نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور ان کا تدارک
(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

مقالہ نگار
بلال مصطفیٰ
رولنمبر: 001-259221-005

نگران مقالہ
سینئر لیکچرار طلال نواز جنجوعہ

Department of Islamic Studies
School Of Humanities and Social Sciences
Bahria University Islamabad Campus

Spring 2023

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور ان کا تدارک

(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

مقالہ نگار

بلال مصطفیٰ

رولنمبر: 001-259221-005

نگران مقالہ

سینئر لیکچرار طلال نواز جنجوعہ

A thesis submitted in the fulfilment of the requirement for the Award of
The Degree in Master of Science (Islam and Life)

Department of Islamic Studies

School Of Humanities and Social Sciences

Bahria University Islamabad Campus

Spring 2023

Supervisor's Statement

This is certified that the work contained in this thesis, entitled

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور ان کا تدارک
(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

has been carried out under my supervision by **BILAL MUSTAFA** and is approved for submission in partial fulfilment of the requirement for the degree of MS Islamic Studies.

Talal Nawaz Janjua
Senior Lecturer
Department of Islamic Studies
Bahria University, E-8 Campus
Islamabad, Pakistan

Bahria University

Discovering Knowledge

Thesis Completion Certificate

Student's Name: <u>BILAL MUSTAFA</u>

Registration No. <u>01-259221-005</u>

Programme of Study: <u>MS-Islamic Studies</u>

Thesis Title:

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور ان کا تدارک

(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

It is to certify that the above student's thesis has been completed to my satisfaction and, to my belief, its standard is appropriate for submission for evaluation. I have also conducted a plagiarism test on this thesis using the HEC-prescribed software and found a similarity index of 14% that is within the permissible limit set by the HEC for the MS/MPhil degree thesis. I have also found the thesis in a format recognized by the BU for the MS/MPhil thesis.

Principal Supervisor's Name: <u>Talal Nawaz Janjua</u>

Signature: ____________________

Date: ______________________

Bahria University

Discovering Knowledge

Author's Declaration

I, **BILAL MUSTAFA**, hereby state that my MS thesis titled

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور ان کا تدارک
(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

is my own work and has not been submitted previously by me for taking any degree from this Bahria University Islamabad Campus or anywhere else in the country or world.

At any time, if my statement is found to be incorrect, even after my graduation, the university has the right to withdraw or cancel my MPhil degree.

Name of student: **BILAL MUSTAFA**

Student/ Author's Signature: ______________________

Date:___________________________

Bahria University

Discovering Knowledge

Plagiarism Undertaking

I, **Bilal Mustafa** solemnly declare that the research work presented in the thesis titled

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور ان کا تدارک
(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں)

Is solely my research work with no significant contribution from any other person. Any small contribution or help, wherever taken, has been duly acknowledged, and the complete thesis has been written by me.

I understand the zero-tolerance policy of the HEC and Bahria University towards plagiarism. Therefore, I, as the author of the above titled-thesis, declare that no portion of my thesis has been plagiarized and that any material used as a reference is properly referred to and cited.

I undertake that if I am found guilty of any formal plagiarism in the above-titled thesis even after the award of my MPhil degree, the university reserves the right to withdraw or revoke my MPhil degree, and that HEC and the university have the right to publish my name on the HEC/University website, where the names of students who submitted plagiarized theses are placed.

Name of student: **BILAL MUSTAFA**

Student/ Author's Signature: ____________________________

Date:____________________________

اظہار تشکر

الحمد للہ رب العالمین، سب سے پہلے میں اپنے رب کا شکر ادا کرتا ہوں کہ اسی کے احسان و کرم سے میں آج اس مقام پر فائز ہوں ۔اس کے بعد میں اپنے سپر وائزر طلال نواز کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا کہ آپ میرے لیے ایک زبردست سرپرست ثابت ہوئے۔ میں آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا کہ آپ نے میری تحقیق کی حوصلہ افزائی کی اور مجھے ایک محقق کے طور پر ترقی کرنے کی اجازت دی۔ آپ کا بہت شکریہ کہ آپ نے تحقیق کے ساتھ ساتھ میری عملی زندگی کے بارے میں بھی انمول مشورے دیئے۔

میں اپنی فیکلٹی آف اسلامک سٹڈیز کے ایچ او ڈی پروفیسر ڈاکٹر شاہد ترمذی کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہوں گا کہ ان کی مسلسل حمایت اور مشورے میرے لئے بہت مفید رہے۔ میں مجموعی فیکلٹی کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں جنہوں نے میرا ہر لمحہ بھرپور ساتھ دیا، جب سے میں نے اس مقالہ پر کام کرنا شروع کیا ہے تب سے آپ سب میری مدد کے لیے ہمہ وقت موجود رہے۔ میں اپنے تمام اساتذہ کرام بالخصوص طلال نواز جنجوعہ صاحب، تمام عزیز و اقارب، والدین کریمین اور تمام بہن بھائیوں بالخصوص والدہ ماجدہ کا جن کی خصوصی دعاؤں سے میں آج اس مقام پر موجود ہوں۔ جو انہوں نے میرے لئے جو قربانیاں دی ہیں ان کو میں الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔ آپ سب کی دعائیں ہی مجھے اب تک برقرار رکھی ہوئی ہیں۔ آخر میں ایک بار پھر، میں اپنے پیارے اللہ رب العزت کا شکر ادا کرتا ہوں، جس نے مجھے تمام مشکلات سے نبرد آزما ہونے کی ہمت دی۔ میں اپنے رب کا شکر گزار ہوں۔

انتساب

اپنی ماں کے نام، جن کی خاموش دعاؤں اور بے لوث محبتوں نے میرے خوابوں کو حقیقت بنایا۔

Abstract

The exponential growth of social media has reshaped the psychological landscape of modern youth, introducing both unprecedented opportunities and serious mental health challenges. This research critically investigates the role of social media in the emergence of psychological disorders among young individuals and offers a faith-based response grounded in Islamic teachings. While platforms such as Facebook, Instagram, TikTok, and WhatsApp serve as tools for connectivity and self-expression, their excessive and unregulated use has been directly linked to anxiety, depression, emotional instability, and a diminished sense of life purpose.

Drawing upon socio-historical and analytical methodologies, this study examines the psychological vulnerabilities of today's youth and traces their roots in digital overexposure and spiritual detachment. It highlights how the lack of meaningful engagement, value-based environments, and moral guidance has intensified emotional alienation among young people. The research revisits Islamic teachings from the Qur'an and Sunnah that emphasize the value, responsibility, and potential of youth, offering a holistic framework for psychological resilience and personal growth.

By identifying key psychological impacts of social media and correlating them with prophetic guidance and Islamic ethics, this study provides practical solutions for mental well-being. It advocates for a balanced digital life, informed media engagement, and the revival of spiritual awareness to empower youth to contribute positively to society. The findings offer valuable insights for educators, counselors, parents, and policymakers seeking to mitigate the adverse effects of social media and cultivate a generation rooted in faith, purpose, and psychological strength.

Keywords: Social media, Youth, Psychological Issues, Mental Health, Depression, , Digital Overuse

فہرست

باب اول: تعارف تحقیق 17

فصل اول: موضوع تحقیق کا تعارف 18

پس منظر(Back ground) 18

تحقیق خلاء(Research gap) 19

بیان مسئلہ(Statement of the problem) 20

اختیار موضوع۔ 20

سوالات تحقیق(Research questions) 20

مقاصد تحقیق(Objectives of the study) 20

ضرورت واہمیت(Significance of study) 20

موضوع سے متعلق سابقہ کام تحقیقی کا جائزہ(literature review) 21

تصوراتی خاکہ(Conceptual/Theoretical Frame) 22

منہج تحقیق(Research Methodology) 22

Research Strategy and Approach 22

Data Collection and Data Analysis 22

تحقیقی اخلاقیات(Research Ethics) 22

فصل دوم: نوجوانوں کا تاریخ میں کردار 24

۲۔"فتیۃ" 24

نوجوان قرآن کے تناظر میں۔ 25
چند مسلم نوجوانوں کا تاریخ میں کردار؛ 30
1۔جمال الدین افغانی۔ 30
2۔محمد بن قاسم۔ 31
3۔سلطان صلاح الدین ایوبی۔ 31
باب دوم: 34
سوشل میڈیا کا آغاز وارتقاء 34
فصل اول: میڈیا کی تعریف اور اس کی اقسام 34
میڈیا کی اقسام؛ 35
ا۔پرنٹ میڈیا۔ 35
۰۲۔الیکٹرانک میڈیا: 35
۰۳۔سوشل میڈیا۔ 36
۰۴۔کمرشل میڈیا: 36
فصل دوم: نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار 42
نفسیات کا لغوی معنی 42
اصطلاحی تعریف 43
نفس لوامہ: 43
نفس مطمئنہ؛ 44
نمبر-1 ذہنی دباؤ(Mental stress) 45

1- تعلیمی دباؤ؛ 45
خاندانی توقعات؛ 45
3 مستقبل کا خوف؛........ 45
4۔ سماجی دباؤ؛ 46
2-ڈپریشن(Depression)؛ 46
نمبر1--گھریلو تعلقات میں عدم توازن؛........ 46
نمبر2-خود اعتمادی میں کمی؛ 46
3-اضطراب(Anxiety) 47
نمبر2-روزمرہ کے واقعات؛........ 47
نمبر4-منشیات کا استعمال؛ 47
نمبر1 سوشل میڈیا کا بے دریغ استعمال؛ 48
نمبر2--سوشل گروپس کی طرف سے دباؤ؛ 48
نمبر5 آئیڈیلائزیشن(Idealization)؛........ 48
نمبر2-سماجی یا ثقافتی دباؤ؛........ 48
نمبر6--شناخت کا بحران(Identity Crisis)؛........ 49
نمبر1-فرد کا جسمانی اور ذہنی بدلاؤ؛........ 49
نمبر2 مذہبی یا ثقافتی بحران؛ 49
7 -خود اعتمادی کی کمی(Low Self-Esteem) ؛ 49
نمبر1 جسمانی اور ظاہری شکل؛........ 49

نمبر۔2دوسروں سے موازنہ؛ 50

نمبر8--سائبر بلیئنگ(Cyberbullying)؛ 50

نمبر1-گمنامی کافائدہ: 50

نمبر2--انٹرنیٹ کاغلط استعمال؛ 50

نمبر9--فومو"(Fear of Missing Out)؛ 50

نمبر2-- عصر حاضر کی زندگی کی تیزرفتاری؛ 51

نمبر10--سماجی خوف(Social Anxiety) ؛ 51

نمبر1جینیاتی عوامل؛ 51

نمبر2ماحولیاتی عوامل؛ 52

نفسیاتی مسائل اور سوشل میڈیا کا تعلق؛ 52

فصل اول:سوشل میڈیا کے فوائد ونقصانات 54

مادیت پسندی اور انٹرنیٹ 55

انٹرنیٹ کیاہے؟ 56

گلوبل ویلیج(Global Village)کاتصور 56

سوشل میڈیا کیاہے؟ 57

آپ سوشل میڈیا کیوں استعمال کرتے ہیں؟ 58

سوشل میڈیا کے فوائد 58

نمبر1-- تعلیم وتعلم کاذریعہ 58

نمبر5-- ظلم کے خلاف آوازبلند کرنے کاموثرذریعہ 60

نمبر6--: باہمی روابط اور تعلقات کا مؤثر ذریعہ 61

سوشل میڈیا کے نقصانات 62

نمبر1 جھوٹی خبروں کی تشہیر 62

نمبر02 وقت کا ضیاع 63

نمبر03-فحاشی اور بے حیائی کا فروغ.. 64

نمبر04-خود نمائی 65

نمبر05-ذہنی اور فکری پستی 66

نمبر06-صحت پر مضر اثرات 66

نمبر07-خودکشی کا بڑھتا ہوا رجحان 67

فصل دوم: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا حل 68

نمبر01 ذہنی تناؤ 69

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ذہنی تناؤ کا حل؛ 70

الف۔بے خوف زندگی گزارنا.. 70

(ب)مال اور اولاد کی اخروی فکر کرنا 71

(ج) مثبت سوچ.. 71

(د)اللہ تعالی پر یقین کامل۔ 72

نمبر02-ڈپریشن۔ 73

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل۔ 73

(الف)معاملات کو درست رکھنا 73

(ب)اللہ کی ذات پر توکل اور یقین 74

(ج)غصہ پر قابو رکھنا 75

(د)ذکر اللہ 76

نمبر03-اضطراب 76

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اضطراب کا حل 77

(ب)بامقصد زندگی۔ 77

نمبر04-سماجی خوف۔ 78

(الف)سازگار ماحول۔ 79

(ب)حد سے زیادہ حساس ہونے سے بچنا۔ 79

نمبر05-خود اعتمادی کی کمی 80

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں خود اعتمادی کی کمی کا حل۔ 80

(الف)اظہار رائے سے ڈرنا؛ 80

(ب)مثبت تنقیدی سوچ کا نہ ہونا؛ 81

نتائج 83

سفارشات 84

فہارس 85

فہرست آیات 86

احادیث مبارکہ 90

مصادر و مراجع 91

95 .... WEBSITES:

باب اول: تعارف تحقیق

فصل اول: موضوع تحقیق کا تعارف

فصل دوم: نوجوانوں کا تاریخ میں کردار

فصل اول: موضوع تحقیق کا تعارف

پس منظر (Back ground)

انسانی تاریخ کا حیرت انگیز انقلاب جو آج سے چودہ سو سال قبل جزیرہ عرب میں برپا ہوا اس عظیم انقلاب میں رسول اللہ ﷺ کی دعوت پر لبیک کہنے والوں اور اس پر ثابت قدم رہنے والوں میں اکثریت نوجوانوں کی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ نبی کریم ﷺ کی محنت کہ بعد ہر دور کہ مصلحین کی انقلابی پکار پر ہر دور کہ نوجوانوں نے ہی زیادہ توجہ دی۔ قرآن حکیم میں بھی متعدد مقامات پر ہمیں اسلام پسند نوجوانوں کہ تذکرے ملتے ہیں۔

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَاَهُمْ بِالْحَقِّ ۭ اِنَّهُمْ فِتْيَةٌ اٰمَنُوْا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنٰهُمْ هُدًى ڰ [1]

ترجمہ: "ہم ان کا واقعہ آپ کو حق کے ساتھ بیان فرماتے ہیں، بیشک یہ چند نوجوان تھے جو اپنے رب پر ایمان لائے تھے اور ہم نے ان کو مزید ہدایت یافتہ کیا نوجوانی کا یہ دور اس لحاظ سے بھی اہم ہے کہ آخرت میں اس کے متعلق خصوصیت کہ ساتھ سوال ہو گا۔

"عن ابن مسعود، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا تزول قدما ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسال عن خمس: عن عمره فيم افناه، وعن شبابه فيم ابلاه، وماله من اين اكتسبه، وفيم انفقه، وماذا عمل فيما علم "[2]

عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: "آدمی کا پاؤں قیامت کے دن اس کے رب کے پاس سے نہیں ہٹے گا یہاں تک کہ اس سے پانچ چیزوں کے بارے پوچھ لیا جائے: اس کی عمر کے بارے میں کہ اسے کہاں صرف کیا، اس کی جوانی کے بارے میں کہ اسے کہاں کھپایا، اس کے مال کے بارے میں کہ اسے کہاں سے کمایا اور کس چیز میں خرچ کیا اور اس کے علم کے سلسلے میں کہ اس پر کہاں تک عمل کیا"

معلوم ہوا کہ نوجوان کسی بھی قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں اور کوئی بھی قوم اپنے سرمائے کو ضائع نہیں کرتی۔ عصر حاضر میں نوجوان مختلف قسم کے مسائل کا شکار ہیں۔ نوجوان اپنے مقصد زندگی کو نہ پہچاننے کی وجہ سے ایک طرف تو احساس محرومی کا شکار ہیں تو دوسری طرف بہت سارے نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہیں ، ڈپریشن؛ انزائٹی اور دیگر نفساتی عارضوں کی وجہ سے نوجوانوں کے اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ ایسے نوجوان ملک و قوم کی خدمت تو درکنار اپنے آپ کو سنبھالنے سے بھی قاصر ہوتے ہیں۔

نوجوانوں کا ایک بڑا حصہ زندگی کے مفہوم اور مقصد کی تلاش سے محروم ہے۔ یہ اپنے آپ، حالات، معاشرے اور زندگی سے مایوس دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک زندگی کا مقصد بڑا محدود ہے۔ لیکن کیا ہم ان کو مورد الزام ٹھہرا کر خود بری الذمہ ہو سکتے

---

[1] سورۃ الکھف: 13

[2] ترمذی، محمد بن عیسی بن سورۃ الترمذی، الجامع المختصر من السنن عن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ومعرفۃ الصحیح والمعلول وماعلیہ العمل (المعروف بالجامع الترمذی)، کتاب: أَبْوَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالرَّقَائِقِ وَالْوَرَعِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، بَاب مَا جَاءَ فِي شَأْنِ الْحِسَابِ وَالْقِصَاصِ، ح 2417

ہیں۔ مقالہ نگار کے مطابق یہی وہ مسئلہ ہے جس کی طرف ہمیں توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے۔ ہمیں ماننا پڑے گا کہ ہم نے اپنے نوجوانوں کو گھروں، اسکولوں، محلوں اور ملک میں وہ ماحول ہی نہیں دیا جو اُنہیں ایک ذمہ دار شہری اور بہتر انسان بننے میں معاون ثابت ہو سکے۔ ہمیں نوجوانوں کو سمجھنے اور جدید دور کے تقاضوں کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ یہ نوجوان کیوں ایسے ہیں ان میں بڑھتی ہوئی مایوسی، نفسیاتی اور ذہنی مسائل کہاں سے آگئے ہیں؟ سوشل میڈیا کمپیوٹر پر مبنی ایک ٹیکنالوجی ہے جو ورچوئل نیٹ ورکس اور کمیونٹیز کی تعمیر کے ذریعے نظریات خیالات اور معلومات کو دوسروں تک پہنچانے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ سوشل میڈیا انٹرنیٹ پر مبنی ہے اور صارفین کو ڈیٹا کی فوری الیکٹرانک مواصلت فراہم کرتا ہے۔ یہ ڈیٹا مختلف اقسام پر مشتمل ہوتا ہے جس میں تصاویر، ویڈیوز، پرسنل معلومات اور دیگر دستاویزات بھی شامل ہیں۔ سوشل میڈیا کو استعمال کرتے ہوئے زمین پر موجود کسی سے بھی، یا ایک ہی وقت میں معلومات کو بہت سارے لوگوں تک پہنچایا جا سکتا ہے۔ عالمی سطح پر سوشل میڈیا صارفین کی تعداد 3.8 بلین سے زیادہ ہے۔ یہ ایک ہمیشہ بدلتی ہوئی فیلڈ ہے، جس میں ہر سال ٹِک ٹِک اور کلب ہاؤس جیسے نئے ایپس سامنے آتی ہیں، اور فیس بک، یوٹیوب، ٹویٹر، اور انسٹاگرام جیسے قائم سوشل نیٹ ورک کی صف میں شامل ہوتے ہیں۔ 2023 تک، ریاستہائے متحدہ میں صارفین کی تعداد 257 ملین تک بڑھ جانے کی پیشین گوئی کی جارہی ہے۔ جنوری 2021 تک سوشل میڈیا کی سب سے مشہور ویب سائٹوں کے اعداد و شمار حسب ذیل ہیں۔

01۔ فیس بک (2.74 ارب صارفین)

02۔ یوٹیوب (2.29 بلین صارفین

03۔ واٹس ایپ (2 ارب صارفین)

04۔ فیس بک میسنجر (1.3 بلین صارفین

05۔ انسٹاگرام (1.22 بلین صارفین)

06۔ ٹک ٹاک (689 ملین صارفین)

مذکورہ معلومات سے معلوم ہوا کے سوشل میڈیا ایک ایسی حقیقت ہے جسکے صارفین کی تعداد میں آئے دن اضافہ ہی ہوگا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ سوشل میڈیا کے بڑھتے ہوئے رجحان کی وجہ سے نوجوان کن نفسیاتی مسائل کا شکار ہو رہے ہیں اور قرآن و سنت کی روشنی میں ان مسائل کا حل کیا ہے اس مضمون میں اس پر مفصل بحث کی جائیگی۔

تحقیقی خلاء (Research gap)

عصر حاضر میں نوجوان طبقہ بہت سارے مسائل کا شکار ہے بالخصوص نفسیاتی حوالے سے نوجوان مختلف طرح کے مسائل سے دوچار ہیں. نوجوان نسل کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار ایک مسلمہ حقیقت ہے ضرورت اس امر کی ہے کہ نوجوانوں

کو سوشل میڈیا کے بے جا استعمال کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل سے آگاہ کیا جائے اور نفسیاتی مسائل کا قرآن و سنت کی روشنی میں حل بتایا جائے تاکہ نوجوان ان مسائل سے چھٹکارہ پاکر معاشرے کی تعمیر و ترقی میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔

بیان مسئلہ (Statement of the problem)

موضوع تحقیق کا بنیادی مسئلہ یہ ہے کہ نوجوانوں کا کردار معاشرے میں انتہائی اہم ہے۔ نوجوان جب اپنی صلاحیتوں کو مثبت طریقے سے استعمال کریں گے تو معاشرہ خوشحال ہو گا اور یہ تب ہی ممکن ہے جب نوجوان نفسیاتی مسائل سے مکمل آزاد ہوں۔ سوشل میڈیا نے نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں اضافہ کیا ہے جسکا تدارک اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ضروری ہے۔

اختیار موضوع۔

نوجوانوں کا ایک بڑا حصہ زندگی کے مفہوم اور مقصد کی تلاش سے محروم ہے۔ یہ اپنے آپ، حالات، معاشرے اور زندگی سے مایوس دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے نزدیک زندگی کا مقصد بڑا محدود ہے۔ لیکن کیا ہم ان کو موردِ الزام ٹھہرا کر خود بری الذمہ ہو سکتے ہیں؟ میرے خیال میں یہی وہ مسئلہ ہے جس کی طرف ہمیں توجہ دینے کی اشد ضرورت ہے۔ ہمیں ماننا پڑے گا کہ ہم نے اپنے نوجوانوں کو گھروں، اسکولوں، محلوں اور ملک میں وہ ماحول ہی نہیں دیا جو اُنہیں ایک ذمہ دار شہری اور بہتر انسان بننے میں معاون ثابت ہو سکے۔ ہمیں نوجوانوں کو سمجھنے اور جدید دور کے تقاضوں کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے۔ یہ نوجوان کیوں ایسے ہیں ان میں بڑھتی ہوئی مایوسی، نفسیاتی اور ذہنی مسائل کہاں سے آ گئے ہیں؟ انہی سوالات اور ان کے جوابات کو سمجھنے اور انہی کی روشنی میں نوجوانوں کے مسائل کے حل کی غرض سے مقالہ نگار نے اس موضوع کا انتخاب کیا ہے۔

سوالات تحقیق (Research questions)

1۔ کیا سوشل میڈیا سے پیدا ہونے والے نفسیاتی مسائل کا تدارک ممکن ہے؟

2- کیا مذہبی تعلیمات کے ذریعے سے سوشل میڈیا کے ذریعے پیدا ہونے والے مسائل کا حل تلاش کیا جا سکتا ہے؟

مقاصد تحقیق (Objectives of the study)

1۔ نوجوان نسل کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کے کردار کے متعلق آگاہی فراہم کرنا

2- اسلامی تعلیمات کی روشنی میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا حل پیش کرنا

3- سوشل میڈیا کے حد سے زیادہ استعمال سے پیدا ہونے والے نفسیاتی مسائل کے نقصانات سے آگاہی فراہم کرنا۔

ضرورت و اہمیت (Significance of study)

میڈیا کے لغوی معنی ذریعہ اور ماس کے معنی لوگ ہوتے ہیں۔ البتہ ماس میڈیا کے معنی ذرائع ابلاغ کے ہوتے ہیں۔ اصطلاحی اعتبار سے حقائق، اخبار، اور آراء کو مختلف ذرائع ابلاغ کے ذریعہ لوگوں تک پہنچانے کے عمل کو میڈیا

کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں اس کے لیے پرنٹ میڈیا، الیکٹرانک میڈیا اور سوشل میڈیا کے ذریعہ پیغام رسانی کا عمل انجام دیا جاتا ہے۔ اس کی ابتدا ٹیلی گراف، ٹیلی فون اور وائر لیس سے ہوئی، پھر ریڈیو، اس کے بعد فوٹو گرافی سے فلم، سنیما اور ٹیلی ویژن کی شروعات ہوئی اور آج الیکٹرانک میڈیا ترقی کر کے موبائل، انٹر نیٹ اور دیگر ذرائع تک پہنچ چکا ہے۔ سوشل میڈیا" وسیع وسیع اصطلاح ہے جس میں بلاگز، فورم، اپلی کیشنز، کھیلوں، ویب سائٹس اور دیگر سامان سمیت کئی پلیٹ فارم کی وضاحت کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جیسا کہ ہم سب بخوبی جانتے ہیں کہ دنیا ایک گلوبل ویلج بن چکی ہے اور انسان مصروف سے مصروف تر ہوتا جارہا ہے۔ ہر انسان کی خواہش ہے کہ وہ مختصر ٹائم میں زیادہ سے زیادہ چیزوں کو سرانجام دیں۔ اس سلسلے میں سوشل میڈیا ایک اہم رول ادا کر رہا ہے۔ ہماری موجودہ نسل بالخصوص درمیانی عمر کے افراد سوشل میڈیا سرگرمیوں پر غور کرنے میں ملی جلی صورت حال سے دوچار ہیں لیکن چھوٹی عمر کا طبقہ اس سوشل میڈیا کے گرداب میں بری طرح پھنسا ہوا ہے جس نے ان کی سماجی مصروفیات کو بھی محدود کر دیا ہے۔ ہمیں خدشہ ہے کہ سوشل میڈیا کی یہ تاریک اور الجھتی دنیا ہماری نوجوان نسل کے مستقبل کو کیسے اور کس طرح متاثر کرے گی؟ قصہ مختصر یہ کہ عالمگیریت کی طرح سوشل میڈیا بھی ہماری توقعات کے برعکس اپنی رو میں بہتا چلا جارہا ہے لیکن ضروری تو یہ ہے ہم اور ہمارا خاندان و معاشرہ اس بہاو کے منفی نقصانات کے بجائے اس کے مثبت اثرات سے بہرہ ور ہو۔

موضوع سے متعلق سابقہ کام تحقیقی کا جائزہ(literature review)

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ سوشل میڈیا کے ذریعے ہماری نسل نوع مختلف قسم کے نفسیاتی و معاشرتی مسائل میں مبتلا ہے اس پر کئی اسٹڈیز موجود ہیں . یونیورسٹیز میں کئی ریسرچ اسکالرز کے لئے یہ ایک دلچسپ موضوع رہا ہے۔

ذیل میں چند کتب اور آرٹیکلز کا حوالہ پیش کیا جاتا ہے

1- مملکۃ میڈیا(احمد محمود خلیل)

اس کتاب میں سوشل میڈیا اور اسکے استعمال پر تفصیلی بحث موجود ہے۔ لیکن سوشل میڈیا کے ضرورت سے زیادہ استعمال کی وجہ سے نوجوان کن مسائل کا شکار ہیں اس پر بحث نہیں ہوئی

2- السوشل میڈیا واثارھا علی المجتمع (ایناس سعید ابراہیم)

مذکورہ کتاب میں سوشل میڈیا کے معاشرے پر اثرات کا ذکر تو موجود ہے لیکن اسکے حل پر بحث نہیں ہوئی۔

3- سوشل نیٹ ورکس کا استعمال اور نوجوانوں کے اقدار کی تشکیل پر ان کے اثرات (ڈاکٹر اسامحمد مصطفی)

4- اسلامی تعلیم کے نقطہ نظر سے نوجوانوں کے طرز عملاور اقدار پر سوشل میڈیا کے اثرات

(جرنل کالج آف ایجوکیشن الازہر یونیورسٹی شمارہ169 حصہ سوم2016)

5- طلباء کے سماجی رویے پر سوشل میڈیا کا اثر(کونسلر ایجوکیشن یونیورسٹی نائیجیریا)

6- نفسیاتی مسائل کے اسباب میں سوشل میڈیا کا کردار(ایک تحقیقی جائزہ)

7- نوجوانوں پر سوشل میڈیا کے استعمال کے دس بڑے نتائج(Frank Hunt march 2021

8- سوشل میڈیا کا استعمال نوجوانوں کو نفسیاتی مریض بنانے لگا(روزنامہ پاکستان جولائی2017)

تصوراتی خاکہ(Conceptual/Theoretical Frame)

سوشل میڈیا کا استعمال اسوقت ایک نا قابل انکار حقیقت بن چکا ہے لہذا ضرورت اس امر کی ہے کے سوشل میڈیا کے استعمال کی وجہ سے پیدا ہونے والے نفسیاتی مسائل کو تفصیلا بیان کیا جائے اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں انکا حل پیش کیا جائے تاکے نسل نو کا مستقبل محفوظ ہو سکے۔

منہج تحقیق(Research Methodology)

Research Strategy and Approach

یہ مقالہ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار اور انکا تدارک(اسلامی تعلیمات کی روشنی میں) تاریخی اور تجزیاتی مطالعہ(Socio Historical and Analytical Study) پر مشتمل ہے۔جس میں تین ابواب ہیں۔پہلے باب میں نوجوانوں کے تاریخ میں کردار اور سوشل میڈیا کے آغاز وارتقاء کو بیان کیا گیا ہے

دوسرے اور تیسرے باب میں بیانیہ اور تجزیاتی طریقہ کار(Descriptive and Analytical method)اختیار کیا گیا ہے جس میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل اور انمیں سوشل میڈیا کے کردار کو بیان کیا گیا ہے

سوشل میڈیا کے فوائد اور نقصانات کو بیان کیے گئے ہیں۔

اور نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا اسلامی تعلیمات کی روشنی میں حل پیش کیا گیا ہے۔

Data Collection and Data Analysis

معلومات اور استدلالات کی ترتیب و تدوین میں بنیادی مصادر اور مراجع کی طرف رجوع کیا گیا ہے۔البتہ بوقت ضرورت ثانوی مصادر سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔نیز جو اصطلاحات استعمال کی گئی ہیں،حاشیے میں ان کی وضاحت کی گئی ہے۔مقالہ ہذا کی تکمیل کے لیے مختلف کتابوں سے استفادہ کیا گیا۔ مختلف آرٹیکلز دیکھے گئے ہیں مختلف یونیورسٹیز میں اس سے متعلقہ موضوعات پر کیے گئے کام سے استفادہ کیا گیا ہے۔

تحقیقی اخلاقیات(Research Ethics)

- مقالہ میں مذکور محترم شخصیات کا مکمل احترام ملحوظ رکھا گیا ہے۔

- مقالے میں اختلاف رائے کے آداب کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔
- نقل کرنے میں ہر عبارت باحوالہ نقل کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے۔
- مقالے میں غیر سنجیدہ اور ناشائستہ زبان و بیان سے اجتناب کیا رکھا گیا ہے۔
- عربی اور انگریزی کے اقتباسات نقل کرنے کے ساتھ ترجمہ کا اہتمام کیا رکھا گیا ہے۔

فصل دوم: نوجوانوں کا تاریخ میں کردار

پیدائش سے لے کر موت تک کا عرصہ تین ادوار پر مشتمل ہوتا ہے بچپن کا دور جو لاابالی پن کا دور کہلاتا ہے جس میں انسان کہ فرائض محدود ہوتے ہی دوسرا جوانی کا دور ہے نوجوان افراد کی ذمہ داریاں بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ جن کا احساس کر کہ نوجوان معاشرے کی تعمیر و ترقی میں کردار ادا کرتے ہیں اور تیسرا بڑھاپے کا دور ہے۔[1]

کسی بھی ملک و قوم کہ مستقبل کا انحصار نوجوان نسل پر ہوتا ہے اسی لئے نوجوانوں کو مستقبل کا معمار کہا جاتا ہے نوجوان ہر معاشرے، جماعت یا قوم کے لئے ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں معاشرے کا انقلاب انہی کہ دم سے وابستہ ہوتا ہے گر کسی قوم کہ نوجوان فساد اور بگاڑ کا شکار ہو جائیں تو پوری قوم مذہبی، اخلاقی اور روحانی پستی کا شکار ہو جاتی ہے۔[2]

نوجوان لغت کہ اعتبار سے: الشباب: الفناءوالحداثة وكذلك الشبان وشب الغلام يشب شبابا وشبوبا[3]

ترجمہ: جوان سے مراد: بچپن کا ختم ہو جانا، جوانمری کا نمودار ہونا، بچے کا جوان ہونا اور بلوغت کی عمر کو پہنچنا ہے۔

علامہ حسین بن محمد راغب اصفہانی لکھتے ہیں[4]

"فتی کا معنی ہے: تازہ نوجوان لڑکا یا لڑکی۔ فتیا اور فتویٰ کا معنی ہے کسی مشکل سوال کا جواب"

علامہ ابوعبداللہ مالکی قرطبی[5]

"اہل زبان نے کہا ہے کہ فتوت کی بلندی ایمان ہے اور جنید بغدادی نے کہا ہے کہ بھلائی کو خرچ کرنا اور برائی سے اپنے آپ کو روکنا اور شکایت کو ترک کرنا فتوت ہے یعنی مردانگی ہے اور ایک قول یہ ہے کہ حرام چیزوں کو ترک کرنا اور نیکی میں جلدی کرنا فتوت ہے" مقالہ ہذا میں 18 سے 35 سال کی عمر کے نوجوان کو موضوع بحث بنایا گیا ہے۔

۲۔ "فتية"

"فتیٰ" کی جمع ہے، در اصل یہ نوخیز و سرشار جوان کے معنی میں ہے البتہ کبھی کبھار بڑی عمر والے ان افراد کے لئے بھی بولا جاتا ہے کہ جن کے جذبے جوان اور سرشار ہوں، اس لفظ میں عام طور پر جوانمردی حق کے لئے ڈٹ جانے اور حق کے حضور سرِ تسلیم خم کرنے کا مفہوم بھی ہوتا ہے۔

