International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

जम्मू क्षेत्र के खेल-कूद संबंधी लोकगीतों का सांस्कृतिक अध्ययन

राकेश सिंह

शोधार्थी, प्रदर्शनकारी कलाएँ (संगीत - गायन), लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, फगवाड़ा, पंजाब

सार संक्षेप

जम्मू क्षेत्र में खेलों और मनोरंजक गतिविधियों से जुड़े लोक गीत भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत का एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला हिस्सा हैं। यह गीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं हैं- यह परंपरा, सामाजिक मूल्यों, भावनाओं, स्थानीय ज्ञान और सांप्रदायिक पहचान की जीवंत अभिव्यक्तियाँ हैं। ग्रामीण जीवन में गहराई से निहित, यह गीत बच्चों के पारंपरिक खेलों, महिलाओं की सामूहिक गतिविधियों और सामुदायिक समारोहों के साथ आते हैं, जो क्षेत्र की सामाजिक गतिशीलता और सांस्कृतिक प्रथाओं में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। जम्मू की भौगोलिक और भाषाई विविधता के कारण, यह गीत स्थानीय बोलियों, रीति-रिवाजों और सामूहिक अनुभवों का एक अनूठा मिश्रण दर्शाते हैं। चाहे वह गिल्ली-डंडा हो, किकली हो, या कुश्ती हो, प्रत्येक खेल में गीतों का अपना सेट होता है जो प्रतिभागियों के बीच लय, एकता और आनंद पैदा करता है। इन मौखिक परंपराओं को लिखित प्रलेखन के बिना पीढ़ियों से पारित किया गया है, जिससे वह नाजुक लेकिन अमूल्य सांस्कृतिक संपत्ति बन गई हैं। हालाँकि, आज के डिजिटल युग में, इन परंपराओं को विलुप्त होने का खतरा है। आधुनिक मनोरंजन माध्यम, शहरीकरण और जीवन शैली में बदलाव युवा पीढ़ी को इन जड़ों से दूर कर रहे हैं। नतीजतन, खेल और शारीरिक गतिविधि से संबंधित लोक गीत सामूहिक स्मृति से तेजी से लुप्त हो रहे हैं। इस शोध का उद्देश्य जम्मू क्षेत्र के इन खेल से संबंधित लोक गीतों का दस्तावेजीकरण, विश्लेषण और संरक्षण करना है। यह उनकी भाषाई सुंदरता, सामाजिक-सांस्कृतिक प्रासंगिकता और सांप्रदायिक बातचीत और अनौपचारिक शिक्षा को आकार देने में उनकी भूमिका पर प्रकाश डालता है। अध्ययन जागरूकता, अकादमिक ध्यान और सामुदायिक जुड़ाव के माध्यम से सांस्कृतिक संरक्षण की तत्काल आवश्यकता पर जोर देता है, यह सुनिश्चित करते हुए कि अतीत की ये आवाज़ें भविष्य में प्रतिध्वनित होती रहें।

मुख्य शब्द- जम्मू क्षेत्र, लोकगीत, खेल-कूद , लोकसंस्कृति, मौखिक परंपरा, ग्रामीण संस्कृति, लोकधुनें

परिचय

जम्मू पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण यहाँ के संगीत में मधुरता एवं मिठास प्रकृति की देन है। यहाँ पर विभिन्न विभिन्न धर्म जाति के लोगों का निवास होने के कारण भाषा में भी विभिन्नता पाई जाती है। अलग अलग प्रांत में अलग भाषा होने के कारण जब हम संपूर्ण जम्मू क्षेत्र को एक साथ जोड़कर देखें तो एक कमल पुष्प के समान दिखाई देगा, जिसमें एक पुष्प होने पर भी विभिन्न विभिन्न पंखुड़ियाँ है। भारत की सांस्कृतिक विविधता का सबसे सुन्दर पक्ष यह है की यहाँ हर क्षेत्र की अपनी भाषा, परंपरा, रीतिरिवाज और लोक धुनें है। इन्हीं में से एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा क्षेत्र है। खेलकूद से जुड़े लोकगीत। जब हम लोकगीतों की बात करते हैं तो अक्सर शादी विवाह, ऋतु परिवर्तन या धार्मिक अनुष्ठानों के गीतों की चर्चा होती है, लेकिन खेलों के साथ गाए जाने वाले गीत विशेष रूप से जम्मू क्षेत्र में भी

