

ਧਰਮ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ

(ਲੇਖ - ਸੰਗ੍ਰਹਿ)

ਡਾ. ਸੁਰੇਸ਼ ਰਤਨ

ਪੁਸਤਕ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ

ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ।

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਨਿਵਾਸ, ਕੱਚਾ ਕਾਲਜ ਰੋਡ, ਬਰਨਾਲਾ-148101, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ।

ਫੋਨ : 01679-233244, 241744

ਕੀਮਤ : ਪੇਪਰ ਬੈਕ 40 ਰੁਪਏ

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ

ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਵਿਵੇਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਅਪਨਾਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤੇ ਸਫਲ ਢੰਗ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਦੇਖਿਆਂ ਇਹ ਸਭ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਣ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੁਮੇਲਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਧਰਮ, ਕਲਾ, ਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਸਤਰ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਅੰਤਿਮ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵਜੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਖਦਾਈ ਬਣਾਣਾ ਹੈ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਚਣੀਆਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 'ਸੁਖਦਾਈ' ਜਾਂ 'ਸੁਖ' ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਯਥਾਰਥ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪਰਖਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਪਦਾਰਥਿਕ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਧੀਆ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ, ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਰੂ ਤੇ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ, ਰਹਿਣ, ਸਹਿਣ, ਪਹਿਨਣ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਵੇਂ ਅਵਿਸ਼ਕਾਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਫਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਦਾਰਥੀ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਤਰੱਕੀ ਉਸਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਦਾਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ, ਉਸਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦਾ, ਉਸਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਐਸਾ ਪੱਖ ਤੇ ਪਹਿਲੂ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਛੋਹਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜਿਸ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਵਧਿਆ ਫੁੱਲਿਆ ਪੱਛਮੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵੇਦਿਕ ਤੇ ਇਸਲਾਮੀ ਵਿਗਿਆਨ-ਦਾਹਵੇ ਸਾਡੀ ਇਸ ਚਰਚਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ। ਅਜੋਕੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਸੱਭਿਅਤਾ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਨਅੰਤਰੀ ਦਾ ਤੇ ਸੁਮੇਲਤਾ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ

ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਇਕ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸਾਰ, ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਬੁਝ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸਾਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ 1. ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 2. ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ।

1. ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ, ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਪੁਲਾੜ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਂ ਪੈਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ?” ਜਾਂ “ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤਾਰੇ ਕਿੱਥੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?” ਜਾਂ “ਖੰਡ ਮਿੱਠੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?” ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੱਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?” ਜਾਂ “ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੀ ਰੂਪ ਹੈ ?” ਜਾਂ “ਬੁੱਧ ਗ੍ਰਹਿ ਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?” ਦੇ ਜਵਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਤੇ ਯੋਗ ਢੰਗ ਹੈ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧ ਫੁੱਲ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਣਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ, ਪਰਖਣਾ ਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਢੰਗ ਹੈ।

ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਨੀਰਸ ਤੇ ਬੋਰ ਉਲਥੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨਵੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਜੋ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਪਾਠਕ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਜੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਲਥੇ ਕਰਨੇ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ, ਬੋਲ ਉਚਾਰ ਤੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਅਪੜ੍ਹਣ ਤੇ ਅਸਮਝਣ ਯੋਗ ਲਫਜ਼ ਲਫਜ਼ ਅਨੁਵਾਦ।

ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਰਸਾਲੇ ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਬੜਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਰਫ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਾਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪਰਖਣਾ ਤੇ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਦੋ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਅੱਧ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀਆਂ, ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਲਥਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਛਾਪਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਅਜੇ ਇਸ ਮਸਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਬੜੇ ਦਿਲਚਸਪ ਤੇ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥ ਜਾਨਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਰਸਾਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਫਿਲਮਾਂ ਆਪ ਨਾ ਵੀ ਬਣਾਈਏ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਉੱਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਡਬਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ! ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਤੇ ਜਾਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ।

2. ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਬੁਝ ਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਲੈਣਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਬਣ ਜਾਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ, ਸਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੰਦਰਮਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਰਗੀ ਸਤਿਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ, ਚੰਦਰਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਵਰਤ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਚੰਨ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਭਾਵੁਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਲੇਕਿਨ ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਟਾਣੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੱਥ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ-ਧਾਰਮਿਕ, ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੂਪਾਂਤਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੱਧਰ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਦੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ,

ਉਸਦੇ ਪਿਛੋਕੜ, ਉਸਦੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ, ਸਾਹਿਤ, ਸੰਗੀਤ, ਜਿਉਣ ਮਰਨ ਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥ ਕੋਈ ਅੰਨੀ ਤਲਵਾਰ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਤੱਥ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਵੈਸ਼ਨੋ ਭੋਜਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਖਵਾ ਸਕਦੇ। ਇੰਜ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੱਖਾਂ ਗਊਆਂ, ਮੱਝਾਂ ਐਵੇਂ ਤੁਰੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਖਾਂਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ? ਇਹ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਠੀਕ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ।

ਲੇਕਿਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਈ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁੜੀ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਮਰਦ ਵਿਚਲੇ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਐਕਸ ਜਾਂ ਵਾਈ ਕਰੋਮੋਸੋਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਖਲ ਨਹੀਂ। ਲੇਕਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੁੜੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ “ਕਸੂਰਵਾਰ” ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੋਚਣੀਆਂ ਤੇ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਇਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਬੂਝ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਸਾਲੇ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਆਦਿ ਸਭ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। “ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?”, “ਅਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ?”, “ਮਰਦ ਸਿਆਣਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ?”, “ਅਕਲ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖੀ ਜਾਣ ਯੋਗ?” ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਮਸਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਆਪਣੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ, ਟਣਕਾ ਕੇ, ਪਰਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖੇ ਤੱਥ ਪੜ੍ਹਕੇ, ਘੋਟਾ ਲਾ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਤਾਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਆਈ ਧਮਕੀ ਭਰੀ ਚਿੱਠੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇਵੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇਵਤੇ ਨਮਿੱਤ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਦੀਆਂ ਦਸ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਾ ਵੰਡੀਆਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ, ਕੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਐਸੀ ਚਿੱਠੀ ਨੂੰ ਗੰਦ ਦੇ ਢੇਰ 'ਚ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਨਾ ਤਾਂ ਯੋਗਤਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਠੀਕ ਭਾਸ਼ਾ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ। ਵੀਹ ਪੰਝੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਐਨ ਆਦਤ ਪੱਕ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੋਚੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਲਥਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਤਕ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਐਸੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੀ ਸੋਚਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਤੇ ਖੋਜਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਹੀਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਅਧੂਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਚਲਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਣ, ਰਸਾਲਿਆਂ 'ਚ ਲੇਖ ਲਿਖਣ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਖ ਲਿਖਣ ਦੀ ਵੀ ਜਾਚ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਢੰਗ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਵਾਏ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਚੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਦੇ ਸਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਹੀ ਲਿਖਣਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ, ਚੰਗੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹੀ, ਲੇਕਿਨ ਆਮ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਲੈਕਚਰ ਦੇਣ, ਲਿਖਣ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਜਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ, ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਦ ਬੋਝਾ ਬਹੁਤਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸਗੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲੇਖ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਵਿਗਿਆਨ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਐਸੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਜੋ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਹਿ ਹੀ ਸਕਣ ਸਗੋਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਣ। ਇਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜੀਨ-ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ

ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਗੋਰੀ ਕੌਮ ਨੇ ਕਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਇਆ, ਜਾਂ ਔਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਰਦ ਦੀ ਦਾਸੀ ਬਣ ਕੇ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰੀਬ ਹੀ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਹਨ ਤਾਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ, ਐਸਾ ਆਦਮੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਝੂਠਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਉੱਜ ਹੀ ਬੜੀ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡੀ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਾਜਕ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਰਮ, ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਦੁਹਾਈ ਤਾਂ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਕਾਫੀ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸੱਚੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਡੇ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੱਥ ਕੀ ਹਨ ?

ਕਈ ਚਲਾਕ ਬੰਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਭਾਰੇ ਭਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਨ, ਕਰੋਮੋਸੋਮ ਮੌਲਿਕੂਲਰ ਬਾਇਓਲੋਜੀ, ਐਵੋਲੂਸ਼ਨ ਆਦਿ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਵੱਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਆਮ, ਪਰ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ, ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਡੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਬੱਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਲ, ਕੱਦ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲ-ਦਰ-ਨਸਲ ਲਗਭਗ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਦੇ ਅੰਸ਼ “ਜੀਨ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਅਕਲ, ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵੀ ਜੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਝੂਠ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਐਸੇ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਸ਼ਾ ਦੀ ਹਾਮੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਚਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਰਬਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਸੈਲ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ 46 ਧਾਗੇ ਜਿਹੇ “ਕਰੋਮੋਸੋਮ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਰੋਮੋਸੋਮ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ “ਜੀਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਨੱਕ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿਥਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਦ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਤਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉੱਪਰੋਂ ਉੱਪਰੋਂ ਲੱਗੇ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਮਨੁੱਖ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹਾਂ, ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਜੁੜਵੇਂ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਵੀ ਹੋਈਏ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਹੀਏ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਜੀਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਦਰਮਿਆਨ ਵੀ ਕੁਝ ਐਸੇ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਫਰਕ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ-ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋ “ਐਕਸ” ਕਰੋਮੋਸੋਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਰਦ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ “ਐਕਸ” ਤੇ ਇੱਕ “ਵਾਈ” ਕਰੋਮੋਸੋਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਦੇ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਫਰਕਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦਰਮਿਆਨ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਫਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਜੀਨ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ, ਗੋਹੁਆ, ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਫਰਕ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿ ਨਸਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦ ਭਾਵ ਵੀ ਜੀਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਝੂਠ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਫਰਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਤੱਥ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜਕ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੁਰ-ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਤਨਾ ਹੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਦਮੀ ਤੇ ਸੂਰ 'ਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਤੇ ਸੂਰ ਵਿਚਲੇ ਸਰੀਰਕ ਫਰਕਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਦਮੀ ਸਿੱਧਾ ਖੜੋਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ, ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੂਛ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਆਦਿ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸੂਰ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਲਿਖ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਐਸਾ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਕਹਿਣਗੇ।

ਵੱਡਾ ਝੂਠ

ਬੱਸ ਇਹੀ ਗੱਲ ਉਹ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕੁਝ ਇੰਜ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ : ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦਰਮਿਆਨ ਕੁਝ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਫਰਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਗੋਰੀ, ਕਾਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਫਰਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਰਦ ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਿਆਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਰੇ ਕਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਕਲਮੰਦ ਹਨ ! ਭਲਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਅਕਲ ਅਣਜੋੜ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉੱਪਰ ਵਰਤੀ ਆਦਮੀ ਤੇ ਸੂਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਝੱਟ ਸਮਝ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਗਲਤੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਕ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਅਣਮੇਲ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖਕੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇਹੀ ਕੁਝ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਰਦ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਸਮਝੀ ਗਈ ਹੈ। ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਗਰੀਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲ-ਦਰ-ਨਸਲ ਗਰੀਬ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਕੇ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਲਬਾਦਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਕ ਕਲੰਕਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਆ ਹੀ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਖੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਫਾਇਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਭਾਰ ਲੱਥ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਕੇ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੱਚਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਕੀ ਵਾਕਿਆਈ ਸਾਡੀ ਅਕਲ, ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਜਾਂ ਜੀਨ ਹਨ ?

ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਨਸਲ ਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ “ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ” ਮਿਣਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਮਾਪ ਦੰਡ ਅਕਲ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅਕਲ ਦੀ ਤੱਕੜੀ 'ਤੇ ਤੋਲਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਕਲ ਨੂੰ ਮਿਣਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਕਲ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਕਲ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਅਕਲ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਨਹੀਂ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਅਕਲ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਣਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ, ਘਟਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਅਪੂਰੇ, ਅਪੰਗ ਤੇ ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਜਾਣ ਹੈ। ਉਂਜ ਵੀ, ਵਿਗਿਆਨ ਸਿਰਫ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ‘ਬੁੱਧੀ ਕੀ ਹੈ’, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਮਾਜਕ ਅਵਸਥਾ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸਮਾਜਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਕਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਝੂਠ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਝੂਠ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲਈਏ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਲ ਦਾ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰਦ ਔਰਤ ਵਿਚਕਾਰ, ਕੌਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਨਸਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਕਲ ਦਾ ਫਰਕ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਗੋਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਭੋਪਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਅਜੋਕੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਜਵਾਬ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਸੇ ਹੀ ਫਾਸ਼ੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਵਿੱਚ ਝੂਠੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਰ ਸਿਰਲ ਬਰਟ ਦੇ ਐਸੇ ਹੀ ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਮਿਣਨ ਲਈ ਆਈ ਕਿਊ ਵਰਗੇ ਬਚਕਾਨੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਏ ਗਏ ਸਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੋਰੇ ਕਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਲਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਹੁਣ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਲ ਬਰਟ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਮਨਘੜਤ, ਝੂਠੇ ਤੇ ਗਲਤ ਸਨ।

ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਔਰਤਪੁਣਾ

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਲੋਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਝੂਠਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਕੋਈ ਜੀਨ ਹੋਣਾ। ਕਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਰ ਤੇ ਮਾਦਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਰਦਪੁਣਾ ਜਾਂ ਔਰਤਪੁਣਾ ਨਾਮ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕਾਫੀ ਦੁਰਉਪਯੋਗ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਭਾਅ, ਔਰਤਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਰਦ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਰਹੇ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਦੱਬੀ ਰਹੇ। ਵਿਗਿਆਨ ਐਸੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਹਾਮੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। ਲੇਕਿਨ ਔਰਤਪੁਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਮਨਘੜਤ ਸਮਾਜਕ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਇਤਨਾ ਅੰਦਰ ਪੁੱਜ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਬੈਠੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਰਦ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਤੀ “ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ” ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਔਰਤ ਲਈ ਮਾਂ ਬਣਨਾ, ਬੱਚੇ ਸਾਂਭਣਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸੇ ਲੇਖੇ ਲਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਔਰਤਪੁਣੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਸਮਾਜਕ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਉਲਟੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਐਸੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਨਹੀਂ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਔਰਤਪੁਣੇ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਮਰਦ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਕਿ ਅਜੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਔਰਤ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਾਅਰਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਬਰਾਬਰਤਾ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਐਸੀ ਔਰਤ ਨੂੰ “ਨਾਰਮਲ” ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। “ਐਬਨਾਰਮਲ” ਦਾ ਇਹ ਤਮਗਾ ਉਸ ਔਰਤ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੌਮ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉੱਜ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਦਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰਹ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਣਪੜ੍ਹ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਜਾਂ ਟੁਣੇਹਾਰੀ ਕਰਾਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ “ਇਲਾਜ” ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਵੀਆਂ ਬਿਊਰੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਐਸੀ ਨੂੰਹ ਦੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੀ ਐਸੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਰਾਬੀ ਮਿਣਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਨੂੰਹ ਹੈ, ਭਾਬੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੀ ਹੈ, ਭੈਣ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਝੂਠਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭੇਦ ਭਾਵ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ, ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰੀਬ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰੀਬ ਇਸੇ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕੁਝ ਘਾਟਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਮੀਰ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਰਕੇ ਅਮੀਰ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਝੂਠ ਮਜ਼ਲੂਮ ਨੂੰ ਹੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਐਸੀ ਹੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ, ਜਾਂ ਕੌਮ, ਜਾਂ ਨਸਲ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਹੋ ਰਹੇ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਬਗ਼ਾਵਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ, ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੰਗਾਮਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਬੋਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਔਰਤਾਂ ‘ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ’ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਐਸੀਆਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਿਖਣ, ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਗਲ ਕਰਾਰ ਦੇ ਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੋਚਣੀ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਹਾਮੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ।

ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਵਧ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ ਲੜਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਕੀ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਲੜਕੀ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਰਦ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ, ਐਸੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਵੀਰਜ ਬੈਂਕ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਵੀਰਜ ਵਰਤ ਕੇ ਗੋਰੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਸੀਮਾਵਾਂ

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜੀਨ-ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ, ਸਿਹਤ, ਬੁਢਾਪਾ, ਮੌਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹੈ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਜਦੋਂ ਜਹਿਦ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਉੱਨਤ ਜੀਵ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕੋਈ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਨਾਂ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਝੱਟ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉੱਡਣ ਲਈ ਖੰਭ ਨਹੀਂ ਦਿਤੇ, ਸਾਡੀ ਦੇਖਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਸੀਮਾ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਡ ਸਕੀਏ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕੀਏ, ਦੂਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਵਸਤੂ ਦੇਖ ਸਕੀਏ, ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਪਾਰ, ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੀਏ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖ ਸਕੀਏ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਹਰ ਤਰੱਕੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵ-ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ।

ਜੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਵੱਡੇ ਹੋਣ, ਨਵੀਂ ਨਸਲ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਲੰਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਾ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੇ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਉਨਤੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ। ਨਵੀਆਂ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਧਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਰਨ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਪੁੱਛੂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜ਼ਾਦੀ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਸਚਾਈ ਆਦਿ ਦਾ ਭਲਾ ਜੀਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਨ-ਮਸ਼ੀਨ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਹੋਏ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਅੱਜ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਜੀਨ-ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਨ-ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ।

ਧਰਮ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕਤਲ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਪਰ ਬੇਬਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ : ਇਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਤਨੀ ਅਮਾਨਵਤਾ ਕਿਉਂ ਵਧੀ ਹੈ ? ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ?

ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੈਰਾਨੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਿਆ ਹੀ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਜੋਕੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਨ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਕਤਲ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਮੁੱਖ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸੁਆਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਹਥਿਆਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਤਰੀਕੇ ਆਖਿਰ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕ ਹਥਿਆਰ ਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਉਸ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਸਲੀ ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਦਲੀਲ ਤਾਂ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਮ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਹਾਮੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਉਸ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੱਚ ਹੈ ? ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹੀ ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਧਰਮ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਅਸਲ ਸਬੰਧ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ, ਕੌਣ ਕਿਤਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਤੇ ਕੌਣ

ਕਾਤਲਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ।

ਧਰਮ ਦਾ ਮੰਤਵ

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੱਤ ਹਨ ਤੇ ਬਹਿਸ ਅਜੇ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਭਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਸਮਾਜ ਦੀ ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਕ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਨਾਵਟ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਹਰੇਕ ਧਰਮ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ਮਈ ਬਣਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਾਕਿਆਈ ਸਿਰਫ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਲਈ ਹੀ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੰਤਵ ਵੀ ਹੈ।

ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤੇ ਹਰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪੱਖ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਪੱਖ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ ਦੇ ਪੱਖ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਔਰਤ-ਮਰਦ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੇਦ ਭਾਵ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਤੇ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਪੱਖ ਪੂਰਨ ਬਰਾਬਰੀ ਹੈ, ਅਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਇਸ ਸਮਾਜੀ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧਰਮ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਰਤਿਆ ਹੀ ਗਿਆ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਇਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਦੀ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੱਬੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਨਤੀਜਾ ਕਹਿ ਕੇ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ “ਜੋ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੇਣ” ਧਰਮ ਦਾ ਕੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਰੀਬ, ਮਜ਼ਲੂਮ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਉਠਾਣ ਤੋਂ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇੰਜ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਧਰਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ, ਲੇਕਿਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਕ ਤਾਕਤ ਬਣ ਬੈਠੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਹਾਕਮੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਠੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਹਾਕਮਾਂ ਵਲੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਸਾਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੈ।

ਧਰਮ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਤੇ ਸਰਬ ਸਾਂਝ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤੇ ਹਾਕਮਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭੇਦ ਭਾਵ ਵਾਲੇ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਤਾਕਤ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੀ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪੌੜੀ ਦੇ ਡੰਡੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਿਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੀਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਇਸ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਧਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਉਸ ਉਪਰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ। ਧਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਾਕਮਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਧਰਮ ਦਬੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਪ-ਪੁੰਨ, ਸਵਰਗ-ਨਰਕ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਬਹਾਨੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਮਾਜੀ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਾਹੇ ਹੇਠਾਂ ਭਗਤੀ, ਤਪੱਸਿਆ, ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਆਦਿ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਰਚਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭੂਤਕਾਲ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਰੱਬੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਝੂਠੀ ਆਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਹਾਕਮਾਂ ਲਈ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਰਮ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਤਾਕਤ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਿੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਫਲ ਫੁਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਤੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ।

ਧਰਮ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਐਨੀ ਤਾਕਤ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਉਪਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਵੰਡਣਾ, ਰਚਨਾ ਤੇ ਸਾਂਭਣਾ ਧਰਮ ਦੇ ਚੱਲੇ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਾਹਮਣਵਾਦ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਦਾਹਰਨ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਉਪਰ ਧਰਮ ਦਾ ਕਾਬੂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਾਕੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ, ਝੂਠੀ ਆਸ ਤੇ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਦੀ ਇਹ ਜਕੜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਕੌਮਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਨਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿੱਲੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਆਮ ਆਦਮੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਸਮਝ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆਈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੰਤਵ

ਮਨੁੱਖੀ, ਸਮਾਜੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਮਝਣ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ। ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਰਚੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹਰ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਗਿਆਨ, ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ, ਨਵੇਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਸਿਰਫ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਖੋਜ ਦਾ ਹੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਰਾਬਰੀ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਨਿਆਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ

ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਜੀ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਤਾਕਤਵਰ ਅਮੀਰਾਂ ਤੇ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬੋਧੇ ਹੋਏ ਅਤਿਆਚਾਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਧਰਮ ਵਾਂਗ ਝੂਠੀ ਆਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ, ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਗੇ ਸਬੂਤ-ਵਿਗੂਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਤੇ ਹੋਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਨੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਧਰਮ ਰੱਬ, ਕਰਮ ਤੇ ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜੀ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਲਿਬਾਦਾ ਪੁਆਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਐਸੀ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਧਮਕੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਉਪਯੋਗ

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਧਰਮ ਵਾਂਗ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਅਜੇ ਤੱਕ ਹਾਕਮਾਂ ਤੇ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੁਤਲਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕੀ ਖੋਜਾਂ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਥਿਆਰ, ਯੰਤਰ, ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਬੰਬ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤਕ, ਆਤੰਕਵਾਦੀਆਂ ਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਇੰਜ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕਾਰਨ ਲੱਭੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਫ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਕਤਲ ਧਰਮ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾ-ਮੋਹ ਕਰਕੇ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕਰਕੇ। ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੱਚਾਈ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਦ ਕਿ ਹਰ ਧਰਮ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਾਂਗ ਜੇ ਅਜੋਕੇ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕੁਝ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਭੁੱਖ ਲਈ ਧਰਮ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿਰਫ ਸੌਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਈ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਤੂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਣੇ ਸੰਦ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ, ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਰੱਬੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸੱਚ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ।

ਨਿਤਾਰਾ

ਹਾਂ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੰਗ ਭੇਦ, ਨਸਲ ਭੇਦ ਤੇ ਲਿੰਗ ਭੇਦ ਦੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹਾਕਮਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋਰਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਭੰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਧਰਮ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਚ ਝੂਠ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ, ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੀ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਨਾ ਪਰਖੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਰੁੱਧ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਸਾਥੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਧਰਮ ਨਹੀਂ।

ਜੋਤਿਸ਼ : ਸਿਰਫ ਤੁੱਕਾ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ?

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜੋਤਿਸ਼ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋਤਿਸ਼ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੋਤਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪੰਦਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਪਲਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਦੀ ਬੇਬਸੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਸ ਤੇ ਰਸਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਪੰਦੇ ਨੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਹਫਤਾਵਰੀ ਕਾਲਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਭਵਿੱਖ-ਪੱਤਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ ਏਨਾ ਫੈਲਾਓ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਅਮੀਰ, ਗਰੀਬ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਸ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : ਜੋਤਿਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗ੍ਰਹਿਆਂ, ਉਪਗ੍ਰਹਿਆਂ ਤੇ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜੋਤਿਸ਼ ਐਸਟ੍ਰਾਲੋਜੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਸ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ

ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦੀ ਸਚਾਈ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਵੀ ਗਏ ਤਾਂ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਅਧੂਰਾ ਕਹਿ ਕੇ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ। ਲੇਕਿਨ ਹੁਣ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਕਟਰ ਕਾਰਲਸਨ ਦੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਲੇਖ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਸਾਲੇ 'ਨੇਚਰ' (5-11 ਦਸੰਬਰ 1985) ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਾਅਰਕੇ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋਤਿਸ਼ ਸਿਰਫ ਤੁੱਕਾ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨ ਨਹੀਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸਦੀ ਇਤਨੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸਾਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੇ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਖੋਜ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚ ਢੰਗ ਦਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ "ਸਹੀ" ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਦੀ ਖੋਜ ਜਾਂ ਚੰਦ, ਸ਼ੁੱਕਰ ਦੀ ਰਾਕਟੀ ਉਡਾਣ। ਵਿਗਿਆਨ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਦੁਹਾਈ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਅ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਦਾਅਵੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਫਰਕ 'ਸਬੂਤ' ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਵੀ ਉਹ ਜਿਸ ਦਾ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਬੂਤ ਤੇ ਪਰਖ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਚੇਚਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਲੈ ਲਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ "ਮਾਤਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਕਰੋਧੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਉਪਾਓ ਪੂਜਾ ਤੇ ਵਰਤ ਆਦਿ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਕਿ ਦੇਵੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਵਧ ਗਿਆ, ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੇਵੀ ਮਾਤਾ ਉੱਪਰ □ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਮੰਨ ਕੇ ਸਬਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਸੋਚਣੀ ਪਿੱਛੇ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਦੇਵੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸੱਚੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮਾਤਾ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾ ? ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿਵਾਏ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਰਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ।

ਚੇਚਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਕੀਟਾਣੂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜੇ ਉਸ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਾਫੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲੰਬੀ ਖੋਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ (ਵਾਇਰਸ) ਲੱਭ ਲਿਆ ਗਿਆ, ਇਲਾਜ ਬਣ ਗਏ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਚੇਚਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਤਮਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਰਖੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਇਹੀ ਫਰਕ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਅ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ।

ਜੇ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ, ਸਵੈ ਤੇ ਭਾਵੁਕਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹਟ ਕੇ, ਪਰਖ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਿਲੇ, ਉਹੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਦਾਅਵੇ ਭਾਵੇਂ ਉੱਪਰੋਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਸੱਚੇ ਲੱਗਣ, ਕਦੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੇ ਇਸ ਸਦੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਫਿਲਾਸਫਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫਲ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵੀ ਸਬੂਤ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੋਤਿਸ਼-ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਸ ਠੋਸ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਯੋਗ : ਜੋਤਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਾਅਵਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ, ਵਕਤ ਤੇ ਜਗਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਗ੍ਰਹਿਆਂ, ਉਪਗ੍ਰਹਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਤਾਰਿਆਂ-ਨਛੱਤਰਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਵਿਹਾਰ, ਆਦਤਾਂ, ਅਕਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਜੋਤਿਸ਼ ਦੇ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ 90 ਮਸ਼ਹੂਰ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਲੇਕਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪਤੇ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੰਦੇ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਸੀ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਈ ਸਿਰਫ 30 ਜੋਤਸ਼ੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਏ ਤੇ ਬਾਕੀ 60 ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲਏ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਹਰ ਸ਼ਰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਮਿਥੀ ਗਈ ਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ 226 ਐਸੇ ਮਰਦ ਔਰਤ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 20-40 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਜਨਮ-ਵਕਤ 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਸੀ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਤਾਂ ਜੋਤਿਸ਼ ਦੇ ਕੱਟੜ ਵਿਰੋਧੀ ਸਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ। ਇਹ ਚੋਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਨਾ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ। ਚੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਡ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਸਿਰਫ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੂੰ ਸੀ।

ਜਨਮ-ਪੱਤਰੀਆਂ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜਨਮ-ਪੱਤਰੀਆਂ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿਸਾਬੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਨਮ-ਪੱਤਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ

ਆਦਤਾਂ ਅਕਲ, ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਜਨਮ-ਪੱਤਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਜੋਤਸ਼ੀ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਸਨ, ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਬੁੱਧੀ, ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਆਦਿ 20 ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਜਨਮ ਵਕਤ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕਈ ਇਮਤਿਹਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨੈਲਿਟੀ ਚਾਰਟ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਜੋਤਸ਼ੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨੈਲਿਟੀ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚਾਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਦੀ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀ ਜੋਤਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੇ ਦੋ ਚਾਰਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਫਰਕ ਸੀ। ਜੋਤਸ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜੋਤਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰੀ ਲੱਭੇ।

ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀਆਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨੈਲਿਟੀ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੱਕ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੀ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਜਨਮ ਪੱਤਰੀ ਤੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਲੱਭੇ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਤਰੀ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ਉੱਤੇ ਐਸਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਹਿਚਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੁੱਕੇ (ਚਾਂਸ) ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਸੰਭਾਵਨਾ (33 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਹੈ ਕਿ ਜੋਤਸ਼ੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਪੱਤਰੀ ਤੇ ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਭ ਲਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਗਲਤ ਹਨ ਤੇ ਇੱਕ ਠੀਕ। ਇਹੀ ਗੱਲ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੁੱਕੇ ਨਾਲ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜੋਤਿਸ਼ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵੀ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਠੀਕ ਪੱਤਰੀ ਜਾਂ ਚਾਰਟ ਲੱਭ ਲੈਣ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋਤਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਮਹਾਨ ਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੋਈ ਤੁੱਕਾ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਜੇ 100% ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 50% ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਪੱਤਰੀ ਤੇ ਚਾਰਟ ਲੱਭ ਲੈਣਗੇ ਤੇ ਇਹੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਸੀ।

226 ਜਨਮ ਪੱਤਰੀਆਂ ਤੇ 30 ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਨਾ ਤਾਂ ਜੋਤਸ਼ੀ ਹੀ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋਤਿਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਲੱਭ ਸਕੇ। ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧ ਵਾਰੀ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣਗੇ, ਝੂਠਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਖ ਕਸੌਟੀ ਉੱਪਰ ਜੋਤਿਸ਼ ਦਾ ਮਹਾਂਗਿਆਨੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਿਆ। ਜੋਤਿਸ਼ ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁੱਕਾ ਨਿਕਲਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਕੇ ਕਿਸੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਗੋਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਰੰਗ ਦੇ ਗੋਦ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਤੇ ਜੇ 7 ਰੰਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੱਤਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੇ ਜੇ ਕਰੋੜ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਰੋੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਸੰਭਾਵਨਾ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਜੇ ਚਲ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੀਰ ਨਹੀਂ ਤੇ।

ਨਤੀਜਾ : ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਜੋਤਿਸ਼ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਿਰਫ ਹੋਰ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਐਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਸਲਾ ਹਾਰੇ, ਆਸ ਰਹਿਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੀ ਤਸੱਲੀ ਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ, ਜੂਝਣ ਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਜੋਤਿਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਤਕਲੀਫਾਂ, ਜੁਲਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਸਮਤ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੱਬੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਮੀਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ, ਉਦਾਸੀ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਮੰਤਵਹੀਣਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੋਹ-ਕਲੋਸ਼ ਤੇ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਬੁੱਧੀ

ਸਵੀਡਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਸਟੋਕਹੋਲਮ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਦਸ ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ 'ਨੋਬੇਲ ਇਨਾਮ' ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਵੀਡਨ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨੋਬੇਲ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰੀ ਬਹਿਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੋਲਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਖੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤੇ ਬਹਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਇਹੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਉਪਰੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸਵਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ

ਕਈ ਰਾਜਨੀਤਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੈਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਂਹਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਯੋਗਦਾਨ, ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਇਹ ਸਵਾਲ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬੁੱਧੀ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਇਕੋ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ?

ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਢਾਂਚਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਜਿੱਤ ਪਾ ਸਕੇ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਸਿਰ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਹੇਠ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਿਆ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਮਾਗ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਹੀ ਸਹੀ ਕਸਰ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਨਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਦਾ, ਗੋਰਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ, ਅਮੀਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ। ਸਿਵਾਏ ਕੁਝ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਹੋਰਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮੀਆਂ ਵੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਜੋਲ ਰੱਖਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ 'ਨਿਊਰੋਨ ਸੈਲ' ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਭਗ ਦਸ ਖਰਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਲ, ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਇਤਨੇ ਕੋਮਲ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਗੈਸ ਨਾ ਪੁੱਜੇ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਣ ਵਾਲਾ ਲਹੂ ਵੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਛਾਨਣੀ ਰਾਹੀਂ ਪੁਣ ਕੇ ਹੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਕਿਟਾਨੂ ਆਦਿ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਨਾ ਪੁੱਜ ਸਕਣ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾਲ ਮਰੇ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸਫਲ ਤਕਨੀਕ ਅਜੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਸਿਰਫ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਹੁਣ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਿਮਾਗ ਕੱਢ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੰਤਵ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਰਚਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦੂਜਾ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਭਾਵੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦੂਜਾ ਮਸ਼ੀਨੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਪਰ ਹੁਣ ਐਸੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਆਕਾਰ ਦਾ ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਫਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਰਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਮੰਨੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਅੱਖਾਂ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਫਰਕ ਹੋਣ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਨਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅਜੋਕੀਆਂ ਜਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਫਰਕ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰਦ ਔਰਤ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ। ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ 30-40 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਗੋਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਭੇਦ ਭਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਮੀਰ ਗਰੀਬ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿਮਾਗੀ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਵੀ ਫਰਕ ਹੋਵੇ। ਐਸੀਆਂ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੇ ਭੇਦ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿੱਠੂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਬਹਾਨਾ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਢਾਂਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣ। ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਫਾਸਿਸੀ ਵਿਚਾਰ ਗਏ ਨਹੀਂ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਗੱਲ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ, ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਾਜ ਦੇ ਢਾਂਚੇ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਸਾਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇਣੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ, ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚੇਤਨਾ, ਸੂਝ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਿਆਨ, ਤਜਰਬਾ ਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ “ਸਿਆਣਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਮਰ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਪਦਾਰਥੀ ਸੋਚ ਸਮਝ ਤੇ ਹਿਸਾਬੀ ਕਿਤਾਬੀ ਯੋਗਤਾ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲੇ 40-50 ਸਾਲ ਤੱਕ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਭਾਰ, ਸ਼ਕਲ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਮਿਣ ਕੇ ਬੁੱਧੀ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਗੌਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਈ ਹਥਿਆਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕਈ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਣਨ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਤਾਂ ਹੇਠ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ “ਯੋ ਪਿਆਜ਼ੇ” ਦਾ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬਣਨ ਤੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹਾਮੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੂਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ “ਵਾਈਗੋਤਸਕੀ” ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬੁੱਧੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਣਦੀ ਤੇ ਵਧਦੀ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਬਦਲਦੀ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਹੀਂ।

ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਰਾਂ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬਰੋਬਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਅਸੰਭਵ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਫਜ਼ੂਲ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉੱਲੂ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਗਾਲ਼ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਉੱਲੂ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਘਟੀਆ, ਕੌਣ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਕੌਣ ਗਲਤ।

ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ 30 ਲੱਖ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉੱਪਰ ਜਿੱਤ ਪਾ ਸਕੇ। ਲੇਕਿਨ ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਤਾਕਤ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅੰਗ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਕਤ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਰੱਬੀ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਤੇ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ। ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਅਜੋਕੀ ਅਵੱਸਥਾ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਸਕਿਆ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਮਾਜ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 20-25 ਲੱਖ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਸੀ। ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਦੇ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਸੋਚ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਇਹੀ ਸੀ ਕਿ ਜਿਉਂਦੇ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੇਕਿਨ ਜਦ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰਕ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ, ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਗਈ। ਇੰਜ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮ, ਸਾਹਿਤ, ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਣੇ, ਵਧੇ ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜਾ

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਹੇਠ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦਾ ਤੇ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜਿਉਂਦਾ, ਵਧਦਾ, ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਣ, ਵਧਣ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਇੰਜ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਕੌਮ ਤੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਵਧਦੀ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਪਰ ਕੀ ਕੀ ਅਸਰ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਇਸ ਲੇਖ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਰੇ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਹੁਣ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਾਂਗ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਤੋਂ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਅੱਜ ਤੋਂ 10-20 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਉੱਜ ਹੀ ਵਧੇਗੀ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਣ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਾਂ, ਹੁਣ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਸਾ-ਪਾਸਾ ਹੀ ਅਲੱਗ ਹੈ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਧਣ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੀ ਅਲੱਗ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਬਦਲੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਸਮਾਜਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਵੀ ਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਉਸ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਲਈ ਵੀ। ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਜ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਹੋਂਦ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ

ਜੇ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁਢੇਪਾ ਵੀ ਆਏਗਾ ਹੀ। ਲੇਕਿਨ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੌਖਾ ਜਾਂ ਔਖਾ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਆਮ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੋੜਾਂ ਦਿਆਂ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣੀ, ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ, ਕਲੇਜੇ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਔਗੁਣ ਹਨ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਬੁੱਢੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਅੰਗ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਕਲੇਜਾ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਕੱਢ ਕੇ ਜਵਾਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਢੇਪਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਅੰਗ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੀ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸੁਮੇਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਖੁੱਢਾ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਬੇਜਾਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਢਹਿ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਤੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਆਪ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਬਚਪਨ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੈਂਤੀ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਹੀ ਬੁਢੇਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਪਰ ਮੁੱਖ ਸੁਆਲ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਜਵਾਬ, ਅਜੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਸੁਆਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਢੇਪਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ ਜਾਨਵਰ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪਾ ਕਿਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਨਸਲ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਹੇ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ, ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ, ਘੋੜੇ ਦੀ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ

ਲਗਭਗ ਸੌ ਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਸਭ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਉੱਪਰ ਹੀ ਖੋਜ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ, ਚੂਹੇ, ਬੰਦਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਇਸ ਖੋਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੈਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖੀਆਂ ਤੇ ਘੋਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪਾ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਤੇ ਹੁਣ ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕੀਤੀ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪਾ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਆਉਣਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਇਕ ਖਰਾਬੀ ਕਰ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਐਸੇ ਬੁਢੇਪਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ 'ਜੀਰੋਟੋਜੀਨ' ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ।

ਬੁਢੇਪੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ

ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਅਮਰੀਕਾ, ਹਾਲੈਂਡ, ਜਰਮਨੀ ਤੇ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਬੱਸ ਕੁਝ ਕੁ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸ਼ਰਮਾ ਤੇ ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕਾਨੂੰਨਗੋ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਕੀੜਿਆਂ ਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਉੱਪਰ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ। ਲੇਕਿਨ ਫੇਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁਢੇਪੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੁਢੇਪੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਉਪਜੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਘਟਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਕਰ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੌ ਪਿੱਛੇ ਵੀਹ ਮਨੁੱਖ ਸੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਕੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਕਰ ਕੇ ਵਧ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਤੋਂ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਭਾਵੇਂ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਅਰਬ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜ ਕਰੋੜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਰੇ ਯੂਰਪ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਦੇਸ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੁੱਢਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵੀ ਵਧਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਬੁਢੇਪੇ ਬਾਰੇ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਓਨੀ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ। ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਤੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਜੇ ਇਸ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ

ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਨਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਢੇਪੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੈਸੀ ਹੈ, ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੱਥ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਟਾਨੂ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਿਮਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਢਿੱਲੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗ਼ਮਗੀਨ ਹੋਈਏ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਜਵਾਨ ਧੀ ਪੁੱਤ ਦੀ ਮੌਤ, ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਡੂੰਘੀ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਵੱਡੀ ਉਮਰੇ ਆਪਣਾ ਘਰ, ਪਿੰਡ, ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਦਮਾ ਆਦਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਬੁਢੇਪੇ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਮ

ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ।

ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀਪਣ ਤੇ ਬੋਲੋੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਹ ਸੱਠ ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਹਲਾ ਕਰ ਬੈਠੇ ਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਹੁਣ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬੁਢੇਪੇ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਬੁੱਢੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ ਆਮ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਢੇਪਾ ਕਾਫੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਦਤ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪੇ ਲਈ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋਣਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਚੰਗਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੌਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ, ਆਪਣਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਣਾ ਬੁਢੇਪੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਕੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਹ ਕੰਮ ਕੋਈ ਐਡਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੇ ਕੋਈ ਸੌਖੇ ਨਹੀਂ।

ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਨੁਸਖੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਕਵੇਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀ ਆਪੋਆਪੀ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਭਾਰਤੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤਾਂ ਦੁੱਕਵੀਂ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਸੱਤਰ ਅੱਸੀ ਸਾਲ ਦੀ ਔਰਤ ਦਾ ਵੀ ਸਜ-ਸੰਵਰ ਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਤੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੇ ਤੇ ਸੈਕਸ ਮਾਨਣੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੀਏ ਵੀ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਰਨੇ ਵੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਸਾਡਾ ਬੁਢੇਪਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਰੀਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਲੱਭਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਧਦੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ- ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਵੇਖੀਏ। ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਪੁੱਛ ਕੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਢੇਪਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੁਢੇਪਾ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਉਮਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਰੀਮਾਂ, ਟੌਨਿਕ ਤੇ ਹੋਰ ਨੁਸਖੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਐਸੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਜਿਹੜੀ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੇ। ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਖੋਜਾਂ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬੁਢੇਪਾ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਜੇ ਕੋਈ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਮੰਤਵ ਬੁਢੇਪਾ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉੱਜ ਹੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੈ।

ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਮਰ ਦਾ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਐਸੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਣਗੇ।

ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਭਾਵ-ਲੋਕ

ਪਿਆਰ, ਮੁਹੱਬਤ, ਵਿਛੋੜਾ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਸਾਂਝੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਅੱਥਰੂ। ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਵਹਿ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸੂਮ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਕੋਈ ਅੱਥਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਅੱਥਰੂ ਆ ਜਾਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਗਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਹਾਲਤਾਂ ਤਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅੱਥਰੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜ ਤੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਏਨਾ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਨਹੀਂ। ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਅੱਥਰੂਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਅੱਥਰੂ ਵਹਿ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦ ਅੱਥਰੂ ਟਪਕ ਪੈਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਦਿਲ ਟੁੰਬਵੇਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਫਿਲਮਾਂ-ਡਰਾਮੇ ਦੇਖਣੇ, ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣੀ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਠਿਕਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕਹਿਣੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਵਿਛੋੜੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਮਿਲਣਾ ਇਹ ਸਭ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵਗਣ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ।

ਕਈ ਹੋਰ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸਹਿਣਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੇਤਾ, ਹੀਰੋ, ਕੋਈ ਵੀ, ਇੰਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤਣਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਲੇਖਕ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੋਤਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਵਿਤਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅੱਥਰੂਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੇਦਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

