

# GOVERNMENT COLLEGE ROPAR

(Affiliated To Punjabi University, Patiala)



**Criterion 3– Research, Innovations and Extension**

**3.3.2 Number of books and chapters in edited volumes/books published and papers published in national/international proceeding per teacher during last five years:**

## INDEX

### Year 2019-2020

Sr. no.	Title	Name	Page No.
1	Gadar Lehar Di Vichardharai Yojna Ate Andolan <b>ISBN-938828196-9</b>	Dr. Jatinder Kumar	1-8
2.	Influence of social media in social change <b>ISBN-978-93-88669-68-9</b>	Chander Gupt	9-14

### Year 2020-2021

Sr. no.	Title	Name	Page No.
3.	AURAT MAN DA VISTHAR FULKARI LAKA <b>ISBN-978-93-90065-08-0</b>	Dr. Sukhjinder Kaur	15-23
4.	MANJE DI BANTAR, BUNTI DE NAMUNNE ATE SABHIYACHAR: IK PRIPEKH <b>ISBN-978-93-90065-08-0</b>	Dr. Jatinder Kumar	24-30
5.	PUNJABI AURAT DI SIRJANAKARI BUNTI ATE KADAI <b>ISBN-978-93-90065-08-0</b>	Dr. NarinderKaur	31-39
6.	Punjabi Aurat De Jiwan Vich Sir Dhakan Wale Kapdhiyan Diyan Kisma Ate Sarthikta <b>ISBN-978-93-90065-08-0</b>	Updeshdeep Kaur	40-43
7.	Change in indian kitchens adapting to new nomal corona virus pandemic <b>ISBN-978-93-90863-07-5</b>	Arvinder Kaur	44-51
8.	Incorporation of ICT in higher education - its impact and challenges <b>ISBN-978-81-93991-67-1</b>	Arvinder Kaur	52-58

### Year 2021-2022

Sr. no.	Title	Name	Page No.
9.	SRI GURU TEG BAHADUR JI DA VIYAKTIGATT <b>ISBN-978-81-942155-2-4</b>	Dr. Sukhjinder Kaur	59-66

**YEAR 2022-2023**

<b>Sr. no.</b>	<b>Title</b>	<b>Name</b>	<b>Page No.</b>
10	Defying labels: women's mental health and challenging gendered stereotypes in popular culture <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Aggyapal Kaur	67-78
11.	Embracing simplicity and minimalism: a pathway to a tranquil and harmonious lifestyle- a research review <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Arvinder Kaur	79-86
12.	Ethical concerns in the care and promotion of health <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Dr. Anu Sharma	87-95
13.	Promoting positive mental health and emotional well-being - A mathematical approach <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Dr. Dalwinder Singh	96-101
14.	Tandrusat Jiwan: Sangeetatamak Parwah <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	DR. Harjus Kaur	102-107
15	Handansar Vikas: Swachhata Ate Watawarn Chetna Sabhandhi Gram Panchyata Di Bhumika <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Dr. Nirmal Singh Brar	108-113
16	Nuturing the mind-body connection: cultivating harmony for optimal well-being <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Dr. Sukhjinder Kaur	114-116
17	Neend Di Gunwanta Nu Wadhaun Ate Bahal Karan De Abhias <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Gurpreet kaur	117-121
18.	Fostering relation and social connections: An Analysis <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Dr. Jatinder Kumar	122-125
19	Harnessing physics for advancing environmental and social well-being <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Kulwinder kaur	126-133
20	Understanding the impact of our environment on health and well-being <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Mandip Kaur	134-137
21.	Exploring sustainability through eudaimonic well-being: a future perspective <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Meena Kumari	138-141

22.	Literature is for humans: An analogy between emotions and Literature <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Natasha Kalra	142-144
23.	Sareerak Tandruti Da Palan Poshan <b>ISBN-978-93-90863-96-9</b>	Updeshdeep Kaur	145-149
24.	Guru Arjan Dev Ji: Jiwan Ate Sama <b>ISBN-978-93-93579-42-3</b>	Rajinder Kaur	150-156
25.	Guru Arjan Ji Di Bani De Rupakar <b>ISBN-978-93-93579-42-3</b>	Taranjot Kaur	157-172
26	Guru Arjan Ji Di Shakar Rachna Sukhmani Sahib <b>ISBN-978-93-93579-42-3</b>	Gurpreet kaur	173-180
27.	Guru Arjan dev ji: Life and Time <b>ISBN-978-93-93579-42-3</b>	Mandip Kaur	181-187

# ਗਦਰ ਲਹਿਰ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ



ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ: ਡਾ. ਭੀਮ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ  
ਸੰਪਾਦਕ: ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਵੀਰਪਾਲ ਕੌਰ

₹ 200/-



ISBN 938828196-9



9 789388 281966

## ਭਾਗ ਤੀਜਾ: ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਰਿਪੇਖ

13. ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਈ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ 109  
-ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ
14. ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ : ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ 113  
-ਹਰਜੋਤ ਕੌਰ
15. ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਸਰੋਕਾਰ 122  
-ਪ੍ਰੋ. ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ

## ਭਾਗ ਚੌਥਾ: ਮਹਾਨ ਗ਼ਦਰੀ ਯੋਧਿਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ

16. ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ : ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ 135  
-ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
17. ਗ਼ਦਰੀ ਯੋਧਾ ਮੁਨਸ਼ਾ ਸਿੰਘ 'ਦੁਖੀ': ਜੀਵਨ ਤੇ ਰਚਨਾ 145  
-ਪ੍ਰੋ. ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ
18. ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ: ਜੀਵਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ 155  
-ਪ੍ਰੋ. ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ
19. ਗ਼ਦਰੀ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸਾਹਰੀ 160  
-ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
20. ਗ਼ਦਰੀ ਬਾਬਾ ਵਿਸਾਖਾ ਸਿੰਘ: ਜੀਵਨ, ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ 168  
-ਖੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਕੌਰ

# ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਈ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ

-ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ

“ਇਕੱਲੀਆਂ ਤੋਪਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦੂਕਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਗ਼ਦਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ”

ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਜਨਮਜਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਹ ਅਦਾਰਾ ਬਣ ਕੇ ਪਨਪਦੀ ਹੈ। ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿਸੇ ਜੰਮਣ-ਘੁੱਟੀ ਜਾਂ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਦਾ ਮੁਹਤਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦੋਲਨ ਜਿਹੀ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਹਾਲਾਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਰੋਧ ਭਾਵ ਵਿਰਾਸਤੀ ਪੁੱਠ ਨਾਲ ਓਤਪੋਤ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਹਿਤ ਸਾਰਥਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਗੁਲਾਮ ਵਰਗ ਆਪਣੇ ਉੱਥਾਨ ਲਈ ਸਾਸ਼ਕ ਵਰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਾਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਦਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਕੀਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਤੋੜਨ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗ਼ਦਰੀ ਯੋਧਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਲਾ ਪਰਚਾ ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਹੰਭਲੇ ਸਬੰਧੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ।

ਪ੍ਰਵਾਸ ਭਾਵੇਂ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਸੀ ਪਰ ਗ਼ਦਰੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਭਾਂਜਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸਿਆ ਰਿਹਾ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਜੰਜੀਰਾਂ ਤੋੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾ ‘ਗ਼ਦਰ ਦੀ ਲਹਿਰ’ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ, ਜਿਸਨੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਬੀਜੇ ਨਤੀਜਤਨ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਹੋ ਕੇ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਇਥੇ ਇਹ ਵਰਨਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਦਰ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਸਾਸ਼ਕ ਵਰਗ ਦੇ ਚਮਚਿਆਂ ਨੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਦੂਜਾ ਡਰਪੋਕ ਲੋਕਾਂ, ਡਾਕੂਆਂ-ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਰਧਾੜ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। “ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਫੌਜੀ ਫੌਜ ਛੱਡ ਕੇ

ਪਾਰਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਦੱਸੋ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੁਕਮ ਹੈ? ਤਾਂ ਇਲਬਾਲ ਅਤੇ ਜੋਸ਼, ਜੋ ਉਦੋਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਉਸਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਤੂੰ ਇੱਥੋਂ ਇਕਦਮ ਨਿਲਕ ਜਾਹ" ਇਹ ਘਟਨਾ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੈ ਕਿ ਬਾਬਾ ਬਿਲਗਾ ਜਾਂ ਗ਼ਦਰੀ ਲੋਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਸਨ।

ਜੁਲਮਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਿਤੀਆਂ ਦੋ ਸੁਗਾਤਾਂ 1. ਕਿਸਾਨ ਬੇਜ਼ਮੀਨਾ ਅਤੇ 2. ਦਸਤਕਾਰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸਨਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਤੋਂ ਛਪਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਗ਼ਦਰ' ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਤੇ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਰਾਜਸੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਘਰ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਤੇ ਜਨਤਕ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੋ ਗਿਆ।

“ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਹੈ” ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਾਇਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਆਲਨ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਦੇਣ ਸੀ।

ਭਾਵੇਂ ਹੰਡੂਰਸ ਕਾਂਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠ ਕਰਕੇ ਪੁਲਸ ਫੋਰਸ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਯਤਨ ਹੋਣ, ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿਰ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਸੀ।

ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਉਪਜ ਹੀ ਸੀ ਕਿ 'ਗ਼ਦਰ' ਦਾ ਅਰਥ ਇਨਕਲਾਬ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ 'ਬਗ਼ਾਵਤ' ਕਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀ ਲਹਿਰ ਨੇ ਹੀ ਅਰਜਦਾਸਤਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦੋਲਨ ਤਕ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਸੁਰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੀ 'ਗ਼ਦਰ' ਅਖ਼ਬਾਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੰਕ ਨਵੰਬਰ 1913 ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਿਆ ਦਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਇਸਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਅਪਤਨ ਲਈ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਛਾਪਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਆਮ ਅਵਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਹ 1948 ਤੱਕ ਛਾਪਿਆ ਜੋ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਬੁਲਾਰਾ ਸੀ।

ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੂਰਨ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਲੜੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਇਨਕਲਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ:

ਕਦੇ ਮੰਗਿਆਂ ਮਿਲਣ ਅਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨਾ,  
ਹੁੰਦੇ ਤਰਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਰਾਜ ਲੋਕੇ।

ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ / 110

ਗਦਰ ਲਹਿਰ ਘਟਨਾ ਦਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਆਪਹੁਦਰਾ ਵਿਰੋਧ। ਇਹ ਕੜੀਦਾਰ ਅਤੇ ਲੜੀਦਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨਾਂ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਰੂਪ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਜਾਤੀਗਤ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੀਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਸਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਸੂਝਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੀ ਰਹੀ ਜਿਸਦਾ ਇਹ ਤਵਾਜਨ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਫਿਰਕੇ ਨੂੰ ਲੜਨ ਲਈ ਨਾ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸਮੂਹ ਹਿੰਸੇਚਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ:

ਖੋਲੋ ਅੱਖੀਆਂ ਜਰਾ ਹੁਸੇਆਰ ਹੋਜੋ,

ਮੁਸਲਮਾਨ ਹਿੰਦੂ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਾਲੇ।

ਝੂਠੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੇ ਸਾਡਾ ਨਾਸ਼ ਕੀਤਾ,

ਗੋਰੇ ਲੁੱਟਦੇ ਪੁੱਤ ਸ਼ੈਤਾਨ ਵਾਲੇ।

ਇਹ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਮੰਥਨ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਦਾਰਾਂ ਦੀ ਜਮਾਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਗਦਰੀ ਸੋਚ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲਹਿਰ ਲੋਕ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਲਹਿਰ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਲਹਿਰ ਨੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੋੜ ਲਿਆ ਸੀ।

ਗਦਰੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁੱਖ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਮੁਲਕ ਅਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਨਹੀਂ ਸਨ ਸਗੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਲਈ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਕੁਰਬਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧੀ ਗਦਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਆਫੇ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਨਾ ਹੋਏ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਸੀ। ਗਦਰੀਆਂ ਨੇ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਤਸੱਦਦ ਹੇਠ ਦੇਸੀ ਗਦਾਰਾਂ ਦੇ ਜਮਘਟੇ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਜੰਗ ਲੜੀ ਸੀ।

ਗਦਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੌਮੀ ਝੰਡਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਉੱਪਰ ਪੀਲਾ, ਵਿਚਕਾਰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਹਰਾ ਰੰਗ ਸੀ, ਝੰਡੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਤਲਵਾਰਾਂ ਸਨ।

ਦਰਅਸਲ 1909 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਸ ਰਹੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਇਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ ਇਕ ਕਾਂਗਰਸੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਧਾਰਨਾ। ਗ਼ਗਰ ਪਾਰਟੀ ਸੀ ਸਿਆਸੀ ਸੂਝ, ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਇਨਕਲਾਬ ਕਰਕੇ, ਮੁਲਕ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਅਜ਼ਾਦੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਵਾਲੀ ਹਕੂਮਤ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਗਦਰ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਪੈਰਿਸ ਦੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਦੇਣ ਸੀ।

ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗ਼ਦਰੀਆਂ ਨੇ ਆਮ ਕੈਦੀਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਜੁਲਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ ਸਨ।

1947 ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਗ਼ਦਰੀਆਂ ਨੇ ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ 1952 ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਕੌਂਸਲ ਜਨਰਲ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਰਜਿਸਟਰੀ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾ ਇਨਕਲਾਬੀ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਗ਼ਦਰ ਹੈਡਕੁਆਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਗ਼ਦਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਖੜਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਭਾਰਤ ਪਰਤੇ ਗ਼ਦਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਇਨਕਲਾਬੀ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ ਰਹੇ ਹਨ।”<sup>3</sup> ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਈ ਜਿਸਨੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ ਵੀ ਇਸਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੰਗਠਨ ਗ਼ਦਰੀਆਂ ਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰਤ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਟੁੱਕਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ

1. (ਪੰਡਤ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੱਤ ਤ੍ਰਿਪਾਠੀ) ਗ਼ਦਰ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ) ਦੇ ਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ, ਪੇਜ਼ 15
2. ਗ਼ਦਰ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ) ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ, ਪੇਜ਼ 18
3. ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਬਿਲਗਾ “ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅਣਫੋਲੇ ਵਰਕੇ” ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ, ਪੇਜ਼ 347

### ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਗ਼ਦਰ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ) ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ
2. ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਬਿਲਗਾ “ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅਣਫੋਲੇ ਵਰਕੇ” ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ
3. ਅਮੋਲਕ ਸਿੰਘ (ਸੰਪਾ), ਗ਼ਦਰ ਦੀ ਗੂੰਜ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ
4. ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਨਾਵਲਕਾਰ (ਸੰਗ੍ਰਿਹਕਾਰ), ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੀ ਕਵਿਤਾ, ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ
5. Khushwant singh and Satinderdt Singh, Ghadar 1915 India's First Armed Revolution, R&K Publishing House, New Delhi-1, 1966

ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੋਪੜ

ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ / 112

ਜੇਲੂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗ਼ਦਰੀਆਂ ਨੇ ਆਮ ਕੈਦੀਆਂ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਜੁਲਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ ਸਨ।

1947 ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਗ਼ਦਰੀਆਂ ਨੇ ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ 1952 ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਕੌਂਸਲ ਜਨਰਲ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਰਜਿਸਟਰੀ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾ ਇਨਕਲਾਬੀ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਗ਼ਦਰ ਹੈਡਕੁਆਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਗ਼ਦਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਖੜਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਭਾਰਤ ਪਰਤੇ ਗ਼ਦਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਇਨਕਲਾਬੀ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ ਰਹੇ ਹਨ।”<sup>3</sup> ਗ਼ਦਰ ਪਾਰਟੀ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਈ ਜਿਸਨੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ ਵੀ ਇਸਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੰਗਠਨ ਗ਼ਦਰੀਆਂ ਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰਤ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਨਾਲ ਘੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਟੁੱਕਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ

1. (ਪੰਡਤ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੱਤ ਤ੍ਰਿਪਾਠੀ) ਗ਼ਦਰ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ) ਦੇ ਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ, ਪੇਜ਼ 15
2. ਗ਼ਦਰ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ) ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ, ਪੇਜ਼ 18
3. ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਬਿਲਗਾ “ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅਣਫੋਲੇ ਵਰਕੇ” ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ, ਪੇਜ਼ 347

### ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਗ਼ਦਰ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ) ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ
2. ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਬਿਲਗਾ “ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅਣਫੋਲੇ ਵਰਕੇ” ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ
3. ਅਮੋਲਕ ਸਿੰਘ (ਸੰਪਾ), ਗ਼ਦਰ ਦੀ ਗੂੰਜ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਯਾਦਗਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਜਲੰਧਰ
4. ਕੇਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਨਾਵਲਕਾਰ (ਸੰਗ੍ਰਿਹਕਾਰ), ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੀ ਕਵਿਤਾ, ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ
5. Khushwant singh and Satinderdt Singh, Ghadar 1915 India's First Armed Revolution, R&K Publishing House, New Delhi-1, 1966

ਲੈਕਚਰਾਰ ਪੰਜਾਬੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੋਪੜ

54

Sahib

# **SOCIAL TRANSFORMATION: APPROACH AND ANTICIPATION**

---

**Volume 2:**

**Media and Mechanism for  
Social Transformation**

**Editors :**

Dr. Amandeep Kaur

Ms. Harjit Kaur

Ms. Jasmeen Kaur

Published in 2019 by

**TWENTYFIRST CENTURY PUBLICATIONS**

# 79, Sheikhpura, P.O. Punjabi University, Patiala (PB) - 147002

Ph. 99153-98354, 92167-53888

e-mail : rinku\_randhawa77@yahoo.com

*In Association with*

**BOOKMAN**

B-41, Sawan Park

Ashok Vihar, Phase - 3

Delhi - 110052

The responsibility for the facts or opinions expressed in the papers are entirely of the author.  
Neither the Editors nor the publisher are responsible for the same.

© Reserved

**SOCIAL TRANSFORMATION : APPROACH AND ANTICIPATION**

(Volume 2 : Media and Mechanism for Social Transformation)

by

Dr. Amandeep Kaur, Ms. Harjit Kaur & Ms. Jasmeen Kaur

**ISBN : 978-93-88669-68-9**

**Price : 600/-**

*Laser Type Setting*

Sandhya Singla & Shivangi Pawar

*Printed at :*

Twentyfirst Century Printing Press, Patiala

21. INCLUSIVE EDUCATION: A TOOL FOR SOCIAL CHANGE — <i>Anju Sharma</i>	79-82
22. INCLUSIVE EDUCATION IN INDIA – CONCEPT, NEED AND CHALLENGES — <i>Anupam Sood</i>	83-88
23. INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA IN SOCIAL CHANGE — <i>Chander Gupt</i>	89-91
24. SPECIAL EDUCATORS AND CHILDREN WITH AUTISM — <i>Deepika Makhija</i>	92-95
25. INCLUSIVE EDUCATION: BARRIERS AND STRATEGIES — <i>Gundeep Kaur</i>	96-98
26. ROLE OF ICT IN DISPUTE RESOLUTION SYSTEM AND SOCIAL TRANSFORMATION — <i>Gurjinder Dhanota</i>	99-102
27. INCLUSIVE EDUCATION AS A TOOL FOR SOCIAL CHANGE — <i>Gurparas Kaur</i>	103-105
28. INCLUSIVE EDUCATION: A TOOL FOR SOCIAL CHANGE — <i>Gursangeet Brar</i>	106-109
29. ICT AS A PLATFORM FOR SOCIAL TRANSFORMATION — <i>Harjit Kaur</i>	110-112
30. SOCIAL MEDIA: A MEANS OF SOCIAL CHANGE — <i>Harpreet Kaur</i>	113-115
31. EMPOWERING MARGINALIZED GROUPS: MECHANISM FOR SOCIAL TRANSFORMATION — <i>Inderjit Singh</i>	116-119
32. CONSTITUTIONAL SAFEGUARDS REGARDING PROTECTION OF RIGHTS OF MINORITY GROUPS — <i>Jagdeep Kaur &amp; Sukhdeep Kaur</i>	120-124
33. IMPACT OF ICT IN CONTEMPORARY SOCIETY — <i>Jasmen Kaur</i>	125-127
34. INCLUSIVE EDUCATION: A TOOL FOR SOCIAL CHANGE — <i>Jaspreet Singh</i>	128-131

## INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA IN SOCIAL CHANGE

Chander Gupta\*

*Consciously or unconsciously, people are often influenced by mass media, such as persuading the media to use a particular product or indirectly persuaded to support a particular political ideology or political party. Social change is a symptom of the changing social structure and cultural patterns within a society and is a general phenomenon that happens all the time in every society. Rapid development of information and communication technologies such as mass media, causing rapid changes occur everywhere. The mass media gradually bringing in community into a new cultural patterns and begin to determine the cultural mindset and people's behaviour. Without realizing the mass media have helped set the schedule of our lives and create a number of needs. Social media is a term which defines an informative and social platform that consists on different webs, technologies and applications. It facilitates people to connect each other online i.e. Youtube, Twitter, Facebook, Instagram, Whatsapp, etc. This rapid emergence of social media has started scholarly debate about the consequences and impact of social media on human attitude and society. Globally, social media is playing a dynamic role in organizing the public, against any unhappy incident or government policies. It invigorates the social movements and shares the uncensored information to the people. This article discusses the impact of social media in changing the scenario of different societies.*

### Introduction

Social media gives us a chance to share our joys, desires and fears with each other, which for me is the juicy stuff of life. It allows us to experience ourselves as an interconnected humanity, instead of a fractured set of groups divided by labels or nations. Technology promotes autonomy, agency, and human freedom. People are in control of their tools, and the tools have a bias towards things like learning, creativity, engagement, and production. Social media is a platform that has brought the world on the same platform. It is an interface that brought people closer to each other and removed the distances. The role of social media will be accountable to bring the change in society. The influence of the media on society has for a long time preoccupied researchers in the field of communication. Various normative, social scientific and critical communication theories have addressed how media influence social change. Numerous theories have also attempted to understand the effect of the media on social change from a variety of perspectives and for different objectives. These include theories of media and democratization, theories of development communication and social learning, and theories in health communication, social marketing, and participatory communication.

According to Rogers, "A widely participatory process of social change in a society, intended to bring about both social and material advancement... for the majority of the people."

According to Moore, "Social change as a form of social actions like; values, norms and culture."

Mass media has a prominent role to play in modern society. It can bring about radical changes and improve social situation as it influences our social, civil, cultural, political, economic and aesthetic outlook.

### The Role of Mass Media as Supporting Social Change

Social change advocates more interactivity, transparency, and sensitivity to context in using media for social change. The influence of the mass media is indirect and difficult to monitor, measure, and

\* Assistant Professor, Sri Guru Granth Sahib University, Fatchgarh Sahib, Punjab

understand, the media are an important instrument to be used in continuous efforts to improve people's quality of life. Social change in the community includes several orientations, including:

1. Changes with the orientation in an effort to leave the factors or elements of social life that must be abandoned or changed,
2. Changes with the orientation in some form or element or elements that do form new,
3. Change-oriented forms, elements, or values that have existed or exist in the past.

Modernization has converted media into an indispensable feature of human activity. However, factors like age, education, economic condition, personal needs and availability of proper components decide the quantum and frequency of media use. This is evident from the fact that most media centres are located in urban areas. The majority of consumers of media products are also concentrated in and around cities and towns. Social marketing has been largely successful in making people chose to buy some products as opposed to competing products, and then the same techniques should be effective in encouraging people to adopt certain behaviours that would lead to better physical and mental health, and eventually to wide-scale social change. The dominant channels are radio, television, popular music, and the Internet. These mass media are highly significant and hold considerable potential for positive social changes:

1. **The Media can Expand the Horizons of Thought:** Most people who live in traditional societies consider the media have supernatural powers when you first knew him because the media can make a person see and know the places that have never visited and know people who have never met. The media has helped people recognize the developing countries of other people's lives so that they gain a new outlook in life. The mass media can be a bridge between traditional societies transition toward a modern society.
2. **The Mass Media Focus Attention:** Traditional society moving toward a modern little by little began to hang up his knowledge on the mass media so that the things about what's important, which is dangerous, what is interesting and forth from the media. As a result, over time people began to leave the customs or culture and assume that culture as something ancient and modern. Therefore, the mass media should be able to decide exactly what information or rubric that will be delivered because the media can influence in public mindset and raise people's aspirations.
3. **Able to Raise the Aspirations of the Communities:** The community aspirations are growing through broadcasts or information delivered by media. Many new things are delivered by media, for example of the style of dress or hairstyle that makes people compelled to make or use the same things as their views through the media. The important thing is to realize and note that sometimes excessive aspirations will take the risk and bad things will not be considered as a fault.
4. **A Tool to Raise Awareness and Mobilise Campaigns:** In recent years, social media has arisen as a powerful tool for online communities to raise awareness and mobilise campaigns on a wide range of issues. Women's voices – whether individual or collective – have proven to be fundamental to advance women's rights at national and international levels. In particular, social media has become essential for women's rights groups to push for greater accountability and action on gender equality. Women increasingly take part in different social media outlets (including Twitter, Facebook, Instagram, Google+ and Pinterest) and use them as avenues to raise awareness, discuss policies or mobilise campaigns on gender equality. Grassroots women's networks have resulted in changes in laws and norms as seen in the last few years in India and other developing countries. Social media has helped women to share experiences of sexual violence, such as #MeToo movement.

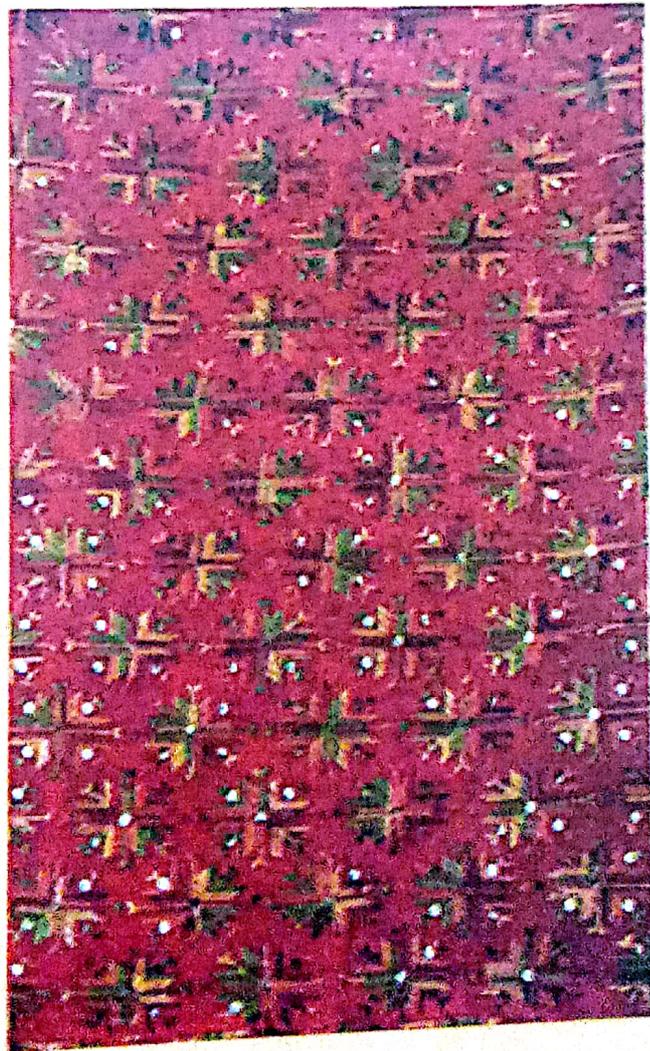
### Conclusion

The entry of information by the mass media has an impact on social change in society. Information thus has the power both to build and destroy. This means that the mass media is double-faced. Information in anticipation of society can be taken differently by each individual depending on his interests and depending on society's ability in using that information sensibly. The information received from the media is affecting the social and cultural life of a society both in the perception of its attitude and behaviour. Mass media has created a new culture that wants the public to adjust to the culture. Adjustment of public attitudes toward popular culture causes a social change in all dimensions of public life and public demands for change from traditional society to the society with a modern lifestyle.

### Bibliography

- Andreasen, Alan R. (1995). *Marketing Social Change: Changing Behaviour to Promote Health, Social Development and the Environment*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Bandura, A. (1971). *Psychological Modelling: Conflicting Theories*. Aldine Atherton, Chicago.
- Centre for Social Marketing, University of Strathclyde (2001). *Welcome to the Centre for Social Marketing*; available at <http://www.csm.strath.ac.uk>
- Gillespie, M. (1995). *Television, Ethnicity and Cultural Change*. Routledge, London.
- <https://emergentbydesign.com/2012/10/15/interview-with-saydaily-what-is-the-role-of-social-media-in-social-transformation/>
- <https://www.encyclopedia.com/media/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/social-change-and-media>

# ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ



ਸੰਪਾਦਕ  
ਡਾ. ਵੀਰਪਾਲ ਕੌਰ

# Punjabi Lok Kalavan Vich Aurt Di Sirjnatmakta

Edited by

**Dr. Veerpal Kaur**

Assistant professor,  
Dept. of Punjabi,  
SKRM College, Bhagoo Majra,  
Kharar, S.A.S. Nagar

**Sponsored by**

Shaheed Kanshi Ram Centre for Research,  
SKRM, College, Bhagoo Majra, Kharar,  
S.A.S. Nagar, Punjab, India.

**ISBN**

**978-93-90065-08-0**

**Edition 2020**

**International Publishers & Book Suppliers**

According to fourth amendment 2016 by UGC  
Sapatrishi Publications approved by UGC

**Representative Offices**

# Street 22466 133RD, Avenue South East, City : Kent,  
State: Washington, Zip Code 98042 (USA) Ph. +12532435688

#16, Fallowfield Road, LEICESTER- U.K. LES-6LQ



Published by

**Sapatrishi Publications**

Plot No. 24/9, Industrial Area, Phase-2,  
Near Tribune Chowk, Chandigarh.

**Website : [sapatrishipublication.com](http://sapatrishipublication.com)**

**E-mail-: [sapatrishi94@gmail.com](mailto:sapatrishi94@gmail.com)**

**0172-5002591, 94638-36591**

*All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Publisher.*

- ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾओं का हौ रहा सांस्कृतिक रूपान्तरण  
प्रो. जगजीत कौर 86
- ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੂਪਾਂਤਰਣ  
ਡਾ. ਵੰਦਨਾ 70
- ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ : ਬਦਲਦੇ ਪਰਿਪੇਖ  
ਜਿਓਤੀ 78
- तुलनात्मक अध्ययन : पंजाबी और राजस्थानी लोक कला  
डा० अमृतपाल कौर 84
- ਕਢਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ  
ਪਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 94
- ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਕਾਰੀ: ਬੁਣਾਈ ਤੇ ਕਢਾਈ  
ਡਾ. ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ 102
- ਬੁਣਾਈ ਕਲਾ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ : ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ  
ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ 111
- ਮੰਜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਬੁਣਤੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰਿਪੇਖ:  
ਇਕ ਅਧਿਐਨ 119  
ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ
- ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਕਲਾ : ਪੱਖੀ  
ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ 126
- ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ  
ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਸਾਰਥਿਕਤਾ 131  
ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
- ਔਰਤ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਕਲਾ  
ਡਾ. ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਕੌਰ 136

- ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
ਰਾਜਦੀਪ ਕੌਰ ਜੋਸ਼ਨ 141

- ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰਥਿਕਤਾ  
ਪ੍ਰੋ. ਉਪਦੇਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ 149

## ਔਰਤ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਕਲਾ

ਡਾ. ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਕੌਰ\*

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ, ਲੋਕ ਨਾਟ, ਲੋਕ ਸਾਜ਼, ਗਹਿਣੇ ਚਿੱਤਕਾਰੀ, ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਫੁਲਕਾਰੀ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੋਕਧਾਰਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਣਜਾਰਾ ਬੇਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਸੁਹਜ ਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੁਹਜ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੇ ਕਲਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਕਲਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸਿੱਜ ਕੇ ਰਸਾਇਆ, ਪਕਾਇਆ ਤੇ ਨਿਖਾਰਿਆ ਅਤੇ ਜੋ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਕੇ ਵਿਗਸੀ, ਲੋਕ ਕਲਾ ਅਖਵਾਈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਣੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦਾ ਭਰਵਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਰੀਆਂ ਬੁਣਨਾ, ਕਸੀਦੇ ਕੱਢਣਾ, ਕੱਤਣਾ, ਨਾਲੇ ਬੁਣਨਾ ਅਤੇ ਫੁਲਕਾਰੀ ਕੱਢਣਾ ਹਸਤ-ਕਲਾ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁਲਕਾਰੀ ਕਲਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਫੁਲਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬਣ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਕੱਜਣ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦਾ ਕੋਸ਼ਗਤ ਅਰਥ ਹੈ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਓਢਣ ਦਾ ਵਸਤਰ ਜਿਸਦੀ ਤਹਿ ਉੱਤੇ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਕਾਰੀ। ਫੁੱਲ ਦਾ ਅਰਥ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਾਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਾਰੀਗਰੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਹਜ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਨਾਲ ਕੱਢੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸਜਿਆ ਰੰਗਦਾਰ ਖੱਦਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਦੁਪੱਟਾ। ਇਰਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗੁਲਾਕਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜੱਟ, ਮੱਧ ਏਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਆਈ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਤਰਕਹੀਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਜੋੜ ਸ਼ਬਦ ਸੀ। ਕਾਰੀ ਦਾ ਧਾਤੂ ਰੂਪ ਕਰ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੱਥ, ਇਸਨੂੰ ਕਿਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵੇਦਾਂ, ਮਹਾਂ-ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਉਪਜ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਮਾਂ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਸੁਹਜ ਉਸ ਦੀ

\*ਐਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਟ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਰੋਪੜ।

ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਚਾਵਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੁਹਜ ਵਿੱਚੋਂ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੀ ਕਲਾ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸੁਹਜ ਅਤੇ ਕਲਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੁਹਜ ਅਤੇ ਕਲਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੁਹਰੇ ਗਈ ਕੁੜੀ ਪੇਟੀ ਵਿੱਚ ਪਈ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕੱਢੀ,  
ਇਸ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਵਾਂ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਰਖਾ, ਤਿੰਝਣ ਅਤੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਕਲਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾਏ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰੀਆਂ ਪੁਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਉਹ ਸੂਰਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਮੌਰ ਪੰਖ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਕਲਮਾਂ ਗੇੜੇ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀ ਸਾਹਿਤ ਰਚਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਂ ਹਰਿਭਜਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿੰਬ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ-

ਮੈਂ ਕਰ ਕਰ ਯਤਨਾਂ ਹਾਰੀ,  
ਰਾਮਾਂ, ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ,  
ਜਿੰਦ ਨਿੱਕੜੀ ਤੇ ਹਾੜ ਮਹੀਨਾ,  
ਤਨ ਤਪੇ ਪਸੀਨਾ ਚੋਏ,  
ਅਸਾਂ ਮਹਿੰਗੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਮੋਤੀ  
ਜਿੰਦ ਪਤਲੀ ਦੇ ਪੱਟ ਪਰੋਏ  
ਇੰਝ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੀਤੀ  
ਸਾਰੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰੁੱਤ ਸਾਰੀ,  
ਰਾਮਾਂ, ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ।

ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨਾ ਕੇਵਲ ਔਰਤ ਦੇ ਸੁਹਜ ਕਲਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ-ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਰਖਾ, ਤਿੰਝਣ ਅਤੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਝਣ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਚਰਖੇ ਉੱਪਰ ਕਪਾਹ ਦੀ ਰੂੰ ਤੋਂ ਸੂਤ ਕੱਤਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਸੂਤ ਨਾਲ ਖੱਦਰ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਖੱਦਰ ਨੂੰ ਸੂਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡ ਆਕਾਰੀ ਦੁੱਪਟੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਹੇ ਲਾਲ ਖੱਦਰ ਉੱਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਤ ਕੱਤਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮੁਟਿਆਰ ਤਿੰਝਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਤਿੰਝਣ ਵਿੱਚ ਰਲਕੇ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁਟਿਆਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਹੇ ਲਾਲ ਖੱਦਰ ਦੇ ਦੁੱਪਟੇ ਉੱਪਰ ਇੰਝ ਬਿਲਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੇਫ ਉੱਪਰ ਤਾਰੇ ਖਿਲਾਰੇ ਹੋਣ। ਕਵੀ ਦੀ ਕਲਮ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਚਲਦੀ ਹੈ-

ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਲੈ ਫੁਲਕਾਰੀ,  
ਜਦ ਮੈਂ ਦਿੱਤਾ ਗੋੜਾ,  
ਦੂਹਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ,  
ਨੱਚਣ ਲੱਗਿਆ ਵੇਹੜਾ,  
ਗਿੱਧੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨੱਚਦੀ ਜੱਟੀ,  
ਕਰੂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਹੜਾ,  
ਜੋਬਨ ਪਤਲੋ ਦਾ,  
ਸੱਜਰੇ ਮੱਖਣ ਦਾ ਪੇੜਾ।

ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੱਦਰ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਪੱਟ (ਰੇਸ਼ਮ) ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸਾਰੇ ਮੋਟਿਫ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਢਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮੋਟਿਫਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰ, ਤੋਤੇ, ਕਬੂਤਰ, ਚਿੜੀਆਂ, ਸ਼ੇਰ ਹਾਥੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ-ਬੂਟੇ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ- ਸਮੇਂ ਭਾਵੇਂ ਕਢਾਈ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ। ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ

ਵੀਰ ਮੇਰੇ ਨੇ ਕੁੜਤੀ ਭੇਜੀ, ਭਾਬੇ ਨੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ,  
ਨੀਂ ਜੁੱਗ ਜੁੱਗ ਜੀ ਭਾਬੇ, ਲੱਗੇ ਵੀਰ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ।  
ਇੱਕ ਹੋਰ-  
ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜਾਣਦੀ, ਕੱਤਣ ਦੀ ਜਾਣਦੀ  
ਮੈਂ ਕੱਢ ਲਈ ਫੁੱਲਕਾਰੀ, ਵੇ ਜਦ ਮੈਂ ਉੱਤੇ ਲਈ  
ਤੈਂ ਹੂੰਗਰ ਕਿਉਂ ਮਾਰੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਬੁੱਢੀ ਦਾਦੀ ਸਿਰ ਤੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਕਿਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਈਂ ਦਾ ਭੱਤਾ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਮੁਟਿਆਰ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਵਾਜਾਂ ਮਾਰਦੀ-

ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਮੈਂ ਤੁਰਦੀ, ਮੇਰੇ ਤੁਰਦੇ ਨੇ ਮਗਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ,  
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡਦੀ ਫਿਰੇ, ਮੇਰੀ ਤਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਾਗ- ਬਾਗ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਢਾਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਰੜ ਅਤੇ ਅਣਥੱਕ ਲਗਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਤਿਕੋਨੇ ਪੈਟਰਨ ਚਿੱਤਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕਢਾਈ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਢਾਈ ਪੱਟ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੋਪ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਭਰ-ਲਾਲ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਖੱਦਰ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੋਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਨਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਨੀਆਂ ਉੱਤੇ

ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਭਰ ਵੀ ਲਾਲ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਚਾਰੇ ਕੋਨੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਲ ਜਾਂ ਗੂੜੇ ਲਾਲ ਖੱਦਰ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਲੂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨੀਲਕ ਖੱਦਰ ਸੂਹਾ ਲਾਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦੀ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨੀਲਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤਿਲ ਪੱਤਰਾ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਉੱਪਰ ਅਜਿਹੀ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਖਿੰਡੇ ਹੋਣ।

ਛਮਾਸ਼- ਇਹ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਹਰਿਆਣੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘੁੰਗਣਾ ਬਾਟ - ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਤਿਕੋਨੀ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੋਟੇ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਇਹ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੈਂਚੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ- ਇਹ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਉੱਚਾ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਜਿਹੇ ਉੱਚ ਪਾਏਦਾਰ ਗੁਣ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੀ ਇਸੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਲਾ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਕਲਾ ਅਹਿਮ ਕਲਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਦੂਰ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਰਸਮ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਜਿਥੇ ਕਲਾ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਭਾਵਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੇ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਚਾਨਣ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਤੋਪਾ ਕੌਣ ਭਰੇ,  
ਅੰਬਰ ਦਾ ਇੱਕ ਆਲਾ, ਸੂਰਜ ਬਾਲ ਦਿਆ,  
ਮਨ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮੰਮਟੀ ਦੀਵਾ ਕੌਣ ਧਰੇ।

ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਸਿਰਾਂ ਉੱਪਰ ਸੱਗੀ ਫੁੱਲ ਅਤ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੁੱਪਟਾ ਲੈ ਕੇ ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਨੱਚਦੀਆਂ ਇੰਝ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਇੰਦਰ ਲੋਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰੀਆਂ ਉੱਤਰ ਆਈਆਂ ਹੋਣ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੁੱਪਟੇ ਨੂੰ ਕੁੜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਰਸਮ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਵਿਆਹੁਤਾ ਕੁੜੀ ਦੀ ਪੇਟੀ ਵਿਚ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਇੱਕ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀ ਸੀ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਦੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਕਲਾ ਦਾ ਇਹ ਰੂਪ ਲੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਸ਼ਾਲ, ਚਾਦਰਾਂ ਘਰ-ਘਰ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਕਲਾ ਦੇ ਇਸ ਰੂਪ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੀਝਾਂ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਮੁੜ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਰਕਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਰੀਝਾਂ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਸੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ (ਡਾ. ਵਣਜਾਰਾ ਬੇਦੀ) ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲੋਕ ਧਾਰਾ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਟਰੱਸਟ ਦਿੱਲੀ, 1973
- ਨਾਹਰ ਸਿੰਘ (ਡਾ.), ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਦੀ ਸਿਰਜਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਲੋਕਗੀਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 2006
- ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ (ਡਾ.), ਲੋਕ ਧਾਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਪੈਪਸੂ ਬੁੱਕ ਡਿਪੂ, ਪਟਿਆਲਾ 2004
- SPRIIT OF ENTERPRISE : Crafting an artistic future, the Tribune December A. B00B

## ਮੰਜੇ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਬੁਣਤੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰਿਪੇਖ: ਇਕ ਅਧਿਐਨ

ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ\*

ਆਰਾਮ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਲਤ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਇਜਾਦ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਂਡਵਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਦੇ ਬਨਵਾਸ ਸਮੇਂ ਕੁਸ਼ਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵਿਛਾ ਕੇ ਸੌਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰਾਜਾ ਜਾਂ ਕੁਲੀਨ ਵਰਗ ਸੌਣ ਲਈ ਪਲੰਘ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਮੱਧ ਵਰਗ ਅਤੇ ਨਿਮਨ ਵਰਗ ਨੇ ਸੌਣ ਲਈ ਮੰਜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਮਨ ਵਰਗ ਅੱਜ ਵੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਲਈ ਕਲਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਕਲਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਲਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹੈ। ਮੰਜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਾਧਨ ਬਣਿਆ ਹੈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਜਾ ਕਲਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੰਜੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਢਾਂਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰ ਪਾਵਿਆਂ ਉੱਤੇ ਘਾਹ ਫੂਸ, ਖੰਜੂਰ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਖੱਲ ਨਾਲ ਜੜਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮੰਜਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰਣ ਮੰਜਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਚਾਰਪਾਈ ਦੀ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਸੰਧੀ ਹੈ ਚਾਰ+ਪਾਈ। ਖਾਟ, ਖਟਿਯਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਬੈੱਡ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੰਜਾ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਡਮੁੱਲੀ ਇਜਾਦ ਹੈ। ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਮੰਜਾ ਇਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੰਜੇ ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਟਰੈੱਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵੀ ਘਟਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗ ਅਤੇ ਬਣਤਰ : 1. ਪਾਵਾ/ਪਾਇਆ : ਇਸਦੇ ਅੱਗੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ  
(ੳ) ਗੁੱਡਾ (ਸਿਰ/ਮੂੰਹ) (ਅ) ਮੱਧ (ਢਿੱਡ) (ੲ) ਪੌੜ (ਪੈਰ)



2. ਸੇਰੂ/ਸਰਾਵਾ : ਇਸਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੋਲ, ਅਇਤਾਕਾਰ ਜਾਂ ਚਪਟੀ।

3. ਬਾਹੀ/ਬਾਹੀਆਂ: ਇਸਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੋਲ, ਅਇਤਾਕਾਰ ਜਾਂ ਚਪਟੀ।

ਮੰਜ ਬੁਣਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ:

1. ਵਾਣ: (ੳ) ਮੁੰਜ/ ਬਗੜ ਦਾ ਵਾਣ  
(ਅ) ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਵਾਣ  
(ੲ) ਸਣ/ ਸਨੁਕੜੇ ਦਾ ਵਾਣ

2. ਸੂਤਲੀ

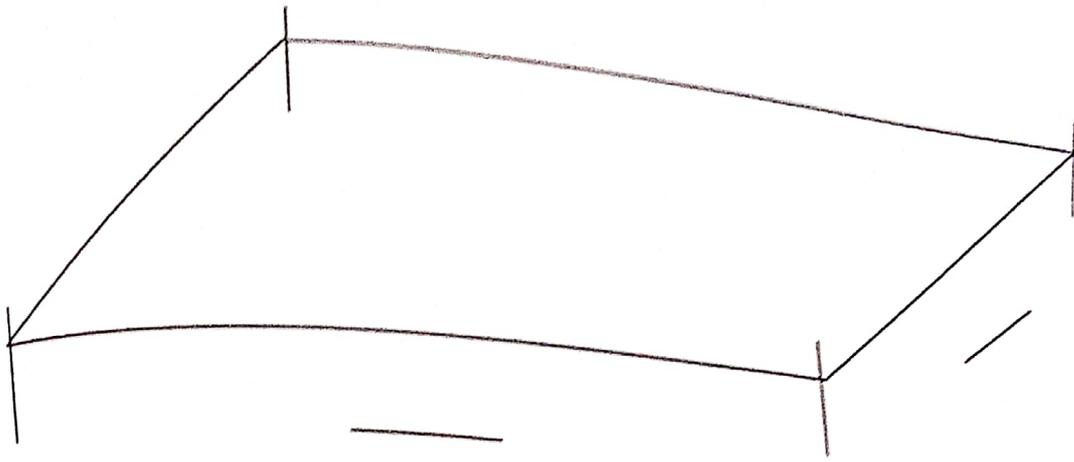
3. ਨੁਆਰ

4. ਭੰਡਾ

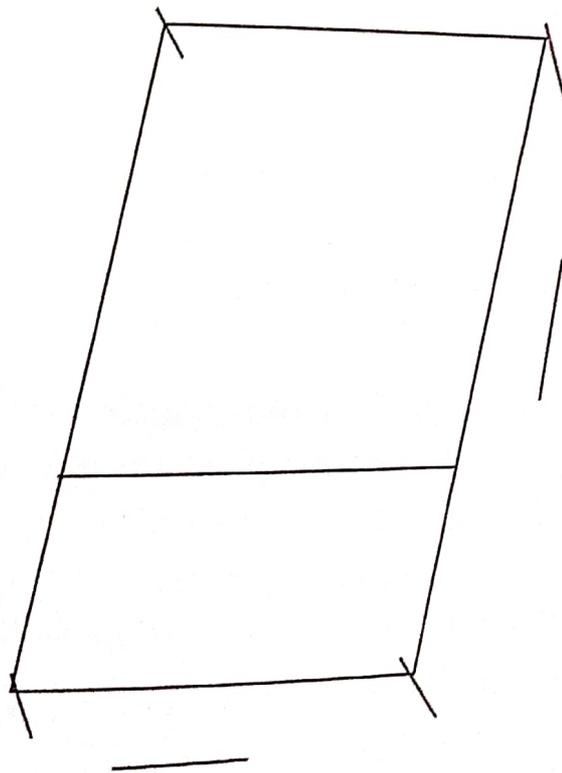
5. ਪਿੰਨਾ (ਲੱਛਾ) ਲੱਛੇ ਤੋਂ ਪਿੰਨਾ ਬਣਾ ਲਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੰਜੇ ਦਾ ਪਰਿਮਾਪ: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਜਾ ਛੇ(6) ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਤਿੰਨ(3) ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਦਾ ਸਧਾਰਨ ਪਰਿਮਾਪ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਹ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਪਾਵੇ, ਸੇਰੂ/ਸਰਾਵੇ ਦਾ 1/3 ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੀ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਕੀਤੇ/ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



