

The Psychological Impacts of Digital Addiction in Light of Islamic Teachings

ڈیجیٹل ایڈکیشن کے نفسیاتی اثرات اور اسلامی تعلیمات

Hafiz Muhammad Umar Farooq

M-Phil Scholar, Department of Arabic and Islamic Studies
Government College University, Lahore

E-mail: umargc6@gmail.com

Dr Muhammad Qasim Butt

Assistant Professor, Department of Arabic and Islamic Studies
Government College University, Lahore

E-mail: dr.qasimbutt@gcu.edu.pk

Abstract

We live in a digital world, where screens are always with us. No doubt, technology has brought comfort in our lives, but phones in our hands and notifications in our minds have made a mess. What once felt like a blessing is now quietly becoming a burden. Many of us, especially the younger generation, are stuck in endless scrolling, games, and social media, often without knowing why. It starts as fun but slowly becomes a habit that's hard to leave. This is called digital addiction. It affects our education, sleep pattern, family time, and even our prayers. We feel busy online but empty inside. Islam teaches us to live with balance, peace, and purpose. It reminds us to use our time wisely and stay connected to real life and real people. This article talks about how digital tools—like smartphones, social media, games, and apps—are changing our minds and hearts. It also shows how Islamic teachings can help us find peace again. By following the right path, we can protect our mental health, build stronger relationships, and live a life that brings us closer to Allah.

Keywords: Digital Addiction, Islam, Youth, Peace, Smartphones, Mental Health, Social Media

Published:
August 5, 2025

ڈیجیٹل ایڈکیشن کے نفسیاتی اثرات اور اسلامی تعلیمات

تاریخ انسانی ترقی اور جدت کے تسلسل کا نام ہے۔ ہر دور میں انسان نے نئی ایجادات کیں، جنہوں نے زندگی کو سہولتوں سے آراستہ کیا، مگر ساتھ ہی چند پیچیدہ چیلنجز کو بھی جنم دیا۔ جدید ٹیکنالوجی، خاص طور پر ڈیجیٹل انقلاب، نے جہاں دنیا کو سمیٹ کر ایک اسکرین پر لادیا ہے، وہیں اس کے بے تحاشا استعمال نے نفسیاتی، سماجی اور اخلاقی مسائل کو بھی جنم دیا ہے۔ گزشتہ دہائی میں انٹرنیٹ، سوشل میڈیا اور اسمارٹ فونز کے غیر متوازن استعمال نے نوجوانوں -- خاص طور پر وہ نسل جو "جین Z" کہلاتی ہے، یعنی 1997 سے 2012 کے درمیان پیدا ہونے والے افراد -- کے رویوں، سوچنے کے انداز، اور انسانی تعلقات پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔ اس مضمون کے مطالعہ سے معلوم ہو جاتا ہے کہ ڈیجیٹل ایڈکیشن ایک نیا نفسیاتی بحران بن چکا ہے، جس کے اثرات انسانی ذہن، جذبات، اور معاشرتی زندگی پر محسوس کیے جاسکتے ہیں۔ سماج میں گیجٹ کا نشہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو توجہ طلب ہے۔ اگرچہ ڈیجیٹل گیجٹس کے مثبت اثرات بھی ہیں، لیکن ان کے منفی پہلوؤں کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اس آرٹیکل میں ہم اسمارٹ فون، انٹرنیٹ، اور سوشل میڈیا کے بے جا استعمال کی وجہ سے بڑھتے نفسیاتی اور معاشرتی اثرات کا تجزیہ کریں گے، اور یہ دیکھیں گے کہ آیا یہ ترقی ایک نعمت ہے یا جدید نسل کے لیے ایک نفسیاتی قید خانہ؟

ڈیجیٹل ایڈکیشن (Digital Addiction)

ڈیجیٹل ایڈکیشن سے مراد ڈیجیٹل گیجٹس کے بے جا استعمال کی لت ہے جو یا کہ ان گیجٹس کی عادت ہو جائے اور ان کے بغیر انسان ایسے بے چین و بے قرار ہو جائے جیسے نشہ کی حالت میں ہوتا ہے۔ ایڈکیشن یعنی نشہ کا اطلاق ان ڈیجیٹل آلات پر آسان نہیں۔ اکثر ماہرین اس اصطلاح سے اتفاق نہیں کرتے کیونکہ وہ نشہ کو مادی اشیاء کے ساتھ خاص کرتے ہیں، لیکن اگر غور کیا جائے تو نشہ کی تعریف کی بنیاد میں کسی چیز یا عمل پر انحصار شامل ہے۔² حالیہ عرصے تک "غیر مادی نشہ" (Non-substance related addiction) کو بین الاقوامی سطح پر

¹"The Impact of Digital Revolution on Generation Z," Digital Trends Journal, 2024.

² Laura Widyanto and Mary McMurrin, "The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test," *CyberPsychology & Behavior* 7, no. 4 (2004): 443–450, <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>

Published:
August 5, 2025

استعمال ہونے والے ذہنی بیماریوں کے کتابچوں جیسے DSM-IV-TR اور انٹرنیشنل کلاسیفیکیشن آف ڈیزیز ICD-10 میں شامل نہیں کیا گیا تھا۔³ اگرچہ روایتی طور پر نشے کو صرف منشیات جیسے شراب، کوئین یا ہیروئن سے وابستہ کیا جاتا رہا ہے، لیکن سائنسی ماہرین کا ماننا ہے کہ کوئی بھی چیز جو کسی شخص میں محرک پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو، وہ نشہ بن سکتی ہے۔ عادات میں تبدیلی جیسے جو اٹھنا، منشیات کا استعمال، کمپیوٹر گیمز، چیٹنگ یا انٹرنیٹ براؤزنگ اگر مستقل رویہ اختیار کر لیں تو یہ نشے کی علامت بن سکتی ہیں۔⁴ پس جب یہ معلوم ہو گیا کہ منشیات کے علاوہ بعض اشیاء بھی ایڈکشن کا سبب بن سکتی ہیں، ذیل میں ایسی چند مثالیں بیان کی جاتی ہیں:-

اسمارٹ فون ایڈکشن (Smartphone Addiction)

اسمارٹ فون نے زندگی کو بلاشبہ آسان بنایا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے ایسے نئے مسائل بھی پیدا کیے ہیں جو پہلے نظر نہیں آتے تھے۔ صنعتی دور میں، جہاں تیز رفتار معلومات اور فوری رابطے کی ضرورت نے زندگی کی نوعیت بدل کر رکھ دی ہے، وہاں اس تیز رفتار زندگی نے وقت، ضروریات کے احساس، اور تفریح کے تصورات کو بھی مکمل طور پر نیا رخ دے دیا ہے۔ اسمارٹ فون کی بڑھتی ہوئی طلب نے ایک طرف انسانوں کو سہولت فراہم کی تو دوسری طرف اس کے منفی پہلو بھی سامنے آئے ہیں، جن میں اسمارٹ فون کا ضرورت سے زیادہ استعمال، اس میں شدید انحصار، اور آخر کار اسمارٹ فون کی لت شامل ہیں۔ اس لذت انگیز جدیدیت کی لت کو ڈی ایس ایم (DSM-IV)⁵ میں ایک نفسیاتی مسئلہ کے طور پر بیان کیا گیا ہے، جو اس وقت ابھرتا ہے جب اسمارٹ فون کا بے ہنگم استعمال انسان کی زندگی میں مداخلت کرنے لگتا ہے۔ روایتی کمپیوٹر کی خصوصیات

³ Hans-Ulrich Wittchen, Helga Sabine, Manfred Zaudig, and Ina Houben, Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen: DSM-IV-TR (Göttingen: Hogrefe, 2003), 20–21.

https://campus.uni-muenster.de/uploads/media/09_06-07_DSM_IV_AmericanPsychiatryAssociation_01.pdf

⁴ Mark Douglas Griffiths, "Internet Addiction: Internet Fuels Other Addictions," *Student British Medical Journal* 7 (1999): 428–429, <https://www.academia.edu/751806>

⁵ ڈی ایس ایم (DSM-IV) "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition" مختلف ہے، جو امریکہ کی نفسیاتی ایسوسی ایشن کی جانب سے شائع کردہ ایک کتاب ہے۔ یہ کتاب مختلف ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں کے تشخیص کے معیار کو بیان کرتی ہے۔ اس میں سماج فون کی لت کو ایک نفسیاتی مسئلہ قرار دیا گیا ہے۔

Published:
August 5, 2025

اور صلاحیتوں سے لیس اسمارٹ فونز نے اس لت کو ایک نئی سمت دی ہے، کیونکہ ان آلات میں وہ طاقت ہے جو نہ صرف تفریحی بلکہ نشہ آور اثرات بھی پیدا کرتی ہے۔

