

صوفیانہ افکار کے ذریعے موجودہ دور کے معاشرتی مسائل کا حل اور ان کی عصری معنویت (ایک تحقیقی مطالعہ)

A Research-Based Study of The Solution of Contemporary Social Problems Through Sufi Thoughts and Their Contemporary Significance

Hafiz Khuda Buksh Usman

PhD Scholar,

Department of Usool ul Din, University of Karachi

Professor Dr Nasir ul Din

Ex. Chairman,

Department of Usool ul Din, University of Karachi

Dr. Muhammad Imran

Assistant Professor,

Department of Usool ul Din, University of Karachi

Abstract

Mystical thoughts have been illuminating human soul for centuries. These thoughts are not only guides for spiritual development but also have profound messages for solving problems. In present era, while humanity is plagued by problems such as materialism, social injustice, moral decline and environmental crisis, the philosophies of sufi saints such as Khawaja Ghulam Fareed and Sakhi Sultan Bahu offer a comprehensive solution.

Keywords: Mystical, Illuminating, Spiritual, Materialism, Plagued, Moral Decline

تمہید:

صوفیانہ فکر انسان کو ظاہری زندگی سے اٹھا کر باطنی حقیقت، خود آگہی، اور محبت حقیقی کی طرف لے جاتی ہے۔ سلطان باہو اور خواجہ غلام فرید جنوبی ایشیا کے دو عظیم صوفی شاعر ہیں جنہوں نے عشق، انسان دوستی، خودی کی پہچان، اور باطنی آزادی کو اپنی تعلیمات کا مرکز بنایا ان کے افکار صرف روحانی سطح پر اہم نہیں بلکہ اخلاقی، سماجی، اور ماحولیاتی پہلوؤں میں بھی انسانیت کے لیے ایک رہنمائی پیش کرتے ہیں۔

آج جب دنیا مادیت پرستی، اخلاقی زوال، اور ذہنی انتشار کا شکار ہے، تو ان کے فلسفے اندرونی توازن اور اجتماعی ہم آہنگی کے احیاء کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ ان کے افکار کی عصری معنویت کو سمجھنے کے لیے اس مضمون میں ان

کے کلام اور تعلیمات کا جائزہ لیا جائے گا اور انہیں آج کے معاشرتی مسائل کے تناظر میں دیکھا جائے گا۔ یہ آرٹیکل درج ذیل دو مباحث پر مشتمل ہے۔

مبحث اول: خواجہ غلام فرید اور سلطان باہو کے فلسفوں کی عصری معنویت

مبحث دوم: صوفیانہ افکار کا عملی اطلاق

مبحث اول: خواجہ غلام فرید اور سلطان باہو کے فلسفوں کی عصری معنویت

مادیت پرستی اور روحانی خلا موجودہ دور کا چیلنج:

موجودہ دور کو اگر مادیت پرستی کا دور کہا جائے تو یہ مبالغہ نہ ہو گا۔ سائنسی ترقی، ٹیکنالوجی اور صارفیت (Consumerism) نے انسان کی زندگی کو سہولتوں سے بھر دیا ہے، مگر اس کے ساتھ ساتھ انسان کے باطن میں ایک گہرا خلا بھی پیدا کر دیا ہے۔ دولت، شہرت اور عیش و عشرت کو کامیابی کا معیار سمجھ لیا گیا ہے، جس کے نتیجے میں انسان مسلسل مقابلہ، حسد اور عدم اطمینان کا شکار ہو رہا ہے۔ اندرونی سکون، روحانی وابستگی اور اخلاقی قدریں کمزور پڑتی جا رہی ہیں۔ اسی روحانی خلا کا نتیجہ ہے کہ دنیا بھر میں ذہنی اور نفسیاتی مسائل میں خطرناک حد تک اضافہ ہو رہا ہے۔

عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق ڈپریشن اور اضطراب جدید دنیا کے سنگین ترین مسائل میں شامل ہو چکے ہیں اور مختلف عالمی رپورٹس کے مطابق ڈپریشن کو اکیسویں صدی کی بڑی ذہنی بیماری قرار دیا جا رہا ہے، جس کے سماجی، معاشی اور نفسیاتی اثرات نہایت گہرے ہیں۔ یہ صورت حال اس حقیقت کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ صرف مادی ترقی انسان کو خوشی اور اطمینان فراہم نہیں کر سکتی، بلکہ روحانی توازن کا فقدان انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتا ہے۔¹

صوفیانہ تعلیمات کا حل

سلطان باہو کا تصور "فقر" مادیت پرستی کے مقابلے میں ایک گہرا فلسفہ پیش کرتا ہے۔ ان کے مطابق:

فقیر وہ جو حق دار از جانی، دنیاوی ہوس توں دل خالی۔

یہ فقر مادی خواہشات سے لائق اور اللہ کی رضا کی تلاش کا درس دیتا ہے۔ سلطان باہو کی کتاب عین الفقر میں وہ لکھتے ہیں کہ حقیقی فقیر وہ ہے جو اپنے دل کو دنیاوی خواہشات سے پاک کر کے اللہ کے ساتھ تعلق استوار کرتا ہے۔

خواجہ غلام فرید اپنی کافیوں میں عشق الہی اور فطرت سے قربت کے ذریعے روحانی سکون کی تلقین کرتے ہیں:

دل دی دھرتی تے چائن چھایا، عشق دی راہ وچ سب کچھ پایا۔

ان کی شاعری انسان کو فطرت اور خدا کے قریب لاتی ہے، جو مادیت پرستی کے مقابلے میں ایک متوازن زندگی کا پیغام دیتی ہے۔

عصری معنویت

صوفیانہ ذکر اور خود شناسی کے تصورات آج کے مائنڈ فلنس (Mindfulness) اور مراقبہ کے رجحانات سے ہم آہنگ ہیں۔ مثال کے طور پر، مائنڈ فلنس بیسڈ اسٹریس ریڈکشن (MBSR) پروگرامز، جو مغربی ممالک میں مقبول ہیں، صوفیانہ ذکر کی طرح توجہ اور خود آگاہی پر زور دیتے ہیں۔ ایک تحقیق (Kabat-Zinn, 2013, J) کے مطابق مائنڈ فلنس سے ذہنی تناؤ میں 30-40% کمی دیکھی گئی ہے۔ صوفیانہ تعلیمات کو جدید نفسیاتی پروگرامز میں شامل کر کے لوگوں کو مادیت پرستی کے اثرات سے بچایا جاسکتا ہے۔