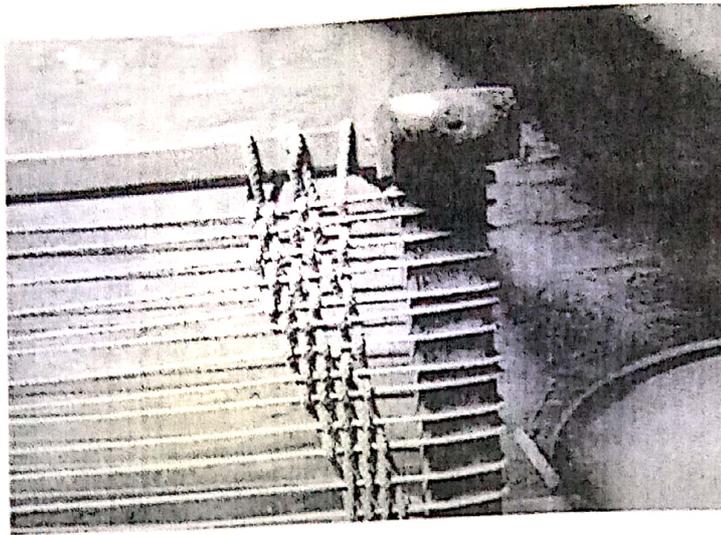
ਮੰਜਾ ਬੁਣਨ ਸਮੇਂ ਪਰਿਮਾਪ : ਮੰਜਾ ਬੁਣਨ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੰਗਣੀ/ਮੱਲ ਦੋ(2) ਫੁੱਟ ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ/ਛੋਟੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਆਦਾ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦੋਣ ਲਈ ਥਾਂ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵਾਣ ਜਿਆਦਾ ਹੰਘ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੰਜਾ ਕੱਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।



ਦੋਣ/ਦਾਵਣ : ਇਹ ਮੰਜੇ ਦਾ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਗਣੀ ਉੱਤੇ ਪਏ ਖੱਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਰੱਸੀ ਪੈਂਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸੇਰੋ ਨਾਲ ਵਲ ਕੇ ਨੂੰ ਲੰਘਾ ਕੇ ਕੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਜੇ ਦਾ 2/6ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੰਜਾ ਕੱਸਣ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਹ ਪਰਿਮਾਪ ਹੀ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਦੋਣ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੰਜੇ ਤੇ

121/ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ

ਸੌਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੋਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਮੰਜਾ ਬੁਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ:

1. ਢਾਂਚਾ
2. ਵਾਣ
3. ਡੰਡਾ

ਬੁਣਨ ਸਮੇਂ ਮੰਜੇ ਦੇ ਅੰਗ:

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1. ਕੰਗਣੀ                | 4. ਸਰ੍ਹਾਣਾ       |
| 2. ਬਚਾ/ਜੀਅ              | 5. ਦੋਣ/ਦਾਵਣ/ਪੈਂਦ |
| 3. (ਉ.) ਤੜਾਗੀ (ਅ) ਸਿੱਟਾ | 6. ਅੱਛੂ ਅੱਛੂ     |

ਮੰਜਾ ਬੁਣਨਾ:

1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਚੁਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਜੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਪੈਂਦ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਉਸ ਪਾਸੇ ਹੀ ਮੱਲ/ਮੰਗਣੀ/ਕੰਗਣੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੋ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ 2-4 ਇੰਚ ਘੱਟ ਵੱਧ ਪੰਜ ਸੱਤ ਰੱਸੀਆਂ ਦੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਰੱਸੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿੰਨੀ ਮੋਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਇਸਦੀ ਮੋਟਾਈ ਸੇਰੂ/ਸਰਾਵੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਆਮ ਮੰਜਾ ਬੁਣਨ ਵਾਲੇ ਕੰਗਣੀ ਪਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸੇਰੂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਕੰਗਣੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੁਣਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਹਾਰਾ/ਅਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਲਈ ਦਾਣ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਇੱਕ ਡੰਡੇ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਬਾਹੀਆਂ ਦੇ ਮੱਧ ਅਤੇ ਸੇਰੂ ਦੇ ਮੱਧ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ ਕੰਗਣੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਸ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਸੇਰੂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਿਆਣਾ ਪਾ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੰਗਣੀ ਵਾਲੀ ਰੱਸੀ ਬਾਹੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਿੱਠੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਕੰਗਣੀ ਕੱਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਰੱਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਗਣੀ ਦੇ ਖਾਲੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਕੱਢ ਕੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪਾਵੇ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਕੇ ਨਾਗਵਲ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਵੇ ਦੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਗੱਡੇ/ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਰੱਸੀ ਹੀ ਜੀਅ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਣਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

4. ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਅ/ਬਚਾ ਉੱਪਰ ਆਵੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਜੀਅ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੀ ਬੁਣਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਣਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮੰਜਾ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ:

ੳ. ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਣਤੀ ਉੱਭਰਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਕਾਣੋ/ਕਾਣ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ੲ. ਜੀਅ/ਬਚਾ ਪੁੱਠਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਣ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਨਮੂਨਾ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਗੰਢ ਨਾ ਆਵੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਜੀਅ ਨਾ ਆਵੇ ਹੇਠ।

ਜੇ ਦਿਨ ਸਿੱਧੇ ਵੇਖਣੇ ਮੰਜਾ ਬੁਣ ਕੇ ਵੇਖ।

ਮੰਜੇ ਦੀ ਬੁਣਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ: ਬਗੜ(ਮੁੰਜ), ਸਨੁਕੜਾ(ਸਣ), ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸੂਤਲੀ ਨਾਲ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੁਣਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ:

(ੳ.) ਤਿੱਕੜੀਆ (ਅ.) ਚੌਕੜੀਆ (ੲ.) ਛਿੱਕੜੀਆ (ਸ.) ਨੌਕੜੀਆ (ਹ.) ਲਹਿਰੀਆ

ਸੂਤਲੀ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਲਹਿਰੀਆਂ ਬੁਣਤੀ ਅਤੇ ਨਮੂਨਾ ਵਾਲੀ ਬੁਣਤੀ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁਣਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ: ਮੰਜੇ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਤਿੱਕੜੀਆ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ : ਇਹ ਤਿੰਨ ਤਾਰਾਂ/ਰੱਸੀਆਂ ਦਾ ਮੰਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਬੁਣਤੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਣਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਗਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮੰਜਾ ਮਣਸ ਕੇ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੋ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਮੌਤ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਰਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਲਗਦਾ ਸੌਖ ਵਜੋਂ ਇਹ ਬੁਣਤੀ ਪਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਚੌਕੜੀਆ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ: ਇਹ ਬੁਣਤੀ ਅਸਾਨ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਾ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ। ਰੱਸੀਆਂ ਸਾਉਣਸਮੇਂ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੱਕੜੀਏ ਮੰਜੇ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਮੰਜਾ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਛਿੱਕੜੀਆ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ: ਇਸ ਬੁਣਤੀ ਨਾਲ ਮੰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਖਿੜਦਾ ਹੈ। ਬੁਣਤੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ।

ਆਏ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮੰਜਾ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬੁਣਤੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਮੰਜੇ ਓ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਨੌਕੜੀਆ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ: ਇਹ ਬੁਣਤੀ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਡੱਬੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਜਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਘਣਾ ਅਤੇ ਪੀਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਟੱਟਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

5. ਲਹਿਰੀਆ ਬੁਣਤੀ ਵਾਲਾ ਮੰਜਾ: ਇਹ ਬੁਣਤੀ ਦੀ ਕਿਸਮਦਰੀ ਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਣਨ ਲਈ ਸਰਾਵੇ ਤੋਂ ਮਾਲ/ਕੰਗਣੀ ਉੱਤੇ ਤਾਣਾ ਤਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਤ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਣੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰ ਕੇ ਡਿਣਾਈਨ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਮੰਜੇ ਜਿੱਥੇ ਦੋਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਲਹਿਰੀਆ ਸਰਾਵੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੰਜੇ ਉੱਤੇ ਬੁਣਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਠ ਜਾਂ ਗੰਢਣੀ ਉੱਤੇ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਚੁੱਭੇ ਨਾ ਅਤੇ ਮੰਜੇ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ।

ਪੁੱਠੀ ਬੁਣਤੀ: ਜੇਕਰ ਬੁਣਤੀ ਉਲਟੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਡੱਬੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੰਜਾ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਬੁਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੰਜਾ ਖੜਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਹੱਤਤਾ:

ਮੰਜਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹੀ ਭਾਰ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੇਰੂ ਭਾਰ ਦੋਣ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਮੰਜਾ ਖੜਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਿਗ ਕੇ ਪਾਵਾ ਜਾਂ ਸਰਾਵਾ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਾਵੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮੰਜਾ ਖੜਾ ਕਰਨਾ ਅਸੁੱਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਮੰਜਾ ਪੁੱਠਾ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਵਾਕੰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਮੰਜੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:

ਸੱਸੂ ਮੰਜੇ ਬੈਠੀ ਐ,

ਮੰਜੇ ਬੈਠੀ ਐ,

ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਚੱਕੀ ਵੱਲੂ ਸੈਂਤਰਾਂ(ਸੈਨਤਾਂ)।

ਮੰਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ:

ਕਾਣ/ਕਾਣੋ ਤੋਂ ਬਚਾਉ : ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਕਾਣ/ਕਾਣੋ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੱਜਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਰਾਵੇ ਭਾਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖੜਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਕੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



**ਫਾਲ:** ਜਦੋਂ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਕਾਣ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬਾਹੀ ਅਤੇ ਸਰਾਵੇ ਪਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਾਵਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਠੋਕੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਾਲ ਅਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸੱਠ/ਸੰਢ:** ਜਦੋਂ ਦੋ ਰੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਠ ਲਾਇਆਂ ਵਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰੀਗਰੀ ਕੀਤੀ ਰੱਸੀ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ ਸੱਠ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਗੰਢਣੀ:** ਜਦੋਂ ਦੋ ਸੂਤ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਢਣੀ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

**ਮੰਜੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:**

1. ਮੰਜਾ ਆਰਾਮ ਲਈ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਹੈ।
2. ਮੰਜੇ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਥੋਂ ਹਵਾ ਲਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਮੰਜੇ ਤੇ ਦਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੱਪੜਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਨਿੱਘ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
4. ਮੰਜੇ ਦਾ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌਣ ਹੈ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੰਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੰਜਾ ਇਕ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਲਾ ਦਾ ਵੀ ਬੇਜੋੜ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਮੰਜੇ ਦੀ ਹੋਰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਨੇ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਮੰਜੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਵੀ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਣ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਢਾਂਚਾ ਲੋਹੇ ਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਮੰਜੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ।

## ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਕਾਰੀ: ਬੁਣਾਈ ਤੇ ਕਢਾਈ

ਡਾ. ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ\*

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਿਰਜਿਆ ਉਹ ਕਲਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਸੁਹਜ ਰਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਹਜ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਚੋਂ ਕਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ। ਉਹ ਕਲਾ ਜਿਸਨੂੰ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਰਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸਿੱਜ ਕੇ ਨਿਖਾਰਿਆ ਅਤੇ ਜੋ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਕੇ ਵਿਗਸੀ ਲੋਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਲਾ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪਰੰਪਰਾ ਤੋਂ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਮੋਟਿਫਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਕਲਾ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਲੋਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਮਾਨਸ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਨਾਚ, ਲੋਕ ਨਾਟ, ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ, ਲੋਕ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਬੁੱਤਕਾਰੀ, ਕਢਾਈ ਤੇ ਬੁਣਾਈ ਆਦਿ ਲੋਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੁਣਾਈ ਤੇ ਕਢਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਸੂਖਮ ਕਲਾਵਾਂ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ:

ਫੁਲਕਾਰੀ ਮੇਰੀ ਰੋਸ਼ਮੀ ਰੰਗ ਢੁਕਾਏ ਠੀਕ

ਛੇਤੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵਣੇ, ਮੈਂ ਰਸਤੇ ਰਹੀ ਉਡੀਕ।

ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਢਾਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਰਵਾਇਤ ਹੈ। ਹੜੱਪਾ ਦੀ ਖੁਦਾਈ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਂਬੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਸਲਾਈ ਕਢਾਈ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਪੀੜ੍ਹੀਓਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਕਢਾਈ ਤੇ ਬੁਣਾਈ ਦੀ ਕਲਾ ਨੇ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਦੇ ਪੰਦੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਈ। ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ 'ਬੋਟੀਕ' ਦੇ ਬੋਰਡ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਢਾਈ ਵਾਲੇ ਸੂਟਾਂ, ਸਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵੱਡਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਢਾਈ ਅਜਿਹੀ ਲੋਕ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਔਰਤਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਤ-ਦਰ-ਪੁਸ਼ਤ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੋਰਿਆ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਕੇ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਢ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੁਨਰ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਭਾਰਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾਲ ਈਰਾਨ ਤੋਂ ਆਇਆ। ਫਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਕਢਾਈ ਨੂੰ ਗੁਲਕਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁੱਲ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ ਫੁੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਫੁਲਕਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ

\*ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੂਪਨਗਰ

ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੂਤੀ, ਉਨੀ, ਮਖਮਲੀ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਕਢਾਈ ਨੂੰ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖੱਦਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਪਰ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਕਢਾਈ ਨੂੰ ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੀ ਸੰਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਣਾਈ ਕਢਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਆਰੰਭ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਿਸਾਨ ਕਪਾਹ ਦੀ ਬਜਾਈ ਕਰਦੇ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਤ ਕੇ ਸੂਤ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਫਿਰ ਜੁਲਾਹਾ ਖੱਡੀ ਉਪਰ ਖੱਦਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੀ ਕਢਾਈ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਓਂ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੋਪੇ ਛੋਟੇ ਤੇ ਲੰਮੇ ਹੁੰਦੇ। ਫੁਲਕਾਰੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਢਾਈ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਬਾਗ, ਚੋਪ, ਘੁੰਗਟ ਬਾਗ, ਸੁੱਭਰ ਛਮਾਸ, ਨੀਲਕ, ਤਿਲਪੱਤਰ ਆਦਿ।

ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਛਾਪੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖ-2 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੂਤੀ ਧਾਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 'ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ' ਵਿੱਚ ਕਸੀਦਾਕਾਰੀ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਔਰਤ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਕਸੀਦਾ ਕੱਢ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰੂਪੀ ਚੋਲੀ ਪਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਅਖਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:-

ਕਢਿ ਕਸੀਦਾ ਪਹਿਰੀ ਚੋਲੀ ਤਾ ਤੁਮ ਜਾਣਹੁ ਨਾਰੀ

1. ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਢਾਈ ਦੇ ਕਈ ਟਾਂਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ

ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆ ਸੂਈ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਗਾ ਸੂਈ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੱਖ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਆਉਟ ਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਪੰਛੀ ਤੇ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚੇਨ ਸਟਿਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੂਈ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਬ ਕੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਤੰਦਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੂਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢਾਂਗੇ। ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਤੇ ਧਾਗੇ ਦਾ ਵੱਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

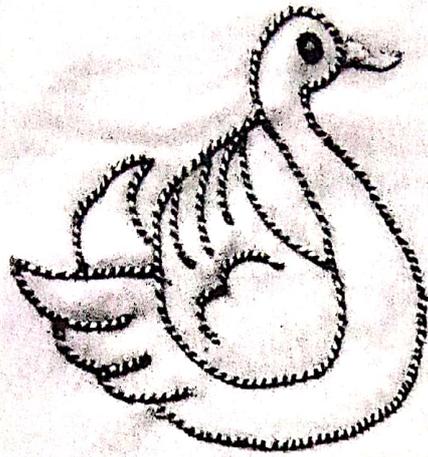
ਹੈਰਿੰਗ ਬੋਨ ਸਟਿਚ ਬਣਾਵਣ ਲੱਗਿਆ ਸੂਈ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਾਗਾ ਸੂਈ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਟਾਂਕਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਰਿੰਗ ਬੋਨ ਸਟਿਚ ਲਈ ਦੋਹਰਾ ਤਿਹਰਾ ਚੋਹਰ ਧਾਗਾ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲੰਮੀਆਂ ਮਲੂਕ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫੁੱਲ ਜਲਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੈਡੋ ਵਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਬਦਲ ਕੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਸਿੰਧੀ ਟਾਂਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਬਟਨ ਹੋਲ ਸਟਿਚ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚੌੜਾਈ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਟਨ ਹੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਢਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਟਰੇਸ ਕੀਤੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਤੰਦਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਧਾਗੇ ਦਾ ਵਲ ਪਾ ਕੇ ਸੂਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢਾਂਗੇ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲੱਗਿਆ ਧਾਗਾ ਖਿੱਚਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਗੋਲ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਟਾਂਕਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਇੱਕ ਵਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸੂਈ ਕੱਢਾਂਗੇ ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਸਟਿਚ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਸਿਨਰੀ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਫੁੱਲ ਦਿਖਾਉਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਸੁਹਣੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਕਾਊਚਿੰਗ ਸਟਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਤ ਜਾਂ ਅੱਠ ਲੜੇ ਧਾਗੇ ਦੀ ਡੋਰ ਬਣਾ ਕੇ ਡੋਰੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਵਲ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਟਰੇਸ ਕੀਤੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਟਾਂਕੇ ਥੋੜੇ ਤਿਰਛੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਧਾਗੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਛੱਡ ਕੇ ਟਾਂਕਾ ਲਉ। ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਤੇ ਆਉਣ ਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



112

ਸਪਾਈਡ ਸਟਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਲ ਗੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਗੋਲ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਖਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

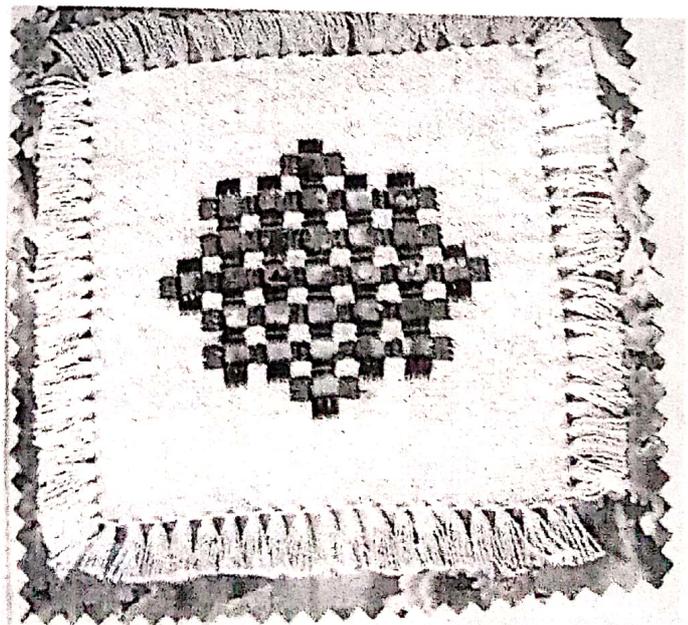
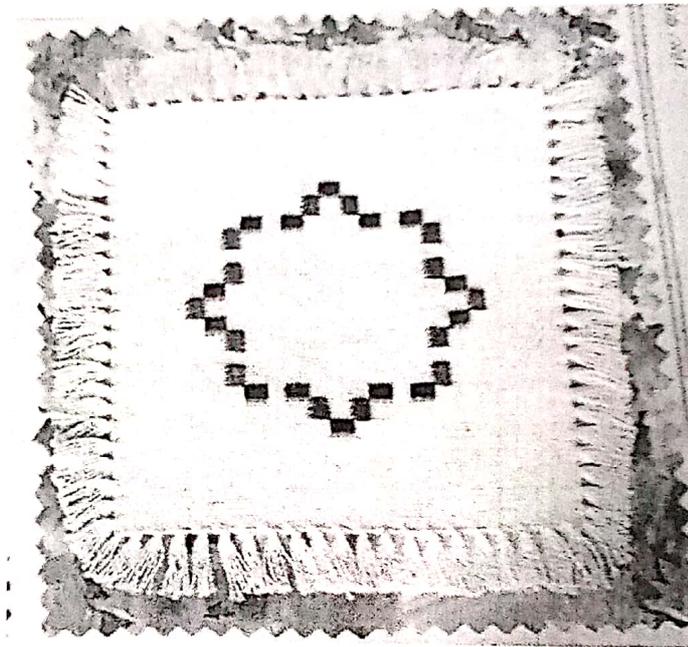
ਫਿੱਸ਼ ਬੋਨ ਸਟਿੱਚ ਨੁਕੀਲੇ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਇਸ ਟਾਂਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੇਡ ਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੇਡ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:- ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੇਡ, ਫੈਨਸੀ ਸ਼ੇਡ ਆਦਿ। ਇਹ ਟਾਂਕਾ ਖੂਬਸੂਰਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

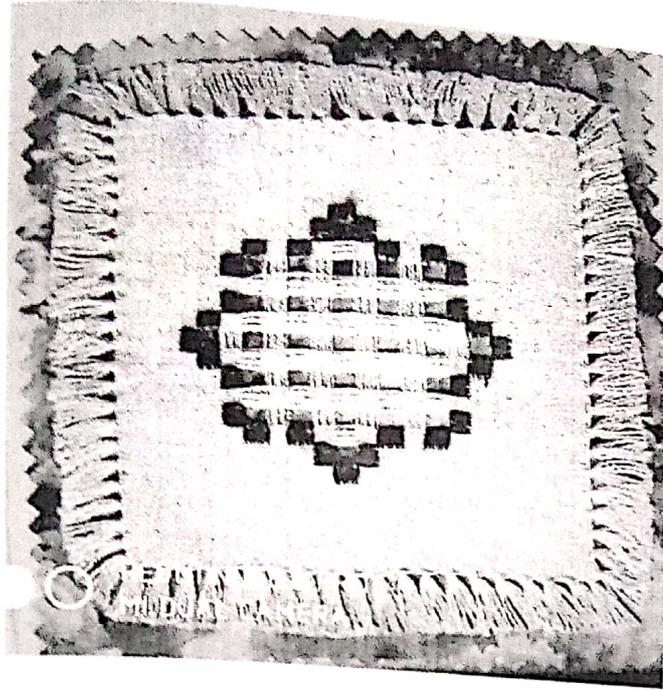
ਹਾਰਡੈਗਰ ਕਢਾਈ ਦਾ ਆਰੰਭ ਨਾਰਵੇ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਹਾਰਡੈਗਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਚਲੂ ਕਢਾਈ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੈਸ਼ਨ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਢਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡੰਡੀ ਟਾਂਕਾ, ਚੇਨ ਸਟਿੱਚ, ਲੇਜ਼ੀ ਡੇਜ਼ੀ ਆਦਿ। ਜੇ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ 'ਵਰਕ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਕ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੈਡੋ ਵਰਕ, ਨੈੱਟ ਵਰਕ ਅਤੇ ਐਪਲਿਕ ਵਰਕ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਰਡੈਗਰ ਵੀ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਰਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਢਾਈ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਖੱਦਰ, ਕੇਸਮਿੰਟ ਤੇ ਦਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਾ ਵਧੀਆ ਤੇ ਰੰਗ ਪੱਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਟਨ ਟਾਂਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਸਾਟਨ ਦੇ 4 ਜਾਂ 6 ਟਾਂਕੇ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਬਲਾਕ ਬਣਾਇਆ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਤਾਰਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਬਲਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਸਿੱਧੇ ਰੁਖ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬਲਾਕ ਆਡੇ ਰੁਖ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਟਨ ਦੇ ਟਾਂਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਰਾਂ ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਆਵੇ। ਸਾਟਨ ਨਾਲ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਬਲੇਡ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਸਾਟਨ ਨਾਲ ਬਣੇ ਲੰਬਾਈ ਰੁੱਖ ਬਲਾਕ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ

105/ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ

ਕੱਟਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਰਾਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਆਡੇ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਬਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ ਕੱਟੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਤਾਰਾਂ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੜੀਆਂ ਬਣਾ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਤਾਰਾਂ ਦਾ ਅੱਧ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾ ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਬੰਨ ਲਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਖੇਸ ਸੀਣ ਵਾਂਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨਣ ਲਈ ਕੜੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਢਾਈ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੰਦ ਟਾਂਕਾ, ਲੰਬਾ ਤੇ ਛੋਟਾ ਟਾਂਕਾ, ਬੂਰ ਸਟਿਚ, ਬੂਲੀਅਨ ਸਟਿਚ, ਸਾਟਨ ਸਟਿੱਚ, ਰਨਿੰਗ ਸਟਿੱਚ, ਸਾਟਨ ਸਟਿੱਚ, ਐਪਲਿਕ ਵਰਕ, ਕੱਟ ਵਰਕ, ਮਿਰਰ ਵਰਕ ਆਦਿ।



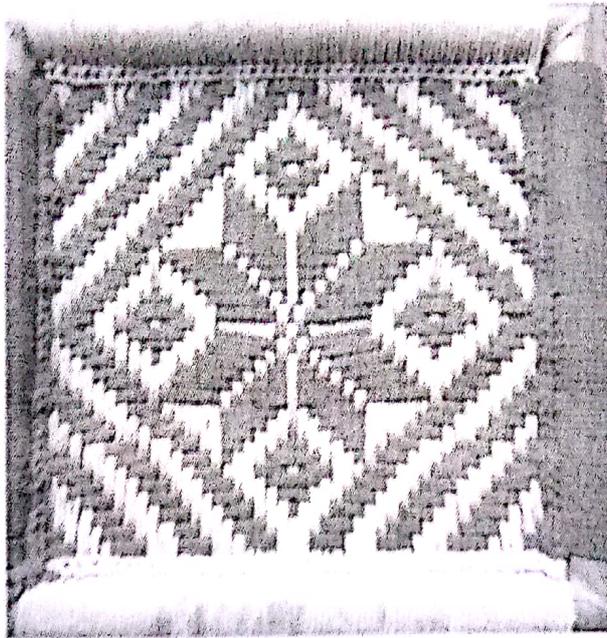
106/ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ



ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਕਾਰੀਗਰ ਸ਼ਾਲ, ਚਾਦਰਾਂ, ਸੂਟ, ਗਲੀਚੇ ਉੱਤੇ ਕਢਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਲ ਦੀਆਂ ਕੰਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੂਟੀ ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵੀ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ।

ਲੁਧਿਆਣੇ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਕਢਾਈ ਬੜੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਕਲਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਤੇ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਲੋਕੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਚੋਗੇ ਤੇ ਉੱਚੇ ਕਾਲਰ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਜੂ ਰਹਿਤ ਵਾਸਕਟਾਂ ਪਹਿਨਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਵਾਸਕਟਾਂ ਨਹਿਰੂ ਜਾਕਟ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕਢਾਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਮੋਲ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਵੰਨਗੀ ਦੀ ਕਢਾਈ ਲਈ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਚਾਂਦੀ ਚਿੱਟਾ ਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸਿਲਮਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਪਹਿਰਾਵਾ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਤੇ ਮੁਗਲ ਕਾਲ ਤੱਕ ਜੀਵਤ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਰਸਮੀ ਦਰਬਾਰੀ ਲਿਬਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਰਾਜੇ ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਹੁਨਰ ਦੀ ਕਦਰ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਲਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰਾਜੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਿਲਪ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਸਤਕਾਰੀ, ਕਾਰੀਗਰੀ, ਹੁਨਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਬਸੂਰਤੀ, ਅਪਣੱਤ, ਲੋੜ, ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਕਾਰੀਗਰੀ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ। ਲੋਕ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਦਾ ਘੇਰਾ ਅਤਿ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੁਆਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਬੁਣਾਈ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੰਜੇ, ਛਿੱਕੂ, ਪੀੜ੍ਹੀ, ਚਟਾਈਆਂ, ਦਰੀਆਂ, ਖੇਸ, ਪੱਖੀਆਂ ਬੁਣਨਾ ਆਦਿ।



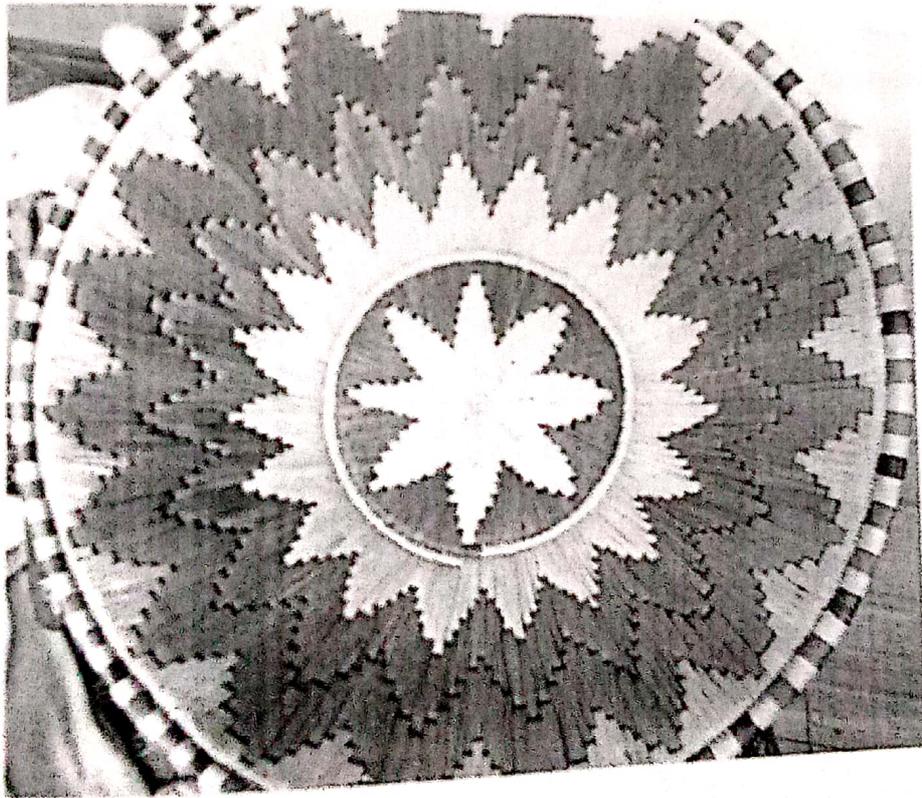
ਤਰਖਾਣ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਏ ਲੱਕੜ ਦੇ ਮੰਜੇ ਦੀਆਂ ਛੇ-ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬਾਹੀਆਂ, ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਦੇ ਦੋ ਸੇਰੂ, ਦੋ ਦੋ ਫੁੱਟ ਦੇ ਚਾਰ ਪਾਵੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਤ, ਨਵਾਰ, ਵਾਣ, ਮੁੰਜ ਨਾਲ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਂਦ (ਦੌਣ) ਪਾਉਣ ਲਈ ਦੰਦੀ (ਮੱਲ) ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 20 ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਲ ਪਾ ਕੇ ਬਾਹੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਗੁੱਠ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਟ ਦੇ ਕੇ ਡੰਡਾ ਪਾ ਕੇ ਸੇਰੂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਜੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡੀ ਵਾਲੇ ਮੰਜੇ ਬੁਣਨ ਲਈ 2 ਕੁੰਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੰਡੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਣਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਪੇਟਾ ਪਾ ਕੇ ਮੰਜਾ ਬੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਤ ਨਾਲ ਬੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਠ ਕਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲਹਿਰੀਆਂ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਮੂਨੇ ਹਨ। ਮੁੰਜ ਦੇ ਮੰਜੇ ਬਣਾਈ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਚਾਰ ਧਾਗਿਆਂ ਦਾ ਜੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਘੇ ਤੋਂ ਹੀ ਬੁਣਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਣਾ ਤੇ ਪੇਟਾ ਇਕੱਠੇ ਡੇਰ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਘਾ 12 ਧਾਗਿਆਂ ਦਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੁਣਤੀ ਪਾ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵੀ ਮੰਜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੱਖੀਆਂ ਪੱਸ਼ਮ ਜਾਂ ਅੱਟੀ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਣਾ ਪਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਮੂਨਾ ਪਾ ਕੇ ਬੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕੋਰ ਜਾਂ ਕੰਨੀ ਲਗਾ ਕੇ ਝਾਲਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਸਾਂ ਦੀ ਬੁਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਧਾਗਿਆਂ ਦਾ ਜੁੱਟ ਬਣਾ ਕੇ 'ਇਕ ਵੀਹ' ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਲਈ ਵੀਹਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਣਾ ਡੀਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਣੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਖੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਉਣ ਪਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਬੰਬਲ ਵੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਰੀਆਂ ਬੁਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਡਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਰਖੇ ਨਾਲ ਰੂੰ ਕੱਤ ਕੇ ਸੂਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਤ ਤੋਂ ਪੱਕੀ ਅੱਟੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਾਣਾ ਤਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਤ ਤੋਂ ਪੱਕੀ ਅੱਟੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਗੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਲਈ ਦਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਠੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੱਕੜ ਦੇ ਦਸਤੇ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਪੰਜੇ ਵਰਗਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਿੱਕੂ ਬੁਣਨ ਲਈ ਖੰਜੂਰ ਦੇ ਖੱਗੇ ਜਾਂ ਸਣ ਦੇ ਖੱਗੇ ਸੁਕਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਈ ਜਾਂ ਬਗੜ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਖੱਗਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਸੂਆ ਲੈ ਕੇ ਕਾਈ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਖੱਗਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਫਿਰ ਸੂਏ ਨਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚੰਗੇਰ, ਛਿੱਕੂ, ਮੂੜੇ, ਡੱਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨਾਲਾ ਬੁਣਨ ਲਈ ਅੱਡਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਈ (ਕਾਹੀ) ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਅੱਡੇ ਉੱਤੇ ਤਾਣਾ ਤਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਇਕ ਤੰਦ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਨੀਚੇ ਕਰਕੇ ਵਿੱਚ ਤੀਲ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਸੱਤ ਤੀਲਾ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਲਾ ਦੀ ਠੁਕਾਈ ਕਰਕੇ ਇਕ ਇਕ ਤੀਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਲਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ 3-3 ਇੰਚ ਦੋਨਾਂ ਸਾਇਡਾਂ 'ਤੇ ਹਰੜਾ ਬੰਨ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਹਵਾਲੇ

1. ਡਾ. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਬੰਦ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਲੋਕ ਵਿਰਸਾ, ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਪੰਜਾਬ
2. ਡਾ. ਹਾਜ਼ਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਲੋਕਧਾਰਾ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕਤਾ, ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ, ਪਟਿਆਲਾ
3. ਡਾ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲੋਕ-ਕਲਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

## ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰਥਿਕਤਾ

ਪ੍ਰੋ. ਉਪਦੇਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ\*

ਪਹਿਰਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਥੂਲ ਬਾਹਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਇਕ ਦਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਸਲੀਕੇ ਵੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਸਤਰ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਇਸਲਾਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਆਏ, ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਅਪਣਾ ਲਏ। ਇਸਲਾਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਆਮਦ ਨਾਲ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਪਰਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਬੁਰਕੇ ਤੇ ਘੁੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਘੁੰਡ ਕੱਢਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਘੁੰਡ ਕੱਢਣ ਦੀ ਰਸਮ ਇਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਈ। ਜਿਸ ਦਾ ਜਿਕਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਇੰਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: -

ਘੁੰਡ ਕੱਢਲੈ ਪਤਲੀਏ ਨਾਰੇ,  
ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਪਿੰਡ ਆ ਗਿਆ

ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਟੁੱਕ ਕਰਨਾ, ਭੱਤਾ ਲੈ ਕੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਜਾਣਾ, ਵਸਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਜਣਾ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਕੇ ਕੱਤਣਾ ਤੇ ਕਸੀਦਾ ਕਢਣਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿਚ ਜਾਤੀ, ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਰ ਕੇਵਲ ਕਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਫੁਲਕਾਰੀ, ਡੋਰੀਆ, ਚੁੰਨੀ, ਦੁਪੱਟਾ, ਸਾਲੂ ਚਾਦਰ ਅਤੇ ਭੁੱਛਣ ਆਦਿ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹਨ।

ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਵਾਨ ਇਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਵਸਣ ਵਾਲੇ ਇਰਾਨੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਇਸ ਕਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਏ ਸਨ। ਇਹ ਇਰਾਨੀ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ "ਗੁਲਕਾਰੀ"

\*ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਪੰਜਾਬੀ), ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਰੂਪਨਗਰ।

149/ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ



ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਗੁਲਕਾਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਵੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਫੁੱਲ ਬੂਟੇ, ਚਿੱਤਰ ਉਲੀਕ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ। ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਫੁੱਲ ਕਢਣਾ। ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਕੱਤ ਕੇ ਬਣਾਏ ਸੂਤ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖੱਦਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਰੇਸ਼ਮ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕਢਾਈ ਕਪੜੇ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਓ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਿੱਧੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਕਸੀਦੇ ਲਈ ਲਾਲ, ਨੀਲਾ, ਚਿਟੇ ਖੱਦਰ ਉਪਰ ਗੂੜਾ ਲਾਲ, ਚਿੱਟਾ, ਸੁਨਹਿਰੀ, ਪੀਲਾ, ਹਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਧਾਗਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਖੁਬਸੂਰਤ ਸ਼ਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬੜੀ ਸੁਖਦਾਈ, ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਉਨੀ ਸ਼ਾਲ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਗਰਮ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ: -

ਜਦੋਂ ਕੇਵਲ ਕਪੜੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਉਤੇ ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਚੋਂ ਵਿਚੋਂ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਚੋਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਨਾਨਕ ਛੱਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਉਤੇ ਕਿਰਮਚੀ ਖੱਦਰ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲਾ ਧਾਗਾ ਜਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਸੁੱਭਰ ਵੀ ਨਾਨਕਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਫੇਰਿਆਂ ਵੇਲੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸੁੱਭਰ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੰਜ ਪੰਜ ਬੂਟੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਖਾਲੀ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਘਰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਤਿੱਲ ਪੱਤਰਾ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਖਿਲਾਰਨਾ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫੁੱਲਕਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਪੱਲੇ ਉਤੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਕੁੱਝ ਤਰੋਪੇ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫੁੱਲਕਾਰੀਆਂ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ ਨੌਕਰਾਂ, ਕੰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਨੈਣਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿਲ ਪੱਤਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਪੱਤਰਿਆਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਨੀਲਕ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਖੱਦਰ ਉਤੇ ਪੀਲੇ, ਗੂੜੇ ਲਾਲ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਸਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਝਲਕ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਲਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਬਾਗ ਤੇ ਘੁੰਗਟ ਬਾਗ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੇ ਸਾਰੀ ਸਤਾਹ ਉਤੇ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਘੁੰਗਟ ਬਾਗ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਾਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉਤੇ ਤਿਕੋਣੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਕਢਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਘੁੰਗਟ ਬਾਗ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਤਿਕੋਣੇ ਬੂਟੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟ ਵਜੋਂ ਗੋਟਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬਾਗ ਲਈ ਗੂੜੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਧਾਗੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਭਾਗ ਰੋਹਤਕ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦਾ ਆਮ ਰਿਵਾਜ ਸੀ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਟੁੱਕੜੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਉਤੇ ਜੜੇ ਜਾਂਦੇ ਸੀ।

ਇਸ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਦੇ ਪੱਲਿਆਂ ਦੇ ਦੋਨੇ ਪਾਸੇ ਧਾਗੇ ਕੱਢ ਕੇ ਫੁੰਮਣ ਬਣਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਉਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਮੰਨ ਦੀਆਂ ਗੀਝਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਡੋਰੀਆ ਇਕ ਬਰੀਕ ਧਾਰੀਦਾਰ ਸਿਰ ਉਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਧਾਰੀਆਂ ਡੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਘੁੰਡ ਕੱਢਣ ਲਈ ਡੋਰੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਫੁੱਲਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਡੋਰੀਏ ਦੀ ਘੱਟ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਚੁੰਨੀ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਡੋਰੀਏ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: -

ਕਾਲਾ ਡੋਰੀਆ ਕੁੰਡੇ ਨਾਲ ਅੜਿਆਉ  
ਛੋਟਾ ਦੇਵਰਾ ਭਾਬੀ ਨਾਲ ਲੜਿਆਉ

.....  
ਮੇਰਾ ਉਡੇ ਡੋਰੀਆ, ਉਡੇ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ

ਚੁੰਨੀ ਵੀ ਔਰਤ ਦਾ ਸਿਰ ਉਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਪਤਲਾ ਵਸਤਰ ਹੈ ਇਹ ਡੋਰੀਏ ਜਿਨੀ ਬਰੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਔਰਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉਤੇ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਆਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸਿਰ ਉਤੇ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਬਾਨਣੂ' ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਾਦਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਈ ਐਂਡ ਡਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਬੰਨ ਕੇ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: -

ਤੇਰੇ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਸਰੋਂ ਬਣ ਜਾਵਾਂ,  
ਚੁੰਨੀ ਲੈ ਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ।

.....  
ਚੁੰਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲਲਾਰੀਆ ਮੇਰੀ  
ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੱਗ ਵਰਗੀ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੰਨੀ ਨੂੰ ਦੁਪੱਟਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਪੱਟ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੀਤਾ ਹੋਇਆ ਵਸਤਰ ਦੁਪੱਟਾ ਕਹਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰ ਉਪਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਰੇਸ਼ਮੀ ਵਸਤਰ ਸੀ। ਮੱਧ ਕਾਲ ਦੇ ਕਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: -

ਕੁੰਜ ਦੁਪੱਟਾ ਲੈ ਰੇਸ਼ਮੀ ਲੱਕ ਬੱਧੇ ਸੁ ਚਾਇ  
ਨੈਂ ਵਿਚ ਸੋਹਣੀ ਜਾ ਵੜੀ ਪੀਰ ਫਕੀਰ ਧਿਆਇ

ਔਰਤ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਸਤਰ ਵਿਚ ਸਾਲੂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਕਢਾਈਦਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰੀਦਾਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਸੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਲੜਕੀ ਦੇ ਸੁਹਾਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਾਲੂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: -

ਸੁੰਦਰ ਸੁੰਦਰੀਏ ਹੋ  
ਤੇਰੇ ਕੋਣ ਵਿਚਾਰਾ ਹੋ,  
ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਵਾਲਾ ਹੋ,

151/ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕਤਾ

ਦੁੱਲੇ ਨੇ ਧੀ ਵਿਆਹੀ ਹੋ,  
ਸੋਰ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾਈ ਹੋ  
ਕੁੜੀ ਦਾ ਸਾਲੂ ਪਾਟਾ ਹੋ  
ਸਾਲੂ ਕੋਣ ਸਮੇਟੇ ਹੋ.....

