Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারিতা ও অপকারিতা

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

খাদিজা আনাম

রোলঃ 228021816

২০ মে, ২০২৫ ইং

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারিতা ও অপকারিতা

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনালাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

খাদিজা আনাম

রোলঃ 228021816

Through Knowledge towards Jannah

Islamic Online Madrasah – IOM

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

প্রত্যয়ন পত্র

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, " সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারিতা ও অপকারিতা " বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে খাদিজা আনাম, আইডিঃ 228021816 বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

এক্সটারনালঃ

মাও: আরমান হোসাইন
কুরআন ট্রান্সলেশন ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, " সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারিতা ও অপকারিতা " শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মুফতি: মুজিবুর রহমান উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

খাদিজা আনাম

(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

২০ মে, ২০২৫ ইং

খাদিজা আনাম

আইডিঃ 228021816

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

সূচিপত্র

ভূমিকা 5

উদ্ভব ও বিকাশ 6

সোশ্যাল মিডিয়া কি? 7

সোশ্যাল মিডিয়ার ইতিহাস 8

শুরুটা ছিল ই-মেইল চালাচালির মাধ্যমে 8

প্রথম সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটের যাত্রা শুরু 9

প্রথম ভিডিও শেয়ারিং প্লাটফর্ম 10

গবেষণার গুরুত্ব ও উদ্দেশ্য 12

গবেষণার প্রাসঙ্গিকতা: 13

জনপ্রিয় সোস্যাল মিডিয়ার প্লাটফর্মসমূহ 13

ইসলামে জ্ঞান ও তথ্য আদান-প্রদানের গুরুত্ব: 15

আধুনিক তথ্য প্রযুক্তির ব্যবহার: 16

সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারিতাসমূহঃ 17

ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে উপকারিতা: 19

সোশ্যাল মিডিয়ার অপকারিতাসমূহ 21

এ প্রজন্মের উপর সোশ্যাল মিডিয়ার অশ্লীলতার প্রভাব 26

পর্ণগ্রাফি আসক্তির ভয়াবহতা ও মুক্তির উপায় 29

শিক্ষার্থীদের সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি ও নিয়ন্ত্রণের উপায়: 37

সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে সওয়াব অর্জনের লক্ষ্যে কিছু পরামর্শ 39

ইসলামী শরীয়তে প্রযুক্তি ব্যবহারে যা মনে রাখা প্রয়োজন: 39

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের ইসলামী নির্দেশনা ও ব্যবহারের সচেতনতাঃ 43

সমাপ্তি: 48

ভূমিকা

সোশ্যাল মিডিয়া হলো একধরনের ইন্টারনেটভিত্তিক যোগাযোগ প্রযুক্তি, যা ব্যবহারকারীদের মধ্যে কনটেন্ট নির্মাণ, তথ্য আদান-প্রদান, পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়া এবং ভার্চুয়াল সম্প্রদায় গঠনের সুযোগ করে দেয়।

সোশ্যাল মিডিয়া (Social Media) আসলে বিভিন্নভাবে সংজ্ঞায়িত করা যায়। বাংলায় একে বলা হয় সামাজিক মাধ্যম বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম। যে ওয়েবসাইট বা এপ্লিকেশনে এর ব্যবহারকারী তাৎক্ষনিকভাবে বিভিন্ন কন্টেন্ট শেয়ার করতে পারে, অন্যদের সাথে যোগাযোগ কিংবা অনুভূতি আদান প্রদান করতে পারে তাকে সোশ্যাল মিডিয়া বলা হয়।

অর্থাৎ, সোশ্যাল মিডিয়া হল এমন কোন তথ্য-প্রযুক্তি নির্ভর মাধ্যম যেখানে এর ব্যবহারকারীরা মিলে একটি ভার্চুয়াল কমিউনিটি বা কৃত্রিম সমাজ গড়ে তোলে। সোশ্যাল মিডিয়া মূলত অনলাইন বা ইন্টারনেট সংযোগ নির্ভর হয়ে থাকে। আর সোশ্যাল মিডিয়াগুলোও বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। কোনটি ওয়েবসাইট নির্ভর আবার কোনটি হয়ত মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন নির্ভর। কোন সোশ্যাল মিডিয়া শুধু একে অপরের সাথে যোগাযোগ করার সুবিধা দিয়ে থাকে।

আবার কোনটি হয়তোবা ভিডিও দেখার সুযোগ দেয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, জনপ্রিয় সোশ্যাল মিডিয়া 'ফেসবুক' এর ব্যবহারকারীদেরকে একে অপরের সাথে তাৎক্ষনিক যোগাযোগ এবং তাঁদের মুহূর্তগুলোকে একে অন্যকে দেখার সুযোগ করে দেয়। আবার, অন্যদিকে 'ইউটিউব' ভিডিও দেখার সুযোগ করে দেয়। যে ভিডিওগুলো অন্য কোন ইউটিউব ব্যবহারকারীর আপলোড করা।

সবচেয়ে সহজ বাংলায় সোশ্যাল মিডিয়াকে সংজ্ঞায়িত করলে, সোশ্যাল মিডিয়া মানেই অনলাইন কমিউনিটি। অর্থাৎ, কোন অ্যাপ বা ওয়েবসাইট সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্ম হিসেবে তখনই গণ্য হবে, যখন এর কন্টেন্টগুলো তৈরি করবে এর ব্যবহারকারীরাই। যেমনঃ ফেসবুকের প্রতিটা পোস্ট কোন না কোন ইউজার তৈরি করছে। আবার সেটি দেখছেও অন্য ইউজাররা।

ইউটিউবে এর ব্যবহারকারীরাই ভিডিও আপলোড করছে এবং তাঁরাই আবার সেগুলো দেখছে। কিন্ত যদি এমন হতো, ইউটিউবে শুধুমাত্র ইউটিউব

কর্তৃপক্ষরাই ভিডিও আপলোড করত এবং আমরা শুধু সেগুলো দেখতাম। তাহলে সেটাকে সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্ম বলা যেত না। অর্থাৎ, সোশ্যাল মিডিয়ার মূল কনসেপ্ট হল শেয়ারিং।

উদ্ভব ও বিকাশ

দৈনন্দিন জীবনের একটি বড় অংশ দখল করে নিয়েছে এই সোশ্যাল মিডিয়া শব্দটি। যা বাংলায় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম হিসেবেও পরিচিত। ইন্টারনেট ব্যবহার করেন কিন্ত কোন সোশ্যাল মিডিয়াতে যুক্ত নেই এমন মানুষ এখন নেই বললেও ভুল হবেনা।

এই যেমন বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটেই দেখুন, ইন্টারনেট ব্যবহারকারী প্রতিটি মানুষ এখন ফেসবুক, ইউটিউব কিংবা হোয়াটসঅ্যাপ, ইমোর মতো কোন না কোন প্লাটফর্মে যুক্ত আছেই। এসব সোশ্যাল মিডিয়া মাধ্যমগুলো নিয়ে তৈরি হয়েছে আরেকটি জীবন। যা সম্পূর্ণ কৃত্রিম। যাকে সবাই ভার্চুয়াল লাইফ হিসেবেই চিনে। দুঃখজনক হলেও সত্য যে, সোশ্যাল মিডিয়ার আসক্তি এতটাই বেড়ে গিয়েছে যে, বাস্তব জীবনের চাইতে দখলদারিত্ব বেশি এখন ভার্চুয়াল জীবনের।

সোশ্যাল মিডিয়া শব্দটি এখন আমাদের জীবনে এভাবেই একটি বড় অংশ হয়ে উঠেছে। কিন্ত, কখনও কি মনে হয়েছে সোশ্যাল মিডিয়া জিনিসটা আসলে কি? কিংবা কিভাবে আজকের সোশ্যাল মিডিয়ার জগতটা তৈরি হল? বেশিরভাগ সোশ্যাল মিডিয়া ইউজারদের কাছেই পরিষ্কারভাবে জানা নেই সোশ্যাল মিডিয়ার সংজ্ঞা কিংবা এর ইতিহাস। ভার্চুয়াল ভুবনের আজকের পোস্টে আমরা জানব, সোশ্যাল মিডিয়া কি এবং সোশ্যাল মিডিয়ার ইতিহাস।

সোশ্যাল মিডিয়া কি?

সোশ্যাল মিডিয়া (Social Media) আসলে বিভিন্নভাবে সংজ্ঞায়িত করা যায়। বাংলায় একে বলা হয় সামাজিক মাধ্যম বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম। যে ওয়েবসাইট বা এপ্লিকেশনে এর ব্যবহারকারী তাৎক্ষনিকভাবে বিভিন্ন কন্টেন্ট শেয়ার করতে পারে, অন্যদের সাথে যোগাযোগ কিংবা অনুভূতি আদান প্রদান করতে পারে তাকে সোশ্যাল মিডিয়া বলা হয়।
অর্থাৎ, সোশ্যাল মিডিয়া হল এমন কোন তথ্য-প্রযুক্তি নির্ভর মাধ্যম যেখানে এর ব্যবহারকারীরা মিলে একটি ভার্চুয়াল কমিউনিটি বা কৃত্রিম সমাজ গড়ে তোলে। সোশ্যাল মিডিয়া মূলত অনলাইন বা ইন্টারনেট সংযোগ নির্ভর হয়ে থাকে। আর সোশ্যাল মিডিয়াগুলোও বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। কোনটি ওয়েবসাইট নির্ভর আবার কোনটি হয়ত মোবাইল অ্যাপ্লিকেশন নির্ভর। কোন সোশ্যাল মিডিয়া শুধু একে অপরের সাথে যোগাযোগ করার সুবিধা দিয়ে থাকে।

আবার কোনটি হয়তবা ভিডিও দেখার সুযোগ দেয়। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, জনপ্রিয় সোশ্যাল মিডিয়া ‘ফেসবুক’ এর ব্যবহারকারীদেরকে একে অপরের সাথে তাৎক্ষনিক যোগাযোগ এবং তাঁদের মুহূর্তগুলোকে একে অন্যকে দেখার সুযোগ করে দেয়। আবার, অন্যদিকে ‘ইউটিউব’ ভিডিও দেখার সুযোগ করে দেয়। যে ভিডিওগুলো অন্য কোন ইউটিউব ব্যবহারকারীর আপলোড করা।
সবচেয়ে সহজ বাংলায় সোশ্যাল মিডিয়াকে সংজ্ঞায়িত করলে, সোশ্যাল মিডিয়া মানেই অনলাইন কমিউনিটি। অর্থাৎ, কোন অ্যাপ বা ওয়েবসাইট সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্ম হিসেবে তখনই গণ্য হবে, যখন এর কন্টেন্টগুলো তৈরি করবে এর ব্যবহারকারীরাই। যেমনঃ ফেসবুকের প্রতিটা পোস্ট কোন না কোন ইউজার তৈরি করছে। আবার সেটি দেখছেও অন্য ইউজাররা।
ইউটিউবে এর ব্যবহারকারীরাই ভিডিও আপলোড করছে এবং তাঁরাই আবার সেগুলো দেখছে। কিন্ত যদি এমন হতো, ইউটিউবে শুধুমাত্র ইউটিউব কর্তৃপক্ষরাই ভিডিও আপলোড করত এবং আমরা শুধু সেগুলো দেখতাম। তাহলে সেটাকে সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্ম বলা যেত না। অর্থাৎ, সোশ্যাল মিডিয়ার মূল কনসেপ্ট হল শেয়ারিং!

সোশ্যাল মিডিয়ার ইতিহাস

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোর এখন একটা বিপ্লব চলছে। সোশ্যাল মিডিয়ার যাত্রা অনেক আগে হলেও ২০১০ সালে মূলত দুনিয়া জুড়ে এর একটা বিপ্লব ঘটে। তখন থেকেই আসলে ব্যাপক আকারে সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার বেড়েছে। আমরা জানি, আধুনিক যুগের কোন প্রযুক্তিই রাতারাতি আবিষ্কার হয়নি। কম্পিউটার, ইন্টারনেট আবিষ্কারের বিভিন্ন নির্দিষ্ট সাল আমরা জেনে থাকলেও। আসলে শত শত বছরের বিভিন্ন কনসেপ্ট থেকেই সেগুলো আবিষ্কার হয়েছে। তেমন ইতিহাস রয়েছে সোশ্যাল মিডিয়া জগতের উদ্ভাবনের ক্ষেত্রেও। সোশ্যাল মিডিয়ার মূল ধারণা ইন্টারনেট আবিষ্কারের পর থেকে হলেও এর প্রয়োজনীয়তা চিঠি আদান প্রদানের যুগ থেকেই অনুভব করেছে মানুষ। কারণ, সোশ্যাল মিডিয়ার মূল ফিচারই হল সহজতর যোগাযোগ ব্যবস্থা। তাই, টেলিগ্রাফ, টেলিফোন এসব যোগাযোগ প্রযুক্তির আবিষ্কারের মধ্য দিয়েই যে আজকের আধুনিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোর উন্নতি ঘটেছে তা অস্বীকার করার উপায় নেই।

শুরুটা ছিল ই-মেইল চালাচালির মাধ্যমে...

১৯৭১ সালে Ray Tomlinson নামের একজন কম্পিউটার ইঞ্জিনিয়ার প্রথম ই-মেইল পাঠিয়েছিলেন। যদিও সেটা পরীক্ষামূলক ছিল। ক্যামব্রিজে তিনি পাশাপাশি এক কম্পিউটার থেকে আরেক কম্পিউটারে পরীক্ষামূলকভাবে মেইল চালাচালি করেন। অনেকেই মনে করেন সেই প্রথম ই-মেইল পাঠানোর মধ্য দিয়েই সোশ্যাল মিডিয়ার উদ্ভাবন হয়। এরপর ১৯৮৬ সালে Eric Thomas নামের আরেক প্রোগ্রামার Listserv নামের একটি সফটওয়্যার ডেভেলপ করেন। অটোমেটেড মেইলিং লিস্ট ধারণার উপর ভিত্তি করেই সেই সফটওয়্যারটি তৈরি করেছিলেন তিনি। যার মাধ্যমে একটি মেইল পাঠালেই নির্দিষ্ট ইউজারদের কাছে সেই মেসেজ চলে যাবে।

অতঃপর, চ্যাটিং উদ্ভাবন!

