OPEN ACCESS
ABHATH
(Research Journal of Islamic Studies)
Published by: ***Department of Islamic Studies, Lahore Garrison University, Lahore.***

ISSN (Print): 2519-7932
ISSN (Online): 2521-067X
January-June-2026
Vol: 11, Issue: 39
Email:abhaath@lgu.edu.pk
OJS:https://ojs.lgu.edu.pk/index.php/abhath/index

جنریشن زی کے نفسیاتی مسائل کا تدارک اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

Generation Z and Their Psychological Challenges: Remedies Through the Islamic Teaching

Hafiz Muhammad Umar Farooq
Lecturer, Department of Arabic and Islamic Studies, International Institute of Science, Arts and Technology:
umarge6@gmail.com
Dr Muhammad Qasim Butt
Assistant Professor, Department of Arabic and Islamic Studies, Government College University, Lahore:
dr.qasimbutt@gcu.edu.pk

The term Generation Z refers to those who were born between 1997 and 2012. This was raised in digital world, where access to smartphones, social media platforms, and the internet was prevalent. While these technologies have facilitated increased access to information and opportunities for creativity, they have also contributed to the emergence of psychological and social challenges. Generation Z frequently reports elevated levels of stress, anxiety, depression, loneliness, and identity confusion. Additionally, familial relationships within this cohort have shown signs of degeneration. This paper examines these challenges and explores how the example set by the Prophet Muhammad ﷺ offers enduring guidance. The Prophet provided his companions with responsibilities aligned with their abilities and fostered hope, patience, and robust family relationships. Implementing these principles may assist Generation Z in achieving psychological well-being, strengthening family bonds, and developing a sense of purpose.

Keywords: Generation Z،Psychological, Depression, Anxiety, Phubbing, FOMO (Fear of Missing Out), Hopelessness

دنیامیں انسان ایسی مخلوق ہے جو اجتماعی وجود رکھتی ہے اس لیے انسانی معاشرہ محض افراد کے مجموعہ پر نہیں ،بلکہ شناخت، تعلق اور باہمی رشتوں سے وجود پاتا ہے۔اسی حقیقت کو قرآن مجید میں متعدد آیات میں نہایت جامع اور ابدی اسلوب کے ساتھ بیان کیا ہے۔ارشاد باری ہے:"یَاَیُّہَا النّاسُ اِنّا خَلَقناکُم مِن ذَکَرٍ واُنثی وجَعَلناکُم شُعوبًا وقَبائِلَ لِتَعارَفو[1]"اے انسانو، ہم نے تمہاری تخلیق مرد و عورت کے فرق کے ساتھ کی، اور تمہیں خاندانوں اور قوموں میں تقسیم کیا، تاکہ تم باہم شناخت اور تعارف حاصل کر سکو۔"قرآنِ مجید میں شناخت کا تصور نسلی برتری یا سماجی تفریق کے فروغ کے لیے نہیں ہوا، بلکہ انسانی معاشرے میں نظم، ربط اور باہمی فہم کے قیام کے لیے پیش کیا گیا ہے۔

قدیم معاشروں میں فرد کی شناخت عموماً قبیلے، خاندان، نسب اور جغرافیائی وابستگی سے متعین ہوتی تھی۔کہ فرد کی نفسیات، اقدار اور رویے اسی اجتماعی ڈھانچے کے زیرِ اثر تشکیل پاتے تھے، اور یہی ڈھانچہ اسے ذہنی و اخلاقی استحکام فراہم کرتا تھا۔مگر موجودہ مغربی معاشرہ صنعتی انقلاب اور بعد ازاں ڈیجیٹل گلوبل ویلج کے ظہور کے بعد فرد مرکزیت (individualism) کی طرف منتقل ہو چکا ہے، جہاں روایتی خاندانی اور قبائلی شناختیں کمزور پڑ گئی ہیں [2]۔یورپ کی سماجی تبدیلی کے نتیجے میں انسان کو نئی شناختی اکائیوں کی ضرورت پیش آئی، چنانچہ مغربی سماجی مفکرین نے نسب اور خاندان کے بجائے مشترک تاریخی تجربات اور سماجی حالات کی بنیاد پر انسانوں کو نسلوں(Generations) میں تقسیم کرنا شروع کیا [3]۔اسے نسلوں کے نام رکھنے والے محقق ڈیوڈ اسٹل مین (David Stillman) نے سائنسی اور سماجی بنیادوں پر وضع کیا۔1946سے پہلے آنے والی نسل کو Silent Generation یا خاموش نسل کہا۔اوراس کے بعد والی نسل کو بیبی بومرز (1946–1964) کا نام دیا۔اسٹل مین کے مطابق بیبی بومرز کے بعد 1965–1980ء کے درمیان پیدا ہونے والے افراد Generation X ہے، جو ایسے چیلنجز سے دوچار تھے جیسے والدین کی غیر موجودگی، والدین کی بے روزگاری، یا اکیلے پرورش ہوئی۔

---

[1] الحجرات13:49

Al-Qurʾān, 13:49

[2] Marshall McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man*, 7th ed. (New York: McGraw-Hill, 1964), p. 5–20.

[3] Karl Mannheim, “The Problem of Generations,” in *Essays on the Sociology of Knowledge*, ed. P. Kecskemeti (London: Routledge & Kegan Paul, 1952), p. 276–322.

اس کے بعد 1980–1995ء کے درمیان پیدا ہونے والے نوجوان GenerationY(Millennials) اور 1995 کے بعد پیدا ہونے والی نسل GenerationZ کا نام دیا، یعنی وہ نسل جس نے زندگی کا آغاز ہی ڈیجیٹل ماحول میں کیا۔یہی وجہ ہے کہ اسے پہلی حقیقی Digital Natives نسل قرار دیا جاتا ہے، کیونکہ اس نسل نے ٹیکنالوجی اور انٹرنیٹ کے ماحول میں آنکھ کھولی[4]۔اس طرح ہم ان سالوں کے درمیان پیدا ہونے والی نسل کو جن زی ہی کہیں گے۔

حالیہ نوجوان نسل، جسے "جنریشن زی" کے لقب سے موسوم کیا گیا ہے، یہ نسل انوکھے تہذیبی اور تکنیکی دور میں پرورش پا رہی ہے۔ یہ وہ نسل ہے جس کی آنکھ کھلتے ہی دنیاءِ سکرین پر سمٹ گئی، جن کی انگلیاں سکرین پر بے چین اور قلب واذہان ورچوئل دنیا طلسم میں قید ہیں۔ جنریشن زی کی نفسیاتی پریشانیاں محض اعداد وشمار کا حصہ نہیں بلکہ ایک تکلیف دہ حقیقت ہیں۔ یہ اپنی زندگی میں متعدد نفسیاتی اور سماجی چیلنجز کا سامنا کر رہے ہیں۔ انٹرنیٹ، سوشل میڈیا اور اسمارٹ فونز نے جہاں سہولت فراہم کی ہے، وہیں یہ ذہنی صحت کے مسائل مثلاً ڈپریشن (افسردگی)، ذہنی دباؤ، اضطراب اور سماجی تنہائی کا سبب بھی بن رہے ہیں۔ کچھ کھو دینے کا خوف اور سوشل میڈیا پر غیر حقیقی طرزِ زندگی کی نمائش نوجوانوں میں احساسِ کم تری اور جذباتی پریشانی کو بڑھا رہی ہے۔ مزید برآں، حقیقی تعلقات کی کمزوری، غیر ضروری مقابلہ بازی اور وقت کے ضیاع نے ان کی تخلیقی صلاحیتوں اور تعلیمی کارکردگی کو متاثر کیا ہے۔ فوری تسکین کی عادت اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز پر حد سے زیادہ انحصار نے نوجوانوں کی ذہنی و فکری صلاحیتوں کو بھی کمزور کر دیا ہے۔[5]

جبکہ اللہ رب العزت نے قرآنِ کریم میں ارشاد فرمایا۔وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ[6]"اور ہم قرآن میں سے وہ چیزیں نازل کرتے ہیں جو ایمان والوں کے لیے شفا اور رحمت ہیں"قرآنِ مجید سراپا شفا ہے۔ اس کے نور سے صرف ظاہری و باطنی امراض زائل ہوتے ہیں بلکہ گمراہی، جہالت اور روحانی بے سمتی کی تاریکیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ یہ آسمانی کتاب انسان کو باطنی اور جسمانی صحت، فکری صفائی اور روحانی تازگی عطا کرتی

---

[4] David Stillman and Jonah Stillman, *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace* (New York: Harper Business, 2017), p. 15.

[5] Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* (New York: Atria Books, 2017), pp. 45–60.

[6] الإسراء، 17: 82

Al-Qurʾān, 17:82

ہے۔ قرآن کریم کی تلاوت اور اس کے معانی پر غور سے باطل عقائد و خیالات، رذائلِ اخلاق اور شیطانی وساوس مٹ جاتے ہیں، جبکہ اس کے بدلے عقائدِ حقہ، معارفِ الٰہیہ، صفاتِ حمیدہ اور اخلاقِ فاضلہ دل میں راسخ ہو جاتے ہیں۔

نیز رسول اللہ ﷺ نے فرمایا "تَعِسَ عَبْدُ الدِّينَارِ وَعَبْدُ الدِّرْهَمِ"[7] "ہلاک ہو وہ بندہ جو دینار اور درہم کا غلام بن گیا"۔ حالیہ دور کا نوجوان ایک غیر حقیقی دنیا illusion word میں رہ رہا ہے۔ اس کی خواہش صرف مال و دولت تک محدود نہیں رہی، بلکہ لائکس، فالوورز اور مصنوعی شہرت کو بھی کامیابی کا پیمانہ سمجھنے لگا ہے۔ ڈیجیٹل میڈیا کے مسلسل exposure نے جنریشن زی کے ذہن میں کامیابی، خوشی اور self-worth کے ایسے ذہنی اینکرز (mental anchors) قائم کر دیے ہیں جو ان کی نفسیاتی صحت پر منفی اثر ڈالتے ہیں، جس کے نتیجے میں اضطراب، احساسِ کمتری، اور جلد بازی پر مبنی فیصلے جنم لیتے ہیں۔ یہ نسل اپنے قلبی اداسی، خالی پن، روحانی مرض، تنہائی کو موبائل کی اسکرین کی چمک سے بھرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ موجودہ دور میں جنریشن زی کے مسائل محض مغربی یا کسی ایک خطے تک محدود نہیں رہے، بلکہ گلوبلائزیشن اور ڈیجیٹل میڈیا کے باعث یہ ایک عالمی مسئلہ کی صورت اختیار کر چکے ہیں۔ پاکستان میں، بالخصوص جامعات اور یونیورسٹیوں کے ماحول میں، نوجوان رفتہ رفتہ ایسے ثقافتی اثرات اپنا رہے ہیں جن میں مرد و عورت کے باہمی تعلقات کے لیے واضح اخلاقی اور سماجی حدود دھندلا رہی ہیں۔ اس تناظر میں بہت سے طلبہ یہ بھول جاتے ہیں کہ اسلامی تعلیمات نے غیر محرم سے تعامل کے اصول اس لیے متعین کیے ہیں تاکہ فرد کی عزتِ نفس، ذہنی سکون اور معاشرتی توازن محفوظ رہ سکے۔ حدود سے ماوراء یہ رویّے وقتی آزادی کا احساس تو دیتے ہیں، مگر طویل مدت میں یہی طرزِ عمل ذہنی الجھن، جذباتی بے یقینی اور نفسیاتی دباؤ کو جنم دیتا ہے، جو بالآخر تعلیمی کارکردگی اور شخصیت کی تعمیر دونوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ رجحان محض سماجی تبدیلی نہیں بلکہ روحانی اور نفسیاتی بحران کی علامت ہے یہی وہ ابتدا ہے جہاں سے اس کے نفسیاتی دباؤ، بے چینی اور ذہنی الجھنیں، سائیکولوجیکل مسائل جنم لینا شروع ہوتے ہیں۔

---

[7] البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب: الحراسة في الغزو في سبيل الله، حديث رقم .2886

Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismāʿīl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Jihād wa al-Siyar, Bāb: al-Ḥirāsah fī al-Ghazw fī Sabīl Allāh, Ḥadīth no. 2886.