نوجوان کی اصطلاحی تعریف کے حوالے سے مختلف تعریفات کی گئی ہیں جن کا خلاصہ درجہ ذیل ہے[6]:

---

[1] https://rafeeqemanzil.com

[2] السوشل میڈیا واثارھا علی المجتمع (ایناس سعید ابراہیم) ص، 149

ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم ، لسان العرب ،س،ر مكتبہ دار الصادر بيروت بدون سن طباعت، ۹۱/۵ [3]

۳ محاضرات الدباء، صفحہ نمبر ۲۵٦ ،شرکۃ دار الارقم بن ابی الارقم بیروت لبنان، النشر الاول، ص 321، ج 2

۴ قرطبی،، ابوعبداللہ محمد بن احمد بن ابو بکر بن فرح: الجامع لاحکام القرآن المعروف تفسیر قرطبی، ص 223، ج 4

[6] عزت حجازی: الشباب العربی والمشکلات التی، یواجھھا المجلس الوطنی للثقافة والفنون ،الکویت ۱۹۷۸ء ص ۳۳

فهناك من ينظر الى الشباب على انه ظاهرة اجتماعية والبعض يعتبره فترة زمنية، ومنهم من يعتقد انه مجموعة من الظواهر النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية وقد اختلف الكثير من المختصين في حقل الشباب في ايجاد تعريف شامل لمفهوم الشباب على الرغم من اتفاقهم على ان مرحلة الشباب تشكل انعطافاحاسماعلى طريق تكوين الشخصية الانسانية للفرد ، وانها المرحلة التي يكون فيهاالانسان قادراومستعد ا على تقبل القيم والمعتقدات والافكار والممارسا ت ومستعدً الانسان ا لجديدة التي من خلالها يستطيع العيش في المجتمع والتفاعل مع الافراد والجماعات

ترجمہ: کچھ اہل علم جوان کو ایک سماجی مظہر اور کچھ عمر کے ایک خاص حصے سے اس کو منسلک کرتے ہیں، جبکہ ان میں سے کچھ، نفسیاتی، جسمانی، ذہنی اور سماجی مظاہر کی تکمیل کا نام جوان کہتے ہیں۔ اس کے بر عکس بہت سے دانشوروں کی رائے میں جوان ایک سراپا شخصیت جو مرحلہ وار ان صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں مدد گار ہوتا ہے۔ جو مختلف اخلاقی اقدار و اعتقادات کو اپناتا او رترقی دیتا نظر آتا ہے، اور ان کے حصول کے لیے تمام صلاحیتوں کو بروئے کار لاتا ہے تا کہ معاشرے کے سرگرم رکن کی حیثیت اختیار کر لے۔ جوانی آغاز بلوغت پر شروع ہو جاتی ہے اور چالیس سال پر اختتام کو پہنچ جاتی ہے۔

نوجوان قرآن کے تناظر میں۔

قرآن کریم میں نوجوانوں کہ لئے لفظ اَشُدَّہٗ استعمال کیا ہے اسلامی لغت کہ اعتبار سے نوجوان پختہ عقل، بردبار اور باشعور انسان کو کہتے ہیں ارشاد باری تعالی ہے۔

حتّٰى اِذَا بَلَغَ اَشُدَّهٗ وَبَلَغَ اَرْبَعِيْنَ سَنَةً [1]

ترجمہ: یہاں تک کے وہ اپنی جوانی کو پہنچ جاتا ہے اور پھر چالیس سال کی پختہ عمر کو پہنچ جاتا ہے۔

مسروق رحمہ اللہ سے سوال کیا گیا کے انسان کب اپنے گناہوں پر پکڑا جاتا ہے انہوں نے فرمایا جب انسان چالیس سال کا ہو جائے تو اپنا بچاؤ مہیا کر لے۔

وَ لَا تَقْرَبُوْا مَالَ الْيَتِيْمِ اِلَّا بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُ حَتّٰى يَبْلُغَ اَشُدَّهٗ [2]

ترجمہ: "اور یتیم کے مال کے قریب بھی مت جاو سوائے اس طریقہ کے جو مستحسن ہو یہاں تک کہ وہ اپنی سن رشد تک پہنچ جائے"

کسی بھی ملک قوم کہ عروج وزوال میں نوجوانوں کا کردار سب سے اہم ہوتا ہے قوموں کی بقا کی خاطر بڑی سے بڑی قربانیاں نوجوان ہی دیتے ہیں نوجوانی کہ دور میں انسان کہ ارادے اور جذبات عروج پر ہوتے ہیں اگر اس دور میں ان جذبات اور ارادوں سے فائدہ نہ اٹھایا جائے تو یہ انتہائی نقصان دہ ہے۔ اسی لئے دین اسلام نے عمر کہ اس مرحلہ کہ افراد پر خصوصی توجہ مرکوز کی ہے۔ نوجوانوں کی اہمیت اور کردار کہ حوالے سے جب ہم قرآن کریم کی طرف رجوع کرتے ہیں تو ہمیں اصحاب کہف کہ نوجوانوں کا کردار بھی نمایاں نظر آتا ہے۔[3]

---

[1] الاحقاف:15

[2] الانعام:152

[3] السوشل میڈیاواثارھا علی المجتمع (ایناس سعید ابراہیم) ص،210

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَاَهُمْ بِالْحَقِّ اِنَّهُمْ فِتْيَةٌ اٰمَنُوْا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنٰهُمْ هُدًى [1]

ترجمہ: ہم ان کا واقعہ آپ کو حق کے ساتھ بیان فرماتے ہیں، بیشک یہ چند نوجوان تھے جو اپنے رب پر ایمان لائے تھے اور ہم نے ان کو مزید ہدایت یافتہ فرمایا۔ حضرت موسی علیہ السلام پر ایمان لانے والوں کا تذکرہ کرتے ہوئے ارشاد فرمایا[2]

فَمَا اٰمَنَ لِمُوْسٰى اِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّنْ قَوْمِهٖ عَلٰى خَوْفٍ مِّنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَا۟ئِهِمْ اَنْ يَّفْتِنَهُمْ [3]

"موسیٰ علیہ السلام کو اسی قوم میں سے چند نوجوانوں کے سوا کسی نے نہ مانا، فرعون کے ڈر سے اور خود اپنی قوم کے سربراہ لوگوں کے ڈر سے کہ فرعون ان کو عذاب میں مبتلا کرے گا"

علامہ مودودی رحمہ اللہ نے اسکی تشریح کرتے ہوئے فرمایا کہ ہم نے لفظ (ذریۃ) کا معنی نوجوان کیا ہے اس خاص لفظ سے قرآن کریم بتانا چاہتا ہے کہ اس پر خطر زمانے میں حق کا ساتھ دینے اور موسی علیہ السلام کو اپنا راہنما تسلیم کرنے کی جرآت چند لڑکوں اور لڑکیوں نے کی لیکن عمر رسیدہ لوگوں کو اسکی توفیق نہ ہوئی دنیوی اغراض کی بندگی کی وجہ سے عمر رسیدہ لوگوں کو حق کا راستہ خطرات سے پر نظر آرہا تھا[4] نوجوانوں کی اہمیت اور معاشرے میں انکے مثبت کردار کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ اسلام کہ ابتدائی دور میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا معاون بننے والوں میں اکثریت نوجوانوں کی تھی۔ خیر القرون میں تین طبقات ہیں: صحابہ کرام، تابعین اور تبع تابعین ان تین طبقات کے ادوار میں مسلمان دینی و دنیوی سعادت میں کمال کو پہنچے اور اسکے بعد زمانے میں جتنی ترقی ہوئی وہ انہی شخصیات کی مرہون منت ہے [5]

قرآن کریم اور احادیث نبویہ ان تین ادوار کی شخصیات کی فضیلت اور کمالات پر شاہد ہیں ارشاد باری تعالی ہے۔ [6]

وَ السّٰبِقُوْنَ الْاَوَّلُوْنَ مِنَ الْمُهٰجِرِيْنَ وَ الْاَنْصَارِ وَ الَّذِيْنَ اتَّبَعُوْهُمْ بِاِحْسَانٍ رَّضِيَ اللّٰهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوْا عَنْهُ وَ اَعَدَّ لَهُمْ جَنّٰتٍ تَجْرِيْ تَحْتَهَا الْاَنْهٰرُ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا اَبَدًا-ذٰلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيْمُ

ترجمہ: اور مہاجرین اور انصار میں سے سبقت کرنے والے سب سے پہلے لوگ اور وہ لوگ جو نیکی کے ساتھ ان کے پیچھے آئے، اللہ ان سے راضی ہو گیا اور وہ اس سے راضی ہو گئے اور اس نے ان کے لیے ایسے باغات تیار کیے ہیں جن کے نیچے نہریں بہتی ہیں، ان

---

[1] الکھف:14

[2] العثمانی، تقی عثمانی، آسان ترجمہ قرآن: مکتبہ المعارف کراچی

[3] یونس:83

[4] مودودی، ابوالاعلی؛ تفہیم القرآن ، ص111، ج2

[5] الندوی، شاہ معین الدین احمد: تابعین دار المصنفین، شبلی اکیڈمی اعظم گڑھ: یوپی انڈیا، ص122

میں ہمیشہ رہنے والے ہیں اور یہی بڑی کامیابی ہے[1] مفسرین کے ایک قول کے مطابق اس آیت سے مراد پیروی کرنے والوں سے قیامت تک کے وہ لوگ مراد ہیں جو ایمان واطاعت میں انصار ومہاجرین کے راستہ پر ہو گا۔[2]

حدیث مبارکہ میں مروی ہے خیر القرون قرنی ثم الذین یلونھم ثم الذین یلونھم۔[3]

خلفائے راشدین اور دیگر صحابہ کرام رضوان اللہ تعالی علیھم جب ایمان لائے تو ان میں سے اکثر نوجوان تھے اور نوجوانوں کی دعوت وتبلیغ عمر رسیدہ لوگوں کہ مقابلے میں زیادہ موثر ہوتی ہے نوجوان اپنے عقائد اور نظریات میں پختہ ہوتے ہیں اور انکے دفاع میں اپنی جان کی پروا بھی نہیں کرتے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرام رضی اللہ عنھم اجمعین کی تربیت اس انداز میں فرمائی کہ ان کے اصول زندگی اور اخلاق نہایت اعلی ہو جائیں[4] آپ صلی اللہ علیہ وسلم اہم ذمہ داریاں نوجوان صحابہ کرام کو تفویض فرماتے اسلامی تعلیمات کی اولین درسگاجس کے معلم رسول اللہ ﷺ اسمیں ابتدائی لکھنا پڑھنا نوجوان صحابہ کرام رضی اللہ عنھم کہ سپرد تھا جنگ بدر کہ قیدیوں سے لکھنا پڑھنا سیکھا گیا ان میں ایک نوجوان صحابی حضرت زید بن ثابت رضی اللہ عنہ تھے جنکی ذہانت اور خوشخطی نے آپ ﷺ کو بہت متاثر کیا۔

حضرت زید بن ثابت کو فارسی، حبشی، یونانی زبانوں میں مہارت حاصل تھی اور عبرانی زبان انہوں نے محض پندرہ دنوں میں سیکھ لی . آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے دیگر کاتبین بھی نوجوان تھے جن میں حضرت علی، حضرت ابن مسعود اور حضرت معاویہ رضی اللہ عنھم نمایاں ہیں۔ اسکے علاوہ دیگر اہم ذمہ داریاں بھی نوجوان صحابہ کہ سپرد تھیں حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کو یمن اور حضرموت جیسے اہم صوبوں میں گورنر اور سیکرٹری تعلیم بنایا[5] حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ مختلف اضلاع میں تعلیمی دورے کیا کرتے تھے۔ دعوت دین بھی وہ میدان تھا جس میں خدمات سر انجام دینے کہ لئے اللہ تعالی نے ان ہستیوں کا انتخاب فرمایا[6]

حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں "اصحاب محمد ﷺ کی سنت پر چلو وہ امت کہ سب سے بہتر لوگ تھے اللہ تعالی نے انہیں اپنے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی صحبت اور آنیوالی نسلوں تک دین پہنچانے کہ لئے چن لیا تھا۔ تابعین کی مقدس جماعت جو علم وعمل میں صحابہ کرام کا عکس تھی اس جماعت نے رسول اللہ کی تعلیمات اور صحابہ کرام کی علمی وعملی وراثت کو امت میں پھیلایا اور اسلامی تعلیمات کو محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کیا۔

---

[2]۔ محمد قاسم؛ صراط الجنان فی تفسیر القرآن، مکتہ المدینہ، کراچی پاکستان، ص29

[3]، خاری، ابوعبداالہ محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح امور رسول اللہ ﷺ وسننہ وایامہ۔ کراچی: ادارہ اسلامیات، ۱۹۹۸۔

[4]۔ عبد البر، یوسف بن عبد اللہ، الاستیعاب (بہامش الاصابہ)، مطبوعہ مصطفی محمد مصر، 2/510ء

[5] ڈاکٹر محمد حمید اللہ، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حکمرانی وجانشینی، بیکن بکس لاہور، 20، ص،112

[6] ابن الاثیر، مجد الدین، ابو السعادات المبارک بن محمد، جامع الاصولفی احادیث الرسول، تحقیق: عبد القادر الارناؤط، مکتبہ الحلوانی، دارالبیان، طبع اول، 1/292، ص 222

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان مقدس شخصیات کی تربیت احسن انداز میں فرمائی اور اطاعت الٰہی میں رسوخ پیدا کرنے کہ لئے جامع اسلوب اپنائے دنیامیں اپنی قربت کہ ساتھ ساتھ اخروی بشارتیں بھی سن تھے۔اس کی واضح مثال یہ حدیث مبارکہ ہے؛[1]

ترجمہ. "آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سات طرح کے آدمی ہوں گے۔جن کو اللہ اس دن اپنے سایہ میں جگہ دے گا۔جس دن اس کے سایہ کے سوا اور کوئی سایہ نہ ہو گا۔اول انصاف کرنے والا بادشاہ، دوسرے وہ نوجوان جو اپنے رب کی عبادت میں جوانی کی امنگ سے مصروف رہا، تیسرا ایسا شخص جس کا دل ہر وقت مسجد میں لگا رہتا ہے، چوتھے دو ایسے شخص جو اللہ کے لیے باہم محبت رکھتے ہیں اور ان کے ملنے اور جدا ہونے کی بنیاد یہی محبت ہو، پانچواں وہ شخص جسے کسی باعزت اور حسین عورت نے برے ارادہ سے بلایا لیکن اس نے کہہ دیا کہ میں اللہ سے ڈرتا ہوں، چھٹا وہ شخص جس نے صدقہ کیا، مگر اتنے پوشیدہ طور پر کہ بائیں ہاتھ کو بھی خبر نہیں ہوئی کہ داہنے ہاتھ نے کیا خرچ کیا۔ساتواں وہ شخص جس نے تنہائی میں اللہ کو یاد کیا اور بے ساختہ آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔اسکے ساتھ ساتھ نوجوانوں کی عزت و آبرو کی حفاظت اور انکی خواہشات کو جائز طریقے سے حاصل کرنے کہ لئے انکو وصیت فرمائی۔اس کی دلیل حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کی روایت[2]

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ.[3]

ترجمہ؛عبد اللہ بن مسعودؓ کے مروی ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، اے جوانو! تم میں سے جو شادی کے قابل ہوا ہے وہ شادی کرے، اسلئے کہ یہ نظر کی حفاظت کرتی ہے اور شرمگاہ کو بچاتی ہے اور جو اس کی استطاعت نہیں رکھتا تو اسے روزہ رکھنا چاہئے کیونکہ روزہ اس کے لئے ڈھال ہے۔

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ : أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ حَمِدَ اللَّهَ، وَأَثْنَى عَلَيْهِ، وَقَالَ: لَكِنِّي أَنَا أُصَلِّي وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي.[4]

ترجمہ؛انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے مروی ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ کی تعریف کی اور ان کی ثناء بیان کی اور فرمایا لیکن میں نماز پڑھتا ہوں اور سوتا بھی ہوں اور روزہ رکھتا بھی ہوں اور افطار بھی کرتا ہوں اور میں نے عورتوں سے نکاح بھی کیا ہے پس جس نے میری سنت سے منہ پھیرا وہ میرا نہیں ہے۔

حدثنا بشر بن آدم ، وزيد بن اخزم ، قالا: حدثنا معاذ بن هشام ، حدثنا ابي ، عن قتادة ، عن الحسن ، عن سمرة ، ان رسول الله صلى الله عليه وسلم:" نهى عن التبتل"،وقرا قتادة، ولقد ارسلنا رسلا من قبلك وجعلنا لهم ازواجا وذرية ـ"

سمرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (غیر شادی شدہ رہنے) سے منع فرمایا۔زید بن اخزم نے یہ اضافہ کیا ہے: اور قتادہ نے یہ آیت پڑھی۔

---

[1] ڈاکٹر محمد حمید اللہ، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حکمرانی وجانشینی، بیکن بکس لاہور، 2002، ص 87

[2] بن عبد البر ،يوسف بن عبد الله،الاستيعاب(بهامش الاصابہ)، مطبوعہ مصطفی محمد مصر ،2/510ء،ص 50۔

[3] بخاری، ابو عبد االه محمد بن اسماعیل۔ الجامع الصحیح امور رسول اللہ ﷺ وسننہ وایامہ۔ کراچی: ادارہ اسلامیات، ۱۹۹۸، ص 57۔

[4] ایضا

«وَ لَقَدْ اَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّنْ قَبْلِكَ وَ جَعَلْنَا لَهُمْ اَزْوَاجًا وَّ ذُرِّيَّةً-وَ مَا كَانَ لِرَسُوْلٍ اَنْ يَّاْتِيَ بِاٰيَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ-لِكُلِّ اَجَلٍ كِتَابٌ[1]

''ہم نے آپ سے پہلے بہت سے رسول بھیجے اور انہیں بیویاں اور اولاد بھی عطا فرمائی

عن ابی هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ[2]

ترجمہ ''ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:''عورت سے چار چیزوں، اس کے مال، اس کے حسب و نسب، اس کے حسن و جمال اور اس کے دین کی وجہ سے نکاح کیا جاتا ہے، تیرے ہاتھ خاک آلود ہوں تم دین دار کے ساتھ نکاح کر کے کامیابی حاصل کرو''۔ خلفائے راشدین کے علاوہ عبد اللہ بن مسعود، سعید بن زید، عبد الرحمان بن عوف، بلال بن رباح رضی اللہ عنھم اجمعین بھی صف اول کے داعیوں میں سے تھے۔ تابعین کی مقدس جماعت جو علم و عمل میں صحابہ کرام کا عکس تھی اس جماعت نے رسول اللہ کی تعلیمات اور صحابہ کرام کی علمی و عملی وراثت کو امت میں پھیلایا اور اسلامی تعلیمات کو محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کیا۔ خیر القرون کا مشترک کارنامہ دینی علوم کی حفاظت اور اشاعت ہے اگر ان بزرگوں نے مصائب کا سامنا نہ کیا ہوتا تو آج ہمارے پاس جدید مسائل کے حل کے لیے کوئی لائحہ عمل موجود نہ ہوتا نئی نسل کے لئے ان تین طبقات کی حیاۃ طیبہ میں جذبہ عمل اور حق گوئی کی مثالیں موجود ہیں۔[3]

اسلام کی پہلی اور دوسری نصف صدی میں جن معرکوں میں نوجوان صحابہ کرام یا تابعین و تبع تابعین نے شرکت کی وہ معرکے مکمل اسلام کی سربلندی کا ذریعہ بنے ہیں۔ اسلامی تاریخ میں دلچسپی رکھنے والا ایک طالبعلم بھی آج اقوام عالم کو چیلنج کر سکتا ہے۔''اسلام کے علاوہ کوئی ایسا مذہب نہیں جس کا بانی اور راہنما کی سیرت و صورت، تعلیمات و ہدایات مستند ذرائع سے نسل در نسل محفوظ چلی آرہی ہوں''[4]

انہی نوجوانوں نے دعوت حق کو عام کیا اور جہاد مقدس کہ علم کو بلند کیا اس زمانے کی دو بڑی مملکتوں فارس اور روم کو زیر کرنا اور شام، مصر، عراق، طرابلس اور شمالی افریقہ تک اسلام کی دعوت کو پہنچانا انہی شخصیات کا مرہون منت ہے اور یہ تمام کامیابیاں تیس سال کہ عرصے میں حاصل ہوئی۔ حضرت عقبہ بن نافع جب شمالی افریقہ فتح کرنے کے بعد جب بحر اوقیانوس تک پہنچے تو فرطِ جذبات میں اپنا گھوڑا سمندر میں ڈال دیا اور ان کی اتباع کرتے ہوئے آپ کے لشکر نے بھی گھوڑے بحرِ ظلمات میں ڈال دیے کسی ایک فرد نے بھی اس بات پر اعتراض نہیں کیا اور اللہ تبارک تعالیٰ سے مخاطب ہوتے ہوئے کہا کہ اگر یہ سمندر میری راہ میں حائل نہ ہوتا تو زمین کے آخری کونے تک تیرا نام بلند کرتا چلا جاتا۔

---

[1] الرعد:38

[2] ایضا

[3] ڈاکٹر نعیم صدیقی۔ تبع تابعین۔ اعظم گڑھ یوپی: دار المصنفین، شبلی اکیڈمی، انڈیا، ص 98۔

[4] عبد الرحمن مظاہری۔ اکیس جلیل القدر تابعین۔ ادارہ اسلامیات، کراچی پاکستان، ص 78

بنو امیہ کہ زمانہ میں مملکت اسلامیہ کمال کو پہنچی اور اسلامی لشکر سندھ ،ہندوستان اور ترکستان میں داخل ہو تاہوا مشرقی چین کی حدود تک پہنچ گیا۔ افراد اور اقوام کی زندگی میں جو انقلابات اور تغیرات واقع ہوتے ہیں، ان سے بظاہر یہ محسوس ہو تاہے کہ انسان اپنے مستقبل کی تعمیر و تشکیل اور اپنی قسمت کے بنانے پر قادر نہیں ہے۔ ہر فرد اور ہر قوم کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ اپنی موجودہ حالت سے آگے کی جانب قدم نہ بڑھاسکے تو کم از کم پیچھے ہٹنے پر بھی مجبور نہ ہو۔[1]

اگر ترقی اور اصلاح کی منازل طے نہ کر سکے تو اپنے آپ کو پستی اور ذلت سے محفوظ رکھے۔ لیکن اس قسم کی کوششیں بارہاناکام ہو جاتی ہیں۔ افراد پر خوشحالی اور آسودگی کے بعد اکثر اوقات تنگی اور افلاس کا دور آجاتاہے۔ قومیں عروج وترقی کے بعد محکومی اور ذلت میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ اسی تغیر حال کی طرف اشارہ کرتے ہوئے قرآن مجید فرماتاہے۔وتلک الایام نداولها بین الناس[2]

اور یہ زمانہ کے انقلابات ہیں جن کو ہم لوگوں میں گردش دیتے رہتے ہیں. کوئی بھی قوم اس وقت تک اپنی اصلاح نہیں کر سکتی جب تک وہ اپنے اسلاف کی تاریخ اور ان کی خدمات کو محفوظ نہ رکھے۔ خلافت بنو عباس کا زمانہ بھی خلافت بنو امیہ کی طرح خیر وبرکت کا زمانہ تھا۔ اسلامی قوانین کا اجراء و نفاذ، عدل کا قیام، امن و امان کی بحالی، اسلام اور مسلم معاشرے کے حقوق کی نگرانی بالخصوص دینی و عصری علوم کی اشاعت بنو عباس کی مملکت کے صوبوں میں نمایاں تھے۔ امام ذہبی نے خلافت بنو عباس کے ابتدائی دور کا تصور یوں بیان کیا ہے۔ اس زمانے میں مسلمان عزت و احترام کی نمایاں اقدار سے بہرہ ور تھے۔ سنت کا رواج تھا اور بدعات مغلوب تھیں۔ عوام امن وامان کی زندگی بسر کرتے تھے مغرب اقصیٰ: مراکش اور اندلس سے برصغیر تک اسلام کا طنطنہ عروج پر تھا"[3] اگر یوں کہا جائے کہ علم و ادب کی ترقی کی ابتداء بنو امیہ میں جبکہ اس کا عروج بنو عباس میں تھا۔ مولانا عبید اللہ سندھی نے کہا کہ اس دور کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہیکہ وباسیوں نے فارسیوں اور عجمیوں کو اپنے ساتھ شامل کر کے اسلام کے بین الاقوامیہ غلبے کے لئے عالمی نظام متعارف کروایااس دور میں عرب و عجم مل کر حکومتیں قائم کرتے رہے۔[4]

چند مسلم نوجوانوں کا تاریخ میں کردار؛

1۔ جمال الدین افغانی۔

جمال الدین افغانی عالم اسلام کی نشاہ جدیدہ کے معمار ہیں۔ ان کی کی شخصیت حیرت انگیز طلسماتی تھی۔ علامہ محمد اقبال رحمہ اللہ فرماتے ہیں کے مولانا جلال الدین افغانی کی شخصیت مذہبی فکر و عمل کے اعتبار سے موجودہ زمانے کا ترقی یافتہ مسلمان کی آنکھ کھولنے کے لئے ہمہ جہت کام کرنے والی ہے۔ آپ دنیا اسلام کی اکثر زمانوں سے واقف تھے۔ زبان و بیان کے ہنر کا خوب ملکہ حاصل تھا

---

[1] غازی، محمود احمد۔ محاضرات تعلیم۔ ادارہ اسلامیات لاہور، پاکستان، ص78۔

[2] آل عمران: 140

[3] ذہبی، شمس الدین۔ تذکرہ الحفاظ۔ ج،۱۰، ص،۲۲۴، رحمانیہ، اردو بازار لاہور، پاکستان ، ص67

[4] عبید اللہ چندھی۔ شعور و آگہی۔ سندھ صاغر اکیڈمی لاہور، پاکستان، ص121

اور اس کا خوب استعمال بھی جانتے تھے۔ فرانسیسی فلسفی ارنسٹ رینان ان کی شخصیت پر قلمطراز ہیں کہ جب میں افغانی سے گفتگو کر رہا تھا تو حد یقین یہ محسوس کرنے لگا کہ میں ابن فرد یا ابن سینا میں سے کسی کے سامنے گفتگو کر رہا ہوں۔ سید جمال الدین افغانی نے 9 مارچ 1897 عیسوی کو وفات پائی اور افغانستان کے دارالحکومت کابل میں مدفون ہیں۔ [1]

2۔ محمد بن قاسم۔

محمد بن قاسم کا پورانام عماد الدین محمد بن قاسم تھا۔ بنو امیہ کے مشہور سپہ سالار حجاج بن یوسف کے بھتیجے تھے۔ ابتدائی تربیت بصرہ میں ہوئی۔ فنون حرب کی تربیت دمشق میں حاصل کی۔ جنگی مہارتوں سے مکمل آشنا ہونے کی وجہ سے پندرہ برس کی عمر میں 708 عیسوی کو ایران میں کردوں کی بغاوت کو کچلنے کے لئے سپہ سالار مقرر کیا۔ اس مہم کی تکمیل کے بعد فارس کے دارالخلافہ شیراز کا والی مقرر کیا اس کے بعد سترہ برس کی عمر میں سندھ کی مہم پر روانہ کیا۔ محمد بن قاسم نے سندھ کے تمام علاقے فتح کرنے کے ساتھ ساتھ ملتان کو بھی زیرنگوں کر کے سندھ کی محاذ کا انجام تک پہنچایا۔ انہوں نے اپنی مختصر عمر میں ایک عظیم فاتح کے طور پر نام بنایا۔ [2]

3۔ سلطان صلاح الدین ایوبی۔

الناصر صلاح الدین یوسف بن ایوب جنہیں عام طور پر صلاح الدین ایوبی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ نہ صرف اسلامی تاریخ بلکہ تاریخ اقوام میں بھی فاتح حکمران سمجھے جاتے ہیں۔ 1138 عیسوی میں موجودہ عراق کے شہر تکریت میں پیدا ہوئے۔ ایوبی سلطنت نے انہی کی سرپرستی میں شام، مصر، عراق اور حجاز مقدس پر حکمرانی کی۔ بیت المقدس 583 ہجری 1187 عیسوی میں سلطان صلاح الدین ایوبی کے ہاتھوں فتح ہوا۔ اسلامی تاریخ کی قابل فخر شخصیات میں صلاح الدین ایوبی کا نام بھی نمایاں ہے۔ موجودہ دور کے ایک انگریز مورخ لین پول نے بھی ان کے بارے میں لکھا ہے کہ ان کے ہم عصر بادشاہ اور ان میں عجیب فرق تھا کہ دیگر بادشاہوں نے جاہ و جلال سے عزت کروائی جبکہ انہوں نے عوام سے محبت اور ان کے مسائل میں دلچسپی کے سبب عزت کمائی۔ سلطان صلاح الدین ایوبی 589 ہجری میں انتقال ہوئے اور شام میں مسجد امیہ کے احاطہ میں سپرد خاک کیا گیا۔ [3]

حدیث رسول میں جوانی کی عمر کہ لئے راہنما اصول کثرت سے ملتے ہیں نوجوانی کی عمر انسان کی زندگی کا ایک قوی ترین دور ہوتا ہے اسی وجہ سے حدیث میں فرمایا گیا کہ جوانی کو بڑھاپے سے پہلے غنیمت سمجھو [4]

معلوم ہوا کہ اگر انسان اپنی جوانی کو صحیح طریقے کہ مطابق گزارے تو کامیابی اسکے قدم چومے گی۔ جوانی کی عمر ہر فرد کہ لئے ایک بڑی نعمت ہے حضرت عبداللہ بن مسعود کی روایت کہ مطابق اسی جوانی کہ متعلق روز محشر انسان سے سوال بھی کیا جائیگا [5]

---

[1]، شاہد حسین رزاقی: ادارہ ثقافت اسلامیہ، لاہور پاکستان۔ 1997، ص 109

[2] نسیم حجازی، شریف حسین: محمد بن قاسم، معارف الادب الاسلامی، 2008، ص 189

[3] قاضی عبد الستار: صلاح الدین ایوبی، ایجوکیشنل بک ہاوس علی گڈھ 1988، ص 178

[4] ملا علی قاری: مرقاۃ المفاتیح، مکتبہ اسلامیہ لاہور، 1998، ص 189

[5] ترمذی، ابو عیسی محمد: سنن ترمذی، بیروت، لبنان، ص 156

اللہ تعالی پوچھیں گے کہ میں نے تمہیں جوانی دی تھی اسکو کن کاموں میں گنوایا؟ان ساری تفصیلات سے معلوم ہوا کہ یہی وہ عمر ہے جسمیں انسان اپنی علمی و عملی تشنگی کو اچھی طرح بجھا سکتا ہے جوانی کہ اسی دور کہ متعلق علامہ اقبال نے فرمایا تھا۔

”شباب جس کا ہو بے داغ ضرب ہے کاری“[1]

یہی جوانی کی عمر تھی جسمیں صحابہ کرام نے بڑے بڑے کارہائے نمایاں سرانجام دیے حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ عنہ کو جوانی میں لشکر کا امیر بنایا گیا حضرت خالد بن ولید رضی اللہ عنہ نے عمر کہ اسی حصے میں سیف اللہ کا لقب حاصل کیا دور شباب میں ہی حضرت علی، حضرت مصعب بن عمیر، حضرت عمار بن یاسر، حضرت ابن عمر، ابن عباس، ابن زبیر اور عمرو ابن عاص رضی اللہ عنھم نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کہ شانہ بشانہ عہد وپیمان کا اقرار کیا۔[2]جوانی کی عمر میں ہی ابن تیمیہ، شاہ ولی اللہ، امام غزالی نے علوم عالیہ میں کمال حاصل کیا صلاح الدین ایوبی، طارق بن زیاد اور محمد بن قاسم نے اسی جوانی کی عمر میں ہی تاریخ کا رخ موڑنے میں اہم کردار ادا کیا۔[3]

ان ساری اہم شخصیات کا مشترک کارنامہ دینی علوم کی حفاظت اور اشاعت ہے اگر ان بزرگوں نے مصائب کا سامنانہ کیا ہوتا تو آج ہمارے پاس جدید مسائل کے حل کے لیے کوئی لائحہ عمل موجود نہ ہوتا نئی نسل کے لئے ان تین طبقات کی حیاۃ طیبہ میں جذبہ عمل اور حق گوئی کی مثالیں موجود ہیں۔[4]بارھویں صدی کے آخر تک اسلامی تہذیب وتعلیمات اپنے عروج پر تھیں۔ مسلمان تمام علمی شعبوں میں نمایاں تھے۔ یہ وہ وقت تھا جن یورپ اپنے تاریک ترین دور سے گزر رہا تھا پھر دو سو سال میں اسلامی تہذیب زوال پذیر ہوئی۔ تیرھویں صدی کے بعد مسلمانوں کا فلسفہ سائنس، ریاضی اور طب میں کوئی قابل قدر کارنامہ نظر نہیں آتا۔[5]

ڈاکٹر ابراہیم ناجی نے لکھا ہے کہ انہوں نے ناروے میں ایک نوجوان سے زندگی کہ مقصد کہ متعلق سوال کیا تو وہ حیرانگی کہ ساتھ کہنے لگا کہ بھلا زندگی کا بھی کوئی مقصد ہوتا ہے۔ عصر حاضر میں بھی نوجوان نسل کا یہی حال ہے۔ نوجوانوں سے اگر یہ سوال کیا جائے تو اس کا جواب انکی حیرانگی کہ سوا کچھ نہیں ہوگا[6]

حالانکہ مسلم نوجوانوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ اسلام ایک واضح نظریہ حیات دیتا ہے اور عالمگیر نظام زندگی پیش کرتا ہے خالق کائنات نے انسان کو اپنا نائب اسی لئے بنایا کہ وہ اپنی نیابت کو استعمال میں لاتے ہوئے اسلامی اصولوں کی پاسداری کرے اور اپنے آپ کو اسلامی تہذیب کا مجسمہ بنا کر پیش کرے۔ لیکن افسوس کہ آج کا نوجوان اپنی اس تاریخ سے ناواقف ہے۔ اپنی بد اعمالیوں