.....  
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਦਾਜ ਰੰਗਾਏ ਨੀ  
ਉਹਨਾ ਸੂਹੇ ਸਾਲੂ ਪਾਏ ਨੀ।।

ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭੂਛਣ ਜਾਂ ਭੋਛਣ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੀਤਲ ਨੇ 'ਮਲ-ਮਲ' ਦਾ ਦੁਪੱਟਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ ਭੋਛਣ ਦਾ ਅਰਥ 'ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਓਢਣ ਦਾ ਵਸਤਰ' ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਖੋ: -

ਕਦੀ ਓਢਣੀ ਲੈ ਕਪੂਰ ਪੂੜੀ  
ਕਦੀ ਜੋੜਦੀ ਨਾਲ ਫੁੱਲਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ

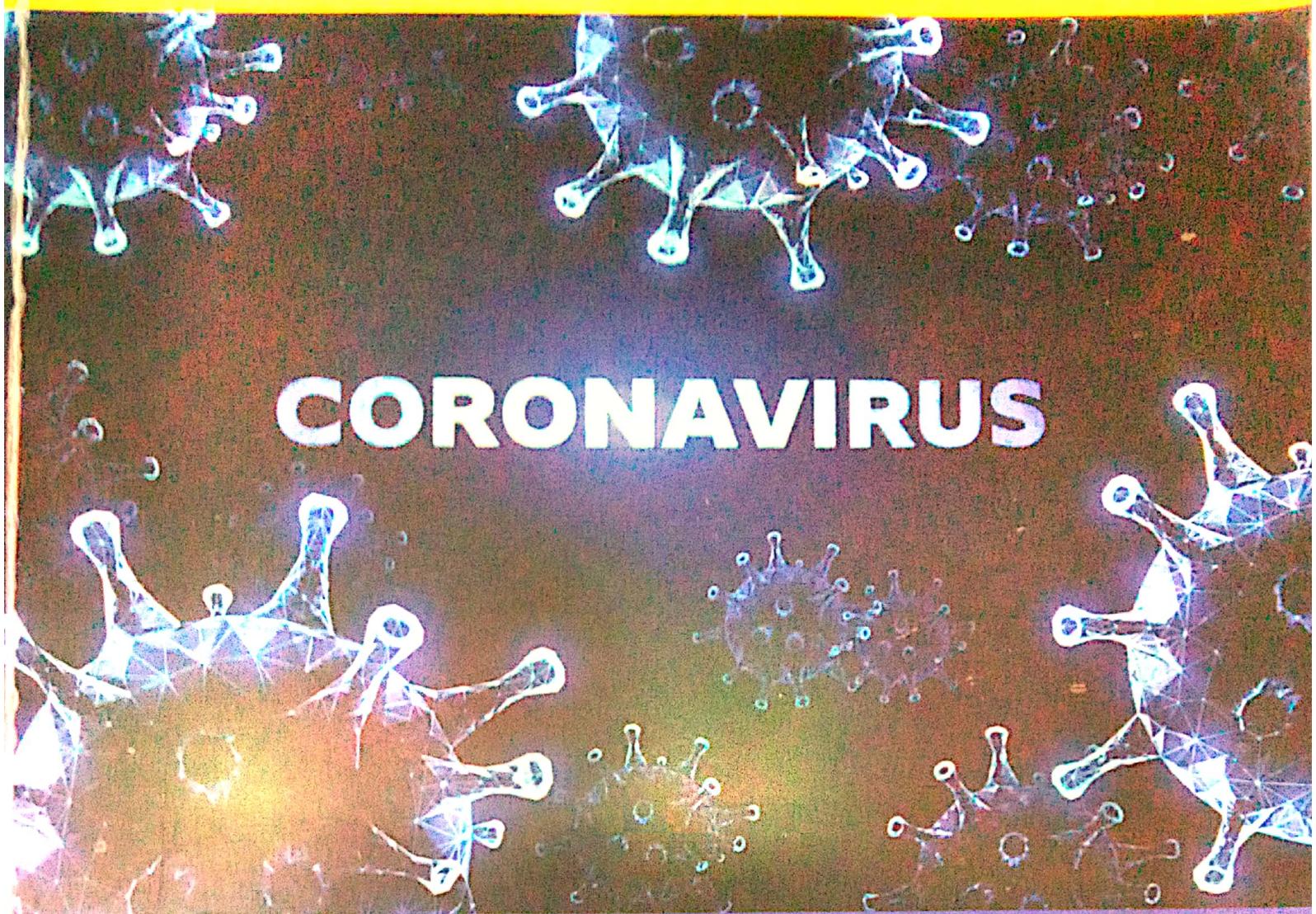
ਸਾਦੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਰੰਗ ਦਾਰ ਚਾਦਰ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਹੀਰ ਵਾਰਿਸ ਵਿਚ ਚਾਦਰ ਦੀ ਬੁੱਕਲ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

ਪਠਾਨੀਆ ਚਾਦਰਾਂ ਤਾਣੀਆ ਨੇ  
ਪਸ਼ਤੋ ਮਾਰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਗਲੇਟੀਆ ਨੇ

ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਵਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਵੀਂ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪੱਛਮੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਅੰਧਾ ਧੁੰਦ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਧੁਨਿਕਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਢੱਕਣਾ ਔਰਤ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿਖ ਦਾ ਸਿਰਜਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਦਰਪਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ: -

- 1) ਡਾ. ਅਨੂਪ ਜੀਤ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਪਹਿਰਾਵਾ, ਪੰਨਾ ਨੰ. 30
- 2) ਮੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ, (ਸੰਪਾ.) ਪੰਜਾਬ ਪੰਨਾ ਨੰ. 37
- 3) ਸੁਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਣਜਾਰਾ ਬੇਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਧਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵਕੋਸ਼, ਪੰਨਾ ਨੰ. 1330
- 4) ਕਾਦਰਯਾਰ, ਸੋਹਣੀ ਮਹੀਵਾਲ, ਪੰਨਾ ਨੰ. 85
- 5) ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੀਤਲ, ਹੀਰਵਾਰਸ, ਪੰਨਾ ਨੰ. 61



# **CORONAVIRUS**

## **PANDEMIC AND LIVELIHOOD CHALLENGES: A NEW NORMAL**

### **EDITORS**

**Dr. Monica Sharda**

**Dr. Kamal Vatta**

**National Press Associates**



# **PANDEMIC AND LIVELIHOOD CHALLENGES: A NEW NORMAL**

## **EDITORS**

**Dr. Monica Sharda**

**Dr. Kamal Vatta**

**ISBN No: 978-93-90863-07-5**



**Published By:**  
**National Press Associates, New Delhi**  
**[www.npapublishing.in](http://www.npapublishing.in)**

# CONTENTS

S No.	Title and Author Name	Page No.
1.	<b>IMPACT ASSESSMENT OF COVID-19 ON INDIAN AGRICULTURE</b> <i>Gurlal Singh, Gurleen Kaur, Sarvpriya Singh</i>	1-9
2.	<b>COVID-19, LABORERS AND FARMERS: QUESTION TO LIVELIHOOD</b> <i>Atinder Pal Kaur, Gaganpreet Kaur</i>	10-15
3.	<b>ART TEACHING AND LEARNING DURING COVID-19 PANDEMIC: ISSUES AND CHALLENGES</b> <i>Pooja Sharma</i>	16-20
4.	<b>CONSOLIDATION THROUGH MERGERS &amp; ACQUISITIONS- A RULE RATHER THAN EXCEPTION</b> <i>Mohd. Saleem</i>	21-27
5.	<b>BLENDED LEARNING: A WAY FORWARD DURING AND AFTER PANDEMIC COVID 19</b> <i>Sangeeta Rani</i>	28-33
6.	<b>COVID-19 AND GENDERED DIVISION OF LABOUR</b> <i>Sugandha Kohli Kaang</i>	34-37
7.	<b>LIFE-CHANGING FIVE LESSONS TAUGHT BY THE PANDEMIC OF NOVEL COVID -19</b> <i>Tukaram Rangrao Hapgunde</i>	38-40
8.	<b>COVID-19: REPRECURSSIONS FOR THE INFORMAL EMPLOYMENT</b> <i>Robina</i>	41-45
9.	<b>THE NEW NORMAL FOR EDUCATION AMID COVID-19</b> <i>Payal</i>	46-51
10.	<b>DEPENDENCE ON ONLINE EDUCATION DUE TO COVID- 19</b> <i>Harpreet Kaur</i>	52-56
11.	<b>PANDEMIC AND LIVELIHOOD CHALLENGES: A NEW NORMAL</b> <i>Jagdeep Singh, Harpreet Kaur</i>	57-61
12.	<b>CHANGE IN INDIAN KITCHENS ADAPTING TO NEW NORMAL AMID CORONA VIRUS PANDEMIC</b> <i>Arvinder Kaur Saini</i>	62-66

## CHAPTER 12

# CHANGE IN INDIAN KITCHENS - ADAPTING TO NEW NORMAL AMID CORONA VIRUS PANDEMIC

*\*Arvinder Kaur Saini*

*\*Assistant Professor, Home Science, Government College, Ropar, India*

### ABSTRACT

Our conventional ways of working and living and eating have been turned upside down by the COVID-19 virus. It's holding us, probably for months, contained in our homes and changes our relationships with work, kitchens and the world at large. Over the past six months, both food production and food consumption patterns have shifted dramatically, and these changes are likely to be maintained. Given the present scenario that will shape the future of food, the secret to addressing current and future challenges lie in recognizing megatrends. This can alter the post-Covid-19 dining scene. Diners are going to be much more aware of where we get ingredients from, and people will have to be more aware of sourcing too. This article will talk about the improvements being seen in kitchens in terms of safety precautions, ingredients and their sourcing and collaborative meals.

**KEYWORDS:** Post covid Food Trends, New Normal, Indian spices and Corona Virus

### INTRODUCTION

The pandemic of coronavirus has turned almost everyone into a chef using food wisely and food consumption becoming a prudent habit. People know what they're eating and where it is coming from. Pandemic had helped us to find ways of maintaining food that is easy, nutritious and safe to transport with minimal human handling. This article will talk about the improvements being seen in kitchens in terms of safety precautions, ingredients, collaborative meals, and waste management.

When individuals were made aware of the various health problems associated with a meat-based diet, a rising pattern was seen in pandemic periods of plant-based eating. The food industry has increasingly shown interest and begun to adapt to mock choices for meat, with the leading food chains choosing to be part of their menus. People have started to worry about how they eat food because of the coronavirus outbreak. The 'thinking' includes learning more about how their food is sourced, produced & ultimately delivered. The world has seen a change from industrial animal production for consumption to more sustainable forms of agriculture for the protection of animals, as well as a decline in livestock raised for food. This gave the 'vegan food industry' a big boost and put it at the forefront of the 2019/2020 health trends.

However, is COVID-19 the final nail in the coffin that transforms the planet from meat? With people more mindful of their lifestyle choices, they take more careful decisions about purchases and prefer healthier alternatives. Today, people are becoming more and more aware of how and where everything is made and about its environmental effects.

### FOOD TRENDS POST COVID

In the world dealing with the latest coronavirus, everyday activity is and will continue to be reoriented with respect to personal hygiene and public health — public and retail areas, restaurants, educational facilities, and also with each other.

### DIETARY PATTERN CHANGES

Food demand, normally inelastic, would most likely have a small impact on total intake, while dietary preferences will shift on a limited basis. Food protein (as a consequence of concerns – not objectively valid – that the virus hosts animals), and other items of higher value such as seafood, fruit and vegetables (which may trigger price drops, etc.) may decrease disproportionately. In developing nations, food consumption is more closely related to wages,

which could influence consumerism if the wages prospects are missed. Fear of contagion will lead to fewer trips to food stores, and it is expected that consumers will see a change in the buying and consumption of food – reduced traffic in restaurants, more electronic industry and a rise in home-cooked food. A study by Ruiz Roso et al. showed that the consumption of dairy products, fruits, snacks and sugar foods increased dramatically during the lockdown, with both sugar foods and snacks being the most prominent ones. Whenever the planet returns from the current epidemic of coronaviruses, one thing is exact — many things are modified, and one of them is food. The most widely accepted hypotheses by scholars worldwide regarding the coronavirus transmitting the Covid 19 epidemic include that pangolins were used as the "intermediary host" for the virus and were transferred by bats to humans. This hypothesis will affect the way people feed, regardless of whether the virus originated in Wuhan Wet Markets or not. This will improve the treatment of the people and will drive them on a vegetarian diet. Demand for organic, vegetarian and other nutritious foods is expected to rise as a result of the pandemic. For those with already established health problems, such as diabetes and heart failure, as well as overweight and obese, coronavirus presents a severe risk. In the management of these circumstances, it is well known the importance of nutritious foods as fruits and vegetables. While there are many people consuming meat, many now feel the need to make vegetarians due to health concerns, parental interests, their worries about animals and their rights and our responsibility about them. Although diets focused on plants may reduce the risk of heart disease, diabetes and even certain cancer forms, it is important to remember that you may be deficient with certain nutrients, such as protein, iron, and vitamin D if you don't choose the right route.

### **IMPORTANCE OF INDIAN SPICES IN THE KITCHEN INCREASED IN THESE UNPRECEDENTED TIMES.**

The latest coronavirus epidemic has had a huge effect on human behaviour. On the demand side, customers are gradually consuming stable foods, including spices and crops. Pepper, cardamom, ginger, turmeric, coriander, cumin, celery, fennel, fenugreek, nutmeg, spice oils etc. were the significant spices whose consumption increased during covid. Turmeric is used for wound healing, rheumatic conditions, stomach problems, deworming, rhinitis and as a topical in conventional Indian medicine systems. Recent studies in India have examined its anti-inflammatory, cholekinetic and antioxidant ability, based on its protective effects on pre-carcinogenic, anti-inflammatory and anti-atherosclerotic effects in biological processes under both in vitro and in vivo conditions in both animals and humans. Peer-reviewed research has shown that certain known products from Ayurveda that enhance immunity, especially turmeric (Haldi), Nimbin (neem), ashwagandha, and black pepper, are capable of restricting ACE2 virus adhesion to the host cell receptor by preventing SARS-CoV-2 spike glycoprotein from entering our bodies. Increasing detoxifying enzymes, preventing DNA destruction, enhancing DNA repair, reducing mutations and tumour development have been identified in both turmeric and curcumin and have the antioxidant capacity in animals.

Food-based methods to increase the consumption of spices and phytochemicals can impact the onset and development of chronic illnesses, oxidant stress and ageing. Spices such as turmeric, fenugreek, mustard, ginger, onion and garlic have a wide range of organic roles. The human body is likely to be safe from several diseases. Spices historically influence human well-being as part of diets. Relevant nutrients or nutrient blends are capable of influencing the immune system by stimulating cells, altering the development of signalling molecules, and expressing genes. Besides, dietary additives are essential determinants of the microbial makeup of the gut and can also form the characteristics of the body's immune responses. Power, carbohydrate, and unique micronutrient nutritional deficits are associated with depressed immune function and increased vulnerability to infection. For the maintenance of immune function, a sufficient intake of iron, zinc and vitamins A, E, B6 and B12 is primarily essential. Therefore, preventing nutritional deficiencies that play an essential role in the activation, association, differentiation, or functional expression of immune cells is the cornerstone to sustaining an efficient immune system.

### **HOME COOKING RENAISSANCE**

Consumers prefer food with limited contact points with human beings. A new study confirms that 32% of adults are less likely to eat in restaurants because of COVID-19 questions. Many closed restaurants and store shelf areas have been closed, and home cooking is making a comeback with increased food safety issues. It is likely that this pattern will be sustained for a while after the pandemic due to reluctance in a public meeting, as revealed in the findings of an inquiry carried out by variety in which 47 % of the respondents decided that the thought of attending a large

public event "will frighten me for a long time." Ever since the lockdown got going, Mom made 'has been the new standard. Momino's is better than Domino's! Although hesitatingly and reluctantly it might have begun, home cooking is in favour of it. Yeah, there was no option, but the fear of the infection would guarantee that a home sandwich will at least be favoured over a subway for a while in most homes.

Moreover, many people have come to think that food cooked in homes are better. Yeah, more comfortable. Plus, it allows for much stronger family bonding.

The lockdown ensured that even other family members began entering the kitchen and preparing—food as Fathers, Adolescent sons, and Daughters. Most of them had a good experience with the griddle, the skillet and the oven at home over the weeks, testing out and playing with never-before-dishes. The new guru is YouTube. So talented cooks, even though they don't get enough clients in their kitchens, will gradually find more fans on cooking shows and demonstrations! A new demand for 'value-added' goods will be opened up by improved home cooking, especially by the new converts. The removal of the 'jhanjhat' used in home cooking will be the primary concern for these new items as peeling, grating or cutting or chopping or slicing, grinding, sauteing, and browning etc. are all complicated, tedious and time-consuming moves. We have more discretionary money to spend on food with the lack of an opportunity to eat out. There is a more substantial need for menu prep, having an eye for healthier options and variety. This tragedy opened our eyes to the advantages of home-cooking. Not only are home-cooked meals less pricey than eating out, but after the ability to plan food to accommodate multiple meals has been mastered, their monthly food expenses will decline significantly. The user of the food may regulate ingredients in the meal. A disciplined approach to food as it applies to portion size and the content will go a long way in reducing these diseases because obesity, diabetes and high blood pressure are three major diseases that affect the people.

### LOCAL FOOD SOLUTIONS

There has been a rise in the craze surrounding healthier food, and the Coronavirus outbreak will fuel it further. In reaction to the disease, people will strive to improve their immune system by eating better and taking careful care to pick what goes inside their system. Good eating often comes with the caveat of being clean and hygienic. Covid-19 has contributed to heightened distrust of food safety, which would be the concern of individuals when buying ingredients. There would be a growing preference in the general population for boxed or frozen products. COVID-19, studied about human security and international sustainability, is triggering a sea-change in the food security environment. From a primary emphasis on the global food environment, the interests of decision-makers and populations in rich and developing countries have changed to more specific and everyday interests over having the next square meal in local contexts. A rapid growth in distribution centres and decentralization tends to be the most successful means of linking the produce of producers to the people in local towns that need it. The emergence of a modern 'direct to home' model, in which farmers become distributors to local households of their goods, is emerging as the modern method of local distribution to ensure households' food security in India. This numerous intervention by corporations and farmers suggest that agricultural projects in local cities and entrepreneurship is developing and discovering new ways of maintaining food sustainability. The priority of all people around the world is on their local food security. Now could be the perfect time to move towards a broader understanding of the links between the supply of food and nutritional effects. Consuming the most healthy foods to ensure improved health and well-being is closely related to the capacity of societies to pursue creative local agroecological activities. The agroecological approach seeks to establish sustainable food structures, and a set of activities focused on 'locally adapted' cultivation is at the heart of this approach. There are two advantages of collaborating with farmers and their knowledge base and connecting farmers of their local customers. Farming practices being developed, and local consumers are being more aware of the relationship between the practices of food processing and developed diet and well-being. This synergy means that, for both food production and biodiversity, agroecology has advantages.

In this modern strategy, the first step to advancing human protection in communities around the globe is to strengthen the local relations between food production and human nutrition. Rising group resilience would ensure that agriculture, which continues to be the primary source of subsistence for 86% of the world's rural population, is regarded as a core concern for international development. We started buying, preparing and eating very differently as the pandemic left us housebound. The virus has restricted potentially unsafe market trips. We went shopping for groceries with centred lists rather than playing like kids rampaging around a candy store. Food prices increased. We noticed the burden on our pockets and converted tasty, nutritious meals into affordable pantry staples. Low-cost protein options, which in the past were often ignored, have found a more popular spot on our menus. We have taken

to make substantial, belly-filling one-pot meals in the absence of domestic staff. We have learned to tolerate minimalism instead of a luxury. We were masters at rationing, loading up our pantries with supplies. The value of food sovereignty and the building of sustainability in local food supply chains have been realized. We have come to recognize that protectionism, which limits access to the diversity of the earth, is not the solution. Nevertheless, an immediate overhaul is essential for a paradigm that pollutes the earth and doesn't have a safety net against economic shock.

When more of us took to purchasing directly from farmers and small-scale organic growers, the advantages of local eating became apparent. Television wellness experts waxed eloquent on the need to consume plentiful seasonal foods in nature, and to tap into our native wisdom. Chia seeds, goji berries, American kale and quinoa, so-called superfoods that fly to stores across continents, went out. Instead, with fresh eyes, we looked at Bajra, Gur and Ghee, turmeric, tulsi etc. The current slogan is immunity, as we are advised a lousy diet causes the possibility of increasing illness. Bottles of Chyawanprash flew off shelves, immunity capsules became scarce, and the prices of oranges rich in vitamin C rose. We couldn't get enough of our **kadha and Haldi doodh**, geeking out on the food-as-medicine element of Ayurveda. We introduced carbohydrates for energy and warmth. But we tried to wean ourselves off the hyper-palatable foods that, with a mixture of salt, sugar and fat, are built to be irresistible.

## LESSONS TO LEARN

The lockdowns in human culture globally promote an accounting moment. As customers, we can no longer believe that healthy, nutritious food will still be available to us. The destruction will continue to generate food crisis without environmental consciousness and intervention. Now more than ever, we realize how vulnerable to the impact of climate change and disease our food supplies are. This time is one of the best images we have as we push the reset button for whether and how we eat. All of us have followed the rules since the lockout, displaying our tremendous ability, given our will. In our lives, let us keep these lessons closer to heart than the cooking-in-lock-down and making frothy Dalgona coffees. Consumers have an essential role to play in the market for different food items as drivers in food production. Sadly, we underestimate the influence of healthy decisions and the shift in attitudes from developing a balanced food environment. As people, for those of us who dream about biodiversity frequently use a different lens when consuming. However, it's what we put in our purses and on our tables. The entire food chain has a rippling impact. The catastrophic effects of this pandemic should act as a stimulus for expanding our taste, experience and understanding and helping to create a more productive and safe food system. If it is a whole year or more after the Covid-19 pandemic-one thing to be sure is that dietary patterns won't be the same. Food preference and food history will potentially see an immense shift in future years. Local eating will make a resurgence if there are more customers who are worried about the origins of food. People would generally choose to consume hyper-locally available food. It is possible that scepticism about unfamiliar, imported foods would decrease with people preferring their locally produced alternatives. Let us remind ourselves of where our food comes and make our decisions more consciously. Let us eat with a consciousness, a spirit and a heart. And then will we be 'foodies' to real health fans.

## REFERENCES

1. Daphne Ewing-Chow ( Mar 31, 2020 ) Five Ways That Coronavirus Will Change, The Way We, Eat. Food & Drink Forbes Magazine.
2. Dr Shailaja Fennell (2020). Local solutions found during COVID-19 could have lasting benefits for food security, human security, & international development. <http://www.cam.ac.uk/stories/globallocal> via @cambridge\_uni
3. Gleeson, M., Nieman, D. C., & Pedersen, B. K. (2004). Exercise, nutrition and immune function. *Journal of Sports Sciences*, 22(1), 115–125. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140590>
4. Krishnaswamy, K. (2008). Traditional Indian spices and their health significance. *Asia Pacific Journal of clinical nutrition*, 17 Suppl 1, 265–268.
5. Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(8), 1117–1121. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0634-3>
6. Ruiz-Roso, M. B., Knott-Torcal, C., Matilla-Escalante, D. C., Garcimartín, A., Sampedro-Núñez, M. A., Dávalos, A., & Marazuela, M. (2020). COVID-19 Lockdown and Changes of the Dietary Pattern and Physical Activity Habits in a Cohort of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Nutrients*, 12(8), 2327. <https://doi.org/10.3390/nu12082327>

7. Sandeep Goyal (May 07, 2020) FUTURE SHOCK: 25 food trends post COVID-19. <https://brandequity.economictimes.indiatimes.com/news/marketing/future-shock-25-food-trends-post-covid-19/75590741> via @ETBrandEquity
8. Sona Bahadur (June 11, 2020) Coronavirus has given Indian 'foodies' a chance to become genuine 'food lovers' <https://scroll.in/magazine/964326/coronavirus-has-given-indian-foodies-a-chance-to-become-genuine-food-lovers> via @scroll\_in
9. un 11, 2020 · 11:30 am
10. Valdés-Ramos, R., Martínez-Carrillo, B. E., Aranda-González, I. I., Guadarrama, A. L., Pardo-Morales, R. V., Tlatempa, P., & Jarillo-Luna, R. A. (2010). Diet, exercise and gut mucosal immunity. *Proceedings of the Nutrition Society*, 69(4), 644–650.
11. Wypych, T. P., Marsland, B. J., & Ubags, N. D. J. (2017). The Impact of Diet on Immunity and Respiratory Diseases. *Annals of the American Thoracic Society*, 14(Supplement\_5), S339–S347. <https://doi.org/10.1513/annalsats.201703-255aw>
12. Yusra Husain( Jul 1, 2020). Turmeric, neem effective against coronavirus, says KGMU study <http://toi.in/IZOmub/a24gk> via @timesofindia

# EMERGING PARADIGMS IN HIGHER EDUCATION



**PROF. SUDHA KATYAL**  
(CHIEF EDITOR)

**DR. RUPINDER KAUR GHUMMAN**  
(SUB EDITOR)

**DR. RITU PRADHAN**  
(SUB EDITOR)

Copyright of the book is with Editors. Copy of the material in any form used in the book will be treated as violation of Copyright Act.

Disclaimer: The concerned Author (s) will be responsible for Views, data, text and data analysis presented in the particular Research Paper.

© Editors

Edition 2020

ISBN : 978-81-93991-67-1

Price: 450/-

Every effort has been made to avoid errors or omissions in this publication. In spite of this, errors may creep in. Any mistake, error or discrepancy noted may be brought to our notice which shall be taken care of in the next edition. It is notified that neither the publisher nor the author or seller will be responsible for any damage or loss of action of any one, of any kind, in any manner, there from. It is suggested that to avoid any doubt the reader should cross-check all the facts, law and contents of the publication with original government publications or notifications. For binding mistake, misprints or for missing pages, etc. the publisher's liability is limited to replacement within one month of purchase of similar edition. All expenses in this connection are to be borne by the purchaser.

*Published by*

**Mohindra Publishing House**

SCO 289, 1st Floor, Opposite Nirman Theatre

Sector-32D, Chandigarh - 160 031

Ph. 0172-5088686, 9872889970

email: info@orderyourbooks.com

*Printed at :*

Enterprise Solutions, Chandigarh

17. Role of Quality Higher Education in Social Economic Development of Women <i>Anila</i>	68
18. Psychosocial Status: Effect on Nutritional Profile and Social Scenario of Girls in Higher Education Institutions <i>Namrata Sethi, Iliza Chishi</i>	72
19. Innovation and Research in Higher Education Institutions through New Product Development <i>Geetanjali Gupta, Namrata Sethi</i>	76
20. Role of Design Thinking for Enhancing Quality in Higher Education: A Dynamic Solution <i>Gurjot Kaur Shan</i>	81
21. The relevance of 7e Learning Instructional Model in Fostering the Integrated Science Process Skills <i>Shalini Sharma</i>	87
22. Trending Information and Communication Technology (ICT) In Shaping Higher Education <i>Shalu Gupta</i>	91
23. Attributes and Initiatives taken for Entrepreneurial Development in Higher Education <i>Mani Khera</i>	97
24. Incorporation of ICT in Higher Education - Its Impact and Challenges <i>Aroinder Kaur Saini and Navneet Kaur</i>	101
25. Women Empowerment through Higher Education <i>Simerjeet Kaur</i>	105
26. Nutrition Softwares and Quality Enhancement in Higher Education <i>Ritu Pradhan, Navtej</i>	109
27. From Chalk and Board to Videos: Use of ICT in Higher Education <i>Anu H. Gupta</i>	113
28. Your Vision Our Future 'ICT's Opportunities, Challenges & Perspectives in Shaping our Higher Education <i>Anuradha Paswan</i>	120
29. Impact of Education on Quality of Life of Type 2 Diabetics taking Medication through Injections <i>Kalyani Singh</i>	124
30. Issues, Challenges and Concerns in Higher Education in Terms of Nutritional and Psychosocial Aspects in Pregnant Wives of Military Personnel <i>Shivani Singh, Bhavneet Kaur</i>	129
31. Empowering Women through Higher Education in Marital Structure <i>Nupur Bhatnagar, Reetinder Brar</i>	132
32. Students Progression through Positive Psychology <i>Sabah Singh, Aradhana Sharma</i>	136

# Incorporation of ICT in Higher Education – Its Impact and Challenges

**ArvinderKaur Saini, Navneet Kaur**

*Government College Ropar, Punjab, India  
Karvinderger@gmail.com*

## Introduction

Information and communication technology (ICT) has become, within a very short time, one of the basic building blocks of modern society. Many countries now regard understanding ICT and mastering the basic skills and concepts of ICT as part of the core of education, alongside reading, writing, and numeracy. UNESCO (2000) aims to ensure that all countries, both developed and developing, have access to the best educational facilities necessary to prepare young people to play full roles in modern society and to contribute to a knowledgeable nation. In fact, Information and communication technologies (ICTs) are a major factor in shaping the new global economy and producing rapid changes in society. At the same time, ICT adds value to the processes of learning, and in the organization and management of learning institutions.

The integration of ICT in higher education is 'inevitable'. ICT has become commonplace at home, at work, and in educational institutions. The use of ICT, including the Internet at home and workplaces, has increased exponentially. Although the use of ICT is not the panacea for all the challenges faced by higher education systems in the region, it does leverage and extend traditional teaching and learning activities, and has the potential to positively impact on learning. Furthermore, ICT is becoming increasingly ubiquitous within higher education, and it has been used far beyond enhancing teaching and learning to include promoting research, scholarly community engagement, and administration. In addition, the integration of ICT in higher education is also moving beyond getting personal computers into the hands of learners and towards mobile technology, virtual world, and cloud computing, among others. Thus, higher education systems in the region have to be innovative and leverage the developments in ICT to lead by example in using these cutting-edge technologies to provide more accessible, affordable, effective and efficient higher education.

In the past, lecturers in higher education institutions comprised only of people with the appropriate postgraduate degree qualifications. However, an ICT rich learning environment allows institutions to broaden their academic staff beyond this group of people. More diverse individuals such as trainers, mentors, and experts from the workplace can now be part of the teaching and learning process, supporting students in a variety of flexible settings. There are also opportunities for lecturers from different institutions and different locations to share their experiences and expertise in a course. In addition, lecturers now have different responsibilities and also require new skills with high levels of ICT, and need to be facilitative rather than didactic in teaching. Moreover, various higher education institutions are using ICT to develop course materials, deliver and share course content, lectures and presentations, facilitate communication among lecturers and students, encourage pedagogical innovation, increase cooperation and collaboration, conduct research, enhance professional development, and provide administrative and management services.

## ICT Integration to Support Students' Learning

The use of information and communication technology provides ample opportunities for students to broaden their learning skills and for teachers to develop better multimedia and interactive courseware. Studies indicate that learning takes place through communication. This is generally poor in the classroom model. Classroom models are largely "one-way teaching models" in which the teacher plays the acting part whereas pupils and students are merely reacting. Computer-assisted instructions can greatly complement traditional teaching techniques to help students to learn much more much faster. Internet and Intranet have become a source of a vast amounts of information and interactive tools. Intranet is a closed user-group Internet. An example of an Intranet could be a college campus network where students and teachers share local information such as teaching materials and course schedules while at the same time accessing the Internet. Information on the Internet could be accessed from any location regardless of the type of computer system being used. It also means one can have access to and/or publish information regardless of the subject, location, age, race and time limitation. Internet is thus an empowering tool for all that are involved in education. Among the reasons that contribute to student motivation, there is the fact that these technologies can be a key vehicle for stimulating learning, primarily because they create environments and present content in ways that are more engaging and involve students more directly than do textbooks and more traditional teaching tools. They possess an interactive capacity and they allow vocational and technical students to take part in activities that invite them to create and share with others.

### Impact on teaching-learning through ICT

Information and communication technology (ICT) is an indispensable part of the contemporary world. The field of education has certainly been affected by the penetrating influence of information and communication technology worldwide and in particular developed countries, ICT has made an impact on the quality and quantity of teaching, learning, and research in the traditional and/or distance education institutions using it. In concrete terms, ICT enhances teaching and learning in higher education through its dynamic, interactive, flexible, and engaging content. Furthermore, information and communication technology has the potential to accelerate, enrich, and deepen skills; to motivate and engage students in learning; to help relate school experiences to work practices; to help create economic viability for tomorrow's workers; contributes to radical changes in colleges; to strengthen teaching, and to provide opportunities for connection between the higher education institution and the world. The pervasiveness of ICT has brought about rapid technological, social, political, and economic transformation, which has eventuated in a network society organised around ICT. In addition to some of the impacts mentioned above, some of the definite and specific reasons for implementing ICT-based technology for higher education teachings are:

- New ICT facilities allow students and teachers to control, manipulate and contribute information to learning and teaching environments as interactive books, journals and the like are usually made available via the Internet
- The use of new multimedia technologies and the Internet will improve the quality of teaching-learning related activities worldwide
- As a social process it will facilitate interaction and collaboration not only among learners but among teachers as well both at local and/or global levels
- It will give an opportunity to individuals who might wish to combine work and learning at his or her own pace, irrespective of location.

- It enhances the performance of lecturers in time of course materials delivery and provides maximum attention to their students as they could meet through email feedback facility or otherwise.
- It will revolutionize distance learning which used to be "just-in-class" to "just-in-time", thus enhancing easy accessibility to education.
- A flexible user interface, since it is attractive and interactive, may motivate the learner's interest, which in turn will sustain continuous learning.
- It promotes human resources capable of responding to the demands of the new world economy that is supported and driven by ICT.
- Open and distance university education, if well supported by e-learning technology, will provide accessibility, flexibility, and collaborative work to both the urban and rural populace in general, who might not have the privilege to attend conventional universities. This has lifelong value to quality education and to all who seek knowledge irrespective of age and/or geographical location and time.

Therefore, with the evolution of the new Information and Communication Technology, higher education institutions are able to provide a flexible and more open learning environment for students and teachers alike.

### Potential Challenges to Using ICT in Education

While using ICTs in education has some obvious benefits, ICTs also bring challenges. First is the high cost of acquiring, installing, operating, maintaining and replacing ICTs. While potentially of great importance, the integration of ICTs into teaching is still in its infancy. Introducing ICT systems for teaching in developing countries has a particularly high opportunity cost because installing them is usually more expensive in absolute terms than in industrialized countries whereas, in contrast, alternative investments (e.g. buildings) are relatively less costly. In addition, teachers with a lack of experience using ICT tools may find it difficult to incorporate this practice into their lessons; sometimes setting up the devices can be troublesome, to say nothing of limitations of budget and, thus, inability to afford the latest IT devices. Besides, ICT may limit students' imagination, critical thinking, and analytical skills. Computer-based learning has negative physical side-effects, such as deteriorating eyesight or backache. The problem of plagiarism is very common as many students tend to focus on copy/paste from the Internet and find it difficult to generate their own ideas. Some major drawbacks for using ICT in higher education as following:

- It may create a digital divide within the class as students who are more familiar with ICT will reap more benefits and learn faster than those who are not as technology savvy.
- It may shift the attention from the primary goal of the learning process to developing ICT skills, which is the secondary goal.
- It can affect the bonding process between the teacher and the student as ICT becomes a communication tool rather than face to face conversation and thus the transactional distance is increased.
- Also, since not all teachers are experts with ICT, they may be lax in updating the course content online which can slow down the learning among students.
- The potential of plagiarism is high as the student can copy information rather than learning and developing their own skills.
- There is a need for training all stakeholders in ICT.
- The cost of hardware and software can be very high.

## Conclusion

The increasing use of information and communication technologies (ICTs) has brought changes to teaching and learning at all levels of higher education systems leading to quality enhancements. Traditional forms of teaching and learning are increasingly being converted to online and virtual environments. There are endless possibilities with the integration of ICT in the education system. The use of ICT in education not only improves the classroom teaching-learning process but also provides the facility of e-learning. ICT has enhanced distance learning. The teaching community is able to reach remote areas and learners are able to access qualitative learning environment from anywhere and at any time. It is important that teachers or trainers should be made to adopt technology in their teaching styles to provide pedagogical and educational gains to the learners. Successful implementation of ICT to lead change is more about influencing and empowering teachers and supporting them in their engagement with students in learning rather than acquiring computer skills and obtaining software and equipment. ICT enabled education will ultimately lead to the democratization of education.

## References

- Balasubramanian, K., Clark-Okah, W., Daniel, J., Ferreira, F., Kanwar, A., Kwan, A., Lesperance, J., Mallet, J., Umar, A. & West, P. (2009). ICTs for higher education: Background paper from the Commonwealth of Learning. Paris: UNESCO
- Bhattacharya, I. & Sharma, K. (2007). India in the knowledge economy: An electronic paradigm. *International Journal of Educational Management*, 21(6), 543-568.
- Cross, M. & Adam, F. (2007). ICT Policies and Strategies in Higher Education in South Africa: National and Institutional Pathways', *Higher Education Policy* 20(1), 73-95.
- Jaffer, S., Ng'ambi, D. & Czerniewicz, L. (2007). The role of ICTs in higher education in South Africa: One strategy for addressing teaching and learning challenges. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*, 3(4), 131-142
- James, P. & Hopkinson, L. (2009). Sustainable ICT in further and higher education. UK: JISC.
- <http://www.jisc.ac.uk/media/documents/publications/rptgreenictv1.pdf>
- Kirkup, G. & Kirkwood, A. (2005). Information and communications technologies (ICT) in higher education teaching: A tale of gradualism rather than revolution. *Learning, Media and Technology*, 30(2), 185-199
- McGorry, S. Y. (2002). Online, but on target? Internet-based MBA courses: A case study. *The Internet and Higher Education*, 5(2), 167-175
- Mishra, S. & R. C. Sharma (2005). Development of e-Learning in India. *University News*, 43(11), March 14 - 20, 2005.
- S. Neeru (2009). ICT in Indian Universities and Colleges: Opportunities and Challenges, *Management and Change*, Vol. 13, No. 2, 2009, pp. 231 - 244
- UNESCO (2002). Open and distance learning trends, policy and strategy considerations. Paris:
- UNESCO. <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001284/128463e.pdf>
- Yusuf, M. (2005). Information and communication technology and education: Analyzing the Nigerian national policy for Information Technology. *International Education Journal*, 6(3), 316-321.

ਕੌਮੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਸਿਰਜਕ  
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ



ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ 400 ਸਾਲਾ ਜਨਮ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ



ਸੰਨੀ ਓਬਰਾਏ ਵਿਵੇਕ ਸਦਨ:  
ਐਡਵਾਂਸ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਜਾਬ

**KOMMI KRANTI DE SIRJAK  
SRI GURU TEG BAHADUR**

**Edited by:**

**DR. SONDEEP MONGA**

**Prof. & Head**

**Sunny Oberoi Vivek Sadan:  
Advance Institute of Social Sciences  
Sri Anandpur Sahib  
Ropar (Punjab)**

**Year 2021**

**ISBN: 978-81-942155-2-4**

**Published by:**

**SARBAT DA BHALLA CHARITABLE TRUST**

**Printed at:**

**SHAHEED-E-AZAM PRESS & HOSPITALITY PVT. LTD.**

**Patiala-9814632807**

# ਤਤਕਰਾ

1 ਪ੍ਰੋ. ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬਚਪਨ	1
2 ਡਾ. ਸੋਨਦੀਪ ਮੌਂਗਾ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਪੁਰੀ ਦੀ ਮੋਹੜੀ	6
3 ਡਾ. ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਕੌਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ	12
4 ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਕਾਰ	17
5 ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਰਚਿਤ ਬਾਣੀ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸੰਕਲਪ	23
6 ਪ੍ਰੋ. ਹਰਮੀਤ ਕੌਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ: ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ	30
7 ਪ੍ਰੋ. ਦਿਨੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਅਧਿਐਨ	41
8 ਸੁਨੀਲ ਕੁਮਾਰ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਭਗਤੀ-ਭਾਵਨਾ	46
9 ਤਰਨਜੋਤ ਕੌਰ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਰੂਪਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ	50
10 ਡਾ. ਅਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ	66
11 ਡਾ ਰਾਜੇਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਅਧਿਐਨ	74
12 ਪ੍ਰੋ. ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ	92
13 ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂੰ	ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੀ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਆਨ	98
14 Dr.Bhupinder Kaur	The Historical Perspective From The Life Of Guru Tegh bahadur to Plural Society	105
15 Reena Rani	Guru Tegh Bahadur Ji and Contemporary Political Challenges	
16 Dr. Sugandha Kohli	Guru Tegh Bahadur Dev Ji: The Saviour Of Human Rights	
17 Dr. Jagdev Kumar	Effect of Ragas in Guru Granth Sahib with Special Reference to Guru Tegh Bahadur	
18 Dr. Jyoti Sharma	Guru Tegh Bahadur Contribution to Indian Music	
19 Manpreet Kaur	Guru Tegh Bahadur's Spiritual Philosophy	
20 ਡੌ. ਚੰਚਲ ਬਾਲਾ	ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ : व्यक्तित्व एवं वाणी वैशिष्ट्य	154

## ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ

ਡਾ. ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,

ਮੁੱਖੀ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੂਪਨਗਰ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਬਹੁਮੁੱਖੀ ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਕਵੀ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਧਰਮ ਰੱਖਿਅਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ। ਇੱਕ ਮਹਾਂਮਾਨਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਸਨ। ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਸੀ। ਪਿਓ ਦਾਦੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇ ਭਾਰਤ-ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟੇ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨੇ ਗੁਰਿਆਈ ਦੇ ਲਗਭਗ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਰ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਹ ਪੰਕਤੀ ਆਪ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ:-

“ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰੀ ਨਾ ਕਿਨਹੂੰ ਆਨ।”

ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮੇਲ ਅਚਰਜ ਮੇਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਤਿਆਗ ਦਾ ਮੁਜਸਮਾ ਸੀ। ਆਪ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵਾਂਗ ਸੱਚ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਜੁਰੋਅਤ ਸੀ। ਸੱਚੇ ਦਾਦੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦਾ ਆਪ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੁੱਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਜੌਹਰ ਵਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਪੈਂਦੇ ਖਾਨ ਨੂੰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਆਪ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠਾ ਸੀ।

ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੂਚਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਆਪ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਹੀ ਤੇਗ ਵਾਹੁਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਲਾ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਪਿਤਾ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪ ਦੇ ਮਸਤਕ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪ ਨੂੰ 'ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ' ਨਾਮ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਦੇ ਜੁੱਧ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ 13 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਵਰ ਵਿਖਾਇਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਘੋੜੇ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦਲੇਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਸੀ। ਡਾ. ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਨੇ ਘੋੜ-ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਹੁਨਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਸਨ।

ਭਗਤੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ 21 ਸਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਆਪ ਨੇ ਗੁਰਿਆਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲੀ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਵਿਖਾਏ। ਭੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਆਪ ਬਾਹਰਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਖ਼ਬਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਵੰਡ ਕੇ ਛੱਕਣ ਦੀ ਸਿੱਖ ਰਵਾਇਤ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਡਾ. ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਨਾਰੰਗ ਨੇ ਆਪ ਦਾ ਨਾਂ 'ਦੇਗ ਬਹਾਦਰ' ਦੱਸਿਆ ਹੈ। 'ਦੇਗ' ਲੋੜ-ਵੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਆਪ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ ਉਥੇ ਖੂਹ ਲਗਵਾਏ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਖਾਰਾ ਸੀ ਉਥੇ ਮਿੱਠੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ। ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ ਉਥੇ ਗਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬੇ-ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਵਾਏ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਗ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਕੁੱਝ ਜੀਵਨੀਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਦਾ ਨਾਮ 'ਤਿਆਗ ਮੱਲ' ਸੀ। ਆਪ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਆਪ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉ ਹਨ। ਪੰਜ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਜਦ ਆਪ ਸੀਸ ਦੇਣ ਲਈ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲ ਰਵਾਨਾ ਹੋਏ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੀ ਉਮਰ 9 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜਦਿਆਂ ਮੋਹ ਦੀ ਕੋਈ ਛੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠੀ। ਸ਼ਾਂਤ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਲਕਸ਼ ਲਈ ਤੁਰ ਪਏ। ਤਿਆਗ ਦਾ ਇਹੋ ਜੀਵਨ ਆਪ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋਏ ਤਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਜੀ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਿਆ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਆਪਨੇ ਗਾਇਆ ਸੀ:-

ਜੋ ਨਰੁ ਦੁਖ ਨਹੀ ਮਾਨੈ॥

ਸੁਖ ਸਨੇਹੁ ਅਰੁ ਭੈ ਨਹੀ ਜਾ ਕੇ ਕੰਚਨ ਮਾਟੀ ਮਾਨੈ॥

(ਰਾਗ ਸੋਰਠਿ)

ਆਪ ਦਾ ਮਨ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਡੋਲ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਉਪਭਾਵਕ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੁੰਦੇ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤ ਉਹੋ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਲੋਭ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਧੀਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰਿਆ। ਆਪਣੇ ਅਮਰ ਬਚਨਾਂ- "ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਹ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ" ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਧੀਕੀ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਵਧੀਕੀ ਦੀ ਵੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕੀਤੀ। ਆਪ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਨਿਰਭੈ ਪਦ' ਦਾ ਉਲੇਖ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:-

ਧਰਮ ਹੇਤ ਸਾਕਾ ਕੀਆ

ਮੀਠ ਵੀਆ ਪਰੁ ਸਿਰੁ ਨ ਦੀਆ।

(ਬਚਿਤਰ ਨਾਟਕ)

ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂਆਂ ਵਾਂਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਚੀ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਵਿਖਾਵੇ ਦੇ ਸਖਤ ਵਿਰੋਧੀ ਸਨ। ਆਤਮਕ ਸਕਤੀ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਆਤਮਕ ਸਕਤੀ ਦਾ ਚਮਤਕਾਰ ਜਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿਖਾਉਣ ਨੂੰ 'ਕਹਿਰ' ਕਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਛਾ ਪਠ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਦੇ ਕਾਡਲ ਅੰਤੰਗਜੋਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕਰਾਮਾਤ ਵਿਖਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਰਾਮ ਰਾਏ ਨੇ ਵਿਖਾਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਨ ਬਖਸ਼ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਰੂਪ ਦਾਸ ਭੱਲਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸੀ:-

ਤਬ ਕਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖ ਹਮ ਕਰਾਮਾਤ ਨਹੀਂ ਜਾਨ।  
ਜਿਨ ਖਲਕ ਕਰੀ ਖਾਲਕ ਵਹੀ ਕਰੇ ਸੁ ਵਹ ਪਰਵਾਨ।

(ਮਹਿਮਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼)

ਸਮਕਾਲੀ ਭੱਟ ਕਵੀ ਨੇ ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ:-  
ਬਾਹਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਕੜੀਏ ਸਿਰ ਦੀਜੈ ਬਾਹਿ ਨਾ ਛੋੜੀਏ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜੀ। ਆਤਮਕ ਸੀਸ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਸ਼ੇ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀ ਖਾਤਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਈ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇ ਧਰਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਖਾਤਰ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦੇਣੀ ਇੱਕ ਅਦੁੱਤੀ ਮਿਸਾਲ ਇਹ ਸ਼ਹੀਦੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦੇ (ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ) ਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਆਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਸਾਰਾ ਸਰਬੰਸ ਹੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਚਾਦਰ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਣ-ਨਾਮ ਕਰਕੇ ਵੀ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਕਵੀ ਸੈਨਾਪਤੀ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਆਰਾ ਦੀ ਚਾਦਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:-

ਪ੍ਰਗਟ ਭਏ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ  
ਸਗਲ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਪੈ ਜਾ ਕੀ ਚਾਦਰ

(ਗੁਰੂ ਸ਼ੋਭਾ)

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਿਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪ੍ਰਚਾਰ ਪਦਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਸਾਮ ਤੱਕ ਇੱਕ ਜਾਗਰਤਾ ਤਬਾ ਧੀਰਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਵੀ ਕੋਈ ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ। ਆਪ ਸਾਢੇ ਦੱਸ ਸਾਲ ਗੁਰਗੱਦੀ ਤੇ ਰਹੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਆਪ ਪ੍ਰਚਾਰ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਰਹੇ। ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਯਾਤਰਾ ਆਪ ਨੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮਾਝੇ

ਦੁਆਬੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪ ਮਾਲਵੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਅਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 90 ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੰਗਾਲ, ਆਸਾਮ, ਅਲਾਹਾਬਾਦ, ਮੁਰਾਦਾਬਾਦ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ।

ਸ੍ਰੀ ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਨਾਰੰਗ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹਸਤੀ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਸੀ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਆਪ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਹਾਕਾਰ ਮੱਚ ਗਈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ:-

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਕੇ ਚਲਤ ਭਯੋ ਜਗਤ ਕੋ ਸੋਕ

ਹੈ ਹੈ ਹੈ ਸਭ ਜਗ ਭਯੋ ਜੈ ਜੈ ਜੈ ਸੁਰ ਲੋਕ (ਬਚਿੱਤਰ ਨਾਟਕ)

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ ਦੋਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਰਚੀ ਆਪ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ। ਵਾਰਤਕ ਵਿੱਚ ਆਪ ਦੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਜੋ ਵਾਰਤਕ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦੋਹਰਿਆ ਸਹਿਤ ਆਪ ਦੇ 57 ਸਲੋਕ ਅਤੇ 59 ਪਦੇ ਹਨ। ਵਾਰਤਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ 22 ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ੇ ਪੱਖੋਂ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕਤਾ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਹਰਿ-ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰਿ-ਭਗਤੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੱਧਰ ਹੈ। ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ ਵਾਕੰਸ਼ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੇਕ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰਿ-ਭਗਤੀ ਹੀ ਸਥਿਰ ਵਸਤੂ ਹੈ:-

ਨਾਨਕ ਥਿਰ ਹਰਿ-ਭਗਤਿ ਹੈ

ਤਿਹੁ ਰਾਖੇ ਮਨ ਮਾਹਿ (ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 1428)

ਭਗਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੱਤ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੱਸਦੇ ਹੋਇਆ ਨਾਮ-ਸਾਧਨਾ ਉੱਤੇ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਰਿ-ਭਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬੰਦਾ ਸੱਖਣਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਮਾਨ-ਅਪਮਾਨ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਦਰਸ਼ੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:-

ਹਰਖੁ ਸੋਗੁ ਜਾ ਕੈ ਨਹੀ

ਬੈਰੀ ਮੀਤ ਸਮਾਨ

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ

ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ (ਪੰਨਾ 1427)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਮਾਨ ਮੰਨ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕਤਾ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਹਰਿ-ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਰੂਪ-ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਧਿਕ ਉੱਘੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਹੈ ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਇਆ।

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਬਲੀਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ ਉੱਥੇ ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ 'ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ' ਦੇ ਖਿਤਾਬ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਨੈਤਿਕ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਇਆ।

#### ਹਵਾਲੇ:-

1. ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ
2. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ ਤੇ ਸਿੱਖ, ਮਦਾਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਪਟਿਆਲਾ।
3. ਸ਼ਬਦਾਰਥ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 1957
4. ਤਿਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ (ਡਾ.) ਸੰਖੇਪ ਜੀਵਨ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ, ਦਿੱਲੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੋਰਡ, 1973.

