



Nuqta Journal of Theological Studies

Editor: Dr Shumaila Majeed

(Bi-Annual)

Languages: English, Urdu, Arabic

p-ISSN: 2790-5330 e-ISSN: 2790-5349

<https://nuqtahjts.com/index.php/njts>

Published by:

Resurgence Academic and Research

Institute Lahore (53720), Pakistan

Email: editor@nuqtahjts.com

ڈیجیٹل عہد میں تربیت و تزکیہ کے مسائل اور ان کا تدارک: شریعت اسلامیہ کی روشنی میں جائزہ

Challenges of Spiritual Training and Purification in the Digital Age and Their Remedial Measures: An Analysis in the Light of Islamic Shariah

Hafza Amna Asghar

PhD scholar, Institute of Islamic Studies, University of the Punjab, Lahore

Email: hafzaamna46@gmail.com

Dr Saeed Ahmad

Associate Professor /Chairman, Department of Islamic Knowledge, University of the Punjab, Lahore

Email: saeed.is@pu.edu.pk



Published online: 18 March, 2026



View this issue



Complete Guidelines and Publication details can be found at:

<https://nuqtahjts.com/index.php/njts/publication-ethics>

Abstract

This research paper presents a comprehensive analysis of the challenges facing spiritual training and self-purification (*tarbiyah wa tazkiyah*) in the contemporary digital era, examining both the psycho-social harms identified in modern media psychology literature and the remedial frameworks derived from classical Islamic scholarship. The study investigates how digital technologies—particularly social media platforms, short-form content applications, and algorithm-driven engagement systems—have transformed patterns of human behavior, attention, and moral development. Drawing upon Qur'anic principles, Prophetic traditions, and classical works of Islamic spirituality (particularly those of Ibn Qayyim al-Jawziyyah, al-Ghazālī, and the Naqshbandī tradition), the paper argues that the spiritual crisis induced by digital immersion is not merely behavioral but ontological, affecting the very structure of the human soul. The research identifies five primary categories of digital-age spiritual maladies: attention fragmentation (*da'f al-turkiyz*), FOMO (Fear of Missing Out) and its antithesis of *qanā'ah*, digital narcissism (*'ujb and riyā'*), brain rot and cognitive erosion, and internet addiction (*i'timād dijitalī*). The study then proposes a comprehensive framework for digital tazkiyah, integrating the concepts of digital uzlah (selective withdrawal), adaptive zuhd (balanced detachment), *muhāsabah* (self-accounting), *maqāsid*-based digital ethics, and the psychospiritual integration of Islamic practices for addiction recovery. The research concludes that the Islamic spiritual tradition offers a robust, empirically grounded, and theologically coherent response to the anxieties of the digital age, provided it is adapted through contemporary *ijtihād* and implemented through structured educational and counseling interventions.

Keywords: Spiritual Purification, Digital Detox, Uzlah, Zuhd, Ibn Qayyim, FOMO, Qanā'ah, Islamic Psychology, Digital Ethics.

تعارف

ڈیجیٹل عہد میں تربیت و تزکیہ کے مسائل کا مطالعہ عصر حاضر کے اسلامی فکر کے اہم ترین مباحث میں شمار ہوتا ہے۔ جدید ٹیکنالوجی اور سوشل میڈیا نے انسانی رویوں، اخلاقی اقدار اور روحانی کیفیات کو ایک ایسی صورت حال میں مبتلا کر دیا ہے جس کا تصور چند دہائیاں قبل بھی ممکن نہ تھا۔ جہاں ایک طرف ڈیجیٹل ذرائع نے معلومات کی رسائی اور ابلاغ کو بے مثال آسان بنا دیا ہے، وہیں انہی ذرائع نے انسانی توجہ کو منتشر کر دیا ہے، نفسیاتی امراض میں اضافہ کیا ہے، اور روایتی روحانی اقدار کو شدید چیلنج کا سامنا کر رہا ہے۔ یہ تحقیقی مقالہ شریعت اسلامیہ کی روشنی میں ڈیجیٹل عہد میں تربیت و تزکیہ کے ان مسائل کا تجزیاتی مطالعہ پیش کرتا ہے اور ان کے تدارک کے لیے ایک جامع فریم ورک فراہم کرتا ہے۔

اس موضوع کی علمی اہمیت مسلم معاشروں میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کے بے تحاشہ استعمال کے تناظر میں مزید بڑھ جاتی ہے۔ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ ڈیجیٹل جہزیشن میں استعمالیت اور خواہشات کی پیروی میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے، جس کا روحانی اور اخلاقی اثر نوجوان نسل پر پڑ رہا ہے۔ موجودہ دور میں جہاں ایک طرف ڈیجیٹل پلیٹ فارمز نے لوگوں کو جوڑنے کا دعویٰ کیا ہے، وہیں حقیقت میں انہوں نے لوگوں کو الگ تھلگ کر دیا ہے۔ گھروں میں بیٹھے لوگ ایک دوسرے سے بے گانگی اختیار کرتے جا رہے ہیں، اور یہی وہ نقطہ ہے جہاں اسلامی تعلیمات اور موجودہ دور کے تقاضوں کے درمیان تطبیق کی ضرورت ہے۔ شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«إِنَّمَا جُعِلَتِ الدُّنْيَا دَارَ عَمَلٍ، وَالْآخِرَةُ دَارَ جَزَاءٍ، وَالْإِنْسَانُ مَأْمُورٌ بِتَزْكِيَةِ نَفْسِهِ وَتَطْهِيرِهَا مِنَ الرَّذَائِلِ»¹

ترجمہ: "دنیا کو عمل کا گھر بنایا گیا ہے اور آخرت کو جزا کا گھر، اور انسان کو حکم دیا گیا ہے کہ وہ اپنے نفس کی تزکیہ اور برائیوں سے تطہیر کرے۔"

یہاں ابن تیمیہ نے تزکیہ نفس کو انسان کی بنیادی ذمہ داری قرار دیا ہے۔ ان کے نزدیک دنیاوی زندگی میں کام کرنا اور آخرت کے لیے تیاری کرنا دونوں ایک ہی سکہ کے دو رخ ہیں، اور ان کے درمیان توازن تزکیہ نفس سے ہی قائم ہوتا ہے۔ آگے کے مباحث میں ہم پہلے تربیت اور تزکیہ کے تصورات کو واضح کریں گے، پھر ڈیجیٹل عہد میں تربیت و تزکیہ کے اہم مسائل کی نشاندہی کریں گے، اس کے بعد شریعت اسلامیہ میں ان مسائل کے تدارک کے لیے موجود اصولی فریم ورک کا تجزیہ پیش کریں گے، پھر اس میں استاد کے کردار کو تفصیل سے بیان کریں گے، اور آخر میں ڈیجیٹل تزکیہ کے عملی فریم ورک کو تفصیل سے پیش کریں گے۔

مبحث اول: تربیت اور تزکیہ کا تصور: مفہوم، اہمیت اور شرعی حیثیت

اسلامی نظام میں "ترہیت" اور "تزکیہ" دو ایسے بنیادی تصورات ہیں جو مل کر انسان کی روحانی، اخلاقی اور عملی زندگی کی تشکیل کرتے ہیں۔ ان دونوں تصورات کو سمجھنے بغیر ڈیجیٹل عہد کے مسائل کا تدارک ممکن نہیں۔

1. ترہیت کا مفہوم اور اسلامی نقطہ نظر

لفظ "ترہیت" عربی زبان کے "ربو" یا "ربا" سے ماخوذ ہے جس کے معنی پرورش کرنا، نشوونما دینا، تکمیل کی طرف لے جانا، اور کسی چیز کو رفتہ رفتہ اس کی انتہا تک پہنچانا ہے۔ اصطلاحاً ترہیت سے مراد انسان کی ظاہری اور باطنی صلاحیتوں کو اس طرح پروان چڑھانا ہے کہ وہ اپنی فردی اور اجتماعی ذمہ داریوں کو بخوبی انجام دے سکے۔ اسلامی نقطہ نظر سے ترہیت کا مقصد ایک ایسا انسان تیار کرنا ہے جو اللہ کی عبادت کرے، زمین پر اس کی نمائندگی کرے، اور اپنے اخلاق و کردار میں رسول اللہ ﷺ کی پیروی کرے۔ سورہ بنی اسرائیل میں ارشاد ہے:

﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمٌ﴾²

ترجمہ: "بیشک یہ قرآن اس راستے کی ہدایت کرتا ہے جو سب سے زیادہ درست ہے۔"

اس آیت میں قرآن کو انسان کی ترہیت کا بنیادی ذریعہ قرار دیا گیا ہے۔ "أَقْوَمٌ" کا لفظ اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ قرآن نہ صرف ہدایت دیتا ہے بلکہ انسان کو اعتدال اور توازن کی طرف لے جاتا ہے۔ اس آیت کی روشنی میں، ڈیجیٹل عہد میں ترہیت کا پہلا قدم قرآن سے تعلق کو مضبوط کرنا ہے، کیونکہ قرآن ہی وہ واحد کتاب ہے جو انسان کو تمام صورت حال میں صحیح راستہ دکھاتی ہے۔ اس آیت کا تقاضا ہے کہ ہر مسلمان قرآن کو باقاعدہ پڑھے، اس پر غور و فکر کرے، اور اسے اپنی زندگی میں عملی طور پر نافذ کرے۔ ڈیجیٹل عہد میں لوگ اگر قرآن سے دور ہو جائیں گے تو وہ کسی بھی دوسری تحریر یا ویڈیو سے گمراہ ہو سکتے ہیں۔ امام راغب اصفہانی رحمہ اللہ اپنی کتاب "المفردات" میں فرماتے ہیں:

«الرَّبُّ هُوَ الْمُتَوَلَّى لِتَرْبِيَةِ النَّسِيِّ خَالًا فَخَالًا إِلَى كَمَالِهِ»³

ترجمہ: "رب وہ ہے جو کسی چیز کی حالت بہ حالت اس کی تکمیل تک ترہیت کرتا ہے۔"

اس قول سے معلوم ہوتا ہے کہ ترہیت ایک ترقیاتی اور مرحلہ وار عمل ہے، جو اچانک نہیں بلکہ وقت کے ساتھ تکمیل کو پہنچاتا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں فوری نتائج کی طلب اس تربیتی اصول کے بالکل برعکس ہے۔ جب انسان ایک ویڈیو دیکھ کر یا ایک پوسٹ پڑھ کر فوری تبدیلی کی توقع کرتا ہے، تو یہ ترہیت کے اسلامی تصور سے ہم آہنگ نہیں ہے۔ اسلامی ترہیت صبر، استقامت اور مسلسل محنت کا نام ہے۔ "خَالًا فَخَالًا" (حالت بہ حالت) کا اظہار اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ ترہیت ایک لمبا سفر ہے، ایک منزل نہیں۔ امام غزالی رحمہ اللہ نے ترہیت کے مراحل بیان کرتے ہوئے فرمایا:

«التَّزْيِينَةُ لَا تَكُونُ إِلَّا بِالصَّبْرِ وَالْمُؤَاطَبَةِ، وَالَّذِي يَطْلُبُ نَتِيجَةَ يَوْمٍ فِي سَاعَةٍ لَا يُدْرِكُهَا أَبَدًا»⁴

ترجمہ: "ترہیت صبر اور استقامت کے بغیر نہیں ہوتی، اور جو شخص ایک دن کے نتیجے کو ایک گھنٹے میں حاصل کرنا چاہے، وہ اسے کبھی حاصل نہیں کر سکتا۔"

اس قول میں غزالی نے ترہیت کے لیے صبر اور استمراہ کی اہمیت کو واضح کیا ہے۔ ڈیجیٹل دور میں لوگ فوری نتائج کے عادی ہو چکے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ ایک کلک میں ان کے مسائل حل ہو جائیں، ایک ویڈیو دیکھتے ہی ان کی زندگی بدل جائے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ اسلامی ترہیت میں فوری نتائج کا تصور نہیں ہے۔ یہ ایک طویل عرصے پر محیط عمل ہے جس میں استقامت اور ثبات قدمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

