।"* (ਵਾਰ 27, ਪਉੜੀ 10)

**ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਦਸਮ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ,** *"ਮਾਇ ਭੈਣ ਜੇ ਆਵੈ ਸੰਗਤਿ। ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਬੁਰੀ ਦੇਖੈ ਤਿਸੁ ਪੰਗਤਿ। ਸਿਖ ਹੋਇ ਜੋ ਕਰੇ ਕਰੋਧ। ਕੰਨਿਆ ਮੂਲ ਨ ਦੇਵੈ ਸੋਧ। ਧੀਅ ਭੈਣ ਕਾ ਪੈਸਾ ਖਾਇ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਧੱਕੇ ਯਮ ਖਾਇ ।"*
*"ਪਰ ਇਸਤਰੀ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ਲਗਾਵਹਿ। ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਵਹੁ ਸਿਖ ਨ ਭਾਵਹਿ "*। **ਭਾਈ ਦੇਸਾ ਸਿੰਘ ਅਨੁਸਾਰ** *"ਪਰ ਨਾਰੀ ਜੂਆ ਅਸਤ ਚੋਰੀ ਮਦਰਾ ਜਾਨ। ਪੰਚ ਐਬ ਯੇ ਜਗਤ ਮੇਂ ਤਜੈ ਸੁ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ ।"*

**ਖਾਲਸੇ ਵਲੋਂ ਕੁੱਝ ਉਪਰਾਲੇ**

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪੰਡਤ ਦੇਵ ਦਾਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਮੁਗਲਾਂ ਹਥੋਂ ਛੁਡਾਇਆ। ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਜੰਗਾਂ ਜਿਤਣ ਬਾਦ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਡਾਇਆ। ਰਹਿਤਨਾਮੇ ਅਨੁਸਾਰ, *"ਕੁੜੀ ਮਾਰ ਆਦਿਕ ਹੈ ਜੇਤੇ। ਮਨ ਤੇ ਦੂਰ ਤਿਆਗੋ ਤੇਤੇ ।"* ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਤੋਂ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਵਿਰੁਧ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਜਾਰੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗੁਰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਗ੍ਰਿਹਿਸਥ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰਾ, ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਦਾਰੂ ਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ।

**ਨੋਟ:**

**( ਗੁਰਬਾਣੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ, ਦੇਸਾਂ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ** sanjhivirasat.org **ਤੇ ਬਲੌਗ ਪੜ੍ਹੋ 'ਇਸਤਰੀ: ਸਮਾਜਿਕ ਵਤੀਰਾ ਤੇ ਗੁਰਮਤ ਸੇਧਾਂ')**

## ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ (ਮਾਰਚ 8)

ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਪੰਦਰਵੀ ਸਦੀ ਤਕ ਕਈ ਐਸੇ ਭਰਮ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨਾ-ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ 'ਮੋਕਸ਼' ਲਈ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਰਕ ਜਾਓਗੇ। ਭਗਤੀ ਲਈ 'ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ' ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਤੀ ਹੋਣਾ ਪਤੀ-ਵ੍ਰਤਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਵਿਧਵਾ ਵਿਆਹ ਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਜੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ 'ਦੇਵਦਾਸੀ' ਬਣ ਕੇ ਰਹੇ। ਮਰਦ ਕਈ ਵਿਆਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਰਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ।

ਦ੍ਰੋਪਦੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਾਂਡਵਾਂ ਨੇ ਜੂਏ ਵਿਚ ਦਾਅ ਤੇ ਹੀ ਲਾ ਦਿਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਜੀ 'ਸੰਪਤੀ' ਹੋਏ! ਅਰਸਤੂ ਵਰਗੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਔਰਤ "ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧੂਰੇਪਨ" ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਕਸਪੀਅਰ ਨੇ ਤਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ "ਕਮਜ਼ੋਰੀ"ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਦਿੱਤੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਲਿਖਿਆ: ਔਰਤ ਨਾਲ ਹੀ ਮਰਦ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤ ਹੀ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਤੋਂ ਹੀ ਔਰਤ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅਹੁਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੰਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। 1914 ਵਿੱਚ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵੋਟ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ 8 ਮਾਰਚ 1914 ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬੇਟੀ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦੀ ਸੋਫੀਆ ਕੌਰ ਨੇ ਵੱਡੇ ਮਾਰਚ ਕੱਢੇ।ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਤਨਖਾਹ, ਆਰਥਿਕ ਮੌਕੇ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਈਆਂ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ 1975 ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਨੀਯਤ ਕੀਤਾ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 1992 ਤੋਂ ਇਹ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬੇਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਡਾ. ਅਨਾਰਕਲੀ ਕੌਰ ਦਾ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇ ਵਿਚ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਅਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ 1980 ਵਿਚ ਮਾਰਚ ਵਿਚ **ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹਫਤਾ**, ਅਤੇ ਫਿਰ 1988 ਵਿਚ ਇਕ "**ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਮਹੀਨਾ**" ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਹਿਲੇਰੀ ਕਲਿੰਟਨ ਨੇ **ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ** ਲਈ "**100 ਵੂਮੈਨ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ**" ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।

ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਨੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਯੁੱਧ-ਗ੍ਰਸਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਹਕੂਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪਈ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ 500 ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤੇ।

## ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਦੇਨ

ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਸਤੀ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਬੰਦ ਕੀਤੇ। ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਨੇਕਾਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਬਹਾਦਰੀ ਦਿਖਾਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੀਬੀ ਭਾਗ ਕੌਰ (ਮਾਈ ਭਾਗੋ) ਦਾ ਨਾਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੋਇਆ। ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ "ਮੰਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ" ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ।

ਅੱਜ ਲੱਖਾਂ ਔਰਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਸਿਵਲ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਵਿਦਿਅਕ, ਸਾਹਿਤਕ, ਨਿਆਂ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਫੌਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਘੜ, ਸਹਿਨ-ਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ ਹਨ। ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਔਰਤ, ਹੈਲਨ ਕੈਲਰ (1880-1968) ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ:

**"ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਰ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣਾ।"**

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ।

ਕਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਰਦ ਲੇਖਕਾਂ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਨਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਰਲੀਆਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰ ਫ੍ਰੈਡਰਿਕ ਪੈਂਥਿਕ-ਲਾਰੈਂਸ, ਅਮਰੀਕਨ ਵਿਦਵਾਨ ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਸ, ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਜਿਮੀ ਕਾਰਟਰ, ਬੈਰਾਕ ਓਬਾਮਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਹਜ਼ਾਦਾ ਹੈਰੀ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਿਲ ਗੇਟਸ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ 170 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਸਾਲਾਨਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਜ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਲਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ Organisation of Women of Asian and African Descent (OWAD)..

### ਹੋਰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁਖ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ।

Women's Global Empowerment Fund (started in Uganda )

Center for Reproductive Rights (started in Salvadoran)

Women for Women International (working mainly in Iraq, Rwanda, and Syria)

School Girls Unite (in Mali, Africa),

Time's up Legal Defense Fund (mostly in U.S., Kenya, and Kuwait)

Every Mother Counts (with focus in Tanzania, Haiti, and India)

Equality Now ( in Kuwait and the U.S.)

Friendship Bridge (working in Guatemala)

Pathfinder International ( in 19 countries)

Share & Care Foundation (world-wide).

### ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ:

"ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਬਕ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਛ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਂਉਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ"।

… ਰੂਪੀ ਕੌਰ (ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵੀ, ਲੇਖਕ)

"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੁਛ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਹੋ"।

… ਮਾਰਗਾਰੈਟ ਥੈਚਰ, ਸਾਬਕਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੌਤਰੀ।

"(ਔਰਤ ਦੀ) ਸਿੱਖਿਆ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ"।

… ਅਮਰੀਕਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਲੀਅਮ ਜੇਮਜ।

# ਦਲੇਰ ਔਰਤ

ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਭੋਗਲ "ਭਾਖੜੀਆਣਾ" (ਬਰਮਿੰਘਮ, ਯੂ.ਕੇ)

ਜੱਗ-ਜਨਣੀ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਬਣੀਂ,
ਕਿਸੇ ਜ਼ਾਲਿਮ ਲਈ ਤਲਵਾਰ ਬਣੀਂ,
ਮਾਂ ਭਾਗੋ ਵਾਂਗਰ ਬਣ ਸ਼ੀਂਹਣੀ
ਇੱਜ਼ਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਬਣੀਂ।

ਕੁੜੀਆਂ ਤੋਂ ਚਿੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ,
ਬਣ ਬਾਜ ਵਾਂਗਰਾਂ ਤੈਂ ਖੜ੍ਹਨਾ,
ਤੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਲੇ ਨਾ
ਖ਼ੁਦ ਅਣਖਾਂ ਦੀ ਸਰਦਾਰ ਬਣੀਂ।

ਧੀਓ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦਰ ਤੋਂ ਜਾਗੋ,
ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਬਣਿਉ ਮਾਂ ਭਾਗੋ,
ਜ਼ਾਲਮ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਲਾਵਣ ਲਈ
ਦਰਿੰਦਿਆਂ ਲਈ ਤਲਵਾਰ ਬਣੀਂ।

ਤੈਨੂੰ ਜ਼ੁਲਮ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ,
ਬਣ ਸ਼ੇਰਨੀ ਖੜ੍ਹਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ,
ਸੂਰਬੀਰਤਾ ਵਾਲਾ ਪਾ ਬਾਣਾ
ਛੱਡ ਆਲਸ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ ਬਣੀਂ।

ਰਖਵਾਲੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਬਣਕੇ ਖੜ੍ਹ,
ਜੀ-ਸਦਕੇ ਹੱਥ ਤਲਵਾਰ ਵੀ ਫੜ,
ਤੇਰੀ ਇੱਜ਼ਤ ਜੋ ਲੁੱਟਣਾ ਚਾਹੇ
ਉਸ ਲਈ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਬਣੀਂ।

ਭੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਪਾਉਂਣਾ ਤੈਂ,
ਤੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਤਾਂਈ ਜਗਾਉਂਣਾ ਤੈਂ,
ਸਿਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿੰਝ ਨਿਭਾਈਦੀ
ਚਾਲ਼ੀ ਮੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਜਥੇਦਾਰ
ਬਣੀਂ।

ਤੱਕ ਮਾਂ ਗੁਜਰੀ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ,
ਨਾ ਉਹਦੇ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਦਾਨੀ,
ਪਤੀ, ਪੁੱਤਰ ਪੋਤੇ ਵਾਰ ਦਿੱਤੇ
ਬਲੀਦਾਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਬਣੀਂ।

ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਭੈਣ ਕਹਾਵੀਂ ਤੂੰ,
ਗੁੱਟ-ਰੱਖੜੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਆਵੀਂ ਤੂੰ,
ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਵਰਗੀਏ ਨੀਂ ਭੈਣੇ
ਵੀਰਾਂ ਦਾ ਦਿਲੀ ਪਿਆਰ ਬਣੀਂ।

ਪਿਆਰ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਤੂੰ ਵੰਡੀਂ,
ਤੇ ਪਛੜੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਭੰਡੀਂ,
ਉੱਚ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਪੱਲੇ
ਤੂੰ ਉਮਦਾ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਬਣੀਂ।

ਧੀ-ਰਾਣੀ ਅਣਖ ਦਾ ਤਾਜ ਬਣੀਂ,
ਨਛੱਤਰ ਭੋਗਲ ਦੀ ਹਮਰਾਜ਼ ਬਣੀਂ,
ਘਰ-ਬਾਰ ਹਵਾਲੇ ਹੈ ਤੇਰੇ
ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਦਿਲਦਾਰ ਬਣੀਂ।

23 ਮਾਰਚ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

## ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਿਸੋ !

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

"ਦੁਖਦਾਈ ਖਬਰ- ਕੁੜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਮੌਕੇ, ਪਿਉ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਗਲ ਵਜੋਂ ਚਲਾਈ ਗੋਲੀ ਨਾਲ, 22 ਸਾਲਾ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਮੌਤ!" ਅਜਿਹੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸੁਣ ਹਿਰਦੇ ਵਲੂੰਧਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਂਸਰ ਲੜਕੀ ਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੱਥਰ ਵਿਛ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਥਿਅਰ ਕੋਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸ਼ੁਗਲ ਲਈ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ। ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਨ੍ਹਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ, ਪੈਲੇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਤੇ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੰਦਭਾਗੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਰੌਲ਼ਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ- ਪਰਨਾਲਾ ਫਿਰ ਉਥੇ ਦਾ ਉਥੇ! ਜੇ ਸਰਕਾਰ ਪੈਲੇਸਾਂ ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕੱਸੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪੇ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਰਾਭੇ ਵਰਗਿਆਂ ਦੇ ਵਾਰਸ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ- ਕਿਧਰ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਆਖਿਰ? ਕਿਉਂ ਸਾਡੀ ਮੱਤ ਤੇ ਪੜਦਾ ਪੈ ਗਿਆ? ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕਿਉਂ ਰਹਿ ਗਈ?

ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਹਥਿਆਰ ਮਜਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਲਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਸਤੌਲ ਫੜ, ਸਿਰ ਤੇ ਟੋਪ ਪਾ ਕੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਇੱਕ ਸੋਚ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।

ਉਸਦਾ ਭੇਸ ਬਦਲਨਾ ਉਸ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਦਾਅ-ਪੇਚ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਫਾਂਸੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹਵਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਮੰਜੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਦੀ ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਵਾਲੀ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਸੁਹਣਾ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਜੂੜਾ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਾਇਆ! ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਵਰਤ ਹੇਠ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖੇਡ ਦੇ ਇਸ ਮਾੜੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ

ਲਈ- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲਾਉਣੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੰਗ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ- ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਡੇ ਗਾਇਕ ਤੇ ਗੀਤਕਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ, ਲੱਚਰਤਾ ਤੇ ਮਾਰੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖੁਲਮ-ਖੁਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਬੜੀ ਬੇਸ਼ਰਮੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ- ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ 'ਸਮਾਜਵਾਦ' ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਾਇਆ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੇ!

ਸਾਡੇ 'ਛੈਲ ਛਬੀਲੇ' ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੱਭਰੂ ਅੱਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਗਦੇ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਾ ਘਰ ਹੋਏਗਾ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਹਾਲ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਆਮ ਪੀਣ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ- ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘੋੜੇ ਨੇ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ- ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਗਾਲ਼ੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤੀਸਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ-

**"ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚ ਆਇ॥ ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥"**

(ਅੰਗ 554)

ਨਸ਼ੇ ਸਾਡੀ ਜੁਆਨੀ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਪ ਵਿਚਾਰੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦੱਬੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ- ਮਾਵਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਵੈਣ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇ ਾਰਾ ਕੁੱਝ ਦੇਖ ਸੁਣ ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ- ਤਾਂ ਕੀ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਰੂਹ ਨਾ ਕੁਰਲਾਉਂਦੀ ਹੋਏਗੀ? ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਵਿਚਾਰੇ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਦੀ? ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਅਸੀਂ ਔਰਤ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਕੱਲੀ ਦੁਕੱਲੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਵਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਨਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਗੁਰੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਕੁੱਝ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਮਰਦ ਇਹ ਕਿਉਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੀ-ਭੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐ ਬਹਾਦਰ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਵਾਰਸੋ- ਕਿਹੜਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ? ਮੈਂ ਪੁੱਛਦੀ ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਕਿ- ਇਹੋ ਜਹਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ? ਜੇ ਸਜਾਵਾਂ ਸਖਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੋਈ ਜੁਰਅਤ ਨਾ ਕਰੇ ਅਜੇਹੇ ਕੁਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ!

ਇਹਨਾਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਭਾਈ, ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਆਪਾਂ ਹੱਥ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹੀਏ? ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੰਦਾ ਹਾਲ ਦੇਖ, ਮਾਪੇ ਵਿਚਾਰੇ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕ ਚੁੱਕ, ਏਜੰਟਾਂ ਹੱਥੋਂ ਖੁਆਰ ਹੋ, ਕੌੜਾ ਘੁੱਟ ਭਰ- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਤੋਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭੋਲ਼ੇ ਮਾਪੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਏਧਰ ਵੀ 'ਸਭ ਹੱਛਾ' ਨਹੀਂ। ਇੱਧਰ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਗੈਂਗ ਹਨ, ਜੋਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਭੋਲ਼ੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਇੱਕ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਹਨ- ਕਿਸ ਕਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂ? ਮੇਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵੀਰੋ, ਬੱਚਿਓ- ਕਿਹੜੇ ਕੰਡਿਆਲੇ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਤੁਰ ਪਏ ਹੋ? ਕਿਉਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਗਲਿਆ ਸੜਿਆ ਅੰਗ ਬਣ ਗਏ ਹੋ ਤੁਸੀਂ? ਕਦੇ ਇਕੱਲੇ ਬਹਿ ਕੇ ਵਿਚਾਰੋ!

ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਅਜੇ ਵੀ ਵੇਲਾ ਹੈ- ਸੰਭਲ ਜਾਓ! ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ 'ਚ ਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਆ ਲਿਖਾਰੀ, ਸੁਰੀਲੇ ਗਾਇਕ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ, ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦਾ ਨਾਂ ਚਮਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ ਖੇਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਧਰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ- ਰਾਗੀ, ਢਾਡੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ, ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਓ। ਵਿਹਲੇ ਨਾ ਫਿਰੋ- ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾ ਕਰੋ- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ, ਬੇਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ। ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਵਰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਲ-ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਨਵਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ, ਸਮਾਜ 'ਚ ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਮਿਲੇਗਾ। ਮਾਨਸ-ਜਨਮ ਅਜਾਈਂ ਨਾ ਗੁਆਓ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜਿਊਣਾ ਸਿੱਖੋ।

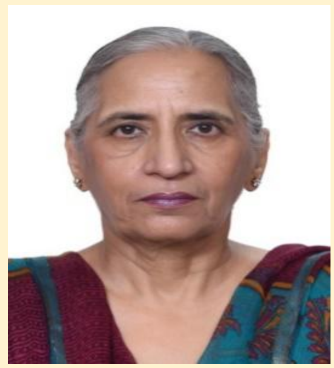
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਬੁੱਤਾਂ ਤੇ ਹਾਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਣ ਕਰੋ ਕਿ 'ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੇਖੇ ਲਾਵਾਂਗੇ!' ਇਹੀ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਹੋਵੇਗੀ! ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ!

(Photo: Indiatoday.in)

# ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ: ਹੋਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ


ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

manmohan_sgnd@yahoo.co.in

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਬਾਲਪਨ ਦੇ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਬਿਤਾਏ। ਹਿੰਦੂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਅਤਿਅੰਤ ਉਤਸਾਹ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਇਸ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਆਕਰਸ਼ਣ ਨੂੰ ਅਣਖ ਤੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਇਸ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਜ਼ਾਲਮ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਦੇ ਦਮਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਭੈਅ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣ।

ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹੋਲੀ ਦੀ ਇਸਤਰੀ-ਰੂਪ (feminine-form) ਕੋਮਲ ਪਰਿਕਲਪਨਾ (image) ਨੂੰ ਤਾਕਤਮਈ 'ਤੇ ਪੁਰਸ਼-ਰੂਪ (masculine-form) ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

'ਮੁਹੱਲਾ' ਸ਼ਬਦ ਅਰਬੀ ਦੇ 'ਹਾਲ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਜਲੂਸ ਵਰਗੀ ਫੌਜ ਤੋਂ ਹੈ। ਪਰੰਪਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਨਾਵਟੀ (mock) ਲੜਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ।

ਪਹਿਲਾ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਵਲੋਂ 1701 ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਖਾਲਸਾ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਮਗਰੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਕਿ ਉਹ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਿਠਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤਾਂ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਜੰਗੀ ਸਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ। ਧਨਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਫੌਜਾਂ ਲਈ ਘੋੜੇ ਭੇਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਫੌਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਰੂਹ ਫੂਕ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਬਾਕਮਾਲ ਵਿਦਵਤਾ, ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਦੂਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਲੋਹਾ ਮਨਵਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਜੋਸ਼, ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਜੰਗੀ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਿਆ।

ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ, ਧਾਰਮਕ ਲੈਕਚਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਕਲੀ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ ‘ਤੇ ਗਤਕੇ ਜਿਹੇ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ (ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ), ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ, ਤੇਜ਼ ਘੋੜਸਵਾਰੀ, ਕਿੱਲਾ ਪੁੱਟਣ (tent pegging), ਦੋ ਘੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ, ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਰੋਮਾਂਚ ਭਰਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਰਦ, ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਅਰੰਭ ਹੋ ਕੇ ਜਲੂਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਹੋ ਕੇ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਲੇ-ਮਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਲੀ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਮੌਜ-ਮਸਤੀ, ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ, ਸੈਲਾਨੀ, ‘ਤੇ ਯੋਧੇ ਨਿਹੰਗ ਰੰਗਦਾਰ ਤੇ ਚਮਕੀਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀਆਂ ਦਸਤਾਰਾਂ ‘ਤੇ ਪਏ ਰੰਗਾਂ, ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਮਾਰੂ ਤਲਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਕਲੀ ਲੜਾਈਆਂ ਦਾ ਅਦਭੁੱਤ ਨਜ਼ਾਰਾ, ਬੜਾ ਅਨੰਦਮਈ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਲੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਖ ‘ਤੇ ਨਿਰਭੈਅਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬਹਾਦਰ ਦੀਵਾਨੇ ਹੱਸਦੇ ਹੱਸਦੇ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਹੋਲਾ-ਮੁਹੱਲਾ ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ।ਹੋਲੇ-ਮਹੱਲੇ ਦੇ ਬਹਾਦਰੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਉਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਹਸ-ਭਰੇ ਕਰਤਬਾਂ ਦਾ ਭੈਅ-ਮੁਕਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਨ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਲੋਕ ਰਲ ਕੇ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ 15,000 ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਸਮੂਹਿਕ ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ‘ਨੰਨੀ ਛਾਂ’ ਨਾਮਕ ਐਨ.ਜੀ.ਓ ਵਲੋਂ ਘਰ-ਘਰ ਬੂਟੇ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਲੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਨੇ ਹੋਲੇ-ਮਹੱਲੇ ਦੀ ਜੰਗੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਦਮਨ ਤੇ ਅਨਿਆਂ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਇਸ ਦਿਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ।