سوشل میڈیا کے نفسیاتی اثرات

سوشل میڈیا کی ایڈکیشن" کی اصطلاح عموماً substance abuse کے ساتھ منسلک کی جاتی ہے، انٹرنیٹ کی لت ایک Impulse Control Disorder ہے، جس میں فرد اپنی مرضی سے انٹرنیٹ کے استعمال کو محدود کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ Kimberly Young اپنے ایک مضمون میں کہتا ہے: " انٹرنیٹ کی لت کو ایک جذباتی ضبط کی خرابی کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے، جس میں کسی نشہ آور مادّے کا استعمال شامل نہیں ہوتا۔ "[8] انٹرنیٹ کے غیر معمولی استعمال سے نہ صرف نفسیاتی بلکہ جسمانی اور سماجی اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ جو دماغ کے reward system یا pleasure pathway کو متحرک کرتی ہے، جس سے dopamine اور دیگر neurochemicals بڑھ جاتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اور جسمانی دونوں طرح کے اثرات مرتب کرتی ہے، جن میں تعلیمی کارکردگی کی کمی، stress، اور anxiety شامل ہیں۔

ڈپریشن (Depression)

عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، ڈپریشن اس وقت دنیا کی سب سے عام ذہنی بیماریوں میں سے ایک ہے، جو تقریباً 3.5 فیصد عالمی آبادی کو متاثر کر رہی ہے۔[9] 2020 کی رپورٹ کے مطابق، دنیا بھر میں تقریباً 280 ملین (28 کروڑ) افراد ڈپریشن کا شکار تھے۔ یہ تعداد اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ ذہنی صحت کو نظر انداز کرنا اب ممکن نہیں ، ڈپریشن کے علاج کے لیے فوری، مؤثر اور جامع اقدامات کی ضرورت ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق Depressive disorders کی نمایاں خصوصیات میں اداسی، دلچسپی یا خوشی کا ختم ہو جانا، احساسِ گناہ یا خود کو کمتر سمجھنا، نیند یا بھوک میں خلل، تھکن کا احساس، اور توجہ و ارتکاز کی کمی شامل ہیں۔ افسردگی طویل عرصے تک رہ سکتی ہے یا بار بار لوٹ سکتی ہے، جس کے نتیجے میں فرد کی کام کی جگہ یا تعلیمی ادارے میں کارکردگی، یا روزمرہ زندگی سے نمٹنے کی صلاحیت شدید طور پر متاثر ہو جاتی ہے۔ اپنی شدید ترین صورت میں، افسردگی خودکشی کا سبب بھی بن سکتی ہے۔[10]

---

[8] Kimberly Young, “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder,” *Cyberpsychology & Behavior* 1, no. 3 (1998): pp. 37–44, https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237.

[9] World Health Organization, “Depression,” accessed April 7, 2021

[10] World Health Organization, *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates* (Geneva: WHO, 2017), WHO/MSD/MER/2017.P7, https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610

افسردگی کی اقسام (Types of Depression)

1۔ **بڑی افسردگی** (Major Depression): جس میں اداس مزاج، دلچسپی اور لطف کے خاتمے، اور توانائی میں کمی جیسی علامات شامل ہوتی ہیں؛ اور یہ علامات کی تعداد اور شدت پر منحصر ہوتی ہیں۔ایک شدید صدمے کی مانندہے، جس کی علامات روزمرہ کی سرگرمیوں، نیند، کھانے اور مطالعے پر گہرا اثر ڈالتی ہیں۔یہ علامات کم از کم دو ہفتوں تک برقرار رہتی ہیں۔[11]

2۔ **مسلسل افسردگی** (Persistent Depressive Disorder or Dysthymia)

یہ ہلکی نوعیت کی افسردگی کی ایک مستقل یادائمی شکل ہے؛اس کی علامات افسردگی کے حملے کی طرح ہوتی ہیں، مگر شدت میں کم اور مدت میں زیادہ طویل ہوتی ہیں۔اگرچہ اس میں علامات اتنی شدید نہیں ہوتیں مگر یہ طوالت اختیار کر لیتی ہیں، عموماً دو سال یا اس سے زائد عرصے تک جاری رہتی ہیں۔[12]

اس کے علاوہ بھی افسردگی کی اضافی اقسام میں درج ذیل ہیں:

پوسٹ پارٹم ڈپریشن (Postpartum Depression): یہ حمل کے دوران یا بعد میں خواتین میں ظاہر ہونے والی اداسی کی کیفیت ہے۔

موسمی اداسی (Seasonal Affective Disorder): سردیوں یا خزاں کے اختتام میں علامات کا آغاز اور بہار یا گرمیوں میں ان کا زوال اداسی کا باعث بن سکتا ہے۔

نفسیاتی علامات کے ساتھ افسردگی (Depression with Psychotic Features): جس میں حقیقت سے دوری، فریب اور hallucinationsشامل ہو سکتی ہیں۔

بائی پولر ڈس آرڈر کے تحت ڈپریشن (Depression in Bipolar Disorder): جہاں موڈ کی شدت میں اتار چڑھاؤ ہوتا ہے۔ [13]

نفسیاتی اضطراب :(Anxiety)

[11] Ibid

[12] Ibid

[13] U.S. Department of Health and Human Services. *Social media and youth mental health: A national crisis in the making* (2023 U.S. Surgeon General's Advisory). https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html

دورحاضر میں ذہنی دباؤ، غیر یقینی حالات، اور تیز رفتار زندگی نے نوجوانوں کی ذہنی صحت پر گہرے اثرات ڈالے ہیں۔خصوصاً "Anxiety Disorder " یعنی بے چینی اور خوف کی کیفیت ایک عام مگر سنگین مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔نوجوانوں میں یہ کیفیت اس حد تک بڑھ چکی ہے کہ اس کے اثرات نہ صرف ان کی تعلیم اور پیشہ ورانہ زندگی پر پڑتے ہیں بلکہ ان کی ذاتی زندگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ اتنا عام ہوتا جا رہا ہے کہ عالمی ادارۂ صحت (WHO) نے اسے خاص اہمیت دی ہے اور اپنی رپورٹ میں اس کی مختلف اقسام کی وضاحت کی ہےجو میں درج ذیل یہ ہیں:

Generalized Anxiety Disorder (GAD): عمومی بے چینی جو ہر وقت کسی نہ کسی بات کی فکر میں مبتلا رکھتی ہے۔

Panic Disorder: اچانک خوف کا شدید دورہ پڑنا، جس کے ساتھ جسمانی علامات بھی ہو سکتی ہیں جیسے دل کی دھڑکن تیز ہونا۔

Phobias: کسی خاص چیز یا صورتحال سے غیر معمولی ڈر۔

Social Anxiety Disorder: دوسروں کے سامنے بولنے یا گھلنے ملنے سے شدید گھبراہٹ۔

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD): بار بار آنے والے خیالات یا عمل جن سے بچنا مشکل ہو۔

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد مسلسل ذہنی دباؤ یا یادیں۔[14]

یہ ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے، جو مستقبل کو لے کر حد سے زیادہ پریشانی، بے چینی، اور غیر یقینی کیفیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انزائٹی کے مریض عموماً اداسی، مایوسی، اور بے چینی کے ساتھ مختلف جسمانی علامات جیسے سر درد، معدے کی خرابی، اور مختلف جسمانی حصوں میں مستقل درد کا سامنا کرتے ہیں۔ جدید دور میں سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ ایڈکشن نے ان مسائل کو کئی گنا بڑھا دیا ہے۔ یہ نفسیاتی دباؤ انسان کو حقیقت کی دنیا سے دور کر کے ایک ایسی کیفیت میں

[14] World Health Organization, *Mental disorders* (2022). Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

لے جاتا ہے جہاں وہ اپنی زندگی کے حقیقی مسائل سے آنکھ چرانے لگتا ہے۔ نتیجتاً، نوجوان نسل انزائٹی کا شکار ہو کر خود کو سماجی تنہائی (social isolation) میں دھکیل دیتی ہے عالمی ادارہ صحت کے مطابق ڈپریشن دنیا کی سب سے زیادہ پائی جانے والی نفسیاتی بیماریوں میں شمار ہوتا ہے اور یہ معذوری کی نمایاں وجوہات میں سے ایک ہے۔ اندازوں کے مطابق دنیا بھر میں لگ بھگ 350 ملین افراد ڈپریشن میں مبتلا ہیں، جبکہ اضطراب کی کیفیت بھی بڑھتی ہوئی تعداد میں انہی لوگوں کو متاثر کر رہی ہے۔[15]

مستقبل کی بے چینی (Future Anxiety) ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں فرد کو آنے والے وقت کے بارے میں فکر، خوف اور غیر یقینی کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ کیفیت خاص طور پر نوجوان نسل، جیسے جنریشن زی (Generation Z) میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ سوشل میڈیا پر دوسروں کی زندگیوں سے موازنہ کرنے کا رجحان اس بے چینی کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ مستقبل کی بے چینی کی وجہ وہ خوف ہے جو فرد کو مستقبل میں ممکنہ منفی تبدیلیوں کے بارے میں ہوتا ہے۔ شدید صورتوں میں یہ احساس کسی بڑی آفت کے اندیشے میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ یہ بے چینی ذاتی مستقبل سے متعلق ہوتی ہے، جہاں فرد کا ذاتی مستقبل داؤ پر لگا محسوس ہوتا ہے۔ یہ خوف حقیقی واقعات کی بجائے مستقبل کی ذہنی تصورات کی بنیاد پر ہوتا ہے؛ یعنی موجودہ وقت میں محسوس کیا جانے والا یہ خوف دراصل مستقبل کے ممکنہ واقعات سے متعلق ہوتا ہے۔ جو نوجوان سوشل میڈیا کا بھرپور استعمال کرتے ہیں، وہ اکثر دوسروں کی زندگیوں سے اپنا موازنہ کرتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر پیش کی جانے والی مثالی دنیا اور کامیابیاں دیکھ کر ان میں اپنے مستقبل کے بارے میں غیر یقینی اور بے چینی پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ موازنہ ان کے خود اعتمادی کو کمزور کر سکتا ہے اور مستقبل کے بارے میں منفی توقعات کو جنم دے سکتا ہے۔ تحقیقی شواہد کے مطابق سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ کے حد سے زیادہ استعمال نے نوجوانوں میں بائی پولر جیسے نفسیاتی مسائل کو بڑھاوا دیا ہے۔ خاص طور پر جو نوجوان نیند پوری نہیں

