Oriental College Magazine, Vol.102, No. 03, Serial No. 385, 2026

بابا فرید دی شاعری دا نفسیاتی مطالعہ: اجوکے سماج اِچ انسانی کرب، صبر، قناعت تے معنویت دے حوالے نال

دلشاد رسول، پی ایچ ڈی
لیکچرار، شعبۂ پنجابی، گورنمنٹ گریجوایٹ کالج شاہکوٹ، ننکانہ صاحب

A Psychological Study of Baba Farid's Poetry: Human Suffering, Patience, Contentment, and Meaning in Contemporary Society

Dilshad Rasool, PhD
Lecturer, Department of Punjabi
Govt Graduate College, Shahkot, NNS

Abstract

Psychological stress is a major concern of contemporary life, yet experiences such as anxiety, grief, fear, separation, desire and uncertainty have always been part of human existence. This study examines how Baba Farid's poetry as a spiritual and cultural reflection on human suffering, patience, contentment, self-reflection and the temporary nature of worldly life.

The study primarily draws on Kalam Baba Farid, edited by M. Asif Khan, and supported by Punjabi literary scholarship, the study relates Farid's ideas to psychological concepts such as stress, coping, emotion regulation, acceptance, spirituality and meaning-making. The analysis shows that Baba Farid's poetry should not be treated as psychological therapy. Rather, it offers a culturally familiar way of understanding suffering, controlling emotional reactions, reducing excessive desire and comparison and developing patience and contentment. The study therefore presents Farid's thought and modern psychology as two distinct traditions that can meaningfully illuminate human distress and the search for meaning today.

Keywords:
Baba Farid, psychological stress, human suffering, patience, contentment, emotion regulation, spirituality

ذہنی دباؤ انسانی حیاتی دا کوئی نواں انگ نہیں ۔ بھاویں اجوکے وسیب نے ایس دے سبباں تے اظہار دیاں صورتاں نوں بدل چھڈیا ہے ۔ معاشی بے یقینی، پیشہ ورانہ مقابلہ، خاندانی کشمکش، سماجی تنہائی، لگاتار معلوماتی دباؤ تے دوجیاں نال مقابلہ کرنا اجوکے انسان نوں ایس طرحاں دی حالت نال دوچار کردے نیں، جتھے پریشانی صرف اک وقتی کیفیت نہیں رہندی بلکہ توجہ، نیند، جذبیاں، تعلقات تے روزمرہ کارکردگی تیک پھیل سکدی ہے۔ اجوکی نفسیات وی دباؤ نوں صرف بیرونی واقعے دی خاصیت نہیں سمجھدی۔ لازرس تے فولک مین(Lazarus, and Folkman)دے مطابق نفسیاتی دباؤ فرد تے ماحول دے اوہ تعلق توں پیدا ہوندا ہے، جہنوں فرد اپنے وسائل توں ودھ مطالبہ کرن والا یاں اپنی خیریت لئی خطرہ سمجھدا ہے۔(۱) ایس ادراکی پہلو نوں کوہن، شیلڈن، کامارک تے مرملسٹین(Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Mermelstein) نے محسوس شدہ ذہنی دباؤ دی پیمائش وچ مرکزی حیثیت دِتی ہے۔(۲) ایس پکھ نال ویکھیا جائے تاں کسے مشکل دا نفسیاتی اثر خود واقعے دے نال نال اوہدی تعبیر، دستیاب وسائل تے فرد دے ردِ عمل نال وی تشکیل پاؤندا ہے۔

پر انسانی دُکھ دی تعبیر اجوکی نفسیات توں بوہت پہلاں مذہب، فلسفے، ادب تے تصوف وچ موجود رہی ہے۔ بابا فرید اُتے پنجابی ادبی کھوج دی اک مستقل ریت ملدی ہے۔ لاجونتی رام کرشن نے پنجابی صوفی شاعراں دے تاریخی مطالعے وچ بابا فرید نوں مڈھلی ریت دے تناظر وچ ویکھیا ہے۔(۳) گربچن سنگھ طالب نے بابا فرید دی حیاتی تے تعلیمات اُتے مستقل کتاب مرتب کیتی۔(۴) جدکہ نجم حسین سیّد ہوراں نے اپنی تنقیدی کتاب(Recurrent Patterns in Punjabi Poetry) وچ فریدی شاعری دی ریاضت آمیز، مختصر تے تہ دار ساخت دا مطالعہ کیتا۔(۵)ایس طرحاں پنجابی صوفیانہ شاعری دی ریت اُتے اک اجوکہ مطالعہ بابا فرید دے کلام وچ توکل، قناعت تے عوامی زبان دی اہمیت نوں نمایاں کردا ہے۔ ایہ تنقیدی ریت ایس گل دی دلیل ہے کہ فرید دے ہاں دُکھ، فقر، قناعت، فنا تے انسانی کمائیگی صرف ضمنی موضوع نہیں بلکہ اوہناں دی فکری ساخت دے اہم حصے نیں۔

بابا فرید دے کلام دی نسبت، تدوین تے متن دے مسئلے اُتے وی خاصا کم ہویا ہے۔ محمد تنویر جمال تے عبدالظہور خان نے تاریخی تے موضوعاتی مطالعے وچ فریدی اشلوکاں دے قدیم ماخذ، صوفیانہ پس منظر تے متن دی اصلیت دے سوال نوں زیرِ بحث لیاندا ہے۔(۶) پنجابی علمی روایت وچ ڈاکٹر نذیر احمد دا مرتبہ "کلام بابا فرید"، محمد آصف خاں دا "آکھیا بابا فرید نے"، شریف کنجاہی دی "ابیاتِ فرید" تے فقیر محمد فقیر دا

"بول فریدی" اہم متنی تے تدوینی کم نیں۔ موجودہ کھوج وچ منتخب شلوکاں لئی بنیادی طور تے محمد آصف خاں دے مرتبہ متن نوں بنیاد بنایا گیا ہے تاں جے سارے شعری حوالے اکو مطبوعہ ماخذ نال مربوط رہن۔

ایہ مطالعہ نوعیتی، متنی تے تقابلی نوعیت دا ہے۔ ایس دا مقصد ایہ ثابت کرنا نہیں کہ بابا فرید نے جدید نفسیاتی نظریے پیش کیتے یاں اوہناں دی شاعری کسے اجوکے علاج دا تاریخی متبادل ہے۔ ایس دے اُلٹ بنیادی سوال ایہ ہے کہ انسانی پریشانی، غم، خواہش، غصہ، وچھوڑا تے بے اختیاری دے جنہاں تجربیاں نوں اجو کی نفسیات مختلف اصطلاحواں وچ سمجھدی ہے۔ اوہناں دے مقابل بابا فرید دی صوفیانہ شاعری کیہو جیہی اخلاقی تے روحانی تعبیر پیش کر دی ہے۔ ایس لئی ایتھے 'مماثلت' نوں نظریاتی یکسانیت نہیں بلکہ فکری قربت سمجھیا گیا ہے۔ ایہ احتیاط ایس تقابل نوں غیر تاریخی مساوات توں بچاؤندی ہے تے دونواں روایتاں دی اپنی علمی پہچان برقرار رکھدی ہے۔ بابا فرید دے کلام وچ انسانی دُکھ سبھ توں پہلاں اک محسوس تے جسمانی تجربے دی صورت وچ سامنے آؤندا ہے۔ فرید دُکھ نوں مجرد فلسفیانہ اصطلاح نہیں بناؤندے، اوہ ایس نوں بستر، بھکھ، مٹی، رات، جسم، وچھوڑے تے روز دیہاڑ دیاں لوڑاں دی زبان وچ محسوس کراؤندے نیں۔ اوہناں دا شلوک ہے:

فریدا چِنت کھٹولا، دان دُکھ، برہ وچھاون لیف
ایہہ ہمارا جیونا، تُوں صاحب سچے ویکھ(۷)

ایتھے 'چنت' صرف اِک خیال نہیں بلکہ ساری حیاتی دا بستر بن جاندی ہے۔ دُکھ ایس بستر دی بُنت ہے تے برہ اوہدی اوڑھنی۔ ایس ترکیب وچ اضطراب دی اوہ کیفیت سامہنے آؤندی ہے جیہڑی انسان دی حیاتی دے اک گوشے تیکر محدود نہیں رہندی بلکہ پورے جُثّے نوں اپنے گھیرے اندر لے لیندی ہے۔ اجو کی طبی تے نفسیاتی کھوج وی ایس گل دی نشان دہی کر دی ہے کہ مسلسل دباؤ مزاج، رویے، صحت تے فلاح دے وکھ وکھ پہلو آں نال جڑیا ہو سکدا ہے۔ پر فرید دے ہاں ایس کیفیت دی آخری معنویت روحانی ہے، چِنتا دنیاوی مشکل دے نال محبوبِ حقیقی توں فاصلے تے انسانی نامتمامی دا استعارہ وی ہے۔ ایہ اوہ مقام ہے جتھے اجو کہ 'ذہنی دباؤ' اتے فریدی 'چنت' اک دوجے دے نیڑے آؤندے ہوئے وی اِک نہیں رہندے۔ ایس اَندر لے اضطراب دی دوجی صورت 'برہ'۔ بابا فرید آکھدے نیں:

برہا برہا آکھیے، برہا تُوں سلطان
فریدا جِت تن برہوں نہ اُپجے سو تن جان مسان(۸)

برہ ایتھے صرف رومانوی وچھوڑا نہیں بلکہ طلب، تعلق تے روحانی بیداری دی علامت ہے۔ درد دی معنویت ایس لئی ودھ جاندی ہے کہ اوہ کسے قیمتی تعلق دی موجودگی دی خبر دیندا ہے۔ اجوکی نفسیات وچ معنی سازی نال متعلق کرسٹل پارک (Crystal L. Park) دی بحث واضح کردی ہے کہ شدید مشکل یاں نقصان توں بعد انسان اپنے تجربے نوں اپنے وسیع تر عقیدیاں، مقصداں تے حیاتی دے تصور دے اندر سمجھن دی کوشش کردا ہے۔ ایہ عمل واقعے نوں ختم نہیں کردا پر ایس نال فرد دا تعلق بدل سکدا ہے۔(۹) فریدی 'برہ' وی دُکھ نوں بے مقصد اذیت دی بجائے طلبِ محبوب دے وڈھے روحانی بیانیے وچ رکھدا ہے۔ فرق ایہ ہے کہ اجوکی معنی سازی مختلف شخصی تے سماجی معنوی نظاماں نوں قبول کردی ہے جدوں کہ فرید دے ہاں ایس دا آخری مرکز تعلق باللہ ہے۔ پنجابی تنقید وچ فریدی 'دُکھ تے چیتنا' ایس لئی خاص اہمیت رکھدی ہے۔ نجم حسین سید دے ہاں فریدی کلام دی اختصار پسندی تے سخت گیر آہنگی وی ایس اندرلی ریاضت نال جڑی ہوئی وکھالی دیندی ہے۔ فرید دا کمال ایہ ہے کہ اُوہ دُکھ نوں ودھا چڑھا کے جذباتی تماشا نہیں بناؤندے بلکہ اوہ ایس دی موجودگی نوں مَن دے نیں تے فیر انسان دے ردِعمل ول توجہ دِیندے نیں۔ ایہ تبدیلی ایس شلوک وچ ہور وی نکھری ہوئی ہے:

فریدا دُکھ سُکھ اِکُ کر، دِل تھیں لاہ وِکار
اللہ بھاوے سو بھلا، تاں لبّھی دربار(۱۰)

'دُکھ سُکھ اِک کر' نوں جذباتی بے حسی یاں دُکھ دے انکار دے طور تے پڑھنا مناسب نہیں۔ ایس دا واضح مطلب ایہ ہے کہ انسان اپنی اخلاقی تے روحانی سمت نوں حالات دے ہر اُتار چڑھاؤ دا قیدی نہ بناوے۔ اجوکی قبولیت اُتے مبنی نفسیاتی نظریے وی مشکل خیال یاں احساس نوں صرف زور نال ختم کرن دی بجائے اوہدی موجودگی نوں تسلیم کردیاں اقدار دے مطابق عمل جاری رکھن اُتے زور دیندے نیں۔ ایتھے فیر مماثلت محدود ہے، اجوکی نفسیاتی لچک وچ اقدار فرد دے اختیار کیتے ہوئے مقصد ہو سکدے نیں۔ جد کہ فرید دے ہاں قبولیت رضائے الٰہی تے تزکیۂ نفس نال جُڑی ہوئی ہے۔ ایس فرق دے باوجود دونواں وچ اک سانجھا نکتہ ایہ ہے کہ اندرلا استحکام ہر ناخوشگوار کیفیت دے فوری خاتمے داناں نہیں۔ فریدی قناعت وی ایس باطنی توازن دی اک عملی صورت ہے۔ اوہناں دے مطابق:

رُکھی سُکھی کھا ءِکے، ٹھنڈا پانی پِءُ
فریدا دیکھ پرائی چوپڑی، نہ ترسائیں جیءُ(۱۱)

ایتھے غربت نوں رومانوی بناون دی تھاں حسرت تے تقابل دے نفسیاتی اثر نوں موضوع بنایا گیا ہے۔ 'پرائی چوپڑی' دوجے دی آسائش دی علامت ہے تے 'نہ ترسائیں جی' اپنی خواہش نوں ایس طرح منظم کرن دی تلقین ہے کہ دوجیاں دی ملکیت اپنے موجود حال نوں بے قدر نہ کر دیوے۔ پنجابی صوفیانہ روایت دے مطالعے وچ وی بابا فرید دیاں تعلیمات دے ضمن وچ قناعت تے توکل نوں نمایاں کیتا گیا ہے تے ایس شلوک نوں ایس رویے دی مثال دے طور تے پیش کیتا گیا ہے۔ اجوکے سمے وچ جتھے سماجی ذرائع ابلاغ، دوجیاں دی کامیابی، دولت تے ظاہری خوشی دے چُنے ہوئے منظر لگاتار ساہمنے لیاؤندے نیں، ایہ فریدی تنبیہ نویں معنیاں نال ساہمنے آؤندی ہے۔ ایس دا مقصد ترقی یاں جائز خواہش نوں رد کرنا نہیں بلکہ ایہ دسنا ہے کہ لگاتار تقابل اندر لے سکون دا قابلِ بھروسہ پیمانہ نہیں۔

چنتا، برہ، قبولیت تے قناعت دیاں ایہ کڑیاں رَل کے فریدی فکر وچ ذہنی تے روحانی استحکام دا اِک ایسا تصور بناؤندیاں نیں جتھے دُکھ توں فرار دی بجائے اوس دی آگہی، اوس دی معنویت تے اوہدے مقابل اپنے ردِ عمل دی اصلاح اہم ہے۔ اجوکی نفسیات وچ وی حالات نال نبڑن دی حکمتِ عملی نوں اک جامد نسخہ نہیں سمجھیا جاندا۔ دُکھ دُکھ حالات وچ مسئلہ حل کرن، جذبات سنبھالن، سماجی مدد لین یاں معنی بدلن دی افادیت وکھری ہو سکدی ہے۔ فرید ایس گنجھل نوں نفسیاتی اصطلاحواں وچ نہیں پر صبر، قناعت، رضا تے خود احتسابی دی اخلاقی زبان وچ بیان کردے نیں۔ بابا فرید دے کلام وچ ذہنی سکون دا سوال صرف فرد تے اوہدے باطن تیک محدود نہیں بلکہ انسانی تعلقات نال وی ڈونگھا سانگھار کھدا ہے۔ غصہ، انتقام تے دوجیاں دی برائی نوں لگاتار اپنے اندر دہرانا انسانی تکلیف نوں ودھا سکدا ہے۔ فرید ہوریں آکھدے نیں:

فریدا بُرے دا بھلا کر، غصہ من نہ ہنڈھاءِ
دیہی روگ نہ لگ ای، پلّے سبھ کجھ پاءِ (۱۲)

ایس شلوک نوں صرف اخلاقی نصیحت سمجھنا اوہدی نفسیاتی ڈونگھیائی نوں محدود کر دیندا ہے۔ 'غصہ من نہ ہنڈائے' وچ جذبات نوں صرف دبا دین دی بجائے برائی دے جواب نوں نویں اخلاقی سانچے وچ ڈھالن دی دعوت ہے۔ اجوکی جذباتی نظم دی کھوج وی 'دباؤن' اَتے 'نویں تعبیر' دے وچ فرق قائم کردی ہے۔ گروس تے جان (Gross and John) نے وکھایا ہے کہ حالات دی تعبیر بدلن اُتے مبنی جذباتی حکمتِ عملی تے صرف اظہار نوں دبا دینا اکو جیہے تت نہیں دیندے۔(۱۳) اجوکی تعبیر عام طور تے زیادہ ساز گار جذباتی تے سماجی نتاں نال وابستہ پائی گئی۔ فرید دے 'بُرے دا بھلا کر'

نوں اجو کی نفسیاتی اصطلاح دامتر ادف نہیں آکھیا جاسکدا۔ ایس وچ ردِ عمل دی اخلاقی تعبیر بدلن دا واضح عنصر موجود ہے، نال ایہ وضاحت وی ضروری ہے کہ برائی دا جواب برائی نال نہ دین دی تعلیم ظلم یاں زیادتی نوں چپ کرکے سہن دا حکم نہیں۔ تحفظ، انصاف تے مناسب حد بندی اپنی تھاں ضروری نیں۔ فریدی خود احتسابی ایس اندرلی تبدیلی نوں ہور ڈوہنگھا کر دی ہے:

فریدا جے تُوں عقل لطیف، کالے لکھ نہ لیکھ
آپنڑے گریوان میں، سِر نیواں کر دیکھ(۱۴)

ایہ شلوک انسان نوں دوجیاں دے عیباں دی فہرست بناون دی تھاں اپنے ردِ عمل، ارادے تے اخلاقی حالت ول موڑدا ہے۔ اجو کے دباؤ دے نظریے وچ وی کسے واقعے دی تعبیر فرد دے جذباتی ردِ عمل نوں متاثر کر دی ہے، پر فرید ایس اندر لے جائزے نوں نفسیاتی کارکردگی توں اگے اخلاقی تزکیے تیکر لے جاندے نیں۔ ایہ نکتہ خاص احتیاط وی منگدا ہے، خود احتسابی نوں ہر سماجی یاں معاشی مصیبت دا الزام فرد اُتے ای پان لئی ورتیا نہیں جا سکدا۔ بوہت سارے دباؤ ساختی، معاشی یا ں تعلقاتی ناانصافیاں توں پیدا ہوندے نیں۔ فریدی خود احتسابی دا بہتر مفہوم ایہ ہے کہ خارجی حقیقت دی پہچان دے نال انسان اپنے جواب دہ ردِ عمل دا وی جائزہ لوے۔ فناتے موت دا شعور بابا فرید دی شاعری دی اک ہور بنیادی جہت ہے۔ اوہناں دا معروف شلوک ہے:

فریدا خاک نہ نندیے، خاکو جیڈ نہ کوءِ
جیوندیاں پیراں تلے، مویاں اُپر ہوءِ (۱۵)

مٹی ایتھے انکسار تے فنا دونواں دی علامت ہے۔ جیوندا انسان جیس خاک نوں پیراں تھلے ویکھدا ہے آخر کار اوسے وچ واپس رَل جاندا ہے۔ فرید دے ہاں ایہ شعور مایوسی پیدا کرن دی بجائے انسان دے دعوۂ اختیار نوں محدود کر دا ہے۔ اجو کے ذہنی دباؤ دا اک حصہ اوہناں حالات توں وی پیدا ہوندا ہے جنہاں نوں فرد مکمل طور تے قابو وچ نہیں لیا سکدا۔ بڑھاپا، موت، بعض نقصان تے دوجیاں دے فیصلے ایس دیاں نکھریاں ہوئیاں مثالاں نیں۔ قبولیت اُتے مبنی نفسیاتی فکر وی ناقابلِ تبدیلی اندر لے تے بیرونی تجربیاں نال زیادہ لچک دار تعلق قائم کرن اُتے زور دیندی ہے۔ فرید دی پریرنا اصل اِچ وجودی تے مذہبی ہے۔ فنا دا ادراک انسان نوں اپنی حیثیت، تکبر تے ترجیحات اُتے نواں غور کرن دی دعوت دیندا ہے۔

ایتھے صبر نوں وی صرف خاموش برداشت دے معنی وچ نہیں لینا چاہیدا۔ فریدی صبر وچ فوری جذباتی ردِ عمل دی تہذیب، مشکل حالات وچ اخلاقی سمت دی حفاظت تے نتیجے اُتے مکمل اختیار دے دعوے

توں دست برداری شامل ہے۔ ایس لئی فریدی صبر 'بے عملی' توں وکھرا ہے۔ اجوکی کھوج وی حالات نال نبڑن دے طریقیاں دی افادیت نوں پچھوکڑ نال جُڑت سمجھدی ہے، جیہڑی صورتِ حال بدلی جا سکدی ہووے اوتھے عملی قدم اہم ہے۔ جد کہ ناقابلِ تبدیلی حالات وچ جذباتی تنظیم، قبولیت تے معنی سازی زیادہ موزوں ہو سکدی ہے۔ فرید دی زبان وچ ایہ امتیاز سائنسی درجہ بندی دے طور تے نہیں آؤندا پر صبر، رضا تے عمل دی سانجھی اخلاقیات وچ محسوس ہوندا ہے۔

بابا فرید دی فکر دا مرکزی فرق ایہ ہے کہ اوہناں دے ہاں انسانی دُکھ دا آخری حوالہ رب نال جُڑت ہے۔ مذہب تے مشکلاں نال نبڑن دے آپسی تعلق اُتے کینتھ پارگامنٹ (Pargament) دی کھوج نے واضح کیتا ہے کہ مذہبی عقیدہ بعض لوکاں لئی معنی، امید، تعلق تے بحران دے مقابل اک وسیلہ بن سکدا ہے پر مذہبی کشمکش بعض حالتاں وچ پریشانی نوں ودھا وی سکدی ہے۔(۱۶) کوئنگ (Koenig) دی کھوج پرکھ نے وی مذہب، روحانیت تے ذہنی صحت دے تعلق نوں مجموعی طور تے پیچیدہ تے ہر کسی لئی اکو جیہا نہ ہون والا قرار دِتا ہے۔(۱۷) ایس لئی فریدی روحانیت نوں ایہ دعویٰ کرکے پیش کرنا درست نہیں کہ مذہبی وابستگی ہر ذہنی مسئلے نوں لازماً گھٹا دیندی ہے۔ زیادہ محتاط نتیجہ ایہ ہے کہ فرید دا کلام اوہ قاری جیہڑا ایس روحانی روایت نال وابستگی رکھدا ہووے، اوہدے لئی دُکھ نوں سمجھن دی اک معنی خیز ثقافتی تے دینی زبان مہیا کر سکدا ہے۔

اجوکے دور وچ ایس زبان دی اہمیت خاص طور تے ایس لئی ودھدی ہے کہ ذہنی صحت دی گل بات ہمیشہ خالص طبی اصطلاحواں وچ نہیں ہوندی۔ جنوبی ایشیائی وسیب وچ 'چنتا'، 'صبر'، 'رضا'، 'برہ'، 'قناعت' اتے 'توکل' ورگے اکھر روزمرہ اخلاقی تے مذہبی شعور دا حصہ نیں۔ فریدی شاعری انہاں اصطلاحواں نوں صرف وعظ نہیں بناؤندی بلکہ اوہناں نوں محسوس کیتے ہوئے انسانی تجربے نال وی جوڑدی ہے۔ چنتا بستر بن جاندی ہے، برہ سلطان، روٹی خواہش دی حد دا استعارہ، غصہ جسمانی تے روحانی بوجھ، تے خاک انسانی حد دا آخری نشان۔ ایس لئی فریدی کلام اجوکی ذہنی صحت دی گفتگو وچ اک 'ثقافتی ترجمہ' مہیا کر سکدا ہے۔ شرط ایہ ہے کہ اوہنوں سائنسی تشخیص یاں علاج دی جگہ نہ دِتی جائے۔

بابا فرید دی شاعری انسانی دُکھ نوں نہ معمولی بناؤندی ہے اَتے نہ اوہدے وجود دا انکار کر دی ہے۔ 'چنت کھٹولا' ورگے استعارے وچ اضطراب پوری حیاتی نوں گھیر لین والی کیفیت ہے۔ جد کہ 'برہا توں سلطان' وچ درد تعلق دی شدت تے طلب دی علامت بن جاندا ہے۔ ایس لئی فرید دی شاعری

نوں صرف نصیحت یاں اخلاقی حکم دے طور تے پڑھنا ناکافی ہے، ایس وچ دُکھ دی اِک باقاعدہ وجودی آگہی موجود ہے۔ پنجابی تنقید وچ 'دُکھ چیتنا' دی مستقل بحث تے فریدی علامتاں اُتے ہویا علمی کم ایس حقیقت نوں ہور مضبوط کر دا دیندا ہے۔

دوجا اہم تت ایہ ہے کہ فرید دُکھ دے مقابلے اِچ انسان دے ردِ عمل اُتے توجہ دیندے نیں۔ قناعت، صبر، غصے توں بچا، خود احتسابی تے فنا دا شعور ایسے رویے نیں جیہڑے خارجی صورتِ حال نوں لازماً ختم نہیں کر دے پر انسان تے اوس صورتِ حال دے باہمی تعلق نوں بدل سکدے نیں۔ ایہ اوہ مقام ہے جتھے جدید نفسیات دے ادراکی جائزے، جذباتی نظم، قبولیت تے معنی سازی دے تصوراں نال فکری مکالمہ پیدا ہوندا ہے۔ لازرس تے فولک مین (Lazarus, and Folkman) دے ہاں دباؤ فرد تے ماحول دے تعلق دی تعبیر توں بندا ہے۔(۱۸) گروس (Gross)دے مکتبِ فکر وچ جذباتی ردِ عمل دی تنظیم اہم ہے۔ ہیز تے اوہناں دے ساتھی نفسیاتی لچک تے قبولیت دی گل کر دے نیں۔ پارک(Park) مشکل تجربے دے اندر معنی دی تشکیل نوں اہم قرار دیندی ہے۔ فرید ہوراں دی شاعری ایہناں تصوراں دی تاریخی پیش رو نہیں پر انسانی تجربے دے کجھ سانجھے سوال اک مذہبی تے اخلاقی زبان وچ چکدی ہے۔

تیجا تت دونواں روایتاں دے بنیادی فرق دے بارے ہے۔ اجوکی نفسیات تجرباتی کھوج، پیمائش تے علاج دے اصولاں اُتے قائم ہے۔ ایس دا مقصد ذہنی کیفیتاں دے اسباب، تناں تے مؤثر مداخلتاں نوں پرکھ دے قابل، طریقے نال سمجھنا ہے۔ بابا فرید دا مقصد نفسیاتی عارضے دی تشخیص یاں علاج نہیں بلکہ نفس دی اصلاح، تعلق باللہ، اخلاقی توازن تے انسانی فنا دے شعور نوں جگانا ہے۔ ایس لئی 'صبر' نوں صرف دباؤ برداشت کرن دی تکنیک، 'برہ ' نوں صرف وچھوڑے دا اضطراب، یاں 'قناعت' نوں اجوکی نفسیاتی مداخلت داناں دینا فریدی فکر نوں اوہدے روحانی پچھوکڑ توں کٹ دیوے گا۔ بوہتا علمی رویہ ایہ ہے کہ دونواں دے وچکار مماثلت دے نال اختلاف نوں وی مرکزی حیثیت دِتی جاوے۔

چوتھا تے آخری تت ایس مطالعے دی عملی معنویت نال تعلق رکھدا ہے۔ بابا فرید دا کلام خاص طور تے پنجابی تے جنوبی ایشیائی ثقافتی ماحول وچ ذہنی تے جذباتی تجربے نوں سمجھن لئی ایسی مقامی زبان مہیا کر دا ہے جیہڑی بوہت سارے قارئین لئی مانوس ہے۔ قناعت خواہش تے تقابل دی حد بندی، صبر مشکل وچ اخلاقی سمت، خود احتسابی اپنے ردِ عمل دے جائزے اَتے فنا دا شعور محدود اختیار دی پہچان دا وسیلہ بن سکدے نیں۔ ایہ وسائل مشاورت، ادبی مطالعے یاں روحانی معاونت وچ بامعنی ہو سکدے نیں پر شدید

افسردگی، اضطرابی عارضیاں، صدمے یاں اپنے آپ نوں نقصان پہنچاؤن دے خیالات دی صورت وچ ایہناں نوں پیشہ ورانہ نفسیاتی یاں طبی مدد دا متبادل سمجھنا درست نہیں۔

مجموعی طور تے بابا فرید دی شاعری دی معاصر معنویت ایس گل وچ نہیں کہ اوہ اجوکی نفسیات نوں پہلاں ای بیان کر چکے سن بلکہ ایس وچ ہے کہ اوہناں نے انسانی دکھ، خواہش، غصہ، وچھوڑا، موت تے بے اختیاری نوں ایسی مختصر، علامتی تے ثقافتی زبان دِتی جیہڑی اج وی قاری نوں اپنی اندر لی کیفیت اُتے غور کرن لئی مجبور کر دی ہے۔ بابا جی فرید ہوراں دا سوال صرف ایہ نہیں کہ انسان دُکھ توں کنج نکلے، اوہ ایہ وی پچھدے نیں کہ دُکھ انسان نوں اوہدی خواہش، تعلق، اخلاق، تکبر تے آخری منزل بارے کیہ دسدا ہے۔ ایہ سوال اوہناں دی شاعری نوں صرف ماضی دا روحانی ورثہ نہیں رہن دیندا بلکہ اوہنوں اجوکے ذہنی دباؤ دیاں بحثاں نال اک سنجیدہ، محتاط تے قابلِ تحقیق مکالمے وچ لے آندا ہے۔

☆☆☆☆☆

حوالے

(1) Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984, p.19

(2) Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein. "A Global Measure of Perceived Stress." *Journal of Health and Social Behavior*, vol.24, no.4, 1983, p.385

(۳) راما کرشنا، لاجونتی، پنجابی دے صوفی شاعر، (لاہور: اشرف پریس، ۱۹۶۶ء)، ۳-۱۔

(4) Talib, Gurbachan Singh. *Baba Sheikh Farid: His Life and Teaching*. Punjabi University,1973, p.1-60

(5) Syed, Najm Hosain. *Recurrent Patterns in Punjabi Poetry*. Majlis Shah Hussain,1968. "Austere Rhythms of Farid" , p.33-41

(6) Jamal, Muhammad Tanveer, and Abdul Zahoor Khan. "Poetry of Bābā Farīd: A Historical and Thematic Analysis." *Islamic Studies*, vol.61, no.1, 2022, p.85-92

(۷) محمد آصف خاں، آکھیا بابا فرید نے، (لاہور: پاکستان پنجابی ادبی بورڈ، ۱۹۸۹ء)، ۱۷۸۔

(۸) ایضاً، ۱۷۹۔

(9) Park, Crystal L."Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events." *Psychological Bulletin*, vol. 136, no.2, 2010, p.257-261

(۱۰) محمد آصف خاں، آکھیا بابا فرید نے، (لاہور: پاکستان پنجابی ادبی بورڈ، ۱۹۸۹ء)، ۲۵۸۔

(۱۱) ایضاً، ۱۷۲۔

(۱۲) ایضاً، ۲۲۳۔

(13) Gross, James J., and Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being."*Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, no.2, 2003, p.349

(۱۴) محمد آصف خاں، آکھیا بابا فرید نے،(لاہور: پاکستان پنجابی ادبی بورڈ،۱۹۸۹ء)،۱۴۹۔

(۱۵) ایضاً، ۱۶۰۔

(16) Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.* Guilford Press, 1997, p. 710-712

(17) Koenig, Harold G. "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review." *The Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 54, no.5, 2009, p.283

(18) Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company, 1984, p.19

References

1- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company, 1984, p.19

2- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck, and Robin Mermelstein. "A Global Measure of Perceived Stress." *Journal of Health and Social Behavior*, vol.24, no.4, 1983, p.385

3- Raam Krishan,Lajwanti. Punjabi Day Sufi Poets(Lahore: Ashraf Press, 1966), p.1-3

4- Talib, Gurbachan Singh. *Baba Sheikh Farid: His Life and Teaching.* Punjabi University,1973, p.1-60

5- Syed, Najm Hosain. *Recurrent Patterns in Punjabi Poetry.* Majlis Shah Hussain,1968. "Austere Rhythms of Farid" , p.33-41

6- Jamal, Muhammad Tanveer, and Abdul Zahoor Khan. "Poetry of Bābā Farīd: A Historical and Thematic Analysis." *Islamic Studies*, vol.61, no.1, 2022, p.85-92

7- Khan, M.Asif. Aakhya Baba Farid nay(Lahore:Pakistan Punjabi Adbi Board,1989), p.178

8- ibid, p: 179

9- Park, Crystal L."Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events." *Psychological Bulletin*, vol. 136, no.2, 2010, p.257-261

10- Khan, M.Asif. Aakhya Baba Farid nay(Lahore:Pakistan Punjabi Adbi Board,1989),p. 258

11- Ibid, p: 172

12- Ibid, p: 223

13- Gross, James J., and Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being."*Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 85, no.2, 2003, p.349

14- Khan, M.Asif. Aakhya Baba Farid nay(Lahore:Pakistan Punjabi Adbi Board,1989) 149

15- Ibid, p: 160

16- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.* Guilford Press, 1997, p. 710-712

17- Koenig, Harold G. "Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review." *The Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 54, no.5, 2009, p.283

18- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company, 1984, p.19

❖❖❖