جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

The Positive and Negative Effects of Social Media on Child Upbringing: A Qur'anic and Practical Perspective

Barkat Ullah [1] and **Shakeela Batool** [2]

1. Ph.D. in Islamic Philosophy, Higher Education Center for Philosophy and Religious Studies, Al-Mustafa International University. E-mail: c9v2012@gmail.com
2. MPhil in Family Law, Bint-ul-Huda Higher Education Center, Al-Mustafa International University.
E-mail: shakeelabarkat1253995@gmail.com

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received:
12 September 2025
Received in revised:
1 November 2025
Accepted:
28 November 2025
Available online:
2 December 2025

Keywords:
Social Media,
Positive Effects,
Negative Effects,
Qur'anic Teachings,
Qur'anic Influence in Practical Life

ABSTRACT

In the modern era, social media has influenced every aspect of human life, particularly the domain of child upbringing, where its positive and negative effects have become increasingly evident. The Holy Qur'an has clearly outlined the foundational principles of human education and upbringing, encompassing intellectual, moral, and spiritual dimensions. This study seeks to examine the effects of social media in the light of Qur'anic teachings. The research adopts a descriptive and analytical methodology, through which it is demonstrated that social media—when regulated by religious and ethical values—can serve as a constructive tool in fostering children's intellectual and moral development. However, when its use becomes unrestrained and undisciplined, it leads to spiritual and moral decline, wastage of time, and a weakening of the parents' educational role. In view of Qur'anic verses such as "Protect yourselves and your families from a Fire" (Al-Tahrim, 66:6), the study concludes that the positive use of social media, if guided by Qur'anic principles of purification (tazkiyah) and piety (taqwa), can play an effective role in shaping the religious and moral identity of the younger generation.

Cite this article: Barkat Ullah & Shakeela Batool. (2026). The Positive and Negative Effects of Social Media on Child Upbringing: A Qur'anic and Practical Perspective
New Horizons in Quranic Studies, 1 (2), 34-68

CC BY © The Author(s). **Publisher:** Al-Mustafa International University

ششماہی علمی مجلہ جدید قرآنی افکار، جولائی تا دسمبر ۲۰۲۵، سال ۱، شمارہ ۲
New Horizons in Quranic Studies, July - December 2025/ Vol.1, No. 2

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

تربیت اولاد پر سوشل میڈیا کے مثبت و منفی اثرات؛ قرآنی و عملی زاویے سے *

برکت اللہ [۱] اور شکیلہ بتول [۲]

CC BY

اشاریہ

جدید دور میں سوشل میڈیا انسانی زندگی کے ہر پہلو پر اثر انداز ہو چکا ہے، خصوصاً تربیتِ اولاد کے میدان میں اس کے مثبت و منفی اثرات نمایاں طور پر سامنے آئے ہیں۔ قرآنِ کریم نے انسانی تربیت کے بنیادی اصول واضح طور پر بیان کیے ہیں، جن میں فکری، اخلاقی اور روحانی پہلو شامل ہیں۔ زیرِ نظر مقالہ میں سوشل میڈیا کے اثرات کو قرآنی تعلیمات کی روشنی میں پرکھنے کی کوشش کی گئی ہے۔ تحقیق کا طریقۂ کار توصیفی و تحلیلی (Descriptive and Analytical) ہے، جس کے ذریعے یہ واضح کیا گیا ہے کہ سوشل میڈیا اگر دینی و اخلاقی اقدار کے تابع ہو تو اولاد کی فکری و اخلاقی تربیت میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے، لیکن جب اس کا استعمال غیر منضبط اور بے مہار ہو جائے تو یہ روحانی و اخلاقی انحطاط، وقت کے ضیاع اور والدین کے تربیتی کردار کی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔ قرآنی آیات جیسے "قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا" (التحریم: ۶) کے تناظر میں والدین کی تربیتی ذمہ داری کو سامنے رکھتے ہوئے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ سوشل میڈیا کا مثبت استعمال، اگر قرآنی اصولِ تزکیہ و تقویٰ کے مطابق ہو، تو نئی نسل کی دینی و اخلاقی تشکیل میں مؤثر کردار ادا کر سکتا ہے۔

کلیدی الفاظ: سوشل میڈیا، مثبت اثرات، منفی اثرات، قرآنی تعلیمات، عملی زندگی میں قرآنی اثرات۔

---

* موصول ہونے کی تاریخ: ۲۰۲۵/۱۱/۱ & آرٹیکل کی تایید کی تاریخ: 2025/11/28

۱. پی ایچ ڈی، اسلامیک فلاسفی، حکمت و مطالعاتِ ادیان ہائر ایجوکیشن سینٹر، المصطفیٰ انٹرنیشنل یونیورسٹی۔ (c9v2012@gmail.com).
۲. ایم فل، شعبۂ فیملی لاء، بنت الہدیٰ ہائر ایجوکیشن سینٹر، المصطفیٰ انٹرنیشنل یونیورسٹی۔
(shakeelabarkat1253995@gmail.com).

تمہید

عصرِ حاضر میں سوشل میڈیا نے معلومات کی ترسیل، رابطے اور تفریح کے ذرائع میں انقلاب برپا کر دیا ہے۔ تاہم، یہ تبدیلی صرف تکنیکی نہیں بلکہ فکری و اخلاقی پہلوؤں پر بھی گہرے اثرات مرتب کر رہی ہے۔ تربیتِ اولاد، جو اسلامی معاشرت کی اساس ہے، سوشل میڈیا کے زیرِ اثر نئے چیلنجز کا سامنا کر رہی ہے۔

قرآنِ مجید نے تربیتِ انسانی کے لیے ایمان، علم، عملِ صالح اور اخلاقِ فاضلہ کو بنیاد قرار دیا ہے۔ والدین کے لیے لازمی قرار دیا گیا کہ وہ اپنی اولاد کو صرف جسمانی نہیں بلکہ فکری و اخلاقی آلودگیوں سے بھی محفوظ رکھیں۔

سوشل میڈیا کے مثبت پہلوؤں میں دینی تعلیمات، علمی مواد، اور والدین و اساتذہ کے درمیان تربیتی اشتراک کے مواقع شامل ہیں۔ تاہم، اس کے منفی اثرات ـــــ جیسے وقت کا ضیاع، اخلاقی انحطاط، فکری انارکی اور دینی بے حسی ـــــ تربیتِ اولاد کے بنیادی اہداف کو متاثر کر رہے ہیں۔

یہ تحقیق اس سوال کا جواب تلاش کرتی ہے کہ قرآن و سنت کی روشنی میں والدین سوشل میڈیا کے امکانات سے مثبت استفادہ کیسے کر سکتے ہیں، اور اس کے منفی اثرات سے اولاد کو کس طرح محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

حصہ اول: سوشل میڈیا کے مثبت اثرات

سوشل میڈیا آج کے دور کا سب سے طاقتور اور ہمہ گیر تربیتی وسیلہ بن چکا ہے، جس نے انسانی زندگی کے فکری، علمی، اخلاقی اور مذہبی گوشوں کو ایک دوسرے سے اس درجہ مربوط کر دیا ہے کہ اب دنیا ایک عالمی بستی (Global Village) کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ تاہم مسئلہ یہ نہیں کہ یہ ٹیکنالوجی اچھی ہے یا بری، بلکہ یہ ہے کہ ہم اسے کس نیت اور کس مقصد کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ اسلام نے ذرائعِ ابلاغ کو کبھی رد نہیں کیا، بلکہ ہمیشہ ان کو "ابلاغِ خیر"، "دعوت بالحکمہ" (النحل، ۱۲۵:۱۶) اور "تواصی بالحق" (العصر، ۳:۱۰۳) کے اصولوں کے تحت بروئے کار لانے کی ترغیب دی ہے۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا: "من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً" (صحیح مسلم، کتاب العلم، حدیث: ۲۶۷۴) یعنی جو شخص نیکی کی طرف بلائے، اسے اتنا ہی اجر ملے گا جتنا اس پر عمل کرنے والوں کو۔ اس حدیث سے یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ ابلاغِ خیر کے ذرائع، خواہ وہ زبان سے ہوں، قلم سے یا آج

کے دور میں ڈیجیٹل اسکرین سے، سب کے سب عبادت کا درجہ رکھتے ہیں اگر نیت خالص ہو۔ سوشل میڈیا اسی روحانی اور اخلاقی پیغام کی جدید شکل ہے، جو قرآن کے بیان کردہ ''ابلاغ'' کے فریضے کو نئے وسائل کے ذریعے آگے بڑھاتا ہے۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ اکثر والدین اور اساتذہ اس طاقتور پلیٹ فارم کو محض تفریح یا وقت گزاری کا ذریعہ سمجھتے ہیں، حالانکہ اگر اسلامی اصولوں کے تحت اس کا استعمال کیا جائے—جیسے صالح کردار، علمی تربیت، فکری بصیرت اور دینی اخلاقیات کی ترویج کے لیے—تو یہ نسلِ نو کی تربیت میں انقلابی کردار ادا کر سکتا ہے۔ امام غزالیؒ نے ''احیاء علوم الدین'' میں فرمایا کہ بچے کی تربیت کا سب سے مؤثر طریقہ ''العمل قبل القول'' یعنی پہلے عمل سے تعلیم دینا ہے، پھر قول سے سمجھانا۔ سوشل میڈیا والدین، علما اور اساتذہ کے لیے یہی موقع فراہم کرتا ہے کہ وہ اپنے عمل، گفتار اور ڈیجیٹل طرزِ پیشکش سے نئی نسل کو صالح اقدار سے روشناس کرائیں۔ اسی طرح علامہ اقبالؒ نے اپنی فکر میں نوجوانوں کو "صناعی و رعنائیِ افکار" کی طرف متوجہ کیا، جو جدید ذرائع سے جڑی ہوئی ہے۔ اس لیے اگر اس ٹیکنالوجی کو ''امر بالمعروف'' اور ''نہی عن المنکر'' کے قرآنی فلسفے کے تحت استعمال کیا جائے تو یہ معاشرتی اصلاح، دینی تربیت، اور اخلاقی بیداری کے لیے ایک مؤثر ترین منبر بن سکتا ہے۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ سوشل میڈیا کو محض تکنیکی سہولت کے بجائے ایک ''اسلامی ابلاغی ذمہ داری'' کے طور پر دیکھا جائے، جہاں ہر مسلمان کا کردار ایک مبلغ، معلم اور مصلح کا ہو۔ جیسا کہ قرآن میں ارشاد ہوتا ہے: "وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ" (النحل، ۱۲۵:۱۶)، یعنی دعوت ہمیشہ حکمت، محبت اور حسنِ اخلاق کے ساتھ ہو۔ یہی وہ اصول ہے جو ڈیجیٹل دعوت کے لیے آج بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا صدرِ اسلام میں تھا۔

۱۔ علمی و فکری اثرات

علم و آگاہی کا فروغ

قرآنِ حکیم میں تعلیم و شعورِ انسانی کی بنیاد جس حکم سے رکھی گئی، وہ یہی پہلا الٰہی کلمہ ہے: "اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ" (العلق، ۱:۹۶) — یعنی ''پڑھو اپنے رب کے نام سے جس نے پیدا کیا۔'' یہ ایک ایسا پیغام ہے جو انسان کی عقل و نظر دونوں کو بیدار کرتا ہے۔ اسلام کی تاریخ میں یہی آیت انسانی علم، تحقیق اور ابلاغ کا سرچشمہ بنی۔ چودہ صدیوں کے بعد جب دنیا ایک نئی علمی اور تکنیکی انقلاب کے مرحلے میں داخل ہوئی، تو یہی قرآنی اصول ڈیجیٹل دنیا میں بھی اپنی معنوی تابناکی کے ساتھ جلوہ گر ہوا۔ آج سوشل میڈیا کے ذریعے وہ دروازے کھل گئے ہیں جن تک ماضی میں رسائی صرف بڑے مدارس یا کتب خانوں کو حاصل تھی۔ اب ہر گھر،

ہر بچہ، اور ہر طالب علم اپنے موبائل یا کمپیوٹر کے ذریعے قرآنِ مجید، احادیثِ نبویؐ، سیرتِ طیبہؐ، فقہ، اخلاق، اور اسلامی تاریخ تک براہِ راست پہنچ رکھتا ہے۔