ਕੀ ਐਨੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੱਥਰੂ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ? ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੱਥਰੂ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅੱਥਰੂ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਅੱਥਰੂ, ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ ਕਾਰਨ ਨਿਕਲੇ ਅੱਥਰੂ, ਕੀ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ? ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਲੈਕਰੀਮਲ ਗਲੈਂਡ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ 4-5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰੀਕ ਬਰੀਕ ਦੋ ਟਿਊਬਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਨੁੱਕਰਾਂ ਤੱਕ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੱਥਰੂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤੇਲ ਜਿਹਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਅੱਥਰੂ ਇਕਦਮ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਟਪਕ ਸਕਦੇ।

ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਫਟਾਫਟ (ਰਿਫਲੈਕਸ) ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਥਰੂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ, ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। 'ਲਹੂ ਵਾਲੇ ਅੱਥਰੂ' ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੁਹਾਵਰਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਕਿਆਈ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਥਰੂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੜਬੜ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਖੂਨ ਰਿਸ ਕੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਖੂਨ ਕਿਸੇ ਭਿਅੰਕਰ ਦਿਮਾਗੀ ਚੋਟ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਤੇ ਮਿਨਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਉੱਪਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋੜੇ ਗੰਢਿਆਂ ਦਾ ਘੋਲ ਸੁੰਘਾ ਕੇ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਅੱਥਰੂ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ। ਇੰਜ ਹੀ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਰੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਢਿੱਡੀਂ ਪੀੜਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿਖਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਕਾਨੀਆਂ ਤੇ ਹਾਸੋਹੀਣੀਆਂ

ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਅੱਥਰੂਆਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਥਰੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੇਕਿਨ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੱਥਰੂਆਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਉਪਜੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪੀੜਾ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੱਥਰੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਪਤਲੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸਰੀਰਕ ਅੱਥਰੂਆਂ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਰੜਕ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਪੀੜ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਤੇ ਟਿਕਾਓ 'ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਪੀੜ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸਣੀ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਲੇਕਿਨ 'ਭਾਵੁਕ ਅੱਥਰੂਆਂ' ਬਾਰੇ ਕਈ ਦਿਲਚਸਪ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰ ਬਣੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਭਾਵੁਕ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਅੱਗੋਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਉਹ ਜੋ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸਦਮੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਭਾਵੁਕ ਅੱਥਰੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲੇ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਵੇਲੇ ਦੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੇ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਗ਼ਮੀ ਦੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫ਼ਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜੇ ਨਾ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੰਜ ਹੀ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਗਾੜ੍ਹੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਤੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਥਰੂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਜੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ, ਬੁਢੇਪਾ ਵੇਲੇ ਅੱਥਰੂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਗ ਰਿਹਾ ਪਾਣੀ ਅੱਥਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬੇਕਾਬੂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਚੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਫਰਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਅੱਥਰੂ

ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਠੋਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਵੀ ਹੋਣ ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੁਕ ਪੀੜ ਵਾਲੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵੁਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਈ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਰਟ-ਸਰਕਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਨਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਈ ਕੈਮੀਕਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਗੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਵਹਾਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕੀ ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਖੂਬ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਤੇ ਸਦਮੇ ਵੇਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋ ਲੈਣ ਤੇ ਅੱਥਰੂ ਵਹਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਫੇਰ ਠੀਕ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਟਿਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ ਹੈ ? ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੋੜ ਫੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਐਸੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਹੋਮੀਓਸਟੇਸਿਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਟੁੱਟ ਭੰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਗੜਬੜੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਮੌਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਵੁਕਤਾ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਗੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ, ਤਰਸ, ਹਾਸਾ ਆਦਿ ਇਸੇ ਸੰਤੁਲਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਪਾਸਾਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵੁਕਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੋ ਭਾਵੁਕਤਾਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਤੇ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਲੇਕਿਨ ਅੱਥਰੂਆਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸੇ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ 'ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਂਦਰਾਂ' ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੈੱਲ ਝਟਪਟ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਉਤੇਜਨਾ ਰਹਿਤ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਫੇਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਲ ਰਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸੈਲਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਇਸੇ ਗੜਬੜੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵੁਕਤਾਵਾਂ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੱਥਰੂ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੰਤਵ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਪੱਖੋਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਕਤੀ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੋਸ ਤੇ ਅਹਿੱਲ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਤੇ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਜ ਰਹੇ ਅੱਥਰੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ, ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਲਤ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਾਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਥਰੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸੁਖੀ ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਅੱਥਰੂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਦਬਾਉਣਾ ਕੋਈ ਵਡਿਆਈ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ

ਡਰ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਖਾਸ ਰੂਪ-ਰੰਗ ਦੇਣ ਲਈ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਜੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਂਜ ਹੀ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜੀਨ ਹੋਣਾ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਸੁਚੇਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ-ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨਸਾਨ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਤਰੇ ਤੇ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਧ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਹਿਸ਼ਤ (ਫੋਬੀਆ) ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਡਰ, ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਤੋਂ ਡਰ, ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਡਰ, ਤੰਗ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ ਆਦਿ। ਲੇਕਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ 'ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਡਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾਰ-ਧਾੜ ਤੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਢੇਰੋ-ਢੇਰ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੀ ਤੇ ਸੁੰਨਸਾਨ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੋਰ, ਡਾਕੂ, ਕਾਤਲ ਦਾ ਲੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਐਸੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਬਾਨ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰਾਕਲ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਪੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਹੀ ਕਈ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਾਵੇਂ ਅਸਲੀ ਖਤਰਾ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਡਰ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਰ ਤੇ ਤਣਾਓ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਡਰ

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਡਰ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਇਜਾਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ, ਡਰ ਤੇ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਹਮਲੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਬਦਾਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਢ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਸ਼ਬਦ 'ਐਮਿਗਡਲਾ' ਹੈ। ਇਹ ਗੰਢ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੂਹੇ ਦੀ ਐਮਿਗਡਲਾ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੂਹਾ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਬਿੱਲੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੰਦੀ ਵੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਐਮਿਗਡਲਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਆਮ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਜੇ ਘੰਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਐਨਾ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੰਟ ਵੱਜਾ ਹੋਵੇ। ਲੇਕਿਨ ਐਮਿਗਡਲਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵਾਲਾ ਚੂਹਾ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਐਸੇ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐਮਿਗਡਲਾ ਸਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਵੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਐਮਿਗਡਲਾ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਗੰਢ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਡਰ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀ ਯਾਦ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਧਰਮਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਨਰਕ ਤੇ ਹੋਰ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਭੈਅ ਸ਼ਾਇਦ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਐਮਿਗਡਲਾ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਐਮਿਗਡਲਾ ਦਾ ਬਾਕੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਕੁਝ ਉੱਜ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇਰੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲ, ਜਿਹੜੇ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਐਮਿਗਡਲਾ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਕਿ ਐਮਿਗਡਲਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕੰਮ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਡਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਡਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰੋੜ ਲੱਗਣੇ, ਖਿੱਝ ਚੜ੍ਹਨੀ, ਪੈਨਿਕ ਪੈਣੀ, ਵਾਧੂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ। ਐਮਿਗਡਲਾ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਐਨੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਲੇਕਿਨ ਅਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈ ਘੰਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਐਮਿਗਡਲਾ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਸੋਚਿਆ ਤਾਂ ਇਹੀ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਧੁਨੀ-ਤਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੁਣਨ-ਕੇਂਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਸੁਨੇਹਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਉੱਜ ਹੀ ਐਮਿਗਡਲਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਹੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਆਮ ਰਸਤੇ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਰਾਬ ਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਐਮਿਗਡਲਾ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ?

ਡਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਤਾਂ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਡਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਦੇਸ਼, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਪਏ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਭਿਅੰਕਰ ਤਜਰਬੇ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਨਸਲ, ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਧੀਕੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਜੀਆਂ ਨੇ ਭਿਅੰਕਰ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਆਤੰਕਵਾਦ ਦੇ ਤਸੀਹੇ ਸਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਈ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਭੁਗਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਰ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਿਗਡਲਾ ਦਾ ਕੰਮ ਡਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਘੰਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰੰਟ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸੇ ਘੰਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹ ਡਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਐਮਿਗਡਲਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮੱਥੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੀਫਰੰਟਲ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵੀ ਬਹੁਤ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੁਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਖਰਾਬ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਸਰ ਕਰ ਕੇ ਡਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ, ਪਰ ਅਜੇ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਬਣ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਤੇ ਤਸੀਹਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਧੁਨੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨਾ, ਇੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਤਸੀਹੇ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਚੰਗਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਘਟਿਆ ਹੈ।

ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਰਾਜ

ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦਿਖਾ ਲਓ ਜਾਂ ਪੱਤਰੀਆਂ ਪੜ੍ਹਵਾ ਲਓ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿਤਨੀ ਕੁ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੰਥਾਂ ਜਾਂ ਮਿਥਿਹਾਸਾਂ ਦਾ ਦੰਤ ਕਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾਅਵੇ ਹੋਣ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਜਪਾਨੀ ਆਦਮੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਮੌਤ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੌ ਵੀਹ ਸਾਲ ਤੇ 237 ਦਿਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਔਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ 118 ਸਾਲਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦਾਅਵੇ ਐਵੇਂ ਫੌਹੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਲੇਕਿਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਅਸੀਂ ਭਲਾ ਅਮਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ? ਕੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਐਸੀ ਘੜੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇ ? ਇਹ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਬੁਢੇਪੇ ਉੱਪਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਅਮਰ ਨਹੀਂ। ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਹਰ ਜੀਵ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਮੌਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਕੌਣ ਕਿਤਨੀ ਕੁ ਦੇਰ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਸਲਾਂ-ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਚੂਹਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਉਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਤਾ ਪੰਦਰਾਂ-ਵੀਹ ਸਾਲ, ਘੋੜਾ ਤੀਹ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲ ਤੇ ਇੰਜ ਹੀ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਅਟਕਲਪੱਚੂ ਹੀ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੰਥਾਂ, ਮਿਥਿਹਾਸਾਂ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਫਰਕ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸੱਚਾਈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 140 ਸਾਲ ਹੋਣਾ ਕਿਆਸਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਸੰਭਵ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਉਮਰ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਲਗਭਗ ਪਚਾਨਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕੀਂ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਪਚਾਨਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਕਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਐਸੇ ਹਨ ਜੋ 100 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਲਾ ਕਿਉਂ?

ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ 'ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਮਨੁੱਖਾਂ' ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀ ਕੀ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲ, ਹਾਰਮੋਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਲੇਕਿਨ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵੀ ਕੋਈ ਐਸਾ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਐਸਾ ਕੈਮੀਕਲ, ਹਾਰਮੋਨ, ਜੀਨ ਜਾਂ ਸੈਲ ਸਾਰੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਐਸੇ ਸਾਂਝੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਭੇ ਜਾਣ।

ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਐਸੇ ਖਾਸ ਗੁਣ ਤੇ ਲੱਛਣ ਲੱਭੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਅਨੇਕਾਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੇ ਰਾਜ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ : ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾੜੀ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਤੇ ਹਾਂ-ਵਾਚਕ ਰਹੇ ਹਨ।

ਢਾਲਣਯੋਗ ਹੋਣਾ : ਲੰਮੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਦਲ ਰਹੀ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਭਾਵੁਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਢਾਲ ਜਾਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਢਾਹ-ਢੇਰੀ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਫੇਰ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੁਣ ਹੈ।

ਲਗਨਬੱਧ ਹੋਣਾ : ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ, ਮੰਤਵ ਦੀ ਲਗਨ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕੰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਗੀਤ, ਸਾਹਿਤ, ਕਲਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ, ਲੋਕ ਕਲਿਆਣ, ਸੇਵਾ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਆਦਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲਗਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਫਲ, ਲੋੜੀਂਦਾ, ਕ੍ਰਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸਵੈ-ਉੱਦਮੀ ਹੋਣਾ : ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਪਿਆਰ : ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਜੋ ਹੈ ਸੋ ਹੈ' ਜਾਣ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਹੱਸਣਾ : ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਬੇਵਸੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਹੱਸ ਸਕਣਾ ਹਰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਮ ਰੋਮ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ : ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ-ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਦਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੁੰਝਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਨਾ ਰੱਖਣਾ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਾਨਣਾ : ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਾਪਣ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਇਕੱਲ ਸਹਿਣੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭਿਆਂਕਰ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤ ਨਾਲ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਾਨਣਾ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਜਿਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਰਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਥ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਦਮ-ਬੋ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ 'ਚ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਇਕੱਲ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਅੱਠ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਗੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜਾ ਘੱਟ। ਸੈਂਕੜੇ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਉਹ ਇਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅੱਠ ਗੁਣ ਹਰ ਸਮਾਜ, ਹਰ ਨਸਲ, ਹਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਣ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਘਟਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਆਪਣੇ ਜਿਉਣ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋਟਾਪਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਤੀਰਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਸਰੀਰ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਚੋਭਾਂ ਸਹਿ ਸਹਿ ਕੇ ਗੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਖੌਲ ਦਾ ਪਾਤਰ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਲੇਬਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ, ਪੇਟੂ ਹੋਣਾ, ਦਿਮਾਗੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਉੱਪਰ ਢੇਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬੇਬਸੀ ਤੇ ਬੇਚਾਰਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋੜਾਂ-ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਝੂਠੇ-ਸੱਚੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਹਕੀਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਢਾਹ

ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਚਾਲੀ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੋਟਾਪੇ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਖੋਜਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਛਪਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਰਸਾਲੇ 'ਨੇਚਰ' ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਦਸੰਬਰ 1994 ਦੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ ਇੱਕ ਖੋਜ ਪੱਤਰ ਹੈ।

ਰੋਕੇਫੈਲਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਨਿਊਯਾਰਕ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਟੋਲੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਲੇਖ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ, ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ, ਅਖਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ-ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਆਰੰਭ 1950 ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ

ਚੂਹਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦਿਆਂ ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਐਸੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਸੀ। ਐਸੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਨਸਲ ਹੀ ਮੋਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਮ ਚੂਹਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਨਸਲ-ਦਰ-ਨਸਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ। ਜੀਨ ਹਰ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਜਾਂ, ਬਣਤਰ ਤੇ ਸ਼ਕਲ-ਸੂਰਤ ਆਦਿ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਸ਼ਕਲ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਖਾਨਦਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣਾ ਤੇ ਚੂਹੇ ਦਾ ਚੂਹਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਜੀਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੈ।

ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਹੋਣਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਬੜੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਾਲੀ ਖੋਜ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਾਵੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੀਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮੋਟੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਲੱਭੀਆਂ ਸਨ, ਲੇਕਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬੇ 'ਓਬੀ' ਜੀਨ ਵਾਲੀ ਨਸਲ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। 'ਓਬੀ' ਜੀਨ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਲਈ ਸ਼ਬਦ 'ਓਬੀਸੀਟੀ' ਤੋਂ ਘੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਓਬੀ ਜੀਨ ਦੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਹੁਣ ਰੋਕੇਫੈਲਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜੈਫਰੀ ਫਰਾਈਡਮੈਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਚੂਹੇ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕਰੋਮੋਸੋਮਾਂ ਦੀ ਡੀ. ਐਨ. ਏ. ਵਿੱਚੋਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਹ ਜੀਨ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ। ਚੂਹੇ ਦਾ ਜੀਨ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜੀਨ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਲੱਭ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਓਬੀ ਜੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿੰਨੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਢਾਈ ਗੁਣਾ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਇੰਜ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਉਮਰ, ਕੱਦ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਬਣਨਾ ਤੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਦੂਜੀ ਤਰਫ਼, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਬੂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚਲਾ 'ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕੇਂਦਰ' ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਸੀ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਕਿ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਲੱਭੇ ਓਬੀ ਜੀਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਦ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰ ਕੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਓਬੀ ਜੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਓਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਾ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕੇਂਦਰ ਰੱਜ ਜਾਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਬਾਕੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੇਕਿਨ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਓਬੀ ਜੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ) ਆ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਓਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਣਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਜੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲੱਖ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਸਰ ਸਾਹਮਣੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਲੇਕਿਨ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਨਸਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਇੰਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਜੀਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਣਾ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਓਬੀ ਜੀਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਐਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਓਬੀ ਜੀਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇੰਜ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਐਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਓਬੀ ਜੀਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਸਰਦਾਈ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਓਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ। ਐਸੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਸੰਭਵ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਓਬੀ ਜੀਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜੀਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਲਈ ਅਜੇ ਕਈ ਸਾਲ ਹੋਰ ਲੱਗਣਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਬੀ ਜੀਨ ਵਰਗੇ ਕਈ ਹੋਰ ਜੀਨ ਵੀ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਅਜੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪੇ ਪਿੱਛੇ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਮੋਟਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸੇ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਜੀਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੇ ਹੋਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮੋਟੇ ਹੋਈ ਜਾਣ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਤੇ ਕਈ ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲੇ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਉਦਾਸੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਸੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਤੁੰਨੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੁਝਾਓ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਐਸੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਵਰਤਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੋਟਾਪੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬੜੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਸਲ-ਦਰ-ਨਸਲ ਚਾਲੂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਸਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਚਿਹਰੇ

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਮੈਡਮ ਜ਼ੋਕਾਲਮਾਂ, ਜੋ ਅਗਸਤ 1997 ਵਿੱਚ 122 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਕੇ ਮਰੀ। ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਕਿਸੇ ਟੀ. ਵੀ. ਰਿਪੋਰਟਰ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਐਨੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਕੀ ਹੈ ? ਮੈਡਮ ਜ਼ੋਕਾਲਮਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ, “ਹਾਸਾ-ਮਖੌਲ”। ਇਹ ਗੱਲ ਐਵੇਂ ਹੱਸ ਕੇ ਭੁਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ।

ਅਨੇਕਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੇ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਸਣਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਜਿਹੜੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ, ਕਿਰਿਆਬੱਧ ਹੋਣਾ, ਢਲਣਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਇਕੱਲਤਾ ਮਾਨਣ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਪਦਾਰਥਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ। ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੱਸਣ-ਹਸਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਕਈ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਸਣ-ਹਸਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਚੁਟਕਲੇਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਵਿਅੰਗਾਤਮਿਕ ਤੀਰ ਚਲਾ ਕੇ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਵਧੀਆ ਹਾਸਾ ਹੈ। ਸਰਵੋਤਮ ਹਾਸਾ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਆਪ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ ਹੱਸਣ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਾਸੇ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤ ਕੇ ਡੰਗ ਟਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਾਰਣਾਂ ਹੱਸਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਚਿਹਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜੀ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਪੂ ਜੀ ਨੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਤੇ ਬੇਬੇ ਜੀ ਨੇ ਪੱਖੀ ਝੱਲੀ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਪੀ, ਹੱਥ ਧੋ, ਬਾਪੂ ਜੀ ਨੇ ਪੱਖੀ ਸੰਭਾਲੀ ਤੇ ਬੇਬੇ ਨੇ ਲਾਗੇ ਬੈਠ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਉਹਾਰ ਤੋਂ ਬੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਬੈਠਾ ਕਿ ਵਾਹ ਬਜ਼ੁਰਗੋ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਐਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਆਰ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਬਾਪੂ ਜੀ ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹੇ ਪਰ ਬੇਬੇ ਬੋਲੀ, “ਵੇ ਪੁੱਤ, ਪਿਆਰ ਵਿਆਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਦੰਦ ਢਹਿ ਪਏ ਨੇ ਤੇ ਇਹ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੱਸ ਇਕੋ ਸੈੱਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।” ਤੇ ਬੇਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚਮਕਦਾ ਸੈੱਟ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹੀ ਬਾਪੂ ਜੀ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਗਏ, ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੋਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਬਾਪੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਬਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ?” ਬਾਪੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ, “ਹਾਂ”, ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ, “ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਿਆ ?”, “ਹਾਂ, ਛਿੜਿਆ?”, ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ, “ਦੰਦ ਕਿਟ-ਕਿਟਾਏ ?”, ਬਾਪੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਦੰਦ ਕਿਟ-ਕਿਟਾਏ ਕਿ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪਏ ਸੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਉਠਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਸੀ।” ਵਾਹ ਬਜ਼ੁਰਗੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ।

ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਮਿਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 98ਵੇਂ ਸਾਲਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚੀ ਤੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚ ਸਕਾਂਗਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, “ਕੀ ਗੱਲ ਕਾਕਾ, ਤੂੰ ਤਾਂ ਅਜੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹੈਂ, ਠੀਕ-ਠਾਕ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗਾ”, ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਈ ਨਾ ਗੱਲ!!

ਐਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਐਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੀਤਿਆਂ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਕਿਸੇ ਅੱਖੜ ਜਿਹੇ ਬਦਤਮੀਜ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਬਗੈਰ ਸੋਚਿਓਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕਿਉਂ ਬਈ ਇਹ ਤੂੰ ਗਾਲ੍ਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੱਢੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ।” ਅੱਗੋਂ ਅੱਖੜ ਕਹਿੰਦਾ, “ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ”। ਬਾਪੂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਖੜਾਂ ਤੋਂ ਜਲਦ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਛਿਆਨਵੇਂ ਸਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਫੁੱਫੜ ਜੀ ਨੇ ਘਟ ਰਹੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬੜਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਵੇਰੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਚੈਕ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜੇ ਸੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਇੰਜ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਦੇਖੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੇ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਬਣੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਠੀਕ ਹੈ ਫੇਰ ਪਰੋਂਠੇ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਇਹ ਫੁੱਫੜ ਜੀ ਬੜੇ ਹਸਮੁੱਖ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਸਨ ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜੋਗਿੰਗ ਕਰਦੇ ਨੱਠਦੇ-ਭੱਜਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਿਸ ਰਹੇ ਸਨ। ਫੁੱਫੜ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, “ਕਾਕਾ ਐਨਾ ਤਾਂ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦੇ ਸਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕਿਉਂ ਭੱਜਦੇ ਸਾਂ।”

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਬੁਢੇਪੇ ਬਾਰੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੁਝ ਭਾਰਤੀ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬੜਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵੀ ਵੱਖਰਾ। ਇਕ ਨੌਬੇ ਸਾਲ ਦੇ ਡੈਨਿਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਇਸ਼ਕ ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਵਿਆਹ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਐਨੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਤੇ ਨਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, “ਵਾਹਵਾ, ਜੇ ਉਹ ਮਰ ਗਈ ਤਾਂ ਮਰ ਗਈ, ਫੇਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਭਣੀ ਪਊ।” ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਢੰਗ ਹੈ ਦੇਖਣ ਦਾ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਨੌਕ-ਝੌਕ ਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਮਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੇਬੇ ਨੇ ਬਾਪੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਲਿਆਓ, ਲਿਸਟ ਸੀ ਨੰਬਰ 1. ਗੰਢੇ, 2. ਟਮਾਟਰ, 3. ਗੋਭੀ, 4. ਗਾਜਰਾਂ, 5. ਘਿਓ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬਾਪੂ ਜੀ ਪੂਰੀ ਖਰੀਦੋ-ਫਰੋਖਤ ਕਰਕੇ ਜਦ ਘਰ ਪਰਤੇ ਤਾਂ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਇੱਕ ਗੰਢਾ, ਦੋ ਟਮਾਟਰ, ਤਿੰਨ ਗੋਭੀ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਚਾਰ ਗਾਜਰਾਂ ਤੇ ਪੰਜ ਘਿਉ ਦੇ ਡੱਬੇ।

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਬਾਪੂ ਜੀ ਸੌਦਾ ਲੈਣ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਬੇਬੇ ਕਹੇ ਕਿ ਲਿਖ ਲਓ ਕਿ ਦੋ ਪੈਕਟ ਦੁੱਧ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਬਾਪੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਲੇ, ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਜਦ ਵਾਪਿਸ ਆਏ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਦਰਜਨ ਕੇਲੇ ਫੜੇ ਹੋਏ। ਬੇਬੇ ਬੜੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋਈ ਕਿ ਵੇਖਿਆ ਨਾ ਲਿਖ ਲਜਾਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ। ਬੇਬੇ ਕਹਿੰਦੀ, “ਮੈਂ ਇਹ ਕੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨੇ ਨੇ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਧੋਵਾਂ ?” ਲਓ ਬੇਬੇ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲੈਣ ਭੇਜਿਆ ਸੀ।

ਇੱਜ਼ ਹੀ ਹੱਸ ਖੇਡ ਕੇ ਬੇਬੇ ਬਾਪੂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੰਘਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਬੇਬੇ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ, “ਵੇ ਪੁੱਤਰ, ਇਹ ਜਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੋਤੇ-ਦੋਹਤੇ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਚਾਨਣਾ ਚਾਨਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।” ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਸੀ ਕਿ ਬਾਪੂ ਬੋਲਿਆ, “ਚਾਨਣਾ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬੱਲਬ ਟਿਊਬਾਂ ਜੋ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਦੇ ਨੇ ਉਹ।”

ਇੱਜ਼ ਹੱਸਣ, ਹਸਾਉਣ ਦੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਹਾਸਾ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ; ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੂਜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁਲੱਕੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਉਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ...।”

ਤੇ ਮੈਂ ਹੱਸਦਾ ਹੱਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਹੱਸਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਸਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ।

ਹੱਸਣਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਹੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਧਾਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੌ ਕੁ ਵਾਰੀ ਹੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਛੋਟਾ ਵੱਡਾ ਹਾਸਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਵੇ। ਹਾਸਾ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਹਾਸੇ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਲ ਦੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਵੀ ਉਤਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਖਿੜ ਖਿੜ ਕੇ ਹੱਸਣ ਦੀ।

ਲੇਕਿਨ ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹਾਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਫਿਲਮਾਂ, ਡਰਾਮਿਆਂ ਤੇ ਹਾਸਰਸ ਲੇਖਣੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਾਸਾ ਕਿਸੇ ਹਾਸੋਹੀਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੁਟਕਲੇ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਦਸ ਜਾਂ ਵੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਸਾ ਕਿੱਥੋਂ ਨਿਕਲਿਆ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਾਕੀ ਅੱਸੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਾਸਾ ਕਿੱਥੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ? ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂ ਇਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵੁਕ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਰੋਣਾ, ਪਿਆਰ, ਤਰਸ, ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਹਾਸੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸ ਦੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦਾ ਮੁੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਹਾਸੇ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੱਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਵਸ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਬੌਦਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਖੁਸ਼ੀ ਵੇਲੇ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੇਲੇ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਸ ਐਵੇਂ ਹੀ ਹੱਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੱਸਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਹੱਸ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਇੱਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਐਵੇਂ ਹੱਸਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚਣੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਸਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਾਸੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਸਾ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਸਾਡਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਹੱਸਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਸਗੋਂ ਹੱਸਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੱਸਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਾਉਣ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਸਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਸਾ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਿਆਂ। ਹਾਂ, ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਕਥਾ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠੇ ਵੀ ਹਾਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਾਸੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਂਝੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਮੰਡਲੀ ਹੋਵੇ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਲੇਖ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਸਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਨਾਈਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ ਵੀ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠੇ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀ।

ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਥਾਂ ਉੱਪਰ, ਇਸ ਮੰਡਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸਭ ਦਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਜੋੜ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਹਾਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਗਰੁੱਪ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਤੇ ਅਲੱਗ ਜਾਪੇ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਾਸਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ, ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਤੀਜੇ ਵੱਲ ਫੈਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਜੇ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਇਆ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਟਲ ਜਾਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਤੇ ਨਾਲ ਖਿੜ ਖਿੜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਹਾਸੇ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਈ। ਹਾਸਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਰਿਲੈਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਨ ਮਰਨ ਜਾਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਤਣਾਓ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਓ-ਰਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਐਨੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ।

ਹੱਸਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਖਤਰਾ ਟਲਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਅਨਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਹਾਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਦੀ ਆਪਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਅਨਜਾਣਪਣ ਦੀ ਕੁਝ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਸਾ ਵੀ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਲੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਤੇ ਹਾਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਤੇ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਰਕ ਨਹੀਂ।

ਹਾਸਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਰਾਜਨੀਤਕ ਤੇ ਵਧੀਆ ਭਾਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਾਸੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਹਾਸੇ ਰਾਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਸੀ ਬਾਤਚੀਤ ਸਹਿਜ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੱਸਣਾ ਉਸ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਹੱਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੱਸ ਪੈਣਾ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਸਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਸੂਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਾਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰ ਤਿਲਕ ਜਾਣਾ, ਪੈਂਟ ਦੀ ਜ਼ਿੱਪ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣੀ, ਖਾਂਦੇ ਖਾਂਦੇ ਕੁਝ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ ਹੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਹਾਸੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਦੂਜੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਉਪਰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਿਗਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਹਾਸਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਆਪਣੀ ਬੇਬਸੀ ਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਿਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਐਸਾ ਹਾਸਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਜੇ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਸਾ ਮੂਰਖਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਾਸਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਹਥਿਆਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਸਣਾ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਵੱਡਾ ਅਫਸਰ, ਲੀਡਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਟਕਲੇ ਆਦਿ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਸੇ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਰਾਹੀਂ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਭਾਵੁਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਬੌਸ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਹੱਸਣਗੇ ਹੀ। ਇੰਜ ਹੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਬੌਸ ਨੇ ਇੱਕ ਚੁਟਕਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਹੱਸੇ ਲੇਕਿਨ ਇੱਕ ਮਾਤਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੱਸਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, “ਜੀ ਅੱਜ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।” ਇੰਜ ਹਾਸਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਹਥਿਆਰ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਵਲੋਂ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਹਾਸਾ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇੰਜ ਦਾ ਹਾਸਾ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਹੱਸਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਓ ਰਹਿਤ ਰਹੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਬਹਾਓ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਨਸਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਹਾਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਨਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਹੱਸਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਪਰ ਹੱਸਣਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਉੱਪਰ ਹੱਸਣਾ, ਬੇਲਾਗ, ਨਿਰਵੈਰ ਹੱਸਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬੜਾ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਸਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੇਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆਤਮਿਕ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨਾ ਭਾਰ ?

ਜਦ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ, ਅਕਾਲ ਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਝੱਟ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਭ ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ! ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰੀ-ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਹੋਣਾ ਸਿਰਫ ਜਨਸੰਖਿਆ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰਾਜਨੀਤਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਜਨਸੰਖਿਆ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। “ਧਵਲੇ ਉੱਪਰ ਕੇਤਾ ਭਾਰ?” ਭਾਰ ਧਰਤੀ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਛੇ ਅਰਬ ਮਨੁੱਖ ਵਸ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਕਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਣ ਵਾਲੀ ਦਰ ਕਾਇਮ ਰਹੀ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਸੌ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਛੇ ਅਰਬ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਛੇ ਸੌ ਅਰਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਗੁਣ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਸੌ-ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਕੀ ਧਰਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅੰਨ, ਪਾਣੀ, ਜਾਨਵਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਗਿਣਤੀ ਠੀਕ ਹੈ-ਗੁਣ ਵਾਲੀ ਛੇ ਅਰਬ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ? ਕਿੰਨੀ ?

ਕਈ ਸਮਾਜ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਐਵੇਂ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਧਰਤੀ ਛੇ ਸੌ ਅਰਬ ਤਾਂ ਕੀ ਹਜ਼ਾਰ-ਅਰਬ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਂਭ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਤੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਛੇ-ਅਰਬ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਧਰਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਠੀਕ ਹੈ ?

ਇਹ ਮਸਲਾ ਐਨਾ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹਿਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਲੇਖ-ਕਿਤਾਬਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰੋਕਫੈਲਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੋਏਲ ਕੋਹਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਛਪੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਨੁਕਤੇ ਉਠਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੀ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਧਰਤੀ ਪਾਸੋਂ ਕੀ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਧਰਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਾਸੋਂ ਕੀ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਕੈਸਾ ਹੋਵੇ, ਕੱਪੜੇ ਕੈਸੇ ਹੋਣ, ਪਾਣੀ ਕੈਸਾ ਹੋਵੇ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੈਸੀ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੈਸੇ ਹੋਣ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਫਰ, ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ, ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਵਰਗੇ ਕਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਭਾਰ ਸਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਕੁੱਲੀ, ਗੁੱਲੀ, ਜੁੱਲੀ” ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੋਵੇ। ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੋਠੀ, ਬੰਗਲਾ, ਮਹੱਲ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਲਈ ਸਾਦੀ ਦਾਲ, ਰੋਟੀ, ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਪੇਟ ਦੀ ਭੁੱਖ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਨੇਕਾਂ ਪਕਵਾਨ, ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਫਲ-ਫਰੂਟ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਸਾਦੀ ਸੂਤੀ ਧੋਤੀ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਚਾਂਦੀ-ਸੋਨੇ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਜੜੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਵਸਤਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤਿੰਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਾਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਸਾਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ, ਸਾਦੀ ਜਿਹੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿਚ ਸਾਦੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਬਿਹਾਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨੱਬੇ ਕਰੋੜ ਕੀ, ਨੌਂ-ਸੌ ਕਰੋੜ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਿੱਲੀ-ਬੰਬਈ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਅਮੀਰ ਤਬਕੇ ਵਾਲਾ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਕਰੋੜ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਪੇ। ਇੰਜ ਹੀ ਜੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਈ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੱਕ ਦੋ ਕਰੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੋ, ਜਨਸੰਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜੁਆਬ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਕਿਸ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮਸਲਾ ਐਸਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਤਾਂ ਜਿਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ ਤੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੈਸਾ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੋਵੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵੈਸ਼ਨੋ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਮੀਟ ਮੁਰਗੇ ਵਾਲਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਮੀਟ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸੱਤ ਕਿਲੋ ਅੰਨ ਤੇ ਹੋਰ ਘਾਹ ਫੂਸ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਆਪ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ

ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਉਮਰ ਸੱਠ ਸਾਲ ਹੈ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਝੱਤਰ ਤੋਂ ਅੱਸੀ ਸਾਲ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਮੰਨ ਵੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕੈਸੀ ਹੋਵੇ। ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਰ ਵੀ ਲੰਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਿੰਨੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਵੀ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੇ ਜੰਗਲ, ਗੰਦੇ ਹੋ ਰਹੇ ਦਰਿਆ, ਗੰਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹਵਾ ਤੇ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਕ ਰਹੇ ਤੇਲ ਦੇ ਸੋਮੇ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਕੁਝ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਤਾਂ ਘਟੇਗੀ ਹੀ।

ਲੇਕਿਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਤਾਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨੂੰ ਕਈ-ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਸਾਂਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਲੱਭੇ ਜਾਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹੁਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਸਗੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਸੋਮੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਇੰਜ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਜਨਸੰਖਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀ ਜਾਵੇ, ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ।

ਭਵਿੱਖ

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੋਰਨਾਂ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਦੂਜੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਆਲ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖ ਸਾਂਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਿਣਤੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਜੁਆਬ ਨਹੀਂ।

ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਸੁਆਲ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਮਨੁੱਖ ਕੈਸੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਤਾਰਾ ਹੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਚਾਹਤਾਂ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕੈਸਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕੈਸਾ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੀ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁੱਲੀ, ਗੁੱਲੀ, ਜੁੱਲੀ ਲਈ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ “ਹੋਰ” ਕੀ ਹੈ ?

ਸੋ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਕਹੀ ਜਾਣਾ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਜਨਸੰਖਿਆ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਜਨਸੰਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। “ਮਾਤਾ ਧਰਤ ਮਹੱਤ” ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਤਾ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚਲੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਦੁਚਿੱਤੀ ਘਟਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਛੇ ਅਰਬ ਕਿ ਛੇ ਸੌ ਅਰਬ! ਗੱਲ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਧਰਤੀ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮੇ ਸਭ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਤਦ ਤੱਕ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਸੁਆਲ ਵੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੁਪਨ-ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਚਾਹਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਐਨਾ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਗਿਣਤੀ ਅਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਧਰਤੀ ਦੀ, ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ

ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਧਰਤੀ ਨਹੀਂ ਸਾਂਭ ਸਕੇਗੀ। ਜੇ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਗਿਣਤੀ ਅਸੀਮਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਮਤਾ ਹੀ ਵਾਪਿਸ ਜ਼ਰੋ 'ਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਉਸ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਨਾ ਵੀ ਕਰੇ, ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਤਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਾਈ ਜਾਈਏ ?

ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ

ਥਕਾਵਟ ਸਭ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਥਕਾਵਟ ਸਰੀਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵੀ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਬੋਰ ਹੋਣਾ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਸਲਜ਼) ਨੂੰ “ਹੁਕਮਬੱਧ” (ਵਲੰਟਰੀ) ਮਸਲਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਈ ਮਸਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਵਿਚਲੇ ਮਸਲਜ਼ ਉੱਪਰ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਸਵੈਚਲਿਤ (ਇਨਵਲੰਟਰੀ) ਮਸਲਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਥਕਾਵਟ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੰਜ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਲੰਟਰੀ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਥਕਾਵਟ ਵੇਲੇ ਕੀ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੀ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ?

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ, ਇਕੋ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਘਟਣ ਨੂੰ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾ ਲੜਾਉਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੇਰ ਡਟਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨਾਲ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸੇ ਮੋਟਰ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਉਪਰਲੇ ਮੋਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੋਟਰ ਕੋਰਟੈਕਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਮੇ ਧਾਗਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਸ ਨਾੜੀਆਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਗੀਡੂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦੂਜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਬਿਜਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੰਡਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਇਹ ਬੰਡਲ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਤੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਲੱਖ-ਕਰੋੜ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਲਈ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਗੈਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲਜ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਤੇ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਾਰਣ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਚਾਹੀ ਜਾਵੇ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਇੱਕ ਹੱਦ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਐਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ

ਲੇਕਿਨ ਸਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਜੋਲ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਥੱਕ ਗਈਆਂ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਭੱਜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬੱਸ ਵੇਖਕੇ ਨਾ ਫੜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣੀ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ

ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਕਾਇਮ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਕੰਮ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਉੱਪਰ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕਿਉਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਉਤੇਜਨਾ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਫ਼ਸਦ ਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਗੂਣੇ ਹੋਣਾ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਨਜ਼ਲਾ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਵੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜੇ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਏਆਸਬੀਨੀਆ ਗਰੇਵਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਐਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅਤਿ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ “ਲੰਮੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੀ ਥਕਾਵਟ” ਨੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਿਰੰਤਰ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰਦਰਦ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ-ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਸਾਲੇ ਸਾਲ ਵੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਕਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਉਸ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਰਮ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਲੇਕਿਨ ਹੁਣ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿਰਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਉਤੇਜਨਾ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪੇਟ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਤੇ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹਾਈਪੋਥੈਲਮਸ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਇੱਕ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਰ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਬਦੋਬਦੀ ਆਰਾਮ ਮੰਗੇਗਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹਰ ਅੱਧੇ-ਪੈਂਟੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਲੇਕਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਸਰ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਥਕਾਵਟ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਰੱਖਣਾ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਖੁੱਲ ਕੇ ਹੱਸਣਾ, ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੇ ਹੋਰ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਉੱਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਿਕ ਚੁਹਾ ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ, ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ, ਨਵ-ਨਰੋਏ ਹੋ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣਾ ਬੁਢੇਪੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੀ ਤਾਂ ਹੈ

ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਭੁਲੱਕੜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਬਚਪਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਾਡੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਘਟਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਕੋਈ ਘਟਨਾ, ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਅੱਲੁਕ ਹੈ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਘੜੀ ਅਸਲੀ, ਨਕਲੀ ਸੁਪਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਂ। ਉਸੇ ਸੁਪਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਐਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ, ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਸਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿੰਤ-ਚੇਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਐਸੀਆਂ ਅਚਨਚੇਤ ਪੁੱਛਾਂ ਤੇ ਜੱਬਲੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਸਨ। ਲੇਕਿਨ ਐਸੀਆਂ ਬੇਤੁੱਕੀਆਂ ਜੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰਾਰ ਦੇਣਗੇ।

ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਥੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਠਾਕ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਕੁਝ ਭੁਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਣਨਾ : ਭੁਲਕੜਪਣ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਤੀਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਚੋਣ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰ ਸਕਣ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਗਭਗ 150 ਅਰਬ ਸੈੱਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਤੇ ਕਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਰੂਪ ਰੰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਣਨਾ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਣਤਰ ਦਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧ ਫੁੱਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੌਪਾਸਿਓਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਧੁਨੀਆਂ, ਸੁਰੰਧਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਨਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕਿ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਰੂਪ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੇਲਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੂਪ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪੰਜ ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੇਤਨ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਖ-ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗਤਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ, ਮਹਿਸੂਸਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਰੂਪ : ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਹੀ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੀਮਤ ਤੇ ਅਥਾਹ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਸੀ ਭੌਤਿਕ ਤੇ ਜੀਵਕ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ ਬੱਸ ਐਨਾ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਨਹੀਂ। ਲੇਕਿਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਤਨੀ ਕੁ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਵਰਤੋਂ-ਨਾਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖਣਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੁਮੇਲਤਾ ਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੀਮਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਗੁੱਝੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਝੱਟ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੂਚਨਾ ਸਾਂਭਣ ਯੋਗ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਘਟਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਲੇਕਿਨ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਪੜਚੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਯਾਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ਉਂਜ ਵੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਯਾਦ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਰੀ ਸੀ ਉਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਤੇ ਸੰਦਰਭ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇੰਜ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਤਾਂ ਅਥਾਹ ਹੈ, ਗੱਲ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਸੂਚਨਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਢ ਸਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ : ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਹ ਪਚਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ 150 ਅਰਬ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ 15 ਤੋਂ 20 ਅਰਬ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਹੀ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਗਰੇ ਮੈਟਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘਟ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਜੇ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਐਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਆਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ 50-60 ਅਰਬ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਿਆ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਅਧੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਹਾਂ, ਇੱਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਾਲੀ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰੰਤੂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚਿੱਤ-ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਧੇਰੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹਾਲਤ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਇਆ ਸੀ।

ਇੰਜ ਭਲਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਸੁਆਲ ਬਾਰੇ ਕਈ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹਿਸਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਚਾਰਵਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘਟਣ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣਾ ਉਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੰਤਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਣਾ ਐਵੇਂ ਇੱਕ ਸਬੱਬ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ : ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਕਈ ਵਾਧੂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਭਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕੌਣ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਤੇ ਕੌਣ ਦੋਸਤ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਹਿਚਾਣਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਉਸ ਜੀਵ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਅਗਲੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਣਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਅਗਲੀ ਨਸਲ ਚਲਾਉਣ ਤੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਐਨੀ ਸਿੱਧੀ ਸਾਦੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਹੀ ਮੁੱਖ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹੀ ਤੇ ਤਣਾਓ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕੌੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਤਜਰਬੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਬਚਪਨ ਦੇ ਬੇਫਿਕਰੇ ਵਕਤ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤੀਹ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਚਪਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਘੱਟ ਭੁੱਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਉਮਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਦੋਂਜਹਿਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਛੋਟੀ ਇਸ ਲਈ ਭੁੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਭਾਰ ਘਟੇ ਤੇ ਤਣਾਓ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਘਟਣ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਭ ਬੁਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਯਾਦਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੀਆਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦੁਖਾਊ ਯਾਦਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਘਟਣ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਤੇ ਤਣਾਓ ਵੀ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਪਨ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਨੈਸਟੈਲਜੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੇਤਨ ਤੇ ਅਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼-ਖੁਸ਼ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸੁਪਨੇ ਜਿਹੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੀਲੈਕਸ ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਫਾ ਤੇ ਬੀਟਾ ਤਰੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤੇ ਅਣਲੋੜੀਂਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਘਟੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਤਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਕੇ ਆਰਾਮਦੇਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੋ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਸੁਝਾਓ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਜ਼ੀ ਦੱਸੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਹੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਛੁਪੀ ਗੱਲ ਅੱਗੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਵੀ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਭੁੱਲ ਵੀ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਪੇਟ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰੋਠਾ ਹੋਰ ਆਣ ਦਿਓ।

ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ

ਦੋ ਸਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਮੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਹੋਇਆਂ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਗ 'ਤੇ ਅਸਥੀ ਪਰਵਾਹ ਦੀਆਂ ਰੀਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦ ਪਰਤਿਆ ਸਾਂ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਸੀ। ਤਦ ਮੈਂ ਇੱਕ ਖ਼ਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਸੰਨਿਆਸਣ ਮਾਂ ਸ਼ਿਵਾਣੀ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕ ਕਿੰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਵਾਪਰ ਗਿਆ, ਮਨ ਬੇਚੈਨ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮਾ ਰੱਬ ਉੱਪਰ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਆਪ ਸੁਰਖਰੂ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਏ। ਲੇਕਿਨ ਉਹ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰਨ ਜੋ ਰੱਬ ਨੂੰ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵੇਲੇ ਦੀ ਹਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪ ਹੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਰਸਤੇ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਲੱਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਉਸਾਰਿਆ ਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਧਰਮ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਬੌਧਿਕ ਦਵੰਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਮਝਣ ਤੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਧਰਮ ਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚਣੀ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸੇ ਲੋੜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹਾਨਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲੋੜ : ਕੁੱਲੀ, ਗੁੱਲੀ, ਜੁੱਲੀ ਜਾਂ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜਾ, ਮਕਾਨ ਦੀਆਂ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਜੀਵ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਾਰ ਅਰਥ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕੋਈ ਦੋ ਲੱਖ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਘੋਖਣ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯਤਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੇਬਸੀ ਨੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਡਰ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਾ ਉਸ ਦਾ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵੱਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਜੁੜਨ ਘੇਰਾ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ, ਦੋਸਤੀਆਂ, ਕੌਮੀ-ਪ੍ਰਾਂਤੀ-ਦੇਸੀ-ਨਸਲੀ ਪਹਿਚਾਣ ਇਹ ਸਭ ਉਸੇ ਜੁੜਨ ਲੋੜ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਕੋਈ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਵਾਸੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣਗੇ।

ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹੈ ਕਲਾ ਤੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜਨਾ। ਸਾਹਿਤ, ਸੰਗੀਤ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਮੂਰਤੀਸਾਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਕਲਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਿਆਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫਿਲੋਸਫੀਆਂ ਦਾ ਪਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਤੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਟਾਪੂ ਸਪੈਤਸੀਜ਼ ਗਿਆ ਸਾਂ। ਉੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਯੂਨਾਨੀ ਡਰਾਮਾ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਗਏ। ਕੋਈ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਸਟੇਜ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਬਗੈਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਵੀ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਸਾਂ। ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੇ ਪਰਲ-ਪਰਲ ਵਗ ਰਹੇ ਅੱਥਰੂਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਗੜ੍ਹਚ ਹੋਈ ਪਈ ਸੀ।

ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਪਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਛੋਟਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਕਲਾਤਮਕ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਇਨਸਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ, ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿੰਨਾ ਅਦਨਾ ਤੇ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਕੈਸੀ ਮਹਾਨ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਐਸੇ-ਐਸੇ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਵੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਘੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜੁੜਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਲਾਅ, ਖਾਲੀਪਨ, ਇਕੱਲਾਪਨ, ਹਨੇਰਾ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਖਲਾਅ, ਖਾਲੀਪਨ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਸਾਰੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਧਰਮ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿ ਦੋਵੇਂ?

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ। ਉਸ ਡਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਕਈ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਈਜਾਦ ਕੀਤੇ ਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਦੀਆਂ। ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੇ ਵਾਯੂ ਦੇਵਤਾ, ਜਲ ਦੇਵਤਾ, ਅਗਨੀ ਦੇਵਤਾ, ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਬਾਕੀ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੇ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ। ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਈ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਕਈ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਦਾਰਥਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੇ ਕਈ ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ।

ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਪਦਾਰਥੀ ਮਸਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਲੱਗਭੱਗ ਸਾਰੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤਾਂ ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਰੋਧੀਆਂ ਤੇ ਸਰਾਪ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਿੱਧੇ-ਸਾਦੇ ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਜ਼ਿਕਸ, ਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਐਸੇ ਪਦਾਰਥੀ ਸਵਾਲ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤੇ ਤੇ ਗੈਬੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮਿੱਥ ਕੇ।

ਲੇਕਿਨ ਕੁਝ ਮਸਲੇ ਐਸੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਤਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਥਰੂ ਕਿਵੇਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਅੱਥਰੂ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਰ, ਗੁੱਸਾ, ਨਫਰਤ, ਤਰਸ, ਬੇਚੈਨੀ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਭਲਾ ਕਿਥੋਂ ਕੁ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲਈ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਹਰਕਤ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈੱਨਜ਼ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਐਕਰੀਮਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਥੋਂ ਅੱਥਰੂ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵਗ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਆਦਿ-ਆਦਿ ਦੀ ਸਮਝ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੀਮਾ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਤਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ-ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ, ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੀਨਾਂ ਵਾਲੇ, ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋ ਜੁੜਵਾਂ ਭਰਾ ਰਾਮ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਉਹਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਐਨਾ ਕਹਿ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਹ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜੇ “ਰੱਬ” ਦੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ “ਧੰਨਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ” ਵੀ ਕਹਿ ਦਈਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਤੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ, ਰੱਬ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੰਮ-ਚਲਾਊ, ਡੰਗ-ਟਪਾਊ ਬਹਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਘਟ ਗਈ ਹੋਵੇ ਹਨੇਰਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਡਰ ਘਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ। ਵਿਗਿਆਨ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ। ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਤੇ ਉਸ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਊਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਤੇ

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ? ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹਾਂ ? ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ ? ਮੈਂ ਮਰ ਕੇ ਕਿੱਥੇ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂਗਾ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ “ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ” ਹਨ। ਇਹ ਹਨੇਰਾ ਮੰਨਣਾ, ਸਹਿਣਾ ਤੇ ਜਿਊਣਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਧਰਮ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਜੁੜੇ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ) ਅਨੇਕਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ-ਚਲਾਉ, ਡੰਗ-ਟਪਾਉ ਬਹਾਨੇ ਘੜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਐਨੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਹਿ ਸਕੇ, ਉਸ ਲਈ ਰੱਬ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਕੰਮ-ਚਲਾਉ ਬਹਾਨਾ ਸੀ।

ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਵਾਦ : ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਧਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਿਲੋਸਫੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇਪਨ, ਆਪਣੇ ਖਲਾਅ, ਆਪਣੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ, ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਪਦਾਰਥਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਪਿਰਿਚਿਊਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਈਨਸਟਾਈਨ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਡਾਰਵਿਨ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਡਾਵਾਰ, ਰਮਨ, ਬੋਸ, ਸਟੀਫਨ ਹਾਕਿੰਗ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਵਾਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਬਣਿਆ ਕਿਵੇਂ, ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਰੱਬ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਾਂ ਕਿ ਇਹ “ਧੰਨਾ ਸਿੰਘ” ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਧੰਨਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਸੋ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਸਮਝ ਵੀ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।

ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਕੋਈ ਪਚਾਨਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫ, ਮੌਤ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਟਾਂਵਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਅ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਿਓਂ ਸਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆ-ਟੁੱਟਿਆ, ਬਿਖਰਿਆ, ਬੇਬੱਸ, ਮਜਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਮਨੁੱਖਤਾ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰੱਬ ਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਣ। ਲੇਕਿਨ ਜਦ ਧਰਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਲੜਾਈਆਂ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਧਰਮ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਝੰਡੇ ਹੇਠਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਰੂਪ ਦੀ ਡਟ ਕੇ ਵਿਰੋਧਤਾ ਸਮਾਜਵਾਦੀਆਂ-ਕਮਿਊਨਿਸਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੋਈ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਧਰਮ ਦੇ ਇਸ ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਰੂਪ ਦੇ ਪੂਰਨ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸਮਝ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰੱਬ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਵਰਤਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਰੱਬ ਵਰਗੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਇੱਕ ਜਾਤ ਦਾ ਦੂਜੀ ਜਾਤ ਉੱਪਰ ਦਬਾਓ, ਇੱਕ ਨਸਲ ਦਾ ਦੂਜੀ ਨਸਲ ਉੱਪਰ ਜ਼ੁਲਮ, ਇੱਕ ਕੌਮ ਦਾ ਦੂਜੀ ਕੌਮ ਰਾਹੀਂ ਘਾਣ, ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦਮਨ, ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਇਸ ਸਭ ਕਾਸੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਦੁਕੱਲਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤਾਂ ਮਾੜਾ ਤੇ ਜ਼ਾਲਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਇਨਸਾਨ ਹੋਵੇ, ਲੇਕਿਨ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ, ਲੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੁੜਨ ਦਾ ਘੇਰਾ : ਲੋੜ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਤੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ, ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ, ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਤੇ ਵਾਪਸ ਫੇਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ। ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਐਸੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਹਿਚਾਣ ਸਕਾਂਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਾਂਗੇ।

ਜੁੜਦੇ-ਜੁੜਦੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਤੋਰੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕਿਧਰੇ ਨਾ ਕਿਧਰੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਲਾਈਨ ਦਾ ਅਖੀਰ ਆ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹਨੇਰਾ। ਉਸ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਕੰਮ-ਚਲਾਉ ਧਾਰਮਿਕ ਬਹਾਨਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜੁੜਨ ਦੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੇਰੇ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ

ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਜੁੜਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘੇਰੇ ਜਾਂ ਅਨੰਤ ਚੱਕਰ ਦਾ ਰੂਪ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਅਮਰੀਕੀ ਫਿਲਮ ਕੋਨਟੈਕਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਾਰਾ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਾਰਲ ਸੇਗਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਉੱਪਰ ਬਣੀ, ਇਸ ਖੂਬਸੂਰਤ ਫਿਲਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸੀਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਔਰਤ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੇ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨਾ ਤੇ ਇਸ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਚੱਲਦੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਇਸ ਨਜ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਫਿਲਮ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਮੇਰੇ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬਰਖੁਰਦਾਰ ਅਨੁਰੇਸ਼ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਨਿਕਲਿਆ, “ਬਈ ਵਾਹ, ਰਮਾ ਭੂਆ ਜੀ।”

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣਾ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ-ਚਲਾਊ, ਡੰਗ-ਟਪਾਊ ਧਾਰਮਿਕ ਬਹਾਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਯਮਰਾਜ ਦੀ ਮੌਤ

ਭਾਰਤੀ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਯਮਰਾਜ ਮੌਤ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਦੂਤ ਵਕਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ 'ਚ ਹਰ ਸਮਾਜ, ਹਰ ਧਰਮ, ਹਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਹਰ ਮਿਥਿਹਾਸ 'ਚ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿੱਥੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਵਕਤ ਮਿੱਥਣ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਾ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਮੌਤ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਤੇ ਜੀਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਗੇ, ਪਰੰਤੂ ਅਜੋਕੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਜੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿੱਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਤ ਦਾ ਕੋਈ ‘ਦੇਵਤਾ’ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਇਹੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੇ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਦੇਵਤਾ” ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਧੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਾਹ ਹੋਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਮਰਿਆ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਮੌਤ ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹਨੇਰੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਨੇਰਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੌਤ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ, ਮੌਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਲੱਗਦਾ ਭਾਵੇਂ ਇੰਜ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਿਆ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਤਾਂ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਨਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਡੁੱਬਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਘੁੰਮਣ ਗਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੌਤ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ ਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਖੇਡ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੋਰ-ਫੇਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਜੁੱਟੇ ਹੋਏ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਉੱਪਰ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।

ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ : ਨਰ ਤੇ ਮਾਦਾ ਦੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਦੇ ਸਮਿਸ਼ਰਣ ਤੋਂ ਬਣੇ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਦਸ ਖ਼ਰਬ (1 ਤੋਂ ਬਾਅਦ 13 ਸਿਫ਼ਰਾਂ) ਸੈੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਚਮਤਕਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਭਰੂਣ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਬਣਨ ਤੱਕ ਦੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੋ ਸੌ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੀਨਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਤੇ ਸੰਬੰਧ ਨਵੇਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੇ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇੱਕ ਨਵ-ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨਿਰਜੀਵ ਕੁਰਸੀ-ਮੇਜ਼ ਵਸਤੂ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਬੇਵੱਸ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਐਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਭਿਆਂਕਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੀਏ। ਇਹੀ ਮੁੱਖ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਇੱਕ ਨਿਰਜੀਵ ਵਸਤੂ ਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜੀਵ ਵਿੱਚ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਰਹੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਹਵਾ

ਵਿਚਲੇ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ, ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਹੀ ਤੌੜ-ਫੋੜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਕਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਜੀਵ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਬਚਾਓ ਢੰਗ ਠੀਕ ਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਈ ਭਿਅੰਕਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੱਲਣੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ, ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੜਕਪਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਮੰਤਵ : ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੇ ਅਗਲੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਸਾਹਿਤਕ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਤੇ ਡਾਰਵਿਨ ਦੀ ਘੜੀ ਹੋਈ ਜੀਵ-ਵਿਕਾਸ ਧਾਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਸੇ ਮੰਤਵ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਕਿਸ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਹ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋੜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਚੂਹੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਅੱਗੋਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀਹ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਨਸਲ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕੇਗੀ, ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਅਦ ਤੇ ਨਸਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ : ਬੁਢੇਪਾ ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਬਣਿਆਂ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਦੋ ਲੱਖ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਪਿਛਲੇ ਸੌ ਕੁ ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਹਨ। ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾਅਵੇ ਹੋਣ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਜ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ ਔਰਤ ਜ਼ਾਨ ਕਾਲਮਾਂ ਸੀ, ਜੋ 1997 ਵਿੱਚ 122 ਸਾਲ 5 ਮਹੀਨੇ 15 ਦਿਨ ਦੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਕੇ ਮਰੀ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਬਣਦੇ ਗਏ, ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਦੋ ਚਾਰ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ ਹੀ ਸੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਟੱਪਦਾ ਸੀ, ਕੋਈ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਹੁਣ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਦਾ 15 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਿੱਸਾ ਸੱਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਢੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੇਗੀ।

ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਦੀ ਕਮੀ। ਅਜੋਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਾਢ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਹਜ਼ਾਰ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਸੌ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਸੱਤ ਜਾਂ ਅੱਠ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਲੱਗਭੱਗ ਸੌ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਇੰਜ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੁਢੇਪਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ, ਟੁੱਟ-ਭੱਜ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾ ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਰੀਕਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਚਾਹੀਏ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਚਾਹੀਏ, ਅਜੋਕੇ ਪ੍ਰਾਤੀਸ਼ੀਲ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰਫ਼ 40 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਤੱਕ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਣੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਰ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬੁਢੇਪਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਮਾਨਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਐਸੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਣ। ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਲੱਭੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾਣਗੇ, ਪਰੰਤੂ ਲੋੜ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਣ ਦੀ। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਅਜੇ ਨਾ ਕੋਈ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜੇ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਅਰਥਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਝੁਰੜੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਉੱਪਰ ਖਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਐਸੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਰਗੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਕੁਝ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੇ ਵਿਉਪਾਰ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹੈ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ। ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਆ ਰਹੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਰੁਝੇਵਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੋਚ ਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵੀ ਬੜਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ, ਲਗਨਬੱਧ ਹੋਣਾ, ਢਲਣਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਣਾ ਤੇ ਹੱਸਮੁੱਖ ਹੋਣਾ ਕੁਝ ਐਸੇ ਗੁਣ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਨਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ ਹਨ। ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਯਮਰਾਜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲੁਕਿਆ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਜਿਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਨਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਤੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਧਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨੈਤਿਕਤਾ

ਅਜੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਬੌਧੀਆਂ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਦਲਾਈਲਾਮਾ ਜੀ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬ 'ਪੁਰਾਣਾ ਗਿਆਨ, ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ' ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ, ਉਸ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕਈ ਐਸੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਸੁਆਲ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੀ ਜਕੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਪਦਾਰਥਿਕ ਸੁੱਖ-ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਲਈ ਤੇ ਚੈਨ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚਣੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ : ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ, ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਠੀਕ ਵਿਉਹਾਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਹੈ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੁਣ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ : ਧੀਰਜ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਜਮ, ਦਰਦ, ਸਮਾਨਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮੰਤਵ 'ਖੁਸ਼ੀ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਇਹ ਗੁਣ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ, ਚਿੰਤਕਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ-ਪੀਰਾਂ, ਫਕੀਰਾਂ ਤੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਦੁਹਰਾਏ ਹਨ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਸੋਚ ਆਧਾਰ ਇਹ ਗੁਣ ਹਨ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਧਰਮ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੀ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ, ਪਦਾਰਥਕ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਸੁਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ, ਸਮਾਧਾਨ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਧਰਮ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਣ ਮੰਨ ਲਏ ਗਏ।

ਧਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ : ਪਿਛਲੀਆਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸੋਚਣ ਵੰਗ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੀ ਜਕੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਦਾਰਥਿਕ ਸੁਆਲਾਂ, ਸੁੱਖ-ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਗਿਆਨ, ਵਿਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਣ ਸਾਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਚੜ੍ਹਣ-ਭੁੱਬਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ, ਹੜ੍ਹਾਂ, ਭੂਚਾਲਾਂ, ਤੂਫਾਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕੋਪੀ ਤੇ ਹੋਰ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।

ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ, ਗਰੀਬੀ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕਿਸਮਤ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਬਹਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਇਆ ਤੇ ਵਰਚਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੱਜ ਦੇ

ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਸਵਰਗ, ਨਰਕ, ਪਾਪ, ਪੁੰਨ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਹੀ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਧਰਮ ਦਾ ਗੰਧਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਰੋਧੀ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਭਰਿਆ ਅਜੋਕਾ ਰੂਪ। ਧਰਮ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਮਨੁੱਖੀ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲਬਧ ਹੈ। ਗੁਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਧਰਮ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕਾਂ ਦੀ ਮਿਲੀ ਭੁਗਤ ਅਨੇਕਾਂ ਜੁਰਮਾਂ, ਜੁਲਮਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਕਰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਅਮਲੀ ਰੂਪ 'ਚ ਦਿਸ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਬੇਟੇ ਅਨੁਰੋਸ਼ ਨੂੰ ਤੇ ਉਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤੇ ਅਸਰਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਧਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ : ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰਫ ਧਰਮ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਲਾਈਲਾਮਾ ਜੀ ਦੀ ਜਿਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾ ਵਜੋਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਧਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਦਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ 'ਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਸਾ, ਘਰ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਖਰੀ ਮੰਤਵ 'ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਈ।

ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ ਹੀ ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੈ। ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਸਵਰਗ, ਨਰਕ, ਪੁਨਰ ਜਨਮ, ਮੋਕਸ਼ ਆਦਿ ਦਾ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਗੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਲੱਭਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਦੇਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੀ ਜਾਣੀ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵੁਕ, ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਕੱਲਾ ਬੈਠਾ ਤਪੱਸਵੀ ਵੀ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਹੋਂਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੈਨ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਬੱਸ ਇਹੀ ਰਾਜ਼ ਹੈ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵੀ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ, ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਗੁਣ ਕਿਸੇ ਕੱਲੇਕਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਹਰ ਗੁਣ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਿਮਰਤਾ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੈ, ਸਮਾਨਤਾ, ਸੰਜਮ, ਦਰਦ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਹੀ ਮਤਲਬ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਭ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਮੇਰੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਅਨੈਤਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਲਈ ਅਨੈਤਿਕਤਾ ਮਾਰੂ ਹੈ। ਅਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁੰਨ ਸਵਰਗ ਦੇ ਲਾਲਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪਾਪ ਤੇ ਨਰਕ ਦਾ ਡਰ। ਇਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਹੈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ, ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਗੁਣ ਆਖਰੀ ਸੁਆਲ ਇਹ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਣਾਉਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ? ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ, ਵਰਤੇ ਤੇ ਪਰਖੇ ਹੋਏ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਨ, ਸੇਵਾ, ਕੀਰਤਨ, ਸਮਾਧੀ, ਯਾਤਰਾ, ਵਰਤ, ਵਿਪਾਸਨਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦਾ ਅਜੋਕਾ ਗੰਧਲਾ ਰੂਪ ਐਨਾ ਗਡਮਡ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੜਾ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਾਲਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ।

ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਦਾਨ, ਸੇਵਾ, ਸਮਾਧੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਾਪ, ਪੁੰਨ ਤੇ ਸਵਰਗ, ਨਰਕ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਜਾਂ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੀਰਤਨ, ਯਾਤਰਾ, ਵਰਤ, ਵਿਪਾਸਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਾ ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਰ ਜਾਂ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਮਨੁੱਖ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਭੈੜੇ ਵਿਉਹਾਰ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਅਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੱਬ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਗੰਜਾਇਸ਼। ਵਿਗਿਆਨ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਦਾ-ਬਹਾਰ ਜੋਬਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼

ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਢੰਗ, ਤਰੀਕੇ, ਨੁਸਖੇ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੀ ਛਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਚਾਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਅਜੋਕੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਂਪ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਜਦਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਟਾਵਾਂ-ਟਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸੱਠ-ਸੱਤਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਭੋਗਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਮ ਹੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਦੀ ਆਸ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਸੌ ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਮੰਤਵ ਐਸੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਪਰਖਣਾ ਤੇ ਸਦਾ-ਬਹਾਰ ਜੋਬਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਅਵਿਗਿਆਨਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਬੇ ਹਯਾਤ ਤੇ ਅਮਰ ਫਲ : ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਬੁਢੇਪਾ ਹਟਾਉਣ ਤੇ ਲੰਮੀ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਗਰ ਮੰਬਨ ਰਾਹੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਖੋਜ, ਸਦਾ-ਬਹਾਰ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਫੁਹਾਰਿਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਤੇ ਸਵਰਗ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਬੇ-ਹਯਾਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਤੇ ਹੋਰ ਚਸ਼ਮਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਖਿੱਚ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਘੋਲ ਨਾਲ ਬੁਢੇਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਢੰਗ ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਫੇਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਬੂਟੇ ਤੇ ਫਲ ਦੀ ਖੋਜ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਜਵਾਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਐਸੇ “ਅਮਰ ਫਲ” ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਕਈ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਤੇ ਹੋਰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਫੈਸ਼ਨ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੀਨ ਤੇ ਕੋਰੀਆ ਦਾ ਬੂਟਾ ਜਿਨਸੇਂਗ, ਬੋਧੀ ਦਰਖੱਤ ਜਿੰਗੋ ਬਾਈਲੋਬਾ ਤੇ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ ਖਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਖ਼ਾਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਖਾਂ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਸਰ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣੀ ਜਾਂ ਬੁਢੇਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ।

ਤੀਸਰਾ ਢੰਗ, ਜੋ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਾਰਮੋਨ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਆਦਿ) ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅੰਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ, ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਟਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਧਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੀਣ ਦੇ ਨੁਸਖੇ, ਟੀਕੇ ਤੇ ਦੁਆਈਆਂ ਦੀ ਕਰੋੜਾਂ, ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਝੁਰੜੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਜੇਪਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇ ਮਰਦਾਨਗੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵੇਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਨੇਕਾਂ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਨੁਸਖੇ ਇਸੇ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ।

ਇਸ ਸੰਖੇਪ ਲੇਖ ਵਿਚ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਲਾ-ਇਕੱਲਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਟੀਕੇ ਆਦਿ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ ਇਕ ਆਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਐਸੀ ਕਿਸੇ ਕਰੀਮ, ਗੋਲੀ, ਟੀਕੇ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬੁਢੇਪੇ ਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ, ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਕਰੀਮਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਝੂਠਾ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲਪ ਆਹਾਰ : ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਜਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪਰ ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਚੂਹਿਆਂ ਤੇ ਕੁਝ ਬਾਂਦਰਾਂ ਉੱਪਰ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿਚ ਪਾਲੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇ ਬਗੈਰ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਦੇ

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿਣ ਕੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁਢੇਪੇ ਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਬਾਂਦਰਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵੀ ਅਜੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀਆਂ। ਚੂਹਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਐਸੇ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਠੰਢ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ।

ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ : ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਦੋ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੈ ਕਾਰਨੋਸਿਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਬੁਢੇਪਾ-ਰੋਕੂ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਰਤਾਨਵੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਪੀ.ਐੱਚ.ਡੀ. ਥੀਸਸ ਦੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਡਾਕਟਰ ਰੋਬਿਨ ਹੋਲੀਡੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਾਰਨੋਸਿਨ ਦੇ ਅਮਾਈਨੋ-ਏਸਿਡਾਂ ਦੇ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵੇਰ ਸਾਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਕਾਇਨੋਟਿਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਬੁਢੇਪਾ-ਰੋਕੂ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਖੁਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਡੀ.ਐੱਨ.ਏ. ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ ਵਿਚ ਗਿਰੀ ਪੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਚਿੱਟੇ ਘੋਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੇ ਕਾਇਨੋਟਿਨ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਅਸਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

ਇਸ ਹੀ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਵਾਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਕਾਇਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ, ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਨਣ ਵਿਚ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਨੋਸਿਨ ਤੇ ਕਾਇਨੋਇਟ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਝੁਰੜੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਰਤ ਕੇ ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਝੱਟਪੱਟ ਸੌਖਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਜੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੁਢੇਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹ ਹੈ ਜੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ। ਕੁਝ ਕੀੜਿਆਂ ਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਜੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਖੋਜਾਂ ਅਜੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀਹ-ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਨ-ਦਵਾਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਦਾ-ਬਹਾਰ ਜਵਾਨੀ ਮਾਨਣ ਲਈ ਜੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਅਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਕਲਪਨਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਲਾਜ : ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪੇ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਿਚਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢੇਪਾ ਲਿਆਉਣ ਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਜੀਨ ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਐਸੇ “ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ” ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਐਸੇ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਢਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਕ ਦੂਜੀ ਧਾਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਹੁਣ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਅੰਦਰੂਨੀ “ਦੋਸਤ” ਦੀ ਧਾਰਨਾ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚਲਾ ਹਰ ਅੰਗ ਹਰ ਸੈੱਲ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਉਣਾ “ਚਾਹੁੰਦਾ” ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈੱਲ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਸੈੱਲ, ਹਰ ਅੰਗ ਤੇ ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗ਼ਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ-ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਭਰਨਾ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਜੁੜਨਾ ਆਦਿ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਖੁਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਚਾਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤਣਾਉ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਤਣਾਉ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਬਾਹਰੀ ਤਣਾਉ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਤਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਜੇ ਇਹੀ ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਚਾਓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਮੇਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਸਰੀਰ ਲਈ

ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਈ ਕੈਮੀਕਲ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰਮੋਸਿਸ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਨਣਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁਣ ਇਹੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਲੱਭੇ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਸਦਾਬਹਾਰ ਜੋਬਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੈਂਕੜੇ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਮਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢੇਪਾ ਮਾਨਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਚਪਨ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਭਲਾ ਸਾਡਾ ਬੁਢੇਪਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ? ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਤਰ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੁਢੇਪਾ ਤੇ ਮੌਤ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਵਾਪਰਨ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢੇਪੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ, ਸੰਤੋਸ਼ਮਈ, ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ।