এরপর ১৯৮৮ সালে উদ্ভাবন হয় Internet Relay Chat। যার মাধ্যমে একটি নেটওয়ার্কের আওতায় এর ক্লায়েন্টরা ইনস্ট্যান্ট / রিয়েল টাইম মেসেজিং করতে পারে। Jarkko Oikarinen আবিষ্কার করেছিলেন IRC নামের সেই প্রথম চ্যাটিং সিস্টেম। আর এর মধ্য দিয়েই চ্যাটিং ফিচারের যাত্রা শুরু হয়।

প্রথম সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটের যাত্রা শুরু

এবার আসা যাক ১৯৯৬ সালে। এইসময় তৈরি হয় Sixdegrees.com নামের একটি সাইট। যেটিকে প্রথম সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইট হিসেবে ধরা হয়। Sixdegrees প্লাটফর্মটি তৈরি করেছিলেন Andrew Weinreich। বিশ্বের প্রথম এই সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটে প্রোফাইল তৈরি এবং ফ্রেন্ড লিস্ট ফিচারটি ছিল।

Sixdegrees সাইটটি প্রথম সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং প্লাটফর্মের ধারণা দেওয়ার পর ২০০২ সালে আসে Friendster নামের একটি প্লাটফর্ম। যাকে সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলোর মাঝে অগ্রদূত বলা হয়। এর জনপ্রিয়তার কারণে ২০০৩ সালে ৩০ মিলিয়ন ডলারে Friendster কেনার প্রস্তাব দিয়েছিল গুগল। সেই প্রস্তাব প্রত্যাখাত হলেও ২০১৫ সালে এটি বিক্রি হয়ে যায় এবং পরবর্তীতে তা মালয়শিয়া ভিত্তিক একটি গেমিং সাইট হিসেবে তৈরি করা হয়। যদিও এখন তা পুরোপুরি বন্ধ।

এরপর এলো প্রফেশনালদের জন্য সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং প্লাটফর্ম

সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ধারণার জনপ্রিয়তার ধারাবাহিকতায় ভার্চুয়াল জগতে আসে LinkedIn। অনলাইন সোশ্যাল নেটওয়ার্কিংকে প্রফেশনাল এবং ব্যবসায়ের কাজে লাগাতেই মূলত তাঁদের যাত্রা হয়। যার বর্তমান ব্যবহারকারীর সংখ্যা ৫০০ মিলিয়নেরও বেশি। উল্লেখ্য যে, লিংকড ইন প্রতিষ্ঠিত হয় ২০০৩ সালে। একই বছর আরেকটি সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইট যাত্রা শুরু করেছিল। আর তা হল

MySpace। এই প্লাটফর্মটি ২০০৫ থেকে ২০০৮ সাল পর্যন্ত পৃথিবীর সবচেয়ে বড় সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইট হিসেবে পরিচিতি পেয়েছিল।

ফেসবুকের যাত্রা শুরুর গল্প

এর এক বছর পর, অর্থাৎ ২০০৪ সালে তৈরি হয় Facebook। যা বর্তমানে পৃথিবীর সবথেকে জনপ্রিয় এবং সর্ববৃহৎ সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইট। ফেসবুকের প্রতিষ্ঠাতা হিসেবে সবাই মার্ক জাকারবার্গকে চিনলেও। আসলে তিনি তাঁর ৪ জন বন্ধু এবং রুমমেটকে সাথে নিয়ে ফেসবুক বানিয়েছিলেন। প্রথমে হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটিতে এর ব্যবহার শুরু হলেও। ধীরে ধীরে আশেপাশের কলেজ / বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে ফেসবুক ব্যবহারের জন্য উন্মুক্ত করা হয়। ২০০৪ সালে ফেসবুক চালু হলেও ২০০৬ সালে এটি বিশ্বব্যাপী ব্যবহারের জন্য প্রথম উন্মুক্ত করা হয়। যার বর্তমান ব্যবহারকারীর সংখ্যা ২.৪ বিলিয়নেরও বেশি।

প্রথম ভিডিও শেয়ারিং প্লাটফর্ম

২০০৫ সালে তৈরি হয় ভিন্নধর্মী সোশ্যাল মিডিয়া সাইট YouTube। যা তৈরি করেছিল পেপালের সাবেক কিছু কর্মী। যদিও বর্তমানে এটি গুগলের মালিকানাধীন কোম্পানী। ইউটিউবের মাধ্যমে যেকেউ ভিডিও কন্টেন্ট আপলোড করতে পারে এবং তা অন্যরা দেখতে পারে।

মাইক্রোব্লগিং প্লাটফর্ম টুইটারের আগমন

বর্তমানের অন্যতম জনপ্রিয় আরেকটি সোশ্যাল মিডিয়া সাইট হল Twitter। যা যাত্রা শুরু করেছিল ২০০৬ সালে। অন্যান্য সোশ্যাল মিডিয়া সাইটগুলোর থেকে ভিন্নধর্মী ফিচার এনে নজরে আসে টুইটার। শুধু ১৪০ অক্ষরের মাঝে বার্তা পোস্ট করার ফিচারের জন্য জনপ্রিয়তা পায় এটি। সেলিব্রেটিদের মাঝে সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্ম হিসেবে টুইটারের গ্রহণযোগ্যতা বেশি।

বিজ্ঞাপনবিহীন জনপ্রিয় চ্যাটিং অ্যাপ

এরপর আসে ইনস্ট্যান্ট মেসেজিং করার অ্যাপ WhatsApp। ২০০৯ সালে যাত্রা শুরু করা হোয়াটসঅ্যাপ জনপ্রিয়তা পায় এর ইউজার ফ্রেন্ডলি ইন্টারফেসের জন্য

এবং বিজ্ঞাপন মুক্ত হওয়ায়। বর্তমানে এর ব্যবহারকারীর সংখ্যা ১.৫ বিলিয়নের বেশি এবং ফেসবুকের মালিকানাধীন।

সোশ্যাল মিডিয়ার সেকাল-একাল

সেই প্রথম ই-মেইল চালাচালির মধ্য দিয়ে সোশ্যাল মিডিয়ার ধারণা প্রথম প্রকাশ পেলেও। এরপর আমরা জেনেছি কিভাবে আমরা পেলাম উন্নত সব সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং/মিডিয়া প্লাটফর্ম ব্যবহারের সুযোগ। ২০০৯ সাল পর্যন্ত LinkedIn, Facebook, Twitter, WhatsApp এর মত বেশ কয়েকটি জনপ্রিয় সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্মের জন্ম হলেও আসলে তাঁর বিকাশ হয় ২০০৯ সালের পর। আর সেকারণে ২০০৯ সালের পর থেকে এখন পর্যন্ত এই সময়কালকে সোশ্যাল মিডিয়ার বিপ্লব হিসেবে ধরা হয়ে থাকে। এই দীর্ঘ সময়ে মার্কেটে যেমন এসেছে অত্যাধুনিক সব সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং প্লাটফর্ম। তেমনি জনপ্রিয়তার তুঙ্গে উঠেছে ২০০৯ সালের আগে যাত্রা শুরু করা সোশ্যাল মিডিয়া প্লাটফর্মগুলো। ২০১০ সালে Instagram, ২০১১ সালে Snapchat যাত্রা শুরু করে।
স্ন্যাপচ্যাটের জনপ্রিয়তা এতো বেড়ে গিয়েছিল যে, এটিই অন্যতম প্লাটফর্ম যা ফেসবুকের সাথে কঠিন প্রতিযোগিতায় পাল্লা দিয়েছিল। শেষ পর্যন্ত Instagram কে দমাতে এটিকে কিনে নিয়েছিল ফেসবুক। ২০১৩ সালে দুনিয়াব্যাপী সেলফির একটা সাড়াজাগানো ট্রেন্ড সোশ্যাল মিডিয়ার জনপ্রিয়তা আরও বাড়িয়ে দিয়েছে। ২০১৭ সালে প্রতিষ্ঠিত হওয়া TikTok এখন জনপ্রিয় একটা সোশ্যাল মিডিয়া অ্যাপ।

বর্তমানে পৃথিবী জুড়ে হাজার হাজার সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ওয়েবসাইট এবং অ্যাপ আছে। নিত্য নতুন অসংখ্য ফিচার নিয়ে আসছে প্লাটফর্মগুলো। যার ফলে সেগুলোতে বুদ হয়ে আছে মানুষরা। গড়ে উঠেছে ভার্চুয়াল লাইফ। বাস্তব জীবনের চাইতেও বর্তমানে আধিপত্য বেশি এই ভার্চুয়াল লাইফের।
তথ্যসূত্রঃ আইসিটি ওয়ার্ল্ড নিউজ

গবেষণার গুরুত্ব ও উদ্দেশ্য

ইসলাম একটি পূর্ণাঙ্গ জীবনব্যবস্থা, যা মানুষের ব্যক্তিগত, সামাজিক, পারিবারিক এবং রাষ্ট্রীয় জীবনের প্রতিটি দিক নির্দেশনা দিয়েছে। ইসলামী শরীয়াহ মানুষকে এমনভাবে জীবন যাপন করতে শিক্ষা দেয়, যাতে ব্যক্তি আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন করতে পারে এবং সমাজে ন্যায় ও শান্তি প্রতিষ্ঠিত হয়। তাই আধুনিক প্রযুক্তির ব্যবহার, বিশেষ করে সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহারও ইসলামের নির্দেশনা ও নৈতিক মানদণ্ডের আলোকে পর্যালোচনা করা অত্যন্ত জরুরি।

একদিকে দেখা যায়, সোশ্যাল মিডিয়া দাওয়াতের মাধ্যম, জ্ঞান প্রচারের উপায়, সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধির হাতিয়ার হিসেবে কাজ করছে। অপরদিকে, এটি অশ্লীলতা, গীবত, সময়ের অপচয়, মনস্তাত্ত্বিক অবসাদ, এবং ধর্মীয় অবক্ষয়ের মাধ্যম হিসেবেও ব্যবহৃত হচ্ছে। এজন্য প্রয়োজন এই প্ল্যাটফর্মগুলোর উপকারিতা ও অপকারিতা ইসলাম কীভাবে দেখছে — তা বিশ্লেষণ করা।

এই গবেষণায় আমরা ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে বর্তমান যুগের সোশ্যাল মিডিয়ার কার্যকারিতা, এর যথার্থ ব্যবহার ও অপব্যবহারের পরিণতি, এবং মুসলিম সমাজ কীভাবে এটির মাধ্যমে উপকৃত হতে পারে বা ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছে — তা বিশ্লেষণ করার চেষ্টা করব।

গবেষণার উদ্দেশ্য:

সোশ্যাল মিডিয়ার প্রকৃতি ও ব্যবহার বোঝা

ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে এর উপকারিতা ও অপকারিতা নির্ধারণ

একজন মুসলমান কীভাবে সচেতনভাবে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করতে পারে সে বিষয়ে দিকনির্দেশনা প্রদান।

গবেষণার প্রাসঙ্গিকতা:

যেহেতু আজকের তরুণ সমাজ সবচেয়ে বেশি সোশ্যাল মিডিয়ায় সক্রিয়, তাই ইসলামের আলোকে এই মাধ্যমের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করা সময়ের দাবি। এই গবেষণা বর্তমান ও ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে একটি সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি প্রদানে সহায়ক হবে ইন শা আল্লাহ।

জনপ্রিয় সোস্যাল মিডিয়ার প্লাটফর্মসমূহ

. ফেসবুক (Facebook)

ফেসবুক বর্তমানে বিশ্বের সবচেয়ে বড় এবং জনপ্রিয় সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মগুলোর মধ্যে একটি। এর ব্যবহারকারীর সংখ্যা ২.৯ বিলিয়নেরও বেশি। ফেসবুকের মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা ছবি, ভিডিও, এবং ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারে।

. ইনস্টাগ্রাম (Instagram)

ইনস্টাগ্রাম বর্তমানে ভিজ্যুয়াল কন্টেন্ট শেয়ারিংয়ের জন্য অন্যতম জনপ্রিয় প্ল্যাটফর্ম। এর মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা ছবি এবং ভিডিও পোস্ট করতে পারে এবং অন্যান্যদের সাথে কন্টেন্ট শেয়ার করতে পারে।

টুইটার (Twitter)

টুইটার একটি মাইক্রোব্লগিং প্ল্যাটফর্ম যেখানে ব্যবহারকারীরা সংক্ষিপ্ত বার্তা (টুইট) শেয়ার করতে পারে। টুইটার মূলত এমন একটি প্ল্যাটফর্ম যেখানে ২৮০ ক্যারেক্টারের মধ্যে আপনি আপনার মতামত প্রকাশ করতে পারেন। এখানে যে কেউ বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করতে পারে এবং ট্রেন্ডিং ইভেন্ট বা নিউজ সম্পর্কে জানতে পারে।

লিঙ্কডইন (LinkedIn)

লিঙ্কডইন একটি প্রফেশনাল সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম, যা মূলত ক্যারিয়ার ডেভেলপমেন্ট এবং প্রফেশনাল নেটওয়ার্কিংয়ের জন্য ব্যবহৃত হয়। সহজ ভাবে বলতে গেলে, লিঙ্কডইন এমন একটি জায়গা যেখানে আপনি আপনার প্রফেশনাল

প্রোফাইল তৈরি করে আপনার কাজের অভিজ্ঞতা, দক্ষতা, এবং প্রফেশনাল অর্জনগুলো তুলে ধরতে পারেন।

টিকটক (TikTok)

টিকটক বর্তমানে তরুণদের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় ভিডিও শেয়ারিং প্ল্যাটফর্মগুলোর মধ্যে অন্যতম। এটি মূলত শর্ট ভিডিও তৈরির জন্য পরিচিত। টিকটকের মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা ১৫-৬০ সেকেন্ডের ভিডিও তৈরি এবং শেয়ার করতে পারে। এই প্ল্যাটফর্মটি মূলত বিনোদন এবং ক্রিয়েটিভ কন্টেন্টের জন্য জনপ্রিয়, তবে বর্তমানে এটি ব্র্যান্ড প্রমোশন এবং প্রোডাক্ট মার্কেটিংয়ের জন্যও ব্যবহৃত হচ্ছে।

স্ন্যাপচ্যাট (Snapchat)

স্ন্যাপচ্যাট মূলত একটি ছবি এবং ভিডিও শেয়ারিং অ্যাপ, যেখানে শেয়ার করা কন্টেন্ট নির্দিষ্ট সময় পরে অদৃশ্য হয়ে যায়। এটি তরুণদের মধ্যে খুবই জনপ্রিয়, কারণ এটি মজাদার ফেস ফিল্টার এবং স্টিকার ব্যবহার করার সুযোগ দেয়। স্ন্যাপচ্যাটের মাধ্যমে ব্যবহারকারীরা তাদের দৈনন্দিন জীবনের মুহূর্তগুলো শেয়ার করতে পারে, যা স্টোরিজ হিসেবে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে অদৃশ্য হয়ে যায়।

ইউটিউব (YouTube)

ইউটিউব হলো বিশ্বের সবচেয়ে বড় ভিডিও শেয়ারিং প্ল্যাটফর্ম। এখানে ব্যবহারকারীরা যেকোনো ধরনের ভিডিও আপলোড এবং শেয়ার করতে পারে। সহজ ভাবে বলতে গেলে, ইউটিউব এমন একটি সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম যেখানে মানুষ বিভিন্ন বিষয়ে ভিডিও দেখে এবং শিখতে পারে।

