ਹੈਂਕੜ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮਾਰ

ਹਉਮੈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਆਮ ਹੀ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਅਕਲ ਸਿਖ਼ਰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਘੁਮੰਡ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੱਫ਼ੀ ਪਾ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਆਕੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਤਾਕਤ ਸਦਕਾ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਉਮੈ ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਨਾਂ-ਪੱਖੀ ਉਭਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਛੇਤੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਹੇੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਕਾਬੂ ਕਰਨੀ ਆ ਜਾਏ, ਉਹ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਇਕ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਬੈਠ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਇਹ ਰੱਬ-ਰੂਪੀ ਦਰਜ਼ਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਂ ਹਲੀਮੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ, ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਇਲਮ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ।

ਹਉਮੈ ਕਿਵੇਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਮਾਂ ਹੋ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਛੇੜਨੀ ਚਾਹਾਂਗੀ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋ ਉਠਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ-"ਮੇਰੇ ਪਾਪਾ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਰ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੇਰਾ ਬਸਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ"।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗ਼ਰੀਬ ਦੋਸਤ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

- ਹਉਮੈ : ਘਮੰਡ, ਅਹੰਕਾਰ, ਆਕੜ
- ਰੁਤਬੇ : ਦਰਜਾ, ਪਦਵੀ, ਅਧਿਕਾਰ
- ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ : ਸੂਝਵਾਨ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ
- ਵਾਸ : ਰਹਿਣਾ, ਵੱਸਣਾ
- ਸਹੇੜਨ : ਅੰਗੀਕਾਰ, ਅਪਨਾਉਣਾ
- ਅਰਬਾਂ : ਸੈਂਕੜੇ ਕਰੋੜ
- ਵਿਰਲਾ : ਕੋਈ-ਕੋਈ, ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ
- ਇਲਮ : ਗਿਆਨ
- ਤਾਲਮੇਲ : ਇਕਸਾਰਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ
- ਵੜਦੀ : ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੀ
- ਛੇੜਨੀ : ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ : ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਚਮਕਣ ਲਗਦੀ ਹੈ

ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਲੀ ਉਡਾਉਣੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਤਰਸ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਸਦੀਵੀ ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਏਸੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਪਾੜ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੜੀ ਨਿੱਘੀ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਤਰਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਧਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮੇਲ ਖਾ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੋਸਤੀ ਵਿਚ ਨਿੱਘ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਵੀ ਉਸ ਅੰਦਰ ਹੰਕਾਰ ਭਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਵਖਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਕੰਧ ਖੜੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਧ ਨੂੰ ਮੇਟ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਨਿੱਘੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕ੍ਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਗਿਲਾਫ਼ ਚਾੜ੍ਹੀ ਰੱਖਣ ਫੇਰ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਪੈ ਜਾਣੀ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਣਾ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਨਿਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਲਾਇਕ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਦਾ ਵਾਸ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਉਹ ਬਾਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਖਹਿਬੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਆਪ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਕਟ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਪੜ੍ਹਾਕੂ' ਜਾਂ 'ਕਿਤਾਬੀ ਕੀੜਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਕੋ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਦੋ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਟੱਕਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਸਦੀਵੀ	: ਹਮੇਸ਼ਾ
ਵਕਤੀ	: ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ
ਗਿਲਾਫ਼	: ਪਰਦਾ, ਕੱਜਣ
ਖਹਿਬੜਨ	: ਝਗੜਨ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ : ਨਿਰਾਸ਼ਾ
ਮਸਲਨ : ਮਿਸਾਲ
ਲਤ : ਆਦਤ
ਸਹਿਲਾਈ : ਮਦਦ
ਵਿਆਹੁਤਾ : ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ
ਉੱਕਾ : ਬਿਲਕੁਲ
ਬਘਾਰਦਾ : ਮਾਰਦਾ
ਕਿਆਸ : ਅਨੁਮਾਨ
ਨਜਿੱਠਿਆ : ਨਿਪਟਿਆ

ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਨਾ ਆ ਸਕਣ ਉੱਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਪਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਸਲਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਆਦਿ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਹਿਲਾਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਧਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹ ਗੰਢਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਨਿੱਘ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਚਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੇਮਤਲਬ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜਨਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਆਹ ਅੱਜ-ਕਲ੍ਹ ਇਸੇ ਲਈ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ।

