

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

ਜ਼ੋਰਾ ਸਿੰਘ¹, ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ², ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ³

¹ਚਾਂਸਲਰ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ

²ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਪੰਜਾਬੀ) ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ

³ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ

ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਲੇਖਕ: ਡਾ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਪੰਜਾਬੀ) ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੰਡੀ ਗੋਬਿੰਦਗੜ੍ਹ

Email id: ap3.ssl@deshbhagatuniversity.in

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ 'ਮਿਠਾ' ਸ਼ਬਦ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਆਤਮਕ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਮਿਠਾ' ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ 'ਮਿਠਾ' ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਨਰਮੀ, ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਕਰੁਣਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਅਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੈਤਿਕ ਪੱਖੋਂ 'ਮਿਠਾ' ਸ਼ਬਦ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਵੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਗੁਣ ਵਾਂਗ ਬਣਾਵਟੀ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭਟਕਾ ਕੇ ਬੁਰੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ 'ਮਿਠਾ' ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾਸ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਮਿਠਾ' ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਉੱਚਤਾ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, 'ਮਿਠਾ' ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਮਿਠਾਸ ਜਿਹੜੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿਠਾਸ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ 'ਮਿਠਾ' ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ: 'ਮਿਠਾ' ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਭਾਵੁਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਮਿਠਾ: ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਜੋਂ

ਮਿਠਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਤਮਕ ਗੁਣ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਸੰਤੋਖੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਧਾਰਨੀ, ਸਬਰ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੋਲ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਠਾਪਨ ਕਿਸੇ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਨਿਮਰਤਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਦਿਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਚਰਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ

ਇਹ ਮਿਠਾਸ ਹੀ ਸੱਚੇ ਭਗਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ।

1. ਸਹਜਿ ਸੰਤੋਖਿ ਸੀਗਾਰੀਆ ਮਿਠਾ ਬੋਲਣੀ ॥

ਮ: 1, ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 17

ਇਸ ਪੰਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਦਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਠੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਨਿਊਂ ਕੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਗਰੀਬੀ ਸੁਭਾਵ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ-ਸੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

2. ਮਿਠਾ ਬੋਲਹਿ ਨਿਵਿ ਚਲਹਿ ਸੇਜੈ ਰਵੈ ਭਤਾਰੁ ॥

ਮ: 3, ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 786

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਦਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਠੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਨਿਊਂ ਕੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ ਗਰੀਬੀ ਸੁਭਾਵ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ-ਸੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

3. ਸਭੇ ਵਸਤੂ ਕਉੜੀਆ ਸਚੇ ਨਾਉ ਮਿਠਾ ॥

ਮ: 5, ਗਉੜੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 321

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਪੰਕਤੀ ਦਾ ਭਾਵ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਖਰ ਕੌੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਕ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਦਾ ਮਿਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਆਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਹਰਿਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਾਮ-ਰਸ ਚੱਖ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ।

4. ਕੋਈ ਕਰਿ ਗਲ ਸੁਣਾਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕੀ ਸੋ ਲਗੈ ਗੁਰਸਿਖਾ ਮਨਿ ਮਿਠਾ ॥

ਮ: 4, ਆਸਾ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 450

ਜੇ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਗੱਲ ਆ ਸੁਣਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

5. ਮਿਠਾ ਸੋ ਜੋ ਭਾਵਦਾ ਸਜਣੁ ਸੋ ਜਿ ਰਾਸਿ ॥

ਮ: 3, ਗੁਜਰੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 517

ਅਸਲ ਪਿਆਰਾ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਰਹੇ, ਅਸਲ ਮਿਤਰ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹੇ ਪਰ ਦੂਜਾ ਭਾਵੇਂ ਨਾਹ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਨਾਹ ਸਦਾ ਨਾਲ ਨਿਭਦਾ ਹੈ

6. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਉਚਰਾ ਹਰਿ ਜਸੁ ਮਿਠਾ ਲਾਗੈ ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਰਾਮ ॥

ਮ: 5, ਬਿਹਾਗੜਾ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 543

ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤੇਰੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦਾ ਰਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਗੀਤ ਗਾਂਦਾ ਰਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੀ ਰਜਾ ਮਿਠੀ ਲੱਗਦੀ ਰਹੇ, ॥

7. ਦਇਆ ਕਰਹੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਮਿਠਾ ਲਾਗੈ ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ॥

ਮ: 4, ਸੂਹੀ ਰਾਗੁ ਅੰਗ: 748

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਹਰ ਕਰ, ਤੇਰਾ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਾਂਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਤੇਰੀ ਰਜਾ ਮਿਠੀ ਲੱਗਦੀ ਰਹੇ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਮਿਠੇ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਰਸਨਾ-ਅਨੰਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ, ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਮਿਠਾਪਨ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ, ਦੁਖ, ਤਨਾਅ, ਵਿਰੋਧ, ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ, ਸੋਚ, ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਪਨ ਲਿਆਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕੀਏ।

2. ਮਿਠਾ: ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਮਿਠਾਸ' ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਬਣਾਵਟੀ, ਮਾਇਆਵੀ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਜਿਹੜੀ ਬਾਹਰੋਂ ਸੁਹਾਵਣੀ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਿਠਾ ਗੁੜ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੱਖੀ ਲਈ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਮਿਠਾਸ-ਜਿਵੇਂ ਲਾਲਚ, ਮਾਇਆ, ਦੁਨੀਆਵੀ ਸੁਖਸਹੂਲਤਾਂ-ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਵੱਸਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਿਠਾਸ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਖਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਅਸਲੀ, ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮਿਠਾਸ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਝੂਠੀ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿਠਾਸ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਗੁੜੁ ਮਿਠਾ ਮਾਇਆ ਪਸਰਿਆ ਮਨਮੁਖੁ ਲਗਿ ਮਾਖੀ ਪਚੈ ਪਚਾਇ ॥

ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਗੁੜ ਵਰਗੀ ਮਿਠੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਇਸ ਮਾਇਆਵਾਦੀ ਮਿਠਾਸ ਵੱਲ ਮਾਖੀ ਵਾਂਗ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਓਇ ਹਾਜਰੁ ਮਿਠਾ ਬੋਲਦੇ ਬਾਹਰਿ ਵਿਸੁ ਕਢਹਿ ਮੁਖਿ ਘੋਲੇ ॥ ਦੀ ਉਕਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋ ਮੂੰਹੋਂ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ-ਮੂੰਹੋਂ ਮਿਠਾ ਬੋਲਣਾ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਵਰਗਾ ਵਿਕਾਰ ਰੱਖਣਾ।

1. ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖਤਾ

ਗੁੜੁ ਮਿਠਾ ਮਾਇਆ ਪਸਰਿਆ ਮਨਮੁਖੁ ਲਗਿ ਮਾਖੀ ਪਚੈ ਪਚਾਇ ॥

ਮ: 4, ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 41

ਜਿਵੇਂ ਗੁੜ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਿਠਾ ਮੋਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੱਖੀ ਗੁੜ ਉਤੇ ਚੰਬੜ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਇੰਦਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਮਿਠਾਸ

ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਖਾਇਆ ਕਉੜਾ ਉਪਜਿਆ ਸਾਦੁ ॥

ਮ: 5, ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 50

ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਰੁੱਝਾ ਰਹ। ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ

ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇ ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਦਿੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਭ ਨਾਸਵੰਤ ਹੈ।

3. ਧਰਮ ਦੀ ਠੱਗੀ ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਨਾਟਕ

ਅਵਲਿ ਅਉਲਿ ਦੀਨੁ ਕਰਿ ਮਿਠਾ ਮਸਕਲ ਮਾਨਾ ਮਾਲੁ ਮੁਸਾਵੈ ॥

ਮ: 1, ਮਾਝ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 141

ਅਸਲੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਹਬ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗੇ, ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਮਿਸਕਲੇ ਨਾਲ ਜੰਗਾਲ ਲਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਨ ਲੋੜਵੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਵਰਤੇ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਲਤ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰੇ।

