

# **why the YOUTH need ISLAM**

**Dr. Shamsul Arefin**  
Lecturer  
Magura Medical College

আয়

সম্মান

মানসিক প্রশান্তি

পরিবার

স্বাস্থ্য



**Warning**  
**Sudden drop**



# Western Civilization

**Capitalism**  
**Consumerism**  
**Materialism**  
**Feminism**  
**Individualism**  
**Secularism**  
**Career-ism**

- Hyper-sexualized
- Dopamin-toxic
- pro -Stress
- Anti-Stress deactivator
- Anti-biology
- Anti-psychology
- Anti-woman
- Anti-natal

- Objectification
- Commodification
- Anti-family
- Anti-physiology

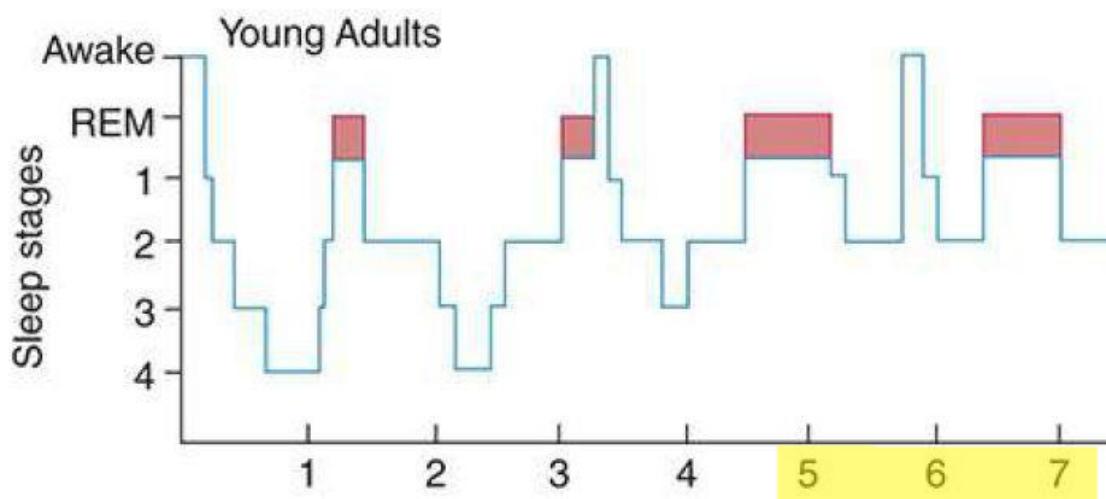
**Propaganda works best  
when those who are  
being manipulated  
are confident they are  
acting on their own  
free will.**

- Joseph Goebbels



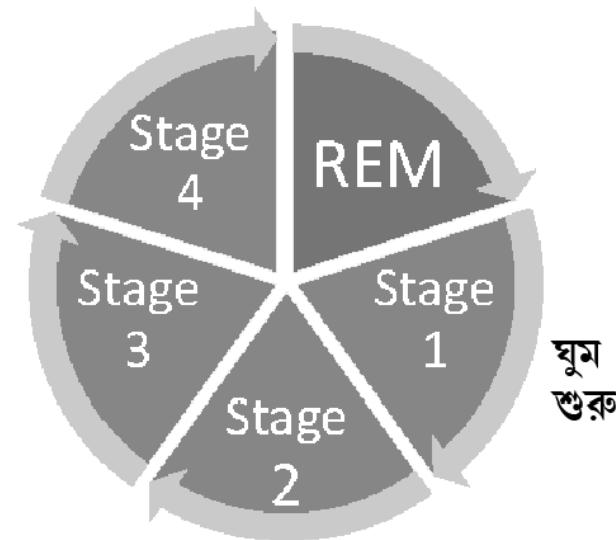
# খাদ ১: পরিবারে শেখা সকল ভালো অভ্যাস ত্যাগ

- সময়মত খাওয়া
  - সময়মত ঘুমানো
  - সন্ধ্যার ভিতর বাসায় ফেরা
  - নিয়ম মেনে চলা
  - দীন মেনে চলা
- ভার্সিটি কালচার
  - বড় হয়ে ওঠা
  - আঁতেল না হওয়া
  - বন্ধু নির্বাচন



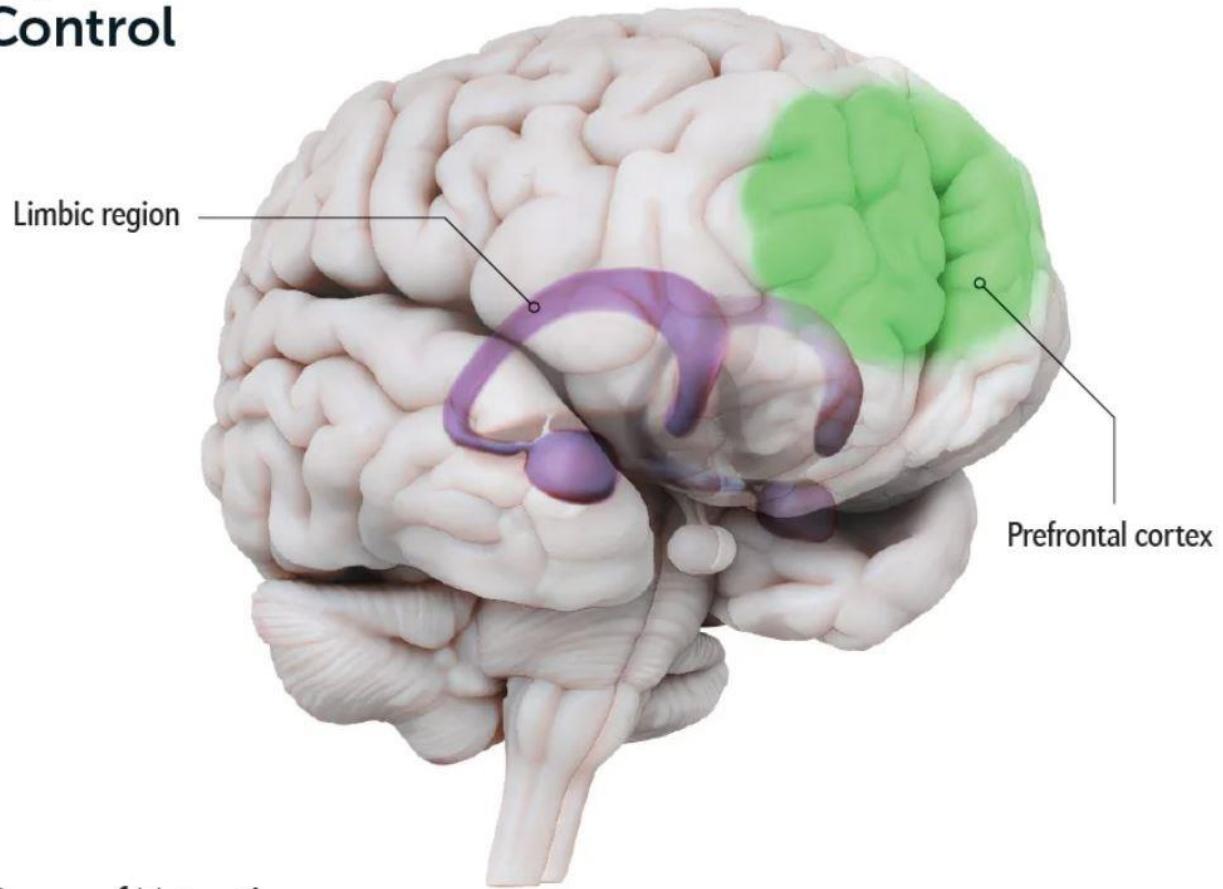
সাথে সাথে তোমার যতটুকু  
করার কথা ছিল, জীবনে যে  
পর্যায়ে পৌঁছনোর কথা ছিল,  
তা আর হয়ে ওঠে না।