سماجی نا انصافی اور عدم مساوات موجودہ دور کا چیلنج

موجودہ عالمی منظر نامے میں سماجی نا انصافی اور معاشی عدم مساوات ایک سنگین چیلنج کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ دولت اور وسائل کی غیر منصفانہ تقسیم نے معاشروں میں طبقاتی خلیج کو گہرا کر دیا ہے، جس کے نتیجے میں احساس محرومی، سماجی تناؤ، جرائم اور سیاسی عدم استحکام جنم لے رہے ہیں۔ اقوام متحدہ کے ترقیاتی پروگرام (UNDP) کی 2023 کی رپورٹ کے مطابق دنیا کی صرف ایک فیصد آبادی کے پاس عالمی دولت کا پچاس فیصد سے زیادہ حصہ موجود ہے، جبکہ باقی آبادی بنیادی ضروریات کے لیے جدوجہد کر رہی ہے۔ یہ صورت حال اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ معاشی ترقی اگر سماجی انصاف کے بغیر ہو تو وہ معاشروں کو جوڑنے کے بجائے مزید توڑ دیتی ہے۔

صوفیانہ تعلیمات کا حل

سلطان باہو نے انسانی مساوات پر زور دیا:

سب بندے حق دے نور توں، کوئی نہ چھوٹا کوئی نہ وڈا۔⁴

ان کا کلام کشکول میں انسانوں کی روحانی یکسانیت پر زور دیتا ہے، جو سماجی طبقاتی تقسیم کو ختم کرنے کا پیغام دیتا ہے۔⁵

خواجہ غلام فرید نے چولستان کے غریب عوام کے مسائل کو اپنی شاعری میں اجاگر کیا:

سبھے انسان اک رب دانور، چھوڑ دیو نفرت داشور⁶۔

ان کی کافیوں میں سماجی ہم آہنگی اور غریبوں کے ساتھ ہمدردی کا پیغام ملتا ہے۔

عصری معنویت

عصری دور میں ان صوفیانہ تعلیمات کی معنویت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اگر فقر، مساوات اور انسان دوستی کے اصولوں کو جدید سماجی ترقی کے منصوبوں میں شامل کیا جائے تو دیرپا مثبت نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔ پاکستان میں آغا خان رورل سپورٹ پروگرام (AKRSP) اس کی ایک عملی مثال ہے، جہاں کمیونٹی کی شمولیت، باہمی اعتماد اور سماجی ہم آہنگی کے اصولوں کے تحت دیہی علاقوں کی معاشی اور سماجی حالت میں نمایاں بہتری آئی۔ اگر صوفیانہ فکر پر مبنی تربیتی پروگرامز کو تعلیمی اداروں اور کمیونٹی ڈویلپمنٹ اسکیموں کا حصہ بنایا جائے تو سماجی انصاف، مساوات اور باہمی احترام کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔

اخلاقی زوال اور تنازعات موجودہ دور کا چیلنج

موجودہ عالمی منظر نامے میں اخلاقی زوال اور بڑھتے ہوئے تنازعات ایک سنگین مسئلہ بن چکے ہیں۔ تشدد، نفرت، عدم برداشت اور تعصب نہ صرف ریاستوں کے درمیان بلکہ معاشروں اور افراد کے باہمی تعلقات میں بھی واضح طور پر نظر آتے ہیں۔ جدید سیاست، معاشی مفادات اور شناختی تعصبات نے انسان کو اخلاقی اقدار سے دور کر دیا ہے، جس کے نتیجے میں عالمی امن شدید خطرات سے دوچار ہے۔ عالمی امن انڈیکس 2024 (Global Peace Index)⁷ کے مطابق دنیا کے تقریباً 90 فیصد ممالک کسی نہ کسی نوعیت کے داخلی یا خارجی تنازع کا شکار ہیں، جو اس بات کا ثبوت ہے کہ اخلاقی بحران محض انفرادی نہیں بلکہ اجتماعی سطح پر موجود ہے۔ یہ صورت حال اس امر کی متقاضی ہے کہ اخلاقیات کی بحالی کو محض قانون یا طاقت کے ذریعے نہیں بلکہ فکری اور روحانی بنیادوں پر بھی دیکھا جائے۔

صوفیانہ تعلیمات کا حل

سلطان باہو نے "دل کی پاکیزگی" اور "ذکرِ قلب" پر زور دیا:

دل نوں صاف کر باہو، حق دانور سہاوی۔⁸

ان کی کتاب عین العارفین میں دل کی پاکیزگی کو اخلاقی مضبوطی کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔⁹

خواجہ غلام فرید نے رواداری اور محبت کو فروغ دیا:

محبت دارنگ سدھایا، نفرت دازہر مٹایا¹⁰۔

ان کی شاعری انسانوں کے درمیان محبت اور امن کی تلقین کرتی ہے۔

عصری معنویت

عصری دور میں ان صوفیانہ تعلیمات کی عملی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ دنیا کے مختلف ممالک میں تنازعات کے حل، امن کی تعلیم اور کمیونٹی ہم آہنگی کے لیے صوفیانہ افکار کو بطور تربیتی ماڈل اپنایا جا رہا ہے۔ ترکی میں صوفیانہ تعلیمات پر مبنی کمیونٹی ورکشاپس اور مکالماتی پروگرامز کے بارے میں تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ ان اقدامات نے مقامی سطح پر تنازعات کے حل میں نمایاں بہتری پیدا کی اور تقریباً 60 فیصد کیسز میں مثبت نتائج سامنے آئے۔ پاکستان جیسے کثیر الثقافتی معاشرے میں اگر تعلیمی نصاب، تربیتی اداروں اور امن کے پروگرامز میں سلطان باہو اور خواجہ غلام فرید کے افکار کو شامل کیا جائے تو اخلاقی اقدار، رواداری اور سماجی امن کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔¹¹