**LET'S GET THRIVING:  
A Comprehensive Guide to Achieving  
Optimal Health and Well-being**

**Chief Editor**

*Dr. Harjus Kaur*

**Editors**

*Arvinder Kaur Saini*

*Meena Kumari*

**ISBN:978-93-90863-96-9**



**National Press  
Associates New Delhi**

**LET'S GET THRIVING:  
A Comprehensive Guide to Achieving Optimal Health and Well-being**

---

**Chief Editor**

***Dr. Harjus Kaur***

*Associate Professor, Head, Department of Music Vocal,  
Government College, Ropar*

**Editors**

***Arvinder Kaur Saini***

*Assistant Professor, Head, Department of Home Science,  
Government College, Ropar*

***Meena Kumari***

*Assistant Professor, Head, Department of Hindi, Government College, Ropar*

© 2023. All Rights Reserved. Selection & Editorial Matter, Editors & Authors.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means of electronic or mechanical including photocopy, recording or any information stored in a retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

**ISBN: 978-93-90863-96-9**

**Price: 800/-**

The responsibility for the facts or opinions expressed in the book is entirely of the authors. Neither the publisher nor the editors are responsible for the same.

**Published By:**

**National Press Associates**

*Head Office: C-24, Ground Floor, Panchsheel Vihar, Malviya Nagar, New Delhi-110017, India*

*Regional Office: 79, GAD Nagar, Flower Enclave, Dugri, Ludhiana, Punjab-141013, India*

*Branch Office: G-1003, Prakriti Society, Baner-Balewadi Road, Balewadi Pune, 411045 Maharashtra, India*

*Email: npublishing@gmail.com | www.npublishing.in*

*Helpline: +91-9888934889, 7986925354*

# CONTENTS

Sr. no.	Title name	Author name	Page no.
1.	<b>DEFYING LABELS: WOMEN'S MENTAL HEALTH AND CHALLENGING GENDERED STEREOTYPES IN POPULAR CULTURE</b>	<i>Aggyapal Kaur</i>	1-8
2.	<b>AN ENGINEER'S ADVOCACY FOR SUSTAINABLE PRACTICES AND ECO-FRIENDLY LIVING</b>	<i>Arshpreet Singh Saini</i>	9-16
3.	<b>ENHANCING SLEEP QUALITY AND RESTORATIVE PRACTICES: KEY TO A HEALTHIER LIFE</b>	<i>Arun Kumar, Dr. Arashdeep Singh</i>	17-20
4.	<b>EMBRACING SIMPLICITY AND MINIMALISM: A PATHWAY TO A TRANQUIL AND HARMONIOUS LIFESTYLE - A RESEARCH REVIEW</b>	<i>Arvinder Kaur Saini</i>	21-28
5.	<b>UNDERSTANDING THE FOUNDATION OF A HEALTHY LIFESTYLE: NUTRITION, EXERCISE AND PREVENTIVE CARE</b>	<i>Daman Preet Singh</i>	29-38
6.	<b>ACHIEVING BALANCE AND MINDFULNESS</b>	<i>Dr. Virendra Mohan Puhall</i>	39-43
7.	<b>PROMOTING ENVIRONMENTAL AND SOCIETAL WELL-BEING</b>	<i>Anil Bharti</i>	44-47
8.	<b>ETHICAL CONCERNS IN THE CARE AND PROMOTION OF HEALTH</b>	<i>Dr. Anu Sharma</i>	48-56
9.	<b>PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL WELL-BEING - A MATHEMATICAL APPROACH</b>	<i>Dr. Dalvinder Singh</i>	57-62
10.	<b>ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ :ਸੰਗੀਤਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਾਹ</b>	<i>Dr. Harjus Kaur</i>	63-68
11.	<b>ਹੰਡੇਸਾਰ ਵਿਕਾਸ : ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੇਤਨਾ ਸਬੰਧੀ ਗ੍ਰਾਮਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ</b>	<b>ਡਾ. ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ</b>	69-74
12.	<b>NURTURING THE MIND-BODY CONNECTION: CULTIVATING HARMONY FOR OPTIMAL WELL-BEING</b>	<i>Dr. Sukhjinder Kaur, Manpreet Atwal</i>	75-77

13.	ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁੱਠਵਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ	ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	78-82
14.	EXPLORATION OF RESILIENCE & MENTAL HEALTH IN ENGLISH LITERATURE	<i>Gurpreet Kaur</i>	83-87
15.	HOLISTIC APPROACHES TO MAINTAIN A HEALTHY BODY	<i>Dr. Jaspreet Kaur</i>	88-93
16.	ਮੁਤਬੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇ (Fostering relation) ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ (Social Connections) ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ	ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ	94-97
17.	HARNESSING PHYSICS FOR ADVANCING ENVIRONMENTAL AND SOCIAL WELL-BEING	<i>Kulwinder Kaur</i>	98-105
18.	UNDERSTANDING THE IMPACT OF OUR ENVIRONMENT ON HEALTH AND WELL-BEING	<i>Mandip Kaur</i>	106-109
19.	EXPLORING THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ENHANCING WELL-BEING	<i>Manpreet Kour</i>	110-116
20.	EXPLORING SUSTAINABILITY THROUGH EUDAIMONIC WELLBEING: A FUTURE PERSPECTIVE	<i>Meena Kumari, Arun Kumar</i>	117-120
21.	LITERATURE IS FOR HUMANS: AN ANALOGY BETWEEN EMOTIONS AND LITERATURE	<i>Natasha Kalra</i>	121-123
22.	PHYSIOTHERAPY: A MODERN AGE TOOL-KIT FOR PROMOTING PHYSICAL WELL-BEING	<i>Navpreet Kaur, Vaneet Kumar</i>	124-128
23.	STRENGTHENING THE MIND-BODY CONNECTION	<i>Puneet Virk</i>	129-135
24.	HERBS AND HEALTH	<i>Dr. Reetinder Joshi</i>	136-138
25.	ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ	ਉਪਦੇਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ	139-143

## DEFYING LABELS: WOMEN'S MENTAL HEALTH AND CHALLENGING GENDERED STEREOTYPES IN POPULAR CULTURE

*Aggyapal Kaur*

Assistant Professor,  
Department of English, Government College, Ropar

### ABSTRACT

*This chapter examines the impact of gendered stereotypes in popular culture on women's mental health and well-being, exploring their historical origins, adverse consequences, and current efforts to challenge them. Gendered stereotypes, deeply rooted in traditional gender roles and expectations, limit the range of behaviours and identities available to people of all genders, perpetuating gender inequality. Research highlights the detrimental effects of these stereotypes on women, including decreased self-esteem, higher rates of depressive symptoms, body dissatisfaction, and increased stress due to unrealistic caregiving expectations. The underrepresentation and misrepresentation of women in media further marginalize their experiences, leading to feelings of alienation and invisibility. Although recent efforts of selected filmmakers, writers, and artists challenge prevailing narratives and offer alternative representations. By confronting stereotypes and amplifying diverse voices and experiences, popular culture can serve as a platform for resistance and transformation, fostering positive mental health outcomes for women. This chapter underscores the importance of challenging gendered stereotypes to promote women's well-being and societal equality.*

**Keywords:** *Women Mental Health, Misrepresentation, Objectification, Toxic relationships, Limited career aspirations,*

### INTRODUCTION

Gendered stereotypes entrenched in popular culture have deeply ingrained themselves in films, television shows, advertisements, and various other forms of media. These stereotypes, which are often derived from traditional gender roles and expectations, impose limitations on the range of behaviours and identities available to both women and men. Unfortunately, these stereotypes not only reinforce gender inequality but also exert significant detrimental effects on women's mental health and well-being. This chapter delves into the adverse consequences of gendered stereotypes on women's mental health, examines the historical origins of these stereotypes, explores current endeavours to challenge them, and considers the potential of popular culture as a platform for resistance and transformation.

To substantiate these assertions, existing research provides valuable insights. One widely prevalent stereotype involves the portrayal of women as excessively emotional and irrational individuals. Such depictions undermine the credibility of women and trivialize their legitimate emotions, engendering feelings of self-doubt and diminished self-esteem. Eagly and Steffen's study (1986) discovered that women who conform to traditional feminine roles

exhibit higher propensities for experiencing depressive symptoms and lower levels of life satisfaction.

*“In addition, sex differences in aggressive behaviour were larger to the extent that women, more than men, perceived that enacting a behaviour would produce harm to the target, guilt and anxiety in oneself, as well as danger to oneself. It is suggested that aggression sex differences are a function of perceived consequences of aggression that are learned as aspects of gender roles and other social roles”*

Another pernicious stereotype perpetuated by popular culture is the notion that a woman's value primarily lies in her physical appearance and ability to attract male attention. Advertisements, films, and television programs frequently accentuate unattainable beauty standards, contributing to body dissatisfaction, the development of eating disorders, and diminished self-worth among women. Numerous studies, including the comprehensive meta-analysis conducted by Grabe, Ward, and Hyde (2008), have established a robust correlation between exposures to media portrayals of thin and idealized female bodies and negative body image perceptions in women.

Moreover, the stereotype of women as caretakers and nurturers imposes burdensome expectations on women to prioritize the needs of others above their own. Consequently, this leads to heightened stress, burnout, and feelings of guilt when women are unable to meet these unrealistic demands. Lachman and Weaver's investigation (1998) unveiled that women who internalize societal expectations regarding caregiving report elevated levels of psychological distress and reduced life satisfaction.

Furthermore, the underrepresentation and misrepresentation of women in media exacerbate the marginalization and erasure of their experiences. When women's stories and perspectives are disregarded or reduced to one-dimensional characters, it perpetuates the notion that their experiences are inconsequential or subordinate. This lack of representation engenders sentiments of alienation and invisibility, significantly impacting women's mental health and overall well-being.

## **EFFORTS TO CHALLENGE GENDERED STEREOTYPES**

Efforts to challenge gendered stereotypes in popular culture have gained momentum in recent years. The #MeToo movement, for instance, has shed light on the prevalence of sexual harassment and assault, challenging prevailing narratives that perpetuated victim-blaming and the objectification of women. This movement has empowered women to share their stories, demand accountability, and cultivate a culture of consent and respect.

Additionally, selected filmmakers, writers, and artists have consciously crafted works that defy gendered stereotypes and present alternative narratives. For instance, the film “Wonder Woman” directed by Patty Jenkins showcased a powerful and multifaceted female protagonist who transcends traditional gender roles, thereby providing a much-needed representation of strong and capable women.

Undeniably, popular culture possesses the potential to serve as a platform for resistance and transformation by confronting gendered stereotypes and amplifying diverse voices and experiences. When media creators prioritize authentic portrayals of women and deviate from limiting stereotypes, it can promote positive mental health outcomes by fostering a sense of belonging, empowerment, and self-acceptance among women.

Thus, gendered stereotypes perpetuated in popular culture exert significant detrimental effects on women's mental health. From the portrayal of women as excessively emotional to the emphasis on physical appearance and societal expectations of caregiving, these stereotypes

contribute to self-doubt, body dissatisfaction, stress and psychological distress. Efforts to challenge these stereotypes and promote more inclusive narratives have emerged, yet further work remains. By harnessing the potential of popular culture as a platform for resistance and transformation, we can challenge and dismantle gendered stereotypes, ultimately fostering healthier and more empowering representations of women.

### **COMMON GENDER STEREOTYPES IN POPULAR CULTURE AND THEIR IMPACT ON WOMEN'S MENTAL HEALTH**

Popular culture is replete with gendered stereotypes that reinforce traditional gender roles and expectations, perpetuating harmful narratives and limiting the range of behaviours and identities available to women. These stereotypes are often deeply ingrained and can be found across various forms of media. The following are some prevalent gendered stereotypical archetypes commonly depicted in popular culture:

- I. The “Madwoman” Trope: This stereotype portrays women as unstable, irrational, or mentally disturbed. It perpetuates the notion that women are inherently emotionally volatile or mentally fragile, reinforcing societal perceptions that undermine their credibility and agency.
- II. The “Witch” Stereotype: The “witch” stereotype characterizes women as evil, dangerous, or manipulative, often associated with witchcraft or supernatural phenomena. This portrayal reflects a long history of demonizing powerful women and perpetuates the fear of female autonomy and assertiveness.
- III. The “Hysterical Woman” Stereotype: The “hysterical woman” stereotype portrays women as overly emotional, irrational, or prone to uncontrollable outbursts. It diminishes the validity of women’s emotions and undermines their ability to express themselves assertively or engage in rational discourse.
- IV. The “Damsel in Distress” Stereotype: The “damsel in distress” stereotype depicts women as helpless and in need of rescue by a male hero. It reinforces notions of female dependency and reinforces the idea that women require protection and cannot be self-reliant or capable of solving their own problems.
- V. The “Femme Fatale” Stereotype: The “femme fatale” stereotype represents women as seductive, manipulative, and using their sexuality to control or deceive men. It reduces women to objects of desire and reinforces the notion that their power lies solely in their physical attractiveness and ability to manipulate men.

These gendered stereotypes in popular culture not only perpetuate harmful and limiting narratives about women but also contribute to the perpetuation of gender inequality. They restrict the representation of diverse female experiences and reinforce rigid expectations and roles based on gender. Challenging and deconstructing these stereotypes is essential for promoting gender equality, empowering women, and fostering healthier and more inclusive representations in popular culture.

### **IMPACT OF GENDERED STEREOTYPES ON WOMEN’S MENTAL HEALTH IN PUNJABI AND INDIAN POP CULTURE**

The influence of gendered stereotypes in popular culture, particularly in Punjabi and Indian contexts, has profound implications for women’s mental health. These stereotypes deeply embedded in films, music, and other forms of media, shape societal perceptions and expectations, contributing to negative psychological outcomes. By examining the impact of

gendered stereotypes in Punjabi and Indian pop culture on women's mental health, we can gain insights into the specific challenges faced by women in these contexts.

1. ***Perpetuation of beauty standards:*** Punjabi and Indian pop culture often emphasize narrow beauty standards, placing significant importance on fair skin, slim figures, and conventional physical attractiveness. For example, songs like "Angrezi Beat" or "Lak 28 Kudi Da" and many more celebrate fair-skinned women with references to their complexion as desirable traits. These portrayals lead to body image dissatisfaction, low self-esteem, and the development of eating disorders among women who do not fit the prescribed beauty ideals.
2. ***Portrayal of submissive roles:*** Traditional gender roles and expectations are frequently reinforced in Punjabi and Indian pop culture, depicting women in submissive and dependent roles. Movies like "Dilwale Dulhania Le Jayenge", "Kabhi Khushi Kabhi Gam" are just two examples among hundreds of movies that portray women as obedient daughters, sacrificing their desires for family honour or societal expectations. These portrayals create internal conflict and a sense of powerlessness among women, impacting their self-worth and mental health.
3. ***Romanization of toxic relationships:*** Punjabi and Indian pop culture unapologetically romanticize possessive and controlling behaviour in romantic relationships. One such very popular example is the movie "Kabir Singh" depicting protagonists who exhibit possessive and aggressive traits as desirable romantic partners. Such representations normalize toxic relationship dynamics, contributing to confusion, blurred boundaries, and psychological distress among women who may internalize these behaviours as acceptable or desirable.
4. ***Limited career aspirations:*** Gendered stereotypes in Punjabi and Indian pop culture often downplay women's career aspirations and reinforce the notion that a woman's primary role is within the domestic sphere. Movies like "Bend It like Beckham" or "English Vinglish" underlined women who face societal resistance or lack support when pursuing their professional ambitions. The lack of diverse and empowering portrayals of women in professional roles contributes to feelings of self-doubt, diminished self-esteem, and mental health challenges among women.
5. ***Objectification and sexualisation:*** Women in Punjabi and Indian pop culture often face objectification and sexualisation, reducing them to mere objects of desire. The emphasis on item numbers, explicit lyrics, and provocative dance moves in certain songs and movies contributes to the objectification of women's bodies. For example, songs like "Kala Chashma" or "Munni Badnaam Hui" tend to focus on the sexual appeal of women rather than their individuality or talents. This objectification leads to self-objectification, body shame, and negative psychological outcomes among women.

By recognizing the impact of gendered stereotypes in Punjabi and Indian pop culture on women's mental health, we can strive to create a more equitable and supportive environment. Media creators, consumers, and policymakers have a responsibility to challenge and transform these stereotypes, fostering a culture that values women's well-being and mental health. It is through these efforts that we can empower women to embrace their authentic selves and challenge societal expectations.

## **HISTORICAL ROOTS OF GENDERED STEREOTYPES**

Gendered stereotypes, such as the "madwoman" during the Victorian era and the "witch" during the early modern period, have deep historical roots in cultural and societal beliefs about gender roles. In the 19th century, Victorian society strictly defined women's roles, emphasizing docility, domesticity, and emotional restraint. Women who defied these expectations were often labelled as "hysterical" or mentally ill, aiming to marginalize and discredit them. Similarly, during the early modern period in Europe, women who exhibited unconventional behavior or possessed knowledge of herbal medicine were accused of witchcraft, leading to their demonization and persecution. These stereotypes persist today and influence contemporary media, limiting women's depictions and reinforcing gender inequality.

In context of Indian pop culture, the historical origins of gendered stereotypes can be traced back centuries, deeply entwined with societal attitudes and beliefs surrounding gender roles and expectations. Examining the historical context sheds light on the persistence and influence of these stereotypes in contemporary media.

One illustrative example is the popular Indian television series "Naagin" which has gained significant popularity in recent years. "Naagin" draws upon the cultural mythology of serpent deities, where women are portrayed as powerful shape-shifting serpents. However, despite the potential for empowering narratives, the series often perpetuates gendered stereotypes. Female characters are frequently depicted as vengeful, manipulative, and driven by jealousy or possessiveness, reinforcing the "femme fatale" stereotype. Additionally, these characters are often objectified through their portrayal as seductive and enchanting beings; reinforcing the notion that female power lies solely in their physical attractiveness and ability to captivate men.

These stereotypes have historical roots in the broader cultural context. In Indian folklore, serpent deities have been associated with both malevolent and benevolent qualities, but the portrayal of female serpents as seductive and dangerous aligns with the historical perception of women as temptresses or enchantresses. These stereotypes harken back to societal fears and anxieties surrounding female sexuality and power, contributing to the marginalization and objectification of women.

It is crucial to critically analyse and challenge these stereotypes in popular culture, such as in the portrayal of female characters in "Naagin" and similar media. By doing so, we can promote more inclusive and empowering narratives that break away from limiting gendered stereotypes. Recognizing the historical roots of these stereotypes allows us to question their perpetuation and work towards fostering healthier and more diverse representations of women in popular culture.

## **EFFORTS TO CHALLENGE GENDERED STEREOTYPES**

While there have been notable efforts to challenge gendered stereotypes in popular culture, it is important to recognize that these efforts alone may not be sufficient to bring about substantial change. While feminist media criticism and initiatives promoting diversity in casting and representation are valuable steps forward, they must be accompanied by broader systemic changes to truly challenge and dismantle gendered stereotypes.

One crucial aspect is the need for increased representation behind the scenes. Having more women in positions of power within the media industry, such as directors, producers, and writers, can lead to more authentic and nuanced portrayals of women. When women have a

voice in shaping narratives, it helps counteract the perpetuation of stereotypes and allows for the exploration of diverse perspectives.

Additionally, comprehensive media literacy programs can play a vital role in empowering audiences to critically engage with media messages. By promoting media literacy education, individuals can develop the skills to deconstruct and challenge gendered stereotypes portrayed in popular culture. This includes fostering awareness of the influence of media on perceptions of gender and empowering individuals to resist and reject harmful stereotypes.

Efforts to challenge gendered stereotypes should also involve fostering inclusive and intersectional perspectives. Intersectionality recognizes that individuals have multiple social identities and experiences, such as race, class, sexuality, and ability that intersect and shape their lived realities. By amplifying the voices and experiences of marginalized women, including women of color, LGBTQ+ individuals, and women with disabilities, media can offer more authentic and diverse representations that challenge the narrow confines of gendered stereotypes.

Ultimately, while individual initiatives to challenge gendered stereotypes are important, they must be part of a larger, collective movement for systemic change. This requires addressing the underlying power structures and systemic biases that perpetuate these stereotypes. By advocating for policies that promote equal representation, fostering inclusive storytelling, and encouraging critical media engagement, we can work towards a more equitable and empowering popular culture that reflects and celebrates the diverse experiences and identities of women.

### **ATTITUDES THAT PERPETUATE GENDERED STEREOTYPES**

Additionally, it is important to engage in media literacy education that empowers individuals to critically analyse and deconstruct media messages. By developing a critical eye and understanding the power dynamics at play in popular culture, individuals can challenge and resist harmful stereotypes. Media literacy programs should be incorporated into educational curricula to equip young people with the skills to navigate and question the representations they encounter in media.

Furthermore, it is crucial to support and amplify the voices of women in the media industry. By creating spaces for women to tell their own stories and shape the narratives portrayed in popular culture, there is an opportunity to challenge and subvert gendered stereotypes. This includes promoting women's representation behind the scenes as writers, directors, producers, and executives.

Popular culture itself can be a powerful tool for resistance and transformation. It has the ability to shape societal norms and values, and therefore, it can also challenge and change them. By showcasing diverse and complex portrayals of women, popular culture can promote more inclusive and empowering representations. This can be achieved through creating multidimensional female characters who defy stereotypes, highlighting women's achievements and contributions, and depicting women as active agents in their own narratives.

### **CONCLUSION**

In conclusion, the prevalence of gendered stereotypes within popular culture is found to have profound negative repercussions on the mental health and overall well-being of women. Addressing and challenging these stereotypes necessitates a comprehensive and multifaceted approach encompassing media criticism, diverse representation, media literacy education, and support for women within the media industry. By actively engaging with and transforming

the landscape of popular culture, we have the potential to foster more inclusive and empowering narratives that contribute positively to women's mental health and well-being.

It is evident that gendered stereotypes perpetuated by popular culture play a pivotal role in reinforcing detrimental societal norms and imposing unrealistic expectations upon women. Consequently, women face restricted opportunities and encounters that are often misaligned with their authentic selves. It is therefore imperative that concerted efforts be made to counteract and dismantle these stereotypes.

Firstly, media criticism assumes a crucial role in holding popular culture accountable for the perpetuation of harmful stereotypes. By fostering increased awareness and initiating constructive public discourse, we can encourage media producers to adopt more responsible and inclusive practices, thereby challenging and disrupting the status quo.

Secondly, the importance of diverse representation cannot be overstated. Advocating for and demanding the representation of women from diverse backgrounds and lived experiences serves to dismantle the narrow and confining portrayals of femininity that contribute to women's mental health issues. Celebrating the achievements and narratives of women from various walks of life and ensuring their accurate representation within popular culture are pivotal steps towards effecting meaningful change.

Thirdly, media literacy education assumes a paramount role in addressing the adverse impacts of gendered stereotypes. By empowering individuals with the necessary tools to critically analyze and deconstruct media messages, we can equip them with the skills to navigate and challenge the harmful representations perpetuated by popular culture. Integrating media literacy into educational curricula, hosting workshops, and fostering community programs provide avenues for individuals to develop the discernment necessary to combat these stereotypes effectively.

Lastly, providing support for women within the media industry is of utmost importance. Advocacy for equal opportunities, fair representation, and conducive working environments serves to amplify women's voices and perspectives. Facilitating women's access to careers in media, offering mentorship and networking opportunities, and fostering a culture of inclusivity and support all contribute to a more equitable and empowering media landscape.

Ultimately, to draw this discussion to a close, it is imperative that we actively engage with and effect transformative change within popular culture to promote narratives that are inclusive and empowering. By implementing media criticism, demanding diverse representation, promoting media literacy education, and providing support for women within the industry, we can make significant contributions to the mental health and overall well-being of women. Through collective efforts, let us strive for a future in which popular culture acts as a catalyst for positive change and gender equality.

## **REFERENCES**

1. Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3), 309–330. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.100.3.309>
2. Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull*. 2008 May;134(3):460-76. Doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460. PMID: 18444705.

3. Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>
4. Bhandari, S., & Khawaja, N. G. (2011). Body image and disordered eating among Asian American and Caucasian college students: An examination of race and gender differences. *Sex Roles*, 65(7-8), 477-487.
5. Marasinghe, R. B., & Dharmaratne, S. D. (2020). Effects of body dissatisfaction, internalization of sociocultural standards of beauty, and upward comparison on disordered eating behaviours among Sri Lankan females. *BMC Psychology*, 8(1), 1-12.
6. Banerjee, M., & Lutz, C. (2019). Filmic representation of cultural identities: A study of Bollywood film DDLJ. *Journal of Creative Communications*, 14(1), 15-27.
7. Rawat, A., & Sawhney, S. (2021). Constructing womanhood: The portrayal of women in Punjabi films. *Global Media Journal: Indian Edition*, 12(1), 1-13.
8. Bhat, S. A., & Khan, S. (2019). “Toxicity in romance”: A content analysis of portrayal of intimate partner violence in Bollywood films. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3-4), 1176-1196.
9. Kaur, A., & Dhanda, M. (2017). Toxic masculinity in Bollywood: A study of Kabir Singh. In *Contemporary Feminist Debates in India* (pp. 249-268). Springer.
10. Bharti, N., & Gill, G. S. (2020). Cinema and its impact on the mindset of Indian youth. *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 8(7), 355-359.
11. Shah, M. K., & Trivedi, A. (2020). Portrayal of women in Bollywood: The regressive and the progressive. *International Journal of Applied Research*, 6(1), 1-6.
12. Chatterjee, S., & Sen, A. (2019). Female objectification in Indian print advertisements: A content analysis. *Journal of Gender Studies*, 28(4), 420-437.
13. Mehta, N., Sharma, S., & Sharma, A. (2018). Objectification of women in Indian advertisements: A content analysis. *Global Media Journal-Indian Edition*, 9(1), 1-20.

## EMBRACING SIMPLICITY AND MINIMALISM: A PATHWAY TO A TRANQUIL AND HARMONIOUS LIFESTYLE - A RESEARCH REVIEW

**Arvinder Kaur Saini**

Assistant Professor, Department of Home Science,  
Government College Ropar

### ABSTRACT

*People are increasingly looking for ways to discover peace and simplicity in today's fast-paced society. Recent years have seen a rise in the appeal of the minimalist lifestyle, which has been linked to better health and happier relationships. This research review article intends to examine the connection between wellbeing and minimalism and how adopting simplicity can result in a more peaceful way of living. The article provides statistical information on the advantages of minimalism and evaluates the empirical research on voluntary simplicity and wellbeing. According to the research, leading a minimalist lifestyle can help improve physical and mental health, as well as interpersonal relationships. The consequences of these findings and the possibilities for additional research are covered in the article's concluding section.*

**Keywords:** *Simplicity, Minimalism, Decluttering, Peace, Wellbeing.*

### INTRODUCTION

Minimalism is a way of life that values simplicity, clarity, and purpose. It is a way of life that encourages individuals to focus on what is genuinely important in their lives and to cut out the excess that causes tension and anxiety. Minimalism has grown in popularity in recent years as people seek methods to simplify their lives and find peace. Advertisements and messages telling us we need larger, better, and more goods in order to be happy are continuously being thrown at us. But what if having less was the path to a happier and less stressful life? Minimalism can help in this situation. As more people become aware of the advantages of living with less, minimalism is becoming more and more fashionable as a way of life. It's about decluttering your life to make room for the things that mean most to you. This includes both physical and mental clutter. This research review article seeks to investigate the relationship between minimalism and happiness, as well as how embracing simplicity might lead to a more peaceful way of life.

### WHAT IS MINIMALISM?

Minimalism is fundamentally about living with intention and purpose. It's about being conscious of what we bring into our life and what we keep. Minimalism does not imply deprivation or living in a white space. It's about striking the proper balance for you and living a life that reflects your values and priorities.

### REVIEW OF LITERATURE

According to research, leading a minimalist lifestyle can improve one's health and interpersonal pleasure. According to a study<sup>1</sup>, leading a minimalist lifestyle can simultaneously improve one's physical, mental, and relationship wellbeing. Another

investigation<sup>2</sup> examined the empirical literature in search of research that looked at the connection between voluntary simplicity and happiness. For low-income participants, voluntary simplicity was linked to greater life happiness, but not for high-income people, the study revealed. The association between voluntary simplicity and wellbeing was examined by<sup>2</sup> in a thorough assessment of the empirical literature. According to the review, voluntary simplicity was linked to improved well-being, including more happiness, life satisfaction, and positive affect.

According to another study<sup>3</sup>, voluntary simplicity was linked to higher life satisfaction among participants with low incomes but not among people with high incomes. A 2012 study<sup>4</sup> found that voluntary simplicity was associated with enhanced life satisfaction for low-income participants but not for high-income. It investigated the experiences of people leading a minimalist lifestyle. According to this study, living simply is linked to improved well-being, including greater levels of contentment, joy, and pleasant emotions.

## **THE BENEFITS OF MINIMALISM**

### **1. Reduced Stress and Anxiety**

We may minimize stress and anxiety by simplifying our lives and removing clutter. When we have too many things, it can be intimidating and difficult to concentrate. Minimalism urges us to let rid of things that no longer serve us and to create a calm and pleasant environment. This can make us feel more at ease and centered, as well as increase our overall well-being.

### **2. Improved Relationships**

Minimalism can also benefit our interpersonal ties. We have more time and energy to dedicate to the people in our life when we have less stuff. We can prioritise stronger friendships and meaningful experiences over just amassing more goods.

### **3. Environmental Benefits**

A minimalist lifestyle can also be beneficial to the environment. We may lessen our environmental impact by consuming less and being more conscious of our purchases. We can choose to buy things that are created in a sustainable and ethical manner, and we can limit waste by purchasing only what we require.

### **4. Increased Productivity**

Minimalism can also boost productivity. We can focus more easily on activities when there are fewer distractions and less clutter. This can assist us in being more effective and completing more tasks in less time.

### **5. Improved Mental Health**

We can improve our mental health by simplifying our life and removing clutter. Minimalism promotes mindfulness and helps us stay in the present moment. We may increase our capacity to concentrate and be more productive by eliminating distractions and focusing on what is genuinely important. Not to mention the necessity of excellent quality sleep – minimalism can assist us in creating a space conducive to rest and relaxation.

## **POTENTIAL DRAWBACKS OR CHALLENGES OF LIVING A MINIMALIST LIFESTYLE**

Living a minimalist lifestyle has numerous advantages, but there are also drawbacks or problems to consider. Here are a few examples:

## **DRAWBACKS OF LIVING A MINIMALIST LIFESTYLE**

**Deprivation:** Some people believe that minimalism entails having few goods and living a modest lifestyle. This can be interpreted as a type of deprivation, which may not be desirable to everyone<sup>5</sup>.

**Difficulty letting go:** It can be tough to let go of possessions, particularly if they have sentimental significance or are related with memories. This can make embracing minimalism difficult<sup>5</sup>.

**Social pressure:** Because living a minimalist lifestyle may not be the norm in some social circles, there may be pressure to comply to conventional standards<sup>5</sup>.

**Options are restricted:** Having fewer possessions can restrict choices in terms of what to wear, what to eat, and other things. For some people who prefer having a range of options, this can be difficult<sup>6</sup>.

## **CHALLENGES OF LIVING A MINIMALIST LIFESTYLE**

**Maintaining a minimalist space:** Maintaining a minimalist space takes consistent effort and discipline. Maintaining a clutter-free environment can be difficult, especially if you live with others who do not share your minimalist principles<sup>5</sup>.

**Finding equilibrium:** Finding the correct balance between owning too much and owning too little can be difficult. Some people may struggle to determine the ideal number of possessions for them<sup>6</sup>.

**Value definition:** Living a minimalist lifestyle might force you to determine what is valuable in your life. This procedure can be difficult, but it is worthwhile<sup>5</sup>.

While adopting a minimalist lifestyle has its inconveniences and challenges, many people feel that the benefits outweigh the expenses. We may live more intentional and meaningful lives by minimizing clutter and distractions, focusing on what truly matters, and finding delight in experiences rather than possessions.

## **KEY PRINCIPLES OF SIMPLICITY AND MINIMALISM**

**Let us begin on a voyage of self-discovery in which simplicity serves as a guiding light and minimalism revitalizes our souls.**

### ➤ **The Dance of Simplicity**

Simplicity is a delicate balance of letting go and cherishing what is genuinely important. It's an emotional tapestry woven with strands of purpose, mindfulness, and gratitude. By simplifying our lives, we make room to appreciate the beauty of each moment, to marvel at the minor beauties that often go unnoticed in the thick of the bustle. Simplicity extends beyond simplifying our physical surrounds to our thoughts, behaviours, and relationships. It encourages us to simplify our lives by removing distractions and focusing on what truly makes us happy. We can reach a sense of flow and harmony by reducing our everyday routines, prioritizing our goals, and practicing mindfulness.

### ➤ **Unveiling the Beauty of Minimalism**

Minimalism is a conscious decision to live with intention, limiting material goods to the bare necessities. It is a purposeful rejection of materialism and an acknowledgment that true fulfillment does not come from material riches. We can break free from the pattern of infinite collecting by cultivating a minimalist lifestyle,

finding contentment in the things that truly resonate with our beliefs. Minimalism is an art form that converts crowded canvases into tranquil masterpieces. It inspires us to be astute curators of our lives, carefully picking the pieces that reflect our beliefs and speak to our souls. Minimalism is a literary revolt against the idea that our worth is determined by our material goods.

➤ **The Liberation of Letting Go**

The act of letting go is one of the most fundamental components of adopting simplicity and minimalism. As we let go of our physical and emotional baggage, we make place for new possibilities, new starts, and unburdened hearts. Letting go is a therapeutic path to liberation and a growth motivator.

➤ **Decluttering Your Physical Sanctuaries**

Our physical environments reflect the situation of our internal world. When our homes become cluttered, it permeates into our thoughts, generating restlessness and worry. Embracing simplicity includes clearing our physical havens, letting go of belongings that no longer serve a purpose, and creating an environment that feeds our hearts. Clutter removal eliminates 40% of housework in the average home. Our exterior environment has a significant impact on our inside condition. A busy environment can cause mental confusion, worry, and a feeling of being overwhelmed. We create a sanctuary of quiet and serenity by cleaning our physical spaces. This process include organizing, donating, or eliminating items that no longer serve us in order to make way for what actually matters.

➤ **Nurturing Your Mind's Garden**

Simplicity and minimalism extend beyond their physical representations into the domain of our minds. Worries, diversions, and self-imposed demands frequently clog our heads. We build inner calm by practicing mindfulness, meditation, and self-reflection, enabling our ideas to grow like delicate flowers in a tranquil landscape. Embracing minimalism extends beyond our physical world and into our mental environment. The constant chatter of our thoughts, worries, and commitments can clog our minds and steal our peace of mind. We may clear our brains, achieve clarity, and experience profound tranquility by practicing mindfulness, meditation, and journaling. Minimalism is a mindset shift that affects all aspects of our lives, not just the physical act of decluttering. We learn to value quality over quantity, experiences over goods, and connections above material prosperity by adopting a minimalist attitude. This adjustment in viewpoint results in a life full of meaning, authenticity, and thankfulness.

➤ **The Power of Essentialism**

The foundation of simplicity and minimalism is essentialism. It entails separating the important things from the unimportant ones and focusing our attention and energy on what is most important. By adopting essentialism, we adopt a life that is infused with meaning, concentration, and authenticity. We develop the ability to say "no" to the unnecessary so that our "yes" might have more importance.

➤ **Embracing Abundance in Simplicity**

Contrary to popular misconception, simplicity and minimalism do not imply poverty. They open the door to a great sensation of abundance. We reveal the depth of events, relationships, and self-discovery by removing the unneeded. We abandon the chase of

quantity in favour of the pursuit of quality, finding fulfillment in the depth of our lives rather than the width of our lives.

➤ **A Symphony of Balance and Harmony**

Simplicity and minimalism provide the route to a happy life. They inspire us to prioritize self-care, establish healthy boundaries, and strive for balance in all aspects of our lives. We discover the delicate symphony that develops when our lives are attuned to simplicity by prioritizing rest, self-reflection, and connection. We may promote balance and well-being in our lives by embracing simplicity and minimalism. It encourages us to prioritize self-care, set limits, and set aside time for activities that nourish our bodies, brains, and souls. We make space for leisure, introspection, and personal growth by streamlining our schedules and eliminating responsibilities.

➤ **The Ripple Effect**

We become change agents as we embark on our personal journeys towards simplicity and minimalism. Our decisions, activities, and transformed lives have an external impact, influencing others to live a less stressful and more fulfilling life. We may spark a communal revolution through our personal experiences, building a world that values simplicity, connection, and the inherent beauty of life. By adopting simplicity and minimalism, we not only alter our own lives, but we also inspire others to follow suit. Our actions have a ripple effect that extends beyond ourselves, supporting a collective movement towards a more conscious and sustainable world. Our commitment to simplicity invites others to reflect on their own lives and call into question the goal of constant accumulation.

## **STEPS TO EMBRACE MINIMALISM**

### **1. Begin Small.**

You are not required to declutter your entire home in a single day. Begin by tackling one room at a time, like as your wardrobe or kitchen. Examine each object and consider whether it provides you joy or serves a purpose. If not, it's time to say goodbye.

### **2. Be cautious about your purchases.**

Before you buy something, consider whether you actually need it. Will it provide value to your life or just add to the clutter? Instead than buying new, consider buying used or borrowing products.

### **3. Create a soothing Environment**

Make a tranquil and peaceful atmosphere in your home. This could be a meditation area, a comfortable reading nook, or a minimalist bedroom. Make sure this space is clutter-free and distraction-free, and that it is a place where you may relax and unwind.

### **4. Concentrate on experiences rather than goods.**

Rather than amassing more goods, concentrate on creating important experiences. Spend time with family and friends, travel to new areas, and experiment with new activities. These experiences will provide you more delight and fulfillment than any monetary acquisition could.

## 5. Practice gratitude

Finally, practice thankfulness. Be grateful for what you have and concentrate on the positive parts of your life. This will help you appreciate the things that genuinely matter and let go of the things that don't.

### EMERGING PATTERNS IN INDIA

Several trends and statistics provide light on the growing popularity of these lifestyles:

**Real Estate:** In India's cities, there is a growing need for smaller, minimalist living spaces. According to Anarock Property Consultants, the average size of flats in India's top seven cities has decreased from 1,400 square feet in 2014 to roughly 1,250 square feet in 2019. This suggests a trend towards more compact and basic dwelling options.

**Sustainability:** The growing interest in minimalism reflects India's dedication to sustainability. According to a Unilever poll, 73% of Indian consumers surveyed said they deliberately pick ecologically friendly brands. This demonstrates a strong preference for mindful consumerism and minimalist practices that encourage sustainability.

**Minimalist Fashion:** In India, the minimalist fashion concept is gaining traction. According to a Technopak Advisors analysis, the Indian apparel market has shifted towards minimalistic designs with clean lines, neutral colours, and sustainable textiles. The popularity of capsule wardrobes among Indian customers, as well as the emergence of minimalist fashion labels, underlines this trend.

**Mindfulness and Wellness:** India's ancient practices of mindfulness, meditation, and yoga have gained popularity around the world. The country has seen an increase in the use of these practices to alleviate stress and encourage simplicity in daily living. According to The Economic Times, the mindfulness and wellness market in India is predicted to increase by 15-20% every year, reflecting a significant desire to live a simpler and more balanced lifestyle.

**Digital Minimalism:** As digital technology and Smartphone usage in India continue to expand, there is a growing awareness of the necessity for digital minimalism. According to Statistics, the number of Smartphone users in India is expected to exceed 760 million by 2021. This has sparked increased curiosity. As a result, there has been a surge in interest in digital detoxes, mindfulness apps, and digital minimalism practices aimed at striking a good balance between technology and well-being.

While exact numbers on the adoption of simplicity and minimalism in India are difficult to come by, these trends and figures indicate a growing interest in and shift towards embracing a less stressful and more deliberate way of living. As people in India seek harmony among the complications of modern life, simplicity and minimalism provide a road to peace, sustainability, and personal fulfillment.

### CONCLUSION

Finally, adopting simplicity and minimalism provides a transforming path towards a less stressful living. We can restore serenity and joy in our lives by consciously letting go of the unneeded and focusing on what actually matters. It is a revolt against the constant quest of more and a return to our true nature. By cleaning our physical spaces; we make room for peace and harmony. We create inner calm and clarity by cultivating our thoughts and practicing mindfulness. Adopting essentialism enables us to prioritize our time and energy, resulting in a more purposeful and fulfilling life.

Embracing simplicity and minimalism does not imply a lack of abundance or deprivation. It is about discovering richness via experiences, relationships, and self-discovery. We discover a tremendous sense of abundance and contentment by emphasizing quality above quantity.

We become change agents as we embark on this road of simplicity and minimalism, influencing others to live a more meaningful and less stressful existence. Let us spread the beauty of simplicity throughout the world, encouraging a social movement that values connection, mindfulness, and the inherent beauty of life itself.

So, let simplicity be your guiding light, and minimalism is the brushstroke that fills your life with meaning and tranquility. Accept the art of living and find the profound delight that may be found in the embrace of simplicity and minimalism.

## REFERENCES

1. [https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws\\_etd/send\\_file/send?accession=akron1595892106896602&disposition=inline](https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=akron1595892106896602&disposition=inline)
2. Hook, Joshua & Hodge, Adam & Zhang, Hansong & Van Tongeren, Daryl & Davis, Don. (2021). Minimalism, voluntary simplicity, and well-being: A systematic review of the empirical literature. *The Journal of Positive Psychology*. 18. 1-12. 10.1080/17439760.2021.1991450.
3. Mark Travers. (2021) A New Study Praises The Psychology Underlying The Minimalism Movement – Forbes. <https://www.forbes.com/sites/traversmark/2021/11/01/a-new-study-praises-the-psychology-underlying-the-minimalism-movement/?sh=3367293d26d8>
4. Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a Theory of Minimalism and Wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 121 – 136
5. Michael Ofei (2023, May 31) *The Pros and Cons of Minimalism: A life of Deprivation or Abundance*.
6. Brody Wooddell ( May 1, 2023) Minimalism: Living with less and finding more fulfillment <https://www.wfla.com/bloom-tampa-bay/minimalism-living-with-less-and-finding-more-fulfillment/>
7. Noore, S. (2023, May 8). 5 Tips for a Minimalist Life. How to Live Large with Less. Boot camp. <https://bootcamp.uxdesign.cc/5-tips-for-a-minimalist-life-how-to-live-large-with-less-7b1c5a3c4a2b>
8. Noore, S. (2023, April 17). The Impact of Minimalism on Mental Health and Well-being. Boot camp. <https://bootcamp.uxdesign.cc/the-impact-of-minimalism-on-mental-health-and-well-being-4d3f7d9d0f9f>
9. The Simplicity Habit. (2021, April 20). The Many Benefits of Choosing to Live Simply. <https://www.thesimplicityhabit.com/the-many-benefits-of-choosing-to-live-simply/>
10. Rofiqnas. (2023, May 17). Embracing Simplicity: Why Less is More in a Complex World. NewsBreak Original. <https://original.newsbreak.com/@rofiqnas/2368940798097-embracing-simplicity-why-less-is-more-in-a-complex-world>

11. Mod Minimalism. (2021, January 12). What is Minimalism? The Advantage of "Less is More". <https://modminimalism.com/what-is-minimalism-the-advantage-of-less-is-more/>
12. <https://bootcamp.uxdesign.cc/5-tips-for-a-minimalist-life-618ca32dd00f?source=rss---mindfulness-5>
13. <https://bootcamp.uxdesign.cc/the-impact-of-minimalism-on-mental-health-and-well-being-dbc7b66b1c5b> <https://www.thesimplicityhabit.com/benefits-simple-living/>
14. <https://original.newsbreak.com/@rofiqnas-561581/3029432888071-embracing-simplicity-why-less-is-more-in-a-complex-world>
15. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:838837/fulltext01.pdf>
16. Becker, J. (2010). *The more of less: Finding the life you want under everything you own*. WaterBrook.
17. Millburn, J. F., & Nicodemus, R. (2011). *Minimalism: Live a meaningful life*. Asymmetrical Press.
18. Sasaki, F. (2015). *Goodbye, things: The new Japanese minimalism*. W. W. Norton & Company.

## ETHICAL CONCERNS IN THE CARE AND PROMOTION OF HEALTH

**Anu Sharma**

Assistant Professor,  
Department of Philosophy, Government College Ropar

### ABSTRACT

*The purpose of this paper is to argue that a publicly funded health care system that is free for everyone to access at the point of delivery is morally superior to a market system. It also aims to provide a framework for deciding which types of health care should be included in such a public system. The argument portrays health care as a "Head" in the sense of something to which people have a moral right as a prerequisite for a life deserving of human dignity. Daniels and Buchanan's counter argument for a related conclusion is explored critically and disproved.*

**Keywords:** Health Care Entitlement, Non Market Provision.

### INTRODUCTION

The current debate in all economically and technologically advanced countries about the best system of delivery of health care raises a fundamental moral and philosophical question: why should health care not be thought of as a commodity like any other, is bought and sold in the market place and with a price determined by the ordinary mechanisms of supply and demands.

Health could be said to be a primary human need something to which human beings are morally entitled. But what follows from this about health care? Health care in general means any activity likely to and intended to promote someone's. This may include both activities engaged in by the person himself or herself exercise maintenance of a proper diet etc. and things done by others. The later includes public health measures, provision of supplies of clean water, good sewage disposal, unpolluted air, vaccination against disease, safe working condition and so on all or which have a beneficial effect on the health of the recipients but what springs first to most people's minds. When we think of things done by other is health. Is 'medical care' activities usually carried on by trained to treat illness and injury with a view to alleviating pain, restoring normal levels of activity and preserving an acceptable life span.

For most of us 'health care' is effectively identified with 'medical care' in this sense. Hence health care is clearly our necessary condition for the existence of health, but it is not the only necessary condition. To be healthy also requires being free of those conditions, whether constitutionally or environmentally engendered which tend to shorten life. There is no one except perhaps God, who could be regarded as morally obliged to make one free of them. Health care consists in those human activities by which we endeavor as for as our knowledge and skill allow, to put right the result of these contingencies of constitution and environment in order to achieve a healthy life for other human beings.

Defined in this sense health is an intrinsic feature of a life worthy of human beings and health care is a necessary condition for the existence of health it follows that health care is a need. We are therefore morally entitled to except the provision of health care. This

entitlement is the condition for living a life of an appropriate length and of a satisfactory level of activity including provision of facilities which enable people to look after their own health. Medical care intended mainly to correct the harmful consequences of injury and disease for the length of life and level to activity.

Norman Daniels argues that it is a requirement of fairness that the life opportunity of every one should be as far as its humanly possible equalized. He contends that health care is a need to the extent that it is necessary in order to maintain, restore or provide equivalents to normal species functioning. The moral entitlement to health care would then come to Rawlsian's account of justice according to which society must guarantee equality of opportunity to all its members. To the extent that an injury reduces a person's opportunity range in comparison with that of others, by interfering with normal species and the health care seeks to restore that normal functional. Allen Buchanan argues that a basis in charity other than justice is more plausible. He argues that the concept of a right to a decent minimum of health care is inadequate as a moral basis for a coercively backed decent minimum policy in the absence of a coherent and defensible theory of justice.