2. تزکیہ کا مفہوم اور اس کی اہمیت

"تزکیہ" کا لفظ "زکا" سے ماخوذ ہے جس کے معنی نشوونما، برکت، پاکیزگی اور افزائش کے ہیں۔ تزکیہ نفس سے مراد انسان کے ظاہر و باطن کو ہر اس چیز سے پاک کرنا ہے جو اسے اللہ کے قرب سے دور کرتی ہے، اور اسے نیکیوں اور خوبیوں سے آراستہ کرنا ہے۔ یہ عمل انسان کی روحانی اور اخلاقی تربیت کا مرکزی نقطہ ہے، جس کے بغیر کوئی عبادت اپنے حقیقی مقصد کو حاصل نہیں کر سکتی۔ سورہ الشمس میں ارشاد ہے:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾⁵

ترجمہ: "یقیناً وہ کامیاب ہو گیا جس نے اس (نفس) کو پاک کیا، اور وہ ناکام ہو گیا جس نے اسے خاک میں ملا دیا۔"

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے تزکیہ نفس کو کامیابی کی شرط اور اس کے برعکس (تدسیہ نفس) کو ناکامی کا سبب قرار دیا ہے۔ یہاں "زکَّاهَا" سے مراد نفس کو گناہوں سے پاک کرنا اور اسے اطاعت و نیکی سے آراستہ کرنا ہے، جبکہ "دَسَّاهَا" کا مطلب نفس کو گناہوں میں لتھیڑ دینا اور اس کی فطری پاکیزگی کو مٹا دینا ہے۔ یہ آیت قرآن کی ان چند آیات میں سے ہے جہاں کامیابی اور ناکامی کا انحصار صرف ایک چیز - تزکیہ نفس - پر رکھا گیا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں جب انسان فضول مواد میں غرق ہو جاتا ہے، تو وہ دراصل اپنے نفس کی تدسیہ (گندگی) میں مصروف ہوتا ہے، اور یہی اس کی ناکامی کا سبب بنتا ہے۔ سورہ اعلیٰ میں ارشاد ہے:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى * وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى﴾⁶

ترجمہ: "یقیناً وہ کامیاب ہو گیا جس نے پاکیزگی اختیار کی، اور اپنے رب کا نام لیا پھر نماز پڑھی۔" اس آیت میں تزکیہ کے ساتھ ذکر الہی اور نماز کا ذکر مل کر آیا ہے، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ تزکیہ کا تعلق عبادت سے بھی گہرا ہے۔ ان تینوں چیزوں - تزکیہ، ذکر اور نماز - کو ایک ساتھ ذکر کرنے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ یہ سب ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہیں: تزکیہ کے بغیر ذکر اور نماز اپنے حقیقی اثر سے خالی ہیں، اور ان عبادت کے بغیر تزکیہ مکمل نہیں ہوتا۔ اس آیت میں تزکیہ کا ذکر سب سے پہلے کیا گیا ہے، گویا یہ وہ بنیاد ہے جس پر ذکر اور نماز کی عمارت کھڑی ہوتی ہے۔ امام غزالی رحمہ اللہ نے اپنی مشہور تصنیف "احیاء علوم الدین" میں تزکیہ کی تعریف کرتے ہوئے فرمایا:

«التَّزَكِيَةُ هِيَ تَطْهِيرُ النَّفْسِ مِنَ الْأَخْلَاقِ الذَّمِيمَةِ، وَتَخْلِيئُهَا بِالْأَخْلَاقِ الْجَمِيلَةِ، وَهِيَ قَمَرَةُ الْعَمَلِ الصَّالِحِ وَغَايَةُ الْعِبَادَاتِ»⁷

ترجمہ: "تزکیہ نفس کو برے اخلاق سے پاک کرنا اور اسے اچھے اخلاق سے آراستہ کرنا ہے، اور یہ نیک عمل کا ثمرہ اور عبادت کا اصل مقصد ہے۔" غزالی کے اس قول میں تزکیہ کے دو پہلوؤں کو واضح کیا گیا ہے: پہلا "تخلیہ" (برائیوں سے خالی کرنا) اور دوسرا "تخلیہ" (نیکوں سے آراستہ کرنا)۔ ان کے نزدیک تزکیہ ہی وہ معیار ہے جس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کوئی عمل کتنا موثر ہے۔ بغیر تزکیہ کے عبادت محض جسمانی حرکات ہیں، اور اسی لیے انہوں نے اسے "غایت العبادت" قرار دیا ہے۔ اس قول سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ تزکیہ کا تعلق صرف دل کی پاکیزگی سے نہیں بلکہ اخلاق کی پاکیزگی سے بھی ہے۔ جو شخص اپنے اخلاق کو بہتر نہیں کرتا، وہ حقیقت میں تزکیہ سے محروم ہے۔

3. تزکیہ نفس: قرآن مجید اور صوفیاء کرام کی روشنی میں

قرآن مجید نے تزکیہ نفس کو انبیاء علیہ السلام کی بعثت کا مقصد قرار دیا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں تزکیہ کی اہمیت سب سے زیادہ واضح ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنے نبیوں کو بھیجے کا مقصد ہی لوگوں کا تزکیہ قرار دیا ہے۔ سورہ جمعہ میں ارشاد ہے:

﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ﴾⁸

ترجمہ: "وہی ہے جس نے امیوں میں انہیں سے ایک رسول بھیجا جو انہیں اس کی آیات سناتا ہے، انہیں پاک کرتا ہے، اور انہیں کتاب اور حکمت سکھاتا ہے۔"

اس آیت میں نبی ﷺ کی بعثت کے تین مقاصد بیان کیے گئے ہیں: تلاوت آیات، تزکیہ، اور تعلیم کتاب و حکمت۔ غور طلب بات یہ ہے کہ تزکیہ کا ذکر تعلیم سے پہلے کیا گیا ہے، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ تزکیہ کے بغیر تعلیم مکمل نہیں ہو سکتی۔ ڈیجیٹل عہد میں جہاں معلومات کی بہتات ہے لیکن تزکیہ معدوم ہے، وہاں صرف معلومات کا حصول انسان کو کامیاب نہیں بنا سکتا۔ تزکیہ کے بغیر معلومات انسان کے لیے زہر کا کام کر سکتی ہے۔

سورہ شمس کی مذکورہ بالا آیت (5) میں اللہ نے دس عظیم مخلوقات (سورج، چاند، دن، رات، آسمان، زمین، اور نفس) کی قسمیں کھانے کے بعد انسان کے نفس کی کامیابی اور ناکامی کو تزکیہ اور تہذیب پر موقوف رکھا ہے۔ یہ اس بات کی دلیل ہے کہ تزکیہ نفس اللہ کے ہاں اتنا اہم ہے کہ اس کے لیے بڑی بڑی مخلوقات کی قسمیں کھانی گئی ہیں۔ اس آیت کی قسمیں تزکیہ کی اہمیت کو واضح کرنے کے لیے ہیں، ورنہ اللہ کو کسی کی قسم کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ صوفیاء کرام نے تزکیہ نفس کو اپنے سلوک کا نقطہ آغاز قرار دیا ہے۔ شیخ عبدالقادر جیلانی رحمہ اللہ اپنی کتاب "فتوح الغیب" میں فرماتے ہیں:

«أَوَّلُ مَقَامَاتِ السَّالِكِينَ تَزَكِيَةُ النَّفْسِ، وَهِيَ تَطْهِيرُهَا مِنْ أَدْنَابِ الشَّهَوَاتِ وَعَلَائِقِ الدُّنْيَا، ثُمَّ تَخْلِيئُهَا بِالْأَخْلَاقِ الرَّبَّانِيَّةِ»⁹

ترجمہ: "سائلین کا پہلا مقام تزکیہ نفس ہے، جو نفس کو خواہشات کی گندگیوں اور دنیا کی وابستگیوں سے پاک کرنا ہے، پھر اسے ربانی اخلاق سے آراستہ کرنا ہے۔" اس قول میں جیلانی نے تزکیہ کے دو مراحل بیان کیے ہیں: تخلیہ (پاک کرنا) اور تخلیہ (آراستہ کرنا)۔ یہ بتاتا ہے کہ تزکیہ ایک دوہرا عمل ہے۔ پہلے برائیوں کو نکالنا پھر خوبیوں کو لگانا۔ ڈیجیٹل عہد میں لوگ صرف منغنی چیزوں کو ہٹانے پر زور دیتے ہیں، لیکن تزکیہ کا دوسرا پہلو - نیکوں کو لگانا - بھی اتنا ہی اہم ہے۔ مثلاً صرف انٹرنیٹ کو چھوڑ دینا کافی نہیں، بلکہ اس کے خالی وقت کو نیکوں جیسے ذکر، تلاوت، اور علم حاصل کرنے میں بھرنا ضروری ہے۔ امام غزالی رحمہ اللہ نے "احیاء علوم الدین" میں تزکیہ کے مراحل کو تفصیل سے بیان کرتے ہوئے لکھا ہے:

«التَّزَكِيَةُ لَا تَتِمُّ إِلَّا بِالْمُجَاهَدَةِ وَالرِّيَاضَةِ، وَتَرَكَ الْهَوَى وَمُخَالَفَةِ النَّفْسِ فِي شَهَوَاتِهَا، وَذَلِكَ أَصْعَبُ شَيْءٍ عَلَى النَّفْسِ»¹⁰

ترجمہ: "تزکیہ مجاہدہ اور ریاضت کے بغیر مکمل نہیں ہوتی، اور خواہشات کو چھوڑنا اور نفس کی شہوات کی مخالفت کرنا، اور یہ نفوس پر سب سے زیادہ مشکل ہے۔"

غزالی کے اس قول سے معلوم ہوتا ہے کہ تزکیہ آسان کام نہیں ہے، بلکہ اس کے لیے نفس کے خلاف جہاد کرنا پڑتا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں یہ جہاد اور بھی مشکل ہو گیا ہے کیونکہ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز نفس کی ہر خواہش کو فوری طور پر پورا کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ "الْمُجَاهِدَةُ" (جہاد) سے مراد یہاں نفس کے خلاف جہاد ہے، جیسا کہ حدیث میں ہے: "أَفْضَلُ الْجِهَادِ أَنْ يُجَاهِدَ الرَّجُلُ نَفْسَهُ" (سب سے افضل جہاد یہ ہے کہ آدمی اپنے نفس سے جہاد کرے)۔ شیخ ابن عطاء اللہ سکندری رحمہ اللہ اپنی کتاب "الحکم العطائے" میں فرماتے ہیں:

«مَنْ لَمْ يُزَكِّ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا لَمْ يُزَكِّهِ اللَّهُ فِي الْآخِرَةِ، فَالنَّفْسُ كَالْأَرْضِ إِنْ لَمْ تُزَعْ بِالْخَيْرِ أُنْبِتَتْ بِالشَّرِّ»¹¹

ترجمہ: "جس نے دنیا میں اپنے نفس کی تزکیہ نہیں کی، اللہ اسے آخرت میں تزکیہ نہیں دے گا۔ نفس زمین کی طرح ہے، اگر نیکی سے نہ بویا گیا تو برائی اگا دے گا۔"

یہ قول بہت اہم ہے کہ تزکیہ ایک ایسا عمل ہے جو دنیا میں ہی کرنا ہے، آخرت میں اس کی کوئی صورت نہیں۔ دوسری طرف، نفس کو زمین سے تشبیہ دینا بتاتا ہے کہ انسان کے دل اور نفس میں اگر نیکی نہیں بوی جائے گی تو خود بخود برائی اگنے لگے گی۔ ڈیجیٹل عہد میں بغیر شعوری کوشش کے لوگوں کے دل برائی کی فصل بن جاتے ہیں۔ جیسے بغیر کاشت کے زمین خود بخود گھاس پات اگا دیتی ہے، ویسے ہی بغور تزکیہ کے نفس بغیر شعور کے گناہوں اور برائیوں کو اپنالیتا ہے۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب "مدارج السالکین" میں فرمایا:

«التَّوَكُّبَةُ هِيَ أَصْلُ كُلِّ خَيْرٍ، وَالنَّفْسُ إِنْ لَمْ تُزَكَّ لَمْ تَزَلْ مُتَقَلِّبَةً فِي الْمَعَاصِي وَالشَّهَوَاتِ، وَمِنْ أَعْظَمِ وَسَائِلِ التَّوَكُّبَةِ مُحَاسَبَةُ النَّفْسِ وَمُعَاتَبَتُهَا عَلَى الذُّنُوبِ»¹²

