

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 آگئی، اور محبتِ حقیقی کی طرف لے جاتی ہے۔ سلطان بابو 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 کامر کرنا بنا یا 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۔

آن جب دنیا مادیت پرستی، اخلاقی زوال، اور ذہنی انتشار کا شکار ہے، تو ان کے فلسفے اندر وہنی تو ازن 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: صوفینہ 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، ٹیکنالوژی اور صارفیت (Consumerism) نے انسان کی زندگی کو سہولتوں سے بھر دیا ہے، مگر اس کے ساتھ اساتھ انسان کے باطن میں ایک گہر اخلاقی پیدا کر دیا ہے۔ دولت، شہرت اور عیش و عشرت کو ایسا بھی کامیابی کا معیار سمجھ لایا گیا ہے، جس کے نتیجے میں انسان مسلسل مقابلہ، حسد اور عدم اطمینان کا شکار ہو رہا ہے۔ اندر وہی 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۔

عالیٰ 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 ایکسوں صدی کی بڑی ذہنی بیماری قرار دیا جا رہا ہے، جس کے سماجی، معاشری 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 کھو کھلا کر دیتا ہے۔¹

صوفینہ تعلیمات کا حل

سلطان باہو کا تصور "نفر" مادیت پرستی کے مقابلے میں ایک گہر افسوس پیش کرتا ہے۔ ان کے مطابق:

فقیر وہ جو حق دار از جانی، دنیادی ہو س توں دل خالی۔

یہ فقر مادی خواہشات سے لاتعلقی 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 چانن چھایا، عشق دی راہ و ج سب کجھ پایا
ان کی شاعری انسان کو نظرت اور خدا کے قریب لاتی ہے، جو مادیت پرستی کے مقابلے میں ایک
متوازن زندگی کا پیغام دیتی ہے۔

عصری معنویت

صوفینانہ ذکر اور خودشانی کے تصورات آج کے مائیڈ فلنس (Mindfulness) اور مراقبہ کے رہنمائی سے ہم آہنگ ہیں۔ مثال کے طور پر، مائیڈ فلنس بیڈ اسٹریس ریڈ کشن (MBSR) پروگرامز، جو مغربی ممالک میں مقبول ہیں، صوفینانہ ذکر کی طرح توجہ اور خود آگاہی پر زور دینے ہے۔ ایک تحقیق (Kabat-Zinn, 2013) کے مطابق مائیڈ فلنس سے ذہنی تناؤ میں 30-40% کی دیکھی گئی ہے۔ صوفینانہ تعلیمات کو جدید نفسیات پروگرامز میں شامل کر کے لوگوں کو مادیت پرستی کے اثرات سے بچایا جا سکتا ہے۔

سماجی ناالنصافی اور عدم مساوات موجودہ دور کا چیلنج

موجودہ عالمی منظر نامے میں سماجی ناالنصافی 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 احساسِ محرومی، سماجی تناؤ، جرائم اور سیاسی عدم استحکام جنم لے رہے ہیں۔ اقوام متحده 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 تؤڑ دیتی ہے۔

صوفینانہ تعلیمات کا حل

سلطان باہونے انسانی مساوات پر زور دیا:

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

ان کا کلام کشکوں 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:

بسی ہے انسان اک رب دانور، چھوڑ دیو نفرت دا شور۔⁶

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 دیر پاشہت تناخ حاصل ہو سکتے ہیں۔ پاکستان میں آغا خان رول سپورٹ پروگرام (AKRSP) اس کی ایک عملی مثال ہے، جہاں کمیونٹی کی شمولیت، باہمی اعتماد اور سماجی ہم آہنگی کے اصولوں کے تحت دبیہ علاقوں کی معاشری اور سماجی حالت میں نمایاں کہتری آئی۔ اگر صوفیانہ فکر پر مبنی تربیتی پروگرام کو تعلیمی اداروں اور کمیونٹی ڈویلپمنٹ اسکیمیوں کا حصہ بنایا جائے تو سماجی انصاف، مساوات اور باہمی احترام کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔

اخلاقی زوال اور تنازعات موجودہ دور کا چینچ

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، معاشری مفادات اور شاخی تھبیت 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 نیصد 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 مقاضی ہے کہ اخلاقیات کی بجائی کو محض قانون یا طاقت کے ذریعے نہیں بلکہ فکری اور روحانی بنیادوں پر بھی دیکھا جائے۔

صوفیانہ تعلیمات کا حل

سلطان باہونے "دل کی پاکیزگی" اور "ذکر قلب" پر زور دیا:

دل نوں صاف کر باہو، حق دانور سماوے۔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 دار نگ سدھایا، نفرت دا زہر 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 تہذیبات کے حل، امن کی تعلیم اور کمیونٹی ہم آہنگی کے لیے صوفیانہ افکار کو بطور تربیتی مائل 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 تہذیبات کے حل میں نمایاں بہتری پیدا کی اور تقریباً 60 فیصد کیسز میں شبہ تنازع سامنے آئے۔ پاکستان جیسے کثیر الشعافی معاشرے میں اگر تعلیمی نصاب، تربیتی اداروں اور امن کے پروگرامز میں سلطان باہو¹¹ اور خواجہ غلام فرید کے افکار کو شامل کیا جائے تو اخلاقی اقدار، روداری اور سماجی امن کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔¹¹

ماحولیاتی بحران موجودہ دور کا چینچ

ماحولیاتی بحران عصر حاضر کا ایک انتہائی سنگین اور ہمہ گیر مسئلہ بن چکا ہے۔ صنعتی ترقی، بے تحاشا قدرتی مسائل کا استعمال، جگلات کی کٹائی اور ماحولیاتی توازن سے غلط نظر نے زمین کو شدید خطرات سے دوچار کر دیا ہے۔ اقوام متحدہ کے بین الکومنٹی پیٹنل 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 چھو نا ماحولیاتی نظام کے لیے خطرے کی گئی ہے۔ اس بڑھتے ہوئے درجہ حرارت کے نتیجے میں گلیشیرز کا گھلنا، سمندری سطح میں اضافہ، شدید موسمی تبدیلیاں، خشک سالی اور سیلاب جیسے مسائل جنم لے رہے ہیں، جونہ صرف تدریتی 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 و سیلہ سمجھ کر اس کا بے دریغ استھان کیا ہے۔¹²

صوفیانہ تعلیمات کا حل

خواجہ غلام فرید کی شاعری میں فطرت سے محبت کا پیغام ہے:
دریا، جنگل، صحر اسارے، رب دی شان دا آئینہ دارے¹³۔
سلطان باہونے فطرت کو اللہ کی نشانیوں کے طور پر دیکھا:
ہر شے وچ حق دا جلوہ، نظر نال دیکھو¹⁴۔

عصری معنویت: عصری دور میں ان صوفیانہ افکار کو ایکو-تصوف (Eco-Sufism)¹⁵ 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،

قیامت، فطرت سے محبت اور ہر شے میں خدائی جلوے کا شعور شامل ہے۔ انڈو نیشنیا میں بعض صوفیانہ تنظیموں نے انہی اصولوں کی بنیاد پر جنگلات کی بحالی اور ماحول دوست طرزِ زندگی کو فروغ دینے کے پروگرام شروع کیے، جن کے نتیجے میں ہزاروں بیکٹر زمین دوبارہ سرسبز بنائی گئی۔ یہ مثال ثابت کرتی ہے کہ صوفیانہ فکر نہ صرف روحانی بلکہ عملی سطح پر بھی ماحولیاتی بحراں 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 سخنی 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 ہائیکنالوجی، تعلیمی ڈھانچے، اور سماجی پروگرامز کے ذریعے عملی جامہ پہننا یا جاسکتا ہے۔

تعلیمی نصاب میں صوفیانہ افکار کی شمولیت

موجودہ تعلیمی نظام کا جائزہ

موجودہ تعلیمی نظام، خاص طور پر پاکستان میں، زیادہ تر مکننی اور پیشہ ور انہ مہارتوں پر مرکوز ہے جبکہ اخلاقی اقدار، خودشناسی 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 حرفي ایات اور خواجہ غلام فرید کی کافیوں کو تعلیمی نصاب میں شامل کر کے طلبہ میں خودشناسی، 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۔

خودشناسی اور اخلاقی پاکیزگی کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ اسی طرح، خواجہ غلام فرید کی کافی:

محبت دار نگ سدھایا، نفرت دا زہر مٹایا۔

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

عملی اطلاق اور نصاب میں شمولیت

سی حرفی ابیات کو اردو اور سرائیکی ادب کے نصاب میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر بہاء الدین زکریا یونی ور سٹی، یا یونی ور سٹی کے شعبہ سرائیکی میں بالخصوص اور، صوبہ پنجاب کی دیگر یونی ور سٹیز میں بالعموم خواجہ غلام فرید کی کافیوں 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۔

ورکشاپ اور سیمینارز

یونیورسٹیوں اور اسکولوں میں صوفیانہ شاعری پر مبنی ورکشاپ کا انعقاد کیا جائے۔ مثال کے طور پر، ترکی کی استنبول یونیورسٹی نے صوفیانہ ادب پر ورکشاپ 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 ہو گا بلکہ وہ سماجی مسائل جیسے کہ تنصیب 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 تنازع بڑے چیلنجز ہیں۔ اقوام متعدد کی روپورث¹⁸ (UNDP, 2023) کے مطابق، پاکستان میں 40 فیصد آبادی غربت کی لکیر سے نیچے زندگی گزار رہی ہے، جو سماجی تنازع 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 نفیسات اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ انسان کی ذہنی صحت صرف جسمانی سہولتوں سے وابستہ نہیں بلکہ اس کا گھر اتعلق دل کے سکون، معنویت (Meaning) اور باطنی توازن سے ہے۔ تصوف اسی باطنی توازن کو اپنی تعلیمات کا مرکز بناتا

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

سلطان باہوؒ 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 بخوبی کم ہو جاتے ہیں۔ وہ فرماتے ہیں:

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

سلطان باہوؒ پری تصنیف عین العارفین میں وضاحت کرتے ہیں کہ دل کی صفائی یہ انسان کے اخلاق، رویوں اور ذہنی کیفیت کو درست کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذکرِ قلب کو آج کے دور کی جدید مرائقہ (Meditation) اور مانند فلنسیس (Mindfulness) مکننکیوں کے ہم پلہ قرار دیا جا سکتا 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 دیر پا طمیان عطا کرتی ہے۔²⁰

دوسری جانب خواجہ غلام فریدؒ کی صوفیانہ شاعری سماجی ہم آہنگی، محبت اور رواہری 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: سچے انسان اک رب دانور، چھوڑ دیو نفرت دا شور۔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 ذپریشن کے علاج میں مددگار ہوں۔ مثال کے طور پر، انڈیا میں صوفیانہ مو سیقی پر مبنی تھراپی پروگرامز نے ذہنی صحت میں 50 فیصد بہتری دکھائی۔²² پاکستان میں نفسیاتی مراکز جیسے کہ فاؤنڈیشن ہاؤس لاہور میں صوفیانہ ذکر کو تھراپی کا حصہ بنایا جا سکتا ہے۔

بین المذاہب ہم آہنگی

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

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 تحقیقت²³ (Ahmed, 2023) کے مطابق، موسیقی اور شاعری پر مبنی پروگرامز سماجی تنازع کو 40% تک کم کرتے ہیں۔

ماحولیاتی تحفظ اور موجودہ ماحولیاتی بحران

ماحولیاتی تباہی ایک عالمی چیلنج ہے۔ پاکستان میں جنگلات کی کثائی، پانی کی کمی، اور فضائی آسودگی 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 استھان کیا ہے، تصور انسان کو دوبارہ کائنات کے ساتھ ایک باو قار اور متوازن رشتہ قائم کرنے کی دعوت دیتا ہے۔ صوفیاء کے نزدیک زمین، دریا، جنگل، پہاڑ اور صحراء 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 فرید²⁴ شاعری میں فطرت سے محبت کا پیغام نہایت واضح اور گہرا ہے۔ وہ چولستان کے صحراء، 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، صحراء، رب دی شان دا آئینہ دارے۔²⁴

اس حقیقت کی ترجمانی کرتا ہے کہ کائنات کی ہر شے خدا کی صنایع کی علامت ہے۔ خواجہ غلام فرید²⁴ کا فیوں 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 باہوؒ 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 وچ حق دا جلو، 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۔ صوفینہ افکار، خصوصاً خواجہ غلام فریدؒ اور سلطان باہوؒ کے کلام میں فطرت کے ساتھ محبت اور تحفظ کے اصول موجود ہیں، جو ماحولیاتی آگاہی کے لیے ایک موثر روحانی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ خواجہ غلام فریدؒ کے کلام کو پوسٹر، ویڈیو اور سو شل میڈیا مہمات میں شامل کر کے عوامی سطح پر شعور بیدار کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک ویڈیو میں جس کا عنوان ہوا "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۔

صوفینہ شاعری کو تعلیمی پروگرام میں شامل کرنا بھی ایک موثر عملی اقدام ہے۔ اسکو لوں اور کالجوں میں ایکو۔ تصوف پر لیکچرز اور کشاپس کے ذریعے طلبہ کو فطرت کی قدر اور تحفظ کی اہمیت کے بارے میں تربیت دی جا سکتی ہے۔ یہ تربیت نہ صرف تعلیمی ماحول میں شعور پیدا کرتی ہے بلکہ نوجوانوں میں ماحولیاتی ذمے داری اور روحانی حساسیت بھی بیدار کرتی ہے۔

ایکو۔ تصوف پروگرام

ایکو۔ تصوف پروگرام کا نفاذ عملی سطح پر زیادہ موثر 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 شر اکت داری کی جائے، معاشرتی سطح پر اثر انگیزی بڑھا سکتی ہے۔ بین الاقوامی مثال کے طور پر انڈونیشیا میں ایکو۔ تصوف پر منی پروگرام 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 موثر 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۔ (2022) Hussain 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 موثر 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 پیاریوں کی یہ شرح نہ صرف افراد کی ذاتی زندگیوں کو متاثر کرتی ہے بلکہ سماجی تعلقات، تعلیمی کارکردگی اور پیدائشی صلاحیت پر بھی منفی اثر ڈالتی ہے۔²⁷

صوفیانہ تعلیمات کا کردار

صوفیانہ تعلیمات انسانی ذہن اور روح کے گھرے مسائل کا ایسا حل پیش کرتی ہیں جو محض و قتنی 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 خلاف سے بھی ہے۔ تصوف اسی باطنی خلاف کو پر کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ حضرت سلطان باہوؒ کا تصورِ ذکرِ قلب دماغی صحت کے لیے ایک نہایت موثر روحانی طریقہ ہے، کیونکہ یہ انسان کے شعور کو یہ وہی انتشار سے نکال کر اندر وہی سکون کی طرف لے جاتا ہے۔

سلطان باہوؒ کے نزدیک ذکرِ قلب محض زبان کی حرکت نہیں بلکہ دل کی مسلسل بیداری اور اللہ کی یاد میں محیت 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:

ذکر نال دل نوں سکون ملے، حق دی راہ وچ روح چلے²⁸۔

اسی طرح خواجہ غلام فرید کا تصورِ عشقِ الہی بھی دماغی سکون اور باطنی آزادی کا ایک طاقتور ذریعہ ہے۔ ان کے نزدیک عشقِ 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 و رکشاپس

موجودہ دور میں دماغی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن، اضطراب اور ذہنی دباؤ تیزی سے بڑھ رہے ہیں، جس کے پیش 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۔ صوفینانہ ذکر اور مراقبہ اسی تناظر میں ایک موثر 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 صوفینانہ طریقوں کو باقاعدہ مراقبہ و رکشاپس کی صورت میں دماغی صحت کے مراکز اور ہپتاں لوں 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 صوفینانہ مراقبہ اور ذکر پر بنی پرو گرامز کو دماغی صحت کے مراکز میں آزمایا گیا۔ تحقیقی رپورٹس کے مطابق ان پرو گرامز میں شامل ڈپریشن کے مريضوں 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 و رکشاپس میں شرکاء کو خاموشی، توجہ (Concentration)، اور دل کی سطح پر ذکر کی مشق کروائی جاتی ہے، جو اعصابی نظام کو پر سکون کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پاکستان میں بھی نفسیاتی کلینکس اور ری سیلیٹیشن سینٹر میں صوفینانہ تھراپی یو نیٹس قائم کیے جاسکتے ہیں، جہاں ماہرین نفسیات اور روحانی تربیت کا مرکز کا جامع ماؤں پیش کریں۔

روحانی تربیتی کیمپس

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

اخلاقی تربیت پر بھی توجہ دی جائے۔ صوفینہ 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 جا سکتا ہے۔

عصری معنویت

عصری معنویت کے لحاظ سے صوفینہ ذکر اور مراقبہ جدید دماغی صحت کے طریقوں، خصوصاً مائنسٹ فلنس (Mindfulness) اور مراقبہ پر مبنی تھراپیز سے گہری مطابقت رکھتے ہیں۔ معروف محقق جان کبات-زن (Jon Kabat-Zinn) کی 2023 کی تحقیق کے مطابق مراقبہ پر مبنی تھراپیز دماغی تناوہ میں اوسطاً 40 فیصد تک کی لاتی ہیں۔ اگرچہ مائنسٹ فلنس ایک جدید اصطلاح ہے، مگر اس کا جو ہر صوفینہ 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 گہر اور درپا سکون فراہم کرتا ہے۔³¹

شقاقی و رثے کی حفاظت

شقاقی و رثے کی اہمیت

پاکستان کا شاقاقی و رثے صدیوں پر محیط فکری، روحانی اور ادبی روایات کا امین ہے، جس میں خواجہ غلام فرید³² اور سلطان باہو³³ کی شاعری کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ یہ صوفینہ 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 صوفینہ ورثے کو جدید تقاضوں کے مطابق محفوظ نہ کیا گیا تو نئی نسل اس قیمتی سرمایہ فکر سے بذریعہ دور ہو سکتی ہے۔ اس لیے شاقاقی و رثے کے تحفظ کو محض ماضی کی یاد گار نہیں بلکہ مستقبل کی فکری ضرورت سمجھنا نگزیر ہے۔

عملی اطلاق کی صورتیں

1- ڈیجیٹل پلیٹ فارمز

خواجہ غلام فریدگی کا فیض اور سلطان باہو³⁴ کا صوفینہ کلام پنجابی، سرائیکی اور مقامی شاقاقت کی روح ہیں۔ یہ شاعری انسان دوستی، عشقِ الہی، رواہاری اور اخلاقی اقدار کو فروغ دیتی ہے۔ مگر بد قسمتی سے ان میں سے بہت سا مواد محدود اشتافت، نایاب مخطوطات یا مخصوص حلقوں تک محدود ہے۔ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی اس خلا کو پر کرنے کا

ایک موثر ذریعہ بن سکتی ہے۔ آن لائن پورٹل جیسے sufinama.org صوفی شاعری کی تدوین، تشریح اور ترجم 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 ترجم اور آڈیو یا کارڈ نگز شامل کی جائیں تو یہ ورثہ عالمی سطح پر آسانی سے قابل رسانی ہو سکتا ہے۔³²

یہن الاقوای سطح پر اس کی ایک کامیاب مثال ترکی میں قائم Mevlana Digital Archive ہے، جہاں مولانا روی کے کلام کو جدید ڈیجیٹل ٹیکنالوژی کے ذریعے محفوظ کیا گیا ہے۔ اس مائل نے 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 اپس تیار کی جاسکتی ہیں، جن میں وزانہ 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 فیسٹیوں کے لیے لاہور میں منعقد ہونے والا عرس فیسٹیوں یا ملتان میں خواجہ فرید فیسٹیوں نہ صرف صوفیانہ ادب کو زندہ رکھتے ہیں بلکہ عوامی سطح پر ثقافتی شعور کو بھی فروغ دیتے ہیں۔ ان تقریبات میں مشاعرے، قوای، لیکچرز اور تحقیقی سیشنز کے ذریعے صوفیانہ فکر کو عصری مسائل سے جوڑا جاتا ہے، جس سے یہ ورثہ جامد کے بجائے متحرک روایت بن جاتا ہے۔

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

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 مکالے کا ذریعہ بھی ہے۔ یونیسکو (UNESCO) کی 2023 کی رپورٹ کے مطابق ڈیجیٹل آرکائیوؤز 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 ثبت ثقافتی تشخص کو بھی اجاگر کرے گا۔³³

حوالہ

¹ عالمی ادارہ سلامت (WHO) — Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates

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 باہو — ابیات باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد، ص 18

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

⁶ خواجہ غلام فرید — دیوان کا فیض فرید، مرتبہ: ڈاکٹر نویر احمد علوی، ص 112

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

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

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

¹⁰ خواجہ غلام فرید — دیوان کا فیض فرید، مرتبہ: ڈاکٹر نویر 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 فرید — دیوان کا فیض فرید، مرتبہ: ڈاکٹر نویر احمد علوی، ص 95

¹⁴ سلطان باہو — ابیات 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 باہو — ابیات باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 27

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

²¹خواجہ غلام فریدؒ — دیوان کا فیض فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنور 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 — دیوان کا فیض فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنور احمد علوی، پنجاب یونیورسٹی پریس، لاہور، ص 92

²⁵سلطان باہوؒ — ایات 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 — ایات باہو، مرتبہ: ڈاکٹر نذیر احمد علوی، ص 22

²⁹خواجہ غلام فریدؒ — دیوان کا فیض فرید، مرتبہ: ڈاکٹر تنور 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