---

[1] علامہ محمد اقبال: کلیات اقبال، اقبال اکادمی لاہور، پاکستان، ۱۹۹۸، ص120

[2] امام بغوی: ابو القاسم: مسند اسامہ بن زید، االنصار السنۃ پبلیکیشن لاہور، ۲۰۱۲، ص38

[3] ضیاء الرحمن فاروقی: سیدنا خالد بن ولید، ادارہ اشاعت المعارف، فیصل آباد، پاکستان، ۲۰۰۰، ص86

[4] ڈاکٹر نعیم صدیقی۔ تبع تابعین۔ اعظم گڑھ یوپی: دار المصنفین، شبلی اکیڈمی، انڈیا، ص87

[5] شاہ معین الدین احمد ندوی۔ تاریخ اسلام، اسلامیہ، لاہور، پاکستان، ص56

[6] ناجی ابراہیم: ھل اکتشفت جمالہ الحقیقی، بیروت، لبنان، ص56ج2

اور شریعت سے دوری کے سبب نوجوان آج پوری دنیا میں ذلیل ورسوا ہو رہے ہیں۔ اور ہر میدان میں انہیں شکست وہزیمت کا سامنا ہے کسی بھی معاشرے کی تعمیر وترقی ضروری ہے کہ وہ معاشرہ اپنی تاریخی روایات سے سبق سیکھتا رہے۔ تاریخ ہی اس بات سے پردہ اٹھاتی ہے کہ کن اسباب کی بناء پر ایک قوم ترقی کرتی ہے کس قسم کے نقائص کی وجہ سے ایک قوم پستی کا شکار ہو جاتی ہے۔ نوجوانوں میں آگے بڑھنے کی لگن ہے۔ اگر نسل نو قومی مفادات کو ذاتی مفادات پر ترجیح دیتے ہوئے تعمیر ملت کی راہ میں آنے والی ہر رکاوٹ کے سامنے سیسہ پلائی ہوئی دیوار بن جائیں اور ملک میں ہر برائی کو اچھائی میں تبدیل کرنے کی ٹھان لیں، تو یقین کیجیے کہ تعمیر قوم کی راہ میں آنے والی ہر رکاوٹ کو با آسانی دور کیا جا سکتا ہے۔[1]

وقت کا تجدیدی کام یہ ہے کہ امت کے نوجوانوں اور تعلیم یافتہ طبقہ میں اسلام کی اساسیات اور اس کے حقائق پر وہ اعتماد واپس لایا جائے جس کا رشتہ اس طبقہ کے ہاتھ سے چھوٹ چکا ہے۔ آج کی سب سے بڑی عبادت یہ ہے کہ اس فکری اضطراب اور نفسیاتی الجھنوں کا علاج بہم پہنچایا جائے جس میں آج کا تعلیم یافتہ نوجوان بری طرح گرفتار ہے اور اس کی عقل و ذہن کو اسلام پر پوری مطمئن کر دیا جائے۔[2] اس بنیادی کام سے تغافل برتنا ایک سنگین جرم ہے جس کا خمیازہ یقیناً بھگتنا پڑے گا۔ دنیا میں سعادت کی منزل تک پہنچنے کہ لئے ضروری ہے کہ مسلمان نوجوان اپنی قربانیوں سے ایک پل تعمیر کریں جس سے گزر کر دنیا ایک بہتر زندگی کی صورت میں منزل تک پہنچ سکتی ہے مسلم نوجوان اسلام کا بول بالا کرنے اور اللہ کی زمین میں امن وسلامتی پھیلانے کہ لئے اپنا کردار ادا کریں چند انسانوں کی جدوجہد اور قربانیوں کی بدولت اگر انسانیت پستی سے نکل کر جنت کی راہ پر لگ جائے تو یہی مقصود ہے۔[3]

---

[1]، الاصابہ فی تمییز الصحابۃ، الحافظ ابن حجر، دار الکتب العلمیۃ - بیروت، الأولی، ١٤١٥ ھ، ترجمۃ عقبۃ بن نافع بن عبد القیس، ص287، ج4

[2] نیا طوفان اور اس کا مقابلہ سن اشاعت ۱۹۸۰، لکھنو، انڈیا پبلیشر نامی پریس لکھنو، ص45۔

[3] سلیمان ندوی: انسانی دنیا پر مسلمانوں کے عروج وزوال کا اثر، مجلس نشریات اسلامی، کراچی، ص48

باب دوم: سوشل میڈیا کا آغاز و ارتقاء

فصل اول: میڈیا کی تعریف اور اس کی اقسام

فصل دوم: نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار

فصل اول: میڈیا کی تعریف اور اس کی اقسام

میڈیا کی تعریف: ابلاغ عربی زبان کا لفظ ہے باب افعال سے مصدر استعمال ہوتا ہے، لغوی معنی پہنچانے کے ہیں تفعیل سے مصدر تبلیغ آتا ہے۔ جس کا مفہوم ہے خوب اچھے سے پہنچا دینا[1]

جبکہ ابلاغ عامہ کی انگریزی اصطلاح ماس کمیونیکیشن کا مفہوم بھی یہی ہے۔ تحقیق، ذرائع ابلاغ سے مراد وہ تمام ذرائع ہیں جن کی مدد سے ہم اپنی بات دوسروں تک پہنچاتے ہیں۔ ڈاکٹر سید انور صاحب رقمطراز ہیں کہ اسلام اور مسلمانوں کو ہر دور میں فتنوں کا سامنا رہا ہے اور آئندہ زمانے میں بھی ایسا ہی ہو گا اسلام دشمن عناصر مختلف طریقوں سے اسلام کو بدنام اور مسلمانوں کو کمزور کرتے ہیں اور عصر حاضر میں ان کا بہترین ہتھیار میڈیا ہے۔ مختصر ایوں کہا جا سکتا ہے کہ کوئی بھی خبر یا معلومات لوگوں تک پہنچانے کہ طریقہ کار کو میڈیا کہتے ہیں۔[2]

میڈیا کی اقسام کی وضاحت کرنے کے لئے ہم انہیں مختلف زاویوں سے دیکھ سکتے ہیں۔ نوعیت مواد کے لحاظ سے، اخبارات، ٹیلی ویژن اور ریڈیو پر نشر ہونے والی خبروں کے لحاظ سے، تفریحی میڈیا کے لحاظ سے، تعلیمی میڈیا (آن لائن کورسز، سیمینارز اور تعلیمی بلاگ) کے لحاظ سے، استعمال کے اعتبار سے، تبادلہ خیال، مباحثے، بلاگ پوسٹس، پوڈکاسٹ پلیٹ فارم کی بنیاد پر۔[3]

میڈیا کی اقسام:

میڈیا کی مختلف اقسام ہیں جو مختلف طریقوں سے معلومات اور تفریح فراہم کرنے کا ذریعہ ہیں۔

۱۔ پرنٹ میڈیا۔

وہ میڈیا جو معلومات و مواد کو تصویری اور تحریری انداز میں لوگوں تک مہیا کرتا ہے۔

ایک قدیم انداز ہے جس کے ذریعے خبریں، معلومات اور تفریحی مواد لوگوں تک پہنچایا جاتا ہے۔

پرنٹ میڈیا کی کئی شکلیں درج ذیل ہیں۔

۱۔ اخبارات۔ ۲۔ رسائل۔ ۳۔ جرائد ۴۔ کتابیں۔ ۵۔ پمفلٹس۔

۰۲۔ الیکٹرانک میڈیا:

وہ میڈیا جو برقی آلات کی مدد سے مواد کو بہم پہنچاتا ہے۔ اس میں آواز و تصویر دونوں شامل ہوتی ہیں۔ یہ مواد لوگوں تک برق رفتاری سے پہنچانے کا کام کرتا ہے۔ اس کے ذرائع میں ٹیلی ویژن، ریڈیو، انٹرنیٹ وغیرہ قابل ذکر ہیں۔[4]

4ابن منظور، لسان العرب، مکتبہ دار صادر، بیروت لبنان، ص95

[2] سید انور، میڈیا اسلام اور ہم: ایمل پبلیکیشنز اسلام آباد، ص74

[3] عبد السلام زینی، صحافت ذرائع ابلاغ اور جدید میڈیا: ادارہ معارف اسلامی منصورہ لاہور، ص48

[4] ڈاکٹر سید سلمان اختر، الیکٹرانک میڈیا کی تاریخ: کتابی دنیا نئی دہلی انڈیا، ص 121

۰۳۔سوشل میڈیا۔

یہ ایک ایسا پلیٹ فارم ہے جس میں لوگ انٹرنیٹ کے ذریعہ اپنے خیالات، معلومات، تصاویر اور ویڈیوز کو شئیر کرتے ہیں اسی طرح لوگوں کے مواد کو دیکھ بھی سکتے ہیں۔اس میں مختلف قسم کی میڈیا جیسے فیس بک،انسٹاگرام،ٹک ٹاک اور لنکڈ ان شامل ہیں۔سوشل میڈیا لوگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ جڑنے اور فوری معلومات کے تبادلہ کاے موثر طریقہ مہیا کئے ہیں جس سے دنیامیں روابط واثرات کا دائرہ کار پھیل گیاہے۔[1]

۰۴۔کمرشل میڈیا:

تجارتی مقاصد کے لئے کام کرنے والے میڈیا کو کمرشل میڈیا کہا جاتا ہے۔اس کا مقصد مواد کی تشہیر اور منافع کمایا ہوتا ہے۔اس کے ذرائع ٹیلی ویژن،ریڈیو،اخبار اور میگزین شامل ہیں۔بنیادی طور پر اس کی آمدن سپانسرشپ اور اشتہارات کی شکل میں ہوتی ہے۔اس میں زیادہ تر مواد مارکیٹنگ اور برینڈ کی امیج بنانے کے لئے ترتیب دیا جاتا ہے۔اس میڈیا میں سامعین کی توجہ حاصل کرنے کے لئے دلچسپ تفریحی یا معلوماتی مواد فراہم کیا جاتا ہے۔مغرب میں صحافت کی ابتداء چھاپہ خانے کی ترویج سے ہوئی۔اس وجہ سے اس پہلو پر مغربی فلسفے اور تہذیبی اثرات کی چھاپ نمایاں ہے۔روس میں اشتراکیت کے ایک نظام حیات کے نفاذ کے بعد پہلی بار ابلاغ عامہ کا ایک نیا معاشرتی نظریہ منظر عام پر آیا اس نظریہ کے تحت جو ذرائع پیداوار کا مالک ہوگا،ابلاغ عامہ کو بھی وہی کنٹرول کرے گا۔اگر ہم انسانیت کی ابتدا پر بھی نظر دوڑائیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالی نے حضرت آدم علیہ السلام کو سب سے پہلے بول چال کے ذریعہ ہی تمام اشیاکے نام سکھا دیئے تھے۔جیسے سورۃ البقرہ میں اللہ تعالی کا ارشاد ہے۔

وَعَلَّمَ اٰدَمَ الْاَسْمَآءَ كُلَّهَا۔[2]

ترجمۃ:اور سکھلائے آدم علیہ السلام کو تمام اشیا کے نام

اسی طرح سورۃ الرحمن میں ارشاد ہے:خَلَقَ الْاِنْسَانَ (3) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ [3]

ترجمۃ:اللہ نے انسان کو پیدا کیا اسی نے اس کو بولنا سکھایا۔

تخلیق آدم کے بعد اللہ تعالی نے انہیں بولنے کی قوت عطا فرمائی اور اپنی قدرت سے چند اشیا کے نام سکھائے۔[4]

حضرت عبد اللہ ابن عباس اور حضرت قتادہ بن نعمان رضی اللہ عنھم اجمعین کے نزدیک الانسان سے مراد حضرت آدم علیہ اسلام ہیں۔آپ سات لاکھ زبانیں جانتے تھے جن میں سب سے اعلی و ارفع زبان عربی تھی[5]۔ابو العالیہ اور حسن رحمۃ اللہ علیھما کے

---

[1] https://life.kaiostech.com/ur/digitalskills/

[2] ۔البقرۃ:31

[3] الرحمن:4،3

[4] مفتی محمد موسی قاسمی، حضرت آدم سے حضرت خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وسلم تک:ادارہ تالیفات اشرفیہ ملتان، ص132

[5] ثنا اللہ العثمانی :تفسیر مظہری،دار احیا التراث العربی،سعودی عرب1986،ص 43 ،ج 4

مطابق انسان سے مراد جنس انسان ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو بولنا، لکھنا، سمجھنے کی صلاحیت مرحمت فرمائی جس کی وجہ سے وہ دوسری تمام مخلوقات سے فائق ہوا اور اللہ تعالیٰ نے اسی انسان کو وحی کا بوجھ اٹھانے کی صلاحیت دی اور حامل قرآن بنایا۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے [1]

اِنَّا عَرَضْنَا الْاَمَانَةَ عَلَى السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَاَبَيْنَ اَنْ يَّحْمِلْنَهَا وَ اَشْفَقْنَ مِنْهَا وَ حَمَلَهَا الْاِنْسَانُ-اِنَّهٗ كَانَ ظَلُوْمًا جَهُوْلًا

ترجمہ: "بے شک ہم نے امانت پیش کی آسمانوں، زمین اور پہاڑوں پر تو انہوں نے اس کو اٹھانے سے انکار کر دیا اور اس سے ڈر گئے اور انسان نے اس کو اٹھا لیا"

اللہ نے ہر قوم کو اس کی زبان سکھادی ہے تمام قبائل اور گروہ معلومات کے تبادلے کے طور پر آواز اور اشاروں کو استعمال کرتے ہیں، زبان کی ابتدا سے پہلے انسان بذریعہ لمس یا اسی طرح اشاروں کے ذریعے پیغامات کی ترسیل کرتا رہا پھر یہ اشارے مشترک ہونے لگے کچھ آوازی اشارے جیسے "غرانا" یہ ایک علاقے میں پھیلے پھر یہی اشارے آوازوں میں تبدیل ہوئے اور انسان نے ان مخصوص آوازوں کو مخصوص برتاؤ کے ساتھ منسوب کرنا شروع کیا بالکل اسی طرح جیسے بچہ مخصوص آواز یا چہرے کے مخصوص تاثرات سے کچھ معنی ادا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ [2]

محمد اسحاق صدیقی زبان کے بارے میں لکھتے ہیں کہ "زبان نے ہی انسان کو دوام بخشا اور انسان کے دل کی دھڑکنوں اور دماغ کو پائیدار بنایا اور زبان نے ہی انسان کی ابتدائی کاوشوں کو گونگے کا خواب ہونے سے بچایا۔ [3]

قدیم زمانہ میں ہی انسان نے ضروری باتوں کو یاد رکھنے کے لئے تحریر ایجاد کی تحریر نے ہی انسان کی آوازوں کو فضاء میں گم ہونے سے بچایا اور زبان کو ایک منقش جسم عطا کیا۔

مولانا مفتی محمد شفیع نور اللہ مرقدہ قرآن کریم کی آیت مبارکہ " الَّذِیْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ " [4]

ترجمہ: "وہ ذات جس نے سکھایا علم قلم کے ذریعہ "

کی تفسیر میں لکھتے ہیں کہ "اللہ تعالیٰ نے انسان پر یہ کرم فرمایا کہ اسے قلم کے استعمال کا طریقہ سکھایا جس سے وسیع پیمانے پر علم کی اشاعت ہو سکتی ہے اور یہ علم اگلی نسلوں تک منتقل ہوتا ہے اگر اللہ تعالیٰ انسان کو کتابت کے فن سے روشناس نہ کرواتے تو انسان کی علمی قابلیتیں سمٹ کر رہ جاتیں۔ [5]

---

[1] الاحزاب:72

[2] محمد شاہد حسین: ابلاغیات، ایجوکیشنل پبلشنگ ہاوس دہلی، 1999، ص 21

[3] محمد اسحاق صدیقی: فن تحریر کی تاریخ، انجمن ترقی ہند، علی گڑھ 1962، ص 98

[4] العلق:04

[5] عثمانی، محمد شفیع، (کراچی: معارف القرآن، 2004)، ص 65

پہلی وحی میں جہاں لفظ "اقرا" میں زبانی تعلیم کا بیان ہے اسی وحی کی ابتدائی آیات میں تعلیم کہ پہلے ذریعے کتابت کا بیان بھی ہے۔ جدید عربی میں صحیفہ "جریدہ" کے معنی میں مستعمل ہے [1]

قرآن مجید میں بھی لفظ صحیفہ آٹھ مرتبہ آیا ہے کہ معنی کتاب بھی ہیں۔ قرآن میں ذکر کردہ انبیاء علیہم السلام میں سے حضرت ادریس علیہ السلام کہ متعلق آیا ہے کہ وہ فن تحریر کہ موجد تھے۔ اسی طرح سورہ القصص میں حضرت موسی علیہ السلام کو پتھر کی تختیوں پر کندہ احکام شریعت عطا کیے جانے کا ذکر ہے۔ عبد السلام خورشید فن صحافت کی تاریخ میں لکھتے ہیں کہ صحیفے سے مراد ایسا مطبوعہ مواد ہے جو مقررہ وقفے کہ بعد شائع ہوتا ہے۔ صحافت کی تاریخ طباعت سے پہلے شروع ہو جاتی ہے ابتدا میں واقعات ہاتھ سے لکھ کر لوگوں تک پہنچائے جاتے تھے [2]

حضرت مسیح سے 751 سال پہلے رومن راج میں ایک قلمی اخبار شائع ہوتا تھا جس میں سرکاری اطلاعات اور میدان جنگ کی خبریں ہوتی تھیں اسکو "اکٹاڈیورنیا" کہتے تھے۔

چھاپہ خانے کی ایجاد کہ بعد یورپ میں صحافت کی ابتدا چھوٹے کتابچوں سے ہوئی جنہیں پمفلٹ کہا جاتا ہے آہستہ آہستہ ان کتابچوں کا سلسلہ وسیع ہوتا گیا اور ان میں عام سماجی علمی اور ثقافتی مواد کو بھی شامل کیا جانے لگا جب عام خبریں چھپنا شروع ہوئیں تو ان میں ءجانبداری آئی۔ پہلا مطبوعہ خبر نامہ 1906 میں جرمنی سے چھپا جس کا نام چھاپہ خانے کی ایجاد کہ بعد یورپ میں صحافت کی ابتدا چھوٹے کتابچوں سے ہوئی جنہیں پمفلٹ کہا جاتا ہے آہستہ آہستہ ان کتابچوں کا سلسلہ وسیع ہوتا گیا اور ان میں عام سماجی علمی اور ثقافتی مواد کو بھی شامل کیا جانے لگا جب عام خبریں چھپنا شروع ہوئیں تو ان میں جانبداری آئی۔ پہلا مطبوعہ خبر نامہ 1906 میں جرمنی سے چھپا جس کا نام Avisa Relation Oderzietung تھا۔ تحریر کی بدولت ہی تمام مذاہب کی مقدس تعلیمات کتابی صورت میں جمع ہوئی ہیں جو انسانوں کو خدا کہ بتائے ہوئے راستے پر گامزن کرنے میں معاون بنی ہیں اسی وجہ سے مشہور اطالوی ڈاکٹر ڈرنگر نے تحریر کو تہذیب انسانی کی کلید سے تعبیر کیا تھا۔ [3]

پچیس سے تیس ہزار قبل مسیح انسان پتھر کہ اوزاروں سے ارد گرد کی اشیاء پر لکیریں کھینچنے لگا یہ لکیریں درختوں کی چھال اور سیپ کہ گھونگھوں پر مختلف مقامات سے کھدائی کہ دوران بر آمد ہوئی ہیں اسکے بعد انسان نے غاروں کی دیواروں پر اور چٹانوں پر تصویریں بنانا شروع کیں اسپین اور فرانس میں ایسے غاروں کا پتہ چلا جن میں عہد مصوری کہ نمونے موجود ہیں پانچ سے دس ہزار سال قبل مسیح تصویر ایک بامقصد ہنر کی شکل اختیار کر گئی اور اسکے ساتھ ساتھ ہی مختلف تہذیبوں نے تحریر کی مختلف شکلوں کو ایجاد کیا جن قوموں اور تہذیبوں نے تصویروں کہ ذریعے تحریری علامات وضع کیں انکا ذہنی اور معاشرتی ارتقاء مسلسل بڑھتا رہا یہاں

---

[1] فیروز الدین، (انڈیا: فیروز اللغات، ایجوکیشنل پبلشنگ ہاؤس)، ص 65

[2] عبد السلام خورشید، فن صحافت کی تاریخ، مجلس ترقی ادب لاہور، ص 76

[3] محمد اسحاق صدیقی؛ فن تحریر کی تاریخ، انجمن ترقی ہند، علی گڈھ، 1962، ص 87

تک کہ انکی اگلی نسلوں نے باقاعدہ حروف ایجاد کر لیے تحریر کی بناپر ہی زبان کہ دورخ بنے ایک بولی جانے والی زبان اور ایک لکھی جانے والی زبان اور پھر اسی بناء پر سماج خواندہ اور ناخواندہ طبقات میں تقسیم ہوا۔[1]

چین کی تہذیب تحریر میں نمایاں مقام رکھتی ہے محققین اس بات پر متفق ہیں کہ چین میں تحریر کا وجود 3000 قبل مسیح سے ہوا۔ تحریر کی بناپر ہی زبان کہ دورخ بنے ایک بولی جانے والی زبان اور ایک لکھی جانے والی زبان اور پھر اسی بناء پر سماج خواندہ اور ناخواندہ طبقات میں تقسیم ہوا۔ کاغذ کی ایجاد کا سہرا بھی چین کے سر ہے پھر اسی کاغذ کی صنعت میں برطانیہ نے پندرھویں صدی میں مقبولیت حاصل کی۔[2]

پھر انسان نے دیواروں پر تصاویر بنا کر اپنی تاریخ اور روزمرہ زندگی کے آثار کو بیان کرنا شروع کیا۔ انہی تصاویر کو میڈیا کے ابتدائی دور کے حوالے سے دیکھا جاتا ہے۔ کیونکہ ان تصاویر کا مقصد معلومات کو ذخیرہ کر کے اگلی نسلوں تک پہنچانا تھا۔ انسانی فطرت کا تقاضہ ہے کہ وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے باخبر رہے۔[3]

یہی وہ دور تھا جس میں یورپ علوم وفنون میں ترقی کرتا رہا عوام کی توجہ لکھنے پڑھنے کی طرف ہوئی لوگ نئے نئے حروف کی ایجادات میں لگے ہوئے تھے ابتدائی طور پر جرمنی نے اس علم میں ترقی کی اور پھر وہی سے یہ فن یورپ میں پھیلنا شروع ہوا۔ اس سارے پس منظر کو سامنے رکھتے ہوئے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ذرائع ابلاغ کی ترقی کی ابتدا مغرب میں چھاپہ خانے کی ترویج سے ہوئی 29 نومبر 1824 چھاپہ خانہ کہ لئے عظیم دن تھا اس دن اسٹیم انجن سے چلنے والی پریس مشین تیار ہوئی اور لندن ٹائمز کا پہلا پرچہ چھپ کر برآمد ہوا۔ پونے صدی پہلے روس میں اشتراکیت کہ نفاذ کہ بعد پہلی مرتبہ ذرائع ابلاغ کا ایک نیا معاشرتی نظریہ سامنے آیا یعنی یورپ اور امریکہ میں حکومت سے آزاد صحافت کا جو نظریہ بنا ہوا تھا اسکو پہلی مرتبہ اس بناء پر چیلنج کیا گیا کہ ذرائع پیداوار پر جس کی ملکیت ہوگی وہی ابلاغ عامہ کو کنٹرول کرے گا اسی وجہ سے وہ ممالک جہاں سرمایہ دارانہ نظام نافذ ہے وہ اسی نظریے کو پیش نظر رکھ کر ذرائع ابلاغ کہ بارے میں کوئی موزوں حکمت عملی وضع کرنے میں مصروف ہیں۔[4]

انسان نے ہمیشہ ان حالات وواقعات کو جاننے کی کوشش کی ہے جن کا تعلق ان کی فلاح و بہبود سے رہا ہے۔ قدیم زمانوں میں ابلاغ کے مختلف طریقے مختلف تہذیبوں میں رائج تھے۔ قدیم مصر میں حالات حاضرہ سے عوام کو باخبر رکھنے کے لئے پیغامات کل پتھروں پر تصویری شکل میں کندہ کر کے عبادت گاہوں کی دیواروں پر لٹکایا جاتا ہے۔ عراق میں حمورابی اور قدیم ہندوستان میں اشوکہ کے کتبات کے ذریعہ عوام میں رابطہ کی ترسیل رائج تھی۔ یورپ میں بھی میڈیا کی ابتدائی شکلیں رومی سلطنت سے ملتی ہیں جہاں کسی

---

[1] شایان قدوائی؛ کتاب کی تاریخ، نئی دہلی، 1980، ص 65

[2] سید اقبال قادری؛ رہبر اخبار نویسی، ترقی اردو بورڈ نئی دہلی، 1989، ص 32

[3] جارج پولس: انسانی نطق اور زبان کا آغاز، ص 54

[4] سید بدر سعید، صحافت کی مختصر تعریف؛ ایجوکیشنل بک آوس علی گڈھ 1987، ص 56

بڑے بورڈ پر اہم اطلاع درج کر کے اس کو نمایاں جگہ پر چسپاں کر دیا جاتا تھا۔[1] اسلام نے بھی اپنا ابلاغی نظریہ پیش کیا جس کی بنیاد تحقیق صداقت و دیانت پر رکھی گئی بنی کریم صَلَّى ٱللَّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے صفہ کی چوٹی پر دعوت کا آغاز کیا تو یہ اتفاقی واقعہ نہیں بلکہ اہل مکہ کے ذرائع ابلاغ کی ترسیل کا مستقل طریقہ تھا۔ حج کے موقع پر دعوت اسلام کا کام ہوتا تھا اور اسی کی بدولت اہل مدینہ اسلام کی آفاقی تعلیمات سے روشناس ہوئے۔ اسلامی نقطہ نظر پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ ابلاغ و صحافت دونوں الفاظ انتہائی مثبت استعمال ہوئے ہیں۔[2]

ابلاغ کا لفظ پیغام الٰہی لوگوں تک پہنچانے کے لئے استعمال ہوا ہے۔ جیسے اللہ کا ارشاد ہے[3]

اَیُّھَا الرَّسُوْلُ بَلِّغْ مَآ اُنْزِلَ اِلَیْكَ مِنْ رَّبِّكَ

ترجمۃ: اے رسول آپ اس حکم کو پہنچا دیں جو آپ پر آپ کے رب کی طرف سے بھیجا گیا ہے۔

چنانچہ آپ صَلَّى ٱللَّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے حج الوداع کے موقع پر مسلمانوں سے اس بارے میں تصدیق چاہی تھی اور مسلمانوں نے بالاتفاق کہا تھا کہ بے شک آپ صَلَّى ٱللَّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے فریضہ تبلیغ بطریق احسن ادا فرمایا ہے۔ آپ صَلَّى ٱللَّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے اپنی زندگی کے آخری دور میں ہزاروں صحابہ کرام رضی اللہ عنھم اجمعین سے گواہی لی جب صحابہ کرام نے اثبات میں جواب دیا تو آپ صَلَّى ٱللَّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے بآواز بلند فرمایا "یا اللہ تو اس پر گواہ رہنا"[4]

اسی وجہ سے لوگوں نے اپنے باطل نظریات کو ترک کیا اور ابلاغ کے اس موثر انداز کے نتیجے میں اسلامی عقائد کو اپنانا شروع کر دیا۔ اسلامی نظریہ ابلاغ اس قدر مقدس ہے کہ قرآن کریم کے الفاظ جن اوراق پر منقش ہوئے ان کو صحیفہ یا صحائف کہا گیا[5] یہ اصطلاح ان کتابوں کے لئے استعمال ہوئی جو انبیائے کرام علیہم السلام پر نازل ہوئے۔ صحافت کے ابتدائی نقوش سے معلوم ہوتا ہے کہ مروجہ صحافت کی جانب پہلا قدم چین نے اٹھایا۔[6]

تین ہزار سال قبل دنیا کا پہلا اخبار چین سے شائع ہوا جو (بیکن گزٹ) کے نام سے موسوم ہوا۔ اس کے اشاعت کی بڑی اور بنیادی وجہ یہ تھی کہ اہل چین فن طباعت کے بھی موجد تھے[7]۔ صلیبی جنگوں کے اختتام کے بعد یورپ نے جب مسلمانوں کے علوم و فنون اور تہذیب و تمدن کو دیکھا تو ان میں بھی ان تمام چیزوں میں آگے نکلنے کا داعیہ پیدا ہوا۔ قسطنطنیہ پر ترکیہ کے قبضہ اور صلیبی جنگوں میں یورپ کی آنکھیں کھولیں۔ اور یہی سے یورپ کی ترقی شروع ہوئی اور تاحال اپنے آب و تاب سے جاری ہے۔ ہر ملک

---

[1] ڈاکٹر محمد شاہد حسین، ابلاغیات: ایجوکیشنل پبلشنگ ہاؤس نئی دہلی انڈیا، ص 67

[2] پروفیسر محمد نواز محسود، اسلامی نظریہ ابلاغ: عظیم اکیڈمی لاہور، ص54

[3] المائدہ:67

[4] البخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع المسند الصحیح،: ریاض دار الاسلام، ص76

[5] وسیم اکبر شیخ، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بحثیت ماہر ابلاغ: ادبیات پبلشر لاہور، ص76

[6] محمد افتخار کھوکھر، تاریخ صحافت: مقتدرہ قومی زبان اسلام آباد 2018، ص49

[7] https//jang.com.pk/news/124984

میں اشاعت اور طباعت کے لئے جامعات کا نظام عمل میں آیا۔ اسی زمانے میں جرمنی کے ایک پادری نے لاطینی حروف میں انجیل کو کندہ کر کے فن طباعت کو زندگی بخشی۔ تہذیب و تمدن میں ترقی کے ساتھ ساتھ ذرائع ابلاغ بھی انسانی زندگی کا جز لاینفک بن گئے۔ برقیاتی مواصلاتی نظام کا آغاز 1844 میں امریکہ میں ہوا جس میں سب سے پہلے برقی ٹیلی گراف لائن ایجاد ہوئی اسکا موجد مورس ہے۔ اسکے بعد الیگزنڈر گراہم بل نے ٹیلی فون ایجاد کیا اس وقت کسی کہ ذہن میں یہ نہیں تھا کہ اکیسویں صدی میں اس ٹیکنالوجی میں اتنی ترقی ہو جائیگی کہ یہ جدید موبائل کی شکل اختیار کر لے گا۔ برقی مواصلاتی نظام میں ترقی 1895 میں سامنے آئی جب اطالوی سائنسدان مارکونی نے ریڈیو ایجاد کیا۔

اسکے بعد پہلا باقاعدہ ریڈیو اسٹیشن 1920 میں قائم ہوا اور شہرہ آفاق برطانوی نشریاتی ادارہ (B.B.C) قیام عمل میں آیا یہ سامعین کہ لئے سب سے بڑا نشریاتی ادارہ ہے 1922 میں اس ادارے کو باقاعدہ طور پر شاہی پروانہ جاری کیا گیا اور 1927 میں یہ ریاست کی ملکیت بن گیا۔ قدیم مواصلاتی نظام میں جس طرح بجلی کی ایجاد سے حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوئی اسی طرح جدید مواصلاتی نظام میں کمپیوٹر کی ایجاد نے انقلاب برپا کر دیا۔ کمپیوٹر میں نئے نئے سافٹ وئیر کی وجہ سے گھنٹوں میں ملنے والی اطلاعات منٹوں میں ہونے لگیں۔ پھر اطلاعات اور نشریات کہ عالمی نظام انٹرنیٹ کی ایجاد ہوئی جس نے سارا مواصلاتی نظام تبدیل کر دیا۔[1] دنیا میں پہلی بار انٹرنیٹ کب استعمال ہوا اسکے متعلق یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا اس کی تخلیق میں کئی لوگوں نے کلیدی کردار ادا کیا تھا کلائن روک کا دعوی یہ ہے کہ انٹرنیٹ کا پہلی بار استعمال 1969 میں ہوا۔ انٹرنیٹ کہ ارتقا کا عمل اتنا تیز تھا کہ یہ دنیا میں ہونے والے واقعات کا گواہ بن گیا کلائن روک نے پیغام بھیجتے وقت یہ توقع نہیں کی ہو گی کہ آنیوالے پچاس سالوں میں یہ دنیا واٹس ایپ، انسٹا گرام، فیس بک اور دیگر ایپس کہ ذریعے ورچوئل ورلڈ سے متعارف ہو گی جسکا استعمال ہر خاص وعام کرے گا۔ یہ مختلف زاویے میڈیا کی اقسام کو سمجھنے اور ان کے اثرات کا جائزہ لینے میں معاون ہیں[2]۔ سوشل میڈیا نے نوجوانوں کی زندگی میں گہرے اثرات مرتب کئے ہیں ان کی مثبت پہلوؤں میں معلومات تک رسائی نئے روابط قائم کرنا اور تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار شامل ہے۔ نوجوان سوشل میڈیا کے ذریعہ سے اپنی رائے کے مثبت اظہار کے ساتھ ساتھ مختلف موضوعات پر تحقیقی کام بھی کرتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سارے لوگوں کو آگاہی حاصل ہوتی ہے[3]

---

[1] محمد متین خالد، عالمی انٹرنیٹ ڈائریکٹری: علم و عرفان پبلیشر لاہور، ص88

[2] پروفیسر فضل الحق، اردو ماس میڈیا: صدر و ڈین فیکلٹی آف آرٹس دہلی یونیورسٹی انڈیا، ص76

[3] ڈاکٹر حسن محی الدین قادری، سوشل میڈیا اور ہماری زندگی: منہاج بکس پبلشر لاہور، ص09

