

☆ ڈاکٹر عائشہ رحمان

☆☆ ڈاکٹر قمر النساء

لوک کھیڈ پنجابی ثقافت دے راکھے

Lok Khydh Punjabi Saqafat day Rakhy

Abstract:

In present research paper writer has researched about Punjabi Folk-lore through Lok Khydhan (Folk Games). Sports and games means all forms of physical activities through casual participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well-being, forming social relationships. In this article the writer focus on our cultural heritage through the folk games which have the great importance in our life. This research paper is also about the wisdom and life style through these folk games of Punjab. The present research is no doubt important and informative in this perspective.

Keywords: Folk-lore, Physical activities, Social relationship, Cultural, Heritage, Folk Games, Wisdom

.....

انسانی حیاتی اصل وچ آپو اک کھیڈ ای اے تے ہر جیون جوگا ایہدا کھڈاری بن کے حیاتی دی کھیڈ کھیڈ دا ”جیون“ دا اول سکھدار ہندا اے۔ جیویں بال دے جمن نال ای قدرت اوہنوں آپ کھیڈن دا اول سجھا دیندی اے۔ اوہ لے پیا آپو اپنے ہتھ پیر ماردا کھیڈ دار ہندا اے تے وڈیاں ہونڈیاں گوڈیاں بھار رڑھناتے بعدوں چیزاں پھرن لئی اوہناں کچھے نسن بھجن لگ

پنیدا اے۔ اصل وچ ایہنوں کھیڈ دا مڈھلا روپ آکھیا جاسکدا اے۔

Dictionary of Symbols وچ Tom Chetwynd موجب:

Games are related to the playful inventive and positive side of the child archetype.⁽¹⁾

انج بال، حیاتی دا مڈھ کھیڈ کھیڈ وچ ایہنوں سکھدے جاندا اے۔ فیوجیویں جیویں اوہ وڈا ہوندا جاندا اے اوویں اوویں ای اوہدیاں رُجھاں تے کھیڈاں وی ودھدیاں تے ویلے نال بدلدیاں جانداں نیں۔ اوہ پنڈیاں شہر دی اک تھاں توں دوجی تھاں تے علاقے دی پچھان کردا اگانہہ ودھدا جاندا اے تے انج اپنے آل دوالے توں نویاں نویاں گلاں تے وکھو وکھ کسب سکھدا لگا جاندا اے۔ ایہ اصل وچ لوک کھیڈاں ای ہونداں نیں جیہڑیاں دھرتی توں پھٹدیاں دھرتی واسیاں دے من وچ آپ مہارے تھاں بناؤندیاں نا صرف تفریح دا کارن بن دیاں نیں سگوں اپنے علاقے تے ثقافت دیاں ترجمان وی ہونداں نیں۔ انج لوک کھیڈاں راہیں اوس علاقے دے واسیاں توں متعلق ودھیر معلومات وی لئی جاسکدی اے۔ دنیا دی کوئی قوم اجیہی نہیں جیہدے اپنے لوک کھیڈ نہ ہوون۔ لوک کھیڈاں ساڈے فوک لور (Folk lore) دا اہم حصہ سمجھیاں جانداں نیں۔ جیہناں راہیں سماج وچ وسدی لوکائی دے مزاج، رویئے، کردار تے وسوں دے چنگے تے مندے پکھاں دی نشاندہی ہوندا اے۔ سید سبط الحسن ضنیغ ہوراں دے وچار موجب:

کسی قوم کے رویے، نفسیات اور رُخ و کردار کو جاننے کے لیے اس قوم کا لوک ورثہ ہی کارآمد ہوتا ہے اور صرف لوک ورثہ ہی ایک ایسا ورثہ ہے جسے سماجی شیشے کا مقام و مرتبہ حاصل ہے۔ انگریزی میں اس کے لیے Folk lore کے الفاظ استعمال ہیں۔ ان لکھا ثقافتی ورثہ اس ضمن میں شامل ہے اس کی آگاہی سے ہم کسی قوم کے رویوں اور نفسیات کی ہر پرت سے کما حقہ آگاہی حاصل کر لیتے ہیں۔⁽²⁾

