



গোল্ডেন রুলস অব ফেসবুক

গোলাপ মুনীর

সবক্ষেত্রেই কাজের মধ্য দিয়ে অর্জিত হয় অভিজ্ঞতা। আর এ অভিজ্ঞতাকে ধারণ করে সৃষ্টি হয় নানা বিশেষজ্ঞজন। সংশ্লিষ্ট ক্ষেত্রে এসব বিশেষজ্ঞ বা অভিজ্ঞজনদের টুকটাকি পরামর্শ বা টিপস সাধারণ ব্যবহারকারীদের জন্য হয়ে ওঠে অত্যন্ত সহায়ক। ফেসবুক ব্যবহারের ক্ষেত্রেও বিশেষজ্ঞদের দেয়া কিছু টিপস ব্যবহার করে আমরা যেমনি রেহাই পেতে পারি ফেসবুকের নানা বেখাপ্লা আচরণ থেকে, তেমনি উন্নয়ন ঘটাতে পারি সোশ্যাল মিডিয়া এনকাউন্টারেরও। এ লেখায় থাকছে তেমনি কিছু টিপসের ওপর আলোকপাত। তবে অভিজ্ঞজন বা বিশেষজ্ঞদের সঠিক নাম এখানে ব্যবহার করা হয়নি। ব্যবহার করা নামগুলো কাল্পনিক।

ফেসবুকে ৭ বিষয় কখনই করবেন না

এটিকে বিতর্কের ফোরাম করে

তুলবেন না : সোশ্যাল মিডিয়া বিশেষজ্ঞ লুই ফক্সের অভিমত— কোনো বিতর্কিত বিষয়ের জন্য সোশ্যাল মিডিয়া বা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম সর্বোত্তম ফোরাম হতে পারে না। তার মতে, 'রাজনৈতিক বিষয়গুলো খুবই স্পর্শকাতর। আপনি যদি আপনার ফেসবুকে ছেড়ে দেয়া রাজনৈতিক বিষয়টির ওপর সাধারণ মানুষকে সহায়তা করার মতো জোরালো ব্যাখ্যা উপস্থাপন করতে না পারেন, তবে বিষয়টি ভালো বা খারাপ উভয় হিসেবেই বিবেচিত হতে পারে।'

আপনি যদি ধর্মীয় বা রাজনৈতিক মতামত তুলে ধরতে আগ্রহী হন, তবে বিষয়টিকে কাছ থেকে জেনে-বুঝে অভিমত দিন। নইলে দেখবেন আপনি হয়ে উঠেছেন আনফেডেড, বন্ধুহীন, সমর্থকহীন।

পঞ্চাশ বছর বয়েসী ইউনিভার্সিটি লেকচারার ক্যাথি এসব বিষয় মাথায় রাখেন তার এক হাইস্কুল ক্লাসমেটের সাথে মতবিনিময়ের সময়ে, যিনি সম্প্রতি তার কাছে ফ্রেড রিকুয়েস্ট পাঠিয়েছেন। ক্যাথি জানিয়েছেন, 'আমার এই বন্ধু রাজনৈতিক বাকস্বর্ষ বক্তব্য বা পলিটিক্যাল র্যান্ট পাঠান দিনে দুই-তিনবার। আর খুব দ্রুত স্পষ্ট হয়ে যায়, আমি তার মতের সাথে একমত নই। একদিন আমি তার পোস্টের প্রতিউত্তরে ৫০০ শব্দের একটি সংবাদের লিঙ্ক পাঠালাম আমার পেজে। মনে হলো, সে আমার একদম দুয়ারে দাঁড়িয়ে। পাঁচ মিনিট পর আমি থাকে চুকতে দিলাম। সে এসেই আমার উদ্দেশে লেকচার শুরু করে দিল।'

ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি

করবেন না : রক্তাক্ত অবস্থায় আছেন, এমন কারও ফটো ফেসবুকে পোস্ট করবেন না।

কিংবা রাতের কোনো মদ্যপ নারীর ছবি পোস্ট করবেন না। বিশেষ করে মনে রাখবেন, আমাদের ফেসবুক কখনও কখনও ব্যবসায়িক যোগাযোগের নেটওয়ার্ক হয়ে ওঠে। ঠিক এমনটিই ঘটেছিল ৪৪ বছর বয়েসী বিপণন নির্বাহী সাইমনের জীবনে, যিনি একজন ভেভরের একটি ফেসবুক ফ্রেড রিকুয়েস্ট অ্যাকসেপ্ট করেছিলেন। সাইমনি এই ভেভরের সাথে নিয়মিত কাজ করতেন। সাইমনি বলেন, 'সে নিয়মিত আমার উদ্দেশে আজীবনে মন্তব্য ও পর্নো ছবি পোস্ট করত। ফলে আমি শুধু তাকে আনফ্রেডলিই করিনি। বরং তার এই কেয়ারলেস পোস্টিং তার সাথে আমার ব্যবসায়িক সম্পর্কও বিনাশ করে।'

কোনো 'ফ্রেড'কে প্রকাশ্যে সমালোচনা নয়

: কোনো ফ্রেডের পেশাগত বা বংশগত বিষয় নিয়ে সমালোচনা কিংবা ফ্রেডের ভাই-বোন-স্বজনদের সমালোচনা ফেসবুকে করা বড় ধরনের মানা। ফেসবুকে তা করা একটি বিগ নো-নো। তবে কেউ আপনার বেশ চেনাজানা লোক হলে এবং তার সাথে আপনার বোঝাপড়া ভালো হলে, ফেসবুকে তার সামান্য সমালোচনা করা যেতে পারে বলে মনে করেন লুই ফক্স। তবে তা যেনো সৌজন্যের মাত্রা না ছাড়ায়। কিন্তু প্রকাশ্যে সমালোচনা কখনই যথার্থ হতে পারে না। এ ধরনের সমালোচনায় কেউ খুবই আক্রমণাত্মক হয়ে উঠতে পারেন। সাধারণ মানুষের সাথে যোগাযোগের আরও অনেক ভালো উপায় আছে।

কাস্টমারের খোঁজে থাকবেন না :

সোফি, ৩০ বছর বয়েসী এক হোটেল মহিলা দ্বারদক্ষী। সম্প্রতি তিনি 'আনফলো' করেন এক

ফ্রেডকে, যিনি তাকে একটি পোস্ট দিয়ে একটি হেলথ প্রোডাক্ট সম্পর্কে সমালোচনা করে যেনো তাকে বোমার আঘাত হানেন। সোফি এই পণ্যটি বিক্রি করছিলেন। 'এই মহিলা আমার ফিড এলোমেলো করে দেন, আমি পেলাম নোটিফিকেশন মেসেজ এবং তার কোম্পানির অ্যাড পাওয়ার জন্য ক্লিক করলাম। এটি ছিল একটি সুপার-ফ্রাস্টেটিং বা বড় ধরনের এক হতাশা।' সোশ্যাল অ্যানালাইটিকস ভেঞ্চার কোম্পানি এনএম ইনসাইটের এক জরিপ মতে, এটি আপনাকে নন-ফ্রেড জেনে ব্যানিশ করে দিতে পারে। কাউকে দিয়ে কোনো কিছু সেল করার চেষ্টা করা হচ্ছে আনফ্রেড করার তৃতীয় বৃহত্তম কারণ। 'সেল করার জন্য কারও ফেসবুক নেটওয়ার্ক টেপ করা ফ্রেডশিপের এক অপব্যবহার'— বললেন সংশ্লিষ্ট পেশাগত বিশেষজ্ঞ উইন্ডি মেনসেল। তার পরামর্শ হচ্ছে, 'আপনি যদি আপনার বিজনেস প্রমোট করতে চান, তবে একটি ফেসবুক পেজ ক্রিয়েট করাই শ্রেয়তর।'

অন্যের সাথে নিজেকে তুলনা করতে

যাবেন না : বেশিরভাগ মানুষ তাকে ফেসবুকে অনুকূলভাবে তথা বড় করে উপস্থাপন করেন। এতে দোষের কিছু নেই। 'একুশ শতাব্দীর একটি স্ক্র্যাপ বুক হিসেবে ফেসবুক আপনার শক্তিমত্তা উল্লেখযোগ্যভাবে তুলে ধরার একটি ফোরাম। আপনার জীবনে ঘটে যাওয়া ভালো বিষয়গুলো আপনি তুলে ধরবেনই'— এ অভিমত মনস্তত্ত্ববিদ পয়িনিক্স ডিরহাউকির। আপনি যখন আপনার ফ্রেডের পেজে সব আনন্দের পোস্ট ও সুখপ্রদ ছবি দেখেন, তখন আপনি ভাবতে পারেন এসব ছবির সাথে আপনার জীবনের কোনো মিল নেই। এই আচরণকে নাম দেয়া হয়েছে 'ফেইকবুকিং'। আর তা আপনার ওপর খারাপ প্রভাব ফেলতে পারে। অবশ্য, ২০০২ সালের

'সাইবারসাইকোলজি, বিহেভিয়ার, অ্যান্ড সোশ্যাল

নেটওয়ার্কিং' সম্পর্কিত এক সমীক্ষায় সমাজবিজ্ঞানীরা জানতে পেরেছেন— যেসব ছাত্রেরা ফেসবুক ব্যবহার করে, এদের বেশিরভাগই মনে করে তাদের ফ্রেডেরা এদের চেয়ে উন্নততর

জীবনযাপন করে। এমনকি যেসব ফ্রেডকে এরা কখনও দেখেনি, তাদের বেলায়ও এরা একই ধরনের ধারণা পোষণ করে। কেউ যদি ফেসবুক দেখে এ ধরনের হীনমন্যতায় ভোগেন, তবে তাকে এ প্রেক্ষাপট পাল্টে ফেলতে হবে।

'ফেসবুক এক ধরনের মুড়ি ট্রেইলার' বলেছেন পয়িনিক্স ডিরহাউকি। তিনি আরও বলেন, 'আপনি শুধু দেখছেন তার বেস্টপার্টস বা সর্বোত্তম অংশটি, দেখছেন না পুরো কাহিনিটা, কাহিনির শেষটা বা বিব্রতকর ভুলগুলো।'

'ফ্রেডের ফেসবুক পেজ দেখে আপনার মনমানসের ওপর যদি নেতিবাচক প্রভাব পড়ে, তখন দ্রুততার সাথে ভাবুন, এগুলো আপনাকে কষ্ট দেয়ার জন্য পোস্ট করা হয়নি। এগুলো আপনার ফ্রেডের জীবনের ঘটনাবলি মাত্র'— বললেন ডিরহাউকি।

৮৯ কোটি

লোক প্রতিদিন ফেসবুকে লগঅন করেন

সম্পর্ক বজায় রাখার কাজে ফেসবুক ব্যবহার করবেন না : ফেসবুক

ব্যবহারকারীদের গড়ে ৩০৮ জন ফ্রেন্ড থাকে। অতএব এমন সম্ভাবনা আছে— এই বন্ধু তালিকার মধ্যে এমন অনেক আছেন, যাদের আপনি চেনেন, কিন্তু তাদের ব্যাপারে আপনার কোনো ভাবনাচিন্তা নেই। কিন্তু আপনার অফিসের বড়কর্তার ফ্রেন্ড রিকুয়েস্ট আনফ্রেন্ড করা আপনার জন্য বেশ জটিল হতে পারে। কারণ, তা আপনার বসকে অশুশি করতে পারে। মিডিয়া বিশেষজ্ঞ আলেক্সান্ডার স্যামুয়েল বলেন, ‘আপনার ফ্রেন্ডলিস্ট হবে রেস্ট্রিক্টেড।’ এভাবে এরা শুধু আপনার পাবলিক পোস্টগুলোই দেখতে পাবেন, আপনার ফ্রেন্ডেরগুলো নয়।

আপনার রেস্ট্রিক্টেড লিস্ট ক্রিয়েট করতে ডান দিকের ওপরের দিকের ফেসবুক বারের নিম্নমুখী অ্যারোতে ক্লিক করুন। এর পর ক্লিক করুন সেটিংসে। এর পর ব্লকিংয়ে ক্লিক করুন। আপনি ম্যানেজ ব্লকিংয়ের আওতায় পাবেন ‘রেস্ট্রিক্টেড লিস্ট’। ডান দিকে নাম যোগ করার জন্য এডিট লিস্টের ওপর ক্লিক করুন।

আপনি যদি ফ্রেন্ডস পোস্টে আগ্রহী না হন, কিংবা এরা অব্যাহত আপনাকে বিরক্ত করেই চলে, কিন্তু আপনি তাদের ‘আনফ্রেন্ড’ করতে না চান এবং তাদের আপনার পোস্ট দেখাতে আপত্তি না থাকে, তবে তাদের ‘আনফলোয়িং’ করা হচ্ছে আরেকটি বিকল্প। তাদের পোস্টের ওপর রাইট ক্লিক করে এরপর ক্লিক করুন ‘আনফলোয়ার’ ওপর।

মনোযোগ কামনা করবেন না :

বিশেষজ্ঞেরা উদ্বেগজনক পোস্ট পাওয়ার পর সহানুভূতি পাওয়ার জন্য বা মনোযোগ আকর্ষণের জন্য অনেকে এমন ধরনের কিছু পোস্ট দেন : ‘দিস ইজ দ্য ওয়াস্ট ডে অব মাই লাইফ’ কিংবা ‘আই কান্ট বিলিভ দ্যেট হ্যাড হেপেন্ড’। এসব পোস্ট দিয়ে এরা প্রত্যাশা করেন লক্ষিত ফ্রেন্ডের কাছ থেকে ইতিবাচক সাড়া পাবেন। কিন্তু অনেকে এটিকে দেখেন মনোযোগ আকর্ষণের দুঃখজনক পদক্ষেপ হিসেবে।

ফক্স বলেন, ‘পোস্ট দেয়ার সময় কী জিজ্ঞাসা করবেন, আর আপনার মোটিভেশনই বা কী হবে, তা জানার জন্য আপনার সামাজিক বুদ্ধিমত্তাকে কাজে লাগান। আপনি কি এমন কিছু পোস্ট করছেন, যা আপনি আসলেই চান অন্যেরা আপনার সম্পর্কে তা জানুক? কিংবা এটি একটি সেলফ-সার্ভি বা নিজের স্বার্থের ব্যাপার মাত্র। যদি তাই হয়, তবে ব্যাপার আবার বিবেচনা করে দেখুন।’

ফেসবুকে যে ৫ বিষয় সব সময় করবেন

আপনার ফেস-টু-ফেস ফিল্টার

ব্যবহার করুন : মানুষ ফেসবুকে এমন কথা বলে এবং এমন কাজ করে, যা এরা বাস্তব জীবনে কখনই করেনি। যেমন অনেক ফ্রেন্ড ফেসবুক পোস্টে নিজের জন্য দোয়ার অনুরোধ

জানান, কিংবা নিজে অন্যের জন্য দোয়া করার কথা জানান। ফরোয়ার্ড করেন আপত্তিকর নোংরা লিঙ্ক অথবা পোস্ট করেন জ্বালাতনকর রাজনৈতিক বক্তব্য বা মতামত। ‘যখন আপনি একা কমপিউটারে কাজ করেন, তখন এটি ভুলে যাওয়া সহজ যে, আপনি কথা বলছেন ঘরভর্তি মানুষের মাঝে। কারণ, আপনি কারও সাথে মুখোমুখি কথা বলছেন না। এর ফলে পোস্টে কথা বলার সময় আপনি এক ধরনের সাহসী হয়ে ওঠেন এবং এমন কথা বলে ফেলেন, যা বাস্তব জগতে বলতে পারতেন না। তাই পোস্ট দেয়ার আগে মনে করেন আপনি পোস্টে যা লিখছেন তা বন্ধুর সামনে বসে কফি পান করতে করতে বলছেন— এ অভিমত ডিরহাউকির।’

নিজের দাঙ্কিতা নিয়ন্ত্রণে রাখুন :

‘আমি, আমি, আমি’ করে বাড়াবাড়ি করে নিজেকে জাহির করে পোস্ট অব্যাহতভাবে চালিয়ে গেলে আপনার ফ্রেন্ড কমে যেতে পারে। দুই সপ্তানের মা ৪৩ বছর বয়েসী জেইন বলেন— ‘আমার জ্ঞাতিবোন তার পোস্টে তার সপ্তানের প্রতিটি ‘এ’ গ্রেড পাওয়ার কথা ফেসবুকের পোস্টে উল্লেখ করেন এবং কখনই ভালো ভালো ডিজাইনের পোশাকের কথা উল্লেখ না করে ছাড়েন না।

শুধু সেরা বিষয়গুলোই তিনি পোস্ট করেন যাতে এমন ধারণা জন্মায় যে, তিনি একটি পরিপূর্ণ জীবনযাপন করছেন। কিন্তু আমি জানি তিনি পরিপূর্ণ জীবনযাপন করেন না। তিনি আমার জ্ঞাতিবোন। অতএব আমি তাকে আনফ্রেন্ড করতে পারি না। কিন্তু আমি তাকে আনফলো করেছি।’

যখন আপনি আপনার সব দাঙ্কিতা ও আত্মপ্রতিষ্ঠা পোস্টের মাধ্যমে প্রকাশ করবেন, তখন আপনার কিছু ফ্রেন্ড আত্মসুখে ভুগলে অবাক হওয়ার কিছু থাকবে না। দেখবেন আপনার ফ্রেন্ডও নার্সিসিস্ট হয়ে উঠেছেন। কিছু গবেষণায় এ ধরনের সম্ভাবনার কথাই জানা গেছে। তা সত্ত্বেও ডিরহাউকি মনে করেন, ‘যারা সেলফ-ইনবলভড হন তারা ভুগবেন একাকীত্বে।’ তিনি বলেন, ‘যখন দুনিয়ায় আপনি একা চলবেন, তখন আপনার আর্টফোনে আপনার খাবার ও সেলফির পিকচার দেয়ার কাজটি আপনার কাজে সহজ হয়ে উঠবে। যখন আপনি তা পোস্ট করেন এবং লোকেরা তাতে লাইক দেয়, আপনি ভাবেন এরা আপনার সাথে আছেন। অতএব ফেসবুক সৃষ্টি করে ‘সেন্স অব কমিউনিটি’।

শেয়ার্ড ইন্টারেস্টের মাধ্যমে গ্রুপ

ফ্রেন্ডস লিস্ট করুন : আপনি যদি প্রতি সপ্তাহে আপনার ছেলে ফুটবল খেলার সাক্ষরিত কথা পোস্ট করে ফ্রেন্ডদের বিরক্তির কারণ না হতে চান, কিংবা আপনার ফ্রেন্ডের বিভ্রান্তির ভিডিও পোস্ট বারবার দেখে নিজে বিরক্ত হতে না চান, তবে আপনার ফ্রেন্ডদের একটি কাস্টম লিস্ট ক্রিয়েট করুন। যেমন— আপনি প্রায়ই ইন্টারেস্ট করেন এমন ফ্রেন্ডদের একটি ‘এ’ লিস্ট রাখতে পারেন। থাকতে পারে শেয়ার্ড ইন্টারেস্টের ফ্রেন্ডদের, যেমন কুকুরপ্রিয় ফ্রেন্ডদের

কিংবা খাবারলোভী ফ্রেন্ডদের একটি তালিকা।

‘আমার পরামর্শ হচ্ছে— পেরেন্টদের থাকবে একটি কিড শেয়ারিং ফ্রেন্ডলিস্ট, যাদের ওপর এরা আস্থা রাখেন। যাদের সাথে বাচ্চাদের সম্পর্কিত সুখকর ইনফরমেশন পেতে পারেন। এবং আপনি আপনার বাচ্চাদের নিয়ে যেসব পোস্ট দেন, সেসব বিষয়ে ওই ফ্রেন্ডদেরও আগ্রহ থাকা চাই’— এ পরামর্শ স্যামুয়েলের।

এই তালিকাগুলো আপনার ফেসবুকের সময়কেও করে তুলবে উপভোগ্য। তখন আপনার নিউজফিডের পোস্ট স্ক্রলিং না করে বরং আপনার আগ্রহের ব্যক্তিদের পোস্ট স্ক্রল করতে পারবেন। কাস্টম লিস্ট তৈরি করতে আপনার হোম পেজে ফ্রেন্ডসে ক্লিক করুন। এরপর ক্রিয়েট করুন কাস্টম লিস্ট।

সতর্কতার সাথে ফ্রেন্ড রিকুয়েস্ট

বিবেচনা করুন : আপনি যদি হন একজন চাকরিদাতা, তবে উচিত হবে না ফেসবুকে চাকরি করছেন এমন কারও কাছে ফ্রেন্ড রিকুয়েস্ট

পাঠানো। জনৈকা মেনচেল বলেন, ‘এ কাজটি ঠিক নয়। কারণ তার ও আপনার মাঝে আছে ক্ষমতার তারতম্য। আপনি এদের সম্পর্কে বেশি জানতে চান, লিঙ্কডইনে এদের কানেক্ট করুন, যা

একটি প্রফেশনাল নেটওয়ার্ক।’

আপনার সপ্তানেরা যখন প্রাপ্তবয়স্ক হয়, তখন এদের ফ্রেন্ড রিকুয়েস্ট পরিহার করার কথা বিবেচনা করে দেখতে পারেন। কিংবা ভাবতে পারেন, তাদের নেটওয়ার্কের বাইরে রাখতে। আপনার ও একই সাথে এদের স্বার্থেই আপনি তা করবেন। কারেন নামে জনৈক ৫৫ বছর বয়েসী রেজিস্টার্ড নার্স বলেন, ‘এটি ছিল আমার জন্য যথার্থ সঠিক পদক্ষেপ, যেখানে আমার ১৮ বছর বয়েসী কন্যা আমাকে ফেসবুকে ফ্রেন্ড করে নিয়েছিল। আমি তার পাটি ফটোগুলো ও ইহজাগতিক পোস্টগুলো দেখতাম। এসব দেখে দেখে আমি উদ্ভিন্ন হয়ে পড়ি। মনে হয় সে এসব কী করছে। যখন থেকে আমি তাকে আনফ্রেন্ড করলাম, তখন থেকে তার আর আমার মধ্যকার সম্পর্কের ব্যাপারে অপেক্ষাকৃত স্বস্তি অনুভব করতে লাগলাম।’

ডিরহাউকির মতে, পরিস্থিতি মোকাবেলায় এটিই হচ্ছে যথাযথ উপায়। এই মহিলার অভিমত— ‘যখন সপ্তানের বয়স ১৮ বা ১৯ বছরে পৌঁছে, তখন এরা একটু-আধটু স্বাধীন হয়ে উঠতে চায়। এরা তখন কিছু আমুদে আচরণ প্রকাশ করতে চায়, যা বাবা-মায়ের সাথে শেয়ার করা যায় না।’

সম্পর্কাতর বিষয়ে সচেতন থাকুন :

ফক্স বলেন, ‘মানুষ এখন সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করেন পার্সোনাল প্রেস রিলিজ হিসেবে। আজকাল কোনো সেলিব্রিটির মৃত্যুর খবরও ফেসবুকে পোস্ট করা হয়। কিন্তু কোনো প্রিয়জনের খবর জানানোর ক্ষেত্রে এটি যথার্থ উপায় নয়। এটি একান্তভাবেই ব্যক্তিগত ব্যাপার। আবেগঘন মুহূর্তে মুখোমুখি কথা বলা বা ফোনকল দেয়া এর চেয়ে অনেক বেশি উপযোগী।’