فصل دوم: نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کا کردار

اللہ تعالی نے انسان کو ایک مقصد کے تحت اس دنیا میں بھیجا ہے اور اس مقصد کی تکمیل کے لیے با قاعدہ ایک ایسا نظام بھی تشکیل دیا ہے جس میں انسان کے علاوہ دیگر مخلوقات بھی موجود ہیں ان مخلوقات میں سے انسان کو ہی اشرف المخلوقات ہونے کا شرف عطا فرمایا ہے اس کا مطلب یہی ہے کہ وہی انسان اشرف ہے جو اپنے مقصد پر قائم ہو[1]۔

اشرف المخلوقات ہونے کے ساتھ ساتھ انسان کو بہترین صلاحیتوں سے بھی نوازا ہے تفکر اور تدبر کے لئے دماغ کی صلاحیت عطا فرمائی انسان کا جسم بظاہر اسباب کا ایک نظام ہے مگر یہ نظام دماغ کے حکم کہ تحت کام کرتا ہے انسانی دماغ جب کسی ناگہانی سبب سے انتشار کا شکار ہو جائے تو وہ اپنے معمول کے احکام نہیں دے پاتا یہی وجہ ہے کہ ایسی حالت میں جسم کا نظام تعطل کا شکار ہو جاتا ہے۔ مولانا وحید الدین خان رحمہ اللہ لکھتے ہیں کہ دماغ اور جسم کا تعلق اللہ تعالی اور کائنات کہ تعلق کی تمثیل ہے انسان اگر چاہے تو خود اپنی ذات سے ہی معرفت الہی حاصل کر سکتا ہے اور اگر وہ نہ چاہے تو ساری کائنات بھی مل کر اس کو رب تعالی کی معرفت تک پہنچانے کے لئے ناکافی ہے[2] کائنات میں بسنے والے تمام انسان الگ الگ فطرت اور نفسیات کے مالک ہیں اس کی وجہ یہ ہے کے ہر شخص کے دماغ میں جو خلیات ہیں ان کا کچھ حصہ کام کرتا ہے اسی وجہ سے ہر انسان ایک الگ نفسیات کا مالک ہوتا ہے[3]

عقل و شعور کہ ساتھ ساتھ رب العالمین نے انسان کو جوانی جیسی عظیم نعمت سے بھی نوازا ہے جس میں انسان کی عقل پختہ اور شعور و احساس بھی کمال کی طرف سفر کرتا ہے۔ امت مسلمہ کا نوجوان آج بے شمار نفسیاتی مسائل اور الجھنوں کا شکار ہے ایک طرف تو آج کے نوجوان کو ایک ایسے تعلیمی نظام کا سامنا ہے جس میں توازن نہیں ہے تو دوسری طرف اقتصادی اور معاشی مسائل کی وجہ سے پریشان ہے ناقص نظام تعلیم اور مغربی فکر و تہذیب کہ پیدا کردہ مسائل کی وجہ سے نوجوان کی مشکلات میں اضافہ ہو رہا ہے اس سلسلے میں نوجوان کو مطلوبہ راہنمائی نہیں مل رہی جس کو مشعل راہ بنا کر وہ ان مسائل پر قابو پا سکے۔ نوجوانوں کہ نفسیاتی مسائل میں مختلف جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی مسائل شامل ہیں ان مسائل کو سمجھنے کہ لئے نفسیات کی تعریف کو سمجھنا ضروری ہے۔[4]

نفسیات کا لغوی معنی

نفسیات عربی لفظ "نفس" سے ماخوذ ہے جسکا معنی جان، روح یا ذات ہے۔

---

[1] ڈاکٹر طاہر القادری، محمد طاہر القادری، انسان اور کائنات کی تخلیق اور ارتقاء (منہاج القرآن پبلیکیشنز لاہور)، ص76

[2] مولانا وحید الدین خان، عقلیات اسلام (گڈ ورڈ بکس پرائیویٹ لمیٹڈ دہلی)، ص87

[3] ڈاکٹر ذوالفقار علی "نفسیاتی بیماریوں کا علم" افکار جلد 02، ص76

[4] صادقہ نصیر، روزمرہ کی نفسیات: ماورا پبلشرز لاہور 2019، ص18

اصطلاحی تعریف

ایسا علم جس میں انسان کے ذہنی، جذباتی اور فکری عمل کا مطالعہ کیا جائے نفسیات کہلاتا ہے۔[1]

مولانا ابو الکلام آزادؒ نے لکھا ہے کہ نفسیات کا مطلب نفس کا علم ہے یعنی انسان کی روح، جان اور ذات کہ بارے میں جاننا نفسیات کہلاتا ہے۔ مولانا مودودی رحمہ اللہ لکھتے ہیں کہ نفسیات میں انسان کہ روحانی اور اخلاقی پہلوؤں کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسلامی نقطہ نظر سے نفسیات نفس کو سمجھ کر اس کو ایسے اعمال کے لئے تیار کرنا ہے جو اعمال اللہ تعالی کی رضا کا ذریعہ بنیں یہی وہ علم ہے جو انسان کو روحانی سکون اور فلاح کے راستے پر گامزن کرتا ہے جدید دور میں نفسیات انسان کہ ذہن اور اس کے رویے کا مطالعہ کرنا ہے جس میں اس کے جذبات کا ادراک کرنا اور سیکھنے کا عمل شامل ہے۔ نفسیات کے حوالے سے جب ہم کلام الٰہی کی آیات کو پڑھتے ہیں تو ہمیں نفس کی درجہ ذیل حالتوں کا ذکر ملتا ہے[2]

نفس امارہ: نفس امارہ سے مراد وہ نفس جو انسان کو برائی پر آمادہ کرتا ہے حضرت شاہ ولی اللہ محدث دھلوی رحمہ اللہ اس کو حیوانیت کا نام دیتے ہیں وہ فرماتے ہیں کہ نفس امارہ انسان کو جانوروں والی حیوانیت اور سفاکیت پر ابھارتا ہے۔ قرآن پاک میں اس کا ذکر ان الفاظ میں ملتا ہے۔[3]

وَ مَاۤ اُبَرِّئُ نَفْسِیْۚ-اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْؕ-اِنَّ رَبِّیْ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ[4]

ترجمہ: "اور میں اپنے نفس کو بے قصور نہیں سمجھتا کیوں کے نفس تو برائی کی طرف ہی راغب کرتا ہے سوائے اس کے جس پر میرا رب رحم فرمائے بیشک میرا رب بخشنے والا رحم کرنے والا ہے"

ایک حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تمہارا سب سے بڑا دشمن خود تمہارا نفس ہے جو تمہیں برے کاموں میں مبتلا کر کے تمہیں رسوا کرتا ہے اور طرح طرح کہ مصائب میں مبتلا کرتا ہے یہی نفس امارہ اور اس کا حال ہے۔[5]

نفس لوامہ:

نفس لوامہ سے مراد وہ نفس ہے جو انسان کو اندر سے ملامت کرتا ہے اسی کو ضمیر کہا جاتا ہے یہ امر ربی اور روح کا مظہر ہے حضرت شاہ ولی اللہ محدث دھلوی رحمہ اللہ تعالی اس کے لئے ملکیت کا نام استعمال کرتے ہیں[6]۔ قرآن کریم میں ہمیں اس کا ذکر ان الفاظ میں ملتا ہے۔ اس آیت میں اللہ تعالی نے نفس لوامہ کی قسم کھاتے ہوئے فرمایا کہ میں قیامت کے دن کی قسم کھاتا ہوں اور قسم

---

[1] مولانا مودودی، تفہیم القرآن: ناشر مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی 1973، ص 87 تا 123

[2] ابو الکلام آزاد، ترجمان القرآن: ساہتیہ اکادمی دہلی 1989، ص 87

[3] قاضی اطہر مبارک پوری، صفات نفس یعنی امارہ لوامہ مطمئنہ: قاضی اطہر اکیڈمی یوپی انڈیا، ص 98

[4] یوسف؛ 53

[5] مفتی محمد شفیع، معارف القرآن: مکتبہ معارف القرآن کراچی، ص 23

[6] صدر الدین اصلاحی، افادات حضرت شاہ ولی اللہ دہلوی: امام ولی اللہ اکیڈمی لاہور، ص 65

کھاتا ہوں میں نفس لوامہ کی انسان جب احکامات الہیہ کی تعمیل نہیں کرتا اور آخرت کے خوف میں مبتلا ہو کر نفس کے اخروی تقاضوں کو پورا نہیں کرتا تو یہی نفس لوامہ اس کو ملامت کرتا ہے۔[1]

نفس مطمئنہ؛

ہر حال میں مطمئن یعنی نیکی پر قائم رہنے والا نفس نفس مطمئنہ کہلاتا ہے یہی نفس انسان کو اطاعت الہی اور اللہ کے ذکر میں مطمئن رکھتا ہے۔ قرآن کریم میں اللہ تعالی نے نفس انسانی کو یوں مخاطب فرمایا ہے۔[2]

يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَىِٕنَّةُ

اے نفس مطمئنہ !اپنے رب کی طرف رجوع کرلے"

جو بندہ مومن نفس کے خلاف مجاہدہ کرکے اس کیفیت تک پہنچ جاتا ہے کہ نفس اس سے کسی بھی برے کام کا تقاضا ہی نہیں کرتا تو وہ نفس مطمئنہ بن جاتا ہے۔ یہ نفس نفسیاتی نقطہ نظر سے انسان کے اندر موجود مختلف جذباتی اور ذہنی حالتوں کی عکاسی کرتا ہے۔ اور نفسیات میں بھی نفس کی انہی حالتوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے قرآن اور نفسیات دونوں انسان کی ذہنی اور روحانی حالت کو بہتر بنانے کے لئے ہدایات فراہم کرتے ہیں قرآن کریم میں دی گئی تعلیمات اور ہدایات اور نفسیاتی اصول ایک دوسرے کہ ہم آہنگ ہیں قرآن پاک میں دیے گئے روحانی اصولوں کو اپنا کر اور نفسیات کی سائنسی تحقیق کو سمجھ کر انسان اپنی زندگی کو بہتر بنا سکتا ہے۔[3]

انسانی نفسیات کا انحصار اس کے ارد گرد کہ ماحول پر منحصر ہوتا ہے انسان کا رویہ اس بات کی گواہی دیتا ہے کے وہ کس قسم کہ ماحول میں زندگی بسر کر رہا ہے اس کے قرب وجوار میں بسنے والے افراد کن خصائل کہ حامی ہیں اور انسان کو ان سے جن مسائل کا سامنا ہے وہ کس نوعیت کے ہیں روزمرہ زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی ہمارے مزاج پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں نوجوانی کے اوقات بہت قیمتی ہوا کرتے ہیں اس عمر کے افراد جن کی عمر پندرہ سے پچیس برس کے درمیان ہوتی ہے متعدد جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انسان جوانی کہ مرحلہ میں کافی حد تک جسمانی، نفسیاتی اور ذہنی نشوونما سے گزر رہا ہوتا ہے اسی لئے اس میں تیزی سے تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں یہی وہ مرحلہ ہے جس میں نفس کو قابو میں رکھنے اور مزاج کو درست کرنے کے لئے حکمت عملی کے ساتھ ساتھ راہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے نوجوان کی عمر میں رونما ہونے والی تبدیلیاں اس کی نفسیات پر اثر ڈالتی ہیں اور اس دوران انھیں مختلف مسائل کا سامنا ہوتا ہے جو مسائل درجہ ذیل ہیں۔[4]

---

[1]، مولانا مودودی، تفہیم القرآن: ناشر مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی 1973، ص 09

[2] سورہ الفجر؛ 27

[3] شفیع عثمانی، معارف القرآن، کراچی، ادارہ المعارف، 2001، ص 34

[4] ابوالکلام آزاد، ترجمان القرآن،: ساہتیہ اکادمی دہلی 1989، ص 12

نمبر-1 ذہنی دباؤ(Mental stress)

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سے سب سے اہم اور موجودہ دور میں عام مسئلہ ذہنی دباؤ کا ہے جو مختلف وجوہات کی بنیاد پر پیدا ہو سکتا ہے عصر حاضر میں زیادہ تر افراد ذہنی تناؤ کا شکار نظر آتے ہیں ڈبلیو ایچ او کے اعداد و شمار کے مطابق ہر چھ میں سے ایک نوجوان جس کی عمر 10 سے 19 سال تک ہے وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہے عالمی سطح پر کی جانے والی ریسرچ کے مطابق سولہ فیصد بیماریاں اور حادثات ذہنی تناؤ کی وجہ سے ہی ہوتے ہیں اگر ہم ذہنی تناؤ کے اسباب اور اس کی وجوہات پر غور کریں تو درجہ ذیل وجوہات سامنے آتی ہیں۔[1]

1-تعلیمی دباؤ؛

ملک پاکستان میں تعلیم کو معاشی ترقی کی نسبت سے جوڑا جاتا ہے اسکولوں اور یونیورسٹیوں میں داخلے گریڈز کی بنیاد پر دیے جاتے ہیں اور اسکولوں اور کالجوں میں عمومی طور پر انہی طلباء کو لائق تحسین سمجھا جاتا ہے جو اچھے گریڈز سے امتحانات میں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ حالانکہ ایک انگریز مصنف ہوورڈ گارڈنر کی ملٹیپل انٹیلیجنس تھیوری کہ مطابق ذہانت کو کبھی بھی گریڈز میں نہیں پہچانا جا سکتا ہر ایک انسان کو فطری طور پر ذہین بنایا گیا ہے لیکن اس ذہانت کے ذریعے سیکھنے کے طریقے مختلف ہیں۔ ہمارا نظام تعلیم صرف ایک طرح کی ذہانت کو ہی فروغ دیتا ہے جس میں سچ سے زیادہ توجہ گریڈز پر دی جاتی ہے ایسی صورتحال میں مختلف نوعیت کی ذہانت رکھنے والے افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔[2]

خاندانی توقعات؛

ہمارے معاشرے میں عمومی طور پر والدین اور خاندان بچوں اور جوانوں سے ہمیشہ بہترین توقعات کی امید رکھتے ہیں لیکن جب متعلقہ جوان خاندان یا والدین کی توقعات پر پورا نہیں اترتا تو وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے ترجیحات کے متعین نہ ہونے کی وجہ سے وہ کوئی بھی کام ڈھنگ سے نہی کر پاتا اور بالآخر ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔[3]

3مستقبل کا خوف؛

ذہنی دباؤ کا شکار نوجوان اپنے مستقبل کے حوالے سے خوف کا شکار ہو جاتا ہے اور غیر یقینی صورتحال اس کو ذہنی دباؤ کا شکار بنا دیتی ہے۔ پاکستان اس وقت جن مسائل سے دوچار ہے ان میں سے ایک بڑا مسئلہ خوف وہراس ہے اور اسکی وجہ سے ہی ہر نوجوان اپنے مستقبل کی وجہ سے پریشان ہے اور ذہنی تناؤ کا شکار ہے۔[4]

---

[1] رفیق جعفر، نفسیات کا ارتقاء ناشر اظہار سنز اردو بازار لاہور 1984، ص76

[2] ڈاکٹر پرویز انجم، جدید نفسیات ناشر مثال پبلشرز فیصل آباد 2012، ص87

[3] سیدہ ثناء بتول، تعلیم اور بچپن پر نفسیاتی دباؤ: بلاگ 2021، ص34

[4] ایلون ٹوفلر، مترجم۔ پروفیسر مقبول الہی، مستقبل کے خطرات ناشر دار الاندلس لاہور، ص43

4۔ سماجی دباؤ؛

ذہنی دباؤ میں مبتلاء ہونے کی ایک بڑی وجہ ہمارا سماج بھی ہے آئے دن جھگڑے، فساد اور قطع تعلق یا پھر سوشل گروپس سے باہر ہونے کا خوف انسان کو ذہنی دباؤ میں مبتلا کر دیتا ہے زندگی میں سماجی عدم توازن کے پہلوؤں میں شدت پسندی، بے اعتدالی اور ذہنی دباؤ جیسے اثرات شامل ہیں۔ اس کے علاوہ معاشی مسائل، ملازمت میں غیر محفوظ ہونے کا تصور، ملازمت کی جگہ پر تنازعات کا ہونا بھی ذہنی دباؤ کی اہم وجوہات میں شامل ہے۔ [1]

2-ڈپریشن(Depression)؛

نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سے دوسرا بڑا اور اہم مسئلہ ڈپریشن ہے ڈپریشن ایک سنگین طبی حالت ہے جس کی وجہ سے جذباتی اور جسمانی مسائل پیدا ہوتے ہیں انہی مسائل کی وجہ سے انسان اپنے روزمرہ کے کام کو توجہ سے نہیں کر پاتا انسان کو غصہ آنا شروع ہو جاتا ہے جدید سائنس نے بھی یہ ثابت کیا ہے کہ شدید غصہ انسان کی ذہنی، نفسیاتی اور طبی صحت کے لئے باعث ضرر ہے ۔[2] اگر ہم ڈپریشن کی وجوہات اور اسباب پر غور کرتے ہیں تو ہمیں درجہ ذیل وجوہات سامنے آتی ہیں۔ [3]

نمبر 1-گھریلو تعلقات میں عدم توازن؛

انسان معاشرے میں اپنے وجود کو قائم رکھنے کے لئے دوسروں سے تعلقات کا محتاج ہے اس میں گھر کہ افراد سے تعلق بھی شامل ہے اور معاشرے کہ لوگوں سے تعلقات بھی شامل ہیں اگر انسان کے گھریلو تعلقات میں عدم توازن پیدا ہو جائے تو انسان ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے دوسروں کہ ساتھ اچھے تعلقات کو اعلی انسانی خوبی قرار دیا جاتا ہے جو انسان اس خوبی سے محروم ہو وہ معاشرے میں رہتے ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ [4]

نمبر2-خوداعتمادی میں کمی؛

ڈپریشن کی وجوہات میں دوسری بڑی وجہ خود اعتمادی کا فقدان ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسلام کی دعوت کہ آغاز میں مسلمانوں کو خود اعتمادی کا درس دیا حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم میں سے کوئی اپنے آپ کو حقیر نہ سمجھے، صحابہ کرام رضی اللہ عنھم نے عرض کیا: اے اللہ کے رسول! ہم میں سے کوئی کس طرح اپنے آپ کو حقیر سمجھے گا؟ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا: کوئی ایسی چیز دیکھے جو احکام الٰہی کے اعتبار سے قابل

---

[1] مولانا وحیدالدین خان، کامیاب خاندانی زندگی: ناشر تاریخ پبلیکیشنز لاہور، ص98

[2] ڈاکٹر حافظ محمد زبیر، ڈپریشن کا علاج: دار الفکر الاسلامی لاہور، ص46

[3] صادقہ نصیر، روزمرہ کی نفسیات: ناورا پبلشرز لاہور 2019، ص18

[4] ڈاکٹر مانع حماد الجھنی, اسلامی بیداری مستقبل کے تناظر میں: ناشر الندوۃ العالمیہ الشباب الاسلامی الریاض، ص139

نکیر ہے۔ اور وہ اس پر نکیر نہ کرے اللہ تعالی قیامت کے دن فرمائیں گے فلاں فلاں بات پر تم نے نکیر کیوں نہیں کی؟ انسان جواب دے گا:لوگوں کے ڈر سے، اللہ فرمائیں گے میں اس کا زیادہ حقدار تھا کہ توں مجھ سے ڈرے۔[1]

معلوم ہوا کہ اگر انسان میں خود اعتمادی کا فقدان ہو گا تو وہ شخص ناکامی کے خوف سے کوئی بھی اہم کام سرانجام دینے میں متر دد ہو گا[2] اس کے علاوہ دوستوں اور سوشل میڈیا اور مختلف سوشل گروپس کے ساتھ تعلقات میں بگاڑ بھی ڈپریشن کی اہم وجوہات میں شامل ہیں۔

3-اضطراب(Anxiety)

نوجوانوں میں اضطراب بھی ایک نفسیاتی مسئلہ ہے یہ اضطراب مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے جیسے سماجی اضطراب یا عمومی **اضطراب**

اگر ہم اضطراب کی وجوہات پر غور کریں تو درجہ ذیل وجوہات سامنے آتی ہیں۔[3]

نمبر1-جینیاتی اور وراثتی عوامل؛

اضطراب کا مسئلہ جینیاتی طور پر منتقل ہو سکتا ہے یعنی اگر خاندان میں کوئی ایک فرد اضطراب کا شکار ہے تو اس بات کا امکان بڑھ جاتا ہے کہ اس کے بچے بھی اسی قسم کہ مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔[4]

نمبر2-روز مرہ کے واقعات؛

انسان زندگی میں پیش آنے والے واقعات کی وجہ سے بھی اکثر اوقات اضطراب کا شکار ہو جاتا ہے جیسے کسی کا بیمار ہونا، کسی انتہائی قریبی شخص کا فوت ہو جانا اسطرح کے واقعات بھی انسان کو اضطرابی کیفیت سے دوچار کر دیتے ہیں۔اسکے علاوہ ماحولیاتی اور سماجی عوامل بھی اضطراب کا سبب بن سکتے ہیں مناسب نیند، ورزش اور مناسب سوشل سپورٹس اضطراب کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔[5]

نمبر4-منشیات کا استعمال؛

نوجوانوں کہ نفسیاتی مسائل میں ایک بڑا مسئلہ منشیات کا استعمال بھی ہے معاشرے میں منشیات اور دیگر نشہ آور چیزوں کا استعمال بڑھتا جارہا ہے اور یہ ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے جو نوجوانوں کی نفسیاتی اور جسمانی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو رہا ہے[6]

---

[1] امام احمد بن حنبل، مسند امام احمد بن حنبل: مکتبہ رحمانیہ لاہور، ص120

[2] سید عرفان احمد، بھرپور خود اعتمادی: قریشی آرٹ پریس ناظم آباد کراچی، ص187

[3] ڈاکٹر ذوالفقار علی "نفسیاتی بیماریوں کا علم" افکار جلد02، ص140

[4] https://www.medicoverhospitals.in/ur/symptoms/anxiety

[5] https://www.tajziat.com/article/12103

[6] امیر الدین مہر، منشیات اور ان کا سدباب: دعوہ اکیڈمی بین الاقوامی یونیورسٹی اسلام آباد، ص32

اگر ہم منشیات کے استعمال کی وجوہات پر غور کرتے ہیں تو درجہ ذیل وجوہات سامنے آتی ہیں۔

نمبر 1 سوشل میڈیا کا بے دریغ استعمال؛

ہمارے ملک میں سوشل میڈیا کہ استعمال کے حوالے سے کوئی مؤثر طریقہ کار موجود نہیں ہے ہر شخص سوشل میڈیا استعمال کرتا ہے سوشل میڈیا پر مختلف قسم کی ویڈیوز کو دیکھ کر دوسرا انسان منشیات کا عادی بن جاتا ہے۔[1]

نمبر 2--سوشل گروپس کی طرف سے دباؤ؛

ہمارا نوجوان مختلف گروپس کا حصہ ہوتا ہے جس میں مختلف ذہنیت کے لوگ موجود ہوتے ہیں جو منشیات کا استعمال کرتے ہیں اس طرح کہ ماحول میں جب ایک نوجوان بیٹھتا ہے تو آہستہ آہستہ وہ اس ماحول سے متاثر ہو کر منشیات کا عادی بن جاتا ہے۔اس کے علاوہ گھریلو یا معاشی مسائل بھی منشیات کہ استعمال کی اہم وجوہات میں شامل ہیں۔

نمبر 5 آئیڈیلائزیشن (Idealization)؛

انسان کی فطرت ہے کہ وہ کامیاب ہونے کے لئے کسی نہ کسی کو اپنا آئیڈیل بناتا ہے سوشل میڈیا پر اکثر افراد اپنی زندگی کہ بہترین لمحات دوسروں کہ ساتھ شئیر کرتے ہیں جس سے دوسرے لوگ ان کو اپنا آئیڈیل تصور کر کے ان جیسا بننے کی کوشش کرتے ہیں اور ایک غلط تاثر قائم کر لیتے ہیں کہ دوسرے لوگ ہمیشہ خوش رہتے ہیں اور کامیاب زندگی گزار رہے ہیں یہ سوچ نوجوانوں کی نفسیاتی حالت پر منفی اثر مرتب کرتی ہے۔اگر ہم آئیڈیلائزیشن کے اسباب پر غور کریں تو درجہ ذیل اسباب سامنے آتے ہیں۔

نمبر 1--تصوراتی دنیا کی تخلیق؛

ہمارے نوجوانوں میں سے بہت سارے افراد اپنی خیالی یا تصوراتی دنیا میں جیتے ہیں اور اس وجہ سے آئیڈیلائزیشن کا شکار ہو جاتے ہیں یہ نوجوان ان افراد کو جو حقیقت کہ بالکل برعکس ہوتے ہیں ان کو اپنے لئے ایک مثال اور کامل تصور کر لیتے ہیں اور جب حقائق کو اس کے برعکس پاتے ہیں تو مایوسی کی وجہ سے نفسیاتی عارضوں میں مبتلاء ہو جاتے ہیں۔

نمبر 2--سماجی یا ثقافتی دباؤ؛

سماجی یا ثقافتی ماحول بھی آئیڈیلائزیشن کے اسباب میں شامل ہوتا ہے جب معاشرہ یا ثقافت کسی فرد یا چیز کو مثالی قرار دیتی ہے تو افراد اس معیار کو اپنانے کی کوشش کرتے ہیں اور سماجی یا ثقافتی دباؤ کی وجہ سے وہ مخصوص اشیا یا افراد کو حقیقت سے بڑھا کر دیکھنا شروع کر دیتے ہیں۔اس کے علاوہ ماضی کہ تجربات، کامیابی کی خواہش اور نظریات اور عقائد بھی آئیڈیلائزیشن کہ اسباب میں شامل ہیں۔[2]

---

[1] رضا ہمدانی، سوشل میڈیا اور منشیات: اردو پوائنٹ، ص 28

[2] جاوید اقبال، ڈپریشن وجوہات بچاؤ اور علاج: ادارہ مطبوعات اسلامی لاہور، ص 87

نمبر6--شناخت کا بحران(Identity Crisis):

نوجوانوں میں اپنی آپ کو پہچاننے کا مسئلہ بھی ایک اہم نفسیاتی چیلنج ہے یہ وہ وقت ہوتا ہے جب نوجوان اپنی ذاتی شناخت، مقصد اور زندگی کی سمت کو سمجھنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں اس دوران ان کے ذہن میں یہ سوالات پیدا ہوتے ہیں کہ وہ کون ہیں اور ان کی زندگی کا مقصد کیا ہے؟شناخت کا بحران ایک نفسیاتی حالت ہے جس میں ایک فرد اپنی ذاتی یا سماجی شناخت کو واضح طور پر نہیں سمجھ پاتا۔شناخت کے بحران کی وجوہات پر غور کریں تو درجہ ذیل وجوہات سامنے آتی ہیں۔[1]

نمبر1-فرد کا جسمانی اور ذہنی بدلاؤ:

انسان اپنی زندگی میں مختلف مراحل سے گزرتا ہے اور اس کے ذہنی اور جسمانی حالات میں تبدیلی آتی ہے ان تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ خود شناسی کا بحران پیدا ہو جاتا ہے جو ایک نفسیاتی مسئلے کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

نمبر2مذہبی یا ثقافتی بحران:

بعض اوقات ایک شخص کو اپنے مذہبی یا ثقافتی شناخت کے بارے میں الجھن ہوتی ہے یہ صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ایک فرد اپنے مذہب کی بنیادی معلومات سے بھی ناآشنا ہو یا اپنی ثقافتی جڑوں سے دور ہو ایسا شخص جب اپنی تہذیب یا اپنے مذہب سے الگ کسی ماحول میں جاتا ہے تو وہ شکوک وشبہات کا شکار ہو جاتا ہے[2] جس کی وجہ سے شناخت کا بحران پیدا ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ سماجی میڈیا اور مشہور شخصیت کی تقلید بھی شناخت کے بحران کی اہم وجوہات ہیں۔

7 -خوداعتمادی کی کمی(Low Self-Esteem) :

ایک نوجوان کا بھرپور اعتماد کی کیفیت میں رہنا خود اعتمادی کہلاتا ہے یہ ایک نفسیاتی حس ہے جس کی کیفیت میں ردوبدل حالات پر منحصر رہتا ہے[3] خود اعتمادی یہ ہے کہ ہم اپنی ذات اور اللہ تعالی کی طرف سے عطا کردہ صلاحیتوں کے بارے میں مثبت گمان کرنے لگیں اگر خود اعتمادی میں کمی واقع ہونا شروع ہو جائے تو انسان تنہائی پسند ہو جاتا ہے جو ایک نفسیاتی مسئلہ ہے خود اعتمادی میں کمی کی وجوہات درجہ ذیل ہیں۔

نمبر1جسمانی اور ظاہری شکل:

اللہ تعالی نے انسان کو باقی مخلوقات سے ممتاز پیدا کیا ہے اگر انسان میں خود اعتمادی کی کمی ہو جائے تو وہ دوسروں کے مقابلے میں خود کو کمتر تصور کرنے لگتا ہے خاص طور پر جب وہ سوشل میڈیا پر موجود دوسروں کی تصاویر کے ساتھ اپنا موازنہ شروع کرتا ہے تو اسکے اعتماد میں کمی واقع ہونا شروع ہوتی ہے۔

---

[1] احمد اعجاز،شناخت کا بحران:فکشن ہاؤس لاہور،ص210

[2] مزمل احسن شیخ،اسلامی تہذیب و تمدن:خالد بک ڈپو لاہور،ص210

[3] عرفان احمد،بھرپور خود اعتمادی:قریشی آرٹ پریس کراچی2006،ص21

نمبر۔2دوسروں سے موازنہ؛

ہر انسان اپنی صلاحیات اور خوبیوں کے اعتبار سے دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اگر وہ اللہ تعالی کی عطاء کردہ صلاحیات اور خوبیوں کے حوالے سے اپنا موازنہ دوسروں کے ساتھ شروع کر دے تو اسکے اعتماد میں کمی واقع ہوتی ہے اس وجہ سے وہ اپنی ذات اور صلاحیتوں پر یقین نہیں کرتا دوسروں سے فورامتاثر ہو جاتا ہے کسی کی تنقید برداشت نہیں کر سکتا۔اس کے علاوہ اپنی کوشش کا نتیجہ نہ ملنا اور کامیاب نہ ہونا بھی خود اعتمادی میں کمی کی وجوہات میں شامل ہیں۔

نمبر8--سائبر بلینگ(Cyberbullying)؛

یہ ایک خطرناک بڑھتاہوارجان ہے جس میں ایک فرد یا گروہ دوسرے افراد کو آن لائن پلیٹ فارمز،سوشل میڈیا، میسیجنگ ایپس اور دیگر انٹرنیٹ کے ذرائع کے ذریعے سے ذہنی، جذباتی یا جسمانی نقصان پہنچانے کی کوشش کرتا ہے یہ مسئلہ خاص طور پر نوجوانوں اور نوعمر افراد میں زیادہ پایا جاتا ہے اس کی وجہ سے نوجوانوں میں خودکشی اور دیگر نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہوتا ہے اس کی زیادہ تر سرگرمیاں انٹرنیٹ کے ذریعے سوشل میڈیا پر ہی ہوتی ہیں۔سائبر بلینگ کی وجوہات درجہ ذیل ہیں۔

نمبر1-گمنامی کا فائدہ:

انٹرنیٹ پر اکثر لوگ اپنی شناخت کو چھپاتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ بات جیت کرتے ہیں اسی وجہ سے وہ دوسروں کو با آسانی ہراساں کرسکتے ہیں گمنامی کہ سبب سے ان کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ ان کے اس فعل کی وجہ سے دوسرا آدمی کتنی اذیت سے دوچار ہوتا ہے اسی گمنامی کی وجہ سے افراد زیادہ جارحانہ اور بے رحم سلوک کرتے ہیں۔[1]

نمبر2--انٹرنیٹ کا غلط استعمال؛

ہمارے معاشرے میں اکثر افراد انٹرنیٹ کہ استعمال میں اخلاقی حدود سے بالکل ناآشنا ہوتے ہیں انہیں اس بات کا شعور اور احساس نہیں ہوتا کہ آن لائن ہراسانی یا بدسلوکی کہ نتائج کتنے بھیانک ہو سکتے ہیں وہ صرف مختلف ایپس کہ استعمال کو جانتے ہیں اور انکے استعمال کا درست اندازہ نہیں لگا پاتے جس کی وجہ سے سائبر بلینگ میں بہت اضافہ ہوتا جارہا ہے۔[2]اس کے علاوہ اجتماعی دباؤ،ذاتی مسائل یا غصہ،خوداعتمادی میں کمی اور دیگر نفسیاتی مسائل اس کی وجوہات میں شامل ہیں۔

نمبر9--فومو"(Fear of Missing Out)؛

یہ ایک ایسانفسیاتی مسئلہ ہے جو سوشل میڈیا کے بڑھتے ہوئے استعمال کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے انسان اس خوف میں مبتلاء ہوتا ہے کہ اگر وہ کسی بھی لمحے میں سوشل میڈیا پر فعال نہیں ہوا تو کسی اہم بات یا کام سے محروم ہو جائیگا اس خوف کی بنا پر سوشل میڈیا پر

---

[1] محمد متین خالد،عالمی انٹرنیٹ ڈائریکٹری:علم و عرفان پبلیشرز لاہور،ص32

[2] خالد سیف اللہ،انٹرنیٹ اور جدید ذرائع ابلاغ:ایفا پبلیکیشنز دہلی،ص56

مسلسل وقت گزارنا اور اپنی موجودگی کا احساس دلانا ایک معمول بن جاتا ہے جو مذید اضطراب پیدا کرتا ہے۔ فومو کی وجوہات درج ذیل ہیں۔

نمبر 1 مقابلے کی ذہنیت؛

فومو کا شکار افراد ہمیشہ مقابلے کی ذہنیت سے سوشل ایپ کا استعمال کرتے ہیں اور اپنا موازنہ دوسروں سے کرتے ہیں یہ موازنہ ان افراد کو نئی نئی چیزوں کو آزمانے کی کوشش میں مبتلا رکھتا ہے تاکہ وہ دوسروں کے برابر آسکیں یا کسی بھی وقت میں کسی اہم موقعے یا بات سے محروم نہ رہ جائیں۔