لوک ورثہ لکھتی روپ وچ کیوں جے نہیں ہوندا پر سینہ بہ سینہ اک پیڑھی توں دوجی پیڑھی تائیں منتقل ہوندا رہندا اے۔ جیہدے راہیں اوس قوم دی تاریخ توں وی جانکاری حاصل

ہوسکدی اے۔ پنجاب دے لوک کھیڈ وی پنجاب دی دھرتی دی تاریخ توں دکھ ایس دھرتی دی ثقافت نوں سانجھی دکھائی دیندے نیں۔ پنجاب دے گھبرو تے الھڑٹیاں ایتھوں دی دھرتی دی خالص خوراک کھا کے تے مٹی نال مٹی ہوندیاں اجیہے کھیڈ کھیڈ دیاں ای دو جیاں نالوں دکھ نظر آؤندے نیں۔ کھیڈاں راہیں ناصرف انسانی جسارت مند تے طاقتور ہوندا اے سگوں جسمانی تے ذہنی ودھا دے نال اودھی سماجی اخلاقی تے روحانی تربیت وی ہوندی اے۔ اودھی شخصیت وچ صحت مند تبدیلیاں رونما ہوندیاں نیں۔ بقول اسلم پرویز:

پنجاب دی لوکائی ایسے پاروں طاقتور، چست تے ہر مشکل دا ساہمنا
آسانی نال کرن والی مشہور اے۔⁽³⁾

اک دو جے نال مقابلے پاروں ہار جت نوں برداشت کرن دا جذبہ تے حیاتی وچ اگانہ ودھن دا حوصلہ وی پیدا ہوندا اے۔ انج حیاتی دیاں اوکڑاں سوکڑاں دا بھرپور ڈھنگ نال ساہمنا کرن دی ہمت وی پیدا ہوندی اے۔ انٹرنیٹ اُتے دتی گئی معلومات موجب:

Sports means all forms of physical activity which, through casual or organized participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well being, forming social relationships or results in competition at all levels.⁽⁴⁾

انج کھیڈ اک اجیہی سرگرمی دا ناں وی اے جیہدے راہیں انسان دی ذہنی تے جسمانی نشوونما ہوندی اے۔

سیانیاں نے جیسے نال صحت نوں جوڑیا اے تے صحت نال ورزش نوں۔ ورزش دا سبھ توں دلچسپ کچھ کھیڈ اے جیہدے راہیں نہ صرف جیسے دی حرکت متوازن رہندی اے سگوں بندے دی دلچسپی وی برقرار رہندی اے۔ Kaore Rodahl M.D مطابق:

Children are endowed with an urge to be active. It given half a chance, they will find a way to satisfy their desire for exercise wherever they are, whether they live in a castle or in an igloo. The

sooner children start to exercise, the better it is, in fact, it is not too early to start them as toddlers in order to develop, their muscle strength, and urance, coordination and the chances are better and stronger hearts. (5)

بالاں نوں کھیڈ کھیڈ وچ ای غیر محسوس طریقے نال ورزش وی کروائی جاندی اے تے اک دو جے نال تعاون کرنا وی۔ ارج جسمانی تے اخلاقی توں وکھ سماجی تربیت دا کارن وی بن دے نیں۔ جتھوں تائیں لوک کھیڈاں دا سنبندھ اے اوہ نکلے نیانے نوں کھڈاون توں لے کے بڈھیاں دیاں داریاں وچ رُجھاں تائیں تے سویرے مسیتوں و ملیھیاں ہو کے سیر لئی جان توں کپھی پکھیرواں نوں چوگا پاؤن تائیں غرض ہر شغل جیہڑا اوہنوں حیاتی دیاں صحت مند رُجھاں نال جوڑی رکھدا اے، کھیڈ ای اے۔ کھیڈاں کھیڈنا کوئی ارج دی گل نہیں۔ مُڈھ قدیم توں لوک کھیڈاں کھیڈ دے آئے نیں۔ فرق اینا کو اے پئی ویلے دے نال نال ایہناں دے نال، طریقے تے قاعدے اصول بدل دے گئے۔ پرانی کھیڈ توں نویں کھیڈ نے جنم لیا تے نویں پرانی ہو کے فیر کسے ہو رُشکل وچ مونہ دکھالے آہندی اے۔ حفیظ طاہر دے بقول:

جہلم دے دریا دھرتی تے سکندر اعظم تے راجہ پورس دیاں فوجاں دا جوڑ پیا، خونی جنگ ہوئی تے راجہ پورس ہار گیا۔ سکندر اعظم نے اپنی جت دا جشن منایا جیہدے وچ کھیڈاں دے مقابلے وی کرائے۔ فیر بیاس دریا تے اپڑ گیا تے فوج نے اگے جان توں انکار کر دتا۔ سکندر اعظم نے فوج نوں باراں حصیاں وچ ونڈیا تے کھیڈاں دے جوڑ پوائے۔ (6)

پنجاب دی دھرتی ایس پاروں وڈی اہمیت دی حامل اے پئی ایس علاقے دی لوکائی دی ذہنی تے جسمانی صحت لئی صدیاں توں کھیڈاں دی دس پیندی اے جیہڑیاں ارج وچ کسے نہ کسے روپ رنگ وچ کھیڈیاں جا رہیاں نیں۔ ایہناں نوں ایس ”لوک کھیڈاں“ آکھ سکے آں۔

دیکھیا جاوے تے لوک کھیڈاں وچ جتھے اک پاسے پورا پنجاب جھلکارے ماردا دکھالی دیندا اے اوتھے لوکائی دی رہت بہت، طور طریقے، ورت ورتا، رسماں ریتاں دے نال نال پورا جیون اپنے پورے جو بن وچ جھاتیاں پیا ماردا دکھالی دیندا اے۔ اج توں کوئی دو ڈھائی سو ورھیاں پہلاں دے پنجابی ادب راہیں وی ایہناں کھیڈاں نوں محفوظ کرن دا آہر کسے نہ کسے شکل وچ دکھالی دیندا اے۔ وارث شاہ نے اپنی شہرہ آفاق لکھت ”ہیر رانجھا“ وچ ہیر نوں اپنیاں سہیلیاں نال پانی وچ کئی کھیڈاں کھیڈ دے دسیا اے۔ ایہ کھیڈاں پنجاب دی رہتل تے ثقافت دا اظہار کردیاں نیں۔ جیویں سید وارث شاہ لکھدے نیں:

مردے تاریاں ترن چغال پے کے کوئی نول نسل روڑھی آوندی اے

اتے تاریاں ترن چوا کر کے اک چھال گڑم دی لاوندی اے (7)

انج کھیڈ راہیں بالاں نوں نکیاں ہوندیاں توں وڈے ہون تیکر حیاتی لنگھاون دا جتھے ول آوند اے اوتھے ای پنجاب دے خاص طور تے پنڈاں تھاواں وچ کھیڈ وچ ای بالاں دی تربیت انج کمیٹی جاندی اے پئی اوہ پوری حیاتی اپنے سماج، تہذیب تے ثقافت دا وڈا مہاندرا بن کے اپنا اک کردار ادا کر سکدے نیں۔ پنجاب دیاں لوک کھیڈاں دیاں جڑاں اپنی ثقافت نال انج جڑیاں ہوئیاں نیں جیہناں نوں دکھ نہیں کیتا جاسکدا۔ جیویں کہ اسلم پرویز ہوریں وی لکھدے نیں پئی:

پنجابی فطرتاً کھیل کے دلدادہ اور عاشق ہیں۔ پنجاب نے کچھ عالمی

شہرت کے کھلاڑی بھی پیدا کیے ہیں۔ داراسنگھ نے کشتی میں ملکہ سنگھ

نے اٹھلیٹکس اور بلیر سنگھ نے ہاکی میں نہ صرف خود شہرت پائی بلکہ

دیس کا نام بھی روشن کیا ہے۔ پنجاب میں لوگوں کی عمر اور طاقت کے

مطابق ہر طرح کے کھیل ہیں۔ نوجوان کبڈی اور کشتی کے رسیا ہیں تو

بچے گلی ڈنڈا، کوکلا چھپا کی اور کھدو وغیرہ کھیلتے ہیں۔ بوڑھے لوگ اپنے

آپ کو تانا اور چوڑے میں منہمک رکھتے ہیں۔ (8)

