© ਅਰਮਾਨ (ARMAAN) | ISSN: 2583-9446 (O)

ਅਰਮਾਨ ARMAAN

(An International Multidisciplinary, Open Access
Peer Reviewed & Indexed Research Journal)

Paper Id: ARMN040311
Volume 4, Issue 3| July-Sep. 2026
Available online at: www.armaan.org.in
DOI Link: https://doi.org/10.64119/armaan.vol.4.issue3.11

DOI	Received Date	Accepted Date	Published Date
10.64119/armaan.vol.4.issue3.11	August 09, 2026	August 31, 2026	September 05, 2026

ਖੋਜ ਪੇਪਰ (Research Article)

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗਕਤਾ

Punjabi Lok-Khedan Di Samaj-Sabhiacharak Prasangikta

ਡਾ. ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ (Dr. Ashwani Kumar)

ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ (Assistant Professor)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਕਾਲਾ ਅਫ਼ਗਾਨਾ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ (ਪੰਜਾਬ)-143513

ORCID: 0000-0003-4669-5998

E-Mail: ashwanikumarpu@gmail.com

ਸਾਰ (Abstract)

ਹੱਥਲੇ ਖੋਜ-ਪੱਤਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗਕਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਸਾਂਝ, ਸਹਿਯੋਗ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਧਿਅਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜੀਵਨ ਲੋੜਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਮੂਹਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਸਾਂਝ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਕ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ:- ਸਮਾਜਕ ਏਕਤਾ, ਪੇਂਡੂ ਜੀਵਨ, ਮੇਲਿਆਂ-ਤਿਉਹਾਰਾਂ, ਲਿੰਗਕ ਸੰਦਰਭਾਂ, ਭਾਸ਼ਾ, ਅਖਾਣਾ-ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਗੇਮਿੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਖੇਡ ਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੁੱਖ-ਸ਼ਬਦ (Keywords)

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ, ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ, ਸਮਾਜਕ ਏਕਤਾ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਸਮੂਹਕ ਯਾਦ, ਮੁੱਲ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਲਨ ਉੱਤੇ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ, ਹਿੰਮਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣੀਆਂ ਹਨ। ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ, ਸਮੂਹਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜੀਵਨ-ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮੂਹਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਸਮਾਜਕ ਸੰਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਧਾਰਾ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਗੇਮਿੰਗ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਅਤਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਗੇਮਿੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੰਨਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਖੋਜ-ਕਾਰਜ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਤੁਲਨਾਤਮਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਧਿਐਨ ਘੱਟ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਵਰਤਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਉਪਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਜੀ. ਪਲੈਖਾਨੋਵ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ, *"ਉਪਯੋਗੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਥਾਨ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਉਪਯੋਗੀ ਕਿਰਿਆ ਖੇਡ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ।"*[1] ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਾ. ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ ਅਨੁਸਾਰ, *"ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।"*[2] ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਉਦਭਵ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਨੂੰ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਦਰਭਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈਆਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਜੀਵਨ-ਜੀਵਿਕਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਗਿਆ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਰਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦੇਵ ਮਾਦਪੁਰੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, *"ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਮਰਦਾਉਪਣਾ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਮੇਲੇ ਮੁਸਾਹਵੇ, ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਓਤ ਪੋਤ ਹਨ।"*[3] ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਯੁੱਧਕ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਲੋੜ ਦਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ ਅਨੁਸਾਰ, *"ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ।"*[4] ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯੋਧਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਲੋੜ ਕਾਰਨ ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਮਰਦ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਸਭਿਆਚਾਰੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਪਿਤਰੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਮੈਨਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ, *"ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ 'ਮਰਦਾਨਾ' ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਕਦਰ 'ਜ਼ਨਾਨਾ' ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।"*[5] ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਪੁਰਸ਼-ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੀਆਂ, ਪਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈਆਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣੀਆਂ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਔਰਤਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਕਬੱਡੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਘੁੱਲ-ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਖਾਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਖਾਣਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਸ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਖਾਣਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਖਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਖਾਣ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਅਰਥ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਖਾਣ ਹਨ:-

ਖੇਡ (ਖੇਲ੍ਹ) ਖ਼ਤਮ ਪੈਸਾ ਹਜ਼ਮ, ਖੇਡਣ ਦੇ ਦਿਨ ਚਾਰ, ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਹੀ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਖਿਡਾਵਾਂਗੇ ਰੌਂਡ ਮਚਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਖੇਲ ਖਿਲਾੜੀ ਦਾ ਪੈਸਾ ਮਦਾਰੀ ਦਾ ਆਦਿ।

ਇਹਨਾਂ ਅਖਾਣਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦਾ ਦਰਪਣ ਸਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨਾਲ ਰੂਬਰੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਰਾਹ ਚੁਣਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਜਿਊਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਹਾਵਰੇ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ

ਹਨ। ਲੋਕ-ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ, ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਬਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਖੇਡ' ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ:-