ترجمہ: "تزکیہ ہر بھلائی کی جڑ ہے، اور اگر نفس کی تزکیہ نہ کی جائے تو وہ گناہوں اور خواہشات میں ڈولتی رہے گی، اور تزکیہ کے سب سے بڑے ذرائع میں سے نفس کا محاسبہ کرنا اور گناہوں پر اسے ملامت کرنا ہے۔"

ابن قیم کے اس قول میں تزکیہ کی اہمیت اور اس کا طریقہ کار دونوں بیان کیے گئے ہیں۔ تزکیہ کے بغیر نفس گناہوں سے بچ نہیں سکتا، اور تزکیہ کا سب سے بڑا ذریعہ محاسبہ ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں محاسبہ کا یہ عمل اور بھی ضروری ہو گیا ہے۔ "مُعَاتَبَتُهَا" (لامت کرنا) کا مطلب یہ ہے کہ جب انسان کوئی غلط ڈیجیٹل سرگرمی کرے تو وہ اپنے نفس کو ملامت کرے اور اسے اس کام سے روکے۔ جنید بغدادی رحمہ اللہ نے تزکیہ کے متعلق ایک اہم بات ارشاد فرمائی ہے:

«التَّوَكُّبَةُ لَيْسَتْ بِتَزَكِّي الدُّنْيَا، بَلْ بِتَزَكِّي الدُّنْيَا مِنَ الْقَلْبِ. فَكَمْ مِنْ تَارِكٍ لِلدُّنْيَا وَقَلْبُهُ مَعَهُ، وَكَمْ مِنْ آخِذٍ لَهَا وَقَلْبُهُ خَالٍ عَنْهَا»¹³

ترجمہ: "تزکیہ دنیا کو چھوڑ دینے کا نام نہیں، بلکہ دنیا کو دل سے نکال دینے کا نام ہے۔ کتنے ہی دنیا چھوڑنے والے ہیں جن کا دل اب بھی دنیا کے ساتھ ہے، اور کتنے ہی دنیا لینے والے ہیں جن کا دل دنیا سے خالی ہے۔"

یہ قول انتہائی اہم ہے، خاص طور پر ڈیجیٹل عہد میں جہاں لوگ سمجھتے ہیں کہ تزکیہ کا مطلب ڈیجیٹل آلات کو مکمل طور پر چھوڑ دینا ہے۔ جنید کے مطابق اصل چیز دل کی حالت ہے۔ انسان ڈیجیٹل آلات استعمال کر سکتا ہے لیکن اس کا دل ان سے وابستہ نہ ہو، اور یہی تزکیہ ہے۔ یہ وہ نکتہ ہے جہاں لوگ غلطی کرتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ صرف آلات چھوڑ دینے سے تزکیہ ہو جائے گا، جبکہ حقیقت یہ ہے کہ تزکیہ کا تعلق دل کی پاکیزگی سے ہے۔

بحث دوم: ڈیجیٹل عہد میں تربیت و تزکیہ کے اہم مسائل

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نے انسانی نفسیات اور روحانیت پر گہرے اثرات مرتب کیے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق، سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال توجہ کی کمی، اضطراب، خود نمائی، اور انٹرنیٹ کی لت جیسے مسائل کا باعث بنتا ہے۔ یہ مسائل محض نفسیاتی نہیں بلکہ گہرے روحانی اثرات کے حامل ہیں، کیونکہ یہ انسان کے اللہ سے تعلق، اس کی عبادات اور اس کے اخلاقی رویوں کو متاثر کرتے ہیں۔ ذیل میں ان مسائل کو تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

1. توجہ کا انتشار (تشتت ذہنی) اور اس کے روحانی اثرات

جدید ڈیجیٹل پلیٹ فارمز، خاص طور پر ناک اور ریلز جیسی شارٹ فارم ویڈیو پلیٹ فارمز، انسانی توجہ کے دورانیے (attention span) کو تیزی سے کم کر رہی ہیں۔ یہ توجہ کا انتشار (da'fal-turkiyaz) عبادات خصوصاً نماز اور تلاوت قرآن پر انتہائی منفی اثر ڈالتا ہے۔

سورہ المؤمنون میں ارشاد ہے:

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾¹⁴

ترجمہ: "یقیناً کامیاب ہو گئے وہ مومن جو اپنی نماز میں خشوع اختیار کرتے ہیں۔"

اس آیت میں خشوع کو ایمان کی کامیابی کی بنیادی شرط قرار دیا گیا ہے۔ خشوع کا مطلب ہے دل کی اللہ کی طرف متوجگی اور توجہ کا تمرکز۔ لیکن ڈیجیٹل عہد میں مسلسل اطلاعات (notifications) اور مواد کی بمباری نے انسان کی توجہ کو اتنا منتشر کر دیا ہے کہ وہ نماز میں بھی اپنی توجہ مرکوز نہیں رکھ سکتا۔ یہ آیت ہمیں بتاتی ہے کہ خشوع کے بغیر نماز اپنے حقیقی مقصد کو حاصل نہیں کر سکتی، اور ڈیجیٹل ذرائع اس خشوع کو تیزی سے ختم کر رہے ہیں۔ آیت میں "خاشعون" (خشوع کرنے والے) کے ساتھ "فی صلواتہم" کا ذکر اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ خشوع نماز کا لازمہ ہے۔ نماز میں جب انسان کا دل ڈیجیٹل خیالات میں بھٹکتا ہے، تو وہ اس آیت کی حقیقت سے دور ہو رہا ہے۔ صحیح مسلم میں روایت ہے:

عَنْ حَدِيثِهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «أَوَّلُ مَا تَفْقِدُونَ مِنْ دِينِكُمُ الْخُشُوعَ، وَآخِرُ مَا تَفْقِدُونَ مِنْ دِينِكُمُ الصَّلَاةَ»⁵.

ترجمہ: "حذیفہ سے روایت ہے، انہوں نے کہا: سب سے پہلے تم اپنے دین سے خشوع کو کھوؤ گے، اور سب سے آخر میں نماز کو کھوؤ گے۔"

یہ پیشین گوئی عین ڈیجیٹل عہد میں ظاہر ہو رہی ہے۔ شارٹ فارم ویڈیوز (ٹک ٹاک، انسٹاگرام ریلیس، یوٹیوب شارٹس) کی عادت نے انسانی دماغ کو ایسے مواد کا عادی بنا دیا ہے جو چند سیکنڈز میں تبدیل ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے طویل توجہ (جیسے نماز میں کھڑے ہونا یا قرآن کی تلاوت کرنا) انتہائی دشوار ہو گیا ہے۔ یہ حدیث اس امر کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ دین سے سب سے پہلے جس چیز کا خاتمہ ہو گا وہ خشوع ہے، اور پھر رفتہ رفتہ باقی چیزیں بھی ختم ہو جائیں گی۔ اس حدیث میں "أَوَّلُ" (سب سے پہلے) اور "آخِرُ" (سب سے آخر) کے الفاظ اس عمل کی ترتیب کو ظاہر کرتے ہیں۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«الْخُشُوعُ هُوَ سُكُونُ الْقَلْبِ وَالْجَوَاحِرِ بَيْنَ يَدَيْ اللَّهِ، وَهُوَ زَوْجُ الصَّلَاةِ وَلُبُّ الْعِبَادَةِ»⁶.

ترجمہ: "خشوع دل اور اعضاء کا اللہ کے سامنے سکون ہے، اور یہ نماز کی روح اور عبادت کا لب ہے۔"

ابن قیم کے اس قول میں خشوع کو نماز کی "روح" قرار دیا گیا ہے۔ جیسے روح کے بغیر جسم مردہ ہوتا ہے، ویسے ہی خشوع کے بغیر نماز مردہ ہے۔ جب ڈیجیٹل آلات کی وجہ سے خشوع ختم ہو جاتا ہے، تو نماز ایک رسم بن کر رہ جاتی ہے۔ "لُبُّ الْعِبَادَةِ" (عبادت کا لب) سے مراد وہ جوہر ہے جس کے بغیر عبادت کا چھلکا بے معنی ہے۔ توجہ کا انتشار صرف نماز تک محدود نہیں ہے، بلکہ یہ ذکر الہی، فکر و تدبر، اور مطالعہ کو بھی متاثر کرتا ہے۔ جب انسان کا دماغ شارٹ فارم مواد کا عادی ہو جاتا ہے، تو وہ قرآن کی کسی طویل آیت پر غور و فکر کرنے یا کسی کتاب کے کئی صفحات پڑھنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

2. سوشل میڈیا اور خود نمائی

ڈیجیٹل عہد کا ایک بڑا روحانی مسئلہ سوشل میڈیا پر خود نمائی (self-presentation) اور دکھاوے کا کلچر ہے۔ لوگ اپنی زندگیوں کی خوبصورت جھلکیاں پیش کرتے ہیں، جس سے دوسروں میں حسد اور بے چینی پیدا ہوتی ہے۔ اس رویے کا تعلق ان دو بڑی روحانی بیماریوں سے ہے: ریا (دکھاوا) اور عجب (خود پسندی)۔ سورہ بنی اسرائیل میں ارشاد ہے:

﴿وَلَا تَمُنَّ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾⁷.

ترجمہ: "اور زمین میں اکر کر نہ چل، یقیناً تو زمین کو نہیں پھاڑ سکتا اور نہ ہی پہاڑوں کی بلندی کو پہنچ سکتا ہے۔"

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے تکبر اور خود نمائی سے منع فرمایا ہے۔ سوشل میڈیا پر اپنی خوبصورتی، دولت یا کامیابی کی تصاویر پوسٹ کرنا، خاص طور پر جب اس میں دکھانے کا جذبہ ہو، تو یہ تکبر کی ایک شکل ہے۔ آیت میں "مرحاً" (اکڑ کر چلنا) کو اس لیے منع کیا گیا ہے کہ یہ اندرونی تکبر کا ظاہری اظہار ہے۔ آج کا سوشل میڈیا "ڈیجیٹل اخلاق" کا ایک نیا روپ ہے جہاں لوگ احساس برتری کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ اپنی تصاویر میں فلٹرز لگا کر خود کو اصلیت سے بہتر دکھاتے ہیں، جو کہ ایک طرح کا دھوکہ ہے۔ صحیح مسلم میں روایت ہے:

عَنْ عِيَاضِ بْنِ جِمَارٍ الْمُجَاشِعِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَبْغِيَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ»⁸.

ترجمہ: "عیاض بن جمار سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: اللہ نے میری طرف وحی بھیجی ہے کہ تم عاجزی اختیار کرو یہاں تک کہ کوئی کسی پر زیادتی نہ کرے اور نہ کوئی کسی پر فخر کرے۔"

یہ حدیث عاجزی کو ایک بنیادی اسلامی اصول قرار دیتی ہے۔ اس حدیث میں دو چیزوں سے منع کیا گیا ہے: "بغی" (زیادتی اور ظلم) اور "فخر" (تکبر اور خود نمائی)۔ سوشل میڈیا پر کسی کو نیچا دکھانا بغی ہے، اور اپنے آپ کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنا فخر ہے۔ نبی ﷺ نے معاشرے میں ان دو برائیوں کو ختم کرنے کا حکم دیا ہے۔ "تَوَاضَعُوا" کا حکم عاجزی کو اختیار کرنے کی تاکید ہے جو ان دونوں برائیوں کا واحد علاج ہے۔ امام غزالی رحمہ اللہ نے "ریا" (دکھاوا) کو نفاق کی ایک شکل قرار دیا ہے اور اسے ان بڑے گناہوں میں شمار کیا ہے جو انسان کے اعمال کو برباد کر دیتے ہیں۔ آپ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«الرِّيَاءُ شَرُّكَ خَفِيٍّ، وَهُوَ أَنْ يَتَعَلَّقَ الْقَلْبُ بِمَطْلُوبٍ سِوَى اللَّهِ، فَيَكُونُ الْحَامِلُ عَلَى الْعَمَلِ هُوَ مَدْحُ النَّاسِ أَوْ الْإِذْيَانُ مِنْ مَحَبَّتِهِمْ»⁹.