انج جے دیکھیا جاوے تے نکیاں بالڑیاں کھیڈاں راہیں اپنی آون والی حیاتی دی

تیاری کردیاں نیں۔ گڈیاں پٹولھے سیوندیاں سیوندیاں گڈے گڈی دا ویاہ رچا کے جتھے اک

پاسے ویاہ دیاں رساں تے ورت ورتاریاں توں جانو ہوندیاں نیں اوتھے دو بے پاسے نکلے نکلے
بھانڈیاں وچ سیویاں، چول تے سالن پکا کے گھر داری دا ول وی سکھ جان دیاں نیں۔
بقول حفیظ طاہر:

گڈی گڈے دے کپڑیاں نوں کڑیاں پٹولھے آکھ دیاں سن۔ ایہہ
کھید بہتا کڑیاں ای کھید دیاں سن۔ ایس کھید دا کوئی ویلا وقت تے
نہیں سی..... اصلی ویاہ وانگوں گڈے دی برات آندی سی۔ گڈی
والے بچے اڈیکدے سن، جدوں گڈا آندا سی شادی ویاہ دے گیت
دی گائے جان دے سن تے فیر گھر دے وڈے بچیاں لئی کھان پین دا
انتظام وی کر دے سن۔⁽⁹⁾

پنجاب دی دھرتی اُتے ایس کھید نوں گڈے گڈی دا ویاہ آکھیا جاندا اے۔ بظاہر
بالڑیاں دی ایہ کھید اصل وچ اوہناں نوں حیاتی دی سمبھاؤنی ہوندی اے۔ ویاہ شادی دیاں
رساں ریتاں ساڈے پینڈ و سماج دی ثقافت تے رہتل دی عکاسی کردیاں نیں۔ انج ای اک ہور
لوک کھید ککلی وی پنڈاں توں دکھ پنجاب دے شہراں وچ وی بالڑیاں دی پسندیدہ کھید سمجھی
جاندی اے۔ ایس کھید راہیں جتھے بالڑیاں اک دو بے دادل پرچاؤندیاں نیں اوتھے ای رشتے
ناطیاں دی اہمیت وی ککلی دے بولاں راہیں دیکھی جاسکدی اے۔ جیویں ایہ بول:

ککلی کلیر دی

پگ میرے ویردی

دو پٹے میرے بھائی دا

شیر سپاہی دا

فٹے مونہہ جوئی دا⁽¹⁰⁾

پنجاب دے پنڈاں وچ پرھیادی اہمیت تے مانتا سرائے تے نبھی جاوون والی پگ راہیں
ہور ودھ جاندی اے۔ پگ سراں دا مان تے لوکائی وچ عزت دی نشانی سمجھی جاندی اے۔ اک
بھین دا اپنے ویردی عزت تے اوہدے اُتے مان نوں کھید دے ایہناں بولاں راہیں دیکھیا جا
سکدا اے۔ ایس دے نال سماج وچ جوئی دی عزت آدروئی کنی ہوندی اے۔ بھرا دے مقابلے

وچ اوہنوں وی ککلی دے ایس بول راہیں سمجھیا جاسکدا اے۔

انج ای منڈے کھیڈ کھیڈ وچ اپنے پیو دادے دے پیشے نوں اپناون دی نقل کردیاں
کدے واہی بیجی نوں کھیڈ دا حصہ بناؤندے نیں تے کدے کھوہ کیاری جیہیاں کھیڈاں کھیڈ
کے من پرچاوندے نیں۔ تگڑے دا پتر تگڑے کردار راہیں سپاہی، تھانیدار یاں سر پنچ بن کے کھیڈ
کھیڈ دا اے تے ماڑے دے پتر نوں چوڑھا، چمار بنا کے اوہدا موجود اڈانا سماج وچ طبقاتی ونڈ
دی عکاسی کردا اے۔ جیویں:

لیف لڑائی

تھانیدار دی بے بے آئی

پیسہ دے کے چُپ کرائی

آنا دے کے گڈی چڑھائی (11)

وکھو وکھ مکالمیاں راہیں بال نوں گل کرن دا دل وی آجاندا اے تے وڈیاں ہو کے
پرھیا پنچائیت وچ اوہ بولن جوگا وی ہو جاندا اے۔ جیویں کھیڈ ”آ جڑی تے بھیداں“ وچ دوواں
وچکار انج مکالمہ ہوندا اے:

آ جڑی: گھاہ!

راہی: گھاہ نوں کیہ کرنا؟

آ جڑی: بھیداں نوں پاؤنا!