It has now become clear the concept of health care which is a 'need' is not coextensive with that of medical care as it is used in our society for it is clear that not all medical care, now days, is intended simply to secure to patients a reasonable lifespan and a level of activity which will enable them to realize their human worth.

Some medical care, as in the case of sterilization, the provision of contraceptive facilities and advice and non therapeutic abortion, is designed to prevent the consequences of normal human activities rather than to make an acceptable level of activity possible. Other sorts of care aim to enhance the lives of patient, in ways which have little or nothing to do with health as defined earlier cosmetic surgery, treatment for acne, psychotherapy for instance yet others, a slightly different case, seek to provide patients with possibilities denied them by nature in vitro fertilization for those infertile, gene therapy to correct genetic handicaps. The list might go on indefinitely but one type of increasingly common medical intervention which must be mentioned is that which is designed to prolong the lifespan beyond the point which might seem to be naturally indicated. Some examples of the kind of treatment would be organ transplantation, coronary bypass operation, renal dialysis and the like for patients who are already advanced in years. This is far from being an exhaustive list, but it may suffice to illustrate the central point. That the aim of medical care in these cases is not to secure to human beings a reasonable lifespan in which to realize their values but to extend the lifespan beyond which might require.

According to Björn Hofmann, paradoxically the main task of modern health care is not to promote health but to treat diseases. This rather trivial paradox seems to have a more conceptual origin. Health and disease are not exclusive categories. We might have a disease and still be healthy in the same manner or we might not be healthy without having a disease. These difficulties result from conceptual problems within the concepts of health and disease respectively.

Several definitions of the concept of health have been related to human welfare. On the other hand the trichotomy, disease, illness and sickness, has been applied representing the biological, the mental and the social aspects of disease respectively. This trichotomy has been criticized for not being sufficient in modern health care. It does not include concepts like defect, disability and injury. It has been stated that this is due to the trichotomy is not related to the concept of health. Hofmann argues that it is possible to apply the trichotomy without reference to a

concept of health. First biological dysfunction may apply to disability injuries and defect. The concept of illness does not inherently relate to health.

This is why not all illness can be treated medically even the concept of illness is the basis of medical activity as such. Third, sickness understood as the deviance is excepted social activity does not need reference to any concept of health. Actually sickness is not necessarily related neither to the concept of disease or illness.

In spelling out his arguments Buchanan, D.R. in his book ‘An Ethic for Health Promotion’, *Rethinking The Sources of Human Well Being* provides a wealth of data both from health panorama itself mainly from the American continent and from health promotion research with regard to health situation, he observed that all is not well in America. In opinion poll data solicited in 1995, 74% of American declared themselves dissatisfied with the way things are. According to an index of social-health, health reached its highest point in America in 1973. Since 1960 violent crime has gone up 560%, the number of unmarried teenagers has doubled; teenage suicide has gone up 200% and divorces have gone up 200%. The marriage rate is at an all time low. Buchanan says quoting the sociologist Michael Sandel; “there is a fear that we are losing control of the forces that govern our lives. The moral fabric of the community is unraveling around us. These two years – for the loss of self government and the erosion of community – together define the anxiety of the age.”<sup>1</sup>

Buchanan does not hesitate to explore the roots of the modern predicament. He goes extensively from Charles Taylor’s celebrated analysis in the malaise of modernity from 1992. Two principal causes of modern malaise are “the dark side of the individualism and the privacy of instrumental reason. By instrumental reason he meant the intellectual tendency to give precedence to thinking means instead of thinking about ends. People in general and researchers in particular tend to think instrumentally. They tend to look for and calculate the most efficient means for ends. The fact that researchers do not consider ends is a consequence of the prevalent positivist paradigm for research. Since one cannot test about the validity of value statements, these have come to be regarded as expressive of subjective opinions and not as objective knowledge.

Buchanan says that we should try to understand the nature of social world and the nature of human action. We should learn from the insights of great philosophers starting with Aristotle. Human action must be responsive to the novel features of each situation to which we have a limitless variety and to the ethical judgment of the individual agent. Buchanan is of view that we should introduce the forgotten tool of practical reasoning (first introduced by Aristotle) into the science of health promotion. Practical reason focuses on ends of actions.

1. The primary object of attention is the good purpose of action.
2. The criteria of determining goodness can not be specified. An advance good judgment is based on discernment and insight into the singularly salient features of the particular situation of health.
3. Practical reason views means and ends as inextricably intertwined, rather than as separate and independent.<sup>2</sup>

## **HEALTH PROMOTION**

Practically anyone can receive a health promotion act at practically any moment.

---

A is performing an act of health promotion towards B, if and only if A acts with the intention to improve or support B health. B's initial state of health may vary from complete health to a very low degree of health. In neither case is it B's initial state of health which is the reason for the health promotion act.

A health promotion action may be chosen to benefit a sizable demographic, such as the readers of a specific magazine, or it may have the population as a whole as its aim. Therefore, B in our definition usually refers to a group. This doesn't rule out instances of personal health promotion. A man who resides in an extremely polluted location might be told that by continuing to do so, he puts his health in peril. Since the starting point in this situation has nothing to do with the man's health, this suggestion is an act of health promotion rather than an act of health care.

Health promotion is always separated into sub goals that are focused on a certain type of critical health, just like health care. One type of health promotion is the direct manipulation of a recipient's body or mind in order to prevent sickness. Inoculation and preemptive surgery serve as excellent examples here. Preventive actions clearly vary from acts of medical treatment from a logical standpoint.

A very different kind of health promotion is directed towards external state of affairs. Salient cases of such promotion involve the reduction of pollution in the air and the water as well as measures against radiation and toxins in peoples' houses. More concentrated measures may be directed towards working environment, in particular factories dealing with potentially dangerous substance as chemicals, but also against more general features such as noise and dust. In working places and schools there is growing awareness of the possible danger constituted by the psycho-social environment. Stress is now recognised to be a major cause of ill-health, so are isolation, lack of positive feed back and the performance of monotonous activities. This kind of health promotion then aims at enhancing or protecting health by environmental care and the care of both the physical and the psychological environment.

Health promotion is a different category that refers to the encouragement of general health through monetary and legal means. For instance, the creation of laws and regulations governing the manufacturing and distribution of alcohol is one such example. Another example is the ban on smoking in public places.

In the latter exemplified measures there is no direct influence from the agent to the recipient of the health promoting act. The influence is at best indirect and goes via changed environment. We can now turn to such health promotion as entails a direct piece of interaction from agent to recipient. One such category is health education. Health education, although a special of health promotion, has in itself a scope which is as broad as the entire field of health enhancement. Since health education partly entails, giving information about the direct path to the goal of health, it must also contain information about health care prevention and environmental concerns. Health education is a set of strategies for influencing or helping people to organize their lives in a health enhancing and a health supporting direction. Such health education can consist of oral teaching information through books, pamphlets and advertisement in the media or regular education in schools and work places. But it may also have many further elements such as encouragement and attempt to change people attitudes.

Joachim Widde is of the opinion that if health care is preferred to health promotion in principle this seems to be based on the distinction between disease actually present in an identified individual and disease statistically predictable for an identifiable group of individuals.

## **THE PLACE OF MEDICINE IN THE ENTERPRISE OF HEALTH ENHANCEMENT**

I shall here only try to identify medicine as a practice i.e., as a species of the general practice of health enhancement. The term 'medicine' is also used to designate the education of certain professionals and the research performed in a certain area by such professionals. Their uses will be mentioned but they will not be the focal point of my discussion. For an overview of the field of health enhancement "the historical and transitional notion of medicine." Medicine of the treatment of diseases by a doctor.

The doctor patient relation is the historical core of medical praxis. This is the relation between a person who is suffering and the doctor who has a very special education and a special dedication in helping the suffering fellow human beings by "working in, with and through his or her body". As Pellegrino and Thomasma (1981) put it in their discussion about medical. Praxis. The prime target of the doctor's work is the elimination of disease by cure of the alleviation of the consequences of diseases through palliative measures. The doctor patient relation is still a predominant paradigm in the common understanding of medicine. In spite of our present awareness of the complexity of the health enhancing enterprise, and of the fact that many kinds of personnel patient relations are involved, there is a presumption, which is very often true, that most of the these relations are governed and monitored by a physician or psychiatrist. It seems even clearer that the term "medical education", it almost exclusively used to denote the education of physicians/ psychiatrists. The education of nurses, physiotherapists, occupational therapists and others is normally called "Paramedical" in contrast to the "real" medical education. These observations indicate a possible specification of medicine, the narrow west one, where this concept is completely tied both to the privileged situation of the person who has a proper medical education.

"Medicine as including medical prevention and aspects of health education" However, many doctors have ever since antiquity done much more than treated already existing diseases, injuries or defects. They have also tried hard to find effective measures for prevention the on set of maladies. Among the most prominent of such measures today are inoculations against infectious diseases. Other important measures are screening performed in order to detect pathological changes as early as possible. Moreover, doctors have in all times given their patients general advice in order for them to take their own steps to prevent diseases, injuries and defects. The place of dietetics (i.e., advice concerning matters of lifestyle) was indeed prominent in the work performed by the ancient and mediaeval doctor using the criterion that medicine should include all health enhancing measures performed by a doctor for which he or she has a proper training. It is natural to interpret medicine as involving medical prevention and also some aspects of health education. We can then drop the qualifying clause concerning the treatment of maladies, "medicine is the practice performed by trained physicians/ psychiatrists in their professional activity of enhancing the health of their patients.

"Medicine As The Activities In The Clinic. There are, however, various uses of the term: medicine which are not so exclusively centered around the practice of the physician or psychiatrist. One such use is instead based on the notion of the clinic. In a modern clinic there is a variety of professional, some of whom I have already mentioned: nurses, physiotherapists, occupational therapists, psychologists, social workers and laboratory personnel. All these categories are involved in the clinic's work for health, though not all of them exclusively. So medicine is the practice performed or supervised in the clinic by its physicians/ psychiatrists and by its paramedical personnel in their professional activity of enhancing health.

In introducing the paramedical personnel we should note that the scope of activities has been enlarged and that some new sub goals have appeared. Indeed these sub goals are relevant also for the doctor's work but they become particularly silent when we focus on the other professions. The focus of nursing, as already defined, is mainly the support of the patients' vital functions. This is indeed also the trained nurses' main responsibility.

Rehabilitation is the work for health which normally starts after the fight against a disease or injury has come to an end. Rehabilitation is the main preoccupation of physio-therapists and occupational therapists, in collaboration with doctors of rehabilitative medicine. Social care, as I have said, primarily aims at providing for the general welfare at the recipient, but in that endeavor it also indirectly serves the recipient's health. Various professions, such as that of almoner, are particularly geared to this project. A psychologist's work for health deals with all the sub goals mentioned; some of his or her work is geared to the fight against illness. Particularly, it is preventive or generally health enhancing.

### **HEALTH AS THE EXPERIENCE OF LIFE AS A PROMISE OF GOOD**

At the same time, health is never perceived as a person's full and definitive possession, owing to the many ways in which a threat to the lived body is experienced in everyday life. Buytendijk's view which identifies health with freedom could be interpreted as the expression of the openness to the possibilities of good which are put forth by life. Freedom, in Buytendijk's sense indicates the ability of "growing and flourishing", freedom constitutes itself in the opening to the realm of possibility. To be healthy, then means to be living the opening which life is now, since such an opening is originally experienced at good and as a possibility for living a good life, health might be characterized, existentially, as the experience of life as a possibility (or indeed a promise) of good. This characterization implies the (teleological) tension towards the expectation of the realization of that promise; it is exactly when this expectation is prostrated, and the promise is therefore put in to questions that we experience what is expressed in the general notion of illness, a closing of the possibilities of good in life, or even, the possibility that life will not maintain its original promise.

### **CONCEPT OF HEALTH AND DISEASE**

The beginning of the 20<sup>th</sup> century brings both positive and negative effects of intensive progress of civilization. Not only ecological conditions of the human being's life are destroyed but also norms determining his health that have been enforced so far. Interference with the environment by means of genetic engineering, technology of the modern civilization, promotion of health lifestyle effects of the biological and psychological state of health. The thing is to weaken immunity systems and loosen interpersonal relationships. As a consequence existing illness processes and new ones occur on the social and biological background.

According to normative concept of illness, the way in which representations of health and illness are conceived is determined by the system of ideas and values of a particular society. The social values of a community represent the framework within which patient and their ethnic group conceptualizes an illness and in which symptoms present themselves. Consequently, the concept of illness cannot be separated from the socio-culture context of the individual patient. This approach seems to be especially appropriate for assessing different concept of illness appearing in the increasing ethnic diversity of multicultural settings of modern societies.

Globalization and migration has brought person from different socio-cultural background together to live in the present multi-cultural setting of today, however there are some species atypical-individual who happen to be somehow resistant to the HIV Virus. Can we say that they are diseased because they are species atypical? If the HIV epidemic continues, they are surely to be some kind of adaptations to the virus after some generations, even if no cure will be found and then the lethality of AIDS infection will spontaneously decrease. This adaptation can take place by natural selection. Boorse's view conceives decreased organism as defective machines. But the health and disease is based on the Cartesian notion of organism as machines. This view conceives decreased organism as defective machines. But the health and disease of an organism cannot be determined without reference to adaptation to the environment. Boorse's view must be replaced by any evolutionary account of health and disease which must be based on the view that organism have to adapt to changing environment and they have to compete with each other for survival during this process. Biologically it would be more correct to say that the better an individual adapts to its environment, the healthier it is. Two important terms "ADAPTATION" and environment are in need of further clarification.

It was widely held that adaptation biologically was the maximization of inclusive fitness i.e. the more an organisms genes are represented in the next generation, the more adapted it is. DAWKINS disagree with this view calling it the view of the "selfish organism" is only a tool for the genes. It still remains clear that the function of every organism is to spread the genes of the body. According to DAWKIN it is not our genes to multiply themselves and every function of every organ is subordinated to this goal. Biologically the purpose of our organs is not our survival; the survival of our genes and our organs helps our survival only so far as this contributes to the survival of our genes. Thus the purpose of adaptation is the spread our genes.

The other term "environment" also needs a fresh definition. In the case of an animal or a plant it is not appropriate to ask whether the environment to which the organism has to adapt is good or bad, healthy or unhealthy. In the animal kingdom evolution uses the opportunistic notion of environment, the environment is always good, it is always to be accepted, since it cannot be changed by the animal in the short run and if it cannot adapt to it, then the problem is with the animal, who can be called to be diseased and not with the environment. But we cannot use this opportunistic definition of health in the context of the human-kingdom.

What is, then, meant by environment in the case of human? Does it mean the original, primitive environment in which most of us would not be able to survive? Or does it mean the modern one which is extremely diverse in a modern pluralistic democratic society? Since humans as species partly choose their environment, they can have to adapt. Thus if somebody cannot adapt to his environment (environment means a social environment, a certain social structure, institutions, moral, technical etc. standards), it can often be said that he is diseased, but in some cases it can just as rightly be said that the environment is unreasonable.

What is the purpose of adaptation in humans culturally? It is evident that human beings generally do not see the spread of their genes as their major contraception and abortion attests to it that the conscious goals of the individual and cultures are different from the biological, "TELOS" of human organisms. From a cultural point of the view those human organism are the healthiest, who are capable of attaining the biological aims of these organism bur those who are capable of attaining the goal sat by the society or in a more democratic and individualistic society. The goals set by the individuals themselves. While the biological notion of their health expresses how efficiently the body and the mind of an individual can be used by the genes. For their own multiplication, the cultural notion of the health exercise how

efficiently the body and the mind can be used as tools to realize certain preferred ways of living values and standards, desired by the given culture or individual. In case of human, both the notion of the environment and the notion of the adaptation are inherently value-laden. We must conclude that any definition of the health in humans is necessarily value-laden as well.

### **IDEAL HEALTH AND NORMAL HEALTH**

There is a long tendency in medicine to define health as the ability of ideal functioning.

This conception recognizes that in case of humans the environment changes so rapidly, that the species - atypical often represent a better adaptation to the environment, than species-typical. Thus it defines health as an ideal physical and mental state. As Gert and Culver have shown, pain, suffering, death or their increased probability was always considered as intrinsically bad in all societies, although they can be regarded as extrinsically good some times instrumentally, sometimes conducive to some desired goals. Thus ideal health is the physical or mental state in which there is no actual pain, suffering, or death, and future probability of these intrinsically undesirable phenomena is the least possible for the species in that particular environment. In practice, however, not only this ideal state is considered to be healthy, but also those human beings, who can better adapt to the environment, than a required minimum level.

This is called by Twaddle normal health. He distinguishes three notions perfect healthy, normal health, and disease. These notions can be found on a continuum. One pole of the continuum is death; the other pole is perfect health which marks the line between disease and normal health. Normal health and disease depends on the society. It is a kind of social norm, which depends on many factors. It depends on what is considered in the given society the most frequent, or the species-typical, but it also depends on what is considered desirable, or attainable in practice. A good example for this is the definition of hypertension. Any blood pressure, which is above 160/95 counts as hypertension. However, according to investigations, the lower the blood pressure of a given individual is, the lower his mortality: e.g., those, whose systolic blood pressure is between 88-97MMM, have only 78% mortality compared to the average.

The healthier a physical or mental characteristic process, reaction is, the more it makes it possible for the individual to adapt to reasonable social norms without pain and suffering and the longer, and happier a life it will be able to ensure him in that society.

### **RESEARCH METHODOLOGY**

To conclude this paper, I had surveyed a group of Punjab govt hospitals, & primary information collected from patients and Doctors about the moral issues of Health care & Health promotion. I have also gone through some subordinate data to accomplish this research topic.

### **CONCLUSION**

To conclude that there is an urgent need to bring awareness about health care among the people. We may not wholly depend upon hospitals and medical professionals. We should be more aware about exercises and dieting. The infrastructure of Punjab government hospitals is up to the mark, but the number of doctors and nurses is less than required, scarcity of medicine is there; the behavior of medical professionals is not good. In spite of good medical care of the patient needed to be improved infrastructure of government hospitals. To provide education and medical facilities to its people is the primary responsibility of each state government. In order to get rid of mal-practices by doctors, there is an urgent need to introduce some courses in ethics to medical students as it is a practice in European

Universities. There is also need to establish hospital ethics committees at state level to settle medical issues.

## **REFERENCES**

1. Buchanan, D.R.: An Ethics for Health Promotion: Rethinking the Sources of Human Well Being, p. 8 Ibid. p. 87.
2. Robert M. Sade: A Theory of Health and Disease: Objectivist Subjectivist Dichotomy, *The Journal of Medicine and Philosophy*, 20, pp. 514-515.
3. Gillon, R. (Qd.): *Principles of Health Care Ethics*, Chichester etc. John Wiley, 1994.
4. Christopher Boorse: Health as a theoretical concept, *Philosophy of Science*, 44, S42. 1977.

## PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL WELL-BEING – A MATHEMATICAL APPROACH

**Dalvinder Singh**

Assistant Professor,  
Department of Mathematics, Government College, Ropar

### ABSTRACT

*This article emphasizes the importance of emotional stability and good mental health as components of living a fruitful and balanced life. The importance of emotional stability and mental health in our daily lives is emphasized, demonstrating how they affect our attitudes, sentiments, and actions. The necessity of mental and emotional resilience in successfully handling life's adversities is discussed in the article. There are many ways to build resilience, including prioritizing self-care, creating a solid support network, engaging in stress-relieving activities, practicing mindfulness and meditation, cultivating positive thinking, and seeking professional assistance when necessary. Statistical evidence is offered to demonstrate the significance of promoting mental health and emotional well-being in order to provide a thorough understanding of the subject. The information demonstrates the prevalence of mental health conditions as well as the advantages of mindfulness meditation.*

**Keywords:** *Mental Health, Emotional Resilience, Advantages of Mindfulness Meditation.*

### INTRODUCTION

Taking care of our mental health and emotional wellbeing is of the utmost significance in today's fast-paced and demanding society. It is impossible to stress how important mental health is to general health. For one to live a happy and balanced life, it is essential to promote good mental and emotional health. This article explores numerous methods and approaches for developing mental and emotional toughness using statistics and other supporting information. We can boost our general wellbeing and improve our mental health by implementing these practices into our daily life.

### THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL WELL-BEING

The state of our mental and emotional wellness is extremely important to our daily life. They have an impact on our attitudes, emotions, and actions, which affects how we react to stress, form bonds with others, and make decisions. Anxiety, depression, decreased productivity, and strained relationships are just a few of the problems that can result from poor mental and emotional health. On the other hand, prioritizing and supporting our mental health can raise resilience, enhance happiness, and promote overall quality of life. Fostering individual skills, resources, and psychological assets as well as enhancing community resources are all necessary to promote healthy mental health and emotional wellbeing and prevent mental health issues. Controlled studies of a number of school-based mental health promotion initiatives have demonstrated their beneficial effects on students' emotional health. Individual resources for health can include physical activity, a healthy diet, social ties, resiliency, positive emotions, and autonomy, according to the Centers for Disease Control and

Prevention (CDC). Developing resilience is essential for promoting good mental health and emotional well-being. The ability to adapt and cope with stress and hardship is referred to as resilience.

## **UNDERSTANDING MENTAL AND EMOTIONAL RESILIENCE**

**Mental Resilience:** The ability to adapt and recover from difficult events, setbacks, or adversity is referred to as mental resilience. It entails learning coping methods and abilities in order to sustain one's well-being in the face of stress and change. Cultivating mental resilience allows people to negotiate life's ups and downs with more ease and confidence.

**Emotional Resilience:** Emotional resilience is the ability to effectively manage and regulate our emotions. It entails being conscious of and understanding our feelings, expressing them in a healthy way, and recovering from emotional setbacks. Emotional resilience allows us to deal with emotional pressures, sustain strong relationships, and improve our overall emotional well-being.

## **STRATEGIES FOR CULTIVATING MENTAL AND EMOTIONAL RESILIENCE**

### **1. Make Self-Care and Well-Being a Priority**

Self-care is critical for promoting excellent mental health and emotional well-being. Self-care activities such as exercise, proper food, and adequate rest can have a big impact on our mental resilience. Making self-care a priority allows us to recharge, reduce stress, and maintain a healthy balance in our lives.

### **2. Create a Solid Support System**

Building and maintaining strong social ties is essential for our mental and emotional health. Surrounding oneself with supportive and sympathetic people gives us a sense of belonging and serves as a buffer during difficult times. Having someone we can confide in and get advice from can significantly improve our resilience and well-being.

### **3. Engage in Mindfulness and Meditation**

Mindfulness and meditation are effective methods for increasing mental and emotional resilience. Being totally present in the moment, witnessing our thoughts and sensations without judgment, is what mindfulness entails. Meditation on a regular basis helps to calm the mind, reduce stress, and improve emotional regulation. These practices help us to build greater self-awareness and resilience in the face of hardship.

### **4. Encourage Positive Thinking and Gratitude**

Practicing thankfulness and cultivating a happy mentality can have a tremendous impact on our mental and emotional well-being. Positive thinking is reframing negative thoughts and concentrating on what is good in our life. Gratitude for the things we value fosters a sense of optimism and contentment. Embracing positivity and thankfulness boosts our resilience and overall well-being.

### **5. Engage in Stress-Relieving Exercises**

Maintaining mental and emotional well-being requires finding constructive ways to relieve stress. Activities like hobbies, exercise, or creative endeavours can reduce stress and encourage relaxation. These pursuits provide us a chance to relax, refuel, and focus our attention away from the stresses of the day.

## 6. Ask for Expert Assistance when Necessary

Remember that asking for expert assistance is a sign of strength, not weakness. It is essential to seek out help and direction from mental health specialists if feelings of anxiety, despair, or emotional distress continue. They can help us by offering insightful advice, treatment, or, if necessary, medication, all of which improve our general wellbeing.

### STATISTICAL DATA ON CULTIVATING MENTAL AND EMOTIONAL RESILIENCE

Let's examine some statistical information to gain a better understanding of the importance of fostering good mental health and emotional well-being

The World Health Organization (WHO) reports that depression, which affects more than 264 million people globally, is the primary cause of disability. According to studies, even 10 minutes a day of mindfulness meditation might help with anxiety symptoms and mental wellbeing. According to research by the American Psychological Association (APA), those who have strong social support networks are more likely to handle stress well and have better mental health outcomes.

According to a study in the Journal of Positive Psychology, routinely expressing gratitude is linked to greater happiness and less depressive symptoms. Positive mental health frameworks enhance the area, according to a bibliometric mapping research of the literature on the mental health and well-being of university students. The study also discovered that definitions of mental health that overemphasize good feelings and productive functioning as major indicators have recently come under scrutiny due to their propensity to overlook the negative. Maintaining good physical and mental health, maintaining supportive social relationships, and managing stress can all help people sustain emotional well-being. According to the CDC, persons who are thriving are classified as having complete mental health or as "flourishing" psychologically and socially.

**Table 1: Prevalence of Mental Health Disorders**

Mental Health Disorder	Prevalence (%)
Depression	4.4
Anxiety	3.6
Bipolar Disorder	2.1
Schizophrenia	0.3

**Table 2: Benefits of Mindfulness Meditation**

Benefits	Percentage of Improvement
Anxiety reduction	39%
Emotional regulation	32%
Stress reduction	45%
Improved well-being	51%

Understanding the backdrop of India requires statistical information that is unique to that nation and that focuses on the promotion of good mental health and emotional wellbeing. Here are **some statistics about India's mental health:**

**Mental health disorders'** prevalence 150 million individuals in India are thought to experience some type of mental health issue, according to the results of the National Mental

Health Survey that was carried out in 2016. This covers ailments like schizophrenia, bipolar illness, anxiety disorders, and depression.

**Suicide Rates:** According to the National Crime Records Bureau, there were around 1.39 lakh (139,123) suicides in India in 2019. This underlines how crucial it is to address mental health issues and foster emotional wellbeing in order to avoid such catastrophic outcomes.

**Mental Health infrastructure:** Despite the tremendous burden of mental health disorders, India confronts infrastructural obstacles. There is a severe lack of mental health experts in the country, with less than one psychiatrist available for every 100,000 individuals.

**Stigma and Awareness:** In India, the stigma associated with mental health remains a significant barrier. According to the Live Love Laugh Foundation, 47% of respondents agree that people with mental illnesses should not be given work duties.

**Access to Mental Health care:** In India, access to mental health care is a concern. According to the World Health Organization, more than 70% of individuals in India with mental health disorders do not receive appropriate care

These figures emphasize the importance of increased knowledge, improved infrastructure, and improved access to mental health services in India. Individuals, communities, and policymakers can work together to solve these difficulties and build a better and more supportive environment for mental well-being by concentrating on encouraging positive mental health and emotional well-being.

## **FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)**

Let us answer some frequently asked questions (FAQs) to provide more information about improving positive mental health and emotional well-being.

### **Q1: How may improving one's mental health and emotional well-being boost one's overall life satisfaction?**

Vital mental health and emotional well-being promote life satisfaction by reducing anxiety and depression symptoms, increasing resilience, and creating meaningful relationships. Individuals can enjoy better fulfillment and happiness in their lives by prioritizing mental health.

### **Q2: Are there any ways for developing emotional resilience?**

Yes, practicing emotional control, creating good coping skills, getting assistance from loved ones, and participating in self-reflection and introspection are all ways to build emotional resilience.

### **Q3: Can developing mental resilience help with work-related stress?**

Absolutely! Individuals who cultivate mental resilience are better able to deal with work-related stress. Individuals can preserve their mental well-being even in stressful work contexts by learning stress-management methods, setting boundaries, and practicing self-care.

### **Q4: How can appreciation help with emotional well-being?**

Gratitude has been related to higher levels of happiness, less symptoms of sadness, and better overall emotional well-being. It aids in shifting focus to good parts of life, cultivating a sense of happiness and appreciation.

**Q5: Is there any connection between physical activity and mental resilience?**

Yes, vigorous physical activity does play an important role in improving mental resilience. Endorphins, which are natural mood-boosting substances in the brain, are released through regular exercise. Exercise also helps to reduce stress, promote sleep, and increase overall well-being.

**Q6: When should I get professional help for mental health issues?**

It is recommended that you get professional help if you are suffering chronic signs of mental health concerns, such as continuous melancholy, anxiety, or loss of interest in activities. Mental health specialists can provide an accurate diagnosis and recommend treatment alternatives that are suited to your specific needs.

**SCOPE OF MATHEMATICS IN PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH**

Mathematical sciences are not directly related with developing healthy mental health and emotional well-being in the traditional sense, but they can help in a variety of ways. Here are some examples of how mathematical sciences might help promote mental health:

**Data Collection and Analysis:** In mental health research, mathematical modeling and statistical analysis are crucial tools. Researchers can analyze enormous datasets, uncover trends, and obtain insights into the frequency and effect of mental health illnesses by using mathematical tools. This data-driven approach aids in the development of successful treatments and treatment plans.

**Predictive Analytics:** Predictive analytics tools in mental health can be developed using mathematical models and algorithms. These methods can assist in identifying individuals who are at risk of developing mental health illnesses or predicting the efficacy of specific interventions. Predictions like these can help with early intervention and personalized treatment planning.

**Technology and Mental Health Applications:** Mathematical sciences contribute to the creation of mental health applications and digital technologies. These applications frequently use algorithms, data analysis, and machine learning approaches to give personalized interventions, track progress, and provide assistance to people seeking mental well-being.

**Mental Health Service Optimization:** Mathematical optimization approaches can be used to optimize the allocation of mental health resources. Mathematical models help ensure optimal resource utilization and fair access to care by optimizing the allocation of mental health specialists, treatment facilities, and support services.

**Cognitive Training and Brain-Computer Interfaces:** In cognitive training programmes and brain-computer interfaces, mathematical models and algorithms play a role. These technologies can be used to improve cognitive skills, emotional management, and mental well-being.

**Quantitative Assessments:** Mathematical sciences help to build standardized assessment instruments for assessing mental health. These assessments give objective measurements of mental well-being, allowing therapists and researchers to track progress and analyze the efficacy of interventions.

**CONCLUSION**

While mathematical sciences do not address the emotional and psychological components of mental health directly, they do give valuable tools and strategies for understanding, analyzing, and optimizing mental health treatments. We can contribute to improving healthy

mental health and emotional well-being more effectively by merging mathematical approaches with interdisciplinary cooperation. Promoting positive mental health and emotional well-being is essential for living a happy and balanced life. We can promote mental and emotional resilience by employing tactics such as self-care, developing a support system, practicing mindfulness, cultivating positive thinking, engaging in stress-relieving activities, and getting professional help when necessary. .Prioritizing our mental health is not selfish; it is a necessary component of living a happy and healthy life. So, let us be proactive in nurturing our mental health and making a positive impact on ourselves and those around us.

## REFERENCES

1. American Psychological Association. (2021). Depression. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/depression>
2. American Psychological Association. (2021). Mindfulness meditation: A research summary. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>
3. National Institute of Mental Health. (2021). Mental Health Information. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/index.shtml>
4. World Health Organization. (2020). Depression. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
5. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
6. Kobau R, Seligman ME, Peterson C, Diener E, Zack MM, Chapman D, Thompson W. Mental health promotion in public health: perspectives and strategies from positive psychology. *Am J Public Health*. 2011 Aug; 101(8):e1-9. doi: 10.2105/AJPH.2010.300083. Epub 2011 Jun 16. PMID: 21680918; PMCID: PMC3134513.
7. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm>
8. <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>
9. Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature
10. *Front. Psychol.*, 09 June 2020 Sec. Psychology for Clinical Settings Volume 11 - 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
11. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-wellbeing>
12. <https://www.apa.org/topics/depression>
13. Bilalić, M., McLeod, P., & Gobet, F. (2008). Why good thoughts block better ones: The mechanism of the pernicious Einstellung (set) effect. *Cognition*, 108(3), 652-661.
14. Bullock, D., Gaesser, B., & Firestone, C. (2019). Building a quantitative framework for studying collective memory in the laboratory. *Psychological Bulletin*, 145(4), 369-392.
15. Duff, A., Lovibond, S., & Wainer, J. (2016). A cognitive neuropsychological perspective on depression: Examining the role of cognitive processes in depression using computational cognitive neuroscience models. *Clinical Psychological Science*, 4(6), 1043-1064.
16. Kalanthroff, E., Goldfarb, L., & Usher, M. (2017). Revealing the link between task-related anxiety and cognitive control: A modeling approach. *Psychological Review*, 124(6), 735-756.
17. Rouder, J. N., & Morey, R. D. (2011). A Bayes factor meta-analysis of Bem's ESP claim. *Psychonomic Bulletin & Review*, 18(4), 682-689.

## ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ : ਸੰਗੀਤਾਤਮਕ ਪ੍ਰਵਾਹ

**Harjas Kaur**

Associate Professor,  
Department of Music Vocal, Govt College Ropar

### ABSTRACT

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਤਿ ਕਥਨੀ ਨਹੀਂ। ਸੰਗੀਤ ਕਲਾਤਮਕ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ/ਅਧਿਆਤਮ ਕਾਵਿ ਗਾਇਨ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮ ਬੋਧ ਅਤੇ ਰੱਬੀ ਸਤਿ ਦਾ ਸਹਿਜ ਆਭਾਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹਾਦਰ ਯੋਧਿਆਂ, ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਡ-ਸਾਰੰਗੀ ਸਾਜ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਲਾਕਾਈ ਧੁਨਾਂ ਤੇ ਵਾਰਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਬੀਰ ਰਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਇਕਾਤਮਕਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ, ਵਰਗ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

keywords: ਸੰਵੇਦਨਾ- ਅਨੁਭਵ, ਅਹਿਸਾਸ, ਸਮਝ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ-  
ਝੁਕਾਅ, ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ-ਸ਼ਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਬੱਬ-ਕਾਰਨ, ਹੇਤੂ ਵੇਦਨਾ-  
ਪੀੜ, ਦਰਦ ਆਮਦ-ਆਗਮਨ, ਆਉਣਾ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਨ ਸੰਤੋਖਜਨਕ, ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਸਹਿਤ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖੀ ਰੂਹ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਹਿਤ ਸੈਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਆਪਣੇ ਸੁਰਾਤਮਕ ਸਰੂਪ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਇੰਦ੍ਰਿਆਵੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਮਈ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਲੈਅ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਰਿਝਾਂਦਾ ਸੀ। ਭਗਤੀ ਰਸ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਸਰਵਕਾਲੀਨ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਟ ਅਰਾਧਨਾ ਦੇ ਸਬੱਬ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਦਿਕ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵੇਦਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਰਮਾਇਣ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਾ ਬਾਂਸਰੀ ਵਾਦਨ ਗੰਧਰਵ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਬੁੱਧ, ਜੈਨ ਧਰਮ, ਸਿੱਧ ਨਾਥ, ਵੈਸ਼ਣਵ, ਸ਼ੈਵ ਮੱਤ ਅਤੇ ਸੂਫੀ ਆਦਿ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਨੇ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਅੰਤਰਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀ ਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਾਇਆ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਪੂਰਵਲੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਪਛਾਣਦਿਆਂ ਇਕ ਨਵੀਨ ਪੰਥ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁਕਿਆ ਜੋ ਪੂਰਵਲੇ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀਨ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਇਹ 'ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ' ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਿਰਜਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰਬਾਬ ਰਾਹੀਂ ਸੇਜਾ ਵਿਛਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸਜੀ ਹੋਈ ਸੇਜਾ ਤੇ ਰੱਬੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਬੋਧ ਸਜਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਰਸਮਾਂ ਰਿਵਾਜ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਯਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੱਕ ਭਾਵ ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸੁਸਜਿਤ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਧੀਨ ਜਿਥੇ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਅੰਗ ਤੋਂ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅੰਤਰਨਿਹਿਤ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਧ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਅਧੀਨ ਸਮਾਜਿਕ ਰਸਮਾਂ ਤੇ ਸਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਾਇਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਰੋਕਾਰਾਂ, ਮਾਨਵੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੰਮੀ ਹੇਕ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਝੋੜਾ' ਜਾਂ 'ਲੰਮੇ ਗੈਣ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੀਤਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੁਰਾਂ ਦੇ ਠਹਿਰਾਵ, ਦੁਹਰਾਅ ਅਤੇ ਲਮਕਾਅ ਖਾਸ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਘੜੇ ਅਤੇ ਢੋਲਕੀ, ਗਾਗਰ ਜਾਂ ਦੋਹਣਾ ਸਾਜ਼ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਵੀ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮੂਹ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਅਗੰਮੀ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਮਾਨਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੀ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਾਹੁਈ, ਵੈਣ ਜਾਂ ਕੀਰਨੇ ਨਾਮਕ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲਾਹੁਈ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਸ਼ਲਾਘਾ ਜਾਂ ਉਸਤਤਿ ਦੀ ਕਵਿਤਾ, ਉਹ ਗੀਤ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਣ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਏ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਗੁਣ ਕਰਮ ਕਹਿ ਕੇ ਜੋ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਅਲਾਹੁਈ ਹੈ।<sup>1</sup> ਇਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਜ਼ ਤੋਂ ਗਾਇਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਇਕ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ

ਨਾਇਣ ਜਾਂ ਮਰਾਸਣ ਖੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਮਰਾਸਣ ਅਲਾਹੁਣੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਬੋਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਆਪਦੇ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਪਿੱਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਭ ਦੇ ਹੱਥ ਇਕ ਲੈਅ ਵਿਚ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਅਲਾਹੁਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕੋ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦਿਲੀ ਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਅਰਮਾਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ।<sup>2</sup> ਅਲਾਹੁਣੀ ਗਾਇਨ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾ ਹਿਤ ਖਾਸ ਹੇਕ, ਆਲਾਪ ਜਾਂ ਲਮਕਾਅ ਜੋ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸੋਗਮਈ, ਕਰੁਣਾਮਈ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰੰਪਰਿਕ ਸੰਗੀਤ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਵੈ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕੋਟਲਾ ਛਪਾਕੀ, ਭੰਡਾ-ਭੰਡਾਰੀਆ, ਕਿੱਕਲੀ ਆਦਿ ਸਾਧਾਰਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਸਮੱਰਥ ਹੈ। ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਮ ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੰਜਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਗਾਇਨ ਪੱਖ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ, ਸਵਾਸ ਨਾਲੀ, ਸਵਰ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਜਾਂ ਦੇ ਵਾਦਨ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਪੱਖ ਨ੍ਰਿਤ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅੰਗ ਦੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਾੜੀ, ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ, ਅੱਖਾਂ, ਗਰਦਨ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਣ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਫੇਫੜੇ, ਦਿਲ, ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ, ਸਵੈ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਐਥੇ ਕੰਮ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ 'ਹਈ-ਸ਼ਾ' ਵਾਲਾ ਗੀਤ ਸਫਲ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਵ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਗੀਤ 'ਹਈਆ ਹੋ ਹਈਆ' ਜੋ ਫਿਲਮੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਵੀ ਆਮ ਦੇਖੇ ਜਾਂ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 'ਹੁੜਕੀਆ ਬੇਲ' ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗੀਤ ਸਾਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਝੋਨੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹ

ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਲ ਨਾਲ ਘੁੰਗਰੂ, ਹਲ ਦਾ ਚਲਣਾ, ਚਰਖੇ ਦੀ ਘੁਕ, ਲੋਹਾਰ ਦੀ ਟੱਕ-ਟੱਕ ਆਦਿ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਲੈਅਬੱਧ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਗਾਵਨਿ ਤੁਧਨੇ ਖੰਡ ਮੰਡਲ ਬ੍ਰਹਮਡਾ <sup>3</sup> ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਾਂ ਦਾ ਗਰਜਣਾ, ਹਵਾ ਦੀ ਖਨ-ਖਨ, ਵਰਖਾ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਚਹਿਕਣਾ ਭਾਵ ਸਾਰੀ ਸ਼੍ਰਿਸਟੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਣ-ਕਣ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤਮਈ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਆਭਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰਮਈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵੀ ਬ੍ਰਹਿਮਡੀ ਲੈਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ, ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਬਜ਼ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਇਕ ਖਾਸ ਲੈਅ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੀ ਇਹ ਲੈਅ ਟੁੱਟਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜ ਲੈਅਬੱਧ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਕਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੈਅ ਦੀ ਇਕਤਾਰਤਾ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਗੀਤ ਕਿਸੇ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਮਿਲਿਤ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਹੂੰ... ਹੂੰ.. ਆ...ਆ.. ਦੀ ਧੁਨੀ ਅਤੇ ਲੋਰੀ ਦੇ ਗਾਇਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਲੈਆਤਮਕ ਥਾਪ ਨਾਲ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਕੇ ਸੌ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਗਾਵਾਂ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਸਲਾਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਵਰਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇੰਦਰ ਦੇਵਤਾ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨੱਚਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗੀਤ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੇ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਗਾਇਨ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੁੱਧ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਸੰਖ, ਨਫੀਰੀ ਅਤੇ ਨਗਾਰਾ ਆਦਿ ਸਾਜਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ, ਨਾਹਰਿਆਂ ਅਤੇ ਜੈਕਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋਸ਼ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਢੱਡ ਸਾਰੰਗੀ ਸਾਜ਼ ਸਹਿਤ ਵਾਰਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਬੀਰ ਰਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੋਂ ਫਤਹਿ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਦਮ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿਚ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਮਾਸੂਮੀਅਤ, ਮਿਲਵਰਤਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮੁਕੱਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ

ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਖਾ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੇ ਸਿਨੇਮਾ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਵੀ.ਸੀ.ਆਰ. ਰਾਹੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਲੇ ਟੰਗ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਮਿੱਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵੱਖਰਤਾ ਵਾਲੀ ਖਾਸੀਅਤ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੱਛਮੀ ਤਰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ. ਉਤੇ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਪੈਲੀਆਂ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆਂ ਤੇ, ਤਿੰਡ੍ਰਣਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ, ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਆਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਪੈਪ' ਗੀਤ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਗਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਅੱਜ ਦੇ ਗੀਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਿੰਦਗੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿਹਨਤ-ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗੀਤ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਰਜ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਿਵਾਜ/ਰਸਮਾਂ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਹਨੇ ਮਿਹਨੇ ਜਾਂ ਟਿੱਚਰਬਾਜੀ ਵਜੋਂ ਸਿੱਠਣੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਸੀ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਗ ਵੀ ਗੁਆਚ ਗਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਲਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਪੀ ਵੀ ਮਿਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਪਦਖਿਆਲੀ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੁੰਤਲਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਐਸੀ ਅਦੁੱਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਕਾਰਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਸੰਗੀਤ ਅੱਜ ਵੀ ਜਨ-ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰਸਮ ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਪਸੰਦ, ਨਾ-ਪਸੰਦ ਨੇ ਬਦਲਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਘੜਿਆ ਤੇ ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਮਨੋਰੰਜਕ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ, ਸਕੂਨ, ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਕਲਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਅਮੁੱਲ ਦਾਤ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਲਾ ਹੈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਉਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਭਾਵੁਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਤੇ

ਆਧਾਰਿਤ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ, ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਜੀਵਨ ਮੁਲਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਿਆਂ ਉਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਹਜ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਹਵਾਲੇ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ :**

1. ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼, ਪੰਨਾ-85
2. ਬੇਦੀ ਸੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਧਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੋਸ਼, ਪੰਨਾ-258
3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨਾ-6
4. ਡਾ. ਰਾਜਵੰਤ ਕੌਰ, ਵਿਆਹ ਦੇ ਲੋਕ ਗੀਤ, ਪੰਨਾ-210

## ਹੰਡਣਸਾਰ ਵਿਕਾਸ : ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੇਤਨਾ ਸਬੰਧੀ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,

ਲੋਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿਭਾਗ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਰੋਪੜ।

ਸ਼ੈਲੀ

ਭਾਰਤ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸਦੀ 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਬਾਦੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰ ਪਿਤਾ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ 'ਜੇਕਰ ਪਿੰਡ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।' ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਧੁਰਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਸੀ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਜਾਂ ਲੋਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਲੋਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ, ਉਸਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਥਣ, ਉਦਮ ਦਿਖਾਉਣ, ਵਿਕਾਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸਾਧਨ, ਧੰਨ, ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸਦਨ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ

ਹੰਡਣਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪਰਿਪੇਖ

ਆਜ਼ਾਦ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਆਰਟੀਕਲ-40 ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਰਾਜ ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਸੱਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਵੈ-ਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ।'<sup>1</sup> ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ 'ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਅਤੇ 'ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਸਾਰ ਸੇਵਾ' ਕ੍ਰਮਵਾਰ 2 ਅਕਤੂਬਰ, 1952 ਅਤੇ 2 ਅਕਤੂਬਰ, 1953 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ।<sup>2</sup> ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਪੇਂਡੂ ਜਨਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰਤਾ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ 1957 ਵਿਚ ਬਲਵੰਤ ਰਾਏ ਮਹਿਤਾ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।<sup>3</sup> ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦੀ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭਾਵ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ, ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰਾਜ ਸੀ ਜਿੱਥੇ 2 ਅਕਤੂਬਰ, 1959 ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੰਡਿਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ 'ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪ ਕੇ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੈ।'<sup>4</sup> ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ 1977 ਵਿੱਚ ਅਸ਼ੋਕ ਮਹਿਤਾ ਕਮੇਟੀ ਗਠਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ, ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸਥਾਨੀਕਰਨ, ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ, ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਸਭਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਸਨ।<sup>5</sup> ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਲਈ ਦੋ-ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੀ.ਵੀ.ਕੇ.ਰਾਓ ਕਮੇਟੀ 1985 ਵਿਚ ਗਠਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਣ, ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਚਾਇਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐੱਲ.ਐੱਮ.ਸਿੰਘਵੀ ਕਮੇਟੀ (1986) ਨੇ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਧਾਰ ਦੇਣ, ਸਥਾਨਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 64ਵਾਂ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੋਧ ਬਿਲ 1989 ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਮਨਸੂਬੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰੰਤੂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਇਸੇ ਬਿਲ ਦੀ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1992 ਵਿੱਚ 73ਵੀਂ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੋਧ ਐਕਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਵੈ-ਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ।

### **ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਹੰਡਣਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ**

ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਪੱਖ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 73ਵੀਂ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੋਧ ਰਾਹੀਂ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਧਾਰ, ਨਵੇਂ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, 29 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ 11ਵੀਂ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਮੀ ਸੁਧਾਰ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ, ਭੂਮੀ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ, ਭੌ-ਖੇਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ, ਸਿੰਚਾਈ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ / ਸਮੁਦਾਇ ਜੰਗਲਾਤ, ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਉਰਜਾ ਸ੍ਰੋਤ, ਸਵੱਛਤਾ/ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ, ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਇਕਾਈ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਨੂੰ ਇਸ ਸੋਧ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਇਹ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਹੰਡਣਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਾਲ 2016 ਵਿੱਚ 17 ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਜੀਣ ਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੈਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੰਡਣਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ 'ਵਿਨਾਸ ਬਿਨਾਂ ਵਿਕਾਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ 193 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸਰਬ-ਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਏਜੰਡੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗਰੀਬੀ ਦਾ

ਖਾਤਮਾ, ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਲ 2030 ਤੱਕ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਏਜੰਡੇ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੇਦਾਰੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਧਾਰਨਾ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 2.60 ਲੱਖ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ 31.5 ਲੱਖ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 46 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ 23 ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, 153 ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀਆਂ ਅਤੇ 13241 ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ 100312 ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 41922 ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੈ।

### **ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੇਤਨਾ ਸਬੰਧੀ ਭੂਮਿਕਾ**

- ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ। ਪੰਜਾਬ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਐਕਟ-1994 ਅਨੁਸਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੈਠਕਾਂ, ਪਹਿਲੀ ਹਾੜੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਬੈਠਕ ਸਾਉਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗ੍ਰਾਮ ਸਭਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੁਦਾਇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ 'ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾ' ਤਿਆਰ ਕਰਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ। ਉਥੇ ਹੀ ਬਰਸਾਤਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਛੱਪੜਾਂ, ਟੈਬਿਓਆਂ, ਡਰੇਨ ਨਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਵਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮਗਨਰੇਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਸੰਚਾਲਨ ਵੀ ਕਰਨ।
- ਸਾਲ 2014 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ 'ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪੈਖਾਨਾ ਮੁਕਤ' ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮਿਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨ। ਇਸ

ਸਬੰਧੀ ਚੇਤਨਾ ਮੁਹਿੰਮ, ਸਵੈ-ਸੈਵੀ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਦ ਖੁਹਦ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਠੇਸ ਰਹਿਦ-ਖੁਹਦ ਲਈ 'ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇਸਤਾਨਾ ਤਰੀਕਾ' ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਰੀ-ਸਾਇਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਰੀ-ਯੂਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਰਹਿਦ-ਖੁਹਦ ਤਹਿਤ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਸਲੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਪਕਾ ਸਿੰਚਾਈ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਲਈ ਵੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਜੰਗਲਾਤ ਸਬੰਧੀ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੰਜਾਬ ਵਰਗੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਕਾਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਭਾਵਾਂ, ਕਿਸਾਨ ਕਲੱਬਾਂ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਆਮ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੀਤੀਆਂ, ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੀ ਅਹਿਮ ਸਾਧਨ ਹੈ।

## ਹਵਾਲੇ /ਟਿੱਪਣੀਆਂ

1. Constitution of India, Article-40
2. JawaharLal Nehru, *Community Development :Panchayati Raj and Cooperation*, Government of India Publications, 1959, P.15.
3. In S.R. Maheshwari, *Local Government in India, Agra :Lakshmi NarainAggarwal*, 1984, P.84.
4. J.L. Nehru, op.cit.,P.45.
5. Sahib Singh, Swinder Singh, *Local Government in India*, Jalandhar : New Academic Publishing Co., 2000,P.70.

