

ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ

ਲਈ ਮੇਰੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਕੰਵਰ ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ

(ਸਨੀ-ਬੀ)

Copyright 2022 by Sunny Bains – All rights reserved. It is not legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or printed format. Recording of this publication is strictly prohibited.

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ:
ਮਰਹੂਮ ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ
ਮਰਹੂਮ ਵਿਨੀ ਬੈਂਸ
ਅਤੇ ਕੰਵਲਜੀ ਕੌਰ ਬੈਂਸ

ਪਰਿਵੇਸ਼ਿਕਾ

ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰੀਆ। ਹਥਲੀ ਕਿਤਾਬ ਸਵੈ-ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੁਣਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮ-ਚੇਤਨਤਾ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆ ਪਛਾਣਨ 'ਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਚੇਤਨਤਾ ਸਾਡੇ ਬੌਧਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਬੜ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕੇਵਲ ਇਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਾਰਲ ਯੰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰ ਸਕੋਗੇ। ਜਿਹੜੇ
ਬਾਹਰਵਾਰ ਨੇ ਦੇਖਦੇ, ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦੇ ਨੇ; ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰ
ਝਾਤੀ ਮਾਰਦੇ, ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ
ਹਾਂ, ਆਤਮ-ਚੇਤੰਨਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ ... ਜਿਵੇਂ ਯੂਨਾਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ...

ਖਲੀਲ ਜਿਬਰਾਨ ਅਤੇ ਹਿਊ ਪ੍ਰੈਦਰ ਦੋ ਅਜਿਹੇ
ਲੇਖਕ ਹਨ ਜੋ ਹਥਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਮੇਰੇ
ਪ੍ਰੇਰਨਾਸ੍ਰੋਤ ਬਣੇ ਰਹੇ। ਖਾਕਸਾਰ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ
ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ 'ਚ ਓਨਾ ਹੀ ਲੁਤਫ਼ ਮਾਣੋਗੇ ਜਿੰਨਾ ਮੈਨੂੰ ਇਹ
ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਐ।

ਜਿਊਂਦੇ-ਵੱਸਦੇ ਰਹੋ !

ਸਨੀ-ਬੀ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਮਰਹੂਮ ਆਇਰਿਸ਼ ਕਵੀ ਅਤੇ ਨਾਟਕਕਾਰ ਐਂਸਕਰ ਵਾਈਲਡ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਖਦੇ, “Most people die of a sort of creeping common sense, and discover when it is too late that the only things one never regrets are one’s mistakes, ਭਾਵ ਸਾਡੇ ’ਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ’ਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਊਣ ਅਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਉਭਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਧ ਪਤਾ ਚੱਲਦੇ ਜਿੰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਜੋ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਸਤਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੇਪਰੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੁੜ ਗਈ ਤਾਂ
ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਰਾਹ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ
ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ...
ਸਫਲਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ !

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ 'ਚ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਲਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਹਿਣਾ ਕੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਰਵਾ ਸਕੇ। 'ਉਹ ਮੈਥੋਂ ਸੁਣਨਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ?' ਜਾਂ 'ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹ ਭਾਪ ਸਕਾਂ ਕਿ ਗ਼ਲਤ ਜਵਾਬ ਕੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਨਾ ਕਹਾਂ।' ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਡਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਵਾਦ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹਾਈ ਸਾਬਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਖੁਦ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੱਲ੍ਹ ਆਪਣੀ ਆਮਦ ਤੋਂ ਫ਼ੌਰਨ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਬਣ ਜਾਂਦੇ! ਇਸੇ ਲਈ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਨੇ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸੋ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ, ਅੱਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ! ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਇਹ ਹਰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤਕ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਬਿਤਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਵੀ ਰਹੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਪਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੰਢਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਖ਼ਿਆਲ ਦਾ ਇੱਕ ਬੀ ਬੀਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜ ਗਦਿਆਂ, ਪੱਥਰਾਂ, ਸੋਟਿਆਂ, ਨੇਜ਼ਿਆਂ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ... ਆਪਸੀ ਸੰਵਾਦ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਉਹ ਕੇਵਲ ਹੂੰਗਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ 'ਚ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੂਝ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਸਨ। ਪਰ ਜੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਆਣੇ, ਰਹਿਮ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਨਿਕਲ ਆਏ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਵਿਚਰਣ ਦੇ ਸਲੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਸਕਣ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ 'ਤੇ ਪਿੱਛਲਝਾਤ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਚੰਭਿਆਂ ਨਾਲ
ਦੋਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਨਤੀਜਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵੀ ਹੁੰਦੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਔਕੜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਾਖੂਬੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੈ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਬੈਠ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਵਧਾਉਂਦੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਪੰਥ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਤਰਤੀਬ 'ਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਂਟੀ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝ ਕੂੜਾ ਹੂੰਝਣ ਦੀ ਵੀ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੈੜ ਵੀ ਦਿਖਣ ਲੱਗੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ? ਲਿਹਾਜ਼ਾ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਹੜਾ ਚੱਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ? ... ਜਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ-ਛਡਾ ਕੇ ਇੱਕ ਗੁਫਾ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੈਦੇਤਨਹਾਈ 'ਚ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣਨ 'ਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ! ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਕਾਇਰਾਨਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੇਤੇ ਰੱਖਿਓ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਅੰਤ 'ਚ ਕੌਣ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ
ਰਹਿੰਦੈ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪੰਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ? ਪਰ ਕੀ ਉਹ ਕਦੇ ਹੋਇਐ? ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੇ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਤ 'ਚ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਢਿੱਲ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਲਿਖਿਐ? ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਾਏ ਹੋਏ ਕਿਉਂ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਕਿਉਂ ਲੱਦਿਆ ਜਾਂਦੈ? ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ... ਖੈਰ, ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਛੇੜਿਐ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਕਤ ਬੇਹੱਦ ਖੱਟਾ-ਮਿੱਠਾ, ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ, ਕੌੜਾ-ਮਿੱਠਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਚਾਹੋਗੇ?

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਹੋਮੀਓਪੈਥੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਹੈ: ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਮਾਲਿਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ, ਹਵਾਈ, ਰਹੱਸਮਈ, ਅਲੌਕਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ-ਜਾਦੂਈ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਹੋਰ, ਸਾਬਿਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਇਲਾਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ
ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਵਿਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਆਨੰਦ
ਮਾਣੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਸ਼ਾਇਦ ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰਾਜਮਾਂਹ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਦਾਅਵਤ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਪਰ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਰਹੋ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ੈਲੀ ਲੱਭ ਲਵੋ। ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਰਹੋ, ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਾਇਕੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਜਲਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ। ਮੁੱਖ ਸ਼ੌਂਫ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੜਪ ਰਹੇ ਸੀ। ਨਾਲੇ, ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਚੰਡਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤ 'ਚ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਨੰਦ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਹਮੇਸ਼ਾ, ਛੋਟੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਖਰੇਵਾਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਾਥੀਆਂ ਦੇ ਚੂਹੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਅਸੀਂ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਦੁਚਿੱਤੀ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਬੇਧਿਆਨੇ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਮਾਕਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਘਾਗ ਅੱਖਾਂ ਟਿਕਾਈ ਬੈਠੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ... ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਵੀ ਮੁਸਤੈਦੀ ਨਾਲ ਟੋਹ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਰਿਸ਼ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਛੁਪੇ ਪਿਸ਼ਾਚਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ 'ਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲ ਮਿਲ ਗਿਐ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਾਂਗੇ ... ਕਿਸੇ ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਰਹਿਤ ... ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ। ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਦੇ ਨੇ। ਧੀਰਜ ਧਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ 'ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਿਹਾਇਤ ਹੀ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਅਤੇ (ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ) ਖੱਟ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

“ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਲੋਕ ਹਨ।” ਇਹ ਗੀਤ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਮਰੀਕੀ ਗਾਇਕਾ, ਅਦਾਕਾਰਾ ਅਤੇ ਲੇਖਿਕਾ ਬਾਰਬਰਾ ਸਟ੍ਰਾਈਸੈਂਡ ਨੇ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕਈ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਭਾਵ 1964 ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲ ਅਧੂਰੇ ਲੱਗਦੇ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਚਾਹੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਝ ਜਾਪਦੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਕਿਉਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਪਰ ਦਰਅਸਲ ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੈ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

“ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਲੋਕ ਹਨ।” ਇਹ ਗੀਤ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਮਰੀਕੀ ਗਾਇਕਾ, ਅਦਾਕਾਰਾ ਅਤੇ ਲੇਖਿਕਾ ਬਾਰਬਰਾ ਸਟ੍ਰਾਈਸੈਂਡ ਨੇ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕਈ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਭਾਵ 1964 ਵਿੱਚ ਗਾਇਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲ ਅਧੂਰੇ ਲੱਗਦੇ ਨੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਚਾਹੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਝ ਜਾਪਦੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਕਿਉਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਪਰ ਦਰਅਸਲ ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੈ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਖੌਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਸਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਈਆ ਪੱਖ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵਿਅੰਗ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬੇਸੁਮਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਪਲ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੱਸਣਾ। ਦੋਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਓ ਕਿ ਇਸ ਵਕਤ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਪ੍ਰਚੰਡ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ,