ফিরে যাই ঘুমে। ঘুম  
একটা চক্রের মতো। শুরু  
থেকে 8 ধাপ পার হয়ে  
আবার প্রথম ধাপে ফেরত  
আসে। চক্রের মতো। শুরু  
NREM ১ম-২য়-৩য়, এরপর  
REM। একটা চক্র শেষ। আবার NREM ১ম ধাপ শুরু। এভাবে সারা  
রাতে কমবেশি ৪-৫টা চক্র পূর্ণ হয়। প্রথম চক্র শেষ হবে ৭০-১০০  
মিনিটে, পরেরগুলো ৯০-১২০ মিনিটের (Carskadon and Dement,  
2005)।

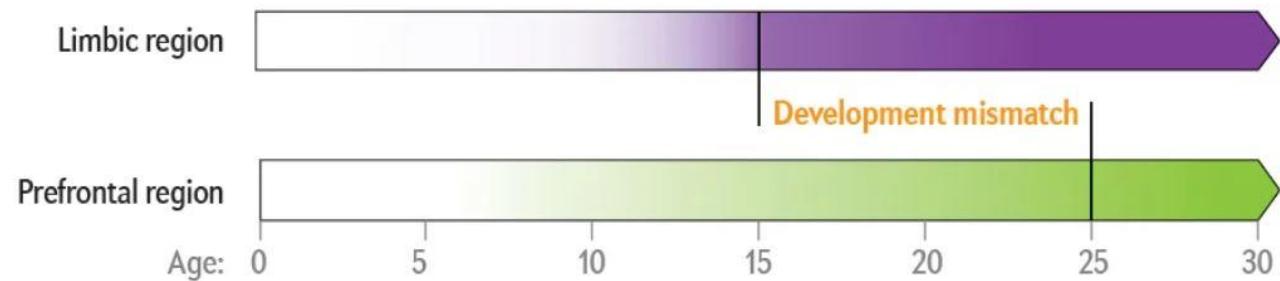


আলফা ওয়েভ সবচেয়ে বেশি থাকে ঘুম থেকে ওঠার ঠিক পরপর। এসময় ব্রেইনকে কোনো ইনপুট দিলে সে বেশি মনে রাখবে, বেশি ধারণ করবে। দিনের বেলা নানান তথ্য, অনুভূতি, কাজ ও চিন্তায় মগজ ব্যস্ত হয়ে পড়বে। কারেন্টপ্রবাহ বেড়ে যাবে। তখন নতুন তথ্য যতখানি না মনে রাখবে, এই আলফা ওয়েভ চলাকালে তারচেয়ে বেশি মনে রাখবে। বিজ্ঞানীরা **তোর ৪টা থেকে সকাল ৭টা পর্যন্ত সময়কে ডিপ ফোকাস ও ডিপ লার্নিংয়ের জন্য আদর্শ সময় বলছেন।** [১১৪] এজন্য মুরুবুরাও বলেন: সকালে ১ ঘণ্টায় তুমি যা পড়বে, বাকি দিনে ৩ ঘণ্টায়ও সমপরিমাণ পড়া হবে না। কথা সত্য।