## NURTURING THE MIND-BODY CONNECTION: CULTIVATING HARMONY FOR OPTIMAL WELL-BEING

\*Sukhjinder Kaur\*\*Manpreet Atwal

\*Assistant Professor,  
Department of Punjabi, Government College Ropar

\*\*Life skills coach, Meditation teacher, The Art of Living , Nursing Officer, PGIMER

### ABSTRACT

*The mind-body connection is a vital component of overall well-being, where the state of one directly influences the other. Nourishing this connection through intentional practices promotes harmony between our mental and physical states, leading to enhanced health and vitality. By prioritizing mindfulness, physical activity, nutrition, and self-care, individuals can cultivate a profound sense of balance and well-being. These practices foster a deeper understanding of oneself, reduce stress, improve cognitive function, and uplift mood. By embracing the interconnectedness of our minds and bodies, we lay the foundation for a healthier and more fulfilling life.*

**Keywords:** Mind, Emotions, Healing, Holistic Health

### INTRODUCTION

The mind-body connection, an intrinsic union between our mental and physical states, serves as a cornerstone for optimal well-being. Nurturing this profound interplay empowers individuals to foster harmony within themselves, leading to heightened vitality and overall health. By deliberately prioritizing mindfulness, physical activity, nutrition, and self-care, individuals can cultivate a profound equilibrium and well-being. These intentional practices facilitate a deeper self-awareness, alleviating stress, enhancing cognitive prowess, and elevating one's emotional state. By embracing the intrinsic interconnectedness of our minds and bodies, we lay a sturdy groundwork for a more gratifying existence brimming with vitality and fulfillment.

#### 1) Mindful Meditation

Mindful meditation is a transformative practice that deeply nourishes the mind-body connection. By engaging in mindful meditation, individuals cultivate present-moment awareness, observing thoughts, emotions, and bodily sensations with non-judgmental acceptance. This practice fosters self-awareness, reduces stress, and enhances overall mental and emotional well-being. Mindful meditation promotes a profound sense of inner peace and tranquility, leading to improved focus, clarity, and cognitive function. It cultivates a deep understanding of the mind-body interplay, allowing individuals to develop a harmonious relationship between their thoughts, emotions, and physical sensations. By nourishing the mind-body connection through mindful meditation, individuals can embrace a balanced state of being, fostering vitality, resilience, and a deeper sense of connection with themselves and the world around them.

## **2) Balanced Nutrition**

Balanced nutrition is a key component in nourishing the mind-body connection, as it provides the essential fuel and building blocks for optimal functioning. By prioritizing a balanced diet rich in whole foods, individuals support both their physical and mental well-being. Nutrient-dense meals promote brain health, cognitive function, and emotional stability. They supply the body with vitamins, minerals, and antioxidants that support immune function and reduce inflammation. A balanced diet also helps maintain a healthy weight, which positively impacts self-esteem and body image. By nourishing our bodies with wholesome foods, we strengthen the mind-body connection, fostering vitality, resilience, and a foundation for overall health and wellness.

## **3) Physical Exercise**

Physical exercise is a powerful tool for nourishing the mind-body connection, promoting overall well-being and vitality. Engaging in regular physical activity enhances not only physical fitness but also mental and emotional health. Exercise releases endorphins, natural mood-enhancing chemicals, reducing stress and promoting a positive mindset. It improves cognitive function, boosts self-confidence, and enhances overall resilience. Through physical exercise, individuals develop a deeper connection between their bodies and minds, fostering self-awareness, discipline, and a sense of empowerment. Nurturing the mind-body connection through exercise leads to improved focus, enhanced mood, and increased energy levels, creating a balanced state of being and supporting a vibrant, fulfilling life.

## **4) Emotional Regulation**

Emotional regulation plays a crucial role in nurturing the mind-body connection. By developing the skill to effectively manage and navigate our emotions, we create a harmonious relationship between our mental and physical states. Cultivating emotional regulation allows us to recognize, understand, and respond to our emotions in a balanced manner. This skill promotes self-awareness, resilience, and a sense of emotional well-being. By regulating our emotions, we can reduce stress, enhance cognitive function, and improve overall physical health. The mind-body connection is strengthened as we learn to align our emotional experiences with our physical sensations, fostering a profound sense of balance, vitality, and overall well-being.

## **5) Quality Sleep**

Quality sleep is a vital component in nurturing the mind-body connection. It is during sleep that our bodies repair and restore themselves, and our minds consolidate memories and process emotions. Adequate and restful sleep enhances cognitive function, emotional regulation, and overall physical health. It allows the mind and body to rejuvenate, replenishing energy levels and optimizing performance. Lack of sleep, on the other hand, can lead to mood disturbances, decreased focus, and weakened immune function. By prioritizing and maintaining a consistent sleep routine, individuals can optimize their mind-body connection, supporting a healthier, more balanced state of being.

## **6) Stress Management**

Stress management plays a pivotal role in nourishing the mind-body connection. Chronic stress can disrupt this delicate balance, leading to negative impacts on both mental and physical well-being. By implementing effective stress management techniques, such as mindfulness, exercise, and self-care practices, individuals can cultivate resilience and restore equilibrium. These strategies help reduce stress hormones, improve mood, and enhance

overall cognitive function. Additionally, stress management techniques support physical health, promoting better immune function and reducing the risk of stress-related ailments. By actively managing stress, individuals foster a harmonious mind-body connection, leading to increased vitality, improved mental clarity, and a greater sense of well-being.

### **7) Mindful Eating**

Mindful eating is a powerful practice that nurtures the mind-body complex by fostering a deeper connection with the food we consume. By engaging in mindful eating, individuals cultivate present-moment awareness, paying attention to their hunger and fullness cues, and savoring each bite. This practice promotes a greater appreciation for the nourishment we provide our bodies, fostering a harmonious relationship with food. By tuning into our body's needs and eating with intention, we can make conscious and healthier food choices. Mindful eating supports optimal digestion, helps prevent overeating, and enhances the enjoyment of meals. By nourishing our bodies with mindful awareness, we nurture the mind-body connection and promote overall well-being.

### **CONCLUSION**

In conclusion, nourishing the mind-body connection is a holistic approach that encompasses various practices, such as mindful meditation, balanced nutrition, stress management, and physical exercise. By actively engaging in these practices, individuals can cultivate a profound sense of balance, vitality, and well-being. Mindful meditation fosters self-awareness and tranquility, while balanced nutrition provides essential nutrients for physical and mental health. Stress management techniques support resilience and emotional well-being, and physical exercise strengthens the mind-body connection through increased fitness and self-empowerment. By embracing these interconnected aspects, individuals can lead a more fulfilling life, promoting harmony between their minds and bodies for optimal overall health.

### **REFERENCES**

1. Khurshed, K. and Ghodke, D. (2016) , Happiness Express book , Volume-1, Page-46-70
2. His Holiness Sri Sri Ravi Shankar, (2019), Intimate note to sincere seeker book, Volume-2, Page-39- 68
3. Sarno E, J. (1999), The Mind body Prescription: Healing the Body, Healing the pain book , Page- 66-104
4. Brown P. (2012), The Healing Power of Breath: Simple Techniques to rescue stress and Anxiety, Enhance concentration and Balance Your Emotions book , Page- 58-104
5. Bessel Van, K (2015) , The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the healing book, Volume- 4, Page- 89-164
6. McGonigal ( 2019), The Joy of Movement: How exercise help us find Happiness, Hope, Connection and Courage book, Page-55-149.
7. Mc Taggart, L (2015), The Connection: A Revolution in Mind-Body Medicine book, Page- 104-177

## ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁੱਠਵਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਰੋਪੜ।

ਸ਼ੈਲੀ

ਇਕ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਓਨੀਦਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਗੁੱਠਵਤਾ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

Keywords: ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ, ਕਸਰਤ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਮਨ ਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜਾ ਰੱਖਣ, ਅਰਾਮ ਦੇਣ, ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਨ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਗੁੱਠਵਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸਮਝਣਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਢੰਗ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਕੋਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਇਕਮਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 18 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਘੱਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਗ ਖੁੱਲਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸਲੀਪ, ਐਪਨੀਆਂ, ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਿਨਸੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਗੈਰ-ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਓਨੀਦਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਸੋਮਨੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ।
- ਤਾਜਗੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੁਸਤੀ
- ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿਣੀ
- ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ

- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ
- ਮੇਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਜੀਵਨ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ)
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਕਾਗਰਤਾ
- ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ
- ਪਾਚਣ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘਬਰਾਹਟ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ, ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਕੇ ਬਿਹਤਰ ਅਰਾਮ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵਤਾ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਚਾਰਟ ਬਣਾਕੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਮੁਕੱਰਰ ਹੋਣਾ

ਹਰ ਰਾਤ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਨਾਲ ਵੀ

ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਇਕ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਅਲਕੋਹਲ, ਸਿਗਟਰਨੋਸੀ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ, ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ, ਸੈਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰਿਆ ਪੇਟ ਵੀ ਸੌਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਫੀਨ, ਚਾਹ, ਸੋਡਾ, ਕੋਫੀ, ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਕੇ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 1-2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲੈਪਟਾਪ ਮੋਬਾਈਲ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੀਡੀਉ ਗੇਮ ਆਦਿ ਉਤੇਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਧਿਆਉਣ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਈਲਿੰਗ ਮਾਈਡ, ਹੈਡਸਪੇਸ ਆਦਿ ਵੈਬਸਾਈਟ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਇਸ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ 17 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ

ਵਿਸ਼ਵ ਨੀਂਦ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸੋਮਨੀਆਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਗੁਣਵਤਾ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਿਹਤਰ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ:-

- 1) ਸੀ.ਕੇ ਢਿੱਲੋਂ, “ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ”, ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀ. ਟਰੈਕਟ ਬੁੱਕ ਬੋਰਡ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
- 2) ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ ਗਿੱਲ, “ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ”, ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

## ਮੁਤਬੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇ (Fostering relation) ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ (Social Connections) ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

### ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ

ਅਸਿੱਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,  
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੋਪੜ।

### ਐਬਸਟ੍ਰੈਕਟ

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਥ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਘੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਅਧਾਰਭੂਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਰਿਸ਼ਤਾ-ਨਾਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਹੀ ਤਵਾਜ਼ਨ ਨਾਲ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਣਦੇ-ਵਿਗੜਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧ ਵੀ ਉਹੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਸਿਧਾਂਤਕ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਪਰਿਧੀ ਤੇ ਪੜਚੋਲਣ ਅਤੇ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਣਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਈ ਸਮਤੋਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਭਾਓ ਲਈ ਪੁੰਜੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੰਜੀ ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ:

- ਉਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਊਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖ ਸਥਾਪਤ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੁਖਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਧਰੋਹਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਪੁਖਤਾ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਰਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੀ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਹੀ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਰਬਾਹ ਦੀ ਗੱਲ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਬੰਧ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੇਚਾਰਗੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਅਨੇਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲੋਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬੇਗਾਨਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਚਾਰਦਾ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਸਮਾਜ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਪਰਿਮਾਪ ਘੜਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਮੈਰੀਅਮ ਵੈਬਸਟਰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ “ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੱਚੇ/ਵੱਡੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨਾ।

ਕੋਲਿਨ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਆਨ ਲਾਈਨ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਅਨੁਸਾਰ “ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ”

“ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ”

“ਜਦੋਂ ਮਾਨਵੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਘੋਖਦਾ ਹੈ ਪਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ”

ਇਸ ਸਬੰਧ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ”

ਉਪਰੋਕਤ ਚਰਚਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਕਾਰ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਚਾਰਾਤਮਕ ਤਰੱਕੀ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰਮਾਏ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਬੰਧ ਘੜਦਾ ਹੈ, ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਉਸ ਵਰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ-ਨਾਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਭਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕੀਤੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ- ਜਿਵੇਂ ਮੁਤਬੰਨੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਭੈਣ, ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਬੰਧ, ਗ੍ਰਾਹਕੀ ਸਬੰਧ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ/ਜਾਨਵਰਾਂ- ਪੰਛੀਆਂ ਆਦਿ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸਮੂਹਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਧਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਨਿਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁਖਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਅਧੀਨ ਹੀ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਅਤੇ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਲੋੜ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੀਮਨ ਬੈਂਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਟੁੱਟਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਵਿਆਖਿਆ ਘੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਪਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਥਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ ਹੋਰ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਰਹੁ-ਰੀਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤਾ-ਨਾਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਿਤਰੀ ਸੱਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦਾ ਰੋਲ ਬਹੁਤਾ ਅਹਿਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਿਤਰੀ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਠੁੱਠਾ ਦੇਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਹੁਤਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਾਹਿਤ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਪਜਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੱਤਾ ਬਦਲ ਦੀ ਥਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਪਨ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਸਮਾਜਿਕ ਪਿਰਤਾਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸਮਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਤਾਂ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਉੱਤੇ ਮੁਤਬੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬੰਦ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਓ ਆਇਆ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਮਾਜਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਤਬੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਹਕੀ ਸਬੰਧ ਵੀ ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਲੋਬਲੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਦਲਾਓ ਆਇਆ ਹੈ।

ਨਵੀਆਂ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਰ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ 'ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਆਖਦਾ' ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਘੜੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਲਈ ਕਾਰਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਥਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਾਂ ਬਹੁਤ ਪੀਢੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਵੀ ਪਵੇਗਾ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੂੜੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਤਬੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਕਤੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਤਬੰਨੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਤਬੰਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸਮਾਜ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪਰਿਧੀ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਸਮਝ ਕੇ ਅਪਣਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇ।

### ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਮੈਰੀਅਮ ਵੈਬਸਟਰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ
2. ਕੋਲਿਨ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ
3. Punjabi pedia.org
4. Wikipedia.com

## HARNESSING PHYSICS FOR ADVANCING ENVIRONMENTAL AND SOCIAL WELL-BEING

**Kulwinder Kaur**

Assistant Professor,  
Department of Physics, Government College Ropar

### ABSTRACT

*This study investigates the use of physics-based remedies to solve social injustice and environmental deterioration. It emphasizes the importance of physics in the development of renewable energy technologies, like as perovskite solar cells, to combat climate change and reduce reliance on fossil fuels. The report also goes over how physics principles can be used to improve energy efficiency and conservation through thermal energy storage devices. Furthermore, it investigates the role of physics in climate modeling and prediction for proactive climate change mitigation actions. In the context of social well-being, the paper emphasizes the impact of physics-based technologies in providing accessible and affordable healthcare solutions, particularly in medical imaging techniques like photo acoustic tomography. It also discusses the role of physical science in advancing agricultural practices and food security, with a focus on precision agriculture and the potential of quantum computing. In the context of social well-being, the paper emphasizes the impact of physics-based technologies in providing accessible and affordable healthcare solutions, particularly in medical imaging techniques like photo acoustic tomography. It also discusses the role of physics in advancing agricultural practices and food security, with a focus on precision agriculture and the potential of quantum computing.*

**Keywords:** Environmental deterioration, Renewable energy technologies, Role of physical science.

### INTRODUCTION

Effective techniques are now required to address urgent issues like social injustice, pollution, and climate change because it is increasingly clear how interrelated the environment and society are. This section gives a general summary of the situation of social injustice and environmental deterioration while highlighting the need for creative solutions. It also teaches the idea of using physics as a foundational science to create solutions that advance social progress and environmental sustainability.

### PHYSICS AND ENVIRONMENTAL WELL-BEING

**1.1. Renewable Energy Technologies:** Renewable energy technologies play a pivotal role in mitigating climate change and reducing reliance on fossil fuels. Physics-based research has contributed to the development of efficient photovoltaic cells, such as thin-film solar panels, that convert sunlight into electricity with higher efficiency and lower manufacturing costs (1). Perovskite solar cells are one type of solar panel that has gained popularity recently. Due to its affordable material costs, straightforward manufacturing process, and superior power conversion efficiency (PCE), halide perovskite solar cells (PSCs) have received significant

interest in the development of the next generation of photovoltaic devices. Among these 3G solar cell technologies, PSCs are the one that is developing the quickest and are most suited for producing power effectively and at a cheap cost.

A PSC is a type of solar cell that uses a perovskite compound as the light-harvesting active layer. The active layer was often made of a hybrid organic-inorganic compound based on lead or tin halide. The standard formula for metal halide perovskites is  $ABX_3$ , where A is a cation, such as organic methyl ammonium ( $CH_3NH_3^+$  or MA) or formidinium ( $HC(CH_2)_2^+$  or FA) or alkali metal cesium ( $Cs^+$ ) cation; B is a divalent metal ion (e.g., Pb, Sn, and Ge); and X is a halide anion (e.g., I, Br, and Cl). As shown in Figure 1, the A and B cations will coordinate with 6 and 12 X anions, respectively, to produce octahedral and cub octahedral geometry. Metal halide perovskites' photoelectric properties can be improved by changing their composition

Figure 1: (a) Conventional (n-i-p); (b) inverted (p-i-n) structure.

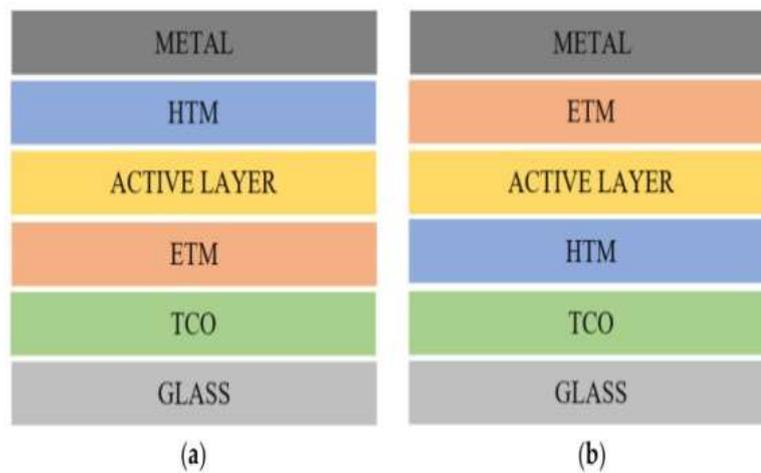
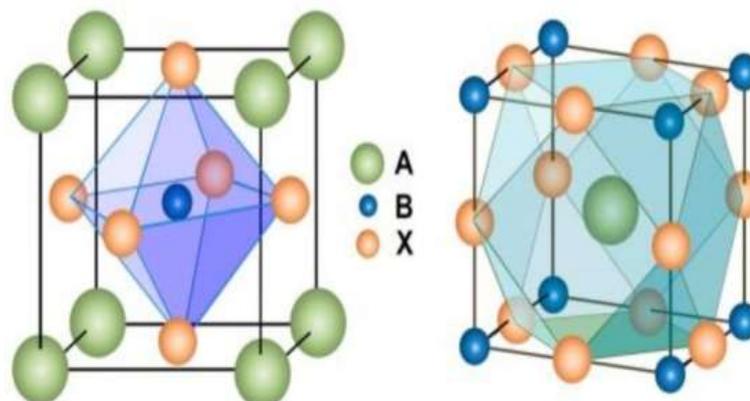


Figure 2:  $ABX_3$

perovskite structure showing (left)  $BX_6$  octahedral and (right)  $AX_{12}$  cub octahedral geometry. Reproduced with permission from [3].

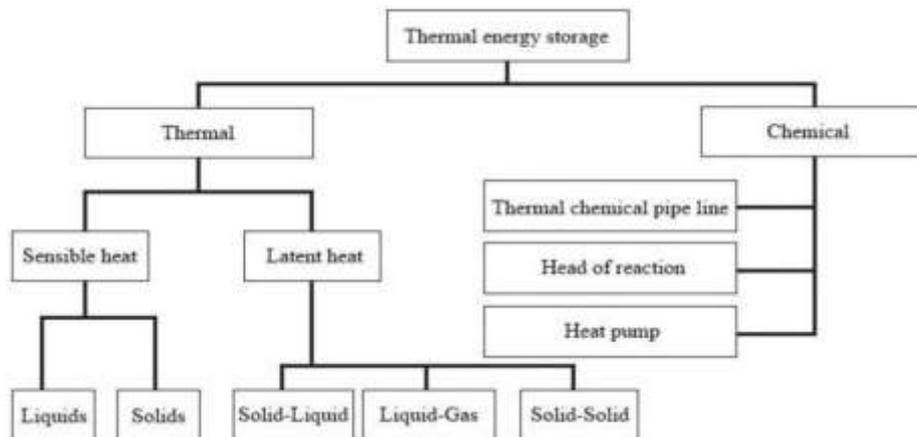


The power conversion efficiency (PCE) of PSCs has also increased, going from a verified value of 3.8% to 29.8% in 2021, which satisfies the threshold for commercialization [4]. For photovoltaic (PV) energy conversion, the PSCs' exceptional efficiency, simplicity of manufacture, and ability to replace on flexible substrates make them especially fascinating.

Perovskites also possess special qualities that make them ideal for PV applications and superior to other workaround methods, including low defect concentrations, sharp optical absorptions, solution process ability, outstanding charge carrier properties, and band gaptunability [4,5,6,7,8].

**1.2. Energy Efficiency and Conservation:** Physics principles guide the optimization of energy use and efficiency in various sectors. For instance, thermodynamics provides insights into energy conservation techniques in buildings, leading to the development of sustainable architecture with passive heating and cooling systems [9] In order to promote energy conservation, the use of thermal energy storage (TES) has increased recently. TES is a technique that stores thermal energy by heating or cooling a storage medium so that the energy can be used later for power generation, heating and cooling systems, and other purposes. TES systems are mostly employed in construction and industrial processes. The use of TES in an energy system can improve overall efficiency and dependability, improve economics by lowering investment and operating costs, and reduce environmental pollution by reducing carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) emissions [10]. Unlike photovoltaic systems with declining efficiency, solar thermal systems are industrially developed and make extensive use of the Sun's thermal energy during the day. In conjunction with concentrated solar power (CSP) plants, where solar heat may be stored for electricity production when sunlight is not available.

*Figure 3 displays the primary forms of thermal energy storage for solar energy. The following traits can be used to define an energy storage system: [11]:*



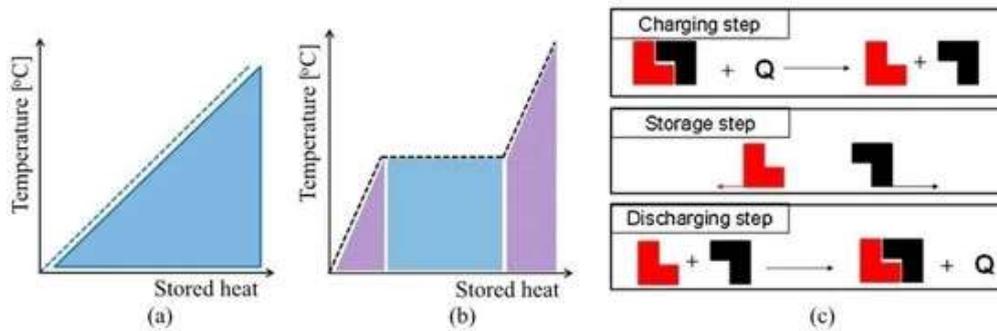
**Figure 3: Types of Solar Thermal Energy Storage (TES)**

1. Capacity describes the amount of energy that can be held in the system, depending on the method of storage, the medium, and the size of the system
2. Power is a term used to describe how quickly a system's energy may be released (and charged);
3. Efficiency is the ratio of the energy given to the user to the energy needed to charge the storage system. It takes into consideration the energy lost throughout the charging and draining cycles;
4. Storage period is made up of hours to months (i.e., hours, days, weeks, and months for seasonal storage) which specifies how long the energy is kept in reserve;
5. Charge and discharge time is determined by how much time is required to charge and discharge the system

6. Cost depicts either capacity (Rs/kWh) or power (Rs/kW) of the storage

Power, capacity, and discharge time all depend on one another. Power and capacity may be interdependent in some storage systems. Table 1 [12] displays typical TES system metrics such as capacity, power, efficiency, storage time, and cost. Any storage system should have high power capacity for charging and discharging as well as high energy storage density. Well-known TES techniques include sensible heat, latent heat related with PCMs, and thermo-chemical heat storage associated with chemical processes at temperatures between 40 °C and more than 400 °C (Figure 4). [13]

**Figure 4: Methods of thermal energy storage: (a) sensible heat; (b) latent heat; (c) thermo-chemical reactions [13]**



**Table 1: Typical parameters of TES systems [12]**

TES System	Capacity(in kWh/t)	Power(MW)	Efficiency (%)	Storage Period
Sensible (hot water)	10-50	0.001-10.0	50-90	Days/Months
Phase-Change materials(PCM)	50-150	0.001-1.0	75-90	hours/months
Chemical reactions	120-250	0.01-1.0	75-100	hours/days

**1.3. Climate Modeling and Prediction:**Physical Science plays a crucial role in understanding and predicting climate patterns. Climate models, which incorporate fundamental physical principles, simulate the behavior of the atmosphere, oceans, and land systems to project future climate scenarios. These models provide essential insights for policymakers and enable proactive measures to mitigate the impacts of climate change [14]. The last few decades of research have led to a growing understanding of the stratosphere's function in regulating some aspects of the tropospheric temperature. The Quasi-Biennial Oscillation (QBO) in the tropics and the Arctic Oscillation (AO) in the mid-latitudes are two examples of stratospheric variability modes that propagate lower. This influence is related to radiative and chemical effects as well as dynamical factors. At least in the mid-latitudes, the surface climate may be affected when the stratospheric anomalies reach the tropopause. The LMDZ vertical grid was extended in the stratosphere with a resolution similar to an earlier stratospheric version of LMDZ4 [15] in order to account for the influence of stratospheric dynamics and chemistry in the coupled climate simulations. The model can now be regarded as a high-end climate model with these modifications. The Laboratoire de Météorologie Dynamique developed the LMDZ atmospheric general circulation model. The dynamical portion of the code is based on a stretchable longitude-latitude Arakawa C-grid and a finite-difference version of the meteorology's fundamental equations [16].

## **2. PHYSICS AND SOCIAL WELL-BEING**

**2.1. Accessible and Affordable Healthcare Technologies:** Physics-based technologies contribute to accessible and affordable healthcare solutions. Medical imaging techniques, such as X-ray, magnetic resonance imaging (MRI), and ultrasound, rely on physics principles to visualize internal body structures and aid in diagnosis [17]. PAT, also known as optoacoustic tomography or thermo acoustic tomography, is a technique that uses the photoacoustic effect [18] to map the initial optical energy deposition by detecting ultrasonic waves produced by optical excitation. PAT naturally takes advantage of the strong optical absorption contrast and weak acoustic scattering that are present in living tissue, giving it a distinct advantage over conventional high-resolution optical imaging in collecting anatomical, functional, molecular, metabolic, and histologic information at great depths.

PAT's innate molecular sensitivity is one of its benefits. PAT relies on the fluorescent molecule's thermoelastic expansion through nonradiative relaxation, as opposed to fluorescence imaging, which depends on the fluorescent molecule's radiative relaxation. A given percentage change in the optical absorption coefficient results in an equal percentage change in the PA signal amplitude since PAT has a 100% relative sensitivity to tiny optical absorption fluctuations [19]. All compounds have distinctive optical absorption characteristics that can be used to identify them in PA. PAT can examine physiological processes and pathological circumstances since the spatial distribution and optical characteristics of molecules are frequently directly related to their surroundings. Furthermore, PAT can employ scattered photons to investigate molecular information with great spatial resolution at depths considerably beyond the optical diffusion limit (1 mm) since acoustic scattering in tissue is substantially weaker than optical scattering.

**Basic principles of PAT:** All components of a typical PAT system contains a short-pulsed laser for effective wideband PA signal generation, an ultrasonic transducer (or transducer array) for signal detection, a system for amplification and digitization of the signal, and a computer for image production are all components of a typical PAT system. PAT has been used with two important picture creation techniques [20]. The first technique, called direct image creation, relies on mechanically scanning an ultrasonic transducer and an excitation light beam, either focussed or unfocused. The second technique, known as reconstruction image creation, relies on parallel acoustic detection using a multi-element ultrasonic transducer array and wide-field light illumination. Photo acoustic computed tomography (PACT) is based on reconstruction image production, whereas photo acoustic microscopy (PAM) frequently uses direct image formation.

**2.2. Physics in Agriculture:** Physics-based research supports advancements in agricultural practices and food security. Precision agriculture utilizes remote sensing technologies, such as satellite imagery and drones, to monitor crop health, optimize irrigation, and improve resource management [21]. There has been an amazing rise in understanding and knowledge of quantum theories in recent years. One of the two primary subfields of contemporary physics is quantum theory, sometimes known as quantum physics or quantum mechanics. Even though general relativity depicts the macro (space-time) Quantum theory concerns the microscopic, including subatomic particles (as well as gravity). A wide range of modern technologies, such as lasers, CDs, fibre optics, digital cameras, bar code readers, fluorescent lights, computer screens, transistors, superconductors, spectroscopy, MRI scanners, and others, all make use of quantum theory. As the sector looks to increase productivity and save costs, the promise of quantum computing in precision agriculture is becoming more and more apparent. By enabling more precise and effective data analysis and decision-making, quantum computing has the potential to revolutionize the agricultural sector.

Real-time data analysis might be made available to farmers via quantum computing, which could help them better manage their use of the land and identify and monitor crop conditions. Farmers may be able to more precisely forecast weather patterns and soil conditions using quantum computing, providing them with the knowledge they need to make better crop-related decisions. The capability to quickly analyze enormous volumes of data might also provide perceptions into how crops are responding to certain. Additionally, farmers might utilize quantum computing to determine the regions of their fields that are best suited for growing particular crops as well as to track and forecast insect and disease outbreaks. Farmers would be able to focus their efforts more effectively and lower their risk of crop loss as a result.

**2.3. Water Resource Management:** Understanding fluid dynamics and hydrological processes helps in designing water distribution systems, optimizing water treatment methods, and developing efficient irrigation techniques [22]. Designing cost-effective WDSs is a challenging undertaking that requires resolving numerous nonlinear network equations simultaneously while also optimizing the dimensions, locations, and operational states of network elements. The components of a water distribution network (WDN) include reservoirs, pumps, pipes, tanks, and valves. A project's water distribution system typically accounts for 80% of the entire cost [23]. Therefore, it is essential to build a water distribution system that is both affordable and dependable.

Since the individual pipe widths must be chosen from a range of available commercial size diameters, designing a cost-effective WDN is a discrete optimization problem. For example, if there are 8 commercial pipe sizes available for the design of a WDN with 10 pipelines, the search space size would be 810, or 1,073,741,824 different pipe combinations. The search space can be calculated as the number of available diameters, raised to the power of the number of pipes in the network. As a result, the search space is vast even for a relatively small pipe network. The creation of an economically advantageous water distribution network is a challenging Endeavour since it calls for the simultaneous optimization of pipe sizes and other network elements as well as the solution of numerous difficult, non-linear, and discontinuous hydraulic equations [24,25].

Finding the best pipe sizes for a network of water distribution is the goal of optimization, taking into account the network's layout and demand requirements. The final network is chosen using the optimal pipe diameters that satisfies all hydraulic, implicit, and design requirements, including mass and energy conservations.

**The following is the given continuity equation:**

$$\sum_{i=1}^n q = 0$$

Each node is subjected to the continuity equation, with  $q_i$  representing the flow rate (flow into and out of the node) and  $n$  representing the number of pipes linked at the node.

**The energy equation is as follows:**

$$\sum_{i=1}^m h = 0$$

Each loop in the distribution network is subjected to the energy equation, where  $h_i$  the head loss in each pipe and  $m$  is the number of pipes in the loop.

## CONCLUSION

In conclusion, physics-based approaches are essential for addressing major issues like social welfare and environmental deterioration. Perovskite solar cells, for example, are a type of renewable energy technology that offers effective and affordable solutions for reducing climate change. Physics principles serve as a guide for energy optimization, which produces innovations in thermal energy storage and energy conservation. Physically based climate modelling helps to understand and predict climatic patterns, enabling proactive responses to the effects of climate change. Two examples of physics-based technologies that contribute to affordable healthcare are opt acoustic tomography and medical imaging. Physics research underpins the promise of quantum computing and precision agriculture. The design of water distribution systems and the optimization of water resource management can both benefit from an understanding of fluid dynamics.

## REFERENCES

1. Green, M. A., Emery, K., Hishikawa, Y., Warta, W., & Dunlop, E. D. (2019). Solar cell efficiency tables (version 54). *Progress in Photovoltaic's: Research and Applications*, 27(7),
2. Hansen, J., Sato, M., Kharecha, P., & von Schuckmann, K. (2011). Earth's energy imbalance and implications. *Atmospheric Chemistry and Physics*, 11(24),
3. Kim H.-S., Im S.H., Park N.-G. Organolead Halide Perovskite: New Horizons in Solar Cell Research. *J. Phys. Chem. C*. 2014; 118:5615–5625.
4. National Renewable Energy Laboratory Best Research-Cell Efficiency Chart | Photovoltaic Research |
5. Juarez-Perez E.J., Wußler M., Fabregat-Santiago F., Lakus-Wollny K., Mankel E., Mayer T., Jaegermann W., Mora-Sero I. Role of the Selective Contacts in the Performance of Lead Halide Perovskite Solar Cells. *J. Phys. Chem. Lett.* 2014; 5:680–685.
6. Motta C., El-Mellouhi F., Sanvito S. Charge Carrier Mobility in Hybrid Halide Perovskites. *Sci. Rep.* 2015; 5:12746. doi: 10.1038/srep12746
7. Sadhanala A., Ahmad S., Zhao B., Giesbrecht N., Pearce P.M., Deschler F., Hoyer R.L.Z., Gödel K.C., Bein T., Docampo P., et al. Blue-Green Color Tunable Solution Processable Organolead Chloride–Bromide Mixed Halide Perovskites for Optoelectronic Applications. *Nano Lett.* 2015; 15:6095–6101. doi: 10.1021/acs.nanolett.5b02369.
8. Yang I.S., Lee S., Choi J., Jung M.T., Kim J., Lee W.I. Enhancement of Open Circuit Voltage for CuSCN-Based Perovskite Solar Cells by Controlling the Perovskite/CuSCN Interface with Functional Molecules. *J. Mater. Chem. A*. 2019; 7:6028–6037. Doi: 10.1039/C8TA12217B.
9. Duffie, J. A., & Beckman, W. A. (2013). *Solar engineering of thermal processes* (4th Ed.). Wiley.
10. Dincer, I.; Rosen, M.A. *Thermal Energy Storage: Systems and Application*; John Wiley & Sons: Chichester, UK, 2011.
11. International Renewable Energy Agency (IRENA). *The Energy Technology Systems Analysis Programmes (ETSAP): Technology Brief E17*; International Energy Agency: Paris, France, 2013

12. Al-Abidi, A.A.; Bin Mat, S.; Sopian, K.; Sulaiman, M.Y.; Mohammed, A.T. CFD applications for latent heat thermal energy storage: A review. *Renew. Sustain. Energy Rev.* 2013
13. Hauer, A. Storage Technology Issues and Opportunities, International Low-Carbon Energy Technology Platform. In *Proceedings of the Strategic and Cross-Cutting Workshop “Energy Storage—Issues and Opportunities”*, Paris, France, 15 February 2011
14. Collins, M., Knutti, R., Arblaster, J., Dufresne, J. L., Fichefet, T., Friedlingstein, P., ...& Wood, R. A. (2013). Long-term climate change: projections, commitments and irreversibility. In *Climate Change 2013: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* (pp. 1029-1136). Cambridge University Press.
15. Lott F, Fairhead L, Hourdin F, Levan P (2005) The stratospheric version of LMDz: dynamical climatologies, arctic oscillation, and impact on the surface climate. *ClimDyn* 25
16. [16] Sadourny R, Laval K (1984) January and July performance of the LMD general circulation model. In: Berger A, Nicolis C (eds) *New perspectives in climate modeling*, Elsevier, Amsterdam, pp 173–197Return to ref 1984 in article
17. Webb, A. (Ed.). (2016). *Introduction to biomedical imaging*. Wiley.
18. Bell, A.G., Upon the production and reproduction of sound by light. *American Journal of Science*, 1880. 20(118):
19. Wang, L.V., Tutorial on photoacoustic microscopy and computed tomography. *Ieee Journal of Selected Topics in Quantum Electronics*, 2008. 14(1):
20. Wang, L.V. and S. Hu, Photoacoustic tomography: in vivo imaging from organelles to organs. *Science*, 2012. 335(6075):
21. Gubbels, T., & Stoop, R. (2018). *Precision agriculture: smart farming to feed the world*. Springer.
22. Bear, J., Cheng, A. H., Sorek, S., Ouazar, D., & Herrera, I. (2020). *Seawater intrusion in coastal aquifers: concepts, methods and practices*. Springer.
23. Swamee, P.K.; Sharma, A.K. *Design of Water Supply Pipe Networks*; John Wiley & Sons: Hoboken, NJ, USA, 2008.
24. Lansey, K.E.; Mays, L.W. Optimization models for design of water distribution systems. In *Reliability Analysis of Water Distribution Systems*; Mays, L.R., Ed.;
25. Keedwell, E.; Khu, S.T. A hybrid genetic algorithm for the design of water distribution networks. *Eng. Appl. Artif. Intell.* 2005

## UNDERSTANDING THE IMPACT OF OUR ENVIRONMENT ON HEALTH AND WELL-BEING

**Mandip Kaur**

Assistant Professor,

Department of Computer Application, Government College Ropar

### ABSTRACT

*Citizens' health and well-being are increasingly seen as a challenge in an era of increased urbanisation. There has been a tremendous amount of research on the connections between urban surroundings and health or well-being. Using the databases Pub Med and Science Direct with references up to July 2017, a systematic literature search was done to get insight into the current assessments of both health and well-being. A conceptual model outlining the relationships between variables that could be connected to urban well-being in terms of health was utilised to categorise the references. The terms "urban," "well-being," and "health" were employed in conjunction with the model's description of the components. The vast majority of research that looked at connections between urban green spaces, health, and well-being demonstrated how crucial it is to use green spaces in urban environments to improve health and well-being. In order to measure well-being, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) was primarily utilised to examine health using the General Health Questionnaire (GHQ). Studies examining the immense complexity of urban health and well-being are still scarce in number. To be more specific, there is a dearth of interdisciplinary methods that emphasise the complexity of urban structures and dynamics and their potential impact on urban health and well-being.*

**KEYWORDS:** physical health, mental health, Environment ,Sustainability

**“Health is a state of complete physical, mental and Social well- being, and not merely the distance of disease or infirmity. “ -Heave**

What do we want for our planet and its inhabitants? This timeless philosophical and ethical question has been at the core of modern public policy, at all levels, for many decades. While improving “wellbeing” would be a common response to this query, the meaning of this highly used term remains vague and debatable. The search for alternatives to the conventional 20th-century utilization of gross domestic product (GDP) as a major indicator of wellbeing focusing on economic growth led to the realization that the quality of human life is intertwined with the quality of the environment.

You must ensure that you have a solid understanding of environmental issues before you can start raising awareness of them in your community. Keep abreast of environmental news, read books and other materials, and gain knowledge of the problems affecting your neighbourhood. If you've taken the time to educate yourself, discussing the environment with others will be much simpler.

To promote environmental awareness and education, a variety of resources are accessible, including group learning (inside or outside of the classroom), educational and inspirational seminars, online courses, articles, books, movies, and booklets. These can be just a handful of the resources you may use to start spreading environmental awareness.

Picking the environmental issue you feel is most urgent is a wise move that will assure your continuous participation. Even though they are all significant, there seem to be an infinite number of environmental difficulties, making it simple to become overwhelmed. Try picking just one thing to concentrate on at one point in time. You'll quickly realise the interconnectedness of all environmental challenges and identify your area of interest.

### **HERE ARE SEVERAL EXAMPLES OF ISSUES IMPACTING THE ENVIRONMENT TODAY**

- **Oil drilling** - This problem has a significant negative impact on the environment. Every part of the world is impacted by our worldwide addiction to fossil fuels. Oil spills, offshore drilling, and on-land oil drilling all damage marine life, smother the Earth, and raise atmospheric CO<sub>2</sub> due to the burning of fossil fuels, which in turn contributes to global warming and ocean acidification. This is a complex problem that is worthwhile to get involved with because it touches on a wide range of issues.

- **Deforestation** - For industrial purposes, such as large-scale farming, oil mining, and the manufacture of paper goods, millions of acres of forest are cleared annually. Deforestation threatens the existence of numerous species, which results in the extinction of wildlife and biodiversity. Current data is available on the Red List of environmentally endangered species maintained by the International Union for Conservation of Nature (IUCN).

- **Production of Plastic Goods** - At the moment, a lot of the waste that our society produces is made up of plastic. This garbage ends up in both land and water all around the world. Plastic waste is a problem, but the process of making plastic also requires the burning of fossil fuels. The U.S. Energy Information Administration (EIA) estimates that 191 million barrels of natural gas liquids (NGL) and liquid petroleum gases (LPG) were used to make plastic items in the U.S. alone in 2010.

What is wellness now? Because it indicates that people think their lives are going well, well-being is a result that is beneficial for people and many facets of society. Good living circumstances, such as a place to call home and a job, are essential to wellbeing. Building and maintaining healthy relationships and engaging in meaningful interactions with those around you constitute social wellbeing. It involves feeling a part of something while appreciating difference. In spite of our differences, it entails open communication, boundary establishing, and respect for one another. Environment and social well-being are inextricably linked because if we have excellent health, we can protect the environment. Therefore, the following are some activities we may do to support the environment and social well-being:

#### **1. Encourage the Use of More Sustainable Transportation**

By encouraging more people to give up their automobiles and adopt more eco-friendly modes of transportation, we can reduce pollution. Setting up bike or scooter stations around the community is one suggestion to discourage residents from using their cars for short trips or straightforward tasks.

If possible, designate sections in the road for skaters, scooters, and bikes as well. More individuals will start using their own little wheels as a result of this since it will be safer for them to have designated zones where they may ride without worrying about the traffic.

## **2. Promote Up Cycling**

If you witness your neighbours picking up an excessive amount of trash even when the items appear to be in good condition or only slightly damaged, it may be time to give them a little lesson in up cycling. Up cycling is the process of repurposing used or abandoned materials to make a better product.

Examples include up cycling an old ladder into a bookshelf or a lamp out of leftover plastic spoons. With up cycling, the possibilities are unlimited! Once you get the hang of it, you can even launch a small business. The more people who participate in the up cycling industry, the more you will benefit the environment and perhaps even the economy!

## **3. Develop your Local Park**

A great way to get everyone concerned about the environment is by letting them truly appreciate Mother Nature and its better way connect them socially. Develop your local park to fully showcase the wonders of nature to get your neighbourhood to embrace its beauty.

Plant a variety of amazing flowers and set up little signage's to give people more idea about them. If possible, give out seeds of these flowers so the residents can start their own mini garden. Do what can be done to highlight the amazing sight nature bring?

## **4. Put up Recycling Bins around the Neighbourhood**

By adding more trash cans, you can make it easier for individuals to dispose of their waste appropriately, which will solve the issue of people leaving trash all over the place. The same is true for recycling bins.

There would be no justification for neighbourhood inhabitants not to properly dispose of recyclable things if there were more recycling bins available. Making it more convenient for them would enhance the likelihood that they would appropriately separate their rubbish.

## **5. Start an Online Campaign for a Specific Environmental Cause**

Since almost everyone is now online, taking your cause online is one of the finest methods to draw attention to it. Utilise the internet to focus on a particular environmental topic, inform more people about it, and motivate them to get involved. Simple examples include participating in Earth Hour, a global event when people are urged to turn off their lights for one hour at a set time and date. Another significant example would be soliciting money to assist with the Amazon rainforest fire. When it comes to environmental causes, neither a small nor a large cause is truly too much.

We only have one habitable planet and we should all do our part to take care of it and make sure the next generation can still enjoy the things we do today. Taking care of the Earth is a huge responsibility and it can get pretty overwhelming, especially when you try and see all the things we need to fix right now. But one small step is all you need. And you just need to get your cause out there and create a ripple to get more people aware and persuade them to do their part.

So there are several significant connections between landscape and health that have been found. Through the restoration of focus, the reduction of stress, and the arousal of positive emotions, landscapes have the power to enhance mental, physical, and social well-being. They can also encourage physical activity in daily life as well as leisure time, by encouraging walk able environments, and by encouraging social engagement and participation.

