Proceedings

of International Conference on Religion, Social and Humanities

Volume 4, 2025 | ISSN 3089-3356

Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

DOI: https://doi.org/10.31958/proceedingsoficresh.v4i.77

Psychology of Religiosity and Mental Health in the Digital Era

Hifsa Munawar

Assistant Professor, The University of Faisalabad, Pakistan

Correspondence: hifsamunawar.ias@tuf.edu.pk

Abstract. In the contemporary digital era, the intersection between religiosity and mental health has acquired renewed significance. The pervasive influence of technology, social media, and digital communication has transformed how individuals experience, express, and sustain their religious beliefs alongside their psychological well-being.Today, digital platforms have redefined traditional expressions of faith creating new avenues for worship, religious education, and community building while simultaneously introducing challenges such as online religious extremism, misinformation, and the commercialization of spirituality. Empirical research indicates that religiosity often acts as a protective factor against stress, anxiety, and depression by providing individuals with meaning, hope, and a sense of belonging. However, constant exposure to digital stimuli can fragment attention, heighten anxiety, and diminish contemplative practices vital for inner peace. This study explores how religiosity functions as both a protective and adaptive mechanism for mental health in the digital age enhancing coping strategies, nurturing moral awareness, and providing existential grounding. Conversely, it also examines how excessive digital engagement and the commodification of faith may lead to spiritual fatigue, alienation, and emotional distress. Integrating insights from psychology, neuroscience, and digital sociology, the paper emphasizes the importance of harmonizing spiritual values with mindful digital engagement. Ultimately, it argues for an integrative approach that unites traditional religiosity with technological innovation, fostering a balanced relationship between faith and mental well-being.This research contributes to contemporary discourse on the psychology of religion by illuminating the evolving relationship between faith, mental health, and digital culture in the twenty-first century.

Keywords: Mental health, social media, psychological, spiritual practices, religious education

آج کے اس جدید دور میں کسی نہ کسی کو کم سطح پر سہی لیکن نفسیاتی مسئلہ ضرور لاحق ہوتا ہے ۔ نوجوانوں کی بڑی تعداد نفسیاتی مسائل کا شکار ہے ۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی صلاحیتوں کو تباہ و برباد کر لیتے ہیں ۔ نفسیاتی مسائل نہ صرف ذہنی طور پر مفلوج کرتے ہیں بلکہ اس کی وجہ سے جسمانی امراض بھی لاحق ہو جاتے ہیں ۔ ان نفسیاتی مسائل کے لاحق ہونے کا کوئی نہ کوئی سبب ضروری ہوتا ہے ۔ جس کی وجہ سے انسان اس میں مبتلا ہوتا ہے ۔ جیسے آج کل شوشل میڈیا کا دور ہے جس کے ذریعے سے نمودو نمائش عام ہو چکی ہے اس کی وجہ سے انسان احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے ۔ دوسروں کی دیکھا دیکھی وہ بھی خواہش کرتا ہے کہ اس کے پاس بھی وہ سب درکار ہوں جو دوسروں کے پاس موجود ہوتا ہے ۔ اس

کے علاوہ جسمانی طور پر کسی نقص میں مبتلا ہو تو بھی انسان احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے ۔ کوئی رشتوں میں ناچاقی کی وجہ سے کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے ۔ دکھاوا نمودو نمائش بھی اضطراب کی وجہ بنتے ہیں ۔ عورتوں میں نفسیاتی مسائل کی وجہ شادی کا نہ ہونا ، طلاق کی وجہ ، وضع حمل کا ہونا اور نمودو نمائش شامل ہیں ۔ جبکہ نوجوان محبت میں ناکامی کی وجہ سے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں ۔

احساس کمتری نفسیاتی مسائل کا سبب

احساس کمتری خود کو کسی سے کم تر سمجھنے کا نام ہے ۔ بچپن میں بچے بھی احساس کمتری کا شکار ہو سکتے ہیں جیسے کہ ایک گھر میں جو پہلا بچہ پیدا ہوتا ہے وہ ماں باپ کا انتہائی لاڈ لا ہوتا ہے اور اس کو مرکزی حیثیت حاصل ہوتی ہے اور اسی گھر میں پیدا ہونے والادوسرا بچہ احساس کمتری کا شکار بھی ہو سکتا ہے اس کی وجہ تو جہ میں کمی ہوتی ہے جو صرف بڑے بچے پر لائی جا رہی ہو۔ اس کے ساتھ والدین کی بے جا روک ٹوک اور بچوں کے ساتھ مناسب سلوک نہ کرنے کی وجہ سے بھی بچے دوسرے بچوں کے سامنے احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں ۔ جسمانی نقائص کا ہونا بھی احساس کمتری کا باعث بننے میں اہم کردار ادا کرتا ہے ۔ جیسے کہ موٹاپا یا پھر بالکل ہی دبلا ہونا ، قد کا چھوٹا یا حد سے بڑا ہونا ، ایک ٹانگ لمبی اور ایک ٹانگ چھوٹی کا ہونا ، رنگت کا حد سے زیادہ سانولہ ہونا ، عورتوں کے چہرے پر حد سے زیادہ بال موجود ہیں ۔ اس کے علاوہ ٹیڑھے بازو شامل ہیں ۔ یہ نقائص احساس کمتری کا باعث بنتے ہیں۔ دوسروں کے سامنے جانے سے انسان کترانے لگتا ہے ۔ اور خود کو کم تر سمجھنے لگتا ہے (۱) ۔

