

ঘুরে দাঁড়াও

ওয়ায়েল ইব্রাহিম

অনুবাদ: মিনহাজ মোহাম্মদ



প্রথম আলো প্রকাশিত একটি জরিপে দেখা যায় ঢাকা শহরের ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে পড়ুয়া শতকরা ৭৫ জন ছাত্র নিয়মিত পর্নোগ্রাফি দেখে। তার মানে প্রতি ৪ জন কিশোরের মধ্যে ৩ জন এই ভয়াবহ নেশায় আসক্ত অথবা ঝুঁকিতে রয়েছে।

আমাদের চেমনারে মানসিক স্বাস্থ্যের পরামর্শ নিতে আসা কিছু তরুণ বলে—‘জীবনে তেমন কোনো কষ্ট বা ঝামেলা নেই তবুও এত হতাশা আগে কেন বুঝতে পারছি না’। এদের অনেকেই পর্নোগ্রাফিতে আসক্তির কারণে বিষণ্ণতা নামক রোগে ভুগছে।

আজকাল ডিভোর্সের হার বেড়েই চলেছে। বিবাহিত দম্পতিদের নিয়ে যখন আমরা কাজ করি, অনেকের মাঝেই পর্নোগ্রাফির নেশা এবং তা থেকে সৃষ্ট জটিল মনোঃসামাজিক সমস্যা আমাদের চোখে পড়ে।

ঘুরে দাঁড়াও বইটি আমি পড়েছি। অনুবাদ সহজ ও সাবলীল হয়েছে। আমাদের তরুণ সমাজের যারা সত্যিই এই আসক্তি থেকে পরিত্রাণ পেয়ে সুস্থ জীবন ফিরে পেতে চায়, এই বই পড়ে তারা ভীষণ উপকৃত হবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

ডা: সাঈদুল আশরাফ কুশল

এম.বি.বি.এস. (ডি.এম.সি.),

এম.ডি. রেসিডেন্ট সাইকিয়াট্রি (বি.এস.এম.এম.ইউ.)

মনোরোগ চিকিৎসক

প্রতিষ্ঠাতা এবং সি.ই.ও., লাইফস্প্রিং ইন্সটিটিউট

অনুবাদের কথা

১) আমার স্বামী পর্ন আসক্ত। আমি জানার পর ওরাদা করেছিল, আর দেখবে না। কিন্তু আমি झুলে জব করতে গেলে সে অফিসে যাওয়ার আগে ঠিকই দেখত। দুবছর আগে আমি জব ছেড়ে দিয়েছিলাম। ওকে একা থাকতে দিই না। কিছুদিনের জন্য (পিসিতে) পর্ন দেখা বন্ধ হয়। কিন্তু এড্রয়েড ফোন কেনার পর থেকে আবার দেখা শুরু করে। ও আর আমাকে আগের মতো ভালোবাসে না। অন্তরঙ্গ হবার সময় এলে বলে, 'আমি ক্লান্ত'। রাতে খুম হয় না আমার। বিছানায় এপাশ-ওপাশ করে রাত পার হয়। আমি ওকে আর কত পাহারা দেবো? মেয়ে তৃতীয় শ্রেণিতে পড়ে। কী করব আমি?

২) কথাগুলো আমি আগে কাউকে বলিনি। আপনাকেই প্রথম বলছি। ছোটবেলা থেকেই বাবা-মায়ের আদর তেমন একটা পাইনি। তারা দুজনই চাকরি করতেন। আমাকে রেখে যেতেন কাজের মেয়ের কাছে। আমি তাকে আপু বলে ডাকতাম। কিন্তু সে আমার সাথে কেমন যেন আচরণ করত। আমার শরীরের আপত্তিকর সব জায়গায় হাত দিত। তখন যদিও আমি কিছু বুঝতাম না, কিন্তু যতই বড় হচ্ছিলাম ব্যাপারগুলো আমাকে অনেক ভাবতে লাগল। ষষ্ঠ শ্রেণিতে বন্ধুদের আড্ডায় প্রথম পর্ন সম্পর্কে জানতে পারি। ছোটবেলার না জানা প্রশ্নগুলোর উত্তর পেতেই যেন প্রবেশ করি সেই অন্ধকার জগতে। আমি হারিয়ে যাই সেখানে। নষ্ট হতে থাকি প্রতিনিয়ত। এখন আমার অবস্থা এমন হয়েছে যে, আমি যৌন উত্তেজনার কিছু দেখলেও আগের মতো অনুভূতি পাই না। উত্তেজনা অনুভব করি না। আমার মনে হয় ইরেক্টাইল ডিসফাংশন^[১] হয়ে গেছে। আমি অনেক ডিপ্রেসড। কী করব কিছুই বুঝতে পারছি না।

৩) আমি একজন ক্যাচেলর। এক বন্ধুর সাথে একটা ক্ল্যাটে ভাড়া থাকি। আমার আর

[১] ইরেক্টাইল ডিসফাংশন (erectile dysfunction) - যৌন অক্ষমতা

তার রুম আলাদা। বলতে গেলে সব সময়ই আমার প্রহিভেসি আছে। এখানে আমাকে খারাপ কাজে বাধা দেবার মতো কেউ নেই। আমি যখন খুশি গাজা খাই, সিগারেট ধরাই, মেয়েদের সাথে প্রেম করি। জানেন, আমি না মেয়ে পটানোতে খুব পটু। কেন যেন মেয়েরা আমার কথায় খুব সহজেই গলে যায়। কিন্তু আমার কোনো শাস্তি নেই। আমি অনেক বেশি পর্ন আসক্ত। অন্য সব খারাপ কাজে আমি যতটা না অনুশোচনায় ভুগি তার চেয়ে অনেক বেশি অনুশোচনায় ভুগি পর্ন দেখলে, হস্তমৈথুন করলে। গত দুমাস ধরে আমি আমার বাবা-মায়ের সাথে কথা বলি না। মাঝেমাঝে না আমার মরে যেতে ইচ্ছে করে। আমি সাইকিয়াট্রিস্ট দেখিয়েছিলাম। কিছুদিন ভালো ছিলাম। এখন আবার সব এলোমেলো লাগছে।

