

NEWSLETTER

April, 2026

www.simorgh.org.pk

Editors: Laiba Mukhtar, Zainb Bibi, Noor Mazhar

سوشل میڈیا نے آج کے نوجوانوں کے طرز زندگی اور رویے کو کس طرح تبدیل کیا ہے؟

سوشل میڈیا نے آج کے نوجوانوں کے طرز زندگی اور رویے کو بہت زیادہ متاثر کیا ہے۔ نوجوان آج کل اپنا زیادہ تر وقت موبائل فون اور مختلف سوشل میڈیا ایپس پر گزارتے ہیں۔ ان کے بات کرنے کا انداز، لباس، سوچ اور روزمرہ عادات بھی سوشل میڈیا سے بدل رہی ہیں۔ لوگ اپنی تصاویر، خیالات اور روزمرہ سرگرمیاں آن لائن شیئر کرتے ہیں، جس سے وہ دنیا بھر کے لوگوں سے رابطے میں رہتے ہیں۔ سوشل میڈیا معلومات اور تفریح کا اہم ذریعہ بن چکا ہے، لیکن اس کا زیادہ استعمال نوجوانوں کو حقیقی زندگی، تعلیم اور خاندانی تعلقات سے دور بھی کر سکتا ہے۔

سوشل میڈیا ذاتی نشوونما میں کیا مثبت کردار ادا کرتا ہے؟

سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذاتی ترقی میں کئی مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے ذریعے نوجوان نئی معلومات، تعلیمی ویڈیوز اور مختلف ہنر سیکھنے کے مواقع حاصل کرتے ہیں۔ آج کل بہت سے طلبہ آن لائن کورسز، لیکچرز اور تعلیمی صفحات سے فائدہ اٹھاتے ہیں، جس سے ان کے علم میں اضافہ ہوتا ہے۔ سوشل میڈیا نوجوانوں کو اپنی صلاحیتیں دنیا کے سامنے پیش کرنے کا موقع بھی دیتا ہے، جیسے آرٹ، فوٹو گرافی، گیمز، کاروبار، لکھائی یا تعلیم۔ بہت سے نوجوان اپنی محنت اور ٹیلنٹ کی وجہ سے مشہور بھی ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا کے ذریعے نوجوان نئے خیالات، مختلف ثقافتوں اور جدید رجحانات سے واقف ہوتے ہیں، جس سے ان کی سوچ وسیع ہوتی ہے۔ اگر سوشل میڈیا کو مثبت اور متوازن انداز میں استعمال کیا جائے تو یہ خود اعتمادی بڑھانے، شخصیت نکھارنے اور مستقبل میں کامیابی حاصل کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

مردوں پر سوشل میڈیا کے اثرات:

مردوں میں سوشل میڈیا اکثر مقابلے اور برتری دکھانے کے رجحان کو بڑھاتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنی کامیابی، دولت، طاقت یا پُر تعیش زندگی کو نمایاں کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جس سے دوسروں پر ذہنی دباؤ اور احساس کمتری پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات نوجوان خود کو دوسروں سے کم سمجھنے لگتے ہیں اور غیر ضروری مقابلے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تاہم سوشل میڈیا کے مثبت پہلو بھی ہیں۔ مرد اس کے ذریعے کاروباری مواقع تلاش کرتے ہیں، نئی مہارتیں سیکھتے ہیں اور تعلیمی معلوماتی مواد سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا رابطے بڑھانے، تجربات شیئر کرنے اور جدید دنیا کے رجحانات سے آگاہ رہنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اگر اسے اعتدال اور مثبت سوچ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ ترقی اور کامیابی کا مؤثر ذریعہ بن سکتا ہے۔

عورتوں پر سوشل میڈیا کے اثرات:

عورتوں پر سوشل میڈیا کا اثر زیادہ تر جذباتی اور سماجی ہوتا ہے۔ سوشل میڈیا خواتین کو اپنی رائے اور آواز دنیا تک پہنچانے، تعلیم حاصل کرنے اور گھر بیٹھے کاروبار شروع کرنے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ بہت سی خواتین آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے اپنے ہنر، جیسے کھانا

مسائل کے بارے میں آگاہی بھی حاصل کرتی ہیں۔

تاہم سوشل میڈیا کے کچھ منفی اثرات بھی ہیں۔ خوبصورتی، فیشن اور پُرتعیش زندگی کے غیر حقیقی معیار بعض لڑکیوں میں احساسِ کمتری پیدا کر دیتے ہیں۔ وہ خود کا دوسروں سے موازنہ کرنے لگتی ہیں، جس سے ذہنی دباؤ، بے چینی اور خود اعتمادی میں کمی پیدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات زیادہ استعمالِ تعلیم، صحت اور خاندانی زندگی پر بھی منفی اثر ڈالتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ سوشل میڈیا کو متوازن اور مثبت انداز میں استعمال کیا جائے تاکہ اس کے فوائد حاصل کیے جاسکیں اور نقصانات سے بچا جاسکے۔