4. ਇੰਦਰੀ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਇਆਵੀ ਭੋਗ

ਕਿਆ ਮੇਵਾ ਕਿਆ ਘਿਉ ਗੁੜੁ ਮਿਠਾ ਕਿਆ ਮੈਦਾ ਕਿਆ ਮਾਸੁ ॥

ਮ: 1, ਮਾਝ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 142

ਕੀਹ ਹੋਇਆ ਜੇ ਮੇਵੇ, ਘਿਉ, ਮਿਠਾ ਗੁੜ ਮੈਦਾ ਤੇ ਮਾਸ ਆਦਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੇ?

5. ਵਿਸ਼ਕਤ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਭੋਖ

ਵੇਖੁ ਜਿ ਮਿਠਾ ਕਟਿਆ ਕਟਿ ਕੁਟਿ ਬਧਾ ਪਾਇ ॥

ਮ: 1, ਮਾਝ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 142

ਹੇ ਭਾਈ! ਵੇਖ ਕਿ ਗੰਨਾ ਵੱਢੀਦਾ ਹੈ, ਛਿੱਲ ਛਿੱਲ ਕੇ, ਰੱਸੀ ਪਾ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਈਦਾ ਹੈ ਭਾਵ, ਭਰੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਈਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਮਿਠੇ ਬੋਲ ਤੇ ਵਿਸ਼ ਭਰਿਆ ਅੰਦਰ

ਓਇ ਹਾਜਰੁ ਮਿਠਾ ਬੋਲਦੇ ਬਾਹਰਿ ਵਿਸੁ ਕਢਹਿ ਮੁਖਿ ਘੋਲੇ ॥

ਮ: 4, ਗਉੜੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 306

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਹਮਣੇ ਤਾਂ ਮਿਠੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪਿੱਛੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਵਿਗੁ ਘੋਲ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਭਾਵ, ਰੱਜ ਕੇ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੋਂ ਖੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਖਸਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

7. ਪਾਪੀ ਰੂਹ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਮਿਠਾਸ

ਸੰਨ੍ਹੀ ਦੇਨ੍ਹੀ ਵਿਖੰਮ ਥਾਇ ਮਿਠਾ ਮਦੁ ਮਾਣੀ ॥

ਮ: 5, ਗਉੜੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 315

ਅੱਖੇ ਥਾਈਂ ਸੰਨ੍ਹ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮਿਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

8. ਕੂੜ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਨਾਸਵੰਤਤਾ

ਕੂੜੁ ਮਿਠਾ ਕੂੜੁ ਮਾਖਿਉ ਕੂੜੁ ਡੋਬੇ ਪੂਰੁ ॥

ਮ: 1, ਆਸਾ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 468

ਇਹ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਹੈ ਤਾਂ ਛਲ, ਪਰ ਇਹ ਛਲ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸ਼ਹਿਦ ਵਾਂਗ ਮਿਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਛਲ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਡੋਬ ਰਿਹਾ ਹੈ।

9. ਮੋਹ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਸੁਪਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਸੁਪਨੈ ਹਭਿ ਰੰਗ ਮਾਣਿਆ ਮਿਠਾ ਲਗੜਾ ਮੋਹੁ ॥

ਮ: 5, ਜੈਤਸਰੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 707

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਾਂਜੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੋਹਣੀ ਮਾਇਆ ਧੋਖਾ ਹੀ ਹੈ ਇਹ ਇਉਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜਾਂ ਮਾਣੀਆਂ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਮਿਠੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਸਾਨੂੰ ਚਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ ਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ, ਤਿਆਗ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਠੇ ਬੋਲ ਜੇਕਰ ਆਤਮਕ ਨਿਰਮਲਤਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਧੋਖਾ, ਮਾਇਆ, ਝੂਠ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ।