हमारी संस्कृति का एक बेहद अनमोल हिस्सा है। जम्मू का भूगोल जितना विविध है। उस की लोक संस्कृति उतनी ही गहराई लिए हुए है। यहाँ के गांवों में जब बच्चे गुल्ली डंडा खेलते हैं और महिलाएं चंन अथवा पाख गीतों का गायन करती है और पुरुष अखाड़ों में कुश्ती का आयोजन करते हैं तो हर जगह एक स्वर, एक लय और एक सामूहिक ऊर्जा दिखाई देती है। यही लोकगीतों के माध्यम से जीवन मैं उतरती हुई संस्कृति है। यह गीत केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं है। वह जीवन के रंग समाज,संरचना, और लोकमन की संवेदना को स्वर देते हैं। इन गीतों में हंसे मजाक, वीरता, प्रेम, सामाजिक संबंध और पारंपरिक ज्ञान सब कुछ समाहित होते हैं। यह गीत किसी किताब में नहीं मिलते बल्कि पीढ़ी दर पीढ़ी मुंहजबानी रूप से स्थानांतरित होते हैं और यही इन्हें और भी खास बनाता है।

शोध की आवश्यकता

आज के डिजिटल युग में जब बच्चे और युवा मोबाइल फोन, वीडियो गेम्स और इंटरनेट की दुनिया में खोए हुए हैं, तब पारंपरिक खेलों और उनसे जुड़े गीतों की सांस्कृतिक विरासत धीरे-धीरे लुप्त होती जा रही है। शहरीकरण, आधुनिक शिक्षा प्रणाली और जीवन की तेज़ रफ्तार ने हमें हमारी जड़ों से दूर कर दिया है। हम अपने ही घरों में रहते हुए अपनी लोकस्मृति को भूलते जा रहे हैं। जम्मू क्षेत्र के खेल-कूद के लोकगीत केवल गीत नहीं हैं वे इतिहास, समाजशास्त्र, मनोविज्ञान और संगीत का अद्भुत संगम हैं। इन गीतों में छिपी धुनें, शब्द और परंपराएं एक समय के सामूहिक जीवन, मेलजोल, स्त्री-पुरुष सहभागिता और अनौपचारिक शिक्षा के प्रमाण हैं।आज आवश्यकता इस बात की है कि हम इन गीतों को सुनें, समझें और संरक्षित करें, उनकी सामाजिक, शैक्षणिक और सांस्कृतिक भूमिका को पहचाने और नई पीढ़ी को भी उनके महत्व से अवगत कराएं। यह अध्ययन न केवल लोकसंगीत के एक विशिष्ट पहलू को प्रकाश में लाता है, बल्कि यह भी बताता है कि कैसे खेल-कूद और संगीत मिलकर समाज को जोड़ने, जीवन को सजाने और संस्कृति को संजोने का कार्य करते हैं

