



শিশু-কিশোরদের জন্য

## মহান আল্লাহর পরিচয়

গোলাম রেযা হায়দারী আবছুরী

অনুবাদ : আব্দুল কুদ্দুস বাদশা

আল্লাহ কি আমাকে ভালোবাসেন ?

‘তিনিই আল্লাহ যিনি পৃথিবীর বুকে যা কিছু রয়েছে তা তোমাদের জন্যই সৃষ্টি করেছেন।’- সূরা বাকারাহ, আয়াত নং ২৯

আমরা কীভাবে বুঝব যে কেউ আমাদেরকে ভালোবাসে নাকি ভালোবাসে না ? এ প্রশ্নের উত্তর খুবই স্পষ্ট। ভালোবাসার কিছু চিহ্ন রয়েছে। কেউ যদি আমাদের ভালোবাসে, তা হলে তার ভালোবাসাকে কোনো একটি উপায়ে প্রকাশ করে থাকে।

শিক্ষক আমাদেরকে জ্ঞান শিক্ষা দেওয়ার মাধ্যমে প্রকাশ করে থাকেন যে তিনি আমাদের ভালোবাসেন।

আবু ও আম্মু আমাদেরকে কোলে-পিঠে করে বড় করেন এবং আমাদের খাবার ও জামা-কাপড় কিনে দেওয়ার মাধ্যমে প্রকাশ করেন যে তাঁরা আমাদেরকে কত ভালোবাসেন।

আমাদের সহপাঠী ও বন্ধুরাও আমাদেরকে সাহায্য করার মাধ্যমে প্রকাশ করে থাকে যে তারা আমাদের ভালোবাসে।

সুতরাং আমরা খুব সহজেই বুঝতে পারি যে কে আমাদের ভালোবাসে।

আমাদের প্রতিবেশী, যারা আমাদের দেখেই মিষ্টি করে হাসে, তারাও আমাদের ভালোবাসে।

আমাদের দাদা-দাদিরাও যে আমাদের এত যত্ন করেন, এ থেকে পরিচয় পাওয়া যায় যে তাঁরাও আমাদেরকে অনেক ভালোবাসেন। চাচা, ফুফু, মামা, খালা প্রত্যেকেই যারা আমাদের দেখতে আসেন, তাঁরাও আমাদের ভালোবাসেন।

তা হলে দেখতে পাচ্ছ যে, যারাই আমাদের ভালোবাসে, তারা

কোনো না কোনো মাধ্যমে আমাদের প্রতি তাদের ভালোবাসার পরিচয় দিয়ে থাকে।

এবার দেখা যাক আল্লাহ কীভাবে পরিচয় দিয়েছেন যে তিনি তোমাকে ভালোবাসেন ?

আল্লাহ তোমাকে সুন্দর দুটি চোখ দিয়েছেন; আল্লাহ তোমাকে দুটি শক্তিশালী হাত দিয়েছেন; তুমি যাতে পথ চলতে পার সেজন্য আল্লাহ তোমাকে এক জোড়া পা দিয়েছেন; আল্লাহ তোমাকে দুটি কান দিয়েছেন যাতে তুমি শুনতে পাও; তোমার চেহারাকে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য আল্লাহ তোমাকে একজোড়া ঞ্চ দিয়েছেন; তুমি যাতে খাবার চিবিয়ে খেতে পার সেজন্য দাঁত দিয়েছেন; আল্লাহ তোমাকে জ্ঞান অর্জনের ক্ষমতা দান করেছেন; যখন তুমি তোমার মায়ের পেটে ছিলে, আল্লাহ তোমাকে মুহূর্তে মুহূর্তে আরো বর্ধিত করেছেন ও পূর্ণাঙ্গতর করেছেন। আর তোমার থেকে রোগ-ব্যাদি দূর করেছেন।

আল্লাহ তোমাকে বাকৃশক্তি দিয়েছেন যাতে তুমি অন্যদের সাথে কথা বলতে এবং মনের ভাব প্রকাশ করতে পার। আমি তোমার প্রতি আল্লাহর দান করা সমস্ত নেয়ামতকে গুণে শেষ করতে পারব না। তবে আমি মনে করি এই যে কয়টি নেয়ামতের কথা বলেছি তা থেকেই বুঝে নিয়েছ যে আল্লাহ তোমাকে কত ভালোবাসেন।

আল্লাহ যে তোমাকে ভালোবাসেন, তা জানার জন্য কি এই কয়টি আলামতই যথেষ্ট নয় ? আল্লাহ তোমাকে ভালোবাসেন। সুতরাং তুমিও তাঁকে ভালোবাসবে এবং সর্বদা তাঁর কথা মেনে চলবে।



# ইসলামে আত্মীয়তার সম্পর্কের গুরুত্ব

সংকলন : সরকার ওয়াসি আহমেদ

মানুষ সমাজবদ্ধ প্রাণী। পরিবার-পরিজন, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, প্রতিবেশী, সহকর্মী ইত্যাদি নানা সম্পর্কের জালে মানুষ আবদ্ধ। এই সমাজবদ্ধ হয়ে বসবাস করায় একে অপরের প্রতি যেমন কিছু অধিকার জন্মায় তেমন কিছু দায়িত্ব-কর্তব্যও তার উপর বর্তায়। কুরআন মজীদে আল্লাহ তাআলা নির্দেশ দিয়েছেন :

এবং পরমাত্মীয়, অভাবগ্রস্ত এবং নিঃস্ব পথচারীদের তাদের প্রাপ্য প্রদান কর।- সূরা বনি ইসরাইল : ২৬

ইসলাম এমন একটি ধর্ম যা মানুষের সামাজিক এই সম্পর্কের উপর অধিক গুরুত্ব আরোপ করে এবং সকলের সাথে মিলে-মিশে থাকার উপদেশ দেয়। স্বজনদের সাথে, বিশেষ করে পিতামাতার সাথে সম্পর্ক এবং তাঁদের কল্যাণ সাধন করা আল্লাহ তাআলার নৈকট্য লাভের অন্যতম পন্থা। আর এজন্য বস্তুগত ও নৈতিক-মনস্তাত্ত্বিক পুরস্কার রয়েছে।- মাকারিমুল আখলাক, পৃ. ৪৩১

**আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেওয়ার উপকারিতা**

হযরত রাসূলে আকরাম (সা.) এরশাদ করেন : “যে কেউ তার মৃত্যু পিছিয়ে যাওয়া ও রুখী বৃদ্ধি পাওয়া পছন্দ করে, সে যেন আল্লাহকে ভয় করে চলে এবং আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেয়।”- আবু যুহদ, পৃ. ৩৯

হযরত ইমাম বাকের (আ.) এরশাদ করেন : “আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেওয়ার ফলে আমলসমূহ পবিত্র হয়, সম্পদ বৃদ্ধি পায়, বাল্য-মুছিবত দূর হয়, হিসাব সহজ হয় ও মৃত্যু পিছিয়ে যায়।”- আল কাফী, খণ্ড ১, পৃ. ১৫০

আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেওয়া ও তাদের কল্যাণ সাধনের মনস্তাত্ত্বিক ও পরকালীন পুরস্কার ছাড়াও পার্থিব সুফলও রয়েছে। হযরত আলী (আ.) এরশাদ করেন : “হে লোকসকল! ব্যক্তি ধনী হলেও আত্মীয়-স্বজন থেকে মুখাপেক্ষীহীন নয়। তারা তাদের হাত ও যবান দ্বারা তার প্রতিরক্ষা করে থাকে। কারণ, আত্মীয়-স্বজনরা সকলের তুলনায় তার সর্বাধিক ঘনিষ্ঠ এবং তাকে সর্বোত্তম সহযোগিতা প্রদান করে, আর বিপদের সময় তারা পরস্পরের প্রতি সর্বাধিক মেহেরবান...। তোমাদের কেউ যদি কোনো আত্মীয়কে অসহায় অবস্থায় দেখে, সে যেন তাকে সহায়তা করতে কুণ্ঠিত না হয় এবং তাকে পাশ কাটিয়ে চলে না যায়। এ হচ্ছে এমন বিষয় যে, দান না করলে তার ধন-সম্পদ বৃদ্ধি পাবে না এবং দান করলে কমে যাবে না। যে ব্যক্তি আত্মীয়-স্বজনকে সহায়তা করতে কুণ্ঠিত হয় সে কেবল নিজের দু’টি হাত তাদের দিক থেকে গুটিয়ে নিল, কিন্তু অনেকগুলো সাহায্যের হাত নিজের দিক থেকে ফিরিয়ে দিল। যে কেউ তার আশেপাশের লোকদের সাথে নম্র আচরণ করবে সে তার প্রতি আত্মীয়-স্বজনের ভালোবাসা ও বন্ধুত্বকে অব্যাহত রাখতে সক্ষম হবে।”- নাহজুল বালাগা, খুতবা ২৩



**আত্মীয়-স্বজনের সাথে সম্পর্ক ছিন্নের অপকারিতা**

অন্যদিকে আত্মীয়-স্বজনের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করলে তা মানুষের ক্ষতির কারণ হয়। যেমন হযরত রাসূলে আকরাম (সা.) এরশাদ করেন : ‘আত্মীয়-স্বজনের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করার ফলে দোয়ার পথে বাধা সৃষ্টি হয় এবং তার সামনে পর্দা তৈরি হয়ে যায়।’- মুসতাদারাকুল ওয়াসায়েল, খণ্ড ১৫, পৃ. ১৮৫

হযরত ইমাম জাফর সাদেক (আ.) এরশাদ করেন : ‘যে গুনাহ দ্রুত ধ্বংস নিয়ে আসে তা হচ্ছে আত্মীয়-স্বজনের সাথে সম্পর্ক ছিন্নকরণ।’- ইলালুশ শারায়ে, পৃ. ৫৮৪

**আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্নকারীর সাথে সম্পর্ক প্রতিষ্ঠা**

এমনকি যে ব্যক্তি আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্ন করে তার সাথেও সম্পর্ক প্রতিষ্ঠার জন্য আল্লাহর রাসূল নির্দেশ দিয়েছেন। ইমাম জাফর সাদেক (আ.) এরশাদ করেন : “এক ব্যক্তি রাসূলুল্লাহ (সা.)-এর কাছে এসে আরয করল : ‘হে আল্লাহর রাসূল! আমার এমন আত্মীয়-স্বজন আছে যারা আমার সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করেছে এবং কেবল আমাকে গালি দেয়; আমি কি তাদেরকে পরিত্যাগ করব?’ তিনি এরশাদ করেন : “তাহলে আল্লাহ তোমাদের সকলকে পরিত্যাগ করবেন।” লোকটি জিজ্ঞেস করল : “তাহলে কী করব?” তিনি এরশাদ করেন : “যে তোমার সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করেছে তুমি তার সাথে সম্পর্ক প্রতিষ্ঠা করো, যে তোমাকে বঞ্চিত করেছে, তাকে দান করো এবং যে তোমার ওপর যুলুম করেছে তাকে ক্ষমা করে দাও। তুমি যখন এরূপ করবে তখন আল্লাহ তাদের মোকাবিলায় তোমাকে সাহায্য করবেন।”- আল কাফী, খণ্ড ২, পৃ. ১৫০



### আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেওয়ার অর্থ

আত্মীয়-স্বজনের খোঁজখবর নেওয়ার মানে কেবল তাদের বাড়িতে যাওয়া নয়; বরং এর বিভিন্ন ধরন রয়েছে এবং এর পূর্ণতম দৃষ্টান্ত হচ্ছে অন্যদের আগে তাদের প্রয়োজন পূরণ করা এবং তাদেরকে খুশি করা।— তাসনীম, খণ্ড ২, পৃ. ৫৬০

অতএব, আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেয়া ও তাদের সাথে সম্পর্কের বিষয়টি তাদের প্রত্যেকের অবস্থার সাথে সংশ্লিষ্ট। কোনো ক্ষেত্রে তাকে সালাম দেয়া ও তার সালামের উত্তম জবাব দেওয়াই যথেষ্ট। কারণ, তার আর্থিক সাহায্যের প্রয়োজন নেই।

### খোঁজ-খবর নেওয়ার পদ্ধতি

আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেওয়ার কতক ধরন ও পদ্ধতি হচ্ছে : তাদেরকে কষ্টদান পরিহার, সালাম করা ও সম্মান প্রদর্শন, খাদ্যপানীয় প্রদান, এমনকি এক ঢোক পানি হলেও, অসুস্থ হলে দেখতে যাওয়া, তাদের শোকানুষ্ঠানে অংশগ্রহণ, দেখা সাক্ষাৎ, উপহার প্রদান এবং অন্যদের আগে তাদের প্রয়োজন পূরণ করা।

### আত্মীয়-স্বজনের অধিকার রক্ষা

আত্মীয়-স্বজনের অধিকার রক্ষার ব্যাপারে রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, “নিজের পরিবার থেকে শুরু কর : প্রথমত, তোমার

মাতা, তোমার পিতা, তোমার বোন, তোমার ভাই। এরপর তোমার নিকটজনদের পর্যায়ক্রম অনুসারে, যে তোমার সবচেয়ে নিকটজন এভাবে।” — আল ইখতিসাস, পৃ. ২১৯

### খোঁজ-খবর নেওয়ার পর্যায়

বিভিন্ন হাদীস ও রেওয়ায়াত অনুযায়ী আত্মীয়-স্বজনের খোঁজ-খবর নেওয়ার পর্যায়গুলো হলো : পিতা ও মাতা এবং এ দু’জনের মধ্যে মাতা অধিকতর অগ্রাধিকার রাখেন, এরপর ভাই ও বোন, এরপর অন্যান্য আত্মীয়-স্বজন (চাচা, ফুফু, মামা, খালা ও এদের সন্তানগণ) এবং বৈবাহিক সূত্রের আত্মীয়-স্বজন (জামাতা...)।

কুরআন মজীদে আয়াতসমূহে ও হাদীসসমূহে আত্মীয়ের উদাহরণ হিসেবে যে সকল শব্দ বা পরিভাষা ব্যবহৃত হয়েছে তা হলো : পিতা-মাতা, মাতা, পিতা, পরিবার, সন্তান-সন্ততি, কন্যা, পুত্র, স্বামী-স্ত্রী, স্বামী, ভাই, বোন, অন্যান্য রক্তসম্পর্কীয় আত্মীয়-স্বজন, বৈবাহিক সূত্রে আত্মীয়, যেমন : শ্বশুর, শ্বাশুড়ি, জামাতা ইত্যাদি।

### মাতা-পিতার কল্যাণ

পিতা-মাতার প্রতি কল্যাণের বিষয়ে বর্ণিত হয়েছে যে, একদিন হযরত মুসা (আ.) তিন বার আল্লাহর কাছে আরয করেন : ‘হে আমার রব! আমাকে নসীহত করুন।’ পরম প্রমুক্ত আল্লাহ তা‘আলা প্রত্যেক বারই এরশাদ করেন : “আমি তোমাকে আমার ব্যাপারে নসীহত করছি।” এরপর মুসা (আ.) আবার আরয করলেন : “হে আমার রব! আমাকে নসীহত করুন।” আল্লাহ এরশাদ করেন : “তোমাকে তোমার মায়ের ব্যাপারে নসীহত করছি।” এরপর মুসা (আ.) আবার আরয করলেন : “হে আমার রব! আমাকে নসীহত করো।” আল্লাহ এবারও এরশাদ করেন : “তোমাকে তোমার মায়ের ব্যাপারে নসীহত করছি।” এরপর মুসা (আ.) আবার আরয করলেন : “হে আমার রব! আমাকে নসীহত করো।” এবার আল্লাহ এরশাদ করেন : “তোমাকে তোমার পিতার ব্যাপারে নসীহত করছি।” ইমাম বাকের (আ.) বলেন : “এ কারণেই বলা হয় যে, কল্যাণের অধিকার দুই তৃতীয়াংশ মাতার ও এক তৃতীয়াংশ পিতার।”— আল আমালী, সাদুক, পৃ. ৫১১





পিতা সম্পর্কে রাসূলে আকরাম (সা.) এরশাদ করেন : “রবের সম্ভৃষ্টি পিতার সম্ভৃষ্টিতে নিহিত এবং রবের অসম্ভৃষ্টিও পিতার অসম্ভৃষ্টিতে নিহিত।”- সুনানে তিরমিযী, খণ্ড ৩, পৃ. ২০৭

রাসূলে করীম (সা.) থেকে আরো বর্ণিত হয়েছে যে, কোনো ব্যক্তির হাতে যদি পাঁচটি খোরমা অথবা পাঁচটি রুটি অথবা পাঁচ দীনার অথবা দিরহাম আসে এবং সে তা খরচ করতে চায়, তা হলে সবচেয়ে মূল্যবান খরচের খাতটি হলো পিতা-মাতার জন্য খরচ করা। দ্বিতীয়ত, নিজের ও নিজের পরিবারের জন্য। তৃতীয়ত, তার দরিদ্র বা অভাবী আত্মীয়-স্বজনদের জন্য। চতুর্থত, দরিদ্র প্রতিবেশীদের জন্য। আর পঞ্চমত আল্লাহ পথে, যার পুরস্কার সবচেয়ে কম।- আল কাফী, খণ্ড ৫, পৃ. ৬৫

#### ভাই-বোনের অধিকার

আত্মীয়-স্বজনের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে ভাই-বোনদের প্রতি বিশেষ ভাবে দৃষ্টি দেয়া হয়েছে।

হযরত ইমাম সাজ্জাদ (আ.) এরশাদ করেন : “তোমার ওপর তোমার ভাইয়ের অধিকার হলো, তুমি মনে রাখবে যে, সে হচ্ছে তোমার হাত (সহায়ক), ইজ্জত ও শক্তি। অতএব, তাকে আল্লাহর নাফরমানীর লক্ষ্যে অস্ত্র হিসেবে ব্যবহার করো না, আল্লাহর বান্দাদের ওপর যুলুমের জন্য সহায়ক শক্তি হিসেবে ব্যবহার করো না এবং তার দুশমনদের বিরুদ্ধে তাকে

সাহায্য করা ও তার কল্যাণ কামনা থেকে বিরত থেকো না।”- আল ফাকীহ, খণ্ড ২, পৃ. ৬২১

ভাই-বোনের অধিকারের ব্যাপারে মহানবী (সা.)-এর একটি ঘটনা ইতিহাসে বর্ণিত হয়েছে। হযরত রাসূলে আকরাম (সা.)-এর বয়স যখন সাত বছর হয় তখন তিনি তাঁর মা (ধাত্রী মাতা) হালীমাকে জিজ্ঞেস করেন : “মা, আমার ভাইয়েরা কোথায়?” হালীমা বললেন : “হে আমার কলিজার টুকরা! তারা দুম্বা নিয়ে চারণভূমিতে গিয়েছে-যেগুলো তোমার বরকতে আল্লাহ আমাদেরকে দিয়েছেন।” তখন হযরত বললেন : “মা! আমার সাথে ইনসাফভিত্তিক আচরণ করেন নি।” হালীমা বললেন : “কেন, পুত্র আমার!?” তখন হযরত এরশাদ করেন : “আমি ছায়ায় আছি আর আমার ভাইয়েরা রোদে প্রচণ্ড গরমের মধ্যে আছে।”- বিহারুল আনওয়ার, খণ্ড ১৫, পৃ. ৩৭৬

**সন্তানের অধিকার**  
পিতামাতার ওপরে সন্তানদের যেসব অধিকারের কথা বলা হয়েছে তা হচ্ছে : (১) তার জন্য উত্তম নাম নির্বাচন, (২) তার মাকে হাসি-খুশি রাখা ও সম্মান প্রদর্শন, (৩) পিতা-মাতার সাথে তার সম্পর্কের প্রতি দৃষ্টি রাখা, (৪) তার স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা (এবং পুত্রসন্তানের বেলায় খাতনাহ), (৫) যথাযথ খাবার খাওয়ানো, (৬) শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ, (৭) আদর ও স্নেহ-মমতা প্রদান, (৮) তার প্রতি সম্মান প্রদর্শন এবং (৯) ভালো কাজে তাকে সাহায্য করা।

হযরত রাসূলে আকরাম (সা.) এরশাদ করেন : “পিতার ওপর সন্তানের অধিকার এই যে, তার মাকে হাসি-খুশি রাখবে ও সম্মান প্রদর্শন করবে, তার জন্য ভালো নাম রাখবে, পুত্র হলে তাকে কুরআন শিক্ষা দেবে ও খাতনাহ করাবে এবং সাতার শিক্ষা দেবে, কন্যা হলে তাকে সূরা আন-নূর শিক্ষা দেবে, কিন্তু সূরা ইউসুফ শিক্ষা দেবে না এবং তাকে ঘরের উঁচু স্থানে (ওপর তলার কক্ষে) থাকতে দেবে না, আর তাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব বিবাহ দেবে।”- আল কাফী, খণ্ড ৬, পৃ. ৪৯

ইসলাম ধর্ম এভাবে মুসলমানদেরকে তাদের আত্মীয়-স্বজনদের প্রতি দায়িত্ব-কর্তব্যের বিষয়ে শিক্ষা প্রদান করেছে। আমরা এখানে শুধু একেবারে নিকটাত্মীয়দের অধিকার বিষয়ে কিছু কথা উল্লেখ করেছি। এর বাইরে অন্য আত্মীয়-স্বজনদের ব্যাপারেও ইসলামের সুস্পষ্ট নির্দেশনা রয়েছে। আমরা এসব বিষয়ে আরো জানার চেষ্টা করব এবং



# কিশোর-তরুণদের উপর মোবাইল ফোনের ক্ষতিকর প্রভাব

মো. আশিফুর রহমান

প্রতিদিন নতুন নতুন আবিষ্কার আমাদের পৃথিবীকে বদলে দিচ্ছে। অনেক নতুন আবিষ্কারই আমাদের জীবনকে যথেষ্ট প্রভাবিত করছে। অনেক উদ্ভাবন গত ১০০ বছরে মানুষের জীবনকে বদলে দিয়েছে। মোবাইল ফোন নিঃসন্দেহে সেগুলোর অন্যতম। বাণিজ্যিক বাজারে পৌঁছানোর আগে কেউ মোবাইল ফোনকে আধুনিক মানুষের সবচেয়ে কাছের বন্ধু হিসেবে কল্পনা করতে

সাহস করেনি। আর দুর্ভাগ্যবশত এই অস্বাস্থ্যকর ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্বের বন্ধন নতুন নতুন মডেল ও অ্যাপের মাধ্যমে প্রতিদিন আরও দৃঢ় হচ্ছে।

মোবাইল ফোন একটি আশ্চর্যজনক উদ্ভাবন যা একই সাথে উপকারী ও অপকারীও বটে। ছোট-বড় সকলেই এই যন্ত্রটির সাথে নিজেদেরকে আঁটেপুটে জড়িয়ে ফেলছে। প্রয়োজন না থাকলেও বিভিন্ন ভাবে দিন-রাত্রির একটি বড় সময় ব্যয় করছে এই যন্ত্রটির পেছনে। তবে কিশোর-তরুণদের দ্বারাই মোবাইল ফোনের অপব্যবহার বেশি হয়ে থাকে। সেল ফোনে অতিরিক্ত কথা বলা, এসএমএস আদান-প্রদান করার ফলে শরীরের যেমন ক্ষতি হচ্ছে, তেমনি মানসিক ক্ষতিও হচ্ছে। যেমন: শরীরের জয়েন্টে ব্যথা, অমনোযোগী হয়ে পড়া, ঘুমের সমস্যা ইত্যাদি নানা রকম সমস্যায় তারা জর্জরিত হচ্ছে। আর এর পাশাপাশি অ্যাকাডেমিক ক্ষেত্রে ব্যর্থতা, উদ্বেগ ইত্যাদি সহ বিভিন্ন ধরনের জটিলতাও দেখা দিচ্ছে। তাই কোনোভাবেই ১৩ বছরের কম বয়সীদেরকে মোবাইল ফোন ব্যবহার করতে দেওয়া উচিত নয়। এমনকি ১৬ বছরের কম বয়সী কিশোর-কিশোরীদেরও সেল ফোন এড়ানোর পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে।

বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, কিশোর-কিশোরীরা গভীর রাতেও টেক্সট মেসেজ পাঠায় যখন তাদের বাবা-মা ঘুমিয়ে থাকে। তারা রেস্টোরাঁয় বসে বসে টেক্সট মেসেজ লেনদেন করে, এমনকি ব্যস্ত রাস্তা পার হওয়ার সময়ও এটি করে থাকে। তারা শ্রেণিকক্ষে সাধারণত পেছনের সারিতে বসতে চায়।

তেহরানের একজন শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ড. আবতাহি দুটি স্থানীয় উচ্চ বিদ্যালয়ের ছাত্রদের উপর জরিপ করেছেন এবং তিনি বলেছেন যে



অনেকেই প্রতিদিন নিয়মিত ভাবে শত শত টেক্সট পাঠায়, এমনকি প্রতি মিনিটে একটি করে টেক্সট পাঠায় তারা।

গবেষণায় এমনও পাওয়া গিয়েছে যে, কিশোর-কিশোরীরা সামনাসামনি তাদের পিতা-মাতার সাথে কথা বলার চেয়ে টেক্সট মেসেজ পাঠানোতে বেশি উৎসাহী হয়ে পড়ছে। এমন কিশোর-কিশোরীও আছে যারা তাদের মাদেরকে দিনে ১৫ বার টেক্সট পাঠায়, জিজ্ঞেস করে, ‘আমি কি লাল জুতা বা নীল জুতা পেতে পারি?’

আবার কিশোর-কিশোরীরা তাদের সঙ্গী-সাথীদের জীবনে কী ঘটছে তা জানার জন্য ভীষণ উদ্বিগ্ন হয়ে থাকে। কারণ, তাদের মধ্যে দল থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাওয়ার ভয় ও উদ্বেগ কাজ করে। সেই কারণে টেক্সট মেসেজ পাঠিয়ে তারা আপডেট থাকতে চায়।

সাধারণত দেখা যায়, অভিভাবকরা যেভাবে গেমস বা অতিরিক্ত কম্পিউটার ব্যবহারের দিকে নজর রাখেন সেভাবে টেক্সট এর বিষয়ে তেমন খেয়াল করেন না। অথচ এটিও গুরুত্বের সাথে দেখা উচিত। কোনো কোনো গবেষণায় দেখা গেছে যে, কেউ কেউ এক মাসে প্রায় ১৫০০০টি মেসেজ লেনদেন করেছে। কিশোর-তরুণরা রাতে বিছানায় যাওয়ার পরও মেসেজ এলে যেন বুঝতে পারে সেজন্য ভাইব্রেশন অন করে রাখে এবং কখন ফোনে আলো জ্বলে উঠবে সেই অপেক্ষা করতে থাকে।

যেসব কিশোর-কিশোরী মোবাইল ফোন অতিরিক্ত ব্যবহার করে তারা স্কুলেও এ বদ-অভ্যাস ছাড়তে পারে না। তারা শিক্ষকদের অগোচরে





মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের একজন মনোবিজ্ঞানী বোস্টন এলাকার কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে টেক্সট পাঠানোর বিষয়ে তিন বছর ধরে গবেষণা করে মন্তব্য করেছেন যে, এটি কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশের পথ পরিবর্তন করে দিচ্ছে।

মানসিক প্রশান্তি এবং স্থিরতা সম্পর্কে মনোবিজ্ঞানীরা বলেন, যদি কোনো ব্যক্তির পাশে কোনো যন্ত্র কয়েক মিনিট পরপর প্রকম্পিত হয়, তা হলে এটি মানুষের স্থির অবস্থায় থাকাকে খুব কঠিন করে তোলে। যদি ক্রমাগত যোগাযোগ অব্যাহত রাখার চেষ্টা করা হয় তাহলে অবিলম্বে উত্তর দেওয়ার চাপ অনেক বেশি হয়ে যায়। আর এ অবস্থায় কেউ যদি অন্য কোনো চিন্তার মধ্যে থাকে তবে তা ভুলে যায়।

অনেক ছাত্র-ছাত্রী মোবাইল ফোনের ছোট বোর্ডে নিয়মিত টাইপ করার কারণে বৃদ্ধাঙ্গুলের মধ্যে রগে টান পড়ার বেদনা অনুভব করে।

ডেস্কের নিচে ফোন রেখে টেক্সট মেসেজ লেনদেন করে। দিন দিন এ সমস্যা আরো প্রকট হচ্ছে।

এ বিষয়টি চিকিৎসক ও মনোবিজ্ঞানীদেরকে ভাবিয়ে তুলছে। তাঁরা বলেন যে, মোবাইল আসক্তির কারণে ছাত্রদের উদ্বেগ বেড়ে যাচ্ছে, ক্লাসে তারা অমনোযোগী হয়ে পড়ছে, পরীক্ষার ভালো ফল করতে পারছে না, তারা চাপের মধ্যে পতিত হচ্ছে।

বেশি বেশি মেসেজ লেনদেনের ফলে তাদের বৃদ্ধাঙ্গুলে ব্যথার সৃষ্টি হয়।

পরিবেশ ও পেশাগত স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের গবেষকরা বলছেন, বারবার এ ধরনের শিরায় টান পরবর্তী কালে পেশীর ব্যাধি সৃষ্টি করতে পারে। অত্যধিক টেক্সট মেসেজ আদান-প্রদান আঙ্গুলের অস্থায়ী বা স্থায়ী ক্ষতি বয়ে আনতে পারে।





এর পাশাপাশি ছাত্র-ছাত্রীরা মাথা-ব্যথায় আক্রান্ত হয়। মন ভালো না থাকা ও হতাশাগ্রস্ত হওয়ার মতো পরিস্থিতিও সৃষ্টি হয়। অধিক রাত পর্যন্ত জেগে থাকার ফলে বিশ্বাসের ব্যাঘাত ঘটে এবং মস্তিষ্ক ঠিকভাবে কাজ করতে পারে না। তাদের মেজাজ খিটমিটে হয়ে যায়। তাদের চিন্তাশক্তি কমে যাওয়ার ক্ষেত্রেও মোবাইল ফোনের প্রভাব পড়ার যথেষ্ট সম্ভাবনা রয়েছে। শিশুর সহজাত সৃজনশীল প্রতিভা ও উদ্ভাবনী সক্ষমতায় বিরূপ প্রভাব ফেলে মোবাইল ফোন। মোবাইল ফোন অতিরিক্ত ব্যবহার করার ফলে চোখের জ্যোতি কমে যাওয়া ও কানে কম শোনার মতো সমস্যার সৃষ্টি হয়।

আমেরিকান ক্যাসার সোসাইটির ওয়েবসাইটের তথ্যমতে, সেল ফোনের ব্যবহার মস্তিষ্ক, মাথা ও গলায় টিউমার সৃষ্টি করতে পারে। এমনকি স্মৃতিশক্তি ও হার্টের উপর প্রভাব বিস্তার করতে পারে দীর্ঘস্থায়ী মোবাইল ফোনের ব্যবহার। শিশু-কিশোরদের খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রেও সমস্যা দেখা দিতে পারে।

অন্যান্য ক্ষতির মধ্যে রয়েছে দুর্ঘটনায় পতিত হওয়া। রাস্তা-ঘাটে মোবাইল ব্যবহারের কারণে মানুষ অসতর্ক ও অমনোযোগী হয়ে পড়ে। রাস্তা পার হওয়ার সময় মোবাইলে কথা বলছে বা মেসেজ পাঠাচ্ছে। আর তাই দুর্ঘটনার সংখ্যাও বৃদ্ধি পাচ্ছে। এমনকি রেললাইন ধরে হাঁটার সময় মোবাইলে ব্যস্ত থাকার কারণেও মানুষ নিহত হচ্ছে।

ছাত্র-ছাত্রীদের মূল্যবান সময় অতিবাহিত হচ্ছে মোবাইলের অপব্যবহারে। যে সময়টুকু শিশু-কিশোর-তরুণরা পড়াশোনা বা ভবিষ্যৎ গঠনে নিজেদেরকে নিয়োজিত রাখতে পারত সেই সময়টুকু নষ্ট করছে মোবাইলে ব্যস্ত থেকে। এমনকি মস্তিষ্ক সবসময় গেমস, ইউটিউব, ফেইসবুক ব্যবহার করায় ছাত্র-ছাত্রীরা পড়াশোনায় মনোনিবেশ করতে পারছে না। এতে ধীরে ধীরে তাদের মধ্যে

পড়াশোনার প্রতি আগ্রহও কমে যাচ্ছে। তারা বাস্তবতাকে হারিয়ে ফেলে যেন স্বপ্নের জগতে বিচরণ করছে!

মোবাইল ফোন পরিবারের অর্থনৈতিক ক্ষতিও বয়ে আনছে। কিশোর-তরুণের মধ্যে দেখা যাচ্ছে সময়ের সাথে পাশাপাশি লেটেস্ট মডেলের সেল ফোন কেনার আসক্তি। একদিকে নতুন নতুন ফোন কেনা ও অন্যদিকে ফোন ব্যবহারের জন্য অতিরিক্ত টাকা ব্যয়ের ফলে পরিবারগুলো আর্থিক ক্ষতির মধ্যে পড়ে যাচ্ছে যা কিশোর-তরুণরা বুঝতে চায় না।

এমতাবস্থায় সবদিক মিলিয়ে যদি অভিভাবকরা তাদের সন্তানদেরকে মোবাইল ফোন ব্যবহারের উপকারিতা ও অপকারিতা সম্পর্কে অবহিত না করেন তবে এর দায় তাঁদেরই কাঁধে বর্তায়। আর শিশু-কিশোরদের উচিত বড়দের নির্দেশনা মেনে কেবল প্রয়োজনীয় কাজে মোবাইল ফোন ব্যবহার করা। তাদের বোঝা উচিত এ সময়টা শিক্ষা গ্রহণের ও নিজেদের গঠনের সময়। যদি তা অবহেলায় হারায় তবে এটি আর কখনই ফিরে আসবে না। তাদের জীবনকে সর্বাঙ্গীন সুন্দর করে তোলার জন্য কেবল মোবাইল ফোন ব্যবহারের ক্ষেত্রেই নয়, বরং জীবন যাপনের প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে চিন্তা-ভাবনা করে ও অভিজ্ঞ ব্যক্তিদের পরামর্শ মেনে প্রচেষ্টা গ্রহণ করা।

শরীর ও মন সুস্থ রাখা এবং সময়ের উত্তম ব্যবহারের জন্য কিশোর-তরুণদের উচিত যে কোনো ধরনের বই পড়া- হতে পারে গল্প, উপন্যাস, মহান ব্যক্তিদের জীবনচিহ্ন, ইসলামী বই-পুস্তক; এর পাশাপাশি খেলাধুলা ও ব্যায়াম করা, বিভিন্ন দর্শনীয় স্থানে ভ্রমণ, কোনো কিছু উদ্ভাবনের চিন্তা, সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ ইত্যাদি ইতিবাচক বিষয়ে নিজেদেরকে অভ্যস্ত করে নেওয়া। তবেই তারা জীবনে সফলতা লাভ করতে সক্ষম হতে পারবে।

# পণ্ডিত বোয়র্গমেহের

মূল : মাহ্‌দী অযার ইয়ায়দী

অনুবাদ : আব্দুর রউফ সালাফী

অনেক দিন আগের কথা। খসরু নওশিরওয়ানের বিজ্ঞানমন্ত্রী বোয়র্গমেহের একদিন খুব সকালে খসরুর দরবারে গেলেন। খসরুর সঙ্গে তাঁর গুরুত্বপূর্ণ কাজ ছিল। কিন্তু তখনও খসরু ঘুম থেকে না উঠায় ঘণ্টা খানেক দেরি হয়ে গিয়েছিল। বোয়র্গমেহেরের খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস ছিল। বহুবার খসরুকে সূর্যোদয়ের আগে ঘুম থেকে ওঠার পরামর্শ দিয়ে বলতেন : ‘দ্রুত ঘুম থেকে উঠেন, তা হলে সফলকাম হবেন।’

খসরু রাতের বেলা গান-বাজনা নিয়ে মত্ত থেকে দেরিতে ঘুমাতেন এবং সকালে দেরি করে ঘুম থেকে উঠতেন। বোয়র্গমেহেরের এ কথা মনে করিয়ে দেওয়া খসরুর কাছে অপমানজনক মনে হতো বলে তাঁর মন খারাপ হতো। কিন্তু তিনি বোয়র্গমেহেরের কথা খুব সম্মানের সাথে শুনতেন। কারণ, তাঁর ভালো কাজের প্রতি খসরুর অগাধ ভরসা ছিল। ঐদিন সকালে খসরু উঠলে বোয়র্গমেহের খসরুকে উপদেশ দিয়ে বললেন : “সকালের ঘুম একটি অপছন্দনীয় অভ্যাস আর দেরিতে ঘুম থেকে ওঠা খসরুর জন্য বেমানান। দ্রুত সকালে ঘুম থেকে ওঠা সকলের জন্য সর্বদা সফলতার অন্যতম উৎস।”

খসরু বোয়র্গমেহেরের কথাগুলো শুনলেন, কিন্তু উত্তর দিলেন না। তবে তিনি মনে মনে ভাবলেন : “এই কল্যাণকামী মন্ত্রী হাল ছাড়ার পাত্র নয়। প্রতিদিন একই কথার পুনরাবৃত্তি করতে থাকে। একদিন এমন এক ব্যবস্থা করব যাতে সে নিজেই দ্রুত ঘুম থেকে ওঠার কুফলটা দেখতে পায়। তারপর আমরা রাজসভায় তাকে নিয়ে হাসিঠাট্টা করব।”

ঐদিন পার হয়ে গেলে আরেক দিন নওশিরওয়ান দুই জন পেয়াদাকে আদেশ দিয়ে বলল : “নিজেদের পোশাক পরিবর্তন করে ভবঘুরেদের মতো সাজবে। আগামীকাল খুব সকালে যখন অন্ধকার থাকবে, বোয়র্গমেহের যে পথ দিয়ে দরবারে আসে তোমরা ওখানে লুকিয়ে থাকবে। যখনই বোয়র্গমেহের তোমাদের কাছাকাছি আসবে চোরদের মতো তাকে ভয় দেখাবে এবং তার পোশাক নিয়ে চলে যাবে। যাতে সে বাড়ি ফিরে গিয়ে আবার পোশাক পরতে বাধ্য হয়। কিন্তু লক্ষ্য রাখবে তার যেন আঘাত না লাগে। আর এই কথা যেন কেউ জানতে না পারে।”

তারাও ঐ কাজটি করল। অন্ধকার সকালে মূল রাস্তায় চলে গেল। নিজেদের মাথা ও মুখ কালো কাপড় দিয়ে ঢেকে নিল। হঠাৎ করে বোয়র্গমেহেরের উপর আক্রমণ করে বলল : “তুমি যে-ই হও না কেন প্রাণ নিয়ে ফিরে যেতে চাইলে তোমার কাছে যা আছে আমাদেরকে দিয়ে দাও।”

বোয়র্গমেহের বললেন : “আমি বাদশাহর মন্ত্রী। রাজদরবারে যাচ্ছি। আমাকে তাড়াতাড়ি ছেড়ে দাও। তা না হলে তোমরা বন্দি হবে।”

তারা এটা শোনার পর হাসতে হাসতে উপহাস করে বলল : “তুমি

এসব মিথ্যা কথা বলে আমাদের ভয় দেখাচ্ছ। কিন্তু আমরা রাতের চোর। মন্ত্রী বা উকিল কাউকে চিনি না। তাড়াতাড়ি করো, যা আছে দিয়ে দাও আর নিরাপদে চলে যাও নতুবা খারাপ কিছু হবে।”

বোয়র্গমেহের বললেন : “আমার কাছে সোনা-রূপা নেই। আমি একজন ধার্মিক মানুষ আর জ্ঞান-প্রজ্ঞাই হচ্ছে আমার সম্পদ যা বাদশা ও দুর্বলদের কাজে আসে। যদি তোমরা চাও তবে তোমাদেরকে উপদেশ দিতে পারি।”

তারা উত্তর দিল : “যদি তোমার জ্ঞান-বুদ্ধি থাকত তাহলে মাঝ রাত্রে এই গলিতে থাকতে না আর নিজেকে বাদশাহর মন্ত্রী বলতে না। উপদেশ যদি থাকে তবে সেটা নিজেকে দাও। এখন তো তোমার টাকাও নেই, তোমার এই পোশাকগুলোই আমাদের জন্য যথেষ্ট। হয় নিজেই খুশি মনে ওগুলো খুলে ফেল, না হয় তোমার কাছ থেকে জোর করে নেব।”

বোয়র্গমেহের নিরুপায় হয়ে তাঁর পোশাকগুলো তাদের দিয়ে দিলেন এবং শুধু হাফপ্যান্ট পরে বাসায় ফিরে গেলেন। তারপর অন্য একটি পোশাক পরে দরবারে আসলেন। সেদিন দরবারে আসতে দেরি হয়ে গেল। নওশিরওয়ান দরবারে উপস্থিত ছিলেন। তিনি তাঁকে প্রশ্ন করলেন : “আজকে কেন দেরিতে এসেছ?”

বোয়র্গমেহের বললেন : “তাড়াতাড়িই এসেছিলাম। চারদিক অন্ধকার ছিল বলে গলিতে চোরের কবলে পড়েছিলাম। তারা আমার পোশাক নিয়ে গিয়েছিল। নিরুপায় হয়ে বাড়ি ফিরে গিয়ে অন্য পোশাক পরে এসেছি।”

খসরু অর্থবহুল একটি হাসি দিয়ে উত্তর দিলেন : “ভালো, ভালোই হলো। অবশেষে তুমি অতি সকালে ঘুম থেকে ওঠার পরিণতিটা নিজেই দেখলে। এখন আবারও আমাদেরকে প্রতিদিন বলবে : ‘দ্রুত সকালে ঘুম থেকে ওঠো, তা হলে সফলকাম হবে। তা হলে তোমার নিজের সফলতাটা কোথায়? না কি আজ পোশাক হারানোর সফলতার জন্য দ্রুত ঘুম থেকে উঠেছ?’

বোয়র্গমেহের উত্তর দিলেন : “হ্যাঁ, এরপরেও আমার বিশ্বাস দ্রুত ঘুম থেকে ওঠো তাহলে সফলকাম হবে। আপনাকে বিবেচনা করুন—আজকে যেহেতু চোরেরা আমার আগেই ঘুম থেকে উঠেছিল সে কারণে তারা সফলকাম হয়েছে। আমার কাপড়গুলো তাদের ভাগ্যে জুটেছে।”

নওশিরওয়ান এই উপস্থিত বুদ্ধির কারণে অনেক আনন্দিত হলেন। বোয়র্গমেহেরের পোশাকগুলো আনার নির্দেশ দিয়ে বললেন : “এই পরীক্ষামূলক ঘটনাটি আপনার জ্ঞান-বুদ্ধি যাচাইয়ের জন্য ছিল। নিঃসন্দেহে সকালে ঘুম থেকে ওঠা বুদ্ধিমত্তার চিহ্ন। যা সফলতা ও সুস্থাস্থ্যের অন্যতম উৎস।”