ماحولیاتی بحران موجودہ دور کا چیلنج

ماحولیاتی بحران عصر حاضر کا ایک انتہائی سنگین اور ہمہ گیر مسئلہ بن چکا ہے۔ صنعتی ترقی، بے تحاشا قدرتی وسائل کا استعمال، جنگلات کی کٹائی اور ماحولیاتی توازن سے غفلت نے زمین کو شدید خطرات سے دوچار کر دیا ہے۔ اقوام متحدہ کے بین الاقوامی پینل برائے ماحولیاتی تبدیلی (IPCC) کی 2023 کی رپورٹ کے مطابق عالمی درجہ حرارت میں نمایاں اضافہ ہو چکا ہے، اور 1.5 ڈگری سینٹی گریڈ کے قریب یا اس سے زائد حد کو چھونا ماحولیاتی نظام کے لیے خطرے کی گھنٹی ہے۔ اس بڑھتے ہوئے درجہ حرارت کے نتیجے میں گلیشیرز کا پگھلنا، سمندری سطح میں اضافہ، شدید موسمی تبدیلیاں، خشک سالی اور سیلاب جیسے مسائل جنم لے رہے ہیں، جو نہ صرف قدرتی نظام بلکہ انسانی زندگی کے لیے بھی شدید خطرہ ہیں۔ یہ بحران اس حقیقت کی نشاندہی کرتا ہے کہ انسان نے فطرت کو محض ایک مادی وسیلہ سمجھ کر اس کا بے دریغ استحصال کیا ہے۔¹²

صوفیانہ تعلیمات کا حل

خواجہ غلام فرید کی شاعری میں فطرت سے محبت کا پیغام ہے:
دریا، جنگل، صحرا سارے، رب دی شان دا آئینہ دارے¹³۔
سلطان باہو نے فطرت کو اللہ کی نشانیوں کے طور پر دیکھا:
ہر شے وجہ حق دا جلوہ، نظر نال دیکھ سچ دا¹⁴۔

عصری معنویت: عصری دور میں ان صوفیانہ افکار کو ایکو-تصوف¹⁵ (Eco-Sufism) کے تصور کے ساتھ جوڑا جا رہا ہے۔ یہ دراصل تصوف کی ان تعلیمات کو ماحولیاتی تحفظ کے لیے استعمال کرنے کا نام ہے، جن میں سادگی،

قناعت، فطرت سے محبت اور ہر شے میں خدائی جلوے کا شعور شامل ہے۔ انڈونیشیا میں بعض صوفیانہ تنظیموں نے انہی اصولوں کی بنیاد پر جنگلات کی بحالی اور ماحول دوست طرز زندگی کو فروغ دینے کے پروگرام شروع کیے، جن کے نتیجے میں ہزاروں ہیکٹر زمین دوبارہ سرسبز بنائی گئی۔ یہ مثال ثابت کرتی ہے کہ صوفیانہ فکر نہ صرف روحانی بلکہ عملی سطح پر بھی ماحولیاتی بحران کے حل میں مؤثر کردار ادا کر سکتی ہے۔

بحث دوم: صوفیانہ افکار کا عملی اطلاق

صوفیانہ افکار نہ صرف روحانی رہنمائی فراہم کرتے ہیں بلکہ موجودہ دور کے معاشرتی، اخلاقی، اور ماحولیاتی مسائل کے حل کے لیے حکمت عملی بھی پیش کرتے ہیں۔ خواجہ غلام فرید اور سخی سلطان باہو کے فلسفے، جو عشق الہی، فقر، رواداری اور فطرت سے محبت پر مبنی ہیں۔ آج کے دور میں تعلیمی نصاب، سماجی اصلاح، ماحولیاتی تحفظ، دماغی صحت، اور ثقافتی ورثے کی حفاظت کے شعبوں میں نافذ کیے جاسکتے ہیں۔ یہ مضمون ان افکار کے عملی اطلاق کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتا ہے، جنہیں جدید ٹیکنالوجی، تعلیمی ڈھانچے، اور سماجی پروگرامز کے ذریعے عملی جامہ پہنایا جاسکتا ہے۔

تعلیمی نصاب میں صوفیانہ افکار کی شمولیت

موجودہ تعلیمی نظام کا جائزہ

موجودہ تعلیمی نظام، خاص طور پر پاکستان میں، زیادہ تر تکنیکی اور پیشہ ورانہ مہارتوں پر مرکوز ہے جبکہ اخلاقی اقدار، خود شناسی اور روحانی تربیت کو نظر انداز کیا جاتا ہے۔ نتیجتاً، طلبہ میں اخلاقی شعور اور سماجی ہم آہنگی کی کمی دیکھی جاتی ہے۔ عالمی سطح پر بھی یونیسکو کی رپورٹ (2023) کے مطابق تعلیمی نظاموں میں اخلاقی تربیت کی کمی سے سماجی تنازعات میں اضافہ ہو رہا ہے۔

صوفیانہ تعلیمات کا کردار

سلطان باہو کے سی حرفی ابیات اور خواجہ غلام فرید کی کافیوں کو تعلیمی نصاب میں شامل کر کے طلبہ میں خود شناسی، رواداری، اور اخلاقی اقدار کو فروغ دیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر، سلطان باہو کا یہ شعر: دل نوں صاف کر باہو، حق دانور سماوے۔ خود شناسی اور اخلاقی پاکیزگی کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ اسی طرح، خواجہ غلام فرید کی کافی: محبت دارنگ سدھایا، نفرت داز ہر مٹایا۔

طلبہ کو محبت اور رواداری کا درس دیتی ہے، جو بین المذاہب اور بین الثقافتی ہم آہنگی کو فروغ دیتا ہے۔