साहित्य समीक्षा

जम्मू और कश्मीर की सांस्कृतिक परंपराएँ अपनी गहराई और विविधता के लिए जानी जाती हैं। समय के साथ अनेक शोधकर्ताओं ने इस क्षेत्र की लोकसंस्कृति के अलग-अलग रंगों को समझने और उजागर करने का प्रयास किया है। इसके संगीत और लोककथाओं से लेकर कला और वास्तुकला तक। हालांकि, विशेष रूप से खेल और मनोरंजक खेलों से जुड़े लोक गीतों पर केंद्रित शोध की कमी दिखाई देती है। नीचे समीक्षा किए गए अध्ययन व्यापक सांस्कृतिक परिदृश्य में सार्थक अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं लेकिन उस अंतर को उजागर करने में भी मदद करते हैं जिसे इस वर्तमान शोध का उद्देश्य संबोधित करना है। (अहमद और कौसर) ने अपने लेख "क्षेत्र में शांति को बढ़ावा देने के लिए जम्मू और कश्मीर की लोककथाओं को पुनर्जीवित करना" में, यह पता लगाया कि कैसे पारंपरिक कहानियाँ और लोक अभिव्यक्तियाँ संघर्षग्रस्त समाजों में सेतु के रूप में काम कर सकती हैं। उनका तर्क है कि इन सांस्कृतिक रूपों को पुनर्जीवित करने से शांति और आपसी समझ को बढ़ावा मिल सकता है। हालाँकि अध्ययन खेल से संबंधित गीतों को सीधे संबोधित नहीं करता है, लेकिन यह लोककथाओं की सामाजिक प्रासंगिकता और परिवर्तनकारी क्षमता पर जोर देता है। (कुमार और भोई) भदरवाह क्षेत्र की कलात्मक और वास्तुशिल्प विशेषताओं पर अपने काम "जम्मू और कश्मीर के भदरवाह क्षेत्र में कला और वास्तुकला" में ध्यान केंद्रित करते हैं। उनका अध्ययन क्षेत्रीय पहचान पर प्रकाश डालते हुए क्षेत्र का एक मूल्यवान सांस्कृतिक अवलोकन प्रदान करता है। संगीत या लोक गीतों पर केंद्रित नहीं होने के बावजूद, यह काम उस सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ को तैयार करने में मदद करता है जिसमें ऐसे गीत मौजूद हो सकते हैं। (राजे) ने अपने अध्ययन "डोगरा लोक-चित्रों और परंपराओं पर विभिन्न सांस्कृतिक प्रभावों की ऐतिहासिक जड़ों का पता लगाना" में जांच की है कि विभिन्न सांस्कृतिक प्रभावों के तहत डोगरा दृश्य परंपराएं समय

के साथ कैसे विकसित हुई हैं। हालाँकि उनका ध्यान संगीत के बजाय दृश्य कला पर केंद्रित है, लेकिन उनका काम व्यापक सांस्कृतिक बदलावों को समझने के लिए महत्वपूर्ण है जो मौखिक परंपराओं को भी प्रभावित करते हैं। (रोहित) अपने शोध "जम्मू के डोगरी लोक संगीत" में एक अधिक संगीत-विशिष्ट परिप्रेक्ष्य प्रदान करते हैं, जहाँ वे डोगरी लोक गीतों के विभिन्न प्रकारों, विषयों और भावनात्मक पहलुओं की खोज करते हैं। हालांकि यह अध्ययन खेल से संबंधित गीतों को अलग नहीं करता है, यह स्पष्ट रूप से जम्मू क्षेत्र में लोक संगीत परंपरा की विविधता और समृद्धि को स्थापित करता है। इन अध्ययनों से यह स्पष्ट हो जाता है कि जम्मू और कश्मीर के सांस्कृतिक ताने-बाने को विभिन्न रूपों में खोजा गया है, खेल से संबंधित लोक गीत एक कम शोध वाला क्षेत्र बने हुए हैं। यह शोध इस बात की जांच करके उस अंतर को भरने का प्रयास करता है कि खेल और मनोरंजक गतिविधियों से जुड़े पारंपरिक गीत स्थानीय सांस्कृतिक मूल्यों को कैसे प्रतिबिंबित करते हैं, संरक्षित करते हैं और प्रसारित करते हैं। ये गीत, जो अक्सर पीढ़ियों के माध्यम से मौखिक रूप से पारित किए जाते हैं, इस क्षेत्र में बचपन, सामुदायिक बातचीत और सामूहिक स्मृति में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं।

