



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلайн نمی باشد



۲۰۲۴/۰۲/۰۹

پوهنل دکتور انوس رحمت خواکمن

## پر څوانانو او تنکیو څوانانو باندی

### د تولنیزو رسنیو اغیزې

تولنیز رسنی زموږ د ژوند یوه نه جلاکیدونکي برخه ګرځیدلي ده او کارول یې په انتربنیت کي تر تولو مشهور فعالیت دی. نردی هرڅوک په فسبوک، تویتر، انسټاګرام او یا کومه بله کي یوه شمیره لري.

دا یو حقیقت دی چې نردی هرڅوک او د هر عمر لرونکي په تولنیزو رسنیو کي فعال دي. همدارنګه د دی رسنیو منفي اغیزې یوازې پر څوانانو هم نه دي، لویان هم اغیزې منولاۍ شي. خو څوانان او تنکی څوانان چې د رسنیو سرلیکونه یې د سترګو په وراندی اورې او یا بې غورونو ته اوازونه ور رسیروي، نو د ځان په هکله تصویر کوي یا خپل تصویر د همدی تولنیزو رسنیو په هېنداره کي وینې او ورته ځوریږي.

پر لویانو یې اغیزې زیاتره وخت لند مهالې وي، دیر خلک نه پوهېږي چې تولنیزې رسنی پر دوی څنګه اغیزې کوي. ستاسو په هویت او د ځان پر تصویر باندی د ځنو تولنیزو رسنیو لکه د انسټاګرام اغیزه، په باور سره د یوه انځور جوړولو لپاره یوه وسیله ده.

هرڅوک پر لپسي او په مسلسله توګه درختیو، له خپلو دوستانو سره د ساتیرېو او د خوبنیو د شپو عکسونه او یا د خپلو برياوو کيسی شريکوی. دوی د ځان یوه لند مهالې غوره شبېه یا تصویر وراندی کوي، خو زیاتره خلک په انسټاګرام او نورو رسنیو کي، خپل ستونې او د ژوند منفي اړخونه له نورو سره نه شريکوی. تاسو یوازې د هماګه یوې شبېي مثبته لاس ته راړونه او ځذاب تصویر ګوري، خو تقریبا هیڅکله د یو چا د ځان په هکله منفي او نیمګري کيسی په تولنیزو رسنیو کي نه شئ کتلای، چې دا په حقیقت کي یو نیز ایستونکي او غولونکي حالت دي. تاسی داسی انګرۍ چې دا به د هغو د بشپړ خوشحاله ژوند یو تصویر وي، دا انګرنه او تصویر بیا ستاسو د ځان په تصویر مستقیمه اغیزه لري. ممکن تاسی یې اغیزه سملاسي درک نه کړئ، خو دا خورا تدریجي او یوه غیر شعوري پروسه ده.

په هر حالت، خیزني بنېي چې د تولنیزو رسنیو کارونکي احساس کوي چې د دوی ژوند په منځني دول د هفو خلکو په پرتلله لبر خوندor دی چې دوی یې تعقیبوي. دا تاسو د یوه نا اندوله او نتش په نامه تخیل او تصویر سره مخ کوي او ناخوبنې کوي مو.

يو بنه مسلک، یو بنه ژوند، یو بنکلی کور او په منظمه توګه سيل او چکر درته داسې بنکاري چې، هرڅوک په بنو کارونو بوخت او خوشحاله دي. هرڅو مره زړ چې تاسو خپل ځان د نورو سره پرتلله کوي، ځان په ارماني او تخیلی نړۍ کي دوبوئ. بیا به تاسی په ناپوهی د داسې ژوند لپاره هڅه وکړئ چې ستاسی د ژوند له عینې او حقیقي شرابیطو سره به سمون نلري او ترلاسه کول به یې سخت وي. څوانان په تولنیز رسنیو کي په داسې خوبنیو تمرکز کوي چې د راتلونکي سره تراو لري. داسې خوبنې چې هغوی یې لا د ترلاسه کولو وسه او تجربه نه لري. هغوی خپل ځان ته وخت نه ورکوئ چې د هغه خه په اړه فکر وکړي چې هغوی یې غواړي، هغه خه چې هغوی په شخصي توګه خوشحاله کوي. تاسو په شعوري دول یو داسې " بشپړ بربیننایي " ژوند غواړي چې تاسو یې په تولنیزو رسنیو کي ګوري.

مور چې اوس له خپلو تلیفونو سره زیات ترلى یو نو آیا د تولنیزو رسنیو پریښو د یوازې حل دي؟ او که یا کومه بله د حل لاره هم شته؟

بنه کار دادی چې د تولنیزو رسنیو منفي اغیزو ته پام وشي، د خوبنې لپاره د پرله پسی لتون خخه دده وشي. هغه ' بشپړ ژوند' چې نن ورخ یې خلک په رسنیو کي تعقیبوي شتون نلري. د دی ناسمي او خیالي خوبنې لتون تاسو سترې کوي او د هغه شیانو په اړه ستاسو د روښانه لید مخه نیسي، کوم چې په ربنتیا هم مهم دي.

د امستردام پوهنتون (UvA) د AWeSome پروژي نوي څيرنیز راپور 'د تولنیزو رسنیو ګتني او زیانونه) دا څرکندوي چي، په هالند کي دیری څوانان په دی باور دي چي تولنیز رسنی د دوى په ملګرنیا او دوستی کي بشه اغیزه لري. څلورمه برخه يې فکر کوي چي تولنیز رسنی د دوى په خوبنې باندي ناوره اغیزه لري. دريمه برخه په ځانګري توګه نجوني يې داسې فکر کوي چي تولنیز رسنی د دوى د ځان انځور يا څل تصویر لپاره بدی دي. د دوى نیوردي نیمایي وايي چي تولنیز رسنی د دوى څل ځان ته په لیدلو باندي ناوره اغیزه لري، پداسي حال کي چي د هلکانو لپاره دا یوازي د څلورمي برخې څخه لبر دي.

دا څيرنه د 14 څخه تر 17 ګلونو پوري د تولو تعليمي څانګو او د هالند له تولو برخو څخه د 480 څوانانو پر استازولی په نمونه يې توګه ترسره شوي ده. په خوبنې باندي د تولنیزو رسنیو تجربه شوي اغیزه څرکندوي چي د څوانانو څل منځي اړیکي او له یوه بل سره د اړیکو ساتلوا طریقه يې بدله کري ده. ځکه چي د اړیکو ساتل او د دوستانو موندل اسانه کوي.

په هر حالت، له څلورمي برخې څخه زيات څوانان د فشار احساس کوي چي باید تل په تولنیزو رسنیو کي شتون ولري. دا هم د پام ور ده چي څوانان زیاتره وخت په تولنیزو رسنیو کي د څلپو منفي تجربو په اره له څلپو میندو او پلرونو سره خبri نه کوي. بنايی دوى له څلپو میندو او پلرونو سره د ناخوبنې کوونکو شیانو په پرتله د بنو او مثبتو څیزونو د تجربه کولو یادونه وکري. د څوانانو سره بحثونه څرکندوي چي دوى وپرې لري چي ، مور او پلار به يې منفي تجربي دیري جدي ونيسي او دوى به د دې پليت فارم له کارولو منع کري او يا به ورباندي نور محدوديتونه ولکوي. څیرونکي تینکار کوي چي دا مهمه ده چي میندي او پلرونه په بنسکاره توګه د تولنیزو رسنیو د احتمالي منفي اړخونو په اړه بحث وکري، د امکان تر حده بي طرفه چلند وکري او د څلپ ماشوم د تجربو په اړه پونښته وکري. همدارنګه د ځنو نورو سرچینو د معلوماتو پر بنسټ ويل کيري چي تولنیز رسنی د څوانانو تر منځ د دیري څوروني لامل کيري، څیگان پتیري او څوانان هغه وخت خراب خوب کوي کله چي دوى دیري وختونه تولنیز رسنی کاروي. د هالند د احصائي د ارقامو له مخي، په هالند کي نړدي تول څوانان په سلو کي ۹۹ او زیاتره تتنکي څوانان - تولنیز رسنی کاروي. د څوانانو لپاره د تولنیزو رسنیو کارولو دليلونه د ملګرو سره د اړیکو پالل، د ستريا رفع کول او دا لیدل چي نور څه کوي یاد شوي دي. د یادولو ده چي د هلکانو او نجونو ترمنځ يې توپير هم د پام ور ده. په هالند کي هلکان زیاتره وخت د ویديو لیدلو لپاره یوتیوب کاروي، په داسې حال کي چي نجوني د اړیکو ساتلوا لپاره تولنیز رسنی کاروي او نجوني د هلکانو په پرتله دیري وختونه په تولنیزو رسنیو روږدي دې (CBS).

