সাবধান!

ভার্চুয়াল ভাইরাস!!

ফেসবুক, টুইটার, স্ন্যাপচ্যাট, ইনস্টাগ্রাম
সেলফি, ইউটিউব, ওয়েব ও টিভি সিরিয়াল
ভার্চুয়াল গেম, অনলাইন শপিং, স্মার্ট টিভি
ইন্টারনেট ও স্মার্টফোন আসক্তি

ফেসবুকসহ সব ধরনের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ও আধুনিক প্রযুক্তিপণ্যের আসক্তিকর দিক সম্পর্কে ২০০৯ সাল থেকে সবাইকে সচেতন করে তুলছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

শুরু থেকেই কোয়ান্টাম বলেছে– এ আসক্তি ব্যক্তিজীবন, মনোদৈহিক স্বাস্থ্য ও সামাজিক শান্তির জন্যে এক ভয়ানক হুমকি। সামাজিক যোগাযোগ নামধারী অবক্ষয়ের নিঃশব্দ ঘুণপোকা আজ ক্রমাগত ধ্বংস করে দিচ্ছে মানুষে মানুষে সম্পর্কের শাশ্বত ভিত্তি।

বৈজ্ঞানিক তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে বিশ্বজুড়ে গবেষকরাও এখন বলছেন একই কথা। তাদের মতে–ভার্চুয়াল ভাইরাস মাদকাসক্তির চেয়েও মারাত্মক।

তাই সত্য জানুন, সচেতন হোন। জীবন আপনার। আসক্তিমুক্ত আলোকিত জীবন গড়ার দায়িত্বও আপনার।

স্মার্টফোন ॥ শয়তানের বাক্স

যখন কেউ মনে করে স্মার্টফোন ছাড়া তার জীবন অচল তখনই সমস্যার শুরু। একটু পর পর নোটিফিকেশন চেক করা, কাজ ফেলে স্মার্টফোনের দিকে তাকিয়ে থাকা ইত্যাদি অভ্যাস কারো মধ্যে দেখা গেলেই বুঝতে হবে সে স্মার্টফোনে আসক্ত।

সোশ্যাল মিডিয়া ॥ ফ্রি যখন ফ্রি নয়

ফেসবুক ইউটিউব স্ন্যাপচ্যাট ইনস্টাগ্রাম টুইটার প্রভৃতি কোম্পানিগুলোর আয়ের উৎস ব্যবসায়িক প্রতিষ্ঠানগুলোর দেয়া বিজ্ঞাপন। যত বাড়বে ব্যবহারকারীর সংখ্যা এবং মানুষ যত বেশি সময় কাটাবে এতে, কোম্পানিগুলো তত বেশি বিজ্ঞাপন পাবে পুঁজিপতিদের কাছ থেকে।
বিনামূল্যের এই যোগাযোগে আপনি মূল্য হিসেবে দিচ্ছেন আপনার সময়, মনোযোগের ক্ষমতা ও সুস্বাস্থ্য।

ভার্চুয়াল গেম ॥ আগ্রাসী ও আসক্ত নতুন প্রজন্ম

- মার্কিন শিশু-কিশোরদের অটিজম, মনোযোগ হ্রাস, হতাশা ও তীব্র বিষণ্নতায় আক্রান্ত হওয়ার সাথে ভিডিও গেম আসক্তির সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে।

(দ্য ওয়াশিংটন পোস্ট, ৭ ডিসেম্বর ২০১৬)

- দীর্ঘ গবেষণায় বিজ্ঞানীরা প্রমাণ পেয়েছেন, সহিংস গেমগুলো কিশোরদের প্রতিহিংসাপরায়ণ ও হিংস্র করে তুলছে।

(টাইম ম্যাগাজিন, ১৭ আগস্ট ২০১৫)

সাইবার বুলিং ॥ নৃশংসতার নতুন ফাঁদ

অনলাইনে অশালীন কথা ও ছবি, অকথ্য গালিগালাজ, এমনকি হত্যার হুমকির নামই সাইবার বুলিং। কিন্তু এর প্রভাব শুধু ভার্চুয়াল জগতে সীমাবদ্ধ নেই। বাস্তব জগতে অশান্তি, হতাশা, মারামারি, খুন, আত্মহত্যা এর নৃশংস পরিণাম।