शोध का उद्देश्य

इस अध्ययन का उद्देश्य उन लोकगीतों को बारीकी से देखना है, जिन्हें जम्मू मैं लोग पारंपरिक खेल खेलते हुए गाते हैं। यह गीत पुस्तकों में नहीं लिखे जाते। यह लोगों की यादों में रहते हैं और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक साझा किए जाते हैं। यह जानने का प्रयास करना क्या जम्मू क्षेत्र में खेलकूद के गीत अभी भी गाए जाते हैं या फिर विलुप्त हो चूके हैं। इन खेलकूद के गीतों का महत्त्व जानने का प्रयास करना। यह पता लगाना युवा लोग आज भी इन गीतों के बारे में कोई जानकारी रखते हैं या फिर इनकी परवाह नहीं करते। यह जानने का प्रयास करना की यह गीत किन अबसरो पर गाए जाते हैं और इन्हे कौन लोग गा सकते हैं साथ में यह गीत लोगों को आपस में कैसे जोड़ते हैं इन गीतों की भाषा, लय, शब्द ओर भाब को समझना यह समझने का प्रयास करना जम्मू के खेलकूद के लोक गीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं है बल्कि यह हमारी सभ्यता और संस्कृति का एक अहम हिस्सा है।

अनुसंधान प्रश्न

जम्मू के लोग खेलते समय कौन कौन से लोकगीत गाते हैं। क्या यह गीत बच्चों के खेलों से जुड़े होते हैं या युवाओं और महिलाओं के गीत भी होते हैं? इन लोकगीतों के ज़रिए हमारे समाज की कौन-कौन सी भावनाएँ और परंपराएँ सामने आती हैं जैसे आपसी रिश्ते, पारिवारिक रीति-रिवाज़, हँसी-मज़ाक, वीरता या प्रेम? क्या आज भी यह गीत बुजुर्गों से बच्चों तक मौखिक रूप से पहुँच रहे हैं या धीरे -धीरे लोग इन्हें भूलते जा रहे हैं? क्या इन गीतों में पुरुषों और महिलाओं की भूमिका साफ दिखाई देती है यानी इन गीतों को कौन गाता है, कौन सुनता है और किसके लिए गीत होते हैं? आधुनिक जीवन, जैसे मोबाइल, टीवी,शहरीकरण का इन गीतों पर क्या असर पड़ रहा है। क्या अब लोग इन्हे गाना छोड़ चूके हैं?

शोध पद्धति

इस अध्ययन में गुणात्मक और नृजातीय दृष्टिकोण अपनाया गया है।इसका उद्देश्य यह समझना कि जम्मू क्षेत्र के खेलकूद और मनोरंजन से जुड़े पारंपरिक लोकगीत हमारे समाज की सांस्कृतिक, सामाजिक और भावनात्मक पहचान को किस रूप में प्रकट करते हैं। यह शोध केवल सूचनात्मक न होकर अनुभवात्मक ही है, जिसमें लोक गीतों के जरिए उन लोगों की सोच, भावनाएँ और जीवन शैली को समझने की कोशिश की गयी है। जो पीढ़ी दर पीढ़ी उन परंपराओं को जीवित रखने में हमारे समाज के लिए अपना सहयोग देते आ रहे हैं।

अध्ययन क्षेत्र

यह अध्ययन जम्मू क्षेत्र के उन इलाकों में किया गया जहाँ आज भी पारंपरिक लोकगीतो की झलक मिलती है। मुख्य क्षेत्र शामिल किए गए हैं। **उधमपुर -** यह महिलाओं द्वारा गाए जाने वाले पारंपरिक खेल गीतो से जुड़े लोकगीतों की जीवांता देखने को मिली। **कठुआ** -यहाँ की सीमा - संस्कृति में वीरता परंपरा और हास्य से जुड़े गीत आज भी मौखिक परंपरा में जीवित है। **आर-एस-पुरा-** यहाँ की सामूहिक गतिविधियों में लोकगीतों की सामूहिक प्रस्तुति ने सामुदायिक भावना को स्पष्ट किया। **रियासी**-इस पहाड़ी क्षेत्र में आज भी कई पुराने पारंपरिक खेल गीत गाए जाते हैं, जिनमें रिश्ते, परंपराओं और सामाजिक एकता की झलक मिलती है।

कटड़ा- धार्मिक और सांस्कृतिक उत्सवों में यहाँ बच्चों और महिलाओं द्वारा गाए जाने वाले पारंपरिक गीत विशेष रूप से उल्लेखनीय रहे।