## REFERENCES

1. Adger N., Quinn T., Lorenzoni I., Murphy C., Sweeney J. (2013). Changing social contracts in climate-change adaptation. *Nature Climate Change*, 3, 112–117. doi:10.1038/nclimate1666
2. Agyeman J., Bullard R. D., Evans B. (2002). Exploring the nexus: Bringing together sustainability, environmental justice and equity. *Space and Polity*, 6, 77–90. doi:10.1080/13562570220137907
3. Bäckstrand K. (2003). Civic science for sustainability: Reframing the role of experts. *Global Environmental Politics*, 3, 24–41.
4. Adams M, Cox T, Moore G, Croxford B, Refae M, Sharples S (2006) Sustainable soundscapes: noise policy and the urban experience. *Urban Stud* 43:2385–2398
5. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-009-0069-z>
6. [https://pages.razorpay.com/pl\\_LsjTFiXD7P51dC/view](https://pages.razorpay.com/pl_LsjTFiXD7P51dC/view)

## EXPLORING SUSTAINABILITY THROUGH EUDAIMONIC WELL-BEING: A FUTURE PERSPECTIVE

\*Meena Kumari \*\*Arun Kumar

\*Assistant Professor, Department of Hindi, Government College Ropar,

\*\*Associate Professor, Department of Mechanical Engineering,  
Indo Global College of Engineering

### ABSTRACT

*In today's fast-paced world, where technological advancements and economic progress often take center stage, it is crucial to redirect our attention toward promoting environmental and societal well-being. As responsible inhabitants of this planet, it is our collective duty to nurture and protect our environment while fostering a harmonious society. By prioritizing these aspects, we can pave the way for a sustainable and prosperous future for generations to come.*

**Keywords:** Sustainable, Foster, harmonious.

### INTRODUCTION

Promoting environmental and societal well-being is not just a noble goal but it is a path toward creating a flourishing future for ourselves and future generations. As the world grapples with the challenges of climate change, social inequality, and environmental degradation, it becomes increasingly clear that we must adopt a comprehensive approach to address these interconnected issues. By integrating sustainable practices, fostering social equity, and nurturing a sense of collective responsibility, we can pave the way for a future where both the environment and society thrive harmoniously. The journey towards a flourishing future requires a multifaceted approach that encompasses various aspects of our lives. From conserving natural resources to promoting social justice, every action we take contributes to the greater goal of achieving environmental and societal well-being. By understanding the importance of interconnectedness and embracing collaboration, we can create a positive and resilient world where individuals and communities can thrive.

#### 1. Preserving the Environment

The well-being of our planet is intricately tied to our own well-being. By taking active steps to protect the environment, we ensure the availability of vital resources and create a healthier living environment for all. Conservation efforts like reforestation, sustainable agriculture, and responsible waste management are instrumental in preserving biodiversity, mitigating climate change, and safeguarding natural habitats.

Investing in renewable energy sources such as solar, wind, and hydroelectric power not only reduces our carbon footprint but also creates job opportunities and drives economic growth. By embracing green technologies and transitioning to sustainable practices, we can strike a balance between our energy needs and environmental conservation.

#### 2 Promoting Societal Well-Being

Societal well-being goes hand in hand with environmental preservation. It encompasses a range of factors, including access to quality education, healthcare, social justice, and equality. By promoting inclusivity, diversity, and fairness in our communities, we create a nurturing environment that fosters personal growth and collective progress. Investing in education is a

crucial step toward building a knowledgeable society. By empowering individuals with the right skills and knowledge, we equip them to make informed decisions, drive innovation, and contribute meaningfully to their communities. Furthermore, prioritizing healthcare systems and ensuring universal access to healthcare services improves the overall quality of life, promotes longevity, and reduces inequalities.

Community engagement and volunteering play a vital role in fostering societal well-being. By actively participating in local initiatives and organizations, we build stronger bonds within our communities, address social challenges, and create opportunities for collective action. By promoting empathy, compassion, and understanding, we can work towards resolving conflicts, breaking down barriers, and promoting social cohesion.

### **3. Striving for Balance**

To achieve true environmental and societal well-being, it is essential to strike a balance between human needs and the health of our planet. This requires a shift in mindset and a re-evaluation of our consumption patterns. Embracing sustainable practices such as conscious consumption, waste reduction, and responsible resource management are crucial steps toward achieving this equilibrium.

## **A PATH OF FLOURISHING FUTURE**

A flourishing future encompasses a vision of a positive and thriving world. While the exact details of what a flourishing future might look like can vary depending on individual perspectives, here are some key elements often associated with such a future:

### **1. Sustainable Development**

A flourishing future would prioritize sustainable practices in all aspects of life. This includes renewable energy sources, responsible consumption and production, eco-friendly transportation, and conservation of natural resources. The goal would be to ensure that future generations can enjoy a healthy and abundant planet.

### **2. Technological Advancements**

Continued advancements in technology can contribute to a flourishing future. Innovations in fields like clean energy, healthcare, transportation, and communication can enhance the overall quality of life and create new opportunities for economic growth and social progress.

### **3. Social Equality**

A flourishing future would strive for equality and social justice. This includes equal access to education, healthcare, and opportunities regardless of one's background or identity. It also involves fostering inclusive societies that celebrate diversity, promote gender equality, and eradicate discrimination.

### **4. Strong Communities**

Building strong communities is crucial for a flourishing future. This involves nurturing a sense of belonging, cooperation, and support among individuals. Communities would be empowered to address local challenges, promote well-being, and foster a sense of shared responsibility.

### **5. Global Cooperation**

Collaboration and cooperation among nations would be essential in a flourishing future. International cooperation on issues such as climate change, poverty eradication, and peacekeeping can lead to positive outcomes for the entire global community.

## **6. Personal Well-being**

A flourishing future would prioritize the well-being of individuals. This includes physical and mental health, work-life balance, and access to essential services. Strategies promoting mindfulness, stress reduction, and personal growth would be integrated into daily life.

## **7. Education and Lifelong Learning:**

Continuous education and lifelong learning would be emphasized in a flourishing future. Accessible and high-quality education would equip individuals with the knowledge, skills, and critical thinking abilities needed to navigate an ever-changing world.

## **8. Cultural Preservation**

Recognizing and preserving cultural diversity and heritage would be an integral part of a flourishing future. Communities would embrace and celebrate their unique traditions, languages, and customs, fostering cultural exchange and mutual respect.

Achieving a flourishing future requires a collective effort, a long-term vision, and continuous adaptation to new challenges. It's a dynamic process that requires the commitment of individuals, communities, businesses, and governments to work together toward a shared vision of a better world. Furthermore, adopting a circular economy model, where resources are recycled and reused, minimizes waste generation and reduces the strain on the environment. This approach encourages innovation, job creation, and economic resilience while conserving resources for future generations

## **APPROACHES FOR ENVIRONMENTAL SAFEGUARD AND Societal WELL-BEING**

Promoting environmental and societal well-being requires a multifaceted approach that addresses the interconnectedness between the two. Some of the approaches for future generations to consider are mentioned below

### **1. Environmental Conservation and Sustainability**

Implementing sustainable practices is crucial for protecting the environment and ensuring long-term well-being. This includes promoting renewable energy sources, reducing greenhouse gas emissions, conserving natural resources, managing waste effectively, and protecting biodiversity.

### **2. Education and Awareness**

Raising awareness about environmental and societal issues is essential for fostering positive change. Education can help individuals understand the importance of sustainable living, biodiversity conservation, climate change mitigation, and social justice. By promoting environmental and social consciousness, people can make informed choices and actively participate in creating a better future.

### **3. Policy and Regulation:**

Governments play a crucial role in promoting environmental and societal well-being through the formulation and enforcement of policies and regulations. This includes setting targets for reducing pollution, promoting clean technologies, protecting natural habitats, and enacting laws that promote social equity and justice. Collaboration between governments, NGOs, and businesses is necessary to develop and implement effective policies.

**4. Sustainable Business Practices:** Businesses have a significant impact on the environment and society. By adopting sustainable practices, such as reducing carbon emissions, using eco-

friendly materials, and promoting fair trade, businesses can contribute to a more sustainable and equitable future. Stakeholder engagement, transparency, and responsible supply chain management are important aspects of sustainable business practices.

**5. Community Engagement and Empowerment:** Engaging and empowering local communities is crucial for promoting environmental and societal well-being. Communities should be involved in decision-making processes and encouraged to take ownership of local issues. This can be achieved through community-based initiatives, participatory planning, and supporting grassroots organizations that work toward sustainability and social justice.

**6. Technology and Innovation:** Technological advancements can play a significant role in promoting environmental and societal well-being. Investing in research and development of clean technologies, renewable energy solutions, and sustainable agriculture practices can lead to more efficient resource utilization and reduced environmental impact. Technological innovations can also improve access to education, healthcare, and essential services, promoting societal well-being.

**7. Collaboration and Partnerships:** Addressing complex environmental and societal challenges requires collaboration between various stakeholders. Governments, businesses, non-profit organizations, academic institutions, and communities need to work together to share knowledge, resources, and best practices. Collaborative partnerships can leverage diverse perspectives, expertise, and resources to develop holistic solutions that address multiple dimensions of well-being.

**8. Equity and Social Justice:** Promoting equity and social justice is integral to achieving both environmental and societal well-being. It involves addressing systemic inequalities, ensuring access to basic needs, and empowering marginalized communities. Efforts should focus on reducing poverty, promoting gender equality, advocating for human rights, and providing equal opportunities for all. By combining these approaches, we can create a more sustainable and inclusive future that prioritizes the well-being of both the environment and society.

## CONCLUSION

Promoting environmental and societal well-being is not an individual responsibility; it requires collective action from governments, businesses, and citizens alike. By embracing sustainable practices, investing in education and healthcare, and fostering inclusive communities, we can create a brighter future for ourselves and the planet.

The well-being of our environment and society is interconnected and by nurturing both, we set the stage for a flourishing future. Together, we can shape a world where the delicate balance between human prosperity and environmental health is achieved, leaving a legacy of well-being for generations to come.

## REFERENCES

1. <https://www.plantengineering.com/articles/what-oil-and-gas-companies-are-doing-to-promote-environmental-sustainability/>
2. <https://www.sapporoholdings.jp/en/csr/earth/>
3. <https://blog.cleanhub.com/environmental-sustainability>
4. [https://www.biologicaldiversity.org/programs/population\\_and\\_sustainability/sustainability/live\\_more\\_sustainably.html](https://www.biologicaldiversity.org/programs/population_and_sustainability/sustainability/live_more_sustainably.html)

## LITERATURE IS FOR HUMANS: AN ANALOGY BETWEEN EMOTIONS AND LITERATURE

*Natasha Kalra*

*Assistant Professor,  
Department of English, Governmentt College Ropar*

### ABSTRACT

*Literature has long been recognized as a medium that evokes and captures human emotions. The research paper aims to investigate the intricate relationship between literature and emotions, examining how literary texts have the ability to elicit, express and influence a wide range of emotional experiences.*

*Keywords: Emotion vulnerability, Bibliotherapy, human nature*

Literature has been human's first and foremost way to connect and to feel alike. It is a form in which humans see each other as close companions and those who tend to have same emotional reactions to things. Literature gives us a feeling that we are not alone. "Literature is the foundation of humanity's cultures, beliefs, and traditions. It serves as a reflection of reality, a product of art, and a window to an ideology"(Lorenzo, 2014,para2) . According to Cambridge dictionary, literature is a noun which is defined as written artistic works, especially those with a high and lasting value. These works may be significant in changing one's life forever. Literature gives us a belief that humans have counterparts and these counterparts help as an emotional support during our times of need, hence strengthening the human mental and emotional association. Literature unites. Researchers at The New School in New York City have found evidence that literary fiction improves a reader's capacity to understand what others are thinking and feeling. Books like Wuthering Heights or David Copperfield help us gain not only an insight of the worlds apart but also make us realize that the power lies within humans. A strong and emotionally resilient human makes a strong force not only for the society but also for coming generations. Be it poetry, fiction or drama, literature has a tendency to hold variable emotions. As stated by Wordsworth "poetry is a spontaneous overflow of powerful feelings"(1798, p4). One can control, feel and understand one's emotions. Emotional vulnerability comes from the same stated fact and from emotional vulnerability comes resilience. When it comes to literary genres, poetry is stated to be the best form of emotions. The varied range of emotions such as anger, love, compassion, distress, hatred, sympathy can all be covered in a single poetic form. Poets such as Browning, Robert Frost, Emily Dickinson, Wordsworth, Byron etc have wide themes of poems varying from nature and romance to distress and loss. As Cassandra Claire says, "Only the very weak minded refuse to be influenced by literature and poetry". Poems convey emotions so beautifully that one of Plato's concerns, for example, was that "poetry fosters emotions that ought to be restrained" (Plato, 1961). These emotions may also have psychological effects on readers. Poets use variety of literary devices such as rhyme, rhythm, imagery etc which invoke powerful emotions that transport one to a distant world. Researchers believe that mentally transporting ourselves away from our physical surroundings can provide an escape or opportunity for meaningful contemplation. In a recent study that was published, it was stated that poetry can elicit emotions of three sorts, the first sort of simulation occurs as part of understanding natural language. The second sort of simulation is unique to poetry in

which meter, rhythm and rhyme evoke emotions. The third sort of simulation relies on the fact that one is engaged with a poem.

The next genre of literature namely fiction has a lot to do with the transportation of readers from the present world to an unknown world. The experience of being immersed or engaged while reading a story is called narrative absorption. Fiction has the power to elicit wide range of emotions ranging from fear, joy, sadness, anger and empathy. Books like Harry Potter or Frankenstein for that matter make it sure for the readers to enter the world of belief and making sure that everything is possible. Another study drew a strong connection between reading fiction and better performance on widely used empathy and social acumen tests. Well developed fictional characters enable readers to identify with their own experiences, desires and struggles. Similarly the skillful use of language and imagery enhances the emotional impact by evoking sensory experiences and engaging readers' imagination. The progression of events, conflicts and resolutions influences emotional responses in a better way. Fiction provides a unique opportunity for readers to develop empathy and engage in perspective-taking. A 2009 study at the University of Sussex found that reading can reduce stress by up to 68%. Short stories also do the same task of highlighting powerful narratives on the story lines of writers such as Saadat Hassan Manto or Franz Kafka or Tolstoy. Emotional engagement with fiction can be a cathartic experience. It allows the readers to explore and experience emotions in a safe and controlled environment. Also genres such as films help expand the emotional horizons. It can help to introduce one to perspectives and experiences that differ from one's own. A suspenseful plot can invoke emotions such as excitement and anxiety, a poignant scene can bring tears in one's eyes. The complexities of human nature are beautifully captured in the plots of fiction. Another study found that 30 minutes of reading could reduce stress as much as a yoga session of the same duration. Reading literature can be a very therapeutic experience. It not only enhances the thinking capabilities but also transforms a human being into a much more refined version of oneself. Bibliotherapy, the therapeutic use of select reading material, has been used to alleviate many different mental health challenges. Bibliotherapy typically involves the experience of reading, reflection, and discussion of specific literature with an individual therapist or in a group therapy setting, though a therapist is not always involved. Many literary works explore the complexities of love and romantic relationships. Novels like "Pride and Prejudice" by Jane Austen or "Wuthering Heights" by Emily Bronte arouse emotions of passion, desire, longing, and heartbreak. Readers can relate to the characters' experiences and their own feelings because of the strong emotions that are presented in these stories. Readers experience intense melancholy after reading tragic stories. Characters in works like Fyodor Dostoevsky's "Crime and Punishment" or William Shakespeare's "Romeo and Juliet" deal with challenging situations, moral difficulties, or untimely deaths. These stories make readers experience sorrow, empathy, and grief, which causes them to reflect on life's fragility and the human condition. The purpose of thrillers, horror stories, and suspense novels is to make readers feel anxious and fearful. For illustration, "The Tell-Tale Heart" by Edgar Allan Poe and "The Shining" by Stephen King both evoke fear and anxiety, use vivid descriptions and psychological tension. Fear, dread, and suspense keep readers interested and on the edge of their seats. By enabling readers to put themselves in the characters' shoes and comprehend their experiences, literature has the capacity to promote empathy and compassion. Prejudice, injustice, and human suffering are topics covered in books like Harper Lee's "To Kill a Mockingbird" or Khaled Hosseini's "The Kite Runner". These novels inspire empathy in readers and prompt them to think about their own ideas and behaviors by depicting the feelings and challenges of marginalized people. Literature can also elicit positive emotions like happiness, joy, and amusement. Shakespeare's "A Midsummer Night's Dream" and other

comedic plays and books. Concluding the above argument, literature not only helps humans deal with wide array of emotions and conditions but also help them to cope up with situations they find difficult to deal with.

## **REFERENCES**

1. Lorenzo, Angelo. *Literature Is Powerful. Literature Defines Humanity*(2014). Retrieved on June 15,2023 from <https://thoughtcatalog.com/angelo-lorenzo/2014/03/literature-is-powerful-literature-defines-humanity/>
2. Plato. (1961). *Republic*.10.606
3. Wordsworth, William. (1798). *Preface to Lyrical Ballads*. New York. Cambridge.

## ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ਉਪਦੇਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ

ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ ਰੋਪੜ।

ਐਂਬਸਟ੍ਰੋਕਟ

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਭੇਤਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਧੁੱਪ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼) ਤੋਂ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਨਿਰੋਈ ਸਿਹਤ ਕੇਵਲ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮੋਟਾਪਾ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜੀਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਬੇਹਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖੁਬ ਹੱਸਣਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ

ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Keywords : ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੰਜ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਧੁੱਪ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼)

ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਪਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਨਿਰੋਗ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮਝੇ ਜਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਹੈ। ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਮੀਰ ਪਰ ਅਸਵਸਥ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਾਂਤਮਈ ਜੀਵਨ ਵਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਸਲੀ ਜਾਇਦਾਦ ਉਸਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਇਨਸਾਨੀ ਫਿਤਰਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਰਤੱਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਣਪੀਣ, ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹੰਦ ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਨਾ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਉਸ ਅਣਪਚੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ (ਕੇਸ਼ਿਸ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੰਦਗੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਇੱਕਠੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਅੰਦਰ ਹੀ ਗਲ ਸੜਕੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ, ਘਬਰਾਹਟ, ਪੇਟ ਗੈਸ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਅਫਰੇਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਪਰਹੇਜ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ (ਸੰਸਕਾਰਾਂ) ਨੂੰ ਭੁਲਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੈਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਰਾਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਿਆਂ ਹੀ ਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਕੇ, ਭੁੰਨਕੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਨੌਠ ਭੱਜ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵੀ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਾਇਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਭੱਜਕ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਇਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੌਠ-ਭੱਜ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਰਦੇ ਦਮ ਤੱਕ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ।

ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਾਜਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਨਵਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ ਦਾ ਸੁੱਖ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਏ ਰਹੀਏ ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਅਸਥ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਰਹੀਏ। ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੀਏ,

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ, ਭਾਵ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਧੁੱਪ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। 'ਹਵਾ' ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵੀ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹਵਾ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਮਲਮੂਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਭਾਵ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਹੈ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮਾਸ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ-ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਦੇਲਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੱਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲੇ ਅਣਗਿਣਤ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਧੁੱਪ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਤਪਿਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪਦਿਕ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਖਾਂਸੀ ਆਦਿ ਲਈ ਧੁੱਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਣਿਜ, ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਅਸਥ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤ ਅਕਾਸ਼ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਭੇਦ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਣ-ਕਣ ਅਕਾਸ਼ ਦੀ ਛੱਤਰ ਛਾਇਆ ਹੇਠ ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਕਾਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਵਾ,

ਪਾਣੀ, ਧੁੱਪ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅਕਾਸ਼ ਪੰਜ ਤੱਤ ਸਾਡੀ ਸ਼ਿਸਟੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਅਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰਦਿਆ, ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਤਾੜ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਿਆਂ, ਲੰਮੇ ਸਾਂਹ ਲੈਂਦਿਆ, ਵਾਯੂ ਦਾ ਠੀਕ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਨਸਾਨ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜੇਗੀ। ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਜਾਂ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਮਰ ਭਰ ਸੁਖੀ, ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖ-ਤਕਲੀਫ, ਤਣਾਓ, ਕਰੋਧ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਕੇ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜੀਵਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਭਾਰਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ
2. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਜੀ.ਕੇ. ਢਿੱਲੋਂ, ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਬੁੱਕ ਬੋਰਡ, ਚੰਡੀਗੜ
3. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਗ, ਡਾ. ਜੀ.ਐੱਸ ਗਿੱਲ, ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ

# ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

ਜੀਵਨ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਚਨਾ, ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼



ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਆਗਮਨ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਸੰਪਾਦਕ: ਡਾ. ਸੋਨਦੀਪ ਮੋਂਗਾ

ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ

ਸੰਨੀ ਓਬਰਾਏ ਵਿਵੇਕ ਸਦਨ

ਐਡਵਾਂਸ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਜਾਬ

**PANCHAM PATSHAH SRI GURU ARJAN DEV JI  
JIWAN, GURBANI RACHNA, SHAHADAT  
ATE MANUKHTA LAEE SANDESH**

**Edited by:**

**DR. SONDEEP MONGA**

Prof. & Head

Sunny Oberoi Vivek Sadan :  
Advance Institute of Social Sciences,  
Sri Anandpur Sahib, Punjab

Year of Publication : 2023

**ISBN No. 978-93-93579-42-3**

Published By :

**Publication Bureau**

Sunny Oberoi Vivek Sadan :  
Advance Institute of Social Sciences,  
Sri Anandpur Sahib, Punjab  
Phone No: 01887-292286  
Email: sovs2019@gmail.com  
Website: [www.sovs.in](http://www.sovs.in)

**Printed at:**

Shaheed-E-Azam Press & Hospitality Pvt. Ltd. Patiala  
Gurmehar Publication, Patiala  
Ph.: 98881 88887

ਨੰ	ਲੇਖਕ	ਅਧਿਆਏ	ਪੰਨਾ
1.	ਡਾ. ਸੋਨਦੀਪ ਮੋਂਗਾ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ	1
2.	ਰਾਜਿੰਦਰ ਕੌਰ	ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ: ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ	16
3.	ਡਾ. ਰਾਜੇਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਬੰਧ	20
4.	ਡਾ. ਸੇਵਕ ਸਿੰਘ	ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗ	35
5.	ਕਿਰਨਦੀਪ ਕੌਰ	ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਉਸਾਰੂ ਕੀਮਤ ਮੀਮਾਂਸਾ	43
6.	ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨ ਕਲਾ	50
7.	ਤਰਨਜੋਤ ਕੌਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪਕਾਰ	65
8.	ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਕੌਰ	ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਦਰਬਾਰੀ ਕੀਰਤਨੀਏ ਭਾਈ ਸੱਤਾ ਅਤੇ ਬਲਵੰਡ	81
9.	ਗੁਰਸਿਮਰਨ ਕੌਰ	ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਸੰਗੀਤਕ ਯੋਗਦਾਨ	92
10.	ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਰਚਨਾ: ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ	98
11.	ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ	ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ: ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਕਾਰ	105
12.	ਜਰਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ	ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ	112
13.	Prof. Mandip Kaur	Guru Arjan Dev Ji Life and Time	128
14.	Dr. Sugandha Kohli Kaang	Educational Philosophy and Contributions of Guru Arjun Dev Ji in the 21 <sup>st</sup> Century	136
15.	Dr. Yadwinder Jit Singh Bhatia	Barah Maha the Masterpiece of Guru Arjan Dev Ji	144
16.	Dr. Neelam Bhardwaj	An Insight into the Educational Outlook of Sri Guru Arjan Dev Ji	157
17.	Prof. Gursev Kaur	Sri Guru Arjan Dev Ji: Analytical Study View	165
18.	Harbhajan Singh Sapra	Naam Simran in Sukhmani Sahib Meditation	169
19.	Dr. Jagdev Kumar "Singh"	The Contribution Of Guru Arjan Dev Ji with Special References to Sikh Sacred Music (Rabab & Saranda Instrument's)	176

# ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ: ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ

## ਰਾਜਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੋਪੜ

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ 15 ਅਪ੍ਰੈਲ 1563 ਈ. ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਦੋ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਅਤੇ ਮਹਾਂ ਦੇਵ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਗੰਗਾ ਦੇਵੀ ਨਾਲ 1579 ਈ. ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਗੁਰੂ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ, ਭਾਰਤੀ ਸਾਹਿਤਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਾਹਿਤ ਜਗਤ ਵਿਚ ਇਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨਾਨਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਨਾਨਾ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸੂਰਜ ਬੰਸ ਦੀ ਭੱਲਾ ਕੁਲ ਵਿਚੋਂ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਮਨਸਾ ਦੇਵੀ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਉਤੇ ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹਿਮਾਯੂ ਦਾ ਰਾਜ ਸੀ।

ਦਾਦਕਾ ਪੱਖ ਵਿਚ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸੂਰਜ ਬੰਸ ਦੀ ਸੌਢੀ ਕੁਲ ਵਿਚੋਂ ਹੋਏ ਹਨ।<sup>1</sup> ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਇਆ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹਰਦਾਸ ਸੀ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਬਚਪਨ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਜਰਿਆ। ਆਪ ਦੇ ਨਾਨਾ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਸ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਆਪ ਆਪਣੇ ਨਾਨਕੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪਲੇ।

ਆਪ ਤਿੰਨ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਅਧਿਆਤਮਕ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਗਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋਏ। ਇਸੇ ਬਿਰਤੀ ਕਾਰਨ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰ-ਪਦਵੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ। ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਗੱਲ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਤਿਕਾ ਡਾਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ।<sup>2</sup>

ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਧਾਰ-ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਭਾਈ

ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਸਾਵਣ ਮੱਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਸਨ। ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਵਿਦਿਆ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਪਾਂਧਾ ਗੋਪਾਲ ਕੇਸੋ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਪੰਡਿਤ ਬੇਨੀ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਤਾਲੀਮ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮਕਤਬ ਵਿਚ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਰਥ-ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਪੰਡਿਤ ਅਤੇ ਕਵੀ ਬਣ ਗਏ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਪਰ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਉਲੇਖ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਉਲੇਖ ਬੰਸਾਵਲੀ ਨਾਮਾ ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਛਿੱਬਰ, ਤਵਾਰੀਖ ਗੁਰੂ ਖਾਲਸਾ, ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗੁਰਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਮਤਭੇਦ ਹੈ।

ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਛਿੱਬਰ, ਕਵੀ ਗੁਲਾਬ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸੰਮਤ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਸੰਮਤ 1622 ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਵੈਸਾਖ ਮਹੀਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਠੀਕ ਵੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਚਮ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਆਹ ਵੈਸਾਖ ਮਹੀਨੇ ਸੰਮਤ ਬਿਕ੍ਰਮੀ 1622 ਵਿਚ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਉਚਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਪ੍ਰੈਲ ਸੰਨ 1565 ਈ. ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਕੇਸਰ ਸਿੰਘ ਛਿੱਬਰ ਸੰਮਤ 1643 ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਹਾੜ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖੱਤਰੀ ਦੀ ਲੜਕੀ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਇਕੋ ਇਕ ਸੰਤਾਨ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੁਖ ਸਨਾਤਨੀ ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਮੁੜ ਚੁਕਿਆ ਸੀ। ਲੋਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣ ਰਹੇ ਸਨ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਹਿੰਦੂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਖ ਜਾਂ ਸਖੀ ਸਰਵਰ ਦੇ ਚੇਲੇ। ਹਿੰਦੂ ਵਪਾਰੀ ਤੇ ਹਟਵਾਣੀਏ ਹਰ ਥਾਂ ਮਿਲਦੇ ਸਨ।<sup>3</sup> ਮੁਸਲਮ ਰਾਜੇ ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਲੜਦੇ ਸਨ। ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧੜੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜੋ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਕੁਝ ਮੁਸਲਮਾਨ ਜਾਤਾਂ ਰਾਜਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਬਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਬਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਤਾਂ ਵਿਚ ਰਾਜ ਤੇ ਹਾਕਮਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਭਗਤੀ ਰੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਜਾਤਾਂ, ਕਬੀਲਿਆਂ ਤੇ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਵਤਿਆਂ, ਮੂਰਤੀਆਂ ਤੇ ਮੰਦਰਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਜੋ ਆਦਰ ਮਾਣ, ਪੂਜਾ ਤੇ ਮੰਨਤਾਂ, ਮਨੂੰ ਦੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਜਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਭੇਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਹੀ ਹਿੰਦ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੇਖ਼ਾਂ, ਸੱਯਦਾਂ, ਪੀਰਾਂ ਤੇ ਫ਼ਕੀਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਪਰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਇਕ ਅੱਗ ਜਿਹੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਜਸੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਧਰਮ, ਜਾਤ ਤੇ ਨਸਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੀਆਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਸਿੱਖ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਉੱਦਮੀ ਬਣ ਕੇ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਖੋਜਣ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਬਣ ਗਏ ਸਨ। ਉਹ ਪਛਤਾਵੇ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਅਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਣਦੇ ਸਨ ਤੇ ਜਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਪਤਤਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਝਟ ਹੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੰਡ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਧੱਕੇ ਤੇ ਲੋਭ ਨਾਲ ਮੁਸਲਿਮ ਬਣਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸਲਮ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸੀ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਚੰਦੂ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਚੰਦੂ ਸ਼ਾਹ ਆਪ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਮਰਿਆ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭੂਤਨਿਆ ਵਾਲਾ ਆਚਰਨ ਬਿਗੜਦਾ ਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਧਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂਗਲੀਆਂ ਵਾਂਗ ਖਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਚਲ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਸ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਝਾਕੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਪਰੰਪਰਾ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਆਪ ਨੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਪ “ਜੋ ਦਿਸੈ ਗੁਰ ਸਿਖਤਾ ਤਿਸਿ ਨਿਵਿ ਲਾਗਾ ਪਾਇ ਜੀਓ” ਆਦਿ ਨਿਰਮਤਾ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਸਹਿਜ ਉਚਾਰਨ ਸਕੇ।<sup>4</sup> ਆਪ ਦੇ ਨਾਦੀ ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਥਿਤੀ-ਸੱਚ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਤੀ-ਸੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪੰਚਮ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਤਭੇਦ ਹਨ। ਉਝ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਲਿਖਾਰੀ ਦੀ ਲਿਖਤ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਹਾਲ ਅੱਖੀਂ ਵੇਖ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤੱਥਾਂ ਵਿਚ ਰਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਵੀ ਗੱਲ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨਵੀਸਾਂ ਨੇ ਬਣਾ ਲਈ, ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਗਈ।

ਚੰਦੂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਜਦ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮਾਰੂ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਜੀਵਿਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦਰਿਆ ਰਾਵੀ ਵਿਚ ਰੋੜ੍ਹਨ ਲਈ ਲੈ ਗਿਆ। ਦਰਿਆ ਰਾਵੀ ਵਿਚ ਡੋਬਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਨਸ਼ੀ ਮੋਹਨ ਲਾਲ ਸੂਹੀ ਵੀ ਉਮਦਰ-ਤੁੱ-ਤਵਾਰੀਖ਼ ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਰਿਆ ਰਾਵੀ ਵਿਚ ਸੁੱਟਿਆ। ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਭੰਗੂ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਪੰਥ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਵੀ ਉੱਪਰ ਅੰਕਿਤ ਤੱਥ ਦੀ ਸਾਖ ਭਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਕਾ 22 ਜੇਠ ਸੁਦੀ 5 ਸੰਮਤ 1663 ਬਿਕਰਮੀ ਮੁਤਾਬਕ 30 ਮਈ 1606 ਈ. ਨੂੰ ਵਾਪਰਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਵਹਿਸ਼ੀਆਨਾ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਜੁਲਮਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ।

### ਹਵਾਲੇ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

1. ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਾਣੀ, ਪੰਨਾ 3.
2. ਅਬਨਾਸੀ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਬਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਰਜਨ, An Introduction to Sikhism Vol. 2 ਅਮਰ ਸ਼ਹੀਦ ਪੰਨਾ 17.
3. ਪ੍ਰੋ. ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ, ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜ, ਪੰਨਾ 155.
4. ਡਾ. ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਾਣੀ: ਟਿਕ ਪਰਿਚਯ, ਪੰਨਾ 197.

# ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪਾਕਾਰ

## ਤਰਨਜੋਤ ਕੌਰ

ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੋਪੜ

ਅਧਿਆਤਮਵਾਦੀ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹਿਤ ਰਚੀ ਗਈ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਕਾਵਿ ਦੀ ਸਿਰਜਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਣੀ ਬਾਣੀਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ 'ਪੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ' ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਕਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਇਹ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਹਿਬਾਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ 'ਖਾਲਕ ਦਾ ਆਦੇਸ਼' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੁਰ ਦਰਗਾਹੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਪੂਰਣ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੋਚ, ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਿਰੋਲ ਰੱਬੀ ਹੁਕਮ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ, ਦਰਸ਼ਨ, ਸੰਗੀਤ, ਲੋਕ-ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਕਾਵਿ-ਜੁਗਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿਚ ਹੋਂਦ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਹੋਂਦ-ਵਿਧੀ ਦੀ ਨਿਵੇਕਲੀ ਨੁਹਾਰ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਣੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਵਿ-ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਮਾਧਿਅਮ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਤੇ ਸਾਹਿਤਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵੀ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਹਿਬਾਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਾਣੀ ਰਚੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚੌਦਾਂ ਸੌ ਤੀਹ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਪਗ ਪੌਣੇ ਸੱਤ ਸੌ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅੰਕਿਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਇੱਕਤੀ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤਰਤੀਬ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਰਾਗ ਜੈਜਾਵੰਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੀਹ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1. ਰਾਗ ਬੱਧ ਬਾਣੀ 2. ਰਾਗ ਮੁਕਤ ਬਾਣੀ। ਰਾਗ ਬੱਧ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਪਦੇ (ਦੁਪਦੇ, ਤਿਪਦੇ, ਚੌਪਦੇ, ਪੰਜਪਦੇ) ਅਸਟਪਦੀਆਂ, ਪਹਿਰੇ, ਦਿਨ-ਰੈਣਿ, ਬਿਰਹੜੇ, ਗੁਣਵੰਤੀ, ਰੁਤੀ, ਅੰਜੁਲੀਆਂ, ਸੋਹਲੇ, ਬਾਰਾਮਾਹ, ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ, ਸੁਖਮਨੀ, ਬਿਤੀ, ਵਾਰਾਂ (ਪਉੜੀਆਂ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ ਜੋ ਰਾਗ ਮੁਕਤ ਬਾਣੀ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ (67), ਗਾਥਾ

(24 ਸਲੋਕ), ਫੁਨਹੇ (23 ਸਲੋਕ), ਚਉਬੋਲੇ (11 ਸਲੋਕ), ਸਵੈਯੇ (20), ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ (22 ਸਲੋਕ) ਅਤੇ ਮੁੰਦਾਵਣੀ (2 ਸਲੋਕ) ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ 164 ਸਲੋਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੀਰਘ-ਆਕਾਰੀ ਰੂਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਲਘੂ ਆਕਾਰੀ ਵੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾਂ ਰਚਿਤ ਦੀਰਘ ਆਕਾਰੀ ਬਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨੀ, ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ, ਬਾਰਾਮਾਹ ਤੇ ਵਾਰਾਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਰੇ, ਅੰਜੁਲੀਆਂ, ਸੋਹਲੇ, ਛੰਤ, ਬਿੱਤੀ, ਰੁਤੀ, ਦਿਨ ਰੈਣਿ ਆਦਿ ਲਘੂ ਆਕਾਰੀ ਬਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਵਿ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਰਾਮਾਹ ਵਰਗੀਆਂ ਵਰਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਸਰੋਦੀ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੈ। ਰੂਪਾਕਾਰ ਉਹ ਸਾਂਚਾ, ਆਕ੍ਰਿਰਤੀ ਜਾਂ ਚੌਖਟਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਈ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧੀਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਸਾਹਿਤ ਕਿਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪਾਕਾਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਮਾਡਲ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰੂਪਾਕਾਰਕ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਆਯਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਪਰੰਪਰਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸਾਹਿਤ ਲਈ ਵਰਤਿਆ/ਢਾਲਿਆ ਤੇ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਵਿ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਛਾਣ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਰੂਪਾਕਾਰ ਦੀ ਸਿਧਾਂਤਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਲਿਖਤ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਰੂਪਾਕਾਰ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਵੀ ਹੋਇਆ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਈਆਂ।<sup>1</sup> ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਲੋਕ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਚੇਤਨਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋਕ-ਪਰੰਪਰਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਿਰਜਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਜ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਲੋਕ-ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵਾਰ, ਛੰਤ, ਬਾਰਾਮਾਹ, ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਜਦੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੰਚਾਰ-ਜੁਗਤ ਵਜੋਂ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਖ (ਵਸਤੂ) ਵਿਚ ਆਇਆ ਵਿਸਥਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿਚ ਢਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਇਹ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਸਮਕਾਲੀ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ

ਸਮਝਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਾਣੀ-ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਾਵਿ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵਾਚੀਏ ਤਾਂ ਬਾਣੀ-ਸੰਰਚਨਾ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨ ਵੰਨਗੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜੀ ਹੈ।<sup>2</sup>

**ਪਦੇ-** 'ਪਦ' ਸਨਾਤਨੀ ਕਾਵਿ ਦਾ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਦਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਕ ਜਾਂ ਤੁਗ-ਸਮੂਹ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ....ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਸਮ-ਤਕਾਂਤ ਪੰਗਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਤੁਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਪਦੇ ਛੰਤ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀਆਂ ਮਾਤ੍ਰਾਵਾਂ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚ ਬੰਨੇ ਗਏ।<sup>3</sup>

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਇਸ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਡੇਰੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਚੇ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਵਿ ਭਾਵ-ਯੁਕਤ ਹਨ। ਇਕ ਰਾਗ ਹੇਠ ਸਾਰੇ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਵ-ਭਦਰੂਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੇ ਭਾਵ ਰੂਪਮਾਨ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਵ-ਵਿਆਪਕਤਾ, ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋਚਾ, ਨਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਗੁਰਮੁੱਖ ਦੇ ਲੱਭਣ, ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਭਾਵੁਕ ਚਿਤਰਣ, ਮੋਹ-ਮਾਇਆ, ਪ੍ਰਭੂ-ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼, ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਹੁਕਮ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਆਦਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਰਹੱਸਮਈ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹਿਤ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਕਲਾਮਈ ਬਿੰਬ, ਰੂਪਕਾਂ, ਉਪਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਉਦਾਤ ਭਾਵਾਂ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਰਲ ਤੇ ਸੁਗਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ

ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦਿ ਉਜਾਰੋ ਦੀਪਾ ।।

ਬਿਨਸਿਓ ਅੰਧਕਾਰ ਤਿਹ ਮੰਦਿਰ ਰਤਨ ਕੋਠੜੀ ਖੁਲੀ ਅਨੂਪਾ।।<sup>4</sup>

ਪਦ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੱਤ ਗਾਇਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਪਦਿਆਂ ਦਾ ਰਾਗਬੱਧ ਹੋਣਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਪਦਿਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸਾਰੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਦਿਆਂ ਨਾਲ ਅੰਕਿਤ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਕੇਤ ਜਿਵੇਂ ਰਹਾਉ ਪਦ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ੧,੨,੩,੪ ਆਦਿ ਦਾ ਅੰਕਣ ਆਦਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਾਇਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਸੂਚਕ ਹਨ।

ਅਸਟਪਦੀ- ਬਾਣੀ-ਅੰਕਣ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਪਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਟਪਦੀ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਟਪਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ 'ਅਸਟਪਦੀ' ਭਾਵ ਅੱਠ ਪਦਿਆਂ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ। ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸਟਪਦੀ ਕੋਈ ਕਾਵਿ ਛੰਦ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਛੰਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।<sup>5</sup> ਇਕੋ ਛੰਦ ਚਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਸੁਖਮਨੀ ਦੀਆਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਚੌਪਈ ਛੰਦ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹਨ, ਸਰਵਪ੍ਰਧਾਨ ਅਸਟਪਦੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੰਦ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੋਲ-ਤੁਕਾਂਤ ਵਾਲੇ ਛੰਦ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਹੱਸਮਈ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਅਸਟਪਦੀ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਦਾ ਕੁਲ ਜੋੜ ਤਰੇਂਹਠ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਠਵੰਜਾ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪਦਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦਾਂ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਵ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਰੇਕ ਅਸਟਪਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਬੰਦ ਸੰਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਰਤਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਕ ਸੰਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਧਾਨ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਬਾਣੀ ਰੂਪ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਅਸਟਪਦੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਪੱਖੋਂ ਮਹਿਮਾਈ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਮਹਿਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵੀ, ਸੰਤ ਦੀ ਵੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਵੀ। ਇਹਨਾਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਬਵਿਆਪਕਤਾ ਦੱਸ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਤ-ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਕਰਾਇਆ ਹੈ। ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਚਿੱਤ੍ਰ ਚਉਪਦਿਆਂ ਅਤੇ ਛੰਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।<sup>6</sup> ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ੇਧ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਹਿਜ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਿਭਿੰਨ, ਬਿੰਬਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਤਾਂ, ਰੂਪਕਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੂੰ ਵਰਨਾ ਚਿਹਨਾ ਬਾਹਰਾ ਹਰਿ ਦਿਸਹਿ ਹਾਜਰੁ ਜਾਹਰਾ ॥  
ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਤੁਝੈ ਧਿਆਇਏ ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਰਤੇ ਗੁਣਤਾਸੁ ਜੀਉ ॥

68 / ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

ਮੈ ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਦਯੈ ਸੇਵਤੀ ਗੁਰਿ ਕਟੀ ਮਿਹਡੀ ਜੇਵਤੀ ॥

ਹਉ ਬਾਹੁੜਿ ਛਿੰਝ ਨ ਨਚਉ ਨਾਨਕ ਅਉਸਰੁ ਲਧਾ ਭਾਲਿ ਜੀਉ ॥<sup>7</sup>

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕਾਵਿ ਸਰੂਪ ਦੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨੀ ਵੀ ਹਨ। ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤਰਤੀਬ ਬੱਧ ਹਨ। ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਮੁੱਖ ਸਰੂਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਗੀਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਛੰਤ-** ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਛੰਤ' ਨਾਮਕ ਰੂਪਾਕਾਰ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹਨ। ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਦਯ ਕਾਵਿ ਦਾ ਨਾਂ ਛੰਤ ਹੈ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਵਿ ਨੂੰ ਛੰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਛੰਤ ਇਕ ਲੋਕ-ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ-ਕਾਵਿ ਦਾ ਉਤਮ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਕਾਰ ਦੀ ਲੋਕ-ਪ੍ਰਿਯਤਾ ਕਾਰਨ ਗੁਰੂ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਪੰਦਰਾਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਬਾਹਠ ਛੰਤ ਸੰਕਲਿਤ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਛੰਤ ਦੇ ਚਾਰ ਬੰਦ ਅਤੇ ਹਰ ਬੰਦ ਦੀਆਂ ਛੇ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲੋਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਗਏ, ਪਰ ਕੁਝ ਛੰਦ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਬੰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਕ-ਇਕ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਛੰਤਾਂ ਦੀ ਮੂਲ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਜਟਿਲ ਹੈ ਪਰ ਛੰਤ-ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਨਿਰੂਪਣ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਛੰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸਤਤਿ ਕਾਵਿ ਵਜੋਂ ਕਰਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਰਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਛੰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਿਰਤੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਗਾਇਨ ਹੈ।

**ਸਲੋਕ-** ਸਧਾਰਣ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਲੋਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਜਾ ਉਸਤਤਿ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਛੰਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਸਤਤਿ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲੋਕ ਵੀ ਆਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਸਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਨਾਲ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਮੁਖੀ ਹੈ। ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸਲੋਕ ਉਸਤਤ ਵਾਚਕ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ, ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਝਾਵਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।<sup>9</sup> ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਲਗਪਗ ਚਾਰ ਸੌ ਤਰੇਹਠ ਸਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਸੌ ਇਕਾਸੀ ਸਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਗਾਂ

ਅਧੀਨ ਰਚੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਰਾਗ ਮੁਕਤਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਸੌ ਉਨੱਤਰ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੰਜ ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੇ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅੱਠ ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਦਰਜ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਲ ਗਿਣਤੀ ਤੇਰਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਸੌ ਇਕਾਸੀ ਰਾਗ ਯੁਕਤ, ਇਕ ਸੌ ਉਨੱਤਰ ਰਾਗ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਤੇਰਾ ਸਲੋਕ ਫੁਟਕਲ ਰਚਨਾਵਾਂ ਅਧੀਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਸਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇ-ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਰੂਪਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਸਲੋਕ ਪ੍ਰਭੂ-ਉਸਤਤ, ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੇਮ, ਭਗਤੀ-ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਦਾਚਾਰਕ ਪੱਖ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

**ਵਾਰ-** ਵਾਰ ਇਕ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵਾਰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਵੀਰ ਰਸ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪਕਾਰ ਦਾ ਆਰੰਭ ਗੁਰੂ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਸ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਪਣਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਾਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪਉੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਬਾਣੀ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਛੇ ਵਾਰਾਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਰਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਰਾਗ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗਉੜੀ ਦੀ ਵਾਰ, ਗੂਜਰੀ ਦੀ ਵਾਰ, ਜੈਤਸਰੀ ਦੀ ਵਾਰ, ਰਾਮਕਲੀ ਦੀ ਵਾਰ, ਮਾਰੂ ਦੀ ਵਾਰ, ਬਸੰਤ ਦੀ ਵਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਗਉੜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਇੱਕੀ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਪਉੜੀ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਤੁਕਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਵਾਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪਉੜੀ ਨਾਲ ਦੋ-ਦੋ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਵਿਚ ਬਤਾਲੀ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ। ਗੂਜਰੀ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਇੱਕੀ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਆਲੀ ਸਲੋਕ ਹਨ ਹਰ ਪਉੜੀ ਨਾਲ ਦੋ-ਦੋ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ। ਜੈਤਸਰੀ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਵੀਹ ਪਉੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਰਾਮਕਲੀ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਬਾਈ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਪਉੜੀ ਅੱਠ ਤੁਕਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਪਉੜੀ ਨਾਲ ਦੋ ਸਲੋਕ ਹਨ, ਕੁਲ ਚਤਾਲੀ ਸਲੋਕ ਹਨ। ਹਰ ਪਉੜੀ ਨਾਲ ਅੰਕਿਤ ਸਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ

ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਿੰਨ ਹੈ। ਮਾਰੂ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਤੇਈ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲੋਕ ਦੀ ਥਾਂ 'ਭਖਣੇ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਸੰਤ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਪੰਜ-ਪੰਜ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਸਦਾਚਾਰਕ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਬੋਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ-** ਗਉੜੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀ ਪੈਂਤੀ ਅੱਖਰੀ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਸੀ ਦੀ ਸੀਹਰਫੀ (ਤੀਹ) ਵਾਂਗ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੀ ਬਵੰਜਾ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਨੂੰ ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਪੂਰਬਲੇ ਜਾਂ ਸਮਕਾਲੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਹਿੰਦੀ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਇਆ। ਇਸ ਲੰਮੀ ਆਕਾਰੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਪੰਚਵੰਜਾ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਪਉੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ-ਇਕ ਸਲੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਲੋਕ ਲਈ ਦੋਹਰਾ ਛੰਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਪਉੜੀਆਂ ਲਈ ਦੋਹਰਾ ਅਤੇ ਚੌਪਈ ਛੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਅੱਠ ਚਰਨ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਤਰਤਾਲਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਦਸ ਚਰਨ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਪਉੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਸਲੋਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-

