



ডিজিটাল যুগে একাকিত্ব: প্রযুক্তি আমাদের কাছে মানুষকে দূরে ঠেলে দিচ্ছে?



এআই ছবি : সংগৃহীত

টেকনোলজি আমাদের জীবনকে সহজ করেছে, সন্দেহ নেই। তবে এই সুবিধার ছায়ায় এক ভিন্ন বাস্তবতা ক্রমেই স্পষ্ট হচ্ছে—মানুষ আরও একা হয়ে পড়ছে। একবিংশ শতাব্দীতে আমরা একযোগে সংযুক্ত, অথচ আলাদাভাবে বিচ্ছিন্ন। প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহার ব্যক্তিগত সম্পর্ক, মানসিক স্বাস্থ্য ও সমাজব্যবস্থায় গভীর প্রভাব ফেলছে।

প্রযুক্তি আমাদের সঙ্গে মানুষকে যুক্ত করেছে ঠিকই, কিন্তু তা হৃদয়ের সংযোগ নয়, বরং পর্দার সংযোগ। এতে সম্পর্কের গভীরতা হারিয়ে যাচ্ছে," — বলছিলেন ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ডা. আফরোজা রহমান। তিনি আরও বলেন, "প্রতিদিন বহু তরুণ-তরুণী আসে, যারা বলছে, চারপাশে মানুষ আছে কিন্তু কারো সঙ্গে খোলামেলা কথা বলতে পারে না। এই নিঃসঙ্গতা ধীরে ধীরে মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা এমনকি আত্মহীনতা তৈরি করে।"

বিশেষজ্ঞরা এই প্রবণতাকে 'ডিজিটাল আইসোলেশন' নামে ব্যাখ্যা করছেন। ইন্টারনেটের দুনিয়ায় হাজারো 'ফ্লোয়ার' থাকা সত্ত্বেও, বাস্তব জীবনে আমরা একজন নির্ভরযোগ্য বন্ধুর অভাবে ভুগি। বার্তালাপ সীমিত হয়ে গেছে টেক্সট আর ইমোজিতে। শারীরিক ভাষা, চোখে চোখে কথা বলা, বা নিঃশব্দে পাশে থাকার মতো মানবিক যোগাযোগের জায়গা দখল করেছে ডিজিটাল কমিউনিকেশন।

শুধু ব্যক্তিজীবন নয়, পরিবারেও এর প্রভাব পড়ছে। এক গবেষণায় দেখা গেছে, যারা দিনে ৫ ঘণ্টার বেশি সময় মোবাইল বা স্ক্রিনে কাটায়, তাদের মধ্যে সামাজিক যোগাযোগ ও পারিবারিক ঘনিষ্ঠতা উল্লেখযোগ্যভাবে কম। সন্তান ও অভিভাবকের সম্পর্কেও দূরত্ব তৈরি হচ্ছে।

তবে সব প্রযুক্তি খারাপ নয়। ডা. আফরোজা মনে করেন, "প্রযুক্তি নিজে দোষী নয়, এটি কিভাবে ব্যবহার করছি সেটাই মূল বিষয়। প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহারে যেমন কাজের সুবিধা হয়, তেমনি সীমার অতিরিক্ত ব্যবহার ব্যক্তিত্বকে ধ্বংস করতে পারে।"

বিশ্লেষকরা বলছেন, এখনই সময় 'ডিজিটাল ব্যালেন্স' তৈরির। পরিবারের সঙ্গে স্ক্রিন ছাড়াই সময় কাটানো, প্রকৃতির সান্নিধ্যে থাকা, বই পড়া কিংবা শরীরচর্চা—এই অভ্যাসগুলো একাকিত্ব দূর করে মানসিক প্রশান্তি ফিরিয়ে আনতে পারে।

প্রযুক্তির অগ্রগতি ঠেকানো যাবে না, কিন্তু এর মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা জরুরি। আমাদের কাছে প্রযুক্তি যেন একটা টুল হয়—সম্পর্ক ভাঙার দেয়াল নয়, বরং সম্পর্ক জোড়ার সেতু হয়ে উঠুক।