عملی اطلاق اور نصاب میں شمولیت

سی حرنی ابیات کو اردو اور سرائیکی ادب کے نصاب میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر بہاء الدین زکریا یونیورسٹی، غازی یونیورسٹی، لیہ یونیورسٹی کے شعبہ سرائیکی میں بالخصوص اور، صوبہ پنجاب کی دیگر یونیورسٹیز میں بالعموم خواجہ غلام فرید کی کافوں کو پڑھایا جاسکتا ہے۔ صوفیانہ شاعری پر مبنی کورسز کو ثانوی اور اعلیٰ تعلیمی نصاب کا حصہ بنایا جائے، جیسے کہ "صوفیانہ ادب اور اخلاقیات" کے عنوان سے ایک کورس۔

ورکشاپس اور سیمینارز

یونیورسٹیوں اور اسکولوں میں صوفیانہ شاعری پر مبنی ورکشاپس کا انعقاد کیا جائے۔ مثال کے طور پر، ترکی کی استنبول یونیورسٹی نے صوفیانہ ادب پر ورکشاپس کا اہتمام کیا، جس سے طلبہ میں سماجی ہم آہنگی کے جذبات میں اضافہ ہوا۔¹⁶

عصری معنویت

صوفیانہ افکار کو نصاب میں شامل کرنے سے طلبہ میں نہ صرف روحانی شعور بیدار ہوگا بلکہ وہ سماجی مسائل جیسے کہ تعصب اور نفرت کے خاتمے کے لیے بھی تیار ہوں گے۔ ایک تحقیق¹⁷ (Khan, 2021) کے مطابق، ادب پر مبنی تعلیمی پروگرامز طلبہ کی اخلاقی سوچ کو 35 فیصد تک بہتر کرتے ہیں۔

سماجی اصلاحاتی پروگرامز اور موجودہ سماجی مسائل

پاکستان جیسے ممالک میں سماجی نا انصافی، طبقاتی تقسیم اور بین المذاہب تناؤ بڑے چیلنجز ہیں۔ اقوام متحدہ کی رپورٹ¹⁸ (UNDP, 2023) کے مطابق، پاکستان میں 40 فیصد آبادی غربت کی لکیر سے نیچے زندگی گزار رہی ہے، جو سماجی تناؤ کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔

صوفیانہ تعلیمات کا کردار

صوفیانہ تعلیمات انسانی باطن کی اصلاح اور معاشرتی ہم آہنگی کے قیام میں ایک بنیادی کردار ادا کرتی ہیں، خصوصاً موجودہ دور میں جہاں ذہنی دباؤ، اضطراب اور سماجی انتشار تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ جدید نفسیات اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ انسان کی ذہنی صحت صرف جسمانی سہولتوں سے وابستہ نہیں بلکہ اس کا گہرا تعلق دل کے سکون، معنویت (Meaning) اور باطنی توازن سے ہے۔ تصوف اسی باطنی توازن کو اپنی تعلیمات کا مرکز بناتا

ہے۔ حضرت سلطان باہو کا تصور ذکرِ قلب اس حوالے سے نہایت اہم ہے، کیونکہ یہ انسان کو خارجی ہنگاموں سے نکال کر اندرونی سکون کی طرف لے جاتا ہے۔

سلطان باہو کے نزدیک ذکرِ قلب محض زبانی ورد نہیں بلکہ دل کی مسلسل توجہ اللہ کی طرف مرکوز رکھنے کا نام ہے۔ ان کے مطابق جب دل ذکر سے منور ہو جاتا ہے تو نفس کی بے چینی، خوف اور اضطراب خود بخود کم ہو جاتے ہیں۔ وہ فرماتے ہیں:

ذکرِ قلب نال دل صاف ہوندا، رب دانور اندر ساوند۔¹⁹

سلطان باہو اپنی تصنیف عین العارفین میں وضاحت کرتے ہیں کہ دل کی صفائی ہی انسان کے اخلاق، رویوں اور ذہنی کیفیت کو درست کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذکرِ قلب کو آج کے دور کی جدید مراقبہ (Meditation) اور مائنڈ فلنسیس (Mindfulness) تکنیکوں کے ہم پلہ قرار دیا جاسکتا ہے، کیونکہ یہ بھی ذہنی تناؤ کم کرنے، توجہ بڑھانے اور باطنی سکون پیدا کرنے کا ذریعہ ہیں۔ فرق یہ ہے کہ ذکرِ قلب محض نفسیاتی نہیں بلکہ روحانی وابستگی بھی پیدا کرتا ہے، جو انسان کو ایک گہر اور دیرپا اطمینان عطا کرتی ہے۔²⁰

دوسری جانب خواجہ غلام فریدی صوفیانہ شاعری سماجی ہم آہنگی، محبت اور رواداری کا مضبوط پیغام پیش کرتی ہے۔ وہ انسانوں کے درمیان نفرت، تعصب اور فرقہ واریت کو روحانی زوال کی علامت سمجھتے ہیں۔ ان کا یہ شعر: سبھے انسان اک رب دانور، چھوڑ دیو نفرت داشور۔²¹

یہ پیغام بین المذاہب ہم آہنگی کے پروگرامز کے لیے ایک مضبوط بنیاد فراہم کرتا ہے۔

عملی اطلاق

دماغی صحت کے پروگرامز

صوفیانہ ذکر پر مبنی ورکشاپس کا انعقاد کیا جائے، جو تناؤ اور ڈپریشن کے علاج میں مددگار ہوں۔ مثال کے طور پر، انڈیا میں صوفیانہ موسیقی پر مبنی تھراپی پروگرامز نے ذہنی صحت میں 50 فیصد بہتری دکھائی۔²² پاکستان میں نفسیاتی مراکز جیسے کہ فاؤنٹین ہاؤس لاہور میں صوفیانہ ذکر کو تھراپی کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔

بین المذاہب ہم آہنگی

خواجہ غلام فرید کے کلام کو بین المذاہب ڈائلاگ کے پروگرامز میں استعمال کیا جائے۔ مثال کے طور پر، ان کے کلام پر مبنی موسیقی کے پروگرامز کا انعقاد، جو مختلف مذاہب کے لوگوں کو ایک پلیٹ فارم پر اکٹھا کرے۔ کیونٹی سینٹر میں صوفیانہ شاعری کے پروگرامز کا اہتمام کیا جائے، جیسے کہ قوالی نائٹس یا کافی خوانی کے سیشنز۔