YouTube، Telegram، Instagram، TikTok اور دیگر پلیٹ فارمز پر اسلامی ادارے جیسے "Bayyinah"، "IQRA Network"، "Quran Academy"، "Al-Minhaj Institute"، "Islamic Guidance" اور "The Daily Reminder" اس آیت کے عملی مظاہر بن گئے ہیں۔ ان پلیٹ فارمز پر قرآن فہمی، عربی زبان کی تعلیم، تفسیر، اخلاقی دروس، مناظراتِ علمی اور سیرتِ نبویؐ کے موضوعات کو بصری (visual) اور سمعی (auditory) انداز میں پیش کیا جاتا ہے، جس سے علمِ دین اب صرف الفاظ نہیں بلکہ ایک تجربہ (experiential learning) بن گیا ہے۔ بچوں کے لیے یہ انداز نہ صرف مؤثر بلکہ دلچسپ بھی ہے، کیونکہ جیسا کہ شہید مرتضیٰ مطہریؒ (۱۳۸۳ش/۲۰۰۴) نے فرمایا: "تعلیم صرف کتابی نہیں، بلکہ مشاہداتی اور تجرباتی عمل بھی ہے۔" اس بات کا مصداق آج سوشل میڈیا کی شکل میں ہمارے سامنے ہے، جہاں ایک بچہ صرف سن کر یا دیکھ کر وہ کچھ سیکھ سکتا ہے جس کے لیے ماضی میں استاد کی مجلس یا درس گاہ درکار تھی۔

اسلامی تربیت کا اصل مقصد بھی یہی ہے کہ علم دل میں اترے اور کردار میں ڈھلے۔ سوشل میڈیا اگر اس مقصد کے تحت استعمال ہو، تو یہ محض تفریحی ذریعہ نہیں رہتا بلکہ "ابلاغِ دین" اور "تزکیۂ نفس" کا ایک جدید و موثر منبر بن جاتا ہے۔ حدیثِ نبویؐ میں ارشاد ہے: "خَيْرُكُم مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ" (بخاری: ۱۹۸۷: حدیث: ۵۰۲۷) یعنی تم میں بہترین وہ ہے جو قرآن سیکھے اور دوسروں کو سکھائے۔ آج ڈیجیٹل اسکرین پر وہی عمل جاری ہے، بس انداز بدل گیا ہے۔ ایک استاد جو یوٹیوب پر قرآن کی تفسیر پڑھاتا ہے، وہ دراصل اسی نبوی تعلیم کی تجسیم کر رہا ہے۔

والدین اور اساتذہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ سوشل میڈیا کے استعمال کو بچوں کے لیے فکری و روحانی تربیت کا ذریعہ بنائیں۔ انہیں ایسے چینلز اور مواد کی طرف متوجہ کریں جو علم، ادب، دینی اخلاق، اور اسلامی تاریخ کی فہم پیدا کریں۔ یہ عمل وہی ہے جسے قرآن "تواصی بالحق" اور "تواصی بالصبر" کہتا ہے۔ اگرچہ خطرات بھی اپنی جگہ موجود ہیں —وقت کا ضیاع، فحش مواد، یا گمراہ کن نظریات — مگر یہی جدید ٹیکنالوجی جب ایمان،

نیتِ صالحہ اور اخلاقی نگرانی کے ساتھ استعمال کی جائے تو علم و تربیت کا ایک ایسا آفاقی پلیٹ فارم بن سکتی ہے جو امتِ مسلمہ کو فکری بیداری کی نئی منزلوں تک پہنچادے۔ (خورشید احمد: ۲۰۲۲: ۲۵)

تحقیق و مطالعہ کی رغبت

بچے فطرتاً جستجو پسند اور سوال کرنے والے ہوتے ہیں، اور یہی فطری جذبہ تعلیم کا نقطۂ آغاز ہے۔ قرآنِ مجید نے بھی انسان کو صرف ماننے نہیں بلکہ سوچنے، سمجھنے اور غور کرنے کی دعوت دی ہے۔ ارشاد ہوتا ہے: "اَفَلَا یَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ" (محمد، ۲۴: ۴۷) یعنی "کیا وہ قرآن میں تدبر نہیں کرتے؟" یہ آیت دراصل انسانی عقل کو جھنجھوڑتی ہے کہ ایمان اور علم دونوں کا سرچشمہ تدبر و تفکر ہے۔ غور و فکر، سوال اور تجزیہ وہ بنیادی اوزار ہیں جن سے انسان حق و باطل میں فرق کرتا ہے، اور یہی تحقیق و تنقید کی روح ہے۔ آج کے دور میں سوشل میڈیا نے اسی قرآنی دعوتِ فکر کے لیے ایک نیا میدان فراہم کر دیا ہے۔ اب بچے صرف سننے یا یاد کرنے تک محدود نہیں رہے، بلکہ وہ مختلف علمی مباحث، ڈاکومنٹریز، ڈیجیٹل لیکچرز، اور آن لائن کورسز کے ذریعے اپنی عقل کو متحرک اور تجزیاتی بنانا سیکھ رہے ہیں۔

اگر اس پلیٹ فارم کو درست رہنمائی کے ساتھ استعمال کیا جائے، تو یہ بچوں میں "Critical Thinking" اور "Analytical Reasoning" جیسی اعلیٰ علمی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کا بہترین ذریعہ بن سکتا ہے۔ مثال کے طور پر YouTube یا Coursera، Edraak، یا Khan Academy جیسے تعلیمی پلیٹ فارمز پر اسلامی تاریخ، اخلاقیات، منطق، اور فلسفۂ علم کے موضوعات پر جو مواد موجود ہے، وہ بچوں کو سادہ معلومات سے آگے بڑھ کر فہم و تجزیہ کی دنیا میں داخل کرتا ہے۔ قرآنِ کریم نے بارہا انسانی ذہن کو "تدبر"، "تفکر" اور "تعقل" کی دعوت دی ہے: "إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ" (الروم، ۳۰: ۲۴) — یعنی "بے شک اس میں ان لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو عقل سے کام لیتے ہیں۔" یہ آیت ہمیں یہ سمجھاتی ہے کہ علمِ حقیقی صرف معلومات کا انبار نہیں بلکہ ایک فکری بصیرت ہے جو عقل، وحی اور تجربے کے امتزاج سے پیدا ہوتی ہے۔

سوشل میڈیا کی دنیا میں جب والدین اور معلّمین بچوں کو درست سمت دکھائیں، ان کے دیکھنے، سننے اور پڑھنے کے رجحانات کی رہنمائی کریں، تو یہی جدید ٹیکنالوجی قرآن کے اس پیغام "افلا یتدبرون" کی عملی تعبیر بن سکتی ہے۔ لیکن اگر یہ رہنمائی نہ ہو تو یہی وسیلہ فکری انحراف، سطحیت اور انتشار کا باعث بھی بن سکتا

ہے۔ امام جعفر صادقؑ نے فرمایا: "العلم ثلاثة: آية محكمة، وفريضة عادلة، وسنة قائمة" (کلینی: ۱: ۳۲) — یعنی علم تین چیزوں پر مشتمل ہے: واضح آیت، عادلانہ فریضہ، اور قائم و دائم سنت۔ یہی تین بنیادیں سوشل میڈیا کے علمی مواد پر بھی لاگو ہونی چاہئیں: وہ قرآن کے مطابق ہو، عدل و اخلاق پر مبنی ہو، اور سنتِ نبوی کے اصولوں کی پاسداری کرے۔

اگر ہم اس اصولی رہنمائی کو عملی طور پر نافذ کریں تو سوشل میڈیا بچوں کے ذہن میں صرف معلومات نہیں بلکہ بصیرت پیدا کرے گا۔ وہ یہ سیکھیں گے کہ ہر بات کو بغیر تحقیق کے قبول نہ کریں، بلکہ دلیل، تجربہ اور عقل کے معیار پر پرکھیں۔ یہی وہ ذہنی تربیت ہے جسے اسلام "تدبر" کہتا ہے — اور یہی تدبر، جدید دنیا کی علمی ترقی کا سب سے مضبوط زینہ ہے۔

۲۔ دینی و روحانی اثرات

قرآن و سنت کی تعلیم میں سہولت

جدید دور میں قرآن و سنت کی تعلیم پہلے سے کہیں زیادہ آسان اور قابلِ رسائی ہو گئی ہے۔ وہ وقت گزر گیا جب دینی تعلیم صرف مدرسوں یا مساجد تک محدود تھی؛ اب ہزاروں بچے دنیا بھر میں اپنے گھروں میں بیٹھ کر آن لائن قرآن کلاسز، تجوید کورسز، اور عربی زبان کی تعلیم موبائل ایپس کے ذریعے حاصل کر رہے ہیں۔ "Quran Companion"، "Tarteel"، "Ayat App"، "Tajweed Pro"، اور "Mishkah Academy" جیسے پلیٹ فارمز نہ صرف قراءتِ قرآن کی مشق کراتے ہیں بلکہ ہر بچے کو صوتی، بصری، اور خودکار اصلاحی نظام کے ذریعے قرآنی تلفظ، معانی اور تجوید کے اصول سکھاتے ہیں۔ یہ وہ انقلاب ہے جس کی بنیاد دراصل قرآنِ مجید کے اس ابدی وعدے میں رکھی گئی تھی: "وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ" (القمر، ۱۷: ۵۴) — یعنی "ہم نے قرآن کو یاد کرنے کے لیے آسان بنا دیا ہے، تو ہے کوئی نصیحت حاصل کرنے والا؟" سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل تعلیم نے اس "تیسیر" (آسانی) کے وعدے کو عملی شکل دے دی ہے۔ اب قرآن محض ایک مصحف نہیں بلکہ ایک زندہ، متعامل (interactive) تعلیمی تجربہ بن گیا ہے۔

والدین جو کبھی بچوں کی تعلیم کے لیے وقت یا وسائل کی کمی کا شکوہ کرتے تھے، آج انہی آلات کے ذریعے ـــــ جو پہلے صرف تفریح یا کھیل کا ذریعہ سمجھے جاتے تھے ـــــ قرآن و سنت کی تعلیم کو گھر کی روزمرہ تربیت کا حصہ بنا سکتے ہیں۔ ایک بچہ جب صبح کسی ایپ پر قراءت سن کر دن کا آغاز کرتا ہے، تو دراصل وہ اپنی روحانی سمت متعین کرتا ہے۔ اور یہی سمت بعد کی زندگی میں اس کے اخلاق، کردار اور رویے پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔

اصلاحِ اخلاق اور عملِ صالح کی ترغیب

اسی طرح سوشل میڈیا نے اصلاحِ اخلاق اور عملِ صالح کی ترغیب میں بھی ایک نیا باب کھول دیا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: «الدِّينُ النَّصِيحَةُ» (مسلم، الصحیح، حدیث ۵۵) ـــــ "دین خیر خواہی کا نام ہے۔" اس مختصر مگر جامع حدیث میں اسلام کی اخلاقی روح سمٹ آئی ہے۔ جب بچے مختلف اسلامی صفحات، یوٹیوب چینلز یا انسٹاگرام کے ویڈیوز میں نیکی، خدمتِ خلق، صدق، صبر، دعا اور استقامت جیسے مضامین دیکھتے ہیں، تو ان کے ذہن میں ایک اخلاقی سانچہ بنتا ہے جو عملی زندگی میں اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ وہی چیز ہے جسے ماہرِ نفسیات البرٹ بینڈورا (Albert Bandura, 1977) نے "Social Learning Theory" کے نام سے بیان کیا۔ ان کے مطابق انسان بالخصوص بچہ اپنے ماحول میں موجود رویوں کو مشاہدہ کر کے ان کی تقلید کرتا ہے ـــــ اسے وہ ''Learning by Observation'' یا ''Learning by Influence'' کہتے ہیں۔

اگر ماحول ـــــ چاہے وہ حقیقی ہو یا ڈیجیٹل ـــــ نیکی، خدمت، صداقت، دعا، صبر اور خیر خواہی کے مناظر سے بھرا ہو، تو یہی تصاویر، آوازیں اور جذبات بچے کے لاشعور میں اخلاقی نمونہ بن کر اتر جاتے ہیں۔ ایک مختصر ویڈیو، جس میں کوئی یتیم بچے کو کھانا کھلا رہا ہو، یا کوئی نوجوان صدقہ دیتے وقت مسکراہٹ کے ساتھ ''جزاک اللہ'' کہہ رہا ہو، وہ بچے کی اخلاقی دنیا میں ایک غیر محسوس مگر گہرا اثر چھوڑتی ہے۔ یہی تربیت بالاثر (Learning by Influence) ہے، جو ماضی میں استاد کے کردار، والدین کی گفتار یا بزرگوں کی صحبت سے حاصل ہوتی تھی، مگر آج ڈیجیٹل دنیا نے اس دائرے کو وسیع کر دیا ہے۔