গত দু'বছর আগে আমি Fight Against Dehumanization নামক একটি ফেসবুক পেইজ খুলি। উদ্দেশ্য ছিল পর্ন আসক্তি নিয়ে বাংলা ভাষাভাষী মানুষদের মধ্যে সচেতনতা সৃষ্টি করা। যদিও আমি জানতাম বিষয়টা নিয়ে কথা বলা আমাদের দেশে একটা ট্যাবু, তবুও আমি কাজ করা থামাইনি। প্রথম এক বছরে খুব বেশি মানুষের কাছে পৌঁছাতে পারিনি। কিন্তু গত এক বছরে কিছু ভাই আমার এ কাজে অনেক সহযোগীতা করেন, অনুপ্রেরণা যোগান। আল্লাহর ইচ্ছায় আজ তাদেরই সহযোগীতায় এ বইটির অনুবাদ আপনাদের কাছে পৌঁছে দিতে পেরেছি। এ বইয়ের সাথে জড়িত সকলের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

ওপরে বর্ণিত গল্পগুলোর মতো আরও অনেক গল্প আছে। Fight Against Dehumanization পেইজের ইনবক্সে প্রায়ই এমন গল্প পড়ি। এ গল্পগুলো বেপনার গল্প, না জানা সত্য গল্প। তাদের পরিচয় গোপন রেখে আপনাদের সাথে শেয়ার করছি। কেন জানেন? সেদিন প্রথম শুনেছিলাম, ১৮ বছরের একটা ছেলে ইন্সটাইল ডিসফাংশনের স্বীকার, সেদিন আমার মাথায় যেন আকাশ ভেঙে পড়েছিল। বিশ্বাস করতে কষ্ট হচ্ছিল। জীবনকে ভালোভাবে বুঝে ওঠার আগেই এতো বড় ধাক্কা সতিই দুর্বিসহ। আমি চাই না এমন গল্প শুনতে। চাই না চোখের সামনে তাদের নিঃশেষ হয়ে যাওয়া দেখতে।

আমরা জানি, এ যুগে পর্ন দেখে না এমন ছেলে খুঁজে পাওয়া বিরল। ১০ জনের মধ্যে ৯ জন বালকই ১৮ বছরের আগে পর্ন সম্পর্কে অবহিত হয়^২। এ ছাড়াও আমাদের

[২] <http://www.covenanteyes.com/pornstats/>

দেশে পর্নের কিছু পরিসংখ্যান জানলে আপনি রীতিমত অবাক হয়ে যাবেন। যদিও বাংলাদেশে এ সম্পর্কিত গবেষণা তেমন একটা হয়নি। তবে ২০১২ সালে কয়েকটি স্কুলের অষ্টম শ্রেণির কিছু ছাত্রছাত্রীর ওপর চালানো একটি জরিপে দেখা যায়, শতকরা ৭৬ জন শিক্ষার্থীর নিজের ফোন আছে। বাকিরা বাবা-মায়ের ফোন ব্যবহার করে। এদের মধ্যে:

- ৮২ শতাংশ সুযোগ পেলে মোবাইলে পর্ন দেখে।
- ক্লাসে বাসে পর্ন দেখে ৬২ শতাংশ।
- ৭৮ শতাংশ গড়ে ৮ ঘণ্টা মোবাইলে ব্যয় করে।
- ৪৬ শতাংশ প্রেম করার উদ্দেশ্যে মোবাইল ব্যবহার করে।

সবচেয়ে ভয়ংকর ব্যাপার হচ্ছে, বেসরকারি এক হিসাবে দেখা যায়, গান/রিংটোন/ফটোকপিং দোকানগুলোর মাধ্যমে দেশে দৈনিক ২.৫ কোটি টাকার পর্ন বিক্রি হচ্ছে^[৭]। এ ছাড়াও বাংলাদেশ থেকে এক মাসে গুগলে ‘পর্ন’ শব্দটি সার্চ করা হয়েছে ০.৮ মিলিয়ন বারও বেশি। বিশ্বব্যাপী এ সংখ্যা হচ্ছে ৬১১ মিলিয়ন বার। ‘সেক্স’ শব্দটি সার্চ করা হয়েছে ২.২ মিলিয়ন বার। বিশ্বব্যাপী এটা করা হয়েছে ৫০০ মিলিয়ন বার^[৮]। অন্যান্য পর্নোগ্রাফিক শব্দের অবস্থাও অনেকটা এমন। ৩০ জুলাই ২০১৩, বাংলাদেশ সংবাদ সংস্থা(BSS) পর্নোগ্রাফির ওপর একটি রিপোর্ট প্রকাশ করে। এতে দেখা যায়, ঢাকার সাইবার ক্যাফেগুলো থেকে প্রতিমাসে বিভিন্ন বয়সের মানুষেরা যে পরিমাণ পর্ন ডাউনলোড করে তার মূল্য ৬ কোটি টাকার মতো^[৯]। পরিসংখ্যানগুলো কয়েক বছর আগের হলেও এ থেকে এখনকার অবস্থা আঁচ করা যাচ্ছে। ব্যাপারটা আসলেই মহামারিতে পরিণত হয়েছে।

এ মহামারিতে কত মানুষ যে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে, পরিবার ভেঙে যাচ্ছে এ সম্পর্কে

[৩] An investigative tv report by Farabi Hafiz (<https://m.youtube.com/watch?v=jUxXQB8PW7s>)

[৪] <http://bartabangla.com/english/internet-porn-affinity-increasing-into-bangladeshi-youth/>

[৫] <http://archive.dhakatribune.com/tong-form/2013/oct/28let%E2%80%99s-talk-about-porn>

আমরা জানি না বললেই চলে। একটা পরিসংখ্যান বলি। এ থেকে কিছুটা ধারণা পাবেন। অ্যামেরিকায় ৫৬ শতাংশ ডিভোর্স-এর ক্ষেত্রে দেখা যায়, স্বামী বা স্ত্রীর যে কোনো একজন অত্যধিক মাত্রায় পর্ন আসক্ত^[৬]। অ্যামেরিকান একাডেমি অফ ম্যাটারিমনি লইয়ার্স নামক আরেকটি সংস্থা থেকে জানা যায়, ডিভোর্সের ক্ষেত্রে পর্নের প্রভাব সম্পর্কে জানতে চাওয়া হলে ৩৫০ জন ডিভোর্স অ্যাটোর্নির দুই-তৃতীয়াংশই বলেছেন ডিভোর্সের প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ কারণ হচ্ছে পর্ন আসক্তি^[৭]।