**ਹਵਾਲਾ**

(Reference)


1. Haven of Bliss – Anandpur Sahib: A Miracle of The Human Spirit; - By Vijay N. Shankar & Harminder Kaur.

# ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ)

(drdpsinghauthor.wordpress.com)

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਦਵਾਨ ਕਰਟ ਬਿਅਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਤਦ ਹੀ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਧਾਰਣ ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਧਾਰਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੋਂ ਪਾਰ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਲਗਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਨਿਯਮ 1:** ਮਾਨਸਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ. ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਾ ਦਿਉ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲਗਾਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਸੁਣੋ ਸੱਭ ਦੀ ਪਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਕਿੱਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਧਾਰਣੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕਿੰਝ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਦੁਵਿਧਾ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਚਿੱਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਦਾ ਕਾਰਣ ਨਾ ਬਣ ਜਾਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠ ਜਾਵੋ।

**ਨਿਯਮ 2:** ਖੱਪਤਕਾਰੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ. ਦੁਨੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਲਗਾਉ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜਾਂ ਨਾ ਬਨਣ ਦਿਉ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਦਾ ਹੱਕ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਆਮਦਨੀ ਦਾ 90% ਹਿੱਸਾ ਗੁਆਉਣਾ ਵੀ ਪਏ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵੀ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਤਾ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਕਾਰਣ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

**ਨਿਯਮ 3:** ਵਿੱਤੀ ਸੁੰਤਤਰਤਾ. ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣੋ, ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ। ਧਨ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸੁਖਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਅਚੈੱਕ ਤੋਂ ਪੇਅਚੈੱਕ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌਲਤ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੋ, ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ। ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੋ ਉਹ ਕੁਝ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋਵੋ। ਦੌਲਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਨ ਲਈ ਇਹ ਗਲਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਨਿਯਮ 4:** ਸੁਹਿਰਦ ਮਿੱਤਰਚਾਰਾ. ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ, ਨਿਰਛੱਲਤਾ ਤੇ ਸਵੈਪਣ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗਾ ਸਾਥ ਲੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਲੋਕ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਕਈ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਕ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਦੂਸਰੀ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾ ਫਸਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਦਾਰੋ-ਮਦਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੇ ਵਿਤੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜੀਅ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਆਪਣਾਪਣ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਣੋ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੇ ਜੀਵਨ-ਚਲਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੰਗਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਨਿਭਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਈਰਖਾ ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

**ਨਿਯਮ 5:** ਤਾਰਕਿਕ ਸੋਚ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਨੋਵ੍ਰਿਤੀ. ਪਾਰਖੂ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਣੀ ਬਣੋ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਾਵਲ 'ਦਾ ਫਾਊਂਟੈਨਹੈੱਡ' ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਪਾਤਰ ਹੋਵਰਡ ਰੋਅਰਕ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਹ ਖਾਣਾ ਤਾਂ ਖੁਦ ਹੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਣਾ। ਹਰ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਰਖ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਉੱਤੇ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀ ਪਾਰਖੂ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਣੀ ਬਨਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਨੋਵ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ, ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ, ਸੁਤੇ ਸਿੱਧ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਨਿਘਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਰਕਿਕ ਸੋਚ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਨੋਵ੍ਰਿਤੀ ਹੀ ਸਹੀ ਰਾਹ-ਦਸੇਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ।

**ਨਿਯਮ 6:** ਆਸ਼ਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ, ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਤੇ ਸਵੈਮਾਣ. ਢਾਹੂ ਪਰਵਿਰਤੀ ਤੇ ਕਿਸਮਤਵਾਦੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਮਨੋਬਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਲਗਨ ਜਾਂ ਸਿਆਣਪ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿਓ। ਨਕਾਰਤਮਕ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਾ ਦਿਉ। ਸਿਵਾਏ ਕੁਝ ਕੁ ਗੁਣਾਂ ਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਜੇਨੇਟਿਕ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਹੋਰ ਗੁਣ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਨਿਯਮ 7:** ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ – ਸੁਚੱਜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਵਾਦ ਤੇ ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ । ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸੁਚੱਜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾਉਣਾ। ਬੇਸ਼ਕ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਲੋਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਭ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿਚ ਮੇਨੈਜਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਵਪਾਰਿਕ ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਵਾਦ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸੰਵਾਦ ਤੋਂ ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੁਖਾਵਾਂਪਣ ਤੇ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰਮੇਲਤਾ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮਾ ਬਣਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਰਚ ਦਾ ਮਹੀਨਾ

ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ (ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਲਗਰੀ, ਕੈਨੇਡਾ)

ਰੋਮਨ ਕੈਲੰਡਰ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਰਚ ਸਾਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਯੁਧ ਦੇ ਦੇਵਤਾ "ਮਾਰਸ" ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਬਾਦ ਵਿਚ (ਈਸਾ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 700 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ) ਮਾਰਚ ਅੱਗੇ ਜਨਵਰੀ ਤੇ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਜੋੜ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ।

ਹਰ ਸਾਲ ਮਾਰਚ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਹਫਤੇ ਦਾ ਜੋ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਵਾਰ ਜੂਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਉਤਰੀ ਅੱਧ (Northern Hemisphere) ਵਿਚ ਜਦ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਅੱਧ (Southern Hemisphere) ਵਿਚ ਉਤੱਰੀ ਅੱਧ ਦੇ ਸਤੰਬਰ ਵਰਗਾ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 21 ਮਾਰਚ ਦੌਰਾਨ ਬਸੰਤ ਰੁਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ (Equinox) ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਭੂ-ਮੱਧ ਰੇਖਾ (Equator) ਦੇ ਠੀਕ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ।

ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸਾਲ ਚੇਤ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਾਰਚ ਦੇ ਅੱਧ ਜਿਹੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ) ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ:

**ਚੜਿ ਚੇਤੁ ਬਸੰਤੁ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਭਲੀਅ ਰੁਤੇ॥**

**(ਅੰਗ 452)**

**ਚੇਤਿ ਗੋਵਿੰਦੁ ਅਰਾਧੀਐ ਹੋਵੈ ਅਨੰਦੁ ਘਣਾ॥**

**ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਪਾਈਐ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਭਣਾ॥**

**(ਅੰਗ 133)**

ਬਸੰਤ ਰੁਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਿਆਂ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਸੁਹਾਵਨਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁਲ ਖਿੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਉਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਲੁਕ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਨੇ (hibernate ਕਰਦੇ ਨੇ), ਉਹ ਵੀ ਮਾਰਚ ਦੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।**

**3 ਮਾਰਚ 1847:** ਵਿਗਿਆਨੀ ਗ੍ਰਾਹਮ ਬੈਲੱ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ।

**4 1924:** ਕਲੇਡਨ ਸੰਨੀ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ "Happy Birthday to You" ਦਾ ਗੀਤ ਛਾਪਿਆ।

**8 ਮਾਰਚ 1911:** "ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦਿਨ" (ਬਰਾਬਰੀ ਤੇ ਹੱਕੀ ਮੰਗਾਂ ਦਾ) ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।

**12 ਮਾਰਚ 1912:** ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਉਟ (Girl Scout) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

**14 ਮਾਰਚ** ਨੂੰ EcoSikh ਵਲੋਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**15 ਮਾਰਚ** 44 BC**:** ਮਾਰਕਸ ਬਰੂਟਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਰੋਮਨ ਡਿਕਟੇਟਰ ਜੂਲੀਅਸ ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਕਤਲ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਦਿਨ ਦਾ ਵਹਿਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। Shakespeare has written (in Julius Caesar) "Beware the Ides of March".

19 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ (2022 ਵਿਚ) ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਹੋਲਾ ਮੁਹੱਲਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

**22 ਮਾਰਚ ਤੋਂ** 31 ਦਿਸੰਬਰ ਤਕ "ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਿਵਸ" (World Water Monitoring Day) ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲਈ ਮਨਾਂਦੇ ਹਨ।

**23 ਮਾਰਚ 1931:** ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸੁਖਦੇਵ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਂਸੀ ਦਿਤੀ ।

**28-29 ਮਾਰਚ 1848:** "ਨਿਆਗਰਾ ਫਾਲਜ਼" (ਕੈਨੇਡਾ) ਦਾ ਡਿੱਗਦਾ ਪਾਣੀ ਠੰਡ ਨਾਲ ਬਰਫ ਬਣਨ ਕਰਕੇ 30 ਘੰਟੇ ਤਕ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ।

**29 ਮਾਰਚ 1993** ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਕੈਥਰੀਨ ਕਾਲਬੈਕ ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਬਣੀ।

## ਗੁਰਮਤਿ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਸੰਤ


### ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਨਾ, ਬ੍ਰੈਂਟਫੋਰਡ ( ਕੈਨੇਡਾ)


ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ,

**"ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ॥ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ॥"** (ਸੋਹਿਲਾ, ਅੰਗ 12)

ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀ ਕਾਰਣ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਪੱਤਝੜ ਤੇ ਬਸੰਤ ਦੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਆਲ ਦੇ ਕੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘ ਪਸਰਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਖਿੜਾਓ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਸੱਖਣੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਖ 'ਚੋਂ ਕੂਲੇ ਕੂਲੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਛੀ ਚਹਿਚਹਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਹੁਲਾਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਖੇੜਾ ਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਲੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੀ ਚਾਦਰ ਤਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਫੁੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਭੌਰੇ ਮਸਤੀ ਨਾਲ ਝੂਮਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਬਸੰਤੀ-ਰੰਗੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਪਰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਰੰਗੀਆਂ ਪਤੰਗਾਂ ਵੇਖ ਮਨ ਵੀ ਅੰਬਰੀਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਥਾਈ ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੰਦ ਲਈ ਕੇਵਲ ਚਾਹਤ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਰੂਪੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਚਲ ਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਨਦਰਿ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਸੰਜਮ, ਸੰਤੋਖ ਦੇ ਸਦਕੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ,

**"ਜੇਹੀ ਰੁਤਿ ਕਾਇਆ ਸੁਖੁ ਤੇਹਾ ਤੇਹੋ ਜੇਹੀ ਦੇਹੀ**

**ਨਾਨਕ ਰੁਤਿ ਸੁਹਾਵੀ ਸਾਈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਰੁਤਿ ਕੇਹੀ॥" (ਅੰਗ 1254)**

ਵਿਕਾਰਾਂ 'ਚ ਖੁੱਭਿਆਂ ਅੰਦਰ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ਹੀ ਮੱਚਣੇ ਹਨ।

**"ਮਨ ਅੰਧੇ ਕੋ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥"** (ਅੰਗ 1256)। ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਉੱਤਰ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਹੈ:

**"ਤਿਸੁ ਬਸੰਤੁ ਜਿਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ॥ ਤਿਸੁ ਬਸੰਤੁ ਜਿਸੁ ਗੁਰੁ ਦਇਆਲੁ॥"** (ਅੰਗ 1180)

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਯਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਵੀ ਅਨੰਦਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਨੰਦਿਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਤੱਕ ਬਸੰਤ ਰਾਗ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਸੰਤ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਸੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅੰਤਰੀਵੀ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।(ਅੰਗ 318)

**"ਚੇਤਾ ਈ ਤਾਂ ਚੇਤਿ ਸਾਹਿਬੁ ਸਚਾ ਸੋ ਧਣੀ॥**

ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਬਨਸਪਤੀ ਮੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਭੰਵਰੇ ਮੰਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਇਲ ਅੰਬਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡਾਂ ਵਿਚ ਮਿੱਠੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ (ਨਾਰ) ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਭੂ (ਪਤੀ) ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ:

**"ਭਵਰੁ ਭਵੰਤਾ ਫੂਲੀ ਡਾਲੀ ਕਿਉ ਜੀਵਾ ਮਰੁ ਮਾਏ॥ ਨਾਨਕ ਚੇਤਿ ਸਹਿਜ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ ਜੇ ਹਰਿ ਵਰੁ ਘਰਿ ਧਨ ਪਾਏ॥"** (ਅੰਗ 1108)

## ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ (14 ਮਾਰਚ) ਅਤੇ ਈਕੋਸਿੱਖ (ਓਚੋਸ਼ਕਿਹ)

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

**1995** ਵਿਚ ਪ੍ਰਿੰਸ ਫਿਲਿਪ ਨੇ "ਅਲਾਇੰਸ ਆਫ਼ ਰਿਲੀਜਨਸ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ" (Alliance of Religious and Conservation, ARC) ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਬਣਾਈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੀ।

**ਈਕੋਸਿੱਖ** 2009 ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

**ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤ॥ (ਹਵਾ ਗੁਰੂ, ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਮਹਾਨ ਮਾਤਾ ਹੈ)॥**

**ਈਕੋਸਿੱਖ** ਨੇ ਹਰ ਸਾਲ 14 **ਮਾਰਚ** ਨੂੰ **"ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਨ"** ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜੈਵਿਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ (Ecological Diversity) ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਸੇ (ਡਾ. ਰਾਜਵੰਤ ਸਿੰਘ) ਅਤੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਨੇਤਾਵਾਂ (ਬਾਬਾ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਚੇਵਾਲ) ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਪ੍ਰਿੰਸ ਫਿਲਿਪ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ ਵਿੰਡਸਰ ਕੈਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ 200 ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

**ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ** ਜੈਨਰਲ ਅਸੈਂਬਲੀ ਨੇ 2012 ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ 21 ਮਾਰਚ ਦਾ ਦਿਨ **ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ "ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਦਿਨ"** ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਅੱਗਾਂ ਲਗਣ ਨਾਲ ਤੇ ਜੰਗਲ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਖੇਤਰਫਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 80,000 ਏਕੜ ਜੰਗਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ 40 ਕਰੋੜ ਟਨ ਤੋਂ ਵਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ ਪਿਘਲ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਤੱਰ ਉਚੱਾ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਇਲਾਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਨੇ।

**ਈਕੋਸਿੱਖ** ਨੇ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਇ ਜੀ) ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸੁੰਦਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਵਿੱਤਰ ਜੰਗਲ ਲਗਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਇਥੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਰਕਬਾ 3.5% ਹੈ ਜਦਕਿ ਹੋਣਾ ਘਟੋ-ਘਟ 35% ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਹੁਣ ਤਕੱ 300 ਤੋਂ ਵਧ ਅਜਿਹੇ ਜੰਗਲ ਲਗਾਏ ਜਾ ਚੁਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 1,60,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁਖ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ 15 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਜੰਗਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਘਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੈਵ ਵਿਵਿਧ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਔਕਸੀਜ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘਟ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਵਿਧੀ ਜਾਪਾਨੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਕੀਰਾ ਮੀਆਵਾਕੀ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੀਆਵਾਕੀ ਤੇਜ਼ ਵਣਕਰਨ" (Miyawaki Fast Forestation) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਰੂਹ ਦਾ ਖੇੜਾ

ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਜਵੰਦਾ, ਵਿਨੀਪੈਗ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਬੀਜੀ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ ਜਾਣਾ ਪੈ ਗਿਆ..! ਬਿਆਸੋਂ ਚੜ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ..ਭਰੇ ਹੋਏ ਏ.ਸੀ. ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਸਭ ਟਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਬੂ-ਟਾਈਪ ਲੋਕ..ਅਖਬਾਰਾਂ ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਮਸਤ..ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਚੁੱਕ ਨਾ ਵੇਖਿਆ! ਮੈਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-ਪਠਾਨਕੋਟ ਸਵਾਰੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਹੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਈ ਸੀ..ਇੱਕ ਦੋ ਨਾਲ ਸਰਸਰੀ ਗੱਲ ਤੋਰੀ ਪਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਜਿਹਾ ਨਾ ਭਰਿਆ ਕਿਸੇ..ਇੰਝ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਆ ਵੜਿਆ ਹੋਵਾਂ!

ਫੇਰ ਜਲੰਧਰੋਂ ਇੱਕ ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਚੜ੍ਹੇ..ਬਿਲਕੁਲ ਭਾਪਾ ਜੀ ਵਰਗੇ..ਹਸਮੁੱਖ..ਖਿੜੇ ਹੋਏ..ਹਰੇਕ ਵੱਲ ਵੇਖ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਹਲੇ..ਗੱਲ ਗੱਲ ਤੇ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਹੱਸ ਪੈਣ ਵਾਲੇ..ਅੰਦਰ ਵੜਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਈ..ਕਿਸੇ ਜੁਆਬ ਨਾ ਦਿੱਤਾ..ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ ਗੱਲੀਂ ਲਗ ਗਏ..ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਮੁਹੱਲਾ, ਬਰਾਦਰੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ..ਸਭ ਕੁੱਝ ਪੁੱਛ ਦੱਸ ਲਿਆ..!

ਮੈਂ ਪੁੱਛ ਲਿਆ- "ਕੀ ਕਰਦੇ ਓ" ਤਾਂ ਆਖਣ ਲੱਗੇ- "ਪੁੱਤਰ ਸਫ਼ਰ ਵੇਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਹੁਦੇ ਅਤੇ ਮਾਲ ਅਸਬਾਬ ਦਾ ਜਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰੀਦਾ, ਵਰਨਾ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਹੁਦੇ ਕੋਠੀਆਂ ਹੀ ਤੁਰੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ!"ਫਿਲੌਰ ਕੋਲ ਪੋਣੇ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਮਿੱਸੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਕੱਢ ਲਈਆਂ..ਨਾਲ ਵਲੇਟਿਆ ਅਚਾਰ ਵੇਖ ਆਖਣ ਲੱਗੇ- "ਖਾ ਕੇ ਵੇਖ..ਮੇਰੀ ਸਰਦਾਰਨੀ ਨੇ ਪਾਇਆ। ਬੜੀ ਨੇਕ ਰੂਹ ਏ..ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਕੁੱਝ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੀ ਏ ਮੇਰਾ..!" ਪੁੱਛਿਆ- "ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ?"..ਆਖਣ ਲੱਗੇ- "ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ.. ਪਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ..!

ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਦੀ ਉੱਚੀ ਹੱਸ ਪਿਆ ਕਰਦੇ.. ਤਾਂ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਘੂਰੀ ਵੱਟ ਵੇਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ..ਅੱਗੋਂ ਆਖਦੇ- "ਭਾਈ ਉੱਚੀ ਹੱਸਣ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ..ਨਾ ਕੋਈ ਧਾਰਾ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਏ..ਫੇਰ ਹੱਸ ਪੈਂਦੇ..ਇਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਵੀ ਵਕਫਾ ਨਹੀਂ..ਝੱਟ ਹੀ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਛੇੜ ਹਸਾ ਦਿਆ ਕਰਦੇ..!ਫੇਰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਕਦੋਂ ਰਾਜਪੁਰਾ ਆ ਗਿਆ..ਤੇ ਉਹ ਅਟੈਚੀ ਚੁੱਕ ਹੇਠਾਂ ਉੱਤਰ ਗਏ..!ਪੂਰੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚੋਂ ਸਵਾਰੀ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਉੱਤਰੀ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੇਰ ਫੇਰ 'ਕੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ..ਠੀਕ ਓਸੇ ਤਰਾਂ ਜਿੱਦਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਪਾ ਜੀ ਦੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਹੋਇਆ ਸਾਂ..!

ਸੋ ਦੋਸਤੋ- ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਨੇ..ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘੜੀ ਦੀ ਮਿਲਣੀ ਵੀ ਇੰਝ ਲਗਦੀ ਜਿਵੇਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਹੋਵੇ..!

ਸੋ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ ਹਸਾਉਂਦੇ ਰਹੋ..ਹੱਸਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ..ਕੁੱਝ ਖਿਝਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਚਾਹੇ ਘੂਰੀਆਂ ਵੱਟਣ..ਪਰ ਸਿਹਤ, ਵਜੂਦ, ਰੂਹ, ਪਰਿਵਾਰ, ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਿੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ..ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਖਿੜੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ..!

# ਕੀਮਤੀ ਰਿਸ਼ਤਾ (ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ)

ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸਢੌਰਾ, ਯਮਨਾਨਗਰ (ਭਾਰਤ, 9416276357)

."ਮੰਮੀ ਜੀ, ਮੈਂ ਕੈਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਆ ਰਹੀ ਹਾਂ!" ਗੀਤਾ ਨੇ ਫੋਨ ਤੇ ਕਿਹਾ। "ਹੈਂਅ..! ਕੀ ਹੋਇਆ ?" "ਮੰਮੀ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਅੱਜ ਹੱਥ ਚੁੱਕਿਆ! ਮੈਂ ਸੁਸਰਾਲ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ..!"
"ਕੋਈ ਨਾ..ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ..!" ਮਾਂ ਨੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਬੜੇ ਹੀ ਲਾਡ ਨਾਲ ਕਿਹਾ- "ਧੀਏ ਤੇਰਾ ਹੀ ਘਰ ਹੈ..ਜਦ ਮਰਜ਼ੀ ਆ ਜਾ"। ਪਿਤਾ ਨੇ ਫੋਨ ਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਤਾਂ ਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਫੋਨ ਲੈ ਲਿਆ।

"ਹਾਂ ਗੀਤਾ.. ਸੁਣਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ ਬੇਟੇ?" "ਪਾਪਾ ਕੈਲਾਸ਼ ਨੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਹੱਥ ਚੁੱਕਿਆ..!" "ਹੱਥ ਹੀ ਚੁੱਕਿਆ..ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ..?" "ਨਹੀਂ ਪਾਪਾ ਮਾਰਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ..ਪਰ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਤਾਂ ਚੁੱਕਿਆ ਨਾ..!""ਗੀਤਾ ਬੇਟੀ.. ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਵਾਂ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਲੜਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਸੀ ਭਲਾ ?" "ਅਸੀਂ ਤਾਂ.. ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸੀ..!"

"ਪਰ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ" । "ਨਹੀਂ.. ਪਾਪਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਵੀਰੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਬੁਲਾ ਲੈਂਦੀ ਸੀ।" "ਫੇਰ ਕੈਲਾਸ਼ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੂੰ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ ਪੇਕੇ ਕਿਉਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈਂ..?"ਗੀਤਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਬੋਲੀ। "ਦੇਖ ਬੇਟੇ..ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦ ਕੈਲਾਸ਼ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ

ਆਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੁਲਾਈਂ। ਸਾਰੇ ਗੁੱਸੇ ਗਿਲੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀਰੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੀ ਸੀ", ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਸ ਨੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।
ਸ਼ਾਮ ਪਈ..ਕੈਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਏ ਦੇਖ, ਗੀਤਾ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਦਿੱਤਾ।

"ਠੰਡ ਬਹੁਤ ਹੈ.. ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਾਹ ਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਕੌੜੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ।"

"ਗੀਤਾ..ਮੈਂ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸੌਰੀ ਮੰਗਦਾਂ, ਸਵੇਰੇ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਮੈਥੋਂ ਗਲਤ ਬੋਲਿਆ ਗਿਆ," ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੈਲਾਸ਼ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਵਕੜੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਟ ਲਿਆ।

"ਜੀ..ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਮਾਫ ਕਰ ਦੇਵੋ ..ਮੈਂ ਹੀ ਐਵੇਂ ਬੋਲੀ ਗਈ..!"ਗੀਤਾ ਨੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਇਸ ਕੀਮਤੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ ਸੀ॥

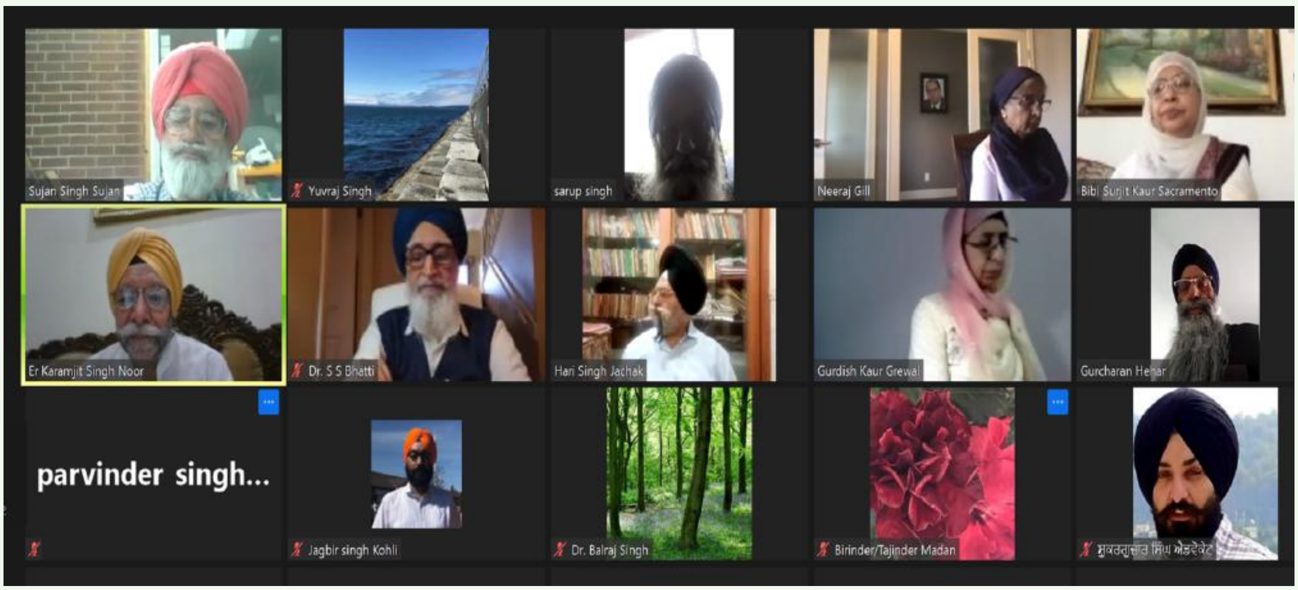
# ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਵਲੋਂ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਸਮਾਗਮ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

.ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ, **ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ** ਕੈਲਗਰੀ ਵਲੋਂ, ਆਪਣੇ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ, 5 ਅਤੇ 6 ਜੂਨ, 2021 ਨੂੰ, ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ, ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਭੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਔਨਲਾਈਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਕਰਵਾਏ ਗਏ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਕਰੋਨਾ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਰਲ਼ ਕੇ, ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬਣਾ ਕੇ, ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ, ਜ਼ੂਮ ਰਾਹੀਂ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਤੇ ਇੱਕ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਬੰਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੀਕ-ਐਂਡ ਤੇ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਸੰਗਤ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੰਗਤ ਦੇ ਕੁਮੈਂਟਸ ਲੈ ਕੇ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ 'ਸੰਗਤੀ ਵਿਚਾਰ' ਯੂਟਿਊਬ ਚੈਨਲ ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਜਿੱਥੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ, ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਜਨਮ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ- ਉੱਥੇ ਇਸ ਵਾਰ ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁਲਕਾਂ ਤੋਂ ਆਏ 6 ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੋਵੇਂ ਦਿਨ- ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਅਤੇ ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਨੇ ਰਲ਼ ਕੇ ਨਿਭਾਈ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਤੇ ਕਵੀਆਂ ਨੂੰ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਕਿਹਾ। ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਨੇ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਤੋਂ ਆਏ ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਾਈ। ਉਪਰੰਤ ਬ੍ਰਿਜਮਿੰਦਰ ਕੌਰ (ਜੈਪੁਰ), ਇੰਜ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ (ਜਲੰਧਰ), ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਸਰਬ (ਉਤਰਾਖੰਡ), ਐਡਵੋਕੇਟ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ (ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ), ਡਾ. ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਜਾਚਕ (ਲੁਧਿਆਣਾ) ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ (ਯੂ.ਐਸ.ਏ.) ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਪੁਰਤ ਰਚਨਾਵਾਂ, ਬੁਲੰਦ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਤ ਤੇ ਹੋਸਟ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਨੇ 'ਗੁੰਮਨਾਮ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ' ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਆਪਣਾ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਜੈਕਾਰਿਆਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਨਾਲ ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਹੋਈ।

6 ਜੂਨ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲੇ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਭੋਗ ਪਾਏ ਗਏ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਲੋਕਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਜੀ ਨੇ, ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਰਤਾਜ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਰਾਹੀਂ ਅਕੀਦਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ। ਉਪਰੰਤ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ (ਲੁਧਿਆਣਾ), ਚਾਹਕਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਜੈਪੁਰ), ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ (ਟੋਰੰਟੋ), ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਦੇ ਸ਼ਾਇਰ- ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਹੇਅਰ, ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮੰਡੇਰ, ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸਹੋਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ (ਐਡਮੰਟਨ) ਨੇ ਵੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਸ਼ਾਇਰ ਅਫਜ਼ਲ ਅਹਿਸਾਨ ਰੰਧਾਵਾ ਦੀ, ਇਸ ਦਰਦਨਾਕ ਮੰਜ਼ਰ ਤੇ ਲਿਖੀ ਰਚਨਾ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ, ਸਭ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ- ਕੈਲਗਰੀ, ਐਡਮੰਟਨ, ਟੋਰੰਟੋ, ਸਰੀ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਭਰਵੀਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤ ਨੇ ਔਨਲਾਈਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ।


Sujan Singh Sujan
Yuvraj Singh
sarup singh
Neeraj Gill
Bibi Surjit Kaur Sacramento
Er Karamjit Singh Noor
Dr. S S Bhatti
Hari Singh Jachak
Gurdish Kaur Grewal
parvinder singh...
Jagbir singh Kohli
Dr. Balraj Singh
Birinder/Tajinder Madan

## About our Authors (Sanjhi Virasat, March 2022)

**Mrs. Gurdish Kaur Grewal** writes articles and poems which are published all over the world. She is Secretary of Vishav Punjabi Kavi Sabha and General Secretary of Calgary Women Cultural Association. She has published 7 books (poetry and prose). She was honored in India and abroad, twice by Federal Government of Canada. In 2019, She was conferred the 'Bhai Veer Singh ji' Award by *Des Panjab Times* Calgary.