3. ਮਿਠਾ: ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਮਿਠਾਸ’ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿਠਾਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਨਾਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵੀ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਮਕਸਦ ਤੋਂ ਭਟਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਆਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੋਂ ਮਿਠਾਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਬਣ ਸਕੇ।

1. ਮਿਠਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਖਾਇਆ ਪਿਆਰੇ ਤਿਨਿ ਤਨਿ ਕੀਤਾ ਰੋਗੁ ॥

ਮ: 3, ਸੂਹੀ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 785

ਜਿਸ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲੇ ਜਾਣ ਕੇ ਭੋਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤੇ ਚਸਕਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਸ਼ੁਗਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਮਿਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ

ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਖਾਇਆ ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ ਵਧਿਆ ਰੋਗੁ ॥

, ਮ: 5, ਸੋਰਠਿ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 641

ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਠੇ ਮੰਨ ਕੇ ਖਾਧਾ, ਉਸ ਮਿਠੇ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ

3. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਵੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੌੜੀ

ਜੇ ਸਉ ਵਰ੍ਹਿਆ ਮਿਠਾ ਖਾਜੈ ਭੀ ਫਿਰਿ ਕਉੜਾ ਖਾਇ ॥

ਮ: 1, ਸਾਰੰਗ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 1243

ਜੇ ਸੈਂਕੜੇ ਵਰ੍ਹੇ ਭੀ ਇਹ ਸੁਆਦਲੇ ਭੋਗ ਭੋਗਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਭੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਵਾਲਾ ਕੌੜਾ ਘੁੱਟ ਭਰਨਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ!

4. ਚਿਤ ਨੂੰ ਨ ਭਾਵਣ ਵਾਲਾ ਕੌੜਾ ਅਨੁਭਵ

ਮਿਠਾ ਖਾਧਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵੈ ਕਉੜਤਣੁ ਧਾਇ ਜਾਇ ॥

ਮ: 1, ਸਾਰੰਗ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 1243

ਭੋਗੇ ਹੋਏ ਭੋਗ ਤਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਸੱਟ ਡੂੰਘਾ ਸੱਲ ਲਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਮਿਠਾ ਤੇ ਕੌੜਾ ਦੋਵੇਂ ਰੋਗ

ਮਿਠਾ ਕਉੜਾ ਦੋਵੇਂ ਰੋਗ ॥

ਮ: 1, ਸਾਰੰਗ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 1243

ਇਹਨਾਂ ਭੋਗਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਤੇ ਖੁੱਸ ਜਾਣਾ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ

6. ਮਿਠੀ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ

ਮਿਠਾ ਕਰਿ ਕੈ ਕਉੜਾ ਖਾਇਆ ॥

ਮ: 1, ਸਾਰੰਗ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 1243

ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰ ਜੋ ਆਖਰ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੁਆਦਲੇ ਜਾਣ ਕੇ ਮਾਣਦਾ ਰਿਹਾ

7. ਫਿਰ ਉਸੇ ਮਿਠੇ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਫਿਰਿ ਮਿਠਾ ਪੇੜੈ ਪਾਇ ॥

ਮ: 1, ਸਾਰੰਗ ਰਾਗੁ, ਅੰਗ: 1243

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਰੂਪ ਸੁਆਦਲਾ ਭੋਜਨ ਮੁੜ ਮਿਲ ਜਾਏ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ‘ਮਿਠਾ’ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਜੋਂ ‘ਮਿਠਾ’ ਆਤਮਿਕ ਨਰਮੀ, ਪ੍ਰੇਮ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਭਗਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ‘ਮਿਠਾ’ ਦੁਨੀਆਵੀ ਮਾਇਆ, ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਉਸ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਮਿਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ‘ਮਿਠਾ’ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਹੀ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਆਤਮਿਕ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।