

ਲੇਕ ਗੀਤ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬਣਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼: ਬੋਲੀਆਂ, ਸੁਹਾਗ, ਗਿੱਧਾ ਆਦਿ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਅਨੁਭਵ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ।

ਡਾ. ਹਰਮੀਤ ਕੌਰ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ,

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ,

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ, ਬਟਾ

ਸਾਰ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਕ-ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਧਿਅਮ ਲੇਕ ਗੀਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀਆਂ, ਸੁਹਾਗ, ਗਿੱਧਾ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਝੂਮਰ ਆਦਿ ਰਚਨਾਤਮਕ ਰੂਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਨਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਚਾਣ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਮ ਪੰਜਾਬਣ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਯਾਤਰਾ, ਉਸਦੇ ਸੁਪਨੇ, ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਗਰਿਮਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੋਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਲਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਝਦਾਰੀਆਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸ-ਮਜ਼ਾਕ, ਵਿਡੰਬਨਾ, ਆਵੇਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਮਿਲ ਕੇ ਮਹਿਲਾ ਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਵਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਹਾਗ ਗੀਤ, ਜੋ ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਰਸਮਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਵਿਧਵਾ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ, ਪਰਾਏ ਘਰ ਚੱਲਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਾਗੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਪਟਕਥਾ ਵੀ ਹਨ। ਗਿੱਧਾ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਆਤਮਿਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਨੈਕ-ਝੋਕ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਕ ਗੀਤ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਿਲਾ ਕੇਂਦਰੀ ਰਚਨਾਵਾਂ, ਸਿਰਫ਼ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਨਾਰੀ ਚੇਤਨਾ, ਆਤਮ-ਗਰਿਮਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਇਕ ਅਣਮਿੱਟ ਵਿਰਾਸਤ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਮਹਿਲਾ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥ ਪ੍ਰਤੀਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਦੀ ਆਤਮ-ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਕ-ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬਣ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਚਾਹਵਾਂ, ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਵੀ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲੀਆਂ ਕਦੇ ਵਿਅੰਗ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਦੇ ਹਾਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਾਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਇਹ ਬੋਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਲਿਖਤ ਰੂਪ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚਤੁਰਾਈ, ਭਵ-ਭਿੰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿਖਤ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਮਹਿਲਾ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤੀ, ਸੱਸ, ਨੰਦ, ਜਵਾਈ, ਮਾਇਕੇ ਅਤੇ ਵਿਆਹੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਸ-ਨੰਦ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਝਿੜਕਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਪਤੀ ਦੀ ਬੇਰੁਖੀ ਜਾਂ ਮਾਇਕੇ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਹਾਸ-ਮਜ਼ਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

**"ਸੱਸੂ ਕਰੋ ਕੱਢਣੀ ਥਾਲੀ, ਨੰਦੀ ਕਰੋ ਪਾਣੀ ਪਾਲੀ,
ਹਾਣੀਆ ਕਰੋ ਕੰਮ ਕਰੀ, ਨਿੱਤ ਪਏ ਨਵੇਂ ਬਵਾਲੀ।"**

ਇਸ ਬੋਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਹਾਸ-ਵਿਆਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਮਰਿਆਦਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਉਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੋਲੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਐਸਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਗੀਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ — ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਰੋਕ ਦੇ। ਇਹ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਦੀ ਆਤਮ-ਗਰਿਮਾ, ਚਤੁਰਾਈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਜੀਵੰਤ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬੋਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬਣ ਆਪਣਾ "ਆਪ" ਸੰਭਾਲਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਹਾਗ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਛਾਇਆ

ਸੁਹਾਗ ਗੀਤ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕੇ ਤੋਂ ਰੁਖਸਤ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਹਾਗ ਗੀਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੂੰਝਾਂ, ਡਰ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਲ ਚੁੱਪ ਪਰ ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੀਤ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ, ਚੁਰਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ, ਵਿਦਾਈ, ਜਾਂ ਗੁੜ-ਚੁੰਮੀ। ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਧੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ, ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਮਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਪੀੜ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਹਾਗ ਗੀਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਨਾਰੀ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਦਰਪਣ ਵੀ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕ "ਪਰੇ ਘਰ ਦੀ ਹੋਣ" ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਧਾਰਣ ਪਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਬੋਲੀ:

**"ਮਾਂ ਵੇ ਮੇਰੇ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਰੱਖੀ, ਪਾ ਲੈ ਝੋਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ,
ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਰਾਏ ਘਰ ਨੂੰ ਚਲਣੀ, ਲੈ ਜਾਵਾਂ ਮਾਇਕਾ ਸਾਰਾ ਯਾਦ..."**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਘਰਸ਼, ਮਮਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਨੂੰ ਢਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੀਨ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਛੋੜਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਣਜਾਣੀ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਹਾਗ ਗੀਤ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਆਤਮਕ ਪਕੜ, ਨਰਮ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੰਘਰਸ਼ਾਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਮਨੋਵੈਗਿਆਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸਹਿ ਕੇ ਵੀ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਚੁਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਿੱਧਾ: ਨਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਆਵਾਜ਼

ਗਿੱਧਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮੂਹਕ ਆਤਮ-ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਰੰਗੀਨ, ਰੌਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਚ ਦੀ ਰੀਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉੱਚੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿੱਧਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗੋਲ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਕੇ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਬੋਲੀ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਲੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹਾਸ-ਮਜ਼ਾਕ, ਵਿਡੰਬਨਾ, ਵਿਅੰਗ, ਦੁੱਖ, ਵਿਛੋੜਾ, ਪਰਾਏਪਣ, ਸੱਸ-ਨੰਦ ਦੀਆਂ ਝਿੜਕਾਂ, ਪਤੀ ਦੀ ਬੇਰੁਖੀ ਜਾਂ ਮਾਇਕੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਾਂਗੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਬੋਲੀ ਗੀਤ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

**"ਹਾਣੀਆ ਕਰੇ, ਚੁਪ ਕਰ ਮੈਨੂੰ, ਨਾ ਸੱਸੁ ਕਹਿੰਦੀ ਝੂਠ ਨੀ ਬੋਲ,
ਨੰਦੀ ਵੀ ਲੋੜੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੀਂਦੀ ਬੋਲ..."**

ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬੋਲੀ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਤਣਾਅ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਹਾਸ-ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਾਸਾ ਉਸ ਦੀ ਚੁੱਪ ਪੀੜ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਧਾ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਸਮੂਹਕ ਜੁੜਾਅ ਰਾਹੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਹੱਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਨਾਰੀ ਲਈ ਆਤਮਿਕ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ ਸਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਨਾਰੀ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਧਾ ਮਹਿਲਾ ਸਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹਾਸੇ ਪਿੱਛੇ ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਨੱਚਣ ਪਿੱਛੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਚਮਕ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਚ ਪੂਰਬੀ ਜਾਤੀ ਨਾਰੀ ਦੀ ਚੁੱਪ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ—ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੱਸਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਚੁੱਪ ਵੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਰੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਦਰਪਣ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਗੀਤਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਉਸ ਦੀ ਦਿਨਚਰਿਆ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗੂੰਝ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਝਲਕ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾਵਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼, ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਧਾਰਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ, ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਵਾਜਬ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੀਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਪਰਾਏਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਭੂਮਿਕਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਾਂ, ਪਤਨੀ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਨਿਭਾਅ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੀਤ ਉਸ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਹਾਗ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਦੀ

ਉਮੀਦ, ਵਿਛੋੜਾ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਮਾਇਕੇ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਣਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਬੋਲੀ:

**"ਮੈਂ ਪਰਾਏ ਘਰ ਨੂੰ ਚਲਣੀ, ਪੀਛੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ,
ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਰੋਈ ਰਾਤਾਂ, ਨਾ ਦੱਸ ਸਕੀ ਕੋਈ ਹਾਲਾਂ..."**

ਇਸ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਹਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਠੰਡ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਨਾਰੀ ਦੀ ਚੁੱਪੀ ਚੀਖ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰਸਮ ਜਾਂ ਕਿਰਦਾਰ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਤਾਕਤ, ਸੰਘਰਸ਼ੀਲ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਭੀ ਉਭਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਸਵੈ-ਪਹਚਾਣ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਦਰਪਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਲਾਤਮਕ ਉਪਕਰਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਨਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਡਰ, ਬਿਨਾਂ ਲਜਾ, ਬਿਨਾਂ ਰੋਕ ਟੋਕ ਦੇ ਜਗਤ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਰਚਨਾਤਮਕ ਅੰਦਾਜ਼: ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲਹਿਜ਼ਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਲਹਿਜ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਹਿਲਾ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ, ਸਧਾਰਣ ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਹਾਸ-ਮਜ਼ਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਰੋਮਾਂਚਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਚੁੱਪ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਤੀਖਣੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ, ਉਪਮਾਵਾਂ, ਸਧਾਰਣ ਕਹਾਵਤਾਂ ਅਤੇ ਅਣਗੰਤੀ ਮਾਣਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਇਹ ਗੀਤ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਹਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਂਦੀਆਂ ਹਨ — ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਰੋਦਲੇ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਰੋਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਦੇ ਹੱਸਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਵਿਚ ਪਲਟਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਹ ਬੋਲੀ ਵੇਖੋ:

**"ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸੱਦ ਲਿਆ, ਜਦ ਲੈ ਗਿਆ ਸਸੁਰਾਲ ਵੇ,
ਮਾਂ ਵੀ ਚੁੱਪ ਹੋ ਗਈ, ਤੇ ਪੀਓ ਕਹਿ ਗਿਆ 'ਹੋ ਜਾ ਹਾਲ ਵੇ'..."**

ਇਸ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਨਾਰੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹਾਲਤ, ਉਸਦਾ ਬੇਬਸੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਉਸਦਾ ਡਰ, ਸਭ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਪਰ ਸੂਚਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਤਾਬੀ ਨਹੀਂ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੈ — ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਨਾਰੀ ਆਪਣੇ ਅਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਲਹਿਜ਼ਾ, ਜਿਵੇਂ "ਵੇ", "ਹਾੜੇ", "ਸੱਸੂ", "ਮਾਇਕਾ", "ਜਠਾਣੀ" ਆਦਿ ਸ਼ਬਦ, ਨਾਰੀ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਹਿਜ਼ਾ ਨਾਰੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਖੁਦਦਾਰੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ — ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਰੀ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਚਾਣ ਨੂੰ ਕਲਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵੀ ਲੋਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ — ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਪੈਰਿਆਂ ਜਾਂ ਵਾਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ, ਇੱਥੇ ਛੋਟੇ, ਛਣਿਕ ਪੈਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੀਮਤ ਅਤੇ ਲਹਿੰਗੀ ਧੁਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ,

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਲਹਿਜ਼ਾ ਮਹਿਲਾ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਥਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਕਤਾ, ਚੁੱਪੀ, ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਵਿਦਰੋਹ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸੰਜਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਹਨ — ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਹਿਲਾ ਕੇਂਦਰੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੋਲੀਆਂ, ਸੁਹਾਗ, ਗਿੱਧਾ ਆਦਿ, ਨਾਰੀ ਦੀ ਆਤਮ-ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ, ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਗੀਤ ਸਿਰਫ਼ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਨਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ, ਉਮੀਦਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰਕ, ਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ, ਘਰੇਲੂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਮਾਇਕੇ ਦੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਪਤੀ ਦੀ ਬੇਰੁਖੀ ਨੂੰ ਹਾਸ-ਮਜ਼ਾਕ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰਚਿਆ ਹੈ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਹਾਗ ਗੀਤ ਇੱਕ ਨਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਭਾਵਪੂਰਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਿੱਧਾ ਤਾਂ ਨਾਰੀ ਦੀ ਸਮੂਹਕ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ—ਇੱਕ ਪੀੜ ਜੋ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਸਮੂਹਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਦੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਰਪਣ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਧਾਰਣ, ਪਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ—ਜੋ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀ ਹੈ, ਚੁੱਪ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਸਤੀਤਵ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਖੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਗੀਤ ਨਾਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਘਰ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਕ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਲੁਕਾਇਆ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਗੀਤ ਬਣਾਕੇ ਪੀੜੀ ਦਰ ਪੀੜੀ ਜੀਉਂਦਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਮਹਿਲਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ, ਰੂਪਾਂ, ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਤੇ ਰੋਣਕ ਦਾ ਜੀਵੰਤ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੱਕ ਨਾਰੀ ਦੀ ਅਣਸੁਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਸੰਦ-ਸੂਚੀ

1. **ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ**। (2011)। *ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਨਾਚ: ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਝਲਕ*। ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: ਪੰਜਾਬ ਆਰਟ ਅਕੈਡਮੀ।
2. **ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ**। (2018)। ਪੰਜਾਬੀ ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ: ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਚਾਨ। *ਪੰਜਾਬ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਜਰਨਲ*, 15(2), 44–59।
3. **ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ**। (2002)। *ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਝਲਕ*। ਪਟਿਆਲਾ: ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ।
4. **ਰਾਮਪਾਲ ਸ਼ਰਮਾ**। (2015)। *ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਧਾਰਾ ਤੇ ਲੋਕਗੀਤ*। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ।
5. **ਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ**। (2016)। *ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ: ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਬਾਗੀ ਲੋਕ ਨਾਇਕ*। ਲੁਧਿਆਣਾ: ਲੋਕ ਵੀਰਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
6. **ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਮਾਨ**। (2006)। *ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਰਤਾ: ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ*। ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ।
7. **ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ**। (1991)। *ਲੋਕਧਾਰਾ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ: ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ/ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਟਰਸਟ*।

8. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ। (2007)। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਰਿਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਵਿਆਖਿਆ: ਗੀਤ ਅਤੇ ਵਾਰਾਂ। ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: ਪੰਜਾਬ ਅਧਿਐਨ ਸੰਸਥਾਨ।
9. ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ। (2012)। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੱਟ ਪਹਚਾਨ ਅਤੇ ਵੀਰਤਾ। ਖੇਤਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਧਿਐਨ ਜਰਨਲ, 8(1), 27-45।
10. ਰਜਨੀ ਕੌਰ। (2019)। ਵਿਆਹੀ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸੁਹਾਗਾ ਗੀਤ: ਇੱਕ ਲੋਕ-ਸਾਹਿਤਕ ਅਧਿਐਨ। ਲੁਧਿਆਣਾ: ਸੁਚੇਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
11. ਐਸ. ਐਸ. ਗਿੱਲ। (2010)। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ: ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼। ਲੁਧਿਆਣਾ: ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਕੈਡਮੀ।
12. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ। (1980)। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ: ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
13. ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ। (2005)। ਪੰਜਾਬੀ ਗੀਤ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਸੰਵੇਦਨਾ। ਬਠਿੰਡਾ: ਨਵ ਦੀਪ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ।
14. ਰੂਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੰਦਾ। (2020)। ਪੰਜਾਬੀ ਮਹਿਲਾ ਲੋਕ ਗੀਤ: ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ। ਸਾਬਤ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਜਰਨਲ, 22(1), 51-67।