کله چي تاسو په تولنیزو رسنیو کي دير وخت تير کرئ، دير عکسونه، دحالاتو په اړه تازه معلومات او ویديو کاني وکړي، نو ستاسو دماغ د دېرو معلوماتو سره مخ کيري او بل پول فعالیت کوي. مغز باید دیري معلومات پروسس کري او دا خورا سخت کار دي.

د پالپي په توګه، څوانان خېنې وختونه په تمرکز کي ستونزی لري او د خوب ستونزی رامنځ ته کيدی شي. دوى فکر کوي جي آيا زه پوره بنه يم؟

تولنیز رسنی لکه انسټاګرام او سنېپ چېټ ستاسو د تتنکي څوان لپاره له بل هر وخت دا دېر اسانه کوي، ترڅو ځان له نورو سره پرتله کري. ايا زه همدومره بنه يم؟ ايا زما عکس زيات لایکونه ترلاسه کوي؟ د نظرونو او لاړکونو د ترسره کولو لپاره دا پرله پسي غوبښته چي زیاتره په ظاهري بنه تمرکز کوي کولی شي، ستاسو تتنکي څوان دېر نامنه کري. د بلوغت په جريان کي تتنکي څوانان لا دمخه له لوېو فزيکي بدلونونو څخه تيرېږي، او تولنیز رسنی کولی شي پدي کي نور هم ور زيات کري.

له تولنیزو رسنیو د تتنکي څوانانو مطلق منع کول هم بنه نه دي، خو باید ورسره خبری وکړي، دا یو بنه نظر دي چي د تولنیزو رسنیو د کارولو په اړه ورسره تروونونه وکړي او شرایط ورته و تاکي . ور ځني منع کول یه هم بنه نظر نه دي. دا یوازي ستاسو څوان له څلپو ملګرو څخه جلا کوي. تاسو کولای شي، له څلپ څوان سره د هغه د آنلاین فعالیتونه په اړه خبری وکړي که تاسو احساس کوي چي ستاسو څوان د تولنیزو رسنیو له امله نا امنه کيري، د بیلګي په توګه ځکه چي هغه د دېرو او رنګارنګ عکسونو سره مخ کيري او ورباندي اغیزه لري، نو په کار ده، چي په دي اړه ورسره خبری وشي او ورته تشریح شي چي دا تصویرونه د یو چادڙوند ریښتني حالت نه بیانوي. هر څوک څلپي ځانګرنې لري او هر څوان او تتنکي څوان همداسي بنه او د ستاپللو دې لکه نور چي دي.

نو څرنګه چي مور د انټرنټ او معلوماتي تکنالوجۍ په یوه داسې نړۍ کي ژوند کوو چي تولنیز رسنی يې یوه برخه ګرڅبلې ده، باید په کارولو کي يې احتیاط وکړو، هڅه وکړو چي ورباندي روږدي نه شو او څوانان او تتنکي څوان مو د دې رسنیو له منفي اغیزو هم خبر کړو.

پوهنمل دکتور انډوس رحمت څوامن  
هالند / ۸ - ۲۰۲۴