---

[15] World Health Organization. *Depression: A global public health concern*. (2012). Retrieved from https://www.who.int

کرتے، یا مسلسل ڈیجیٹل اسکرین کے ساتھ جڑے رہتے ہیں، وہ مزاج کی غیر متوازن حالت کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔[16]

عارضی خوشی:(Short-lived happiness)

براون اور جیمز کی تحقیق ہے کہ اسمارٹ فونز کے حد سے زیادہ استعمال کے باعث انسان عارضی خوشی کے ایک دائرے میں پھنس جاتا ہے، جو بعد ازاں رویّے میں تبدیلی اور لت کی صورت اختیار کرلیتا ہے۔ یہ عمل دماغ کے انعامی نظام کو متاثر کرتا ہے اور فرد کی دیگر سرگرمیوں پر توجہ مرکوز رکھنے کی صلاحیت کو کمزور بنادیتا ہے۔اس عارضی خوشی کی وجہ انسانی جسم میں ڈوپامین کا پیدا ہونا ہے۔ڈوپامین ایک نیوروٹرانسمیٹر (neurotransmitter) ہے، دماغ کا ایک کیمیائی پیغام رساں جو خوشی، تحریک، اور انعام کے احساس سے وابستہ ہے۔جب انسان کوئی خوشی دینے والا کام کرتا ہے، جیسے پسندیدہ کھانا کھانا، خریداری کرنا، یا سوشل میڈیا پر لائکس حاصل کرنا، تو دماغ ڈوپامین خارج کرتا ہے۔یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب ہمیں خوشی، اطمینان کا احساس ہوتا ہے۔[17]جب ہم سوشل میڈیا پر نوٹیفکیشن، لائکس، یا کمنٹس دیکھتے ہیں تو دماغ فوری طور پر تھوڑی مقدار میں ڈوپامین خارج کرتا ہے، جس سے ہمیں خوشی محسوس ہوتی ہے۔یہی چیز ہمیں بار بار فون اٹھانے پر مجبور کرتی ہے، اور یہ عادت بن جاتی ہے۔[18]

چیپ ڈوپامین اُن آسان اور فوری ذرائع سے حاصل ہوتی ہے جن میں محنت کم ہو، مگر خوشی فوراً ملے — جیسے جنک فوڈ، بے مقصد سوشل میڈیا، یا نیٹ فلکس پر لمبی سیریز دیکھنا۔تو اسے Cheap Dopamine کہتے ہیں۔[19]یہ وقتی خوشی دیتی ہے، مگر وقت کے ساتھ ساتھ دماغ کو قدرتی اور مفید خوشیوں سے دور کر دیتی ہے۔نتیجتاً، انسان کی توجہ، یادداشت، اور اندرونی اطمینان متاثر

---

[16] Xiaoyu Pan and Rui Wang, "Problematic Internet Use as a Risk Factor for Bipolar Disorder: A Meta-Analysis," *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 2 (2021): pp. 7–12. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00030.

[17] Healthline Editorial Team, "What Is Dopamine?" *Healthline* (2022), https://www.healthline.com/health/dopamine-effects

[18] *Mastering the dopamine game: Turn your brain's chemistry into a winning strategy* (2023). https://procrastination.com/blog/40/mastering-the-dopamine-game-turn-your-brain-s-chemistry-into-a-winning-strategy

[19] Anna Lembke, Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence (New York: Dutton, 2021), reviewed in *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, Vol. 31, No. 4 (2022), pp. 573–574. https://doi.org/10.1017/S0963180122000032.

ہوتے ہیں۔چیپ ڈوپامین کے عادی افراد زیادہ تر موٹیویشن کی کمی، تنہائی، یا بے سکونی کا شکار ہو جاتے ہیں۔[20]

زوالِ حافظہ: (Loss of Memory)

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مسلسل موبائل اور انٹرنیٹ کے استعمال سے انسان کا دماغ "Failures Cognitive" کا شکار ہو جاتا ہے، جیسے کہ ملاقات بھول جانا، بات کرتے ہوئے توجہ نہ دینا، یا یہ بھول جانا کہ کسی کمرے میں کیوں آیا تھا۔جو افراد موبائل اور انٹرنیٹ کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں اُن میں بھولنے کی بیماری، غلطیاں کرنے کی شرح اور محدود اسپیشل اویئرنیس جیسے مسائل زیادہ پائے گئے ہیں۔ ڈاکٹر لی ہیڈ لنگٹن کے مطابق جب افراد طویل عرصے تک ڈیجیٹل ڈیوائسز کا استعمال کرتے ہیں تو اُن میں توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں یادداشت میں خلل آ جاتا ہے۔ دراصل ٹیکنالوجی کے استعمال کے باعث یادداشت میں کمی آ رہی ہے یا پہلے ہی ایسے مسائل موجود تھے جن کی وجہ سے لوگ ڈیجیٹل ڈیوائسز کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔[21]

ذہنی یکسوئی: (Attention Span)

گزشتہ دہائی میں Attention Span یعنی ذہنی یکسوئی کے دورانیے میں نمایاں کمی ایک فکری بحران کی صورت اختیار کر چکی ہے۔Attention Span انسان کی وہ ذہنی صلاحیت ہے جس کی مدد سے وہ کسی ایک کام یا خیال پر مسلسل توجہ مرکوز رکھ سکتا ہے۔ماضی میں یہ مدت نسبتاً طویل ہوا کرتی تھی؛ انسان کتابیں پڑھتا، محوِ گفتگو ہوتا، یا گھنٹوں لیکچر سنتا اور خیالات کی گہرائی میں اترتا، اب digital culture کی بےلگام رفتار کے ہاتھوں مسلسل کمزور ہو رہی ہے۔جیسا کہ تحقیقی ماہرین نے نشاندہی کی ہے کہ آج کی ڈیجیٹل نسل، جسے اکثر Generation Z کہا جاتا ہے، اُس کی توجہ مرکوز رکھنے کی صلاحیت وقت کے ساتھ ایک ایسی نازک لکیر پر آ چکی ہے، جو دس سیکنڈ سے بھی کم ہو گئی ہے۔Microsoft (2015) کی ایک رپورٹ کے مطابق، انسان کا اوسط Attention

---

[20] Thomas Brown and Henry James, "The Effects of Smartphone Addiction on Cognitive and Emotional Well-Being," *Journal of Digital Behavior* 12, no. 3 (2018): pp. 45–55.

[21] Karan Porwal and Tushar Kumar Sharma, "Effect of Social Media on Memory among Teenagers," *International Journal of Indian Psychology* 7, no. 4 (2019): pp. 240–247. https://doi.org/10.25215/0704.025.

Span آٹھ سیکنڈ تک محدود ہو چکا ہے، جو کہ Goldfish کے Attention Span سے بھی کم ہے جو کہ نو سیکنڈ ہے[22]۔یہ تبدیلی اچانک نہیں آئی بلکہ یہ digital overstimulation، constant notifications، اور short-form content کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ TikTok، Instagram Reels، اور YouTube Shorts جیسے پلیٹ فارمز نے دماغ کو dopamine-driven scrolling کا عادی بنا دیا ہے۔ہر ویڈیو ایک نئے تحفے کی طرح آتی ہے، جو دماغ کو عارضی خوشی دیتا ہے، مگر رفتہ رفتہ یہ مستقل توجہ کی صلاحیت کو تباہ کر دیتا ہے۔ جیسا کہ Johnson & Lee نے لکھا ہے کہ مختصر ٹکڑوں میں پیش کیے جانے والے میڈیا کے مسلسل استعمال نے دماغ کے انعامی نظام کو از سرِ نو بدل دیا ہے، جس کے نتیجے میں طویل اور مسلسل ذہنی کوششیں کمزور ہو گئی ہیں اور توجہ کی مدت میں قابلِ پیمائش کمی واقع ہوئی ہے۔[23]

تعلیمی کارکردگی پر اثرات (Academic Performance)

جب توجہ کا ارتکاز ہی چند لمحوں پر مشتمل ہو، تو طویل لیکچرز، نصابی مطالعہ، یا پیچیدہ مضامین میں دلچسپی برقرار رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔طلبہ passive learners بن جاتے ہیں جو معلومات کو سطحی انداز میں لیتے ہیں، مگر گہرائی سے جذب نہیں کر پاتے۔ Smith اور اس کے ساتھیوں کی تحقیق کے مطابق کم توجہ کی صلاحیت رکھنے والے طلبہ میں تعلیمی مواد کو یاد رکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے، امتحانات میں کارکردگی متاثر ہوتی ہے، اور تصورات کو سمجھنے کے لیے بصری محرکات پر انحصار بڑھ جاتا ہے۔[24] Attention deficit کی وجہ سے طلبہ کلاس میں بے چینی، بے ربط گفتگو، یا بار بار موبائل کی طرف جھکاؤ جیسے رویوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ Task

[22] Microsoft Canada report *'Attention Spans: Consumer Insights, Microsoft Canada'* (2015). https://sherpapg.com/wp-content/uploads/2017/12/MAS.pdf

[23] Michael Johnson and Hannah Lee, "Digital Media and Cognitive Strain: Understanding the Impacts of Short-Form Content on Learning," *Journal of Educational Psychology* 45, no. 2 (2023): pp. 84–91.

[24] Andrew Smith, Rizwan Khan, and Pablo Alvarez, "Fragmented Attention in the Age of Social Media," *International Journal of Cognitive Neuroscience* 38, no. 1 (2022): pp. 55–70.

ersistence یعنی ایک کام کو مکمل کرنے کی صلاحیت کمزور پڑ جاتی ہے، جس سے نہ صرف انفرادی کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ مجموعی تعلیمی ماحول بھی بدنظمی کا شکار ہوتا ہے۔

فوبنگ(Phubbing) کا رجحان

Phubbing ایک جدید طرزِ عمل ہے جو "Phone" اور "Snubbing" (نظر انداز کرنا) کے امتزاج سے نکلا ہے، جس کا مطلب ہے کہ کسی فرد کو محض اس لیے نظرانداز کر دینا کہ آپ موبائل فون میں مصروف ہیں۔یہ عمل آج کی نوجوان نسل میں خاص طور پر عام ہے، جہاں لوگ اپنے سامنے بیٹھے رشتوں، دوستوں اور سماجی تعلقات کو چھوڑ کر ڈیجیٹل دنیا میں گم ہو چکے ہیں۔ فوبنگ موجودہ دور کا ایک ایسا فتنہ ہے جو جسمانی سے زیادہ ذہنی اور روحانی نقصان کا باعث بن رہا ہے۔فوبنگ سے مراد یہ ہے کہ انسان حقیقی زندگی میں موجود افراد کو نظر انداز کر کے ایک مصنوعی دنیا میں گم ہو جاتا ہے۔یہ رویہ محض وقتی دلچسپی تک محدود نہیں رہا بلکہ ایک مستقل عادت کی شکل اختیار کر چکا ہے جو ذہنی دباؤ، تعلقات میں خرابی اور سماجی تنہائی کو بڑھا رہا ہے۔یہ وہ کیفیت ہے جس میں انسان خود سے بیگانہ ہو جاتا ہے،اس کی سوچ محدود ہو جاتی ہے اور اس کے جذبات مشینی انداز اختیار کر لیتے ہیں۔قرآن کریم میں اسی غفلت کی جانب اشارہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے فرمایا:وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا ۚ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ"اور کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو لغو باتوں کو مول لیتے ہیں تاکہ (لوگوں کو)اللہ کے راستے سے بہکائیں بغیر کسی علم کے اور ان کو ہنسی مذاق بنالیں،یہی لوگ ہیں جن کے لیے رسوا کن عذاب ہے۔"[25]