ترجمہ: "ریا شرک خفی ہے، اور یہ ہے کہ دل اللہ کے سوا کسی اور مقصد سے وابستہ ہو جائے، پھر عمل کرنے کا محرک لوگوں کی تعریف یا ان کی محبت میں اضافہ ہو جائے۔"

غزالی نے ریا کو "شرک خفی" (چھپا ہوا شرک) قرار دیا ہے۔ جب کوئی عمل اللہ کی رضا کے بجائے لوگوں کی تعریف حاصل کرنے کے لیے کیا جائے، تو وہ شرک کی ایک شکل ہے۔ ڈیجیٹل دور میں لوگ اپنی پوسٹس پر لائیکس اور کمنٹس کی تعداد کو اپنی کامیابی کا پیمانہ سمجھتے ہیں، جس سے ان کا دل لوگوں کی توجہ کا طلب گار ہو جاتا ہے۔ سوشل میڈیا پر لائیکس، کمنٹس اور فالوئرز کی تعداد ایک ایسا نظام بنا چکی ہے جو ریا اور عجب (خود پسندی) کو فروغ دیتا ہے۔ انسان اپنی پوسٹس پر ملنے والے لائیکس کی تعداد سے اپنی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے لگتا ہے، جو ایک شدید روحانی بیماری ہے۔

3. FOMO (Fear of Missing Out) اور قناعت کا فقدان

FOMO جدید دور کی ایک نفسیاتی بیماری ہے جس میں انسان کو یہ خوف لاحق رہتا ہے کہ دوسرے لوگ اس سے بہتر زندگی گزار رہے ہیں یا اسے کسی اہم موقع سے محروم رہ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری قناعت کے اسلامی تصور کے سراسر برعکس ہے۔

سورہ طہ میں ارشاد ہے:

﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّمَّنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا لِنَفْسِهِمْ فِيهِ وَوَرِقٌ رَّتِكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾²⁰

ترجمہ: "اور اپنی نگاہیں اس چیز پر نہ ڈال جو ہم نے ان میں سے مختلف لوگوں کو دنیاوی زندگی کی بہار کے طور پر دے رکھی ہے تاکہ ہم انہیں اس میں آزمائیں، اور تمہارے رب کا رزق بہتر اور زیادہ باقی رہنے والا ہے۔"

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے واضح طور پر حکم دیا ہے کہ دوسروں کی دنیاوی نعمتوں کو دیکھ کر اپنی نگاہوں کو نہ پھیلاؤ۔ یہ سوشل میڈیا کے دور میں انتہائی اہم ہدایت ہے، جہاں لوگ اپنی بہترین زندگی پیش کرتے ہیں۔ "لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ" (اپنی نگاہیں نہ پھیلاؤ) ایک سخت تاکید ہے کہ دوسروں کے مال و دولت اور ان کی بظاہر خوشحالی کو دیکھ کر اپنے دل کو اس کی طرف متوجہ نہ کر۔

امام ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب "عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين" میں قناعت کو "سعادت کی کنجی" قرار دیا ہے۔ آپ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«الْقَنَاعَةُ هِيَ الرِّضَا بِالْكَفَافِ وَتَرْكُ الْحِرْصِ عَلَىٰ فَضُولِ الْمُنَاعِ، وَهِيَ مِنْ أَعْظَمِ أَسْتَبَابِ رَاحَةِ الْقَلْبِ وَسَعَادَةِ النَّفْسِ»²¹

ترجمہ: "قناعت ضرورت بقدر کفایت پر راضی رہنا اور مال کی زیادتی پر حرص چھوڑ دینا ہے، اور یہ دل کی راحت اور نفس کی سعادت کے عظیم اسباب میں سے ہے۔"

FOMO دراصل قناعت کے فقدان کی ایک جدید اصطلاح ہے۔ جب انسان اللہ کی تقسیم پر راضی نہیں ہوتا اور دوسروں کی زندگیوں سے اپنا موازنہ کرتا ہے، تو وہ مسلسل بے چینی اور پریشانی کا شکار رہتا ہے۔ سوشل میڈیا پر لوگ اپنی زندگی کے صرف مثبت پہلو پیش کرتے ہیں، جس سے دوسروں کو یہ وہم ہوتا ہے کہ سب کچھ بہتر ہے، حالانکہ حقیقت کچھ اور ہی ہوتی ہے۔ ابن قیم کے قول میں "الْكَفَاف" (بقدر ضرورت) سے مراد وہ مقدار ہے جو انسان کی بنیادی ضروریات کو پورا کرے۔ اس سے زیادہ کسی چیز کی خواہش کرنا قناعت کے خلاف ہے۔

4. دماغی زوال (Brain Rot) اور علمی انحطاط

"برین رات" (Brain Rot) ایک جدید اصطلاح ہے جو ذہنی جمود اور فکری زوال کی کیفیت کو بیان کرتی ہے۔ یہ اصطلاح اس وقت استعمال ہوتی ہے جب کوئی شخص طویل عرصے تک سطحی، غیر مفید اور تفریحی مواد (جیسے سوشل میڈیا اسکرولنگ، بے ہدف ویڈیوز دیکھنا) میں غرق رہتا ہے۔ سورہ طہ میں ارشاد ہے:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ﴾²²

ترجمہ: "اور جو میرے ذکر سے روگردانی کرے گا اس کی زندگی تنگ ہو جائے گی اور ہم اسے قیامت کے دن اندھا اٹھائیں گے۔"

اس آیت میں "ذکر" سے مراد اللہ کی یاد، اس کی کتاب اور اس کی ہدایت کی پیروی ہے۔ جو شخص ان سب سے روگردانی کرے گا، اس کی زندگی تنگ ہو جائے گی۔ یہ تنگی ظاہری تنگدستی نہیں بلکہ روحانی اور ذہنی تنگی ہے۔ ڈیجیٹل دور میں لوگ اللہ کے ذکر سے روگردانی کر کے فضول مواد میں غرق ہو رہے ہیں، اور اس کا نتیجہ ذہنی جمود اور روحانی مردگی کی صورت میں نکل رہا ہے۔ "مَعِيشَةٌ ضَنْكًا" (تنگ زندگی) سے مراد وہ کیفیت ہے جس میں انسان کے دل کو سکون نہیں ملتا، وہ ہمیشہ بے چین اور پریشان رہتا ہے۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«إِنَّ مَفْسَدَةَ الْفُرَاغِ أَعْظَمُ مِنْ مَفْسَدَةِ الشُّغْلِ، وَأَضْرَبُ شَيْءٍ عَلَى الْقَلْبِ الْفُرَاغُ وَالْبَطَالَةُ»²³

ترجمہ: "بے کاری کا نقصان کام کرنے کے نقصان سے زیادہ ہے، اور دل کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ چیز بے کاری اور بیکاری ہے۔"

ابن قیم کا یہ قول انتہائی اہم ہے کہ انہوں نے "فراغ" (بے کاری) کو دل کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ قرار دیا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں "بے کاری" کی ایک نئی شکل پیدا ہو گئی ہے۔ سوشل میڈیا پر بغیر کسی مقصد کے گھنٹوں اسکرول کرنا۔ یہ عمل دماغ کو سست کر دیتا ہے، علمی صلاحیتوں کو زائل کر دیتا ہے، اور انسان کو تھکا دیتا ہے۔ یہی وہ کیفیت ہے جسے "برین رات" کہتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق، بغیر کسی مقصد کے سوشل میڈیا استعمال کرنے والوں میں علمی زوال (cognitive decline) کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے۔

5. انٹرنیٹ کی لت اور اس کے اثرات

انٹرنیٹ اور گیمنگ کی لت کو اب DSM-5 میں "Internet Gaming Disorder" کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ یہ ایک نفسیاتی عارضہ ہے جس میں انسان ڈیجیٹل دنیا میں اس قدر غرق ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی حقیقی زندگی، ذمہ داریوں، تعلقات اور عبادات کو نظر انداز کرنے لگتا ہے۔ سورہ انعام میں ارشاد ہے:

﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾²⁴

ترجمہ: "اور فضول خرچی نہ کرو، یقیناً اللہ فضول خرچوں کو پسند نہیں کرتا۔"

اگرچہ یہ آیت ظاہری طور پر مال و دولت کے اسراف کے بارے میں ہے، لیکن اس کا اطلاق ہر اس چیز پر ہوتا ہے جس میں حد سے تجاوز کیا جائے۔ چاہے وہ وقت ہو، توانائی ہو، یا وسائل۔ انٹرنیٹ کا اس قدر زیادہ استعمال کہ وہ عبادات، تعلیم، خاندان اور صحت کو نقصان پہنچانے لگے، یہ بھی "اسراف" ہی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں مسرفین (حد سے تجاوز کرنے والوں) سے اپنی محبت کی نفی کی ہے، جو ان کے لیے ایک شدید وعید ہے۔ صحیح بخاری میں روایت ہے:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»²⁵

ترجمہ: "ابن عباس سے روایت ہے، نبی ﷺ نے فرمایا: دو نعمتیں ہیں جن میں اکثر لوگ خسارے میں ہیں: صحت اور فراغت۔"

یہ حدیث بتاتی ہے کہ فراغت (خالی وقت) ایک نعمت ہے، لیکن اکثر لوگ اسے ضائع کر دیتے ہیں۔ ڈیجیٹل عہد میں یہ فراغت اکثر سوشل میڈیا اور گیمنگ میں ضائع ہو جاتی ہے۔ "مغْبُوتُونَ" (خسارے میں) کا لفظ ان لوگوں کے لیے استعمال ہوا ہے جو ان نعمتوں کی قدر نہیں کرتے اور انہیں غلط استعمال میں لاتے ہیں۔

بحث سوم: شریعت اسلامیہ میں تدارک کے اصولی فریم ورک

ڈیجیٹل عہد میں پیدا ہونے والے مسائل کا تدارک کرنے کے لیے شریعت اسلامیہ میں متعدد اصول موجود ہیں۔ یہ اصول اگرچہ صدیوں پہلے وضع ہوئے، لیکن ان کی روح اور حکمت آج بھی اپنی تاثیر رکھتی ہے۔ ذیل میں ان اصولوں کو تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

1. عزلہ (Uzlah) کا تصور اور اس کی ڈیجیٹل تطبیق

عزلہ سے مراد برائیوں اور فضول کاموں سے بچنے کے لیے وقتی طور پر معاشرے سے الگ ہو جانا ہے، تاکہ نفس کی اصلاح اور تزکیہ کیا جاسکے۔ جدید اصطلاح میں اسے "ڈیجیٹل ڈیٹوکس" (Digital Detox) کہتے ہیں۔ سورہ اعراف میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کے واقعے میں عزلہ کا ذکر ملتا ہے:

﴿وَوَاعِدْنَا مُوسَىٰ ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَمْنَاهَا بِعَشْرِ فِتْنَةٍ وَقَدْ تَكُونُ مُسْتَحَبَّةً لِّبْنِ يَرْبُودَ النَّفْرُ لِلْعِبَادَةِ وَاللِّتَكْيَةِ﴾²⁶

ترجمہ: "اور ہم نے موسیٰ سے تیس راتوں کا وعدہ کیا اور ہم نے دس اور ملا کر اسے پورا کر دیا، پس اس کے رب کا مقررہ وقت چالیس راتیں پوری ہو گئیں۔"

یہاں حضرت موسیٰ علیہ السلام نے چالیس دنوں کے لیے عزلہ اختیار کیا تاکہ وہ اللہ سے قرب حاصل کر سکیں۔ عزلہ کا یہ واقعہ اس بات کی دلیل ہے کہ تزکیہ کے لیے کچھ وقت کے لیے لوگوں سے الگ ہو کر تنہائی اختیار کرنا جائز اور مفید ہے۔ شیخ الاسلام ابن تیمیہ رحمہ اللہ نے عزلہ کی شرعی حیثیت کو واضح کرتے ہوئے فرمایا:

«الْعُزْلَةُ قَدْ تَكُونُ وَاجِبَةً فِي حَقِّ مَنْ يَخَافُ عَلَىٰ دِينِهِ مِنَ الْفِتْنَةِ، وَقَدْ تَكُونُ مُسْتَحَبَّةً لِّبْنِ يَرْبُودَ النَّفْرُ لِلْعِبَادَةِ وَاللِّتَكْيَةِ»²⁷

ترجمہ: "عزلہ اس شخص کے حق میں واجب ہو سکتا ہے جو اپنے دین کے بارے میں فتنے سے ڈرتا ہو، اور یہ اس شخص کے لیے مستحب ہو سکتا ہے جو عبادت اور