পিন্টারেস্ট (Pinterest)

পিন্টারেস্ট হলো একটি ভিজ্যুয়াল ডিসকভারি প্ল্যাটফর্ম, যেখানে ব্যবহারকারীরা বিভিন্ন ইমেজ এবং ভিডিও শেয়ার করতে পারে। এটি মূলত বিভিন্ন বিষয়ে অনুপ্রেরণা এবং আইডিয়া খোঁজার জন্য ব্যবহৃত হয়।

টেলিগ্রাম (Telegram)

টেলিগ্রাম মূলত একটি মেসেজিং অ্যাপ হলেও এটি বর্তমানে সোশ্যাল মিডিয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে। এটি ব্যবহারকারীদের প্রাইভেট এবং পাবলিক গ্রুপ তৈরি এবং ব্যবহার করার সুযোগ দেয়। টেলিগ্রামের মাধ্যমে

ব্যবহারকারীরা দ্রুত এবং নিরাপদে মেসেজ, ছবি, এবং ভিডিও শেয়ার করতে পারে। এছাড়াও, এটি বড় আকারের ফাইল শেয়ারিংয়ের জন্য পরিচিত।
তথ্যসূত্রঃ টেকসাইট(Techxite)

ইসলামে জ্ঞান ও তথ্য আদান-প্রদানের গুরুত্ব:

ইসলাম এমন একটি ধর্ম যা জ্ঞানার্জন, সত্য প্রচার এবং সঠিক বার্তা পৌঁছানোর ওপর বিশেষ গুরুত্ব দিয়েছে। পবিত্র কুরআনের প্রথম ওহিই ছিল:
"اقْرَأْ" — অর্থাৎ, "পড়ো" (সূরা আল-আলাক, আয়াত ১)।
এ থেকে বোঝা যায়, জ্ঞান অর্জন এবং তা প্রচার ইসলামের অন্যতম মূলনীতি।

রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেন:
"যে ব্যক্তি জ্ঞান অন্বেষণে পথে বের হয়, আল্লাহ তার জন্য জান্নাতের পথ সহজ করে দেন।" (সহীহ মুসলিম)

এই দৃষ্টিকোণ থেকে, তথ্য প্রযুক্তি ও যোগাযোগ মাধ্যম ইসলামী সমাজে জ্ঞান প্রচারের একটি শক্তিশালী মাধ্যম হতে পারে।

নবী (সা.) এর যুগে যোগাযোগের রীতি:

রাসূলুল্লাহ (সা.) এর যুগে দাওয়াহ এবং ইসলামী বার্তা প্রচারে বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করা হতো:

চিঠি প্রেরণ: তিনি বিভিন্ন রাজা-বাদশাহদের কাছে ইসলাম প্রচারের জন্য চিঠি পাঠিয়েছেন।

মুখে মুখে প্রচার: সাহাবায়ে কেরাম বিভিন্ন এলাকায় গিয়ে মুখে মুখে ইসলামের দাওয়াত পৌঁছে দিতেন।

জুমার খুতবা ও হালকায় আলোচনা: নিয়মিত খুতবার মাধ্যমে মুসলমানদের শিক্ষা দেওয়া হতো।

তখনকার সময়ে প্রযুক্তির সীমাবদ্ধতা থাকলেও, যোগাযোগের গুরুত্ব অপরিসীম ছিল।

আধুনিক তথ্য প্রযুক্তির ব্যবহার:

বর্তমান যুগে ইন্টারনেট, মোবাইল, কম্পিউটার ও সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বিশ্ব এক "গ্লোবাল ভিলেজ" এ পরিণত হয়েছে। ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে এই প্রযুক্তি ব্যবহারের মূল শর্ত হলো — এর ব্যবহার হালাল, নৈতিক, এবং সমাজ-উপযোগী হতে হবে।

ইমাম গাযালী (রহ.) বলেন:
“কোনো জিনিস নিজে থেকে ভালো বা মন্দ নয়, বরং এটি নির্ভর করে ব্যবহারের উপর।”

তাই, ইন্টারনেট ও সোশ্যাল মিডিয়ার মতো মাধ্যমও ইসলাম প্রচারের পবিত্র উদ্দেশ্যে ব্যবহার করলে তা ইবাদতের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারিতাসমূহঃ

১. উন্নত যোগাযোগ

– বিশ্বের যেকোনো প্রান্তে দ্রুত, অবাধে মেসেজ আদান-প্রদান।

– বন্ধু, পরিবার ও সহকর্মীদের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখতে সহায়তা।

– সহায়তামূলক গ্রুপ ও ফোরামের মাধ্যমে অভিজ্ঞতা ও পরামর্শ বিনিময়।

২. তথ্য প্রচার

– খবর ও বর্তমান ঘটনা সম্পর্কে রিয়েল-টাইমে তথ্য সরবরাহ।

– বিভিন্ন অধর্মদ্বন্দ্বের মতামত বিনিময়ের প্ল্যাটফর্ম।

– জরুরি পরিস্থিতিতে দ্রুত সাবধানতা জানানো ও সমন্বয় সাধন।

৩. বিপণন ও ব্র্যান্ড নির্মাণ

– কম খরচে লক্ষ্যভিত্তিক বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে গ্রাহক অর্জন।

– ব্র্যান্ড সচেতনতা বৃদ্ধি ও নতুন বাজারে প্রবেশের সুযোগ।

– অনলাইন উপস্থিতি শক্তিশালী করে বিশ্বব্যাপী গ্রাহক দৃষ্টি আকর্ষণ।

৪. শিক্ষার ক্ষেত্রে উপকার

ক. **শিক্ষার্থীদের জন্য দ্রুত তথ্য অ্যাক্সেস:** সোশ্যাল মিডিয়া শিক্ষার্থীদের জন্য গবেষণা বা পাঠ্যবিষয়ক তথ্য খুঁজে পেতে সহায়ক। এতে তারা তাদের কাজের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো দ্রুত পেতে পারেন।

খ. **টিচিং মেটেরিয়াল শেয়ারিং:** শিক্ষকেরা সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মে শিক্ষার্থীদের জন্য নোট, বই, এবং অন্যান্য টিচিং রিসোর্স শেয়ার করতে পারেন, যা শিক্ষার্থীদের জন্য সহজলভ্য হয়ে ওঠে।

গ.**গ্রুপ স্টাডি এবং ডিবেট:** সোশ্যাল মিডিয়া শিক্ষার্থীদের মধ্যে আলোচনা এবং ডিবেট চালানোর একটি ভালো মাধ্যম।

ঘ. **সৃজনশীলতা এবং অনুপ্রেরণা:** সোশ্যাল মিডিয়া শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা বাড়াতে এবং নতুন চিন্তাভাবনা এবং আইডিয়া পেতে সাহায্য করে।

৫. কমিউনিটি গঠন

– সাধারণ আগ্রহের ভিত্তিতে অনলাইন গ্রুপ ও ফোরাম তৈরি।

– সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতা ও সমর্থন প্রদান।

– সামাজিক সমবায় ও ভ্রাতৃত্ববোধ বৃদ্ধিতে সহায়তা।

৬. **কর্মসংস্থান সুযোগ**

– লিঙ্কডইন-সদৃশ প্ল্যাটফর্মে পেশাদার নেটওয়ার্কিং।

– নিয়োগকর্তা ও কাজের সন্ধানকারীদের মধ্যে সরাসরি সংযোগ।

– ব্যক্তিগত ব্র্যান্ডিং ও ক্যারিয়ার উন্নয়ন।

৭. **সরকার এবং নিরাপত্তা এজেন্সিকে সাহায্য করে** : সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে সরকার এবং নিরাপত্তা এজেন্সি অপকর্মের ওপর নজর রাখতে পারে এবং সন্ত্রাসবাদের বিরুদ্ধে কঠোর ব্যবস্থা নিতে সক্ষম হয়।

৮. **সামাজিক প্রকল্প ও দাতব্য কার্যক্রম**

সোশ্যাল মিডিয়া বিভিন্ন সামাজিক প্রকল্প এবং দাতব্য কার্যক্রমের প্রচারেও সহায়ক। এটি চ্যারিটি সংগঠনগুলোকে তাদের কার্যক্রম এবং প্রোজেক্টগুলো বিশ্বব্যাপী মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে সহায়তা করে। ফলে, দানশীলতা ও সামাজিক দায়িত্ববোধ বৃদ্ধি পায়।

৯.**সোশ্যাল মিডিয়া এবং নিজের উন্নতি**

এটা একটি গুরুত্বপূর্ণ সরঞ্জাম যা নিজের উন্নতির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি আমাদেরকে সেলফ ডেভেলপমেন্ট এবং আমাদের আইডেন্টিটি নির্ধারণে সাহায্য করতে পারে।

১০.সচেতনতা : সোশ্যাল মিডিয়া সচেতনতা তৈরি করে এবং জীবন-মান উন্নত করে। মানুষের প্রতিদিনের জীবনযাত্রার জন্য সৃজনশীল এবং নিত্যনতুন উপাদান যোগ করে।

তথ্যসূত্রঃকমপিউটার জগৎ (ইন্টারনেট)

ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে উপকারিতা:

ইসলাম এমন একটি জীবনব্যবস্থা যা কল্যাণ ও উপকারকে উৎসাহিত করে। রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছেন:
"সর্বোত্তম মানুষ সে, যে মানুষদের উপকারে আসে।" (আল-মুআজামুল আওসত)
এই হাদীস প্রমাণ করে যে, কোনো মাধ্যম যদি মানুষের উপকারে আসে এবং ইসলামের আদর্শ ছড়াতে ভূমিকা রাখে, তবে সেটি গৃহীত এবং প্রশংসনীয়।

সোশ্যাল মিডিয়াও সঠিকভাবে ব্যবহার করলে ইসলামী দৃষ্টিকোণ থেকে এক শক্তিশালী দাওয়াহ, শিক্ষা ও সামাজিক উন্নয়নের মাধ্যম হতে পারে

১.দাওয়াহ(ইসলামের বার্তা প্রচার)

সোশ্যাল মিডিয়ার সবচেয়ে বড় উপকারিতা হলো — এটি বিশ্বব্যাপী ইসলামের বার্তা প্রচারের সুযোগ সৃষ্টি করেছে।

কুরআন তিলাওয়াত, হাদীস শিক্ষা, ইসলামী স্কলারদের বক্তব্য সহজেই শেয়ার করা যায়।

অমুসলিমদের ইসলামের সৌন্দর্য উপস্থাপন করা যায় বহু ভাষায়।

ইসলামের ভুল ব্যাখ্যা ও গুজব মোকাবেলায় সঠিক তথ্য প্রচার করা যায়।

২.ইসলামী শিক্ষা ও জ্ঞানার্জনের সুযোগ:

ইন্টারনেট ও সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে এখন ঘরে বসেই অনেক ইসলামিক জ্ঞান অর্জন সম্ভব।

অনলাইন মাদরাসা, ইসলামিক কোর্স, ওয়েবিনার, ইউটিউব লেকচার

আন্তর্জাতিক স্কলারদের বক্তব্য ও ফতোয়ার অ্যাক্সেস

ছাত্রছাত্রীদের ইসলামি সংস্কৃতি ও ইতিহাস শেখার সুযোগ

৩.দান-সদাকা ও সামাজিক সহায়তা:

সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বিভিন্ন দাতব্য সংস্থা, মসজিদ ও অসহায় ব্যক্তিদের জন্য অর্থ সংগ্রহ সহজ হয়েছে।

গরীব-অসহায়দের জন্য ফান্ডরেইজিং

প্রাকৃতিক দুর্যোগে ত্রাণ সহযোগিতা

এতিম, গরীব ছাত্রছাত্রীদের জন্য সাহায্যের আহ্বান

৪.মুসলিম উম্মাহর ঐক্য ও সংহতি:

বিভিন্ন দেশের মুসলিমরা এখন সহজেই সংযুক্ত হতে পারে।

নির্যাতিত মুসলিমদের অবস্থা জানিয়ে বিশ্বকে সচেতন করা

উম্মাহর সংকট ও অধিকার আদায়ের আন্দোলন ছড়িয়ে দেওয়া

মুসলিমদের মাঝে ভ্রাতৃত্ববোধ সৃষ্টি

৫.ব্যবসা-বাণিজ্য ও হালাল উপার্জনের ক্ষেত্র:

অনেকে সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে হালাল উপার্জনের সুযোগ সৃষ্টি করেছে।

ইসলামি পোশাক, বই, জায়নামাজ, আতর ইত্যাদির অনলাইন বিক্রি

ইসলাম সম্মত ডিজিটাল মার্কেটিং ও ফ্রিল্যান্সিং

ঘরে বসেই নারীদের হালাল উপার্জনের পথ তৈরি

৬.সময় ব্যবস্থাপনা ও আত্মউন্নয়ন:

সময়ের সঠিক ব্যবহারের জন্য ইসলামিক রিমাইন্ডার অ্যাপ

জিকির, নামাজের সময়সূচি, রোজা ক্যালেন্ডার

আত্মউন্নয়ন ও নৈতিক গঠনে অনুপ্রেরণামূলক কনটেন্ট

সোশ্যাল মিডিয়া যদি হালাল পথে, সঠিক নিয়ত ও ইসলামি দৃষ্টিকোণ অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়, তবে এটি আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের মাধ্যম হতে পারে। একে দাওয়াহ, শিক্ষা, দান, উম্মাহর সংহতি ও হালাল রুজির পাথেয় হিসেবে গড়ে তোলা যায়

তথ্যসূত্রঃ ইন্টারনেট

সোশ্যাল মিডিয়ার অপকারিতাসমূহ

১. গোপনীয়তা লঙ্ঘন

ব্যক্তিগত তথ্য এবং গোপনীয়তা খুব সহজেই হ্যাক হতে পারে এবং তা ইন্টারনেটে ছড়িয়ে যেতে পারে মুহূর্তেই, যা অর্থনৈতিক ক্ষতি এবং ব্যক্তগত জীবন দুর্বিষহ করে তুলতে পারে। ঠিক তেমনি কারো অ্যাকাউন্ট সম্পর্কিত তথ্য বেহাত হয়ে যাওয়ায় আর্থিক ক্ষতির কারণ হতে পারে। এসব হচ্ছে সোশ্যাল মিডিয়ার মারাত্মক অসুবিধা।

২. ভুল তথ্যের বিস্তার

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রচুর মিথ্যা খবর প্রচার করা হয়। যার ফলে সাধারন মানুষের মনে শঙ্কা বা বিদ্বেষ সৃষ্টি হয় । সেই মিথ্যা খবর নিয়েই পরে থাকে হাজার হাজার মানুষ । এসব মিথ্যা বা ভুয়া খবর সাধারনত বিভিন্ন অপরাধীরা প্রচার করে থাকে তাদের অপরাধ সহজতর করার আশায় ।

৩.প্রতারণা ও স্ক্যাম

কয়েক ধরনের প্রতারণা লক্ষ করা যায়, যা বেশিরভাগ সময় ঘটে থাকে এবং সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে বিভিন্ন অপকর্মে জড়িয়ে পড়ে।

৪.**সময়ের অপচয় ও গাফলতিতে লিপ্ত হওয়া:**

এখনকার বেশির ভাগ মানুষই কিছু শেখার উদ্দেশ্য বা আগ্রহ নিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করেনা , তাই এগুলো তাদের সময় অপচয় ছাড়া আর কিছুই না

সোশ্যাল মিডিয়ার অতিরিক্ত ব্যবহার মানুষকে আলস্য, অবহেলা এবং গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব থেকে দূরে সরিয়ে দেয়।

নামাজ, কুরআন তিলাওয়াত, ইবাদত থেকে বিমুখতা

ঘণ্টার পর ঘণ্টা স্ক্রল করে সময় নষ্ট

অলসতা ও কর্মহীনতা সৃষ্টি

কুরআনে আল্লাহ বলেন:
“নিশ্চয়ই মানুষের জন্য তার সময় সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হবে।” (সূরা তাকাসুর)

৫.অশ্লীলতা ও অনৈতিক কনটেন্ট ছড়ানো:

ইসলামে অশ্লীলতা কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। অথচ সোশ্যাল মিডিয়ায় নগ্নতা, অশ্লীল ভিডিও, ফটো ও হাস্যকর ট্রেন্ডে ভরপুর কনটেন্ট ছড়ানো হচ্ছে।

চোখের জিনা

নারী-পুরুষের অবাধ মেলামেশা

কিশোর-তরুণদের চরিত্র নষ্ট

রাসূল (সা.) বলেন:
"যে ব্যক্তি লজ্জা হারিয়ে ফেলে, সে যা খুশি তাই করে।" (সহীহ বুখারি)

৬.গীবত, অপবাদ ও ট্রল সংস্কৃতি:

সোশ্যাল মিডিয়ায় মানুষ খুব সহজেই অন্যের মানহানি করে, ট্রল করে, বা গীবত করে থাকে, যা ইসলামে কঠোরভাবে নিষিদ্ধ।

গীবত: ভাইয়ের পেছনে এমন কিছু বলা যা সে অপছন্দ করে

অপবাদ: ভিত্তিহীন অভিযোগ ছড়ানো

বিদ্রূপমূলক মিম ও ভিডিও

আল্লাহ বলেন:
"তোমাদের কেউ যেন অপরের গীবত না করে... এটা তো মৃত ভাইয়ের মাংস খাওয়ার মতো।" (সূরা হুজুরাত: ১২)

সম্প্রীতি নষ্ট

বিভিন্ন ধর্মীয় উস্কানীমূলক পোস্ট বা ছবি শেয়ার করা হয় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলোতে । যার মন্তব্য নিয়ে তৈরি হয় কলহ এরপর তা মাঝে মাঝে সাম্প্রদায়িক দাঙ্গায় পরিনত হয় । যা একটি সমাজের মধ্যাকার সম্প্রীতি নষ্ট করার মূলে রয়েছে ।

৭.আত্মপ্রদর্শন ও রিয়া (লোক দেখানো):

সোশ্যাল মিডিয়ায় মানুষ নিজের ভালো কাজ, দান, ইবাদত বা জীবনযাত্রা অন্যদের দেখিয়ে আত্মপ্রদর্শনে লিপ্ত হয়, যা রিয়ার অন্তর্ভুক্ত।

ইসলামিক কাজের ছবিসহ পোস্ট

দানের ভিডিও ভাইরাল করা

নিজেকে শ্রেষ্ঠ প্রমাণের চেষ্টা

রাসূল (সা.) বলেন:
“রিয়া হলো লুক্কায়িত শিরক।” (সুনান ইবন মাজাহ)

৮.**মানসিক স্বাস্থ্য ও হিংসা-বিদ্বেষ**:

সোশ্যাল মিডিয়ার অতিরিক্ত ব্যবহার মানুষকে হতাশা, হীনমন্যতা, ঈর্ষা ও মনস্তাত্ত্বিক রোগে আক্রান্ত করে।

অন্যের জীবনের তুলনায় নিজের জীবনকে তুচ্ছ ভাবা

নেগেটিভ নিউজ, কন্টেন্ট ও কমেন্টস মনস্তাত্ত্বিক চাপ সৃষ্টি করে

পারিবারিক সম্পর্ক দুর্বল হয়
এছাড়া অতিরিক্ত সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার স্বাস্থ্যবিষয়ক ক্ষতির কারণ হতে পারে। ব্যায়াম করা শরীরের জন্য ভালো আর বসে বসে সোশ্যাল নেটওয়ার্কে খুব বেশি সময় দেয়া অলস করে তোলে, যা প্রত্যেক দিনের রুটিনে বাজে প্রভাব ফেলে।

৯.ভুয়া তথ্য ও গুজব ছড়ানো:

অনেকে যাচাই না করেই মিথ্যা তথ্য, গুজব বা ধর্মীয় বিভ্রান্তিকর বক্তব্য ছড়িয়ে দেয়।

ফতোয়ার ভুল ব্যাখ্যা

বিভ্রান্তিকর ইসলামী কনটেন্ট

রাজনৈতিক বা সামাজিক উত্তেজনা সৃষ্টি

আল্লাহ বলেন:
"যখন কোনো সংবাদ আসবে, তা যাচাই করে দেখো..." (সূরা হুজুরাত: ৬)

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রচুর মিথ্যা খবর প্রচার করা হয়। যার ফলে সাধারন মানুষের মনে শঙ্কা বা বিদ্বেষ সৃষ্টি হয় । সেই মিথ্যা খবর নিয়েই পরে থাকে হাজার হাজার মানুষ । এসব মিথ্যা বা ভুয়া খবর সাধারনত বিভিন্ন অপরাধীরা প্রচার করে থাকে তাদের অপরাধ সহজতর করার আশায় ।

১০.নারীর সম্মানহানী ও সাইবার অপরাধ:

নারীদের ছবি, ভিডিও চুরি করে অপব্যবহার করা, ব্ল্যাকমেইল, সাইবার বুলিং ইত্যাদিও সোশ্যাল মিডিয়ার বড় অপকারিতা। ইসলামে নারীর ইজ্জত পর্দা রক্ষার কঠোর নির্দেশ দেওয়া হয়েছে

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে প্রচুর হয়রানি হয় বিশেষ করে নারীরা এক্ষেত্রে মারাত্মক হয়রানির স্বীকার হয় । বিশ্বের প্রায় ৭০ শতাংশ নারী কোন না কোন ভাবে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের দ্বারা হয়রানির স্বীকার হয়ে থাকেন ।

১১.বাচ্চাদের উপর প্রভাব

কেবল মাত্র সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমকে কেন্দ্র করে বড় হতে থাকা বাচ্চারা প্রচুর হতাশার শিকার হন, এর ফলস্বরুপ আত্মহত্যাও করেন কেউ কেউ ।

১২. সামাজিকভাবে নেতিবাচক প্রভাব

প্রযুক্তির কল্যানে আমরা যে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম গুলো ব্যবহার করছি তাতে আমরা উল্টো অসামাজিক হয়ে যাচ্ছি দিন দিন । পরিবার , বন্ধুবান্ধব থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাচ্ছি আমরা । ব্যাক্তিগত মতামত গুলো নিতে পারছিনা আমরা নিজেরা এবং সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছি ।

তথ্যসূত্রঃ ডিজিটাল বাংলা(ইন্টারনেট)

এ প্রজন্মের উপর সোশ্যাল মিডিয়ার অশ্লীলতার প্রভাব

এখন যে কোনো কিছুই ফেসবুকের মাধ্যমে সহজেই ভাইরাল হয়ে যাচ্ছে। আমরা যা-ই খুঁজি সব এখন ফেসবুকে পেয়ে যাচ্ছি। একে অন্যের সঙ্গে যোগাযোগের অন্যতম প্ল্যাটফর্ম হিসেবে আমরা সবাই এ ফেসবুক ব্যবহার করি। অনেকে ব্যবসায়িক আলাপও সারেন এর মাধ্যমে। কিন্তু এখন সেই জায়গাটা স্বল্প সময়ে দখল করছে পর্ন বা অশ্লীল ভিডিওতে। কাজের চেয়ে এসবে মগ্ন হয়ে পড়ছে তরুণ-তরুণী থেকে সব বয়সিরা। দেশে প্রায় ৯ কোটি ইন্টারনেট গ্রাহক ফেসবুক, ম্যাসেঞ্জার, ইমো বা হোয়াটস অ্যাপে সহজেই পেয়ে যাচ্ছে যে কোনো

ভিডিও। ছোট-বড়, যুব-বৃদ্ধ সবার হাতেই এখন স্মার্ট ফোন। সেই ফোনেই অনায়াসে এখন অশ্লীল ভিডিও, গল্প, ছবি সব পাওয়া যাচ্ছে। এতে সমাজের সব শ্রেণির মানুষই অশ্লীল বা পর্নোতে আসক্ত হয়ে উঠছেন। বাড়ছে ধর্ষণের মতো ঘটনা। ইন্টারনেট মানুষের জীবনকে সহজ করে দিলেও এর অপব্যবহার সমাজকে ভাঙনের দিকে নিয়ে যাচ্ছে। ভেতরে ভেতরে গড়ে উঠছে অসুস্থ প্রজন্ম। সম্প্রতি। আমাদের দেশে পর্নোগ্রাফি আইন-২০১২ রয়েছে, যার মাধ্যমে এ কাজে লিপ্ত ব্যক্তির সাত বছরের জেল ও ২ লাখ টাকা জরিমানার বিধান আছে। ডিজিটাল নিরাপত্তা আইন-২০১৮ তে ১ কোটি টাকা জরিমানা ও ১৪ বছরের জেলের বিধান থাকলেও এ আইনের প্রয়োগ খুব একটা দেখা যায় না। এখন ফেসবুক, ইনস্টাগ্রামে প্রবেশ করলেই অশ্লীল ছবির ছড়াছড়ি। যার যেমন ইচ্ছা ছবি আপলোড দিচ্ছে এ সব যোগাযোগ মাধ্যমে। কিন্তু এর বিরুদ্ধে নেই কোনো সোচ্চার এবং ব্যবস্থা। যদিও যারা অশ্লীল ভিডিও করে এবং এর প্রসার ও প্রচার ঘটায় সবার বিরুদ্ধে একই শাস্তির ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত। কিন্তু আমরা এর কিছুই দেখছি না বর্তমানে। আমাদের দেশে প্রাপ্ত বয়স্ক এবং অপ্রাপ্ত বয়স্ক সবাই ফেসবুক ব্যবহার করছে। তরুণ-তরুণীরা আবার ইনস্টাগ্রামও ব্যবহার করে। এ সব মাধ্যমে আপনি চাইলেই অশ্লীলতা ছড়িয়ে দিতে পারেন আবার এ সব দেখতেও পারেন। সার্চবক্সে আপনি যা-ই সার্চ দেবেন তা-ই পাবেন। মূলত এ সব সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম পরিচালিত হয় অন্যদেশ থেকে। এবং এখানে সারা বিশ্বের মানুষ যুক্ত থাকে। তাই এখানে অশ্লীলতা বন্ধ করা বেশ কঠিন। যদিও প্রত্যেক প্রতিষ্ঠানটি চাইলে এ সব অশ্লীলতা বন্ধ করতে পারে। এ ছাড়া আমাদের তরুণ-তরুণীদের এদিক থেকে রক্ষা পেতে প্রয়োজন নৈতিকতা এবং ধর্মীয় নীতি অনুসরণ করা। অভিভাবকদের উচিত সন্তানদের গাইড করা। তবেই আগামী প্রজন্ম এ অশ্লীলতা থেকে দূরে থাকবে। নয়তো সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অশ্লীলতার যে ছড়াছড়ি তাতে এ ভয়ংকর ব্যাধি থেকে বাঁচা বেশ কঠিন।

তথ্যসূত্রঃ বাংলাদেশ জার্নাল

পত্রিকা- যায়যায়দিন

পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত দেশের ৬২.৯ শতাংশ শিক্ষার্থী : গবেষণা

কোভিড-১৯ মহামারী পরবর্তী বাংলাদেশের কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ইন্টারনেট আসক্তি, বিষণ্নতা এবং পর্নোগ্রাফি আসক্তি উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। দেশের স্কুলগামী কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে এ সমস্যার বর্তমান প্রভাব বিশ্লেষণের উদ্দেশ্যে একটি জাতীয় পর্যায়ের গবেষণা পরিচালিত হয়েছে। এ গবেষণায় দেখা গেছে, দেশের স্কুলগামী কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে ৬২ দশমিক ৯ শতাংশ পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত।

চীনের নানজিং ইউনিভার্সিটির স্কুল অব দ্য এনভায়রনমেন্টের পিএইচডি শিক্ষার্থী মো. আবু বকর সিদ্দিকের তত্ত্বাবধানে বিখ্যাত উইলি পাবলিশারের ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল হেলথ সায়েন্স রিপোর্টের আগস্ট সংখ্যায় এ গবেষণাপত্রটি প্রকাশিত হয়েছে। এ গবেষণায় মোট ৮ হাজার ৮৩২ কিশোর-কিশোরী অংশগ্রহণ করে। গবেষণার ফলাফল অনুযায়ী, ৬৩ শতাংশ শিক্ষার্থী ইন্টারনেট আসক্তিতে, ৭৬ দশমিক ৬ শতাংশ শিক্ষার্থী বিষণ্নতায় এবং ৬২ দশমিক ৯ শতাংশ শিক্ষার্থী পর্নোগ্রাফি আসক্তিতে ভুগছে। বিষণ্নতা এবং উদ্বেগজনিত লক্ষণগুলো ইন্টারনেট আসক্তির সঙ্গে উল্লেখযোগ্যভাবে সম্পর্কিত

গবেষনার বিষয়ে মো. আবু বকর সিদ্দিক বলেন, গবেষণায় প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী, মেয়ে শিক্ষার্থীরা ছেলে শিক্ষার্থীদের তুলনায় বেশি বিষণ্নতায় ভুগছে। অপরদিকে, ছেলে শিক্ষার্থীরা মেয়ে শিক্ষার্থীদের তুলনায় পর্নোগ্রাফি আসক্তিতে বেশি ভুগছে। যারা সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করে কিন্তু শারীরিক অনুশীলন করেন না, তাদের বিষণ্নতা এবং পর্নোগ্রাফি আসক্তি বেশি।

তিনি আরও বলেন, ইন্টারনেট আসক্তি, বিষণ্নতা এবং পর্নোগ্রাফি আসক্তির নেতিবাচক প্রভাব কিশোর-কিশোরীদের মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর গভীরভাবে প্রভাব ফেলে। অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের ফলে ঘুমের সমস্যা, একাকিত্ব এবং সামাজিক দক্ষতার হ্রাস দেখা দিতে পারে। বিষণ্নতা কিশোর-কিশোরীদের জীবনের প্রতি আগ্রহ কমিয়ে দেয় এবং আত্মহত্যার ঝুঁকি বাড়ায়। পর্নোগ্রাফি আসক্তি কিশোর-কিশোরীদের যৌন আচরণ ও সম্পর্কের প্রতি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি সৃষ্টি করতে পারে, যা তাদের মানসিক ও সামাজিক বিকাশে বাধা সৃষ্টি করে

গবেষক আরও বলেন, গবেষণাটি ইন্টারনেট আসক্তি, বিষণ্নতা এবং পর্নোগ্রাফি আসক্তি হ্রাসে সমন্বিত মানসিক স্বাস্থ্য চিকিৎসা, ডিজিটাল লিটারেসি প্রোগ্রাম

এবং পরিবার ও শিক্ষকদের অংশগ্রহণের প্রয়োজনীয়তার উপর গুরুত্বারোপ করেছে। কিশোর-কিশোরীদের জন্য নিরাপদ অনলাইন পরিবেশ তৈরির জন্য নীতিমালা প্রণয়ন এবং শারীরিক অনুশীলনের প্রচারও উৎসাহিত করা হয়েছে। এ গবেষণায় অবদান রেখেছেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের আইরিন পারভিন, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মো. খালিদ সাইফুল্লাহ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের আখের আলী, ইউনিভার্সিটি সাইন্স মালয়েশিয়ার আল মাহমুদ, যুক্তরাষ্ট্রের টেক্সাস টেক ইউনিভার্সিটির মেহেদী হাসান, মালয়েশিয়ার আল বুখারী ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির শেখ মুযযাম্মিল হোসেন, নোয়াখালী বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের মোনিয়া মঞ্জুর, ইন্টারন্যাশনাল ইসলামিক ইউনিভার্সিটি চট্টগ্রামের যোবায়ের আহমেদ এবং ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব প্রিভেন্টিভ অ্যান্ড সোশ্যাল মেডিসিনের (নিপসম) মোহাম্মদ মেসবাহউর রহমান।

তথ্যসূত্রঃ ই পেপার-কালবেলা

পর্ণগ্রাফি আসক্তির ভয়াবহতা ও মুক্তির উপায়

মানুষকে নগ্ন করে বিপথে নেয়ার শয়তানের সেই চক্রান্ত শেষ হয়নি, বরং যুগের পর যুগ ধরে বেড়েই গেছে। আর বর্তমানযুগে শয়তানের এই শয়তানি চরম মাত্রা লাভ করেছে ইন্টারনেট পর্ণগ্রাফির কারণে। যে কারণে পর্ণ আপনার দেখা উচিত নয় পর্ণগ্রাফি মানুষকে মানসিক ও শারিরীকভাবে ভারসাম্যহীণ করে দেয়। নিচে পর্ণগ্রাফির ৬টি ভয়াবহ ক্ষতিকর পরিণতি তুলে ধরা হলো। নেক্সট টাইম যখন আপনার পর্ণ ফিল্ম দেখতে ইচ্ছে করবে, এই কথাগুলো নিজেকে মনে করিয়ে দিবেন।

পর্ণগ্রাফি আপনাকে ভালবাসার বিকৃত সংজ্ঞা শেখায়: আপনি যখন পর্ণ মুভি দেখেন তখন আপনি নিজের অজান্তেই অনুভূতিহীন, নিষ্ঠুর, স্বার্থপর মানুষে পরিণত হন। কারণ, পর্ণ মুভিগুলোতে মানুষের ভালো-লাগা, ভালোবাসা, দুঃখ-কষ্ট-আনন্দ কোন অনুভূতিকেই দেখানো হয় না, শুধু দেখানো হয় “পেনেট্রেশন”। অথচ বাস্তব জীবনে আপনি আপনার সঙ্গীকে আদর-সোহাগ করবেন, গল্প-গুজব

করবেন, আড্ডা মারবেন, ঘুরতে যাবেন এগুলো সবই একটা সুস্থ ভালবাসাময় জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। পর্ন মুভি আপনার হৃদয় থেকে ভালোবাসার সেই অনুভূতিকে কেড়ে নেয়, নষ্ট করে দেয়। পর্ণ মুভি আপনাকে এভাবে প্রোগ্রাম করে ফেলে যে আপনি বিশ্বাস করা শুরু করেন যে ভালবাসার অপর নাম পেনেট্রেশন। আমেরিকায় এক জরিপে দেখা গেছে ডিভোর্স হওয়া দম্পতিদের ৫৬% ক্ষেত্রে স্বামী বা স্ত্রীর একজন পর্ণ আসক্ত।

অনেক তরুণ মনে করে "এখন তো আমার বয়স কম, এখনো বিয়ে করিনি, এখন পর্ণ দেখি, বিয়ের পর আমি এগুলো দেখা ছেড়ে দিব"। কিন্তু, পরিসংখ্যান বলে ভিন্ন কথা – দেখা গেছে তরুন বয়সে পর্ণ দেখা যাদের অভ্যাসে পরিণত হয়, বিয়ের পরেও তাদের বেশীরভাগই পর্ণ দেখা ছাড়তে পারে না। কাজেই আমি এখনো বিয়ে করিনি, তাই পর্ণ দেখব এটা পর্ণ দেখার জন্য কোনও অজুহাত হতে পারে না।

পর্ণ আপনার মানবিক অনুভূতিকে নষ্ট করে ফেলে: পর্ণ আপনাকে শেখায় মেয়েরা মানুষ নয়, শুধুই উপভোগের বস্তু। পর্ণ দেখার ফলে আপনি রাস্তা-ঘাটে, অফিসে-বিশ্ববিদ্যালয়ে যখনই কোন মেয়েকে দেখেন তখন চিন্তা করেন না তারও একটা জীবন আছে, আশা-আকাংক্ষা আছে, দু:খ-কষ্ট-আনন্দ-ভালোবাসার অনুভূতি আছে, আপনি শুধু চিন্তা করতে থাকেন এই মেয়েটার মধ্যে উপভোগ করার মত কি আছে। একটা মেয়ে রাস্তায় পা পিছলে পড়ে গেলে আপনি চিন্তা করেন না মেয়েটা ব্যাথা পেয়েছে কি না, তাকে উদ্ধার করা যায় কি না, বরং আপনি চিন্তা করেন তার শরীরের কোনও অংশ উঁকি-ঝুঁকি দিয়ে দেখা যায় কি না।একটি মেয়েকে তার সততা, মেধা ও মানবিক গুণাবলী দিয়ে বিচার না করে আপনি তাকে বিচার করেন তার শরীরের বিশেষ কিছু স্থানের আকার-আকৃতি দিয়ে। পর্ণ মুভি আপনাকে শেখায় যে ক্লাসের বন্ধু, অফিসের কলিগ থেকে শুরু করে সবার সাথেই শারিরীক সম্পর্ক গড়া যায় – এভাবে পর্ণ আপনাকে অবৈধ সম্পর্ক গড়তে উৎসাহিত করে। আমেরিকায় এক জরিপে দেখা গেছে যে গড়ে ৬৮% বিবাহ বিচ্ছেদ হয় অনলাইন পরকিয়ার কারণে।

পর্ণ আপনার স্মরনশক্তি কমায়, আপনার মধ্যে ডিপ্রেশন তৈরী করে: ইসলামের স্কলারেরা সেই প্রথম থেকেই বলে আসছেন – আল্লাহ্ যা দেখতে নিষেধ করেছেন তার দিকে তাকালে স্মরনশক্তি, চিন্তাশক্তি কমে যায়। একবার ইমাম

শাফেঈ কোরআনের কিছু আয়াত ভুলে গিয়েছিলেন। তিনি তার উস্তাদ ইমাম মালিককে এ ব্যাপারে জিজ্ঞেস করলে তিনি বললেন – "তুমি হয়তো হারাম কিছু দেখেছ। তাই আল্লাহ তোমার থেকে জ্ঞান তুলে নিয়েছেন"। ইমাম শাফেঈ প্রথমে কিছুতেই মনে করতে পারছিলেন না তিনি কার দিকে হারাম দৃষ্টি দিয়েছিলেন। পরে বুঝতে পারলেন – আজকে যখন বাজারে গিয়েছিলেন তখন এক মহিলাকে তার বাহন থেকে নামতে দেখেছিলেন। যখন সে নামছিলো তখন তার পায়ের গোড়ালির উপরে একটু কাপড় উঠেছিল, আর সেটার দিকে ইমাম শাফেঈর চোখ পড়ে গিয়েছিল। সাথে সাথে ইমাম শাফেঈ আন্তরিকভাবে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইলেন, নিজের পাপের জন্য আকুতি-মিনতি করলেন। আর এর পরেই আল্লাহ্ তাকে ভুলে যাওয়া কোরআনের আয়াতগুলো ফিরিয়ে দিলেন।

মনোবিজ্ঞানীরাও গবেষনায় দেখেছেন যে পর্ণ মানুষের স্মরনশক্তি কমিয়ে দেয়, চিন্তাশক্তি হ্রাস করে, অমনোযোগী করে, ডিপ্রেসড করে দেয় এবং পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন করে দেয়। জার্মানির ডুইবার্গ-এসেন বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী ডক্টর ক্রিস্টিয়ান লেয়ের ২৬ বছর বয়সী ২৮জন মানুষের উপর পর্ণ ছবি দেখার প্রভাব নিয়ে গবেষণা করেছেন [১৩]। তিনি গবেষনায় পেয়েছেন পর্ণ দেখার শর্ট-টার্ম ইফেক্ট হিসাবে এদের স্মৃতিশক্তি কমেছে এবং মনোযোগী হবার ক্ষমতা কমেছে। এছাড়া অন্য গবেষনায় পর্ণ দেখার লং-টার্ম ইফেক্ট হিসাবে ডিপ্রেশন, সামাজিকভাবে ব্যর্থতা ও একাকিত্ব থাকার প্রবণতা পর্যন্ত পাওয়া গেছে।

পর্ণ আপনাকে অক্ষম করে দিতে পারে: গবেষনায় দেখা গেছে যে অতিরিক্ত পর্ন ভিডিও দেখলে আপনার উত্তেজিত হওয়ার ক্ষমতা লোপ পেতে পারে। এর কারণ হলো আজকালকার পর্ণ গুলো ধারণ করা হয় হাই ডেফিনিশন ক্যামেরায়, এইসব ক্যামেরায় মেয়েদের শরীরকে এত নিঁখুতভাবে ও জুম করে দেখানো হয় যে বাস্তবে আপনার সঙ্গীকে আপনি এভাবে দেখতে পারবেন না, ফলে সহজে উত্তেজিত হবেন না।

শুধু তাই নয়, প্রত্যেকটা পর্ণ মুভি আপনার সামনে নিয়ে আসে নতুন নতুন পর্ণ মডেল, নতুন নতুন লোকেশন আর নতুন নতুন কাহিনী। আপনার ব্রেইন ক্রমেই এই নতুনত্বে অভ্যস্ত হয়ে যায়, পুরনো কিছু তখন আর আপনাকে সহজে উত্তেজিত করতে পারে না। এর ফলে, এরকম ঘটতে পারে যে আপনি কিছুতেই আর আপনার স্ত্রীকে দেখে উত্তেজিত হবেন না। কিছু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এই

অক্ষমতা এমন আকার ধারণ করে যে তারা শুধু পর্ণ মুভি দেখেই উত্তেজিত হতে পারে, এমন কি ভায়াগ্রার মতো শক্তিশালী ওষুধেও তাদের কোন কাজ হয় না। এই সমস্যাকে ইরেক্টাইল ডিস্ফাংশন বলে এবং গবেষনায় দেখা গেছে যারা কিশোর বয়সে পর্ণ দেখা শুরু করে (বিশেষ করে ১২ বছর বয়সের পূর্বে) তাদের মধ্যে এই সমস্যা সবচেয়ে প্রকোট।

তবে আশার কথা এই যে, ইরেক্টাইল ডিসফাংশনে আক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে আবার সক্ষম হওয়া সম্ভব। গবেষনায় দেখা গেছে কোনও ব্যক্তি টানা তিন মাস পর্ণ মুভি না দেখলে ও স্বমেহন না করলে তার ব্রেইন আবার আগের প্যাটার্নে ফিরে আসে, ফলে সে ডিজিটাল মিডিয়ার বাইরে মেয়েদেরকে দেখেও উত্তেজিত হতে পারে। ভেবে দেখুন – ব্রেইনের এই নিজে নিজে সেরে উঠার ক্ষমতা আল্লাহর তরফ থেকে কত বড় রহমত! আপনি বছরের পর বছর তাঁর অবাধ্যতা করার পরেও মাত্র তিন মাস নিজেকে সংযত রাখলে আল্লাহ্ আবার আপনাকে পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে দিবেন।

আপনি যখন পর্ণ দেখেন, আপনি প্রস্টিটিউট তৈরী করেন: আপনি কি মনে করেন যারা পর্ণ মডেল হয়েছে তারা সবাই নিজের ইচ্ছাতেই পর্ণ মুভিতে এসেছে? মোটেই না। এদের অনেককেই লোভনীয় চাকুরী, ফ্রি-ট্যুর সহ বিভিন্ন মিথ্যা প্রলোভন দেখিয়ে শুটিং স্পটে নিয়ে আসা হয়। তারপর অনেক টাকার লোভ দেখিয়ে, রঙ্গিন জীবনের স্বপ্ন দেখিয়ে পর্ণ মুভিতে অভিনয় করানো হয়। আমেরিকাতে সাধারণ কাজে ঘণ্টায় যত টাকা পাওয়া যায়, পর্ণ মুভির জন্য প্রতি ঘন্টায় তার ২০গুণ টাকা দেয়া হয়। টাকার লোভে পড়ে কলেজ-ইউনিভার্সিটি পড়ুয়া মেয়েরা পর্ণ মুভিতে নাম লেখায়, আর এভাবে করেই প্রস্টিটিউট হয়ে যায়।

মানুষ নতুন নতুন পর্ণ মডেল দেখতে পছন্দ করে। আর তাই পর্ণ মুভির প্রডিউসাররাও নিত্য-নতুন প্রলোভন দেখিয়ে নতুন নতুন মেয়েদেরকে প্রস্টিটিউশনের জগতে নিয়ে আসে। আপনি যে মেয়েটাকে পর্ণ-মুভিতে হাসতে দেখছেন, আনন্দে-উচ্ছ্বাসে ডুবে যেতে দেখছেন – কম্পিউটার বন্ধ করে দিলেই আপনার তাকে দেখতে হয় না, কিন্তু আপনার সামনে সে যাতে পরের মুভিতেও আসতে পারে তার জন্য কিন্তু তাকে প্রস্টিটিউট হিসাবেই থেকে যেতে হয়। আপনি আপনার কম্পিউটারের সামনে বসে নিত্য-নতুন পর্ণ মডেল দেখার জন্য

যে ক্লিক করছেন, সে ক্লিকের ডিমান্ড মেটানোর জন্য পর্ণ মুভির প্রডিউসারকে ক্রমাগত নতুন নতুন মেয়ে জোগাড় করে সাপ্লাই দিয়ে যেতে হচ্ছে। এভাবে করে, আপাত:দৃষ্টিতে তুচ্ছ মনে হওয়া এই ক্লিকের কারণেই বিশ্বজুড়ে পর্ণ ব্যবসার পালে হাওয়া লাগছে, আর এর সূত্র ধরে নতুন নতুন মেয়ে প্রতিদিন প্রস্টিটিউট হয়ে উঠছে।

আর যে সব পর্ণ মুভি গোপনে ধারণ করা হয়, এগুলো যে কত মেয়ের জীবন নষ্ট করেছে, কত মেয়ে এগুলোর জন্য আত্মহত্যা করেছে – তার ইয়ত্তা নেই। ভেবে দেখুন – কেউ যদি গোপন ক্যামেরায় ধারণ করা ভিডিও না দেখত, তাহলে কেউ এগুলো বানাতোও না, ফলে এই ভিডিওগুলোর জন্য কোনও মেয়ের জীবনও নষ্ট হতো না।

সব কিছু আমলনামায় লিপিবদ্ধ হচ্ছে: মনে রাখবেন, আপনি একা ঘরে কম্পিউটারের সামনে বসে যা করছেন তা আর কেউ না দেখলেও আল্লাহ্ দেখছেন, আর ফেরেশতারা তা লিখে রাখছে এক পরিষ্কার গ্রন্থে। আল্লাহ্ যদি এখনো আপনার কুকর্ম মানুষের সামনে প্রকাশ না করে দিয়ে থাকেন – তাহলে বুঝবেন আপনাকে আল্লাহ্ তাওবাহ করার জন্য সুযোগ দিচ্ছেন। আপনি যদি তাওবাহ না করে মারা যান, তাহলে এই গ্রন্থের সবকিছু একদিন আপনার সামনে তুলে ধরা হবে, আপনার মা-বাবা, ভাই-বোন, স্ত্রী-সন্তান, বন্ধু সবাই আপনার আমলনামা দেখতে পাবে। নিজেকে প্রশ্ন করুন – সেদিনের সেই লজ্জার সম্মুখীন কি আপনি হতে পারবেন?

পর্ণ-আসক্তি থেকে মুক্তির উপায় : এতক্ষণ বললাম পর্ণগ্রাফির খারাপ পরিণতি সম্পর্কে। আর এবার পর্ণ আসক্তি ছাড়ানোর জন্য ৪টি মাত্র টিপস

ডিজিটাল মিডিয়ার কোনো মেয়ের দিকে তাকাবেন না: আপনি কম্পিউটারে যে পর্ণস্টারদের দেখেন, বা টিভিতে যে মডেল আর ফিল্মস্টারদের দেখেন – এরা সবাই হাজার হাজার ডলার এর সার্জারী করে, মেকাপ করে, স্পেশালিষ্ট এর অধীনে ব্যায়াম করে, মেকআপ করে তাদের শরীরের প্রতিটি ইঞ্চিকে চকচকে করে তোলে মানুষের চোখে নিজেকে আকর্ষণীয়, আবেদনময়ী করে তুলতে। তার উপর আছে হাই-ডেফিনেশন ক্যামেরা, ফটোশপ আর অত্যাধুনিক ভিডিও এডিটিং সফটওয়্যার এর কারসাজী। এর ফলে আপনি কম্পিউটারে, টিভিতে, ফ্যাশন ম্যাগাজিনে যে মেয়েদেরকে দেখেন তারা নিঁখুত, পার্ফেক্ট। এমনকি আপনি চাইলে

মিনিটির পর মিনিট, ঘন্টার পর ঘণ্টা ধরে এই পার্ফেক্ট ছবিগুলোর দিকে তাকিয়ে থাকতে পারেন – বাধা দেয়ারও কেউ নেই। কিন্তু, বাস্তব জীবনের কোন মানুষই এরকম পার্ফেক্ট হয় না আর এরকম পিক্সেল বাই পিক্সেল জুম করে দেখাও যায় না। তাই, ডিজিটাল মিডিয়া আর বাস্তবতা এক নয়।

আপনি যতই আবেদনময়ী মেয়েদের দিকে তাকিয়ে থাকেন, ততই আপনার শরীরে ডোপেমিন নামক হরমন নিঃসৃত হয়। এই হরমন একটা নির্দিষ্ট পরিমাণে নি:সৃত হলে আপনি উত্তেজিত হয়ে পড়েন। আপনি যখন নিত্য-নতুন সুন্দর মেয়ে দেখতে থাকেন তখন আপনার আপনার শরীর নিজেকে এমনভাবে এডজাস্ট করে নেয় যাতে পরেরবার উত্তেজিত হতে আপনার আরো বেশী ডোপেমিন এর প্রয়োজন হয়, কারণ না হলে তো আপনি খুব সহজেই উত্তেজিত হয়ে পড়বেন। এমনকি আপনি যখন টিভিতে কোন আবেদনময়ী মডেলের এড দেখেন বা ফেইসবুকে আপনার সুন্দরী বান্ধবীর ছবি দেখেন – তখনো আপনার ডোপেমিন নিঃসৃত হয়। ডিজিটাল মিডিয়ার মেয়েদেরকে আপনি যতই দেখবেন – বাস্তব জগতের একটি মেয়েকে বা আপনার স্ত্রীকে দেখে আপনার উত্তেজিত হওয়ার ক্ষমতা ততই নষ্ট হতে থাকবে। আর তাই – ডিজিটাল মিডিয়ার মেয়েদের দিকে যত কম সম্ভব তাকান।

যদি তাকাতেই হয় তো চেহারার দিকে তাকান: মেয়েদের দিকে যদি একেবারেই না তাকানো যায় তো সবচেয়ে ভালো। কিন্তু, বাস্তবতা হলো আমরা এখন যে জগতে বাস করি তাতে মেয়েদের দিকে না তাকিয়ে, তাদের সাথে মেলা-মেশা না করে চলা যায় না। বিশ্বের সাথে তাল মেলাতে আপনাকে খবর দেখতে হবে – খবর উপস্থাপন করে মেয়েরা, আবার কলেজ-ইউনিভার্সিটিতে বন্ধু-বান্ধবীদের সাথে পড়াশুনা করতে হয়, অফিসেও মেয়ে কলিগ থাকে, অনেক সময় নতুন ভালো মুভিও দেখতে ইচ্ছা করে, তাতেও নারী আছে – এমন অবস্থায় করণীয় কি? সবকিছু ছেড়ে ছুড়ে দিয়ে সন্ন্যাসী হয়ে যেতে হবে? না, এভাবে জীবন চলবে না। যেটা করবেন সেটা হলো – যখনই কোন মেয়ের দিকে তাকানোর প্রয়োজন পড়বে তখন সরাসরি তার চেহারার দিকে তাকাবেন, শরীরের অন্য কোনো বিশেষ অংশের দিকে নয়। আর তাকানোর সময় নিজের নিয়তের দিকে লক্ষ্য রাখবেন, কিছুতেই যেন কোন শারিরীক আকাঙ্ক্ষা নিয়ে তার দিকে না তাকান,

দুঃখ-কষ্ট-রাগ-অভিমান-ভালোবাসার অনুভূতিসম্পন্ন একজন মানুষের সাথে কথা বলছেন এভাবে তাকান।

আপনার মায়ের সাথে, স্ত্রীর সাথে, বোনের সাথে বা মেয়ের সাথে একজন বাইরের মানুষ যখন কথা বলে তখন আপনি তার থেকে যেরকম সুন্দর-শোভন-সাবলীল-সম্মানজনক আচরণ প্রত্যাশা করেন, তার চোখ যেখানে থাকবে বলে আপনি আশা রাখেন, অন্য একটা মেয়ের ক্ষেত্রে নিজের চোখটিও সেইভাবে নিয়ন্ত্রন করুন। মনে রাখবেন, আপনি যখন একটা মেয়ের দিকে তার অজান্তে কামনার দৃষ্টি নিয়ে তাকাচ্ছেন, আপনি তার অধিকার লঙ্ঘন করছেন।

কিছুতেই নামাজ ছাড়বেন না: সবচাইতে গুরুত্বপূর্ন উপদেশ – কিছুতেই **১**টি ওয়াক্তেরও নামাজ ছাড়বেন না। আর আপনি যদি নামাজী না হয়ে থাকেন – তো আজ থেকেই ৫ ওয়াক্ত নামাজ শুরু করে দিন। কারণ, আল্লাহ্ বলেছেন – "নিশ্চয়ই নামাজ মানুষকে অশ্লীল কাজ ও পাপাচার থেকে দূরে রাখে" (সূরা আনকাবুত ২৯:৪৫)। এক ঘরে যেমন একইভাবে আলো আর অন্ধকার থাকে না, তেমনি একই হৃদয়ে একইসাথে নামাজ আর পর্ণগ্রাফি থাকতে পারবে না।

একবার সাহাবারা রাসূলুল্লাহ(সা) কে বললো – অমুক সাহাবী বিভিন্ন ধরনের খারাপ কাজে জড়িয়ে পড়েছে। রাসূলুল্লাহ(সা) জিজ্ঞেস করলেন – সে কি এখনো নামাজ পড়ে? সবাই বললো – হ্যাঁ, পড়ে। রাসূলুল্লাহ(সা) বললেন – সে যদি নামাজ পড়তে থাকে তাহলে নামাজ তাকে অবশ্যই একদিন খারাপ কাজ থেকে ফিরিয়ে নিয়ে আসবে।

নিয়মিতভাবে নফল রোজা রাখুন: রোজা হচ্ছে ঢালস্বরুপ, যা কিনা আমাদেরকে পাপ কাজ থেকে দূরে সরে থাকতে সাহায্য করে। আমরা যখন রোজা রাখি তখন আমাদের পাকস্থলী ক্ষুধার্ত থাকে, ক্ষুধার্ত পাকস্থলি শরীরকে দুর্বল করে দেয়, এর ফলে আমাদের কামনা-বাসনাগুলোও দুর্বল হয়ে পড়ে। আর তাই, কামনা-বাসনাকে নিয়ন্ত্রণ করার লক্ষ্যে রাসূলুল্লাহ(সা) আমাদের পরামর্শ দিয়েছেন রামাদানের রোজার বাইরেও বেশী বেশী করে নফল রোজা রাখতে।

রোজা রাখার রুটিন কেমন হবে? এর জন্যও সুন্নাহতে বিভিন্ন গাইডলাইন দেয়া আছে [১৪]। সবচেয়ে সহজ হলো – প্রতি আরবী মাসের মাঝের তিন দিন (১৩, ১৪ ও ১৫ তারিখ) রোজা রাখা, এর চেয়ে আরেকটু কঠিন হলো – প্রতি সপ্তাহের সোমবার ও বৃহস্পতিবার রোজা রাখা, আর সবচেয়ে ভালো হলো দাউদ(আ) এর

মতো রোজা রাখা – একদিন পর একদিন। এছাড়াও বছরের নিচের দিনগুলি রোজা রাখার জন্য বিশেষ বরকতময় –

রমজানের পরের মাস শাওয়াল মাসের ছয় রোজা। রমজানের পর এই রোজাগুলি রাখলে সারা বছর রোজা রাখার সাওয়াব পাওয়া যায়।

আরাফাতের দিন বা যিলহজ্জ্ব মাসের ৯ তারিখের (অর্থাৎ ঈদুল আযহার আগের দিনের) রোজা যা কিনা পূর্ববর্তী ও পরবর্তী বছরের গুনাহ মাফ করে দেয়। যিলহজ্জ্ব মাসের প্রথম ১০ দিনের রোজা যা কিনা আল্লাহর কাছে সবচাইতে প্রিয় নফল ইবাদত। আশুরা বা মহররম মাসের ১০ তারিখের রোজা যা কিনা পূর্ববর্তী এক বছরের গুনাহ মাফ করে দেয়। এর সাথে মহররমের ৯ তারিখে রোজা রাখতে পারলে আরো ভালো।

শেষ কথা: মনে রাখবেন – আপনি যত পাপ করতে পারেন, আল্লাহ্ তার চেয়েও বেশী ক্ষমা করতে পারেন, আপনি যতবার পাপ করতে পারেন, আল্লাহ্ তার চাইতেও বেশী বার আপনাকে ক্ষমা করতে পারেন, কিন্তু শর্ত হলো আপনাকে চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হোন – আর কোনোদিন পর্ণ দেখবেন না। যদি শয়তানের ফাঁদে পড়ে কখনো দেখে ফেলেন তো সাথে সাথে গোসল করে দুই রাকআত নামাজ পড়ে আল্লাহর কাছে তাওবাহ করে নিন, দেরি করবেন না। তারপর দ্বিগুন দৃঢ়তা নিয়ে প্রতিজ্ঞা করুন আর কোনদিন পর্ণ দেখবেন না, আপনি আর শয়তানের দাস হবেন না, শয়তান বরং আপনার দাস হবে। কিছুতেই হাল ছাড়বেন না, কিছুতেই না, শয়তান তার শয়তানীতে হাল ছাড়েনি, আপনিও আপনার ঈমানদারীতে হাল ছাড়বেন না। শুধু গন্তব্যে পৌঁছানোই সফলতা নয়, গন্তব্যে পৌঁছানোর যাত্রাটাও সফলতা। মহান আল্লাহ্ বলেন: (জান্নাত প্রস্তুত রাখা হয়েছে তাদের জন্য) যারা কোনও অশ্লীল কাজ করে ফেললে বা নিজেদের প্রতি যুলুম করলে আল্লাহকে স্মরণ করে এবং নিজেদের পাপের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করে। আল্লাহ্ ছাড়া আর কে পাপ ক্ষমা করবে? (সূরা আলে-ইমরান ৩:১৩৫)

তথ্যসূত্রঃ নিউজ ডেস্ক(ইন্টারনেট)

শিক্ষার্থীদের সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি ও নিয়ন্ত্রণের উপায়:

বিশ্বজুড়ে বিভিন্ন সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারকারীর একটি বড় অংশেরই বয়স ১৮-এর নিচে। এই বয়সী শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে সোশ্যাল মিডিয়া বেশ শক্তিশালী প্রভাব রাখতে সক্ষম। যুক্তরাজ্যে ১৩ থেকে ১৬ বছর বয়সীদের ওপর ২০১৯ সালে করা এক গবেষণায় দেখা গেছে, দিনে তিনবারের বেশি সোশ্যাল মিডিয়ায় থাকা শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা ধীরে ধীরে কমছে। মোট ১২,০০০ জনের ওপর এই গবেষণা করা হয়। ২০১৬ এমআইটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, সোশ্যাল মিডিয়ায় ঘন ঘন উপস্থিতির ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে গুরুতর বিষণ্ণতা ৭% এবং উদ্বেগজনিত ব্যাধি ২০% বৃদ্ধি পেয়েছে।

গবেষকরা আরও আবিষ্কার করেছেন যে, বেশি রাতে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার বিভিন্ন একাডেমিক পরীক্ষার দুর্বল স্কোরের কারণ ছিল এবং উচ্চ স্তরের উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতার কারণও হয়েছিল। এখন প্রশ্ন হলো, এত নেতিবাচকতার প্রমাণ পাওয়ার পরও সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার শিক্ষার্থীদের মাঝে বেড়েই চলেছে কেন? এর উত্তর রয়েছে নিউরোসায়েন্স এবং আমাদের মস্তিষ্কের কার্যকারিতার মধ্যে।

সোশ্যাল মিডিয়ার কারণে অত্যধিক উত্তেজনার বিপদ হলো যে, ডোপামিন স্মৃতি, মেজাজ, ঘুম, একাগ্রতা, নড়াচড়া এবং শরীরের অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা পালন করে। সোশ্যাল মিডিয়ার অত্যাধিক ব্যবহারের কারণে মস্তিষ্কে ডোপামিনের ক্ষয় হতে শুরু করে এবং অন্যান্য আসক্তির মতো এই উচ্চতা বজায় রাখার জন্য মস্তিষ্কের আরও বেশি ডোপামিন প্রয়োজন হয়। ইন্ডিয়ান জার্নাল অফ পাবলিক হেলথ-এ প্রকাশিত এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, যেসব শিক্ষার্থী সোশ্যাল মিডিয়ায় অনেক বেশি ব্যস্ত ছিল তাদের ঘুমের মান খারাপ, একাগ্রতা হ্রাস এবং পরবর্তীকালে একাডেমিক চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হওয়ার প্রবণতা রয়েছে। বেশিরভাগ শিক্ষাবিদরা দেখেছেন যে, সোশ্যাল মিডিয়ার অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে শিক্ষার্থীদের পড়ায় মনোযোগ দেওয়া এবং তথ্য মনে রাখার ক্ষমতা অনেকটাই কমে যায়।

তথ্যসূত্রঃ বাংলাদেশ জার্নাল

নিয়ন্ত্রণের উপায়

এই প্রভাবগুলি প্রশমিত করার জন্য কী করা যেতে পারে? প্রতিদিনের সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারে যুক্তিসঙ্গত সময়সীমা নির্ধারণ করতে হবে। বন্ধুদের সঙ্গে চ্যাটিং কম, মুখোমুখি যোগাযোগ বেশি করতে হবে। অভিভাবকেরা তাদের কিশোর ছেলেমেয়ের অ্যাকাউন্ট পর্যবেক্ষণ করবেন। তারা কীভাবে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করছে সে সম্পর্কে কথা বলবেন বা জানার চেষ্টা বরবেন। এটি তাদের কীভাবে এবং কতটা প্রভাবিত করছে তা বোঝার চেষ্টা করতে হবে। কিশোর বয়সে পৃথিবীর অনেকটাই অচেনা থাকে। এসময় সোশ্যাল মিডিয়ার জগতকে স্বপ্নের মতো মনে হয়। তাদের বুঝিয়ে বলুন বাস্তব দুনিয়ার সঙ্গে এর ফারাক কতখানি।

কেবল মা-বাবার প্রচেষ্টাই এই সামাজিক চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করার জন্য যথেষ্ট নয়। দায়িত্ব রয়েছে সোশ্যাল মিডিয়া সংস্থাগুলোরও। আমরা সেই যুগে পৌঁছেছি যেখানে মানুষই শুধু প্রযুক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করছে না, প্রযুক্তিও মানুষকে নিয়ন্ত্রণ করছে। এটি আমাদের সামাজিক সংযোগ, খরচের ধরণ এবং এমনকি মূল্যবোধকে আকার দিচ্ছে। কিশোর-কিশোরীরা এখন জ্ঞানে সমৃদ্ধ হওয়ার চেয়ে প্রযুক্তিতে অনেক বেশি দক্ষ। আমরা ইতিমধ্যে এমন পর্যায়ে পৌঁছেছি যেখানে সামাজিক মিডিয়া অ্যালগরিদম আর্টিফিসিয়াল ইনটেলিজেন্স দ্বারা পরিচালিত হচ্ছে। যা আমাদের নিজস্ব নৈতিকতা এবং মূল্যবোধকে প্রতিফলিত করতে পারে। সোশ্যাল মিডিয়া সংস্থাগুলোকে আমাদের মূল্যবোধ সম্পর্কে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। এটি করতে ব্যর্থ হলে মানবতার সামাজিক কাঠামোর ওপর দীর্ঘস্থায়ী এবং সুদূরপ্রসারী প্রভাব পড়বে।

তথ্যসূত্র: Dhaka Post(ইন্টারনেট)

সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে সওয়াব অর্জনের লক্ষ্যে কিছু পরামর্শ

ইনস্টাগ্রাম, স্ন্যাপচ্যাট, টিকটক এবং হোয়াটসঅ্যাপ – আজকের দিনে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম হলো সহজতর একটি পথ, যার মাধ্যমে একদিকে অনেক সওয়াব অর্জন করা যায়, আবার অন্যদিকে ভয়াবহ শাস্তিরও কারণ হতে পারে। একটি পোস্ট বা বার্তা মুহূর্তেই হাজারো, এমনকি লাখো মানুষের কাছে পৌঁছে যেতে পারে। আমরা মাঝে মাঝে না ভেবেই "টুইট", "পোস্ট" বা "স্ন্যাপ" করে ফেলি, অথচ এর ফলাফল হতে পারে মারাত্মক।

প্রিয় নবী ﷺ বলেছেন:

"এক ব্যক্তি এমন একটি কথা বলে, যা আল্লাহকে খুশি করে, অথচ সে তা গুরুত্বসহকারে বিবেচনা করে না। কিন্তু সেই কথাটি ছড়িয়ে পড়ে, আর তার মাধ্যমে আল্লাহ তার জান্নাতে মর্যাদা বৃদ্ধি করেন। আবার কেউ এমন কথা বলে যা আল্লাহকে ক্রুদ্ধ করে, অথচ সে এটাও গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করে না। কিন্তু সেই কথাটি ছড়িয়ে পড়ে, আর তার জন্য সে জাহান্নামে নিক্ষিপ্ত হয়।"

আমাদের "পোস্ট", "টুইট", "পিন", "স্ন্যাপ" – এসব হয় তো কাউকে সঠিক পথে ডেকে আনবে, আবার হয়তো কাউকে বিপথে চালিত করবে। তাই আমরা যেন এই মাধ্যমগুলোকে সওয়াব অর্জনের উপায় বানাতে পারি, সে লক্ষ্যে নিচের দিকনির্দেশনাগুলো মনে রাখা দরকার:

ইসলামী শরীয়তে প্রযুক্তি ব্যবহারে যা মনে রাখা প্রয়োজন:

১. এটিকে ইবাদতে রূপান্তর করুন

প্রযুক্তি ব্যবহারে নিয়ত হতে হবে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন।

আপনার নিয়ত ঠিক থাকলে দুনিয়াবি কাজও ইবাদতে পরিণত হতে পারে। যদি আপনি শুধুমাত্র ফলোয়ার বাড়াতে বা খ্যাতি অর্জনের জন্য পোস্ট করেন, তবে তা কেবল দুনিয়ার উপকার বয়ে আনবে। কিন্তু যদি আপনি আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে মানুষকে ভালো পথে ডাকার জন্য ব্যবহার করেন, তবে আপনি

আখিরাতে পুরস্কৃত হবেন। অবশ্য নিয়তই যথেষ্ট নয়, কাজটিও ইসলামিক সীমার মধ্যে হতে হবে।

“আর কার কথা উত্তম, যে আল্লাহর পথে আহ্বান করে, সৎকর্ম করে এবং বলে, ‘আমি একজন মুসলিম’?” [সূরা ফুসসিলাত, ৪১:৩৩]

২. আপনি যেন কল্যাণের চাবিকাঠি হন, অনিষ্টের নয়

আপনার একাউন্টকে কল্যাণের জন্য ব্যবহার করুন—মানুষকে ভালো কাজের দিকে উৎসাহিত করুন, ঈমানদার হতে অনুপ্রাণিত করুন এবং উপকারী জ্ঞান ছড়িয়ে দিন। অন্যদিকে, অসৎকর্ম প্রচার বা গুনাহের দিকে ডাকার কাজ থেকে বিরত থাকুন। আজকে কত যুবক-যুবতী অসচেতনতায় বা ইচ্ছাকৃতভাবে অন্যদের বিপথে চালিত করছে!

নবী ﷺ বলেছেন:

“কিছু মানুষ কল্যাণের দরজা খুলে দেয়, অকল্যাণের দরজা বন্ধ করে। আবার কিছু মানুষ অকল্যাণের দরজা খুলে দেয়, কল্যাণের দরজা বন্ধ করে। যাঁদের হাতে আল্লাহ কল্যাণের চাবি দিয়েছেন, তাদের জন্য সুসংবাদ, আর যাঁদের হাতে অকল্যাণের চাবি দিয়েছেন, তাদের জন্য ধ্বংস।”

গীবত, অপবাদ, অশ্লীলতা ইত্যাদি থেকে দূরে থাকা।

وَٱلَّذِينَ يَرْمُونَ ٱلْمُحْصَنَٰتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا۟ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَآءَ فَٱجْلِدُوهُمْ ثَمَٰنِينَ جَلْدَةً
وَلَا تَقْبَلُوا۟ لَهُمْ شَهَٰدَةً أَبَدًا ۚ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْفَٰسِقُونَ ﴿٤﴾

“যারা সতী-সাধ্বী নারীকে অপবাদ দেয়, তারপর চারজন সাক্ষী উপস্থিত করে না, তাদেরকে আশিটি চাবুক মারবে এবং তাদের সাক্ষ্য কখনও গ্রহণ করবে না। তারা নিজেরাই তো ফাসেক।” [সূরা নূর, ২৪:৪]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱجْتَنِبُوا۟ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا
تَجَسَّسُوا۟ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ
لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

“হে মুমিনগণ, অনেক রকম অনুমান থেকে বেঁচে থাকো। কোনো কোনো অনুমান গোনাহ। তোমরা কারও গোপন ত্রুটির অনুসন্ধানে পড়বে না এবং একে অন্যের গীবত করবে না। তোমাদের মধ্যে কেউ কি তার মৃত ভাইয়ের গোশত খেতে পছন্দ করবে? এটাকে তো তোমরা ঘৃণা করে থাকো। তোমরা আল্লাহকে ভয় করো। নিশ্চয়ই আল্লাহ তাওবা কবুলকারী, পরম দয়ালু।” [সূরা হুজুরাত, ৪৯:১২]

৩. আল্লাহর কাছ থেকে আপনি লুকাতে পারবেন না

۞ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَٰتِ
ٱلشَّيْطَٰنِ فَإِنَّهُۥ يَأْمُرُ بِٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۚ وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ
وَرَحْمَتُهُۥ مَا زَكَىٰ مِنكُم مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يُزَكِّى مَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ
عَلِيمٌ ﴿٢١﴾

“হে মুমিনগণ, তোমরা শয়তানের অনুগামী হয়ো না। কেউ শয়তানের অনুগামী হলে শয়তান তো সর্বদা অশ্লীল ও অন্যায় কাজেরই নির্দেশ দেবে। ...” [সূরা নূর, ২৪:২১]

সোশ্যাল মিডিয়া এমন এক জায়গা, যেখানে কেউ নিজের পরিচয় লুকাতে পারে বা অন্য রূপ ধারণ করতে পারে। কিন্তু আপনি যাই পোস্ট করুন, আল্লাহ সব জানেন। যদি আপনি মনে করেন, এটা আমি গোপনে করলাম, কেউ জানবে না – জেনে রাখুন, আল্লাহ জানেন।

৪. সঠিক ও যাচাই করা তথ্যই শেয়ার করুন

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِن جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوٓا۟ أَن تُصِيبُوا۟ قَوْمًۢا
بِجَهَٰلَةٍ فَتُصْبِحُوا۟ عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَٰدِمِينَ ﴿٦﴾

“হে মুমিনগণ, কোনো ফাসেক যদি তোমাদের কাছে কোনো সংবাদ নিয়ে আসে, তবে ভালোভাবে যাচাই করে দেখবে, যাতে তোমরা অজ্ঞতাবশত কোনো সম্প্রদায়ের ক্ষতি করে না বসো এবং পরে নিজেদের কৃতকর্মের জন্যে অনুতপ্ত না হও।” [সূরা হুজুরাত, ৪৯:৬]

প্রযুক্তির মাধ্যমে এমন কিছু দেখা বা প্রচার করা যাবে না, যা ইসলামী শরীয়ার পরিপন্থী।

কোনো হাদীস বা ইসলামী বিধান যাচাই না করে শেয়ার করা ভয়াবহ গুনাহ। নবী ﷺ বলেছেন:

“যে ব্যক্তি আমার উপর ইচ্ছাকৃতভাবে মিথ্যা আরোপ করে, সে যেন জাহান্নামে তার স্থান প্রস্তুত করে নেয়।”

তথ্য যাচাই না করে ছড়িয়ে দিলে আপনি অনেককেই বিভ্রান্ত করতে পারেন।

"তোমরা যখন কোনো সংবাদ পাও, যাচাই করে দেখো, যাতে অজ্ঞতাবশত কাউকে ক্ষতি না করে ফেলো এবং পরে অনুতপ্ত না হও।" [সূরা হুজুরাত, ৪৯:৬]

৫. তাড়াহুড়া করবেন না

পোস্ট করার আগে ভেবে নিন। একবার পোস্ট হয়ে গেলে, তা আর ফিরিয়ে আনা যায় না। হাজার হাজার মানুষের কাছে পৌঁছে যেতে পারে, এমনকি কেউ স্ক্রিনশটও নিয়ে ফেলতে পারে।

নবী ﷺ বলেছেন:

"ধৈর্য ও ধীরস্থতা আল্লাহর পক্ষ থেকে; আর তাড়াহুড়া শয়তানের পক্ষ থেকে।"

৬. আপনি কী উত্তরাধিকার রেখে যাবেন?

আপনি হঠাৎ মারা যেতে পারেন, আর আপনার একাউন্ট থেকে ছড়িয়ে পড়া পোস্টগুলো থেকে কি মানুষ হিদায়াত পাবে, না কি গুনাহর পথে যাবে? আপনার রেখে যাওয়া পোস্টই আপনার জান্নাত বা জাহান্নামের কারণ হতে পারে।

"নিশ্চয়ই আমরা মৃতদেরকে জীবন দান করি এবং তাদের আগের কাজ ও তাদের রেখে যাওয়া চিহ্নগুলো লিখে রাখি।" [সূরা ইয়াসীন, ৩৬:১২]

৭. বিষয়বস্তুই মুখ্য, 'ক্লিকবেইট' নয়

চটকদার শিরোনাম দিয়ে মানুষকে আকর্ষণ করা ইসলামী দাওয়াহর উদ্দেশ্য নয়। ইসলামে সংখ্যার চেয়ে সত্য বলাটাই গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক পদ্ধতিতে দাওয়াহ দিতে হবে; উদ্দেশ্য ইসলামিক হলেও উপায় যদি অনৈসলামিক হয়, তা গ্রহণযোগ্য নয়।

"বল, 'এটাই আমার পথ, আমি আল্লাহর দিকে আহ্বান করি জ্ঞানসহকারে—আমি এবং যারা আমার অনুসরণ করে। এবং আল্লাহ পবিত্র, আমি মুশরিকদের অন্তর্ভুক্ত নই।" [সূরা ইউসুফ, ১২:১০৮]

৮. বাস্তব জীবন ভুলে যেয়ো না

ইসলাম একটি পূর্ণাঙ্গ জীবনব্যবস্থা। সোশ্যাল মিডিয়া যেন আপনার সালাত, পরিবার ও অন্যান্য দায়িত্ব থেকে আপনাকে বিরত না রাখে। ভারসাম্য বজায় রাখা মুমিনের বৈশিষ্ট্য। প্রযুক্তি ও সোশ্যাল মিডিয়াকে দাওয়াহর জন্য ব্যবহার করা উচিত, কিন্তু তা যেন বাস্তব জীবনের দায়িত্বে ব্যাঘাত না ঘটায়।

আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'আলা আমাদের সবাইকে এই কথাগুলোর গুরুত্ব অনুধাবন করার তৌফিক দিন। অনলাইন মিডিয়া ব্যবহারের ক্ষেত্রে অতীতে আমরা যেসব ভুলভ্রান্তি করেছি তা তিনি মাফ করে দিন। মনে রাখতে হবে, হাশরের ময়দানে আমাদের প্রতিটি স্ট্যাটাস আপডেট, প্রতিটি সেলফি, প্রতিটি লাইক ও প্রতিটি শেয়ারের জন্য জবাব দিতে হবে। ডিলিট বাটনে ক্লিক করলেও আল্লাহ মাফ না করলে সেদিন আমাদের কারও রেহাই নেই।

তথ্যসূত্রঃ https://madinahcollege.uk/8-islamic-guidelines-for-using-social-media/?utm_source=chatgpt.com

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের ইসলামী নির্দেশনা ও ব্যবহারের সচেতনতাঃ

বর্তমান ডিজিটাল যুগে সোশ্যাল মিডিয়া আমাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। এর মাধ্যমে মানুষ যোগাযোগ, শিক্ষা, ব্যবসা, বিনোদন ও তথ্য আদান-প্রদানে সম্পৃক্ত হচ্ছে। ইসলাম একটি পরিপূর্ণ জীবনব্যবস্থা, যা প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহারকে সমর্থন করে, কিন্তু সীমালঙ্ঘন ও অপব্যবহারকে কঠোরভাবে নিরুৎসাহিত করে।

এই গবেষণায় দেখা গেছে, সোশ্যাল মিডিয়া ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে যেমন দাওয়াহ, শিক্ষা, সমাজসেবা ও হালাল রুজির সুযোগ সৃষ্টি করতে পারে, তেমনি তা সময়ের অপচয়, অশ্লীলতা, গীবত, আত্মপ্রদর্শন, মিথ্যাচার ও মানসিক অবক্ষয়ের কারণও হতে পারে।

অতএব, মুসলিম সমাজের উচিত সোশ্যাল মিডিয়ার উপকারগুলো গ্রহণ করে এবং অপকারগুলো থেকে দূরে থেকে একটি ভারসাম্যপূর্ণ ও শরিয়তসম্মত ব্যবহার নিশ্চিত করা।

এ কথা অনস্বীকার্য যে, ফেসবুক, হোয়াটসঅ্যাপ, টুইটার, ইনস্টাগ্রাম, ইউটিউব ইত্যাদি সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বর্তমান সময়ে আধুনিক মানুষের দৈনন্দিন জীবনের বিরাট একটা অংশ দখল করে নিয়েছে। এর দ্বারা যেমন মানুষ বিভিন্ন ক্ষেত্রে উপকৃত হচ্ছে তেমনি নানাভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে।

অনেক সময় এগুলোর মাধ্যম মানসিক অস্থিরতা, সামাজিক বিশৃঙ্খলা, দাম্পত্য কলহ, ধর্মীয় বাদানুবাদ, রাজনৈতিক সহিংসতা, অশ্লীলতা-বেহায়াপনা এবং আইন বিরোধী ও অপরাধ মূলক কার্যক্রম বাড়ছে। এর বিপরীতে অনেক মানুষ এগুলোকে লেখাপড়া, জ্ঞানার্জন, ব্যবসা-বাণিজ্য, প্রচার-প্রসার, বিষয় ভিত্তিক কোর্স ও টিউটোরিয়াল, বিভিন্ন সমস্যা ও অসঙ্গতি দূরীকরণে সামাজিক সচেতনতা সৃষ্টি, ইসলাম প্রচার, বিশেষজ্ঞদের নিকট থেকে ব্যক্তিগত, রোগ-ব্যাধি, ইসলামি বা বিভিন্ন সমস্যার সমাধান ও পরামর্শ গ্রহণ, কল্যাণমুখী সামাজিক সম্পর্ক সৃষ্টি ইত্যাদি ক্ষেত্রে কাজে লাগাচ্ছে।

এর অর্থ হল, এসব সোশ্যাল মিডিয়ায় আলোকিত ও অন্ধকারাচ্ছন্ন দুটি দিক আছে। এখন ব্যবহারকারী কি আলোকিত পথে হাঁটবে না কি অন্ধকার অলিগলিতে ঘুরে নিজের ধ্বংস ডেকে নিয়ে আসবে সেটা তার ইচ্ছার উপর নির্ভরশীল। কিন্তু একজন আখিরাতের মুক্তিকামী মুসলিম হিসেবে আমাদের কিভাবে সেগুলো ব্যবহার করা উচিৎ?

উত্তর হল, অবশ্যই উপকারী ও কল্যাণকর কাজে এগুলো ব্যবহার করতে হবে। কোনভাবেই হারাম ও ক্ষতিকর কাজে ব্যবহার করা যাবে না।

১. ইসলামিক শিক্ষা ও সচেতনতা বৃদ্ধি:

সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারকারীদের ইসলামি দৃষ্টিকোণ থেকে নৈতিক ব্যবহার সম্পর্কে প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত।

২. উপকারী কনটেন্ট প্রচার:

আলেম-ওলামা ও ইসলামপন্থী সংগঠনগুলো যেন দাওয়াহ ও শিক্ষা বিস্তারে সোশ্যাল মিডিয়াকে ব্যবহার করেন।

৩. পারিবারিক নজরদারি:

অভিভাবকদের উচিত সন্তানদের অনলাইন কার্যক্রম সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং তাদের সময় ব্যবস্থাপনায় সহযোগিতা করা।

৪. ভুয়া তথ্যের বিরুদ্ধে সচেতনতা:

সোশ্যাল মিডিয়ায় তথ্য শেয়ার করার আগে যাচাইয়ের অভ্যাস গড়ে তোলা জরুরি।

৫. নিয়ন্ত্রিত ব্যবহার ও সময় নির্ধারণ:

নির্দিষ্ট সময় ও নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য নিয়ে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

৬.ইসলামিক অ্যাপস ও প্ল্যাটফর্মের ব্যবহার:

বেশি বেশি হালাল, নিরাপদ ও ইসলামসম্মত অ্যাপ ও ওয়েবসাইট ব্যবহার করা উচিত।

৭.গঠনমূলক কথোপকথন প্রচার করা: মুসলমানদের সামাজিক মিডিয়াতে সম্মানজনক এবং গঠনমূলক আলোচনায় জড়িত হওয়া উচিত, অপ্রয়োজনীয় তর্ক, অপবাদ বা আপত্তিকর ভাষা এড়িয়ে চলা উচিত। মতবিরোধ ধৈর্য, দয়া এবং ইসলামী শিষ্টাচার মেনে চলতে হবে।

৮.সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যক্তিগত জীবনের খুঁটিনাটি বিষয়াদি শেয়ার না করা:

সোশ্যাল মিডিয়ায় বিনা প্রয়োজনে ব্যক্তিগত জীবনের খুঁটিনাটি বিষয়াদি, বাড়ির কোথায় কি আছে, ব্যক্তিগত গুরুত্বপূর্ণ ও স্পর্শকাতর তথ্য ইত্যাদি পোস্ট করা উচিত নয়। কারণ অনেক সময়ে এসব কারণে ফেতনা সৃষ্টি ও নিরাপত্তা বিঘ্নিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। বিশেষজ্ঞরা বলেন, অনলাইনে সাইবার দুর্বৃত্তরা ফাঁদ পেতে বসে থাকে। গুরুত্বপূর্ণ তথ্য শেয়ার করা হলে তা কাজে লাগিয়ে ক্ষতি করে বসতে পারে তারা। ফেসবুকে তাই কোনও কিছু শেয়ার করা আগে কিছুটা মেধা খাটাতে পারেন।

আর গুরুত্বপূর্ণ বা উপকারী নয় এমন বিষয় পোস্ট করা ইসলামের দৃষ্টিতে

অনর্থক কাজ এবং অযথা সময়, শ্রম, অর্থ ও মেধা অপচয়ের শামিল। ইসলামের সৌন্দর্য হল, অযথা ও অনর্থক কার্যক্রম থেকে দূরে থাকা

হাদিসে এসেছে, আবু হুরাইরা রা. হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ

"অনর্থক বিষয় পরিত্যাগ করা ইসলামের অন্যতম সৌন্দর্যময় দিক।" (তিরমিযী-হাসান)

✪ তিনি আরও বলন,

احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ

"যে কাজে তোমার উপকার আছে তার প্রতি আগ্রহী হও।" (মুসলিম, মিশকাত হা/৫২৯৮)।

✪ ইসলামে অর্থ-সম্পদ, যৌবন ও সময়কে উপকারী কাজে লাগানো এবং অপচয়ের হাত থেকে রক্ষা করার ব্যাপারে যথেষ্ট গুরুত্ব এসেছে। যেমন: রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আরও বলেছেন,

اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

তোমরা পাঁচটি জিনিসকে পাঁচটি জিনিস আসার আগে গনিমতের অমূল্য সম্পদ **মনে করো:**

- ১) যৌবনকে বার্ধক্য আসার আগে।
- ২) সুস্থতাকে অসুস্থ হওয়ার আগে।
- ৩) সচ্ছলতাকে দরিদ্রতা আসার আগে।
- ৪) অবসর সময়কে ব্যস্ততা আসার আগে।

● ৫) এবং জীবনকে মৃত্যু আসার আগে।”
(মুসান্নাফ ইবনে আবী শায়বা ৮ম খণ্ড, ৮ম অধ্যায় ১২৭ পৃষ্ঠা। আল্লামা আলবানি হাদিসটি সহীহ বলেছেন। দ্রষ্টব্য: সহিহুত তারগিব/৩৩৫৫)
যে সব পোস্টের মাধ্যমে মানুষ উপকৃত হবে, সামাজিক সচেতনতা সৃষ্টি হবে, দুনিয়া বা আখিরাতের কাজে লাগবে, মানব সেবা, দেশের উন্নয়ন, চারিত্রিক উৎকর্ষতা ইত্যাদিতে অনুপ্রাণিত হবে এবং মন্দ পরিত্যাগে উৎসাহিত হবে সে সব বিষয়াদি প্রকাশ করায় দোষ নাই।
অনুরূপভাবে কমেন্ট, শেয়ার, ওয়াচ পার্টি ইত্যাদি ক্ষেত্রেও সতর্কতা জরুরি। কারণ হয়ত একটি অসত্য কথা, গালাগালি, গিবত ও অপবাদ মূলক কমেন্টের কারণে আখিরাতে মহাবিপদের দিন আল্লাহর কাঠগড়ায় বিচারের মুখোমুখি হতে হবে। আর একটি জাল হাদিস, সহিহ আকিদা বিরোধী কথা কিংবা খারাপ, অশ্লীল ও গুনাহের বিষয় শেয়ার করার কারণে কিয়ামত পর্যন্ত গুনাহে জারিয়া চালু হয়ে যাবে-যা মারা যাওয়ার পরও আমলনামায় জমতেই থাকবে। কারণ যত মানুষ আপনার শেয়ার কৃত পোস্ট থেকে ভুল তথ্য শিখবে বা এ কারণে অন্যায় ও গুনাহে লিপ্ত হবে তার একটা গুনাহ আপনার আমলনামায় জমা হবে। সুতরাং সাধু সাবধান!
পরিশেষে কথা হল, সোশ্যাল মিডিয়ার পেছনে আমাদের এত বেশি সময় অপচয় করা ও নেশার মত পেছনে লেগে থাকা উচিৎ নয় যে, এ কারণে ইবাদত-বন্দেগিতে অলসতা সৃষ্টি হয়, বাবা-মা, ভাই-বোন ইত্যাদি রক্ত সম্পর্কীয় বন্ধন ও নিকটাত্মীয়দের সাথে দূরত্ব সৃষ্টি হয়, সালাত, কুরআন তিলাওয়াত, জিকির-আজকার, ইসলামি জ্ঞানচর্চা এবং নিজের উপর অর্পিত দায়িত্ব পালনে অবহেলা প্রদর্শন করা হয়। অন্যথায় তা দুনিয়া ও আখিরাতে
আমাদের বিরাট আফসোসের কারণ হয়ে দাঁড়াবে। আল্লাহ ক্ষমা করুন। আমিন।
তথ্যসূত্রঃ Tawheed media
Islamonweb

সমাপ্তি:

প্রযুক্তি আল্লাহর একটি নেয়ামত। তবে, এই নেয়ামতের যথাযথ ব্যবহারই আমাদের ইহকাল ও পরকালের মুক্তির পথ সুগম করতে পারে। সোশ্যাল মিডিয়াও এমন একটি শক্তিশালী মাধ্যম যা সৎ কাজে লাগালে তা ইবাদতের অংশ হয়ে উঠতে পারে। আমাদের দায়িত্ব হচ্ছে, এই প্রযুক্তিকে কিভাবে ইসলামের আলোকে উপকারী ও নিরাপদ পথে ব্যবহার করা যায় — সে বিষয়ে সদা সচেতন থাকা।