یہ آیت عصرِ حاضر میں اسمارٹ فون اور ڈیجیٹل لت کے فتنے پر بھی صادق آتی ہے، جہاں لوگ اپنا وقت اور صلاحیتیں ایسی بے مقصد تفریح میں صرف کر رہے ہیں جو انہیں حقیقت سے غافل رکھتی ہے۔یہ مسئلہ محض ایک عادت تک محدود نہیں رہا بلکہ ایک ایسا رویہ بن چکا ہے جو ذہنی دباؤ، تعلقات میں خرابی اور سماجی تنہائی کا سبب بن رہا ہے۔اسی موضوع پر، ریچل کیلر اور اسٹیون بوائیڈ نے لکھا ہے کہ اسمارٹ فونز کے طویل عرصے تک استعمال کو اضطراب کی بڑھتی ہوئی سطح، نیند کے معمولات میں خلل،اور جسمانی مسائل جیسے گردن کا درد اور ڈیجیٹل آنکھوں کی

---

[25] لقمان 6:31

Al-Qurʾān, 31: 6

تھکن سے منسلک کیا گیا ہے۔[26] کہ جب ہم دنیا کو اپنی انگلیوں کے اشارے پر لانے کی کوشش کرتے ہیں تو ہم اپنے جسم اور ذہن کی حقیقت سے دور ہو جاتے ہیں۔

ہمارے دین کی تعلیمات بھی ہمیں انفرادی واجتماعی مسائل کے بارے میں آگاہ کرتی ہیں، جن کا سامنا انسان کو اپنی فطری حالت سے انحراف کرنے کی صورت میں ہوتا ہے۔ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی حدیث میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: بَادِرُوا بِالأَعْمَالِ فِتَنًا كَقِطَعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ، يُصْبِحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا، وَيُمْسِي كَافِرًا، أَوْ يُمْسِي مُؤْمِنًا، وَيُصْبِحُ كَافِرًا، يَبِيعُ دِينَهُ بِعَرَضٍ الدُّنْيَا: "نیک اعمال کی طرف جلدی کرو،ایسے فتنوں سے پہلے جورات کے اندھیرے کی طرح ہوں گے، صبح کے وقت انسان مومن ہوگا اور شام کو کافر، یا شام کو مومن ہوگااور صبح کو کافر اور صبح کو کافر، وہ اپنے دین کو دنیا کے عوض بیچ دے گا۔"[27]

اس حدیث مبارکہ میں پیغمبر اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے جامع الفاظ میں ان فتنے کی طرف اشارہ کیا ہے جو انسانیت کو تاقیامت پیش آنے تھے،اور یہ دنیا کی نفسانی لذتوں میں ملوث کر دینے والے ہیں۔ جدید ٹیکنالوجی، خاص طور پر اسمارٹ فونزاور سوشل میڈیا، نے انسانوں کو اللہ کی معرفت اور مذہب سے اتنا دور کر دیا ہے کہ وہ اس فانی دنیا کی چمک کی اندر اصل مقصد کو بھول جاتے ہیں۔،اور انسان اپنا ایمان یا دین بیچ کر دنیا کی عارضی خوشیوں میں ملوث ہو جاتا ہے۔اسمارٹ فونز کی غیر متوازن استعمال اور دینی رہنمائی کے فقدان نوجوان نسل میں اخلاقی توازن کو متاثر کیا ہے۔ عملی طور پر، ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ اگر ہم نے ان "فتنوں" سے بچنے کی کوشش نہ کی، تو ہم اپنی حقیقت کو کھو بیٹھیں گے، جیسے اسمارٹ فونز کی مسلسل استعمال کے اثرات سے انسانی ذہن اور جسم میں خلل پڑ رہا ہے، اسی طرح دین سے غفلت بھی انسان کے دین اور اخلاق کو نقصان پہنچا ہے۔

خیالی دنیا:(Illusory World)

[26] Rebecca Keller and Samuel Boyd, “Social Isolation in the Age of Smartphones: A Behavioral Perspective,” *Technology and Society* 15, no. 2 (2020): pp. 78–90.

[27] مسلم بن حجاج، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب الحث على المبادرة بالأعمال قبل تظاهر الفتن، حديث رقم 313

Muslim ibn al-Ḥajjāj. Ṣaḥīḥ Muslim. Kitāb al-Īmān, Bāb al-Ḥathth ʿalā al-Mubādarah bi al-Aʿmāl Qabla Taẓāhur al-Fitan, Ḥadīth no. 313.

سوشل میڈیا ایک خیالی دنیا کو فروغ دے رہا ہے، جہاں غیر حقیقی زندگیوں کو حقیقت کے طور پر پیش کیا جاتا ہے۔ Dr.Haewoon Kwak اور ان کے ساتھی محققین کی تحقیق کے مطابق نوجوان نسل ان خیالی زندگیوں سے متاثر ہو کر خود اعتمادی کی کمی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو رہی ہے۔[28] سوشل میڈیا پر پیش کی جانے والی مثالی اور غیر حقیقی زندگیوں کی تصویر کشی انسانی نفسیات پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ یہ نمائش فرد کے شعور میں ایسی توقعات پیدا کرتی ہے جو حقیقت سے دور اور ناقابل حصول ہوتی ہیں۔ بالآخر انسان اپنی موجودہ زندگی کو حقیر محسوس کرنے لگتا ہے، جس کے نتیجے میں ذہنی بے چینی کے ساتھ ساتھ جذباتی عدم استحکام اور نااُمیدی جنم لیتی ہے۔ یہ رجحان صرف فرد کے باطنی سکون کو ہی متاثر نہیں کرتا بلکہ معاشرے کی اجتماعی ہم آہنگی پر بھی منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

"فومو" کی تعریف:

F.O.M.O یا "فومو" ایک ایسا جذباتی اور ذہنی ردعمل ہے جو فرد کو اس بات کا خوف دلاتا ہے کہ وہ کوئی ایسا قیمتی تجربہ یا فائدہ سے محروم ہو رہا ہے جو دوسرے لوگ حاصل کر رہے ہیں۔اور وقت کا ضیاع ہو رہا ہے۔[29] سوشل میڈیا نے فومو کے اثرات کو بڑھایا ہے، خاص طور پر نوجوانوں میں۔جب افراد اپنے دوستوں کی زندگیوں کی "چمکدار" تصویریں دیکھتے ہیں، جیسے تعطیلات، پارٹیز، یا کامیاب لمحے، تو وہ اپنے تجربات کو اس کے ساتھ موازنہ کرنے لگتے ہیں۔سوشل میڈیا پر دوسروں کی کامیاب زندگیوں کو دیکھ کر نوجوانوں میں احساس کمتری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں، نوجوانوں میں اضطراب اور بے چینی کی حالت پیدا ہوتی ہے۔اور فومو کا شکار ہو جاتے ہیں۔[30]

احساسِ کمتری:(Inferiority Complex)

اپنی ذات کے بارے میں منفی تاثر رکھنا اور دوسروں کے مقابلے میں خود کو کمتر یا حقیر سمجھنا ایک پیچیدہ نفسیاتی کیفیت ہے، جسے نفسیات کی اصطلاح میں **احساسِ کمتری** کہا جاتا ہے۔ جو فرد کی شخصیت، ذہنی کارکردگی، اور

---

[28] Hyun Kwak, Chul Lee, Hyun Park, and Sang Moon, "The Addictive Nature of Social Media and Its Effects," *Journal of Behavioral Addictions* 2, no. 3 (2013): pp. 141–150.

[29] Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): pp. 1841–1848, https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.

[30] Daniel Neumann, "Fear of Missing Out," *The International Encyclopedia of Media Psychology Online* (2020), https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185.

سماجی تعلقات کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی فرد اپنی ذات کے حوالے سے منفی خیالات رکھتا ہے اور خود کو دوسروں کے مقابلے میں کمتر محسوس کرتا ہے۔ جدید دور میں یہ مسئلہ مزید پیچیدہ ہو چکا ہے، خاص طور پر سوشل میڈیا، اسمارٹ فونز، اور انٹرنیٹ کے بے جا استعمال کی وجہ سے۔

مادیت پرستی کے اس دور میں ہر انسان اپنی ذات ، کام اور حیثیت سے نا خوش ہے۔ہر بندہ چاہتا ہے کہ وہ اپنے سے بڑے فلاں شخص کی طرح خوب صورت ہو، فلاں کی طرح مشہور ہو، فلاں کی طرح مال دار ہو اور فلاں کی طرح ٹھاٹھ باٹھ کا مالک ہو، حالانکہ وہ اپنی ذات میں غور نہیں کرتا کہ اللہ تعالی نے خود اس کو کتنی نعمتوں سے نوازا ہوا ہے اور وہ کتنے ہی لوگوں سے افضل واعلیٰ ہے۔ دوسروں کے جیسا بننے کی کوشش میں ہر شخص نفسیاتی مریض بن چکا ہے۔زیادہ سے زیادہ دنیا کمانے ، جاہ و منصب پانے ، شہرت حاصل کرنے جیسی فضول خواہشات نے اس کو مقصد حیات بھلا کر انسان سے مشین بنا دیا ہے، جس کے اندر صرف خواہشات ہی ہیں، جذبات اور احساسات نہیں۔نبی کریم ﷺ نے ایسی حالت کا علاج یہ بتلایا ہے :

أَنْظُرُوا فِي الدُّنْيَا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ

"دنیوی معاملات میں اپنے سے کم مرتبے والے شخص کو دیکھو، اپنے سے بلند مرتبہ شخص کو نہ دیکھو، کیونکہ یہ اس بات کے زیادہ لائق ہے کہ تم اللہ تعالی کی نعمتوں کو حقیر نہیں جانو گے۔"[31]

مایوسی کا بڑھتا رجحان

ملک و قوم کے رگ و پے میں سرایت کر جانے والی مایوسی کی بیماری، خاص طور پر نوجوانوں میں، ایک سنگین چیلنج بن چکی ہے۔ سوشل میڈیا کے ذریعے فیک دنیا کے مظاہر، غیر حقیقی معیار، اور مسلسل موازنے نے نوجوان نسل کو اس مقام پر پہنچا دیا ہے جہاں وہ اپنی اصل صلاحیتوں کا ادراک کھو بیٹھتے ہیں۔ نوجوان جب سوشل میڈیا پر دوسروں کی کامیابیوں، ظاہری چمک دمک، اور مالی حیثیت کو دیکھتے ہیں تو وہ خود کو ان سے کمتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔ جیسے جیسے

---

[31] مسلم، صحیح مسلم، کتاب الزھد والرقائق، الباب الأول، حدیث رقم.2963
Muslim ibn al-Ḥajjāj. Ṣaḥīḥ Muslim. Kitāb al-Zuhd wa al-Raqāʾiq, al-Bāb al-Awwal, Ḥadīth no. 2963.