راہی: بھیداں نوں بلا کھاں، کتھے نیں؟

آ جڑی: اوہ اُچے بٹے!

بھیداں نوں بولو میر پو بھیداں

بیں ایس، بیں، بیں، بیں (12)

ویکھیا جاوے تے کھیڈ راہیں اوہ بال وی تعلیم حاصل کر جاندا اے نیں جیہناں کدی
سکول دا مونہہ وی تکیا نہ ہووے۔ جیویں باراں ٹہنی، کلی کہ جوٹا، سٹاپو، گگی چارا وغیرہ تے نال نال
انج بول بولدے نیں:

اک ڈھایا ڈھایا
 ڈھاہ کے بنایا
 ڈھائے ماری لت
 ہو گئے پورے سٹھ
 سٹھاں پیتی لسی
 ہو گئے پورے اسی
 اسیاں کھا دا گھیو
 ہو گئے پورے سو (13)

انج بال نوں کھیڈ کھیڈ وچ ای حساب کرن دا ول وی آ جاندا اے تے دو جے بنے
 وکھو وکھ شکلاں لیک کے ڈرائینگ دافن وی سکھ جانداے نیں۔ پنجاب دے بال کھیڈاں وچ
 ڈھیر سارے بول بولدے نیں جیہڑے کدی گیتاں داروپ دھار لینداے نیں۔ آپ مہارے
 مونہوں نکلے بول بول کے قافیہ ملاون دا ول وی آ جاندا اے تے انج ای لوک گیت جنم لینداے
 نیں۔

پنجاب دے واسی اپنے بالاں نوں کھیڈاں راہیں سماج وچ رہن سہن دا ول انج ای
 سکھاندے نیں۔ پئی اک سادھ مرادے معاشرے دے سدھے سادے سبھا دے لوک جتھے
 نکلیاں نکلیاں کھیڈاں راہیں حیاتی نوں سمجھن دا ول سکھدے نیں اوتھے ای وڈیاں ہو کے ایہو
 اوہناں دی اک سانجھی رہتل دا کارن وی بن جانداں نیں۔ جیویں لکن میٹھی کھیڈ وچ بال اکھاں
 میٹ کے اک دو جے نوں لہدے نیں تے مل جاون والا کھڈاری اوہدا سنگی بن جاندا اے تے
 مگروں اوہ رل کے دو جیاں نوں لہدے نیں۔ انج آپو وچ رل کے اک دو جے دا ساتھ دین دی
 پریرنا وی ملدی اے۔ جیویں آمنہ عامر لکھدیاں نیں:

The moment one player is caught he/she joins and
 tries to catch the other hidden players. Each seized
 player becomes the ally of the seeker who further
 helps him to find the rest of the players and the

chain gets longer till the last one too is found. This game helps the children to develop teamwork.⁽¹⁴⁾

پنجاب دے گھبر و جوان تے اُچیاں لمیاں ٹیاریاں اپنی ذہنی تے جسمانی صحت کچھوں اج وی دو بے علاقیاں توں اپنی اک وکھری پچھان رکھدیاں نیں۔ صاف ستھرا ماحول تے خالص خوراک دے نال نال سخت محنت تے کم دیاں رُجھاں پاروں ناصرف اوہناں دی جسمانی صحت قابل رشک ہوندی اے سگوں ذہنی تے سماجی تربیت وی سلاہن جوگ اے جیہڑی پنجاب دی رہتل دی ستھری عکاسی وی کردی اے۔ جیویں مقصود ناصرف چودھری لکھدے نیں:

بال عام طور تے اوہ کھیڈاں پسند کردے نیں جیہناں وچ دوڑن، بھجن، پھرن، چھوہن تے تلکن وغیرہ دا زیادہ حصہ ہووے۔ اک عمر تیک کڑیاں منڈے سانجھیاں کھیڈاں کھیڈدے نیں۔ فیر جد منڈے کڑیاں سیانے ہو جاندے نیں تے اوہ اک دو بے کولوں شرم تے جھک محسوس کردے نیں تے جے غلطی نال کوئی منڈا کڑیاں دی کھیڈ وچ جاشامل ہووے تے اوہ اوہنوں شرم دواؤن لئی آکھدیاں نیں:

منڈے کھیڈن کڑیاں نال

نک وڈاؤن چھڑیاں نال

انج ایہو شرم و حیا ساڈے مشرق یعنی پنجاب واسیاں دی اک وڈی نشانی سمجھی جاندی اے جیہڑی نکلیاں ہوندیاں توں ای بالوں کھیڈ کھیڈ کھیڈ وچ ای سمجھادتی جاندی اے۔⁽¹⁵⁾

گھوڑی، گھوڑی گھٹمس، چھالالاں چھڑے، باندرکلا، پٹوگرم، کوڈی تے کشتی ورگیاں لوک کھیڈاں ورزش دا کم وی دیندیاں نیں تے ایہناں راہیں پینڈو ماحول تے پنجاب دے مشہور کرداراں دی عکاسی ہوندی وی دیکھی جاسکدی اے۔ جیویں کھیڈ ”گھوڑی گھٹمس“ دے ایہ بول:

صاحب نے ماریا تیر

کوئی لے رانجھا

کوئی لے ہیر (16)

کھیڈ دے ایہناں بولاں راہیں سانوں پنجاب دے دو مشہور کلاسیکی قصیاں ول اشارہ
ملدا اے، مرزا صاحبان تے ہیر رانجھا۔ ایہ گل حقی اے پئی ایہ لوک کھیڈ جتھے پنجاب دے سماج
دا شیشہ نیں اوتھے ای پنجاب دی تہذیب تے ثقافت نوں اجاگر کرن دے نال نال ایتھوں دی
صدیاں پرانی رہتل دی سانجھ تے ایہنوں اگلیاں نسلاں تیکر اپڑاون وچ وڈا اہم کردار وی ادا
کردے نیں۔ لہذا ایہناں لوک کھیڈاں نوں جے ساڈے وڈکیاں دی جانیداد وانگوں وراثت
وچ ملن والا سرمایہ آکھیا جاوے تے غلط نہیں ہووے گا کیوں جے ایہناں راہیں اسیں اک
جیوندے جاگدے پنجابی سماج دی ودھیر پرانی حیاتی نوں ایہناں پوریاں رنگینیاں نال ناصر
دیکھ سکے آں سگوں آون والیاں نسلاں تیکر اپڑا کے ایہدی سانجھ کرنا وی ساڈا فرض بن جاندا
اے۔

حوالے:

- * Assistant Professor, Department of Punjabi, Lahore College for Women University, Lahore
- ** Assistant professor Punjabi, Govt Graduate College (W) Kamoke, Gujranwala.
- 1- Tom Chetwynd. Dictionary of Symbols (Glasgow: Caledonian International Book Manufacturing, 1982)165.
- 2- اختر حسین اختر، سید، ڈاکٹر۔ پنجاب کی لوک ریت (لاہور: لہراں ادبی بورڈ، 2001ء) دیباچہ
- 3- اسلم پرویز۔ پنجاب ادب اور ثقافت (لاہور: نگارشات، 1994ء) 1
- 4- <https://applied.sportspsych.org>
- 5- Kaare Rodahl M.D. George Allen. Be fit for Life (London: Unwin, Ltd, 1968) 100-101
- 6- عامر علی۔ کھیڈاں پنجاب دیاں (لاہور: پنجاب انسٹیٹیوٹ آف لینگویج، آرٹ اینڈ کلچر، 2023) 27۔
- 7- عبدالعزیز بار ایٹ لاء۔ (مرتب) ہیر وارث شاہ (لاہور: عزیز بک ڈپو، 1995ء) 95
- 8- اسلم پرویز۔ پنجاب ادب اور ثقافت، ص 127
- 9- عامر علی۔ کھیڈاں پنجاب دیاں، ص 33
- 10- تنویر بخاری۔ پنجاب کے لوک کھیل (اسلام آباد: لوک ورثہ کا قومی ادارہ، 1977ء) 162
- 11- ایضاً ص 59
- 12- ایضاً ص 81
- 13- ایضاً ص 55
- 14- عامر علی۔ کھیڈاں پنجاب دیاں، ص 100
- 15- مقصود ناصر چودھری۔ لوک کھیڈاں (لاہور: مقبول اکیڈمی، 1976ء) 22
- 16- تنویر بخاری۔ پنجاب کے لوک کھیل، ص 71