اسمارٹ فونز کا نشہ نہ صرف انفرادی زندگی بلکہ سماجی تعلقات کو بھی متاثر کر رہا ہے۔ لوگ حقیقی ملاقاتوں اور روابط کے بجائے ڈیجیٹل رابطوں کو ترجیح دے رہے ہیں، جس کی وجہ سے سماجی میل جول میں کمی اور تنہائی کے احساس میں اضافہ ہوا ہے۔ اسمارٹ فونز نے نہ صرف سماجی تعلقات بلکہ روحانی یکسوئی کو بھی کمزور کر دیا ہے۔ عبادت کے دوران بھی لوگ فون کے استعمال سے باز نہیں آتے، جس سے عبادت کی روح متاثر ہوتی ہے۔

اسمارٹ فون ایڈکشن یا فونگ ایک ایسا مسئلہ ہے جو جدید دور میں انسان کی ذہنی، سماجی، اور روحانی زندگی پر گہرے اثرات ڈال رہا ہے۔ یہ مسئلہ محض ایک عادت نہیں بلکہ ایک ایسا نفسیاتی اور سماجی چیلنج ہے جس کا سامنا ہر طبقے کو کرنا پڑ رہا ہے۔ اس کے حل کے لیے ضروری ہے کہ اسمارٹ فونز کے استعمال کو محدود کیا جائے، سماجی روابط کو فروغ دیا جائے، اور روحانی سکون کے لیے حقیقی زندگی کے تجربات کو ترجیح دی جائے۔

انٹرنیٹ ایڈکشن (Internet Addiction)

انٹرنیٹ نے معلومات کے تبادلے اور روزمرہ زندگی کو آسان بنانے میں مدد دی ہے، لیکن اس کے ساتھ ایک نیا اور تشویشناک رجحان بھی سامنے آیا ہے جسے "Internet Addiction" کہا جاتا ہے۔ انٹرنیٹ کی لت ایک نفسیاتی خرابی سمجھی جاتی ہے، جیسا کہ پاتھولوجیکل نیچر کی بیماریوں میں ہوتا ہے، تاہم اس میں کوئی نشہ آور مادہ شامل نہیں ہوتا۔ اس کے باوجود، انٹرنیٹ کی لت کو "ڈائگنوسٹک اینڈ اسٹیٹسٹیکل مینول آف مینٹل ڈس آرڈرز، فقہ ایڈیشن (DSM-V)" میں شامل نہیں کیا گیا⁶۔ DSM-V میں واحد لت جو شامل کی گئی ہے، وہ گیمنگ یا جو اکی بیماری ہے جسے سب سے پہلے کبریٰ یا نگ نے اپنی 1996 کی اہم تحقیق میں پیش کیا تھا۔

⁶ American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5, 5th ed. (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013), Section III

Published:
August 5, 2025

صارفین انٹرنیٹ کو حقیقی زندگی کے چیلنجوں سے بچنے، اپنے موڈ کو ریگولیٹ کرنے، اور بیرونی دنیا کو بورنگ محسوس کرنے کی وجہ سے استعمال کرتے ہیں؛ ساتھ ہی حقیقی انسانوں کے ساتھ سماجی بات چیت میں کمی آتی ہے جو تعلقات پر منفی اثر ڈالتی ہے۔⁷ انٹرنیٹ ایڈکشن کے نفسیاتی اور جسمانی اثرات کو کئی ماہرین نے تفصیل سے بیان کیا ہے۔ **Morahan-Martin** اور **Schumacher** کی تحقیق، میں کالج کے 277 انڈرگریجویٹ انٹرنیٹ صارفین کا سروے کر کے یہ جاننے کی کوشش کی کہ کون لوگ "pathological Internet use" (انٹرنیٹ کی مسئلہ خیز / عادت نما استعمال) میں مبتلا ہوتے ہیں، اور اس کے کون سے سماجی و نفسیاتی ارتباط (correlates) ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ طالب علم انٹرنیٹ کو حقیقی زندگی کے چیلنجوں سے فرار، اپنی جذباتی کیفیت کو منظم کرنے، اور تنہائی/سماجی عدم انحراف کے تناظر میں استعمال کرتے ہیں، جس کے باعث تعلیمی، بین الافراد اور موڈ کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔⁸

ویڈیو گیم ایڈکشن (Video Game Addiction)

آج کے ڈیجیٹل دور میں ویڈیو گیمز صرف تفریح کا ذریعہ نہیں رہے بلکہ ایک سنجیدہ مسئلے کی شکل اختیار کر چکے ہیں۔ بہت سے نوجوان گھنٹوں گیم کھیلنے میں مصروف رہتے ہیں، جس کا اثر ان کی تعلیم، صحت اور سماجی زندگی پر پڑتا ہے۔ Internet Gaming Disorder (IGD) ایک ابھرتی ہوئی حالت ہے جسے ماہرین نفسیات سنجیدگی سے لے رہے ہیں۔ Chih-Hung Ko کی تحقیق کے مطابق ویڈیو گیم کی لت ایک سنجیدہ مسئلہ ہے جس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یہ بیماری اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب کوئی فرد مسلسل اور حد سے زیادہ انٹرنیٹ پر گیمز کھیلتا ہے، خاص طور پر وہ گیمز جو دوسرے کھلاڑیوں کے ساتھ آن لائن کھیلے جاتے ہیں۔ یہ لت فرد کی تعلیم، صحت اور سماجی تعلقات پر منفی اثر ڈالتی ہے۔ ایسے

⁷ Peter Mackinlay Yellowlees and Shayna Marks, "Problematic Internet Use or Internet Addiction?," *Computers in Human Behavior* 23, no. 3 (2007): 1447–1453, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>

⁸ Janet Morahan-Martin and Phyllis Schumacher, "Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students," *Computers in Human Behavior* 16, no. 1 (2000): 13–29, [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7).

Published:
August 5, 2025

نوجوان جو اس عادت میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ اکثر اپنی جسمانی صحت کو نظر انداز کرتے ہیں، تعلیمی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں، اور ذہنی دباؤ یا تنہائی کا سامنا کرتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ ہر کھلاڑی اس بیماری کا شکار نہیں ہوتا، بلکہ اس کے پیچھے کئی ذاتی، خاندانی، اور ماحولیاتی عوامل ہوتے ہیں، جن میں ذہنی صحت کے پہلے سے موجود مسائل بھی شامل ہو سکتے ہیں۔⁹

سوشل میڈیا ایڈکشن (Social Media Addiction)

جدید دور میں ٹیکنالوجی نے زندگی کو آسان اور سہولت بخش بنانے میں کلیدی کردار ادا کیا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے کئی مسائل کو بھی جنم دیا ہے۔ ان مسائل میں سوشل میڈیا ایڈکشن ایک نمایاں مسئلہ بن چکا ہے۔ سوشل میڈیا ایڈکشن آج کے دور کا ایک ایسا مسئلہ ہے جو ہماری روزمرہ کی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کر رہا ہے۔ یہ ایڈکشن صرف ایک عادت نہیں بلکہ ایک رویہ ہے جو معاشرتی، نفسیاتی، اور روحانی پہلوؤں کو متاثر کر رہا ہے افراد (ڈیجیٹل شہری) ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہیں۔ اس میں مختلف ایپلی کیشنز کا استعمال کرتے ہوئے لوگ معلومات، خیالات، پیغامات اور ویڈیوز کا تبادلہ کرتے ہیں¹⁰۔

فیس بک ایڈکشن (Facebook Addiction)

فیس بک کے "لائک" اور "شئرز" نیچرز اور الگورتھم صارفین کو فوری تسکین دینے والے feedback loops پیدا کرتے ہیں جو dopamine-driven عادت سازی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں؛ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ استعمال کنندہ مسلسل

⁹ Chih-Hung Ko, "Internet Gaming Disorder," *Current Addiction Reports* 1, no. 3 (June 25, 2014): 177–185, <https://doi.org/10.1007/s40429-014-0030-Y>

¹⁰ Alvi, Farhat Naseem, and Abdul Mannan. "اسلامی معاشروں پر سوشل میڈیا کے اثرات کا تجزیاتی مطالعہ." *Al-Wifaq* 6.2 (2023): 27-48.