उत्तरदाता

अध्ययन में विभिन्न आयु वर्ग और सामाजिक पृष्ठभूमि के लोगों को शामिल किया गया। गांव के बुजुर्गों, जिनके पास मौखिक रूप से पीढ़ी दर पीढ़ी चलते आ रहे गीतों की जानकारी है। स्थानीय महिलाएं जो खेल और त्योहारों के अवसर पर इन गीतों को आज भी गाती है। युवा पीढ़ी जिससे यह समझ गया कि आधुनिक समय में इन गीतों की प्रासंगिकता कितनी बची हैं

डेटा संग्रह

मैदानी अध्ययन और प्रत्यक्ष अवलोकन- शोधकर्ता ने स्वयं जाकर संबंधित क्षेत्रों में लोगों के बीच रहकर उनकी परम्परिक जीवनशैली और गीतों को अनुभव किया।

साक्षात्कार- ग्रामीण बुजुर्गों, महिलाओं और युवाओं के साथ गहन बातचीत की गई। ताकि उत्तरदाता अपने अनुभव और भावनाएँ स्वतंत्र रूप से साझा कर सकें। ऑडियो वीडियो रिकॉर्डिंग- गीतों की ध्वनि लय और प्रस्तुति को रिकॉर्ड किया गया ताकि उनका वास्तविक रूप सुरक्षित रह सकें। डायरी और फील्ड नोट्स- हर अनुभव को विस्तार से नोट किया गया गीतों के बोल माहौल गायकों की भूमिका गीत कहाँ और किस अबसर पर गाए जाते है इत्यादि।

आंकड़ों का विश्लेषण

सभी सूचनाओं और गीतों का थीमैटिक विश्लेषण किया गया जिसके अंतर्गत मुख्य विषय पहचाने गए। सांस्कृतिक पहचान- गीतों में रीतिरिवाज,परब त्योहार और पारंपरिक जीवनशैलियों की झलक देखने को मिली। सामूहिकता- समूह में गाए जाने वाले गीतों से सामूहिक चेतना और सहयोग की भावना प्रकट होती है। महिलाओं और पुरुषों की भागीदारी के आधार पर गीतों की संरचना और प्रस्तुति मैं भिन्नता। हास्य वीरता और प्रेम गीतों में गुदगुदाने वाली हँसी साहस की कहानियों और प्रेम के कोमल भाव। परिवर्तन की दिशा आज के युवाओं में इन गीतों के प्रति घटती रुचि और मोबाइल इंटरनेट मीडिया का प्रभाव।

TABLE 1 जम्मू क्षेत्र के लोकगीतों एवं लोकनृत्तों का अवसर, प्रस्तोता, भाषा, वाद्ययंत्र और सांस्कृतिक महत्त्व

क्रम	लोकगीत /नृत्य का नाम	अवसर/ गतिविधि	प्रदर्शनकर्ता	भाषा	वाद्ययंत्र	विशेषताएं, सांस्कृतिक अर्थ
1.	किकली	बालिकाओं का खेल	लड़कियाँ (2 या 4)	डोगरी	नहीं	हाथ पकड़कर घूमती हुई; सौंदर्य व व्यायाम का रूप
2.	चन्न	खेतों में घास काटते समय	स्त्री-पुरुष दोनों	डोगरी	ढोल की और बांसुरी	श्रम गीत; मेहनत और सहयोग का प्रतीक
3.	पिंजीक्कड़ा 'गीटे'	लड़कियाँ का खेल	लड़कियाँ	डोगरी	नहीं	बालिकाओं का गोल घेरा बनाकर गाया जाने वाला गीत
4.	छिंज्ज	कुश्ती/दंगल	पुरुष/महिलाएँ	डोगरी	ढोल	वीरता और प्रतियोगिता गीत
6	खो-खो गीत	पारंपरिक खेल खो-खो के साथ	किशोर लड़कियाँ	डोगरी	ताली	ताल चपलता और रफ्तारपरआधारित समूह गान
7.	हरन	लोहड़ी पर्व	पुरुष समूह	डोगरी	ढोल, थाली	हास्य और लुकलुकिया नृत्य से युक्त गीत
8.	घुरेई	त्यौहारों	स्त्री-पुरुष दोनों	पहाड़ी	नहीं	गोल घेरा नृत्य; सामाजिकता का प्रतीक