نمبر2--عصر حاضر کی زندگی کی تیز رفتاری؛

ہزاروں مختلف سرگرمیاں، مواقع اور تجربات ہر دن پیش آتے ہیں اور ان سب میں سے کچھ نا کچھ چھوٹ جانے کا خوف انسان میں بے چینی پیدا کرتا ہے جدید مواصلاتی نظام کے ذریعے معلومات اور دیگر اشیا کی ترسیل بہت عام ہو چکی ہے جس کے باعث فومو کا احساس بہت شدت اختیار کر چکا ہے ایک انسان کو جب پر لمحے نئی چیزوں کے بارے میں معلومات حاصل ہوتی رہتی ہیں تو وہ یہ محسوس کرنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ کسی اہم چیز سے محروم نہ رہ جائے،اسکے علاوہ شخصی تحفظ کی کمی، ٹیکنالوجی کی مسلسل موجودگی،خود کو بہتر بنانے کو خواہش،کسی گروہ کی شناخت کا خوف اور کسی عالمی نوعیت کا واقعہ فومو کی اہم وجوہات میں شامل ہیں۔

نمبر10-سماجی خوف(Social Anxiety)؛

سماجی خوف میں کسی بھی فرد کو سماجی مواقع پر یا دوسروں کے سامنے آنے،بات کرنے یا کسی گروپ کا حصہ بننے میں شدید خوف اور اضطراب محسوس ہوتا ہے جو کسی بھی فرد کے سماجی تعلقات میں مشکلات کا سبب بنتا ہے۔ س[1]ماجی خوف کی وجہ سے انسان نفسیاتی طور پر متاثر ہوتا ہے اور تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے یہ اضطراب انسان کو دیگر جسمانی بیماریوں میں مبتلاء کر دیتا ہے۔

سماجی خوف کہ اسباب درج ذیل ہیں۔

نمبر1 جینیاتی عوامل؛

سماجی خوف یا سماجی اضطراب میں جینیاتی عنصر کا اہم کردار ہوتا ہے اگر کسی فرد کے خاندان میں سماجی خوف کے مسائل ہوں تو اس کا امکان بڑھ جاتا ہے کہ وہ فرد خود بھی سماجی خوف یا اضطراب کا شکار ہو گا تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سماجی خوف جینیاتی وراثت کا ایک جزو ہو سکتا ہے۔

---

[1] فوزیہ عباس،بچوں میں خوف کے اسباب اور تدارک:اسلامک ریسرچ اکیڈمی کراچی،ص 87

نمبر2ماحولیاتی عوامل؛

سماجی خوف کی ابتدا عموماً بچپن یا نو عمری کے دوران ہوتی ہے اور اسکے پس منظر میں کچھ خاص ماحولیاتی عوامل شامل ہوتے ہیں مثلاً گھر میں موجود افراد کا تنقیدی رویہ اور اسی طرح اسکول میں بچوں کا مذاق اڑانا ماحولیاتی عوامل میں سے ہیں۔اس کے علاوہ سماجی موازنہ، سماجی تجربات کا فقدان، ثقافتی اور سماجی عوامل بھی سماجی خوف کی وجوہات میں شامل ہیں۔

نفسیاتی مسائل اور سوشل میڈیا کا تعلق؛

ٹیکنالوجی کی تیز رفتار ترقی کی وجہ سے دنیا ایک گلوبل ویلیج کی شکل اختیار کر چکی ہے انسانی زندگی میں ذرائع ابلاغ کو شہ رگ کی حیثیت حاصل ہے ذرائع ابلاغ میں سوشل میڈیا کا استعمال سب سے اہم ہے سوشل میڈیا اس وقت ہر انسان کے زیر استعمال ہے اسکی وجہ سے اس کو معاشرے میں ایک مرکزی حثیت حاصل ہے سوشل میڈیا کا اصل مقصد زندگی میں مثبت سمت میں سفر کرنا اور تعمیر کردار میں معاونت فراہم کرنا ہے یہ امن، تعلیم اور شعور کے پرچار کا بہترین ذریعہ ہے ذرائع ابلاغ کو زندگی میں ایک اہم مقام حاصل ہے قرآن کریم کی وہ آیات مبارکہ جو اسلام کے داعیانہ پہلوؤں پر روشنی ڈالتی ہیں ان سے ذرائع ابلاغ کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔

سورہ آل عمران میں ارشاد باری تعالی ہے۔

وَلْتَكُنْ مِّنْكُمْ اُمَّةٌيَّدْعُوْنَ اِلَى الْخَيْرِ يَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِؕ-وَ اُولٰٓىٕكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ[1]

سورہ نحل میں ارشاد فرمایا

اُدْعُ اِلٰى سَبِیْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَ الْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِیْ هِیَ اَحْسَنُؕاِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِیْلِهٖ وَ هُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِیْنَ[2]

سورہ ذاریات میں فرمایا

وَّ ذَكِّرْ فَاِنَّ الذِّكْرٰى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِیْنَ[3]

ان تمام آیات مبارکہ میں اسلام کے آفاقی پیغام کے ابلاغ و ترسیل کا حکم دیا گیا ہے۔اس کے مثبت استعمال سے ہی ان مقاصد کا حصول ممکن ہے۔سوشل میڈیا جہاں لوگوں گے درمیان روابط کو آسان تر بنا رہا ہے وہیں پر یہ لوگوں کو نفسیاتی مسائل میں بھی مبتلاء کر رہا ہے۔رائل کالج فار پبلک ہیلتھ کی حالیہ تحقیق کے مطابق سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال نوجوان نسل کو مختلف نفسیاتی مسائل کا شکار بنا رہا ہے ہے اس تحقیق میں 14 سے 24 برس کے ایک ہزار پانچ سو سے زائد نوجوانوں کو شامل کیا گیا جس میں یہ بات سامنے آئی کے 80 فیصد سے زائد افراد سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہیں۔

---

[1] آل عمران؛104،

[2] النحل؛125

[3] الذاریات؛55

باب سوم:

سوشل میڈیا کے فوائد و نقصانات اور نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا حل

فصل اول: سوشل میڈیا کے فوائد و نقصانات

فصل دوم: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا حل

فصل اول: سوشل میڈیا کے فوائد ونقصانات

اکیسویں صدی کو سائنس و ٹیکنالوجی کی صدی کہا جاتا ہے اور اس صدی میں تسخیر کائنات کا موضوع ہر کسی کی زبان پر ہے قرآن کریم نے بھی مختلف آیات مبارکہ میں تسخیر کائنات کے بارے میں دعوت دی قرآن کریم میں انیس مقامات ایسے ہیں جن میں بنی نوع انسان کے لئے تسخیر کائنات کا تذکرہ ہے یہ اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ یہ کائنات انسان کے حوصلوں کی جولانگاہ ہے۔ تسخیر کائنات کے بارے میں سورہ لقمان میں ارشاد باری تعالی ہے [1]

اَلَمْ تَرَوْا اَنَّ اللّٰهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِی الْاَرْضِ وَ اَسْبَغَ عَلَیْكُمْ نِعَمَهٗ ظَاهِرَةً وَّ بَاطِنَةًؕ-وَ مِنَ النَّاسِ مَنْ یُّجَادِلُ فِی اللّٰهِ بِغَیْرِ عِلْمٍ وَّ لَا هُدًى وَّ لَا كِتٰبٍ مُّنِیْرٍ

ترجمہ۔ ''کیا تم نے نہیں دیکھا کہ جو کچھ آسمانوں اور جو کچھ زمین میں ہے اللہ تعالی نے تمہارے لئے مسخر کیا ہے اور تم پر اپنی ظاہری اور باطنی نعمتیں کامل کر دی ہیں اور (اس کے باوجود) کچھ لوگ اللہ کے بارے میں بحث کرتے ہیں حالانکہ ان کے پاس نہ علم ہے اور نہ ہدایت اور نہ کوئی روشن کتاب''[2]

سائنسی ایجادات اور تجربات کے حوالے سے گذشتہ صدیوں سے دوگناہ زیادہ انکشافات اس صدی میں ہوئے ہیں۔ سائنسی ایجادات اور تجربات پر کافی عرصہ ایک ایسی قوم کو ہی فوقیت کا درجہ حاصل رہا جس قوم کی ہدایت کے لئے بھیجے جانیوالے نبی یعنی آخری رسول حضرت محمد مصطفی صلی اللہ علیہ وسلم پر پہلی وحی میں ہی "اقراء" یعنی پڑھنے کی تلقین کی گئی۔ اللہ تعالی نے انسان کو خلیفہ فی الارض جیسے منصب سے نوازا اور سورۃ البقرہ میں ارشاد فرمایا

وَ اِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓىٕكَةِ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةًؕ-قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ یُّفْسِدُ فِیْهَا وَ یَسْفِكُ الدِّمَآءَۚ-وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَؕ-قَالَ اِنِّیْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ [3]

ترجمہ۔ ''اور جب فرمایا تمہارے رب نے کہ میں زمین پر اپنا ایک خلیفہ بنانے والا ہوں''[4]

پھر اس منصب کے ساتھ ساتھ انسان کو باقی مخلوقات سے ممتاز کرتے ہوئے ارشاد فرمایا

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْۤ اَحْسَنِ تَقْوِیْمٍ[5]

ترجمہ۔ ''بے شک ہم نے انسان کو بہترین سانچے میں ڈھال کر پیدا فرمایا''[6]

---

[1] سورہ لقمان:20

[2] تقی عثمانی، مفتی تقی عثمانی، آسان ترجمہ قرآن (کراچی مکتبہ معارف القرآن)، ص29، ج2

[3] البقرہ:30

[4] مفتی تقی عثمانی، آسان ترجمہ قرآن

[5] التین:5

6

اسکے ساتھ ساتھ انسان کو ایک غیر معمولی طاقت اور تسخیر کائنات کا ایک جادوئی نسخہ بھی بطور امانت اپنے فضل سے عطا فرمایا اسی نسخے کی وجہ سے حضرت انسان نے سائنسی ایجادات اور تجربات کے ذریعے اس غیر معمولی طاقت اور تسخیر کائنات کا ثبوت بھی فراہم کیا ہے۔ دماغ بھی عطا کیا اور ساتھ دل جیسی عظیم نعمت بھی عطا کی جس میں ااس مادی دنیا کے علاوہ جذبات اور احساسات کو بھی ودیعت کر دیا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسی کے متعلق ارشاد فرمایا

"الا ان فی الجسد مضغۃ ا ذا صلحت صلح الجسد کلہ واذا فسدت فسد الجسد کلہ الا وھی القلب الا وھی القلب"[1]

ترجمہ۔"سن لو تمہارے بدن میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے جب وہ درست ہو گا تو سارا بدن درست ہو گا اور جب وہ خراب ہو گا تو سارا جسم خراب ہو گا سن لو وہ دل ہے سن لو وہ دل ہے سن لو وہ دل ہے"

اس حدیث مبارکہ سے ہمیں یہ پتہ چلا کہ دل جذبات اور احساسات کا مرکز ہے اگر انسان کے دل سے یہ جذبات اور احساسات محو ہو جائیں تو اس کی حثیت ایک مشین کی طرح ہو جائے گی یہ احساسات، رشتے، معاش، بھوک، پیاس، بغض عناد، ہمدردی، غمخواری تخلیق انسان کے وقت ہی ہمیں عطا کر دیے گئے تھے۔ جب ہم ان جذبات اور احساسات کو دل سے نکال کر مشینوں کی حکومت کو جگہ دیتے ہیں تو رشتوں کا تقدس اور بامقصد زندگی گزارنے کا داعیہ ختم ہو جاتا ہے اقبال رحمہ اللہ نے اسی فلسفے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے مشینوں کی حکومت کو دل کے لئے موت کہا ہے[2] جدید ٹیکنالوجی کے اس دور میں انسانیت گویا کسی میدان جنگ میں ہے ایک ایسی جنگ جس میں ایک طرف ایٹم بم جیسے ہتھیار استعمال ہو رہے ہیں اور بنائے بھی جارہے ہیں تو دوسری طرف فکری یلغار ہے اس وقت اگر فکری یلغار کو مائنڈ کنٹرولنگ کے حصول کی جنگ کہا جائے تو غلط نہ ہو گا اور جتنے لوگ سوشل میڈیا سے وابستہ ہیں وہ غیر محسوس طریقے سے اس جنگ کا حصہ ہیں۔

تسخیر کائنات اور اسمیں رونما ہونے والے تجربات اور واقعات سے جہاں زندگی کا ہر شعبہ متاثر ہوا وہاں پر ذرائع ابلاغ میں بھی نمایاں تبدیلی رونما ہوئی ہے اب انسان کے لئے ایک خبر ہی زندگی ہے اور خبر کی ترسیل کے ذرائع صرف ریڈیو یا ٹیلی ویژن تک محدود نہیں ہیں بلکہ انٹرنیٹ کہ توسط سے یہ دنیا کہیں زیادہ آگے نکل چکی ہے۔ سوشل میڈیا ایپس مثلاً فیس بک، ٹویٹر، واٹس ایپ، گوگل سرچ، یوٹیوب اور انسٹاگرام ایسے ذرائع ہیں جن کی مدد سے پل بھر میں دنیا کے کسی بھی خطے کے بارے میں معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں مگر اس کام کو وہی لوگ اچھی طرح کر سکتے ہیں جو ذرائع ابلاغ کے استعمال کے طریقوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

مادیت پسندی اور انٹرنیٹ

مادیت پسندی انگریزی زبان کی اصطلاح "مٹیریل ازم" کے مترادف کے طور پر استعمال کی جاتی ہے یہ ایک ایسا فلسفیانہ رجحان ہے جس کے مطابق تمام اشیا کا ماخذ مادہ ہے مثلاً سوچ یا شعور کے وجود کا انحصار دماغ پر ہے اور دماغ ایک مادی وجود ہے اسی طرح

---

[1] البخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع المسند الصحیح، کتاب الایمان، باب من استبرء لدینہ: ریاض دار السلام، ص 65

[2] یوسف سلیم، بال جبریل مع شرح: اعتقاد پبلشنگ ہاؤس دہلی، ص 76

احساسات حواس خمسہ کے مرہون منت ہیں اود حواس خمسہ مادی وجود رکھتے ہیں۔[1] مادیت پسندی کے اس دور میں جہاں سائنسی ایجادات اور انٹرنیٹ نے ہماری وسیع و عریض تصوراتی دنیا کے مسائل کو حل کیا ہے اور بہت ساری آسانیاں فراہم کی ہیں وہیں ہمارے جذبات، رشتوں کا احترام اور ہمدردی کی اہمیت ہماری زندگی سے ختم کر دی ہے۔ انٹرنیٹ کی دنیا ایک محدود ہے ایک عالمی منڈی جس کو ہم ٹیکنالوجی کی دنیا کہتے ہیں اس میں اشیاء کو مزین کیا جاتا ہے اور پھر مصنوعی چیزوں مثلاً روشنی اور کیمرے کی مدد سے ان کو اس درجہ عمدہ کر کے دکھایا جاتا ہے تاکہ انٹرنیٹ پر وقت گزارنے والے لوگ ان کی طرف راغب ہو سکیں یہ معاشی اور مادی سرگرمیاں اپنا اتنا اثر چھوڑ چکی ہیں کہ اب مختلف یونیورسٹیز میں ان موضوعات پر کورسز کرائے جاتے ہیں تجارت کے ایسے ایسے ماڈلز وجود میں لائے گئے جن کا پہلے تصور نہیں تھا جنھوں نے تجارت کو ایک نئی جہت عطا کی ہے۔

اور والا فار مولہ سوشل میڈیا پر پھیلنے والی خبروں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے ایک شخص ایک پوسٹ لکھتا ہے اس کو شئیر کرتا ہے اب جو دوسرے لوگ اس کی پوسٹ کو دیکھتے ہیں ان میں سے اکثر اس کو آگے شئیر کر دیتے ہیں اب وہ پوسٹ کیسی ہے؟ وہ کسی کی دل آزاری کا سبب تو نہیں؟ اس پر قانونا کوئی مواخذہ ہے؟ ہم میں سے اکثر لوگ ان سوالات کے جوابات سے پہلے ہی اس کو شئیر کر دیتے ہیں یہی سوشل میڈیا کا سب سے بڑا المیہ ہے۔

انٹرنیٹ کیا ہے؟

آج کا مادی دور ترقی کی اس ارتقائی منزل کی طرف سفر کر رہا ہے جس کا ذکر پہلے افسانوں میں ملتا تھا آج وہ افسانوی کردار حقیقت کا روپ دھار رہے ہیں اس ارتقائی دنیا کا ہیرو "انٹرنیٹ" ہے[2] انٹرنیٹ کی ایجاد کو پچاس سال سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے انٹرنیٹ کے ارتقاء کا عمل اتنا برق رفتار تھا کہ یہ دنیا میں پیش آنے والے واقعات کا گواہ بن گیا اس کے موجد کلائن نے پہلا پیغام بھیجتے وقت یہ سوچا بھی نہ ہو گا کہ بعد میں دنیا انٹرنیٹ کے ذریعے مختلف سوشل ایپس بنا کر ایک مجازی دنیا سے متعارف ہو گی عالمی اعداد و شمار کے مطابق اپریل 2023 تک دنیا میں انٹرنیٹ استعمال کرنے والوں کی تعداد 5.18 بلین تھی جو عالمی آبادی کا 64.6 فیصد بنتی ہے اس میں سے 4.8 بلین سوشل میڈیا صارفین تھے۔

گلوبل ویلیج (Global Village) کا تصور

گلوبل ویلیج کا تصور پہلی بار مارشل مک لوہان نے پیش کیا کائنات میں پھیلی اس وسیع و عریض دنیا کو آج سے 80 سال پہلے اس شخص نے عالمی گاؤں کہہ کر سائنس اور ذرائع ابلاغ کے جدید طریقوں کی پشین گوئی کر دی تھی۔ آج سوشل میڈیا کی بدولت دنیا کی وسعتیں سمٹ چکی ہیں فاصلے قربتوں میں بدل چکے ہیں قلم و کاغذ کی جگہ اب انگلیوں کے لمس نے لے لی ہے ایک لمحے میں میلوں دور صرف آواز ہی نہیں حرکات و سکنات بھی پہنچ جاتی ہیں اب نامعلوم معلوم میں، غائب حاضر میں، پس منظر پیش منظر میں، انتظار

---

[1] محمد فاروق خان، مادیت اور روحانیت: اسلامک پبلیکیشنز لاہور، ص 68

[2] محمد متین خالد، عالمی انٹرنیٹ ڈائریکٹری: علم و عرفان پبلیشرز لاہور، ص 68

وصل میں اور سر گوشی صدا میں تبدیل ہو چکی ہے۔ جغرافیائی سرحدیں اب ناکارہ ہو چکی ہیں اب نظریاتی سرحدیں مضبوط کی جاسکتی ہیں آپ کے نظریات سے متاثر شخص خوہ وہ دنیا کے کسی بھی کونے میں ہو آپ اس کو تلاش کر سکتے ہیں اور فکری طور پر اس کے ساتھ جڑ سکتے ہیں۔ جو بھی سوشل میڈیا پر موجود ہے اس کا یقینا کوئی نا کوئی عقیدہ یا نظریہ موجود ہے یہی وجہ ہے کہ لوگ سوشل میڈیا پر اپنے عقائد و نظریات کا پرچار کرتے بھی نظر آتے ہیں۔[1]

سوشل میڈیا کیا ہے؟

سوشل میڈیا درحقیقت مختلف ویب سائٹس کے لئے استعمال ہونے والی ایک اصطلاح ہے جسے دوستوں، خاندان کے افراد اور مختلف تجارتی اور معاشرتی مقاصد میں باہمی رابطے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ سماجی رابطوں کے لئے بھی اس کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔ سوشل میڈیا کو عربی میں "التواصل اجتماعی" اردو میں "سماجی ذرائع ابلاغ" اور فارسی میں "فضائے مجازی" کہا جاتا ہے[2] اللہ تعالی نے اس کائنات کی تخلیق اور اس کا نظام انسانی رابطوں اور رشتوں سے جوڑا ہے سورہ میں ارشاد باری تعالی ہے[3]

”وَهُوَ الَّذِیْ خَلَقَ مِنَ الْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهٗ نَسَبًا وّ صِهْرًاؕ-وَ كَانَ رَبُّكَ قَدِیْرًا “

ترجمہ۔ اور وہی ہے جس نے انسان کو پانی سے پیدا کیا پھر اس کے لئے رشتہ نسب اور دامادی قائم کیا۔

دوسری جگہ ارشاد فرمایا[4]

”یٰۤاَیُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّ اُنْثٰى وَ جَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّ قَبَآىٕلَ لِتَعَارَفُوْاؕ-اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْؕ-اِنَّ اللّٰهَ عَلِیْمٌ خَبِیْرٌ “

ترجمہ۔ ”ہم نے تمہارے کنبے اور قبیلے بنائے تاکہ تم ایک دوسرے کو پہچان سکو“[5]

دنیا میں جب جدید ٹیکنالوجی عام نہیں تھی لوگ بالمشافہ ایک دوسرے سے ملاقات کرتے تھے حال احوال جانتے تھے رشتوں کی قدر تھی۔ پھر اس ارتقائی عمل میں انسان آگے بڑھتا گیا اور ذرائع ابلاغ کے ان جدید ذرائع کے استعمال سے انتہائی مصروف ہو تا چلا گیا حالیہ تحقیق کے مطابق اس وقت 4.7 بلین سے زیادہ لوگ سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں آج سوشل میڈیا میسجنگ ایپس دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ویب سائٹس ہیں۔ ایک محتاط اندازے کہ مطابق 2024 کے اوائل میں 94.8٪ صارفین نے ان ویب سائٹس تک رسائی حاصل کی۔ سوشل میڈیا جدید معاشرے کا جزو لاینفک بن چکا ہے یہ سارے پلیٹ فارمز صارفین کو ایک دوسرے سے جڑنے اور مختلف مواد کے اشتراک کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔[6]

---

[1] عائشہ یاسین، والمگیریت (گلوبلائزیشن) اور میڈیا کا کردار: جسارت بلاگ،

[2] ندیم ماہر، سوشل میڈیا فوائد و نقصانات: اے ایکس گرافکس دیوبند، ص219

[3] الفرقان:54

[4] الحجرات:13

[5] العثمانی، تقی عثمانی، آسان ترجمۃ القرآن: مکتبہ المعارف کراچی، ص76

[6]، https://www.bbc.com/urdu/entertainment-50953821?utm_source=chatgpt.com

آپ سوشل میڈیا کیوں استعمال کرتے ہیں؟

سوشل میڈیا رابطے کو آسان بناتا ہے اور فاصلوں کو مٹانے اور قربت داری اور تجارتی مقاصد کے حصول کا اہم ذریعہ ہے لیکن کیا ہم سوشل میڈیا کا استعمال درست طریقے سے کرتے ہیں؟ کیا ہم صرف اس کو ضرورت کی حد تک استعمال کرتے ہیں؟ ہم اس کے استعمال میں کہیں وقت کو ضائع تو نہیں کر رہے؟ یہ وہ سوالات ہیں جو ہر سوشل میڈیا استعمال کرنے والے کو اپنے آپ سے کرنے چاہیں۔[1] ذیل میں ہم سوشل میڈیا کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں تفصیل کو ذکر کریں گے۔

سوشل میڈیا کے فوائد

سوشل میڈیا نے پوری دنیا کو سمیٹ کر ہر فرد کو اس تک رسائی دے دی ہے 2021 کی ایک رپورٹ کے مطابق تین سو کروڑ سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں موجودہ وقت میں ان کی تعداد پانچ سو کروڑ سے تجاوز کر چکی ہے۔ سارے اعداد و شمار کو سامنے رکھتے ہوئے ہم سوشل میڈیا کے چند فوائد کو یہاں ذکر کریں گے جو درجہ ذیل ہیں۔

نمبر1-- تعلیم و تعلم کا ذریعہ

تعلیم و تعلم کا اصل مادہ "علم" ہے اور علم کا معنی ہے۔ادراک الشئ بحقیقتہ یعنی کسی شے یا چیز کی حقیقت کو جان لینا اور اردو زبان میں "علم "کا معنی ہے آگاہی حاصل کرنا، جاننا یا وقفیت ملا علی قاری رحمہ اللہ لکھتے ہیں علم مومن کے دل میں ایک نور ہے جو نبوت کے چراغ سے مستضاد ہوتا ہے۔انسان کو باقی مخلوقات سے ممتاز کرنے والی شے علم ہی ہے اسی خوبی کی وجہ سے اللہ تعالی نے حضرت آدم علیہ السلام کو مسجود ملائکہ ہونے کا شرف عطا فرمایا ارشاد باری تعالی ہے۔

وَ عَلَّمَ اٰدَمَ الۡاَسۡمَآءَ کُلَّهَا [2]

ترجمہ۔"اور اللہ نے حضرت آدم علیہ السلام کو تمام اشیا کے نام سکھائے۔"[3]

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پر پہلی وحی نازل ہوئی تو اس میں بھی پڑھنے کا ہی حکم ہوا "اقرا" سے لے کر "مالم یعلم تک تعلیم و تعلم ہی کا درس دیا گیا علم کے حصول کے ذرائع ہر دور میں مختلف رہے ہیں اکیسویں صدی جس کو ایجادت کی صدی کہا جاتا ہے اس میں علم کے حصول کے ذرائع میں سے ایک بڑا ذریعہ سوشل میڈیا ہے۔ سوشل میڈیا کے ذریعے لوگوں کی معلومات تک رسائی بہت آسان ہو گئی ہے سوشل میڈیا کے ذریعے قرآن احادیث اور دیگر اسلامی مواد تک رسائی عام ہو چکی ہے۔[4]

نمبر2- مفید معلومات کا اشتراک

---

[1] حسن محی الدین، سوشل میڈیا اور ہماری زندگی: منہاج بکس لاہور، ص32

[2] البقرہ:13

[3] حافظ نذر احمد، آسان ترجمہ القرآن: مسلم اکادمی لاہور، ص54

[4] رضی الاسلام ندوی، اکیسویں صدی کے سماجی مسائل اور اسلام: مکتبہ قاسم العلوم لاہور، ص65

سوشل میڈیا کے ذریعے باآسانی مفید معلومات مثلاً صحت، تعلیم، معاشی ترقی اور انسانی حقوق کے بارے میں آگاہی فراہم کی جاسکتی ہے اسلام نے بھی لوگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ بھلائی کرنے اور خیر کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرنے کی ترغیب دی ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے

" وَ لْتَكُنْ مِّنْكُمْ اُمَّةٌ يَّدْعُوْنَ اِلَى الْخَيْرِ وَ يَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ-وَاُولٰٓىٕكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ "[1]

ترجمہ۔ اور تم میں ایک گروہ ایسا ہونا چاہیے کہ بھلائی کی طرف بلائیں اور اچھی بات کا حکم دیں اور بُری سے منع کریں اور یہی لوگ مُراد کو پہنچے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا

نَضَّرَ اللَّهُ عَبْدًا سَمِعَ مَقَالَتِي فَحَفِظَهَا وَوَعَاهَا وَأَدَّاهَا[2]

ترجمہ۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا اللہ تعالی اس شخص کو خوش و خرم رکھے جس نے میری کوئی حدیث سنی اور اسے محفوظ رکھا اور یاد رکھا اور دوسروں تک پہنچایا۔ عصر حاضر میں سوشل میڈیا مفید معلومات دوسروں تک پہنچانے کا بہترین ذریعہ ہے یہی وجہ ہے سوشل میڈیا کی افادیت کو سمجھنے والے افراد نے اس کے فوائد کو پوری طرح استعمال کرنا شروع کر دیا ہے اہم معلومات کے حصول اور مختلف اداروں کے ساتھ مفید معلومات کے اشتراک کے لئے سوشل میڈیا بہترین ہتھیار ہے۔

نمبر 3—اشاعت دین کا آسان ذریعہ

انسانی جذبات اور احساسات کے ارسال، ابلاغ اور تبلیغ کا کام زمانہ قدیم سے چلا آرہا ہے قرون اولی کے عہد زریں میں بھی کفار اور مشرکین اور دوسرے امراء تک دعوت پہنچانے کے لئے مختلف وسائل کا استعمال کیا جاتا تھا [3] چنانچہ گردش ایام کے ساتھ ساتھ اخبارات اور رسائل کا دور آیا اسکے بعد پھر کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی ایجادات نے دعوت و اشاعت میں مزید سہولیات پیدا کر دیں اس کے بعد پھر سوشل میڈیا کا دور شروع ہوا اگر ہم اس کے مثبت استعمال کے طریقے کو سمجھ لیں تو " بلغوا عنی ولو آیہ " کی ذمہ داری کسی حد تک پوری کرسکتے ہیں اور اسکے صحیح استعمال سے "

اُدْعُ اِلٰى سَبِیْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَ الْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِیْ هِیَ اَحْسَنُؕ-اِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِیْلِهٖ وَ هُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِیْنَ[4]

کا فریضہ بحسن خوبی ادا کرسکتے ہیں۔ سوشل میڈیا میں مختلف گروپس بنا کر تامرون بالمعروف وتنھون عن المنکر وتومنون باللہ جو اس امت کا فریضہ ہے اس کی ادائیگی میں بھی حصہ ڈال سکتے ہیں آج کے دور میں مسلمانوں میں بھی کچھ ایسے لوگ موجود ہیں جو اپنی اپنی ویب سائٹس بنا کر اسلام کی حقیقی تعلیم کہ بجائے اپنے اپنے مفادات کہ حصول کے لئے مختلف افکار کا پرچار کرتے ہیں ایسے وقت میں وہ لوگ جو اپنے قیمتی اوقات کو سوشل میڈیا کے ذریعے اسلام کی حقیقی تعلیم کی اشاعت میں لگا رہے ہیں ان کی حوصلہ

---

[1] آل عمران:104

[2] ترمذی، ابو عیسی ترمذی، سنن ترمذی: مکتبہ بیت السلام لاہور، ص176

[3] شوکت علی شوکانی، منہج دعوت نبوی، المکتبۃ الاسلامیہ لاہور، ص32

[4] النحل:125

افزائی ضروری ہے فروغ اسلام میں ان ورک سائٹس کا ایک بڑا کردار ہے لیکن اس کے اچھے نتائج کا انحصار اس کے صحیح استعمال پر ہے۔

نمبر4-مارکیٹنگ میں سوشل میڈیا کا استعمال

کسب حلال اور حصول رزق حلال کے اسباب وذرائع مختلف ہیں جیسے تجارت، زراعت، صنعت وحرفت اور ملازمت وغیرہ، ارشاد باری تعالی ہے۔

''فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلٰوةُ فَانْتَشِرُوْا فِي الْاَرْضِ وَ ابْتَغُوْا مِنْ فَضْلِ اللهِ وَ اذْكُرُوا اللهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ''[1]

ترجمہ۔جب نماز پوری ہو جائے تو زمین میں پھیل جاؤ اور روزی تلاش کرو

تفسیر بغوی میں اس آیت مبارکہ کی تشریح یہ ہے کہ تجارت کے لئے اور اپنی ضروریات میں لگنے کے لئے زمین میں پھیل جاؤ اور روزی تلاش کرو۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔''کسب الحلال فریضۃ بعد الفریضۃ''[2]

ترجمہ۔ دین کے اولین فرائض کے بعد حلال کمائی دوسرے درجے کا فرض ہے۔اس فریضے کی ادائیگی کے لئے عصر حاضر میں سوشل میڈیا ایک بہترین ہتھیار ہے سوشل میڈیا سب سے منافع بخش ڈیجیٹل مارکیٹنگ پلیٹ فارمز میں سے ایک ہے جو انسان کے کاروبار کی تشہیر کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔سوشل میڈیا انسان کے کاروبار کی تشہیر کا سستا اور موثر طریقہ ہے اس کے ذریعے انسان گھر بیٹھے اپنے کاروبار کو بڑھا سکتا ہے سوشل میڈیا کے ذریعے آپ اپنے صارفین سے منسلک رہتے ہیں یہ آپ کی مصنوعات کو صرف متعارف کروانے تک محدود نہیں بلکہ یہ پروموشنل مہمانوں کے لئے بھی ایک اہم پلیٹ فارم ہے۔

نمبر5-- ظلم کے خلاف آواز بلند کرنے کا موثر ذریعہ

سرکشی اور ظلم ہر معاشرے میں ہوتے ہیں اس لئے کہ شریر اور مفسد لوگ ہر جگہ موجود ہوتے ہیں یہ زمین کسی بھی وقت شر اور فساد سے خالی نہیں رہ سکتی لیکن معاشرے کا اجتماعی مزاج فساد اور شر کو ہمیشہ برداشت نہیں کرتا کوئی بھی معاشرہ جب اجتماعی طور پر کسی بھی ظلم کے خلاف آواز بلند کرے تو ظالم لوگ ظلم کرنے سے پہلے یہ ضرور سوچیں گے کہ ہمارے اس ظلم کا ردعمل کیا ظاہر ہوگا۔ ظلم کے خلاف آواز نہ اٹھانا بنی اسرائیل کا شیوہ تھا سورہ مائدہ میں ارشاد باری تعالی ہے۔

''كَانُوْا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُّنْكَرٍ فَعَلُوْهُ-لَبِئْسَ مَا كَانُوْا يَفْعَلُوْنَ''[3]

ترجمہ۔انہوں نے ایک دوسرے کو برے افعال سے روکنا چھوڑ دیا تھا۔برا طرز عمل تھا جو انہوں نے اختیار کیا تھا[4]

---

[1] الجمعہ:10

[2] التبریزی، محمد بن عبداللہ، مشکوۃ المصابیح: مکتبہ اسلامیہ لاہور، ص58

[3] المائدہ:79

[4] حافظ نذر احمد، آسان ترجمہ القرآن: مسلم اکادمی لاہور، ص79

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

''من رای منکم منکرا فلیغیرہ بیدہ فان لم یستطع فبلسانہ وان لم یستطع فبقلبہ وذالک اضعف الایمان[1]''