## Emotion vs. Control



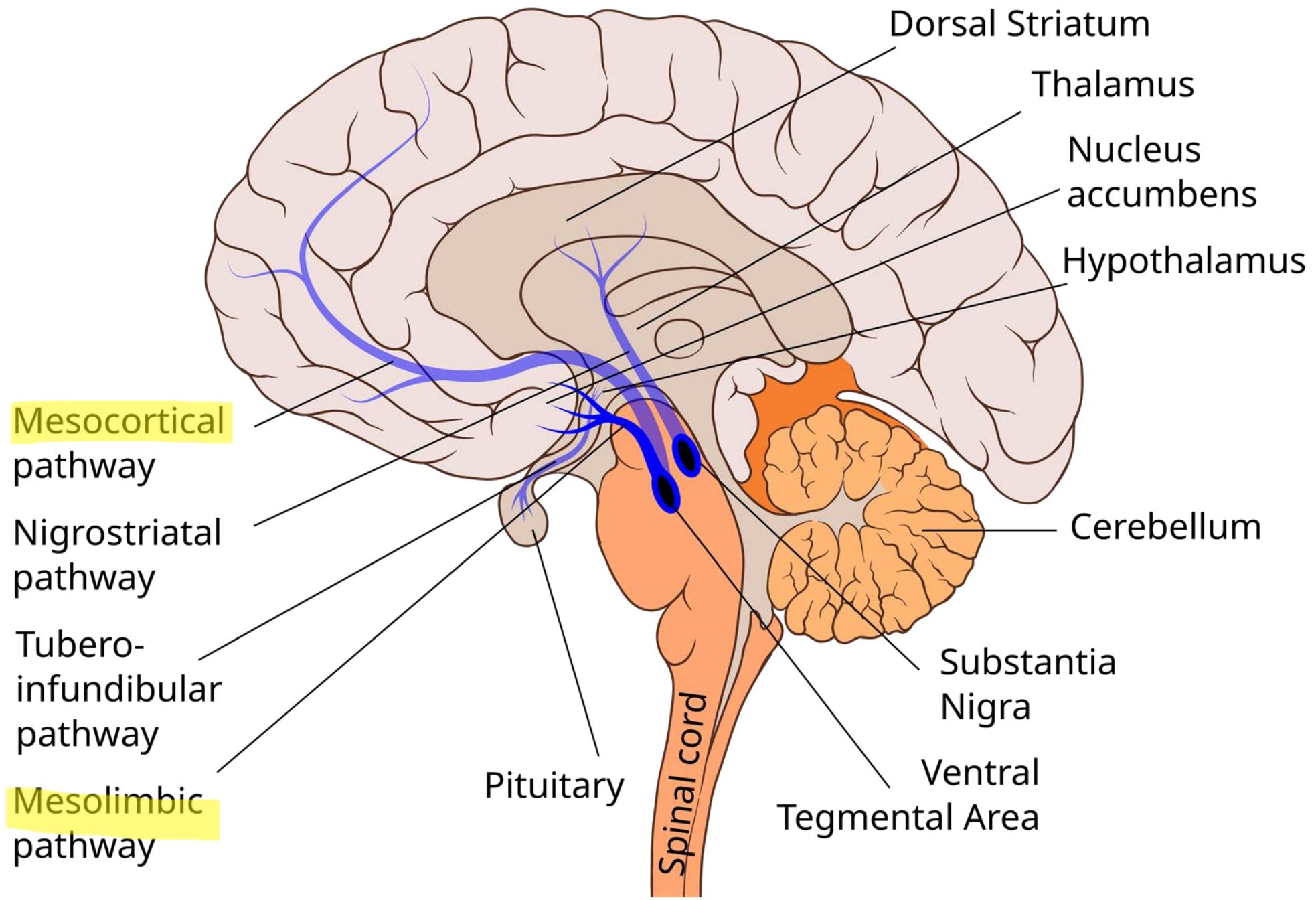
### Degree of Maturation



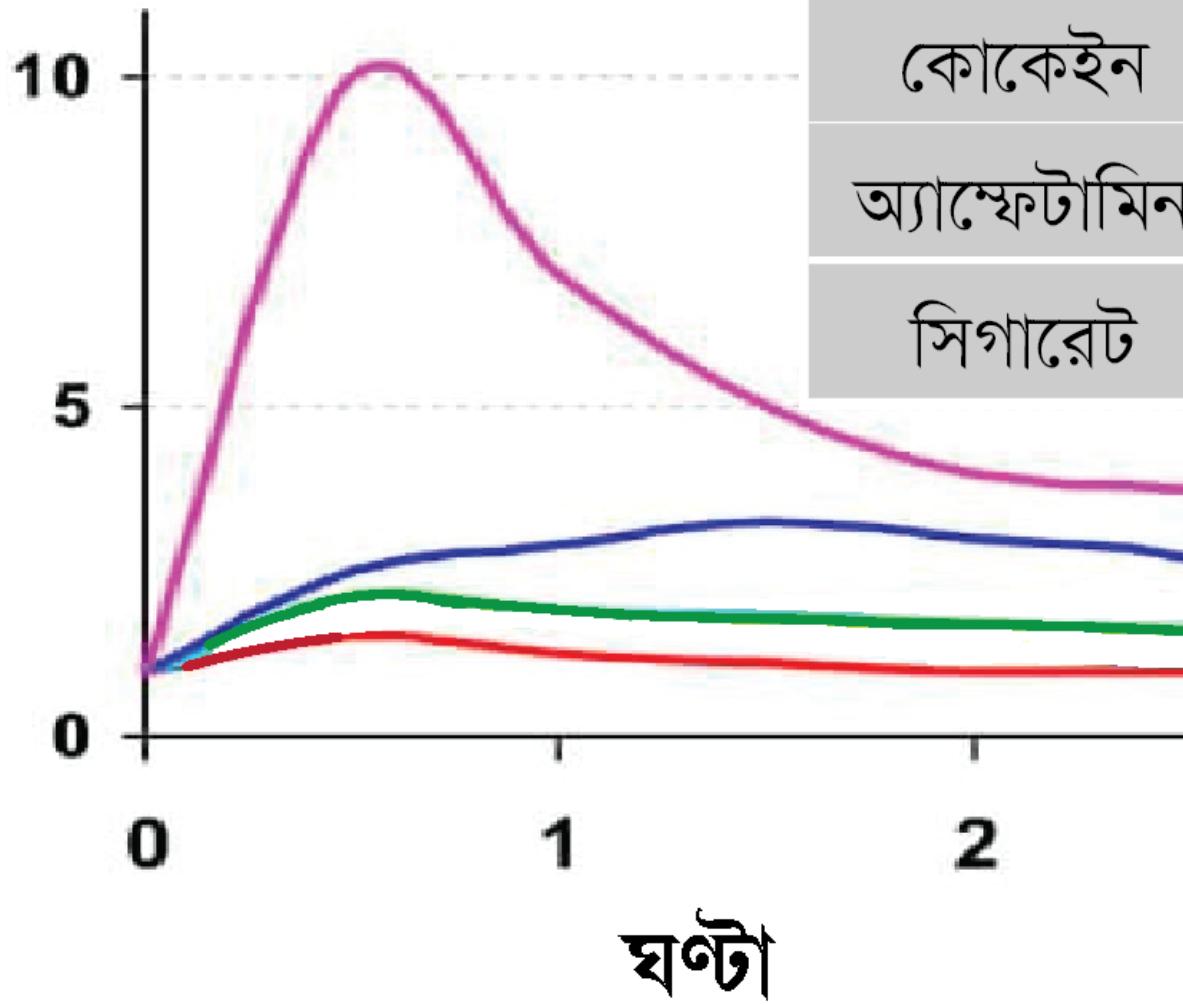
নিজেকে জানো

**Know Thyself**

Your **Brain**



# ডোপামিনের বেঙ্গলুরু X



দ্রব্য	ডোপামিন বাড়ায় [২৯]
চকোলেট	৫০-৫৫% (১.৫ গুণ)
কোকেইন	২২৫%
অ্যাম্ফেটামিন	১০০০%
সিগারেট	২০০-২৫০%

অ্যাম্ফেটামিন  
কোকেইন  
নিকোটিন  
খাবার

Lauretani et al (2024).  
Dopamine  
Pharmacodynamics: New  
Insights. International  
Journal of Molecular  
Sciences, 25(10), 5293.

- টিনেজ ছেলেদের (১৩-১৯) টেস্টোস্টেরোন থাকে ২০ গুণ বেশি। এজন্য তাদের ব্রেইন বিশেষ পুরুষালি গঠনে চলে আসে।
- তার মাঝে একটা হলো, যৌনচিন্তা করার যে জায়গাটা, সেটা পুরুষে আড়াই গুণ বড়, যার দরুন মেয়েদের যৌনচিন্তা আসে দিনে ১-৩ বার, আর ছেলেদের দিনে বহু বহু বহু বার।

চায় না। বাস্তবতা হলো, মনকে হয়তো তুমি নিয়ন্ত্রণ করতে পারো, কিন্তু তোমার শরীরের প্রত্রিয়াগুলোর ওপর তোমার নিয়ন্ত্রণ নেই। নারীর পাশে অবস্থান করলে পুরুষের শরীরে অটোম্যাটিক ‘পুরুষ হরমোন’ বের হতে থাকে। দেখা গেছে, পুরুষের লালায় এই হরমোনের পরিমাণ অনেক বেড়ে গেছে।<sup>[৩৮]</sup> এই হরমোনের প্রভাবে আরও বেশি আকর্ষণ তৈরি

নিউরোসাইকিয়াট্রিস্ট Louann Brizendine লেখেন: পুরুষের যৌনচিন্তার সেন্টার ব্রেইনে নারীদেরটার চেয়ে ২.৫ গুণ বড়। একজন নারীর সাথে স্বাভাবিক কথোপকথনকেও পুরুষ অবচেতনে সম্ভাব্য যৌনতার হাতছানি হিসেবে দেখে (potential sexual encounter)। ছেলেটা হয়তো সচেতনে এটা করছে না, কিন্তু তার শরীরে এটা ঘটছে।<sup>[৩৯]</sup>