ਸਲੋਕ

ਸੇਈ ਸਾਹ ਭਗਵੰਤ ਸੇ ਸਚੁ ਸੰਪੈ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ॥  
ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸੁਚਿ ਪਾਈਐ ਤਿਹ ਸੰਤਨ ਕੈ ਪਾਸਿ ॥

ਪਉੜੀ

ਸਸਾ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸਤਿ ਸੋਊ ॥  
ਸਤਿਪੁਰਖ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨ ਕੋਊ ॥<sup>10</sup>

**ਸੁਖਮਨੀ-** 'ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ਪ' ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਦਰਜ ਸੁਖਮਨੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮੇਰੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। 'ਸੁਖਮਨੀ' ਇਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਤੇ ਸੁਰਾਇਤ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਗੁੱਥੀ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰਮਈ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਸਾਹਿਤ ਆਮ ਲੋਕਾਂ

ਤਕ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੇ ਚੌਢੀ ਸਲੋਕ ਅਤੇ ਚੌਤੀ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਤੇ ਸਲੋਕ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਅਸਟਪਦੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਇਕ ਸਲੋਕ ਅੰਕਿਤ ਹੈ। ਸਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਦੋਹਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿਚ ਅੱਠ ਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪਦ ਦਸ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦੋ-ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਤੁਕਾਂਤ ਮੇਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਕਾਂਤ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੌਢੀ ਤਕ ਕ੍ਰਮ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਲੋਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਅਸਟਪਦੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਹਾਉ ਦੀਆਂ ਇਹ ਪੰਕਤੀਆਂ ਅੰਕਿਤ ਹਨ “ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ।। ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ।।”<sup>11</sup> ਇਸ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਰਹਾਉ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਵ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਇਕ ਰਾਗਾਤਮਕ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਰਾਗਬੱਧ ਰਚਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਧੁਰ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਵਿਚ ਦੁਹਰਾਉ ਦੀ ਜੁਗਤ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਔਗੁਣਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਉਪਰੰਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਥਾਂ ਪੁਰ ਥਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਵਾਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਤੀਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਬਾਰਹਮਾਹ-** ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੂਪਾਕਾਰ ‘ਬਾਰਹਮਾਹ’ ਦੇ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਾਰਹਮਾਹ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਕ ਲੋਕ ਰੂਪ ਭਾਰਤੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਕਾਵਿ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਜੋਗਣ ਦੇ ਵਿਜੋਗ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰਹਮਾਹ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।<sup>12</sup> ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਰਾਗ ਤੁਖਾਰੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਰਾਗ ਮਾਝ ਵਿਚ ਬਾਰਹਮਾਹ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ ਚੌਦਾਂ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪਉੜੀ ਉਪਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਉਪਸੰਚਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ, ਜੋ

ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਉਥਾਨਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਥਾਨਕਾ ਤੋਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਯੂਮੰਡਲ, ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਉਠੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਨੂੰ ਰੂਪਮਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰੁਣਾਰਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਪਤੀ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸਰਲਤਾ ਮਿਲੀ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਦਸ ਤੁਕਾਂ ਵਾਲੀ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚੇਤ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਫੱਗਣ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਰਹਣ ਦੀ ਮਨੋਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਿਆਨ ਹੈ। ਅਖੀਰਲੀ ਪਉੜੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ-

ਮਾਹ ਦਿਵਸ ਮੂਰਤ ਭਲੇ ਜਿਸ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥

ਨਾਨਕੁ ਮੰਗੈ ਦਰਸ ਦਾਨੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰਹੁ ਹਰੇ ॥<sup>13</sup>

ਬਾਰਹਮਾਹ ਦੀ ਸੰਗੀਤਕ ਲੈਅ ਇਸ ਰੂਪਾਕਾਰ ਨੂੰ ਸਰੋਦੀ ਕਾਵਿ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੋਦੀ ਕਾਵਿ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿੱਜ ਪੀੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਨਿੱਜ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਚਨਾ ਰੂਪ ਦੇ ਧਿਰ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਟਿਕ ਧਿਰ ਪਾਰਲੋਕਿਕ ਸੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਲੌਕਿਕ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪਾਕਾਰ ਆਪਣੇ ਕਾਵਿ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਾਰਣੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿਲੱਖਣ ਰੂਪਾਕਾਰ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਥਿਤੀ-** ਥਿਤੀ ਕਾਲ ਬੋਧਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਦੀਆਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਘੱਟਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਦਰਾਂ ਥਿਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਘਟਣ-ਵਧਣ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਪੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਦਰਮਾ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਦਰਮਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਦੀ ਜਾਂ ਚਾਨਣ ਪੱਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਚਾਨਣ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ। ਭਾਰਤੀ ਕਾਵਿ ਪਰੰਪਰਾਂ ਵਿਚ ਥਿਤਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੇ ਸਹਿਜ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਤੇ ਥਿਤੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਥਿਤੀਆਂ ਅੰਕਿਤ ਹਨ, ਇਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੀ ਹੈ।

ਰੂਪਾਕਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਥਿਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਵਿ-ਰੂਪ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਚ ਸਤਾਰਾਂ ਸਲੋਕ ਤੇ ਉੱਨੀ ਪਉੜੀਆਂ ਦਰਜ ਹਨ। ਸਲੋਕ

ਨੂੰ ਪਉੜੀ ਉੱਪਰ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਲੋਕ ਅਤੇ ਪਉੜੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਲਗਭਗ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਤੁਕਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਵਿਚ ਰਹਾਉ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਉੜੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਕਾਂਤ ਮੇਲ ਇਸ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਲੈਆਤਮਕ ਸੁਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਬਿਤੀ ਇਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਚਨਾ ਇਕ ਸਾਧਕ ਵਲੋਂ ਦੈਵੀ ਸੱਤਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਤੀ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਏਕਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅਮਾਦਸ ਤਕ ਵਿਸਤਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀਆਂ ਪੰਦਰਾਂ ਬਿਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਬਵਿਆਪਕਤਾ, ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਫਲ ਆਦਿ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਪਉੜੀ ਵਿਚ 'ਪੂਰਨਤਾ' ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ-

ਪੂਰਨਮਾ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭ ਏਕੁ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਸਮਰਥ ॥

ਜੀਅ ਜੰਤ ਦਇਆਲ ਪੁਰਖੁ ਸਭ ਉਪਰਿ ਜਾ ਕਾ ਹਥੁ ॥

ਗੁਣ ਨਿਧਾਨ ਗੋਬਿੰਦ ਗੁਰ ਕੀਆ ਜਾ ਕਾ ਹੋਇ ॥

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਜਾਨੁ ਅਲਖ ਨਿਰੰਜਨ ਸੋਇ ॥<sup>14</sup>

**ਰੁਤੀ-** 'ਰੁਤੀ' ਚੰਦਰਮਾ ਦੀਆਂ ਬਿਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਉਸਾਰ ਕੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅੰਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਸਿੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧੀਰ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੁਤੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ- ਖਟ-ਰਿਤੂ ਭਾਰਤੀ ਕਾਵਿ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਇਕ ਅਤਿ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾਇਕ/ਨਾਇਕਾ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ/ਗਮੀਆਂ ਨੂੰ ਖਟ-ਰਿਤੂ ਵਰਣਨ ਦੁਆਰਾ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਦਾਸ ਦੇ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਰਘੁਵੰਸ਼ ਵਿਚ ਖਟ-ਰਿਤੂ ਵਰਣਨ ਟਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀਦਾਸ ਦੀ ਰਿਤੂ ਸੰਚਾਰ ਨਾਮ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰਚਨਾ ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਚਿਤ੍ਰਣ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮੀ/ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਦਾ ਮਨੋਚਿੰਤਨ ਬੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।<sup>15</sup>

ਇਸ ਕਾਵਿ ਦੀ ਸਰਵ ਪ੍ਰਥਮ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਰੁਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਰਾਗ ਰਾਮਕਲੀ ਅਧੀਨ ਦਰਜ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਰੁਤੀ ਦੇ ਅੱਠ ਛੰਤ ਹਨ ਹਰ ਛੰਤ ਦੀਆਂ ਛੇ ਤੁਕਾਂ ਹਨ ਹਰ ਬੰਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ-ਦੋ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ ਸਾਰੇ ਸਲੋਕ ਦੋ ਤੁਕੇ ਹਨ

ਪਹਿਲਾ ਛੰਤ ਤੇ ਸਲੋਕ ਮੰਗਲਾਚਰਣ ਵਜੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲਾ ਛੰਤ ਸੁਕਰਾਨੇ ਦਾ ਹੈ ਵਿਚਕਾਰ ਛੇ ਛੰਤ ਭਾਰਤੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ ਬਸੰਤ, ਗ੍ਰੀਸ਼ਮ, ਵਰਖਾ, ਸਰਦੀ, ਸ਼ਿਸ਼ਿਰ ਤੇ ਹੇਮੰਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ 'ਰੁਤੀ' ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਇਸ ਤੱਥ ਉਪਰ ਬਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਰੁੱਤ ਸੁਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਹਰੀ ਸਿਮਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਵੀ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਰੁੱਤ ਸੁਹਾਣੀ ਹੈ। ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿਚ 'ਖਟ-ਰਿਤ' ਜਾਂ 'ਰੁਤੀ' ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਿਰਤਾਂਤਕ ਜਾਂ ਵਰਣਾਤਮਕ ਕਾਵਿ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਵਰਣਨ ਯਥਾਰਥ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਅਧਿਆਤਮਕ ਨਾਲ ਵੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ 'ਰੁਤੀ' ਇਕ ਰੂਪਕ ਰਚਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜ ਕੇ ਹਰ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਪ੍ਰਤਿ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦਾ ਸੁਹਜਮਈ ਅਭਿਵਿਅੰਜਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਇਸ ਕਾਵਿ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਰਣਾਤਮਕ ਦੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਗੀਤਾਮਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

**ਪਹਿਰੇ-** ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਪਹਿਰੇ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ। ਇਹ ਰੂਪਾਕਾਰ ਕਾਲ ਚੇਤਨਾ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਰੂਪਾਕਾਰ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੋਧਨੀ ਕਾਵਿ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵਣਜਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਣਜਾਰਾ ਕਰਕੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਤ ਕਿਧਰੇ ਪਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਰਾਤ ਦਾ ਇਕ ਪਹਿਰ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰਾਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਬਾਲਪਨ ਆਦਿ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪਹਿਰੇ ਆਖਿਆ ਹੈ।<sup>16</sup> ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੀ ਵੰਡ ਚਾਰ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਜਨਮ/ਬਾਲਪਨ, ਜਵਾਨੀ, ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਸਮਾਨ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਹਿਤ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਰਚਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ/ਪਹਿਰਿਆਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਰੂਪੀ ਵਣਜਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਰੂਪੀ ਪੁੰਜੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੇ ਪੰਜ ਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਬੰਦ ਦੀਆਂ ਛੇ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਤੁਕਾਂਤ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀ ਲੈਆਤਮਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਾਗ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਖਣਤਾ ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ।

**ਮਹਲਾ ਪ/ਦਿਨ-ਰੈਣਿ-** 'ਦਿਨ-ਰੈਣਿ' ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵੀ ਪਹਿਰਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਾਲ ਬੋਧਕ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਰਾਤ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, 'ਦਿਨ ਰੈਣਿ' ਵਿਚ ਰਾਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਜੋ ਜੋ ਸੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਧਰਮਪਾਲ ਮੈਨੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਭਾਗਾਂ ਦਿਨ (ਸੁਖ) ਅਤੇ ਰਾਤ (ਦੁਖ) ਵਿਚ ਰੱਬ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁਲਾਉਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।<sup>17</sup> ਸਾਹਿਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਦੀ ਸਰਵ ਪ੍ਰਥਮ ਵਰਤੋਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਹਰ ਪਲ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਸ ਕਾਵਿ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਨਾ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਰੂਪਾਕਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਰਚਨਾ ਚਾਰ ਬੰਦਾਂ ਦੀ ਧਾਰਣੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੰਦ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਬੰਦ ਦੀਆਂ ਨੌਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਜਾ ਬੰਦ ਦਸ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਤੀਜਾ ਬੰਦ ਅੱਠ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਚੌਥਾ ਬੰਦ ਨੌਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਵਿ ਬੰਦਾਂ ਦਾ ਤੁਕਾਂਤ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਕਾਵਿ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦਾ ਤੁਕਾਂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੰਬੋਧਨੀ ਸੁਰ ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗੀਤਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਸੋਹਿਲਾ-** 'ਸੋਹਿਲਾ' ਗੁਰਮਤਿ ਕਾਵਿ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਕਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਠ ਪਦਾਂ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਅਸਟਪਦੀ ਅਤੇ ਚਾਰ ਪਦਾਂ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਚਉਪਦਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਪਦਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ 'ਸੋਹਲਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲੋਂ 'ਸੋਹਿਲਾ' ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਭਰਪੂਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਚਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਚਰਣ ਸਮਾਨ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋਹਾਂ ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਲਮੀ ਹੇਕ ਨਾਲ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਦੀ ਅੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਾਰੂ ਰਾਗ ਅਧੀਨ ਚੌਦ੍ਹਾਂ ਸੋਹਲੇ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਹਿਜ ਹੀ ਚਾਰ ਅਤੇ ਲੈਅ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਬੰਦਾਂ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਸੋਹਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਬੰਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਂ, ਪੰਦਰਾਂ, ਸਤਾਰਾਂ, ਇੱਕੀ ਪਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ

ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਰੂਪਾਕਾਰ ਨੂੰ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

**ਅੰਜੁਲੀ-** 'ਅੰਜੁਲੀ' ਦੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹਨ ਦੋ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੇਨਤੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਮਾਰੂ ਰਾਗ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਦਰਜ ਹਨ। ਜੋ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਮਾਰੂ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੋ ਮਾਰੂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਦੀ ਰੂਪ ਵਿਧੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੈ। ਮਾਰੂ ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਪਦੇ ਦੇ ਚਾਰ ਬੰਦ ਭਾਵ ਚਾਰ ਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਦੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਪਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਮਾਰੂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਅਧੀਨ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋਵੇਂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਅੱਠ-ਅੱਠ ਪਦਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਰੂ ਪਦਿਆਂ ਅਧੀਨ ਰਚਿਤ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਵਿਚ ਘਰ ੭ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਅਧੀਨ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਉਪਰ ਘਰ ੯ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਪਦਿਆਂ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ 'ਅੰਜੁਲੀਆਂ' ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਭ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ। ਜੀਵ ਜਨਮ ਉਪਰੰਤ ਉਸ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਹਨਾਂ ਅੰਜੁਲੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਭਾਵ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਣ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜਾ ਅਗੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ 'ਅੰਜੁਲੀਆਂ' ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਘਰ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਸੁਖ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ-

“ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਜੋ ਰਹੈ ਅਲਿਪਤਾ ਤਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਪੂਰਨ ਘਾਲੀਐ।”<sup>18</sup>

**ਗੁਣਵੰਤੀ-** 'ਗੁਣਵੰਤੀ' ਗੁਣ ਵਾਚਕ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸਾਹਿਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। 'ਗੁਣਵੰਤੀ' ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਸੁਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਮੋਲਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 'ਕੁਚਜੀ' ਅਤੇ 'ਸੁਚਜੀ' ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੁਚਜੀ/ਮਨਮੁੱਖ ਤੇ ਸੁਚਜੀ/ਸਨਮੁੱਖ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ 'ਗੁਣਵੰਤੀ' ਵਿਚ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁਕ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਚਕ ਹੈ- “ਜੋ ਦੀਸੈ ਗੁਰਸਿਖਤਾ ਤਿਸੁ ਨਿਵਿ ਨਿਵਿ ਲਾਗਉ ਪਾਇ ਜੀਉ।”<sup>19</sup> ਸਾਰੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਤੁਕਾਂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜੀਵਾਤਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਤਲਬਗਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਆਧਾਰ ਗੁਣਵੰਤ ਹੈ ਭਾਵ ਰਚਨਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਥਹੁ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਬਿਰਹੜੇ-** 'ਬਿਰਹੜੇ' ਸ਼ਬਦ ਬਿਰਹਾ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਛੋੜਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਰਾਗ ਨੂੰ ਬਿਰਹੜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ

ਇਹ ਰਾਗ 'ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਬਿਰਹਤੇ' ਘਰ ੭ ਛੰਤਾਂ ਕੀ ਜਾਤਿ ਬਿਰਹਤੇ ਹੇਠ ਦਰਜ ਹੈ। 'ਛੰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਤਿ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੈਅ ਛੰਤ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਛੰਤ ਅਤੇ ਬਿਰਹਤਾ ਬਿਰਹੋਂ ਦੀ ਵੇਦਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਉਚਾਰ ਹੈ। 'ਬਿਰਹਤੇ' ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਧਰਮ ਤੋਂ ਵਖ ਹੋਈ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੀ ਬਿਰਹਾ ਪੀੜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਧਨ ਦਰਸਾਏ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਾਗ ਆਸਾ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਅਸਟਪਦੀ ਦੇ ਅੱਠ ਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਬੰਦ ਇਕ ਪੰਕਤੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਚੌਵੀ ਹੈ।

**ਫੁਨਹੇ-** ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 'ਫੁਨਹੇ' ਸਿਰਲੇਖ ਅਧੀਨ ਤੇਈ ਸਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਲੋਕ ਚਉਤੁਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਕਾਵਿ ਛੰਦ ਹੈ। ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਫੁਨਹਾ ਛੰਦ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਨਾਮ ਪੁਨਾਹ ਛੰਦ ਹੈ। ਡਾ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਫੁਨਹਾ ਹਰਿਹਾਂ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਉਂ ਹੈ ਜੋ 'ਹਰਿ ਹਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਗਲ ਗੀਤ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ, ਦੁਲਹਨ ਦੇ ਹਾਰ-ਸਿੰਗਾਰ ਕਰ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।<sup>20</sup> ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ 'ਫੁਨਹੇ' ਦਾ ਚਰਿੱਤਰ ਇਸ ਲੋਕ ਕਾਵਿ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਸਿੰਗਾਰ ਰਸੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਜੀਵ-ਇਸਤਰੀ, ਸੋਲਾਂ ਸਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਤਾਂਘ ਨਾਲ ਲੁਕ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਗਾਥਾ-** ਸ਼ਬਦ 'ਗਾਥਾ' ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਛੇਕਤਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਜੀ ਨੇ ਐਸੀ ਬਾਣੀ ਰਚੀ ਹੈ ਜੋ ਅਣਜਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਗਾਥਾ ਲਿਖ ਕੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਤੇ ਦੇਸੀ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਪਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ 'ਗਾਥਾ' ਹੈ, ਇਕ ਛੰਦ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਗਾਥਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਰਯ ਛੰਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੰਤ 80 ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।<sup>21</sup> ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ 'ਗਾਥਾ' ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਲੋਕ ਚੌਵੀਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹਿਤਕ ਵਿਧਾਨ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਦੋ ਤੁਕੇ ਸਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਿਤੁਕੇ ਅਤੇ ਚਉਤੁਕੇ ਸਲੋਕ ਅੰਕਿਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਹਰੀ-ਕੀਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਭਗਤੀ-ਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਨੰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਮੁੰਦਾਵਣੀ-** 'ਮੁੰਦਾਵਣੀ' ਇਕ ਰੀਤ ਹੈ ਜੋ ਧਨੀ-ਪੌਠੋਹਾਰ ਵਿਚ ਜੀਵ ਦੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ 'ਥਾਲੀ' ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਰੀਤ ਕੇਂਦਰੀ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ 'ਜੰਝ ਬੰਨਣ' ਦੀ ਰੀਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੀਤ ਸਮੇਂ ਜੋ ਸ਼ੀਤ ਖਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਅਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।<sup>22</sup> ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਦਾ ਅਰਥ ਮੋਹਰ-ਛਾਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਹਰ ਛਾਪ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 'ਆਦਿ-ਗ੍ਰੰਥ' ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਬੀੜ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਬੁਝਾਰਤ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪੰਨਾ ਦੋਵਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹੀ ਉਪਰ 'ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਮਹਲਾ ਪ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਅਧੀਨ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਇਕ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਪੰਜਤੁਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲੋਕ ਚਉਤੁਕਾ ਹੈ। ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਦੇ ਮਹਾਤਮ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਮਹਾਨ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਸਤੁ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ 'ਮੁੰਦਾਵਣੀ' ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਬੁਝਾਰਤ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਹਰ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵੇਚਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹਿੱਤ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੌਲਿਕ ਵਿਧਾਨ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਰੂਪਾਕਾਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੂਪਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਧਾਨ ਦੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਧ ਕਟਤਤਾ ਦੇ ਧਾਰਣੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਤੀਬਰ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਨਵੀਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਕਾਵਿ-ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੁਚੇਤ ਮਨੋਰਥ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਵਿ-ਰੂਪਾਕਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਬਾਣੀ ਦੀ ਅੰਤਰਨਿਹਤ ਜੁਗਤ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੋਗਆਤਮਕ ਭੇਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

1. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧੀਰ, 'ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਕਾਰ', ਪੰਨਾ 5
2. ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, 'ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ: ਰਚਨਾ ਰੂਪ', ਪੰਨਾ 23
3. ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੱਗੀ (ਸੰਪਾ.) ਸਾਹਿਤ ਕੋਸ਼, ਪੰਨਾ 404
4. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 821

5. ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, 'ਗੁਰੂ ਛੰਦ ਦਿਵਾਕਰ', ਪੰਨਾ 57
6. ਅੰਮ੍ਰਿਤਲਾਲ ਪਾਲ, 'ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ:ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਾਣੀ', ਪੰਨਾ 163
7. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 74
8. ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, 'ਗੁਰੂ ਛੰਦ ਦਿਵਾਕਰ', ਪੰਨਾ 189
9. ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, 'ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ:ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਾਣੀ', ਪੰਨਾ 172
10. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 250
11. ਉਹੀ, ਪੰਨਾ 262
12. ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਜੱਗੀ (ਸੰਪਾ.) ਸਾਹਿਤ ਕੋਸ਼, ਪੰਨਾ 609
13. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 136
14. ਉਹੀ, ਪੰਨਾ 300
15. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧੀਰ, 'ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਕਾਵਿ ਰੂਪਾਕਾਰ', ਪੰਨਾ 101-102
16. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ, 'ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਕਥਾ', ਪੰਨਾ 85-86
17. ਧਰਮਪਾਲ ਮੰਨੀ, 'ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਇਕ ਪਰਿਚਯ', ਪੰਨਾ 110
18. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 1019
19. ਉਹੀ, ਪੰਨਾ 763
20. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ, 'ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ-ਵਿਚ ਲੋਕ ਤੱਤ', ਪੰਨਾ 34
21. ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, 'ਸੁਖਮਨੀ ਦਾ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ', ਪੰਨਾ 34
22. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ, 'ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ-ਵਿਚ ਲੋਕ ਤੱਤ', ਪੰਨਾ 32

# ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਰਚਨਾ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ

ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ  
ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਲਜ, ਰੂਪਨਗਰ

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਰਚਿਤ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮਾਨਵ ਦੇ ਅਸਲ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। 'ਸੁਖਮਨੀ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਇਕ ਜਟਿਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਜਗਤ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਤਰਕ-ਵਿਤਰਕ ਅਤੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਟੀਕਾਕਾਰ ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੁਖਮਨੀ ਦੇ ਅਰਥ 'ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਣੀ' ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਮਰ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਨਾਮ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੈ।<sup>1</sup>

ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ ਵੀ ਸੁਖਮਨੀ ਦੇ ਅਰਥ ਮਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੇ ਹਨ।<sup>2</sup> ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ 'ਸੁਖਮਨੀ' ਜਿਸ ਮਨ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਪਰਮ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਸੰਸਾਰਕ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਸਤ ਰਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਉਸ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚੱਲਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਧਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਰੂਪ ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਕਾਲ ਰਹਿਤ, ਰੂਪ ਰੰਗ ਰਹਿਤ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਜੀ ਹੋਈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ

ਸੇਵਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਪਾਲਨਹਾਰਾ ॥

ਸੇਵਕ ਦੀ ਰਾਖੇ ਨਿਰੰਕਾਰਾ ॥<sup>3</sup>

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਲਈ ਨਰਾਇਣ, ਠਾਕੁਰ, ਪ੍ਰਭ, ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ, ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ, ਗੋਬਿੰਦ, ਸਤਿਗੁਰ, ਗੁਰੂਦੇਵ, ਹਰਿ, ਰਾਮ, ਨਿਰੰਜਨ, ਆਦਿ ਨਾਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਰਮ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਅਜਿਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੁਆ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਖੇੜੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ :-

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥

ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸੁਆਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥<sup>4</sup>

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਧਨਵੰਤੇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪਤਿਵੰਤੇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥

ਪ੍ਰਭ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਸੇ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਧਾਨ ॥<sup>5</sup>

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਪਦ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸੰਤ, ਸਾਧ, ਭਗਤ-ਜਨ, ਗੁਰਮੁਖ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੜ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਆਤਮ-ਸਮਰਪਣ ਕਰਕੇ ਗੁਰਮੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਗੁਰਮਤਿ ਫਲਸਫੇ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਦੇਣ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਨੌਵੀਂ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿਚ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :-

ਪ੍ਰਭ ਦੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ ॥

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ ॥

ਤੈਸਾ ਹਰਖ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ ॥

ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀਂ ਬਿਓਗੁ ॥

ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸ ਮਾਟੀ ॥

ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ ॥

ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

ਤੈਸਾ ਰੰਕ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ ॥

ਜੋ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ ॥

ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਪੁਰਖੁ ਕਹੀਐ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ॥<sup>6</sup>

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਅਨੈਤਿਕ ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਰਾਜ ਦਾ ਲੋਭ ਅਭਿਮਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਬਨਵੰਤ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਧਨ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਕੇ, ਦਾਨ-ਪੁੰਨ ਕਰਕੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਅਤੇ ਨਰਕ-ਸਵਰਗ ਦੇ ਨਾ ਮੁਕਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ :-

ਜਿਸ ਕੈ ਅੰਤਰਿ ਰਾਜ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥

ਸੋ ਨਰਕਪਾਤੀ ਹੋਵਤ ਸੁਆਨੁ ॥

ਜੋ ਜਾਨੈ ਮੈ ਜੋਬਨਵੰਤੁ ॥

ਸੋ ਹੋਵਤ ਬਿਸਟਾ ਕਾ ਜੰਤੁ ॥<sup>7</sup>

ਧਾਰਮਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਭੇਖ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਅੰਤਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਧਰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਧਰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤੇ ਸ਼ੰਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਭੇਖਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥

ਮਨਿ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੀਤ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥

ਜਾਨਨਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਬੀਨ ॥

ਬਾਹਰਿ ਭੇਖ ਨਾ ਕਾਹੂ ਭੀਨ ॥

ਅਵਰ ਉਪਦੇਸੈ ਆਪਿ ਨਾ ਕਰੈ ॥

ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਜਨਮੈ ਮਰੈ ॥<sup>8</sup> (269)

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ, ਬੌਧਿਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਪਾਠਕਾਂ

ਲਈ ਵੀ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ, ਵਿਕਾਸ, ਪਰਮਸੱਤਾ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ, ਕੁਦਰਤ, ਮਾਇਆ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਦਸਵੀਂ ਅਸਟਪਦੀ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਅਨੇਕਤਾ ਅਭੇਦਤਾ ਅਤੇ ਅਨੰਤਤਾ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :-

ਕਈ ਕੋਟਿ ਸਿਧ ਜਤੀ ਜੋਗੀ ॥  
 ਕਈ ਕੋਟਿ ਰਾਜੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥  
 ਕਈ ਕੋਟਿ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਉਪਾਏ ॥  
 ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਾਥਰ ਬਿਰਖ ਨਿਪਜਾਏ ॥  
 ਕਈ ਕੋਟਿ ਪਵਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ॥<sup>9</sup>

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਭਾਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਾਣੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿਸੇਸ਼ ਥੀਮ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਸਹਿਜ ਜੁਗਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਾਹਿਤਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੂਪ ਰਚਨਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਵਿ ਦੀ ਇਕ ਸਾਹਕਾਰ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚ 24 ਅਸਟਪਦੀਆਂ ਅਤੇ 24 ਸ਼ਲੋਕ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਅਸਟਪਦੀ ਦੇ ਅੱਠ ਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪਦੇ ਦੀਆਂ ਦਸ ਤੁਕਾਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਅਸਟਪਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਸ਼ਲੋਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮੋਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਪਰੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਪਮਾਵਾਂ ਰੂਪਕ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਿਧਾਨ ਘੜਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦੀ ਕਲਾਤਮਕ ਉੱਤਮਤਾ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਪਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੂਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। 'ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ' ਵਿਚ ਉਪਮਾ, ਰੂਪਕ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ, ਅਤਿਕਥਨੀ, ਉਲੇਖ, ਲੋਕੋਕਤੀ ਅਲੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸੁੰਦਰ ਵੰਨਗੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਪਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ॥  
 ਜੈਸੇ ਜਲਿ ਮਹਿ ਕਮਲ ਅਲੇਪ ॥<sup>10</sup> (ਉਪਮਾ)

ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਦਿਨੁ ਰੈਨਿ ਬ੍ਰਿਥਾ ਬਿਹਾਇ ॥  
ਮੇਘ ਬਿਨਾ ਜਿਉ ਖੇਤੀ ਜਾਇ ॥<sup>11</sup> (ਰੂਪਕ)

ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਤਾ ਪਾਥਰ ਤਰਾਵੈ ॥  
ਪ੍ਰਭ ਭਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਾਸ ਤੇ ਰਾਖੈ ॥<sup>12</sup> (ਅਤਿਕਥਨੀ)

ਜਿਉ ਅੰਧਕਾਰ ਦੀਪਕ ਪਰਗਾਸ ॥  
ਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਮਸਿ ਹੋਇ ਬਿਗਾਸੁ ॥<sup>13</sup> (ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ)

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਇਤਿਹਾਸ, ਮਿਥਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿੰਬਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਮਿਥਿਹਾਸ ਤੋਂ ਬਿੰਬ ਲੈ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਏ ਹਨ, ਉਥੇ ਬੀਤੇ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ, ਭਗਤਾਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ, ਦੇ ਆਦਰਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬਿੰਬਾਂ ਨਾਲ ਓਤਪੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:-

ਪਾਰਜਾਤੁ ਇਹੁ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ॥  
ਕਾਮਧੇਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਮ ॥<sup>14</sup>

ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰ ਮਾਹਿ ॥  
ਚਾਰ ਕੁੰਟ ਦਹ ਦਿਸੇ ਸਮਾਹਿ ॥<sup>15</sup>

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਿੰਗਾਰ, ਸ਼ਾਂਤ, ਅਦਭੁਤ, ਬੀਰ ਅਤੇ ਹਾਸ ਰਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਰੁਣਾ ਰਸ ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਣੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰਕ ਨਾਸ਼ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਈ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਪਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਹ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਸੁਤ ਮੀਤ ਨ ਭਾਈ ॥  
ਮਨ ਉਹਾ ਨਾਮੁ ਤੇਰੇ ਸੰਗਿ ਸਹਾਈ ॥

102 / ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

ਜਹ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਦੂਤ ਜਮ ਦਲੈ॥

ਤਹ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ ਸੰਗਿ ਤੇਰੇ ਚਲੈ॥<sup>16</sup>

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਬਦ-ਚੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ-ਜੜ੍ਹਤ ਵੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਲੋਕ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਮੁਹਾਵਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਣੀ ਸਰਬ ਸਾਧਾਰਨ ਲਈ ਰਚੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਉੜੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਰਚੀ ਹੋਈ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹਤ ਇਸ ਰਾਗ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਸਾਂ ਦੀ ਘਾਤਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਗੁਣ ਸੰਜਮਤਾ, ਸਹਿਜਤਾ, ਮਿਠਾਸ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਤੁਕ ਵਿਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ।

ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੋਪਾਲ॥

ਸਰਬ ਜੀਆ ਆਪੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ॥<sup>17</sup>

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਕਲਾ ਪੱਖ ਤੋਂ ਇਕ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ, ਸਤਿਗੁਰੂ, ਸਾਧਸੰਗਤ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦਾਚਾਰਕ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਮਾਇਆ, ਹੰਕਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਅਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਮੂਲਕ ਉਤਮਤਾ, ਕਲਾਤਮਕ ਅਲੰਕਾਰ, ਸਿਰਜਣਾ, ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਬਦ-ਜੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਗੁਣ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅਦੁੱਤੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸਿਰਜਣਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਹਵਾਲੇ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ:-

1. ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, “ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਸਟੀਕ”, ਪੰਨਾ 15
2. ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, “ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼”, ਪੰਨਾ 157
3. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 285
4. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 262
5. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 263
6. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 275
7. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 278

103 / ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

8. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 269
9. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 275
10. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 272
11. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 269
12. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 277
13. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 282
14. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 265
15. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 294
16. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 264
17. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੰਨਾ 282

### ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

1. ਡਾ. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਲਾਲ ਪਾਲ ਅਤੇ ਡਾ. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਵਿਦਿਆਵਤੀ, “ਗੁਰਮਤਿ ਕਾਵਿ”, ਆਰ.ਐਸ. ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ, 1999.
2. ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, “ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਰਤਨਾਕਰ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼” ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ, ਪਟਿਆਲਾ, 1960.
3. ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ “ਗੁਰਬਾਣੀ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ”, ਸੁੰਦਰ ਬੁੱਕ ਡਿੱਪੂ, ਜਲੰਧਰ 1996.
4. ਰਾਜਵੰਤ ਕੌਰ ਮਠਾੜੂ “ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਮਾਝ ਚਿੰਤਨ ਤੇ ਕਲਾ”, ਪੰਜਾਬੀ ਰਾਈਟਰਜ਼, ਕੋਆਪਰੇਟਿਵ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲਿਮਿਟਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ, 1998.

### ਪੱਤ੍ਰਿਕਾਵਾਂ

- 1 ਖੋਜ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ, “ਗੁਰਮਤਿ ਕਾਵਿ ਅੰਕ”, ਸਤੰਬਰ 1985.

# GURU ARJAN DEV JI LIFE AND TIME

**Prof. Mandip Kaur**

Govt. College, Ropar

"Adi Gurye Namah

Jugadi Gurye Namah

Satguru Namah

Sri Gurudev Namah ॥ "

Guru Arjan Dev ji was born on 15th April, 1563, at Goindwal (Punjab). He inherited his capacity for selfless service, loving kindness and humility from his mother, the daughter of Guru Amar Das (the third Guru), and scholarship and piety from his father Guru Ram Das (the fourth Guru). He was fond of the company of saints and ascetics and made friends with Mian Mir, Shah Hussain, Chhaju and Peeloo. Later he left all his property for his haughty, greedy, intriguing and unscrupulous brother Prithi Chand and lived "like a lotus on the water that floats on the sea of Maya." He was a man of parts, a man of immense erudition, a marvellous musician.

Guru Arjan Dev ji engaged himself endeared him to his followers and soon off-set the effects of opposition from Prithi Chand. Places of worship were built where all could go. Free kitchens were started and lands were set apart, to proceeds from which supplied the provisions. Dispensaries were set up to succour the sick and the Guru himself worked hard to relieve the sufferings of the lepers. His rich followers established a sort of Bank service for the community.

He called the material world "a passing mirage" and the spiritual world "an eternal reality" which can reach our consciousness not through the eye, ear, hand or mouth or any other physical organ but only through the mind attuned to the praise of the creator. "As the pillar supports the

edifice, so does the praise of God support the mind," he said. His religion embraced everybody and united all living creatures into one related family and attached no value to social or political status. He said:

"He who lives in a ruined hut, with all his clothes torn;  
Who has neither caste nor lineage, nor respect;  
Who wanders in the wilderness,  
Who has no relation or kinsmen,  
Is yet the king of the whole world,  
If his heart is imbued with the love of God."

Like St. Francis of Assisi, the Guru was deeply moved at the sight of the lepers and he had an asylum built for lepers at Tarn Taran. Another asylum of the same type was later built at Amritsar.

In order to counteract the instinctive aversion of dogmatic people towards new ideas and the hatred of the established religions (because he wanted to allow the so-called low castes to enter their temples), the Guru had temples built at Tarn Taran and Amritsar. (1590) The Golden Temple at Amritsar is famous not only for its splendour, grandeur and architectural design, but is also the symbol of the service and devout spirit of the Sikhs. Its foundation stone was laid by a Muslim divine, Saint Mian Mir, (a descendent of Caliph Omar). Unlike the temples of other religions, it has four entrances in four directions offering welcome to all irrespective of caste, colour, creed, country or sex. No idol or image is put in the temple and only the praise of God is allowed to be sung.

The completion of the temples at Tarn Taran and Amritsar, and later the completion of the sacred Granth Sahib, laid the foundation of a regular rallying place for the Guru's followers. The socio-religious gatherings absorbed all alike as recruits in the army. This made the people think and act in a particular fashion and thus brought into constant use the spiritual faculties which otherwise lay unused. To worship a common God every day became a common drill which encouraged companionship, equality, fraternity and a sense of belonging. "Once thy foot enters the church, God is more there than thou," says George

129 / ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

Herbert. This is how the Golden Temple came to be known as "Harimander" (The abode of God) where all people

"Walk together to the kirk  
And together pray  
While each to his great father bends  
Old men and babes and loving friends  
And youth and maidens gay."  
(Coleridge)

Thus the Guru, once more, brought life to the stream of religion which had dried up in the sands of stereotyped formulae and classifications. He offered new hope to the people who were the victims of tyrannic yoke of the Turks and the spiritual servility of the Brahmans, yogis and the sanyasis.

Later the Guru compiled the holy book, which has 1430 pages and 15,575 stanzas, out of which the poet prophet Guru Arjan Dev himself wrote 6,204.\* This book can be really called the synthesis of scriptures, a syncretism of religions, a spiritual dictionary or an encyclopaedia of philosophy. It is a marvellous collection of hymns arranged according to 31 classical Indian tunes and is a guide for the social betterment and spiritual uplift of humanity. This book is unique in many ways. It is in poetry whereas most of the other religious books of the world are in prose. A large part of it is written by the originators of the Sikh religion. It is an excellent record of social, political and religious thought in India between the 12th and the 17th centuries. It is secular in character. Like a bee, Guru Arjan Dev has collected spiritual honey from many flowers.

Besides the poetry of the Gurus themselves, it contains the poetry of five Muslims (Farid, Mardana, Satta, Balwand and Bhikhan), a tailor (Nam Dev), a weaver (Kabir), a cobbler (Ravi Das), a vaishnavite (Parmanand), a king (Pipa), a barber (Sain), a farmer (Dhanna), a Brahman (Sur Das) and other saint scholars like Jai Dev (the author of world famous Gita Govinda) a Madrasi saint (Ramanand), Beni, Trilochan, Sunder and the Bhattas. Let it not be understood that the holy

Granth is simply a random collection of poetry. The Guru refused to insert in it any poetry which did not reach his standard in philosophical and poetic terms. Even fast friends like Chhaju, Kahna, Peeloo and Shah Hussain, were flatly refused to their utter disappointment.\* The holy book is unique because it is the authentic record of the Guru's word and is free from interpolations. Not a word has changed since its preparation. Its original signed copy is still available whereas great pains had to be taken to compile the authentic versions of some of the other religious books. The Holy Quran was compiled about a year after the death of Prophet Mohammed.

The hymns were collected by Zaid Ibn Thabit under the directions of Abu Bakar. He collected them from date leaves, stones and from the breasts of men on which they had been inscribed. Obviously the record was not authentic and Hazrat Othman had another Quran prepared, and all copies of the old Quran were ordered to be burnt. The present day Muslims believe that all the revelations were collected and that those now present in the Holy Quran were all genuine. The Holy Bible was written about 70 A.D., mostly from memory after the destruction of Jerusalem. King Ptolmey Philadelphus had it re-written and translated as the Septuagint which differed from the first version. At one time as many as six different versions of the Bible (Hexapla) were current and yet in 1930 Chester Beatty Papyri discovered buried in jars (in Egypt) added more informational the existing text. As it is, the four gospels differ from each other and some Bibles exclude Ezekiel, Daniel and Esther altogether. Inclusion of the Book of Revelations in the Bible is not approved by some people. The establishment of the authenticity and authorship of the sixty-six books that make the Bible has therefore demanded a considerable amount of sifting and labour over the years.\*\* The Vedas, the storehouse of Indian mythology were written from memory, thousands of years after the deaths of their authors. Modern theologians have worked strenuously to vouchsafe the authenticity of the Gita, Ramayana and Mahabharata. The Zend Avesta, the sacred book of the Zoroastrians, was written on 12,000 cow hides after the death of

Zarathustra. When Alexander the Great, in his reckless march of conquest, set fire to the city of Persepolis in Persia, only a few hides survived to form the modern Avesta.

This is what Macauliffe wrote about the authenticity of the Guru's teaching: "The Sikh religion differs as regards the authenticity of its dogmas from most other theological systems. Many of the great teachers the world has known have not left a line of their own composition and we only know what they taught through tradition or second-hand information. If Pythagoras wrote of his tenets, his writings have not descended to us. We know the teachings of Socrates only through the writings of Plato and Xenophanes. Buddha has left no written memorial of his teaching. Kungfu-tze, known to Europeans as Confucius, left no documents in which he detailed the principles of his moral and social system. The founder of Christianity did not reduce his doctrines to writing and for them we are obliged to trust to the gospels according to Matthew, Mark, Luke and John. The Arabian Prophet did not himself reduce to writing the chapters of the Quran. They were written or compiled by his adherents and followers. But the compositions of the Sikh Gurus are preserved and we know at first hand what they taught."

When Guru Arjan Dev, the bombshell of gentle humanity, burst upon the petrified dogma of the early 17th century, he shattered, Old prejudices and flooded the nation with the sunlight of his new ideas. Multitudes assembled round him but some people closed their eyes and shut their hearts. A religion which in its universal tolerance admitted all into the delights of heaven became an anathema to King Jahangir who wrote in his memoirs (Tuzak-i-Jahangiri):

"In Goindwal, on the river Beas, lived a Hindu named Arjan who wore robes of worldly dignity and high spiritual order. So many of the simple minded Hindus and many ignorant and imbecile Muslims too, had been fascinated by his ways. He was noised about a spiritual master and they beat a drum of his prophetship and called him the enlightener. From all directions shoals of people would come to him and express great

devotion. This busy traffic had been carried on for three or four generations. For years it was coming to my mind that either I should put an end to this false traffic and imposturous shop or I must bring him into the fold of Islam."

The Guru was charged that his Granth Sahib (Holy Book) carried references derogatory to the founder of Islam and was asked to justify the bonafides of his intentions with direct reference to the grants. The Granth Sahib was sent to the king and a random reading from the scriptures brought out this secular and all embracing idea.

"God created light and His omnipotence gave birth to all  
All are born from the same light  
How can some be called good and some bad?"

Not being satisfied with this, the king insisted that valedictory hymns in praise of Prophet Mohammad, the founder of Islam, should be inserted in the Holy Book. The guru refused by saying that the Granth Sahib contained only the praise of God and that no mortal man's praise could find room in its pages. The Guru, who once moved Akbar to remit the land revenue of the people and who once convinced him that the tax imposed on the Khatris of Amritsar was unjust, was now unjustly fined Rs. 200000 for his so called anti-social and irreligious activities. The Guru refused to be thus cowed down and declined to pay anything out of the public offerings which he said were not his property but that of the people. The situation became inflammable and tense, awaiting only the final explosion. Meanwhile prince Khusrau fled towards the Punjab. Rumours reached the Emperor that he had taken shelter in the Guru's camp. The Guru's motto was, "Whosoever comes to me, I embrace him; for this is the tradition of my faith." Infuriated out of all proportions, the Emperor sent for the Guru, who readily reached Lahore knowing full well the Emperor's intentions which we can find in the memoirs of Jahangir (Tuzak-i-Jahangiri). "I fully knew that his heresies and big lies were a menace to Islam. So I summoned him, attached his property including the

house, and gave it to Murtza Khan. I then ordered that he should be tortured to death under some political pretext."

Even as far back as 400 B.C., the Greek philosopher Plato knew about the fate of such men as Guru Arjan Dev when he said, "Suppose a man appeared who was completely righteous in every way, and suppose the standards of the community were so false that everything he said or did seemed to them un-righteous; what would happen to him? He would be hated, abused and finally impaled. It's a fact of life, the righteous must suffer." This is what happened to Guru Arjan Dev, who wanted to transform the springs of action in men and women—a pious hope in the political context of the time when thirst for power and pelf was another name for religion.

"Dost thou remember," says Saadi, "that when thou was born, thou didst cry, but other people rejoiced. Die so that at the time of thy death, thou shouldst rejoice and others cry." This is the type of death that Guru Arjan Dev died. According to Sikhism, death is a mere bend in the road of life, a gateway to new life and not to age long sleep. The life which we live, is an insignificant part of our life as a whole. The idea is perhaps akin to the one propounded by St. Paul when he says, "There is a spiritual body and there is a natural body. The natural body we know, the spiritual we cannot describe." The world, as John Keats calls it, "is a vale of soul making" and the consummation of the process lies in passing into a sight of even more beautiful things if we have only the faith to believe it. It is like the burning of a phoenix to rise again into life eternal.

'The blood of the martyrs is the seed of the Church' says Tertullian. The martyrdom of Guru Arjan Dev was a socio-religious necessity because the people looked up to him for help as a nursing child clings to the breast of its mother. Only a noble sacrifice could root out the old fashioned and detrimental belief in the law of Karma. The sociopolitical anaemia of the nation called for a blood transfusion, and we know that at such times if gold rusts what then will iron do? At that time the Guru was

the only man of note and his sacrifice was purposeful and had far reaching effects.

"Death is the privilege of the brave, provided they die for an approved cause." (Guru Granth sahib)

The most important thing, therefore, is to accept death for the sake of something which man loves more than himself. The way in which Guru Arjan Dev suffered and the cause for which he suffered gave energy of spiritual life to the cramped and maimed human hearts, which gained from it new faith, hope and love. They consequently emerged richer in vitality and soul, as a sea bird who rises up by means of the very storm that would beat it down. Death in this sense is a means of life and,

"It is not good that life should know too soon the lovely secrets, kept for those who die." (Canon Holmes).

He became 5th Guru Ji of the Sikhs on 1 September 1581. The most important work of Guru Arjan Dev Ji was the compilation of Adi Granth. (Sri Guru Granth Sahib). Guru Ji contributed a total confirm of 2218 hymns to the Adi Granth. He was brutally tortured and martyred on baseless charges by Mughal emperor Jahangir on 30 may 1606.

#### **References:-**

1. <https://www.punjabi-kavita.com/Guru-Arjan-Dev-Ji.php>
2. <https://in.pinterest.com/pin/728949889665654690/>
3. [https://en.wikipedia.org/wiki/Guru\\_Arjan](https://en.wikipedia.org/wiki/Guru_Arjan)
4. <https://www.britannica.com/biography/Guru-Arjan>