Published:
August 5, 2025

چیک کرنے، mood کو منظم کرنے، اور کنٹرول کھونے جیسے رویے دکھاتے ہیں جسے addiction کے بنیادی عناصر—جیسے withdrawal, tolerance, salience, اور conflict—کے طور پر ماپا جا سکتا ہے۔¹¹

آج فیس بک صرف ایک نیٹ ورکنگ ویب سائٹ نہیں بلکہ ایک "ورچوئل دنیا" بن چکا ہے، نئے چیلنجز کو بھی جنم دیا ہے، فیس بک کا الگورتھم صارفین کی دلچسپیوں اور رویوں کو مد نظر رکھتے ہوئے مواد فراہم کرتا ہے، جو ایک طرف تو صارف کے تجربے کو زیادہ ذاتی اور خوشگوار بناتا ہے، اس کے علاوہ، فیس بک کا "like" اور "share" کا نظام صارفین میں ایک مستقل "dopamine rush" پیدا کرتا ہے، جو انہیں بار بار اس پلیٹ فارم کی طرف مائل کرتا ہے، اور یوں یہ نہ صرف وقت کے ضیاع بلکہ "digital addiction" کا بھی سبب بنتا ہے۔

فیس بک کا استعمال زیادہ تر دوسروں کی پروفائلز اور تصاویر دیکھنے کے لیے ہوتا ہے۔ یہ بات صارفین میں "واچنگ کلچر" اور وقت کے ضیاع کی عادت پیدا کرتا ہے۔ یہ عادت معاشرے میں حسد، تنقید، اور احساس کمتری کو جنم دے رہی ہے، جبکہ مستقل سکروٹنگ ڈیجیٹل ایڈکیشن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ نتیجتاً، صارفین حقیقی زندگی کے تعلقات اور کاموں کو نظر انداز کرتے ہوئے ایک مصنوعی سماجی ماحول میں کھو جاتے ہیں، جو ان کی نفسیاتی اور سماجی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔¹²

ٹویٹر ایڈکیشن (Twitter Addiction)

ٹویٹر آن لائن سماجی رابطے کا اہم ذریعہ ہے۔ ٹویٹر Twitter کے صارفین کی تعداد وقت گزرنے کے ساتھ دنیا بھر میں بڑھ رہی ہے۔ انسائیکلو پیڈیا آف بریٹانیکا میں ہے کہ ٹویٹر ایک سوشل میڈیا پلیٹ فارم ہے جو 280 حروف تک کے مختصر پیغامات شیئر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ صارفین کو ٹویٹس فالو کرنے، ٹویٹ کے ذریعے دوسروں سے مشغول رہنے، اور پیش ٹیکرز کے

¹¹ Cecilie Schou Andreassen, Torbjørn Torsheim, Geir Scott Brunborg, and Ståle Pallesen, "Development of a Facebook Addiction Scale," *Psychological Reports* 110, no. 2 (April 2012): 501–517, <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.

¹² Tiffany A. Pempek, Yevdokiya A. Yermolayeva, and Sandra L. Calvert, "College Students' Social Networking Experiences on Facebook," *Journal of Applied Developmental Psychology* 30, no. 3 (2009): 227–238, <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>.

Published:
August 5, 2025

ذریعے موضوعات کو ٹریک کرنے کی اجازت دیتا ہے، جس سے ایک متحرک مکالمہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ تعامل صارف کی فیڈ پر لاکھوں فالورز کا باعث بن سکتا ہے۔¹³

یہ پلیٹ فارم عوامی رائے کو متاثر کرنے، رہنماؤں اور عوام کے درمیان براہ راست رابطے کا ذریعہ بننے، اور احتجاجی تحریکوں جیسے کہ عرب اسپرنگ¹⁴ (Arab Spring) اور بلیک لائیو میٹر¹⁵ (Black Lives Matter) کو عالمی سطح پر مقبول بنانے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ ٹویٹر کا مائیکرو بلاگنگ (microblogging) انداز صارفین کو مختصر اور جامع پیغامات کے ذریعے خیالات اور معلومات کے تبادلے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ عصر حاضر میں Twitter کی اہمیت اور افادیت میں قابل قدر اضافہ ہو چکا ہے۔¹⁶

بہی پلیٹ فارم بہت سے لوگ—صحافی، سیاستدان، عام شہری—ایک فوری پیش گوئی کی مشین سمجھ بیٹھے ہیں: trending volume، topics یا sentiment کو دیکھ کر انتخابات، احتجاجات، یا تبدیلی کے آثار، "پریڈکٹ" کیے جاتے ہیں، حالانکہ اس ڈیٹا میں نمونے شفاف نہیں، نمونہ سازی میں bias، اور مصنوعی amplification (مثلاً echo chambers یا manipulated signal) شامل ہو سکتے ہیں۔ اس لیے جس چیز کو عوامی رجحان سمجھ کر فوراً سچ مان لیا جاتا ہے، وہ اکثر ایک محدود، خود-تصدیق شدہ بنکر کی آواز ہوتی ہے جسے باہر کی حقیقت سے جوڑ کر صحیح فیصلہ کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔¹⁷

¹³ Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "Twitter". *Encyclopedia Britannica*, 27 Jul. 2023, <https://www.britannica.com/topic/Twitter>. Accessed 27 July 2023.

¹⁴ Philip Nathan Howard and Muzammil Muhammad Hussain, "The Upheavals in Egypt and Tunisia: The Role of Digital Media," *Journal of Democracy* 22, no. 3 (July 2011): 35–48, <https://doi.org/10.1353/jod.2011.0041>.

¹⁵ Deen Freelon, Charlton D. McIlwain, and Meredith D. Clark, "Quantifying the Power and Consequences of Social Media Protest," *New Media & Society* 20, no. 3 (March 2018): 990–1011, <https://doi.org/10.1177/1461444816676646>.

¹⁶ Aldamen, Yasmin, and Edna Hacimic. "Positive Determinism of Twitter Usage Development in Crisis Communication: Rescue and Relief Efforts after the 6 February 2023 Earthquake in Türkiye as a Case Study." *Social Sciences* 12: 436. <https://doi.org/10.3390/socsci12080436>

¹⁷ Jin-ah Kwak and Sung Kyum Cho, "Analyzing Public Opinion With Social Media Data During Election Periods: A Selective Literature Review," *Asian Journal for Public Opinion Research* 5, no. 4 (2018): 285–301, <https://doi.org/10.15206/ajpor.2018.5.4.285>

Published:
August 5, 2025

اس انتشار کو مزید گہرا کرتا ہے وہ نظام جو دوست/follow recommendations اور interaction history کی بنیاد پر ہمیں وہی دکھاتا ہے جو ہماری پہلے سے موجود رائے کو مضبوط کرے۔ اس عمل میں ہمیں نئی آوازیں سننے کی جگہ وہی آوازیں بار بار ملتی ہیں، اور "echo chamber" ایسی دیواریں کھڑی کر دیتی ہے جو بہ گفتگو نہیں بلکہ بہ تعظیم (acclamation) بننے لگتی ہیں۔ یہ سب مل کر ایک ایسا سماجی ماحول بناتے ہیں جہاں عوامی مباحثہ نہ تو deliberative رہتا ہے اور نہ ہی متوازن؛ بلکہ جذباتی شدت، تصدیق شدہ گروہی narrations، اور سیاسی گروہی پہلوانی (political showmanship) کے ذریعے عوامی رائے کو ایک مخصوص سمت میں کھینچ لیا جاتا ہے۔

سنیپ چیٹ اور سٹریک کلچر (Snapchat and Streak Culture)

سنیپ چیٹ کی عارضیت (ephemeral nature) نے سوشل میڈیا کے استعمال کو ایک نیا رخ دیا ہے، جہاں مواد عارضی ہوتا ہے۔ سنیپ چیٹ کی یہ خاصیت، جہاں پوسٹ کی گئی تصاویر اور ویڈیوز کچھ وقت کے بعد غائب ہو جاتی ہیں، صارفین کو اپنے لہجوں کو فوری طور پر شیئر کرنے اور انہیں "کامل" یا "نویں صورت" بنانے کی خواہش میں مبتلا کرتی ہے۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ افراد اپنے زندگی کے اہم لمحات کو اس طرح دکھانے کی کوشش کرتے ہیں جس سے ان کی موجودگی اور پہچان معاشرتی دائرے میں مضبوط ہو سکے۔ سٹریک کی لہر نے نوجوانوں کے رویوں کو اس طرح کجلا لیتی ہے کہ وہ حقیقی دنیا کے رشتوں اور آرام کو نظر انداز کر کے صرف 24 گھنٹے کے ڈیجیٹل دباؤ میں قید ہو جاتے ہیں۔ نوجوانوں کو مسلسل آن لائن رہنے کی عادت ڈالنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ snapchat کے بڑھتے ہوئے استعمال کے بارے میں Anderson لکھتا ہے کہ سنیپ چیٹ کے استعمال میں اضافہ فوری پیغام رسانی کی خدمت اور سوشل نیٹ ورکنگ پلیٹ فارمز کی تاریخ میں سب سے تیز اور قابل ذکر ہے۔¹⁸