اسلامی نقطۂ نظر سے اخلاق کی اصل بنیاد نیت اور نفع رسانی پر ہے۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا: "خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ" (الطبرانی: ۱۴۱۴ق: حدیث ۵۷۸۷) ـــــ "لوگوں میں بہترین وہ ہے جو دوسروں کے لیے زیادہ نفع بخش ہو۔" اگر سوشل میڈیا کو نفع رسانی، خیر خواہی اور تربیت کے جذبے کے تحت استعمال

کیا جائے، تو یہی جدید وسیلہ پرانے دینی منبر کی طرح کردار ادا کر سکتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور دینی ادارے اگر بچوں کے لیے اخلاقی اور تعلیمی مواد کی رہنمائی فراہم کریں تو وہ انہیں ایک ایسے ڈیجیٹل ماحول میں پروان چڑھنے میں مدد دے سکتے ہیں جہاں نیکی، علم اور عملِ صالح مرکزی اقدار بن جائیں۔

۳۔ اخلاق و کردار سازی کے اثرات

والدین بطورِ ڈیجیٹل نمونہ

نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے: «الرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» یعنی "آدمی اپنے گھر والوں کا نگہبان ہے اور ان کے بارے میں جواب دہ ہے" (البخاری: ۱۹۸۷م: حدیث ۸۹۳)۔ یہ حدیث عصرِ حاضر میں ڈیجیٹل تربیتِ اولاد کے لیے بنیادی رہنمائی فراہم کرتی ہے، کیونکہ آج سوشل میڈیا والدین اور اولاد دونوں کے طرزِ فکر و عمل پر براہِ راست اثر انداز ہوتا ہے۔ اگر والدین خود آن لائن اخلاقی حدود کا خیال رکھیں، غیر مناسب مواد سے اجتناب کریں، اور دینی، تعلیمی یا مثبت موضوعات پر مبنی پوسٹس شیئر کریں، تو وہ اپنے عمل سے بچوں کے لیے ایک عملی نمونہ (Digital Role Model) بن جاتے ہیں۔ بچے، جیسا کہ بندورا (Bandura, 1977) کی "نظریۂ تعلمِ اجتماعی" (Social Learning Theory) کے مطابق، اپنے ماحول میں دیکھے گئے رویوں کی تقلید کرتے ہیں، لہٰذا والدین کا ہر لائک، کمنٹ اور شیئر ان کے کردار سازی پر اثر ڈالتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سوشل میڈیا کے دور میں تربیتِ اولاد صرف زبانی نصیحت سے نہیں بلکہ والدین کے آن لائن طرزِ عمل سے بھی مکمل ہوتی ہے، جہاں وہ اپنی آن لائن موجودگی کے ذریعے ایک زندہ اور جدید اسوۂ حسنہ بن سکتے ہیں۔

مثبت سماجی تعلقات

سوشل میڈیا بچوں کے لیے سماجی تربیت کے نئے دروازے کھولتا ہے، جہاں وہ باہمی تعاون، مکالمہ، اور احترامِ رائے کے اصول سیکھ سکتے ہیں۔ اگر والدین انہیں مثبت اور تعلیمی آن لائن گروپس، جیسے "اسلامی کمیونٹیز" یا "قرآنی سیکھنے والے فورمز" سے جوڑیں، تو یہ پلیٹ فارم ان میں دینی شعور، اخلاقِ اجتماعی اور اجتماعیت کا جذبہ پیدا کرتے ہیں۔ قرآنِ مجید کا ارشاد ہے: وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ (المائدہ، ۵:۲) یعنی "نیکی اور تقویٰ پر ایک دوسرے کی مدد کرو" — یہ اصول سوشل میڈیا کی دنیا میں بھی اسی طرح قابلِ اطلاق

ہے۔ آن لائن اسلامی حلقے اور تربیتی گروپس بچوں کو نہ صرف علم و آگہی فراہم کرتے ہیں بلکہ انہیں ادبِ گفتگو، صبر، رواداری، اور امتِ واحدہ کے شعور سے روشناس کرتے ہیں۔ یوں سوشل میڈیا، اگر درست رہنمائی کے تحت استعمال ہو، تو جدید عہد میں دینی و اخلاقی تربیتِ اجتماعی کا موثر ذریعہ بن سکتا ہے۔

۴۔ نفسیاتی و جذباتی اثرات

حوصلہ افزائی اور خود اعتمادی

رسولِ اکرم ﷺ کی تربیتِ نبوی کا ایک نمایاں پہلو بچوں کے ساتھ محبت، نرمی اور حوصلہ افزائی کا برتاؤ تھا۔ آپ ﷺ فرمایا کرتے تھے: «مَنْ قَبَّلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً» — "جو اپنے بچے کو بوسہ دے، اللہ اس کے لیے ایک نیکی لکھتا ہے" (البیہقی، السنن الکبری، ج ۱۰، ص ۲۰۰)۔ یہ طرزِ عمل جدید نفسیات میں "Positive Reinforcement" کے اصول سے ہم آہنگ ہے، جس کے مطابق تعریف، محبت، اور حوصلہ افزائی سے بچے کے رویے میں مثبت تبدیلی آتی ہے۔ سوشل میڈیا کے دور میں والدین اس نبوی اصول کو عملی طور پر اس طرح بروئے کار لا سکتے ہیں کہ وہ بچوں کے نیک اعمال، نماز، تلاوت، یا تعلیمی کامیابیوں پر آن لائن تشویق آمیز پیغامات، تعریفی تبصرے، یا اسٹیکرز کے ذریعے حوصلہ بڑھائیں۔ یہ چھوٹی مگر معنی خیز کارروائیاں بچے کے اندر خود اعتمادی (Self-Esteem)، اخلاقی تحریک (MoralMotivation)، اور داخلی اطمینان پیدا کرتی ہیں، جس سے وہ نیکی کو اپنی شناخت کا حصہ بنا لیتا ہے۔ تربیتِ اولاد میں یہ رویہ محض ظاہری تحسین نہیں بلکہ ان کی شخصیت سازی کا اخلاقی و نفسیاتی محرک ہے۔

روحانی وابستگی اور احساسِ تعلق

ڈیجیٹل عہد میں آن لائن قرآنی حلقے، دعا و ذکر کے ویڈیوز، اور روحانی نصیحتوں پر مبنی اسلامی مواد بچوں میں دینی وابستگی اور روحانی انبساط پیدا کرتے ہیں۔ قرآنِ مجید نے اسی روحانی کیفیت کو "اطمئنانِ قلب" کے عنوان سے بیان کیا ہے: أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد، ۲۸:۱۳)۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارمز پر موجود آن لائن مجالسِ ذکر، حمد و نعت کی تلاوتیں، اور علمائے دین کے دروس بچوں کے اندر دینی احساسِ تعلق اور معنوی تسکین پیدا کرتے ہیں۔ جب والدین ان مواد کو مثبت رہنمائی کے ساتھ متعارف کراتے ہیں، تو بچے محض مذہبی معلومات حاصل نہیں کرتے بلکہ ایک روحانی کمیونٹی سے اپنا تعلق بھی محسوس کرتے ہیں۔ اس تعلق سے ان کے اندر عبادت، دعا، اور نیکی کی طرف میلان بڑھتا ہے، جو تربیتِ روحانی کا ایک اہم جزو ہے۔

یوں سوشل میڈیا، اگر بصیرت اور توازن کے ساتھ استعمال ہو، تو بچوں کے لیے ایمان و اطمینان کا جدید ذریعہ بن سکتا ہے۔

۵۔ تعلیمی و معاشرتی پہلو

اسلامی تربیت کا بنیادی اصول یہ ہے کہ تعلیم اور اخلاق کی بنیاد مشاورت، تعاون، اور باہمی ذمہ داری پر قائم ہو۔ قرآنِ مجید نے اس اصول کو نہایت جامع انداز میں بیان فرمایا: وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ (آلِ عمران، ۳:۱۵۹) — "ان سے مشورہ کرو۔" اس آیت میں تربیت کے اجتماعی پہلو کو واضح کیا گیا ہے، یعنی والدین، اساتذہ، اور معاشرہ سب مل کر بچے کی شخصیت کی تعمیر میں کردار ادا کریں۔ جدید سوشل میڈیا نے اس قرآنی تعلیم کو عملی میدان میں نئی جہت دی ہے۔ آج والدین اور اساتذہ WhatsApp گروپس، Telegram چینلز، Zoom میٹنگز، اور Google Classroom جیسے پلیٹ فارمز کے ذریعے نہ صرف تعلیمی پیشرفت پر بات کر سکتے ہیں بلکہ بچوں کی اخلاقی، سماجی اور دینی تربیت کے حوالے سے بھی ایک دوسرے سے مشورہ اور رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ یہ ڈیجیٹل مشاورت والدین کو گھر کے اندر، اور اساتذہ کو درسگاہ میں، ایک مشترکہ تربیتی فریم ورک فراہم کرتی ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» — "تم میں ہر شخص نگہبان ہے اور ہر ایک اپنی رعیت کے بارے میں جواب دہ ہے" (البخاری، الصحیح، حدیث ۸۹۳)۔ یہ حدیث والدین اور اساتذہ دونوں کے لیے ذمہ داری کا اعلان ہے۔ سوشل میڈیا کی مدد سے جب یہ دونوں طبقات باہم مربوط ہوتے ہیں تو تربیت کا عمل محض تدریس نہیں رہتا، بلکہ ایک زندہ، مربوط اور شعوری فریضہ بن جاتا ہے۔ اس طرح اسلامی تربیت کا وہ روحانی و اخلاقی پہلو بھی بحال ہوتا ہے جس کا مقصد صرف علم دینا نہیں بلکہ ایک صالح نسل تیار کرنا ہے جو فہمِ دین اور اخلاقِ عمل دونوں میں مضبوط ہو۔

حصہ دوم: سوشل میڈیا کے منفی اثرات

گزشتہ دو دہائیوں میں سوشل میڈیا نے انسانی زندگی کے تمام پہلوؤں کو اپنی گرفت میں لے لیا ہے، حتیٰ کہ وہ شعبے بھی جو کبھی صرف گھر، مسجد، یا مدرسے تک محدود سمجھے جاتے تھے۔ تعلیم، معیشت، مذہب، اور سیاست کے بعد اب خاندانی اور تربیتی نظام بھی اس کے اثرات سے آزاد نہیں رہا۔ بچوں اور نوجوانوں کی تربیت، جو کبھی والدین، اساتذہ، اور مذہبی رہنماؤں کی مشترکہ ذمہ داری تھی، اب "ڈیجیٹل تربیت" (Digital

Upbringing) کے ایک نئے مرحلے میں داخل ہو چکی ہے۔ اکیسویں صدی کے بچے دنیا کو پہلے اسکرین کے ذریعے دیکھتے ہیں، اور پھر حقیقت سے واقف ہوتے ہیں؛ یعنی ان کا پہلا مدرسہ موبائل یا ٹیبلٹ ہے، نہ کہ مکتب یا کلاس روم۔ یہ تبدیلی صرف طرزِ تعلیم میں نہیں بلکہ طرزِ احساس، طرزِ فکر، اور اقداری نظام میں بھی انقلاب برپا کر رہی ہے۔ والدین اور ماہرینِ تعلیم کے لیے سب سے بڑا سوال یہ بن گیا ہے کہ آج کے بچے اپنی شخصیت، اخلاق، اور اقدار کا سرچشمہ کہاں سے حاصل کر رہے ہیں — گھر سے، مدرسے سے، یا سوشل میڈیا سے؟ ماہرینِ نفسیات کے مطابق سوشل میڈیا ایک دو دھاری تلوار ہے؛ ایک طرف یہ علم، آگاہی، اور تخلیقی اظہار کے بے مثال مواقع فراہم کرتا ہے، تو دوسری جانب یہ بچوں کے ذہنی ارتقا، سماجی رویوں، اور اخلاقی تشکیل کو بری طرح متاثر بھی کر سکتا ہے، اگر اس کے استعمال میں رہنمائی اور حدود نہ رکھی جائیں۔ چنانچہ جدید محققین جیسے اینڈرسن اور جیانگ (۲۰۱۸) کے مطابق "سوشل میڈیا اگرچہ معلومات کے تبادلے کا طاقتور ذریعہ ہے، مگر غیر منظّم اور بے قابو استعمال کے نتیجے میں یہ بچوں کی اخلاقی تربیت کے لیے سب سے بڑا چیلنج بن سکتا ہے" — یہی وہ نکتہ ہے جو ہمیں اس بحث کی بنیاد فراہم کرتا ہے کہ سوشل میڈیا محض ایک تکنیکی سہولت نہیں، بلکہ ایک تہذیبی اور تربیتی قوت بن چکا ہے، جس کا رخ درست کرنا وقت کی سب سے اہم ذمہ داری ہے۔