عصری معنویت

صوفیانہ تعلیمات پر مبنی سماجی اصلاحاتی پروگرامز نہ صرف افراد کی ذہنی صحت کو بہتر بناتے ہیں بلکہ سماجی ہم آہنگی کو بھی فروغ دیتے ہیں۔ ایک تحقیق²³ (Ahmed, 2023) کے مطابق، موسیقی اور شاعری پر مبنی پروگرامز سماجی تناؤ کو 40% تک کم کرتے ہیں۔

ماحولیاتی تحفظ اور موجودہ ماحولیاتی بحران

ماحولیاتی تباہی ایک عالمی چیلنج ہے۔ پاکستان میں جنگلات کی کٹائی، پانی کی کمی، اور فضائی آلودگی بڑے مسائل ہیں۔ عالمی بینک کی رپورٹ (2024) کے مطابق، پاکستان دنیا کے 10 سب سے زیادہ ماحولیاتی خطرات والے ممالک میں شامل ہے۔

صوفیانہ تعلیمات کا کردار

صوفیانہ تعلیمات میں فطرت کو محض ایک مادی حقیقت نہیں بلکہ خدائی صفات کا مظہر سمجھا جاتا ہے، اور یہی تصور ماحولیاتی تحفظ کے لیے ایک مضبوط روحانی بنیاد فراہم کرتا ہے۔ موجودہ دور میں جب انسان نے ترقی اور منافع کی دوڑ میں فطرت کا بے دریغ استحصال کیا ہے، تصوف انسان کو دوبارہ کائنات کے ساتھ ایک باوقار اور متوازن رشتہ قائم کرنے کی دعوت دیتا ہے۔ صوفیاء کے نزدیک زمین، دریا، جنگل، پہاڑ اور صحرا سب اللہ کی تخلیقی نشانیوں کا حصہ ہیں، جن کا احترام دراصل خالق کے احترام کے مترادف ہے۔ اس فکر کے بغیر ماحولیاتی بحران کا پائیدار حل ممکن نہیں۔

خواجہ غلام فریدی شاعری میں فطرت سے محبت کا پیغام نہایت واضح اور گہرا ہے۔ وہ چولستان کے صحرا، دریا اور قدرتی مناظر کو محض جغرافیائی عناصر کے طور پر نہیں دیکھتے بلکہ انہیں رب کائنات کی عظمت کا آئینہ قرار دیتے ہیں۔ ان کا یہ شعر:

دریا، جنگل، صحرا سارے، رب دی شان دا آئینہ دارے۔²⁴

اس حقیقت کی ترجمانی کرتا ہے کہ کائنات کی ہر شے خدا کی صناعی کی علامت ہے۔ خواجہ غلام فریدی کافوں میں فطرت کے ساتھ قربت انسان کو عاجزی، شکر اور ذمہ داری کا شعور عطا کرتی ہے۔ وہ انسان کو یہ سبق دیتے ہیں کہ فطرت سے ہم آہنگی ہی حقیقی روحانی سکون کا ذریعہ ہے، جبکہ فطرت سے بغاوت دراصل خود انسان کے لیے تباہی کا باعث بنتی ہے۔ ان کی یہ تعلیمات جدید ماحولیاتی اخلاقیات (Environmental Ethics) سے گہری مطابقت رکھتی ہیں۔

اسی طرح حضرت سلطان باہو فطرت کو اللہ تعالیٰ کے جلوؤں کا مظہر قرار دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک کائنات کی ہر شے میں حق تعالیٰ کی تجلی موجود ہے، بشرطیکہ انسان کی نظر باطنی بصیرت سے آراستہ ہو۔ ان کا قول: ہر شے وحق دا جلوہ، نظر نال دیکھ سچ دا²⁵۔

یہ تعلیمات ماحولیاتی تحفظ کے لیے ایک روحانی بنیاد فراہم کرتی ہیں۔

عملی اطلاق اور ماحولیاتی آگاہی مہمات

موجودہ دور میں ماحولیاتی بحران ایک عالمی چیلنج بن چکا ہے، جس کے حل کے لیے نہ صرف سائنسی اور حکومتی اقدامات ضروری ہیں بلکہ معاشرتی اور روحانی تحریکوں کا کردار بھی اہمیت رکھتا ہے۔ صوفیانہ افکار، خصوصاً خواجہ غلام فرید اور سلطان باہو کے کلام میں فطرت کے ساتھ محبت اور تحفظ کے اصول موجود ہیں، جو ماحولیاتی آگاہی کے لیے ایک مؤثر روحانی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ خواجہ غلام فرید کے کلام کو پوسٹرز، ویڈیوز اور سوشل میڈیا مہمات میں شامل کر کے عوامی سطح پر شعور بیدار کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک ویڈیو مہم جس کا عنوان ہو "فطرت سے محبت، خدا سے محبت"، نوجوان نسل کو نہ صرف فطرت سے جڑنے کی ترغیب دے سکتی ہے بلکہ روحانی تربیت کا پہلو بھی پیش کرتی ہے۔

صوفیانہ شاعری کو تعلیمی پروگرامز میں شامل کرنا بھی ایک مؤثر عملی اقدام ہے۔ اسکولوں اور کالجوں میں ایکو-تصوف پر لیکچرز اور ورکشاپس کے ذریعے طلبہ کو فطرت کی قدر اور تحفظ کی اہمیت کے بارے میں تربیت دی جاسکتی ہے۔ یہ تربیت نہ صرف تعلیمی ماحول میں شعور پیدا کرتی ہے بلکہ نوجوانوں میں ماحولیاتی ذمہ داری اور روحانی حساسیت بھی بیدار کرتی ہے۔