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਅਨੋਖਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵੀ
ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਾਂ। ਮੈਂ, ਗਾਹੇ ਬਗਾਹੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਦਰਅਸਲ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਡੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪੁਰਜ਼ਾ ਚਲਣੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ, ਭਾਰੀ ਭਰਕਮ, ਇੰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਣੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੈ। ਓਦੋਂ ਇਹ ਛੋਟਾ ਪੁਰਜ਼ਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮਸਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦੈ! ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਫਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਹੌਸਲੇ ਪਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਸਾਰੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਰਹਿਮਦਿਲ, ਦਿਆਵਾਨ, ਕਿਰਪਾਲੂ ਜਾਂ ਚਲਾਕ ਹਨ? ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਫਿਰ ਕੁਦਰਤਨ ਸਾਡਾ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਆਖ਼ਿਰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕੀ? ਪਰ ਜੇ ਕਿਸਮਤਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਦੀਰ ਦੀ ਪਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਿਹਰ ਭਰਿਆ ਹੱਥ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਨ? ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੇ। ਅਤੇ ਦਿਆਵਾਨ। ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋ? ਇਹ ਇੱਕ ਪੇਚੀਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਅੰਤ 'ਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਮੀਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਕਤ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਅਰਜ਼ ਕਰਦਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅੱਜ 'ਚ ਇੰਝ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁਟਕੀ ਵਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਜਾਦੂਗਰ ਵਾਂਗ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦੇਵੋਗੇ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਜ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਾਂ ... ਅਤੀਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ! ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ। ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਰਸਮਾਂ, ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ, ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਭਵਿੱਖ ਉਸਰ ਸਕੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਬਲਾਈਂਡ ਸਪੋਟਸ (ਅਜਿਹੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਨੇੜਤਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲ (ਸਪਲਿਟ ਸੈਕਿੰਡ) ਆ ਜਾਂਦੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ 'ਚ ਮੁਸਤੈਦੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਇੰਝ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੇਖ ਸਕਣ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਓਹਲੇ (peripheral vision) ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਬਲਾਈਡ ਸਪੋਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ
ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਣਦੇਖਿਆ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸੌਖਾ ਜਿਹਾ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ।
ਉਸ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਛੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਇਸ ਦਾ
ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ
ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਅੱਗੇ
ਵਧੋ, ਰੁਕੋ ਨਾ, ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਮੁੜੋ, ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਲੋੜੋਂ ਐਵੇਂ
ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ
ਰੱਖੋ ਪਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ। ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਧਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ
ਅਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ ਪਰ
ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਕੁਝ
ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹੀ
ਸਾਵਧਾਨ ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ 'ਚ ਅੰਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ 'ਚ ਹੁੰਦੈ! ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਟਕੀ ਅਵਿਸ਼ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਰਫ਼ਿਰੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਖਬਰ ਕਹਿ ਕੇ ਦਰਕਿਨਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਾਂਗ ਛੁੱਟ ਕੇ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾ ਨਾਲ ਉਡ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਖ਼ਿਆਲ ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੈ, ਉਸ ਉੱਪਰ ਬਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅੰਤ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਸੇ ਮਥੌਟੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕਈ ਲੋਕ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੇਰਿੰਗ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ। ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣ, ਅਸੀਂ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤਕ ਨਕਾਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਹਾਵਰਾ ਹੈ, “A watched pot never boils,” ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਅ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਰਦੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ? ਇਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਤੀਲੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਤੱਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਬਲ-ਉਬਲ ਕੇ ਸਟੋਵ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਉਬਲ ਕੇ ਉਬਲਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ 'ਚ, ਇਸ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ ਦੇ ਘੜਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਲ 'ਚ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਆਪਣੇ ਸਬਰ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਉਬਲਣ ਨੂੰ ਵਾਚਦੇ ਜਾਂ ਨਾ ਵਾਚਦੇ ਰਹਿਣ 'ਚ ਨਹੀਂ! ਕਈ ਵਾਰ, ਆਹਿਸਤਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅੰਤ 'ਚ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕਾਹਲੇ ਪਏ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤੇ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪੁਲਾਂਘ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵੀ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਬੈਠੋਗੇ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਿੰਮਤ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਪਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਉਹ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਾ ਦਿਆ ਜੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕਿੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਜਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਕਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਖ਼ਾਲੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ। ਲੱਗਦਾ ਇੰਝ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਲਾਗੇ-ਚਾਗੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਤਕ ਵੀ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਐਲਾਨ ਅਤੇ ਦਿਆਨਤਦਾਰੀ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਆਇਨਸਟਾਇਨ ਲਈ ਸਾਪੇਖਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (ਥਿਊਰੀ ਔਫ ਰੈਲਿਟੇਵਿਟੀ) ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਹੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸਾਹਵੇਂ ਖੂਬ ਚਲਦਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਦੀਆਂ ਲਿਸ਼ਕੌਰਾਂ ਤਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਾਥੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਡਾ ਸਾਹ-ਸੱਤ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਛ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ; ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁੰਮ ਕੇ ਬਿਤਾਉਣੀ ਹੀ ਲਿਖੀ ਹੋਵੇ ... ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ਾਕ ਹੋਵੇ। ਹਿੰਮਤੀ ਅਤੇ ਮਾਣਮੱਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਸੌੜੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਸੰਭਵ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਘਟਨਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਝੂਠੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਚੋਂ ਹਲੂਣ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਛੁਪੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡੋ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਇਸ ਵਕਤ ਹੋ ਰਿਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਖਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ 'ਚ ਵਾਪਰੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 'ਚ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ 'ਚ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣੈ - ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਬਗ਼ਾਵਤ ਦਾ ਬਿਗਲ ਵਜਾਣੈ। ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣਨ 'ਚ ਸਿਆਣਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ, ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਅਜਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਲਿਖਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਲਿਖੇ ਹਰ ਲਫਜ਼ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੇ ਮੂਡ 'ਚ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੇ, ਬਦਲੇ 'ਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲਾਤ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕਾਇਲ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ। ਕੀ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਗੇ? ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ ਵਕਤ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ 'ਚ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਡੂੰਘਾ, ਤੇਜ਼ ਵਗਦਾ ਦਰਿਆ,
ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ
ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਗਾਹਾਂ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ
ਲਲਚਾਵਾਂ ਹੁੰਦੈ। ਉਹੀ ਤਾਂ, ਆਖ਼ਿਰਕਾਰ, ਉਹ ਸਥਾਨ
ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹੀ ਤਾਂ ਉਹ
ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫ਼ਿਰ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ
ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਉੱਪਰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ
ਟਿਕਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ
ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸਹੀ ਕਦਮ ਕਿਸ ਪੱਤਰ
'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਹੀ ਤਾਂ ਸਾਰਾ
ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਕਿਸੇ
ਜੰਨਤ 'ਚ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ ਜੋ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ
ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜੇਕਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ਖ਼ੀਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ABC ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣ 'ਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਹੀ ਫੁੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਨਿਰਣਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿੱਤਣ ਲਈ, ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਲਮੰਦੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਤੈਦੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮੌਕਾ ਦੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਟਾਈਮਿੰਗ ਦਰਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ, ਪਰ ਵਿਅਰਥ 'ਚ ਧਿਆਨ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਵਿਚਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੀ ਪੈਦਾਵਰ ਹਾਂ। ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਹੰਢਾਇਐ, ਉਹੀ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜੋ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ, ਪਰ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੈਂਕਾਂ 'ਚ ਪਈਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ 'ਚੋਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਚੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋਏ ਵਕਤ 'ਤੇ ਚੁਪਚਾਪ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ 'ਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਚੇਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤਾ ਦੇਖਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ
ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਸਾਢੇ
ਸਾਰੇ ਚੈਨਲ ਕਿਆਮਤ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ
ਹਨ। ਇੰਝ ਜਾਪਦੈ ਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕੋਈ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ
ਖ਼ਬਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ
ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨਾਲ ਚਿਮੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਕਿਵੇਂ
ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ
ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ? ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ
ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸ ਧਰਤੀ
'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ
ਕਿ ਅਸੰਭਾਵਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ੁੱਭ ਸੁਨੇਹੇ ਲਿਆ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਆਨੰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ
ਕਰ ਰਿਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਉਹ
ਅਸਥਿਰਤਾ 'ਚ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਮਰਜ਼ੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋਵੋ, ਕੁਝ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਪੈਂਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਲਫਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਾਕ 'ਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹਾ ਕੀ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਕਹੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਬੈਂਡੀ ਲੈਂਗੁਏਜ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਤਰਜਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਆਖਿਆ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਡਰਾਮੇਬਾਜ਼ ਹਾਂ, ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਨਾਟਕੀ ਹਨ। ਦਬਾਅ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਗਰਮਾ-ਗਰਮ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਣ ਲਗਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ੈਅ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਾਪਣ ਲੱਗਦੇ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਣੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਪਰ, ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚੇਪੂਰਵਕ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਵੀ ਐਕਸ਼ਨ ਨਾ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਸਾਰ ਕੇ, ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਕੀਤੇ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਚੱਲਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰੋ !

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗੀ? ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਓਨਾ ਸੌਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਸਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਨਾਖ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੈਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ, ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੌਕੰਨੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਅਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਰਚ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਗ੍ਰਹਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਪਰ ਲੋਕੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਕੀ ਹਾਂ? ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੇ ਸਿਰਜਿਆ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮਸਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿਚਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਥੀਊਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪੂਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਕਚਰ ਅਭੀ ਬਾਕੀ ਹੈ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ। ਹਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿੰਨਾ ਅੰਦਰ ਹੀ ਗਏ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਏ ਚਲਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਪੈਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਅਚਣਚੇਤੀ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਹਿਸਤਾ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੁਝ ਅਚੰਭੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖ਼ੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਸਰੇ, ਇਕਦਮ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਸਖ਼ਤ ਰਵੱਈਆ ਨਾ ਅਪਨਾਓ। ਇਸ ਧਾਰਣਾ ਨੂੰ ਮਨ 'ਚ ਵਸਾ ਕੇ ਚੱਲੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਸਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਸੱਚ ਕਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਭੈੜਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮਾਇਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਤਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪਤੈ ਨਾ, ਕਿ ਨਹੀਂ? ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਨਾ? ਤਾਂ ਫਿਰ, ਮਸਲਾ ਕੀ ਹੈ? ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਤਾਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ - ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਝਾਨ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਰਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਤਾਕਤ? ਵਚਨਬੱਧਤਾ? ਕਿਸਮਤ? ਵਿਸ਼ਵਾਸ?
ਯਕੀਨ? ਗਲਿਬਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀਆਂ
ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ - ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨੀ
ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ,
ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ
ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਨੂੰ
ਕੇਵਲ ਉਂਗਲੀ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ
ਫਿਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ
ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀ ਦਾ
ਉਠਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਬਕਾਊ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਦਾ ਕਾਰਜ
ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਡ ਸਾਈਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਟੋਅ ਟਰੱਕ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੌਣ ਟੋਅ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਕੌਣ ਦੇਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਉਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫ਼ਸਾਉਣ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਕਤ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

“ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨਤਾ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ?” ਇਹ, ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨਤਾ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਸੰਪੂਰਨ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਖੈਰ, ਇਹ ਇੱਕ ਘੁੰਡੀ ਵਾਲਾ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਦੇਖੋ, ਹਕੀਕਤ 'ਚ, ਲਗਭਗ ਸੰਪੂਰਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ 'ਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਮਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਬੈਠੋਗੇ। ਜਾਂ, ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਚ ਕਹਿ ਲਈਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਂਝ ਹੀ ਕਬੂਲ ਕਰਨ 'ਚ ਸਿਆਣਪ ਹੈ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਉਹ ਹਨ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਉੱਥੋਂ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ
ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ
ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ
ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ! ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਕ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ
ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਾ
ਦੇਣ ਲੱਗੇ। ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ੰਕਾ ਅਤੇ
ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸੇ
ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਵੀ। ਮੌਜੂਦਾ
ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਜ਼ਰੂਰ
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਮਾਰਨ 'ਚ
ਵਕਤ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਅੱਗੇ
ਵਧੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ,
ਬਹੁਤ ਜਲਦ, ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਬਦਲੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਮਾਮਲਾ ਪਿਆ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਫਟ ਜਾਓਗੇ (ਜਾਂ ਫੁਟ ਪਵੋਗੇ)। ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਊਜ਼ ਉਡਾਣਾ ਗਵਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਜਵਾਬ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਮਿਜਾਜ਼ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚਲਾ ਤਨਾਅ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ। ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੋਪਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲਓ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਮਾਮਲਾ ਪਿਆ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਫਟ ਜਾਓਗੇ (ਜਾਂ ਫੁਟ ਪਵੋਗੇ)। ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਊਜ਼ ਉਡਾਣਾ ਗਵਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਜਵਾਬ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਮਿਜਾਜ਼ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚਲਾ ਤਨਾਅ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ। ਤਨਾਅ ਭਰਪੂਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਦੇਖਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੋਪਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲਓ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਪੈਸਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੈ ? ਜੀ ਨਹੀਂ।
ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਿਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣ 'ਚ ਤਾਂ
ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੈ ਪਰ, ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਨਵੇਂ
ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਦਿੰਦੈ। ਕਿਸੇ
ਗਰੀਬ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ
ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗਰਮ, ਸੁੱਕੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨ 'ਚ ਭਟਕਦੇ
ਕਿਸੇ ਪਿਆਸੇ ਭਠਕਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ।
ਬਿਲਕੁਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ। ਪਰ ਜਿਸ ਸ਼ੈਅ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਹੈ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬੰਬ ਅਤੇ ਨਾ
ਹੀ ਕੋਈ ਗਿੱਲਾ ਪਟਾਕਾ। ਨਾ ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ
ਅਕਾਲ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਸੁਚਾਰੂ, ਸਥਿਰ ਵਹਾ ਦੀ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵੇਈਂ ਦਰਕਾਰ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ
ਵਿਸ਼ਾਲ ਮਹਾਂਸਾਗਰ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਉਹ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ... ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਕੁ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਦੇ
ਨਾਲ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਉਹ ਲੋਕ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਮੀਦਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਬਹੁਤ ਹੇਠਾਂ ਮਿੱਥ ਕੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸ਼ਾਂਵਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਤੌਹਮਤ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਚੰਨ੍ਹ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਜਾਓ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਪਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨਾ ਲੁਤਫ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਚ ਆਉਂਦਾ, ਓਨਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ! ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕੇਵਲ ਖੁਸ਼ੀ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਮਝੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਦਰਕਾਰ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਝਾਤ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਲਗਦੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਾਹੋ ਵਾਹੀ ਖੱਟ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਾ ਪਰ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ, ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਿਹਮਤਾਂ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ! ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਖਾਣੀ ਔਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ, ਅਸੀਂ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਮਿੱਠੀ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਲਗਦੈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਐਂਵੇਂ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਵੱਲ ਖੋਖੋਫ਼ ਹੋ ਕੇ ਵਧੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀਆਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹਨ ?
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਅ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਕਿਉਂ ਲਗਦੈ ਕਿ ਕੁਝ
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ
ਅਜਿਹੀ ਉਮੀਦ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ
ਇੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹੈ ?
ਕੁਦਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਸ ਧਾਰਣਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਗੌਰ
ਫ਼ਰਮਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ
ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ,
ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ
ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤੀ
ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ ਭੁੱਖੇ ਕਾਲੇ ਮਘੌਰੇ 'ਚ ਖਪਾ ਕੇ ਜਾਇਆ
ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ
ਨਹੀਂ ... ਪਰ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਸ 'ਚ ਬੁਣੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇੰਝ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਬੁਝਾਰਤ ਦੇ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਹੇਲੀ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਕੀ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਭੰਬਲਭੂਸੇ 'ਚ ਹੋ, ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਮੰਤਰਮੁਗਧ, ਹੈਰਾਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਬੈਂਦਲੇ ਤੇ ਬੈਂਖਲਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਹਤਾਸ਼ ਹੋ? ਉਸ ਸੂਰਤ 'ਚ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤੌਹਫ਼ੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਓਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅੱਗੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਪਰਖ ਲੈਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਇੰਝ ਲਗਦੈ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਰਾਦਾ ਲੈ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਕਹਿ ਲਓ। ਜੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਟ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਓਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਤਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਵੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਵਾਕਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮੁਸੀਬਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਓਦੋਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਨਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੰਥ ਹੀ ਚੱਕਰਦਾਰ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਚੇਤਨ ਲੋਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਸਾਰੇ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਵਖਰੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਰੂਪ 'ਚ ਜੀਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦੈ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਉਂਝ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਨੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਮੁਕੰਮਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪਰਉਪਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਜਿਹੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਆਜ਼ਮਾਏ ਹੋਏ ਹਰਬੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਯਕੀਨ 'ਚ ਪੁਰ-ਉਮੀਦ ਕਿ ਮਸਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਰੋਕਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਖਸਲਤ ਨਾਲ ਘੱਟ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੰਝ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਖਪਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ, ਇਹ ਓਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਜਾਪ ਰਿਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਦਕੀਅਨੂਸੀ ਢੰਗ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਹੋਸ਼ ਸੰਭਾਲਦਿਆਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਖਰੜੇ ਦੀ ਪੇਂਟਰਪੁਆਇੰਟ ਪ੍ਰੈਜ਼ੈਨਟੇਸ਼ਨ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੀਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ? ਮੰਨ ਲਓ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਚ, ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਗੁਸਤਾਖੀ ਕਰ ਸਕਾਂ, ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ? ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਪਜਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਣਗੇ ਕਿ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਡਿੰਗ ਡੌਂਗ, ਡਿੰਗ ਡੌਂਗ! ਉਹ ਸੁਣੋ ... ਦੂਰੋਂ
ਕਿਤਿਓਂ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀ ਨਹੀਂ, ਪਰੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਖੰਭ ਖੁੰਭ ਕੋਈ
ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਡੀਆਂ
ਘੰਟੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ
ਦਾ ਜਨਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਦੇ
ਉਲਟ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਗਾੜੇ ਨੇ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਟੱਲੀਆਂ
ਦੀ ਖਲਬਲੀ ... ਜਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਘੰਟੀਆਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ
ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾਂ। ਪਰ
ਬਹੁਤ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਦੇ
ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਲਈ
ਕਿਸੇ ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੁਲ੍ਹਦਿਲੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲ ਸਕਦੈ।
ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਵਜ਼ੀਲ
ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣ ਦੀ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਕਲਪਨਾ
ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਖਿਆਲ ਸੁਣਨ 'ਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਲੁਕੇ ਲੈਂਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਦਿਖਾਈ ਤਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਮੂਰਤ ਪਰ ਅੰਦਰਖਾਤੇ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣਾ ਉੱਲੂ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਸਿਆਣਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਨੂੰ ਵੀ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਆਭਾ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਏਜੰਡੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਆਪਣੀ ਜੰਕ ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਇੱਕ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਲਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਜਤਨ ਦੀ ਦਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦੇ ਜਾਓ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸੁਨੇਹਾ ਘੱਲਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੀ ਦਿਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਚਨਚੇਤ ਹੀ ਸੁਧਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਹੋਰ ਕਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਜਾਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਮੰਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦੇਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ?