۱۔ سوشل میڈیا کے بچوں کی تربیت پر نفسیاتی اثرات

سوشل میڈیا کے سب سے نمایاں اثرات بچوں کی نفسیاتی تربیت پر ظاہر ہوتے ہیں۔ نفسیاتِ تربیت کے ماہرین کے مطابق، ۱۰ سے ۱۸ سال کے درمیان عمر وہ مرحلہ ہے جہاں بچہ اپنی شناخت، اعتماد، اور خودی (ego) کو تشکیل دیتا ہے۔ اس عمر میں مسلسل آن لائن موجودگی بچے کے ذہن اور جذبات دونوں پر تباہ کن اثرات ڈال سکتی ہے (Twenge & Campbell, 2019)۔ ذیل میں سوشل میڈیا کے اہم نفسیاتی منفی اثرات کا تفصیلی تجزیہ کیا گیا ہے:

ذہنی دباؤ اور اضطراب (*Anxiety and Stress*)

سوشل میڈیا کے استعمال سے بچوں میں ذہنی دباؤ اور اضطراب کے مسائل نمایاں ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ مسلسل اپنی ظاہری حالت، دوستوں، کپڑوں اور لائکس کی تعداد کو دوسروں کے ساتھ موازنہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ موازنہ ان میں احساسِ کمتری، عدم اطمینان، اور اضطراب کو جنم دیتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ

روزانہ تین گھنٹے سے زیادہ سوشل میڈیا استعمال کرنے والے بچوں میں اضطرابی علامات تقریباً ۲۰٪ زیادہ پائی گئی ہیں (Rideout et al., 2022)۔ قرآنِ مجید نے بھی اس رجحان کی نفی کی ہے: لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا (الکہف، ۱۸:۱۳۱)، یعنی اپنی آنکھیں دوسروں کی دنیاوی نعمتوں کی طرف نہ بڑھاؤ، کیونکہ یہ موازنہ دل میں حسد اور اضطراب کو بڑھاتا ہے۔ آج کے دور میں بچے سوشل میڈیا کی مسلسل موجودگی کی وجہ سے اسی قرآنی تعلیم کے برعکس زندگی گزارتے ہیں، جس سے ان کی نفسیاتی تربیت اور ذہنی سکون متاثر ہوتا ہے۔

خود اعتمادی میں کمی (Low Self-Esteem)

سوشل میڈیا بچوں میں خود اعتمادی کو کمزور کرنے کا ایک اہم ذریعہ بن گیا ہے، کیونکہ یہاں پر مثالی خوبصورتی، شہرت اور کامیابی کے مصنوعی معیار پیش کیے جاتے ہیں۔ بچے یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ اگر ان کے پاس زیادہ فالوورز یا لائکس نہیں ہیں تو وہ ناکام ہیں، اور اسی وجہ سے وہ اپنی حقیقی شناخت اور ذاتی قابلیت سے کٹ جاتے ہیں۔ مطالعات سے ظاہر ہوا ہے کہ سوشل میڈیا کی زیادہ استعمال کرنے والی بچیاں اپنی جسمانی شبیہ سے غیر مطمئن رہتی ہیں اور ان میں ڈپریشن اور خود اعتمادی کی کمی زیادہ پائی جاتی ہے (Fardouly et al., 2020)۔ قرآن نے انسان کی قدر کو باطنی خوبیوں سے جوڑا ہے: إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ (الحجرات، ۴۹:۱۳)، یعنی سب سے معزز وہ ہے جو سب سے زیادہ پرہیزگار ہو۔ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کو یہ تربیتی پیغام سکھائیں، لیکن سوشل میڈیا کی دنیا میں ظاہری معیار کو قدر کی جگہ دے دیا گیا ہے، جس سے بچوں کی نفسیاتی اور اخلاقی تربیت متاثر ہو رہی ہے۔

نیند کی کمی اور ذہنی تھکن (Sleep Deprivation & Fatigue)

رات کے اوقات میں موبائل اور سوشل میڈیا کے استعمال سے بچوں کے نیند کے نظام میں خلل پیدا ہوتا ہے، کیونکہ نیلی روشنی دماغ میں میلاٹونن ہارمون کی پیداوار کو متاثر کرتی ہے جو نیند اور سکون کے لیے ضروری ہے۔ نیند کی کمی سے نہ صرف تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ یادداشت، توجہ اور مزاج بھی غیر متوازن ہو جاتا ہے (Levenson et al, 2016)۔ قرآن میں رات کو آرام کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے: وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (النبأ، ۷۸:۱۰)، لیکن بچے سوشل میڈیا پر بستر پر جا کر بھی ویڈیوز، چیٹ یا ریلز میں

مصروف رہتے ہیں، جس سے جسمانی اور ذہنی تربیت دونوں متاثر ہوتی ہیں۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچوں کے سونے کے اوقات اور ڈیجیٹل استعمال پر نظر رکھیں تاکہ قدرتی نیند کا نظام بحال رہ سکے اور بچوں کی نفسیاتی صحت محفوظ رہے۔

توجہ اور ارتکاز میں کمی (Attention Deficit)

سوشل میڈیا پر شارٹ ویڈیوز، ریلز، اور ٹک ٹاک کے تیز رفتار مواد دماغ کو مسلسل ڈوپامین جھٹکوں کا عادی بنا دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں بچے طویل توجہ اور یکسوئی سے کام کرنے کے قابل نہیں رہتے۔ یہ صورتحال نفسیات میں "ڈیجیٹل ADHD" کے نام سے جانی جاتی ہے (Kuss & Griffiths, 2017)۔ قرآن میں غور و فکر کی تعلیم دی گئی ہے: أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ (النساء، ۸۲: ۴)، لیکن جب دماغ مسلسل منتشر ہو اور توجہ مرکوز نہ ہو تو نہ دینی تعلیم ممکن رہتی ہے اور نہ علمی ترقی۔ والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کے ڈیجیٹل مواد پر قابو رکھیں اور وقت کا تعین کریں تاکہ ارتکاز اور تدبر کی تربیت ممکن ہو سکے۔

ڈپریشن اور تنہائی (Depression and Loneliness)

سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال سے بچے حقیقی تعلقات سے کٹ جاتے ہیں اور آن لائن سطحی دوستیوں کو ترجیح دیتے ہیں، جو عموماً غیر حقیقی اور کم اثر رکھتی ہیں۔ امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن کی رپورٹ کے مطابق، سوشل میڈیا استعمال کرنے والے نوعمروں میں تنہائی، مایوسی اور خودکشی کے خیالات گزشتہ دہائی میں تقریباً دوگنا بڑھ گئے ہیں (APA, 2020)۔ اسلامی تربیت تعلقات میں قربت، صبر اور گفتگو کو اہمیت دیتی ہے، جیساکہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: «الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ خَيْرٌ مِنَ الَّذِي لَا يُخَالِطُ النَّاسَ وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ» (ابن ماجہ، السنن، حدیث: ۴۰۳۲) — یعنی وہ مؤمن جو لوگوں کے ساتھ میل جول رکھتا ہے اور ان کی تکلیف پر صبر کرتا ہے بہتر ہے۔ لیکن سوشل میڈیا نے بچوں کو اسی حقیقی میل جول سے محروم کر دیا ہے، جس کے نتیجے میں وہ تنہائی، افسردگی اور سماجی ارتکاز کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

۲۔ سوشل میڈیا کے بچوں کی تربیت پر اخلاقی اثرات

تمہید

اخلاقی تربیت انسانی شخصیت کی بنیاد اور دینی و سماجی زندگی کی روح ہے، اور اسلام میں یہ مقام ایمان کے بعد سب سے اہمیت رکھتا ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے اپنی بعثت کا بنیادی مقصد ہی اخلاقِ حسنہ کی تکمیل قرار دیا: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» — "مجھے تو اسی لیے بھیجا گیا ہے کہ میں اخلاقِ حسنہ کو کامل کر دوں" (البیہقی، السنن الکبریٰ، ج ۱۰، ص ۱۹۲)۔ جدید ڈیجیٹل ماحول میں بچوں کے اخلاقی رویے نئی چیلنجز کا سامنا کر رہے ہیں کیونکہ سوشل میڈیا نہ صرف معلومات کا ذریعہ ہے بلکہ رویوں اور اقدار کی تشکیل میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس ماحول میں جھوٹ، فریب، شہرت پسندی، حسد، بے حیائی، اور نافرمانی جیسے رویے تیزی سے بڑھ رہے ہیں، کیونکہ بچے اپنے پسندیدہ انفلوئنسرز، ویڈیوز، اور آن لائن مواد سے غیر محسوس طور پر سیکھتے اور تقلید کرتے ہیں۔ والدین، اساتذہ، اور دینی اداروں کے لیے سب سے اہم ذمہ داری یہ ہے کہ وہ بچوں کی آن لائن سرگرمیوں پر نظر رکھیں، مثبت اخلاقی مواد فراہم کریں، اور انہیں سوشل میڈیا کے خطرناک اثرات سے محفوظ رکھیں، تاکہ اخلاقی تربیت اور دینی و سماجی اقدار کا مقصد عملی زندگی میں برقرار رہے۔

سوشل میڈیا اور جھوٹ و دکھاوے کا رجحان

سوشل میڈیا بچوں کی اخلاقی تربیت پر گہرا اثر ڈال رہا ہے، اور یہ اثر کئی پہلوؤں میں منفی طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ سب سے پہلے، جھوٹ اور دکھاوے کا رجحان بڑھ رہا ہے کیونکہ افراد اپنی زندگی کا مصنوعی مثبت عکس پیش کرتے ہیں، ناکامی، کمزوری، یا گناہوں کو چھپاتے ہیں اور صرف کامیابی، دولت یا تفریح کی تصاویر دکھاتے ہیں۔ بچے جب اس ماحول میں پرورش پاتے ہیں تو ان میں ظاہری دکھاوا (pretentiousness) اور جھوٹ بولنے کی عادت پیدا ہوتی ہے، اور تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ تقریباً ۶۰٪ نوجوان اپنی تصاویر یا پوسٹس میں فیک تاثر دینے کے عادی ہیں (Sweeney & Moyer, 2019)۔ قرآن اس رویے کی نفی کرتا ہے: إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ (الزمر، ۳۹:۳)، یعنی جھوٹا اور ناشکرا شخص ہدایت نہیں پاتا۔

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

بے حیائی اور غیر اخلاقی مواد کی عادت

دوسرا پہلو بے حیائی اور غیر اخلاقی مواد کی عادت ہے، کیونکہ سوشل میڈیا پر قابل اعتراض مناظر، غیر شرعی لباس اور غیر اخلاقی گفتگو عام ہیں۔ اس مواد کے زیر اثر بچے فکری اور اخلاقی طور پر متاثر ہوتے ہیں، اور مطالعہ سے ظاہر ہوا ہے کہ ۱۲ تا ۱۷ سال کے تقریباً ٪۷۰ بچے کم از کم ایک بار "Explicit Content" دیکھ چکے ہیں (Barna Group, 2021)۔ قرآن میں حیاء کی تعلیم دی گئی ہے: **قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّوا مِنۡ أَبۡصَارِهِمۡ وَيَحۡفَظُوا فُرُوجَهُمۡ** (النور، ۳۰: ۲۴) اور رسول ﷺ نے فرمایا: «إِنَّ لِكُلِّ دِينٍ خُلُقًا، وَخُلُقُ الْإِسْلَامِ الْحَيَاءُ» (ابن ماجہ: ۱۴۱۴ق: حدیث: ۴۱۸۱)، یعنی اسلام کی خصوصیت حیاء ہے، لیکن سوشل میڈیا نے اس فطری تربیت کو کمزور کر دیا ہے۔

نافرمانی اور والدین سے بد تمیزی

تیسرا اثر والدین کی نافرمانی اور بد تمیزی ہے۔ بچے انٹرنیٹ پر "Influencers" اور "Vloggers" کو رول ماڈل کے طور پر دیکھ کر والدین کی نصیحت کو غیر اہم سمجھنے لگتے ہیں۔ سوشل میڈیا انہیں خود مختاری کا غلط تصور دیتا ہے، جس سے ضد، بغاوت اور گستاخی پیدا ہوتی ہے۔ قرآن و حدیث میں والدین کی اطاعت کو ایمان کا حصہ قرار دیا گیا ہے: «رِضَا اللَّهِ فِي رِضَا الْوَالِدِ، وَسَخَطُ اللَّهِ فِي سَخَطِ الْوَالِدِ» (ترمذی: ۱۴۲۰ق: حدیث: ۱۸۹۹)، لیکن سوشل میڈیا نے اس اصول کو کمزور کیا ہے۔

مادّہ پرستی اور حسد کا فروغ

چوتھا اور آخری پہلو مادّہ پرستی اور حسد ہے۔ سوشل میڈیا پر دکھائی جانے والی امیرانہ زندگی اور مہنگی اشیاء کے اشتہارات بچوں میں مادّہ پرستی اور حسد کو فروغ دیتے ہیں، اور بچے اپنی قدر کو اشیاء سے جوڑنے لگتے ہیں۔ یہ اسلامی تعلیمات، خصوصاً قناعت کے اصول، کے خلاف ہے۔ قرآن میں حسد کے خطرے سے منع کیا گیا ہے: **وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ** (الفلق، ۵: ۱۱۳)، تاکہ انسان اپنے دل میں حسد اور بغض سے محفوظ رہے۔ یوں سوشل میڈیا بچوں کی اخلاقی تربیت، صداقت، حیاء، اور والدین کی اطاعت کے جذبے پر منفی اثر ڈال رہا ہے، اور والدین واساتذہ کے لیے یہ سب سے بڑا چیلنج بن چکا ہے۔

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

۳۔ سوشل میڈیا کے بچوں کی تربیت پر سماجی اثرات

سماجی تربیت کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ بچہ معاشرتی اقدار، تعاون، ہمدردی، مکالمے کی مہارت اور دوسروں کے حقوق کا احترام سیکھے، تاکہ وہ نہ صرف ایک ذمہ دار فرد بنے بلکہ معاشرے میں مثبت کردار ادا کر سکے۔ تاہم، سوشل میڈیا نے اس فطری تربیتی عمل کو ایک نئے، پیچیدہ ماحول میں ڈال دیا ہے۔ بچے اب اپنے تعلقات اور تعاملات کی بڑی حد تک ورچوئل دنیا تک محدود رکھتے ہیں، جہاں دوستیاں، رشتے اور تبادلہ خیال زیادہ تر آن لائن چیٹس، گروپس اور سوشل پلیٹ فارمز کے ذریعے ہوتے ہیں۔ یہ مصنوعی تعاملات بعض اوقات بچوں میں تنہائی کا احساس پیدا کرتے ہیں، کیونکہ وہ حقیقی تعلقات کی گہرائی اور جذباتی وابستگی کا تجربہ نہیں کرتے۔ ساتھ ہی، آن لائن تعاملات میں پسند اور ناپسند (likes/dislikes)، فالوورز کی تعداد، اور سطحی مقابلہ بازی بچوں میں خود پسندی، موازنہ کی عادت، اور بعض اوقات بے حسی کے رویے پیدا کرتے ہیں، کیونکہ وہ دوسروں کی کامیابی اور شہرت سے متاثر ہو کر اپنی قدر اور اہمیت کو صرف ڈیجیٹل ردعمل سے پرکھنے لگتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ اس نوعیت کی تربیت بچوں کی حقیقی سماجی مہارت، جیسے تعاون، برداشت، دوسروں کی رائے کی عزت، اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، کو محدود کر دیتی ہے (Radesky, Schumacher, & Zuckerman, 2015)۔ قرآن مجید بھی ہمیں تعاون، ہمدردی اور باہمی احترام کی اہمیت سکھاتا ہے: وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ (المائدہ، ۲:۵)، یعنی "نیکی اور تقویٰ میں ایک دوسرے کی مدد کرو۔" سوشل میڈیا کے آزادانہ اور کنٹرول کے بغیر استعمال نے بچوں کو اس قرآنی تربیتی اصول سے دور کر دیا ہے، اور والدین و اساتذہ کے لیے یہ ضروری ہو گیا ہے کہ وہ بچوں کی آن لائن سرگرمیوں کو رہنمائی فراہم کرتے ہوئے سماجی اور اخلاقی تربیت کو متوازن رکھیں، تاکہ بچے نہ صرف ورچوئل دنیا میں بلکہ حقیقی معاشرت میں بھی ہمدرد، شائستہ اور تعاون پسند افراد کے طور پر پروان چڑھیں۔

تنہائی اور سماجی انزوا (*Isolation*)

سوشل میڈیا نے بچوں کی سماجی تربیت پر نمایاں اور پیچیدہ اثرات مرتب کیے ہیں، جن کا دائرہ خاندان، دوستوں، اور وسیع معاشرتی تعلقات تک پھیلا ہوا ہے۔ سب سے پہلے، تنہائی اور سماجی انزوا کا رجحان بڑھ گیا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ جو بچے روزانہ چار گھنٹے سے زیادہ سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں، وہ حقیقی دوستوں کے ساتھ کم وقت گزارتے ہیں اور "آن لائن" سرگرم ہونے کے باوجود "آف لائن" زندگی میں

تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں (Twenge et al., 2021)۔ اسلام میں انسان کو اجتماعی مخلوق کے طور پر تخلیق کیا گیا ہے: وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا (الحجرات، ۴۹:۱۳)، تاکہ وہ معاشرتی ہم آہنگی اور باہمی تعلقات کا تجربہ کرے، لیکن سوشل میڈیا کا الگ تھلگ کلچر اس فطری اصول کو کمزور کر رہا ہے۔

خاندانی تعلقات میں سرد مہری

دوسرا اثر خاندانی تعلقات میں سرد مہری ہے۔ سوشل میڈیا کی موجودگی نے گھروں میں مکالمہ کم کر دیا ہے، ہر فرد اپنی موبائل یا ڈیوائس میں محو رہتا ہے، جس سے بچے والدین کے ساتھ کم بات کرتے اور جذباتی وابستگی میں کمی آتی ہے۔ پاکستانی مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ تقریباً ٪۷۰ والدین نے اعتراف کیا کہ ان کے بچے خاندانی گفتگو کی بجائے موبائل پر زیادہ وقت گزارتے ہیں (Khan & Batool, 2022)۔ قرآن اس بات کی تاکید کرتا ہے کہ والدین کے ساتھ حسنِ صحبت ایمان کی بنیاد ہے: وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا (لقمان، ۳۱:۱۵)۔

غیر صحت مند دوستیوں کا رجحان

تیسرا پہلو غیر صحت مند دوستیوں کا رجحان ہے۔ سوشل میڈیا پر نامعلوم افراد سے چیٹنگ اور آن لائن تعلقات بچوں کو اخلاقی اور بعض اوقات قانونی خطرات میں مبتلا کرتے ہیں، جیسے استحصال یا سائبر بُلینگ (Livingstone & Smith, 2019)۔ اسلام نے اجنبی تعلقات میں حدود قائم کی ہیں تاکہ عزت و عفت محفوظ رہے۔

زبان و لہجے میں بگاڑ

چوتھا پہلو زبان و لہجے میں بگاڑ ہے۔ سوشل میڈیا کی غیر رسمی زبان، میمز، شارٹ کمنٹس، اور مغربی اصطلاحات بچوں کی تحریر اور گفتار میں سطحیت اور بے ادبی پیدا کر رہی ہیں، اور اساتذہ شکایت کرتے ہیں کہ طلبہ اب رسمی اور اخلاقی زبان سے ناواقف ہیں (Suler, 2020)۔

نتیجتاً، سوشل میڈیا نے بچوں کی سماجی تربیت کو باہمی تعلقات، خاندانی محبت، اور سماجی ذمہ داری سے محروم کر دیا ہے۔ بچے اب "ورچوئل تعلقات" کے عادی ہو گئے ہیں، جن میں قربت، احساس یا وفا کا حقیقی جذبہ موجود نہیں، اور یہ رویے مستقبل میں معاشرتی انحطاط کے پیش خیمے بن سکتے ہیں۔

۴۔ سوشل میڈیا کے بچوں کی تربیت پر تعلیمی و فکری اثرات

تمہید

تعلیم اور فکری تربیت بچوں کی شخصیت سازی کا بنیادی ستون ہیں۔ تعلیم کے ذریعے بچے نہ صرف علم حاصل کرتے ہیں بلکہ نظم و ضبط، اجتماعی شعور، غور و فکر، اور استدلال کی صلاحیت بھی سیکھتے ہیں۔ تاہم، سوشل میڈیا نے اس عمل میں ایک پیچیدہ تضاد پیدا کیا ہے۔ ایک طرف یہ تعلیمی وسائل کی بے پناہ فراہمی ممکن بناتا ہے، جیسے ویڈیو لیکچرز، آن لائن لائبریریز، ڈیجیٹل کورسز، اور علمی پلیٹ فارمز جو طلبہ کو مختلف علوم تک فوری رسائی دیتے ہیں؛ دوسری طرف یہ بچوں کی یکسوئی، مطالعہ کی عادت، اور فکری ارتکاز کو شدید متاثر کرتا ہے۔ Junco (۲۰۱۵) کے مطابق، سوشل میڈیا کا بے جا استعمال طلبہ میں علم کے حصول کو محض تفریح اور وقت گزاری کے طور پر تبدیل کر دیتا ہے، جس سے علمی سنجیدگی اور فکری ذمہ داری متاثر ہوتی ہے۔

یکسوئی اور ارتکازِ فکر میں کمی

تعلیم کے لیے ضروری ہے کہ ذہن یکسو، مرکوز، اور منظّم ہو، مگر سوشل میڈیا کے کثرت استعمال نے بچوں کو "ہمیشہ متوجہ" مگر "کبھی مرکوز نہیں" والا رویہ دے دیا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سوشل میڈیا صارفین کا توجہ کا دورانیہ محض آٹھ سیکنڈ تک محدود ہو گیا ہے (Microsoft Report, 2019)، جو طویل مطالعہ، منطقی استدلال، اور عمیق فکر کے لیے ناکافی ہے۔ قرآن کریم نے بارہا تدبر اور تفکر کی تاکید کی ہے: أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ (النساء، ۸۲:۴)، جو نہ صرف دینی نصوص بلکہ ہر علمی اور فکری سرگرمی کے لیے بنیادی اصول ہے۔ سوشل میڈیا کی سطحی اور مختصر معلومات طلبہ کو عمیق غور و فکر سے دور کرتی ہیں، جس سے فکری نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

مطالعہ اور کتاب سے دوری

مزید برآں، سوشل میڈیا کی تیز رفتار بصری دنیا نے کتابی مطالعہ کی عادت کو نقصان پہنچایا ہے۔ بچے اب روایتی مطالعہ اور تحریر کے بجائے ویڈیوز، ریلز، اور خلاصوں پر انحصار کرنے لگے ہیں، جس سے ان کی زبان، املاء، اور تحریری مہارتیں کمزور پڑ رہی ہیں۔ Kirschner & Karpinski (۲۰۱۰) کے عالمی جائزے کے مطابق، جن بچوں کا روزانہ سوشل میڈیا کا استعمال دو گھنٹے سے زیادہ ہے، ان کے تعلیمی نتائج ان بچوں کے مقابلے میں نمایاں طور پر کم ہیں جو مطالعہ میں زیادہ وقت دیتے ہیں۔ اسلامی روایات میں علم اور مطالعہ کو

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

عبادت کے برابر قرار دیا گیا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: «مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ» (مسلم: ۱۴۲۱ق: حدیث: ۲۶۹۹)، جس سے واضح ہوتا ہے کہ علم کی محبت اور اس کے حصول کے لیے مستقل محنت لازمی ہے۔ لیکن سوشل میڈیا نے علم کو محض "Consumable Content" میں تبدیل کر دیا ہے، جسے طلبہ صرف تفریح یا وقت گزاری کے لیے دیکھتے ہیں، نہ کہ فکری نشوونما کے لیے۔

امتحان میں دھوکہ دہی اور نقل کی عادت

ایک اور سنگین اثر امتحانات اور تعلیمی اخلاقیات پر پڑ رہا ہے۔ ڈیجیٹل وسائل نے معلومات کو آسان بنا دیا ہے، مگر اس کے نتیجے میں نقل، چیٹنگ، اور غیر اخلاقی تعلیمی رویے عام ہو گئے ہیں۔ طلبہ اب آن لائن مواد کا "Copy-Paste" کرنا معمول سمجھتے ہیں، جسے تعلیمی ادارے "Digital Cheating" کے نام سے ایک سنگین بحران قرار دیتے ہیں (Bretag, 2019)۔ قرآن مجید نے اس بات کی تاکید کی ہے کہ علم کے ساتھ دیانت اور اخلاص لازمی ہیں: وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ (البقرہ، ۴۲:۲)، جو طلبہ کو سچائی اور محنت کی اہمیت سکھاتا ہے۔ سوشل میڈیا کی سطحی تفریح اور فوری نتائج کی عادت نے اس اصول کو کمزور کر دیا ہے، اور طلبہ میں "نتیجہ" کو "طریقہ" پر ترجیح دینے کا رجحان بڑھا دیا ہے، جو تربیت کی سب سے بڑی ناکامی ہے۔

غیر نصابی معلومات کا بوجھ

مزید یہ کہ، سوشل میڈیا پر غیر نصابی معلومات، جھوٹی خبریں، اور سطحی تجزیے بچوں کے ذہن میں علمی انتشار (Cognitive Overload) پیدا کرتے ہیں۔ Guess et al. (۲۰۱۹) کے مطابق، سوشل میڈیا استعمال کرنے والے بچوں میں غیر مصدقہ مواد پر یقین کرنے کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس سے طلبہ صحیح اور غلط میں تمیز کرنے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں، جو علمی تربیت کا بنیادی مقصد ہے۔ قرآن نے تحقیق کی اہمیت پر زور دیا: فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (النحل، ۴۳:۱۶)، جو سچائی اور علم کی بنیاد پر فیصلے کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ مگر سوشل میڈیا نے تحقیق کی جگہ تاثر اور تقلیدِ عامہ کو فروغ دیا ہے، جس سے فکری خود مختاری اور علمی استدلال متاثر ہوتے ہیں۔

۵۔ سوشل میڈیا کے بچوں کی تربیت پر جسمانی و دماغی صحت کے اثرات

تمہید

انسانی جسم اور دماغ تربیتِ اولاد کے دو بنیادی ستون ہیں، اور دونوں کی صحت ایک دوسرے کے ارتقاء کے لیے لازم و ملزوم ہے۔ جسمانی صحت متاثر ہو جائے تو ذہنی اور اخلاقی نشوونما بھی رک جاتی ہے، اور اس کے برعکس دماغی عدم توازن جسمانی صلاحیتوں کو متاثر کرتا ہے۔ سوشل میڈیا کی زیادتی نے بچوں کی جسمانی سرگرمیوں کو محدود کر دیا ہے، ان کی نیند کے نظام کو متاثر کیا ہے، اور دماغی نشوونما کو غیر فطری بنایا ہے۔ یہ تمام عوامل تربیتِ اولاد کے لیے سنگین خطرات پیدا کرتے ہیں کیونکہ تربیت محض اخلاقی نصائح یا علم تک محدود نہیں بلکہ جسمانی توانائی، نظم، اور متوازن صحت سے بھی جڑی ہوئی ہے۔

جسمانی سستی اور غیر فعالیت (*Physical Inactivity*)

سب سے نمایاں جسمانی اثر بچوں میں حرکت کی کمی ہے۔ سوشل میڈیا کے طویل استعمال کے باعث بچے گھنٹوں موبائل یا کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہتے ہیں، کھیل کود، ورزش، یا کسی جسمانی مشغولیت سے کٹ جاتے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO, 2021) کے مطابق، ۱۰ سے ۱۷ سال کے تقریباً ۸۰٪ بچے عالمی معیار کے مطابق جسمانی سرگرمی میں ناکافی ہیں، جو موٹاپا، دل کے امراض، ہڈیوں کی کمزوری اور مجموعی صحت کے مسائل کا سبب بنتا ہے۔ اسلام نے جسمانی صحت اور طاقت کو نہ صرف زندگی بلکہ دینی فریضہ بھی قرار دیا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ» (مسلم، الصحیح، حدیث: ۲۶۶۴)، جس سے واضح ہوتا ہے کہ جسمانی طاقت اور تندرستی دینی قدر کے ساتھ جڑی ہے۔

نیند کی بے ترتیبی (*Sleep Disorder*)

نیند کی بے ترتیبی بھی سوشل میڈیا کا عام اثر ہے۔ رات کے وقت موبائل استعمال اور نیلی روشنی (Blue Light) دماغ کے Melatonin ہارمون کو متاثر کرتی ہے، جو نیند اور آرام کے لیے ضروری ہے۔ اس کے نتیجے میں بچے بے خوابی، ذہنی تھکن، کمزوری اور بیزاری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو بچے رات میں سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں، ان میں نیند کی کمی تقریباً ۴۵٪ زیادہ دیکھی گئی ہے

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

(Levenson et al., 2016)۔ اسلام نے رات کو آرام اور سکون کا وقت قرار دیا ہے: وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (النبأ، ۷۸:۱۰)، لیکن سوشل میڈیا نے اس فطری اصول کو بگاڑ کر بچوں کی جسمانی اور دماغی صحت کو متاثر کیا ہے۔

دماغی تھکن اور "ڈیجیٹل لت"

دماغی تھکن اور "ڈیجیٹل لت" سوشل میڈیا کے سب سے خطرناک اثرات میں شامل ہیں۔ زیادہ استعمال دماغ میں Dopamine کی بڑھتی ہوئی پیداوار کا سبب بنتا ہے، جو وقتی خوشی تو دیتا ہے مگر طویل مدت میں ذہنی تھکن، لت، اور عادت کا سبب بنتا ہے (Andreassen et al., 2016)۔ بچے نوٹیفکیشن اور لائکس کے عادی ہو جاتے ہیں، جس سے صبر، ضبطِ نفس، اور فیصلہ سازی کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اسلامی تربیت میں Self-Control کو بنیادی وصف قرار دیا گیا ہے، جیسا کہ قرآن میں فرمایا: وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (النازعات، ۷۹:۴۰-۴۱)، جو واضح کرتا ہے کہ خواہشات پر قابو پانا اور ضبطِ نفس تربیتی اور روحانی ترقی کے لیے ضروری ہے۔ سوشل میڈیا بچوں کو خواہشات کا غلام بناتا ہے اور انہیں Self-Control سے محروم کر دیتا ہے۔

بصری اور عصبی مسائل

بصری اور عصبی مسائل بھی عام ہو گئے ہیں۔ طویل اسکرین استعمال سے بچوں میں آنکھوں کی خشکی، دھندلاپن، سر درد اور توجہ میں کمی جیسی علامات بڑھ گئی ہیں، جسے ماہرین "Digital Eye Syndrome" کہتے ہیں۔ مزید برآں، موبائل اور ڈیجیٹل ڈیوائسز کی شعاعیں دماغی خلیات اور اعصابی نظام پر بھی اثر ڈال سکتی ہیں (Balci et al., 2020)، جس سے علمی کارکردگی اور مزاج متاثر ہوتا ہے۔ یہ مسائل بچوں کی تربیت، مطالعہ، اور عبادت کی صلاحیت کو بھی کمزور کرتے ہیں، کیونکہ دماغی توانائی اور توجہ تربیت کے لیے بنیادی ہیں۔

حصہ سوم: سوشل میڈیا کے برے اثرات سے حفاظت کے راہنما اصول

۱۔ والدین کے کردار پر مبنی رہنما اصول

سوشل میڈیا کے بچوں پر منفی اثرات کو محدود کرنے اور محفوظ آن لائن ماحول فراہم کرنے کے لیے والدین کی فعال نگرانی سب سے بنیادی اور مؤثر طریقہ ہے۔ تربیتی ماہرین کا اتفاق ہے کہ والدین جب بچوں کی آن لائن سرگرمیوں سے آگاہ رہتے ہیں تو نہ صرف انہیں نامناسب اور نقصان دہ مواد سے بچایا جا سکتا ہے بلکہ

بچوں کے ساتھ اعتماد اور تعلق کا مضبوط رشتہ بھی قائم ہوتا ہے۔ فعال نگرانی محض ٹیکنالوجی کے استعمال تک محدود نہیں بلکہ والدین اور بچوں کے درمیان مسلسل مکالمہ، واضح اصول، اور جذباتی رہنمائی پر مشتمل ہوتی ہے۔

ڈیجیٹل شفافیت (Digital Transparency): والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں کے ساتھ کھلے اور شفاف معاہدے کریں کہ وہ کون سے پلیٹ فارم استعمال کر سکتے ہیں، کس وقت تک استعمال کر سکتے ہیں، اور ان پلیٹ فارمز کے استعمال کا مقصد کیا ہونا چاہیے۔ یہ شفافیت بچوں کو اپنی حدود سمجھنے میں مدد دیتی ہے اور والدین کو بھی ایک واضح جائزہ فراہم کرتی ہے کہ بچے کس نوعیت کے مواد کے ساتھ رابطے میں ہیں۔ مثال کے طور پر، والدین ایک ہفتہ وار چیک-ان کر سکتے ہیں، جہاں بچے اپنی آن لائن سرگرمی کے بارے میں بات کریں اور والدین رہنمائی یا اصلاح فراہم کریں۔ اس عمل سے بچوں میں خود نظم و ضبط اور ذاتی احتیاط بھی فروغ پاتی ہے۔

فیملی رولز چارٹ (Family Rules Chart): گھر میں سوشل میڈیا کے استعمال کے لیے تحریری اصول بنانا اور ان کو نمایاں جگہ پر آویزاں کرنا بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ چارٹ بچوں کو یاد دہانی کراتا ہے کہ کون سی سرگرمیاں قابل قبول ہیں اور کس چیز سے اجتناب ضروری ہے۔ مثال کے طور پر، "آن لائن ذاتی معلومات کا اشتراک نہیں کرنا"، "رات ۹ بجے کے بعد موبائل استعمال نہ کرنا"، یا "ناپسندیدہ اور نقصان دہ مواد رپورٹ کرنا" جیسے اصول واضح کیے جا سکتے ہیں۔ تحریری اصول بچوں کے لیے ایک رہنما کے طور پر کام کرتے ہیں اور والدین کی توقعات کو بھی واضح انداز میں پیش کرتے ہیں۔

اعتماد اور تعاون کا ماحول (Environment of Trust and Cooperation): فعال نگرانی کا مطلب صرف سخت نگرانی نہیں بلکہ تعاون، بات چیت، اور رہنمائی کا ایسا انداز اپنانا ہے جس سے بچے محسوس کریں کہ والدین ان کے ساتھ ہیں نہ کہ ان کے خلاف۔ سخت پابندیاں اور مکمل کنٹرول اکثر بچوں کو خفیہ سرگرمیوں کی طرف مائل کرتے ہیں، لیکن جب والدین رہنمائی کرتے ہیں اور بچوں کی آن لائن دنیا کے بارے میں گفتگو کرتے ہیں، تو بچے زیادہ محفوظ اور خود مختار فیصلے کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ تعاون بچوں میں آن لائن خطرات کے بارے میں شعور پیدا کرتا ہے اور انہیں ذمہ دارانہ آن لائن رویہ اپنانے کی ترغیب دیتا ہے۔

تحقیقی شواہد: متعدد مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ والدین کی فعال نگرانی اور بچوں کے ساتھ آن لائن شراکت داری بچوں کو سائبر بلیئنگ، جنسی یا نقصان دہ مواد، اور ہراسانی کے خطرات سے نمایاں طور پر محفوظ رکھتی ہے۔ Boyd (۲۰۱۴) کے مطابق، جب والدین بچوں کی آن لائن دنیا میں شریک ہوتے ہیں تو بچے

زیادہ محتاط اور ذمہ دار رویہ اختیار کرتے ہیں۔ اسی طرح Valkenburg & Peter (۲۰۱۱) کی تحقیق سے یہ معلوم ہوا کہ والدین کی نگرانی اور رہنمائی بچوں میں آن لائن اعتماد اور محفوظ سوشل میڈیا استعمال کو فروغ دیتی ہے۔

نتیجہ: والدین کی فعال نگرانی نہ صرف بچوں کو سوشل میڈیا کے منفی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے بلکہ بچوں کی شخصی نشوونما، خود اعتمادی، اور اخلاقی تربیت میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ نظام بچوں کو آن لائن خطرات سے آگاہ کرتا ہے، ذمہ داری کا شعور پیدا کرتا ہے، اور والدین و بچوں کے تعلق کو مضبوط بناتا ہے، جس سے ایک محفوظ اور متوازن ڈیجیٹل ماحول قائم ہوتا ہے۔

وقت کی حد (*Time Boundaries*)

سوشل میڈیا کے منفی اثرات کو محدود کرنے کا دوسرا اہم اصول بچوں کے لیے وقت کی حدود کا تعین ہے۔ ماہرین نفسیات اور تربیت کے ماہرین متفق ہیں کہ بچوں کی عمر اور نشوونما کے مطابق سوشل میڈیا استعمال کے لیے واضح اور محدود وقت مقرر کرنا ضروری ہے، تاکہ ان کی جسمانی، ذہنی، اور تعلیمی تربیت متاثر نہ ہو۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ۱۲ تا ۱۸ سال کے بچوں کے لیے روزانہ ۱ سے ۲ گھنٹے سوشل میڈیا استعمال مناسب سمجھا جاتا ہے، اور اس سے زیادہ وقت گزارنے سے نیند کے مسائل، توجہ کی کمی، تعلیمی کارکردگی میں کمی، اور اضطراب جیسے نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں (Twenge & Campbell, 2018)۔

عملی اقدامات اور حکمت عملی: وقت کی حد کا اصول صرف ایک عدد یا پابندی تک محدود نہیں بلکہ ایک منظّم اور تربیتی حکمت عملی کے طور پر اپنایا جانا چاہیے۔ والدین بچوں کے لیے روزانہ ایک شیڈول تیار کریں، جس میں اسکول کے بعد ایک گھنٹہ "ریلیکس ٹائم" کے طور پر سوشل میڈیا استعمال کی اجازت ہو اور باقی وقت تعلیمی سرگرمیوں، کھیل، یا فیملی وقت کے لیے مخصوص ہو۔ سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے تمام موبائل اور ڈیجیٹل ڈیوائسز بند کرنے کا اصول اختیار کیا جائے تاکہ بچوں کی نیند اور دماغی سکون متاثر نہ ہو۔ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ والدین خود بھی انہی اصولوں پر عمل کریں، تاکہ بچے والدین کو بطور رول ماڈل دیکھ کر وقت کی پابندی اور خود نظم و ضبط سیکھیں۔

تربیتی اور نفسیاتی فوائد: وقت کی حد قائم کرنے سے بچے نہ صرف اپنی روزمرہ زندگی میں توازن برقرار رکھ سکتے ہیں بلکہ ان میں خود نظم و ضبط (Self-Regulation) اور ذمہ داری کا شعور بھی پیدا ہوتا ہے۔ یہ عمل

بچوں کو یہ سمجھاتا ہے کہ سوشل میڈیا تفریح یا معلومات کے لیے مفید ہو سکتا ہے، مگر اس کا استعمال زندگی کے دیگر اہم پہلوؤں کے ساتھ توازن کے ساتھ ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ، واضح وقت کی حد بچوں میں اضطراب اور ڈپریشن کے امکانات کو بھی کم کرتی ہے، کیونکہ وہ "مستقل آن لائن" رہنے کے دباؤ سے آزاد ہو جاتے ہیں۔

تحقیقی شواہد: Twenge & Campbell (۲۰۱۸) کی تحقیق میں واضح کیا گیا کہ سوشل میڈیا کا محدود اور منظّم استعمال نوعمروں کی تعلیمی کارکردگی، نیند کی مقدار، اور مجموعی نفسیاتی توازن میں بہتری لاتا ہے، جبکہ بے قابو اور طویل آن لائن وقت ان عوامل کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لیے وقت کی حد کو ایک تربیتی اصول کے طور پر اپنانا والدین کے لیے نہایت ضروری ہے۔

۲۔ مثبت سرگرمیوں اور تربیتی ماحول کا فروغ

مثبت آن لائن تجربات

سوشل میڈیا کو صرف تفریح یا وقت گزاری کے لیے استعمال کرنا بچوں کی تربیت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے، لیکن اگر والدین اور اساتذہ اسے تعلیمی، تحقیقی، اور تخلیقی مقاصد کے لیے مثبت طور پر استعمال کرنے کی ترغیب دیں، تو یہ بچوں کے لیے فکری، اخلاقی اور نفسیاتی ترقی کا ایک مؤثر ذریعہ بن سکتا ہے۔ مثبت آن لائن تجربات کا مطلب یہ ہے کہ بچے سوشل میڈیا کے ذریعے علم حاصل کریں، اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو نکھاریں، اور محفوظ اور معاون ماحول میں اپنی صلاحیتوں کا اظہار کریں۔ مثال کے طور پر تعلیمی چینلز، آن لائن کورسز، تحقیقی فورمز، یا ویب سائٹس جہاں بچے ریاضی، سائنس، ادب، یا زبان کی مہارتیں بڑھا سکیں، بچوں کو علمی اور عملی تربیت کی طرف مائل کرتی ہیں۔ مزید برآں، تخلیقی سرگرمیوں میں حصہ لینا، جیسے کتابی مباحثے، سائنسی تجربات، یا تخلیقی چیلنجز، بچوں میں حل مسئلہ کی صلاحیت، تجزیاتی سوچ، اور ٹیم ورک کو فروغ دیتا ہے۔ یہ سرگرمیاں بچوں کے دماغ کو مثبت چیلنج فراہم کرتی ہیں اور انہیں صرف "صارف" نہیں بلکہ "تخلیق کار" بننے کا موقع دیتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق جو نوجوان سوشل میڈیا کو تعلیمی یا تخلیقی مقاصد کے لیے مثبت طور پر استعمال کرتے ہیں، ان میں نہ صرف تنقیدی سوچ (Critical Thinking) اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیتیں زیادہ مضبوط ہوتی ہیں بلکہ خوداعتمادی اور ذاتی وقار (Self-Esteem) بھی بڑھتا ہے (Lenhart, 2015)۔ والدین اور

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

اساتذہ کا کردار اس میں بنیادی ہے کہ وہ بچوں کو محفوظ اور تعلیمی پلیٹ فارمز پر رہنمائی کریں، انہیں مثبت آن لائن ماڈل دکھائیں، اور ہر قسم کے غیر اخلاقی یا نقصان دہ مواد سے آگاہ کریں۔ اس طرح سوشل میڈیا ایک تعلیمی اور تخلیقی ٹول کے طور پر بچوں کی ذہنی تربیت، اخلاقی قوت، اور علمی دلچسپی کو بڑھا سکتا ہے، جبکہ اس کے منفی اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

اعتماد اور مکالمے پر مبنی رشتہ

والدین اور بچوں کے درمیان اعتماد اور کھلا مکالمہ سوشل میڈیا کے منفی اثرات سے بچاؤ میں سب سے اہم ستون ہے۔ جب بچہ والدین کے ساتھ اپنی آن لائن سرگرمیوں، دوستوں، اور تجربات کے بارے میں کھل کر بات کر سکتا ہے تو وہ خطرات، جیسے سائبر بلیئنگ، فریب یا نامناسب مواد، سے زیادہ محفوظ رہتا ہے۔ والدین کو اس سلسلے میں سزا یا سخت تنقید کے بجائے تربیتی اور سمجھنے والے رویے اپنانے کی ضرورت ہے تاکہ بچے خوف یا شرمندگی کے بغیر اپنی مشکلات بتا سکیں۔ بچوں کی آن لائن غلطیوں پر شرمندہ کرنے کے بجائے والدین کو رہنمائی اور نصیحت کے انداز میں گفتگو کرنی چاہیے، جس سے بچے اپنی سرگرمیوں میں ذمہ داری اور خود اعتمادی سیکھیں۔ عملی طور پر، ہفتہ وار خاندانی ملاقاتیں (Family Meetings) منعقد کرنا بہت مؤثر ثابت ہوتا ہے، جہاں پورا خاندان اپنی آن لائن عادات کا جائزہ لے، مسائل پر بات کرے، اور حل کے طریقے طے کرے۔ اس طرح کا باہمی مکالمہ نہ صرف آن لائن خطرات کو کم کرتا ہے بلکہ والدین اور بچوں کے درمیان مضبوط تعلق، سمجھ بوجھ، اور اخلاقی تربیت کے فروغ کا باعث بھی بنتا ہے۔

۳۔ سائبر بُلیئنگ اور ڈیجیٹل خطرات سے بچاؤ

سائبر بُلیئنگ سے تحفظ

سائبر بلیئنگ بچوں کی نفسیاتی، جذباتی اور تعلیمی صحت پر سنگین اثر ڈال سکتی ہے۔ متاثرہ بچے اکثر اعتماد میں کمی، ذہنی دباؤ، اضطراب، نیند کے مسائل، اور سماجی تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں، جو ان کی مجموعی تربیت اور شخصیت پر منفی اثر ڈالتی ہیں۔ والدین اور اساتذہ کا فرض ہے کہ بچوں کو ہراسانی کی صورت میں فوری کارروائی کی تربیت دیں اور انہیں سمجھائیں کہ وہ فوراً کسی قابل اعتماد بالغ، جیسے والدین یا استاد، سے مدد طلب کریں۔ بچوں کو یہ بھی سکھایا جانا چاہیے کہ ہراسانی کرنے والے کو بلاک اور رپورٹ کرنے کے مؤثر طریقے استعمال کریں تاکہ آن لائن ماحول محفوظ بنایا جا سکے۔ مزید یہ کہ والدین اور بچوں دونوں کو ریاستی سطح پر موجود شکایتی مراکز

اور ان کے طریقہ کار سے آگاہی دی جائے تاکہ ضرورت پڑنے پر قانونی مدد بھی حاصل ہو سکے۔ ایسا تربیتی نظام بچوں میں خوداعتمادی اور محفوظ آن لائن رویے کی فہم پیدا کرتا ہے اور سوشل میڈیا کے خطرات سے بچاؤ میں مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔

۴۔ معاشرتی سطح پر اقدامات

سوشل میڈیا کے منفی اثرات کا مقابلہ صرف گھریلو سطح پر ممکن نہیں، بلکہ یہ ایک تعلیمی اور معاشرتی چیلنج بھی ہے۔ معاشرتی سطح پر اقدامات کو تین بڑے ستونوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے: تعلیمی ادارے، ریاست و پالیسی سازی، اور کمیونٹی و مذہبی رہنما۔

تعلیمی اداروں کا کردار

تعلیمی ادارے بچوں کی تربیت میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسکولوں میں ڈیجیٹل لٹریسی (Digital Literacy) کو نصاب کا حصہ بنانا ضروری ہے تاکہ طلبہ سوشل میڈیا کے مثبت اور منفی پہلوؤں سے آگاہ ہوں۔ اساتذہ کے لیے تربیتی پروگرام منعقد کیے جائیں تاکہ وہ طلبہ کو آن لائن خطرات، سائبر سیکیورٹی، رازداری (Privacy)، اور اخلاقی اصولوں سے روشناس کرائیں۔ مزید برآں، آن لائن ورکشاپس اور لیکچرز کے ذریعے بچوں میں ذمہ دار آن لائن رویے، معلومات کی تصدیق کرنے کی عادت، اور ڈیجیٹل دیانتداری کو فروغ دیا جا سکتا ہے۔ یہ اقدامات بچوں کو نہ صرف محفوظ ماحول فراہم کرتے ہیں بلکہ علمی اور اخلاقی تربیت میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ریاست اور پالیسی سازی کا کردار

ریاست کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کے تحفظ کے لیے مضبوط اور مؤثر قوانین بنائے۔ پاکستان میں Pakistan Telecommunication Authority (PTA) کو چاہیے کہ وہ آن لائن غیر مناسب مواد کی نگرانی کرے اور ویب سائٹس یا پلیٹ فارمز پر فلٹرنگ کے نظام کو بہتر بنائے۔ اس کے علاوہ، ریاستی سطح پر والدین کے لیے فیملی ایجوکیشن مہمات چلائی جائیں تاکہ وہ اپنے بچوں کو آن لائن خطرات سے محفوظ رکھنے کے طریقے سیکھ سکیں اور حفاظتی فیچرز کے استعمال میں مہارت حاصل کریں۔ یہ اقدامات سوشل میڈیا کے خطرات کو کم کرنے اور بچوں کی مجموعی تربیت میں توازن قائم رکھنے کے لیے نہایت اہم ہیں۔