সেলফি একটি মানসিক রোগ

ঘন ঘন সেলফি তোলা ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে পোস্ট করার জন্যে ব্যাকুল হওয়ার নামই সেলফিটিস। মনোবিজ্ঞানীরা এটাকে মানসিক রোগ বলে চিহ্নিত করেছেন। সাধারণত যারা হীনম্মন্যতায় ভোগে এবং অনুকরণপ্রিয় (ট্রেন্ডি), তারাই মূলত সেলফি রোগে আক্রান্ত। *(দ্য টেলিগ্রাফ, ১৫ ডিসেম্বর ২০১৭)*

নতুন ফুটানি ॥ অনলাইন শপিং

অনলাইন শপিং-এর অভ্যাস আপনাকে অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা, ঋণ ও পণ্য-আসক্তির দিকে ঠেলে দেয়। *সাইকোলজি টুডে*-র একটি রিপোর্টে *(৭ ফেব্রুয়ারি ২০০৯)* পণ্যাসক্তিকে অ্যালকোহল আসক্তির সাথে তুলনা করেছেন যুক্তরাষ্ট্রের মনোবিজ্ঞানী ড. এপ্রিল বেনসন।

টিভি সিরিয়াল ॥ পারিবারিক অশান্তি

টিভিতে দেখা ভায়োলেন্স হিংসা চক্রান্ত ষড়যন্ত্র ও পরকীয়া একজন মানুষকে অবচেতনভাবে প্রলুব্ধ করে বাস্তব জীবনে এসব ঘটনায় জড়িয়ে পড়তে। ফলে সৃষ্টি হয় টেনশন হতাশা আসক্তি আর অন্তর্দ্বন্দ্ব। তাই ব্যক্তিগত ও পারিবারিক শান্তি নষ্টের অন্যতম কারণ টিভি সিরিয়াল আসক্তি।

শিশুরাই সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে

ভার্চুয়াল ভাইরাসের সবচেয়ে বড় শিকার শিশুরা। বর্তমানে বিশ্বে প্রতি তিন জন ইন্টারনেট ব্যবহারকারীর একজনই শিশু। *(ইউনিসেফ রিপোর্ট, জানুয়ারি ২০১৬)*

আমেরিকান কলেজ অব পেডিয়াট্রিশিয়ানস-এর মতে, শিশুদের অনিদ্রা, মেদস্থূলতা, আগ্রাসী মনোভাব, আত্মবিশ্বাসহীনতার অন্যতম কারণ স্ক্রিন আসক্তি। *(দ্য গার্ডিয়ান, ২৬ জানুয়ারি ২০১৮)*

স্বাস্থ্যঘাতী প্রযুক্তি

- ঘাড়ব্যথা ও ব্যাকপেইনের রোগীর সংখ্যা বিশ্বব্যাপী ক্রমশ বাড়ছে। এর কারণ হিসেবে স্পাইন সার্জনরা চিহ্নিত করছেন স্মার্টফোনের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহারকে।
- ম্যাসাচুসেটস-এর স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলছেন, স্মার্টফোনের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহারে দৃষ্টিজনিত সমস্যা এবং মাথাব্যথার রোগীর সংখ্যা প্রতিনিয়ত বাড়ছে। *(বোস্টন গ্লোব, ১৬ ডিসেম্বর ২০১৬)*
- আমেরিকার ন্যাশন্যাল সেন্টার ফর বায়োটেকনোলজি-র একটি রিপোর্টে বলা হয়েছে—বিষণ্নতা, স্মৃতিশক্তি লোপ এবং অসামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণের অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে দীর্ঘসময় স্ক্রিনের দিকে ঝুঁকে থাকা।

(নিউইয়র্ক টাইমস, ২৫ জানুয়ারি ২০১৮)

বাড়ছে মানসিক স্বাস্থ্যঝুঁকি

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ ও বিজ্ঞান সাময়িকী *সায়েন্টিফিক আমেরিকান* (২০১৩)-এর মতে, ফেসবুক ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যে যত বেশি সময় কাটায়, সে হয়ে পড়ে তত হতাশ একাকী পরিবার-বিচ্ছিন্ন ও বিষণ্ন। মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর এর ক্ষতিকর প্রভাব স্বীকার করে ডিসেম্বর ২০১৭-তে বিবৃতি দিতে বাধ্য হয় ফেসবুক কর্তৃপক্ষ!