ترجمہ۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا تم میں سے جس نے بھی منکر کو دیکھا، اسے چاہیے کہ وہ اسے اپنے ہاتھ سے روکے اگر اس کی طاقت نہ ہو تو زبان سے روکے اور اگر اس کی بھی طاقت نہ ہو تو دل میں اس کو برا سمجھے اور یہ ایمان کا ضعیف ترین درجہ ہے۔ دوسری حدیث میں ارشاد فرمایا اللہ تعالی خاص گناہگاروں کی وجہ سے عام لوگوں کو عذاب میں مبتلا نہیں کرتا لیکن جب وہ اپنے درمیان برائی کو دیکھیں اور اس کے خلاف احتجاج کرسکتے ہوں لیکن نہ کریں اگر وہ ایسا کرسکتے ہوں لیکن نہ کریں تو اللہ خاص مجرموں کی وجہ سے عام لوگوں کو بھی مبتلائے عذاب کرتے ہیں۔ ان آیات و احادیث سے معلوم ہوا کہ ظلم کے خلاف صدائے احتجاج بلند نہ کرنا اس جرم میں ساتھ دینے کے مترادف ہے۔ موجودہ دور میں سوشل میڈیا کی صورت میں ہمارے پاس ایک مؤثر پلیٹ فارم موجود ہوتا ہے جس میں ہم کسی بھی ظالم کے خلاف احتجاج کرسکتے ہیں بحیثیت مسلمان ہماری یہ ذمہ داری بنتی ہے کہ جہاں بھی مسلمانوں پر یا ملک کہ کسی بھی گروہ پر ظلم ہو رہا ہو تو مسلمان قانون کے دائرے میں رہتے ہوئے اس کے خلاف آواز اٹھائیں۔

نمبر6-: باہمی روابط اور تعلقات کا مؤثر ذریعہ

اسلام محبت، بھلائی اور ہمدردی کا دین ہے۔ عصر حاضر کی مصروفیات اور زندگی کے تیز رفتار سفر کی وجہ سے مسلمانوں کی باہمی تعلقات کی طرف توجہ کم ہو جاتی ہے۔ باہمی تعلقات سرد مہری کی وجہ سے دوریاں بڑھتی ہیں اسلام نے سماجی تعلقات کی اہمیت کے پیش نظر باہمی تعلقات میں پہل کرنے کی ترغیب دی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا

عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: هي الحالقة لا أقول تحلق الشعر ولكن تحلق الدين

"آپس کے میل جول اور روابط کو بہتر بنانا بہترین خصلت ہے اور اس کے برعکس آپس میل جول اور روابط میں پھوٹ ڈالنا (دین کو) مونڈ دینے والی خصلت ہے۔[2] فرمان الہی کے مطابق قطع تعلقی کرنے والوں کو فاسق کہا گیا ہے ارشاد باری تعالی ہے

" الَّذِيْنَ يَنْقُضُوْنَ عَهْدَ اللّٰهِ مِنْۢ بَعْدِ مِيْثَاقِهٖ۪-وَ يَقْطَعُوْنَ مَاۤ اَمَرَ اللّٰهُ بِهٖۤ اَنْ يُّوْصَلَ وَ يُفْسِدُوْنَ فِي الْاَرْضِؕ-اُولٰٓىٕكَ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ " [3]

ترجمہ: اور وہ کاٹتے ہیں اس کو جسے جوڑنے کا اللہ نے حکم دیا ہے اور زمین میں فساد پھیلاتے ہیں یہی لوگ نقصان اٹھانے والے ہیں۔

ایک اور حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے باہمی تعلقات کے بارے میں فرمایا"

الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا[4]

---

[1] امام مسلم، ابوالحسین مسلم بن حجاج نیشاپوری، صحیح مسلم، کتاب الایمان، باب بیان کون النھی عن المنکر: خالد احسان پبلیشرز لاہور

[2] ترمذی، ابوعیسی ترمذی، سنن ترمذی: مکتبہ بیت السلام لاہور

[3] البقرہ: 27

[4] امام مسلم، ابوالحسین مسلم بن حجاج نیشاپوری، صحیح مسلم، کتاب الایمان، باب البر والاحسان: خالد احسان پبلیشرز لاہور

مومن دوسرے مومن کے لئے عمارت کی مانند ہے عمارت کا ایک حصہ دوسرے حصے کو تقویت دیتا ہے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی انگلیوں می پنجہ ڈال کر بتلایا۔ سوشل میڈیا نے باہمی روابط میں آسانی فراہم کی ہے اس کے ذریعے آپ اپنے خاندان اور دیگر تعلق والے لوگوں کے ساتھ بروقت رابطہ کر کے ان کے حال احوال معلوم کر سکتے ہیں خاص طور پر وہ لوگ جو معاش کے سلسلے میں دوسرے ممالک میں جاتے ہیں وہ سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے اہل وعیال سے رابطے میں رہتے ہیں۔ اسلام ہمیں ہر معاملے میں حسن سلوک، سچای، عفت اور انسانیت کے اصولوں پر عمل کرنے کیں ترغیب دیتا ہے سوشل میڈیا ایک آلہ ہے اس کا اثر اس پر منحصر ہے کہ ہم اسے کس طریقے سے استعمال کرتے ہیں اس کا صحیح استعمال تعلقات میں بہتری اور دوسروں کی مدد کا بہترین ذریعہ بن سکتا ہے۔[1]

سوشل میڈیا کے نقصانات

اسلام اعتدال کا مذہب ہے اسلام میں شراب کی حرمت کا حکم تدریجا نازل ہوا چنانچہ ابتدائی آیات میں شراب اور جوئے کی مذمت بیان کی گئی ارشاد باری تعالی ہے۔

"يَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ - قُلْ فِيْهِمَآ اِثْمٌ كَبِيْرٌ وَّ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ - وَ اِثْمُهُمَآ اَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا - "[2]

ترجمہ۔ (اے پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم) آپ سے شراب اور جوئے کے متعلق سوال کرتے ہیں آپ فرما دیجیے۔ ان دونوں میں کبیرہ گناہ ہے اور کچھ دنیوی منافع بھی ہیں اور ان کا گناہ ان کے نفع سے زیادہ ہے۔ سوشل میڈیا کی مثال بھی اسی طرح پیش کی جا سکتی ہے کہ اس کے فوائد کم اور نقصانات زیادہ ہیں اگر ہم معاشرے کا جائزہ لیتے ہوئے سوشل میڈیا کے منفی پہلوؤں کو دیکھیں تو ہمارے سامنے اس کے درجہ ذیل نقصانات واضح ہوتے ہیں۔

نمبر 1 جھوٹی خبروں کی تشہیر

جھوٹ کو عربی زبان میں "کذب" کہا جاتا ہے اور کذب کہتے ہیں کسی ایسی بات کی خبر دینا جو خلاف واقعہ ہو

دین اسلام میں جھوٹ کی مذمت کی گئی ہے اور جھوٹ کو برائیوں کی جڑ کہا گیا ہے قرآن کریم میں ارشاد باری تعالی ہے

"يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِنْ جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَاٍ فَتَبَيَّنُوْٓا اَنْ تُصِيْبُوْا قَوْمًاۢ بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوْا عَلٰى مَا فَعَلْتُمْ نٰدِمِيْنَ"[3]

"اے ایمان والا! اگر کوئی فاسق تمہارے پاس خبر لائے تو تحقیق کر لو کہ کہیں کسی قوم کو انجانے میں ایذا نہ دے بیٹھو پھر اپنے کیے پر پچھتاتے رہ جاؤ"

---

[1] حسن محی الدین، سوشل میڈیا اور ہماری زندگی: منہاج بکس لاہور، ص 43

[2] البقرہ:219

[3] الحجرات:6

اس آیت مبارکہ میں اہل ایمان کو متنبہ کیا گیا ہے کہ کوئی تمہارے پاس کسی کی شکایت لے کر آتا ہے تو فوراً اس کی بات پر اعتماد کرتے ہوئے رد عمل کا اظہار نہ کرو بلکہ تسلی کے ساتھ اسکی بات کی تحقیق کرو اسلئے کہ جو فاسق گناہ سے نہیں بچتا وہ جھوٹ بولنے سے بھی نہیں بچے گا۔ دوسری جگہ ارشاد ہے

''وَ لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهٖ عِلْمٌ١ؕ اِنَّ السَّمْعَ وَ الْبَصَرَ وَ الْفُؤَادَ كُلُّ اُولٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔوْلًا ''[1]

ترجمہ۔''جس بات کی تحقیق نہ ہو اس پر عمل درآمد مت کیا کرو کان، آنکھ اور دل ان سب کے بارے میں پوچھا جائیگا[2]''

علامہ شبیر احمد عثمانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں انسان کو چاہیے کان، آنکھ اور دل و دماغ سے کام لیتے ہوئے بغیر تحقیق کہ کوئی بات نہ کرے یا کسی بات پر بغیر سوچے سمجھے عمل نہ شروع کردے۔

سورہ ق میں ارشاد فرمایا

''مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ اِلَّا لَدَيْهِ رَقِيْبٌ عَتِيْدٌ ''[3]

''ترجمہ وہ کوئی لفظ منہ سے نہیں نکالتا مگر اس کہ پاس ایک گھات لگانے والا تیار ہے''

بہت ساری احادیث میں بھی جھوٹ کی مذمت بیان ہوئی ہے ایک حدیث میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ مومن کبھی جھوٹا نہیں ہو سکتا ایک دوسری حدیث مبارکہ میں جھوٹ کو نفاق کی علامت کہا گیا ہے۔ ایک طرف تو قرآن و حدیث میں جھوٹ کی مذمت کی گئی ہے لیکن۔ موجودہ دور میں سوشل میڈیا کی وجہ سے معاشرہ اس گناہ میں بہت زیادہ مبتلاء ہے ہمارا پرنٹ میڈیا اپنی ریٹنگ کو بڑھانے کے لئے ایک خبر کو بریکنگ نیوز کے طور پر پیش کرتا ہے تو پھر وہی سے سوشل میڈیا اس خبر کو اٹھاتا ہے اور بغیر تحقیق کے اس کو پھیلانا شروع کر دیتا ہے اس کی وجہ سے کئی گھر برباد ہو چکے ہیں۔ جھوٹی خبروں یا جعلی خبروں پر ہونے والی ایک تحقیق کہ مطابق سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جھوٹی خبریں بہت تیزی سے پھیلتی ہیں جنکی وجہ سے سچ کو پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے۔ سوشل میڈیا جھوٹ کی تشہیر کا ایک اہم ہتھیار بن چکا ہے کیوں کہ ہر شخص کسی نہ کسی ایپ کو استعمال کرنے کی وجہ سے اس کے ساتھ منسلک ہے اب جب وہ کسی بھی واقع یا خبر کو بغیر تحقیق آگے شئیر کرے گا تو وہ بھی اس کے پھیلاؤ میں مکمل شریک ہو گا۔

نمبر02 وقت کا ضیاع

اللہ تعالی کی عطاء کردہ نعمتوں میں سے ایک عظیم نعمت وقت ہے اور انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے اسی وقت کے بارے میں ایک مقولہ مشہور ہے کہ ''الوقت اثمن من الذھب'' جس کا ترجمہ یہ ہے کے وقت سونے سے زیادہ قیمتی ہے تاریخ میں جتنے لوگوں کہ نام ابھی تک سنہری الفاظ میں موجود ہیں ان کی آپ بیتی کو پڑھا جائے تو سب میں جو بات قدر مشترک ہے وہ وقت کی اہمیت ہے۔

---

[1] الاسری:36

[2] حافظ نذر احمد، آسان ترجمہ القرآن: مسلم اکادمی لاہور، ص65

[3] ق:18

وقت کی ناقدری اور ناشکری اس وقت امت میں عام ہو چکی ہے۔ قرآن کریم میں بہت ساری آیات ایسی ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ ہر چیز کا حساب ہو گا اسی طرح وقت کے بارے میں بھی باز پرس کی جائیگی۔ ابن الحسن عباسی وقت کی اہمیت کے بارے میں لکھتے ہیں اللہ تعالی نے انسان کو غفلت سے نکلنے اور اصل تعمیری مقصد کی طرف توجہ مبذول کروائی ہے۔ ارشاد باری تعالی ہے

''وَ هُوَ الَّذِیْ جَعَلَ الَّیْلَ وَ النَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ اَرَادَ اَنْ یَّذَّكَّرَ اَوْ اَرَادَ شُكُوْرًا ''[1]

ترجمہ۔''اور اللہ وہ ذات ہے جس نے دن اور رات کو ایک دوسرے کے پیچھے آنے جانے والا بنایا اس شخص کے لئے جو سمجھنا چاہے یا شکر کرنا چاہے''

شریعت نے ہر عمل اور حکم کی ایک معین وقت میں ادائیگی ضروری قرار دی ہے اس سے وقت کی اہمیت اور نظم وضبط بتلانا مقصود ہے۔[2]

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا[3]

''نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس ، الصحة والفراغ''

ترجمہ۔''صحت اور فراغت دو ایسی عظیم نعمتیں ہیں جن کے بارے میں بے شمار لوگ خسارے میں رہتے ہیں''

مذکورہ آیت اور حدیث مبارکہ سے وقت کی اہمیت واضح ہے لیکن آج ہم مسلمان سب سے زیادہ اسی وقت کی ناقدری میں مشغول ہیں سوشل میڈیا پر وقت گزارنا اور ہر وقت آن لائن رہتے ہوئے اپنے وقت کو ضائع کرنا یہی ہماری مصروفیت ہے ایک آدمی بیک وقت مختلف سوشل میڈیا ایپس استعمال کرتا ہے فیس بک، ٹک ٹاک، واٹس ایپ، انسٹاگرام، میں سے ہر ایک پر گھنٹوں وقت گزارنا ہمارا مشغلہ بن چکا ہے اسی غفلت کے نتیجے میں لوگ نفسیاتی مریض بنتے جارہے ہیں۔

نمبر03-فحاشی اور بے حیائی کا فروغ

اللہ تعالی نے انسان کو شرم وحیاء کا پیکر بنایا ہے یہی انسان جب شرم وحیاء کے دامن کو چھوڑ دیتا ہے تو بے حیائی اور فحاشی کو فروغ ملتا ہے۔ قرآن میں ارشاد باری تعالی ہے۔

''اِنَّ الَّذِیْنَ یُحِبُّوْنَ اَنْ تَشِیْعَ الْفَاحِشَةُ فِی الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا لَهُمْ عَذَابٌ اَلِیْمٌۙ-فِی الدُّنْیَا وَ الْاٰخِرَةِؕ-وَ اللّٰهُ یَعْلَمُ وَ اَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ ''[4]

ترجمہ۔''وہ لوگ جو چاہتے ہیں کہ مسلمانوں میں برائی پھیلے ان کے لئے دنیا و آخرت میں دردناک عذاب ہے اور اللہ جانتا ہے اور تم نہیں جانتے''

---

[1] الفرقان:62

[2] ابن الحسن عباسی، متاع وقت اور کاروان علم: مکتبہ عمر فاروق کراچی، ص 65

[3] ترمذی، ابو عیسی ترمذی، سنن ترمذی، کتاب الزهد، باب ماجاء فی الصحۃ: مکتبہ بیت السلام لاہور، ص 87

[4] النور:20

اس آیت مبارکہ میں فاحشہ سے مراد وہ تمام اقوال و افعال ہیں جن کا قبیح ہوناواضح ہے اسی طرح سوشل میڈیا کے ذریعے حیاسوز ڈرامے، فلمیں اور دیگر فحش مواد پھیلانے والے بھی اس آیت مبارکہ میں بیان کردہ وعید میں شامل ہیں۔ سوشل میڈیا فسق و فجور کے مناظر کو عام کرنے اور فحاشی و عریانی پھیلانے کا سستا اور آسان ذریعہ ہے اور ہر خاص و عام کی دسترس میں ہے اسلئے اس کے ذریعے سے فحاشی اور عریانی کو فروغ ملتا ہے۔ اس کے علاوہ فحاشی کی اور بھی صورتیں ایجاد ہو چکی ہیں سینماگھر، کلب، فحش لٹریچر، اخبارات اور اشتہارات میں عریاں تصاویر ان سب کو سوشل میڈیا کے ذریعے ہی پھیلایا جارہا ہے۔ سوشل میڈیا پر نازیبا تصاویر اور وڈیوز کا شئیر ہونا ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے جس سے اخلاقی اقدار پامال ہو رہی ہیں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا[1]

"اذا لم تستحی فاصنع ماشئت"

ترجمہ۔ "جب تم حیانہ کرو تو پھر جو چاہو کرو"

آج سوشل میڈیا پر فحاشی و عریانی کو پھیلا کر حیا جیسی صفت کو ختم کر دیا گیا اور اسی وجہ سے معاشرہ بے راہ روی کا شکار ہے۔

نمبر04-خود نمائی

خود نمائی کا معنی نمود و نمائش ہے آسان الفاظ میں اپنی شخصیت کو دوسروں سے نمایاں کر کے پیش کرنا خود نمائی کہلاتا ہے۔ سوشل میڈیا پر خود کو دوسروں سے ممتاز کر کے پیش کرنا آج کے نوجوان کا مشغلہ بن چکا ہے اور اس کے لئے وہ تمام اخلاقی اقدار اور شرعی حدود کو پامال کرنے سے دریغ نہیں کرتا۔ ارشاد باری تعالی ہے۔[2]

لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِيْنَ يَفْرَحُوْنَ بِمَا اَتَوْا وَّ يُحِبُّوْنَ اَنْ يُّحْمَدُوْا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوْا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِّنَ الْعَذَابِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ اَلِيْمٌ

ترجمہ۔ "ان کے متعلق ہرگز نہ سمجھنا جو اپنے کیے پر خوش ہوتے ہیں اور جو اس بات کو پسند کرتے ہیں کہ ان کاموں پر ان کی تعریف کی جائے جو انہوں نے نہیں کیے ان کے متعلق ہرگز یہ گمان نہیں کرنا کہ وہ عذاب سے بچ جائیں گے اور ان کے لئے دردناک عذاب ہے"

اس آیت مبارکہ میں خود نمائی اور خود پسندی کرنے والوں کے لئے سخت وعید ذکر کی گئی ہے بدقسمتی سے آج کا نوجوان قرآن و سنت کی تعلیمات سے بیزار ہے اور خود نمائی کا شکار ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ سے فرمایا

"ابن مسعود اس بات سے احتیاط کرنا کہ تم انسانوں کے سامنے تو اللہ کے لئے خشوع و خضوع کا اظہار کرو لیکن تمہارا اپنا معاملہ اللہ کے ساتھ یہ ہو کے تم اللہ کی نافرمانی اور گناہوں پر اصرار کرتے رہو"

حضرت جندب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جو شہرت طلب کرے گا قیامت کے دن اس کے عیوب کی تشہیر ہو گی اور جو شخص لوگوں کو دکھانے کے لئے عمل کرے گا اللہ تعالی اسے اس کا بدلہ دے گا۔ خود نمائی

[1] البخاری، محمد بن اسماعیل؛ الجامع المسند الصحیح المختصر من سننہ وایامہ، کتاب الادب، باب الحیاء، بیروت 2001، ص65

[2] آل عمران:188

کے جنون نے انسان کو پاگل کر دیا ہے اور اسے اپنی اقدار اور روایات سے دور کر دیا ہے سوشل میڈیا کا استعمال برا نہیں ہے لیکن اس کے ذریعے عجب اور خود پسندی کا شکار ہو جانا یہ اس وقت کا بڑا المیہ بن چکا ہے۔

نمبر 05- ذہنی اور فکری پستی

اللہ تعالی نے اپنے کلام میں درجنوں مقامات پر تفکر و تدبر کی ترغیب دی ہے اگر انسان کائنات میں غور و فکر کرنا چھوڑ دے تو وہ ذہنی اور فکری پستی کا شکار ہو جاتا ہے قرآن کریم میں اللہ تعالی نے مسلمان کی صفات کو واضح کرنے کے لئے ارشاد فرمایا

''الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ''

ترجمہ۔''وہ لوگ جو کھڑے اور بیٹھے اور پہلوؤں پر لیٹے ہوئے اللہ کو یاد کرتے ہیں اور آسمانوں اور زمین کی پیدائش میں غور کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ اے ہمارے رب! اے ہمارے رب تو نے یہ سب بے کار نہیں بنایا تو پاک ہے ہمیں دوزخ کے عذاب سے بچا لے''

سوشل میڈیا کا ایک خطرناک پہلو یہ بھی ہے کہ اس پر زیادہ وقت گزارنے والا انسان ذہنی و فکری پستی کا شکار ہو جاتا ہے۔ فکر ہی انسان کے عمل کا سرچشمہ ہوتی ہے اگر انسان فکری جمہود کا شکار ہو جائے تو وہ بدلتے ہوئے حالات کو قبول کرنے سے عاری ہو جاتا ہے اور اس کا رویہ عدم برداشت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسا نوجوان جو سوشل میڈیا زیادہ استعمال کرتا ہے وہ دور جدید کے تقاضوں کو سمجھنے سے قاصر رہتا ہے اور پھر مایوسی کا شکار ہو کر منفی قوتوں کا آلہ کار بن جاتا ہے سوشل میڈیا کے استعمال نے انسان کی سوچ اور فکر کو محدود کر دیا ہے ایسا شخص اسکرین پر استعمال ہونے والے چند جملوں سے آگے نہ سوچتا ہے اور نہ ہی لکھ سکتا ہے کتابوں کی طرف اس کا رجحان ختم ہو جاتا ہے۔

نمبر 06- صحت پر مضر اثرات

صحت و تندرستی اللہ تعالی کی بڑی نعمت ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صحت کا خیال رکھنے کی ترغیب دی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عبد اللہ بن عمرو بن العاص رضی اللہ عنہ کو نصیحت کرتے ہوئے ارشاد فرمایا[1]

''وان لجسدک علیک حقا وان لعینک علیک حقا وان لزوجک علیک حقا''

ترجمہ۔ اے عبد اللہ! تمہارے جسم کا بھی تم پر حق ہے تمہاری آنکھ کا بھی تم پر حق ہے اور تمہاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے۔

سوشل میڈیا کے استعمال کی وجہ سے معاشرتی مسائل کے ساتھ ساتھ نوجوانوں کی صحت کے مسائل بھی جنم لے رہے ہیں انسان سماج سے دور ہوتا جا رہا ہے سستی اور کاہلی کا شکار ہو گیا ہے رات کو جاگنا معمول بن چکا ہے الیکٹرانک آلات کے زیادہ استعمال کی وجہ سے صحت کے مسائل جنم لے رہے ہیں نوجوان جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لے رہے جس کی وجہ سے مختلف بیماریوں کا

[1] ایضا

شکار ہو رہے ہیں اس کے علاوہ ان کی پڑھائی کا عمل بھی متاثر ہو رہا ہے۔ نیند جو اللہ تعالی کی نعمت ہے جس کے بارے میں ارشاد باری تعالی ہے۔[1]

"وَّ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا "

ترجمہ۔"اور ہم نے تمہارے لئے نیند کو باعث سکون بنایا"

سوشل میڈیا کے استعمال کی بدولت اس کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے جس کی بنا پر انسان مختلف ذہنی اور جسمانی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ 2023 میں امریکی سرجن جنرل جنرل نے نوجوانوں کی صحت کے حوالے سے ایک رپورٹ جاری کی جس میں یہ انکشاف کیا گیا ہے کہ سوشل میڈیا استعمال کرنے والے نوجوانوں میں سے اکثر لوگ ذہنی تناؤ کا شکار ہیں ایک رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ بہت سارے ایسے مریضوں کو کئی ہفتوں تک ہسپتالوں میں رکھا گیا اور سوشل میڈیا کا استعمال بند کر دیا گیا تو ان کی دماغی صحت میں بتدریج بہتری آنا شروع ہو گئی۔

نمبر07-خودکشی کا بڑھتا ہوا رجحان

اللہ تعالی نے انسان کو زندگی کی صورت میں ایک بہترین تحفہ عنایت فرمایا ہے انسان کا وجود اللہ تعالی کی طرف سے ایک نعمت عظمی ہے اور اس نعمت کی حفاظت کرنا ضروری ہے ارشاد ربانی ہے۔[2]

"وَلَا تَقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ۭاِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا "

ترجمہ۔"اور اپنی جانوں کو قتل نہ کرو۔بے شک اللہ تعالی تم پر بڑا مہربان ہے"

ایک حالیہ تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال نوجوانوں میں خودکشی کے رجحان کو بڑھا رہا ہے۔ سوشل میڈیا کے ذریعے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں ایک دوسرے کو بلیک میل کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ خودکشی پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ یونیسکو کی ایک رپورٹ کے مطابق سوشل میڈیا لڑکیوں پر منفی اثرات ڈال رہا ہے جس کی وجہ سے منفی تصورات پھیلتے جا رہے ہیں اور یہ تصورات خاص طور پر لڑکیوں پر زیادہ اثر انداز ہو رہے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق اس وقت پوری دنیا میں ہر چالیس سیکنڈ میں ایک انسان خودکشی کے ذریعے اپنی جان لے لیتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے متعدد ارشادات ہیں جن میں خودکشی کو حرام فعل کہا گیا ہے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے اپنے آپ کو پہاڑ سے گرا کر خودکشی کی وہ جہنم میں جائیگا اور جس نے خود کو لوہے کے ہتھیار سے ہلاک کیا وہ دوزخ میں بھی اپنے پیٹ میں ہتھیار گھونپتا رہے گا۔ سوشل میڈیا کی وجہ سے خودکشی کے بڑھتے ہوئے واقعات پر ماہرین نے غور کرنا شروع کر دیا ہے لیکن اس کے باوجود بھی سوشل میڈیا کے استعمال میں کمی واقع نہیں ہو رہی ہے۔

---

[1] النبا:09

[2] النساء:29

فصل دوم: اسلامی تعلیمات کی روشنی میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا حل

معاشرہ افراد سے تشکیل پاتا ہے اگر معاشرے میں موجود افراد اپنی زندگی کو اللہ تعالی کے بتائے ہوئے اصولوں کے مطابق نہیں گزاریں گے تو کسی صورت میں ذہنی اور نفسیاتی مسائل سے نجات حاصل نہیں کر سکتے۔[1]

کائنات میں غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کے اس میں بسنے والے انسان کا ہر قدم نفسیاتی طور پر کسی نہ کسی امید یا کسی خوف کے خیال کی بنا پر اٹھتا ہے نفسیاتی مسائل و مشکلات کا بنیادی حل عقیدہ توحید اور اللہ پر توکل ہے انسان کی یہی فطرت ہے کے جب وہ مادی اسباب سے مایوس ہوتا ہے تو اس کا ذہن اس ذات کی طرف جاتا ہے جو اسباب کی محتاج نہیں بلکہ مسبب الاسباب ہے سورہ نمل میں ارشاد باری تعالی ہے۔

اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَ یَكْشِفُ السُّوْٓءَ وَ یَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ الْاَرْضِ-ءَاِلٰهٌ مَّعَ اللّٰهِ-قَلِیْلًا مَّا تَذَكَّرُوْنَ[2]

ترجمہ۔ "کون ہے جو مجبور و بے بس کی فریاد کو سنتا ہے جب وہ اسے پکارے اور کون ہے جو اس کی مشکل آسان کرتا ہے اور کون تمہیں مرنے کے بعد اپنی نیابت سونپتا ہے۔ کیا اللہ کے علاوہ کوئی اور معبود ہے؟ تم بہت کم سوچتے ہو"[3]

ہمارے مذہب کی بنیاد اسلامی تعلیمات پر مبنی ہے۔ نفسیاتی مسائل، معاشی مشکلات، حسن سلوک، طب کے مسائل غرض یہ کے زندگی کے تمام شعبہ جات میں تعلیمات نبوی ہی ہماری مکمل راہنمائی کرتی ہیں۔ ارشاد باری تعالی ہے[4]

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِیْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

ترجمہ۔ "تمہارے لئے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی بہتر ہے"[5]

عصر حاضر میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہے معاشرے کا ہر دوسرا نوجوان نفسیاتی مسائل کی لپیٹ میں ہے ایسے کشیدہ حالات میں صرف اسلام اور اس کی تعلیمات ہی وہ واحد نظریہ ہے جو ان مسائل کا تسلی بخش حل پیش کرتا ہے[6]

جب ہم نفسیات کے شعبوں کی بات کرتے ہیں تو ہمیں اس کے درجہ ذیل شعبہ جات سمجھ آتے ہیں جیسے انتظامی نفسیات، قیادت کی نفسیات اور سیاسی نفسیات ان تمام شعبوں کی نفسیات کو سمجھنے کے لئے علم نفسیات متعارف کروایا گیا ہے انسان جو کچھ سیکھتا ہے اور جس ماحول میں پروان چڑھتا ہے اسی پر اس کی فکر تشکیل پاتی ہے اور اس فکر سے حاصل ہونے والے نتائج کے مطابق وہ زندگی گزارتا ہے[7]۔ نفسیات ہی انسانی کردار کا مطالعہ کرتی ہے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانی فطرت اور کردار کے بارے میں

---

[1] غلام رسول قاسمی، اسلام اور نفسیات: رحمۃ للعالمین پبلیکیشنز سرگودھا، ص32

[2] النمل: 62

[3] العثمانی، تقی عثمانی، آسان ترجمۃ القرآن: مکتبہ معارف القرآن کراچی، ص87

[4] الاحزاب: 21

[5] حبیب الرحمان قریشی، راہنمائے ترجمۃ القرآن: ادارہ رجوع الی القرآن لاہور، ص87

[6] طارق محمود مغل، معاشرتی نفسیات: اردو سائنس بورڈ لاہور، ص98

[7] ولیم جیمس، اصول نفسیات: مکتبہ عثمانیہ حیدر آباد دکن انڈیا، ص76

واضح خیالات کا اظہار فرمایا ہے۔ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کے علاج کے جو طریقے بھی اختیار کیے گئے ہیں ان سب کے متعلق نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات میں واضح راہنمائی موجود ہے۔[1]

دور حاضر میں اگر ہم نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل پر غور کریں تو ہمیں چند بنیادی مسائل نظر آتے ہیں جو درجہ ذیل ہیں۔ ذہنی تناؤ۔ ڈپریشن۔ اضطراب۔ آئیڈلائزیشن۔ خود اعتمادی کی کمی۔ شناخت کا بحران۔ سماجی خوف۔ منشیات کا استعمال۔ سائبر بیلنگ فومو۔ ذیل میں ہم ان میں سے چند نفسیاتی مسائل کی مختصر وضاحت اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان کا حل پیش کریں گے۔

نمبر 01 ذہنی تناؤ

نفسیاتی امراض میں سے ایک اہم اور پیچیدہ مسئلہ ذہنی تناؤ ہے عالمی ادارہ صحت کی تحقیق کے مطابق دنیا کی آبادی کا چھ سے دس فیصد حصہ ذہنی تناؤ کا شکار ہے اور انسانی جسم میں مختلف بیماریوں کا آغاز ذہنی تناؤ کی وجہ سے ہی ہوتا ہے[2]

اگر ہم زندگی کو اسلامی نقطہ نظر سے دیکھیں تو زندگی آزمائشوں اور مصائب سے نبرد آزما ہونے کا نام ہے شیطان جس کے بارے میں قرآن مجید میں یہ الفاظ وارد ہوئے[3]

اِنَّ الشَّیْطٰنَ لِلْاِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ

ترجمہ۔ "بے شک شیطان انسان کا واضح دشمن ہے"

اس کا کام انسانی دماغ میں وساوس کا پیدا کرنا اور اللہ تعالی کی رحمت سے دور کرنا ہے جب انسان کی روحانی طاقت میں ضعف پیدا ہو جائے تو شیطان کا کام اور آسان ہو جاتا ہے وہ انسان کو خوف اور ناامیدی میں مبتلا کرنے کی پوری کوشش کرتا ہے قرآن مجید میں اللہ تعالی کا ارشاد ہے[4]

اَلشَّیْطٰنُ یَعِدُکُمُ الْفَقْرَ وَ یَاْمُرُکُمْ بِالْفَحْشَآءِۚ-وَ اللّٰهُ یَعِدُکُمْ مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَ فَضْلًاؕ-وَ اللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِیْمٌ

ترجمہ۔ "شیطان تمہیں مفلسی کا خوف دلاتا ہے اور بے حیائی کا حکم دیتا ہے اور اللہ تعالی تم سے بخشش اور فضل کا وعدہ فرماتا ہے اور اللہ کشادگی والا علم والا ہے"

شیطان انسان کی روحانی طاقت کو کمزور کرتا ہے اس کے برعکس اللہ تعالی انسان کو توکل، یقین کامل اور خود اعتمادی کی طرف دعوت دیتا ہے تاکہ انسان ان صفات سے متصف ہو کر ذہنی تناؤ سے چھٹکارا حاصل کر سکے اور اپنے مقصد کو سامنے رکھ کر زندگی گزارنا سیکھے۔ قرآن کریم میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی آمد کا مقصد بیان ہوا ہے ارشاد باری تعالی ہے[5]

---

[1] محمد اشرف قریشی، نوجوانوں کے جنسی و نفسیاتی مسائل: گفتگو پبلیکیشنز لاہور، ص87

[2] https://www.who.int

[3] یوسف:5

[4] البقرہ:268

[5] آل عمران:164

لَقَدْ مَنَّ اللّٰهُ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ بَعَثَ فِيْهِمْ رَسُوْلًا مِّنْ اَنْفُسِهِمْ يَتْلُوْا عَلَيْهِمْ اٰيٰتِهٖ وَ يُزَكِّيْهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتٰبَ وَ الْحِكْمَةَ ۚ وَ اِنْ كَانُوْا مِنْ قَبْلُ لَفِيْ ضَلٰلٍ مُّبِيْنٍ

ترجمہ۔بے شک اللہ نے مومنین پر بڑا احسان فرمایا ان میں ایک رسول مبعوث فرمایا جو انہی میں سے ہے وہ ان کے سامنے اللہ کی آیات تلاوت فرماتا ہے اور انہیں پاک کرتا ہے اور کتاب وحکمت کی تعلیم دیتا ہے اگرچہ یہ لوگ اس سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے۔[1]

ان آیات سے معلوم ہوا کے انسانی زندگی کا ایک مقصد ہے انسان کو مختلف مصائب اور آزمائشوں سے گزار کر اس مقصد عظیم کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ذہنی تناؤ کے حوالے سے جب ہم قرآن کریم کی طرف رجوع کرتے ہیں تو قرآن مجید ہمیں اللہ تعالی کی ذات پر یقین کامل رکھنے کی دعوت دیتا ہے قرآن مجید میں بہت سی آیات مبارکہ ہیں جو انسان کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں اور اسے ہمت فراہم کرتی ہیں۔[2]

ارشاد باری تعالی ہے[3]

وَ لَا تَهِنُوْا وَ لَا تَحْزَنُوْا وَ اَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

ترجمہ۔اور خوف نہ کھاؤ اور غمگین نہ ہو تم ہی غالب آؤ گے اگر تم ایمان والے ہو[4]

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ذہنی تناؤ کا حل؛

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اور انسان کی زندگی میں پیش آنے والے تمام مسائل کا حل پیش کرتا ہے ذہنی تناؤ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جس کا حل درجہ ذیل ہے۔

الف۔بے خوف زندگی گزارنا

عصر حاضر میں انسان اپنے تحفظ کے لئے لامحدود کوششوں میں مصروف ہے تاکہ دنیا میں کوئی اس کی جان کو نقصان نہ پہنچا سکے بعض لوگ تو جان کے تحفظ کو ذہن پر سوار کر لیتے ہیں یہاں تک کہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں اس مرض کو نفسیات کی زبان میں Death Anxiety کہا جاتا ہے۔[5] قرآن کریم نے انسان کو موت وحیاۃ کی کشمکش سے نکال کر اللہ تعالی کی حفاظت میں آنے کا درس دیا ہے اور زندگی اور موت کو پیدا کرنے کا مقصد آزمائش کو قرار دیا ہے۔

---

[1] العثمانی، تقی عثمانی، آسان ترجمۃ القرآن: مکتبہ معارف القرآن کراچی، ص87

[2] ہارون معاویہ، تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات: بیت العلوم لاہور، ص38

[3] آل عمران:139

[4] حافظ نذر محمد، آسان ترجمۃ القرآن: مسلم اکادمی لاہور، ص56

[5] ڈاکٹر جاوید اقبال، ذہنی ونفسیاتی امراض: ریڈرز پبلکیشنز نیو انارکلی لاہور، ص38

ارشاد باری تعالی ہے[1]

تَبٰرَكَ الَّذِیْ بِیَدِهِ الْمُلْكُ٘- وَ هُوَ عَلٰى كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرُ‍ﰳ

ترجمہ۔بابرکت ہے وہ ذات جس کے قبضہ قدرت میں بادشاہت ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے اسی ذات نے موت وحیاۃ کو پیدا کیا تاکہ وہ تمہیں آزما سکے کہ کون تم میں سے اچھے عمل کرتا ہے اور وہ غالب بخشنے والا ہے[2]

دوسری جگہ موت کے بارے میں ارشاد فرمایا[3]

اَیْنَ مَا تَكُوْنُوْا یُدْرِكْكُّمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِیْ بُرُوْجٍ مُّشَیَّدَةٍؕ

ترجمہ۔"تم جہاں کہیں بھی ہوگے موت تمہیں پالے گی اگرچہ تم محفوظ قلعوں میں ہو"

ان تمام آیات سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ انسان کی زندگی اور موت کوئی اتفاقی حادثہ نہیں بلکہ قدرت کا طے کردہ نظام ہے جس سے فرار ممکن نہیں ہے یہ آیات ہمیں ذہنی تناؤ سے بچنے کا بہترین سبق دیتی ہیں۔

(ب)مال اور اولاد کی اخروی فکر کرنا[4]

بسا اوقات انسان اپنے مال اور اولاد کی وجہ سے ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے انسان اپنی جان کے تحفظ کے ساتھ ساتھ اپنے مال اور اولاد کے لئے بھی پریشان ہوتا ہے اور ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے اس حوالے سے جب ہم اسلامی تعلیمات کو دیکھتے ہیں تو قرآن مجید مال اور اولاد کے متعلق انسان کو نفسیاتی بوجھ سے آزادی حاصل کرنے کا درس دیتے ہوئے انکو بھی ایک آزمائش کے طور پر پیش کرتا ہے تاکہ انسان ان کو اللہ تعالی کی عطا سمجھتے ہوئے اس کے راستے میں استعمال کرے،ارشاد باری تعالی ہے[5]

اِنَّمَاۤ اَمْوَالُكُمْ وَ اَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌؕ-وَ اللّٰهُ عِنْدَهٗۤ اَجْرٌ عَظِیْمٌ

ترجمہ۔تمہارے لئے تمہارا مال اور اولاد ایک آزمائش ہیں اور اللہ کے ہاں بڑا اجر ہے۔نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہر امت کی ایک آزمائش ہے اور میری امت کی آزمائش مال ہے۔مذکورہ آیات واحادیث سے معلوم ہوا کہ انسان کو چاہیے کہ وہ مال اور اولاد کی خاطر ذہنی تناؤ کا شکار نہ ہو بلکہ وہ اپنی صلاحیتوں ،مال اور اولاد کو راہ خدا میں استعمال کرے۔

(ج) مثبت سوچ

کائنات میں ہر شخص ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہے اور کامیاب بھی ہونا چاہتا ہے لیکن کامیابی کے لئے مستقل مزاجی کے ساتھ مسلسل محنت اور مثبت سوچ ضروری ہے اللہ تعالی نے انسان کو پیدا کیا اور اس کو خیر اور شر میں فرق کرنے کا اختیار دیا ہے اسی اختیار کے تحت انسان اپنی مرضی کے مطابق کام کر سکتا ہے اور مثبت سوچ پیدا کرتے ہوئے اپنے آپ کو تفکرات سے بچا کر

---

[1] الملک:1

[2] حافظ نذر محمد، آسان ترجمۃ القرآن: مسلم اکادمی لاہور، ص80

[3] النساء:78

[4] ہارون معاویہ، تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات: بیت العلوم لاہور، ص54

[5] التغابن:15

اس امید کے ساتھ کہ جو ہو گا بہتر ہو گا ایک اچھی زندگی گزار سکتا ہے۔ماہرین نفسیات کے مطابق وہ لوگ جو ابتدا سے مایوسی کا شکار ہیں وہ بھی مثبت سوچ کے ساتھ اپنی ذات پر ذرہ سی توجہ دے کر اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔ایک معروف جاپانی ماہر نفسیات کا کہنا ہے ہر وقت مایوس رہنا اور تفکرات میں زندگی گزارنا دماغ میں خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کا سبب بنتا ہے جس سے انسانی جسم براہ راست متاثر ہوتا ہے۔جب ہمیں یہ معلوم ہے کہ ہمیں ہمارے اعمال صالحہ پر ہی اجر ملے گا تو پھر مثبت سوچ کے ساتھ انہی پر توجہ دینے کی ضرورت ہے ارشاد باری تعالی ہے۔[1]

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهٖ وَ مَنْ اَسَآءَ فَعَلَيْهَاؕ وَ مَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيْدِ

ترجمہ۔جو اچھائی کرے گا وہ اپنے نفع کے لئے کرے گا اور جو کوئی برا کام کرے گا تو اس کا وبال اسی پر ہے[2]

اسی طرح اپنے آپ کو بدلنے اور بہتر بنانے کی ذمہ داری بھی انسان کی اپنی ہے ارشاد فرمایا[3]

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰهَا(9)وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰهَا

ترجمہ۔ تحقیق وہ کامیاب ہو گیا جس نے اپنے آپ کو پاک کر لیا اور وہ نامراد ہوا جس نے اپنے آپ کو خاک میں ملایا۔ان آیات مبارکہ سے یہی معلوم ہوا کہ انسان اگر ذہنی تناؤ سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہے تو مثبت سوچنا اس کا بہترین حل ہے۔

(د)اللہ تعالی پر یقین کامل۔

قرآن کریم میں اللہ تعالی نے انسانوں کی ہدایت کے ساتھ ساتھ ان کو پیش آنیوالے نفسیاتی مسائل کے بارے میں بھی راہنمائی کی ہے ذہنی تناؤ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے اس حوالے سے جب ہم قرآن مجید پر غور کرتے ہیں تو بہت ساری آیات ہمیں ذات الہی پر کامل یقین اور اس کے قادر مطلق ہونے پر یقین رکھنے کی دعوت دیتی ہیں۔

ارشاد باری تعالی ہے۔[4]

يُدَبِّرُ الْاَمْرَ يُفَصِّلُ الْاٰيٰتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَآءِ رَبِّكُمْ تُوْقِنُوْنَ

ترجمہ۔وہی کام کی تدبیر کرتا ہے اپنی آیات کو کھول کھول کر بیان کرتا ہے تاکہ تم اپنے رب کی ملاقات کا یقین کر لو۔دوسری جگہ ارشاد فرمایا۔[5]

وَ فِي الْاَرْضِ اٰيٰتٌ لِّلْمُوْقِنِيْنَ

ترجمہ۔اور زمین میں یقین کرنے والوں کے لئے نشانیاں ہیں۔نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا[6]

---

[1] الجاثیہ:15

[2] حافظ نذر محمد، آسان ترجمۃ القرآن:مسلم اکادمی لاہور،ص76

[3] الشمس:10،9

[4] الرعد:2

[5] الذاریات:20

[6] ترمذی، محمد بن عیسی؛ سنن ترمذی، کتاب الدعوات، بیروت،1999،ص321

يقولُ رِفاعةُ بنُ رافعٍ رَضِي اللهُ عَنه قامَ أبو بَكرٍ الصِّدِّيقُ على المنبرِ ثمَّ بَكى فقالَ قامَ رسولُ اللهِ صلَّى اللَّه عليه وسلم على المنبرِ ثمَّ بَكى فقالَ: سلوا اللَّهَ العفوَ والعافيةَ فإنَّ أحدًا لم يُعطَ بعدَ اليقينِ خيرًا منَ العافيةِ

رفاعہ بن رافع رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ابو بکر الصدیق رضی اللہ عنہ ممبر پر چڑھے اور رونے لگے پھر فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ ہمارے بیچ ممبر پر چڑھے روئے اور پھر فرمایا: "اللہ سے عفو و درگزر اور عافیت طلب کرو۔ کیوں کہ ایمان اور یقین کے بعد کسی بندے کو عافیت سے بہتر کوئی چیز نہیں دی گئی۔"

امام ابن قیم رحمہ اللہ نے کہا:

"لا يتم صلاح العبد في الدارين إلا باليقين والعافية ، فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه"

دنیا و آخرت میں بندے کی درستی یقین اور عافیت ہی سے پوری ہوگی۔ یقین بندے سے آخرت کی سزائیں دور کرتا ہے۔ اور عافیت اس کے دل اور بدن سے دنیا کی بیماریاں دور کرتی ہے۔ ان تمام آیات اور احادیث کا خلاصہ یہی ہے کے انسان ذہنی تناؤ جیسے سنگین مسئلے سے اسی وقت نجات حاصل کر سکتا ہے جب اسے اللہ تعالی کی ذات پر کامل یقین ہو۔

نمبر02-ڈپریشن۔

انسان اگر سیرت رسول صلی اللہ علیہ وسلم پر غور کرے تو اسے بندے اور رب، خالق اور مخلوق اور عبد اور معبود کی حسین جھلکیاں نظر آئیں گی نفسیاتی مسائل میں سے ڈپریشن آج کی دنیا میں بہت سنگین مسئلہ بن چکا ہے یہ ایک ایسا مرض ہے جس کے شکار انسان پر افسردگی چھائی رہتی ہے انسان ہر وقت اداس اور نا امید رہتا ہے ماہر نفسیات ڈاکٹرز نے ڈپریشن کی نشاندہی کے لئے چند علامات بتائی ہیں مثلاً ہر وقت افسردہ رہنا، نیند کا نہ آنا، کسی کام میں دل نہ لگنا، خود کو دوسروں سے کمتر سمجھنا وغیرہ ڈپریشن کی علامات ہیں۔ اگر ایک شخص معمولی باتوں پر زیادہ پریشان ہوتا ہے یا منفی رویوں پر زیادہ غور کرتا ہے تو وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے [1]

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کا حل۔

عصر حاضر میں انسانوں نے ڈپریشن جیسے نفسیاتی مسئلے کو خود گلے سے لگا لیا ہے اگر ہم اس حوالے سے اسلام اور اس کی تعلیمات کا مطالعہ کریں تو پتہ چلتا ہے کہ ایک کامل ایمان والا انسان کبھی بھی ڈپریشن میں مبتلا نہیں ہو سکتا ایک محتاط طرز عمل کے ذریعے ڈپریشن جیسے نفسیاتی مسئلے کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے [2] اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن کو دور کرنے کا حل درجہ ذیل ہے۔

(الف) معاملات کو درست رکھنا

معاملات انسانی زندگی کی اہم ضرورت ہیں اسلامی تعلیمات میں انسان کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے دوسروں کے ساتھ معاملات درست طریقے سے کرنے کی تلقین کی گئی ہے ارشاد باری تعالی ہے [3]

---

[1] محمد زبیر، ڈپریشن کا علاج: دار الفکر الاسلامی لاہور 2020، ص129

[2] محمد زبیر، ڈپریشن کا علاج: دار الفکر الاسلامی لاہور 2020، ص125

[3] الاحزاب: 70

يَآيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَ قُوْلُوْا قَوْلًا

ترجمہ۔"اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہمیشہ درست بات کیا کرو"

اس آیت مبارکہ میں جو تعلیمات ہیں وہ ہر ایسے معاملے پر منطبق ہوتی ہیں جو زبان یا تحریر کے ذریعے کیا جاتا ہے بسا اوقات ایک انسان کسی سے قرض لیتا ہے لیکن وقت پر ادا نہ کر سکنے کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسی کیفیت سے بچنے کے لئے دعا سکھائی ہے[1]

"اللھم انی اعوذبک من الماثم والمغرم"

ترجمہ۔اے اللہ میں گناہ اور قرض سے آپ کی پناہ میں آتا ہوں۔ڈپریشن سے بچنے کے لئے یہ دعا انتہائی ضروری ہے۔انسان جب غم کی کیفیت میں ہو اور کوئی راہ فرار نہ ملے تو ایسے وقت میں اگر وہ شکر کا جذبہ رکھتے ہوئے اللہ تعالی کے احسانات کو یاد رکھے تو اللہ اپنی نعمت میں اضافہ کرتے ہیں ارشاد باری تعالی ہے[2]

وَ اِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَىٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِیْدَنَّكُمْ وَ لَىٕنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِیْ لَشَدِیْدٌ

ترجمہ۔"اگر تم نعمت پر شکر بجالاؤ گے تو میں اپنی نعمت میں اضافہ کروں گا اور اگر تم ناشکری کروگے تو میری پکڑ بہت سخت ہے۔

(ب) اللہ کی ذات پر توکل اور یقین

ڈپریشن کے اسباب میں ایک بنیادی سبب انسان کے توکل میں کمی اور اللہ کی ذات پر کامل یقین کی کیفیت کا نہ ہونا بھی ہے۔ڈپریشن کا مریض جب اللہ کی ذات پر کامل یقین رکھے گا اور اسی پر بھروسہ کرے گا تو اللہ تعالی اس کو پاکیزہ زندگی عطا فرمائیں گے۔

ارشاد باری تعالی ہے[3]

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ اَوْ اُنْثٰى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً

ترجمہ۔جو کوئی مرد یا عورت اعمال صالحہ اختیار کرے گا بشرطیکہ وہ مومن بھی ہو تو ہم اسے پاکیزہ زندگی عطا کریں گے

سیدنا صہیب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا!

"مومن کا ہر معاملہ عجیب ہے یعنی اس کا ہر معاملہ خیر والا ہے اگر خوشی ملے تو شکر کرتا ہے اور یہ شکر اس کے لئے خیر کا باعث بنتا ہے اور اگر کوئی غم پہنچے تو صبر کرتا ہے اور یہ صبر بھی خیر سے خالی نہیں ہے"

ڈپریشن کا علاج ایک اور حدیث مبارکہ میں بھی موجود ہے۔حضرت عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کی روایت جس میں فرمایا گیا کہ کوئی مومن بندہ جو کسی پریشانی، غم اور مصیبت میں مبتلا ہو اور وہ کہے اے اللہ! میں تیرا بندہ ہوں اور تیرے بندے اور بندی کا بیٹا ہوں میری پیشانی تیرے ہی ہاتھ میں ہے اور میری ذات پر تیرا ہی حکم چلتا ہے میری ذات کے متعلق تیرا ہر فیصلہ انصاف پر مبنی

---

[1] البخاری؛ محمد بن اسماعیل؛ الجامع المسند الصحیح المختصر من سننہ وایامہ؛ بیروت، 2001، ص 165

[2] ابراہیم؛ 08

[3] النحل؛ 97

ہے میں تجھے تیرے ہر اس نام کا واسطہ دے کر کہتا ہوں جو تو نے خود اپنے لئے تجویز کیا یا اپنی مخلوق میں سے کسی کو وہ نام سکھایا یا اپنے پاس علم غیب میں محفوظ رکھا کہ (اے اللہ) ت قرآن کو میرے دل کا نور، غموں کے لئے باعث نجات اور پریشانیوں کے لئے دوری کا ذریعہ بنادے۔ جو شخص یہ دعا مانگتا ہے اللہ تعالی اس کی مشکلات دور کرتے ہیں اور وہ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتا۔ اگر انسان کا ایمان ویقین کمزور ہو تو پھر یہ علاج اثر نہیں کرتا لہذا ڈپریشن جیسے مرض سے بچنے کے لئے ایمان ویقین کی پختگی اور اعمال صالحہ والی زندگی گزارنا ضروری ہے[1]

(ج) غصہ پر قابو رکھنا

اسلام دین فطرت ہے اور اسلام نے امت محمدیہ کو امۃ وسط ہونے کا اعزاز بخشا ہے ارشاد باری تعالی ہے[2]

وَ كَذٰلِكَ جَعَلْنٰكُمْ اُمَّةً وَّسَطًا لِّتَكُوْنُوْا شُهَدَآءَ عَلَى النَّاسِ وَ يَكُوْنَ الرَّسُوْلُ عَلَيْكُمْ شَهِيْدًاؕ

ترجمہ۔ اور ہم نے تمہیں ایک معتدل امت بنایا ہے۔

ارشاد باری تعالی ہے[3]

الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّآءِ وَ الضَّرَّآءِ وَ الْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِؕ-وَ اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ(

ترجمہ۔ جو فراخی اور تنگی میں خرچ کرتے ہیں اور غصے کو قابو میں رکھنے والے ہیں اور لوگوں سے درگزر کرنے والے ہیں اور اللہ محسنین سے محبت کرنے والا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا[4]

ليس الشديد با الصرعة انما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب

ترجمہ۔ طاقتور وہ شخص نہیں جو دوسروں کو پچھاڑ دے بلکہ طاقتور وہ شخص ہے جو غصے کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھے۔

دوسری حدیث میں ارشاد فرمایا۔[5]

اذا غضب احدكم وهو قائم فليجلس فان ذهب عنه الغضب والا فليضطجع

ترجمہ۔ جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو اگر وہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے اور اگر اس کا غصہ ختم ہو جائے تو صحیح ورنہ لیٹ جائے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق غصہ ایک ذہنی اور فکری سرگرمی ہے اور یہ فطرتی عمل ہے اگر اس پر قابو نہ رکھا جائے تو انسان ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے[6] اس لئے بحیثیت مسلمان ہمیں چاہیے کہ ہم غصے پر قابو رکھیں تاکہ ڈپریشن جیسے نفسیاتی مسئلے کا شکار نہ ہوں

---

[1] حسین محی الدین؛ غصہ اور ڈپریسن، منہاج پبلشر لاہور، 2020، ص132

[2] البقرہ:143

[3] آل عمران:134

[4] البخاری؛ محمد بن اسماعیل؛ الجامع المسند الصحیح المختصر من سننہ وایامہ، کتاب الغضب، باب الغضب: دار التاصیل بیروت 2004، ص176

[5] ابو داؤد، سیلمان بن اشعث، سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب مایقال عند الغضب: قاہرہ مصر 2000، ص176

[6] ہارون معاویہ، تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات: بیت العلوم لاہور، ص124

(د)ذکر اللہ

سلامی تعلیمات کی روشنی میں ڈپریشن سے بچنے کا دوسرا حل ذکر اللہ ہے ایک مسلمان جس کا رب "رب العالمین" ہے اور جس رسول کو ماننے والا ہے وہ "رحمۃ للعالمین" ہے وہ کیسے ناامیدی اور ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔ذکر اللہ ایک ایسا آسان نسخہ ہے جو انسانی ذہن کے لئے سکون کا باعث ہے قرآن پاک میں اللہ تعالی نے اپنی یاد کو ذریعہ سکون بتایا ہے ارشاد باری تعالی ہے۔[1]

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِؕ-اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىٕنُّ الْقُلُوْبُؕ

ترجمہ۔"وہ لوگ جو ایمان والے ہیں اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے مطمئن ہیں خبر دار اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو اطمیناں حاصل ہوتا ہے"

دوسری جگہ ارشاد ہے

فَاذْكُرُوْنِیْۤ اَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوْا لِیْ وَ لَا تَكْفُرُوْنِ

ترجمہ۔پس تم میرا ذکر کرو میں تمہاراذکر کروں گا اور تم میرا شکر ادا کرو میری ناشکری نہ کرو

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اللہ تعالی ارشاد فرماتے ہیں کہ میں بندے کے ساتھ ویساہی معاملہ کرتاہوں جیساوہ میرے بارے میں گمان رکھتاہے اور جب وہ مجھے یاد کرتاہے تو میں بھی اسے یاد کرتاہوں اگر وہ مجھے اپنے دل میں یاد کرتاہے تو میں بھی اسے اپنے دل میں یاد کرتاہوں اور اگر وہ مجمع میں میرا ذکر کرتاہے تو میں اس مجمع سے بہتر یعنی فرشتوں کے مجمع میں اس کا ذکر کرتاہوں۔اگر ایک انسان گہرائی سے اپنی پیدائش پر غور کرے اور سوچے کہ ایک ایسی ذات نے اسے عدم سے وجود میں لایا جو ساری کائنات کو وجود بخشنے والی ہے تو کبھی بھی اس کی یاد سے غافل نہ ہو اور جو اللہ کو ہر وقت یاد کرے گا تو وہ کبھی بھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہو گا۔

نمبر03-اضطراب

اضطراب ایک جذباتی کیفیت کا نام ہے جس میں انسان کی ذہنی اور جسمانی بے چینی ڈر اور خوف کے ساتھ ہوا کرتی ہے یہ کیفیت اکثر وبیشتر بہت تکلیف دہ ہوتی ہے ایک انسان جب کافی عرصہ اس کیفیت میں گزارتاہے تو اضطراب کے عوارض فروغ پاسکتے ہیں جو انسان کی دماغی صحت کے ساتھ ساتھ اس کی جسمانی صحت کو بھی متاثر کرتے ہیں۔اضطراب کی کیفیت سے دوچار لوگوں کی راہنمائی کے لئے جب ہم قرآن مجید کی آیات کی طرف نظر کرتے ہیں تو قرآن ہمیں اللہ تعالی کی یاد کی طرف دعوت دیتاہے۔

ارشاد باری تعالی ہے[1]

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِؕ-اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُؕ

ترجمہ۔"جو لوگ ایمان والے ہیں ان کے دلوں کو اللہ کی یاد سے تسکین حاصل ہوتی ہے خبر دار! اللہ کی یاد سے ہی دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے"

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اضطراب کا حل

اضطراب کے حوالے سے جب ہم اسلامی تعلیمات کی طرف رجوع کرتے ہیں تو ہمیں اس کے حل کی طرف راہنمائی ملتی ہے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں اضطراب کو دور کرنے کا حل درجہ ذیل ہے۔

(الف) ضرورت سے زیادہ مستقبل کی فکر سے گریز۔

انسان جب اپنے مستقبل کے بارے میں حد سے زیادہ سوچنے لگتا ہے تو وہ بے چینی کا شکار ہو جاتا ہے ہماری اکثر پریشانیاں بے وقت سوچوں کے نتیجے میں سامنے آتی ہیں توکل جس کے بارے میں اللہ تعالی کا ارشاد ہے[2]

وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِؕ-وَ كَفٰى بِاللّٰهِ وَكِیْلًا

ترجمہ۔"اور اللہ ہی پر بھروسہ کرو اور وہ بہترین کارساز ہے"

جب مستقبل میں رونما ہونے والے امور کا علم اللہ ہی کو ہے ارشاد باری تعالی ہے[3]

مَا تَدْرِیْ نَفْسٌ مَّا ذَا تَكْسِبُ غَدًاؕ-وَ مَا تَدْرِیْ نَفْسٌۢ بِاَیِّ اَرْضٍ تَمُوْتُؕ-اِنَّ اللّٰهَ عَلِیْمٌ خَبِیْرٌ

ترجمہ۔"کسی نفس کو اس بات کا علم نہیں کے اس نے کل کیا کمانا ہے اور کوئی نفس نہیں جانتا کہ وہ کس سرزمین پر مرے گا بے شک اللہ جاننے والا باخبر ہے" یہ آیت مبارکہ دعوت دیتی ہے کہ انسان صرف کوشش کا مکلف ہے نتائج کا ذمہ دار نہیں ہے اسے چاہیے کہ وہ خود کو سنوارنے کے لئے کوشش کرتا رہے اللہ کی ذات پر بھروسہ رکھے اور حد سے زیادہ مستقبل کی فکر میں مبتلا ہو کر اضطراب کا شکار نہ ہو۔

(ب) بامقصد زندگی۔

ہم ایک ایسے دور میں زندگی گزار رہے ہیں جس میں مادیت پسندی عروج پر ہے ہر شخص عارضی زندگی میں سکون حاصل کرنا چاہتا ہے حالانکہ قرآن مجید نے اس کو ایک دھوکے کا سامان کہا ہے۔

---

[1] الرعد؛28

[2] الاحزاب؛28

[3] لقمان؛34

ارشاد ربانی ہے[1]

وَ مَا الْحَیٰوةُ الدُّنْیَآ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ

ترجمہ۔"اور دنیا کی زندگی دھوکے کا سامان ہے"

دوسری جگہ ارشاد فرمایا[2]

وَ مَا هٰذِهِ الْحَیٰوةُ الدُّنْیَآ اِلَّا لَهْوٌ وَّ لَعِبٌ

ترجمہ۔"درحقیقت دنیا کی زندگی ایک کھیل اور تماشا ہے"

آج معاشرے کے افراد میں بامقصد زندگی کا فقدان ہے جس کی وجہ سے وہ ذہنی اضطراب کا شکار ہیں جبکہ اسلام نے بامقصد زندگی گزارنے کی ترغیب دی ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا[3]

من حسن اسلام المرء ترکہ مالا یعنیہ

ترجمہ۔"آدمی کے اچھے اسلام کی علامت یہ ہے کہ وہ بے مقصد امور کو ترک کر دے"

جب سے مسلمانوں نے اپنے مقصد سے غفلت اختیار کی اور مادیت پسندی میں مشغول ہوئے تو پریشانیاں ان کا مقدر بن گئیں اور مسلمان تاریکی میں ڈوب گئے اضطراب کی کیفیت سے دوچار ہو گئے اسلئے ضروری ہے کہ ہم اپنے نوجوانوں کو بے مقصد زندگی گزارنے سے بچائیں وقت کو تعمیری کاموں میں خرچ کریں تاکہ اضطراب کی کیفیت کا شکار نہ ہو۔

نمبر04-سماجی خوف۔

سماجی خوف ایک خاص نفسیاتی کیفیت کا نام ہے جس کا شکار انسان ہر وقت یہی محسوس کرتا ہے کے دوسرے لوگ اسی کے بارے میں سوچ رہے ہیں سماجی خوف کا شکار اکثر وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں ماضی میں کسی کام میں ناکامی کا سامنا رہا ہو اور اس وجہ سے لوگوں کی طرف سے تلخ رویوں کا شکار بھی ہوئے ہوں ایسے لوگ مستقبل میں سماجی خوف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔سماجی خوف کو سوشل فوبیا بھی کہا جاتا ہے حالیہ عرصے کی ایک تحقیق کے مطابق ایک سال کے دوران امریکہ جیسے ملک میں پانچ ملین افراد سوشل فوبیا کا شکار ہوئے ہیں اور ان میں سے اکثریت کی عمر گیارہ سے انیس سال کے درمیان ہے۔[4]

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں سماجی خوف کا حل۔

روزمرہ زندگی میں سماجی خوف ایک مستقل نفسیاتی مسئلہ بن چکا ہے جس کی وجہ سے معاشرے کے ہر طبقے بالخصوص نوجوانوں میں کام کرنے کی صلاحیت میں نمایاں طور پر کمی آچکی ہے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں سماجی خوف سے بچنے کا حل درجہ ذیل ہے

---

[1] آل عمران؛185

[2] محمد؛37

[3] ترمذی، محمد بن عیسی؛ سنن ترمذی، کتاب الزہد، بیروت، 1999، ص 149

[4] ندیم ماہر؛ سوشل میڈیا فوائد و نقصانات، اے ایس گرافکس، دیوبند، انڈیا۔2023، ص 165

(الف) ساز گار ماحول۔

انسانی زندگی اور اس کے ساتھ زمین پر بسنے والی مخلوق کو اللہ تعالی نے ایک بہترین انداز میں پیدا فرمایا ہے

ارشاد باری تعالی ہے

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

ترجمہ ہم نے ہر چیز کو ایک اندازے سے پیدا کیا ہے

اس کائنات میں انسان کو اپنے وجود کو باقی رکھنے کے لیے ساز گار ماحول ضروری ہے. ہمارے معاشرے میں ماحولیاتی اور جینیاتی دونوں عوامل سماجی خوف کا سبب بنتے ہیں جن لوگوں کے قریبی افراد سوشل فوبیا میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو سوشل فوبیا کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے سماجی خوف کا شکار شخص اپنے آپ کو دوسروں سے الگ رکھتا ہے ایسا شخص اس حد تک سماجی خوف کا شکار ہو جاتا ہے کہ وہ ماحول میں گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے وہ ہمیشہ یہی سوچتا ہے کہ دوسرے لوگ اسے دیکھ کر اس کے بارے میں کیا رائے قائم کریں گے یا اگر وہ ان سے بات جیت کرے گا تو وہ اس کی بات کو سمجھ نہیں پائیں گے سماجی خوف کا شکار انسان اکثر عوامی رد عمل سے ڈر محسوس کرتا ہے اور ایسا کرنے کی وجہ سے اس کی پیشہ وارانہ زندگی پر منفی اثر پڑتا ہے اگر ہم سماجی خوف جیسے نفسیاتی مسئلے سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے اپنے ارد گرد کے ماحول کو ساز گار بنانا ہو گا۔

(ب) حد سے زیادہ حساس ہونے سے بچنا۔

حد سے زیادہ حساس ہونا بھی انسان کو سماجی خوف میں مبتلا کر دیتا ہے عمومی طور پر بچپن میں اگر کسی شخص کو خاندان یا اسکے والدین کی طرف سے نظر انداز کیا جاتا رہا ہو تو ایسا شخص بڑا ہو کر مختلف نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے سماجی فوبیا ایک سنگین مسئلہ ہے جو کسی بھی فرد کے معیار زندگی کو متاثر کر سکتا ہے اسلامی تعلیمات کی روشنی میں سماجی خوف کا حل یہی ہے کہ انسان اپنی روحانیت کی طرف توجہ دے اسلئے کہ انسان جبز ندگی کی الجھنوں سے تنگ آجاتا ہے تو اللہ سے تعلق ہی اس کا واحد سہارا بنتا ہے اسلامی روحانیت کا مظہر اللہ سے محبت ہے اللہ کا ایک صفاتی نام ودود ہے ارشاد باری تعالی ہے [1]

وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ ۚ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ

ترجمہ۔ "اور اپنے رب سے مغفرت طلب کرو اور اسی کی طرف لوٹ آؤ بے شک میرا رب رحم کرنے والا محبت کرنے والا ہے"

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ اللہ تعالی نے ارشاد فرمایا کہ میرا بندہ فرائض کی ادائیگی کے ذریعے جتنا میرا قرب حاصل کر سکتا ہے اتنا کسی اور چیز سے نہیں کر سکتا یہاں تک کہ میں اس کس اپنا محبوب بنالیتا ہوں پھر میں اس کا کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنتا ہے اسکی آنکھ بن جاتا ہوں جس سے وہ دیکھتا ہے اس کا ہاتھ بن جاتا ہوں جس سے وہ پکڑتا ہے اور اسکا پاؤں بم جاتا ہوں جس

---

[1] ہود:90

سے وہ چلتا ہے وہ جو مجھ سے مانگے میں عطا کرتا ہوں اور مجھ سے پناہ مانگے تو میں پناہ دیتا ہوں۔ مذکورہ آیات اور احادیث مبارکہ سے معلوم ہوا کہ سماجی خوف کو دور کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ سے روحانیت کا تعلق ضروری ہے۔[1]

اس کے علاوہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے نفسیاتی مسائل سے چھٹکارے کے لئے باقاعدہ ایک دعا سکھائی ہے۔

جو درجہ ذیل ہے[2]

اَللّٰھُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِيْ إِلٰى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ وَّأَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهٗ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ۔

ترجمہ۔ "اے اللہ! میں تجھ سے تیری رحمت کا طلبگار ہوں تو مجھے ایک پل کے لئے بھی میرے سپرد نہ کر میرا حال درست فرمادے تیرے سوا کوئی معبود نہیں"

نمبر 05-خود اعتمادی کی کمی

انسان کو اپنی ضروریات پوری کرنے میں کسی حد تک دوسروں پر انحصار کرنا پڑتا ہے اس کے لئے انسان کو پر اعتماد ہونا ضروری ہے آج کے دور میں انسان تنہائی پسند ہے اور سوشل میڈیا پر زیادہ وقت گزارنے کی وجہ سے نفسیاتی عارضوں کا شکار ہے اور وہ اپنی ذات اور صلاحیتوں کے بارے میں منفی گمان کرنے لگتا ہے حالانکہ رب تعالیٰ نے اس کو صلاحیتوں کے اعتبار سے کامل پیدا فرمایا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے[3]

اَلرَّحْمٰنُ(1)عَلَّمَ الْقُرْاٰنَ خَلَقَ الْاِنْسَانَ

ترجمہ۔ "رحمٰن ہی نے انسان کو قرآن سکھایا اسی نے انسان کو پیدا کیا اور اسے بولنے کی صلاحیت عطا فرمائی"

اللہ تعالیٰ نے انسان میں صلاحیات کا جو مادہ رکھا ہے جس کی بنیاد پر انسان میدان عمل میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے اسی کیفیت کا نام خود اعتمادی ہے۔

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں خود اعتمادی کی کمی کا حل۔

(الف) اظہار رائے سے ڈرنا؛

اللہ تعالیٰ نے انسان کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا فرمائی ہے اور اظہار رائے کے لئے اس کو بولنے کی نعمت سے نوازا ہے قرآن پاک میں مومنین کی صفت بیان کرتے ہوئے فرمایا[4]

وَ یَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَ یَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِؕ-وَ اُولٰٓىٕكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ

ترجمہ۔ "وہ بھلائی کا حکم کرتے ہیں اور برائی سے روکتے ہیں"

---

[1] البخاری؛ محمد بن اسماعیل؛ الجامع المسند الصحیح المختصر من سننہ وایامہ؛ بیروت، 2001، ص137

[2] ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید القزوینی؛ سنن ابن ماجہ، رشیدیہ، راولپنڈی، پاکستان، ص149

[3] الرحمن؛ 01،02،03

[4] آپ عمران 104

جو شخص خود اعتمادی کی کمی کا شکار ہوتا ہے وہ اظہار رائے سے ہچکچاتا ہے۔

(ب) مثبت تنقیدی سوچ کا نہ ہونا:

خود اعتمادی میں کمی کا شکار انسان تعمیری تنقید کی صلاحیت سے محروم رہتا ہے اور بغیر سوچے سمجھے دوسروں کی رائے سے اتفاق کر لیتا ہے اور پھر کسی اور کے کہنے پر فوراً اس رائے کو تبدیل کر لیتا ہے ایسا شخص مختلف عوامل اور لوگوں کے زیر اثر رہنے کی وجہ سے ہر وقت پریشان رہتا ہے۔ جب ہم خود اعتمادی کی کمی کو دور کرنے کے لئے قرآن و سنت کی طرف رجوع کرتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ خود اعتمادی حقیقتاً ایک حوصلے اور پختہ عزم کا نام ہے اور انسان کے عزم کو دوام بخشنے والی چیز توکل علی اللہ ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے [1]

فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ-اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ

ترجمہ۔ "جب تمہارا عزم مستحکم ہو جائے تو اللہ پر بھروسہ کرو بے شک اللہ تعالیٰ توکل کرنے والوں سے محبت کرتے ہیں"

معلوم ہوا کہ خود اعتمادی کا وصف وہ اللہ پر کامل توکل سے پروان چڑھتا ہے۔ اللہ تعالیٰ پر توکل کرنے والے اعتماد کے ایسے مرتبے پر پہنچ جاتے ہیں کہ ظاہری اسباب سے بھی منقطع ہوتے ہیں اور ان کو اللہ کی طرف سے سکون اور اطمینان نصیب ہوتا ہے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اگر تم اللہ تعالیٰ پر اتنا بھروسہ کرتے جتنا اس کا حق تھا تو تمہیں پرندوں کی طرح رزق دیا جاتا جو صبح خالی پیٹ جاتے ہیں اور شام کو پیٹ بھر کر آتے ہیں۔ [2]

انسان کی زندگی میں مسائل آتے ہیں ان سب سے نمٹنے کے لئے ہمیں احساس کمتری سے نکل کر خود اعتمادی سے ان مسائل کو حل کرنا ہو گا خود اعتمادی کے ذریعے ہی ہم زندگی کو بہتر کر سکتے ہیں اور دوسروں کے لئے آسانیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ الغرض آج کے اس مادیت پسند اور افراط و تفریط کے دور میں نفسیاتی امراض میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے معاشرے کے تمام افراد چاہے وہ عمر کے کسی بھی حصے میں ہوں وہ ان مسائل کی لپیٹ میں ہیں موجودہ دور کے معاشی، سیاسی اور نفسیاتی منظر نامے پر نظر ڈالتے ہیں اور پھر مسلمانون کے ماضی کو دیکھتے ہیں تو روز روشن کی طرح عیاں ہو جاتا ہے کہ اسلوب زندگی میں غیر معمولی تبدیلیاں واقع ہو چکی ہیں۔ ابلاغ عامہ اور معلومات کے ایسے ایسے ذرائع وجود میں آ چکے ہیں جن کا گزشتہ نسلوں میں تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔

لیکن آج امت مسلمہ کا نوجوان نفسیاتی مسائل کا مجسمہ بن چکا ہے جب تک ہم ایک مثبت سوچ اور رد عمل کے ساتھ اپنی اسلامی تہذیب کے تمام پہلوؤں کا سامنے نہیں لاتے محض وعظ و نصیحت سے ان مسائل کا حل ممکن نہیں۔ ہمارا دین ہمیں نیک نیتی کے ساتھ اعمال صالحہ اختیار کرنے اور تمام حقوق کی ادائیگی کا حکم دیتا ہے لیکن آج ہم اپنی اسلامی تعلیمات کو پس پشت ڈال کر مادیت

---

[1] آل عمران:159

[2] عبد اللہ احمد؛ خود اعتمادی بڑھائیے، مکتبہ المعارف، کراچی، ص 165

پسندی کو فروغ دے رہے ہیں۔ہمارے نفسیاتی مسائل کے حل کے لئے اسوہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے بتائے ہوئے سنہری اصول مینارہ نور ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہم ان جسمانی اور نفسیاتی مسائل سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں[1]

[1] اسماعیل احمد؛نفسیات اور معاشرتی رویے، ایجوکشنل پبلشر، لکھنو، انڈیا، ص 43

نتائج

- نوجوان سوشل میڈیا کے استعمال کی وجہ سے زیادہ حساس ہوتے جارہے ہیں اور سوشل میڈیا کے استعمال کا نوجوانوں کے مزاج پر گہرا اثر پڑ رہا ہے۔
- نوجوان ابلاغ عامہ کے دیگر ذرائع کو چھوڑ کر تیزی سے سوشل میڈیا کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور وہاں اپنے من پسند رجحانات کے مطابق مواد کو دیکھتے اور سنتے ہیں سوشل میڈیا کے متعلق درست راہنمائی کے نہ ہونے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو رہے ہیں۔
- کوئی بھی چیز ذات کے اعتبار سے اچھی یا بری نہیں ہوتی بلکہ اس کا استعمال اس کو اچھا یا برا بناتا ہے یہی مثال سوشل میڈیا کی ہے اس کے استعمال کا باقاعدہ طریقہ سیکھ کر اس سے بہت مفید معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں۔
- ہر شخص کسی نہ کسی نظریئے کے تحت زندگی گزارتا ہے اور پھر سوشل میڈیا کو اپنے نظریہ کے دفاع کے طور پر استعمال کرتا ہے سوشل میڈیا کا بے جا استعمال انسان کو نفسیاتی طور پر غیر مستحکم بناتا ہے اگر سوشل میڈیا کے متعلق اسلامی تعلیمات کو پیش نظر رکھا جائے تو بہتر نتائج مل جاتے ہیں۔
- سوشل میڈیا نوجوانوں کی زندگی کا لازمی جزو بن چکا ہے اگر اس کے استعمال کے حوالے سے نوجوان نسل کی صحیح راہنمائی کی جائے تو نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
- انسان موبائل کے حوالے سے اگر اپنے اوقات کی تعیین کر لے اور گھریلو امور میں دلچسپی دینا شروع کر دے اور ذکر اذکار اور روزمرہ کی دعاؤں کا اہتمام کرتا رہے تو نفسیاتی مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
- سوشل میڈیا کے ذریعے بغیر تحقیق خبریں پھیلا دی جاتیں ہیں اور جھوٹی اور متضاد خبروں کی وجہ سے بہت سارے لوگ نفسیاتی مریض بن جاتے ہیں۔
- خاندان اور سماج میں فاصلے پیدا ہو رہے ہیں جس کی بہت بڑی وجہ سوشل میڈیا کا بے دریغ استعمال ہے۔ ذرائع ابلاغ کے اس عموم کی وجہ سے لوگوں کے اتفاق واتحاد کے تصور کو بے معنی کر دیا ہے۔
- اس مقالے میں نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل میں سوشل میڈیا کے کردار پر بحث کی گئی ہے اور اسلامی تعلیمات کی روشنی میں ان کا حل پیش کیا گیا ہے سوشل میڈیا کے استعمال سے اجتناب ممکن نہیں ضرورت اس امر کی ہے کے نوجوان نسل میں سوشل میڈیا کے مثبت استعمال کی اہمیت کو اجاگر کیا جائے تاکہ ہماری نسل نو سوشل میڈیا کے استعمال کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کا شکار نہ ہوں۔

سفارشات

ان موضوعات پہ کام کیا جاسکتا ہے۔

- ریاست کو لاحق خطرات اور سوشل میڈیا پروپیگنڈا کا کردار۔
- سوشل میڈیا اور اس کے مثبت استعمال کے طریقے۔
- انتہاء پسندی کی روک تھام میں سوشل میڈیا کا کردار۔
- سوشل میڈیا کا پاکستانی نوجوان اور پاکستانی سیاست پر اثرات۔

فهارس

نمبر شمار	قرآنی آیت	نام سورت	آیت نمبر	صفحہ نمبر
	وَ عَلَّمَ اٰدَمَ الْاَسْمَآءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلٰٓىِٕكَةِ-فَقَالَ اَنْۢبِـُٔوْنِيْ بِاَسْمَآءِ هٰٓؤُلَآءِ اِنْ كُنْتُمْ صٰدِقِيْنَ	البقرہ	31	23
2)	وَ اِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓىِٕكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِي الْاَرْضِ خَلِيْفَةً-قَالُوْٓا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَ يَسْفِكُ الدِّمَآءَ-وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ-قَالَ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ	البقرہ	30	26
3)	يَسْـَٔلُوْنَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ-قُلْ فِيْهِمَآ اِثْمٌ كَبِيْرٌ وَّ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ-وَ اِثْمُهُمَآ اَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا-وَ يَسْـَٔلُوْنَكَ مَا ذَا يُنْفِقُوْنَ-قُلِ الْعَفْوَ-كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللّٰهُ لَكُمُ الْاٰيٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُوْنَ	البقرہ	219	34
4)	اَلشَّيْطٰنُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَوَيَاْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَآءِ-وَاللّٰهُ يَعِدُكُمْ مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا-وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ	البقرہ	268	36
5)	فَبِمَارَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيْظَ الْقَلْبِ لَا نْفَضُّوْا مِنْ حَوْلِكَ-فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْاَمْرِ-فَاِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ-اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِيْنَ	آل عمران	159	53
6)	اِنْ يَّمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهٗ-وَتِلْكَ الْاَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ يَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَآءَ-وَ اللّٰهُ لَا يُحِبُّ الظّٰلِمِيْنَ	آل عمران	140	06
7)	وَ لْتَكُنْ مِّنْكُمْ اُمَّةٌ يَّدْعُوْنَ اِلَى الْخَيْرِ وَ يَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ-وَ اُولٰٓىِٕكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ	آل عمران	104	09
8)	وَ هُوَ الَّذِيْ جَعَلَ الَّيْلَ وَ النَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ اَرَادَ اَنْ يَّذَّكَّرَ اَوْ اَرَادَ شُكُوْرًا	الفرقان	62	22
9)	لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِيْنَ يَفْرَحُوْنَ بِمَآ اَتَوْا وَّ يُحِبُّوْنَ اَنْ يُّحْمَدُوْا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوْافَلَاتَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِّنَ الْعَذَابِ-وَ لَهُمْ عَذَابٌ اَلِيْمٌ	آل عمران	188	77

62	78	النساء	اَيْنَ مَا تَكُوْنُوْا يُدْرِكْكُّمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِيْ بُرُوْجٍ مُّشَيَّدَةٍؕ-وَ اِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَّقُوْلُوْا هٰذِهٖ مِنْ عِنْدِ اللّٰهِۚ-وَ اِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَّقُوْلُوْا هٰذِهٖ مِنْ عِنْدِكَؕ-قُلْ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ اللّٰهِؕ-فَمَالِ هٰۤؤُلَآءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُوْنَ يَفْقَهُوْنَ حَدِيْثًا(78	(10
111	67	المائدہ	اَيُّهَا الرَّسُوْلُ بَلِّغْ مَاۤ اُنْزِلَ اِلَيْكَ مِنْ رَّبِّكَ	(11
42	152	الانعام	وَ لَا تَقْرَبُوْا مَالَ الْيَتِيْمِ اِلَّا بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُ حَتّٰى يَبْلُغَ اَشُدَّهٗ	(12
49	83	یونس	فَمَاۤ اٰمَنَ لِمُوْسٰۤى اِلَّا ذُرِّيَّةٌ مِّنْ قَوْمِهٖ عَلٰى خَوْفٍ مِّنْ فِرْعَوْنَ وَمَلَاۡىِٕهِمْ اَنْ يَّفْتِنَهُمْ	(13
51	90	ہود	وَ اسْتَغْفِرُوْا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوْبُوْۤا اِلَيْهِؕ-اِنَّ رَبِّيْ رَحِيْمٌ وَّدُوْدٌ	(14
61	53	یوسف	وَ مَاۤ اُبَرِّئُ نَفْسِيْۚ-اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْٓءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْؕ-اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ	(15
65	05	یوسف	قَالَ يٰبُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلٰۤى اِخْوَتِكَ فَيَكِيْدُوْا لَكَ كَيْدًاؕ-اِنَّ الشَّيْطٰنَ لِلْاِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِيْنٌ	(16
67	05	الرعد	يُدَبِّرُ الْاَمْرَ مِنَ السَّمَآءِ اِلَى الْاَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ اِلَيْهِ فِيْ يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهٗۤ اَلْفَ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّوْن	(17
72	28	الرعد	اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِؕ-اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىٕنُّ الْقُلُوْبُ ؕ	(18
73	08	ابراہیم	وَ اِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَىٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَ لَىٕنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ(7)وَ قَالَ مُوْسٰۤى اِنْ تَكْفُرُوْۤا اَنْتُمْ وَ مَنْ فِي الْاَرْضِ جَمِيْعًاۙ-فَاِنَّ اللّٰهَ لَغَنِيٌّ حَمِيْدٌ(8)	(19
74	97	النحل	مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ اَوْ اُنْثٰى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۚ-وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ	(20
39	125	النحل	اُدْعُ اِلٰى سَبِيْلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَ الْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَ جَادِلْهُمْ بِالَّتِيْ هِيَ اَحْسَنُؕ-اِنَّ رَبَّكَ هُوَ اَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيْلِهٖ وَ هُوَ اَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِيْنَ	(21

22)	نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَاَهُمْ بِالْحَقِّ اِنَّهُمْ فِتْيَةٌ اٰمَنُوْا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنٰهُمْ هُدًى	الكهف	14	45
23)	اَمَّنْ يُّجِيْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَ يَكْشِفُ السُّوْٓءَ وَ يَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ الْاَرْضِ-ءَاِلٰهٌ مَّعَ اللّٰهِ-قَلِيْلًا مَّا تَذَكَّرُوْنَ	النمل	62	31
24)	وَ لَقَدْ اَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّنْ قَبْلِكَ وَ جَعَلْنَا لَهُمْ اَزْوَاجًا وَّ ذُرِّيَّةً-وَ مَا كَانَ لِرَسُوْلٍ اَنْ يَّاْتِيَ بِاٰيَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ-لِكُلِّ اَجَلٍ كِتَابٌ	الرعد	38	35
25)	اَلَمْ تَرَوْا اَنَّ اللّٰهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِي الْاَرْضِ وَ اَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهٗ ظَاهِرَةً وَّ بَاطِنَةً-وَ مِنَ النَّاسِ مَنْ يُّجَادِلُ فِي اللّٰهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَّ لَا هُدًى وَّ لَا كِتٰبٍ مُّنِيْرٍ	لقمان	20	65
26)	اِنَّ اللّٰهَ عِنْدَهٗ عِلْمُ السَّاعَةِ-وَ يُنَزِّلُ الْغَيْثَ-وَ يَعْلَمُ مَا فِي الْاَرْحَامِ-وَ مَا تَدْرِيْ نَفْسٌ مَّا ذَا تَكْسِبُ غَدًا-وَ مَا تَدْرِيْ نَفْسٌ بِاَيِّ اَرْضٍ تَمُوْتُ-اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ	لقمان	34	70
27)	اِنَّا عَرَضْنَا الْاَمَانَةَ عَلَى السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضِ وَ الْجِبَالِ فَاَبَيْنَ اَنْ يَّحْمِلْنَهَا وَ اَشْفَقْنَ مِنْهَا وَ حَمَلَهَا الْاِنْسَانُ-اِنَّهٗ كَانَ ظَلُوْمًا جَهُوْلًا	الاحزاب	72	38
28)	اِنَّ الَّذِيْنَ يُحِبُّوْنَ اَنْ تَشِيْعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَهُمْ عَذَابٌ اَلِيْمٌ-فِي الدُّنْيَا وَ الْاٰخِرَةِ-وَ اللّٰهُ يَعْلَمُ وَ اَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ(19)وَ لَوْ لَا فَضْلُ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُهٗ وَ اَنَّ اللّٰهَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ(20)	النور	20	59
29)	مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ اِلَّا لَدَيْهِ رَقِيْبٌ عَتِيْدٌ	ق	18	63
30)	يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَ قُوْلُوْا قَوْلًا سَدِيْدًا(70)يُّصْلِحْ لَكُمْ اَعْمَالَكُمْ وَ يَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوْبَكُمْ-وَ مَنْ يُّطِعِ اللّٰهَ وَ رَسُوْلَهٗ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيْمًا(71)	الاحزاب	71	49
31)	مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهٖ وَ مَنْ اَسَآءَ فَعَلَيْهَا-وَ مَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيْدِ	الجاثیہ	46	22
32)	حَتّٰۤى اِذَا بَلَغَ اَشُدَّهٗ وَبَلَغَ اَرْبَعِيْنَ سَنَةً	الاحقاف	15	66

31	64	محمد	وَ مَا هٰذِهِ الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا لَهْوٌ وَّ لَعِبٌ-وَ اِنَّ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ-لَوْ كَانُوْا يَعْلَمُوْنَ	(33
51	10	الجمعہ	فَاِذَا قُضِيَتِ الصَّلٰوةُ فَانْتَشِرُوْا فِي الْاَرْضِ وَ ابْتَغُوْا مِنْ فَضْلِ اللّٰهِ وَ اذْكُرُوا اللّٰهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ	(34
17	01	الملک	تَبٰرَكَ الَّذِيْ بِيَدِهِ الْمُلْكُ- وَ هُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرُ	(35
34	04	التین	لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ	(36
41	55	الذاریات	فَتَوَلَّ عَنْهُمْ فَمَا اَنْتَ بِمَلُوْمٍ(54) وَّ ذَكِّرْ فَاِنَّ الذِّكْرٰى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِيْنَ(55)	(37
13	20	الذاریات	وَ فِي الْاَرْضِ اٰيٰتٌ لِّلْمُوْقِنِيْنَ	(38
11	05	الرحمن	اَلرَّحْمٰنُ(1)عَلَّمَ الْقُرْاٰنَ(2) الَّذِيْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ(4)عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ(5)	(39
76	06	الحجرات	يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِنْ جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَاٍ فَتَبَيَّنُوْٓا اَنْ تُصِيْبُوْا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوْا عَلٰى مَا فَعَلْتُمْ نٰدِمِيْنَ	(40

احادیث مبارکہ

نمبر شمار	احادیث	کتاب	حدیث نمبر	صفحہ نمبر
.1	حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ بُنْدَارٌ ، قَالَ : حَدَّثَنَا يَحْيَى ، عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ ، قَالَ : حَدَّثَنِي خُبَيْبُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ ، عَنْ حَفْصِ بْنِ عَاصِمٍ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ : " سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ ، الْإِمَامُ الْعَادِلُ ، وَشَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ رَبِّهِ وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ فِي الْمَسَاجِدِ ، وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ ، وَرَجُلٌ طَلَبَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ وَجَمَالٍ ، فَقَالَ : إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ ، وَرَجُلٌ تَصَدَّقَ أَخْفَى حَتَّى لَا تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ ، وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ	صحیح بخاری	234	32
.2	عن ابن مسعود، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: لا تزولُ قدَما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يسألَ عن عمرِهِ فيما أفناهُ ، وعن عِلمِهِ فيمَ فعلَ، وعن مالِهِ من أينَ اكتسبَهُ وفيمَ أنفقَهُ، وعن جسمِهِ فيمَ أبلاهُ	صحیح مسلم	2341	33
.3	حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَخْبَرَنَا الأَسْوَدُ بْنُ عَامِرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ عَيَّاشٍ، عَنِ الأَعْمَشِ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُرَيْجٍ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ الأَسْلَمِيِّ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " لاَ تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلاَهُ "	جامع ترمذی	2417	54
.4	عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِکُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ	ابو داود	1430	57
.5	يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ	صحیح بخاری	1258	11
.6	أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ حَمِدَ اللَّهَ، وَأَثْنَى عَلَيْهِ، وَقَالَ: لَكِنِّي أَنَا أُصَلِّي ▯ وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي	صحیح بخاری	1649	67

مصادر ومراجع

عربی کتب

1) القرآن الکریم
2) ابن الاثیر ،مجد الدین ،ابو السعادات المبارک بن محمد،جامع الاصولفی احادیث الرسول،
3) ابن ماجہ، ابو عبد اللہ محمد بن یزید القزوینی؛سنن ابن ماجہ،رشیدیہ ،راولپنڈی،پاکستان
4) ابن منظور، جمال الدین محمد بن مکرم ، لسان العرب ،س،مکتبہ دار الصادر بیروت بدون سن طباعت،۹۱/۵
5) ابو الکلام آزاد، ترجمان القرآن،: ساہتیہ اکادمی دہلی1989
6) ابو داؤد،سیلمان بن اشعث، سنن ابی داؤد ، کتاب الادب، باب ما یقال عند الغضب: قاہرہ مصر2000
7) الاصابہ فی تمییز الصحابة، الحافظ ابن حجر، دار الکتب العلمیة - بیروت، الأولی، ١٤١٥
8) امام احمد بن حنبل، مسند امام احمد بن حنبل:مکتبہ رحمانیہ لاہور
9) بخاری،ابو عبد االہ محمد بن اسماعیل۔الجامع الصحیح امور رسول اللہ ﷺوسننہ وایامہ۔کراچی:ادارہ اسلامیات،۱۹۹۸۔
10) البخاری؛محمد بن اسماعیل؛الجامع المسند الصحیح المختصر من سننہ وایامہ؛بیروت،2001
11) ترمذی،محمد بن عیسی بنالجامع المختصر من السنن عن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ومعرفۃ الصحیح والمعلول وماعلیہ العمل
12) ثنا اللہ العثمانی :تفسیر مظہری،دار احیا التراث العربی،سعودی عرب1986
13) جی ابراہیم:ھل اکتشفت جمالہ الحقیقی،بیروت،لبنان
14) عزت حجازی: الشباب العربی والمشکلات التی، یواجھها المجلس الوطنی للثقافۃ والفنون ،الکویت ۱۹۷۸ء ص۳۳

اردو کتب

(15 اسماعیل احمد؛نفسیات اور معاشرتی رویے،ایجوکشنل پبلشر، لکھنو،انڈیا۔

(16 امام بغوی:ابو القاسم:مسند اسامہ بن زید،اانصار السنۃ پبلیکیشن لاہور،۔۲۰۱۲

(17 امیر الدین مہر،منشیات اور ان کا سدباب:دعوہ اکیڈمی بین الاقوامی یونیورسٹی اسلام آباد

(18 ایلون ٹوفلر،مترجم۔پروفیسر مقبول الہی،مستقبل کے خطرات ناشر دار الاندلس لاہور

(19 پروفیسر فضل الحق،اردوماس میڈیا:صدر وڈین فیکلٹی آف آرٹس دہلی یونیورسٹی انڈیا

(20 پروفیسر محمد نواز محسود،اسلامی نظریہ ابلاغ:عظیم اکیڈمی لاہور

(21 تقی عثمانی،مفتی تقی عثمانی،آسان ترجمہ قرآن(کراچی مکتبہ معارف القرآن)

(22 جارج یولس:انسانی نطق اور زبان کا آغاز

(23 حافظ نذر محمد،آسان ترجمۃ القرآن:مسلم اکادمی لاہور

(24 حبیب الرحمان قریشی،راہنمائے ترجمۃ القرآن:ادارہ رجوع الی القرآن لاہور

(25 حسین محی الدین؛غصہ اور ڈپریسن،منہاج پبلشر لاہور،2020

(26 ڈاکٹر پرویز انجم،جدید نفسیات ناشر مثال پبلشرز فیصل آباد2012

(27 ڈاکٹر جاوید اقبال،ذہنی ونفسیاتی امراض:ریڈرز پبلکیشنز نیوانار کلی لاہور

(28 ڈاکٹر حافظ محمد زبیر،ڈپریشن کا علاج:دار الفکر الاسلامی لاہور

(29 ڈاکٹر حسن محی الدین قادری،سوشل میڈیا اور ہماری زندگی:منہاج بکس پبلشر لاہور

(30 ڈاکٹر ذوالفقار علی"نفسیاتی بیماریوں کا علم"افکار جلد02

(31 ڈاکٹر سید سلمان اختر،الیکٹرانک میڈیا کی تاریخ:کتابی دنیانئ دہلی انڈیا

(32 ڈاکٹر طاہر القادری،محمد طاہر القادری،انسان اور کائنات کی تخلیق اور ارتقاء(منہاج القرآن پبلیکیشنز لاہور)

(33 ڈاکٹر مانع حماد الجھنی,اسلامی بیداری مستقبل کے تناظر میں:ناشر الندوۃ العالمیہ الشباب الاسلامی الریاض

(34 ڈاکٹر محمد حمید اللہ،رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حکمرانی وجانشینی،بیکن بکس لاہور،2002،

(35 ڈاکٹر محمد شاہد حسین،ابلاغیات:ایجوکیشنل پبلشنگ ہاؤس نئ دہلی انڈیا

(36 ڈاکٹر نعیم صدیقی۔تبع تابعین۔اعظم گڑھ یوپی:دار المصنفین،شبلی اکیڈمی،انڈیا

(37 ذہبی،شمس الدین۔تذکرہ الحفاظ۔ج،۰۱،ص،۲۲۴،رحمانیہ،اردوبازار لاہور،پاکستان

(38 رضا ہمدانی،سوشل میڈیا اور منشیات:اردو پوائنٹ

39) رفیق جعفر، نفسیات کا ارتقاء ناشر اظہار سنز اردو بازار لاہور 1984

40) سلیمان ندوی: انسانی دنیا پر مسلمانوں کے عروج وزوال کا اثر، مجلس نشریات اسلامی، کراچی

41) سید اقبال قادری؛ رہبر اخبار نویسی، ترقی اردو بورڈ نئی دہلی، 1989۔

42) سید بدر سعید، صحافت کی مختصر تعریف؛ ایجوکیشنل بک آوس علی گڈھ 1987,۔

43) سید عرفان احمد، بھرپور خود اعتمادی: قریشی آرٹ پریس ناظم آباد کراچی

44) سیدہ ثناء بتول، تعلیم اور بچپن پر نفسیاتی دباؤ: بلاگ 2021

45) شاہ معین الدین احمد ندوی۔ تاریخ اسلام۔ اسلامیہ، لاہور، پاکستان

46) شاہد حسین رزاقی: ادارہ ثقافت اسلامیہ، لاہور پاکستان۔ 1997

47) شایان قدوائی؛ کتاب کی تاریخ، نئی دہلی، 1980۔

48) صادقہ نصیر، روز مرہ کی نفسیات: ماورا پبلشرز لاہور 2019

49) صدر الدین اصلاحی، افادات حضرت شاہ ولی اللہ دہلوی: امام ولی اللہ اکیڈمی لاہور

50) ضیاء الرحمن فاروقی: سیدنا خالد بن ولید، اداعہ اشاعت المعارف، فیصل آباد، پاکستان،۔ ۲۰۰۰

51) طارق محمود مغل، معاشرتی نفسیات: اردو سائنس بورڈ لاہور

52) عبد الرحمن مظاہری۔ اکیس جلیل القدر تابعین۔ ادارہ اسلامیات، کراچی پاکستان

53) عبد الستار حماد: هدایۃ القاری شرح صحیح البخاری، ج06، ص120، بیروت

54) عبد السلام خورشید، فن صحافت کی تاریخ، مجلس ترقی ادب لاہور

55) عبد السلام زینی، صحافت ذرائع ابلاغ اور جدید میڈیا: ادارہ معارف اسلامی منصورہ لاہور

56) عبد اللہ احمد؛ خود اعتمادی بڑھایئے، مکتبہ المعارف، کراچی۔

57) عبید اللہ چندھی۔ شعور و آگہی۔ سندھ صاغر اکیڈمی لاہور، پاکستان۔

58) عثمانی، محمد شفیع: معارف القرآن، ج، 8، المعارف کراچی، 2004

59) العثمانی، تقی عثمانی، آسان ترجمۃ القرآن: مکتبہ معارف القرآن کراچی

60) علامہ محمد اقبال: کلیات اقبال، اقبال اکادمی لاہور، پاکستان، ۱۹۹۸

61) غازی، محمود احمد۔ محاضرات تعلیم۔ ادارہ اسلامیات لاہور، پاکستان

62) غلام رسول قاسمی، اسلام اور نفسیات: رحمۃ للعالمین پبلیکیشنز سرگودھا

63) فیروز الدین، فیروز اللغات، ایجوکیشنل پبلشنگ ہاؤس نئی دہلی انڈیا

64) قاضی اطہر مبارک پوری، صفات نفس یعنی امارہ لوامہ مطمئنہ: قاضی اطہر اکیڈمی یوپی انڈیا

65) قاضی عبد الستار: صلاح الدین ایوبی، ایجوکیشنل بک ہاوس علی گڈھ 1988

66) قرطبی،، ابو عبد اللہ محمد بن احمد بن ابو بکر بن فرح: الجامع لاحکام القرآن المعروف تفسیر قرطبی

67) محاضرات الدباء، صفحہ نمبر ۲۵۶، شرکتہ دار الارقم بن ابی الارقم بیروت لبنان، النشر الاول

68) محمد اسحاق صدیقی: فن تحریر کی تاریخ، انجمن ترقی ہند، علی گڑھ 1962۔

69) محمد اشرف قریشی، نوجوانوں کے جنسی و نفسیاتی مسائل: گفتگو پبلیکیشنز لاہور

70) محمد افتخار کھوکھر، تاریخ صحافت: مقتدرہ قومی زبان اسلام آباد 2018

71) محمد زبیر، ڈپریشن کا علاج: دار الفکر الاسلامی لاہور 2020

72) محمد شاہد حسین: ابلاغیات، ایجوکیشنل پبلشنگ ہاوس دہلی، 1999۔

73) محمد قاسم؛ صراط الجنان فی تفسیر القرآن، مکتہ المدینہ، کراچی پاکستان

74) محمد متین خالد، عالمی انٹرنیٹ ڈائریکٹری: علم و عرفان پبلیشر لاہور

75) مفتی محمد موسی قاسمی، حضرت آدم سے حضرت خاتم النبیین ﷺ تک: ادارہ تالیفات اشرفیہ ملتان

76) ملا علی قاری: مرقاۃ المفاتیح، مکتبہ اسلامیہ لاہور، 1998

77) مولانا مودودی، تفہیم القرآن: ناشر مرکزی مکتبہ اسلامی پبلشرز نئی دہلی 1973

78) مولانا وحید الدین خان، عقلیات اسلام (گڈ ورڈ بکس پرائیویٹ لمیٹڈ دہلی)

79) الندوی، شاہ معین الدین احمد: تابعین دار المصنفین، شبلی اکیڈمی اعظم گڑھ: یوپی انڈیا

80) ندیم ماہر؛ سوشل میڈیا فوائد و نقصانات، اے ایس گرافکس، دیوبند، انڈیا۔ 2023

81) نسیم حجازی، شریف حسین: محمد بن قاسم، معارف الادب الاسلامی، 2008

82) نیا طوفان اور اس کا مقابلہ سن اشاعت ۱۹۸۰، لکھنو، انڈیا پبلیشر نامی پریس لکھنو۔

83) ہارون معاویہ، تعلیمات نبوی اور جدید علم نفسیات: بیت العلوم لاہور

84) وسیم اکبر شیخ، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بحثیت ماہر ابلاغ: ادبیات پبلشر لاہور

85) ولیم جیمس، اصول نفسیات: مکتبہ عثمانیہ حیدر آباد دکن انڈیا

WEBSITES:

86)https://rafeeqemanzil.com 01.01.2025/3:45 PM

87)https://www.who.int 04.01.2025/2:43 PM

88)https://www.medicoverhospitals.in/ur/symptoms/anxiet 23.01.2024/1:21 PM

89)https://www.tajziat.com/article/ 01.01.2025/3:45 PM

90)https://life.kaiostech.com/ur/digitalskills/ 25.12.2024/12:17PM

91)https://urdu.dunyanews.tv/index.php/ur/Technology/43732 21.01.2025/3:45 PM