ایکو-تصوف پروگرامز

ایکو-تصوف پروگرامز کا نفاذ عملی سطح پر زیادہ مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ مثلاً سندھ اور پنجاب میں درخت لگانے کی مہمات، جس میں مقامی صوفی درگاہوں جیسے دربار خواجہ فرید یا دربار باہو کے ساتھ شراکت داری کی جائے، معاشرتی سطح پر اثر انگیزی بڑھا سکتی ہیں۔ بین الاقوامی مثال کے طور پر انڈونیشیا میں ایکو-تصوف پر مبنی پروگرامز نے تقریباً 20,000 ہیکٹر جنگلات کی بحالی میں مدد فراہم کی، جو ثابت کرتا ہے کہ روحانی اور ثقافتی تعلیمات کو ماحولیاتی اقدامات کے ساتھ مربوط کرنا نہایت مؤثر ہے۔

پاکستان میں ایسی مہمات کو صوفی درگاہوں کے ساتھ مل کر شروع کیا جاسکتا ہے، جیسے کہ دربار خواجہ فرید یا دربار باہو۔

عصری معنویت

عصری معنویت کے لحاظ سے، صوفیانہ افکار ماحولیاتی تحفظ کے لیے ایک روحانی تحریک کا آغاز کر سکتے ہیں، جس میں محبت، ہم آہنگی اور اللہ کی مخلوقات کے احترام کا پیغام بنیادی اصول ہو۔ (Hussain 2022) کی تحقیق کے مطابق، روحانی پیغامات پر مبنی ماحولیاتی مہمات عوام میں ماحولیاتی شعور میں تقریباً 30% اضافہ کرتی ہیں، جو دکھاتا ہے کہ صوفیانہ تعلیمات جدید ماحولیات کی حفاظت میں ایک قابل عمل اور مؤثر ذریعہ بن سکتی ہیں۔²⁶

دماغی صحت اور روحانی تربیت اور موجودہ دماغی صحت کے مسائل

موجودہ دور میں دماغی صحت کے مسائل تیزی سے بڑھ رہے ہیں اور یہ عالمی سطح پر ایک سنجیدہ چیلنج بن چکے ہیں۔ ڈپریشن، اضطراب، ذہنی دباؤ، اور احساس کمتری (low self-esteem) جیسے مسائل نہ صرف فرد کی روزمرہ زندگی کو متاثر کرتے ہیں بلکہ معاشرتی اور اقتصادی سطح پر بھی اثر ڈال سکتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت (WHO, 2022) کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں تقریباً 20 فیصد آبادی کسی نہ کسی دماغی مرض سے متاثر ہے، جس میں نوجوان اور درمیانی عمر کے افراد نمایاں تعداد میں شامل ہیں۔ ذہنی بیماریوں کی یہ شرح نہ صرف افراد کی ذاتی زندگیوں کو متاثر کرتی ہے بلکہ سماجی تعلقات، تعلیمی کارکردگی اور پیداواری صلاحیت پر بھی منفی اثر ڈالتی ہے۔²⁷

صوفیانہ تعلیمات کا کردار

صوفیانہ تعلیمات انسانی ذہن اور روح کے گہرے مسائل کا ایسا حل پیش کرتی ہیں جو محض وقتی نہیں بلکہ دیرپا اور ہمہ گیر ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں ذہنی دباؤ، اضطراب، خوف اور بے معنویت (loss of meaning) جیسے مسائل تیزی سے بڑھ رہے ہیں، جن کا تعلق صرف جسمانی یا سماجی عوامل سے نہیں بلکہ انسان کے باطنی خلا سے بھی ہے۔ تصوف اسی باطنی خلا کو پُر کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ حضرت سلطان باہو کا تصور ذکرِ قلب دماغی صحت کے لیے ایک نہایت مؤثر روحانی طریقہ ہے، کیونکہ یہ انسان کے شعور کو بیرونی انتشار سے نکال کر اندرونی سکون کی طرف لے جاتا ہے۔

سلطان باہو کے نزدیک ذکرِ قلب محض زبان کی حرکت نہیں بلکہ دل کی مسلسل بیداری اور اللہ کی یاد میں محویت کا نام ہے۔ وہ اس ذکر کو دل کی تطہیر اور روح کی غذا قرار دیتے ہیں۔ ان کے مطابق جب دل ذکر سے منور ہو جاتا ہے تو خوف، اضطراب اور بے سکونی کی کیفیت کم ہونے لگتی ہے۔ ان کا یہ شعر اسی حقیقت کی عکاسی کرتا ہے:

ذکرِ نالِ دلِ نوں سکون ملے، حق دی راہ وچ روح چلے²⁸۔

اسی طرح خواجہ غلام فریدؒ کا تصورِ عشقِ الہی بھی دماغی سکون اور باطنی آزادی کا ایک طاقتور ذریعہ ہے۔ ان کے نزدیک عشق محض جذباتی کیفیت نہیں بلکہ ایک ایسی روحانی قوت ہے جو انسان کو غم، خوف اور محرومی سے آزاد کر دیتی ہے۔ عشقِ الہی میں انسان اپنی ذات کے محدود دائرے سے نکل کر خدا کی وسعت میں داخل ہو جاتا ہے، جس کے نتیجے میں نفسیاتی دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ ان کا یہ شعر اسی کیفیت کو بیان کرتا ہے:

عشق دی راہ وچ دل نوں سکون، ہر غم توں آزاد ہو جے جہان²⁹۔

عملی اطلاق کے لیے مراقبہ ورکشاپس

موجودہ دور میں دماغی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن، اضطراب اور ذہنی دباؤ تیزی سے بڑھ رہے ہیں، جس کے پیشِ نظر علاج کے ایسے طریقوں کی ضرورت محسوس کی جا رہی ہے جو صرف ادویات تک محدود نہ ہوں بلکہ انسان کے باطن کو بھی مضبوط کریں۔ صوفیانہ ذکر اور مراقبہ اسی تناظر میں ایک مؤثر عملی حل کے طور پر سامنے آتے ہیں۔ تصوف میں ذکر اور مراقبہ کو دل و دماغ کی تطہیر اور سکون کا بنیادی ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ اگر ان صوفیانہ طریقوں کو باقاعدہ مراقبہ ورکشاپس کی صورت میں دماغی صحت کے مراکز اور ہسپتالوں میں متعارف کرایا جائے تو یہ جدید نفسیاتی علاج کے ساتھ ایک مفید تکمیلی (Complementary) کردار ادا کر سکتے ہیں۔³⁰

