

#অনলাইন ব্লগে ভিডিও গেম সম্পর্কে লিখ।-

এতে অবশ্যই উল্লেখ করবে-

-কোন কোন মাধ্যমে ভিডিও গেম খেলা হয়

-ভিডিও গেম এর সুবিধা-অসুবিধা

-ভিডিও গেম এর সহজলভ্যতা

-শিশু ও যুব সমাজের জন্য হুমকি সুরূপ ও এর প্রতিকার

## বর্তমান প্রযুক্তি ও ভিডিও গেম

ভিডিও গেমস হচ্ছে এক ধরনের ইলেকট্রনিক গেমস যা ব্যবহারকারীর সাথে ভিডিও ডিভাইজে পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। ভিডিও গেমস খেলার জন্য যে সকল ইলেকট্রনিক সিস্টেম ব্যবহৃত হয় তাকে বলা হয় প্ল্যাটফর্ম। যেমন পার্সোনাল কম্পিউটার এবং ভিডিও গেম কনসোল। তাছাড়া ভিডিও গেমস ব্যবহৃত হয় ইনপুট ডিভাইজ। যেমন; পি.এস.পিতে খেলার জন্য ব্যবহৃত গেম কন্ট্রোলার, জয়স্টিক। কম্পিউটারে খেলার জন্য কী-বোর্ড ও মাউজ ব্যবহৃত হয়।

বেশিরভাগ মানুষই যারা এই গেমে মগ্ন থাকেন তাঁরা অনুভব করেছেন যে এই গেম খেললে তাদের স্ট্রেস বা মানসিক চাপ অনেক কমে যায়। বিশেষ করে যারা অফিসে কাজ করেন তাঁরা সর্বক্ষণ চাপের মধ্যে থাকেন। সেই চাপ থেকে ক্ষণিকের মুক্তি পাওয়া যায় ভিডিও গেম খেলে। একই ফিডব্যাক পাওয়া যায় কোনও কঠিন পরীক্ষার আগের রাতে পরীক্ষার্থীদের কাছ থেকে। তাঁরাও এই গেম খেলে পরীক্ষার চাপ থেকে মুক্ত বোধ করেন।

তবে অতিরিক্ত আসক্তির জন্য সারা পৃথিবীতেই এই বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ মনোস্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। কখনো দেখা যায় ইন্টারনেটে কেউ অতিরিক্ত পরিমাণে গেম খেলছে, কেউবা নানা সফটওয়্যার বা এসব নিয়ে মশগুল আর কেউবা ফেসবুকসহ নানান সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ব্যয় করছে দিনের বেশির ভাগ সময়।

যেসব গেমস সাধারণত কম্পিউটারে খেলা হয়ে থাকে তাকে কম্পিউটার গেমস বলে। বর্তমানে ডেস্কটপ কম্পিউটারে গেমস খেলা, বেশি জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে। সাধারণত গেম সফটওয়্যার হিসেবে থাকে। এটি ইন্টারনেট থেকে ডাউনলোড করে অথবা কিনে খেলা যায়। এছাড়াও গেমসের বিভিন্ন সিডি বা ডিস্ক পাওয়া যায়। এছাড়াও বিভিন্ন অনলাইন গেমসও রয়েছে।

আসক্তির পরিণতি হচ্ছে—

- পারিবারিক জীবন বাধাগ্রস্ত হবে। বাবা-মাসহ পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সম্পর্ক খারাপ হতে থাকবে। সামাজিক সম্পর্কগুলোর মূল্য কমতে থাকবে।

• সামাজিক দক্ষতা কমে যাবে। সামাজিক অনুষ্ঠান বর্জন করার কারণে নিজের ভেতর গুটিয়ে থাকবে। সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা কমে যাবে।

• ব্যক্তিগত জীবন বাধাগ্রস্ত হবে। নিজের যত্ন কম হবে। অপুষ্টিতে ভুগবে, কারণ উপযুক্ত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করবে না। পড়ালেখা ও কর্মজীবনের মান কমে যাবে।

### প্রতিরোধের উপায়

• অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহার থেকে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

• শিশুদের গ্যাজেট আর ইন্টারনেট ব্যবহার করতে দিলে তার একটি সময়সীমা বেঁধে দিতে হবে।

• শিশুকে গুণগত সময় দিতে হবে। মা-বাবা নিজেরাও যদি প্রযুক্তির প্রতি আসক্ত থাকেন, তবে সবার আগে নিজের আসক্তি দূর করতে হবে। পরিবারের সবাই মিলে বাসায় ক্যারম, লুডু, দাবা, ইত্যাদি খেলার চর্চা করতে হবে। নিয়ম করে সবাই মিলে বেড়াতে যাতে হবে। মাঠের খেলার প্রতি উৎসাহ দিতে হবে।

• ইন্টারনেট বা গেম আসক্তি কিন্তু মাদকাসক্তির মতোই একটি সমস্যা। প্রয়োজনে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিয়ে এই আসক্তি দূর করতে হবে।