

NEWSLETTER

March, 2026

(مارچ 2026) لاہور

پیشکش: سمیرغ ویمنز ریسورس اینڈ پبلکیشن سنٹر لاہور۔

یہ ہمارا کمیونٹی شمارہ ہے جس میں ہم اپنی کمیونٹی کے مسائل پر بات کریں گے جیسے غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی وغیرہ۔ یہ شمارہ سمیرغ پراجیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے۔ سوشل میڈیا نے آج کے نوجوانوں کے طرز زندگی اور رویے کو کس طرح تبدیل کیا ہے؟

سوشل میڈیا نے جدید دور کے نوجوانوں کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں کی ہیں۔ اس نے معلومات کے حصول، رابطے کے ذرائع اور اظہار خیال کے مواقع کو نہایت آسان بنا دیا ہے۔ نوجوان اب دنیا بھر کے علمی، سماجی اور ثقافتی رجحانات سے لحوں میں آگاہ ہو جاتے ہیں، جس سے ان کی سوچ اور نقطہ نظر میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ تاہم، اس کے ساتھ ساتھ نوجوانوں کے روزمرہ معمولات، ترجیحات اور طرز فکر پر بھی گہرے اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ بہت سے نوجوان اپنا زیادہ وقت آن لائن سرگرمیوں میں صرف کرتے ہیں، جس کے باعث تعلیمی سرگرمیاں، جسمانی ورزش اور سماجی تعلقات متاثر ہو رہے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ سوشل میڈیا کو اعتدال اور ذمہ داری کے ساتھ استعمال کیا جائے۔



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

سوشل میڈیا اگر مثبت اور متوازن انداز میں استعمال کیا جائے تو یہ ذاتی نشوونما (Personal Development) کا ایک مؤثر ذریعہ بن سکتا ہے۔ اس کے ذریعے لوگ نئی معلومات، تعلیمی مواد اور مختلف مہارتیں سیکھتے ہیں۔ سوشل میڈیا نوجوانوں کو اپنی صلاحیتوں کا اظہار کرنے، اپنی رائے پیش کرنے اور دنیا بھر کے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، آن لائن کورسز، تربیتی پروگرامز اور کامیاب شخصیات کے تجربات سے سیکھ کر افراد اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کو بہتر کر رہے ہیں۔ خواتین، نوجوانوں اور فوری لائسنز کے لیے یہ روزگار، کاروبار اور آگاہی کے نئے دروازے بھی کھولتا ہے۔ مناسب اور ذمہ دارانہ استعمال کی صورت میں سوشل میڈیا۔

خود اعتمادی، تخلیقی صلاحیتوں اور سماجی شعور کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

مرد: سوشل میڈیا مردوں کو تعلیم، کاروبار، روزگار اور نئی مہارتیں سیکھنے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ اس کے ذریعے وہ دنیا بھر کی معلومات تک رسائی حاصل کرتے ہیں اور اپنے پیشہ ورانہ نیٹ ورک کو بھی مضبوط بناتے ہیں۔

خواتین: سوشل میڈیا خواتین کے لیے اپنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے، آن لائن کاروبار کرنے اور تعلیم و تربیت کے مواقع حاصل کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ بن چکا ہے۔ اس کے ذریعے وہ مختلف سماجی اور معاشی سرگرمیوں میں بھی بھرپور حصہ لے رہی ہیں اس کے علاوہ خواتین بہت سے کاروبار آن لائن چلا رہی ہیں جس میں بیوٹی پروڈکس، کپڑے، جیولیری، بیگ وغیرہ کے علاوہ اور بھی بہت سے کاروبار شامل ہیں سوشل میڈیا کے ذریعے خواتین کو اپنے پیروں پر کھڑا ہونے کے بہت مواقع مل رہے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ خواتین اپنے کاروبار کو بڑے پیمانے پر پھیلا رہی ہیں اور معاشی طور پر مضبوط ہو رہی ہیں۔

نوجوان نسل (لڑکے و لڑکیاں): سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذاتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے وہ نئی مہارتیں سیکھ رہے ہیں، تعلیمی مواد تک رسائی حاصل کر رہے ہیں اور اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بڑھا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ، سوشل میڈیا انہیں دنیا کے مختلف ثقافتوں، خیالات اور مواقع سے روشناس کراتا ہے، جس سے ان کی شخصیت اور اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

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

سوشل میڈیا کا حد سے زیادہ استعمال نوجوانوں کی شخصیت اور کردار پر منفی اثرات مرتب کر رہا ہے۔ اس کی وجہ سے وقت کا ضیاع، تعلیمی کارکردگی میں کمی اور زندگی کے اہم مقاصد سے توجہ ہٹنے کا خدشہ پیدا ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ، مسلسل دوسروں کی زندگیوں سے موازنہ کرنے کے باعث احساس کمتری، بے چینی اور ذہنی دباؤ جنم لے رہا ہے۔ حقیقی سماجی تعلقات کمزور ہو رہے ہیں اور نوجوان تنہائی یا غیر ضروری انحصار کا شکار ہو رہے ہیں۔ یہی عوامل ان کی شخصیت کی متوازن نشوونما میں رکاوٹ بن رہا ہے۔

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 مرتب کرتا ہے۔ مثبت پہلو یہ ہے کہ یہ نوجوانوں کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار، دوسروں سے رابطے اور مفید معلومات فراہم کرتا ہے، جس سے ان کی صلاحیتوں اور خود اعتمادی میں اضافہ ہو رہا ہے۔ دوسری جانب، ضرورت سے زیادہ استعمال یا منفی مواد سے واسطہ پڑنے کی صورت میں ذہنی دباؤ، اضطراب اور احساس محرومی پیدا ہو رہا ہے۔ غیر حقیقی معیار زندگی اور ظاہری خوبصورتی کے رجحانات بعض اوقات نوجوانوں کی خود اعتمادی کو متاثر کرتے ہیں۔

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

سوشل میڈیا کو اگر دانشمندی اور ذمہ داری کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ تعلیم، قیادت اور سماجی ترقی کا ایک مؤثر ذریعہ بن سکتا ہے۔ تعلیمی میدان میں یہ طلبہ کو جدید معلومات، آن لائن کورسز، تحقیقی مواد اور تربیتی مواقع فراہم کرتا ہے۔

قیادت کے حوالے سے یہ نوجوانوں کو اپنی آواز بلند کرنے، معاشرتی مسائل کو اجاگر کرنے اور مثبت تبدیلی کے لیے لوگوں کو متحرک کرنے کا موقع دیتا ہے۔ اسی طرح کمیونٹی کی سطح پر یہ عوامی آگاہی، سماجی خدمت اور فلاحی سرگرمیوں کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔



کیا نوجوانوں میں سوشل میڈیا کی لت ایک سنگین مسئلہ بنتی جا رہی ہے؟

جی ہاں، موجودہ دور میں نوجوانوں میں سوشل میڈیا کی لت ایک بڑھتا ہوا اور تشویش ناک مسئلہ تصور کی جا رہا ہے۔ جب سوشل میڈیا کا استعمال ضرورت سے بڑھ کر روزمرہ زندگی، تعلیم، نیند اور خاندانی تعلقات کو متاثر کرنے لگے تو یہ لت کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں توجہ کی کمی، وقت کا ضیاع، ذہنی دباؤ اور سماجی روابط میں کمزوری جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ لہذا نوجوانوں کو وقت کی مناسب منصوبہ بندی اور خود نظم و ضبط کے ذریعے اس کے متوازن استعمال کو یقینی بنانا چاہیے۔

سائبر دھونس (Cyberbullying) اور آن لائن ہراسانی شخصیت کی نشوونما پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے؟

سائبر دھونس اور آن لائن ہراسانی نوجوانوں اور بچوں کی ذہنی، جذباتی اور سماجی نشوونما پر گہرے منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ جب کسی فرد کو سوشل میڈیا یا آن لائن پلیٹ فارمز پر مسلسل تضحیک، دھمکیوں یا توہین آمیز تبصروں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس کی خود اعتمادی کا احساس کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ خوف، تنہائی، بے چینی اور ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ، آن لائن ہراسانی کی وجہ سے نوجوان دوسروں سے میل جول کم کر دیتے ہیں، اپنی رائے کا اظہار کرنے سے گھبراتے ہیں اور سماجی سرگرمیوں سے دور ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات اس کا اثر ان کی تعلیمی کارکردگی، خاندانی تعلقات اور مستقبل کے فیصلوں پر بھی پڑتا ہے۔ مسلسل منفی تجربات شخصیت کی مثبت نشوونما میں رکاوٹ بننے میں اور فرد میں احساس عدم تحفظ پیدا کر سکتے ہیں۔

لہذا، ضروری ہے کہ والدین، اساتذہ اور معاشرہ نوجوانوں کو محفوظ آن لائن رویوں، ڈیجیٹل اخلاقیات اور ہرسانی کی صورت میں مدد حاصل کرنے کے طریقوں سے آگاہ کریں، تاکہ وہ اعتماد کے ساتھ ایک صحت مند اور محفوظ ڈیجیٹل زندگی گزار سکیں۔

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

بعض حد تک سوشل میڈیا نے آمنے سامنے کی گفتگو اور خاندانی روابط کو متاثر کیا ہے۔ بہت سے افراد اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت گزارنے کے بجائے موبائل فون اور سوشل میڈیا پر زیادہ وقت صرف کرتے ہیں، جس سے براہ راست گفتگو اور جذباتی قربت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ تاہم، یہ بھی حقیقت ہے کہ سوشل میڈیا دور دراز رہنے والے رشتہ داروں اور دوستوں سے رابطے کو آسان بناتا ہے۔ اس لیے اس کے مثبت یا منفی اثرات کا انحصار اس کے استعمال کے انداز پر ہے۔

سوشل میڈیا دور جدید کی ایک اہم ضرورت اور مؤثر ذریعہ ابلاغ ہے۔ اس کے مثبت اور منفی دونوں پہلو موجود ہیں۔ اگر نوجوان اسے اعتدال، ذمہ داری اور شعور کے ساتھ استعمال کریں تو یہ ان کی تعلیم، شخصیت سازی، قیادت اور سماجی ترقی میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ تاہم اس کے منفی اثرات سے بچنے کے لیے متوازن استعمال، وقت کی منصوبہ بندی اور مثبت طرز فکر اپنانا نہایت ضروری ہے۔