وہ دوسروں کی زندگیوں کو دیکھتے رہتے ہیں، ویسی ہی زندگی جینے کی خواہش انہیں اپنی حقیقت سے دور لے جاتی ہے۔ "لائکس اور فالورز" کے حصول کی دوڑ اور اپنے آپ کو سوشل میڈیا کے جعلی معیار کے مطابق ڈھالنے کی کوشش انہیں ایک ایسی مایوسی میں مبتلا کر دیتی ہے جوان کی ذہنی صحت پر گہرے اثرات ڈالتی ہے۔ ڈاکٹر جین ٹوینج اپنی کتاب میں سوشل میڈیا کے اثرات پر لکھتی ہیں کہ وہ نوجوان جو سوشل میڈیا پر زیادہ وقت گزارتے ہیں، ان میں اضطراب، افسردگی اور احساسِ کمتری جیسے ذہنی صحت کے مسائل کی شکایت کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ سوشل میڈیا مسلسل موازنہ کا ایک ایسا چکر پیدا کرتا ہے جو بہت سے نوجوانوں کو یہ احساس دلاتا ہے کہ وہ اچھے نہیں ہیں۔[32]

سماجی تنہائی

دورِ حاضر میں سوشل میڈیا، جسے انسانی روابط کے فروغ اور دنیا کو گلوبل ویلیج بنانے کا مؤثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے، اپنے غیر متوازن اور حد سے بڑھے ہوئے استعمال کے باعث نوجوانوں میں سماجی تنہائی کے فروغ کا اہم سبب بنتا جا رہا ہے۔ نوجوان سوشل میڈیا پر دوسروں کی پرکشش اور بظاہر کامیاب زندگیوں کو دیکھ کر اپنی حقیقی زندگی سے ان کا موازنہ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں احساسِ کمتری اور جذباتی کمزوری جنم لیتی ہے۔ یونیورسٹی آف پٹسبرگ کے پروفیسر برائن پریمیک اپنی تحقیق میں بیان کرتے ہیں کہ سوشل میڈیا نوجوانوں میں تعلق کا ایک سطحی احساس پیدا کرتا ہے، اور جب حقیقی زندگی میں مضبوط روابط میسر نہ ہوں تو یہی کیفیت سماجی تنہائی اور مایوسی میں اضافے کا باعث بن جاتی ہے۔[33] مزید یہ کہ سعودی ماہرِ نفسیات ڈاکٹر ولید الزہرانی کے مطابق سوشل میڈیا پر حد سے زیادہ انحصار نوجوان نسل کی حقیقی سماجی روابط قائم کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ ایک مصنوعی کمیونٹی کا احساس تو پیدا کرتا ہے، مگر حقیقت میں افراد کو مزید الگ تھلگ اور تنہا بنا دیتا ہے۔[34]

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں نفسیاتی مسائل کا حل

اسلامی نفسیات راحتِ نفس کو ایک منظم اخلاقی نظام کے ساتھ مشروط کرتی ہے۔ انسانی خواہشات فطری ہیں اور ان کی تکمیل ضروری ہے، مگر یہ تکمیل بے مہار نہیں بلکہ ضبطِ نفس کے ذریعے ہونی چاہیے۔ ضبطِ نفس سے مراد خواہشات کا کچلنا نہیں بلکہ ان کی تہذیب ہے۔ یہی تہذیب

---

[32] Twenge, *iGen*, pp. 111–120

[33] Barbara Premack, John Smith, Emily Johnson, and Michael Lee, *Social Media Use and Social Isolation Among Young Adults* (University of Pittsburgh, School of Medicine, 2017).

[34] "Negative Psychological Impact of Social Media on Youth," *ZJSS* (Volume 1, no. 2, 2022): pp. 13–17, https://journals.airsd.org/index.php/zjss.

انسان کی شخصیت کو متوازن بناتی ہے اور اسی عدمِ توازن کو جدید نفسیات نفسیاتی اختلال (Psychological Disorder) کا نام دیتی ہے، جس کی ایک نمایاں صورت ڈپریشن ہے۔جبکہ اسلام کے نزدیک اصل ہدف وہ نفس ہے جسے قرآن نے نفسِ مطمئنہ کہا ہے، یعنی ایسا باطن جو دنیا میں بھی سکون میں ہو اور آخرت میں بھی سرخرو ہو۔[35]

ڈپریشن اور انزائٹی سے نجات:

ڈپریشن اور انزائٹی کی وجہ سے انسان کو ہر خیر اور نفع کی امید ختم ہو جائے تو یہ نہ صرف دنیوی اعتبار سے ایک بہت بڑی مصیبت ہے بلکہ دینی لحاظ سے بھی بڑی آفت ہے۔جو لوگ اس عارضے کا شکار ہو جاتے ہیں ان کی تمام تر ہمت ٹوٹ جاتی ہے اور وہ چاہتے ہوئے بھی محنت اور کوشش نہیں کرتے۔ان کے ذہن پر بس یہ سوار ہو چکا ہوتا ہے کہ ہم نے کون سا کامیاب ہو جاتا ہے؟ اسی طرح اگر کوئی اپنے گناہوں کی وجہ سے رحمت و مغفرت سے نا امید ہو چکا ہو تو وہ سمجھتا ہے کہ میں اتنا بڑا گناہ گار ہوں، میں نے کون سا بخشے جاتا ہے۔سو وہ توبہ کی زحمت ہی نہیں کرتا۔نا اُمیدی سے انسان ہر وقت خوف کا شکار رہتا ہے اور اس پر بے دلی کی کیفیت چھائی رہتی ہے۔نا اُمیدی دو وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔کسی نعمت یا رحمت کے چھن جانے کی بناء پر۔جیسے اللہ تعالی کا فرمان ہے:

وَلَئِنْ أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ

"اور اگر کبھی ہم انسان کو اپنی رحمت سے نوازنے کے بعد محروم کر دیتے ہیں تو وہ مایوس ہو جاتا ہے اور ناشکری کرنے لگتا ہے۔[36]

نیز فرمان الہی ہے:

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا

[35] محمد زبیر، ڈاکٹر، ڈپریشن کا علاج (لاہور: دار الفکر الاسلامی، فروری 2020)، ص 7–10

Muḥammad Zubayr, Dr. Depression kā ʿIlāj (Lahore: Dār al-Fikr al-Islāmī, February 2020), pp. 7–10.

[36] ہود 11: 9

Al-Qurʾān, 11:9

"جب ہم اانسان کو کوئی نعمت عطا کرتے ہیں تو اعراض کرتا ہے اور پیٹھ موڑ لیتا ہے اور جب ذرا مصیبت سے دوچار ہوتا ہے تو مایوس وناامید ہو جاتا ہے۔"[37]

ڈپریشن اورانزائٹی کا علاج یہ ہے کہ ایسے شخص سے نا امیدی ختم کی جائے اور زیادہ سے زیادہ امید دلائی جائے۔جس چیز کے متعلق اس کو نا امیدی ہوئی ہے اس کے فوائد و ثمرات حاصل کرنے کے لیے محنت کرنے کی رغبت دلائی جائے۔سیدنایوسف علیہ اسلام کو جب ان کے بھائیوں نےحسد کی بناپر کنویں میں پھینک دیا اور پھر اپنےوالد کے پاس آ کر جھوٹی کہانی سنا دی، تو والد گرامی نے انہیں حضرت یوسف علیہ اسلام کو تلاش کرنے کے لیے بھیجا۔وہ تلاش بسیار کے بعد جب واپس آئے اور بتلایا کہ ہم انہیں ڈھونڈ نہیں پائے۔تو حضرت یعقوب علیہ سلام نے انہیں فرمایا:

يُبَنِي اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَايْتَسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَايْتَسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَفِرُونَ

"میرے بیٹو! جاؤ، یوسف اور اس کے بھائی کو تلاش کرو اور اللہ کی رحمت سے نا امید مت ہو جانا، بلاشبہ اللہ کی رحمت سے صرف کافرقوم ہی نا امید ہوتی ہے۔"[38]

ان الفاظ سے یہ درس ملتا ہے کہ ایک بار کی محنت اور اپنی مرضی کا نتیجہ نہ ملنے پر نا امید ہو کر بیٹھ نہیں جانا چاہیے بلکہ بار بار محنت اور کوشش کی جائے ، بلکہ نا امید اور مایوس ہو جانا تو مومن کا شیوہ ہی نہیں ہے، یہ تو کافروں کی خصلت ہے۔

اللہ کی رحمت سے امید

قرآن میں اللہ تعالیٰ ایمان والوں کو واضح الفاظ میں حکم دیتا ہے کہ اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

[37] الاسراء17: 83

Al-Qur'ān, 17:83

[38] یوسف12: 87

Al-Qur'ān, 12: 87

"اے میرے بندو، جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی ہے، اللہ کی رحمت سے
ناامید نہ ہو جاؤ، اللہ واقعی سارے گناہوں کو بخش دیتا ہے، وہ بہت بخشنے والا، نہایت رحیم
ہے۔"[39]

اس آیت مبارکہ میں نہ صرف گناہوں کی معافی کا وعدہ ہے بلکہ امید،توبہ اور اللہ کی رحمت کی ضمانت بھی ہے۔حسنِ ظن اسلام میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔اقبالِ توبہ کے ساتھ اللہ کی بخشش ہر اس شخص تک پہنچتی ہے جو سچے دل سے توبہ کرے گا۔اور ناامید ی دراصل ایمان کی کمزوری ہے، نہ کہ محض جذباتی کیفیت،کیونکہ امید رکھنا ایمان کی بنیاد ہے، اور امید کا زوال ڈپریشن کی شکل میں ظاہر ہو سکتا ہے۔

اللہ کی رضا

دل کی بے چینی، پریشانی اور ذہنی دباؤ اکثر انسان کے اپنے نفس کی خواہشات کی بدانتظامی یا حد سے زیادہ دنیاوی توقعات کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔قرآن کریم اس مسئلے کی نشاندہی کرتے ہوئے فرماتا ہے:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ

"دنیا کی جو چیزیں ہاتھ سے نکل جائیں یا جو میسر نہ آئیں، ان پر دکھ نہ کرو، اور جو مل جائے اس پر غرور نہ کرو۔"[40]

آیت بتاتی ہے کہ ہر حالت میں صبر اور شکر اختیار کرو کیونکہ یہ سب کچھ اللہ کی طرف سے ہے۔بندے کو اس دنیا کی عارضی حقیقت سے آگاہ کرنا ہے تاکہ وہ اللہ کی رضا پر راضی رہے کہ انسانی دل اور ذہن کسی ایک شے یا کامیابی کے گرد مقید نہ رہیں۔نبی کریم ﷺ نے نفس کے خلاف کوشش کو بہترین جہاد قرار دیا ہے:

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ

[39] الزمر 53:39

Al-Qurʾān, 39:53

[40] الحدید 23:57

Al-Qurʾān, 57:23

" مجاہد وہ ہے جو اللہ کی اطاعت میں اپنے نفس کے خلاف مجاہدہ (کوشش) کرے۔"[41]