সচেতন হোন এখনই

- টিভি স্মার্টফোন ট্যাব ইউটিউব চালিয়ে আপনার সন্তানকে খাবার খেতে অভ্যস্ত করবেন না।
- রাত জাগার অভ্যাস ত্যাগ করুন। রাত ১১টার পর মোবাইল, কম্পিউটার, ট্যাব-সহ সকল গ্যাজেট বন্ধ রাখুন।
- বয়স ১৮'র আগে স্মার্টফোন নয়।

বিশেষজ্ঞদের দিক-নির্দেশনা

- পরিবারকে সময় দিন। পরিবারের জন্যে নির্ধারিত সময়ে স্মার্টফোন-কম্পিউটার-টিভিসহ সকল ডিজিটাল ডিভাইস থেকে দূরে থাকুন। আত্মীয়-বন্ধু-পরিবারের সাথে বাস্তব যোগাযোগ ও একাত্মতা বাড়ান।
- আপনার স্মার্টফোন থেকে ফেসবুক-টুইটারসহ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের যাবতীয় অ্যাপস আজই ডিলিট করে দিন। পেশাগত/ শিক্ষাগত প্রয়োজনে এসব ব্যবহার করতে হলেও তা করুন ডেস্কটপ/ ল্যাপটপে, দিনের একটি নির্দিষ্ট সময়ে।
- ফ্রান্স অস্ট্রেলিয়া যুক্তরাজ্য সিঙ্গাপুর ও যুক্তরাষ্ট্রের বিভিন্ন অঙ্গরাজ্য স্কুলে মোবাইল ফোন নিষিদ্ধ করেছে। যথাযথ উদ্যোগ নিন আপনিও।
- নিজের ও সমাজের কল্যাণে সৎসঙ্ঘে সক্রিয় থাকুন। সমমনা মানুষদের সাথে গড়ে তুলুন প্রত্যক্ষ সামাজিক যোগাযোগ।

আপনার করণীয়

- যখন-তখন নয়, ইন্টারনেট ব্যবহারে দিনের নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করুন।
- মনে রাখুন, আপনি যা-কিছুই অনলাইনে করছেন, তার ডিজিটাল রেকর্ড থেকে যাচ্ছে। তাই ইন্টারনেটে আপনার আচরণবিধি সম্পর্কে সতর্ক থাকুন।
- আপনার কথা নয়, সন্তান অনুসরণ করে আপনার আচরণ। তাই আগে নিজে বর্জন করুন, সন্তানকেও এ থেকে দূরে রাখুন।
- স্মার্ট টিভির রিমোট কন্ট্রোল শিশুর নাগালের বাইরে রাখুন।
- সচেতন হোন—সন্তান যেন সারাক্ষণ রুমের দরজা বন্ধ করে না রাখে। তাকে ছোটবেলা থেকেই ভাইবোনের সাথে শেয়ার করতে শেখান।
- পরিবারে নৈতিকতা ও ধর্মের শাশ্বত শিক্ষা মেনে চলুন।

- মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চার পাশাপাশি সুস্থ জীবন-অভ্যাস গড়ে তুলুন। সপরিবারে কোয়ান্টামের সাদাকায়ন ও আলোকায়নে অংশ নিন। এতে ঘটবে আপনার আত্মশক্তির জাগরণ–সব ধরনের আসক্তিকে 'না' বলতে পারবেন।
- আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, মানুষ ও সমাজের কল্যাণে কাজ হতাশা-বিষণ্নতা-একাকিত্বের অনুভূতি হ্রাস করে, বাড়ায় আত্মবিশ্বাস ও দক্ষতা। তাই সাধ্যমতো নিবেদিত হোন সৃষ্টির সেবায়।
- সন্তানকে বই পড়া, খেলাধুলা, ব্যায়ামে উৎসাহিত করুন ও পরিবারের প্রাত্যহিক কাজে সম্পৃক্ত করে নিন।
- সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন। এটাই তার জন্যে আপনার দেয়া শ্রেষ্ঠ উপহার।
- আপনার সন্তানের বন্ধুদের ব্যাপারে সচেতন থাকুন। আপনিই হোন সন্তানের প্রথম ও বিশ্বস্ত বন্ধু।

জ্ঞানে-উপলব্ধিতে সত্যিকারের একজন আধুনিক মানুষ হয়ে উঠতে প্রয়োজন সচেতনতা। ভার্চুয়াল ভাইরাসের মরণ-আগ্রাসন থেকে বাঁচতে ভার্চুয়াল ভাইরাস স্টিকার, ফোল্ডার, ভিডিও, বুলেটিন ও মেডিটেশন সংগ্রহে রাখুন। নিজে জানুন, ছড়িয়ে দিন চারপাশে। এ সচেতনতার পথ ধরেই সূচিত হোক আমাদের নৈতিক পুনর্জাগরণ। মানবিকতার অভিযাত্রায় নেতৃত্ব দিক প্রিয় বাংলাদেশ।

আরো জানতে ভিজিট করুন–
virtualvirus.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

April 2018