এভাবে স্থূলে পড়ুয়া শিশু থেকে শুরু করে দাম্পত্যজীবন পর্যন্ত আজ দুর্বিষহ হয়ে উঠেছে পর্ন আসক্তিতে। সমাজের রক্তে রক্তে প্রবেশ করেছে এই আসক্তি। এর সবচেয়ে ভয়াবহ দিক কি জানেন? এটা শুধু একজন আসক্ত ব্যক্তিকে ভোগায় না, ভোগায় তার পুরো পরিবারকে। ওপরে বর্ণিত গল্পগুলো থেকেই ব্যাপারটা আঁচ করা যাচ্ছে। কারণ, যারা ম্যাসেজ করেন তাদের সবাই পর্ন আসক্ত নয়। কখনো স্ত্রী তার স্বামীর পর্ন আসক্তি নিয়ে বলছেন, কখনো মা তার বাচ্চার আসক্তি নিয়ে চিন্তিত, কখনো বোন, তার ভাইকে সাহায্য করতে চাচ্ছে আবার কখনো ব্যক্তি নিজেই ক্ষতির চূড়ান্ত পর্যায়ে এসে সাহায্য চাচ্ছেন।

সময় যাওয়ার সাথে সাথে আমাদের পেইজে মানুষের মেসেজের সংখ্যা বাড়ছিল। পরামর্শদাতা হিসেবে আমি একা থাকায় সব সময় সবাইকে পইড করতে পারতাম না। কিন্তু জেটা খেমে থাকেনি। একদিন ওয়ায়েল ইব্রাহিমের পেইজে Beat it! নামক বইটির সন্ধান পাই। বইটি কিনে খুব মনোযোগের সাথে পড়েছিলাম। পর্ন আসক্তির মতো জটিল একটা বিষয়ের সমাধান নিয়ে এত গুছানো এবং সাবলীল ভাষার বই আগে কখনো পড়িনি। একবার পড়েই মনে হয়েছিল বইটি আমার ব্লগের পাঠক এবং যারা পর্ন আসক্তদের সাহায্য করতে চান তাদের সবার জন্য অসাধারণ একটা গাইডলাইন হিসেবে কাজ করবে। এই চিন্তাধারা থেকেই আজ এ পর্যায়ে আসা।

[৬] Manning J., Senate Testimony 2004, referencing: Dedmon, J., "Is the Internet bad for your marriage? Online affairs, pornographic sites playing greater role in divorces," 2002, press release from The Dilenschneider Group, Inc.

[৭] <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/inside-porn-addiction/201112/is-porn-really-destroying-500000-marriages-annually>.

অনেক চড়াই উতরাই পেরিয়ে ঘুরে দাঁড়াও বইটি আজ পরিপূর্ণতা পেয়েছে, আলহামদুলিল্লাহ।

এই পৃথিবীতে পবিত্র কুরআন ছাড়া যত বই আছে সব বইতেই কোনো না কোনো ভুল আছে বলে আমি বিশ্বাস করি। এই বইও এর ব্যতিক্রম নয়। তাই পাঠক, কোনো ভুলত্রুটি চোখে পড়লে আমাদেরকে জানানোর অনুরোধ রইলো।

যেহেতু পর্নোগ্রাফি আসক্তি গোটা মানবতার জন্যই ছমকি তাই লেখক বইটি এমনভাবে লিখেছেন যাতে সকল দল-মতের মানুষেরাই এ থেকে উপকৃত হয়। বইয়ের টিপসগুলো লেখক তার হাজারো ক্লায়েন্টের ওপর প্রয়োগ করেছেন। তাদের বেশির ভাগই এই আসক্তি থেকে মুক্তি পেয়েছে। আপনিও চাইলে ঘুরে দাঁড়াতে পারবেন তাদেরই মতো, ইনশা আল্লাহ।

সূচিপত্র

ভূমিকা	১৩
অধ্যায় ১ - শুরু করা	২১
অধ্যায় ২ - ওয়ার্ম আপ	৩৯
অধ্যায় ৩ - ব্রেইন কেমিক্যাল	৫৫
অধ্যায় ৪ - সাহায্যের হাত	৭১
অধ্যায় ৫ - রিলাপস্	৮৫
অধ্যায় ৬ - ধীরে আগানো	৯৯
অধ্যায় ৭ - ত্বরান্বিত গতি	১১৫
অধ্যায় ৮ - পথপরিবর্তন	১৩১
অধ্যায় ৯ - স্টপলাইট	১৪৫
অধ্যায় ১০ - টোল গেইট	১৬১
অধ্যায় ১১ - মুক্ত পথ	১৭৫
অধ্যায় ১২ - গন্তব্য	১৯১
শেষ কথা	২১৩
গ্রন্থবিবরণী	২১৭

ভূমিকা

“

যদি ভাবেন আপনি পারবেন, তাহলে আপনি ঠিক। যদি ভাবেন পারবেন না,
তাহলেও আপনি ঠিক। দিন শেষে আপনার ভাবনাই ফলাফল বয়ে আনবে।
তাই ভাবুন কেমন ফলাফল আপনি পেতে চান?

-হেনরি ফোর্ড

”



ডেইলি মেইল অস্ট্রেলিয়ার তথ্য অনুযায়ী ২০১৬ তে শুধু একটি জনপ্রিয় পর্নোগ্রাফিক ওয়েবসাইটে পর্ন দেখা হয়েছে চার হাজার ছয়শো কোটি দণ্ডা!^{১৬} ইন্টারনেট জুড়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা বিলিয়ন বিলিয়ন পর্ন ওয়েবসাইটগুলো মিলিয়ে বছরে মোট কতো ঘন্টা পর্ন দেখা হয়, তার একটা ধারণা এখান থেকে পাওয়া যায়। কি, মাথায় 'মহামারি' শব্দটা ছুরপাক খাচ্ছে? আসলে এ অবস্থা মহামারির চেয়েও গুরুতর, যা বর্ণনা করার মতো কোনো শব্দ অভিধানে খুঁজে পাওয়া যায় না।

কোন দেশগুলো থেকে তাদের ভিডিও সবচেয়ে বেশি দেখা হয় তা নিয়ে একটি পরিসংখ্যান প্রকাশ করেছে সেই একই ওয়েবসাইট। সংগত কারণেই ওয়েবসাইটের নাম আমি উল্লেখ করছি না। তাদের পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ২০১৪ তে তাদের ওয়েবসাইটে ভিডিও দেখা হয়েছে প্রায় সাত হাজার আটশো নব্বই কোটি বার। তাদের সাইটের জন্য এটি একটি নতুন রেকর্ড। এর আগে ২০১৬ তে ভিডিও দেখা হয়েছিল ছয় হাজার তিনশো বিশ কোটি বার। এই একটি ওয়েবসাইটে এক বছরে যতোবার পর্ন ভিডিও দেখা হয়েছে, সেই সংখ্যাকে যদি আমরা পুরো পৃথিবীর জনসংখ্যা (প্রায় সাতশত কোটি) দিয়ে ভাগ করি, তাহলে প্রতিটি মানুষের ভাগে যে সংখ্যাটা আসে তা আপনারা কীভাবে ব্যাখ্যা করবেন আমি জানি না: ১১.১৪। একে কি শুধুই মহামারি বলব? ভয়াবহ!