9.	गीतड़ू	त्यौहार,मेलों में सामाजिक व्यंग्य में	स्त्री-पुरुष दोनों	स्थानीय बोली	ढोल, थाली,	पीढ़ियों से चली आ रही परंपरा; लोक कला, लोकगीत और एकता का प्रतीक	काले कावां वे

10.	छज्जा	लोहड़ी पर्व	स्त्री-पुरुष दोनों	डोगरी	छज्जा		लोहड़ी
11.	कबड्डी गीत	कबड्डी खेल के साथ	पुरुष समूह	डोगरी	नहीं	प्रतिस्पर्धा और वीरता का वर्णन करता है	कबड्डी कबड्डी

निष्कर्ष

यह शोध अध्ययन जम्मू क्षेत्र की उस सांस्कृतिक परंपरा को उजागर करता है, जिससे अब तक सीमित रूप से समझा और सराहा गया है। खेलकूद से जुड़े लोकगीत यह स्पष्ट हो चुका है कि यह गीत केवल खेल या मनोरंजन तक सीमित नहीं है, बल्कि एक व्यापक सांस्कृतिक संरचना का हिस्सा है जो हमारे रीती- रिवाजों, सामाजिक रिश्तों, सामूहिक स्मृति और जीवन- दर्शन को। अभिव्यक्त करते हैं। रियासी, कटरा, उधमपुर और कठुआ जैसे जिलों में लिए गए क्षेत्रीय अध्ययन के दौरान यह बात विशेष रूप से उभरकर सामने आई की यह लोक गीत वहाँ के ग्रामीणों जीवन का अभिन्न हिस्सा है। परम्परिक खेलों के साथ गाए जाने वाले यह गीत न केवल आनंद का माध्यम रहे हैं, बल्कि वह पीढ़ियों के बीच सांस्कृतिक उत्तराधिकार की एक संजीवित कड़ी भी हैं। इन गीतों में हँसी, मजाक, भाईचारा, मेहनत, प्रेम, बीरता, सामाजिक शिक्षा और। पारिवारिक संबंधों की गहराई सहज रूप से समाहित होती है। इन गीतों की सबसे बड़ी विशेषता यह है। कि वह समाज के भीतर अनौपचारिक शिक्षा का माध्यम रहे हैं। बच्चे इन गीतों को खेलते खेलते सीखते हैं और साथ ही सामाजिक व्यवहार, नैतिक मूल्यों और सहयोग की भावना को भी आत्मसात करते हैं इन गीतों में प्रयुक्त स्थानीय बोलियाँ प्रतीकात्मक भाषाएं, लयात्मकता और ध्वन्यात्मकता न केवल इनमें काव्यात्मक बनाती है बल्कि उनके पीछे छुपी गहरी सांस्कृतिक चेतना को भी दर्शाती है। हालांकि यह भी सत्य है कि आज की बदलती जीवनशैली, शहरीकरण और डिजिटल युग की बढ़ती पकड़ ने इस सांस्कृतिक दरोहर को संकट में डाल दिया है। अब यह गीत मुख्य रूप से बुजुर्गों की समृति तक सीमित होते जा रहे हैं और नई पीढ़ी इनसे धीरे धीरे कटती जा रही है। यदि इनका दस्तावेजीकरण और संरक्षण समय रहते नहीं किया गया तो ये परंपरा बिलुप्त की कगार पर पहुँच सकती है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि खेलकूद से संबंधित लोक गीत केवल मनोरंजन या अतीत की बातें नहीं है, बल्कि यह एक सजीब सांस्कृतिक धरोहर है जो सामुदायिक पहचान, परम परक संबंधों और सामाजिक समझ को गहराई देती हैं। इन गीतों के संरक्षण और पुनर्जीवन का कार्य न केवल हमारी सांस्कृतिक पहचान को बचाएगा बल्कि यह एक ऐसी पीढ़ी तैयार करने में भी मदद करेगा जो अपने अतीत से जुड़ी और भविष्य के प्रति सहज हो।

स्रोत संदर्भ

(Raje)
(Ahmed and Kousar)
(Rohit)
(Kumar and Bhoi)

संदर्भ सूची

पुस्तकें

1. गोस्वामी, ओम. डुंगर दा सांस्कृतिक इतिहास. जे एंड के एकेडमी ऑफ आर्ट, कल्चर एंड लिविंग, 1985.