¹⁸Katie Elson Anderson, "Getting Acquainted with Social Networks and Apps: Snapchat and the Rise of Ephemeral Communication," *Library Hi Tech News* 32, no. 10 (7 December 2015): 6–10, <https://doi.org/10.1108/LHTN-11-2015-0076>;

Published:
August 5, 2025

سنیپ چیٹ نہ صرف دوستوں کے ساتھ مستقل رابطے میں رہنے کی ترغیب دیتا ہے بلکہ (Fear of Missing Out-FOMO) کا مسئلہ بھی پیدا کرتا ہے۔ سٹریک وہ مسلسل پیغامات کی تعداد ہوتی ہے جو دو افراد ایک دوسرے کو روزانہ بھیجتے ہیں تاکہ ان کا تعلق برقرار رہے۔ اگر صارف 24 گھنٹوں تک جواب نہ دے، تو ان کی سٹریک ختم ہو جاتی ہے، جو ذہنی دباؤ اور اضطراب کا باعث بن سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی صارفین میں پرفیکٹ لائف دکھانے کا رجحان پیدا ہوا، جہاں وہ اپنی تصاویر اور ویڈیوز کو فیلٹرز کے ذریعے بہتر بنا کر ایک مصنوعی مثالی زندگی پیش کرتے ہیں۔

کائے (Kaye) اور کوائن (Quinn) نے اپنی تحقیق میں بیان کیا کہ سنیپ چیٹ کی عارضی نوعیت کا ایک نفسیاتی پہلو یہ ہے کہ اس کے ذریعے "سٹریک (streak)" کو برقرار رکھنے کا دباؤ بھی پیدا ہوتا ہے، جو ایک قسم کی مجبوری (compulsive behavior) کو جنم دیتا ہے۔ اس عمل سے وابستہ دباؤ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ بعض اوقات افراد سوشل میڈیا پر متواتر موجودگی کے بغیر محسوس کرتے ہیں کہ وہ سماجی طور پر الگ تھلگ ہو جائیں گے۔ اس خوف کا اثر یہ ہوتا ہے کہ لوگ اپنی روزمرہ کی زندگی میں بھی سٹریک کو برقرار رکھنے کی کوشش میں مصروف رہتے ہیں، چاہے وہ لمحے یا پیغامات حقیقی طور پر اہم نہ ہوں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ سنیپ چیٹ جیسے پلٹ فارمز پر صارفین میں جڑنے کی خواہش تو ہوتی ہے، لیکن یہ تعلق سطحی ہوتا ہے۔¹⁹

ٹک ٹاک ایڈکیشن (TikTok Addiction)

ٹک ٹاک ایک سوشل میڈیا ایپ ہے جو مختصر ویڈیوز بنانے اور شیئر کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، جہاں ویڈیوز کا دورانیہ 15 سے 60 سیکنڈ تک ہوتا ہے۔ ٹک ٹاک استعمال کرنے والوں کی تعداد میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، خاص طور پر 2019 میں Covid-19 کی وبا کے دوران اس کا استعمال مزید بڑھ گیا۔²⁰ آج یہ دنیا کا سب سے مقبول پلٹ فارم بن چکا ہے۔ اس نے دنیا بھر میں نہ صرف تفریح کا انداز بدلایا بلکہ صارفین کے رویوں پر گہرے نفسیاتی اور سماجی اثرات بھی مرتب کیے۔ ٹک ٹاک کے الگور تھم نے صارفین کی توجہ کو مختصر اور فوری مواد کی طرف اس طرح موڑ دیا ہے کہ وہ

¹⁹ Ghulam Safdar and Syeda Nameen Fatima, "Unraveling Beauty Standards: The Impact of Snapchat Filters on Users Perception," *Online Media and Society* 5, no. 4 (December 30, 2024): 22–34, <https://doi.org/10.71016/oms/rje96k38>.

²⁰ Jana Feldkamp, "The Rise of TikTok," in *Digital Responses to Covid-19*, 73–85, 2021, https://doi.org/10.1007/978-3-030-66611-8_6.

Published:
August 5, 2025

گھنٹوں تک اس پلیٹ فارم پر ویڈیوز دیکھتے رہتے ہیں۔ اس **compulsive scrolling behavior** کی وجہ سے صارفین کی **attention span** میں واضح کمی آئی ہے۔ لوگ اب لمبی کتابیں پڑھنے، دستاویزی فلمیں دیکھنے، یا گہرے تعلیمی مواد میں دلچسپی لینے سے کتراتے ہیں۔ یہ عادت ذہنی نشوونما اور علمی مشغولیت (**cognitive engagement**) کے لیے نقصان دہ ہے، کیونکہ مختصر مواد دیکھنے کی لت نے گہرے سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیتوں کو کمزور کر دیا ہے۔

ٹک ٹاک کے بارے میں حالیہ تحقیق میں یہ بات واضح طور پر سامنے آئی ہے کہ اس کے مواد کو کم معیار کی تفریح، وقت کا ضیاع اور فضول قرار دیا گیا ہے۔ اس کے مطابق یہ مواد فحاشی، جسمانی تھکاوٹ اور غلط تکنیکوں کا حامل ہوتا ہے جو محض نمائش اور مادیت پرستی کو فروغ دیتے ہیں۔ مزید برآں، اس میں اندھی تقلید اور نفرت پھیلانے کی فضا بھی نظر آتی ہے، جو معاشرتی سطح پر اخلاقی اقدار کو تباہ کرنے کا باعث بن رہی ہے۔ اس کے علاوہ، اس ایپ کے ذریعے نجی زندگی میں مداخلت ہوتی ہے، جس سے نہ صرف فرد کی پرائیویسی بلکہ سیکورٹی کے خدشات بھی جنم لیتے ہیں۔ یہ تمام عوامل اس بات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ ٹک ٹاک جیسے پلیٹ فارمز پر موجود مواد نہ صرف معاشرتی اقدار کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ ایک خطرناک رویے کی ترویج بھی کرتا ہے²¹۔

Zhang Xiaobo ایک معروف محقق ہیں جو سوشل میڈیا کے اثرات اور اس کے صارفین پر نفسیاتی و سماجی اثرات پر کام کرتے ہیں۔ ان کے مطابق ٹک ٹاک کے الگورتھم نے صارفین کو مسلسل ویڈیوز دیکھنے کی عادت میں مبتلا کر دیا ہے، جسے ہم "غیر شعوری اسکرولنگ" کہہ سکتے ہیں۔ اس عادت نے انسان کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو نمایاں طور پر کمزور کر دیا ہے۔ مختصر اور فوری تسکین فراہم کرنے والے ویڈیوز نے لوگوں کو

²¹ Sadaf Siddiq, "Exploring TikTok Influencers' Impact on Pakistani Youth: A Sentiment Analysis," *Journal of Social Sciences and Humanities* 62, no. 2 (July–December 2023): 47–60, <https://doi.org/10.46568/jssh.v62i2.698>.

Published:
August 5, 2025

گہرے اور فکرا نگیز مواد سے دور کر دیا ہے، جیسے کہ ڈاکیومنٹریز، کتابیں، اور علمی مباحثے۔ وہ وقت جو پہلے معلومات حاصل کرنے اور شعور کی بلندی کے لیے وقف ہوتا تھا، اب اکثر چند سیکنڈز کی ویڈیوز کے بے مقصد مشاہدے میں ضائع ہو جاتا ہے۔²²

انسٹاگرام ایڈکیشن (Instagram Addiction)

انسٹاگرام کو 2010 میں Kevin Systrom اور Mike Krieger نے سونفوئیر بنایا²³، اور یہ ابتدائی طور پر تصاویر کے تبادلے اور بصری مواد کے انہار کے لیے ایک پلیٹ فارم کے طور پر سامنے آیا۔ اس کا مقصد سادہ مگر پرکشش visual storytelling کو فروغ دینا تھا، جہاں صارفین اپنی روزمرہ کی یادوں اور خاص لمحات کو دنیا کے ساتھ شیئر کر سکیں۔ 2012 میں فیس بک نے انسٹاگرام کو خرید کر اپنی سوشل میڈیا سلطنت میں شامل کیا، جس کے بعد اس پلیٹ فارم میں نمایاں تبدیلیاں آئیں، جیسے فلٹرز، ریلز، اور اسٹوریز کا اضافہ۔