- মেয়েদের ইস্ট্রোজেন লেভেল বেড়ে যায় ৬ গুণ।

# Your Hormone

এই বিশাল অগ্নিকাণ্ডের শুরুটা কোথায় হলো? **সহশিক্ষায়।** সহশিক্ষা লিটারেলি অ্যাকাডেমিক পারফরম্যান্সকে ধ্বংস করে। এই বয়সের প্রেমের সম্পর্ক যে ভালো, এমন কোনো রিসার্চ পাবে না তুমি। গবেষণায় নানাভাবে ক্ষতি আর ক্ষতিই উঠে এসেছে:

রোমান্টিক সম্পর্ক শিক্ষার্থীদের অ্যাকাডেমিক পারফরম্যান্সে খারাপ প্রভাব ফেলে

অবেলায় (Off-time) রোমান্টিক সম্পর্ক (late childhood and early adolescence) অ্যাকাডেমিক রেজাল্টে মারাত্মক ধসের কারণ

কলেজ স্টুডেন্টদের রেজাল্ট খারাপ হতে থাকে মেডিকেল কলেজে রেজাল্ট খারাপ হতে থাকে

ড্রপআউটের সম্ভাবনা বাঢ়তে থাকে

Brendgen et al, 2002;  
Crissey, 2006; Giordano  
et al, 2008; Longmore,  
2006

Furman et al. 2008,  
Zimmer-Gembeck et al.  
2001

Pritchard & Wilson 2003

Linn & Zeppa, 1984;  
Stewart et al, 1999

Tobey, 1997

## খাদ ২: প্রেমের বিষ

এদের ব্রেইনের **১২টা স্থানে একসাথে** euphoria-inducing কেমিক্যাল নিঃস্তৃত হচ্ছে। মানে, যেসব কেমিক্যাল আমাদের ব্রেইনে সুখের অনুভূতি এবং মজার অনুভূতি তৈরি করে, সেগুলো। যেমন কয়েকটা হলো:

- **Adrenaline** : এটা স্ট্রেস হরমোন (সামনে বিস্তারিত আসছে)। এর ফলে ক্রাশের কাছে গেলে কেউ ঘামে, কারও বুক ধড়ফড় করে এবং কারও গলা শুকিয়ে আসে।
- **Dopamine** : কামনা ও সুখের অনুভব দেয়। কোকেন ড্রাগের মতন ‘feel good’ অনুভূত হয়। বার বার পেতে মন চায়। তাকে নিয়ে আরও ভাবতে মন চায়। ভাবতে ভালো লাগে।
- **Serotonin** : প্রেমের বিষে আক্রান্তদের রক্তে এই হরমোনের লেভেল **মানসিক রোগীদের মতো লেভেলে** (obsessive-compulsive disorders)। এজন্য এরা পাগলের মতো করে মাঝে মাঝে। ছুটে ছুটে যায়, আটকানো যায় না।

## খাদ ৩: জাস্ট ফ্রেন্ড ??

টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের দুজন মনোবিদ ২০১ জন নারী-পুরুষের ওপর গবেষণা করেন। গবেষণাটি ছিল বিপরীত লিঙ্গের বন্ধুত্বের ওপর। বন্ধুত্ব থেকে কে কী চায়। তারা পেলেন: **পুরুষটি তার বান্ধবীর সাথে প্রেম করা বা প্রেম ছাড়া sex পাওয়াকে সবচেয়ে লাভজনক মনে করে।** আর, পুরুষ বন্ধুর কাছ থেকে বান্ধবী চায় সুরক্ষা।<sup>[৪১]</sup> এই হচ্ছে জাস্ট ফ্রেন্ড সম্পর্কের বাস্তবতা।

Bleske, A.L. and Buss, D.M. (2000), Can men and women be just friends?. Personal Relationships, 7: 131-151.

- ২০১৬ সালে ভারতের ৯৪.৬৪% ধর্ষণ হয়েছে পরিচিত জনের দ্বারা। মাত্র ৫% হয়েছে অপরিচিত লোক দ্বারা।<sup>[৪৪]</sup>
- ৭২% ধর্ষকই ধর্ষিতার পূর্বপরিচিত স্বাভাবিক মানুষ।<sup>[৪৫]</sup>

মানে, কী পরিমাণ রিস্কে আছে আমাদের মেয়েরা এই সেক্যুলার ফ্রিমিঞ্জিং শিক্ষাব্যবস্থায়, চিন্তা করুন! মানে, যত বেশি ছেলের সাথে ওঠাবসা, তত সম্ভাবনা বাড়ছে। আমেরিকাতে **প্রতি ৫ জনে ১ জন** হাইস্কুলের ছাত্রী **তাদের প্রেমিকের দ্বারা** (dating partner) যৌন নিগ্রহের শিকার।<sup>[৪৬]</sup> লাগাবেন আমেরিকান গাছ, ফলও আমেরিকানটাই খেতে হবে। যদিও বাংলাদেশের অবস্থা এখনো এত খারাপ হয়নি, তবে

জামালপুরের বকশীগঞ্জে সপ্তম শ্রেণির ছাত্রীকে পিকনিক স্পটে নিয়ে ৫ বন্ধু মিলে ধর্ষণ

বাগেরহাটের মংলায় পিকনিকে গিয়ে গণধর্ষণের শিকার ৫ম শ্রেণির স্কুলছাত্রী

সাভারে জন্মদিনে বন্ধুদের দিয়ে প্রেমিকাকে দলবন্ধ ধর্ষণ করাল প্রেমিক

জন্মদিনের পার্টিতে ও-লেভেল ছাত্রীকে ধর্ষণের পর হত্যা

রেইনট্রি হোটেলে তরঙ্গী ধর্ষণ, পর্যাপ্ত প্রমাণ না থাকায় আপন জুয়েলার্সের মালিকের ছেলে-সহ পাঁচ আসামি খালাস। কানায় ডেঙে পড়ল ভুক্তভোগীরা।

নিউজ ২৪, জনকঠ  
৩০ জুলাই ২০২১

জাগোনিউজ ২৪  
১২ এপ্রিল ২০১৮

আমাদের সময়  
২৫ মে ২০২২  
সময়ের আলো  
৮ জানুয়ারি ২০২২

যুগান্তর (১১ নভেম্বর ২০২১)  
প্রথম আলো (১১ নভেম্বর ২০২১)

শরীরে স্ট্রেস ম্যানেজিং মেকানিজম পুরুষের চেয়ে দুর্বল। তাদের ইন্ট্রোজেন হরমোন স্ট্রেস হরমোনকে বাড়ায়, বিপরীতে পুরুষের টেষ্টোস্টেরোন স্ট্রেস হরমোন কর্টিসলকে প্রতিহত করে।

ফলে যেকোনো স্ট্রেসের মতো রোমান্টিক স্ট্রেসের খারাপ প্রভাবও ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের বেশি বাজেভাবে ক্ষতি করে।

- Brendgen et al. (2002) ১৫৯ জন ছাত্রী এবং ১৫৩ জন ছাত্রের ওপর গবেষণা করে দেখেছেন, শুধু মেয়েদের ওপর খারাপ প্রভাব পড়েছে।
- Soller (2014) ৫৩১৬ জন ছাত্রছাত্রীর ওপর গবেষণা করেন।
- Jouriles et al. (2009) ১২৫ জন শিক্ষার্থীর ওপর ৮ সপ্তাহব্যাপী পরীক্ষা চালান। তারাও একমত হয়েছেন যে, **মেয়েরাই বেশি ভিকটিম হচ্ছে প্রেমের দরুণ।** স্ট্রেসের মতো মানসিক সমস্যাগুলো তাদেরই বেশি হচ্ছে।

১৮-২৫ বছর বয়েস এই সময়টা, মানে আভারগ্যাড সময়টা এমনিতেই একটা 'উচ্চ স্ট্রেস-বিশিষ্ট' সময় ও পরিবেশ। অনেকগুলো স্ট্রেসর আছে।

সকল স্ট্রেসর-গুলোর মাঝে সবচেয়ে বাজেভাবে মানসিক স্বাস্থ্যকে আক্রান্ত করে ব্যক্তি-ব্যক্তি সম্পর্ক থেকে যে মানসিক চাপ, সেগুলো (interpersonal stressor)

রিলেশনশীপ সমস্যা হল এই স্ট্রেসের ৩ নং কারণ, যত রোগী ক্যাম্পাসে কাউন্সেলিং করাতে আসে তাদের মাঝে। ১-২ নং হল ডিপ্রেশন ও এংজাইটি।

১-২ এর একটা বিরাট অংশের কারণও কিন্তু ৩ নংটাই।

রোমান্টিক সম্পর্ক শিক্ষার্থীদের একাডেমিক পারফর্মেন্সে খারাপ প্রভাব ফেলে।

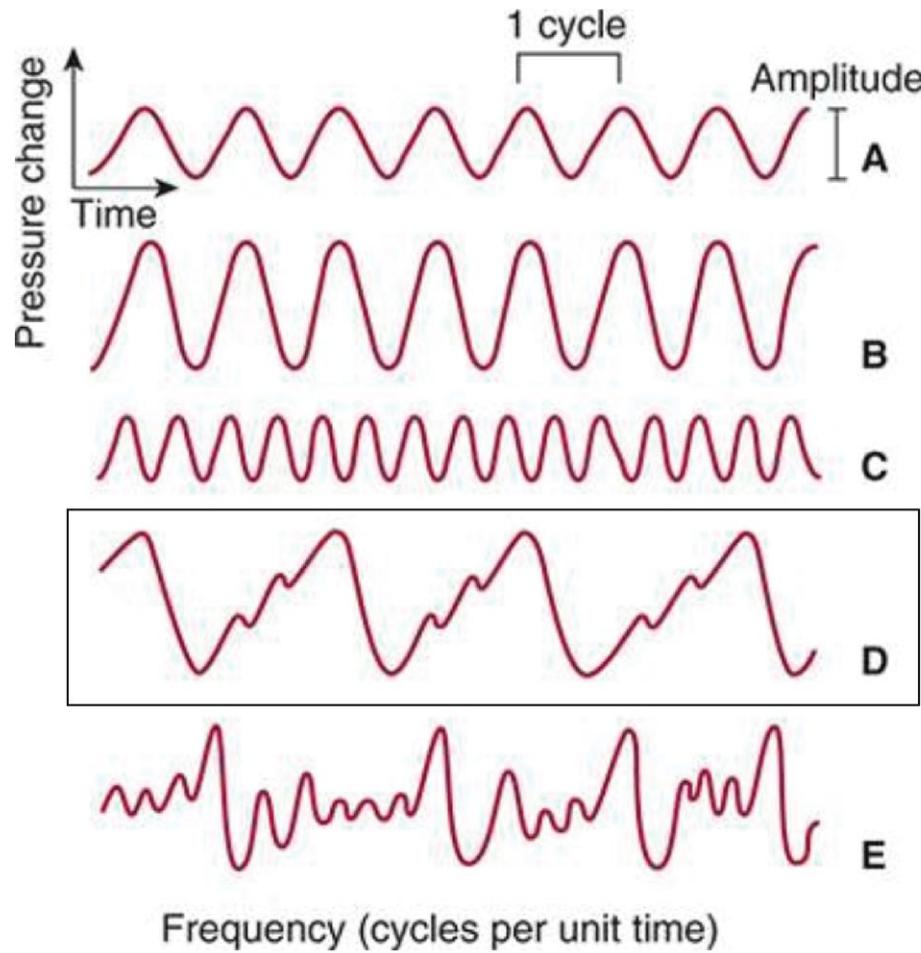
রোমান্টিক সম্পর্ক শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যে বিরূপ প্রভাব ফেলে।

রোমান্টিক সম্পর্কজনিত স্ট্রেস অনেক বেশি সমস্যা তৈরি করতে পারে অন্যান্য সম্পর্কের চেয়ে। কারণ, এখানে পারস্পরিক আবেগিক নির্ভরশীলতা বেশি। এবং আবেগের সীমা ও গভীরতা থাকে অনেক বেশি (Vangesti, 2007)।

- মানসিক আঘাতের রেটিং এবং প্রত্যাখ্যাত হবার যন্ত্রণা সবচেয়ে বেশি এসেছে রোমান্টিক সম্পর্কের প্রেক্ষিতে।<sup>[৭২]</sup>
- কলেজছাত্রদের সবচেয়ে বেশি স্ট্রেসের কারণ (most frequently reported stressor) প্রেমের সম্পর্ক।<sup>[৭৩]</sup>
- প্রেমসঙ্গীর সাথে মনোমালিন্য রাইড প্রেশার ও হ্রস্পন্দনের হার বাড়িয়ে দেয়।<sup>[৭৪]</sup> দীর্ঘদিন এই অবস্থা চলতে থাকলে অবশেষে ডিপ্রেশন, অ্যাংজাইটি, যন্ত্রণায় পর্যবসিত হয়।<sup>[৭৫]</sup>
- রোমান্টিক সম্পর্কের প্রেক্ষাপটে যে ডিপ্রেশন, তার উপসর্গগুলো অনেক বেশি অন্যান্য স্ট্রেসের চেয়ে।<sup>[৭৬]</sup>

- মনোমালিন্য হলে যে স্ট্রেস হয়, এটা তো বোঝা সহজ। রোমান্টিক স্ট্রেস অন্যান্য স্ট্রেসের চেয়ে আরও বেশি খারাপ, কারণ অন্যান্য স্ট্রেস এক দফা এলো, শেষ হয়ে গেল। সময়ের সাথে সাথে শরীরের স্ট্রেস রেসপন্স স্বাভাবিক লেভেলে চলে এলো। কিন্তু রোমান্টিক সম্পর্কের মাঝে আপডাউন থাকে, ভালো-সময়-খারাপ সময় চলতে থাকে। গবেষকরা বলছেন, ভালো-খারাপ মিশ্র অভিজ্ঞতা শুধু নেগেটিভ অভিজ্ঞতার চেয়ে বেশি ইফেক্ট ফেলে।<sup>[১১]</sup> কারণ হিসেবে তাঁরা বলেছেন, মিশ্র সম্পর্ক (ambivalent relationships) আরও বেশি জটিল। আগে থেকে অনুমান করা যায় না এবং সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসাও কঠিন। বার বার স্ট্রেস তৈরি করতে থাকে।
- দ্বিতীয়ত, ইণ্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটির সমাজবিজ্ঞানের প্রফেসর Pamela Braboy Jackson দেখাচ্ছেন: এমনকি প্রেমের যে উড়ন্ট শুরুটা, মানে প্রেমের সম্পর্ক তৈরি হওয়াটাও স্ট্রেসের কারণ। একে বলে প্রাইমারি অ্যাপ্রাইজাল। যেমন ধরো, আমি এখন যে পরিমাণ সুখে আছি, আমি চাই না এই সুখটা হারিয়ে যাক। ফলে সুখ বাঁচানোর জন্য আমাকে অতিরিক্ত চেষ্টা করতে হচ্ছে। ভালোবাসার ক্ষেত্রে সঙ্গীর আকর্ষণ ধরে রাখার জন্য অতিরিক্ত ক্যারিকেচারও প্রচুর স্ট্রেস তৈরি করে আবচেতনেই।<sup>[১২]</sup>

## খাদ ৪: মিউজিক



**A**= পিওর টোন (যেমন সাইরেনের একধর্মৈয়ে শব্দ)

**B**= **A** এর তুলনায় লাউড শব্দ

**C**= **A** এর তুলনায় চিকন তীক্ষ্ণ শব্দ

**D**= মিউজিক (সুরেলা ছন্দময় ওঠানামা)

**E**= নয়েজ বা কোলাহল (যেমন বাজারের শব্দ)

Ohio State University-এর মিউজিকোলজিস্ট David Huron বিবিসি-এর সাক্ষাৎকারে একে বলেন : By bypassing the “logical brain” and taking a shortcut to the primitive limbic circuits. মানে যুক্তিবুদ্ধিকে সাইড কেটে লিম্বিক সিস্টেমের আদিম ইচ্ছাগুলোকে খুঁচিয়ে তোলে। দেখা গেছে, গিটারের ধূনি উত্তেজনার মাত্রা বাড়িয়েছে

এমনকি লিম্বিক সিস্টেম (সেমি-অটোম্যাটিক আবেগ কেন্দ্র)-কে উত্তেজিত করে আত্মনিয়ন্ত্রণ হারিয়ে বিবেচনাইন কাজও করিয়ে নিতে পারে। যেমন : আত্মহত্যা, ভায়োলেন্স বা জিনা। ১৯৯২ সালের এক গবেষণায়<sup>[৮৭]</sup> স্টিভেন স্ট্যাক ৪৯টি শহরের ডেটা থেকে দেখান, মিডিয়াতে যত বেশি সময় ধরে কান্ট্রি মিউজিক প্রচার হয়, আমেরিকানদের মাঝে সুইসাইডের হার তত বৃদ্ধি পায়। এর ব্যাখ্যা হিসেবে তারা বলেন : দাম্পত্য-কলহ, মদ-আসক্তি, নিঃসঙ্গতা ইত্যাদির ফলে যেমন নেগেটিভ চিন্তা আত্মহত্যাকারীদের মাঝে সচরাচর পাওয়া যায়, একই রকম নেগেটিভ ইমেশন তৈরির মাধ্যমে কান্ট্রি মিউজিক আত্মহত্যার প্রবণতা সৃষ্টি করে।

এই প্রশ্নের উত্তর খোঁজার চেষ্টা করেছেন New York University-এর মনোবিদ প্রফেসর Jonathan Haidt.

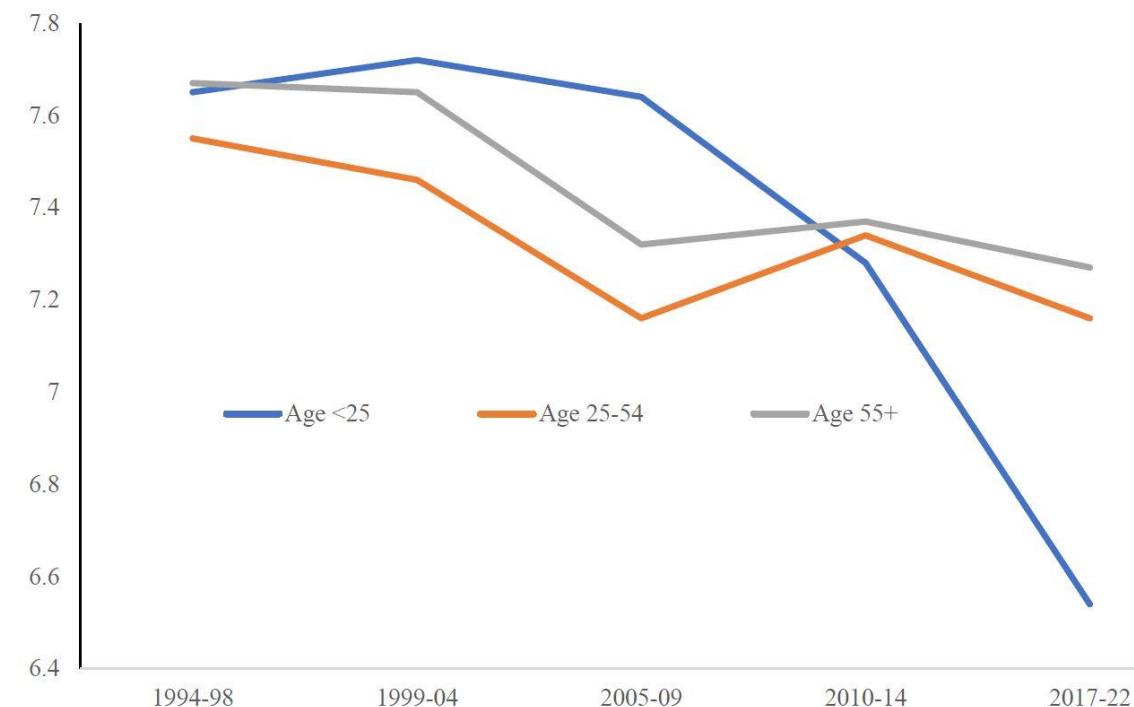
তার কথা হলো এই যে, ২০১০ সালের পর থেকে আমেরিকায় :

- ডিপ্রেশন (বিষণ্ণতা) বেড়েছে টিনেজ ছেলেদের ১৬১% এবং মেয়েদের ১৪৫%
- কলেজ ছাত্রছাত্রীদের মাঝে উদ্বেগ-অস্ত্রিতা বেড়েছে ১৩৪% এবং ডিপ্রেশন বেড়েছে ১০৬%। ৩৭% ছাত্রছাত্রী সবসময় অস্ত্রিতায় ভোগে।
- মেয়েদের মাঝে ১৮.৮% বেড়েছে নিজেকে কেটেকুটি হাসপাতালে জরুরি বিভাগে যাবার হার।
- কিশোরীদের আত্মহত্যার হার বেড়েছে ১৬৭%।

তিনি সিদ্ধান্তে আসেন, ২০১০ দশকের শুরুতে স্মার্টফোন এবং সোশ্যাল মিডিয়া এসেছে, এটা ২০১০ পরবর্তী কিশোরদের সামাজিকতায় ব্যাপক প্রভাব ফেলেছে, যার ফলাফল মানসিক স্বাস্থ্যের এই ভয়াবহ অবনতি। এই সময়কে তিনি বলছেন মগজের মহা-পুনর্বিন্যাস (The Great

## খাদ ৫: সোশ্যাল মিডিয়া

Chart 6a. Life satisfaction, USA, World Values Survey



## লক্ষ্য

## করণীয়

## মাধ্যম

## লক্ষ্য অর্জন

পরিবারে বাবা সন্তানের মাঝে deterred gratification তৈরি করে— ‘এখন না বাবা, পরে কিনে দেব’। বাবা না থাকলে সেই পরিবারের সন্তান হয়ে উঠবে compulsive consumer, মানে হলো সে পণ্য/সেবা কিনতেই থাকবে, ভোগ বাড়াতেই থাকবে— এই মানসিকতার।  
(Rindfleisch et al. 1997)

সহজে ভেঙে যায় এমন পরিবার প্রোমোট করা (Fragile family মানে লিভ টুগেদার)  
১ম বাচ্চা জন্মের পর এসব পরিবার ভেঙেই যায় ৬৫% (Donahue et al, 2010)

ফ্রি-সোসাইটি, সেক্সুয়ালাইজড কালচার তৈরি করা আমেরিকার ৫০% ১ম বিয়ে বিছেদে পর্যবসিত হয় (Bramlett & Mosher, 2001)। যাদের ৪২%-এরই বিয়ে থাকা অবস্থায় ব্যভিচারের ইতিহাস আছে (Janus, 1993)।

পরিবার ভেঙে যায়, এমন সব আদর্শ পুশ করা  
বাংলাদেশে প্রতি ঘণ্টায় একটি করে তালাকের আবেদন।  
তালাকের আবেদনের প্রায় ৭০ শতাংশই স্ত্রীর পক্ষ থেকে  
এসেছে।  
কারণ, মেয়েরা আগের চেয়ে বেশি শিক্ষিত হচ্ছে। (সমাজ  
বিজ্ঞানী প্রফেসর মেহতাব খানম ইন্কিলাবকে)  
ফলে মানিয়ে নিচে না, সহনশীলতা করে গেছে  
(অ্যাডভোকেট এলিনা খান)

পুরুষকে অস্থির করে ফেলা (বেতন কমিয়ে, ম্যাচিউরিটি  
পিছিয়ে ইত্যাদি)

উদ্দেগ ও ডিপ্রেশন আমাদের compulsive buying (ইচ্ছে/দরকার না থাকলেও কেনা) এবং impulsive buying (পছন্দ হলেই কেনা দরকার না থাকলেও)-এর অভ্যাস তৈরি করে। (Darrat et al. 2016, Cachón-Rodríguez 2024)

উদ্দেগ ও ডিপ্রেশন তৈরি করে, এমন ব্যবস্থা নির্মাণ করা  
উদ্দেগ ও ডিপ্রেশন কমায়, এমন জীবনচরণ ও  
বিশ্বাসকে নিরঞ্জনাত করা  
সমকামী, ডিপ্রেশনের রূগ্ণী, ক্যান্সার রূগ্ণীদের মাঝে  
ধার্মিকদের আত্মহত্যা প্রবণতা কর।  
একাকিত্ব উদ্দেগ, ডিপ্রেশন ও আত্মহত্যার বড় কারণ।  
পর্যবেক্ষণে পরবর্তী মহামারী একাকিত্ব (Hawley,  
2010)

বিয়েকে কঠিন করে দেয়া, যাতে সবাই লিভ টুগেদারে যেতে চায়। যেমন:  
ডিভোর্স হলে স্ত্রী পাবে অর্ধেক সম্পদ, বৈবাহিক ধর্ষণ... এমন সব আইন।

১৯৭০ সালে আমেরিকায় এ ধরনের পরিবারের সংখ্যা গিয়ে দাঁড়াল ৫ লাখ,  
২০০২ এসে সেটা হলো ৪৯ লাখ। ২০২৪-এ ৯০ লাখ। (census.gov)

ফ্যাশন ইন্ডাস্ট্রি  
ব্যক্তিস্বাধীনতা  
সহশিক্ষা, সহকর্ম পরিবেশ  
হৃক-আপ কালচার

এডাল্ট এন্টারটেইনমেন্ট  
ধর্মের প্রভাব হ্রাস  
পর্নোগ্রাফি

শিক্ষাব্যবস্থা ও মিডিয়ায় নারীবাদ প্রচার  
নারী-কেন্দ্রিক আইন-বিচারব্যবস্থা  
পরিবারকে ছোট করে ক্যারিয়ারকে বড় ভাবতে শেখানো

নারীদের ক্ষমতায়নের নামে জব ফিল্ডে আনা, যাতে শ্রমের যোগান  
বেড়ে পুরুষের বেতন কমে যায় [drop in men's real wages since  
the late 1960s] (Hernandez 1993; Zill & Nord 1994)  
অতি-ডোপামিন রেইনকে কিশোর বানিয়ে রাখে, যেমন পর্নোগ্রাফি  
(Neuroscience News), ম্যাচিউরিটিকে বাধাধার্য করে।  
বাল্যপ্রেম, ব্রোকেন ফ্যামিলি, অন্যান্য আসক্তি তাদের সম্পর্ক গঠনের  
সফলতা বাধাধার্য করে।

ব্যক্তিস্বাধীনতার নামে একাকিত্ব বৃদ্ধি  
নারীবাদের নামে পরিবার গঠনে অসফল নারী তৈরি  
নাস্তিকতা, বিজ্ঞানবাদ, অভেয়বাদের মাধ্যমে ধর্মের প্রতি আস্থা নষ্ট করা  
ভোগবাদের মাধ্যমে আধ্যাত্মিকতা নষ্ট করা  
সোশ্যাল মিডিয়ার দ্বারা ডেপামিন ইমব্যালেন্স তৈরি  
পরিবারহীন শিশুর সংখ্যা বৃদ্ধি  
এলকোহল, ক্যান্সারিস (গাঁজা) সহ নানান মাদক পরিমিত ব্যবহারকে বৈধ  
করে আসক্তদের সংখ্যা বৃদ্ধি  
ফ্রি-সেক্স কালচারের মাধ্যমে পরিবার গঠনে অনিচ্ছুক ও অসফল পুরুষ  
তৈরি

আমেরিকার মোট শিশু জন্মের ৪৮%, বৃটেনের  
৪৭.৯% ও ফ্রান্সের ৫৯.৭% বিবাহ-বহুরূপ, যাদের  
বাবা থাকবে না। ইউরোপের বাকি দেশগুলোরও  
একই অবস্থা। (spectatorindex)

ব্রিটেনে এক-তৃতীয়াংশ বাচ্চা ব্রোকেন ফ্যামিলি। (DAILY MAIL)  
আমেরিকার ৫০% শিশু বাপ-মায়ের ডিভোর্স দেখে। এই ৫০%  
-এর ৫০% আবার বাপ-মায়ের ২য় বিয়েও ভাঙতে দেখে।  
(Owenby Law Firm)

গত ৩০ বছরে ১০-২৪ বছর বয়েসীদের মাঝে উদ্দেগ ও  
ডিপ্রেশন বেড়েছে ৫২% (Bie et al. 2024)  
আমেরিকাতে আত্মহত্যা বেড়েছে ৩৭% গত ৩০ বছরে।  
গত ১০ বছরে বেড়েছে ৩০%। (KFF, 2023)  
টপ ৬টা ইংরেজিভাষী দেশে এক গবেষণায় এসেছে,  
১৫-২৪ বছর বয়েসীদের মাঝে জীবন নিয়ে ত্বক্ষি ও সুখ  
আশঙ্কাজনক হারে কমছে। (NBER, 2025)

যে আধুনিকতার গল্প শুনিয়ে তারা তোমাকে ডাকছে, একবিংশ শতাব্দীতে  
এসে সেই আধুনিকতার বাস্তবতা হলো :<sup>[১৭]</sup>

- অনৈতিক সম্পর্কে জড়ানো টিনেজ মেয়েদের ডিপ্রেশনের হার ৩  
গুণ, আত্মহত্যার প্রবণতা ৬ গুণ বেশি।
- প্রতিবছর আমেরিকাতে আত্মহত্যা করে ১১০০ শিক্ষার্থী
- শুধু নিউইয়র্কে ৬০,০০০ পুরুষ এইডস আক্রান্ত। প্রতিবছর ৪০  
হাজার নতুন আক্রান্ত যুক্তরাষ্ট্রে। যৌনরোগীদের মাঝে ডিপ্রেশন  
ও আত্মহত্যার হার উচ্চ।
- ২৫টি যৌনরোগে আক্রান্ত লাখ লাখ নারী-পুরুষ। শুধু  
ক্ল্যামাইডিয়া ইনফেকশনই বছরে ৩ মিলিয়ন নতুন কেইস, যার  
পরিণতি বন্ধ্যত্ব। বন্ধ্যত্বের ফলে ডিপ্রেশনের হার ক্যান্সারের  
মতোই উচ্চ।

## আধুনিকতার গল্প

- আমেরিকাতে প্রতিবছর ১ মিলিয়ন গর্ভপাত করা হয়, যাদের  
বেশিরভাগই সিঙ্গেল নারী। এদের ২০% ডিপ্রেশনে ভোগে।
- ব্যভিচারের কারণে ৪০% বিবাহিত পরিবার ভেঙে যাচ্ছে। আর  
ব্যভিচারের ভিত্তিতে গঠিত পরিবারের ৬৫%-ই ভেঙে যাচ্ছে।  
১৮টা মনোরোগের রিস্ক ডিভোর্সের সাথে বাড়ে, (Akter &  
Begum, 2012) সবচেয়ে কমন হলো, মাদকাসক্রি ও ডিপ্রেশন।
- আমেরিকার ৪৮% শিশু জারজ। single-parent পরিবারের  
বাচাদের সাইকোলজিস্টের সাহায্য প্রয়োজন পড়ে ৩০০% বেশি।
- আমেরিকার জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনসিটিউটের মতে,  
আমেরিকার প্রতি ৫ জনে ১ জন মানসিক রুগি।<sup>[১৮]</sup>

পুঁজিবাদের শিকার হয়ে  
মজলুম/জালেম হওয়া



- ইসলাম সেই Belief system দেয়, যা ওপর মানুষকে সৃষ্টি করা হয়েছে<sup>[১৮৩]</sup>, যা তাকে স্বভাবগতভাবে সহজাতভাবে নিয়ন্ত্রণ করে।
- এরপর ইসলাম সেই ব্যক্তিব্যবস্থাপনা দেয় (নেতৃত্ব, পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি), যা তার দেহমনের গঠনের সাথে যায়, নিশ্চিত করে সুস্থতা।<sup>[১৮৪]</sup> অলরেডি তোমরা বিকল্প জীবন অধ্যায় থেকে কিছুটা আঁচ করেছ।
- একইভাবে ইসলাম সেই পরিবার ব্যবস্থাপনা দেয়, যা নারী-পুরুষের দেহ-মন-মগজের সাথে যায়।<sup>[১৮৫]</sup>
- ইসলাম সেই বিচার-আইন দেয়, যেভাবে দেহ-মন-মগজ অপরাধ থেকে বিরত থাকে, যেভাবে অটোম্যাটিক দুর্বলের অধিকার প্রতিষ্ঠিত হয়।<sup>[১৮৬]</sup>
- সেই অর্থব্যবস্থা দেয়, যা সুয়ৎক্রিয়ভাবে সমাজের সকল অংশকে দারিদ্র্য বিমোচনে অ্যাকটিভেট করে।<sup>[১৮৭]</sup>
- সেই সমাজব্যবস্থা দেয়, যা সমাজে অস্ত্রিতা দূর করে প্রশান্তি আনে, যা মানুষের দৈহিক-মানসিক প্রক্রিয়ার সাথে যায়।<sup>[১৮৮]</sup>
- সেই রাষ্ট্রকাঠামো দেয়, যা সরাসরি মানুষের দেহ-মন-মগজের গঠনকে কাজে লাগিয়ে অপরাধ-দূর্নীতি কমায়, ইসলামের পুরো ফিতরাতি পলিসিকে বাস্তবায়ন করে এক জুলুম-বঞ্চনামুক্ত জীবন নিশ্চিত করে।<sup>[১৮৯]</sup>
- এমন যুদ্ধব্যবস্থাপনা দেয়, যা বিজয়ীর ক্ষেত্র থেকে রক্ষা করে পরাজিত বন্দির জীবন-স্বাস্থ্য-বিকাশ নিশ্চিত করে তাকে ইসলাম গ্রহণের সুযোগ করে দেয়।<sup>[১৯০]</sup>
- এমন এক জীবনপদ্ধতি দেয় মানুষকে, যা পরিবেশের নিরাপত্তা নিশ্চিত করে মানুষেরই দেহ-মন-মগজের সুস্থতার রাস্তা দেখায়।

- রিসার্চ শেখো। রিসার্চ মাইন্ডেড হও।
- এমনভাবে পড়ো, যেন তোমার টীচার তোমার থেকে শিখতে পারে।
- ভাস্টিটি কালচার ত্যাগ করো। একাডেমিকের জন্য কালচারটা খারাপ।
- স্যারদের বলে ছেলে-মেয়ে আলাদা হয়ে যাও। এটা পড়াশোনার জন্য ভালো।
- জীবনের অন্যান্য বিষয়গুলোও সমান ইম্পটেন্ট— আয়, বিয়ে, সন্তান, দীন।
- আর্লি টু বেড, আর্লি টু রাইজ।
- খেলাধুলা-জিম।
- টাইম ম্যানেজমেন্ট।
- ভালো থাকতে হলে দীনকে প্রায়োরিটি দাও।