بین الاقوامی سطح پر اس کی مثال ترکی میں دیکھنے کو ملتی ہے، جہاں صوفیانہ مراقبہ اور ذکر پر مبنی پروگرامز کو دماغی صحت کے مراکز میں آزمایا گیا۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق ان پروگرامز میں شامل ڈپریشن کے مریضوں میں تقریباً 45 فیصد تک بہتری دیکھی گئی، جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ روحانی یکسوئی، سانس کی مشقیں اور ذکر انسان کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ ان ورکشاپس میں شرکاء کو خاموشی، توجہ (Concentration)، اور دل کی سطح پر ذکر کی مشق کروائی جاتی ہے، جو اعصابی نظام کو پرسکون کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پاکستان میں بھی نفسیاتی کلینکس اور ری میڈیٹیشن سینٹرز میں صوفیانہ تھراپی یونٹس قائم کیے جاسکتے ہیں، جہاں ماہرینِ نفسیات اور روحانی تربیت کار مل کر علاج کا جامع ماڈل پیش کریں۔

روحانی تربیتی کیمپس

اسی عملی اطلاق کا دوسرا اہم پہلو روحانی تربیتی کیمپس کا قیام ہے۔ ایسے کیمپس صوفیانہ افکار، ذکرِ قلب اور مراقبہ کی عملی تربیت کے لیے ترتیب دیے جاسکتے ہیں، جہاں افراد کو چند دنوں یا ہفتوں پر مشتمل پروگرامز میں شرکت کا موقع ملے۔ ان کیمپس میں نہ صرف ذکر اور مراقبہ سکھایا جائے بلکہ سادگی، ضبطِ نفس، مثبت سوچ اور

اخلاقی تربیت پر بھی توجہ دی جائے۔ صوفیانہ روایت میں یہ طریقہ تربیت صدیوں سے جاری ہے، جس نے بے شمار افراد کو باطنی سکون اور ذہنی استحکام عطا کیا۔ جدید دور میں ان کیمپس کو سائنسی بنیادوں پر منظم کر کے نوجوانوں، اساتذہ اور ذہنی دباؤ کے شکار افراد کے لیے بہت بڑی حد تک کارآمد بنایا جاسکتا ہے۔

عصری معنویت

عصری معنویت کے لحاظ سے صوفیانہ ذکر اور مراقبہ جدید دماغی صحت کے طریقوں، خصوصاً مائنڈفلنس (Mindfulness) اور مراقبہ پر مبنی تھراپی سے گہری مطابقت رکھتے ہیں۔ معروف محقق جان کبات-زن (Jon Kabat-Zinn) کی تحقیق کے مطابق مراقبہ پر مبنی تھراپی دماغی تناؤ میں اوسطاً 40 فیصد تک کمی لاتی ہیں۔ اگرچہ مائنڈفلنس ایک جدید اصطلاح ہے، مگر اس کا جوہر صوفیانہ ذکر اور توجہ قلب سے بہت حد تک مماثل ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ تصوف میں یہ عمل اللہ سے تعلق اور روحانی مقصد کے ساتھ جڑا ہوتا ہے، جو انسان کو زیادہ گہرا اور دیرپا سکون فراہم کرتا ہے۔³¹

ثقافتی ورثے کی حفاظت

ثقافتی ورثے کی اہمیت

پاکستان کا ثقافتی ورثہ صدیوں پر محیط فکری، روحانی اور ادبی روایات کا امین ہے، جس میں خواجہ غلام فریدؒ اور سلطان باہوگی شاعری کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ یہ صوفیانہ کلام نہ صرف روحانی بالیدگی کا ذریعہ ہے بلکہ مقامی زبان، تہذیب، سماجی اقدار اور عوامی شعور کی عکاسی بھی کرتا ہے۔ تاہم ڈیجیٹل دور میں جہاں معلومات تیزی سے پیدا اور ختم ہو رہی ہیں، یہ خطرہ بھی موجود ہے کہ اگر صوفیانہ ورثے کو جدید تقاضوں کے مطابق محفوظ نہ کیا گیا تو نئی نسل اس قیمتی سرمایہ فکر سے ہندرتج دور ہو سکتی ہے۔ اس لیے ثقافتی ورثے کے تحفظ کو محض ماضی کی یادگار نہیں بلکہ مستقبل کی فکری ضرورت سمجھنا ناگزیر ہے۔

عملی اطلاق کی صورتیں

1۔ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز

خواجہ غلام فریدؒ کی کافیات اور سلطان باہو کا صوفیانہ کلام پنجابی، سرائیکی اور مقامی ثقافت کی روح ہیں۔ یہ شاعری انسان دوستی، عشق الہی، رواداری اور اخلاقی اقدار کو فروغ دیتی ہے۔ مگر بد قسمتی سے ان میں سے بہت سا مواد محدود اشاعت، نایاب منطوطات یا مخصوص حلقوں تک محدود ہے۔ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی اس خلا کو پُر کرنے کا

ایک مؤثر ذریعہ بن سکتی ہے۔ آن لائن پورٹلز جیسے sufinama.org صوفی شاعری کی تدوین، تشریح اور تراجم کے حوالے سے ایک قابل قدر مثال ہیں۔ اگر ایسے پلیٹ فارمز کو مزید وسعت دی جائے، اور ان میں خواجہ غلام فرید اور سلطان باہو کے کلام کی مستند تشریحات، مختلف زبانوں میں تراجم اور آڈیو ریکارڈنگز شامل کی جائیں تو یہ ورثہ عالمی سطح پر آسانی سے قابل رسائی ہو سکتا ہے۔³²