انسٹاگرام نے جہاں دنیا کو قریب لانے کا خواب پورا کیا، وہیں اس نے لوگوں میں موازنہ کا کلچر کو فروغ دیا۔ فلٹر شدہ مواد اور ریلز نے صارفین کو ایک غیر حقیقی مثالی زندگی دکھانے پر مجبور کر دیا۔ نوجوانوں اور خاص طور پر خواتین میں خود اعتمادی کی کمی، اضطراب، اور ڈپریشن کے کیسز میں اضافہ ہوا، کیونکہ وہ اپنی زندگی کا موازنہ دوسروں سے کرتے ہیں۔ انسٹاگرام نے صارفین کو غیر ضروری خریداری کی ترغیب دی، جہاں لائکس اور کمنٹس پر انحصار کیا جاتا ہے۔ مزید برآں، اس پلیٹ فارم نے صارفیت اور مادیت کو فروغ دیا، جہاں لوگ اپنی اصل خوشیوں کو نظر انداز کر کے سوشل میڈیا پر دوسروں کو متاثر کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔ یہ پلیٹ فارم نوجوانوں کی ذہنی صحت پر منفی اثر ڈال رہا ہے۔²⁴

ڈیجیٹل ایڈکیشن کے اثرات اور اسلامی تعلیمات :-

²² Yongqi Zhang, "The Impact of College Students' Using TikTok on Their Mental Health from the Perspective of Media Society," BCP Social Sciences & Humanities (HASS), vol. 18 (2022): 170–181, <https://doi.org/10.54691/bcpssh.v18i.972>.

²³ Carlson, The birth of Instagram: Kevin Systrom and Mike Krieger. *Business Insider*. (2012, April 9). Retrieved from <https://www.businessinsider.com>

²⁴ Daria J. Kuss and Mark D. Griffiths, "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned," *Psychological Bulletin* 143, no. 3 (2017): 245–302, <https://doi.org/10.1037/bul0000088>;

Published:
August 5, 2025

آج کے دور میں انٹرنیٹ ایڈکشن ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے۔ یہ مسئلہ خاص طور پر نوجوانوں میں پایا جاتا ہے، جنہیں "ہزیشن زی" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق، اسمارٹ فون کے استعمال کے دوران دماغ میں "ڈوپامین" (dopamine) نامی ہارمون خارج ہوتا ہے، جو خوشی اور انعام کا احساس پیدا کرتا ہے۔ اسمارٹ فونز کے غیر ضروری استعمال کے نتیجے میں یہ ہارمون بار بار خارج ہوتا ہے، جس کی وجہ سے انسانی دماغ ایک عارضی خوشی کے احساس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسمارٹ فون کا نشہ نہ صرف ذہنی سکون کو متاثر کرتا ہے بلکہ جسمانی صحت پر بھی منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ بے تحاشا فون استعمال کرنے والے افراد اکثر بے چینی، تھکن، اور نیند کی خرابی جیسے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ مسلسل موبائل اور انٹرنیٹ کے استعمال سے انسان کا دماغ "Cognitive Failures" کا شکار ہو جاتا ہے، جیسے کہ ملاقات بھول جانا، بات کرتے ہوئے توجہ نہ دینا، یا یہ بھول جانا کہ کسی کمرے میں کیوں آیا تھا۔

علم سے دوری:

انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے بے جا استعمال نے نوجوانوں کی توجہ علم کی جستجو سے ہٹا دی ہے۔ سوشل میڈیا کی بے تحاشا استعمال نے ان کی ذاتی، تعلیمی اور روحانی زندگی کو متاثر کیا ہے، اور یہ ایک حقیقت بن چکی ہے کہ لوگ اب اپنے وقت کا بیشتر حصہ انٹرنیٹ پر گزار رہے ہیں، جبکہ کتابوں اور علم کی جستجو میں کمی آچکی ہے۔ وہ علم کے بجائے ایسی چیزوں میں مشغول ہو گئے ہیں جو ان کی ذہنی، فکری اور اخلاقی ترقی میں رکاوٹ بنتی ہیں۔²⁵

اسلام کی بات کریں تو علم دنیا اور آخرت کی کامیابی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ علم انسان کو رہنمائی فراہم کرتا ہے اور اسے نہ صرف دنیوی بلکہ اخروی سکون بھی عطا کرتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے ایک حدیث میں زوالِ علم کی طرف اشارہ ہے:

²⁵ Nazir S. Hawi and Maya Samaha, "The Relations Among Internet Addiction, Academic Performance, and Social Life: A Study on University Students," *Computers in Human Behavior* 59 (2016): 472–479, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.090>.

Published:
August 5, 2025

إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْهَاطِعًا يَتَّبِعُونَ مَنَ الْعِبَادِ، وَلَكِن يَهْدِي الْعِلْمَ يَقْبِضُ الْعِلْمَ يَقْبِضُ الْعُلَمَاءَ، حَتَّى إِذَا لَمْ يُبْقِ عَلِيمًا اتَّخَذَ النَّاسُ رُفُوسًا جِھَالًا، فَسُئِلُوا فَأَمَّتُوا بَعْدَ عِلْمٍ، فَضَلُّوا
وَأَضَلُّوا²⁶

"اللہ علم کو لوگوں کے دلوں سے نہیں نکالتا، بلکہ وہ علم کو علماء کی وفات کے ذریعے اٹھا لیتا ہے، یہاں تک کہ جب علم کا کوئی ماہر نہیں رہتا، تو لوگ جاہل رہنماؤں کو اپنا رہنما بنا لیتے ہیں، وہ بغیر علم کے فتویٰ دیتے ہیں، اور خود بھی گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں۔"

یہ حدیث ہمیں بتاتی ہے کہ جب لوگ علماء سے دور اور جہلاء کے قریب ہونے لگیں تو یہ المیہ ہے علم کے ناپید ہونے کا۔ یہی وہ وقت ہے جس میں ہم آج زندگی گزار رہے ہیں، اور یہی وہ مسئلہ ہے جس پر ہمیں سنجیدگی سے غور کرنا ہوگا۔ جب ہم انٹرنیٹ ا کو اپنا لیتے ہیں تو حصول معلومات کے لیے جاہلوں پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ اس وقت ہم علم سے دور ہو جاتے ہیں اور فکری اور روحانی طور پر پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اسلام نے ہمیں یہ سکھایا ہے کہ علم کا مقصد دنیا کی کمائی نہیں بلکہ آخرت کی فلاح ہے، اور جب ہم اس مقصد کو بھول جاتے ہیں اور محض دنیاوی کامیابی کی دوڑ میں لگ جاتے ہیں، تو ہم اپنی اصل منزل سے دور ہو جاتے ہیں۔

دوسروں کو نظر انداز کرنا:

Phubbing ایک جدید طرز عمل ہے جو "Phone" اور "Snubbing" (نظر انداز کرنا) کے امتزاج سے نکلا ہے، جس کا مطلب ہے کہ کسی فرد کو محض اس لیے نظر انداز کر دینا کہ آپ موبائل فون میں مصروف ہیں۔ یہ عمل آج کی نوجوان نسل میں خاص طور پر عام ہے، جہاں لوگ اپنے سامنے بیٹھے رشتوں، دوستوں اور سماجی تعلقات کو چھوڑ کر ڈیجیٹل دنیا میں گم ہو چکے ہیں۔ قرآن کریم نے اسی غفلت کی جانب اشارہ کرتے ہوئے فرمایا:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ

²⁶بخاری، محمد بن اسماعیل . صحیح البخاری: کتاب العلم، باب: سیف قبض العلم، مترجم: عبدالستار حماد. دار السلام. جلد 1، حدیث نمبر 100.

