

খোলা আছে দুটি পথ...

তারুণ্যের শক্তি বিনিয়োগ হতে পারে ভালো কাজে, আবার তা অপচয়ও হয়ে যেতে পারে নেতিবাচক কর্মকাণ্ডে। তাই তারুণ্যের সামনে দুটি পথ। জেনে নিন পথের পরিচয়, ঠিকানা আর গন্তব্য



● মুহাম্মদ রাফিউজ্জামান সিফাত ও মুহাম্মাদ আসাদুল্লাহ

বিদ্রোহী কবি কাজী নজরুল ইসলাম তারুণ্যদের দেশের চালিকাশক্তি আখ্যায়িত করে বলেছিলেন, অনাহারে থাকিয়া যখন সে অন্ন পরিবেশন করে দুর্ভিক্ষ-বন্যাপীড়িতদের মুখে, বন্ধুহীন রোগীর শয্যাপার্শ্বে যখন সে রাত্রির পর রাত্রি জাগিয়া পরিচর্যা করে, যখন সে পথে পথে গান গাহিয়া ভিখারী সাজিয়া দুর্দশাগ্রস্তদের জন্য ভিক্ষা করে, যখন দুর্বলের পাশে বল হইয়া দাঁড়ায়, হতাশাগ্রস্তের বুকে আশা জাগায়। মহান মুক্তিযুদ্ধ, ভাষা আন্দোলন, ঊনসত্তরের গণঅভ্যুত্থানসহ দেশের নানা দুর্খোগ-দুর্দিনে আমরা তারুণ্যদের দেখেছি ঝাঁপিয়ে পড়তে। একটি গাছ বাঁচাতে যেমন নিয়মিত পরিচর্যার দরকার আছে, তেমনি দুর্দমনীয় এই তারুণ্যসমাজকে বাঁচিয়ে রাখতেও প্রয়োজন যত্নসহ সঠিক পরিচর্যা।

বই পড়া : কথায় আছে, একটি ভালো বই দশজন ভালো বন্ধুর মতো। বই মানুষকে জ্ঞানদানের পাশাপাশি চিন্তার দরজা খুলে দেয়, ভাবতে শেখায়। মনে প্রশান্তি এনে দেয়। অজানাকে জানার অন্যতম মাধ্যমও এই বই। তাছাড়া বই পাঠের সময়টা খারাপ কাজের হাত থেকে বাঁচিয়ে দেয়। ফলে বাজে আচরণগুলো অনেক দূরে থাকে। বই পড়ার ফলে মানুষের

জ্ঞানের পরিধি বৃদ্ধি পাওয়ায় তার আচরণে পরিবর্তন আসে। মানুষকে ভদ্র হতে শেখায় এই বই। প্রকৃতিগতভাবে মানুষ জ্ঞানীদের সংস্পর্শে থাকতে পছন্দ করে। এই অভ্যাসটা তারুণ্যদের মাঝে যদিও বর্তমান সময়ে খুব একটা দেখা যায় না, তবু যাদের বই পড়ার অভ্যাস আছে তারা অন্যদের থেকে সব সময় এগিয়ে থাকে। বই পড়ার ফলে অনেক কিছুই জানা থাকে বিধায় এটা তারুণ্যদের আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয়। সৃজনশীল তারুণ্যদের বই পড়ার পাশাপাশি অন্যদের পড়ায় উৎসাহ সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখা প্রয়োজন। এ প্রয়োজনীয়তা থেকে অনেককেই দেখা যায় ব্যক্তিগত বা সামাজিক উদ্যোগে লাইব্রেরি গঠন করতে। লাইব্রেরি গঠনও সুস্থ চিন্তার তারুণ্যদের সুঅভ্যাসগুলোর মধ্যে অন্যতম।