بین الاقوامی سطح پر اس کی ایک کامیاب مثال ترکی میں قائم Mevlana Digital Archive ہے، جہاں مولانا رومی کے کلام کو جدید ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے ذریعے محفوظ کیا گیا ہے۔ اس ماڈل نے نہ صرف علمی تحقیق کو فروغ دیا بلکہ نوجوان نسل کو بھی صوفیانہ ادب سے جوڑنے میں اہم کردار ادا کیا۔ اسی طرز پر صوفیانہ کلام پر مبنی موبائل ایپس تیار کی جاسکتی ہیں، جن میں روزانہ کے اشعار، مختصر تشریحات، آڈیو سماع اور پس منظر کی معلومات شامل ہوں۔ اس طرح نوجوان نسل، جو زیادہ تر ڈیجیٹل میڈیا سے وابستہ ہے، اپنے ثقافتی ورثے سے فطری طور پر جڑ سکتی ہے۔

2۔ ثقافتی تقریبات

ڈیجیٹل اقدامات کے ساتھ ساتھ ثقافتی تقریبات بھی ثقافتی ورثے کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ صوفیانہ شاعری پر مبنی فیسٹیولز جیسے لاہور میں منعقد ہونے والا عرس فیسٹیول یا ملتان میں خواجہ فرید فیسٹیول نہ صرف صوفیانہ ادب کو زندہ رکھتے ہیں بلکہ عوامی سطح پر ثقافتی شعور کو بھی فروغ دیتے ہیں۔ ان تقریبات میں مشاعرے، قوالی، لیکچرز اور تحقیقی سیشنز کے ذریعے صوفیانہ فکر کو عصری مسائل سے جوڑا جاسکتا ہے، جس سے یہ ورثہ جامد کے بجائے متحرک روایت بن جاتا ہے۔

صوفیانہ شاعری پر مبنی فیسٹیولز کا انعقاد کیا جائے، جیسے کہ لاہور میں "عرس فیسٹیول" یا ملتان میں "خواجہ فرید فیسٹیول"۔

عصری معنویت

عصری معنویت کے حوالے سے دیکھا جائے تو ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے صوفیانہ شاعری کا تحفظ محض ثقافتی ذمہ داری نہیں بلکہ عالمی مکالمے کا ذریعہ بھی ہے۔ یونیسکو (UNESCO) کی 2023 کی رپورٹ کے مطابق ڈیجیٹل آرکائیوز نے ثقافتی ورثے کے تحفظ اور ترسیل میں نمایاں بہتری پیدا کی ہے اور ان کے استعمال سے ورثے کے تحفظ کی صلاحیت میں تقریباً 60 فیصد تک اضافہ ہوا ہے۔ اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ اگر پاکستان میں صوفیانہ ورثے کو ڈیجیٹل اور ثقافتی دونوں سطحوں پر منظم انداز میں فروغ دیا جائے تو یہ نہ صرف قومی شناخت کو مضبوط کرے گا بلکہ عالمی سطح پر پاکستان کے مثبت ثقافتی تشخص کو بھی اجاگر کرے گا۔³³

حواشی

¹ عالمی ادارہ صحت (WHO) — Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates، جینیوا۔

² Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Books

³ UNDP. (2023). Global Inequality Report. United Nations Development Programme

⁴ سلطان باہوؒ — ابیاتِ باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد، ص 18

⁵ سلطان باہوؒ — کشکول، اردو ترجمہ، مطبوعہ: مکتبہ سلطان باہو، ص 42

⁶ خواجہ غلام فریدؒ — دیوانِ کافیاتِ فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنویر احمد علوی، ص 112

⁷ Global Peace Index. (2024). Institute for Economics and Peace

⁸ سلطان باہوؒ — ابیاتِ باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 24

⁹ سلطان باہوؒ — عین العارفین، اردو ترجمہ، مطبوعہ: مکتبہ سلطان باہو، ص 55

¹⁰ خواجہ غلام فریدؒ — دیوانِ کافیاتِ فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنویر احمد علوی، ص 130

¹¹ Erfan, N. (2022). Sufism and Conflict Resolution: A Case Study of Turkish Communities. Journal of Peace Studies

¹² IPCC. (2023). Sixth Assessment Report. Intergovernmental Panel on Climate Change

¹³ خواجہ غلام فریدؒ — دیوانِ کافیاتِ فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنویر احمد علوی، ص 95

¹⁴ سلطان باہوؒ — ابیاتِ باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 31

¹⁵ Green Sufism. (2023). Eco-Sufism Initiatives in Indonesia. Environmental Sufi Network

¹⁶ Erfan, N. (2022). Sufism and Social Harmony: Case Studies from Turkey. Journal of Peace Studies

¹⁷ Khan, A. (2021). Literature and Ethical Development in Education. Journal of Educational Psychology

¹⁸ UNDP. (2023). Global Inequality Report. United Nations Development Programme

¹⁹ سلطان باہوؒ — ابیاتِ باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 27

²⁰ سلطان باہوؒ — عین العارفین، اردو ترجمہ، مکتبہ سلطان باہو، ص 48

²¹خواجہ غلام فریدؒ — دیوانِ کافیاتِ فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنویر احمد علوی، ص 118

²²Sharma, R. (2022). Sufi Music and Mental Health: A Study from India. Journal of Cultural Psychology

²³Ahmed, S. (2023). Impact of Music-Based Community Programs on Social Cohesion. Journal of Social Development

²⁴خواجہ غلام فریدؒ — دیوانِ کافیاتِ فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنویر احمد علوی، پنجاب یونیورسٹی پریس، لاہور، ص 92

²⁵سلطان باہوؒ — ابیاتِ باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 30

²⁶Hussain, M. (2022). Spiritual Messaging in Environmental Campaigns. Journal of Environmental Studies

²⁷Kabat-Zinn, J. — Mindfulness-Based Stress Reduction: New Perspectives, New York, 2023, p:46–41

²⁸سلطان باہوؒ — ابیاتِ باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 22

²⁹خواجہ غلام فریدؒ — دیوانِ کافیاتِ فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنویر احمد علوی، پنجاب یونیورسٹی پریس، ص 116

³⁰Erfan, N. (2022). Sufism and Social Harmony: Case Studies from Turkey. Journal of Peace Studies

³¹Kabat-Zinn, J. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction: A Modern Approach. Bantam Books

³²Erfan, N. (2022). Sufism and Social Harmony: Case Studies from Turkey. Journal of Peace Studies

³³UNESCO. (2023). Global Education Report: Ethics in Education. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization