

ٹکنالوجی، انٹرنیٹ اور بچوں کی تربیت

ڈاکٹر جاوید اختر[○]

ڈیجیٹل ٹکنالوجی نے انسان کی کایاپلٹ کر رکھ دی ہے۔ اب ٹکنالوجی کے بغیر زندگی کا کوئی تصور بھی نہیں کر سکتا۔ پہلے والی حالت یادور میں واپس جانا تقریباً ناممکن ہے۔ اس ٹکنالوجی نے مادی اور روحانی لحاظ سے جو نقصان پہنچایا ہے، وہ تو ظاہر و باہر ہے، اس لیے ہمیں ٹکنالوجی کے خطرات سے باخبر و ہوشیار رہنا چاہیے۔ ایک تحقیقی رپورٹ جو حال ہی میں شائع ہوئی ہے اس کے مطابق اسکرین ٹائم (وہ وقت جوٹی وی یا کمپیوٹر یا موبائل دیکھنے میں گزارا جاتا ہے) دماغ کی نشوونما کے لیے زہر قاتل کا کام کرتا ہے۔

ایک معتبر جریدہ *The Lancet Child & Adolescent Health* کی رپورٹ یہ بتاتی ہے: ”جو لوگ دن بھر میں دو گھنٹے سے بھی کم ٹی وی، کمپیوٹر، انٹرنیٹ یا موبائل کے ربط میں رہتے ہیں، اُن کی ذہنی و شعوری حالت ان لوگوں کے مقابلے بہتر پائی گئی ہے، جو دن بھر ان آلات سے کھیلتے رہتے ہیں۔“ مگر اس کا کیا کیا جائے کہ ہم اکیسویں صدی میں جی رہے ہیں، جہاں ٹکنالوجی سماجی رابطے کی ایک ناگزیر ضرورت بن گئی ہے۔ اس کو نہ چھوڑنے یا ہاتھ نہ لگانے کا مطلب یہ ہے کہ ایک کوزے میں بند ہو جانا۔ اس لیے ضروری ہے کہ اس کے محتاط استعمال کی حکمت عملی بنانا پڑے گی۔ یہ مشکل کام تو ہے، لیکن ہمیں یہ کرنا ہوگا اور بچوں کو یہ سکھانا ہوگا کہ وہ ان آلات کو بہ قدر ضرورت ہی استعمال کریں، تاکہ ان کے خطرات کا زیادہ شکار نہ ہوں۔

● نوجوانوں میں ٹکنالوجی کا استعمال: آج حالت یہ ہے کہ کوئی گھر ایسا باقی نہیں بچا ہے جہاں ٹی وی نہ ہو۔ سوشل میڈیا نے ہر نوجوان کو اپنے حصار میں جکڑ لیا ہے۔

○ ماہر امراض دل، لندن

’پیپور لیسرچ سنٹر‘ (PEW) کے ایک سروے کے مطابق ۹۷ فی صد امریکی نوجوان انٹرنیٹ کا استعمال کرتے ہیں، اور اس پر روزانہ پیغامات کا تبادلہ ہوتا ہے، جب کہ ۷۹ فی صد سوشل میڈیا پر اپنا پروفائل رکھتے ہیں۔ ۸۵ فی صد نوجوان یوٹیوب استعمال کرتے ہیں۔ ۸۴ فی صد انسٹاگرام، ۸۰ فی صد سنپ چیٹ، ۷۰ فی صد ٹک ٹاک، ۵۱ فی صد فیس بک، ۳۲ فی صد ٹویٹر / ایکس، ۹ فی صد ٹمبر اور ۷ فی صد ریڈیٹ استعمال کرتے ہیں۔ ویڈیو گیمنز کا بے انتہا استعمال اس پر مستزاد ہے۔^[۱]

ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جو بچے، بچپن سے ہی اس کے عادی ہو جاتے ہیں، ان کے دماغ کی نشوونما بڑی طرح متاثر ہو جاتی ہے۔ معاشرتی رشتوں پر اس کے منفی اثرات تو ہر کسی کے علم میں ہیں۔ اگر کوئی بچہ سوشل میڈیا پر مصروف ہے اور اس کے ذریعے دوست و احباب رابطے میں ہیں۔ اس وقت گھر کے کسی بڑے خواہ وہ والدین ہی کیوں نہ ہوں، کسی ضرورت کے لیے انھیں آواز دیں تو انھیں سخت ناگوار گزرتا ہے۔ بعض اوقات اُلٹا سیدھا جواب بھی دے دیتے ہیں۔ عام طور پر اس پر گندی اور فحش چیزیں ہی دیکھی اور دکھائی جاتی ہیں اور بار بار دیکھی جاتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب انٹرنیٹ کے ذریعے بدتہذیبی و فحاشی پھیلائی جائے گی، تو بچوں کا دماغ اس سے لازماً متاثر ہوگا۔

● انٹرنیٹ کے استعمال کا غیر معمولی رجحان: یوں تو فرزند پروری کبھی اور کسی بھی زمانے میں کوئی آسان کام نہیں رہا ہے، مگر آج یہ جتنا مشکل اور کٹھن بن گیا ہے پہلے کبھی نہیں تھا۔ ’پیپور لیسرچ سنٹر‘ ہی کی ایک اور رپورٹ یہ بتاتی ہے کہ ’۶۵ فی صد والدین کے مطابق: ’فرزند پروری آج جتنا مشکل اور کٹھن کام بن گیا ہے، ۲۰ سال پہلے یہ حالت نہیں تھی‘۔ ان سب کی تشویش ایک جیسی ہے کہ جب دیکھو ان کے بچے اسکیرن پر آنکھیں گاڑے بیٹھے رہتے ہیں۔ ممکن ہے فرزند پروری کے مشکل ہو جانے کے اور بھی اسباب ہوں، مثلاً معاشی دشواریاں یا تنگی ہو سکتی ہے، لیکن ان میں سوشل میڈیا سب سے اہم سبب ہے۔ ہمیں یہ قطعی طور پر معلوم ہونا چاہیے کہ ۹۵ فی صد بچے ان آلات پر انٹرنیٹ کے ذریعے کیا کرتے رہتے ہیں؟ یہ تو سب کے علم میں ہے کہ

[۱] ۲۰۲۳ء کے دوران پاکستان میں سوشل میڈیا کے استعمال کا رجحان اس طرح ہے: ٹویٹر ایکس ۷۶ فی صد، انسٹاگرام ۳۸ فی صد، سنپ چیٹ ۷۶ فی صد، ٹک ٹاک ۱۱ فی صد، ویس ایپ ۲۰ فی صد، فیس بک ۶۳ فی صد (بحوالہ بیٹڈوڈتھ)

۹۹ فی صد نوجوان انٹرنیٹ استعمال کرتے ہیں لیکن 'پیوریسرچ سنٹر' کے مطابق اس میں تشویش ناک پہلو یہ ہے کہ امریکا کا ہر نوجوان روزانہ تقریباً ساڑھے سات گھنٹے سوشل میڈیا پر گزارتا ہے۔ یہ ۲۰۱۹ء میں کیفیت تھی۔ اعداد و شمار کے مطابق 'یوٹیوب' سوشل میڈیا کا سب سے زیادہ مقبول ایپ ہے۔ اب 'ٹک ٹاک' کی مقبولیت میں بھی تیز رفتار اضافہ درج کیا جا رہا ہے۔

اس صدی سے پہلے غلط حرکت پر بچے شرمندگی محسوس کرتے تھے اور جو کچھ کیا ہوتا اس کو بھول جاتے تھے، مگر اس صدی نے یہ تحفہ دیا ہے کہ شرمندگی کے آثار کو محفوظ کر لیا جاتا ہے اور وہ بھی انٹرنیٹ پر۔ اپنے بچوں کو یہ بھی بتانا چاہیے کہ سوشل میڈیا کیسی کیسی سنگین حرکتوں کی ترغیب دیتا ہے اور سنگین جرائم کے ارتکاب کے راستے دکھاتا ہے۔ جن میں سائبر کرائم، اجنبی احباب کا غلبہ اور انتہا پسندی شامل ہے۔ تاہم، یہ خیال رکھیں کہ بچوں کے ساتھ گفتگو اس طرح کی جائے کہ الٹا اثر نہ ہو بلکہ وہ ہماری باتیں دھیان سے سنیں اور انھیں یہ محسوس ہو کہ درست بات کہی جا رہی ہے۔ وہ اپنی اصلاح کریں۔ اگر ایسا نہ ہو تو پھر سوشل میڈیا کے استعمال پر نظر رکھی جائے اور اس کا استعمال محدود کیا جائے۔

● ٹکنالوجی کے مثبت پہلو: ڈیجیٹل انقلاب نے عالم انسانیت پر جو اثرات مرتب کیے ہیں، وہ سارے کے سارے منفی نہیں ہیں بلکہ اس کے فائدے بھی ہیں۔ مثال کے طور پر فاصلے کم ہوئے ہیں، جن کا پہلے انسان تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔ اس وجہ سے اجتماعی رابطوں میں سہولت اور چیزوں تک رسائی بہت آسان ہو گئی ہے، خاص طور پر تعلیم کے میدان میں کل جن چیزوں کا حصول محال تھا، آج ممکن اور آسان بھی ہو گیا ہے۔ درس و تدریس کے بے شمار ذرائع پیدا ہو گئے ہیں۔ اب پہلے جیسی محتاجی نہیں رہ گئی ہے۔

انٹرنیٹ کے آجانے سے معاشی سرگرمیاں بھی پھیل گئی ہیں، اور مواقع بھی بڑھ گئے ہیں۔ 'کووڈ ۱۹' کے زمانے میں جب آفس کا وجود اپنی اہمیت و ضرورت کھو چکا تھا، 'زوم میٹنگز' اور اس قسم کی دوسری تدبیروں کے توسط سے لوگ گھر بیٹھے ہی دفتری کام انجام دے لیتے تھے۔ یوں روزگار کے مواقع پیدا ہوئے اور تعلیم و تدریس کا عمل بھی اس کے ذریعے جاری و ساری ہو گیا تھا۔ اس ڈیجیٹل انقلاب کے سبب خاص طور پر صحت کے شعبے میں مریضوں کے بارے میں معلومات

کا تبادلہ نہ صرف آسان ہو گیا بلکہ اس کے دائرہ کار میں بھی وسعت آگئی اور سماجی رابطہ بھی آسان ہو گیا ہے۔ قانون کے نفاذ میں آسانیاں پیدا ہوئیں، جرائم کی روک تھام اور مجرموں کی گرفتاری میں بھی بڑی سہولتیں پیدا ہو گئیں۔ یہ تو چند اچھائیاں ہیں تمام فائدوں کا احاطہ یہاں ممکن نہیں ہے۔

● ٹکنالوجی کی خرابیاں یا منصفی اثرات: ٹکنالوجی کے منفی اثرات اور سماجی و تہذیبی

نقصانات بہت واضح اور نمایاں ہیں، جو روز بہ روز بڑھتے ہی جا رہے ہیں۔ جن لوگوں کو اس کے زبردست نقصانات پہنچے ہیں، ان میں والدین بطور خاص قابل ذکر ہیں۔ آج کے بچوں کا اپنے والدین، اساتذہ، بزرگوں کے ساتھ جو رویہ ہے، وہ معمول سے ہٹ کر ہے۔ اب ان میں رنجش اور کشمکش کی نوبت بھی آگئی ہے۔ نئی نسل روایتی قدروں کو تقریباً بھلاتی چلی جا رہی ہے۔ انٹرنیٹ نے والدین اور بزرگوں کو مضحکہ خیز وجود بنا کر رکھ دیا ہے۔ تہذیب، آداب معاشرت، اخلاقی اقدار فراموش ہوتی دکھائی دے رہی ہیں۔ انٹرنیٹ پر نوجوانوں کی بددیانتی کے ساتھ خوفناک ظلم کے آثار بھی نمایاں ہو رہے ہیں، جو ماہرین عمرانیات کو حیران کر رہے ہیں۔ آن لائن تعامل صرف سماجی تعامل کا ایک پہلو فراہم کرتا ہے کیوں کہ انسانی نفسیات ہم سے ان لوگوں کی آوازیں سننے کا تقاضا کرتی ہے جن کے ساتھ ہم بات چیت کرتے ہیں، اور ان کے چہروں سے حقیقی معنوں کو دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں، تاکہ ان سے حسی سطح پر بات کو سمجھ سبھا سکیں۔ نوجوان ترقی کرنے میں اس لیے ناکام رہتے ہیں کیوں کہ الگورتھم (ٹم) انہیں سوشل میڈیا کے بلبلوں میں جکڑے رکھتا ہے، جہاں ان کے خیالات کو کبھی چینل نہیں کیا جاتا۔

یاد رکھنا چاہیے کہ انٹرنیٹ نوجوانوں کے فرصت کے اوقات کو ہڑپ کر لیتا ہے، جب کہ ان کا وہ وقت دوسرے مفید کاموں میں صرف ہو سکتا تھا، جیسے کوئی ہنر سیکھنا یا کوئی صلاحیت پیدا کرنا۔ مگر اس کا عادی بننے کے بعد بچوں کا اس سے نکلنا محال ہو جاتا ہے بلکہ وہ اندھیرے غار کی طرف بڑھتے بلکہ کھینچتے ہی چلے جاتے ہیں۔ اگر ان بچوں کو روکا نہیں گیا تو یہ رت انہیں عام ویڈیو گیمز سے پُر تشدد ویڈیوز، گندے عریانیات اور سیاسی دہشت گردی جیسے ویڈیو دیکھنے کا عادی بنا دے گی۔ انٹرنیٹ کے ذریعے فکری، مذہبی اور الحادی گمراہی بھی پھیلانی جا رہی ہے۔ اس کی وجہ سے بچوں میں سوچنے سمجھنے، پرکھنے، سچ اور جھوٹ میں تمیز کا ملکہ ہی ختم ہوتا جا رہا ہے۔ اعصابی امراض کے

ماہرین کی تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ مجازی زندگی یادداشت کو متاثر کر رہی ہے اور قوتِ فیصلہ پر اثر انداز ہو رہی ہے۔ اسی طرح یکسوئی پر خراب اثر ڈال رہی ہے اور نیند میں بھی خلل واقع ہو رہا ہے۔ کیا ہم اپنے بچوں کے ساتھ یہ سب ظلم ہوتا ہوا دیکھ کر آرام سے بیٹھ رہ سکتے ہیں؟

● حل: اوپر کلنا لوجی کے جو فائدے اور نقصانات بیان کیے گئے ہیں، ان کے پیش نظر ہمارے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے بچوں کو یہ بتائیں کہ کلنا لوجی ایک چھری، ہتھوڑے یا اسی قسم کی شے کی مانند ہے، جس سے فائدہ بھی اٹھایا جاسکتا ہے اور نقصان بھی۔ مگر اسے سود مند بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے مضر پہلو کو ملحوظ رکھتے ہوئے، بڑے مقصد یا نقصان پہنچانے کے لیے اسے استعمال نہ کیا جائے۔ ہمیں اللہ تعالیٰ کا خوف بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اگر ہم نے اس کو نقصان پہنچانے کے لیے استعمال کیا تو یاد رکھیں کہ ایک دن ہمیں اپنے رب کے سامنے حاضر ہونا ہے اور اس کا جواب دینا پڑے گا۔ ہمیں یہ بتانا ہوگا کہ ہم نے اپنا وقت کہاں صرف کیا؟ اسے کس طرح استعمال کیا؟ ہمیں یہ زندگی یونہی کھیل ٹھٹھوں میں گزارنے اور بے مقصد اور غیر مفید اطلاعات کی ترسیل کے لیے نہیں دی گئی ہے۔ ہمیں بہ حیثیت والدین اپنے بچوں پر بھروسہ رکھنا چاہیے کہ وہ اس موقع کو جو زندگی کی صورت میں انہیں ملا ہے، ڈیجیٹل تربیات کی نذر نہیں کریں گے۔ پھر ہمیں کلنا لوجی کے غیر مفید استعمال سے انہیں محفوظ رکھنے کی ٹھوس تدبیریں کرنی چاہئیں۔ بغیر اجازت ان آلات کے استعمال کا پابند بنانا چاہیے اور اس بندش کی حکمت بھی انہیں بتانی چاہیے۔

ہمیں خود بھی اسکرین سے رو برو ہونے سے احتیاط کرنی چاہیے، اسی صورت میں ہم انہیں اس سے روک سکتے ہیں۔ گھر کے اندر بچے اس کا محدود استعمال کریں۔ انہیں اس کا پابند بنانے کے لیے خود بھی اس کی پابندی ضروری ہے۔ چھپ کر اس کے استعمال پر تو لازماً قدغن ہونی چاہیے۔ ہمیں بچوں کی اخلاقی حالت کا خاص طور پر خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ مارٹنگ پرتھس نے تحقیق کے بعد پایا کہ ہر پانچ میں سے ایک اسکول کا طالب علم عریاں اور فحش تصاویر اور ویڈیو دیکھتا ہے اور وہ تصاویر لیک کر دی جاتی ہیں، ان کے دوستوں تک پہنچ جاتی ہیں، اور یہ راز کھلتا ہے تو انہیں شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ خواہشات کے ہاتھوں مجبور ہو کر وہ سب کچھ کر گزرتے ہیں۔ انہیں اس کا شعور ہی نہیں ہو پاتا کہ اس بے راہ روی کے کیا معاشرتی و اخلاقی مضمرات ہوں گے۔

ہمیں اپنے بچوں کو یہ سمجھانا چاہیے کہ وہ دوستوں کے بہکاوے میں آ کر اس قسم کی اخلاق سے گری ہوئی حرکتیں نہ کیا کریں۔ اس سے وہ اپنی وقعت بھی کھودیتے ہیں۔ ساتھ ہی ان کے اخلاق و کردار کو سنوارنے کی بھرپور کوشش کرنی چاہیے۔ ان کے ذہنوں سے آوارگی و بے راہ روی کی طرف رغبت کے رجحان کو کھرچ کر نکالنا چاہیے۔

● والدین کی شمولیت: ہمیں بڑے اور ہوشیار بچوں پر سوچ سمجھ کر بندشیں عائد کرنی چاہئیں۔ انہیں سوشل میڈیا پر بلا روک ٹوک پیغامات بھیجنے اور وصول کرنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔ ای میل کے استعمال کی اجازت بھی بارہ سال کی عمر کے بچوں کو ملنی چاہیے۔ اس عمر کے بچوں کو ای میل کے ذریعے پیغام رسانی کا ہنر آ جاتا ہے۔ اس معاملے میں بھی دو باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے: پہلی بات یہ کہ تنہائی میں اس کی اجازت نہیں ہونی چاہیے بلکہ اس جگہ دیگر افراد کی موجودگی ہونی چاہیے۔ دوسرے یہ کہ دھڑلے سے اس کی اجازت نہیں دی جانی چاہیے بلکہ تدریج کا خیال رکھنا چاہیے۔ سونے کے کمروں میں اور تنہائی کی حالت میں اس کے استعمال کا مطلب تباہی کو دعوت دینا ہے۔

ہمیں حفاظتی تدابیر کے طور پر غیر ضروری بلکہ ناپسندیدہ سائٹس کو بلاک کر دینا چاہیے جیسے Cold Turkey برائے PC اور Block Site برائے موبائل فون اور بڑے بچوں کے لیے Keylogger استعمال کریں۔ یہ آن لائن آسانی مل سکتا ہے۔ اس کے ذریعے کمپیوٹر پر جو کچھ ٹائپ کرتے ہیں، پتہ چل جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہونا چاہیے کہ ہم ان کی خلوت میں بے روک ٹوک جھانکنا شروع کر دیں، یا وہ آن لائن جو کچھ کرتے ہیں، ان سے اس کے بارے میں چھان بین اور پوچھ گچھ شروع کر دی جائے، بلکہ جب آپ کو شک ہو جائے تو اس کو چیک کر سکتے ہیں۔ Keylogger کا فائدہ یہ ہے کہ جو کچھ ٹائپ کیا جاتا ہے، وہ ریکارڈ ہو جاتا ہے۔ اب اگر بھیجے گئے یا ٹائپ کیے گئے مہیج Delete بھی کر دیے جائیں، تب بھی کوئی فرق نہیں پڑتا، کیونکہ اس صورت میں ریکارڈ ضائع نہیں ہوتا۔ شریر اور اجنبی بچے آن لائن منسلک ہو کر اپنے دل کی بھڑاس نکالتے ہیں اور فحش باتیں بے خوفی کے ساتھ کہہ ڈالتے ہیں۔ عام طور پر آن لائن گیمز میں ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے ایک دوسرے سے ناواقف ہوتے ہیں اور بڑے مزے سے ایک دوسرے سے

منسلک ہو جاتے ہیں اور اس طرح کی جو بھی بات چیت ہوتی ہے وہ خرافات بلکہ بے حیا باتیں ہی ہوتی ہیں۔ اس لیے Voice Chat والے گیمز کو بند ہی کر دینا چاہیے۔

سوشل میڈیا تک بچوں کی رسائی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انہیں اخلاق کے 'شکار یوں' کے لیے لقمہ تر بننے دیا جائے اور خود پسندی بر خود غلط سیلفی کلچر کو فروغ دیا جائے۔ ہمیں بچوں کو یہ بتانا چاہیے کہ انٹرنیٹ کے ذریعے لوگوں کو گمراہ کرنے کا سلسلہ کتنا دُور تک پھیلا ہوا ہے۔ یہاں غلط اور جھوٹ کو سچ بنا کر اس طرح دکھایا جاتا ہے کہ دونوں میں تمیز کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ انٹرنیٹ میں مشغول رہنا ایک فضول کام ہے، جس سے پڑھائی لکھائی کی طرف سے دھیان ہٹتا ہے، یادداشت متاثر ہوتی ہے اور انسان اپنے مقصد، ہدف اور منزل سے دُور ہو جاتا ہے۔

● انٹرنیٹ کے خطرات: انٹرنیٹ جو سب سے نمایاں خطرناک چیز پیش کرتا ہے، وہ اللہ کی طرف سے ہمیں دیے گئے ہر بابرکت لمحے کو ضائع کرنے کی خطرناک صلاحیت ہے۔ بچے جو کبھی بیٹھ کر دماغ کو چلا جھنسنے والی کتابیں پڑھتے تھے یا اعلیٰ تعلیم کی تیاری کرتے تھے، اب وہ اپنا وقت بے ہودہ چیزوں کو اسکروول کرنے میں صرف کرتے ہیں۔ یہ فطری طور پر ان کے تعلیمی گریڈز پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

انٹرنیٹ گندگی سے اس قدر پُر ہے کہ ناقابلِ بیان ہے۔ میں اس کے بارے میں لکھتے ہوئے کانپتا ہوں۔ عریانی و فحاشی خاص طور پر دماغ کو منتشر کرنے کا موجب بنتی ہے، اور جنس مخالف کے ساتھ قربت بڑھانے کی شدید خواہش پیدا کرتی ہے۔ اگر ہمارے بچے اس لعنت سے محفوظ نہ ہوں تو ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ کیوں کہ آن لائن انتہا پسندوں سے دماغ کی ایک خوفناک جنگ بھی ہو سکتی ہے، چاہے وہ مسلمان ہوں یا غیر مسلم۔ یہ نہ بھولیں کہ شمیمہ بیگم اور اس کے دوستوں نے آن لائن پڑھنے کے بعد داعش میں شامل ہونے کے لیے طویل سفر کیا تھا۔ اسی طرح کرائسٹ چرچ مسجد میں گولیاں چلانے والے شخص کو سائٹ پر ہی بنیاد پرست بنا یا گیا تھا۔ اس نوعیت کے مجازی استادوں بلکہ بھیڑیوں سے بچوں کو بچانا اشد ضروری ہے۔

● نوعمر و مہین انٹرنیٹ کی لت: بتایا جاتا ہے کہ امریکی نوعمر بچے اوسطاً اپنی قیمتی زندگی کے نو گھنٹے روزانہ انٹرنیٹ کی نذر کر دیتے ہیں اور اس کی وجہ سے ان کا تعلیمی کیئر بھی متاثر

ہوتا ہے اور معاشرتی رشتوں پر بھی بہت گہرا منفی اثر پڑتا ہے۔ بعض بچے یہ کہتے ہیں کہ انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا پر ہمارا اس قدر انحصار ہو گیا ہے کہ اس سے باہر کی زندگی کے لیے ہمارے پاس وقت ہی نہیں رہتا، اور جب کبھی ایسے بچے اپنی اس خوش نما جنت سے باہر آتے ہیں تو بے چین و بے قرار ہو جاتے ہیں، بلکہ ڈپریشن میں چلے جاتے ہیں۔ اس لت نے بے شمار مسائل پیدا کر دیے ہیں۔ ان میں ایک مسئلہ دوستوں کے ساتھ ہمہ وقت چیٹنگ میں مصروف رہنا ہے۔ آن لائن کھیل کا کیڑا بن جانا، یہاں تک کہ ایک اور خطرناک صورت سائبر سیسکس کی بھی پیدا ہو گئی ہے، جو انتہائی پریشان کن صورت حال ہے۔

● انٹرنیٹ کی لت میں مبتلا ہونے کی علامتیں: لڑاؤ یوس نے انٹرنیٹ کی لت میں مبتلا ہونے کی علامتیں بتائی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ والدین کو انھیں ملحوظ رکھنا چاہیے۔ اس نے درج ذیل امور کی نشان دہی کی ہے: ○ ہر حال میں اس سے چپکے رہنا ○ اس سے دور رہنے یا بقدر ضرورت استعمال کرنے کا کہنے پر مشتعل ہو جانا ○ لوگوں کے ساتھ شخصی طور پر گھٹنے ملنے سے احتراز کرنا ○ تھکاوٹ/نیند کی کمی ○ آن لائن وقت گزارنے کے نظام الاوقات کی پابندی نہ کرنا ○ تعلیمی دشواریاں ○ بے ہنگم حلیہ بنائے رکھنا۔

ان امور کا خیال رکھنے کے علاوہ ہمیں انہو بھوتی کا یہ مشورہ بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ انٹرنیٹ کے بے تحاشا استعمال کے نتیجے میں نوعروں کی روزمرہ کی اصلی زندگی میں طرح طرح کے خلل واقع ہو جاتے ہیں کہ جب اس پر گیم کھیلنا، جو اکھیلنا، عریاں و فحش ویڈیو دیکھنا، سوشل میڈیا یا بلاگنگ جیسے امور انجام دیے جائیں۔

● علاج: اس سلسلے میں سب سے پہلا کام تو والدین کو یہ کرنا چاہیے کہ وہ اس مسئلے پر بچوں کے ساتھ بیٹھ کر سنجیدگی کے ساتھ بغیر کسی تکلف کے بات کریں اور مسئلے کو سمجھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ان کے سامنے یہ بات رکھیں کہ یہ کوئی درست اور معقول انداز فکر اور طرز عمل نہیں ہے اور یہ خود ان کے لیے نقصان دہ ہے۔ آج اگر بھلے اس نقصان کا انھیں اندازہ نہ ہو، لیکن بعد میں بچھتانا پڑے گا۔ اس لیے بہتر ہے کہ وہ ابھی سمجھ جائیں۔ اس کے بجائے اگر ہم نے ان سے یہ مشینی آلات اور ساز و سامان چھین لیا تو ان میں والدین کے حوالے سے ایک چڑ پیدا ہو جائے گی

جو نافرمانی پر بھی منبج ہو سکتی ہے۔ اس لیے بہتر طریقہ یہی ہے کہ ان کے ساتھ بات چیت کر کے خود ان کی مرضی سے کوئی ایسی صورت نکالی جائے کہ جس کی وہ بخوشی پابندی کریں اور انٹرنیٹ کے استعمال کی ایک معقول صورت نکل آئے۔

واضح رہے کہ انٹرنیٹ بھی افیم کی مانند ایک قسم کا نشہ ہے، جو ایک بار چڑھ جائے تو اس کا اُترنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہمیں ضبط و تحمل سے کام لیتے ہوئے بچوں کو اس بری لت سے نکالنا پڑے گا۔ ٹھیک اسی طرح جس طرح ایک ڈاکٹر اپنے مریض کے ساتھ پیش آتا ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ بچوں کو نہ ان کے حال پر چھوڑ دینا ٹھیک ہے اور نہ اس سے چھٹکارا دلانے کے بعد ان سے لاپرواہ ہونا چاہیے، بلکہ انھیں اس کا متبادل فراہم کرنا چاہیے۔ ان کی اخلاقی تربیت اور اسلام کی اچھی اچھی باتیں اور خوبیاں بتانا نہایت ضروری ہے، اور وہ بھی اس طرح کہ ان کو بھی وہ خوش نما لگیں اور ان میں شوق و ذوق پیدا ہو۔ انھیں یہ احساس ہو جائے کہ انٹرنیٹ پر وقت صرف کرنا بے مصرف، فضول اور بے فائدہ عمل ہے۔ جس سے انسان اپنے مقصد زندگی سے دور ہو جاتا ہے۔

● فیملی میٹنگز میں ٹکنالوجی پر گفتگو و مذاکرہ: فیملی میٹنگ (اجتماع اسرلی)

میں اس مسئلے پر مذاکرہ ہونا چاہیے کہ بچوں کو انٹرنیٹ کی کس حد تک اجازت دینی چاہیے؟ نیز اس کے نظام الاوقات بھی طے کیے جانے چاہئیں، جس پر سختی سے عمل کیا جائے۔ اگر والدین سمارٹ فون پہ لگے رہیں اور بچوں سے یہ توقع رکھیں کہ وہ اس طرح کے آلات اور ساز و سامان سے دُور رہیں گے اور ٹکنالوجی کے استعمال کے خلاف ہوں گے، ہرگز ممکن نہیں ہے۔ انھیں خود اپنے رجحان کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے۔ ساتھ ہی والدین کو چاہیے کہ ذرا ذرا سی بات پر بے چین نہ ہو جایا کریں، نہ ان کے رویے سے بچوں کو ایسا محسوس ہو کہ وہ ان کا مذاق اُڑا رہے ہیں۔

شام کے وقت ان آلات کو لازماً بند کر دیں۔ LED اسکرین سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے، نیز اس سے سونے کے وقت کے امور کی انجام دہی میں بھی دشواری پیش آتی ہے۔ ویڈیو گیم دیکھنے کی اجازت دیتے وقت بھی اس کا خیال رکھا جائے کہ بچے ایسی گیم دیکھیں جو معلوماتی ہوں، جن سے ان کو فائدہ پہنچے۔ مار دھاڑ والی یا غیر اخلاقی گیم دیکھنے سے پرہیز کیا جائے، کیوں کہ اس سے بچوں میں جنگجویت اور جارحانہ سوچ پیدا ہوتی ہے۔ وہ اسکرین میں جس قسم کا طوفان بدتمیزی دیکھتے

ہیں، اس کی نقل اُتارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ البتہ اس قسم کی بندشوں کو اوپر سے تھوپنے یا مسلط کرنے کی کوشش ہرگز نہ کی جائے، بلکہ ہر ایک کی رضا کارانہ مرضی سے ان کو نافذ کیا جائے اور اس پر ہر ایک کا اطمینان ہونا چاہیے کہ ضرورت سے زیادہ برقی آلات اور ساز و سامان کا استعمال کسی کے لیے بھی مفید نہیں ہے۔ اس سے مقصدِ زندگی نظروں سے اوجھل ہو جاتا ہے اور صحت اور زندگی برباد ہو جاتی ہے۔ (زیر طبع کتاب کا ایک باب)