نوجوان نسل (لڑکے اور لڑکیاں) پر اثرات:

سوشل میڈیا نوجوان نسل کو بہت تیزی سے متاثر کر رہا ہے۔ اس کے ذریعے نوجوان نئی معلومات، جدید خیالات اور دنیا بھر کے حالات سے باخبر رہتے ہیں۔ سوشل میڈیا ان کی سوچ کو جدید بناتا ہے اور انہیں تعلیم، ٹیکنالوجی اور مختلف ثقافتوں کے بارے میں جاننے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ نوجوان اپنی رائے کا اظہار بھی آسانی سے کر سکتے ہیں اور نئے دوستوں سے رابطہ قائم کرتے ہیں۔

تاہم سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال کئی منفی اثرات بھی پیدا کرتا ہے۔ مسلسل موبائل استعمال کرنے سے پڑھائی متاثر ہوتی ہے اور توجہ کم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نیند کی کمی، آنکھوں کی کمزوری، ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت کے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ بعض نوجوان اپنے خاندان اور حقیقی دوستوں سے دور ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ زیادہ وقت آن لائن گزارتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ سوشل میڈیا کو اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے تاکہ اس کے فوائد حاصل ہوں اور نقصانات سے بچا جاسکے۔

POSITIVE IMPACTS OF SOCIAL MEDIA



When used wisely, social media can inform, inspire and empower.

نوجوانوں کی شخصیت پر سوشل میڈیا کے ضرورت سے زیادہ استعمال کے منفی اثرات کیا ہیں؟

ضرورت سے زیادہ سوشل میڈیا استعمال کرنے سے نوجوانوں کی ذہنی اور جذباتی حالت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ مسلسل موبائل اور سوشل میڈیا پر وقت گزارنے کی وجہ سے بعض نوجوان تنہائی، غصے، بے صبری اور کمزور خود اعتمادی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ اکثر اپنی زندگی کا موازنہ دوسروں کی کامیابی، خوبصورتی یا پُر تعیش طرز زندگی سے کرتے ہیں، جس سے احساس کمتری پیدا ہونے لگتا ہے۔ بعض نوجوان یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ان کی زندگی دوسروں سے کم بہتر ہے، حالانکہ سوشل میڈیا پر ہر چیز حقیقت کے مطابق نہیں ہوتی۔

اس کے علاوہ سوشل میڈیا کا حد سے زیادہ استعمال ذہنی دباؤ، پریشانی اور منفی سوچ کو بھی بڑھاتا ہے۔ نوجوان حقیقی زندگی کے تعلقات اور سرگرمیوں سے دور ہو جاتے ہیں، جس سے ان کی شخصیت اور رویے میں منفی تبدیلیاں آتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ سوشل میڈیا کو متوازن انداز میں استعمال کیا جائے اور حقیقی زندگی، تعلیم، صحت اور خاندانی تعلقات کو بھی اہمیت دی جائے۔

سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذہنی صحت اور خود اعتمادی پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟

سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذہنی صحت اور خود اعتمادی پر مثبت اور منفی دونوں طرح کے اثرات ڈالتا ہے۔ مثبت پہلو یہ ہے کہ نوجوان اس کے ذریعے نئی معلومات حاصل کرتے ہیں، اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں اور دوستوں سے رابطے میں رہتے ہیں۔ اس سے بعض اوقات ان کی خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ اپنی صلاحیتیں دنیا کے سامنے پیش کر سکتے ہیں۔

لیکن سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔ نوجوان اکثر اپنی زندگی کا موازنہ دوسروں کی کامیابی، خوبصورتی یا خوشحال زندگی سے کرتے ہیں، جس سے احساس کمتری پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ وقت آن لائن رہنے سے ذہنی دباؤ، بے چینی، تنہائی اور افسردگی جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ بعض نوجوان لائکس اور تبصروں کو اپنی اہمیت سمجھنے لگتے ہیں، جس سے ان کی خود اعتمادی متاثر ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ سوشل میڈیا کو اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے اور حقیقی زندگی کے تعلقات، تعلیم اور صحت پر بھی توجہ دی جائے۔

کیا آپ کو یقین ہے کہ نوجوانوں میں سوشل میڈیا کی لت ایک سنگین مسئلہ بنتی جا رہی ہے؟

جی ہاں، سوشل میڈیا کی لت آج ایک بڑا مسئلہ بنتی جا رہی ہے۔ بہت سے نوجوان گھنٹوں موبائل استعمال کرتے ہیں جس سے ان کی پڑھائی، نیند اور صحت متاثر ہوتی ہے۔ وہ حقیقی زندگی کی سرگرمیوں سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔

سائبر دھونس اور آن لائن ہراساں کرنا شخصیت کی نشوونما پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے؟

آن لائن مذاق، دھمکیاں یا بے تہرے نوجوانوں کی ذہنی صحت اور خود اعتمادی پر گہرا منفی اثر ڈالتے ہیں۔ جب کسی نوجوان کو سوشل میڈیا پر بار بار تنقید، مذاق یا بدتمیزی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس کا اعتماد کمزور ہونے لگتا ہے۔ وہ خوف، ذہنی دباؤ، پریشانی اور تنہائی محسوس کرتے ہیں۔ بعض نوجوان اپنی صلاحیتوں اور شخصیت پر شک کرنے لگتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ وہ دوسروں سے کم اہم ہیں۔

اس کے علاوہ ایسے منفی تجربات نوجوانوں کو لوگوں سے ملنے جلنے اور اپنی رائے ظاہر کرنے سے بھی روک سکتے ہیں۔ کچھ نوجوان خاموش اور اداس رہنے لگتے ہیں، جبکہ بعض کی پڑھائی اور روزمرہ زندگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ سوشل میڈیا پر دوسروں کے ساتھ احترام اور اچھے اخلاق سے پیش آیا جائے اور آن لائن ہراساںی کے خلاف آگاہی پیدا کی جائے۔

کیا سوشل میڈیا نے آمنے سامنے کی بات چیت اور خاندانی رابطے کو کم کر دیا ہے؟

جی ہاں، سوشل میڈیا کے زیادہ استعمال نے خاندانی تعلقات اور براہ راست گفتگو کو کم کیا ہے۔ اب اکثر لوگ ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے بھی موبائل میں مصروف رہتے ہیں۔ اس سے رشتوں میں دوری اور کمزور رابطہ پیدا ہو سکتا ہے۔

سوشل میڈیا کو تعلیم، قیادت، اور کمیونٹی کی ترقی کے لیے کس طرح مثبت طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے؟

سوشل میڈیا کو مثبت اور تعمیری انداز میں استعمال کیا جائے تو یہ تعلیم اور سماجی بہتری کے لیے ایک مؤثر ذریعہ بن سکتا ہے۔ نوجوان تعلیمی ویڈیوز، آن لائن کلاسز، لیکچرز اور معلوماتی مواد کے ذریعے نئے مضامین اور مہارتیں سیکھ سکتے ہیں۔ اس سے انہیں گھر بیٹھے علم حاصل کرنے اور اپنی تعلیمی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کا موقع ملتا ہے۔ بہت سے طلبہ سوشل میڈیا کے ذریعے زبانیں، کمپیوٹر اسکولز، کاروباری طریقے اور دیگر مفید ہنر بھی سیکھ رہے ہیں۔

اس کے علاوہ سوشل میڈیا نوجوانوں میں قیادت اور ذمہ داری کا احساس پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نوجوان مختلف سماجی مسائل، جیسے تعلیم، ماحولیات، غربت اور صحت کے بارے میں آگاہی پھیلا سکتے ہیں۔ فلاحی مہمات، چندہ جمع کرنے اور ضرورت مند لوگوں کی مدد کے لیے بھی سوشل میڈیا ایک طاقتور ذریعہ بن چکا ہے۔ اگر اسے مثبت سوچ اور اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے تو سوشل میڈیا نہ صرف ذاتی ترقی بلکہ معاشرے کی بہتری میں بھی اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

NEGATIVE IMPACTS OF SOCIAL MEDIA

While social media has many benefits, excessive or irresponsible use can harm our mental health, relationships and well-being.



1. AFFECTS MENTAL HEALTH

Excessive use can lead to stress, anxiety, depression and low self-esteem.



2. CAUSES COMPARISON

Seeing others' "perfect" lives can lead to feelings of inadequacy and dissatisfaction.



3. WASTES TIME

Too much scrolling can reduce productivity and take time away from important tasks.



4. SPREADS MISINFORMATION

False news and rumors can spread quickly and create confusion and panic.



5. CYBERBULLYING

Negative comments and online harassment can hurt and damage confidence.



6. PRIVACY RISKS

Sharing too much information can lead to identity theft, scams and other security threats.



BE MINDFUL. BE BALANCED. BE SAFE.

USE SOCIAL MEDIA, DON'T LET IT USE YOU.

SPEND QUALITY TIME
WITH REAL PEOPLE

SET TIME LIMITS
FOR SOCIAL MEDIA

THINK BEFORE
YOU POST

FOCUS ON YOUR
MENTAL WELL-BEING