اگر انسان اپنی خواہشات کو توازن کے ساتھ طے کرے اور ہر چیز میں اللہ کی رضا کو مد نظر رکھے، تو نہ صرف اضطراب کم ہوگا بلکہ دل کی سکون بھی قائم رہے گا۔اسی طرح صبر اور امید کا سبق قرآن کی ایک اور آیت إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا[42] میں ملتا ہے کہ زندگی کی ہر سختی مستقل نہیں ہے، بلکہ اس کے ساتھ ہی اللہ تعالی نے آسانی کا وعدہ فرمایا ہے۔ہر مصیبت کے بعد آسانی ہے، اور یہی امید انسانی ذہن میں ڈپریشن کے اثرات کو کم کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔

احادیث میں ذہنی دباؤ، غم، اور فکر کے علاج کے ارشادات

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے دل کے سکون اور ذہنی تندرستی کے لیے واضح رہنمائی فرمائی ہے:

مَا أَصَابَ مُؤْمِنًا مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلاَّ كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ" مسلمان جب بھی کسی پریشانی، بیماری، رنج و ملال، تکلیف اور غم میں مبتلا ہوجاتا ہے یہاں تک کہ اگر اسے کوئی کانٹا بھی چبھ جائے تو اللہ تعالیٰ اسے اس کے گناہوں کا کفارہ بنا دیتا ہے۔"[43]

یہ حدیث اس بات کی دلیل ہے کہ زندگی کے چھوٹے اور بڑے مسائل میں صبر اور اللہ کی رضا کا لحاظ انسان کے دل کی راحت اور نفسیاتی صحت کا ضامن ہے۔اسلام نے صرف عبادات تک علاج محدود نہیں رکھا بلکہ دعاؤں کی شکل میں عملی نسخے دیے ہیں جو خود نبی ﷺ نے بتایا:رسول اللہ ﷺ نے دعا کی تعلیم دی:

---

[41] أحمد بن حنبل، مسند أحمد بن حنبل، مسند الأنصار، حديث رقم.23951

Aḥmad ibn Ḥanbal. Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal. Musnad al-Anṣār, Ḥadīth no. 23951.

[42] الشرح6:94

Al-Qurʾān, 94

[43] البخاري، صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب ماجاء في كفارة المرض، حديث رقم.5641

al-Bukhārī. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Marḍā, Bāb Mā Jāʾa fī Kaffārat al-Maraḍ, Ḥadīth no. 5641.

أَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

"اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں غم اور رنج سے، اور تیری پناہ مانگتا ہوں بے بسی اور سستی سے، اور تیری پناہ مانگتا ہوں بخل اور بزدلی سے، اور میں تیری پناہ مانگتا ہوں قرض کے بوجھ کے غالب آ جانے سے اور لوگوں کے ظلم و جبر سے۔"[44]

یہ دعا سخت ذہنی دباؤ، ڈپریشن، فکر، اور امید کی کمی کے خلاف ایک مضبوط عملی نسخہ ہے کوئی شخص جب اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جاتا ہے یا کوئی گناہ انجام دیتا ہے تو اس پر متعدد مشکلات اور مصیبتیں نازل ہوتی ہیں، لیکن ان میں سے آٹھ مصیبتیں خاص طور پر بہت خطرناک ہیں۔ یہ آٹھ مصیبتیں نہ صرف انسان کی دنیاوی زندگی کو متاثر کرتی ہیں بلکہ اس کی آخرت کے لیے بھی خطرہ بن سکتی ہیں۔ اسی وجہ سے ہمیں یہ تعلیم دی گئی ہے کہ ہر دن صبح اور شام ان آٹھ مصیبتوں سے حفاظت کے لیے دعا طلب کریں۔ وہ مصائب یہ ہیں:

۱۔الْہَمُّ: یعنی فکر میں مبتلا ہونا آگے کی فکریں، پریشانیاں، فضول پریشان کرنے والے منصوبے اور خیالات۔

۲ ۔الْحُزْنُ: غم کو کہتے ہیں یعنی غم میں جکڑا جانا، ماضی کے واقعات کا صدمہ اور غم ایک دم اُبھر کر دل پر چھا جائے ۔

حدیثِ شریف میں بیان ہوا ہے کہ کوئی انسان ایمان کی حقیقی سمجھ تک اس وقت تک نہیں پہنچ سکتا جب تک اسے یہ قوی یقین نہ ہو جائے کہ جو کچھ اس کے حصے میں آیا وہ کبھی اس سے دور نہیں ہو سکتا تھا، اور جو کچھ اس سے رہ گیا وہ کبھی اس کے نصیب میں نہیں تھا۔[45] یعنی جو نعمت مل گئی وہ ملنا ہی تھی اس سے زیادہ نہیں مل سکتی تھی جو تکلیف آئی وہ آنی ہی تھی اس سے بچا نہیں جا سکتا تھا، اور جو کچھ نہیں ملا وہ نہیں ملنا تھا خواہ میں کچھ بھی کر لیتا مطلب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی تقدیر پر ایمان اور اللہ تعالیٰ کی تقدیر پر راضی ہونا یہ غم کا علاج ہے۔

---

[44] البخاری، صحیح البخاری، حدیث رقم.6363

al-Bukhārī. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ḥadīth no. 6363.

[45] أحمد، مسند أحمد بن حنبل، حدیث رقم.27489

Aḥmad ibn Ḥanbal. Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal, Ḥadīth no. 27489.

- **الْعَجْزُ:** یعنی ہمت کی کمی، بے کاری، محرومی، یعنی اچھے اعمال اور نعمتوں کو حاصل کرنے کی صلاحیت کھو دینا، جس کے نتیجے میں انسان میں کمزوریِ ارادہ بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

- **الْكَسَلُ:** کا مطلب غفلت، سستی یعنی انسان کے ارادے کا کمزور ہو جانا، میں نہیں کر سکتا میں نہیں کرتا۔

- **الْجُبْنُ:** بزدلی، موت کا ڈر، خوف، دل کا کمزور ہو کر پگھلنا اپنی جان کو بچانے کی ہر وقت فکر۔

- **الْبُخْلُ:** مال کے بارے میں کنجوسی، حرص و لالچ، اور تنگ دلی اختیار کرنا، اس سے صحیح فائدہ نہ اٹھانا، صرف جمع کرنے اور گننے کی خواہش میں مبتلا ہو کر مال کا غلام بن جانا، اور اس کے شرعی و اخلاقی حقوق ادا نہ کرنا۔

- **ضَلَعُ الدَّيْنِ:** قرض کے بوجھ تلے بری طرح دب جانا، یعنی اتنے قرضے لے لینا کہ نکلنے کا کوئی راستہ نظر نہ آئے، فضول اور غیر ضروری قرض لینے کی عادت میں مبتلا ہو جانا اور قرضوں کے بوجھ میں دب کر زندگی مشکل بنا لینا۔

- **قَهْرِ الرِّجَالِ یا غَلَبَةِ الرِّجَالِ:** یعنی لوگوں کے قہر اور غضب کا نشانہ بننا، ان کے ظلم و جبر کے سامنے ذلیل و رسوا ہونا، مغلوب اور مقہور ہو جانا۔

شیطان ان آٹھ مصیبتوں کے تیر ہر صبح اور ہر شام ہم پر چھوڑتا ہے، پس جو انسان صبح شام اللہ تعالیٰ کی پناہ میں آجاتا ہے وہ بچ جاتا ہے اور جو یہ پناہ نہیں پکڑتا وہ ان تیروں میں سے کسی ایک یا زیادہ تیروں کا شکار ہو جاتا ہے۔[46] انسان کو چاہیے کہ ہر تکلیف، پریشانی، غم اور فکر کے لیے اللہ سے پناہ مانگے کیونکہ یہ ٹھراپی ہے۔ جیسے حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ: "اللہ ہمارے لیے کافی ہے، اور وہ بہترین کارساز ہے۔"[47]

حقد (دل میں کینہ رکھنا)

حقد کا مطلب ہے کسی کی تاک میں رہنا اور موقع ملتے ہی اسے نقصان پہنچانے کی کوشش کرنا ۔یہ صرف نفسیاتی عارضہ ہے ورنہ ایسی سوچ رکھنے والے کو فائدہ کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا۔وہ اپنی ناکامی

[46] ابن حجر عسقلانی، فتح الباری شرح صحیح البخاری، کتاب الدعوات (بیروت: مطبوعہ دار المعرفۃ) 11: 183–84
Ibn Ḥajar al-ʿAsqalānī. Fatḥ al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Daʿawāt (Beirut: Dār al-Maʿrifah), 11: 183–84.

[47] آل عمران 3:174

Al-Qurʾān, 3:174

اور محرومی کا ازالہ اپنے کامیاب دوست اور عزیز کو نقصان پہنچا کر کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ایسا انسان اخلاقی طور پر تو گھٹیا ہے ہی، شرعی لحاظ سے بھی اسے قابل معافی قرار نہیں دیا گیا۔سیدنا ابو ثعلبہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ نے تعلیم نے فرمایا:

طَلَعَ اللَّهُ إِلَى عِبَادِهِ لَيْلَةَ النِّصْفِ مِنْ شَعْبَانَ: فَيَغْفِرُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَيُمْهِلُ الْكَافِرِينَ ، وَيَدَعُ أَهْلَ الْحِقْدِ بِحِقْدِهِمْ حَتَّى يَدَعُوهُ

"اللہ تعالیٰ نصف شعبان کی رات کو اللہ تعالیٰ اپنے بندوں پر نظر ڈالتا ہے، تو مومنون کو بخش دیتا ہے اور کافروں کو ڈھیل (توبہ کا موقع) دیتا ہے، جبکہ حقد رکھنے والوں کو ان کے حقد کی وجہ سے نہیں بخشتا، جب تک وہ اپنی یہ عادت چھوڑ نہیں دیتے۔"[48]

اس کا علاج یہی ہے کہ دل کی صفائی اور نفس کا تزکیہ کرنے پر زور دیا جائے۔اپنے دل کو غیر اخلاقی بیماریوں سے پاک کر کے اسے قلب سلیم بنایا جائے۔مسلمان بھائیوں کو کثرت سے سلام کہا جائے ، استطاعت ہو تو انہیں کھانا کھلایا جائے ، اگر مزید وسعت ہو ہو تو انہیں تحائف دیے جائیں ، ان تمام کاموں سے دلوں کی کدورتیں ، بغض اور کینہ ختم ہوتا ہے اور ایک دوسرے سے محبت بڑھتی ہے۔

ٹوہ اور جاسوسی :

سب سے غلیظ خصلت یہ ہے کہ آدمی کسی کی ذاتیات اور پوشیدہ امور کو جاننے کے لیے اس کی جاسوسی کرے اور ٹوہ لگائے۔ایسا آدمی ہر وقت ایک عجیب سی بے چینی میں مبتلا رہتا ہے، کیونکہ اس کی کوشش ہوتی ہے کہ کوئی بھی ایسا موقع اور وقت ہاتھ سے نہ نکلے جب وہ اپنے حریف کی کوئی ایسی بات معلوم نہ کر سکے جو وہ اس کو بتانا نہیں چاہتا۔یہ نہایت بے فائدہ اور غیر اخلاقی حرکت ہے نوجوان نسل سوشل میڈیا، اسکرین اسکرولنگ اور مسلسل آن لائن موجودگی نے ٹوہ اور جاسوسی کو آسان بنا دیا ہے۔نوجوان نسل دوسروں کی زندگیوں کا موازنہ کرتے ہیں، ان کی خامیوں کو تلاش کرتے ہیں، اور اس کوشش میں مبتلا رہتے ہیں کہ کوئی ایسی بات مل جائے جس سے دل کو وقتی تسکین حاصل ہو جائے۔یہ کیفیت اکثر Depression اور Anxiety سے جنم لیتی ہے، جبکہ FOMO یعنی پیچھے رہ جانے کا خوف اور مسلسل Comparison اس آگ کو مزید بھڑکا دیتا ہے۔اس کے متعلق بڑی سخت وعید منقول ہے۔نبی سے اسلام نے فرمایا:

---

[48]المنذري، زكي الدين، الترغيب والترهيب، حديث رقم 4194
al-Mundhirī, Zakī al-Dīn. al-Targhīb wa al-Tarhīb, Ḥadīth no. 4194.

