

# ਮਨ

ਰੋਜ਼ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਭਾਵ ‘‘ਕੀ ਮੇਰਾ ਮਨ ਖੁਦਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਹੈ?’’ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਨ ਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਹਨ। ‘‘ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ’’ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ। ‘‘ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚੌਕਸੀ ਕਰ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਜੀਉਣ ਦੀ ਧਾਰਾਂ ਉਸੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲੀਆਂ ਹਨ’’ (ਕਹਾਉਤਾਂ 4:23)। ਮਸੀਹੀਅਤ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਧਰਮ ਹੈ। ਪਰ ਯਹੂਦੀ ਅਤੇ ਮਸੀਹੀ ਧਰਮ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਮਨ ਹੀ ਹੈ (ਵੇਖੋ ਵਿਵਸਥਾਸਾਰ 6:5; ਮੱਤੀ 22:36-38)। ਸੁੱਧ ਮਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਖੁਦਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਗੇ (ਮੱਤੀ 5:8)। ਲੋਕ ਚੰਗੇ ਤਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਚੰਗੇ ਹੋਣ (ਲੂਕਾ 6:45)। ਖੁਦਾ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਪੁਰਖ ਦਾਉਦ ਸੀ, ਸ਼ਾਊਲ ਨਹੀਂ (1 ਸਮੂਏਲ 13:14; ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 13:22)। ‘‘ਆਗਿਆ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੁੱਧ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਪਟ ਨਿਹਚਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ’’ (1 ਤਿਮੋਥਿਉਸ 1:5)। ਪਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 5:17; ਯਿਰਮਿਯਾਹ 31:33; ਹਿਜ਼ਕੀਏਲ 11:19; 36:26)।

ਆਦਮੀ ਸ਼ਕਲ ਵੇਖ ਕੇ ਨਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖੁਦਾ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਵੇਖਦਾ ਹੈ (1 ਸਮੂਏਲ 16:6, 7)। ਮਨ ਆਦਮੀ ਦਾ ਅਸਲ ਚਿਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਚਨ ਵਿਚ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ‘‘ਦਿਲ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਪੁੱਜ ਕੇ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਕੌਣ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?’’ (ਯਿਰਮਿਯਾਹ 17:9); ‘‘ਹੇ ਪਰਮੇਸੁਰ ਮੈਨੂੰ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਾਣ, ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ’’ (ਜ਼ਬੂਰ 139:23)। ਸੈਤਾਨ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਭਾਵ ਇੰਜੀਲ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਮੱਤੀ 13:19 ਵਿਚ ‘‘ਬੀ ਬੀਜਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ’’ ਵੇਖੋ)। ਪੌਲੁਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਸੀਹ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਰਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਕੁਲੁੱਸੀਆਂ 3:15)। ਸਾਡੇ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦਾ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸੀਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ‘‘ਪਵਿੱਤਰ ਗਰਮਾਇਸ਼’’ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਵੇਖੋ ਲੂਕਾ 24:32)।

ਅੱਜ ‘‘ਮਨ’’ ਚਰਚਾ ‘‘ਅੰਦਰ’’ ਹੈ। ਸਭ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ‘‘ਮਨ’’ ਹੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਮਨ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਕੋਈ ‘‘ਬੇਹਤਰੀਨ’’ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਐਨੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ‘‘ਅਨੁਭਵ’’ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ‘‘ਮਨ ਦੇ ਛਿਦ ਜਾਣ’’ ਜਾਂ ਪਸ਼ਚਾਤਾਪੀ ਹੋਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ (ਰਸੂਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 2:36-38)। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ‘‘ਮਨ’’ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੰਢਾਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਆਰਥੋਡੌਕਸੀ (ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ) ਅਤੇ ਆਰਥੋਪ੍ਰੋਕਸੀ (ਸਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ) ਦੋਵੇਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਾਈਬਲ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਬਗੈਰ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਰਹੱਸਵਾਦ, ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਬੁੱਤਪ੍ਰਸਤੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਆਓ ਮਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ! ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਵਚਨ ਵਿਚ ਮਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ 822 ਵਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਐਨਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਣਾ ਇਹਦੇ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੋਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਇਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ (1) ਵਿਚਾਰ, (2) ਇੱਛਾ,

(3) ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। (1) ਵਿਚਾਰ, 204 ਵਾਰ; (2) ਇੱਛਾ, 195 ਵਾਰ; (3) ਜਜ਼ਬਾਤ, 166 ਵਾਰ, ਇਸ ਦੀ ਕੁਝ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਇਬਰਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। *ਦਿਲ* ਹੀ ਸੋਚਦਾ, ਤਰਕ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ‘‘ਜਿਹਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਤਿਹਾ ਹੀ ਉਹ ਹੈ’’ (ਕਹਾਉਤਾਂ 23:7; KJV)। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬੁੱਧ ਵਾਲਾ ਮਨ ਪਾਉਣਾ ਹੈ (ਜ਼ਬੂਰ 90:12)। ਵਿਵਸਥਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ (ਯਿਰਮਿਯਾਹ 31:33)। ਮਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਸੁਲੇਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹਦਾ ਮਨ ਖੁਦਾ ਵੱਲੋਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ (1 ਰਾਜਿਆਂ 11:1-4)। ਸੁਲੇਮਾਨ ਦਾ ਮਨ ਖੁਦਾ ਤੋਂ ਮੁੜ ਜਾਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਵੱਲ ਫਿਰ ਗਿਆ। ਹਵਸ ਜਾਂ ਵਾਸਨਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਦੀ ਇਖਲਾਕੀ ਸਮਝ ਵੀ ਭ੍ਰਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਆਣਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਗੁਆ ਬੈਠਾ ਸੀ! ਜਵਾਨ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੇ ਖੁਦਾ ਤੋਂ ਸਮਝ ਵਾਲਾ ਮਨ ਮੰਗਿਆ ਸੀ (1 ਰਾਜਿਆਂ 3:5-10)। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੁਲੇਮਾਨ ਇਹ ਸਮਝ ਗੁਆ ਬੈਠਾ।

ਪਹਿਲਾ ਤੱਥ (ਸੱਚ), ਫਿਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬਾਅਦ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾਲ ਕਦੇ ਤੱਥ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਸਮਝ ਤਰਕ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤਰਕ ਦਾ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੋਣਵੇਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵੱਧ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, ‘‘ਭਲਾ ਮੇਰਾ ਮਨ ਖੁਦਾ ਨਾਲ ਸਹੀ ਹੈ?’’

ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਗਰੀਬ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਮੈਂ ਆਜ਼ੜੀ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੇਲਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ,

ਬੁੱਧਵਾਨ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ,

ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।<sup>1</sup>