ਆਖ਼ਰ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੰਦਾ ਹੰਕਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਖਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਰਤਾ ਜਿੰਨੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਪਾਸਾ ਵੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਅੱਗ ਬਗੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂ ਕਰਿੰਦਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖ ਬਚਾ ਕੇ ਲੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਦੋ ਟੁਕ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਛੇਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਉੱਤੇ ਛੇਤੀ ਚਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੱਟਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਮਹਿੰਗੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨੂੰ ਉੱਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤਕ ਤ੍ਰਿਸਕਾਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਛੰਡਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੇਵਜਾਹ ਉਡੀਕ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹੇ, ਕੋਈ ਜੀ ਕਹੇ ਬਗੈਰ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਵੱਢਣ ਨੂੰ ਪਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਚਦਾ ਰਹੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਸ਼ੇਖ਼ੀਆਂ ਬਘਾਰਦਾ ਰਹੇ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਪਾਰਟੀ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰ ਜਾਏ, ਆਦਿ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣ ਕੇ ਇਹ ਤਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਕਿਆਸ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਹੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਜਾਪੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।

ਫੇਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਵੇ ?

ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਕੁਝ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਹੱਥੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ–

ਇਕ ਘਟਨਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਦਿਲੋ-ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਈ ਬੈਠੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੱਖੀਂ-ਵੇਖੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗੀ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੇ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੇਟਾ ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਉਦੋਂ ਦੂਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਸਨ। ਇਕ ਰਾਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਹੂ-ਲੁਹਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਸਿਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਐਕਸਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਚੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਦਰਦ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਰੋ-ਰੋ ਕੇ ਬੇਹਾਲ ਹੋਈ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ? ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪਿਓ ਮਹਿੰਗੀ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਘਰ ਲਿਆਇਆ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਉੱਤੇ ਸੱਦਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਾਰ ਉੱਤੇ ਕਿੱਲ ਨਾਲ ਝਰੀਟਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿਓ ਨੇ ਕਾਰ ਦੇ ਰੈਂਚ ਨਾਲ ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੱਥ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਉਹ ਬੱਚਾ ਹਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਬੋਲ ਪਿਆ, "ਮੰਮੀ ਜੀ ਝਰੀਟਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਾਰੀਆਂ। ਸਿਰਫ਼ ਏਨਾ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਸੀ-'ਆਈ ਲਵ ਯੂ ਪਾਪਾ'। ਪਾਪਾ ਸ਼ਬਦ ਹਾਲੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਿਖ ਸਕਿਆ। ਪਾਪਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪਏ।"

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਬੁੱਝ ਗਿਆ। ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਖ਼ਾਤਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਓ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਰਤਾ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਸ਼ਿਕਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸ ਹੰਕਾਰੀ ਪਿਓ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਤੇ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਟਿਆਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਗਈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਥੇਰੇ ਕੇਸ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਕਸਕ ਜਿਹੀ ਵੀ ਛਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਕੇਸ ਦਾ ਹਲ ਡਾਕਟਰ ਵਾਸਤੇ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਝਰੀਟਾਂ : ਨਿਸ਼ਾਨ

ਰੈਂਚ : ਸੰਦ, ਔਜ਼ਾਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਹੱਡੀਬੀਤੀ : ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੀਤੀ

ਖਰਾਂਟ : ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ

ਛੇੜ : ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਂ ਪਾਉਣਾ, ਮਖੌਲ, ਟਿਚਕਰ

ਤਗੜੀ : ਵੱਡੀ

ਜੇ ਕਿਤੇ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈ ਹੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਨਿਭਾਉਣਾ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਨੁਸਖ਼ੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੰਦਾ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ ਹੈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਫ਼ਸਰ ਬਹੁਤ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਅਗਲਾ ਬੰਦਾ ਖਾਣ ਵੱਢਣ ਨੂੰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ?

ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨਾਲ ਭੈੜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦਾ ਬੰਦਾ ਚੁੱਪ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦਿਲ ਵਿਚ ਮਜ਼ਾਕ ਕੱਸ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੱਸ-ਖੇਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੱਡਬੀਤੀ ਮੈਂ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਬਹੁਤ ਖਰਾਂਟ ਅਤੇ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਦੀ ਛੇੜ ਬੋਲ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ, 'ਖੜਕ ਸਿੰਘ ਕੇ ਖੜਕਨੇ ਸੇ ਖੜਕਤੀ ਹੈਂ ਖਿੜਕੀਆਂ। ਖਿੜਕੀਓਂ ਕੇ ਖੜਕਨੇ ਸੇ ਖੜਕਤਾ ਹੈ ਖੜਕ ਸਿੰਘ।' ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਏਨੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਇਹ ਛੇੜ ਚਲਦੀ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਗੀਤ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਸਤਰਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੁਝਾਓ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਬਕਵਾਸ ਸੁਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੰਕਾਰੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਤਗੜੀ ਸੱਟ ਵਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣ ਉੱਤੇ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਜੇ ਅਗਲੇ ਬੰਦੇ ਉੱਤੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣ ਲਗ ਪਈਏ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਉੱਕਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹਉਮੈ ਵਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਠਰ੍ਹੰਮੇ ਨਾਲ ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ।

ਜੇ ਏਨਾ ਕਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਚੋਂ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਉੱਕਾ ਹੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਚਾਰ ਜਣਿਆਂ ਵਿਚ ਖੜਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਹੈਲੋ ਕਰ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਵਿਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਹੰਕਾਰੇ ਅਫ਼ਸਰ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮੁਕਾ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਸੋ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਹਿਸ ਛੇੜ ਲਈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦਫ਼ਤਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਸਹੇੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਹੰਕਾਰੇ ਹੋਏ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਭ ਜਾਏ, ਬੱਸ ਫੇਰ ਤਾਂ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਕਿਆ !

'ਹੰਕਾਰਿਆ ਸੋ ਮਾਰਿਆ' ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਜਾਣ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫ਼ੁਰਮਾਇਆ ਸੀ, "ਹਉਮੈ ਵਡਾ ਰੋਗ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸ ਮਾਹਿ।" ਹਉਮੈ ਜਦੋਂ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬੜਾ ਸਨਿਮਰ, ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਾਦ ਮੁਰਾਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਠਰ੍ਹੰਮੇ : ਧੀਰਜ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਤੋਖ, ਟਿਕਾਅ
ਮਨਫ਼ੀ : ਖ਼ਾਰਿਜ, ਕੱਢਣਾ
ਮਸਰੂਫ਼ : ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ, ਵਿਅਸਤ
ਮੁਕਾ ਕੇ : ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ
ਸਨਿਮਰ : ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ
ਨਿਰਮਾਣ : ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਮਰ, ਮਾਣ ਤੋਂ ਰਹਿਤ

ਟਿੱਪਣੀ

ਉਪਰੋਕਤ ਲੇਖ ਵਿਚ ਲੇਖਿਕਾ ਨੇ ਹੰਕਾਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦਾ ਦੋਸਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਖਿਕਾ ਨੇ ਇਕ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫ਼ਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਲੇਖ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਖਿਕਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਧਿਆਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਦੱਸੋ ਖਾਂ ਭਲਾ :

(i) ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਂ ਹਲੀਮੀ ਦਾ ਕਿਸ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ?
(ii) ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੱਥ ਤੋੜਨ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ?
(iii) ਵਿਆਹ ਕਿਸ ਦਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਕਿਉਂ ?
(iv) ਲੇਖਿਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ?
(v) 'ਹੰਕਾਰਿਆ ਸੋ ਮਾਰਿਆ' ਅਖਾਣ ਕਿਸ ਭਾਵ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
(vi) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
(vii) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ?
(viii) ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਆਉ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੀਏ

ੳ. ਪਾਠ ਤੋਂ ਅੱਗੇ

(i) ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪਿਆ ਹੈ ? ਆਪਣਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
(ii) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਹੰਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ? ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ? ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।
(iii) ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਉਪਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉ।
(iv) ਇਸ ਪਾਠ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਅ. ਪਾਠ ਵਿਚੋਂ ਅਖਾਣ ਤੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਲੱਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸ ਕੇ ਵਾਕ ਬਣਾਉ।

ੲ. ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉ :

ਹੰਕਾਰ	ਪਹਿਲਾ
ਦੋਸਤੀ	ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਸ਼ਾਂਤੀ	ਹੱਡਬੀਤੀ
ਸਵਾਲ	ਦੁਖੀ
ਮਸਰੂਫ਼	ਮਹਿੰਗਾ