

## ਤੁਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ

## ਡਾ. ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ



**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਤੁਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪਾਠ ਦਾ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ?**

ਉਤਰ:- ਤੁਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪਾਠ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੀ ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਉੱਤੇ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਥਾਂ ਰਹਿ ਕੇ ਅੱਕਿਆ ਆਦਮੀ ਕਿਧਰੇ ਦੂਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਿਰੰਤਰ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਲੰਮੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਾਰਾਂ-ਗੱਡੀਆਂ ਤੇ ਬੱਸਾਂ ਉਸ ਦੀ

ਮਜਬੂਰੀ ਬਣ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਲਪਨਾ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਅਮੀਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਵੰਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੀਰ, ਧੀਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਰਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੋਰ ਕੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਉੱਥੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਤੇ ਕਮਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਲੇਖਕ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਾਹਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਉੱਤਰ:- ਲੇਖਕ ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਵਲ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੀ ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਉੱਤਰ :- ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕਾਰਾਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਉੱਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਕੁੱਝ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੇਵਲ ਤੁਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਉਦਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਪੰਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- “ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ?**

ਉੱਤਰ :- ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰ-ਤੁਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ?**

ਉੱਤਰ :- ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਨੈਤਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?**

ਉੱਤਰ :- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਆਦਿ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਧੀਰਜ ਗੰਭੀਰਤਾ ਸਲੀਕਾ ਸਵੈਯਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਪਿਆਰ ਆਦਿ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਲੇਖਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਦਲ ਤੁਰਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਵੇਂ ?**

ਉੱਤਰ :- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਛੀਆਂ, ਦਰੱਖਤਾਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਘਾਹ ਨਾਲ ਦੇਸਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੁੱਛ ਤੇ ਨਿਗੂਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰੱਖਤ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗਊਆਂ ਮੱਝਾਂ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰੱਖਤ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਥਾਂ ਵਸਦੇ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਸਾਨੀ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ :- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਸਬੰਧੀ ਯੂਨਾਨੀ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਦੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ?**

ਉੱਤਰ :- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਯੂਨਾਨੀ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਵੇਖਣ ਚੱਲਿਆਂ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਕੋਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਹੈ।”

## ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤੁਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਪਾਠ ਦਾ ਲੇਖਕ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਡਾ. ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ

2. ਲੇਖਕ ਅਨੁਸਾਰ ਕੌਣ ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਾਹਸ ਤੇ ਸਿਦਕ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ

3. ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਤੁਰਨਾ

4. ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ

5. ਯੂਨਾਨ ਦਾ ਸਦਾ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕੌਣ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਯੂਲਿਸਿਸ

6. ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਤੁਰਨ ਨਾਲ

7. ਹਿੰਦੂਨਸਾਂਗ ਤੇ ਫਾਹਯਾਨ ਭਾਰਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਏ ਸਨ ?

ਉੱਤਰ :- ਤੁਰ ਕੇ

8. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ :- ਤੁਰਨ ਨਾਲ

9. ਯਾਤਰੀ, ਜਗਿਆਸੂ, ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਦੇ ਅਰਥ..... ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਹੀ ਹਨ।

ਉੱਤਰ :- ਤੁਰਨ

10. ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਨਿਗੂਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ..... ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉੱਤਰ :- ਸੁੰਦਰ

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ

ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ

ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਭਿੰਡੀ ਐਲਖ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ)

ਮੋਬਾਈਲ 8437626373