تزکیہ کے لیے فراغت چاہتا ہو۔"

ابن تیمیہ کے اس قول کے مطابق، اگر کوئی شخص ڈیجیٹل فتنوں (جیسے فحش مواد، گمراہ کن معلومات، سوشل میڈیا کے منفی اثرات) سے اپنے دین کو خطرے میں محسوس کرتا ہے تو اس کے لیے ان ذرائع سے عزلہ اختیار کرنا واجب ہو سکتا ہے۔ ڈیجیٹل دور میں عزلہ کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو ڈیجیٹل شور و غل سے مکمل طور پر الگ کرنے کی بجائے ایک متوازن نقطہ نظر اختیار کرے۔

یہ اصول عملی طور پر اس طرح لاگو ہو سکتا ہے کہ انسان روزانہ کچھ گھنٹے بغیر ڈیجیٹل آلات کے گزارے، خاص طور پر نماز، تلاوت اور ذکر کے اوقات میں ڈیجیٹل آلات سے مکمل طور پر الگ ہو جائے، اور ہفتہ وار یا ماہانہ "ڈیجیٹل ڈیٹوکس" کا اہتمام کرے۔

2. زہد کا تصور: دنیا سے بے تعلق، آلم سے بے تعلق نہیں

زہد کا مطلب یہ نہیں کہ انسان دنیا کو چھوڑ کر جلا وطن ہو جائے۔ بلکہ زہد کا مطلب ہے دل کو دنیا کی محبت سے آزاد کرنا اور ہر اس چیز کو استعمال کرنا جس میں اللہ کی رضا ہو۔ ڈیجیٹل عہد میں زہد کا مطلب ہے ڈیجیٹل آلات کو استعمال کرنا، لیکن ان کے سحر (addiction) میں مبتلا نہ ہو۔ سورہ نساء میں ارشاد ہے:

﴿قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ﴾²⁸

ترجمہ: "کہہ دو: دنیا کا سامان تھوڑا ہے اور آخرت اس کے لیے بہتر ہے جو پرہیزگار ہو۔"

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے دنیاوی سامان کو "قلیل" (تھوڑا) قرار دیا ہے۔ ڈیجیٹل آلات اور سوشل میڈیا بھی اسی "قلیل" دنیا کا حصہ ہیں۔ ان کو استعمال کرنا جائز ہے لیکن دل کو ان سے وابستہ کرنا منع ہے۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ نے زہد کی تعریف کرتے ہوئے فرمایا:

«الزُّهْدُ هُوَ خُلُوقُ الْقَلْبِ عَنِ الرَّغْبَةِ فِيمَا سِوَى اللَّهِ، وَهُوَ بَابُ الْوَلَايَةِ وَأَوَّلُ مَقَامَاتِ السَّالِكِينَ»²⁹

ترجمہ: "زہد یہ ہے کہ دل اللہ کے سوا ہر چیز کی خواہش سے خالی ہو، اور یہ ولایت کا دروازہ اور سالکین کا پہلا مقام ہے۔"

اس قول سے معلوم ہوتا ہے کہ زہد کا تعلق دل سے ہے نہ کہ ہاتھ سے۔ انسان ڈیجیٹل آلات استعمال کر سکتا ہے، لیکن اس کا دل ان سے وابستہ نہ ہو۔ یہ زہد ہے ڈیجیٹل آلات کو مکمل طور پر چھینک دینا نہیں۔

3. قناعت اور شکر: FOMO کے خلاف روحانی ہتھیار

قناعت کا مطلب ہے اللہ کی دی ہوئی تقسیم پر راضی رہنا اور جو کچھ دوسروں کو دیا گیا ہے اس پر حسد نہ کرنا۔ یہی وہ صفت ہے جو FOMO (Fear of Missing Out) کے خلاف سب سے بڑا ہتھیار ہے۔ سورہ طہ کی مذکورہ بالا آیت (۲۰) کے ساتھ ساتھ سورہ ابراہیم میں ارشاد ہے: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾³⁰ ترجمہ: "اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور زیادہ دوں گا۔" شکر اور قناعت کا تعلق نہایت گہرا ہے۔ جو شخص اللہ کی دی ہوئی نعمتوں پر شکر کرتا ہے، اسے قناعت نصیب ہوتی ہے۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«رَأْسُ الْقَنَاعَةِ أَنْ يَكُونَ الْعَبْدُ بِمَا آتَاهُ اللَّهُ أَفْرَحَ مِمَّا مَنَعَهُ، وَمِمَّا قَدَّرَ لَهُ أَرْضَىٰ مِمَّا صَرَفَ عَنْهُ»³¹

ترجمہ: "قناعت کا سراپہ ہے کہ بندہ اللہ کی دی ہوئی چیز پر اس چیز سے زیادہ خوش ہو جو اس سے روکی گئی، اور اللہ کی مقرر کردہ چیز پر اس چیز سے زیادہ راضی ہو جو اس سے ہٹا دی گئی۔"

ڈیجیٹل عہد میں قناعت کے حصول کے لیے انسان کو سوشل میڈیا پر دوسروں کی زندگیوں کا موازنہ کرنے سے بچنا چاہیے، اللہ کی دی ہوئی نعمتوں پر شکر کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے، اور یہ یقین رکھنا چاہیے کہ اللہ نے جو کچھ اس کے لیے مقدر کیا ہے وہی اس کے لیے بہتر ہے۔

4. محاسبہ اور مراقبہ

محاسبہ سے مراد یہ ہے کہ انسان دن کے آخر میں اپنے اعمال کا جائزہ لے، دیکھے کہ اس نے کیا اچھا کیا اور کیا برا، اور پھر اس کے مطابق اپنی اصلاح کرے۔ سورہ حشر میں ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾³²

ترجمہ: "اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو اور ہر شخص کو دیکھنا چاہیے کہ اس نے کل (قیامت) کے لیے کیا آگے بھیجا ہے۔"

اس آیت میں "لِغَدٍ" (کل کے لیے) سے مراد قیامت کا دن ہے۔ انسان کو ہر روزیہ جائزہ لینا چاہیے کہ اس نے اپنے مستقبل (آخرت) کے لیے کیا تیاری کی ہے۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ نے محاسبہ کو تزکیہ نفس کا سب سے بڑا ذریعہ قرار دیا ہے۔ آپ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«أَعْظَمُ الْخُسَارَاءِ عَلَى الْعَبْدِ تَرْكُ مُحَاسَبَةِ نَفْسِهِ، وَأَعْظَمُ الرِّيحِ لَهُ مُحَاسَبَتُهَا وَالْإِزْدِيَادُ مِنَ الْعَمَلِ الصَّالِحِ»³³

ترجمہ: "بندے پر سب سے بڑا نقصان اپنے نفس کا محاسبہ ترک کر دینا ہے، اور اس کے لیے سب سے بڑا نفع اپنے نفس کا محاسبہ کرنا اور نیک عمل میں اضافہ کرنا ہے۔"

ڈیجیٹل عہد میں محاسبہ کا مطلب ہے کہ انسان ہر روزیہ جائزہ لے کہ اس نے ڈیجیٹل آلات پر کتنا وقت گزارا، کس مقصد کے لیے گزارا، اور کیا اس وقت کو بہتر طریقے سے استعمال کیا جاسکتا تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ، وہ یہ بھی جائزہ لے کہ کیا اس نے سوشل میڈیا پر کوئی ایسی چیز دیکھی، پسند کی یا شیئر کی جو شرعاً ناجائز تھی یا جس میں دکھاوا تھا۔

5. مقاصد شریعت اور ڈیجیٹل اخلاقیات

مقاصد شریعت کے مطابق، شریعت کی پانچ بنیادی ضروریات ہیں: دین، جان، عقل، نسل اور مال کی حفاظت۔ ڈیجیٹل عہد میں ان پانچوں ضروریات کو نئے خطرات لاحق ہیں۔ امام شاطبی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«الشَّرِيعَةُ مَبْنِيَّةٌ عَلَى جَلْبِ الْمَصَالِحِ وَذَرِّ الْمَقَاسِدِ، وَهِيَ تَحْرُسُ عَلَى حِفْظِ الصَّرُورِيَّاتِ الْخَمْسِ»³⁴

ترجمہ: "شریعت مصالح کو حاصل کرنے اور مفساد کو دور کرنے پر مبنی ہے، اور وہ پانچ ضروریات کی حفاظت پر حرص رکھتی ہے۔"

ڈیجیٹل عہد میں ان مقاصد کی روشنی میں درج ذیل احکام مرتب ہوتے ہیں: دین کی حفاظت کے لیے سوشل میڈیا پر گمراہ کن مواد، فتوے بازی اور بدعات سے بچنا؛ جان کی حفاظت کے لیے سائبر بلینگ، ڈپریشن اور خودکشی کے رجحانات سے اجتناب؛ عقل کی حفاظت کے لیے فضول مواد سے بچنا اور فکر و تدبر کو فروغ دینا؛ نسل کی حفاظت کے لیے آن لائن فحش مواد اور غیر اخلاقی تعلقات سے بچنا؛ اور مال کی حفاظت کے لیے آن لائن فراڈ، ٹھگ (cheating) اور جو اسے بچنا۔ یہ فریم ورک مسلمانوں کو ڈیجیٹل دنیا میں اخلاقی فیصلے کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بحث چہارم: تعلیم و تربیت میں استاد کا کردار

اسلامی نظام تعلیم میں استاد کا مقام انتہائی اہم ہے۔ استاد صرف معلومات فراہم کرنے والا نہیں بلکہ ایک مربی اور راہنما ہوتا ہے جو طالب علم کی شخصیت کی تشکیل کرتا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں استاد کی اہمیت اور بھی بڑھ گئی ہے کیونکہ اسے ڈیجیٹل ذرائع کے منفی اثرات سے طلبہ کو بچانے اور ان کی صحیح راہنمائی کرنے کی ضرورت ہے۔ سورہ جمعہ کی مذکورہ بالا آیت (۸) میں نبی ﷺ کو ایک استاد کے طور پر پیش کیا گیا ہے جو تلاوت، تزکیہ اور تعلیم کا کام کرتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ استاد کا کام صرف پڑھانا نہیں بلکہ طالب علم کی تزکیہ کرنا بھی ہے۔ اس آیت میں سب سے پہلے تلاوت (قرآن کی تعلیم) کا ذکر ہے، پھر تزکیہ کا، اور پھر کتاب و حکمت کی تعلیم کا۔ گویا استاد کا پہلا فرض طالب علم کو قرآن سے متعارف کرانا ہے، پھر اس کے تزکیہ کا اہتمام کرنا ہے، اور پھر بقیہ علوم کی تعلیم دینا ہے۔ صحیح مسلم میں روایت ہے:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّمَا بُعِثْتُ مُعَلِّمًا»³⁵

ترجمہ: "ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: میں بطور معلم بھیجا گیا ہوں۔"

اس حدیث میں نبی ﷺ نے اپنی بعثت کا مقصد تعلیم کو قرار دیا ہے، جس سے استاد کے مقام کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔ "إِنَّمَا" کا لفظ حصر کے لیے ہے، یعنی آپ کا مبعوث ہونا صرف تعلیم کے لیے تھا۔ امام غزالی رحمہ اللہ نے "احیاء علوم الدین" میں استاد کے حقوق اور فرائض پر ایک مستقل باب لکھا ہے۔ آپ فرماتے ہیں:

«الْمُعَلِّمُ هُوَ الْوَرِثَةُ الْأَنْبِيَاءِ، وَمَنْزِلَتُهُ فِي الْأُمَّةِ كَمَنْزِلَةِ النَّبِيِّ فِي أُمَّتِهِ، فَعَلَيْهِ أَنْ يَتَحَلَّى بِأَخْلَاقِهِمْ وَيَسْأَلَهُمْ فِي التَّعْلِيمِ وَالتَّرْبِيَةِ»³⁶

ترجمہ: "استاد انبیاء کا وارث ہوتا ہے، اور امت میں اس کا مقام اسی طرح ہے جیسے نبی کا اپنی امت میں مقام ہے۔ اس لیے اسے چاہیے کہ وہ انبیاء کے اخلاق سے آراستہ ہو اور تعلیم و تربیت میں ان کے طریقے اختیار کرے۔"

غزالی کے اس قول سے معلوم ہوتا ہے کہ استاد کا مقام بہت بلند ہے، اور اسے چاہیے کہ وہ انبیاء کے اخلاق کا نمونہ پیش کرے۔ ڈیجیٹل عہد میں استاد کو طلبہ کے سامنے ایک مثالی نمونہ پیش کرنا ہوتا ہے، تاکہ وہ ڈیجیٹل ذرائع کے منفی اثرات سے بچ سکیں۔ استاد کو چاہیے کہ وہ خود ڈیجیٹل آلات کا متوازن استعمال کرے، زیادہ وقت سوشل میڈیا پر نہ گزارے، اور طلبہ کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دے۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ نے استاد کی ذمہ داریوں کے بارے میں فرمایا:

«مِنْ أَعْظَمِ الْأَمَانَاتِ الَّتِي يَتَحَمَّلُهَا الْمُعَلِّمُ أَمَانَةُ تَرْكِيَةِ نَفْسِ التَّلَامِيذِ، فَإِنَّ تَرْكِيَةَ النَّفْسِ أَعْظَمُ مِنْ تَعْلِيمِ الْعِلْمِ، فَكَمْ مِنْ عَالِمٍ قَدْ هَلَكَ لِعَدَمِ تَرْكِيَتِهِ، وَكَمْ مِنْ مُتَعَلِّمٍ قَدْ ضَلَّ لِقَلَّةِ تَرْكِيَتِهِ»³⁷

ترجمہ: "سب سے بڑی امانتوں میں سے جو استاد اٹھاتا ہے وہ طلبہ کے نفسوں کی تزکیہ کی امانت ہے، کیونکہ نفس کی تزکیہ علم سکھانے سے بھی بڑا کام ہے۔ کتنے ہی عالم ہیں جو تزکیہ کی کمی کی وجہ سے ہلاک ہو گئے، اور کتنے ہی طالب علم ہیں جو تزکیہ کی کمی کی وجہ سے گمراہ ہو گئے۔"

ابن قیم کے اس قول میں تزکیہ کو تعلیم سے بھی زیادہ اہم قرار دیا گیا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں استاد کا کردار صرف ڈیجیٹل ذرائع استعمال کرنے کا طریقہ سکھانا نہیں، بلکہ ان ذرائع کے منفی اثرات سے بچنے کا طریقہ بھی سکھانا ہے۔ استاد کو چاہیے کہ وہ طلبہ کی ڈیجیٹل عادات کا جائزہ لے، انہیں بتائے کہ انٹرنیٹ کا زیادہ استعمال ان کی روحانیت اور اخلاق کو کیسے نقصان پہنچا رہا ہے، اور انہیں اس کے متبادل مفید سرگرمیاں بتائے۔

شیخ سعدی شیرازی رحمہ اللہ نے اپنی نظم میں استاد کے کردار کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے:

«سَاعِدُنِي لِأَسَاعِدِكَ، وَارْحَمْنِي لِأَرْحَمَكَ، وَعَلِّمْنِي لِأَعْلَمَكَ، وَزَكِّبْنِي حَتَّى أَزَكِّيَكَ»³⁸

ترجمہ: "میری مدد کرو تا کہ میں تمہاری مدد کروں، مجھ پر رحم کرو تا کہ میں تم پر رحم کروں، مجھے سکھاؤ تا کہ میں تمہیں سکھاؤں، اور میری تزکیہ کرو تا کہ میں تمہاری تزکیہ کروں۔"

اس نظم میں استاد اور طالب علم کے درمیان باہمی تعلق کو خوبصورت انداز میں پیش کیا گیا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں جہاں تعلقات کمزور ہو رہے ہیں، استاد کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے ساتھ ایک ایسا تعلق قائم کرے جو ان کی تزکیہ میں مددگار ہو۔

مبحث پنجم: ڈیجیٹل تزکیہ کا عملی فریم ورک

نظریاتی اصولوں کو عملی جامہ پہنانے کے لیے ایک جامع فریم ورک کی ضرورت ہے۔ ڈیجیٹل تزکیہ کا عملی فریم ورک چار سطحوں پر مشتمل ہے: انفرادی سطح، خانہ دانی سطح، معاشرتی و تعلیمی سطح، اور نفسیاتی و روحانی علاج کا امتزاج۔ ذیل میں ہر سطح کو تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

1. انفرادی سطح پر ڈیجیٹل تزکیہ کے اقدامات

انفرادی سطح پر ڈیجیٹل تزکیہ کا آغاز انسان کی اپنی نیت اور ارادے سے ہوتا ہے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ وہ اپنی ڈیجیٹل عادات کا باقاعدہ جائزہ لے اور ان میں اصلاح کرے۔ اس کے لیے سب سے پہلے یہ طے کرنا ضروری ہے کہ ڈیجیٹل آلات اور سوشل میڈیا کا استعمال کس مقصد کے لیے ہے۔ اگر مقصد صرف وقت گزاری یا فضول تفریح ہے، تو یہ تزکیہ کے اصولوں کے خلاف ہے۔ صحیح مسلم میں روایت ہے:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ حَسُنَ إِسْلَامُ الْمَرْءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَغْنِيهِ»³⁹

ترجمہ: "ابو ہریرہ سے روایت ہے، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: انسان کے اچھے اسلام کی نشانی یہ ہے کہ وہ ان چیزوں کو چھوڑ دے جو اسے فائدہ نہیں پہنچاتیں۔"

یہ حدیث ڈیجیٹل تزکیہ کے لیے بنیادی اصول فراہم کرتی ہے۔ اس حدیث میں نبی ﷺ نے اچھے اسلام کی ایک اہم علامت یہ بیان کی ہے کہ انسان بے کار اور فضول چیزوں سے کنارہ کشی اختیار کرے۔ ڈیجیٹل عہد میں "نالایغنیہ" (فائدہ نہ پہنچانے والی چیزوں) میں وہ تمام ڈیجیٹل سرگرمیاں شامل ہیں جو نہ دینی فائدہ دیتی ہیں اور نہ دنیوی۔ ان میں بے مقصد سوشل میڈیا اسکروولنگ، فضول ویڈیوز دیکھنا، بے ہدف گیمنگ، اور ایسی پوسٹس پر تبصرے کرنا شامل ہیں جن کا کوئی علمی یا اخلاقی فائدہ نہ ہو۔ "حَسُنَ إِسْلَامُ" (اچھا اسلام) کا اظہار اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ یہ صرف اسلام میں داخل ہونے کی بات نہیں، بلکہ اسے اچھی طرح سے گزارنے کی بات ہے۔ اچھے مسلمان کی پہچان یہ ہے کہ وہ بے کار چیزوں کو چھوڑ دے۔ امام غزالی رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«أَصْلُ تَرْكِيَةِ النَّفْسِ مُحَاسَبَتُهَا عَلَى اللَّحْظَاتِ وَالْأَنْفَاسِ، فَمَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رَيْحًا، وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا حَسِيرًا»⁴⁰

ترجمہ: "نفس کی تزکیہ کی بنیاد ہر لمحے اور ہر سانس کا محاسبہ کرنا ہے، جس نے اپنے نفس کا محاسبہ کیا وہ کامیاب ہوا، اور جس نے اس سے غفلت کی وہ خسارے میں رہا۔"

غزالی کے اس قول میں محاسبہ کو تزکیہ کی بنیاد قرار دیا گیا ہے۔ "اللحظَاتِ وَالْأَنْفَاسِ" (ہر لمحے اور ہر سانس) کا ذکر اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ محاسبہ مسلسل اور مستقل عمل ہے، ایک بار نہیں بلکہ ہر وقت کرنا ہے۔ غفلت کرنے والا خسارے میں رہتا ہے اور محاسبہ کرنے والا کامیاب ہوتا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں محاسبہ کا یہ عمل اور بھی اہم ہو جاتا ہے کیونکہ ڈیجیٹل آلات ہر لمحے انسان کی توجہ حاصل کرنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔

انفرادی سطح پر مندرجہ ذیل عملی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں:

(۱) روزانہ سوشل میڈیا کے استعمال کا ایک متعین وقت مقرر کرنا، مثلاً دن میں 30 منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اس وقت کو بھی اس طرح تقسیم کیا جائے کہ کچھ وقت مفید علمی مواد دیکھنے میں اور کچھ وقت خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں صرف ہو۔

(۲) نماز اور تلاوت کے اوقات میں ڈیجیٹل آلات کو مکمل طور پر بند کر دینا یا کمرے سے باہر رکھنا۔ اس سے نماز میں خشوع بڑھتا ہے اور تلاوت پر توجہ مرکوز رہتی ہے۔

(۳) غیر ضروری اطلاعات (notifications) کو بند کر دینا تا کہ توجہ منتشر نہ ہو۔ ہر 7 پلیکیشن کی اطلاعات کو بند کر دیا جائے، سوائے انتہائی ضروری ایپس کے۔

(۴) سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے تمام اسکرینز بند کر دینا تا کہ نیند اچھی آئے اور صبح کی نماز میں پوری توجہ مرکوز ہو سکے۔

(۵) ہفتے میں ایک دن (مثلاً جمعہ کا دن یا اتوار کا دن) "ڈیجیٹل ڈیٹوکس" منانا، جس میں ڈیجیٹل آلات کو کم سے کم استعمال کیا جائے۔ اس دن کو عبادت، مطالعہ، اور خاندان کے ساتھ گزارنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

(۶) ہر ڈیجیٹل سرگرمی سے پہلے نیت کرنا کہ یہ سرگرمی کس مقصد کے لیے ہے اور کیا یہ اللہ کی رضا کے مطابق ہے۔

(۷) روزانہ ایک "ڈیجیٹل ڈائری" رکھنا جس میں لکھا جائے کہ کتنے وقت میں کون سی ڈیجیٹل سرگرمی کی گئی۔ اس سے محاسبہ آسان ہو جاتا ہے۔ ان اقدامات پر عمل کرنے سے انسان اپنی ڈیجیٹل عادات کو بتدریج بہتر بنا سکتا ہے۔

2. خاندانی سطح پر تربیت و نگرانی

بچوں کی ڈیجیٹل تربیت والدین کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ قرآنی تعلیمات کے مطابق، والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو ڈیجیٹل آلات کے استعمال کی تربیت دیں اور ان پر نگرانی رکھیں۔ سورہ تحریم میں ارشاد ہے:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فُؤَادُوا لِنَفْسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُوذُهَا النَّاسُ وَالْحِجَابَةُ﴾⁴¹

ترجمہ: "اے ایمان والو! اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو اس آگ سے بچاؤ جس کا ایندھن انسان اور پتھر ہیں۔"

اس آیت میں اللہ تعالیٰ نے مومنوں کو حکم دیا ہے کہ وہ اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو جہنم کی آگ سے بچائیں۔ آیت میں "فؤاد" (بچاؤ) کا لفظ موجود اور مستقبل دونوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ موجودہ بچاؤ بھی اور مستقبل کے خطرات سے بچاؤ بھی۔ تفسیر مظہری میں ہے کہ اس آیت کے تحت بچوں کو بری صحبتوں، گناہوں اور آگ کا باعث بننے والی چیزوں سے بچانا شامل ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں ان خطرات میں سوشل میڈیا کے منفی اثرات، آن لائن فحش مواد، سائبر بلیٹنگ، اور انٹرنیٹ کی لت شامل ہیں۔ خاندانی سطح پر مندرجہ ذیل عملی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں:

(۱) بچوں کے لیے ڈیجیٹل آلات کے استعمال کا ایک متعین وقت مقرر کرنا، مثلاً دن میں ایک گھنٹہ۔ اس وقت کو بھی والدین کی نگرانی میں گزارا جائے۔

(۲) بچوں کی آن لائن سرگرمیوں پر نظر رکھنا، اور ان کے ساتھ مل کر ایسے مواد کا انتخاب کرنا جو ان کی عمر اور ذہنی سطح کے مطابق ہو۔ پیرنٹل کنٹرول ایپس کا استعمال کرنا بھیک فائدہ مند ہے۔

(۳) بچوں کو ڈیجیٹل آلات کے بجائے کھیل کود، کتابی مطالعہ، اور دیگر تعمیری سرگرمیوں میں مصروف رکھنا۔