সম্মান করা : বাসে বড় বড় অক্ষরে লেখা থাকে 'ব্যবহারে বংশের পরিচয়'। তারুণ্য সমাজ অধঃপতিত, না ভদ্র হয়েছে তা বোঝার জন্য তাদের ব্যবহারের প্রতি নজর দেয়াই যথেষ্ট। বাসে বয়স্ক ব্যক্তি, নারী, শিশুদের জন্য সিট ছেড়ে দেয়া, বড়দের সামনে উচ্চস্বরে কথা না বলা তারুণ্য নিঃসন্দেহে অন্যদের চেয়ে আচরণে মার্জিত। প্রত্যেক বাবা-মায়ের উচিত সন্তানকে সময় থাকতেই বড়দের সম্মান ও ছোটদের স্নেহের শিক্ষা দেয়া।

সামাজিক কাজে জড়িত থাকা : কবি সুকান্ত ভট্টাচার্য তার সুবিখ্যাত 'আঠারো বছর বয়স'

কবিতায় লিখেছেন- এ বয়স জেনো ভীক, কাপুরুষ নয় পথ চলতে/এ বয়স যায় না থেমে, এ বয়সে তাই নেই কোনো সংশয়। এ দেশের বুকে আঠারো আসুক নেমে। ব্লাড ক্যান্সারে আক্রান্ত গরিব মেধাবী শিশুর চিকিৎসার টাকা জোগাড় করতে আমরা বইমেলা, বাণিজ্যমেলা, শপিং মলসহ জনাকীর্ণ জায়গায় কিছু তারুণ্য-তারুণীকে সাহায্য চাইতে দেখি। এটাকে একেকজন একেকভাবে দেখে। শিশু আবির্ভবে বাঁচানোর জন্য পঁচিশ লাখ টাকা উত্তোলনের প্রতিজ্ঞা নিয়ে মাঠে নামা একটি দলের দলপতি ইয়াসমিন মিলি জানান, 'মাঝে-মধ্যে দু-একজনের তির্যক মন্তব্য স্নতে হয়। তাই বলে তো আমরা থেমে যেতে পারি না। একজন যখন বিষয়টাকে খারাপ বা ভিক্ষাবৃত্তি মনে করছে, ঠিক তখন অন্য একজন মিষ্টি হেসে আমাদের পাশে দাঁড়াচ্ছে, উৎসাহ দিচ্ছে।'

একটা কাজকে সবাই ভালো চোখে দেখবে এটা ভাবা বোকামি। দু-একজন খারাপ মানুষের জন্য একটা শিশুর জীবন তো থেমে যেতে পারে না। এ ধরনের সামাজিক কাজে জড়িত থাকার ফলে তারুণ্য সমাজের ভুলপথে যাওয়ার সুযোগ থাকে কম। তাছাড়া এরাই যখন বড় হয়ে নানা ক্ষেত্রে দেশের নেতৃত্ব দেবে, সেখানে তৈরি হবে দেশপ্রেম আর মানবদরদি এক নেতৃত্ব।

স্বাস্থ্যচর্চা বা ব্যায়াম : ব্যায়াম বা খেলাধুলা শরীরের পাশাপাশি মনকেও প্রফুল্ল রাখে- এতে বিন্দুমাত্র সন্দেহ নেই। অনেক সময় খেলাধুলার মাধ্যমে নতুন নতুন ভালো বন্ধু তৈরি হয়। নিয়মিত ব্যায়ামে সময় দেয়ার ফলে তারুণ্য শক্তি নিজেদের ব্যস্ত রাখছে, ফলে তাদের মধ্যে অন্যায় করার প্রবণতা কমে আসছে। সুস্থ শরীর আর সুস্থ মনের তারুণ্য শক্তি তাদের কর্মক্ষমতার সঙ্গে বিভিন্ন সামাজিক উন্নয়নমূলক কর্মকাণ্ডে নিজেদের সম্পৃক্ত করতে পারছে, যা দেশের সার্বিক উন্নয়নে কার্যকর ভূমিকা রাখছে।

বদভ্যাস / কুঅভ্যাস : তারুণ্য একটি জাতির ভবিষ্যৎ। সেই ভবিষ্যৎ শক্তি অনেক সময় সামান্য ভুলে বাজে কিছু অভ্যাসে নিজেদের জড়িয়ে ফেলে, যা সমাজের জন্য হয় প্রবল হুমকিস্বরূপ। তারুণ্যের কিছু সাধারণ বদভ্যাস, তার কুফল এবং ক্ষেত্রবিশেষে কিছু সমাধানের উপায় নিয়ে নিচে আলোচনা করা হলো।

রাত জাগা : রাত জাগা এখনকার তারুণ্যদের একটি ফ্যাশনে পরিণত হয়েছে। নগরজীবনে আজকাল অনেক তারুণ্য-তারুণী গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকছে। রাতে দেরিতে ঘুমানোর দরুন অধিক বেলা পর্যন্ত তারা বিছানায় পড়ে থাকছে। নষ্ট হচ্ছে দিনের কর্মক্ষমতা। নষ্ট হচ্ছে স্বাস্থ্য। ঢাকার প্রথিতযশা একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র অঙ্কুরকে প্রশ্ন করা হয়েছিল কেন তিনি রাত জাগেন। জবাবে তিনি বলেন অভ্যাস হয়ে গেছে। প্রায় প্রতিদিন

দেখা যায়, বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত থাকার পর বাসায় ফিরতে কিছুটা রাত হয়ে যায় পরিবারের সঙ্গে কথা বলা, রাতের খাবার, পড়াশোনা, কিছুক্ষণ গেম খেলা— এসব করতে করতে রাত বারোটো বেজে যায়। দেখা যায় রাত বারোটোর পর থেকেই অনলাইনে বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দেয়া হয়। ওই সময় বন্ধুদের প্রায় সবাই অনলাইনে অ্যাকটিভ থাকে। এভাবেই টুকটাক কাজ করতে করতে রাত কখন গভীর হয়ে যায় বুঝতে পারি না।

রাত জাগার ফলে কি কোনো অসুবিধার মুখোমুখি হতে হয়? প্রশ্নটির চটজলদি উত্তর মিলল অন্ধুরের কাছ থেকে। অসুবিধা হয় প্রায়ই সকালের ক্লাস মিস হয়। তাছাড়া রাতের ঘুম সকাল দিয়ে কাভার হয় না। ঘুমের অপরিপূর্ণতা যেন থেকেই যায়, সারাদিন ক্লান্তি ভর করে। তারপরও রাত জাগা হয়, দীর্ঘদিন এভাবে চলছে। এখন রাত জাগা একটি রুটিন কাজ হয়ে গেছে। মনে হয় এটা ই স্বাভাবিক।

ফেসবুক / সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি : ফেসবুক যেন একটি নেশার নাম। ফেসবুক দিয়েছে সামাজিকতা, কেড়ে নিয়েছে সম্পর্ক। গত বছর slideshare নামক একটি অনলাইনভিত্তিক জরিপে দেখা গেছে, দেশে ২ কোটি ৯৪ লাখ ১৫ হাজার ৬৯৩ জন ইন্টারনেট ব্যবহারকারী রয়েছেন, যার মধ্যে ৩২ লাখ ৮২ হাজার ৬০০ জন সোশ্যাল মিডিয়ার সঙ্গে সরাসরি যুক্ত যাদের অধিকাংশ বয়সে নবীন। দিন দিন এর সংখ্যা বাড়াচ্ছে। ভারুয়ালি সামাজিক যোগাযোগে আমরা যুক্ত হচ্ছি অনেক দিক বিবেচনায়, বিষয়টি পজিটিভ। তবে এই ভারুয়াল সামাজিকতা বজায় রাখতে গিয়ে আমরা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে নিজেদের হারিয়ে ফেলছি কিনা, সে বিষয়টি অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে। অনলাইনের অদেখা বন্ধুদের সময় দেয়ার তুলনায় নিজের পরিবার, বন্ধুদের আমরা কতটা সময় দিচ্ছি কিংবা সোশ্যাল মিডিয়ায় অতিরিক্ত আসক্তি আমাদের দৈনন্দিন কর্মক্ষমতাকে কীভাবে নষ্ট করছে, বিষয়গুলো গভীরভাবে ভেবে দেখার সময় এসেছে।

মাদক : তরুণ শক্তি ধ্বংসের অন্যতম প্রধান হাতিয়ার মাদক। গাঁজা, ফেনসিডিল, হেরোইন, প্যাথেডিন, ইয়াবাবার মতো ভয়াবহ মাদকের ব্যবহার নষ্ট করে দিচ্ছে তরুণ প্রজন্মকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহায়তায় পরিচালিত এক জরিপ অনুযায়ী, বাংলাদেশে ১৮ বছরের ওপরে শূন্য দশমিক ৬৩ শতাংশ মানুষ মাদকাসক্ত। মাদকাসক্তদের মধ্যে ৮৫ শতাংশের বয়স ১৮ থেকে ৩৫ বছরের মধ্যে। ইদানীং শিশু-কিশোরদের মধ্যে নানা ধরনের মাদক সেবনের প্রবণতা বাড়ছে।

তরুণ প্রজন্ম কেন দিন দিন মাদকের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ছে? বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের চিকিৎসক আহমেদ হেলাল এ বিষয়ে বলেছেন, যে কোনো ধরনের মাদক গ্রহণের পরপর তা আমাদের মস্তিষ্কের রিওয়ার্ড সেন্টারকে উদ্দীপ্ত করে। এর ফলে একটা সাময়িক ভালো লাগার অনুভূতি তৈরি

হয়। এই ভালো লাগা থেকেই তৈরি হয় শারীরিক ও মানসিক নির্ভরশীলতা। মস্তিষ্কের নিউরোট্রান্সমিটারের (রাসায়নিক পদার্থ) তারতম্যের কারণে শরীর চায় বার বার মাদক গ্রহণ করতে; একটা ভালো লাগার অনুভূতি পেতে। এ কারণে একজন ব্যক্তি মাদকাসক্ত হয়ে গেলে সে বার বার মাদক গ্রহণ করতে চায়। এই ভালো লাগার অনুভূতি কিন্তু ক্ষণস্থায়ী এবং কিছুদিন পর মাদক স্বরূপে আত্মপ্রকাশ করে। মাদক গ্রহণের ফলে দেহের মারাত্মক ক্ষতি হয়। আমাদের অনেকের ধারণা, সিগারেট মাদকের পর্যায়ে পড়ে না। কিন্তু বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, সিগারেট (নিকোটিন) এক ধরনের মাদক এবং মাদকাসক্তি শুরু প্রথম ধাপ শুরু হয় সিগারেট দিয়ে। মাদক গ্রহণ কোনো স্মার্টনেসের পরিচয় নয়— মাদক ধীরে ধীরে ধ্বংস করে ব্যক্তিকে। বিকলাঙ্গ করে দেয় সম্পূর্ণ সমাজব্যবস্থা। মাদক সমস্যা সমাধানের জন্য কেবল রাষ্ট্র-

বিকৃত হয়। বিকৃতভাবে নারীর উপস্থাপন সমাজে নারীর প্রতি পুরুষের কুরুচিপূর্ণ মনোভাব জন্ম দেয়।

হতাশা : কিছুদিন আগেই ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকোত্তর এক শিক্ষার্থী রেললাইনে আত্মহত্যা করে। এমন নিউজ আমাদের চোখে পড়ে অহরহ। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (হু) হিসাবে, গত প্রায় পঁয়তাল্লিশ বছরে বিশ্বে আত্মহত্যার হার বেড়েছে শতকরা ষাট ভাগ। আত্মহত্যাকারীদের বেশিরভাগই ১৫ থেকে ২৫ বছর বয়সী তরুণ-তরুণী। হতাশা থেকেই আত্মহত্যার ইচ্ছা জন্ম দেয়— আর এই হতাশা সৃষ্টি হয় নিজের ওপর পরিবার বা সমাজের চাপ থেকে। যখন ব্যক্তি নিজেকে কোনো কিছুর জন্য অযোগ্য মনে করে, তার ক্ষণিক ব্যর্থতাকে ব্যক্তির চূড়ান্ত অক্ষমতা ধরে পরিবার ও সমাজ থেকে মানসিক নির্যাতন হিসেবে অবজ্ঞা ছুড়ে দেয়া হয়, যখন আশপাশে তাকে সাহস দেয়ার মতো সহযোগী পায় না,



যাদের বই পড়ার অভ্যাস আছে তারা অন্যদের থেকে সব সময় এগিয়ে থাকে

য়ভাবে নয়, সামাজিক ও পারিবারিকভাবেও সচেতন হতে হবে। মাদক গ্রহণকারীকে চিকিৎসাসেবা দেয়ার পাশাপাশি দেশের অভ্যন্তরে মাদকের উৎপাদন এবং পার্শ্ববর্তী দেশের মাদক চোরাচালানের সব পথ বন্ধ করতে হবে। দেশ বাঁচাতে সমস্বরে সবাইকে বলতে হবে— মাদককে 'না' বলুন।

পর্নো আসক্তি : মাদকের মতোই আরেকটি ভয়াবহ আসক্তির নাম পর্নোগ্রাফি বা নীল ছবি। এটা হতে পারে তরুণ সমাজের জন্য ফ্র্যাংকেনস্টাইন। দেশের সর্বত্র ইন্টারনেট ও মোবাইল প্রযুক্তি সহজলভ্য হওয়ায় শহর ও গ্রামে ভয়াবহ আকারে বেড়ে যাচ্ছে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত তরুণ প্রজন্মের সংখ্যা। ক্রাইমসার্চনিউজ নামক একটি ওয়েবপেজ তাদের সাম্প্রতিক জরিপে উল্লেখ করে পর্নোগ্রাফিতে কেবল পুরুষরা নয়, আসক্ত নারীরাও। মোট নারী জনগোষ্ঠীর ৫৫ শতাংশ মাসে একবার হলেও পর্নো ছবি দেখে। নিয়মিত পর্নোগ্রাফিতে অভ্যস্ত ব্যক্তির রুচি

সাধারণত সে সময় থেকেই নিজের ভেতর হতাশা দানা বাঁধতে শুরু করে। হতাশাজনিত মানুষ জীবনের অর্থ হারিয়ে ফেলে।

নিজেকে ছুড়ে ফেলে মনের গহিনের আবর্জনা— তার কাছে রঙহীন হয় কর্মক্ষমতার উৎসব। ভয়াবহ এই সামাজিক ব্যাধি প্রতিনিয়ত আমাদের দেশের তরুণ প্রজন্মকে গ্রাস করছে। হতাশা তাদের নিয়ে যাচ্ছে আত্মহত্যা, মাদক কিংবা অসং পথে। খেই হারাচ্ছে দেশের সামগ্রিক প্রাণচঞ্চলতা, প্রগতির চাকা। হতাশা নৈরাশ্য নিরাময়ে তরুণদের নির্ভরতার সঙ্গে সঙ্গ দিতে হবে। তাদের উৎসাহিত করতে হবে তার পছন্দের কাজে। প্রয়োজনে প্রতিটি স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা করতে হবে। একটি দেশের তরুণ প্রজন্ম যদি হতাশায় ডুবে যায়, তার চেয়ে ভয়াবহ পরিস্থিতি আর কিছুই হতে পারে না। নৈরাশ্যবাদ নয়— নবীন প্রাণকে খুঁজে নিতে হবে আলোর পথে মুক্তির সোপান। ■