**Prof. Maninder Singh,** M.A., served as a Lecturer in Guru Nanak College Dhanbad, taught Gurmat to Sikh students in East India. He went to Malaysia and Singapore as a preacher. He served Sikh Society Calgary and Khalsa School, Edmonton (Canada). He also edited a Panjabi magazine "*Jot te Jugat*" and 4 books online for children. ( http://www.mypanorama.ca.)

**Dr. Kabal Singh,** M. Sc., and Ph.D. from Panjab Agricultural University (PAU), Ludhiana, was Head of Department, Technical Advisor, and Dean of Colleges in India, Zambia, and Canada. He studied Sri Guru Granth Sahib and started writing about contemporary issues in light of *Gurbani*. He established a strong rapport with the *Sanga*t through his lectures and Zoom presentations.

**Dr. Baldev Singh,** M.Sc. from PAU, Ludhiana, and Ph.D. from University of Alberta, worked as a Professor at PAU for over 20 years (in soil, water, crop, and environment management). He got Canadian Commonwealth Scholarship for Ph.D. and I.C.A.R. Team Research Award for Efficient Resource Management. He was with U of A, Alberta Environment, and consulting companies.

**Dr. Manmohan Kaur Katyal,** Ph.D. (Mathematics), served as Principal of Sri Guru Nanak Dev Khalsa College, University of Delhi. She works for ASRA (Action for Self Reliance and Alternatives) – an NGO for helping the disabled and the marginalized from Delhi's slums and is a member of NAAC (National Assessment and Accreditation Council of India).

**Dr. Devinder Singh Sekhon** obtained M.Sc. from India and earned Ph.D.(s) in Chemistry and Educational Administration from California University. He retired as Professor in 2009 and has written 9 books on Sikh religion and scores of research articles and conference papers. He is translating *Sri Guru Granth Sahib* in English. (Website on Sikhism: www.gurbnisandesh.com).

**Dr. D. P. Singh,** Ph.D. is a Physicist, Teacher, and Writer of repute, who has written on Environmental, Social problems and Sikh Spirituality, in English and Panjabi. He has published 24 books, hundreds of articles, and short stories, 26 book chapters, and 25 book reviews. He is also the Honorary Director of the Center for Understanding Sikhism at Mississauga (Ontario).

**S. Onkar Singh Tiwana** is M.Tech. /M.E. in Mechanical [Production] Engineering from Guru Nanak Engineering College, Ludhiana. After working in Government Institutions for a few years, he entered the field of Technical Education. He was Head of Department of Mechanical and Automobile Engineering at Malwa College, Faridkot. Now he is at Brandford (Ontario).

**S. Nachhatar Singh Bhogal is** a postgraduate and lives in Birmingham (U.K.). He is a prolific writer of England for the last 12 years. He is a well-known Panjabi poet and has published two books which are the Collections of his Selected Poems and Short Stories. (00447944101658).

**Mrs. Bhupinder Kaur Sadhora**, B.A. (Hons.), M.A., B.Ed., is working as a Teacher in a Senior Secondary School at Yamuna Nagar. She has written two books (on Short Stories and Religion). Her articles and short stories are published in numerous popular magazines and have appeared in Radio and TV programs. She has been honoured by several reputed literary organizations.

**Mrs. Amritpal Kaur** obtained M.A. (English), M.A. (Religious Studies) and M. Ed. degrees and worked for many years as a Lecturer in English. In 1995, she started presenting the Panjabi Program "Gurbani Vichar", broadcast by All-India Radio, Jalandhar. In 2014, she wrote her first book on Sikh Philosophy, followed by many more books on Sikhism and Sikh Spirituality.

**S. Harpreet Singh Jawanda** is a Post-Graduate in Commerce and Hotel Management from Panjab University. He has also completed a three-year Diploma Course in French Language. He is in Winnipeg (Manitoba) since 2005. His interest is mainly in Short Story writing in Panjabi. His work has been recognized by a number of eminent literary organizations in India and Canada.

**Mrs. Narinder Kaur,** obtained her M.A. in Economics, followed by another post graduate degree in Sociology - M.A. (Sociology) and finally secured a Gold Medal in M.Sc.(Library & Information Science from the Guru Nanak Dev University, Amritsar. Mrs. Kaur worked as Librarian for over two decades (1980-2005) at the prestigious Khalsa College, Amritsar. She is currently settled in Calgary, Alberta and is passionate about women's issues and human rights.

**Dr. Surjit Singh Bhatti** was Professor/Head & Dean (Sciences) at Guru Nanak Dev University and Director-Principal of a College of Engineering. He visited Italy, England, France, USA and Hong Kong for training or conferences. He has published about 100 papers in peer-reviewed, indexed international journals and three textbooks. (Blogs at www.drssbhatti.ca).

# ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

## GUIDELINES for UNIFORMITY

(For Authors / Poets)

1. ਸਿਰਫ਼ "ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ" (ਸਾਦੀ) ਵਿਚ 12 ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਅੱਖਰ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਜੀ।
2. ਟਾਈਟਲ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਦੇ ਨਾਮ "ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ" (ਸਾਦੀ) ਵਿਚ 14 ਸਾਈਜ਼ ਬੋਲਡ ਕਰੋ।
3. For English, Times New Roman (12- point font) may only be used.
4. ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਖਕ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਕਟ ਵਿਚ ਮੁਲਕ ਦਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ ਜੀ।
   (ਫੋਨ ਨੰਬਰ / ਵੱਟਸਐਪ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਅਡ੍ਰੈਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।)
5. ਜਿਸ ਈ-ਮੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਖ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਭੇਜੋ ਉਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜੀ :
   "This Article/Poem is my own and Nobody has any Copyright on it".
6. ਬਿਨਾ ਨਾਮ, ਪਤੇ ਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇ ਕੁਛ ਵੀ ਛਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
7. ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ (ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ) ਕਿਸੇ ਲੇਖ/ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਲੇਖਕ / ਕਵੀ ਖੁਦ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ।
8. ਲੇਖਕ ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾ ਲਿਖਣ।
9. ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੈਫਰੈਂਸ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੋ ਤਰਾਂ "ਮਹਲਾ, ਰਾਗੁ, ਅੰਗ" ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਰਖੋ ਜੀ।
10. ਹਰੇਕ ਲੇਖ / ਕਵਿਤਾ ਸਿਰਫ Word (Spacing 1.0) ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ (pdf ਵਿਚ ਨਹੀਂ).
11. ਰਚਨਾਵਾਂ ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਹੀ ਟਾਈਪ ਕਰ ਕੇ ਭੇਜੋ (ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)
12. 'Snipping Tool', 'Print-Screen' or Photocopy ਕੀਤੀ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾ ਭੇਜੋ ਜੀ।
13. ਲੇਖਕ / ਕਵੀ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
14. ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹਵਾਲਾ (References) ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ ਜੀ।
15. ਲੇਖ / ਕਵਿਤਾ / ਫੋਟੋ ਭੇਜਣ ਲਈ: https://sanjhivirasat.org/submissions/

## ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ | ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ | ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ | ਸ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ | ਸ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ

ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ | ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

## ਸਲਾਹਕਾਰ

ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ | ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ ਸਿੰਘ | ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖ਼ੋਂ