(۴) خود والدین بھی بچوں کے سامنے ڈیجیٹل آلات کا کم سے کم استعمال کریں تاکہ وہ اچھی مثال قائم کر سکیں۔ جب بچے دیکھیں گے کہ والدین خود بھی فون کے ساتھ زیادہ وقت گزار رہے ہیں، تو وہ ان کی نصیحت پر عمل نہیں کریں گے۔

(۵) خاندان کے لیے "بغیر اسکرین والے اوقات" مقرر کرنا، خاص طور پر کھانے کے اوقات اور سونے سے پہلے۔ ان اوقات میں خاندان کے افراد ایک دوسرے سے گفتگو کریں، کوئی کتاب پڑھیں، یا کوئی دوسری تعمیری سرگرمی کریں۔

(۶) بچوں کو ڈیجیٹل آلات کے استعمال کے دوران پیش آنے والے ممکنہ خطرات (جیسے نامعلوم افراد سے دوستی، ذاتی معلومات کا اشتراک، وغیرہ) سے آگاہ کرنا اور انہیں بتانا کہ ایسی صورت میں کیا کرنا چاہیے۔

(۷) بچوں کے ساتھ مل کر مفید ڈیجیٹل مواد (جیسے تعلیمی ویب سائٹس، دینی لیکچرز) دیکھنا، تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ انٹرنیٹ صرف تفریح کے لیے نہیں بلکہ علم حاصل کرنے کے لیے بھی ہے۔

ان اقدامات سے بچے ڈیجیٹل آلات کے عادی ہونے سے بچ سکتے ہیں۔

3. معاشرتی اور تعلیمی سطح پر اقدامات

مسلم معاشروں میں ڈیجیٹل تزکیہ کو فروغ دینے کے لیے اجتماعی اقدامات کی ضرورت ہے۔ علماء اور تعلیمی اداروں کو چاہیے کہ وہ اس موضوع پر آگاہی مہم چلائیں۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب "مدارج السالکین" میں فرمایا:

«إِنَّمَا تَتَحَقَّقُ التَّزْكِيَةُ بِالْإِجْتِمَاعِ عَلَى الْخَيْرِ وَالْتِعَاوُنِ عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى، وَمُعَاوَنَةُ بَعْضِهِمْ بَعْضًا عَلَى تَرْكِ الشَّرِّ وَالْمُنْكَرِ»⁴²

ترجمہ: "تزکیہ اس وقت حقیقت میں آتی ہے جب لوگ بھلائی پر اکٹھے ہوں اور نیکی اور تقویٰ پر تعاون کریں، اور ایک دوسرے کی برائی اور منکر چھوڑنے میں مدد کریں۔"

ابن قیم کے اس قول میں تزکیہ کے اجتماعی پہلو کو واضح کیا گیا ہے۔ "الإجْتِمَاعُ عَلَى الْخَيْرِ" (بھلائی پر اکٹھے ہونا) اور "التَّعَاوُنُ عَلَى الْبِرِّ" (نیکی پر تعاون) کا ذکر اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ تزکیہ صرف انفرادی عمل نہیں بلکہ اجتماعی بھی ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں یہ اجتماعی پہلو اور بھی اہم ہو جاتا ہے کیونکہ ڈیجیٹل ذرائع لوگوں کو الگ تھلگ کر دیتے ہیں۔ معاشرتی اور تعلیمی سطح پر مندرجہ ذیل عملی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں:

(۱) مساجد اور تعلیمی اداروں میں ڈیجیٹل تزکیہ پر سیمینارز اور ورکشاپس کا انعقاد کرنا، جہاں ماہرین اسلام اور ماہرین نفسیات لوگوں کو ڈیجیٹل آلات کے نقصانات اور ان کے محفوظ استعمال کے طریقے بتائیں۔

(۲) سوشل میڈیا پر مثبت اور مفید مواد کو فروغ دینا۔ علماء اور دعاۃ کو چاہیے کہ وہ سوشل میڈیا کو دین کی دعوت اور لوگوں کی اصلاح کے لیے استعمال کریں، نہ کہ فضول گفتگو یا خود نمائی کے لیے۔

(۳) اسکولوں اور مدارس کے نصاب میں "ڈیجیٹل تزکیہ" کو ایک باقاعدہ مضمون کے طور پر شامل کرنا، جس میں طلبہ کو ڈیجیٹل آلات کے استعمال کے شرعی اصول، سوشل میڈیا کے آداب، اور انٹرنیٹ کی لت سے بچاؤ کے طریقے سکھائے جائیں۔

(۴) انٹرنیٹ کی لت کے شکار افراد کے لیے بحالی مراکز قائم کرنا، جہاں وہ نفسیاتی اور روحانی مشاورت حاصل کر سکیں۔

(۵) ذرائع ابلاغ پر ڈیجیٹل تزکیہ سے متعلق پروگرام نشر کرنا تاکہ عوام میں آگاہی پیدا ہو سکے۔

(۶) سوشل میڈیا پر مثبت مواد تخلیق کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کے لیے ایوارڈز اور اسکا لرشپ کا اہتمام کرنا۔

(۷) ڈیجیٹل عادات کے بارے میں تحقیقی مطالعات کو سپورٹ کرنا، تاکہ مسلم معاشروں میں ڈیجیٹل تزکیہ کے موثر طریقے وضع کیے جاسکیں۔

ان اقدامات سے معاشرے میں ڈیجیٹل بیداری پیدا ہوگی اور لوگ اپنی ڈیجیٹل عادات کو بہتر بنا سکیں گے۔

4. نفسیاتی اور روحانی علاج کا امتزاج

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انٹرنیٹ کی لت اور ڈیجیٹل ذرائع سے پیدا ہونے والے نفسیاتی مسائل کے علاج کے لیے نفسیاتی تھراپی کے ساتھ ساتھ روحانی علاج (روحانی تھراپی) بھی بہت مؤثر ہے۔ نفسیاتی علاج کے جدید طریقوں کے ساتھ اگر اسلامی روحانی ادویہ کو ملا یا جائے تو نتائج زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ امام ابن قیم رحمہ اللہ نے اپنی کتاب "الطب النبوی" میں نفسیاتی اور روحانی علاج کے امتزاج پر زور دیا ہے۔ آپ رحمہ اللہ فرماتے ہیں:

«لِلْقَلْبِ أَدْوِيَةٌ كَأَدْوِيَةِ الْبَدَنِ، بَلْ أَشَدُّ احتِياجًا مِنَ الْبَدَنِ، فَمِنْ أَدْوِيَتِهِ: ذِكْرُ اللَّهِ، وَتِلَاوَةُ الْقُرْآنِ، وَالصَّلَاةُ، وَالصِّيَامُ، وَالِدُّعَاءُ، وَالتَّوَكُّلُ»⁴³

ترجمہ: "دل کے لیے وہی دوائیں ہیں جو جسم کے لیے ہیں، بلکہ ان کی ضرورت جسم سے بھی زیادہ ہے۔ اس کی دوائیوں میں سے ہیں: اللہ کا ذکر، قرآن کی تلاوت، نماز، روزہ، دعا، اور توکل۔"

ابن قیم کے اس قول میں انسانی روح اور دل کو جسم سے زیادہ اہمیت دی گئی ہے، اور اس کے علاج کے لیے چھ اہم روحانی ادویہ بیان کی گئی ہیں۔ یہ تمام چیزیں ڈیجیٹل عہد کے نفسیاتی مسائل کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ "أَشَدُّ احتِياجًا" (زیادہ ضرورت) کا اظہار اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ دل کو جسم سے بھی زیادہ علاج کی ضرورت ہے، اور ڈیجیٹل دور میں تو یہ ضرورت اور بھی بڑھ گئی ہے۔

نفسیاتی اور روحانی علاج کے امتزاج کے لیے مندرجہ ذیل عملی اقدامات تجویز کیے جاتے ہیں:

(۱) انٹرنیٹ کی لت کے شکار افراد کو مشورہ دیا جائے کہ وہ روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ذکر الہی اور تلاوت قرآن میں گزاریں۔ اس سے ان کا دل سکون حاصل کرے گا اور ڈیجیٹل آلات کی لت کم ہوگی۔

(۲) نماز کو اس کے اصلی مقصد کے ساتھ ادا کرنے کی کوشش کریں۔ نماز میں خشوع پیدا کرنے کے لیے ڈیجیٹل آلات بند کر دیں اور دل کو اللہ کی طرف متوجہ کریں۔

(۳) ہفتے میں کم از کم ایک دن روزہ رکھیں (جیسے پیر یا جمعرات کا روزہ)۔ روزہ نفس کو تربیت دیتا ہے اور ڈیجیٹل آلات کی لت کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

(۴) دعا اور مناجات کو معمول بنائیں، خاص طور پر صبح و شام کی دعائیں پڑھیں۔ اللہ سے ڈیجیٹل آلات کے فتنے سے بچنے کی دعا کریں۔

(۵) توکل اور اللہ پر بھروسہ پیدا کریں کہ اللہ ہی حقیقی مددگار ہے، نہ کہ ڈیجیٹل آلات۔

(۶) اگر ممکن ہو تو علاج کے لیے کسی ماہر نفسیات اور عالم دین دونوں سے رجوع کریں۔ نفسیاتی تھراپی کے ساتھ ساتھ روحانی مشاورت بھی لازمی ہے۔

(۷) ڈیجیٹل ڈیٹو کس کے دوران خاص طور پر ذکر اور تلاوت میں وقت گزاریں، تاکہ دل کو روحانی غذا ملے۔
ڈیجیٹل تزکیہ کے اس جامع فریم ورک پر عمل کرنے سے افراد، خاندان اور معاشرہ ڈیجیٹل عہد کے منفی اثرات سے بچ سکتے ہیں۔

خلاصہ بحث

مندرجہ بالا تفصیلی تجزیے کے بعد ہم درج ذیل نتائج اخذ کر سکتے ہیں:

اول: اسلامی نظام میں تربیت ایک ترقیاتی اور مرحلہ وار عمل ہے جو صبر اور استقامت کا متقاضی ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں فوری نتائج کی طلب اس ترقیاتی اصول کے بالکل برعکس ہے۔ تزکیہ نفس کو اسلام میں کامیابی کی بنیادی شرط قرار دیا گیا ہے، اور انبیاء کی بعثت کا مقصد بھی تزکیہ ہے۔ صوفیاء کرام کے نزدیک تزکیہ کے تین مراحل ہیں: تخلیہ (برائیوں سے خالی کرنا)، تخلیہ (نیکیوں سے آراستہ کرنا)، اور تجلیہ (دل پر اللہ کے نور کا ظہور)۔ ان میں سے پہلے دو مراحل ڈیجیٹل تزکیہ کے لیے خاص طور پر متعلق ہیں۔

دوم: ڈیجیٹل عہد نے تربیت و تزکیہ کے لیے پانچ بڑے چیلنجز پیدا کیے ہیں: توجہ کا انتشار (جس نے عبادات میں خشوع کو متاثر کیا ہے)؛ سوشل میڈیا پر خود نمائی اور ریاکاری (جس نے اخلاص کو مروج کیا ہے)؛ FOMO اور قناعت کا فقدان (جس نے بے چینی اور اضطراب کو بڑھایا ہے)؛ دماغی زوال (برین رات) اور علمی اضطراب (جو سوچنے اور غور کرنے کی صلاحیت کو ختم کر رہا ہے)؛ اور انٹرنیٹ کی لت (جس نے انسان کو حقیقی زندگی سے بے نیاز کر دیا ہے)۔

سوم: شریعت اسلامیہ کے پاس ان مسائل کے تدارک کے لیے ایک جامع اور مربوط فریم ورک موجود ہے۔ اس فریم ورک کے بنیادی ستون یہ ہیں: عزله (جسے ڈیجیٹل ڈیٹو کس کی صورت میں لاگو کیا جا سکتا ہے)؛ زہد (دنیا اور ڈیجیٹل آلات سے دل کی بے تعلقی)؛ قناعت (اللہ کی تقسیم پر راضی رہنا اور FOMO کا علاج)؛ محاسبہ (اعمال کا روزانہ جائزہ اور اصلاح)؛ اور مقاصد شریعت (ڈیجیٹل اخلاقیات کے لیے رہنما اصول)۔