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਕਦੋਂ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਲਵੇ
ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ। ਇਹ ਓਦੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ
'ਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਚ
ਕਮੀ ਖਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਓਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਦੋਂ ਉਹ
ਅਜਿਹੀ ਖਸਲਤ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।
ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਸੁਭਾਅ ਵੱਲ
ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡਾ ਆਤਮ-
ਤਿਆਗ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਹੀ
ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ
ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਚ ਲਭਦੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣਾ
ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੈ। ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਲੋਂ
ਸਾਡੀ ਉਲਝਣ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੇਚੀਦਾ
ਹਾਂ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ
ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ 'ਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਜਿਹੜਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਔਰ ਦਿਮਾਗ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰ
ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ? ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਾਂ ਸੂਰਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਨ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੇਨ 'ਚ ਟੱਕਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ? ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੈਫ਼ੇ 'ਚ ... ਕੈਪੂਚੀਨੋ ਦੀਆਂ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈਂਦਿਆਂ ਚਾਣਚੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਆਪਸ 'ਚ ਟਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ? ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਬੱਬੀ ਟਾਕਰੇ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਮਾਤਰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਗੁੰਦਗੁੰਦਾ ਦਿੰਦੈ। ਫ਼ਿਰ, ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ 'ਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਖਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ? ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਲਈ ਹੀ ਵਿਲਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਇਸ ਸਾਰੇ ਆਡੰਬਰ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ? ਸ਼ਾਇਦ ਅਣਜਾਣ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੈ। ਅਣਜਾਣ, ਪਰ, ਸੋਫ਼ੇ 'ਤੇ ਬੈਠਿਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਕੁਤਕੁਤਾੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਿੜਦੀ
ਐ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਲਟ ਵੱਗ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ-ਪਲਟੂ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ 'ਚ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ! ਇਹ ਉਸ ਸੂਰਤ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਅਵਿਹਾਰਕ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਰੋਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਜਾ ਕੇ ਲਾਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸੌ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਵੀ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਨਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੀ ਛੱਡੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜੀ ਠੋਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਦੌਲਤ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ
ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡਾ
ਸਕੋ? ਜ਼ਰਾ ਠਹਿਰੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਜ਼ਰਾ ਉਲਟੇ ਢੰਗ
ਨਾਲ ਪੁੱਛ ਬੈਠਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੰਡਣ ਲਈ
ਦੌਲਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਵੰਡਣ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ?
ਦਰਅਸਲ, ਕੁਝ ਵੰਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦੌਲਤਮੰਦ ਹੋਣਾ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੰਡਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਵੰਡ
ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਸ ਵਕਤ,
ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ 'ਚ ਘਾਲੀ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਘਾਲਣਾ ਦਾ
ਛੱਲ ਚਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼
ਵੰਡਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵੀ
ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਡਾ ਸਕੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਘਰ, ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਹੋਵੇ। ਖੈਰ, ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਖਾਣਾਂ, ਕਹਾਵਤਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਪੁੱਠਾ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਵੀ ਇਹ ਸਹੀ ਢੁਕਦੇ ਨੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੈ? ਹੋ ਸਕਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਸੂਰਤੇਹਾਲ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਫਿਜ਼ਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ... ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਕਦਰਦਾਨੀ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸੰਗ ਹੋਣ ਦਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਕੀ ਹੈ? ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਮੇਰੀ ਮੁਰਾਦ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਹੈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਮੈਂਟਿਕ ਟਾਈਪ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ। ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ, ਪਰ, ਜਵਾਬ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਅਸਲ ਲੱਗੇ। ਜੇਕਰ ਹਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਨਪ ਰਹੇ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਿਆ (ਜਾਂ ਵਰਜਿਆ) ਹੈ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਟ ਫ਼ੀਲਿੰਗ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾ ਖਲੋਈਏ, ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਚ ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ, ਦੋਹਾਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਛੁੱਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸੱਚਮੁੱਚ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਪਾਉਣਾ ਵਾਕਈ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੁੰਦੈ। ਜੇ ਸਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਭੈੜੀ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋਈਏ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰਾਂਗੇ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਵੱਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਉਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾਦੇ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੰਥ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਜਿਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ, ਪਰ, ਹਰਗਿਜ਼ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਮਿਸਾਲ ਸਮਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਮੀਜ਼ ਵੀ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਾਦ ਦੇਣੀ ਕਿੱਥੇ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਣ। ਅਜਿਹਾ ਪਲ ਆ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੁਲਾਸਿਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੱਚਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਖੱਟਦੇ ਵੀ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਅਤੇ ਵਾਹ ਵਾਹ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਭਾਂਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ 'ਚ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਝਲਕ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਹੋ ਸ਼ੱਕ ਰਹਿੰਦੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਆਮ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹਾ ਅਪਵਾਦ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਨਿਯਮ ਸਾਬਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਚੁਪ ਚਾਪ ਸਿਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ, ਸਵੈਮਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਜਿਹੜਾ ਤਵਾਜ਼ਨ ਹਿੱਲਿਆ ਪਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੋ ਕੇ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਕਤ 'ਤੇ ਅਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ 'ਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੰਕੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਓਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਲਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਰਸਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ! ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਖ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਦੂਸਰੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਵਿਅਰਥ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਂਝ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰੋ ਜਿਵੇਂ ਦੇ ਉਹ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਦੁਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਬਦਲੇ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਅਹਿਸਾਨ ਚੁਕਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੋਣੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਂ (Forms) ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਭਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਨੇ ... ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਪੁੱਛਦੇ ਨੇ ਕਿ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਨੇ ? ਉਸ ਬੈਂਕਸ 'ਚ ਆਖ਼ਿਰ ਬੰਦਾ ਭਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਭਰੇ ? ਉਹ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਲੇਖਾ-ਜੋਖਾ ਦੇ ਸਕੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਖੇਰੂ ਖੇਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਸਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਸਮੱਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਹੁੰਦੇ। ਅਤੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਥੇ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਮੰਨਦੇ ਹੋ, ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਂ ਵੀ ! ਤੁਹਾਨੂੰ, ਦਰਅਸਲ, ਫ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਨੇ? ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਸਮਾਜਕ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਬਦਲੇ 'ਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਊ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਦਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਗ਼ਜ਼ਬ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਣ ਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ਗਵਾਰ ਅਤੇ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਿਓ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੁਫਤਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੈ ਕਿ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇੰਝ ਜਾਪਦੈ ਜਿਵੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੀ ਵੇਵਲੈਂਥ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਵਾਦ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਪੱਧਰ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਦੈ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਗ੍ਰਹਿ ਤੋਂ ਹੀ ਪਧਾਰੇ ਹੋਣ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਿੱਠੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖੈ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੋ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੈ ਨਿਹਾਇਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ! ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਡੱਟ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਬੁਲੰਦੀ ਨੂੰ ਛੂਹੋਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕੀਏ। ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਆਦਰਸ਼ਵਾਦੀ ਵੀ, ਜਿਹੜੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮੰਨਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਬੇਰੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਨੁਕਤਾ-ਏ-ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਵਿਵਾਦ 'ਚ ਰੰਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਿਸ 'ਚ ਖਿੱਚ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਵਿਗਾੜ 'ਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ? ਪਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸਮਝ 'ਤੇ ਅੱਪੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਬੋਢੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਬੋਝ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਾਅ 'ਚ ਹੋ ? ਕੀ ਇੰਝ ਲੱਗਦੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਜਾਂ ਮਤਭੇਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਜੀਵਨ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਉਸ ਦਰਖਾਸਤ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਲਈ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਸਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ 'ਚ ਆਪਣਾ ਵਕਤ ਜ਼ਾਇਆ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਲਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂ। ਕੇਵਲ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਉਸਾਰੂ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਵਚਨਬਧਤਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਪਈਆਂ ਨੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਲਾਭਪਾਤਰ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੀੜਤ ਹੋਈਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ 'ਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਖਪਾ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰ ਬੈਠੋਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਫੁਰਨਾ ਫੁਰਿਆ ਸੀ ? ਕੀ ਇਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਹੈ ? ਕੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਬਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਕਿੱਥੋਂ ਆਵੇਗਾ ਉਹ ਵਿਰੋਧ ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ? ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਰਹੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਉਸ 'ਚ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਭਰ ਕੇ ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਢੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ - ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ
- ਚੰਗਾ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦੈ ਕੇਵਲ ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਕੁ
ਕੁਦਰਤੀ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਣ।
ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਹੀ ਕਾਰਾਮਦ ਸਾਬਿਤ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨੂੰ ਲੁਕੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
ਹੋਵੇ! ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖ ਲਈਏ
ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਓਦੋਂ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਭੈੜੀਆਂ)
ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ
ਛੱਡਣੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖ ਕੇ
ਡੋਲਣੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ
ਇੰਝ ਹੀ ਕਰ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ
ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਆਦਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ
ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਹੀ ਮਾਇਨੇ 'ਚ ਕੋਈ ਕੀਮਤ
ਰੱਖਦੈ, ਉਹ ਹੈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਸ ਸਮਝ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਵੀ ਅਜੀਬੋ-ਗ਼ਰੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰੀਏ, ਸਾਨੂੰ ਸਨਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਉਸੇ ਸਾਖ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਣਾ ਪੈਂਦੈ! ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੱਡੋ ਅੱਡ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਸੁਣ (ਅਤੇ ਚਾਹੀਦਾ ਵੀ ਹੈ) ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਪਤੈ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਾਨੂੰ ਪਤੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪਤੰਗ
ਬਹੁਤੀ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਉਡਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ
ਗ਼ੈਰਵਿਹਾਰੀ ਕਲਪਨਾਵਾਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਗੁਆਚਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਲਗਭਗ ਆਦਿਕਾਲ ਵਰਗੀ ਜਾਪਣ
ਵਾਲੀ ਇਸ ਮਨੁੱਖੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਾਲਚ
ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ
ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰਵਾਜ਼ਿਬ ਆਸਾਂ ਲਗਾਈ ਬੈਠੇ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਾਮਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ
ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗ਼ੈਬੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਇੱਕ
ਮਹਾਂਬਲੀ ਨਿਕਲੇ ? ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਨਾ ਵਾਪਰੇ, ਪਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ
ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਰਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ।
ਦਰਅਸਲ, ਜੋ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਪਨੇ
ਨਾਲ ਹੂ-ਬ-ਹੂ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼
ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ, ਕਈ ਵਾਰ, ਅਜਿਹੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦੇ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਜੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ। ਜਦੋਂਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਣ ਦੇ ਹਰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿੱਖੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਹਰ ਉਸ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਕੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸਾਡੇ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਤੱਥ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਣੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕੁਰਬਾਨੀ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਿਸ ਮੋੜੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਆਨੰਦਮਈ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੈਧਰੀ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨੋਟਿਸ ਲਿਆ ਜਾਂਦੇ, ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ? ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਉਸ ਵਕਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦੇ ਨੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਓ ਕਿ ਇਸ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਮਜ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋਗੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਡਿਮੈਂਡ 'ਚ ਪਾਓ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਾਕਾਬਿਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ? ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਜਦੋਂ ਮੌਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਬੋਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਪਾਤਰਤਾ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਹੁਣ ਵਕਤ ਹੈ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਤ ਸਾਬਿਤ ਕਰ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਚੰਭਿਤ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭੋਚੱਕੇ ਕਰਨ ਦਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਇੰਨੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਇੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਗਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਰੁੱਖੇ, ਬਲਵਾਨ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾ ਧਮਕਾ ਕੇ ਅਧੀਨਤਾ ਕਬੂਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਹਫ਼ੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸਹਿਮਤੀ 'ਚ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਸੱਚ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਲੰਬੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾਂ। ਮੈਂ ਭਲਾ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਰਿਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਾਂ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮੇਰੇ ਲਿਖੇ ਲਫਜ਼ ਪਏ ਨੇ। ਪਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੱਸ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਤਰ ਪੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ? ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਕਿਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਪਰਗਟ ਹੋਈ? ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪੈਣੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਬਣਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚਲਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ। ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ!