যেহেতু বইটি প্রথম অস্ট্রেলিয়াতে প্রকাশিত হয়েছে, তাই আমাদের জানা প্রয়োজন, অস্ট্রেলিয়ার মানুষ কী পরিমাণ পর্ন দেখে এবং এর দ্বারা তারা কতোটা ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। কেন এ তথ্য জানা প্রয়োজন? কারণ পর্ন আপনার সম্মান, স্বামী/স্ত্রী বা কাছের বন্ধুর মরাদ্বাক ক্ষতি করতে পারে। এমনও হতে পারে যে, তারা পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত এবং এ আসক্তি থেকে পরিত্রাণ পাবার জন্য তাদের সাহায্যের প্রয়োজন। কিন্তু তারা মুখ ফুটে তা বলতে পারছে না।

অবস্থা কি আসলেই এতটা খারাপ? হ্যাঁ, শুধু খারাপ না; এ অবস্থা একটা মহামারির চেয়েও খারাপ।

[১] Liberatoro, S., 2017, 'Researchers reveal the three types of cn.uk/sciencetech/article-4294696/Researchers-reveal-three-types-online-porn-user.html.

সেই একই ওয়েবসাইট^[২] সবচেয়ে বেশি পর্ন দেখা দেশের লিস্টে, অস্ট্রেলিয়ার অবস্থান আট নম্বরে। মহামারি? নাকি সমস্যাটা তার চেয়েও অনেক গুরুতর? আসুন, দেখা যাক।

২০১০এ প্রথমবারের মতো অস্ট্রেলিয়ায় পর্নোগ্রাফির ওপর জরিপ চালানো হয়^[৩]। সেই জরিপে জানা যায়, ইন্টারনেটে যারা পর্ন দেখেন তাদের শতকরা ৮৫ জন পুরুষ। আর এই পুরুষদের শতকরা ৫০ জনেরও বেশি বিবাহিত বা প্রেমে জড়িত। এ থেকে বোঝা যায় যে, শুধু বিয়ে পর্ন-আসক্তি থেকে রক্ষা পাওয়ার চূড়ান্ত সমাধান না। এ গবেষণায় আরও দেখা যায়, শতকরা ৪৭ জন পুরুষ প্রতিদিন ৩০ মিনিট থেকে ৩ ঘণ্টা পর্যন্ত সময় ব্যয় করছে, অনলাইনে পর্ন দেখার পেছনে। এতক্ষণে আপনাদেরও নিশ্চয়ই মনে হচ্ছে অবস্থা মহামারির চেয়ে ভয়ঙ্কর।

আজ থেকে প্রায় ২১ বছর আগে, ১৯৯৬ সালে, ভালো চাকরির খোঁজে গ্রাম ছাড়ে ওয়াকার নামের এক যুবক। অল্পদিনের চেনাজানা এক বন্ধু দয়া করে নিজের নতুন কোম্পানিতে কাজের সুযোগ দেয় ওয়াকারকে। রাতে থাকার ব্যবস্থাও কাজের জায়গাতেই। কোম্পানিটি বিভিন্ন ইলেকট্রনিক ডিভাইস বিক্রির পাশাপাশি কিছু টিভি চ্যানেলের এজেন্ট হিসেবেও কাজ করত। নতুন এ চাকরিতেই পর্নোগ্রাফি নামক ড্রাগের সন্ধান পায় ওয়াকার। শুরু হয় প্রতিদিন পর্ন দেখা। গভীর রাত থেকে শুরু করে ভোর পর্যন্ত পর্ন দেখা, এই ছিল তার রুটিন। একসময় পর্ন ওয়াকারকে এতেটাই গ্রাস করলো যে, ও কাজের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেললো। বিয়ের সময় ভেবেছিল পর্ন স্ত্রীর সাথে তার যৌনসম্পর্কে নতুন মাত্রা যোগ করবে। কিন্তু তার সে আশায় গুড়বালি। স্ত্রীর সাথে কাটানো অন্তরঙ্গ মুহূর্তের চেয়ে পর্ন দেখার আনন্দ তার কাছে আরো তীব্র, আর সন্তোষজনক মনে হলো। কোনোভাবেই এই তীব্র আসক্তি থেকে ও বেরিয়ে আসতে পারছিল না। নির্জনে, নিঃশব্দে হতাশায় ভুগতে লাগল। একসময় নিজের স্ত্রীকেও দেখাতে শুরু করলো, পর্ন আসক্তির অন্ধকার জগতে প্রবেশ করালো।

[২] Dorn, M., 2015, 'Pornhub has published statistics on how Australians consume porn', news.com.au, <<http://www.news.com.au/technology/online/social/pornhub-has-published-statistics-on-how-australians-consume-porn/news-story/6795635e5fc0db1751926d22e1aac57>>.

[৩] The University of Sydney, 2010, 'Internet porn addiction (focus of Australia-first study)', <<http://sydney.edu.au/news/84.html?newsstoryid=4467>>; Rescu, 2012, 'is pornography dangerous?' <<http://rescu.com.au/the-dangers-of-pornography>>.

এক পর্যায়ে পরিস্থিতি এমন দাঁড়াল যে দুজনে আসক্তির দুটি খাঁচায় বন্দী হয়ে গেল। মাঝখানে বলি হলো তাদের ভালোবাসা। ভাটা নেমে আসল যৌনসম্পর্কে। গত তিন বছর ধরে আমি এ দম্পতিকে নিয়ে কাজ করছি। যদিও কিছুটা উন্নতি দেখতে পাচ্ছি, তবে সত্যি বলতে কী, এটাই আমার কাউন্সেলিং-জীবনের সবচেয়ে কঠিন কেইস।

আপনি নিশ্চয়ই চান না এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে, তাই না?

একবার জর্ডান ফর্সটারের সাথে দেখা করার সুযোগ হয়। তিনি তখন সাইবার নিরাপত্তা নিয়ে পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ার বিভিন্ন স্কুলে বক্তব্য দিচ্ছিলেন। আমার সাথে তার দেখা হয় এমনই এক অনুষ্ঠানে। জর্ডান ফর্সটার পেশায় একজন সাইকোলজিস্ট, শিশু-কিশোরদের পর্নোগ্রাফি এবং ইন্টারনেট গেইম আসক্তি নিয়ে কাজ করায় বিশেষজ্ঞ। তার কাজ আমাকে চমৎকৃত করেছিল, তাই আমি তাকে অনুরোধ করি আমার গবেষণায় সাহায্য করার জন্য। তিনি তখন বিয়ের প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন তাই সময়টা তার জন্য ঠিক উপযুক্ত ছিল না। তারপরও তিনি খুশিমনে আমার উদ্যোগে সমর্থন ও উৎসাহ দিয়েছিলেন। শিশু-কিশোরদের মনের ওপর পর্নের ভয়াবহ প্রভাব নিয়ে তিনি বলেন -

“পর্নোগ্রাফি-আসক্তি বিপদজনক একটি সমস্যা যা তরুণ অস্ট্রেলিয়ানদের [এবং অন্যান্য দেশের তরুণদেরও] মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলছে। আধুনিক সমাজ আজ প্রযুক্তি ও ডিজিটাল তথ্যে পরিপূর্ণ এক বিশ্বে পদার্পণ করেছে, একই সাথে আমরা এমন এক জগতে প্রবেশ করেছি যেখানে মানবীয় যৌনতার চেয়ে ডিজিটাল জগতে যৌনতাকে খুজে পাওয়া অনেক সহজ।

অনেক শিশু-কিশোরের জন্যই যৌনতা ও যৌন আচরণ সম্পর্কে জানার প্রথম উৎস হলো পর্নোগ্রাফি। গবেষণায় দেখা গেছে, আপাতদৃষ্টিতে সাধারণ গুণগত সার্চেরও অনেক সময় যৌন-উত্তেজক নানা ছবি চলে আসে। যার ফলে অস্ট্রেলিয়ান বাচ্চারা প্রথমবারের মতো পর্নের মুখোমুখি হয়ে যাচ্ছে গড়ে মাত্র ১১ বছর বয়সে। বয়স ১৫ হবার আগেই শতকরা ১০০ জন ছেলে বিভিন্ন ধরনের সহিংস পর্ন পর্যন্ত দেখে ফেলছে। এমনকি অন্তরঙ্গ সম্পর্কগুলোর প্রতি আজ তরুণদের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দিচ্ছে পর্নোগ্রাফি। স্বাভাবিক যৌন আচরণে ও অন্তরঙ্গতার বদলে যৌনতার ব্যাপারে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি ও চিন্তাকে দখল করে নিয়েছে সহিংস, আগ্রাসী ও অমানবিক যৌন আচরণ। তাদের চিন্তাকে দখল করে নিয়েছে পর্নে দেখা অস্বাভাবিক দেহগুলোকে

ঘিরে তৈরি হওয়া অবাস্তব সব ফ্যান্টাসি। পর্ন তাদের শেখাচ্ছে মানসিকভাবে বিচ্ছিন্ন শরীর সর্বময় পারস্পরিক সম্পর্কের কথা।”

বেড়ে উঠার সময় ব্রেইনের ওপর পর্নের ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে সাইকোলজিস্ট ও চাইল্ড ডেভলপমেন্ট এক্সপার্টরা খুব চিন্তিত। কারণ পর্ন আমাদের ব্রেইনের ‘রিওয়ার্ড প্যাথওয়ের’^[৪] ওপর প্রভাব ফেলে। সহজ ভাষায়, অপ্রাপ্তবয়স্ক কেউ যখন পর্ন দেখে, তাদের ব্রেইন একে বাস্তব যৌনতা বা সম্ভাব্য যৌন অভিজ্ঞতা হিসেবে ধরে নেয় এবং ডোপামিন নিঃসরণ করে। ডোপামিন ‘ভালো লাগা’ তৈরির কেমিক্যাল নামে পরিচিত। আমাদের মধ্যে যা ভালো লাগার অনুভূতি তৈরি করে, স্নাতবিকভাবেই আমরা চেষ্টা করি আরও বেশি পরিমানে সেটা পাবার। পর্নোগ্রাফি আসক্তি তৈরি হয় এমনই একটি নিউরোলজিক্যাল প্যাটার্নের (neurological pattern) ফলাফল হিসেবে, প্রতিবার পর্ন দেখার সাথে যা আরো শক্তিশালী হতে থাকে। ব্রেইনের আসক্তির প্রতিফল ঘটে মনের এ বিশ্বাসে — ‘যখন আমি পর্ন দেখি, আমার ভালো লাগে’। এ ছাড়াও আমরা জানি যে, বাচ্চাদের ব্রেইনের রিওয়ার্ড প্যাথওয়ে প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় দুই থেকে চার গুণ বেশি শক্তিশালী। ডিজিটাল দুনিয়ায় তাদের ক্রমেই বাড়তে থাকা অবাধ বিচরণ ও তাদের সংবেদনশীল, আনন্দ খুঁজতে ব্যস্ত বাড়ন্ত ব্রেইনের কারণে শিশুকিশোররা বিশেষভাবে পর্ন আসক্তির হুমকিতে থাকে।

“শিশুকিশোরদের জন্য আরেকটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে পর্ন নিয়ে সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি। সামাজিকভাবে পর্ন নিয়ে কথা বলা ট্যাবু হবার কারণে, আসক্ত শিশুকিশোররা এ ব্যাপারে সাহায্য ও দিকনির্দেশনার জন্য কারো সাথে কথা বলতেও সঙ্কোচ বোধ করে। তাই পর্ন দ্বারা পরিপূর্ণ এই অনলাইন জগৎ থেকে শিশুকিশোরদের রক্ষা করার জন্য এ নিয়ে তাদের সচেতন করা, এবং এ হুমকি সম্পর্কে জানানো খুব জরুরি। আজ এই আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য প্রয়োজনীয় সাহায্য ও সমর্থন যদি আমাদের তরুণ-সমাজ না পায়, তাহলে তাদের জীবনে এর মারাত্মক প্রভাব পড়বে।”

[৪] ‘রিওয়ার্ড প্যাথওয়ে’ এর কাজ হলো— মজার কিছু যাওয়া বা করা হলে আমাদের আনন্দের অনুভূতি দেওয়া।—অনুবাদক

আর এ বইটি লেখা এ জনাই। গবেষণা থেকে পাওয়া এমন কতোগুলো টিপস নিয়ে বইটি, পর্ন আসক্তি কাটানোর ব্যাপারে যেগুলোর কার্যকারিতা প্রমাণিত। এ বইয়ের লক্ষ্য একটাই, পর্নে বৃন্দ হয়ে থাকা যে মানুষগুলো এই আসক্তি থেকে মুক্ত হতে চান তাদের নোংরা কল্পনার জগৎ থেকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সাহায্য করা। এই টিপসগুলো আমার পরামর্শে কয়েক হাজার মানুষ তাদের জীবনে প্রয়োগ করেছেন, এবং তাদের অনেকেই আমাকে ব্যক্তিগতভাবে জানিয়েছেন যে টিপসগুলো দ্বারা তারা কতটা উপকৃত হয়েছেন।

এর মধ্যে কিছু পরামর্শ এসেছে, এই বিষয়ে আমার নিজের পড়াশুনা এবং মেন্টরদের সাথে কথা বলার অভিজ্ঞতা থেকে। কিছু আমি ধার করেছি বিশেষজ্ঞদের দেওয়া পরামর্শ থেকে এবং কিছু সরাসরি পর্ন-আসক্তদের কাছ থেকে শিখেছি, যারা নিজেদের এই আসক্তি থেকে মুক্ত করার জন্য অবিরাম লড়াই করে গেছেন এবং শেষ পর্যন্ত তারা এই দাসত্ব থেকে মুক্ত হয়ে স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করেছেন।

১০০টির ও বেশি কার্যকরী টিপস নিয়ে সাজানো হয়েছে বইটি। টিপসগুলো আপনার অন্তরে একটি সুন্দর এবং সুস্থ জীবনের আশা জোগাবে। এটি মূলত আসক্তি থেকে মুক্তির এক যাত্রা। এই যাত্রা আমরা একসাথে শুরু করব। একবারে একটি করে স্টেশন। যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি পর্নোগ্রাফির তৈরি অতীতের ক্ষতগুলো সারিয়ে উঠবেন, ততক্ষণ পর্যন্ত এ যাত্রা চলবে।

তাহলে আর দেরি কেন! সিট বেল্টটা এবার বেঁধেই ফেলুন, আর উপভোগ করুন আপনার যাত্রা।

-ওয়াল ইব্রাহিম

শুরু করা



“
সফল হবার জন্য
ইচ্ছা মূল চাবিকাঠি নয়,
ইচ্ছা তো সবারই আছে।
সফল হবার 'প্রস্তুতি নেবার ইচ্ছাটাই'
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

-ববি নাইট

”

কেনা চায় পর্নোগ্রাফির মতো এই সর্বনাশা আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে। মুক্ত বাতাসে স্বাধীনতার স্বাদ উপভোগ করতে। অথচ মুক্তির এ যাত্রা মাত্র কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই শুরু হতে পারে। এ জন্য আপনার অন্য কিছুর দিকে তাকাতে হবে না, শুধু শুরু করাটাই জরুরি। জীবনে যেকোনো কাজে সফল হবার জন্য এ শুরু করার অভ্যাসটা আপনাকে গড়ে তুলতে হবে। আপনি কাজটা প্রথমত শুরু করুন, এরপর আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পরিকল্পনা অনুযায়ী অগ্রসর হতে থাকুন।

তাই আগামীকাল কী হবে তা ভেবে সময় নষ্ট করবেন না। কারণ, আগামীকাল নির্ভর করছে আজ আপনি কী করছেন তার ওপর। বছরের পর বছর ধরে আপনি যে সোনালি দিনের স্বপ্ন দেখছেন সে দিনটি আগামীকালই হতে পারে। তবে প্রশ্ন হচ্ছে, জীবনের সেই আলোকিত ভবিষ্যতের জন্য আপনি আজ কী করছেন? আমি আপনাকে এই মুহূর্তে শুধু প্রথম পদক্ষেপটি নিয়েই চিন্তা করতে বলব। আর তা হলো, এই আসক্তি থেকে মুক্তির পথে যাত্রার প্রস্তুতি নেওয়া, অর্থাৎ শুরু করা।

আপনি এমন একজন সফল মানুষ হওয়ার স্বপ্ন দেখতে পারেন, যে তার স্ববৃত্তিকে দমন করতে পারে। যার জীবনে কোনো আসক্তি কিংবা অনাকাঙ্ক্ষিত যৌন আচরণের লেশ পর্যন্ত নেই। আপনি আলোকিত এক ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবতে ভাবতে কল্পনার রাজ্যে হারিয়ে যেতে পারেন। কিন্তু আপনার সেই স্বপ্ন স্বপ্নই থেকে যাবে যদি আপনি আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার কোনো পদক্ষেপ না নিতে পারেন। একটি কথা আছে,

“

হাজার মাইলের পথের যাত্রা কেবল একটি

পদক্ষেপ দ্বারা শুরু হয়।

”

আমি জানি আপনি হয়তো এখন নিজেকে প্রশ্ন করছেন, ‘আমি কিসের জন্য অপেক্ষা করছি? কেন আমি এতদিন ধরে এই আসক্তি থেকে মুক্তির জন্য একটি সহজ পদক্ষেপ পর্যন্ত নিইনি? আর কতদিন আমি কোনো কাজ না করে শুধু নিজের সমস্যা নিয়েই কথা বলে যাব?’

এমন হাজারো প্রশ্ন হয়তো বছরের পর বছর ধরে আপনাকে পীড়া দিচ্ছে। শুনুন, আপনাকে একটি কথা বলি, যা হবার তা তো হয়েই গেছে। এখন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—এই অন্ধকার থেকে আলোর পথে যাত্রা শুরু করা।

আমি জানি, এই যাত্রার শুরুটা সহজ নয়। কিন্তু এখন যে করেই হোক, আপনাকে শুরু করতেই হবে। একটি বিমান উড়ার আগের মুহূর্তটা ভাবুন। একটি যাত্রা শুরু করতে বিমানটির কত এনার্জি প্রয়োজন হয়, দরকার হয় অনেক নিরাপত্তা, নিতে হয় উড়ার জন্য প্রস্তুতি। এটা মোটেও সহজ কোনো কাজ নয়। কারণ, সব প্রস্তুতি ঠিকমতো না নিলে বিমান আকাশে উড্ডীয়মান অবস্থায় যেকোনো মুহূর্তে বিপদের সম্মুখীন হতে পারে।

একবার একহাট টেলির একটি কথা পড়েছিলাম। তিনি বলেন,

“

কিছু মানুষ কেবল একটি সুন্দর জীবনের স্বপ্নই দেখতেই থাকে,

কখনও তা বাস্তবায়নের উদ্যোগটুকু নেয় না।

”

আপনি নিশ্চয় চান না এই ভাবনার মধ্যেই সারাটা জীবন কাটিয়ে দিতে। কিংবা আপনার স্ত্রী-সন্তান; আপনার স্বাস্থ্য, চাকরি এবং জীবনে যা কিছু দেওয়া হয়েছে সবকিছু হারিয়ে নিঃশ্ব হয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে। কাজেই যাত্রা আরম্ভ করাটা জরুরি। আমি জানি, আমাদের ব্রেইন সব সময় ঐ কাজগুলোকেই সহজে গ্রহণ করে যা করতে তেমন চেষ্টা সাধনার দরকার নেই কিংবা কোনো বাধার সম্মুখীন হওয়ার আশঙ্কা নেই। কিন্তু একটা কাজ প্রথমে খুব কঠিন মনে হলেও একসময় তা আমাদের জন্য সহজ হয়ে যায়। তাই পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তির এ যাত্রায় সকল বাধা সরিয়ে সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে প্রস্তুতি নিতে হবে। নয়তো সমস্ত চেষ্টা-সাধনা ব্যর্থতায় পরিণত হবে। আবারও সেই আসক্তির চক্রে ঘুরপাক খেতে হবে। আর প্রস্তুতি যদি ঠিকভাবে নেওয়া হয় তাহলে বাকি পথটা আপনার জন্য সহজ হয়ে যাবে।

বিশ্বাস করুন, ব্যাপারটা এভাবেই কাজ করে। এই যাত্রা শুরু করার অনেক উপকারিতা আছে। আসুন, প্রথমে তেমনই কিছু উপকারিতার কথা শুনে নিজেকে আত্মবিশ্বাসী করে তুলি।

আপনি যে সাহায্য চাচ্ছিলেন তা পাবেন

আপনি হয়তো অনেকদিন ধরে এই আসক্তি থেকে মুক্তির কোনো উপায় খুঁজছেন বা কারও সাহায্য পাবার আশায় বসে আছেন। কিন্তু অজানা এক ভয় আপনার প্রথম পদক্ষেপের পাথে বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এ যাত্রা কবে শেষ হবে? কবে আমি এই আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্তি পাব? নাকি আবার ব্যর্থ হব? এমন নানা চিন্তা হয়তো আপনার অন্তরে ভীতি সঞ্চার করেছে। তাই এসব চিন্তা বাদ দিয়ে বরং নিজেকে প্ররম্ব করুন, আপনি কত বছর ধরে পর্ন-আসক্তিতে ডুগছেন? কত বছর ধরে কারও সাথে ব্যাপারটা শেষার না করে নির্জনতা ও একাকিত্বের মধ্যে দিনযাপন করছেন? এভাবে আসক্তির চক্রে ঘুরপাক খাওয়ার চেয়ে, এ চক্র থেকে মুক্ত হবার উপায় বের করাটাই কি বুদ্ধিমানের কাজ নয়?

আপনার প্রিয়জনদের সাথে সম্পর্কের বাধনগুলো মজবুত করতে পারবেন

আপনার স্ত্রী-সন্তান, সহকর্মী বা যারা আপনাকে ভালোবাসে তারা সবাই যখন আপনার পরিবর্তন দেখবে, জানবে যে আপনি একজন ভালো মানুষ হতে চাচ্ছেন তারা আপনার এ উদ্যোগে সমর্থন দেবে এবং কাঙ্ক্ষিত গন্তব্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে। শুধু তা-ই না, আপনি যদি বিবাহিত হয়ে থাকেন, এ উদ্যোগ আপনার বিবাহিত জীবনকে ডিভোর্সের হাত থেকে রক্ষা করবে। আপনি কি জানেন, ২০০৪ সালে ড. জিল ম্যানিং এর একটি গবেষণায় জানা যায়, অ্যামেরিকায় শতকরা ৫৬ ভাগ ডিভোর্সের একটি কারণ হলো, স্বামী বা স্ত্রীর যেকোনো একজন অত্যধিক মাত্রায় পর্ন-আসক্ত।^[১]

আমাদের বাংলাদেশের ক্ষেত্রে সঠিক পরিসংখ্যান হয়তো এই মুহূর্তে জানা যাবে না। তবে সাম্প্রতিক সময়ে এ ধরনের সমস্যার কারণে সৃষ্ট পারিবারিক বিশৃঙ্খলা আশঙ্কাজনকভাবে বেড়ে চলছে।

যখন একটি সংসারে স্বামী-স্ত্রীর যেকোনো একজন বা দুজনই পর্ন-আসক্ত হয়, সে

[১] Manning J., Senate Testimony 2004, referencing: Dedmon, J., "Is the Internet bad for your marriage? Online affairs, pornographic sites playing greater role in divorces," 2002, press release from The Dilenschneider Group, Inc

সংসার সহজে টিকে না। এমনকি একসময় ডিভোর্সই একমাত্র সমাধান বলে মনে হয়। আমি জীবনে অনেক দম্পতিকে কাউন্সেল করেছি; এখনো করছি, তাদের সবাই এ মতে বিশ্বাসী। কিছু সেক্সচুয়াল ফ্যান্টাসির কারণে জীবনের এমন ক্ষতি হোক তা আপনি নিশ্চয়ই চান না।

অতিরিক্ত পর্ন-আসক্তি শতকরা ৫৬ ভাগ ডিভোর্সের জন্য দায়ী; ড. জিল ম্যানিং এর গবেষণাটি আসলেই চিত্তাকর্ষক। ২০১১ সালে ড. ম্যানিং এর দেওয়া এ তথ্য নিয়ে ড. কেভিন বি. স্কিনার মন্তব্য করেন, 'আমেরিকায় গত এক যুগ ধরে প্রতি বছর প্রায় দশ লাখ করে ডিভোর্স হয়েছে, এর মধ্যে অর্ধেক ডিভোর্সও যদি পর্নের কারণে হয়, তারপরও প্রতিবছর পর্নের কারণে হওয়া ডিভোর্সের সংখ্যা দাঁড়াচ্ছে ৫০০,০০০'^[২]

কাজে মনোযোগ দিতে পারবেন

জীবনের ফেলে আসা দিনগুলোর দিকে তাকান। পর্ন দেখার ফলে আপনার কত গুরুত্বপূর্ণ কাজের ক্ষতি হয়েছে: ঠিকভাবে পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারেননি, রোজাস্ট খারাপ হয়েছে, আরও কত কি। কিন্তু আপনি যদি এই আসক্তি থেকে মুক্ত হবার উদ্যোগ নেন, তাহলে আসক্তি কমার সাথে সাথে প্রতিটি কাজেই আপনার মনোযোগ বৃদ্ধি পাবে, কাজ করেও মজা পাবেন। একসময় কাজে ব্যস্ত হয়ে যাওয়ার মাধ্যমে আসক্তির প্রতি ঝোঁক আরও কমে যাবে।

আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে

সব মানুষই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে চায়। কিন্তু পর্ন আমাদের মানসিক এবং শারীরিক উভয় স্বাস্থ্যের জন্যই ক্ষতিকর। কাজেই পর্ন ও হস্তমৈথুনের আসক্তি থেকে মুক্তিলাভের জন্য সঠিক পরিকল্পনা করা জরুরি। পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করলে আপনি ইরেকটাইল ডিসফাংশন (erectile dysfunction) থেকে মুক্তি পাবেন। বলে রাখা ভালো, ইরেকটাইল ডিসফাংশন হচ্ছে এমন একটি যৌন রোগ যার ফলে একজন পুরুষ যৌনক্রিয়ায় অক্ষম হয়ে পড়ে। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি খুব সহজেই জীবন নিয়ে হতাশ হয়ে পড়ে। আপনি যদি প্রতিনিয়ত আপনার স্ত্রীর বদলে একটি

[২] Skinner, K.B.; 2011, 'Is porn really destroying 500,000 marriages annually?

কিন্তু মানুষের সেঙ্গ দেখে যৌনতৃপ্তি নিতে থাকেন এবং অতিরিক্ত হস্তমৈথুন করেন তাহলে আপনিও এ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন।

এর ফলে একসময় আপনি যখন পর্ন দেখা এবং হস্তমৈথুন করা বন্ধ করে নিজের স্ত্রীর সাথে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হতে চাইবেন তখন আপনি আর সহজে সেঙ্গচুয়ালি উদ্বেজিত হবেন না। অবশেষে অবস্থা এমনো বেগতিক হতে পারে যে, আপনি পুরোপুরি যৌন ক্রিয়ায় অক্ষম হয়ে গেছেন এবং পাগলের মতো ডাক্তারের কাছে ছুটোছুটি করছেন শুধু আগের অবস্থা ফিরে পাবার আশায়। আপনি কি চান এমন একটি পথের পথিক হতে?

আত্মমর্যাদা ফিরে পাবেন

আমি আপনাকে একটি কথা নিশ্চিত করে বলতে পারি যে, পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্ত হবার সিদ্ধান্ত আপনার জীবন বদলে দেবে। এই একটি সিদ্ধান্ত আপনাকে নিজের প্রতি যত্নবান করে তুলবে এবং আত্মসম্মানবোধ অর্জনে সহায়তা করবে। আপনি জানেন, পর্ন আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দেয়, অন্তরে হীনশ্রম্যতা বাড়িয়ে দেয়, নিজের সকল সীমাবদ্ধতার কথা বারবার মনে করিয়ে দেয়। কিন্তু আপনি চান এ আসক্তি থেকে মুক্তির মাধ্যমে অন্তরের সব ক্ষত মুছে ফেলতে এবং আত্মোন্নয়নে সচেষ্ট হতে। আর তাই এই মুহূর্তে আপনি একটি কাজই করতে পারেন, তা হলো এ আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রা শুরু করা।

প্রথম পদক্ষেপ নেওয়ার উপকারিতা নিয়ে আমি আগেই বলেছি। এখন মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র এ সম্পর্কে কী বলেছেন তা পড়ুন:

“

আস্থার সাথে প্রথম পদক্ষেপটি নিন।

আপনাকে পুরো সিঁড়ি দেখতে হবে না।

শুধু প্রথম পদক্ষেপটি নিন।

”

আমার কাছে এ উক্তিটি খুব ভালো লাগে, কারণ, এখানে একজন ব্যক্তির লক্ষ্য অর্জনের পুরো ধারণাটিই সংক্ষেপে চলে এসেছে। জীবনের সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর

Psychology Today,

<<http://www.psychologytoday.com/blog/inside-porn-addiction/201112/is-porn-really-destroying-500000-marriages-annually>>.

ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় বাধা হিসেবে কাজ করে দুশ্চিন্তা। ভবিষ্যতের অনিশ্চয়তার ভয়। কিন্তু আপনি যদি বর্তমানের দিকে নজর দেন, দেখবেন কয়েক সপ্তাহ, মাস বা বছর পর আপনার জীবনে অভূতপূর্ব পরিবর্তন সাধিত হয়েছে।

তাহলে এখন কি আমরা যাত্রা শুরু করতে পারি?

এই যাত্রা শুরু করার জন্য আপনার কিছু প্রস্তুতিমূলক পদক্ষেপ নেয়া প্রয়োজন। এই পদক্ষেপগুলো আসক্তি থেকে মুক্তির পথকে আরও প্রসারিত করবে। এমন ৭টি প্রস্তুতিমূলক পদক্ষেপ হলো:

১) আপনার উদ্দেশ্যের দিকে মনোযোগ দিন

যেকোনো একটি ভালো বা খারাপ কাজের মূলে একটি উদ্দেশ্য থাকে। একটু গভীরভাবে চিন্তা করুন, আমরা যা কিছু করি, কেন করি? প্রথমত একটি উদ্দেশ্য থাকে। পরবর্তী সময়ে সেই উদ্দেশ্যকে ঘিরে জন্ম নেয় কিছু চিন্তা। অবশেষে সেই চিন্তাই কাজে পরিণত হয়। এই উদ্দেশ্যকে আপনি যত বেশি গুরুত্ব দেবেন কাজের প্রতিও আপনি তত বেশি যত্নবান হবেন। যেমন ধরুন: কারও সাথে ভালো সম্পর্ক গড়ার উদ্দেশ্য থাকলে আপনি তার সাথে সুন্দরভাবে কথা বলেন। উদ্দেশ্য যদি থাকে গুজন কমানো, সেক্ষেত্রে ক্যাটিযুক্ত যেকোনো খাবার খাওয়ার আগে আপনি দু-বার চিন্তা করেন। একইভাবে আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়ার ক্ষেত্রেও যদি আমরা প্রকৃত উদ্দেশ্যের ব্যাপারে গুরুত্ব না দিই, তাহলে সহজেই আবার আগের অবস্থানে ফিরে যেতে হবে।

এককথায় লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যই হচ্ছে একটি কাজের প্রথম ধাপ। কিন্তু উদ্দেশ্যকে বাস্তবায়ন করতে প্রয়োজন সেই উদ্দেশ্যের দিকে অধিক মনোযোগ দেওয়া।

আপনি পূর্ণ-আসক্তি থেকে কেন মুক্তি চান? এর পেছনে নিশ্চয় অনেক উদ্দেশ্য আছে। আপনি এ উদ্দেশ্যগুলো কোথাও লিখে এমন জায়গায় রেখে দিতে পারেন যাতে প্রতিদিন লেখাগুলো আপনার নজরে পড়ে। এতে করে মুক্তির এ যাত্রা যদি কখনো আপনার জন্য কঠিনও হয়ে যায়, সেই লেখাগুলো আপনাকে ঘুরে দাঁড়াতে সাহায্য করবে।