

# মোবাইল আসক্তি

মো. মেসবাহুল ইসলাম

যোগাযোগের ক্ষেত্রে মোবাইল ফোন প্রযুক্তি বিজ্ঞানের একটি আশীর্বাদ। মোবাইল আমাদের যোগাযোগব্যবস্থাকে এত সহজ করে দিয়েছে যা এক দশক আগেও আমাদের কল্পনায় ছিল না। এখন আমরা মোবাইলের মাধ্যমে যে কোন সময় যে কোন জায়গা থেকে পৃথিবীর যে কোন স্থানের সঙ্গে মুহূর্তের মধ্যে যোগাযোগ করতে পারি। অর্থাৎ এটা আমাদের যোগাযোগব্যবস্থায় এক বৈপ্লবিক পরিবর্তন এনে দিয়েছে। তবে এখন বিতর্ক উঠেছে, এটা আশীর্বাদ না অভিশাপ।

যে কোন Instrument-এরই সঠিক ব্যবহার এবং অপব্যবহার দুটোই করা যায়। যেমন, ছুরি দিয়ে একজন সার্জন অপারেশন করে জীবন রক্ষা করে, আবার এই ছুরি দিয়েই একজন সন্ত্রাসী জীবন ধ্বংস করে। তাই বলা যায়, যদি সঠিক নিয়মে, সঠিক উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয় তাহলে মোবাইল খুবই উপকারী। কিন্তু যদি কেউ এটা অপব্যবহার করে তাহলে তার ভয়াবহ ক্ষতি হতে পারে।



## মোবাইলের অপব্যবহার

মোবাইলের অপব্যবহার বলতে Unwanted Communication-কে বুঝি। অর্থাৎ কেউ যদি অপ্রয়োজনে ঘন্টার পর ঘন্টা কথা বলে, রাত জেগে কথা বলে, কাউকে বিরক্ত করে, হুমকি দেয়, মোবাইলে খারাপ কাজে অর্থাৎ পরনোংরা নিয়ে ব্যস্ত থাকে তবে এসব ব্যবহারকে মোবাইলের অব্যবহার বলা যায়।

আসক্তি হলো কোন কিছুর ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়া। যখন কেউ ঐ বস্তু ছাড়া থাকতে পারে না, অস্থিরতা বোধ করে, রেগে যায়, অস্বাভাবিক আচরণ করে তখন বোঝা যাবে যে তার ঐ বস্তুর প্রতি আসক্তি তৈরি হয়েছে। মোবাইলের অপব্যবহার করতে করতে এক পর্যায়ে সেখান থেকে বের হয়ে আসতে পারে না, ফলে পেশাগত কাজের ক্ষতি হতে থাকে। এক্ষেত্রে সবসময় তার মাথায় মোবাইলের নেতিবাচক ব্যবহারের চিন্তা কাজ করে অর্থাৎ তার মধ্যে একটা Obsession তৈরি হয়।

## মোবাইল আসক্তির লক্ষণসমূহ

১. গুরুত্বপূর্ণ /পেশাগত কাজের ক্ষতি করে প্রতিদিন ঘন্টার পর ঘন্টা অথবা মোবাইলে কথা বলা, ফেসবুক, ইন্টারনেটসহ মোবাইলের বিভিন্ন খারাপ দিক নিয়ে ব্যস্ত থাকা।
২. মোবাইল কাছে না থাকলে বা নষ্ট হয়ে গেলে অস্থির হয়ে যাওয়া।
৩. বারবার মোবাইল চেক করা।
৪. পারস্পরিক সম্পর্ক বজায় রাখতে সমস্যা হওয়া।
৫. ছাত্র-ছাত্রীরা রাত জেগে মোবাইল অপব্যবহারের ফলে সকালে ঘুম থেকে উঠতে দেরি করে, ক্লাসে মনোযোগ দিতে পারে না, মেজাজ খিটখিটে হয়ে যায়।
৬. মোবাইলের খরচ দিনদিন বাড়তে থাকা।
৭. ছাত্র-ছাত্রীদের পরীক্ষার ফলাফল দিনদিন খারাপ হওয়া।

## বেশি বেশি মোবাইল ব্যবহারের ক্ষতি

মোবাইলে অতিরিক্ত (বেশি সময় ধরে) কথা বললে Electromagnetic effect-এর ফলে মাথাব্যথা, ঘুমের সমস্যা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস পাওয়া, মনোযোগের সমস্যা, শ্রুতির সমস্যা দেখা দিতে পারে। এছাড়া বেশি সময় ধরে ফেসবুক, ইন্টারনেট ব্যবহারের ফলে চোখের ওপর চাপ পড়ে, ফলে চোখের সমস্যা হতে পারে।

## মোবাইল আসক্তি নিয়ন্ত্রণের জন্য করণীয়

মোবাইলের অপব্যবহার আমাদের নীতিনৈতিকতা, চরিত্র, career নষ্ট করে দেয় এবং এই ক্ষতি অপূরণীয়। এর থেকে বের হয়ে আসা কঠিন হয়ে যায়। তাই ছেলে-মেয়েদের মোবাইল ব্যবহারের ক্ষেত্রে অভিভাবকদের সতর্ক থাকতে হবে। কমবয়সী ছেলে-মেয়েদের মোবাইল দেওয়ার আগেই বিষয়টি মাথায় রাখতে হবে। যেমন:

১. মোবাইল কিনে দেওয়ার আগে মোবাইল ব্যবহারের সময়সীমা নির্ধারণ করে দিতে হবে এবং তা পালন করানোর জন্য Monitoring করতে হবে;
২. স্কুল বা কলেজ টাইমে মোবাইল বন্ধ রাখা;
৩. রাতে নির্দিষ্ট সময় মোবাইল বন্ধ রেখে ঘুমানো;
৪. মোবাইলের খারাপ দিক সম্পর্কে সতর্ক করে দিতে হবে;
৫. মোবাইলের খরচ নির্ধারণ করে দেওয়া;
৬. মোবাইলের সঠিক উদ্দেশ্য ও গুরুত্ব সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা দিতে হবে;
৭. ছেলে-মেয়েদের সাথে বাবা-মায়ের যোগাযোগ সহজ হতে হবে এবং পারস্পরিক সম্পর্ক অবশ্যই ভালো হতে হবে।

ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট, মানসিক হাসপাতাল, পাবনা