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ
ਉੱਤਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ,
ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਤਾਂ ਸੀਮਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ ਮੁਸੀਬਤ 'ਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵਾਂਗੇ।
ਬੇਅੰਤ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨ 'ਚ ਕੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਨਹੀਂ? ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਓਨਾ ਦਿਓ
ਜਿੰਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰੇਰਿਤ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ ਜੋ, ਬਦਲੇ 'ਚ,
ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ
ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਤਵੱਕੋ, ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲੋਂ,
ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਮੂੰਹ ਅੱਡਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਖੱਟ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਿਆਰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ 'ਚ ਉੱਚਾ ਉੱਠ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਈਏ, ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਇਸ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਤਾਂ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਚਾਪਲੂਸੀ, ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਇਸ ਜਾਲ 'ਚ ਫਸਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਫਸੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਜਾਣਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵੰਡੋ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਤਵੀਂ ਅਦਾਇਗੀ
ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਭੜਕਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੈ ?
ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ
ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਚੰਗੀ
ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੀ, ਬਦਲੇ 'ਚ, ਸਾਡਾ ਆਦਰ-
ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਪੇ ਕਿ
ਸਾਡੀ ਹਰ ਰਾਹ ਦੁਸ਼ਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੀ
ਵਿੱਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹਾਂ 'ਚ
ਅੜਚਨਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਲਚ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਗ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਦਰਅਸਲ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੈ ! ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾ
ਕੇ ਕਿਸੇ ਮਾਮੂਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਾ ਵਿਗਾੜੋ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ
ਨੂੰ ਭਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ
ਉੱਠ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਇਕੱਲਾ ਤੁਹਾਡਾ
ਦਿਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਵਧੇ ਫੁਲੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦਾ ਠੇਕਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ! ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਆਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਆਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਲਸੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਪਰ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਕਥਨ ਸੱਚ ਹਨ? ਕੀ ਕੁਦਰਤ ਬੇਅੰਤ, ਰਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਇਹ ਗ੍ਰਹਿ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਸਾਨੂੰ, ਨਿਰਸੰਦੇਹ, ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਨਿਆਵੀ, ਪਦਾਰਥਕ ਲੋੜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਚ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਰਿਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਤੁਸੀਂ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ੋਰਜ਼ਹਿਦ

ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਤੁਕੇ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਬਹੁਤੀ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਨੁਪਾਤ 'ਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਾਗ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, “ਉਹ ਮੈਂ ਆਪੇ ਦੇਖ ਲਊਂ।” ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਣਤਾਈਆਂ ਅਤੇ ਔਗੁਣ ਹਨ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵ ਗੁਣ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਤਮੰਨਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹਰ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ। ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰਸਰੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਚ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਡੁੰਘਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨੂੰ ਅਸੰਗਤ ਕਹਿ ਕੇ ਦਰਕਿਨਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਦਿਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਰਿਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਡੂੰਘੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਸੰਸੇ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰੋ। ਸਮਝਦਾਰ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਜਵਾਬ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਜਦੋਂ ਦੋ ਲੋਕ ਇੱਕ ਜੁਬਾਨ ਬੋਲਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਗੁਮਰਾਹਕੁੰਨ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਤਾਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਗ 'ਚ ਇੱਕ ਆਸ ਪਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤੈ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹੈ। ਸੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਤਸਵੀਰ 'ਚ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਬੇਲੋੜੀ, ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਂਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ (ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨ) ਖੁਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇ ਸਕੋਗੇ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਚੁਪ ਚੁਪੀਤੇ, ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਕਹੇ, ਪਰ ਨਿਰਵਿਵਾਦਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਣਕਹੇ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਦੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੱਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਦੇ ਕਦੇ, ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ !

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

“ਜੇਕਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ। ਠੀਕ ਉਂਝ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ 'ਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਲਣਾ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹਨੇਰਾ ਵੀ ਹੈ। ਹਨੇਰਾ ਅਰਥਹੀਣ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ। ” ਸੀ. ਐੱਸ. ਲੁਈਸ ਵਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਇਹ ਕਥਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ 'ਚ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਫਿਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿਆ ਬਾਤਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਰਜ਼ੂਆਂ ਪਾਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਣਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਸਕੋ ਤਾਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਯੂਨਾਨੀ (ਗ੍ਰੀਕ) ਮਿਥਿਹਾਸ 'ਚ ਇੱਕ ਕਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਂਡੋਰਾਜ਼ ਬੋਕਸ (ਪੈਂਡੋਰਾ ਦੇ ਡੱਬੇ) ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਕ ਮਿਥਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਓਲੰਪੀਅਨ ਰੱਬ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਰੱਬਾਂ ਦੇ ਰਾਜਾ ਜ਼ੀਊਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਰੱਬ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ 'ਤੇ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਰੱਬ ਹੈਫਾਸਟਸ ਨੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਪੈਂਡੋਰਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਪੈਂਡੋਰਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਗ੍ਰੀਕ ਮਿਥਿਹਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਾਇਕ ਪ੍ਰੋਮੈਥੀਊਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਜ਼ੀਊਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਸਿਰਜਿਆ ਅਤੇ ਸਵਰਗ 'ਚੋਂ ਅੱਗ ਚੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਜ਼ੀਊਸ ਨੇ ਪੈਂਡੋਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਮੈਥੀਊਸ ਦੇ ਭਰਾ ਐਪੋਮੈਥੀਊਸ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਰਤਬਾਨ ਤੋਹਫ਼ੇ 'ਚ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਂਡੋਰਾਜ਼ ਜਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਅਦ 'ਚ ਪੈਂਡੋਰਾਜ਼ ਬੋਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਮਰਤਬਾਨ 'ਚ ਜ਼ੀਊਸ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਦਰਦ, ਪਾਪ, ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ,

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਮੌਤਾਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਆਦਿ ਭਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਪੈਂਡੋਰਾ ਉਸ ਮਰਤਬਾਨ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਕੇ ਖੀਵੀ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬੱਕਦੀ। ਉਸ ਨੇ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮਰਤਬਾਨ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਉਕਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, 'ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ', ਪਰ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੇ ਹੀ ਪਿੱਤਲ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਪਈ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਪੈਂਡੋਰਾ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਮਰਤਬਾਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਸ 'ਚੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇਖ ਲੈਣ ਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮਰਤਬਾਨ ਖੋਲ੍ਹਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਆਇਆ। ਇੱਕ ਗੱਲੋਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਪੈਂਡੋਰਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਲਿਆ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਸਾਹਿਤ 'ਚ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ? ਅਸੀਂ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਤਕ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰੇ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਭੰਡਦੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ? ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕੇਵਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਤੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਦੇ ਨੇ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਉੱਚ ਮਿਆਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਦੋ ਆਦਰਸ਼ ਆਪਸ 'ਚ ਇਕਸੁਰ ਹਨ, ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਿਵਾਦ ਉਭਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦੈ, “ਕੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣਾ ਸਵਾਰਥੀਪੁਣ ਹੁੰਦੈ?” ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਆਤਮ-ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ? ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹਾਵੀ ਰਹੇ ਨੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਰਾਹ ਲੱਭ ਜਾਏਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਾਰਾਅਮਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ
ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਦਾਰੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਲੋਕ
ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ
ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਦਾ ਹੋ
ਜਾਂਦੈ। ਇੰਝ ਲੱਗਦੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ
ਐਲਾਨ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨੇਪਰੇ
ਚਾੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ
ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ, ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲਣ 'ਚ ਹੀ
ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ
ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਨੇ। ਪਰ ਜੇ
ਅਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ, ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ
ਦੇਖੇ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਵਾਕਈ ਕੰਮ
ਕਰਦੈ, ਅਜਿਹੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਹਰ ਵਿਧੀ
'ਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ
ਵਾਪਰਣ ਦਾ ਨਿਓਤਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਬਚਪਨ ‘ਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਣਕਿਆਸੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਚੰਭਿਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੋ, ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਹਿਜਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਵੱਡਾ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਓਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਵੀ ਹੋਵੋਗੇ! ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਪਨਪਨ ਵਾਲੇ ਅਚਣਚੇਤੇ, ਐਨ ਆਖਰੀ ਮੌਕੇ ਉਭਰਣ ਵਾਲੇ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਖ਼ਿਆਲਾਤ ਉਸ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਬਿਲਕੁਲ ਫਿੱਟ ਬੈਠਣਗੇ। ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ।

ਸਨੀ-ਬੀ/ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਮੇਰੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ

ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਇਖ਼ਤਿਆਰ ਦੀ ਜੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਡੀਆਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤਾਂ ਸਮਾਜਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਬੇਧਿਆਨੇ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹੋੜ 'ਚ। ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਰਲੋਮੱਛੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ। ਯੱਸ਼ ਖੱਟਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ 'ਚ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਰ ਦਿਲਚਪਸੀ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ 'ਚ ਕੋਈ ਨਾਟਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਸਲ ਜਾਦੂ ਤਾਂ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਚ ਫ਼ਸੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਹੋ !