ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ

(ਸਦ ਸਦਾ ਖੇੜਾ, ਖੁਸ਼ੀ, ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਨਿਕੜੇ ਨਿਕੜੇ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)

ਬੁਕਪਾਲਜ਼

• ਲੁਧਿਆਣਾ • ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

Sada Man Chao

by

Renuka Sarabjeet Singh

(+91) 098146-12004

© ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਥਾ, ਵੀਰ/ਭੈਣ ਬਿਨਾਂ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਛਾਪ ਕੇ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੀਜੀ ਵਾਰ : ਨਵੰਬਰ, 2007

ਭੇਟਾ : 25 ਰੁਪਏ

ਟਾਈਪ ਸੈਟਿੰਗ :

ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ

sukrit@sukrit.org, www.sukrit.org

(+91) 098554-00300

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :

Bookpalz

3454, Phase-2, Urban Estate, Dugri,

Ludhiana (Punjab) - India 141013

bookpalz@gmail.com (+91) 098556-12005

ਤਤਕਰਾ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ — **ਪ੍ਰਿੰ: ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ**

ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਚਾਓ ਭਰਿਆ ਤਰਲਾ — **ਪ੍ਰੋ. ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ**

Foreword — **ਕੈਪਟਨ ਯਸ਼ਪਾਲ ਸਿੰਘ**

ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ.... ਸੋਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਕਰਿ ਪੁੰਨਹੁ ਨੀਚੁ ਸਦਾਈਐ

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ

ਆਓ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੀਏ

ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ

ਮਤ-ਭੇਦ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰੀਏ?

ਇਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ !

ਸੰਤੁਲਤ ਵਿਚਾਰ

ਨਿਮਰਤਾ ਜੱਗ ਥੋੜ੍ਹਿਆਂ

ਅੱਜ ਮੈਂ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ

ਸਿਰਸਾ ਕਿ ਸ....ਰਸਾ

ਥਕਾਵਟ

ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ

ਕੀਰਤਨੀਆਂ ਲਈ ਮਤਾ

ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ

ਕੀ ਕਹਾਂ......? ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਹਾਂ.....?

ਧੰਨ ਮਾਂਵਾਂ

ਈਰਖਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?

ਥਕਾਵਟ

ਮਾਪੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ

ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

ਤਿੰਨ ਭੁੱਖੇ

ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ

ਤੱਤੀ ਤਵੀ 'ਤੇ

ਸਾਡੇ ਵਾਲਾ ਪਾਠ.....

ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ

ਫ਼ਰਕ ਹੈ !

ਦਲੇਰ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ

ਆਲਸ ਕੱਲ੍ਹ ਕਰਾਂਗੇ

ਦਾਜ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ

ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲੁਕੀ, ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ

ਐਸੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ

ਸੁਨੇਹਾ-ਨਨਕਾਣੇ ਦੇ ਸਾਕੇ ਦਾ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋਗੇ ?

ਮਿੱਠੜੇ ਮਿੱਠੜੇ ਬੋਲ

ਤਿੰਨ ਡਰਾਈਵਰ

R.S.V.P. ਦਾ ਮਤਲਬ

ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ

ਯਾਦ ਰੱਖਣਗੇ.....

ਤਿੰਨ ਭਗਤ

ਕੱਚੇ ਕੰਨ-ਪੱਕਾ ਮਨ

ਹਉਮੈ ਆਈ-ਹਉਮੈ ਗਈ

ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ-ਦਰਸ ਛੋਹ ਦੇ ਅਨੁਭਵ

ਬੱਸ/ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਰੋਟੀ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣ?

ਆਦਰਸ਼ਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅਨੂਪਮ ਰੀਤ

ਕਾਰ ਵਾਲਾ, ਟਰੱਕ ਵਾਲੇ

ਚਲਣਾ (Walking)

ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਆਪਾਂ ਕਿਉਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹੀਏ...।

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਾ ਤੇ ਜਿੱਤ

ਬੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਿਆ ਹੈ ?

ਲੁਧਿਆਣੇ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਸਰਵੇ

ਦਲੀਲ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਪਾਈਏ-ਦਲੀਲ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਈਏ

ਸੇਵਾਦਾਰ ਦੇ ਗੁਣ

ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਉਣ ਦੀ ਰਸਮ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਾਨਣ ਦੇ ਅੱਠ ਪੜਾਅ

ਸਾਖੀ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤ

ਸਾਂਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ

ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ-ਇਕ ਅਫ਼ਰੀਕਨ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਸੁਆਲ?

ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ

ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਨਾ ਚੁਰਾਓ, ਇਹ ਵੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਹੈ

ਗੱਲਾਂ ਜੈਪੁਰ ਕੈਂਪ ਦੀਆਂ

ਗੁਰਪੁਰਬ

ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ

ਇਕ ਗੱਲ...

ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਈਸਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਡਾਕਟਰ ਨੇਕੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ

ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਸੇਵਾ

ਨਾਅਰੇ

ਖੇੜਾ

ਸਰੋਵਰ ਦਾ ਜਲ

ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੰਘ ਹੀ ਲਿਖੋ, ਸਿੰਹ ਨਹੀਂ

ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ *ਸਰਵੇ ਰਿਪੋਰਟ*

ਦੋਵੇਂ ਪਛਤਾਉਣਗੇ ਪਰ.....?

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਣਾ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਹੁਣ

ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਸੱਚੇ ਸਿੱਖ ਹੋ?

ਅਦਬ

ਧੰਨ ਉਹ ਮਾਪੇ

ਨਿਰਣੇ ਕਿਵੇਂ ਲਈਏ?
ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਸੇਵਾ
ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਕਿਵੇਂ?
ਨਾਮ ਗਲਤ ਕਿਉਂ?
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ
ਗੱਲ ਗਲਤ ਜਾਂ ਬੰਦਾ ਗਲਤ
ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਇਵੇਂ ਰੋਕੀ...
ਬੇਗਮਪੁਰ
ਤਿੰਨ ਐਕਸੀਡੈਂਟ
ਗ਼ਲਤੀ, ਪਛਤਾਵਾ ਤੇ ਝੂਰਨਾ
ਵਾੜ ਤੇ ਖੇਤ
ਕਲੀਨ (clean) ਸ਼ੇਵਨ ਜਾਂ ਅਗਲੀ (ugly) ਸ਼ੇਵਨ
ਗੁਰਪੁਰਬ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਇਹ ਵੀ
ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ
ਪਟਰੋਲ ਭਰਵਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
ਦੁਖ ਦਾਰੂ
ਖ਼ੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰ ਕਿਉਂ ?
ਉਹ ਕੈਮਿਸਟ ਤੇ ਡਾਕਟਰ......
ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ.....
ਜੋਦੜੀ – ਲੇਖਕ ਵੱਲੋਂ...

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖ ਲੋੜਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਰੇਕ ਆਹਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਭਾਲ ਲੁਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਨਮਤਿ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਸੁੱਖ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ 'ਜਪੁ' ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਖਿਆਨ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ - ''ਸਤਿ ਸੁਹਾਣ ਸਦਾ ਮਨਿ ਚਾਉ।।'' ਭਾਵ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਥਿਰ ਹੈ, ਸੁਹਣਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮੇਂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇਸੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਸਦ ਸਦਾ ਖੇੜੇ ਵਿਗਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਦ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਸਦ ਕੇਲਾ, ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਤੇ ਅਨੰਦ ਘਣਾ ਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਉਹ ਧੰਨ ਹੈ।

ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਫਿਰ ਦੋ ਦਿਨ ਢਹਿੰਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਉਪਰੰਤ ਦੋ ਦਿਨ ਖੇੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਫਿਰ ਚਾਰ ਦਿਨ ਝਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਉਪਰੰਤ ਛੇ ਦਿਨ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਫਿਰ ਦੋ ਦਿਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ। ਅਜਿਹੀ ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਦੀ ਉਚਾਣ ਨੀਵਾਣ ਜੀਵਨ ਭਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਾਮ ਧਨ ਨਾਲ ਮਾਲੋ ਮਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਵਾਣਾ ਤੇ ਉਚਾਣਾ ਬਹੁਤੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜਾ ਉਚੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਭਾਵ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਸੁਖ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਉਲਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਹਾਂ, ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਸਹਿਜ ਸੁਹੇਲਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ੍ਹੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਜੇ ਵਿਚਲਤ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਜਿਹੜੀ ਕਿਲਵਿਖ ਆਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਨ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਅਹੁੱਦੇ ਤੇ ਸੇਵਾਰਤ (ਰੇਣੁਕਾ) ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਹਥਲਾ ਲੇਖ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਸ੍ਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਵਾਚਨਾ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਹਰ ਮੈਦਾਨ ਫਤਹਿ ਇਹਨਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹਨ।

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੇਵਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਕਾਲਜ ਦਾ ਅੰਤਰੀਵ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹਰ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਓਤਪੋਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਰਬ ਸੁਖ ਵਰਤਾਂਦਾ ਫਿਰੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਡਾਕਟਰ ਹੋਵੇ, ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਡਾਕਟਰ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਕੇਵਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਇਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਵੇ, ਬੈਂਕਰ-ਗੁਰਸਿੱਖ ਬੈਂਕਰ ਬਣਨ, ਵਾਪਾਰੀ - ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਵਾਪਾਰੀ ਬਣਨ। ਭਾਵ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਜਿਸ ਆਹਰ ਵਿਚ ਉਹ ਲਗਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਆਉਣ।

ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਤੇ ਸਵੈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਵਾਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਤਿਆਗੀ, ਨਿਰਮਾਣ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਤੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿੰ: ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ
ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ,
ਲੁਧਿਅਣਾ

ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਚਾਓ ਭਰਿਆ ਤਰਲਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਕਮਾਲ ਇਸ ਦੀ ਮਾਨਸਕ-ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਰਕਤ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਤ ਹਾਸਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਛਾਣ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਵੀ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ।

ਸਰਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਕ ਦੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਰਦਾਰੀ ਦੀ ਧਾਂਕ ਜਮਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਚਿੜੀਆ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਕਰਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੜੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਹੁਣ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਐਸੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਸਭਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਥਹੁ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਕ-ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਖੋਜ ਦੀ ਮੁਥਾਜ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾ-ਚੌੜਾ-ਉਚੇਰਾ ਤੇ ਲੰਮੇਰਾ ਸਮੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਖੋਜੀ ਸਦ ਸਦਾ ਉਤਸੁਕ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਖੇੜਾ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਅਨੰਦ, ਸੁੱਖ ਤੇ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਤੇ ਸੁਭਾਵਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇੰਞ ਹੋਣਾ ਭਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਡੰਬਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ, ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਸੱਜਣ-ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਚਾਓ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਨਿੱਜ ਦਾ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸਵਾਰਥ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਧਰਮ ਦੀ ਸੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਯੁੱਗਾਂ-ਯੁੱਗਾਂ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਸੀਆਂ ਕਥਾ-ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਇਤਿਹਾਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਸ ਤੇ ਧਰਵਾਸ ਦੀ ਇਕ ਖਾਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਠੋਸ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕ ਆਕਰਸ਼ਣ, ਸਮਰਪਣ ਤੇ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਥਰੀਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕਲਾ ਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਨੂੰ ਉਭਾਰਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਇਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਨੇਰੀ ਵਾਂਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵਹਿ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਹੇਠਲੇ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤਕ ਸੋਜ਼ ਤੇ ਸੰਜੀਦਗੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਤੇ ਚਾਓ ਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਤੇ ਰਸਗੁੱਧਾ ਲੇਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਰਣੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ-ਸਪਾਟ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਗੋਂ ਮਾਨਵੀ-ਕਰਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੌਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਂਗੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹੋਂ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਫੁੱਟਦੀ ਕਿਥੋਂ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਤਪੰਨ-ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ? ਤਰਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਸ ਭਾਵਨਾ 'ਚੋਂ ਉਭਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਪਿਆਰ, ਤਿਆਗ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ੋਰ, ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਚਤੁਰਾਈ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉੱਦਮ, ਸੋਝੀ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ-ਆਪਾ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਤੱਤ ਹਨ।

