

موبائل فون سے ہماری نئی نسل کو درپیش خطرات

<"xml encoding="UTF-8?>



موبائل فون سے ہماری نئی نسل کو درپیش خطرات

موبائل فون سے ہماری نئی نسل کو درپیش خطرات اور سد باب کے لئے چند تجاویز

کہتے ہیں کہ پچھلی صدی کی سب سے بہترین اور بڑی ایجاد موبائل فون اور انٹرنیٹ ہے، کسی بھی ایجاد کو اس کا استعمال اچھا یا برا بناتا ہے، موبائل اور انٹرنیٹ نے جہاں رابطوں کو آسان کیا ہے اور فاصلوں کو سمیٹا ہے وہیں اس کے بے جا استعمال نے بہت سی مشکلات اور اخلاقی و نفسیاتی الجھنوں کو بھی جنم دیا ہے۔
بات تب مزید خطرناک ہو جاتی ہے جب چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھلانے کے لیے مائیں اپنی محبت بھری لوریوں کی بجائے موبائل کی سکرین کا سہارا لے لیتی ہیں۔

والدین خود اپنے بچوں کو ایک خطرناک شکنجه میں کس لیتے ہیں
چھوٹے بچے کا ذہن جس کے لیے ہر رنگ برلنگی اور حرکت کرتی چیز کشش اور سکون کا باعث ہوتی ہے وہ جلد اس کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اس کا عادی ہونا شروع ہو جاتا ہے والدین بھی اس کو اپنے لیے سکون کا باعث سمجھتے ہیں اور بچے کو اس میں مصروف کر کے اپنی دیگر مصروفیات کو سمیٹ لیتے ہیں جس سے بچہ ان کی توجہ سے محروم ہو جاتا ہے۔ یوں وہ خود اپنے بچے کے لیے ایک ایسا شکنجه تیار کر لیتے ہیں جس سے نکلنا ناممکن تو نہیں مشکل ضرور ہے۔

بچے ماؤن کی شفقت بھری لوریاں بھولتے جا رہے ہیں
رفتہ رفتہ اب یہ حالت ہوتی جا رہی ہے کہ بچے کو دودھ پلانا ہے یا کھانا کھلانا ہے یا چپ کرانا ہے تو پہلے اسے موبائل دینا پڑتا ہے اور اسکی دلچسپی کے کارڈوں دکھا کر اسے فیڈ کیا جاتا ہے۔ روتے بچے کو چپ کرانے کا واحد آسان حل اور علاج والدین کے لیے موبائل ہی رہ گیا ہے جس کے مضر اثرات سے بے خبر مائیں اپنی شفقت بھری لوریاں بھولتی جا رہی ہیں یوں باپ بھی اپنی باتوں سے محبت کا اظہار نہیں کر پاتے اور یہ بچے اپنی دادی، نانی، پھوپھی، خالہ یا ان تک کے سگے بین بھائیوں سے بھی دور ہوتے چلے جاتے ہیں اور سب رشتہوں سے بڑھ کر موبائل سے رشتہ جوڑ لیتے ہیں، یوں رشتہوں کی اہمیت ختم ہوتی چلی جا رہی ہے۔
یوں انہیں ماں کی گود سے زیادہ موبائل میں زیادہ سکون ملنے لگتا ہے۔