يَا مَعْشَرَ مَنْ آمَنَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يَدْخُلِ الْإِيمَانُ قَلْبَهُ ، لَا تُؤْذُوا الْمُسْلِمِينَ، وَلَا تُعَيِّرُوهُمْ ، وَلَا تَتَّبِعُوا عَوْرَاتِهِمْ، فَإِنَّهُ مَنْ تَتَبَّعَ عَوْرَةَ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ تَتَبَّعَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ تتبع اللَّهُ عَوْرَتَهُ يَفْضَحْهُ فِي بَيْتِهِ[49]

اے ان لوگوں کی جماعت کہ جنہوں نے اپنی زبان سے تو ایمان قبول کر لیا ہے مگر ان کے دلوں میں ابھی ایمان جاگزیں نہیں ہوا! تم مسلمانوں کو تکلیف مت دیا کرو، نہ انہیں عار دلایا کرو اور نہ ہی ان کی مخفی باتوں (یعنی عیوب) کی ٹوہ لگایا کرو، یقینا جو شخص اپنے مسلمان بھائی کے عیوب کی ٹوہ میں لگتا ہے تو اللہ تعالی اس کے عیبوں کی ٹوہ میں لگ جاتا ہے، اور جس کے عیبوں کی ٹوہ اللہ تعالیٰ لگانے لگ جائے تو اس کو اس کے گھر کے اندر ہی رسوا کر کے چھوڑتا ہے۔"

قساوت ِ قلبی

کسی بھی انسان کے لیے یہ بڑی بدبختی کی بات ہے کہ اس کا دل رحم و کرم، پیار ومحبت اور نرمی و شفقت سے محروم ہو جائے۔اسے کسی کے دکھ درد، مصیبت ، مرض ، تکلیف اور پریشانی کی چنداں پرواہ نہ ہو۔وہ بس اپنے حال میں ہی مست رہے اور کسی کو آسانی ، خوشی یا فائدہ پہنچانے کا کوئی جذبہ نہ رکھتا ہو۔Generation Z میں قساوتِ قلبی ایک مختلف شکل میں سامنے آ رہی ہے۔مسلسل اسکرین پر رہنا، جذباتی تھکن، Depression اور Anxiety نے بہت سے نوجوانوں کو اندر سے بے حس (emotionally numb) بنا دیا ہے۔وہ دوسروں کی تکلیف دیکھتے تو ہیں، مگر محسوس نہیں کر پاتے۔ FOMO اور زندگی کے مسلسل موازنے نے دل کو اس قدر مصروف کر دیا ہے کہ رحم اور ہمدردی کے جذبات کمزور پڑتے جا رہے ہیں۔ایسے شخص کے متعلق نبی ﷺ نے فرمایا:

لا يرحم اللهُ مَنْ لا يَرْحَمُ النَّاسِ

---

[49] الترمذي، محمد بن عيسى، سنن الترمذي، (القاهرة: مطبعة مصطفى البابي الحلبي)، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في تعظيم المؤمن، حديث رقم: 2032

al-Tirmidhī, Muḥammad ibn ʿĪsā. Sunan al-Tirmidhī (Cairo: Maṭbaʿat Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī), Abwāb al-Birr wa al-Ṣilah, Bāb Mā Jāʾa fī Taʿẓīm al-Muʾmin, Ḥadīth no. 2032.

"اللہ تعالی ایسے شخص پر رحم نہیں فرماتے جو لوگوں پر رحم نہ کرتا ہو"۔[50]

اور ایک مقام پر آپ ﷺ نے یوں فرمایا:

لا تنزع الرَّحْمَةُ إِلَّا مِنْ شَقِيٍ

"رحمت و شفقت سوائے بد بخت کے کسی سے نہیں چھینی جاتی"۔[51]

اس شخص سے بڑھ کر محروم و بد قسمت کون ہو سکتا ہے کہ جس کو رحمت عالم سے کام بدبخت قرار دے دیں؟ لہذا اپنے مزاج میں نرمی لائیے ، اس کو سختی و درشتی سے محفوظ رکھیے اور اکلت و محبت کی آماجگاہ بنا ہے۔ور بخت دل اور سخت مزاج والے شخص کے متعلق بڑی سخت وعید وارد ہوتی ہے، جیسا کہ سیدنا حارثہ بن وہب الخزامی بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَهْلِ الْجَنَّةِ كُلُّ ضَعِيفٍ مُتَضَعِّفٍ لَوْ أَقْسَمَ عَلَى اللَّهِ لَأَبَرَّهُ، أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَهْلِ النَّارِ كُلُّ عُتُلٍّ جَوَّاظٍ مُتَكَبِّرٍ

"کیا میں تمہیں جنتی لوگوں کا نہ بتلاؤں ؟ ہر کمزور اور توضع اختیار کرنے والا مخلص ۔اگر وہ اللہ پر قسم ڈال دے تو اللہ اس کی قسم کو پوری کر دیتا ہے۔ کیا میں تمہیں جہنمی لوگوں کا نہ بتلاؤں ؟ ہر اکھڑ مزاج ، اکثر اکڑ کر چلنے والا اور تکبر کرنے والا۔"[52]

دل کو نرم کرنے والے بہت سے امور ہیں۔مثال کے طور پر موت کو کثرت سے یاد کرنا، جنت و جہنم کو یاد کرنا، اپنے گناہوں کو یاد کرنا، قبر کی سختیوں کو یاد کرنا، دنیا کی بے ثباتی پر تصور

---

[50] البخاري، صحيح البخاري، كتاب التوحيد، باب 12، حديث رقم 7376
al-Bukhārī. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Tawḥīd, Bāb 12, Ḥadīth no. 7376.

[51] ابو داؤد، سلیمان بن اشعث، السجستانی، سنن ابی داؤد، کتاب الادب، باب فی الرحمة ، حدیث نمبر: 4941
Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ashʿath al-Sijistānī. Sunan Abī Dāwūd. Kitāb al-Adab, Bāb .fī al-Raḥmah, Ḥadīth no. 4941

[52] مسلم ، صحيح مسلم، كتاب الجنة وصفة نعيمها واهلها، باب النار يدخلها الجبارون والجنة يدخلها الضعفاء، حدیث نمبر: 2853

Muslim ibn al-Ḥajjāj. Ṣaḥīḥ Muslim. Kitāb al-Jannah wa Ṣifat Naʿīmihā wa Ahluhā, Bāb al-Nār Yadkhuluhā al-Jabbārūn wa al-Jannah Yadkhuluhā al-Ḍuʿafāʾ, Ḥadīth no. 2853.

کر جا ترم دل اور نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنا اور سب سے بڑی چیز یہ کہ قرآن کریم کی کثرت سے تلاوت کرنا اور سننا۔

اوہام و وساوس

کچھ لوگوں کووہم اور وسوسے ہونے کا مسئلہ ہوتا ہے۔انہیں ہر کام کرتے ہوئے یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میں نے کوئی نقص چھوڑ دیا ہے، کوتاہی کر دی ہے، یہ کام نامکمل اور ادھورا کیا ہے۔ یوں وہ بار بار اس کو کرتے ہیں لیکن وہم پھر بھی ختم نہیں ہوتا۔اسی طرح کئی لوگوں کو شیطان کی طرف سے وسو سے آنے لگتے ہیں۔وہ ان کے دماغ پر حاوی ہو کر کبھی کسی خیال میں بہکا دیتا ہے اور کبھی کسی گمان کا شکار کر دیتا ہے حتی کہ بندے کی نمازیں تک خراب کر دیتا ہے بلکہ بداعتقادی کا مرتکب کرنے کی بھی کوشش کرتا ہے۔ایسی حالت کا علاج یہ ہے کہ کثرت کے ساتھ اَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ پڑھی جائے، نیز سورۃ الفلق اور سورۃ الناس بھی کثرت سے پڑھی جائیں۔اور اگر دورانِ نماز وسوسہ لاحق ہوتا ہو تو اس کا علاج نبی کریم ﷺ نے یوں بیان فرمایا ہے:

يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا ، حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ

"شیطان تم میں سے کسی کے پاس آتا ہے اور کہتا ہے: فلاں چیز کو کس نے پیدا کیا، فلاں چیز کو کس نے پیدا کیا۔ حتی کہ کہنے لگتا ہے: تمہارے رب کو کس نے پیدا کیا؟ جب وہ اس حد تک پہنچ جائے تو اسے اللہ کی پناہ مانگنی چاہیے اور ایسا سوچنے سے رک جانا چاہیے۔"[53]

اسلامی نفسیات کے عملی اور تکنیکی اطلاقات

عصرِ حاضر میں انسانی نفسیات پر ہونے والی جدید تحقیقات، بالخصوص ادراکی نفسیات (Cognitive Psychology)نے ذہن کے کام کرنے کے جن پیچیدہ طریقوں کو دریافت کیا ہے، اسلامی تعلیمات میں ان کی جڑیں روزِاول سے موجود ہیں۔نوبل انعام یافتہ ماہر نفسیاتDaniel Kahnemanاور دیگر معاصر ماہرین نے ذہن

[53]البخاري، صحيح بخارى، كتاب بدء الخلق، باب صفة ابليس وجنوده حديث نمبر: 3276
al-Bukhārī. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb Badʾ al-Khalq, Bāb Ṣifat Iblīs wa Junūdih, Ḥadīth no. 3276.