ਖੇਡ ਹੋਣਾ, ਖੇਡ ਕਰਨਾ, ਖੇਡ ਖਿੰਡਾਉਣਾ, ਖੇਡ ਪਾਉਣੀ, ਖੇਡ ਪੈਣਾ, ਖੇਡ ਮੱਚਣਾ, ਖੇਡ ਮੁੱਕਣਾ, ਖੇਡ ਸਮਝਣਾ, ਖੇਲ ਰਚਾਉਣਾ, ਖੇਲ ਵਿਗੜਨਾ, ਖੇਲ ਵਿਗਾੜਨਾ ਅਤੇ ਖੇਲ੍ਹਾਂ ਖੇਲ੍ਹਣਾ ਆਦਿ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਅਤੇ ਅਖਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੀਏ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਈਏ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਕ ਏਕਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਢਾਂਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ, ਤਾਲਮੇਲ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੁਖਦੇਵ ਮਾਦਪੁਰੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, *"ਇਹਨਾਂ (ਖੇਡਾਂ) ਦੇ ਪਿੜ ਪਿੰਡ ਦੀ ਜੂਹ ਵਿਚ ਆਥਣ ਸਮੇਂ ਜੁੜਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਨੇ ਰਲਕੇ ਖੇਡਣਾ, ਕੋਈ ਜਾਤ ਪਾਤ ਨਹੀਂ, ਉਚ ਨੀਚ ਨਹੀਂ। ਅਮੀਰੀ, ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ।"*[6] ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਬੱਡੀ ਜਾਂ ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਸਮੇਂ ਸਾਰਾ ਪਿੰਡ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਮੰਚ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਮੋਹਨ ਤਿਆਗੀ ਅਨੁਸਾਰ, *"ਲੋਕ ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।"*[7] ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ-ਵਰਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਿੱਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਕਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਅਕਸਰ ਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਰਵਾਇਤਾਂ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਸੰਸਥਾ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤਿਆਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਵਿਆਹ ਵੀ ਖੇਡ-ਰੂਪੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, *"ਲਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਲਾੜੀ ਨੂੰ ਵਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਚਿਹਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਉਤੇ ਲਿਆ ਗਿਆ: ਪਹਿਲਾ, ਇਕ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣ, ਮੋਰਚੇ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਕਿਲਾ ਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ; ਦੂਸਰਾ, ਦਾਉ ਭਰੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ, ਰਾਜੇ-ਬਾਬਲ-ਦਾਤੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾਨ ਦੇ ਕਰਮ ਵਜੋਂ ਹੈ।"*[8]

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪੇਂਡੂ ਜੀਵਨ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਸਲ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੇਂਡੂ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪਕ ਰਾਹੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਏਕਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, *"ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇਕ ਵੱਡਾ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਹੈ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ। [...] ਜੀਵਨ ਇਕ ਖੇਡ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ!"*[9] ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਾਂਗ ਸਮਝਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦੋਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ 'ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ' ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਣੱਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਦੇ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ, ਯੂਕੇ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਦਿ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵੀ ਕਬੱਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਕਬੱਡੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਗਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡ-ਮੇਲੇ ਵਪਾਰਕ ਮੇਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸੋ ਇਸ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਜਾਂ ਰੱਸਾਕਸ਼ੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਾਣਦੇ, ਨਵੀਆਂ ਜਾਣ-ਪਛਾਣਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ

ਜਿੱਤ ਜਾਂ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ, ਆਪਸੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਲਕਸ਼ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਗ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੀਆਂ ਸਾਲਾਨਾ ਪੇਂਡੂ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪੇਂਡੂ ਉਲੰਪਿਕ' (Rural Olympics) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਮੇਲਾ ਹਰ ਸਾਲ ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਲੋਕਧਾਰਾ, ਸਮੂਹਕ ਅਵਚੇਤਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਦਲਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਖੇਡ ਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

1. *ਪਲੈਖ਼ਾਨੋਵ (2012),* ਚਿੱਠੀਆਂ ਬਿਨ ਸਿਰਨਾਵਿਓਂ *(ਅਨੁਵਾਦਕ—ਡਾ. ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ), ਨਵਯੁਗ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਪੰਨਾ: 102*
2. *ਡਾ. ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ (2024),* ਧਰਤੀ ਜੇਡ ਗਰੀਬ ਨਾ ਕੋਈ, *ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ, ਪੰਨੇ: 232–233*
3. *ਸੁਖਦੇਵ ਮਾਦਪੁਰੀ (2021),* ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵਿਰਾਸਤੀ ਖੇਡਾਂ, *ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਨਾ: 22*
4. *ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ (2021),* ਖੇਡ ਸਾਹਿਤ ਦੀਆਂ ਬਾਤਾਂ, *ਸੰਗਮ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਸਮਾਣਾ, ਪੰਨਾ: 123*
5. *ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਮੈਨਨ (2018),* ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਨਜ਼ਰੀਆ: ਇੱਕ ਵਚਨ ਤੋਂ ਬਹੁ ਵਚਨ ਤੱਕ *(ਸੰਪਾਦਕੀ ਸਮੇਤ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ—ਦਲਜੀਤ ਅਮੀ), ਤਦਬੀਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਮੋਹਾਲੀ, ਪੰਨੇ: 61–62*
6. *ਸੁਖਦੇਵ ਮਾਦਪੁਰੀ (2021),* ਉਰੀ, *ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਨਾ: 22–23*
7. *ਡਾ. ਮੋਹਨ ਤਿਆਗੀ (2013),* ਬਾਜ਼ੀਗਰ ਕਬੀਲੇ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ, *ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁਕ ਟਰੱਸਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਪੰਨਾ: 104*
8. *ਡਾ. ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ (2001),* ਮਾਂ ਸੁਹਾਗਣ ਸ਼ਗਨ ਕਰੇ, *ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ, ਪੰਨਾ: 175*
9. *ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ (2014),* ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵੇਖਦਿਆਂ, *ਸੰਗਮ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਸਮਾਣਾ, ਭੂਮਿਕਾ*

Cite this Article-

ਡਾ. ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ (Dr. Ashwani Kumar), ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗਕਤਾ (Punjabi Lok-Khedan Di Samaj-Sabhiacharak Prasangikta), ਅਰਮਾਨ (ARMAAN), ISSN: 2583-9446 (O), Volume- 4, Issue- 3, July-September 2026, Page: 53-56.

Journal URL: *www.armaan.org.in*

DOI: *https://doi.org/10.64119/armaan.vol.4.issue3.11*

This article is an open access article published under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0) license. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/