Published:
August 5, 2025

"اور کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو لغو باتوں کو مول لیتے ہیں تاکہ (لوگوں کو) اللہ کے راستے سے بہکائیں بغیر کسی علم کے اور ان کو ہنسی مذاق بنا لیں، یہی لوگ ہیں جن کے لیے رسوا کن عذاب ہے۔"²⁷

یہ آیت عصر حاضر کے اسماٹ فون اور ڈیجیٹل ایڈکشن کے فتنے پر بھی صادق آتی ہے، جہاں لوگ اپنے وقت اور صلاحیتوں کو ایسی بے مقصد تفریح میں صرف کر رہے ہیں جو انہیں حقیقت سے بے خبر رکھتی ہے۔ یہ مسئلہ ایک ایسا رویہ بن چکا ہے جو ذہنی دباؤ، تعلقات میں خرابی، اور سماجی تنہائی کا باعث بن رہا ہے۔

جدید ٹیکنالوجی، خاص طور پر اسماٹ فونز اور سوشل میڈیا، نے انسانوں کو روحانیت کی حقیقت سے اتنی دور کر دیا ہے کہ وہ اکثر فانی دنیا کی چمک میں اپنی سچی قدر اور اصل مقصد کو بھول جاتے ہیں۔ اسماٹ فونز کے غیر محدود استعمال کو حدیث میں فتنہ کہا گیا ہے جو انسان کی توجہ اور مقصد کو تبدیل کر دیتا ہے، جس کے نتیجے میں انسان اپنا ایمان یا دین بیچ کر دنیا کی عارضی خوشیوں میں ملوث ہو جاتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی حدیث میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ : " بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ فَتَنَّا كَقَطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ ، يُضَيِّحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا ، وَيُضَيِّحُ كَافِرًا ، أَوْ يُضَيِّحُ مُؤْمِنًا ، وَيُضَيِّحُ كَافِرًا ، يَكْبِتُ دِينَهُ بِعَرَضِ الدُّنْيَا ²⁸

"حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: نیک اعمال کی طرف جلدی کرو، ایسے فتنوں سے پہلے جو رات کے اندھیرے کی طرح ہوں گے، صبح کے وقت انسان مومن ہوگا اور شام کو کافر، یا شام کو مومن ہوگا اور صبح کو کافر اور صبح کو کافر اور صبح کو کافر، وہ اپنے دین کو دنیا کے عوض بیچ دے گا۔"

غیر حقیقی زندگی میں رہنا:

²⁷سورۃ لقمان: 631

²⁸التفسیر، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب الایمان: باب المحث علی المسابرة بالأعمال قبل تظاہر الفتن، رقم الحدیث 313

Published:
August 5, 2025

سوشل میڈیا ایک خیالی دنیا (Illusory World) کو فروغ دے رہا ہے، جہاں غیر حقیقی زندگیوں کو حقیقت کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ نوجوان نسل ان خیالی زندگیوں سے متاثر ہو کر خود اعتمادی کی کمی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو رہی ہے۔ اپنی ذات کے بارے میں منفی تاثر رکھنا اور دوسروں کے مقابلے میں خود کو کمتر یا حقیر سمجھنا ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جسے نفسیات کی اصطلاح میں احساس کمتری (Inferiority Complex) کہا جاتا ہے۔ سوشل میڈیا، اسمارٹ فونز، اور انٹرنیٹ کے بے جا استعمال کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا افراد اکثر نہ تو اپنی تنہائی میں سکون محسوس کرتے ہیں اور نہ ہی دوسروں کے ساتھ خوش رہ پاتے ہیں۔ اس نفسیاتی عارضے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں جن میں سے ایک وجہ حسد بھی ہے جو سوشل میڈیا پر دوسروں کو خوش دیکھ کر لاحق ہوتا ہے۔ یہ لوگ دوسروں کی خوشیوں کو برداشت نہیں کر پاتے اور ان کے زوال کی آرزو کرتے ہیں۔ جب ان کے دل میں حسد پیدا ہوتا ہے، تو ان کے سکون میں خلل آتا ہے، اور یہ بے اطمینان رہتے ہیں۔ اس کیفیت سے بچاؤ کے لیے اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمایا ہے:

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ²⁹

"کیا وہ لوگوں سے اس پر حسد کرتے ہیں جو اللہ نے انہیں اپنے فضل سے عطا کیا ہے؟"

یہ آیت ہمیں بتاتی ہے کہ جو نعمتیں اور فضل اللہ تعالیٰ نے لوگوں کو دی ہیں، ان پر حسد کرنا اللہ کے فیصلوں سے عدم رضا کی نشانی ہے۔ حسد کا مطلب یہ ہے کہ ہم اللہ کی تقدیر کو تسلیم نہیں کرتے اور اس کی دی ہوئی نعمتوں پر شکوہ کرتے ہیں۔ ایک مسلمان کو یہ بات سمجھنی چاہیے کہ حسد ایک ایسا جذبہ ہے جو نفسیاتی اور روحانی سکون کو ختم کر دیتا ہے۔ حسد کرنے والا شخص ہمیشہ انتقامی سوچ میں ڈوبا رہتا ہے، جس سے اس کا دل جلتا رہتا ہے اور وہ کبھی سکون نہیں پاتا۔ حدیث میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ، كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ³⁰

²⁹سورۃ النساء، 4: 54

³⁰ابوداؤد، سلیمان بن اشعث . سنن ابوداؤد: کتاب الادب، رقم حدیث 4903 .

Published:
August 5, 2025

"حسد سے بچو، کیونکہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ لکڑیوں کو جلا دیتی ہے۔"

نازیبا زبان کا استعمال:

دورِ جدید میں سوشل میڈیا کا استعمال بڑھنے کے ساتھ ہی، اس پلیٹ فارم پر دوسروں پر الزام تراشی اور نازیبا زبان کے استعمال کا رجحان بھی عام ہوتا جا رہا ہے۔ اکثر پوسٹس اور کمنٹس میں جھوٹے الزامات، بدکلامی، اور گالم گلوچ کے مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ بعض افراد جعلی شناختس (Fake IDs) بنا کر دوسروں کی عزت و وقار کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ جعلی اکاؤنٹس کے ذریعے لوگوں کی عزت نفس کو نشانہ بنانا ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے۔ مثال کے طور پر 2024 میں لاہور کے ایک نجی کالج کے خلاف وائرل ہونے والی افواہوں نے صوبہ پنجاب میں دفعہ 144 کے نفاذ تک نوبت پہنچادی، جبکہ تحقیقات میں افواہوں کو بے بنیاد پایا گیا۔³¹ یہ رویہ نہ صرف غیر سنجیدگی کی علامت ہے بلکہ دین اسلام کے اصولوں کے بھی سراسر منافی ہے۔ اسلام میں الزام تراشی اور گالم گلوچ کو سختی سے منع کیا گیا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے:

وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْسِنَةِ³²

"اور آپس میں کسی کو طعنہ نہ دو اور ایک دوسرے کے برے نام نہ رکھو۔"

اس حوالے سے نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

سبب المسلم فسوق وقتاله كفر³³

"مسلمان کو گالی دینا فسق ہے اور اس کا قتل کفر ہے۔"

اسی طرح ایک اور روایت:

لِيَ الْمُفْضِحِ وَالْمُتَفَاحِشِ لَيْسَا مِنَ الْإِسْلَامِ فِي شَيْءٍ وَإِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ إِسْلَامًا أَحْسَنَهُمْ أَخْلَاقًا³⁴

"بلاشبہ فحاشی اور فحش گوئی کا اسلام سے کوئی تعلق نہیں ہے اور بے شک لوگوں میں باعتبار اسلام کے بہتر وہ ہیں جن کا اخلاق اچھا ہے۔"

³¹The Express Tribune. (2024, October 18). Section 144 in Punjab as student protests spiral. <https://tribune.com.pk/story/2503658/section-144-in-punjab-as-student-protests-spiral>

³²سورۃ الحجرات 11: 49

²التقشیری، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، کتاب الایمان، رقم حدیث 221

Published:
August 5, 2025

اس حدیث سے معلوم ہوا بد زبانی اور بے ہودہ گوئی اور دوسروں کے خلاف زبان درازی کرنا، یہ عادتیں ایمان کے منافی ہیں۔ مسلمان کو ان سے دور رہنا چاہیے۔ سیدنا عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

لَيْسَ الْمُؤْمِنُ بِالطَّلْعَانِ وَلَا اللَّعَّانِ وَلَا الْفَاحِشِ وَالْبُذِيِّ³⁵

"مومن وہ نہیں جو دوسروں کو گالی دے، لعنت کرے، فحش باتیں کرے، یا بے ہودہ ہو۔"

یہ احادیث اس بات پر روشنی ڈالتی ہیں کہ گالم گلوچ اور الزام تراشی نہ صرف گناہ کبیرہ ہیں بلکہ یہ عمل اسلام کی اعلیٰ اخلاقی تعلیمات کے خلاف ہے۔ کسی مسلمان کی عزت پر حملہ کرنا، خواہ وہ سوشل میڈیا ہو یا کسی اور پلیٹ فارم پر، اسلامی اقدار کے منافی اور سخت گناہ ہے۔

صحت کی خرابی:

ماہرین صحت کے مطابق اسکرین کے سامنے طویل عرصے تک بیٹھنا اور نیند کی کمی جیسے عوامل اعصابی اور نفسیاتی مسائل کو جنم دیتے ہیں، جن میں نظر کی کمزوری، دماغی صلاحیت میں کمی، ذہنی دباؤ، بلڈ پریشر جیسے خطرناک امراض شامل ہیں۔ صحت کا تحفظ اور مضر صحت عادات سے بچنا نہ صرف شرعی بلکہ عقلی طور پر بھی ضروری ہے۔ حدیث میں آیا ہے:

نعمتان مغبوطان فہما کثیر من الناس: الصحة والفرغ³⁶

"دو ایسی نعمتیں ہیں جن میں اکثر لوگ غفلت کا شکار ہیں: صحت اور فراغت"

صحت ایک قیمتی نعمت ہے، جس کی حفاظت کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے۔ سوشل میڈیا کے پلیٹ فارمز پر مشغول رہنے کی وجہ سے نوجوان کھانے پینے میں غفلت کرتے ہیں۔ ان کی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جب کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

فَلَا يَجْسِدُكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا³⁷

"تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے، اور تمہاری آنکھ کا بھی تم پر حق ہے"

³⁴ترمذی، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی: کتاب البر والصلۃ، رقم حدیث 1977

³⁵احمد بن حنبل، ابو عبداللہ، مسند احمد بن حنبل، جلد 5 رقم الحدیث 99

³⁶بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، رقم الحدیث: 6412

³⁷بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، رقم الحدیث، 5199

Published:
August 5, 2025

احکام الہی سے غفلت:

دنیا کی زندگی میں انسان اکثر مختلف مشغولیات اور لذتوں میں غرق رہتا ہے، اور اسی دوران وہ اللہ کے احکام اور عبادات سے غافل ہو جاتا ہے۔ موجودہ نوجوان کی زندگی میں خاص طور پر سوشل میڈیا، موبائل فونز، اور دیگر تفریحی ذرائع اس غفلت کو بڑھا دیتے ہیں۔ یہ غفلت نہ صرف دنیاوی معاملات میں نقصان کا باعث بنتی ہے، بلکہ آخرت میں بھی انسان کی فلاح و کامیابی کو متاثر کرتی ہے۔ قرآن میں اس غفلت کی سنگینی کو واضح طور پر بیان کیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَلْهُمُكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ³⁸

"اے ایمان والو! تمہارا مال اور تمہاری اولاد تمہیں اللہ کے ذکر سے غافل نہ کر دے، اور جو ایسا کرے گا وہی لوگ نقصان

اٹھانے والے ہیں۔"

ایک اور مقام پر اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں فرمایا:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجِعْ³⁹

"پس جب تم فارغ ہو جاؤ تو محنت کرو اور اپنے رب کی طرف رغبت اختیار کرو۔"

جب بھی ہمیں فارغ وقت ملے، ہمیں اس وقت کو اللہ کی عبادت میں گزارنا چاہیے۔ لیکن موجودہ نوجوان عموماً سوشل میڈیا یا دیگر تفریحی سرگرمیوں میں اس وقت کو گزار دیتے ہیں، جو اللہ کی عبادت سے غفلت کا باعث بنتا ہے۔ اس سے نہ صرف روحانی ترقی رُک جاتی ہے، بلکہ دنیا اور آخرت میں کامیابی بھی متاثر ہوتی ہے۔

غیر مستند مواد کی تشہیر:

³⁸سورۃ المنافقون 9:63

³⁹سورۃ الشرح، 4:94

Published:
August 5, 2025

سوشل میڈیا جہاں پیغامات اور خبروں کی تیز تر ترسیل کا ایک موثر ذریعہ ہے، وہیں یہ اکثر غیر مستند اور جھوٹی معلومات کا بھی حامل بن جاتا ہے۔ اس پلیٹ فارم پر بے شمار ایسی خبریں گردش کرتی ہیں جن کی حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ لوگ بغیر تصدیق کے سنی سنائی باتیں دوسروں تک پہنچاتے ہیں، اور اس طرح جھوٹ کا ایک سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے:

مَنْ حَدَّثَ عَنِّي بِحَدِيثٍ بَرِيٍّ اللَّهُ كَذِبٌ فَهُوَ أَحَدُ الْكَافِرِينَ⁴⁰

"جس نے مجھ سے کوئی بات بیان کی یہ جانتے ہوئے کہ یہ جھوٹ ہے تو وہ جھوٹوں میں سے ایک ہے۔"

یہ حدیث نہ صرف جھوٹ کے خطرات سے آگاہ کرتی ہے بلکہ اس عمل کی سنگینی کو بھی واضح کرتی ہے۔ سوشل میڈیا پر اکثر لوگوں کی جانب سے بغیر تصدیق کے اقوال زریں، حدیث اور اقوال صحابہ کو منسوب کیا جاتا ہے، جو کہ انتہائی غیر ذمہ دارانہ عمل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں فرمایا:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيُجَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِمَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ⁴¹

"اے ایمان والو! اگر کوئی فاسق تمہارے پاس کوئی خبر لے کر آئے تو تحقیق کر لو کہ کہیں کسی قوم کو نادانی میں ایذا نہ پہنچا دو، پھر تمہیں اپنے کیے پر پچھتانا نہ پڑے۔"

سوشل میڈیا ایک ایسا پلیٹ فارم ہے جہاں ہر فرد اپنی مرضی سے جو چاہے شیئر کر سکتا ہے، مگر اس میں تحقیق اور سچائی کی کوئی مانیٹرنگ نہیں ہے۔ اس طرح سے سیاسی، مذہبی یا قبائلی معاملات میں شر اور فساد کی صورت پیدا ہو رہے ہیں اور آپس کے اتحاد کو شدید نقصان پہنچ رہا ہے۔ اسلام ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ کسی بھی ایسی خبر کو پھیلانے سے گریز کریں جس کے بارے میں ہمیں مکمل شواہد نہ ہوں۔

سیاسی اور مذہبی نفرت انگیزی:

آج کل سوشل میڈیا کا استعمال زیادہ تر سیاسی اور مذہبی بحثوں کے لیے کیا جا رہا ہے، جس میں مخالفین کو بغیر دلائل کے قائل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس سے لوگوں کے درمیان سیاسی اور مذہبی نفرتیں بڑھ رہی ہیں، اور وطن عزیز میں

⁴⁰ التفسیر، مسلم بن حجاج، صحیح مسلم، رقم الحدیث: 1

⁴¹ سورة الحجرات 49: 6

Published:
August 5, 2025

سیاسی عدم استحکام اور فرقہ واریت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ہمارے نوجوان نسل سوشل میڈیا کو صرف سیاسی اور مذہبی مباحثوں میں مصروف کرنے میں صرف کر رہی ہے۔ سوشل میڈیا کے غلط استعمال کے نتیجے میں تعصب اور نفرت بڑھ رہی ہے، اور اس کے سبب سیاسی اور مذہبی عدم استحکام میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس حوالے سے حدیث میں فرمایا گیا ہے:

يَسْرُوا وَلَا تَعْسِرُوا وَيَسْرُوا وَلَا تَعْسِرُوا⁴²

"تم آسانیاں پیدا کرو، تنگی نہ پیدا کرو، اور لوگوں کو خوشخبری دو، نفرت نہ پیدا کرو۔"

یعنی نفرت پھیلانا، تعصب کرنا اور اشتعال انگیزی پیدا کرنا مسلمانوں کے اتحاد اور اتفاق کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے رواداری، صبر و تحمل اور حسن معاشرت ختم ہو جاتی ہے، جو کہ اسلامی معاشرت کا بنیادی اصول ہے۔

وقت کا ضیاع:

سوشل میڈیا کے بے شمار فوائد کے ساتھ ساتھ اس کے استعمال کے منفی پہلو بھی ہیں جن میں سب سے بڑا نقصان قیمتی وقت کا ضیاع ہے۔ سوشل میڈیا کا استعمال اب ہر فرد کی عادت بن چکا ہے، خاص طور پر نوجوان نسل ہر وقت آن لائن رہنے کی عادی ہو چکی ہے۔ بے مقصد چیٹنگ، ویڈیوز دیکھنا اور بنانا، بلا مقصد طویل پوسٹس لگانا، سیاسی بحث و مباحثہ کرنا، بے مقصد شیئرنگ اور کمینٹس کرنا، یہ سب اب نئی نسل کا پسندیدہ مشغلہ بن چکا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ نوجوانوں کا قیمتی وقت ضائع ہو رہا ہے۔ وقت انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، اور اس کا ضیاع کرنا ایک بہت بڑی بے وقعتی ہے۔ قرآن میں اللہ کا ارشاد ہے:

وَالْعَصْرُ لِيَوْمِ الْإِنْسَانِ لَقَدْ خُسِرَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ⁴³

"زمانے کی قسم۔ بیشک آدمی ضرور خسارے میں ہے۔ مگر جو ایمان لائے اور انہوں نے اچھے کام کئے اور ایک دوسرے کو حق کی تاکید کی اور ایک

دوسرے کو صبر کی وصیت کی۔"

⁴²بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری، رقم الحدیث 6125

⁴³سورۃ العصر 103: 1-3

Published:
August 5, 2025

اس آیت سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ انسان کی کامیابی اس کے ایمان، اچھے عمل، سچائی کی تبلیغ اور صبر پر موقوف ہے۔ اس کے برعکس، بے مقصد زندگی گزارنے والا فرد اپنی صلاحیتوں کو ضائع کرتا ہے اور اس کی شخصیت میں بگاڑ آتا ہے۔ نوجوانوں کی تربیت کے لیے ضروری ہے کہ ان میں وقت کی قدر دانی پیدا کی جائے اور انہیں یہ سکھایا جائے کہ اللہ نے انسان کو بے مقصد پیدا نہیں کیا۔ قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ⁴⁴

"تو کیا تم یہ خیال کرتے ہو کہ ہم نے تمہیں بے مقصد پیدا کیا ہے اور تم ہمارے پاس واپس نہیں آؤ گے؟"

حدیث کے مطابق روز قیامت انسان سے اس کی عمر کے بارے میں پوچھا جائے گا کہ وہ اس کو کہاں اور کس مقصد میں صرف کیا۔ ایک حدیث میں آیا ہے:

لا تزول قدم ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسأل عن خمس عن عمره فم افناه⁴⁵

"قیامت کے دن بنی آدم کے قدم آگے نہ بڑھ سکیں گے یہاں تک کہ پانچ چیزوں کا سوال نہ کر لیا جائے گا: اس کی عمر سے متعلق کہ اس کو کہاں صرف

کیا؟ اسکی جوانی سے متعلق کہ کہا گزرا؟"

اس بات کی مزید واضح کرتے ہوئے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اغتنم خمسا قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك⁴⁶

"پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں سے پہلے غنیمت سمجھو: تندرستی کو بیماری سے پہلے، دولت کو غربت سے پہلے، فراغت کو مصروفیت سے پہلے، زندگی کو موت

سے پہلے۔"

⁴⁴سورة المؤمنون 23: 115

⁴⁵الترمذی، محمد بن عیسیٰ، جامع ترمذی، حدیث نمبر: 2417

⁴⁶بخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، رقم الحدیث: 5931

Published:
August 5, 2025

یہ حدیث ہمیں اس بات کی ترغیب دیتی ہے کہ ہم اپنے فارغ اوقات کو غنیمت سمجھیں اور اسے ضائع نہ کریں۔ وقت اللہ تعالیٰ کی بڑی نعمت ہے، جسے ایسے کاموں میں خرچ کرنا چاہیے جن کا دنیاوی یا اخروی فائدہ ہو۔ سوشل میڈیا پر بلا مقصد وقت گزارنا اسلامی نقطہ نظر سے قبیح عمل ہے اور اس سے پرہیز ضروری ہے، کیونکہ وقت قیمتی ہے اور اسے مفید کاموں میں لگانا چاہیے۔

فحاشی و عریانیّت:

موجودہ دور میں سوشل میڈیا فحاشی اور عریانی کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔⁴⁷ اس کا اثر دنیا بھر کے معاشرتی و ثقافتی اقدار پر پڑ رہا ہے۔ مغربی میڈیا، خاص طور پر سوشل میڈیا پلیٹ فارمز جیسے یوٹیوب، فیس بک، اور ٹک ٹاک، فحاشی کے کلچر کو عام اور قابل قبول بنانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ سوشل میڈیا پر عریانیّت کا پرچار شیطان کے ایجنڈے کا حصہ ہے، جس کے ذریعے اسلامی معاشروں میں بے حیائی پھیلائی جا رہی ہے۔ قرآن حکیم میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا تَتَّبِعُوْا خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ وَمَنْ يَّتَّبِعْ خُطُوٰتِ الشَّيْطٰنِ فَاِنَّهٗ يَمُرُّ بِالْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ⁴⁸

"مومنوں! شیطان کے قدموں پر نہ چلنا، کیونکہ جو شخص شیطان کے قدموں کی پیروی کرے گا، وہ اسے بے حیائی اور برے کاموں کی طرف مائل

کرے گا۔"

مغربی تہذیب کو میڈیا ٹیکنالوجی کی مدد سے دنیا بھر کے مسلم معاشروں پر مسلط کیا جا رہا ہے۔ سوشل میڈیا جو فحاشی و عریانی پر مبنی ہے، انسانی و اخلاقی اقدار کو پامال کر رہا ہے۔ اسی طرح، "ڈارک ویب" پر نازیبا ویڈیوز کو پیسوں کے عوض اپلوڈ کیا جاتا ہے، جو معاشرتی بگاڑ کا سبب بن رہا ہے۔ قرآن حکیم کے مطابق فحاشی کی ترغیب و تحریک دینے والا دنیا اور آخرت میں دردناک سزا کا مستحق ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

لِ الَّذِيْنَ يُحِبُّوْنَ اَنْ يُّنْسِجَ الْفٰحِشَةَ فِي الدُّنْيَا اَمْنُوْا لَهُمْ عَذَابُ اَلِيْمٍ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ (حوالہ؟)

"اور جو لوگ چاہتے ہیں کہ ایمان والوں میں بدکاری کا چر چاہو ان کے لیے دردناک عذاب ہے دنیا اور آخرت میں اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے۔"

⁴⁷ Relation to Self-Esteem, Perceived Attractiveness, Narcissism, and Sensation Seeking." *Archives of Sexual Behavior* 51, no. 6 (2022): 3083-3092.

Published:
August 5, 2025

حاصل کلام:

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے۔ کہ جدید ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نے جہاں انسان سکریٹوں میں قید ہوا اور موبائل فون، انٹرنیٹ، سوشل میڈیا جیسی سہولتیں تو میسر آگئی، لیکن سکون کھو بیٹھا؛ علم تک رسائی حاصل کی، مگر حکمت سے دور ہو گیا؛ رابطے بڑھے، مگر رشتے کمزور پڑ گئے۔ مذکورہ مضمون ہمیں ایک ایسے نکتہ انجماد پر لا کر کھڑا کرتا ہے، جہاں جدید آلات نعمت ہونے کے باوجود غیر ضروری استعمال کی وجہ معاشرے میں نفسیاتی مسائل کا اضافہ ہو رہا ہے۔ اور اس میں اسٹارٹ فونز کی بے جا رغبت، سوشل میڈیا کی ایڈکیشن، ویڈیو گیمز کا نشہ، اور انسٹاگرام و ٹک ٹاک کی دکھاوے پر مبنی دنیا کی وہ حقیقتیں بیان کی گئی ہیں جن سے نہ صرف نوجوانوں کی فکری صحت متاثر ہو رہی ہے بلکہ ان کی روحانی شناخت بھی دھندلا رہی ہے۔

آرٹیکل میں یہ ثابت کیا گیا ہے کہ ڈیجیٹل ایڈکشن اب محض ایک عادت نہیں، بلکہ ایک ہمہ جہت نفسیاتی، اخلاقی اور فکری بحران بن چکا ہے۔ انسانی ذہن، جو کبھی تفکر و تدبیر کا منبع تھا، اب لمحاتی مواد کا اسیر بن چکا ہے؛ اور دل، جو کبھی روحانیت سے جڑا تھا، اب لائیکس اور فالوورز کی مصنوعی دنیا میں خالی پن محسوس کرتا ہے۔

یہ رویے نہ صرف نفسیاتی لحاظ سے ذہنی دباؤ، بے چینی، اور اضطراب کا باعث بنتے ہیں، بلکہ اسلامی نقطہ نظر سے بھی یہ روحانیت کی پامالی اور مقصد زندگی سے انحراف کی علامت ہیں۔ علم، جو اسلام میں ایک مقدس عمل ہے، اب محض معلومات کی سطحی گردش تک محدود ہو چکا ہے۔ جیسا کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ علم کے اٹھنے کا وقت وہ ہوگا جب علم والوں کا خاتمہ ہو جائے گا، اور جاہل رہنما ابھریں گے — کیا ہم اسی دور میں داخل نہیں ہو چکے؟

نوجوانوں سے گزارش ہے کہ وہ حقیقت کو تسلیم کریں، وقت حالات کے مطابق نئے آلات کا مقصدیت کے تحت استعمال ضرور کریں اور وقت کے ضیاع سے خود کو محفوظ رکھیں۔