کے جن "تکنیکی نقائص(Cognitive Biases)" کی نشاندہی کی ہے، ذیل میں ان کا تذکرہ کرتے ہوئے اسلامی نفسیات کی روشنی میں ان کا عملی اور شافی حل پیش کیا جارہا ہے۔

قانونِ تکرار(Law of Repetition)

جدید نفسیات کا مسلمہ اصول ہے کہ انسانی دماغ معلومات کو طویل مدتی یادداشت (Long-term Memory)میں محفوظ کرنے کے لیے تکرار (Repetition) کا محتاج ہے۔ماہرِ نفسیات Daniel Kahnemanکی کتاب 'Thinking, Fast and Slow'میں یہ تصور باب نمبر 3میں ہے جس کا عنوان ہی "The Lazy Controller" ہے:

"کم سے کم کوشش کا ایک عمومی قانون ذہنی محنت پر بھی اسی طرح لاگو ہوتا ہے جیسے جسمانی محنت پر۔ یہ قانون بتاتا ہے کہ اگر ایک ہی مقصد حاصل کرنے کے کئی طریقے ہوں تو لوگ بالآخر کم سے کم محنت طلب کرنے والے طریقے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ جیسے جیسے انسان کسی کام میں مہارت حاصل کرتا جاتا ہے، اس کام کے لیے درکار توانائی کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔"[54]

ہمارا سسٹم (شعوری دماغ) سست اور کاہل ہے، لہٰذا کسی بھی رویے کو عادت بنانے کے لیے مسلسل دہرائی کی ضرورت ہوتی ہے۔آج کا نوجوان جب فوری نتائج نہیں پاتا تو خود کو ذہنی طور پر کمزور سمجھنے لگتا ہے۔اسلام نے تکرار کو علم کی پختگی اور "رسوخ "کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ عمر بن خطابؓ 12 سال تک سورہ البقرہ پر (اس کے سیکھنے اور عمل کرنے میں) رہے، جب اسے مکمل کیا تو (شکرانے میں) ایک اونٹ ذبح کیا۔ [55] یہ محض سست روی نہیں تھی بلکہ یہ تدبر کے ساتھ تکرار (Mindful Repetition) کا اعلیٰ ترین نمونہ تھا۔نوجوانوں کو یہ باور ہو جانا چاہیے کہ وہ کند ذہن نہیں بلکہ عجلت پسند ہیں۔اسلامی نفسیات کا تقاضا ہے کہ وہ علم کے حصول میں شارٹ کٹس کے بجائے مجاہدہ اور مداومت (Consistency) اختیار کریں، کیونکہ اللہ کے ہاں عمل کی قبولیت کا معیار رفتار نہیں، بلکہ استقامت ہے۔

اثرِ لنگر(The Anchor Effect)

[54] Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), pp. 119–128.

[55] مالك بن أنس، الموطأ، كتاب القرآن، باب ما جاء في القرآن، حديث رقم 472

Mālik ibn Anas. al-Muwaṭṭaʾ. Kitāb al-Qurʾān, Bāb Mā Jāʾa fī al-Qurʾān, Ḥadīth no. 472.

Daniel Kahnemanنے "اینکر ایفیکٹ "کا نظریہ پیش کیا، جس کے مطابق انسانی ذہن فیصلہ سازی کے دوران ملنے والی پہلی معلومات یا عدد پر ہی انحصار کر لیتا ہے۔ سوشل میڈیا نے نوجوانوں کے ذہنوں میں کامیابی کا ایک مخصوص "اینکر "یعنی لنگر ڈال دیا ہے۔ان کی نزدیک فیراری گاڑی، بڑا گھر اور بے تحاشا دولت کامیابی کا نام ہے۔ اس مصنوعی معیار کی وجہ سے نوجوان اپنی موجودہ زندگی سے نفرت کرتے ہیں، انزائٹی کا شکار ہوتے ہیں اور جلد امیر کرنے والی اسکیموں کے پیچھے بھاگتے ہیں جس کے مطابق انسان کسی بھی چیز کی قدر و قیمت کا تعین کرتے وقت اپنے ذہن میں موجود پہلے سے طے شدہ معیار (Anchor) سے موازنہ کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی موجودہ زندگی سے غیر مطمئن رہتا ہے۔[56]

اسلامی نفسیات اس "ذہنی اینکر "کو تبدیل کرنے کی تکنیک فراہم کرتی ہے۔ جب ایک مسلمان اپنی زندگی کا موازنہ امراء کے بجائے رسول اللہ ﷺ کی سادگی پسند زندگی، اصحابِ صفہ، سلف صالحین کے حالات کا مطالعہ کرے ، تو اس کا احساسِ محرومی فوراً احساسِ تشکر میں بدل جاسکتا ہے۔ اسلامی اصطلاح میں اسے "قناعت "بھی کہتے ہیں۔ نوجوان اپنی نگاہیں ان لوگوں پر رکھیں جو دنیاوی اعتبار سے ان سے نیچے ہیں تاکہ ناشکری کا سحر ٹوٹ سکے۔ عظمت کبھی سامان سے نہیں، سوچ سے جنم لیتی ہے۔ کامیابی کا تعلق مادی اشیاء سے نہیں بلکہ ذہنی سکون اور مقصدیت سے ہے۔ جب نوجوان ان مثالوں کو اپنا "اینکر "بنائیں گے تو مادہ پرستی کا دباؤ خود بخود ختم ہو جائے گا۔

فریبِ توجہ(Focus Illusion)

Kahnemanکے مطابق، انسان اکثر "فوکس الیوژن (Focus Illusion) "کا شکار ہوتا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی تعصب ہے جس میں انسان کسی ایک پہلو پر حد سے زیادہ توجہ مرکوز کر لیتا ہے اور یہ سمجھنے لگتا ہے کہ وہی پہلو مجموعی تجربے یا خوشی کا سب سے اہم عامل ہے، جبکہ وہ دوسرے اہم عوامل کو نظر انداز کر دیتا ہے جو حقیقت میں زیادہ اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ آج کل نوجوان زندگی کے کسی ایک منفی پہلو یا ناکامی پر اتنا زیادہ فوکس کر لیتا ہے کہ اسے لگتا ہے پوری زندگی تباہ ہو گئی ہے۔ یہ ادراکی غلطی (Cognitive Error) ڈپریشن کی بڑی وجہ ہے۔ اسلامی نفسیات انسان کو جزوی سوچ (Partial Thinking) سے نکال کر کلی تناظر (Holistic Perspective)دیتی ہے۔ اسلام تصورِ آخرت سکھاتا ہے کہ یہ دنیا دارالامتحان ہے۔ جب مومن کا فوکس آخرت کی ابدیت پر ہوتا ہے، تو دنیا کی بڑی سے بڑی ناکامی اسے محض ایک عارضی واقعہ معلوم ہوتی ہے :اسے "رضا

[56] Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, pp. 119–128.

بالقضاء " کہتے ہیں۔ جب نوجوان یہ تکنیک سیکھ لیتا ہے کہ جو کچھ ہوا وہ اللہ کی حکمت تھی، تو وہ فوکس الیوژن کے جال سے نکل کر توکل کی مضبوط پناہ گاہ میں آجاتا ہے، جہاں مایوسی کا گزر ممکن نہیں۔

خلاصہِ کلام

انسانی وجود کی بنیاد فرد کی تنہائی پر نہیں بلکہ اجتماعی شناخت، تعلق اور باہمی ربط پر قائم ہے۔ قرآنِ مجید نے انسان کو محض ایک حیاتیاتی مخلوق کے طور پر نہیں بلکہ ایک سماجی وجود کے طور پر متعارف کرایا ہے، جس کی شناخت کا مقصد برتری یا تفریق نہیں بلکہ تعارف، نظم اور باہمی فہم کا قیام ہے۔ یہی اجتماعی ڈھانچہ صدیوں تک انسان کو نفسیاتی استحکام، اخلاقی سمت اور وجودی معنی فراہم کرتا رہا۔

تاہم جدید مغربی معاشرہ، صنعتی انقلاب اور ڈیجیٹل گلوبلائزیشن کے بعد، فرد مرکزیت کی طرف اس شدت سے مائل ہوا کہ روایتی خاندانی، قبائلی اور اخلاقی شناختیں کمزور پڑ گئیں۔ اس خلا کو پُر کرنے کے لیے مغربی سماجی فکر نے انسان کو نسب اور خاندان کے بجائے وقتی تاریخی اور سماجی تجربات کی بنیاد پر نسلوں میں تقسیم کرنا شروع کیا۔ اسی تناظر میں جنریشن زی کا تصور سامنے آیا، جو ایک سائنسی اصطلاح سے زیادہ جدید تہذیبی حالات کی علامت بن چکا ہے۔ جنریشن زی کی اصطلاح اس مطالعے میں کسی مغربی تہذیبی شناخت کو غیر تنقیدی طور پر قبول کرنے کے لیے استعمال نہیں کی گئی، بلکہ اسے ایک زمانی اور تکنیکی فریم ورک کے طور پر برتا گیا ہے، جس کا اطلاق ان نوجوانوں پر ہوتا ہے جو ڈیجیٹل ٹیکنالوجی، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کے ماحول میں شعوری بلوغت کو پہنچے۔ یہ تکنیکی تجربہ جغرافیائی سرحدوں سے ماورا ہو چکا ہے، اور پاکستانی معاشرہ بھی اس کے اثرات سے مستثنیٰ نہیں رہا۔

جنریشن زی وہ نسل ہے جس نے شعور کی آنکھ ڈیجیٹل دنیا میں کھولی۔ اسکرین، انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا نے اس کے ادراک، تعلقات اور جذباتی دنیا کو از سرِ نو تشکیل دیا۔ نتیجتاً سہولت کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ، اضطراب، ڈپریشن، سماجی تنہائی، فومو، احساسِ کمتری اور جذباتی عدمِ استحکام جیسے مسائل اس نسل کی شناخت کا حصہ بنتے جا رہے ہیں۔ فوری تسکین، تقابلی طرزِ زندگی اور ورچوئل تعلقات نے نہ صرف تخلیقی صلاحیتوں اور تعلیمی کارکردگی کو متاثر کیا بلکہ انسانی ذہن کو گہرائی، صبر اور تسلسل سے بھی محروم کر دیا۔

ادراکی نفسیات نے جن ذہنی نقائص جیسے فوکس الیوژن، اینکر ایفیکٹ اور کم سے کم کوشش کے اصول کی نشان دہی کی ہے، اسلامی تعلیمات ان کے عملی اور شافی حل پہلے ہی فراہم کر چکی ہیں۔ اسلام انسان کو جزوی سوچ کے بجائے کلی تناظر، عجلت کے بجائے مداومت، مادہ پرستی کے بجائے قناعت، اور مایوسی کے بجائے توکل کی تربیت دیتا

ہے۔قرآن کا تصورِ آخرت، رضا بالقضاء، شکر اور امید انسانی نفس کو ایسی فکری پناہ فراہم کرتے ہیں جہاں ذہنی انتشار دم توڑ دیتا ہے۔

پس ثابت ہوا کہ جنریشن زی کے مسائل محض نفسیاتی یا تکنیکی نہیں بلکہ تہذیبی اور فکری نوعیت کے ہیں۔ ان کا حل کسی نئی تھیوری یا ڈیجیٹل اصلاح میں نہیں بلکہ اس توازن کی بازیافت میں مضمر ہے جو اسلام انسان کو فرد، معاشرہ اور مقصدِ حیات کے درمیان عطا کرتا ہے۔جب نوجوان اپنی شناخت کو اسکرین کے بجائے اقدار، اور کامیابی کو مادّے کے بجائے معنویت سے جوڑ لیتا ہے، تو جدید نفسیاتی بحران خود بخود اپنی گرفت کھو دیتا ہے۔اسلامی نفسیات اسی توازن کا نام ہے، جو انسان کو خود سے، معاشرے سے اور اپنے رب سے جوڑ دیتی ہے۔

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License