چہارم: استاد اسلامی نظام تعلیم میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے، اور اس کا کردار صرف تعلیم تک محدود نہیں بلکہ تزکیہ تک پھیلا ہوا ہے۔ ڈیجیٹل عہد میں استاد کو طلبہ کے سامنے ایک مثالی نمونہ پیش کرنا ہوتا ہے، خود ڈیجیٹل آلات کا متوازن استعمال کرنا ہوتا ہے، اور طلبہ کو ڈیجیٹل ذرائع کے منفی اثرات سے بچانے کی تربیت دینی ہوتی ہے۔

پنجم: ڈیجیٹل تزکیہ کا عملی فریم ورک چار سطحوں پر مشتمل ہے: انفرادی سطح (جہاں محاسبہ، وقت کی پابندی، اور ڈیجیٹل ڈیٹو کس اہم ہیں)؛ خاندانی سطح (جہاں والدین کی نگرانی، تربیت اور اچھی مثال قائم کرنا ضروری ہے)؛ معاشرتی و تعلیمی سطح (جہاں اداروں، علماء اور میڈیا کا کردار ہے)؛ اور نفسیاتی و روحانی علاج کا امتزاج (جہاں ذکر، تلاوت، نماز، روزہ، دعا اور توکل کو جدید نفسیاتی علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے)۔ یہ ایک مربوط فریم ورک ہے جس کے تمام اجزاء ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔

ششم: ڈیجیٹل تزکیہ کا اصل مقصد ڈیجیٹل آلات کو مکمل طور پر ترک کر دینا نہیں، بلکہ ان کے ساتھ ایک صحت مند اور متوازن تعلق قائم کرنا ہے، جیسا کہ "اداپٹیو زہد" (Adaptive Zuhd) کے تصور میں واضح کیا گیا ہے۔ اس تصور کے مطابق انسان ڈیجیٹل آلات استعمال کر سکتا ہے لیکن اس کا دل ان سے وابستہ نہ ہو۔ یہی وہ نکتہ ہے جہاں جدید مغربی نقطہ نظر (جو مکمل ڈیٹو کس کی وکالت کرتا ہے) اور اسلامی نقطہ نظر (جو توازن کی وکالت کرتا ہے) میں فرق ہے۔

ہفتم: مسلم معاشرہ کو ڈیجیٹل تزکیہ کو ایک قومی ترجیح بنانے کی ضرورت ہے، کیونکہ آنے والی نسلوں کی روحانی اور ذہنی صحت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ ڈیجیٹل دنیا میں کس طرح اپنی شناخت اور اقدار کو محفوظ رکھتی ہیں۔

تجاویز و سفارشات

اول: وزارت تعلیم کو چاہیے کہ وہ اسکولوں اور مدارس کے نصاب میں "ڈیجیٹل تزکیہ" کو ایک باقاعدہ مضمون کے طور پر شامل کرے، جس میں بچوں کو سوشل میڈیا کے نقصانات اور اس کے محفوظ استعمال کے طریقے سکھائے جائیں۔ یہ مضمون عملی ہو اور اس میں روزانہ کی بنیاد پر ڈیجیٹل عادات کا جائزہ لینے کی مشقیں شامل ہوں۔

دوم: علماء کرام کو چاہیے کہ وہ خطبات جمعہ اور دیگر دینی اجتماعات میں ڈیجیٹل تزکیہ کے موضوع کو اٹھائیں اور لوگوں کو ڈیجیٹل آلات کے زیادہ استعمال کے روحانی نقصانات سے آگاہ کریں۔ مساجد میں ڈیجیٹل تزکیہ کے حلقے قائم کیے جائیں۔

سوم: مسلم ممالک میں "ڈیجیٹل تزکیہ سینٹرز" قائم کیے جائیں جہاں لوگ انٹرنیٹ کی لت اور دیگر ڈیجیٹل مسائل کے لیے مشاورت اور علاج حاصل کر سکیں۔ یہ مراکز نفسیاتی ماہرین اور اسلامی علماء پر مشتمل ہوں۔

چہارم: استاد کی تربیت پر خصوصی توجہ دی جائے۔ استاد کو ڈیجیٹل تزکیہ کے اصولوں کی تربیت دی جائے، اور اسے بتایا جائے کہ وہ کس طرح طلبہ کی ڈیجیٹل عادات کو بہتر بنا سکتا ہے اور ان کے لیے اچھی مثال قائم کر سکتا ہے۔

بچم: والدین کو چاہیے کہ وہ خود اپنے ڈیجیٹل استعمال کو کم کریں اور بچوں کے لیے اچھی مثال قائم کریں۔ گھر میں "بغیر اسکرین والے اوقات" (Screen-Free Times) کا اہتمام کریں، خاص طور پر کھانے کے اوقات اور سونے سے پہلے۔
 ہشتم: سوشل میڈیا پر مثبت اور دینی مواد تیار کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ حکومت اور نجی ادارے ان مواد سازوں کو ایوارڈز اور اسکالرشپ دے سکتے ہیں۔
 ہفتم: مزید تحقیقی مطالعات کی ضرورت ہے جو ڈیجیٹل عہد میں تربیت و تزکیہ کے مسائل اور شریعت اسلامیہ کے تدارک کے طریقوں پر تجربات اور مقدماتی تحقیق کریں، تاکہ ان اصولوں کی تاثیر کو عددی اعداد و شمار کے ذریعے بھی ثابت کیا جاسکے۔
 ہشتم: ڈیجیٹل تزکیہ پر بین الاقوامی کانفرنسز اور سیمینارز کا انعقاد کیا جائے، جہاں مختلف ممالک کے علماء اور ماہرین اپنے تجربات شیئر کریں۔

حوالہ جات

- ¹ ابن تیمیہ، احمد بن عبد الحلیم، مجموع الفتاویٰ (الریاض: دار عالم الکتب، 1998)، 10:45۔
- Ibn Taymiyyah, Aḥmad ibn 'Abd al-Ḥalīm, Majmū' al-Fatāwā (Riyadh: Dār 'Ālam al-Kutub, 1998), 10:45.
- ² بنی اسرائیل، 17:9۔
- Al-Isrā', 17:9.
- ³ الراغب الاصفہانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن (بیروت: دار العلم، 1990)، ص 334۔
- Al-Rāghib al-Iṣfahānī, Ḥusayn ibn Muḥammad, Al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān (Beirut: Dār al-'Ilm, 1990), p. 334.
- ⁴ الغزالی، محمد بن محمد، إحياء علوم الدين (بیروت: دار المعرفہ، 1980)، 1:55۔
- Al-Ghazālī, Muḥammad ibn Muḥammad, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1980), 1:55.
- ⁵ الشمس، 91:9-10۔
- Al-Shams, 91:9-10.
- ⁶ الاعلیٰ، 14:87-15۔
- Al-A'ālā, 14:87-15.
- ⁷ الغزالی، إحياء علوم الدين، 1:50۔
- Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, 1:50.
- ⁸ الجمعہ، 62:2۔
- Al-Jumu'ah, 62:2.
- ⁹ الشيخ عبد القادر الجیلانی، عبد القادر بن ابی صالح، فتوح الغیب (بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1985)، ص 25۔
- Shaykh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, 'Abd al-Qādir ibn Abī Ṣāliḥ, Fatūḥ al-Ghayb (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1985), p. 25.
- ¹⁰ الغزالی، إحياء علوم الدين، 3:15۔
- Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, 3:15.
- ¹¹ ابن عطاء اللہ السکندری، احمد بن محمد، الحکم العطائیہ (قاہرہ: دار المعارف، 1970)، ص 42۔
- Ibn 'Aṭā' Allāh al-Sakandarī, Aḥmad ibn Muḥammad, Al-Ḥikam al-'Aṭā' iyyah (Cairo: Dār al-Ma'ārif, 1970), p. 42.
- ¹² ابن قیم الجوزیہ، محمد بن ابی بکر، مدارج السالکین (بیروت: دار الکتب العربیہ، 1973)، 1:25۔
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muḥammad ibn Abī Bakr, Madārij al-Sālikīn (Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1973), 1:25.
- ¹³ الجنید البغدادی، ابوالقاسم، رسائل الجنید (بیروت: دار الکتب العلمیہ، 1990)، ص 67۔
- Al-Junayd al-Baghdādī, Abū al-Qāsim, Rasā'il al-Junayd (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990), p. 67.
- ¹⁴ المؤمنون، 23:1-2۔
- Al-Mu'minūn, 23:1-2.
- ¹⁵ مسلم بن حجاج، صحیح مسلم (بیروت: دار إحياء التراث العربیہ، 1975)، کتاب الایمان، رقم: 143۔
- Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1975), Kitāb al-Īmān, Hadīth no. 143.
- ¹⁶ ابن قیم، مدارج السالکین، 1:125۔
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 1:125.
- ¹⁷ الاسراء، 17:37۔
- Al-Isrā', 17:37.

¹⁸مسلم، صحیح مسلم، کتاب البر والصلة، رقم: 2865۔

Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah, Hadith no. 2865.

¹⁹الغزالی، إحياء علوم الدين، 3:312۔

Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, 3:312.

²⁰ظ، 20:131۔

Ṭā Hā, 20:131.

²¹ابن قیم، عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين (بيروت: دار المعرفه، 1980)، ص 245۔

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 'Uddat al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1980), p. 245.

²²ظ، 20:124۔

Ṭā Hā, 20:124.

²³ابن قیم، الفوائد (بيروت: دار الكتب العلمية، 1990)، ص 125۔

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Al-Fawā'id (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990), p. 125.

²⁴الانعام، 6:141۔

Al-An'ām, 6:141.

²⁵البخاري، محمد بن اسماعيل، صحيح البخاري (بيروت: دار ابن كثير، 1993)، كتاب الرقاق، رقم: 6412۔

Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Beirut: Dār Ibn Kathīr, 1993), Kitāb al-Riqāq, Hadith no. 6412.

²⁶الاعراف، 7:142۔

Al-A'rāf, 7:142.

²⁷ابن تيمية، مجموع الفتاوى، 10:525۔

Ibn Taymiyyah, Majmū' al-Fatāwā, 10:525.

²⁸النساء، 4:77۔

Al-Nisā', 4:77.

²⁹ابن قيم، مدارج السالكين، 2:40۔

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:40.

³⁰ابن القيم، 14:7۔

Ibrāhīm, 14:7.

³¹ابن قيم، مدارج السالكين، 2:210۔

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:210.

³²الحشر، 59:18۔

Al-Ḥashr, 59:18.

³³ابن قيم، مدارج السالكين، 1:325۔

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 1:325.

³⁴الشاطبي، ابراهيم بن موسى، الموافقات (بيروت: دار الكتب العلمية، 1991)، 2:10۔

Al-Shāṭibī, Ibrāhīm ibn Mūsā, Al-Muwāfaqāt (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1991), 2:10.

³⁵ابن ماجه، محمد بن يزيد، سنن ابن ماجه (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1975)، كتاب السنن، رقم: 229۔

Ibn Mājah, Muḥammad ibn Yazīd, Sunan Ibn Mājah (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1975), Kitāb al-Sunnah, Hadith no. 229.

³⁶الغزالي، إحياء علوم الدين، 1:45۔

Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, 1:45.

³⁷ابن قيم، مدارج السالكين، 1:450۔

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 1:450.

³⁸سعدى الشيرازي، مصلح بن عبد الله، گلستان سعدى (تهران: انتشارات خوارزمي، 1365 هـ)، باب دوم۔

Sa'dī al-Shīrāzī, Muṣliḥ ibn 'Abd Allāh, Gulistān-i Sa'dī (Tehran: Intishārāt Khwārazmī, 1365 AH), Bāb 2.

³⁹الترمذی، محمد بن عيسى، سنن الترمذی (بيروت: دار إحياء التراث العربي، 1975)، كتاب الزهد، رقم: 2317۔

Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn 'Īsā, Sunan al-Tirmidhī (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1975), Kitāb al-Zuhd, Hadith no. 2317.

⁴⁰الغزالي، إحياء علوم الدين، 4:125۔

Al-Ghazālī, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, 4:125.

⁴¹التحریم، 6:66-

Al-Tahrīm, 66:6.

⁴²ابن قیم، مدارج السالکین، 1:450-

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 1:450.

⁴³ابن قیم، الطب النبوی (بیروت: دار احیاء العلوم، 1985)، ص 125-

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Al-Ṭibb al-Nabawī (Beirut: Dār Iḥyā' al-'Ulūm, 1985), p. 125.