ਰੇਣੁਕਾ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਜੋ ਇਸ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕਰਤਾ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਨਿੰਮੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕਾਣ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਚਾਓ ਭਰਿਆ ਤਰਲਾ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਮਡ ਪਵੇ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਨੂੰ 'ਸ਼ਾਨਦਾਰ' ਵੀ ਕਹਿ ਕੇ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਕਦਮ ਕੌਮ, ਦੇਸ਼ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਦੀ ਸਤਿਕਾਰਤ ਤੇ ਸੁਯੋਗ ਸੁਪਤਨੀ ਸਰਦਾਰਨੀ ਪ੍ਰੋ: ਸਤਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਧਿਆਪਕ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀਦੇਵ ਦੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ-ਪਸਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੇ ਸਾਹਿਤਕ ਰੰਗਣ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਟੀ ਜਲਨਿੱਧ ਕੌਰ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਸਿਖਲਾਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਰੀਲਾਪਣ ਭਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਜੋ ਛੋਟੇ-ਨਿੱਕੜੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ-ਕੈਪਸੂਲ ਹਨ, ਉਹ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੇਖਕ ਵਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੱਜਰੀ ਭਾਵਨਾ ਸਮੋਈ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਤੇ ਰਾਸ ਵਧਾਈਏ ਤੇ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟ ਸਕੀਏ। ਪਾਠਕਾਂ ਵਲੋਂ, ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਰਵਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਲੇਖਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਤਿਆਰ ਖਰੜਿਆਂ ਦੀ ਛਪਾਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਰੇਣੁਕਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰਥਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਜੁਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਹਿਜ-ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਪੁਸਤਕ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਛਪੀ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸੁਦ੍ਰਿੜਤਾ ਤੇ ਉਚਾਣ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਛੋਹ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਇਨਾਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਣੀ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਉੱਦਮ ਲਈ ਲੇਖਕ ਅਤੇਬੁਕਪਾਲਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪਾਸ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ

ਪ੍ਰੋ: ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸੰਪਾਦਕ, ਸਾਡਾ ਵਿਰਸਾ ਸਾਡਾ ਗੌਰਵ

Foreword

We are living in difficult and perplexing times. We are in ways - largely material - much better-off than our forefathers. In other ways - largely - we are woefully inadequate. The more we possess more we feel deprived and wanting.

It is a strange paradox. We are volunteering to be prisoners of our opulence and success, ego and selfishness. Is it surprising then, that loneliness and depression are the new foes of health in country like India.

Like a proverbial "frog in the well" our vision has become narrow , with the wall of avarice and selfishness not letting us see beyond. As a result anxiety and depression, frustration and irritability are more common now than they were ever before. Social relations, family values and peaceful coexistence, the bedrocks of any civilized society, are beginning to develop chinks.It would be foolhardy to consider oneself detached and immune and safe in blissful ignorance as society heads for its own ruin.

As expected, the demand for tranquilizers, antidepressant drugs and sleeping tablets is on the rise. However the panacea lies with the style of life guided and directed by Guru Granth Sahib. The book 'Sada Mann Chao' is an attempt in that direction. The concept is grand and noble and execution is successful and satisfying.

Renuka Dr. Sarabjeet Singh has done a wonderful job of inspiring, motivating, entertaining, provoking, stirring and introducing concepts of Gurmat with the help of anecdotes, practical examples and depiction of real life encounters and experiences. I have known Dr. Sarabjeet Singh from my school days when he was one class junior to me. But in school, our relationship was limited to unspoken deep bonding characterized by exchange of glances and smiles during recess hours, as students rushed out of classrooms to lunch and frolick. His mastery of oratory and winning of prizes spurred me also to participate in such extra curricular activities. Even now, he is always bubbling with ideas and action.And we should expect more of such ventures in the near future.

I wish every success for this book and I am sure that the book will find its place in the homes of both layman and scholarly.

Captain Yashpal Singh
Director
Bookpalz