جامعة المصطفى العالمية
Al-Mustafa International University
مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث

کمیونٹی اور مذہبی رہنماؤں کا کردار

مذہبی اور کمیونٹی رہنما بچوں اور والدین پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ مساجد، کمیونٹی سینٹرز، اور سماجی تنظیموں کے ذریعے والدین اور بچوں میں آن لائن اخلاقیات، ذمہ داری، اور اسلامی اقدار کے مطابق سوشل میڈیا کے استعمال کے حوالے سے شعور بیدار کیا جا سکتا ہے۔ مذہبی رہنما سوشل میڈیا پر موجود منفی رجحانات کو اسلامی تعلیمات کے ساتھ جوڑ کر بچوں اور والدین دونوں کو تربیت دے سکتے ہیں، جس سے معاشرتی سطح پر محفوظ اور متوازن آن لائن ماحول قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

۵۔ مذہبی و اخلاقی بنیادوں پر تحفظ

اسلامی تعلیمات اور تربیتِ اولاد

اسلامی تعلیمات میں بچوں کی تربیت کو انتہائی اہمیت دی گئی ہے۔ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو نہ صرف دنیاوی علوم بلکہ اخلاق، کردار، اور روحانی تربیت میں بھی مکمل رہنمائی فراہم کریں۔ قرآن و سنت میں واضح ہے کہ والدین اپنی اولاد کے اخلاق و کردار کے ذمہ دار ہیں اور ہر فرد سے اس کی ذمہ داری کے بارے میں سوال کیا جائے گا: "تم میں سے ہر شخص ذمہ دار ہے اور ہر ایک سے اس کی ذمہ داری کے بارے میں سوال کیا جائے گا" (صحیح بخاری)۔

جب بچوں کو ایمان، حیا، امانت، سچائی، اور خود احتسابی (Self-Accountability) کی تعلیم دی جاتی ہے، تو یہ اصول آن لائن دنیا میں بھی ان کے رہنمائی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ سوشل میڈیا پر جھوٹ، فریب، یا غیر اخلاقی مواد سے اجتناب اسی تربیت کی بدولت ممکن ہوتا ہے۔ والدین کی نگرانی کے ساتھ ساتھ اسلامی اصول بچوں کو یہ شعور دیتے ہیں کہ ہر عمل اور ہر تبصرہ ایک "عملی امانت" ہے، جس کا اثر ان کی آن لائن اور آف لائن شخصیت دونوں پر پڑتا ہے۔

خود کنٹرول اور شعور کا فروغ

بچوں کو سمجھانا ضروری ہے کہ سوشل میڈیا کا استعمال ایک امانت ہے۔ ہر تصویر، ویڈیو یا تبصرہ نہ صرف موجودہ لمحے کا اظہار ہے بلکہ مستقبل میں ان کی ساکھ، تعلقات اور ذہنی توازن پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ خود کنٹرول (Self-Regulation) سیکھنا اس دور کی سب سے بڑی تربیتی ضرورت ہے۔

اس مقصد کے لیے رول ماڈلز، والدین کی عملی مثالیں، اور روزمرہ کی چھوٹی سرگرمیاں انتہائی مؤثر ہیں۔ مثال کے طور پر، والدین اپنے بچوں کے ساتھ مل کر سوشل میڈیا کا وقت مقرر کر سکتے ہیں، مناسب مواد پر توجہ دے سکتے ہیں، اور بچوں کو آن لائن فیصلوں کے مثبت و منفی اثرات کے بارے میں عملی تجربات سے سمجھا سکتے ہیں۔

اسلامی تربیت میں یہ عمل محض پابندی نہیں بلکہ شعور اور اخلاقی تربیت ہے، جو بچوں کو اپنی آن لائن اور آف لائن زندگی میں متوازن، ذمہ دار اور پر اثر کردار اختیار کرنے کی صلاحیت دیتا ہے۔

خاتمہ

تحقیق سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ سوشل میڈیا فی نفسہٖ کوئی منفی یا مثبت حقیقت نہیں بلکہ اس کے اثرات کا انحصار اس کے استعمال کے طریقے پر ہے۔ قرآنِ کریم کے اصولِ تزکیہ، تقویٰ اور اعتدال کی روشنی میں اگر والدین اولاد کی رہنمائی کریں تو سوشل میڈیا دینی و اخلاقی تربیت میں معاون بن سکتا ہے۔ تاہم، جب والدین اپنی نگرانی سے غافل ہوں، یا سوشل میڈیا کا استعمال لامحدود اور غیر تربیتی ہو جائے، تو یہ نہ صرف اخلاقی زوال بلکہ روحانی خلا اور سماجی بگاڑ کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا، اسلامی نقطۂ نظر سے ضروری ہے کہ والدین، معلّمین اور دینی ادارے اجتماعی طور پر ایسا تربیتی نظام قائم کریں جو سوشل میڈیا کے مثبت پہلوؤں سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اس کے منفی اثرات کو کم کرے۔ قرآنِ کریم کا فرمان "وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا" (طہ: ۱۳۲) ہمیں یاد دلاتا ہے کہ تربیت صبر، تسلسل اور شعوری نگرانی کے بغیر ممکن نہیں۔

کتابیات

قرآن مجید۔

۱. ابن ماجہ، محمد بن یزید. (۲۰۰۳). سنن ابن ماجہ. دار المعرفہ۔

۲. احمد بن حنبل. (۱۹۹۳). مسند احمد بن حنبل. مؤسسۃ القرطبہ۔

۳. الإمام البخاری، محمد بن إسماعیل. (۱۹۸۷). صحیح البخاری. دار ابن کثیر۔

۴. الإمام الترمذی، محمد بن عیسی. (۲۰۰۷). جامع الترمذی. دار السلام۔

۵. امام مسلم بن حجاج. (۲۰۰۶). صحیح مسلم. دار الجیل۔

۶. پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن اتھارٹی. (۲۰۲۲). چائلڈ آن لائن پروٹیکشن رپورٹ. پاکستان ٹیلی کمیونیکیشن اتھارٹی۔

۷. الحرّ العاملی، محمد بن حسن. (۱۳۶۸ق). وسائل الشیعۃ. دار إحیاء التراث العربی۔

۸. ڈاکٹر خورشید احمد. (۲۰۲۲). اسلامی اخلاقیات اور جدید تعلیم. اسلامیات جرنل، ۵۸(۱). اسلامک ریسرچ انسٹی ٹیوٹ۔

۹. مطہری، مرتضی. (۲۰۰۴). تعلیم و تربیت در اسلام. انتشارات صدرا۔

۱۰. وزارتِ اطلاعات و نشریاتِ پاکستان. (۲۰۲۳). ڈیجیٹل میڈیا ریگولیشن پالیسی. وزارتِ اطلاعات و نشریات.

11. American Psychological Association. (2020). Adolescents and social media: Mental health trends. APA Press.
12. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006
13. Balci, K., Aydin, M., & Turkay, S. (2020). Digital eye strain in children and adolescents: A review. International Journal of Ophthalmology, 13(12), 1925–1934. https://doi.org/10.18240/ijo.2020.12.06
14. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.
15. Barna Group. (2021). Teen online behavior and exposure to explicit content. Barna Research.

16. Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.
17. Bretag, T. (2019). Challenges in addressing digital cheating in higher education. Journal of Academic Ethics, 17(3), 301–317. https://doi.org/10.1007/s10805-019-09341-0
18. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2020). Social comparisons on social media: The impact on body image and self-esteem. Body Image, 32, 31–40. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002
19. Guess, A. M., Nagler, J., & Tucker, J. A. (2019). Less than you think: Prevalence and predictors of fake news. Harvard Kennedy School Misinformation Review, 1.(١)
20. Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. Journal of Applied Developmental Psychology, 36, 18–29. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001
21. Khan, S., & Batool, S. (2022). Impact of social media on family interactions: A study from Pakistan. Journal of Family Studies, 28(3), 245–260. https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2035684
22. Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. Computers in Human Behavior, 26(6), 1237–1245. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024
23. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311
24. Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview 2015. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/
25. Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. Preventive Medicine, 85, 36–41. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001
26. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2019). Annual research review: Harms experienced by child users of online and digital

technologies. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60(6), 638–656.
27. Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. Pediatrics, 135(1), 1–3. https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251
28. Rideout, V., Robb, M. B., & Peebles, A. (2022). Social media use and adolescent mental health: A global overview. National Institute for Children and Media.
29. Suler, J. (2020). The psychology of online behavior: Implications for children and adolescents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23(2), 85–92. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0074
30. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003
31. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. Atria Books.
32. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2021). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012. Emotion, 21(6), 1107–1116.
33. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. Journal of Adolescent Health, 48(2), 121–127. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020

Sources

The Holy Qur’an.
1. Aḥmad ibn Ḥanbal. (1993 CE). Musnad Aḥmad ibn Ḥanbal (The Musnad of Aḥmad ibn Ḥanbal). Muʾassasat al-Qurṭubah.
2. Ahmad, Khurshid. (2022 CE). Islamic Ethics and Modern Education. Islamic Studies Journal, 58(1). Islamic Research Institute.

3. Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismāʿīl. (1987 CE). Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (The Authentic Collection of al-Bukhārī). Dār Ibn Kathīr.
4. Al-Ḥurr al-ʿĀmilī, Muḥammad ibn al-Ḥasan. (1368 AH / 1949 CE). Wasāʾil al-Shīʿa (The Means of the Shīʿa). Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī.
5. Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn ʿĪsā. (2007 CE). Jāmiʿ al-Tirmidhī (The Collection of al-Tirmidhī). Dār al-Salām.
6. American Psychological Association. (2020). Adolescents and social media: Mental health trends. APA Press.
7. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006
8. Balci, K., Aydin, M., & Turkay, S. (2020). Digital eye strain in children and adolescents: A review. International Journal of Ophthalmology, 13(12), 1925–1934. https://doi.org/10.18240/ijo.2020.12.06
9. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.
10. Barna Group. (2021). Teen online behavior and exposure to explicit content. Barna Research.
11. Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.
12. Bretag, T. (2019). Challenges in addressing digital cheating in higher education. Journal of Academic Ethics, 17(3), 301–317. https://doi.org/10.1007/s10805-019-09341-0
13. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2020). Social comparisons on social media: The impact on body image and self-esteem. Body Image, 32, 31–40. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.002
14. Guess, A. M., Nagler, J., & Tucker, J. A. (2019). Less than you think: Prevalence and predictors of fake news. Harvard Kennedy School Misinformation Review, 1.(١)
15. Ibn Mājah, Muḥammad ibn Yazīd. (2003 CE). Sunan Ibn Mājah (The Sunan of Ibn Mājah). Dār al-Maʿrifah.

16. Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. Journal of Applied Developmental Psychology, 36, 18–29. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001
17. Khan, S., & Batool, S. (2022). Impact of social media on family interactions: A study from Pakistan. Journal of Family Studies, 28(3), 245–260. https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2035684
18. Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. Computers in Human Behavior, 26(6), 1237–1245. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024
19. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311
20. Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview 2015. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/
21. Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. Preventive Medicine, 85, 36–41. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001
22. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2019). Annual research review: Harms experienced by child users of online and digital technologies. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60(6), 638–656.
23. Ministry of Information and Broadcasting, Government of Pakistan. (2023 CE). Digital Media Regulation Policy. Ministry of Information and Broadcasting.
24. Muslim ibn al-Ḥajjāj. (2006 CE). Ṣaḥīḥ Muslim (The Authentic Collection of Muslim). Dār al-Jīl.
25. Muṭahharī, Murtaḍā. (2004 CE). Taʿlīm wa Tarbiyat dar Islām (Education and Training in Islam). Ṣadrā Publications.
26. Pakistan Telecommunication Authority. (2022 CE). Child Online Protection Report. Pakistan Telecommunication Authority.
27. Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. Pediatrics, 135(1), 1–3.

https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251
28. Rideout, V., Robb, M. B., & Peebles, A. (2022). Social media use and adolescent mental health: A global overview. National Institute for Children and Media.
29. Suler, J. (2020). The psychology of online behavior: Implications for children and adolescents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23(2), 85–92. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0074
30. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003
31. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. Atria Books.
32. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2021). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012. Emotion, 21(6), 1107–1116.
33. Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. Journal of Adolescent Health, 48(2), 121–127. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020