2. निर्मोही, शिव. डुंगर का लोकसंगीत. हाई ब्रो पब्लिकेशन, 2022.
3. नाथ, शिव. डोगरी साहित्य दा इतिहास. साहित्य अकादमी, 1990.
4. Nath, Shiva. History of Dogri Literature. Sahitya Akademi, 1976.

शोध पत्र

1. Ahmed, Shafiq, and Kousar, Raveena. "Reviving the Folklores of Jammu And Kashmir for Promoting Peace in the Region."*Peace Review*, vol. 35, no. 2, Apr. 2023, pp. 206–15. *DOI.* https://doi.org/10.1080/10402659.2023.2193140.
2. Kumar, Rajat, and Bhoi, Tirtharaj. "Art and Architecture in Bhadarwah Region of Jammu and Kashmir." *South India Journal of Social Sciences*, vol. 22, no. 2, June 2024, pp. 92–101. *DOI.* https://doi.org/10.62656/SIJSS.v22i2.111.
3. Raje, Vasundra. "Tracing the Historical Roots of Various Cultural Influences on Dogra Folk-Paintings and Traditions." *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, vol. 6, no. 9, Sept. 2021, pp. 67–72. *DOI.*https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i09.010.
4. Rohit, Dr. "Dogri Folk Music of Jammu." *SSRN Electronic Journal*, 2024, https://doi.org/10.2139/ssrn.4837468.

साक्षात्कार

देवी ,सुंदर से साक्षात्कार, साक्षात्कारकर्ता राकेश सिंह .29 Mar. 2023.
देवी, बिमला से साक्षात्कार, साक्षात्कारकर्ता राकेश सिंह. 28 Feb. 2025.
डोगरा, एमएल से साक्षात्कार, साक्षात्कारकर्ता राकेश सिंह .10 May 2025.
बजगाल ,राजू से साक्षात्कार, साक्षात्कारकर्ता राकेश सिंह .20 July2025.
सिंह ,बहादुर से साक्षात्कार, साक्षात्कारकर्ता राकेश सिंह .26 July 2025.

चलचित्र

1. Kumar, Gulshan. *Dogri Haran*. YouTube, uplodad by Gulshan Kumar, 2021, https://youtu.be/KaVRtknIqvk?si=hyTGxcJgeTWLZ0gE.
2. राम, रुमालो. डोगरी लोक गीत-रुमालो राम और साथी - काले कावां वे.YouTube, uploaded by Doordarshan Jammu, 2018, https://youtu.be/snNAHfxkVME?si=W2WKdlLad0mL3FQO.

घोषणा

मैं, राकेश सिंह, शोधार्थी, लवली प्रोफेशनल विश्वविद्यालय (संगीत – गायन), यह घोषणा करता हूँ कि प्रस्तुत शोध-पत्र "जम्मू क्षेत्र के खेल-कूद संबंधी लोकगीतों का सांस्कृतिक अध्ययन" मेरा मौलिक एवं स्वनिर्मित कार्य है। इस शोध में प्रयुक्त सभी जानकारी, तथ्य एवं विचार मेरे स्वयं के अध्ययन, विश्लेषण तथा शोध-कार्य पर आधारित हैं।जहाँ कहीं अन्य स्रोतों से सामग्री का उपयोग किया गया है, वहाँ उचित संदर्भ और संदर्भ सूची प्रदान की गई है। यह शोध-पत्र पूर्व में किसी भी उपाधि, डिप्लोमा या प्रमाण-पत्र के लिए प्रस्तुत नहीं किया गया है।मैं यह भी प्रमाणित करता हूँ कि इस शोध में कोई भी तथ्य जानबूझकर गलत नहीं प्रस्तुत किया गया है तथा इसमें किसी प्रकार की साहित्यिक चोरी नहीं की गई है।