

# ফেসবুক আসক্তি সংকট তৈরি করছে



অনেক ক্ষেত্রেই ফেসবুক অনেক দরকারি ও আনন্দদায়ক—এতে কোনো সন্দেহ নেই। কিন্তু তার পরও ফেসবুক বিশ্বব্যাপী মানুষের দৈনন্দিন জীবনের আচার-আচরণ ও জীবন পদ্ধতির ওপর প্রচণ্ড ক্ষতিকর প্রভাব ফেলছে। অনলাইনে মানুষ আজকাল এত বেশি সময় ব্যয় করছে, তার ফলে দৈনন্দিন জীবনের অপরাপর প্রয়োজনীয় ও মূল্যবান কাজে বেশি আগ্রহ, যত্ন ও সময় দেওয়া যাচ্ছে না। মানুষের আসল জীবনের চেয়ে অনলাইন-জীবন যেন অনেক বেশি অর্থবহ ও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে পড়েছে

২০১২ সালের এপ্রিল পর্যন্ত বিশ্বে ফেসবুক ব্যবহারকারীর (ইউজার) সংখ্যা ছিল ৯০০ মিলিয়ন বা ৯০ কোটি। ২০১৫ সালের প্রথম দিকের হিসাব মতে এই সংখ্যা এখনই গিয়ে দাঁড়িয়েছে ১৪৪ কোটিতে। এর অর্থ হলো, প্রতি মাসে ১৪৪ কোটি সক্রিয় ব্যবহারকারী ফেসবুক ব্যবহার করে থাকে। এর মধ্যে ১২৫ কোটি মোবাইল ফেসবুক ব্যবহারকারী। এক পুরনো হিসাব মতে ফেসবুকে প্রতি মাসে ২০০ কোটি ছবি ও এক কোটি ৪০ লাখ ভিডিও আপলোড করা হয়। প্রতিদিন ব্যবহারকারীরা ফেসবুকে ৬০০ কোটি মিনিট ব্যয় করে। ওগলে যত সময় ব্যয় করা হয়, মানুষ ফেসবুকে তার চেয়ে দ্বিগুণ সময় ব্যয় করে থাকে। ফেসবুকের মাধ্যমে ব্যবহার করা ছবি, লিংক, ভিডিও, বিভিন্ন স্টেটাস আপলোড, শেয়ার ও কमेंট করতে পারে। এ ছাড়া ফেসবুকে বিভিন্ন খেলাধুলার ব্যবস্থা রয়েছে, রয়েছে হরেক রকম অ্যাপ্লিকেশন, যার মাধ্যমে পরিবারের সদস্য, আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে বার্তা আদান-প্রদান ও খোশগল্প বা চ্যাট করার ব্যবস্থা। ২০০৪ সালে বন্ধু ডাষ্টিন ও ক্রিসের সঙ্গে মার্ক জাকারবার্গ (জার্মানরা বলে সুকারবের্গ) ফেসবুক চালু করেন। সীমিতসংখ্যক বন্ধুবান্ধব ও স্কুল-কলেজের ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে এই মাধ্যম সীমাবদ্ধ রাখা ছিল জাকারবার্গের প্রাথমিক ইচ্ছা। কিন্তু উদ্বোধনের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের এক হাজার ২০০ ছাত্রছাত্রী ফেসবুকে 'সাইনআপ' করে ফেলল। তার পরের ঘটনা শুধু ইতিহাস। সারা বিশ্বে ফেসবুক ভাইরাসের মতো ছড়িয়ে পড়ল। ফেসবুক বর্তমানে বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় সামাজিক গণসংযোগ মাধ্যম হিসেবে স্বীকৃতি পেয়েছে। বন্ধুত্ব, যোগাযোগ স্থাপন ও বিনোদনের জন্য যে মাধ্যমটি একসময় চালু করা হয়েছিল, তা আজ বিশ্বের লাখো-কোটি মানুষের জন্য ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক ও স্বাস্থ্য সমস্যার এক বড় কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত বলে ইদানীং আমার মনে একটি প্রাসঙ্গিক প্রশ্নের উদয় হয়েছে। অবশ্য এই প্রশ্ন নতুন নয়। বহুদিন আগে থেকেই মনোবিজ্ঞানী ও

চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এই প্রশ্ন নিয়ে ভাবছেন এবং উত্তর খোঁজার চেষ্টা করছেন। বিশ্বের বর্তমান প্রেক্ষাপট চিন্তা করলে ফেসবুক ব্যবহার কি আসক্তির পর্যায়ে পড়ে? কারো কারো জন্য না হলেও অসংখ্য উঠতি বয়সী ছেলেমেয়ের জন্য ফেসবুক ব্যবহার অবশ্যই আসক্তির পর্যায়ে পড়ে বলে চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও মনোবিজ্ঞানীরা ইদানীং মনে করছেন। এই প্রশ্নের জবাবে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের বিভিন্ন প্রান্তের অসংখ্য যুবক-যুবতী ও বয়স্ক মানুষ খোলামেলা জবাব দিয়েছেন। দক্ষিণ আমেরিকার রড্রিগেজ বলেন, 'আমি স্বীকার করি, আমি শতভাগ ফেসবুকে আসক্ত। আমি বুঝি ফেসবুক আমার জন্য প্রচণ্ড ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে।' ইউরোপের যুবতী ন্যাপির মতে, 'সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ফেসবুক অবশ্যই আসক্তির পর্যায়ে পড়ে। আমি ফেসবুক নিয়ে বসলে কখন দিন কেটে যায় টের পাই না। এতে আমার মন ও স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব পড়ছে।' ইস্টারনেট সম্পর্কিত একটি ম্যাগাজিন উল্লেখ করেছে, ফেসবুক এমন এক পরিবেশ তৈরি করে, যা ছেড়ে ইচ্ছা করলেই কেউ চলে যেতে পারে না। এটি জুয়া খেলার মতো একটি আসক্তি সৃষ্টিকারী মাধ্যম। একজন ফেসবুক ইউজার 'ফেসবুক চক্র' আখ্যায়িত করে ফেসবুকে একটি স্টেটাস উপস্থাপন করেছে। চক্রে ইউজার দেখিয়েছে, ফেসবুকে বসলে সময় নষ্ট, সময় নষ্ট করার কারণে যথাসময়ে কাজ শেষ না হওয়া, কাজ জমে গেলে কাজের চাপ বৃদ্ধি পাওয়া, কাজের চাপ বৃদ্ধির ফলে ফেসবুকে লগ অন করা এবং ফেসবুকে লগ অন করলে আবার সময় নষ্ট। এভাবে চলতে থাকে ফেসবুক চক্র। তার মতে, এই গোলক ধাঁধায় অধিকাংশ ফেসবুক ইউজার বা ব্যবহারকারী ঘুরপাক খাচ্ছে। এ ধরনের গোলক ধাঁধা থেকে বের হয়ে আসার সহজ কোনো পথ নেই। একজন আমেরিকান মনোবিজ্ঞানী মনে করেন, বর্তমান পরিপ্রেক্ষিতে ফেসবুক আসক্তিকে অস্বীকার করার আর কোনো উপায় নেই। এই মনোবিজ্ঞানী এই সমস্যাকে শুধু আসক্তিতে সীমাবদ্ধ রাখতে চান না। তিনি মনে করেন, ফেসবুক ব্যবহার এমন এক পর্যায়ে পৌঁছে গেছে এবং এই

প্রবণতা এমন সব জটিল সমস্যা তৈরি করছে, এই অবস্থাকে ডিজঅর্ডারের পর্যায়ে ফেলে সংজ্ঞায়িত করতে হবে। শারীরিক ও মানসিক অবস্থার এই অবনতিকে বলা হয় ফেসবুক অ্যাডিকশন ডিজঅর্ডার (Facebook Addiction Disorder) বা ফেসবুক আসক্তি সংকট। ফেসবুক আসক্তি সংকট এমন এক অবস্থা যখন কেউ এত বেশি সময় ফেসবুকে কাটায় যে তার স্বাভাবিক জীবন ও স্বাস্থ্যের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়। এক হিসাবে বলা হয়েছে, বর্তমানে পৃথিবীর প্রায় ৩৫ কোটি মানুষ ফেসবুক আসক্তি সংকটে ভুগছে। কেউ এই সংকটে ভুগছে কি না তা বোঝা যায় কতগুলো উপসর্গ থেকে। এর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গ হলো দৈর্ঘ্য। এই শব্দটি ব্যবহার করা হয় ফেসবুক আসক্ত ব্যবহারকারীর বেপরোয়া আচরণ বর্ণনা করার জন্য। তারা তত বেশি সময় ফেসবুকে কাটায় যতক্ষণ পর্যন্ত না তাদের পরিপূর্ণ তৃপ্তি আসে। কিন্তু এতে তাদের ব্যক্তিগত জীবনে প্রচণ্ড বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন ও মা-বাবারা এই শ্রেণির মানুষকে এককথায় আসক্ত বলে অভিহিত করেন। দ্বিতীয়ত, এসব আসক্ত মানুষকে দৈনন্দিন জীবনের কাজকর্ম করার জন্য যদি ফেসবুক ব্যবহার করা থেকে বিরত রাখা হয় বা প্রতিহত করা হয়, তবে তাদের মধ্যে দুশ্চিন্তা, অস্থিরতা, হতাশা প্রচণ্ডরূপ ধারণ করে। তাদের অনুপস্থিতিতে ফেসবুকে কী কী নতুন জিনিস পোস্ট করা হয়েছে তা জানার জন্য তারা সারাক্ষণ অস্থির থাকে। তৃতীয়ত, ফেসবুক আসক্তদের আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, এমনকি মা-বাবার সঙ্গে কাটানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় থাকে না। এমনকি তারা প্রয়োজনীয় কাজ, পড়াশোনা বা খেলাধুলা পর্যন্ত ছেড়ে দেয় ফেসবুকে সময় কাটানোর জন্য। ফেসবুক আসক্তির কারণে তারা অনেক সময় দরকারি টেলিফোন কল পর্যন্ত গ্রহণ করে না। অনেক ফেসবুক ইউজার সময়মতো ও ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া করে না, সময়মতো ঘুমাতে যায় না, রাত জেগে ফেসবুক চর্চা করে, যার ফলে তাদের শরীর ও মনের ওপর প্রচণ্ড ক্ষতিকর প্রভাব সৃষ্টি হয়। সুতরাং অনেকেই মনে করে,

নেটের প্রতি আসক্তি অন্যান্য ভয়াবহ আসক্তির মতোই একটি খারাপ আসক্তি এবং এটা সাবধানে ও যত্নসহকারে ঠিক করা দরকার। কিন্তু ফেসবুক নিয়ে বন্ধসংস্কার আসলে কত বড় সংকট বা ফেসবুক অ্যাডিকশন ডিজঅর্ডার (FAD) এক ধরনের সর্বশেষ খামখেয়ালি বা খেপামি (fad) কি না তা নিয়েও কেউ কেউ প্রশ্ন তুলেছে। যে যা-ই বলুক, ফেসবুক বন্ধসংস্কার (obsession) বর্তমান সমাজে জটিল ও আজগুবি সব সমস্যা তৈরি করছে। এটা সংকট কি সংকট নয়, তা নিয়ে বিতর্ক চলতেই পারে। কিন্তু ফেসবুকের কারণে ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক যেসব সমস্যা তৈরি হচ্ছে, তা দূর করা দরকার—এ নিয়ে কারো দ্বিমত নেই। অসংখ্য মানুষ বিশেষ করে উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েরা অনলাইনে অনেক মূল্যবান সময় নষ্ট করছে। ঘণ্টার পর ঘণ্টা প্রোফাইল, ছবি ও স্টেটাস আপলোড করতে ও দেখতে গিয়ে যে সময় নষ্ট হচ্ছে, তাতে তাদের জীবনের ওপর প্রভাব পড়ছে। অনেক ক্ষেত্রেই ফেসবুক অনেক দরকারি ও আনন্দদায়ক—এতে কোনো সন্দেহ নেই। কিন্তু তার পরও ফেসবুক বিশ্বব্যাপী মানুষের দৈনন্দিন জীবনের আচার-আচরণ ও জীবন পদ্ধতির ওপর প্রচণ্ড ক্ষতিকর প্রভাব ফেলছে। অনলাইনে মানুষ আজকাল এত বেশি সময় ব্যয় করছে, তার ফলে দৈনন্দিন জীবনের অপরাপর প্রয়োজনীয় ও মূল্যবান কাজে বেশি আগ্রহ, যত্ন ও সময় দেওয়া যাচ্ছে না। মানুষের আসল জীবনের চেয়ে অনলাইন-জীবন যেন অনেক বেশি অর্থবহ ও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে পড়েছে। কিন্তু এই সমস্যার সমাধান কোথায়? আমরা কিভাবে এত বড় সমস্যার সমাধান খুঁজব, যখন পৃথিবীর এক-তৃতীয়াংশ মানুষ অনলাইন কাজকর্মে জড়িয়ে পড়েছে। এর উত্তর দেওয়া হয়তো তত সহজ হবে না। তবে উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েদের মা-বাবারা সম্ভবত এখানে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। কারণ বয়স্ক মানুষের চেয়ে উঠতি বয়সী ছেলেমেয়েরাই ফেসবুক নিয়ে তাদের বেশির ভাগ সময় কাটাচ্ছে।

লেখক : অধ্যাপক, ফার্মাসি অনুষদ, ঢাবি  
drmuniruddin@gmail.com