اسکرین کے بے جا استعمال کے بچوں کے مزاج اور صحت پر مرتب ہونے والے منفی اثرات آج کل بچوں میں موبائل اور دیگر اسکرینوں مثلاً "کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، ٹی وی اور ٹیبلٹ وغیرہ کا استعمال بڑھتا چلا جا رہا ہے جسے سوشل میڈیا بھی کہا جاتا ہے خاص طور پر کرونا وباء کے لاک ڈوان کے دوران اس میں بہت اضافہ دیکھنے میں آیا ہے جس کی وجہ سے بچے ٹین ایجرز سے سکرین ایجرز بن چکے ہیں، جس سے ان بچوں کی عمومی زندگی بھی نہ صرف عدم توازن کا شکار ہو چکی ہے بلکہ غصے اور چڑچڑاپن میں اضافہ ہو رہا ہے، وہ ویدیو گیمز دیکھ کر لڑاکو مزاج بنتے جا رہے ہیں رات بھر جاگنے سے نیند کی کمی کی وجہ سے ان میں سستی اور تھکان بڑھ رہی ہے جو انہیں نہ صرف پڑھائی سے دور کر رہی ہے بلکہ وہ دنیا کے ہر کام سے جی چرانے لگے ہیں، ان میں جسمانی ورزش ختم ہو رہی ہے، میدان اور پارک خالی نظر آتے ہیں، تعلیم سے بے رغبتی سے ان کے تعلیمی نتائج بری طرح متاثر ہو رہے ہیں۔

انٹرنیٹ کے فحش مواد تک بچوں کی رسائی، نئی نسل کو درپیش اخلاقی اور دینی چیلنجر انٹرنیٹ سے فحش مواد تک رسائی ان بچوں کے لیے کسی زیر قاتل سے کم نہیں جس سے وہ اپنی طبعی عمر سے پہلے ہی جنسی بیجان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسکرین سے بڑھتی ہوئی دلچسپی انہیں اپنے مذہب اور دین سے دور اور بیزار کر رہی ہے۔ اسکرین اور انٹرنیٹ پر موجود مواد غیر محسوس طریقے سے رفتہ رفتہ بماری مذہبی شناخت اور ساخت ختم کر رہا ہے۔ اسکرین اور انٹرنیٹ کی یہ لٹ والدین اور اساتذہ کے لیے لمحة فکریہ بنتی چلی جا رہی ہے اس حوالے سے والدین کو بہت زیادہ محتاط ہونے کی ضرورت پہلے سے کہیں زیادہ ہو چکی ہے۔ سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ بچوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کو بھی متاثر کر رہا ہے اور اس کا بڑھتا رجحان ایک نہ سمجھا جاسکتا ہے۔

مستقبل میں ہمارے معاشرے کو بگڑھ والدین ملیں گے یہ بہت سنجدیدہ معاملہ ہوتا جا رہا ہے اسے معمولی یا بلکا نہ لین ذرا سوچیں! ہماری نوجوان نسل سارا وقت موبائل، لیپ ٹاپ، ٹی وی کو دھے رہی ہے کل کو یہ والدین بنیں گے تو یہ اپنے بچوں کو بھی کھلونوں کی جگہ موبائل میں کارڈن لگا کر دیں گے نہ کوئی تربیت نہ اخلاقیات، آخر ان کا ہوگا کیا؟ ذرا غور کریں!

المیہ یہ نہیں ہے کہ آج کے نوجوان بگڑھ رہے ہیں بلکہ المیہ یہ ہے کہ کل کے بچوں کو بگڑھ ہوئے والدین ملیں گے۔

بچوں کو اسکرین اور انٹرنیٹ کی لٹ سے کیسے بچائیں؟ سوال یہ ہے کہ آج والدین اپنے بچوں کو موبائل اسکرین کی لٹ سے کیسے نجات دلائیں؟ بچوں کو ابتدائی عمر میں موبائل اور اسکرین سے دور رکھنا مشکل تو ہے مگر ناممکن بالکل نہیں ہے۔ بچوں سے موبائل چھین لینا یا پابندی لگانا کوئی حل نہیں ہے، ہم بچوں کو جدید ٹیکنالوجی سے زیادہ دیر دور نہیں رکھ سکتے البتہ ان کے قریب رہ کر ان کی نگرانی، ان میں ڈسپلین اور دوسری دلچسپی پیدا کرنے سے اس کے استعمال میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

والدین رول ماذل بنیں اور پہلے اپنے اوپر چیک اینڈ بیلنس رکھیں اور غیر ضروری طور پر خود بھی بچوں کے سامنے اس کے استعمال سے پریز کریں، بچوں کو زیادہ سے زیادہ اپنے ساتھ گفتگو اور دیگر دلچسپ ہوبیز میں مشغول رکھیں، ورزش، کھیل کے میدان اور پارک میں ان کو اپنے ساتھ شریک کریں، بچوں کو موبائل کے فوائد

اور نقصانات پر مکالمے اور تحریروں سے آگاہ کرتے رہیں ۔

گھریلو مصروفیات اور روٹین کے کاموں کے لیے ٹائم ٹیبل ترتیب دیں اور بچوں کو اپنے ساتھ شامل کریں، خاص طور پر بچوں کو نماز کے لیے اپنے ساتھ مسجد ضرور لے جائیں، دینی تعلیم کا ایتمام کریں۔ اسمارٹ فون اور انٹرنیٹ کی لٹ میں کمی لانے کے لیے انہیں دیگر مشاغل، بوبی یا گیم کی جانب راغب کریں، پالتو جانور، گھر کی باغبانی، ڈرائیور اور آرٹ ورک میں ان کے ساتھ ملکر مشغول رہیں ۔

گفتگو کا مطلب پیغام رسانی یا خیالات کا تبادلہ ہوتا ہے گفتگو صرف زبانی ہی نہیں ہوتی آپ کے چہرے کے تاثرات اور باڈی لینگویج بی پیغام رسانی کا ذریعہ ہوتے ہیں، اپنے رویے اور تاثرات کے ذریعے اس بارے میں بچوں کو پیغام دیں تو یقیناً ہم کافی حد تک اسکرین کے استعمال میں کمی لا سکتے ہیں ۔

اسکرین اور سوشل میڈیا سے دوری کے صحت پر مثبت اثرات کے حوالے سے تازہ تحقیق پچھلے دنوں چھپنے والی نئی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سوشل میڈیا اور اسکرین کے استعمال کو روزانہ 15 منٹ تک کم کرنے سے صحت عامہ اور قوت مدافعت کو نمایاں طور پر بہتر بنایا جا سکتا ہے اور تنہائی اور ڈپریشن کی سطح کو کم کیا جا سکتا ہے۔ ”جرنل آف ٹیکنالوجی ان بیہیوئیر سائنس میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں نے سوشل میڈیا اور اسکرین کا استعمال کم کیا ان کی قوت مدافعت میں اوسطاً 15 فیصد بہتری آئی۔ نیند کے معیار میں 50 فیصد بہتری اور افسردگی کی علامات میں 30 فیصد کمی بھی ظاہر ہوئی ہے۔

سوانسیا یونیورسٹی کے سکول آف سائیکالوجی، برطانیہ کے پروفیسر فل ریڈ نے کہا کہ یہ اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں کہ، جب لوگ سوشل میڈیا اور اسکرین کا استعمال کم کرتے ہیں، تو ان کی زندگی بہت سے طریقوں بشمول ان کی جسمانی صحت اور نفسیاتی بہبود کے فوائد کے اعتبار سے بہتر ہو سکتی ہے ۔

یہ رائے قائم کرنا باقی ہے کہ آیا سوشل میڈیا اور اسکرین کے استعمال اور صحت کے عوامل کے درمیان تعلق برہ راست ہے، یا صحت مندی کے متغیرات میں تبدیلیوں، جیسے ڈپریشن، یا دیگر عوامل بھی شامل ہیں امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن کی طرف سے شائع ہونے والی ایک اور تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جن نوجوانوں اور بالغوں نے صرف چند ہفتوں کے لیے اپنے سوشل میڈیا کے استعمال میں 50 فیصد کمی کی ان میں نمایاں بہتری دیکھی گئی ہے ۔

دوسری جانب موبائل فون کمپنیز کو کڈز فرینڈلی موبائل آپ پر مزید بہتر کام کرنا چاہیے اور معصوم ذہنوں پر اچھے اثرات ڈالنے کی بھرپور کوشش کرنی چاہیے وگرنہ یہ کارآمد نعمت معاشرے اور ہماری نئی نسل کے لیے بڑی زحمت بن سکتی ہے