

NEWSLETTER

March, 2026

مارچ 2026 شاہ کوٹ، ننکانہ صاحب

پیشکش: سمرغ ویمن ریسورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

یہ ہماری کمیونٹی کا شمارہ سمرغ پراجیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے، اس شمارے کا مقصد نہ صرف کمیونٹی کے مسائل کو اجاگر کرنا ہے بلکہ نوجوان نسل کو کمیونٹی کے مسائل سے آشنا کرنا ہے تاکہ وہ ان مسائل کے حل کرنے میں باختیار ہوں جیسے کہ غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی۔ اس نیوز لیٹر میں ہم نوجوانوں کی شخصیت پر سوشل میڈیا کے مثبت اور منفی اثرات بارے میں بات کریں گے۔

سوشل میڈیا نے آج کل کے نوجوانوں کے رویے اور طرز زندگی کو کس طرح سے بدلا ہے؟

سوشل میڈیا نے گزشتہ چند سالوں میں پاکستان اور دنیا بھر کے نوجوانوں کے رویے، سوچ اور روزمرہ کی زندگی کو جس طرح بدلا ہے، اس کی مثال تاریخ میں نہیں ملتی۔ اگر ہم پچھلے پانچ سال کا تجزیہ کریں تو ایک واضح فرق نظر آتا ہے۔ پہلے انٹرنیٹ اتنا عام نہیں تھا اور سوشل میڈیا کا استعمال زیادہ تر صرف تفریح، دوستوں سے رابطے اور تصاویر شیئر کرنے تک محدود تھا، جس کی وجہ سے نوجوانوں کے رویوں پر اتنے گہرے اثرات نہیں تھے۔ لیکن حالیہ دور میں منظر نامہ بالکل تبدیل ہو چکا ہے۔ اب سوشل میڈیا صرف تفریح کا ذریعہ نہیں رہا بلکہ یہ نوجوانوں کی



شخصیت، ان کے اخلاق اور نفسیات پر براہ راست اثر انداز ہو رہا ہے۔ پاکستان پاپولیشن کونسل اور اقوام متحدہ کے ترقیاتی پروگرام کی رپورٹس کے مطابق پاکستان کی 60 فیصد سے زائد آبادی نوجوانوں پر مشتمل ہے، جس میں سے ایک بہت بڑا حصہ ڈیجیٹل میڈیا کا استعمال کرتا ہے۔ عالمی تحقیقاتی ادارے گلوبل ویب انڈیکس کی ایک رپورٹ کے مطابق ایک عام نوجوان دن بھر میں اوسطاً 2 سے 3 گھنٹے سوشل میڈیا پر گزارتا ہے۔ اس حد سے زیادہ استعمال نے نوجوانوں کے رویوں میں ایک بڑا منفی بدلاؤ پیدا کیا ہے، جسے ماہرین نفسیات فوری تسکین کا مرض کہتے ہیں۔ چونکہ انٹرنیٹ پر ہر چیز ایک کلک سے مل جاتی ہے، اس لیے حقیقی زندگی میں نوجوانوں کے اندر صبر اور حوصلہ کم ہو گیا ہے، اور وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی غصے میں آ جاتے ہیں یا مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم، اگر ہم اس کا دوسرا رخ دیکھیں تو سوشل میڈیا کے اثرات کو مکمل طور پر منفی نہیں کہا جاسکتا، اس کے کچھ مثبت پہلو بھی سامنے آئے ہیں۔ پاکستان کے ہائر ایجوکیشن کمیشن اور مختلف سماجی اداروں کی ریسرچ یہ دکھاتی ہے کہ نوجوان سوشل میڈیا کو سیکھنے، تعلیم، اور اپنے ہنر کو بڑھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں، ان میں آگے بڑھنے کا جذبہ اور خود اعتمادی دوسروں سے 25 فیصد زیادہ ہوتی ہے

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

مرد: اگر ہم مردوں کی ذاتی نشوونما کے حوالے سے بات کریں تو سوشل میڈیا ان کے لیے اپنے ہنر کو نکھارنے اور معاشی طور پر خود مختار بننے کا ایک بہت بڑا ذریعہ بن چکا ہے۔ پاکستان ہائر ایجوکیشن کمیشن اور بین الاقوامی لیبر آرگنائزیشن کی رپورٹس بتاتی ہیں کہ پاکستان میں لاکھوں نوجوان مرد اب سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کو صرف وقت گزارنے کے لیے استعمال نہیں کرتے، بلکہ یہاں سے اپنے پیشے سے متعلق نیا ہنر سیکھتے ہیں۔ فری لانسنگ کے میدان میں پاکستان دنیا بھر میں چوتھے نمبر پر آچکا ہے، جہاں نوجوان یوٹیوب جیسے پلیٹ فارمز کے ذریعے گرافک ڈیزائننگ، پروگرامنگ اور ڈیجیٹل مارکیٹنگ سیکھ کر اپنے پاؤں پر کھڑے ہو رہے ہیں۔ اس سے نہ صرف ان کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے بلکہ ان کے اندر خود اعتمادی، کاروباری سوچ اور دنیا کے ساتھ مقابلہ کرنے کی صلاحیت بھی پیدا ہوئی ہے۔ انٹرنیٹ کے اعداد و شمار کے مطابق جو مرد سوشل میڈیا کو اپنے کام کو بڑھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں، ان کی پیشہ ورانہ ترقی کی رفتار دوسرے لوگوں سے 25 فیصد زیادہ دیکھی گئی ہے۔ وہ دنیا بھر کے ماہرین سے جڑ کر اپنے کام کے طریقے کو بہتر بناتے ہیں، جس سے ان کی شخصیت میں ایک پروفیشنل نکھار آتا ہے۔

عورت: دوسری طرف، خواتین کی ذاتی نشوونما اور ان کی ترقی میں سوشل میڈیا کا کردار انقلابی ثابت ہوا ہے۔ پاکستان ڈیموگرافک اینڈ ہیلتھ سروے اور خواتین کے حقوق کے لیے کام کرنے والی مختلف سماجی تنظیموں کے مطابق، سوشل میڈیا نے خاص طور پر ان خواتین کو ایک نئی پہچان دی ہے جو گھر سے باہر نکل کر کام نہیں کر سکتی تھیں۔ آج کل ہزاروں خواتین فیس بک، انسٹاگرام اور واٹس ایپ گروپس کی مدد سے گھر بیٹھے اپنے چھوٹے کاروبار چلا رہی ہیں، جن میں کپڑے، ہاتھ سے بنی اشیاء اور ہوم میڈ کھانے شامل ہیں۔ اس ڈیجیٹل دنیا نے خواتین کو مالی طور پر خود مختار بنا کر ان کے اندر یہ یقین پیدا کیا ہے کہ وہ معاشرے کا ایک فعال حصہ ہیں۔ عالمی اداروں کی رپورٹس کے مطابق سوشل میڈیا کے استعمال نے خواتین میں معلومات حاصل کرنے، صحت اور تعلیم کے شعور کو 30 فیصد تک بڑھا دیا ہے۔ اب وہ دروازوں اور علاقوں میں بیٹھ کر بھی دنیا بھر کی معلومات حاصل کر سکتی ہیں، آن لائن کورسز کے ذریعے اپنی تعلیم مکمل کر سکتی ہیں اور اپنے حقوق کے بارے میں زیادہ

باخبر ہو چکی ہیں۔ اس سے نہ صرف ان کی اپنی شخصیت مضبوط ہو رہی ہے بلکہ وہ اپنے بچوں کی پرورش اور ان کی تعلیم و تربیت بھی زیادہ بہتر

اور جدید انداز میں کر رہی ہیں۔ (رمشہ)

نوجوان نسل لڑکے لڑکیاں

سوشل میڈیا نوجوان نسل کی ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی میں اہم کردار ادا کر رہا ہے۔ آج بہت سے نوجوان ڈیجیٹل مہارتوں، فری لانسنگ، وی لاگنگ اور آن لائن کاروبار کے ذریعے نہ صرف آمدنی بڑھا رہے بلکہ بین الاقوامی سطح پر اپنی شناخت بھی بنا رہے ہیں۔ مثال کے طور پر لڑکیوں میں کنول چیمہ پاکستان کی ایک معروف سوشل انٹر پرائیور (سماجی کاروباری شخصیت) اور ٹیکنالوجی کے میدان میں کام کرنے والی خاتون ہیں۔ وہ، مائی امپیکٹ میٹر نامی ڈیجیٹل پلیٹ فارم

TECHNOLOGY EMPOWERING WOMEN



کی بانی اور سربراہ ہیں، جس کا مقصد فلاحی کاموں اور چیریٹی کے عمل کو شفاف بنانا ہے تاکہ امداد صحیح اور مستحق لوگوں تک پہنچ سکے۔ اسی طرح لڑکوں میں یوسف سعید پاکستانی ڈیجیٹل انٹر پرائیور، فری لانس اور بلاگر ہیں، آزاد چائے والا فری لانسنگ اور ڈیجیٹل اسکولز کے فروغ کے لیے معروف شخصیت ہیں اور وی لاگنگ میں لوگوں کو بزنس آئیڈیا بھی دیتے ہیں۔

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

خود اعتمادی میں کمی: سوشل میڈیا پر دوسروں کی کامیابیاں اور خوبصورت طرز زندگی دیکھ کر نوجوان اپنی زندگی کا موازنہ ان سے کرنے لگتے ہیں۔ اس سے احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اور خود اعتمادی متاثر ہو سکتی ہے۔ ذہنی دباؤ اور بے چینی: بہت سے نوجوان لائکس، کمنٹس اور فالوورز کی تعداد کو اہمیت دیتے ہیں۔ مطلوبہ ردعمل نہ ملنے کی صورت میں وہ ذہنی دباؤ، بے چینی اور مایوسی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ سماجی تعلقات میں کمزوری: سوشل میڈیا کا زیادہ استعمال حقیقی زندگی کے تعلقات کو متاثر کرتا ہے۔ نوجوان گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے کے بجائے آن لائن مصروف رہتے ہیں، جس سے ان کی سماجی مہارتیں کمزور ہو سکتی ہیں۔ وقت کا ضیاع: گھنٹوں سوشل میڈیا استعمال کرنے سے نوجوانوں کا قیمتی وقت ضائع ہوتا ہے۔ جو کہ پڑھائی، کھیل کود اور دیگر مثبت سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ نیند کے مسائل: رات گئے تک موبائل فون استعمال کرنے سے نیند کا نظام متاثر ہوتا ہے۔ ناکافی نیند نوجوانوں میں تھکاوٹ، چڑچڑاپن اور توجہ کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ منفی رویوں کا فروغ: سوشل میڈیا پر موجود نامناسب مواد نوجوانوں کی سوچ اور رویوں پر منفی اثر ڈال سکتا ہے۔ وہ غیر ضروری نمائش یا دوسروں کی اندھی تقلید کی طرف مائل ہو سکتے ہیں۔ توجہ میں کمی: مسلسل نوٹیفیکیشنز اور نئی پوسٹس نوجوانوں کی توجہ منتشر کرتی ہیں۔ اس سے ان کی تعلیمی کارکردگی اور یکسوئی متاثر ہو سکتی ہے۔ (صہیب الرحمان)

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

منفی پہلو: جب ہر وقت دوسروں کی چمک دمک والی زندگیاں دیکھتے ہیں تو اپنے آپ کا موازنہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے احساس کمتری، بے چینی اور اداسی بڑھ سکتی ہے۔ اگر خود کی قدر صرف لائکس اور کمینٹس پر رکھ دی جائے تو خود اعتمادی کمزور ہو جاتی ہے۔ مثبت پہلو: اگر اعتدال سے استعمال کیا جائے تو سوشل میڈیا سے حوصلہ افزائی، معلومات اور اچھے گروپس مل سکتے ہیں جو ذہنی صحت اور اعتماد کو بہتر بناتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ استعمال کا طریقہ اور مقدار ہی فرق ڈالتی ہے۔

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

جی ہاں، اب یہ ایک بڑا مسئلہ بن چکا ہے۔ مسلسل اسکرولنگ سے دماغ میں خوشی کا کیمیکل ڈوپامائن خارج ہوتا ہے، جس سے عادت پڑ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں نیند خراب ہوتی ہے، پڑھائی میں دل نہیں لگتا، اور حقیقی زندگی کے کاموں سے بے رغبتی ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر زبھی اب اسے ایک قسم کی لت کے طور پر دیکھ رہے ہیں۔ اور یہ تین وجوہات کی بنا پر سنگین ہو رہا ہے

ڈیزائن ہی ایسی ہے: ایپس کو اس طرح بنایا جاتا ہے کہ آپ رک نہ سکیں۔ مسلسل اسکرول، نوٹیفیکیشن کا لالہ نقطہ، اور 'ایک اور ویڈیو' کا چکر دماغ کو ایسے جکڑتا ہے کہ آپ اس میں سے نکل نہیں پاتے، یہ وہی نظام ہے جو جوا کھیلنے والی مشینوں میں ہوتا ہے۔

وقت کا پیہ نہیں چلتا: پانچ منٹ کے لیے فون کھولا، اور ایک گھنٹہ نکل گیا۔ اس وجہ سے پڑھائی، نیند، اور گھر والوں کے ساتھ وقت سب کم ہو جاتا ہے۔ جب کوئی روکنے کی کوشش کرتا ہے تو بے چینی اور شدید غصہ آتا ہے۔ (اریہ)

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

جب کسی شخص کو بار بار آن لائن تنگ کیا جاتا ہے تو اس کی ذہنی حالت متاثر ہوتی ہے۔ وہ خوف، پریشانی اور اداسی محسوس کرنے لگتا ہے۔ خاص طور پر بچے اور نو جوان اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ان کا اعتماد کم ہو جاتا ہے اور وہ دوسروں سے ملنے جلنے سے گھبراتے ہیں۔ بعض اوقات متاثرہ شخص تعلیم اور روزمرہ کاموں میں بھی دلچسپی کھودیتا ہے۔ آن لائن ہراساں کرنا انسان کی شخصیت کی نشوونما کو منفی انداز میں متاثر کرتی ہے۔ اس مسئلے سے بچنے کے لیے والدین اور اساتذہ کو بچوں کی رہنمائی کرنی چاہیے۔ لوگوں کو چاہیے کہ وہ انٹرنیٹ کا مثبت استعمال کریں اور دوسروں کا احترام کریں۔ اگر کوئی شخص آن لائن ہراساں کا شکار ہو تو اسے فوری مدد حاصل کرنی چاہیے۔ ایک محفوظ اور بہتر آن لائن ماحول ہی اچھی شخصیت کی تعمیر میں مددگار ثابت ہو سکتا۔

سوال: کیا سوشل میڈیا نے امن عامہ کی بات چیت اور خاندانی رابطے کو کم کر دیا ہے؟

آج کے دور میں خاندان کے افراد ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے بھی کم گفتگو کرتے ہیں۔ سوشل میڈیا نے معلومات تک رسائی آسان بنا دی ہے لیکن اس کے زیادہ استعمال سے رشتوں میں دوریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ بچے اور نو جوان زیادہ وقت سوشل میڈیا پر گزارتے ہیں جسکی وجہ سے گھریلو ماحول متاثر ہو رہا ہے۔ بعض اوقات غلط خبریں اور افواہیں بھی پھیل جاتی ہیں۔ لوگ ایک دوسرے کی بات سننے کے بجائے فون استعمال کرتے رہتے ہیں خاندان کے ساتھ وقت گزارنا بہت ضروری ہے۔ آمنے سامنے گفتگو محبت اور اعتماد بڑھاتی ہے۔ اگر ہم توازن قائم رکھیں تو سوشل میڈیا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ٹیکنالوجی کے ساتھ اپنے رشتوں کو بھی اہمیت دیں۔ (کول)