یہ نقص تو خدا کی طرف سے انسان میں موجود ہوتے ہیں انسان کو اس بات پر یقین کامل ہونا چاہیے کہ سب کو بنانے والا اللہ ہے اور اس میں کسی قسم کے اعتراض کی کوئی گنجائش باقی نہیں ہے ۔ ہم کبھی نہ کبھی کہیں نہ کہیں ایسے انسان سے ضرور ملتے ہیں جو کہ دیکھنے میں بہت خوش ہو لیکن کہیں نہ کہیں کسی نہ کسی طرح احساس کمتری کا شکار ضرور ہوتا ہے ۔ اس کی وجہ بچپن کی کوئی ناگوار یاد ہی اس کے ذہن میں ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے وہ احساس کمتری کا شکار ہو ۔ جیسے بچپن میں حد سے زیادہ غریب ، والدین کا نامناسب رویہ بھی ایک بچے کو حد سے زیادہ پیار دینا اور دوسرے بچے کو بالکل اگنور کر دینا ۔اگر ایک آدمی گنجا ہے اور دوسرے آدمی کے لمبے بال ہوں بے شک وہ لمبے بال دوسروں کے لیے برے ثابت ہوں لیکن اس گنجے آدمی کو اس کے بال کسی نعمت سے کم معلوم نہیں ہوں گے ۔ ایسا اس لئے کیوں کہ وہ گنجا ہے اور بالوں سے محروم ہے اور وہ اسے دیکھ کر احساس کمتری کا شکار ہو جائے۔ (۲)

بعض اوقات حد سے زیادہ خود پسندی بھی احسا س کمتری کا باعث بنتی ہے انسان کو خود سے اتنی زیادہ صحبت ہوتی ہے کہ وہ اپنے آپ میں ذرا سی خامی بھی برداشت کرنے کا تیار نہیں ہوتا ہے رنگ کا کالا ہونا یا بالوں سے محروم ہونا تو دور کی بات وہ اپنے ہاتھ کی چھوٹی انگلی کٹ جانے کی وجہ سے بھی احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کو لاشعوری طور پر نہیں بھولتا ۔(۳)

حسد نفسیاتی مسائل کا سبب

حسد ایسی بیماری ہے جس کی وجہ سے حسد کرنے والے کو شخصیت کھوکھلا کر دیتی ہے ۔ دوسروں کی خوشحالی پر جلنا اور یہ تمنا کرنا کہ اس کی یہ نعمت اس سے چھن جائے اور حسد کرنے والے کو مل جائے۔ حسد کسی بھی طرح کا ہو سکتا ہے یعنی کہ ایک معمولی صورت کی بناء پر دوسرے خوبصورت انسان کو دیکھ کر جلنا کہ وہ خوبصورت کیوں نہیں ہے ۔ حسد کی وجہ سے معاشرے میں بہت بگاڑ پیدا ہوتے ہیں یعنی کہ لڑائی جھگڑا ، فسادات ، نفرت انگیز جملے شامل ہیں ۔ حسد کی وجہ سے بری نظر ، جادو ٹونا ، اور اس جیسے دیگر مکروہ کاموں کا دروازہ کھل جاتا ہے ۔ حسد نہ صرف انسان کو تباہ و برباد کر تی ہے بلکہ انسان کی آخرت بھی خراب ہو جاتی ہے ۔ وہ ایمان کے دائرہ کار سے باہر نکل جاتا ہے ۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا :

﴿وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ﴾(۴)

"اور حسد والے کے شر سے جب وہ حسد کرے "

حسد کرنے والے سے پناہ کے لیے یہ آیت کافی ہے ۔

یہود اہل ایمان سے حسد کرتے تھے وہ ان نعمتوں کی وجہ سے اہل ایمان سے حسد کرتے تھے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ان پر اپنی نعمتیں نازل فرماتی تھیں ۔

حسد سے بچنے کا حل

حسد سے بچنے کا بہترین حل یہ ہے کہ انسان اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کرے ۔ اس کی تقسیم سے راضی ہو ۔ اس بناء پر ہی انسان حسد کا شکار ہو تا ہے ۔ اس سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرے کسی کی نعمتوں کو دیکھ کر اس سے جلنے کی بجائے اللہ کا ہر حال میں شکرادا کرے ۔ ہمیشہ اپنے سے نچلے طبقے کے لوگوں کو دیکھے جن کے پاس ضروریات زندگی بھی میسر نہیں ہوتا ۔ کسی کی ظاہری خوبصورتی کو دیکھتے ہوئے اپنی خوبیوں کو فراموش نہ کرے ۔

سورۃ الرحمن میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا :

﴿فَبِاَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ﴾(۵)

" پھر تم اپنے رب کی کس کس نعمت کو جھٹلاؤ گے ۔ "

قرآن مجید میں انسان کے لیے بہت سی نعمتوں کا ذکر کیا گیا ہے ۔ یعنی کہ انسان کو اس کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر اس کے پاس کسی چیز کی کمی ہے تو اللہ نے انسان کے لیے اور بے شمار نعمتیں بنائی ہیں ۔ جن کا شکر ادا کرتے انسان اسے مستفید ہو سکتا ہے ۔

غربت نفسیاتی مسائل کا سبب

دور حاضر میں نوجوانوں میں جتنے بھی نفسیاتی مسائل دیکھنے میں آتے ہیں ۔ ان میں غریب ایک سنگین مسئلہ جو نفسیاتی مسائل کا سبب بنتا ہے یہ صرف نوجوان بلکہ ہر عمر کا طبقہ بھی اس کی وجہ سے نفسیاتی امراض میں مبتلا نظر آتا ہے ۔ نوجوانوں کے پاس ذریعہ معاش نہ ہونے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل دیکھنے میں ملتے ہیں جس کی وجہ سے وہ انزائٹی کا شکار ہو جاتا ہے کہ پتا نہیں وہ کوئی ذریعہ معاش تلاش کر سکے گا بھی یا نہیں ۔ غربت کا مسئلہ اتنا سنگین ہوتا ہے کہ وہ دوروقت کی روٹی کھانے سے بھی قاصر ہیں ۔ اگر انسان کچھ ذریعے معاش ڈھونڈ ہی لےتو مہنگائی کی وجہ سے وہ مشکل سے بھی معاشی ضروری پوری نہیں کر پا رہا ہوتا ۔ غربت زدہ معاشرے میں سب سے متاثر وہ مظلوم بچے ہیں جو ہیں جو بنیادی ضروریات سے تو محروم ہوتے ہی ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ والدین کی توجہ بھی حاصل نہیں کرپا رہے ہوتے ۔ جس کی وجہ سے ان کی شخصیت میں کمی رہ جاتی ہے ۔ جس کی وجہ سے معاشرہ اور آنے والی نسلیں تباہ ہو جاتی ہیں ۔ اکثر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال ہوتا ہے کہ یہ معاشرہ ان کے ساتھ یہ سلوک کیوں کر رہا ہے کیوں کہ یہ ذہن پڑھنے لکھنے کا خواب نہیں دیکھ سکتے ہیں ۔ وسائل کی کمی کی وجہ سے غریب بچے پسماندہ زندگی گزار نے پر مجبور ہیں۔ جس کی وجہ سے یہ نفسیاتی طور پر مفلوج ہو کر رہ جاتے ہیں ۔ (٦)

غربت کا حل

غربت کا حل یہ ہے کہ نوجوان طبقے و روز گار مہیا کیا جائے ۔ عورتوں کو مفت ہنر سکھانے کے لیے ادارے قائم کیے جائیں۔ جس کی وجہ سے وہ بھی غربت جیسے مسائل سے چھٹکارا پا سکیں اور ان کے پاس بھی گھر بیٹھے وسائل موجود ہوں ۔ امیر طبقہ فنڈز کے ذریعے سے غریب بچوں کے پڑھنے لکھنے کا انتظام کرے ۔ زکوٰۃ کے ذریعے سے غریب لوگوں تک رقم پہنچائی جائے جو اس کے زیادہ مستحق ہیں جو دو وقت کی روٹی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں ۔ جیسے کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے :

﴿كَيْ لَا يَكُوْنَ دُوْلَةً بَيْنَ الْاَغْنِيَآءِ مِنْكُمْ﴾(۷)

"تاکہ وہ تمہارے مال داروں ہی کے درمیان گردش نہ کرتا رہے ۔"

مذہب سے دوری نفیساتی مسائل کا سبب

مذہب سے دوری کی وجہ سے بھی انسان ذہنی کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے ۔ جب انسان اپنے مذہب سے لا علم ہو گا تو وہ اس میں موجود تعلیمات سے بھی ناواقف ہو گا ۔ ناواقفیت کی وجہ سے بھی اسے سمجھنے میں دشواری ہو گی کہ مصیبت و مشکلات میں کس طرح صبر سے کام لیتے ہوئے ان کو اللہ کی طرف سے آزمائش سمجھتے ہوئے برداشت کرنا ہے ۔ دور جدید میں انسان کے پاس ساری سہولتیں موجود ہیں سوائے سکون کے ۔ سارے دن کی تھکاوٹ کے بعد انسان جب رات کو سونے کے لیے بستر پر جاتا ہے ۔ تو اسے سلیپنگ پلز کا سہارا لینا پڑتا ہے ۔ سکون ایسی چیز ہے جسے پوری دنیا کی دولت سے بھی خریدا نہیں جا سکتا ۔ بے سکونی کی سب سے بڑی وجہ مذہب سے دوری ہے ۔ جب بھی انسان پر کوئی آزمائش آتی ہے تو تب ہی انسان خدا کو یاد کرتا ہے مصیبت ٹل جانے کے بعد پھر وہی اپنی پرانی روش پر آجاتا ہے ۔ جو لوگ مذہبی ہوتے ہیں ان کو بھی اپنے عمل سے گمراہ کرنے کی کوشش کرتا ہے ۔ نفسیاتی بیماریاں لاحق ہونے کی وجہ یہ ہے کہ انسان نماز، قرآن مجید سے سکون حاصل کرنے کی کوشش نہیں کرتا ۔ حالانکہ قرآن مجید میں اللہ فرماتا ہے ۔

﴿وَ اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلٰوةِ﴾(۸)

" اور صبر اور نماز سے مدد چاہو ۔"

﴿اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ تَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ﴾(۹)

"وہ لوگ ایمان لاتے اور ان کے دل اللہ کے ذکر سے ہی مطمئن ہوتے ہیں ۔ "

ایک اور جگہ ارشاد ربانی ہے ۔

﴿اِنَّهٗ لَيْسَ لَهٗ سُلْطٰنٌ عَلَى الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَ عَلٰى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُوْنَ﴾(۱۰)

"اس کازور ان پر نہیں چلتا جو ایمان رکھتے ہیں اور اپنے رب پر بھروسہ کرتے ہیں ۔ "

گمراہ لوگوں کی صحبت نفسیاتی مسائل کا سبب

دور جدید میں اکثر نوجوان طبقہ نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آتے ہیں ۔ اس کا کہیں نہ کہیں بری صحبت سے بھی تعلق ہے ۔ یعنی آج کے اس ترقی یافتہ دور میں نوجوان کا ایک بہت بڑا طبقہ بے روز گار نظر آتا ہے ۔ جس کی وجہ سے وہ مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ جب کام کاج کرنے کو نہیں تو وہ وقت گزارنے کے لیے برے صحبت اختیار کر لیتا ہے ۔ بری صحبت میں بیٹھ کر وہ برے کاموں میں ملوث ہو جاتا ہے ۔ جن کی وجہ سے وہ منشیات وغیرہ کا استعمال شروع کر دیتا ہے ۔ جس کی وجہ سے وہ نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتا ہے ۔ بعض اوقات تو اچھے بھلے انسان کو بری صحبت تباہ و برباد کر دیتی ہے ۔ جس کی وجہ سے وہ مذہب سے دور ہو جاتا ہے ۔ گمراہ لوگ دوسرے کو بھی گمراہ کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں ۔ اس سے نہ صرف آخرت خراب ہوتی ہے ۔ بلکہ انسان مایوسی ، خوف اور ڈپریشن جیسے مسائل میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے ۔

﴿يٰوَيْلَتٰى لَيْتَنِيْ لَمْ اَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيْلًا﴾(۱۱)

"ہائے میری بربادی ! اے کاش میں نے فلاں کو دوست نہ بنایا ہوتا ۔"

ایسے مخلص دوستوں کی صحبت میں بیٹھنا چاہیے جو کہ نہ صرف آپ کے دنیاوی معاملات میں بھی خیر خواہ ہو ں اور آپ کی آخرت کو سنوانے کا بھی باعث بنیں ۔ اس کے لیے آپ کو مذہبی اور نیک لوگوں کی صحبت اختیار کرنی چاہیئے جیسے کہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کسی ایسی محفل میں شمولیت اختیار کر لیں جو کہ اسلام کی راہنمائی کے لیے لگائی گئی ہوں ۔ جس میں دین و دنیا کے امور کو بہتر بنانے جیسے موضوع پر بحث ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ایسے دوستوں کا انتخاب کریں جو مشکل وقت میں آپ کے لیے حوصلے کا باعث بنیں اور وہ مذہب کے بے حد قریب ہوں ۔ ایسے لوگوں کی عملی زندگی کی وجہ سے آپ بھی دیکھا دیکھی مذہب کے قریب ہو جائیں گے ۔

سوشل میڈیا کا بے جا استعمال نفسیاتی مسائل کا سبب

آج کے اس جدید دور میں سوشل میڈیا کا استعمال ہر فرد کی ضرورت بن چکا ہے ۔ سوشل میڈیا کے فوائد تب نظر آتے ہیں جب ضرورت کے تحت اس کا استعمال کیا جائے ۔ نوجوانوں کی کثیر تعداد اس کا بلا ضرورت استعمال کرتی نظر آتی ہے آج کل کے دور میں نوجوانوں کے لیے یہ تفریح کا باعث بن چکا ہے ۔ اس کے بے جا استعمال سے نہ صرف وقت کا ضیاع ہوتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے بہت سے نفسیاتی مسائل پیدا ہو رہے ہیں ۔ امریکن سائیکاٹرک ایسوسی ایشن کے جائزے کے مطابق سوشل میڈیا کا استعمال ذہنی صحت کے لیے بہت مضر ہے ۔ اس جائزے کے مطابق صرف پانچ فیصد لوگوں کی ذہنی صحت کے لیے مثبت ثابت ہوتا ہے اکثریت کے مطابق یہ مثبت اور منفی دونوں حساب سے نقصان دہ ہے ۔ مختلف ایپز کے ذریعے سے لوگ آپس میں رابطے میں رہتے ہیں اور آس پاس کے لوگوں کی کوئی خبر نہیں ہوتی اسی وجہ سے انسان احساس محرومی کا بھی شکار ہو گا وہ حقیقی زندگی میں لوگوں سے ملنے جلنے سے کترانے لگتا ہے ۔ سوشل میڈیا کا استعمال نیند میں خلل کا باعث بن رہا ہے ۔ اس کا بے جا استعمال آپ کو نیند کے بارے میں سوچنے سے روک سکتا ہے جو کہ صحت کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے ۔ جو کہ سستی کا باعث بنتا ہے ۔ سوشل میڈیا اضطراب اور ڈپریشن کا باعث بننے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ (۱۲)

سوشل میڈیا تنہائی اور احساس کمتری کا باعث

سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال انسان کی صحت و نفسیات کو تباہ و برباد کر رہا ہے ۔ جدید تحقیق کے مطابق ہر وقت موبائل فون کا استعمال آپ کو ذہنی لحاظ سے تنہائی کا شکار بنا رہا ہے ۔ ایک جگہ جم کر بیٹھے رہنا اور موبائل فونز کا استعمال کرتے رہنے کی وجہ سے انسان تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے اس کے منفی اثرات سیگریٹ نوشی کی صورت میں سامنے آ رہے ہیں ۔ سوشل میڈیا کا استعمال تنہائی کا شکار بنا رہا ہے ۔ تنہائی میں مثبت اور منفی دونوں چیزیں پائی جاتی ہیں ۔ مثبت میں تنہارہ کر اللہ کے ساتھ تعلق جوڑا جاتا ہے ۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے اس تنہائی سے منع فرمایا ہے جس سے حقوق العباد کے معاملے متاثر ہوں ۔ کچھ لوگ ماڈرن ازم کے نام پر تنہائی کو ترجیح دیتے ہیں ۔ حالانکہ سماجی روابط زندگی گزارنے کا لازمی حصہ ہیں ۔ منفی اثرات میں انسان اکیلا رہ کر اپنے مسائل دوسروں کو بتانے سے کترانے لگتا ہے ۔ اس میں ہچکچانے لگتا ہے اور احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے ۔ (۱۳)

سوشل میڈیا کے ذریعے نفسیاتی مسائل جو لاحق ہو رہے ہیں ان کا حل یہ ہے کہ صرف اس کو ضرورت کے تحت استعمال میں لایا جائے ۔ ہر چیز کا فائدہ اور نقصان دونوں ہوتے ہیں اکثر سوشل میڈیا کو مثبت نظریہ سے دیکھا جائے تو ہم اس کو اپنی اصلاح کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں ۔ یعنی کہ تبلیغ کا کام سوشل میڈیا کی وجہ سے اور بھی آسان ہو گا اس کا کم استعمال اور صحیح استعمال نفسیاتی امراض کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے ۔

جسمانی تشدد نفسیاتی مسائل کا باعث

ماہر نفسیات کے مطابق جسمانی تشدد کا شکار بچے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے ڈپریشن ذہنی اضطراب میں مبتلا ہو جانا شامل ہے ۔ان کے اندر خوف اور عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے ۔ یہ بچے بہت زیادہ اساس ہو جاتے ہیں اور گھر والوں کے ساتھ ان کا رویہ بدل جاتا ہے وہ سوتے ہوئے بھی خواب کا شکار نظر آتےہیں جس کی وجہ سے انہیں عجیب و غریب خیالات ستاتے ہیں ۔ چھوٹے بچے اس کیفیت سے نکل نہیں پاتے اور اپنے ساتھ ہونے والی زیادتی کو جسمانی تشدد کے طور پر لیتے ہیں اگر یہ تشدد قریبی رشتوں کی طرف ہو تو بچے اپنے گھر والوں پر اعتماد نہیں کرتے اور ان سے دور ہو جاتے ہیں چونکہ ان کے ذہن میں یہ ہوتا ہے کہ ان کے بہن بھائی اور والدین محافظ ہوتے ہیں ۔تو قریبی اشتہ داروں سے ملنے والے تشدد کی صورت میں یہ تصور بری طرح سے مجروع ہوتا ہے ۔ اس کے برعکس اگر یہ تشدد باہر سے کسی کی طرف سے ہوا تو یہ بچے والدین اور بہن بھائیوں سے زیادہ قریب ہو جاتے ہیں ۔دونوں صورتوں کے ہوتے ہوئے ان شخصیت میں عدم تحفظ پیدا ہوتا ہے ۔ ان کی ذہنی صلاحیت اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ وہ اس واقعے سے جڑی چیزوں کو سمجھ سکیں اور جب وہ سمجھنے لگتے ہیں تب تک اس کے اثرات ان کے ذہن میں پختہ ہو جاتے ہیں یہ بچے گھر والوں کو بتانے سے ڈرتے ہیں کہیں انہیں گھر والوں یا دوستوں کی طرف سے مسترد نہ کیا جائےیا وہ اس معاملے میں اسی کو قصوار نہ سمجھیں ۔ اس کی وجہ سے یہ تنہائی اور ڈپریشن کا شکار ہو کر رہ جاتے ہیں ۔ (۱۴)

ٹین ایجز بچے تشدد جیسے فعل کو سمجھ سکتے ہیں ۔بعض دفعہ تو اس کیفیت سے خود کو باہر نکال لیتے ہیں لیکن بعض دفعہ ان کی نفسیات بری طرح مجروع ہوتی ہے وہ خود بھی جنس پرستی کا شکار ہو سکتے ہیں ۔اگر اس تشدد کاذکر محلے سکولوں وغیرہ میں ہو تو دوستوں کی طرف سے برے الفاظ کا سامنا کرنا پڑتا ہے ۔ اس کی وجہ سے تعلیم سے دلچسپی کم ہو جاتی ہے ۔اور ان کے نفسیاتی بگاڑ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر گھر والوں کی طرف سے توجہ میں کو تاہی ہو تو یہ رویہ بچوں میں بہت نقصان کا باعث بنتا ہے ۔ دوسرا لوگوں کے منفی رویے کی وجہ سے والدین ماہر نفسیات کے پاس بچے کو لے جانے سے بھی ڈرتے ہیں ۔ لیکن اگر ماہر نفسیات کے پاس لے جایا جائے تو بچے ذہنی طور پر ٹھیک بھی ہو سکتے ہیں ۔(۱۵) موجودہ دور میں جتنے بھی نفسیاتی امراض بڑھ رہے ہیں ان میں نفسیاتی امراض کو بڑھانے کا باعث حسد، مذہب سے دوری، غربت ، تنہائی ، نمودو نمائش اور گمراہ لوگوں کی صحبت بھی شامل ہے ۔ جس کی وجہ سے انسان کے اندر نفسیاتی مسائل پیدا ہوتے ہیں ۔ موجودہ دور میں نفسیاتی امراض سوشل میڈیا کی وجہ سے بھی پیدا ہو رہے ہیں جو کہ آج کے دور میں سنگین صورت اختیار کر چکا ہے ۔ اس کا استعمال ہر عمر کے افراد کی اہم ضرورت بن چکا ہے ۔ جس کی وجہ سے انسان کی نفسیات پر برا اثر پر رہا ہے ۔

عصر حاضر میں نوجوانوں کی کثیر تعداد نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آتی ہے ۔ آج کے اس جدید دور میں ٹیکنالوجی کے ذریعے دنیا کو ترقی سے آراستہ کیا جا رہا ہے وہیں پر نوجوان نفسیاتی مسائل کا شکار نظر آتی ہے ۔ جس کے اثرات آج کی نسل پر تو پڑ رہے ہیں بلکہ آنے والی نسلوں کے اوپر اس کے منفی اثرات دیکھنے کو ملیں گے ۔ حالات اور سوچ بدلتی رہے ۔ تو معاشرے پروان چڑھتےہیں لیکن یہ تبدیلی درست ہونی چاہیے۔ آج کی نسل ان حالات کا سامنے کرنے سے کڑاتی نظر آتی ہے ۔ اس کی بڑی وجہ یہ کہ انہیں اس کے بارے میں صحیح سے تربیت نہیں دی گئی تھی وہ ان حالات کا سامنا کر سکیں ۔ دوسرا نوجوان نسل یہ جاننے سےقاصر ہیں کہ ان کی زندگی کے مقاصد کیا ہیں ۔ یہ اپنی زندگی سے مایوس دکھائی دیتے ہیں۔

مقصد حیات سے لا تعلقی

نفسیاتی مسائل کا اثر نوجوانوں پر اس طرح سے رونما ہوتا ہے کہ وہ اپنے مقصد حیات سے غافل ہو جاتے ہیں ۔ ڈپریشن ، انزائٹی ، فوبیا ، احساس کمتری ، ذہنی دباؤ ، پاگل پن کا شکار ہو کر وہ ذہنی صلاحتوں کو تباہ کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی ذہنی صحت خراب ہو جاتی ہے وہ یہ سوچتے سمجھنے سے قاصر ہیں کہ ان کی زندگی کا مقصد کیا ہے کیسے زندگی میں آگے بڑھنا ہے اور اللہ تعالیٰ نے انہیں کس لیے پیدا کیا ہے ۔ ان کے سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی اہلیت کم ہو جاتی ہے ۔ انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ کسی تنگ اور تاریک جگہ بند آگے بڑھنے کی بجائے وہ اردگرد دسیاروں کی تلاش کی کوشش کرتے ہیں(۱٦)

نفسیاتی مسائل کا اثر یہ ہو رہا ہے کہ نسل نو اپنے مقصد حیات سے غافل ہو گئی ۔ وہ ذہنی اضطراب ، خوف میں مبتلا ہو کر اپنے مستقبل کے بارے میں نہیں سوچتی بلکہ آگے بڑھنے کی بجائے اردگرد غیر یقینی سہاروں کی تلاش میں رہتی ہے ۔

نا امیدی

نفسیاتی مسائل کا اثر نا امیدی کی صورت میں نظر آتا ہے ۔ جب انسان مشکلات اور مصائب کا شکار ہو کر نفسیاتی امراض کا شکار ہوتا ہے تو اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ انسان اپنے حالات و مصائب کی وجہ سے نا امید نظر آتا ہے ۔ انسان مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے نا امیدی ایک ایسی کیفیت ہے جو دیمک کی طرف انسان کو چاٹ کر کھوکھلا کر دیتی ہے ۔ یہ نہ صرف انسان کو رشتوں سے دوری کر دیتی ہے بلکہ چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے بھی محروم کر دیتی ہے ۔ نا امیدی نہ صرف لوگوں سے نفرت کرنے پر مجبور کرتی ہے بلکہ انسان کا ایمان بھی کمزور کر دیتی ہے ۔ سب سے بڑا نقصان خالق حقیقی سے دور کرنا ہے ۔

قرآن مجید میں ہے:

﴿يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ ۖ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾(۱۷)

"اے بیٹو! جاؤ یوسف اور اس کے بھائی کا سراغ لگاؤ اور اللہ کی رحمت سے نا امید نہ ہو۔ بے شک اللہ کی رحمت سے نا امید نہیں ہوتے مگر کافر لوگ "

﴿قَالَ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ﴾(۱۸)

"ابراہیم نے کہا:گمراہوں کے سوا اپنے رب کی رحمت سے کون نا امید ہوتا ہے۔ "

نا امیدی ایما ن کو کمز ور کرتی ہے ۔ صر ف گمر اہ لو گ ہی نا امید ی کی طر ف بڑ ھ سکتے ہیں ۔ یہ نفسیا تی مسا ئل کی و جہ سے ہوتا ہے ۔ اس کے زیا دہ تر اثرات نو جوا نو ں پر پڑ تے ہیں ۔ آ ج کل کی نو جوا ن نسل کو اس با ت کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے ۔ کہ شیطا ن ہی انسا ن کو گمر ا ہ کرتا ہے اور وہ انسا نو ں کو وسو سو ں میں مبتلا کر تا ہے کہ اب کچھ بھی بہتر نہیں ہو سکتا ۔ ان و سو سو ں اور گمرا ہی سے چھٹکا حا صل کر نے کے لئے قرآن مجید کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے ۔

اللہ تعا لی نے قر آ ن مجید میں فر ما یا

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾(۱۹)

"تو فرمایا : اے میرے وہ بندوجنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کی! اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا،بیشک اللہ سب گناہ بخش دیتا ہے،بیشک وہی بخشنے والا مہربان ہے۔ "

اللہ نے بندو ں سے کہہ دیا ہے کہ وہ اللہ کی رحمت سے ما یوس نہ ہو ں بے شک جیتنے بھی گنا ہ انسا ن سے سر ز د ہو جا ئیں اللہ معا ف کر دینے والا ہے اور دوسری طر ح جن مصا ئب اور مشکلا ت کی و جہ سے انسا ن ذہنی طور پر بیمار ہوتا ہے اور نا امیدی کی طر ف چلا جاتا ہے اگر قرآ ن مجید کی آیات کو غور سے سمجھے تو اس پر اس با ت کا انکشا ف ہو گا کہ اللہ پر مصا ئب کو دور کر نے وا لا ہے اور اللہ سے نا امید ی نہیں رکھنی چا ہیے ۔

خود کشی

آج کل کی مو جود ہ نسل نفسیا تی امرا ض کا شکار نظر آتی ہے جس کی و جہ سے تنگ آ کر وہ خود کشی جیسے مکروہ عمل کو اختیا ر کر لیتے ہیں ۔ نا امید ی ، ما یو سی ، اور ز ند گی کی مشکلا ت اور غم سے خوف کھا کر وہ خود کشی جیسے مکرو ہ عمل کا ارتکا ب کرتے ہیں ۔ اسلام میں خود کشی حرا م ہے ۔ لیکن آج کل کی نسل جو اسلا م سے دور ہو گئی ہے وہ قرآ ن مجید کے احکا ت پر غور نہیں کرتی ۔ وہ ز ند گی کے انا ر چڑ ھا ؤ کی و جہ سے خود کشی کے بار ے میں سو چنے لگتے ہیں اور اس پر عمل کر بیٹھتے ہیں ۔ نفسیا تی مسا ئل کو اگر بر وقت قا بو میں نہ کیا جا ئے تو اس کے اثرات نسل نو پر بر ے ثا بت ہو تے ہیں ۔ اگر کو ئی تھو ڑ ا سا بھی اس مر ض میں مبتلا ہو تو اس کا بر وقت علاج نہ کیا جا ئے تو یہ تشو یشنا ک صورت اختیار کر جاتا ہ ہے اس صورت حا ل کا نتیجہ خود کشی کی صورت میں نکلتا ہے ۔ خود کشی بزدلی کا دوسر نا م ہے ۔ اس کا معا شر ے پر برا تا ثر پڑتا ہے ۔ آ ج کی نو جوا ن نسل ہی اس کا شکا ر ہو ر ہی ہے جس میں بے رو ز گاری ، نا کامی ،محبت میں ناکامی ،والدین کی ناچاقی ،جیسے مسائل کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتی ہے ۔ ان ذہنی دباؤ جب شدت اختیار کر جاتے ہیں کوئی امید نظر نہیں آتی تو نوجوان خودکشی کا شکار ہو جاتے ہیں ۔ ہماری نسل نو نفسیاتی مسائل کے برے اثرات اس لئے بھی رونما ہو رہے ہیں کہ ذہنی شعور کا فقدان پایا جاتا ہے ۔ (۲۰)

جہاں ایک طرف تو خود کشی ایک نفسیاتی عمل ہے تو دوسری طرف یہ معاشرے کی تبدیلیوں کے باعث بھی رونما ہوتا ہے ۔ ذریعہ معاش سے تنگ آ کر بھی لوگ خودکشی جیسے مکروہ فعل کو سرانجام دیتے ہیں یعنی بے روزگاری جو کہ انسان کو ڈپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے تو انسان اس ذہنی دباؤ کی وجہ سے اپنی جان کو اپنے ہاتھوں سے ختم کر دیتے ہیں ۔ یعنی کہ نفسیاتی مسائل کی وجہ غربت بھی ہو سکتا ہے ۔اور خودکشی کے ذریعے غربت جیسی سنگین صورتحال سے بچا جا سکتا ہے۔ (۲۱)

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ ﴾(۲۲)

"اور اپنی جانوں کو قتل نہ کرو"

خاندانی رشتوں میں بگاڑ

اسلام نے خاندانی نظام کو بہت اہمیت دی ہے ۔ان میں کچھ اصول و ضوابط پیدا کرکے لوگوں کے آپس میں تعلقات قائم کر کے معاشرے کو مضبوط بنایا ہے۔ اللہ تعالٰی نے ہر فرد پر کچھ نہ کچھ ذمہ داریاں عائد کی ہیں ۔اور جو ان ذمہ داریوں کو پورا نہیں کرتا ان سے ان کی باز پرس کی جائے گی۔ موجودہ دور میں چونکہ ٹیکنالوجی کا بے حد استعمال ہو رہا ہے ۔ اور یہ باہمی میل جول اور رابطہ کا بنیادی ذریعہ بن چکا ہے ۔ لیکن وہیں پر اس کا اثر خاندانی رشتوں پر بھی پڑ رہا ہے ۔ سوشل میڈیا کے ذریعے ہم دور بیٹھے افراد سے تو باآسانی رابطہ قائم کر سکتے ہیں ۔لیکن گھر کے مکینوں سے اتنی ہی لا تعلقی بڑتی جا رہی ہے ۔خاندان کے لوگوں کی ذمہ داری سے غافل ہونا اور ان رشتوں کو اہمیت نہ دینا ان کی وجہ سے خاندان پر برااثر پڑ رہا ہے ۔ (۲۳)

سوشل میڈیا کے بے حد استعمال سے نفسیاتی امراض بہت زیادہ بڑھ رہے ہیں ۔اور ان نفسیاتی امراض کا اثر خاندان پر پڑ رہا ہے ۔ ان وجوہات کی بناء پر انسان ذہنی کشمکش میں مبتلا ہو چکا ہے اس کا شکار زیادہ تر نوجوان بھی دکھائی دیتے ہیں ۔ یہ ذہنی دباؤ آگے بڑھنے جیسی صلاحیتوں کو تباہ برباد کر رہا ہے ۔ ذہنی امراض کا شکار نوجوان اردگرد سہاروں کی تلاش میں نظر آتا دکھائی دیتا ہے۔وہ نوجوان جن کو آگے بڑھ کر مستقبل کی بھاگ ڈور سنبھالینی چاہیے اور خاندان کو چلانا چاہیے ۔وہ مایوسی نا امیدی کا شکار نظر آتے ہیں ۔بعض اوقات یہ مایوسی اتنی بڑھ جاتی ہے کہ نوجوان اپنی جان سے بھی ہاتھ دھو بیٹھے ہیں ۔ پوری دنیا سے تعلقات رکھنے کی لت اپنی پڑھ چکی ہے ۔ جس کی وجہ سے یہ لت خاندان کو تباہ کرنے کا باعث بن چکی ہے ۔(۲۴)

نوجوانوں میں بڑھتے ہوئے نفسیاتی مسائل جن کے اثرات میں نا امیدی، مایوسی،اپنی صلاحتیوں کو تباہ کرنا اور اپنی جان کو خود اپنے ہاتھوں سے ختم کر لینا شامل ہیں ۔ان کی وجہ سے نہ صرف آنے والے مستقبل خطرے میں ہے بلکہ ان کے خاندان خصوصاًوالدین اس سے متاثر ہوتے دکھائی دیتے ہیں ۔

بےچینی اور پریشانی

نوجوانوں کا بے چینی میں مبتلا ہونا یہ ایک سنگین مسئلہ ہے جس کے برے اثرات والدین پر تو پڑیں گے لیکن آنے والی نسلیں بھی اس سے متاثر ہوں گی۔

عصر حاضر میں ہر انسان کو کم سطح پر ہی سہی لیکن نفسیاتی عارضہ ضرور لاحق ہوتا ہے اس کا سب سے زیادہ شکار نوجوان نسل دکھائی دیتی ہے ۔ جس کی وجہ سے ان کی ذہنی صلاحتیں متاثر ہو جاتی ہیں ۔ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے جسمانی امراض بھی لاحق ہوتے ہیں ۔ جس میں شوگر اور ہائی بلڈ پریشر شامل ہیں ۔ اس جدید دور میں نفسیاتی مسائل کی جو سب سے بڑی وجہ وہ ہے ۔ احساس کمتری کا شکار ہونا ۔ نمودو نمائش اتنی عام ہو چکی ہے جس کی وجہ سے انسان احساس کمتری کا شکار ہو چکا ہے جسمانی نقائص کا ہونا بھی نفسیاتی طور پر امراض کا باعث بنتا ہے جس کی وجہ سے انسان اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنے لگتا ہے ۔ سوشل میڈیا کا بے جا استعمال انسان کو تنہائی کی طرف لے کر جا رہا ہے ۔ جس کی وجہ سے انسان احساس محرومی کا شکار ہو گیا ہے ۔ غربت کی وجہ سے بھی انسان نفسیاتی مسائل کا شکار ہو گیا ہے جس میں ڈپریشن شامل ہے ۔

آج کی نوجوان نسل پر اس کے اثرات بہت برے ثابت ہو رہے ہیں جیسے کہ ذہنی صحت کی تباہی ، اپنے مستقبل کی فکر نہ کرنا ، رشتوں کی تباہی ، اپنی ذہنی صلاحیتوں کو برباد کرنا شامل ہے ۔ نسل نو اپنے مقصد حیات سے غافل نظر آتی ہے جس کی وجہ نفسیاتی طور پر نوجوانوں کا مفلوج ہونا ہے نوجوان نسل

بے چینی اور اضطراب کا شکار نظر آتی ہے ۔ ان نفسیاتی مسائل کی وجہ سے نوجوان نسل میں بیماریوں کے خطرے میں بھی اضافہ ہوا ہے ۔ ان کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہوتی نظر آ رہی ہے ۔ نفسیاتی مسائل کے نوجوان نسل پر بہت برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں ۔

حوالہ جات

۱۔ شبیر محمد اختر،احساس کمتری،مکتبہ لاہور،س ن،ص ٦
۲۔ بلال الرشید،احساس کمتری ،جنگ ،۲۰۲۳ء
۳۔ ایضاً
۴۔ سورۃ الفلق ۱۱۳: ۵
۵۔ سورۃ الرحمن ۵۵ : ۵۷
٦۔ مریم صدیقی ، غربت ایک سنگین مسئلہ ، دنیا ، ۳جون۲۰۲۳ء
۷۔ سورۃ الحشر ۵۹: ۷
۸۔ سورۃ البقرہ ۲: ۳۵
۹۔ سورۃ الرعد ۱۳: ۲۸
۱۰۔ النحل ١٦: ۹۹
۱۱۔ سورۃ الفرقان ٦۸: ۲۸
۱۲۔ حسن محی الدین قادری ، ڈاکٹر ، سوشل میڈیا اور ہماری زندگی ، منہاج پبلی کیشنز ، انڈیا ، ۲۰۲۲ء، ص ۲۸
۱۳۔ ایضاً
۱۴۔ صابر حسین ،ڈاکٹر ،زیادتی کا شکار بچے، ایکسپریس ، ۳جون ۲۰۲۳
۱۵۔ ایضاً
١٦۔ صابر حسین ،نوجوانوں میں بڑھتے نفسیاتی مسائل،ایکسپریس نیوز،۳جون ۲۰۲۳
۱۷۔ سورۃ یوسف۱۲ :۸۷
۱۸۔ سورۃ الحجر۱۵ :۵٦
۱۹۔ سورۃ الزمر ۳۹:۵۳
۲۰۔ مفتی منیب الرحمٰن،خودکشی ،روز نامہ دنیا،۳جون ۲۰۲۳
۲۱۔ اصغر بشیر،خود کشی ،ہم سب ،۳جون۲۰۲۳
۲۲۔ سورۃ النساء۴:۲۹
۲۳۔ حسن محی الدین قادری ، ڈاکٹر ، سوشل میڈیا اور ہماری زندگی ، منہاج پبلی کیشنز ، انڈیا ، ۲۰۲۲ء، ص۳۲
۲۴۔ ایضاً