ভূমিকা

হিউম্যান বডির যাবতীয় ডিরেকশন আসে আমাদের ব্রেইন থেকে। ব্রেইন যেমন ডিরেকশন দেয়, অন্যান্য অর্গানগুলো ঠিক তেমন বিহেভিয়ার করে। আর ব্রেইনের এই ডিরেকশন দেয়াটা নির্ভর করে চোখের ওপর। আমাদের চোখ যেসব ডাটা, সিনারিও ইত্যাদি প্রেরণ করে, ব্রেইন সেসবকে নিজের মাঝে ধারণ করে এবং অন্যান্য অর্গানকে ইফেক্ট করে।

একটু ভারি হয়ে গেল না তো কথাটি? প্রয়োজনে আবার পড়ুন। শুরুতেই মূল প্যাটার্নটা বুঝে নিন। তাহলে আশাকরি, পুরো বইয়ের কথাগুলো হার্টে পাঞ্চ হবে। চিন্তার জগত আলোড়িত হবে। প্রতিটি পর্ব ভাবনার দুয়ারে তীব্রভাবে কষাঘাত করবে।

মূলত

আমাদের চোখ হলো ক্যামেরা। আর মস্তিষ্ক হলো মেমোরি। চোখের প্রতিটি পলকে যা দেখা হয়, মেমোরিতে তা সব স্টোর হতে থাকে। এবং অন্যান্য অর্গানের মাধ্যমে তা যথানিয়মে প্রতিফলিত হয়।

মোটকথা—চোখ এমন একটি অর্গান, যার ব্যবহারের ওপর আমাদের পুরো মাইন্ড প্যাটার্ন নির্ভর করে। এবং এটার ওপর নির্ভর করে আমাদের গোটা দেহরাজ্যের যোজন-বিয়োজন, উত্থান-পতন।

আমরা

যখন গাইরে মাহরাম কারো প্রতি দৃষ্টি দিই, তখন এর বিপরীত প্রতিক্রিয়ায় কীভাবে কী ঘটে তা ভেবে দেখেছেন কখনো? চোখ তখন ব্রেইনে এই সিনারিওটিকে ট্রান্সফার করে। তখন এই সৌন্দর্যের প্রভাবে ব্রেইনের রিওয়ার্ড সেন্টার উত্তেজিত হয়ে পড়ে। এবং ডোপামিন, সেরোটোনিন ও অক্সিটোসিন নামক হরমোন রিলিজ করে। যা আমাদের প্রচণ্ডরকম সুখানুভূতি তৈরি করে। বারবার একই বা এজাতীয় সিনারিও দেখতে উদ্বুদ্ধ করে। তীব্রভাবে কামনা করে। উপযুক্ত পরিবেশে বারংবার এই অনুভূতির স্বাদ গ্রহণের জন্য অস্থির হয়ে পড়ে। এবং সুযোগ পেলে তা চরিতার্থ করে—দেহের অন্যান্য অর্গান হাত-পা-লজ্জাস্থান ইত্যাদির মাধ্যমে। যার সাইডইফেক্টে সমাজে অশ্লীলতা, যিনা-ব্যাভিচার, খুন-ধর্ষণ ইত্যকার হাজারও অনাচার সংঘটিত হয়।

এ জন্য

রব্বে কারীম 'চোখ' নামক এই লাইফ
টার্নিং অর্গানের ব্যাপারে আমাদের
পুরুষদের আদেশ করেছেন, "হে মুহাম্মাদ!
তুমি মুমিন পুরুষদের বলে দাও, তারা
যেন নিজ দৃষ্টিকে সংযত করে এবং নিজ
লজ্জাস্থানকে হিফাযত করে। এটাই তাদের
জন্য প্রবিত্র থাকার সর্বোত্তম মাধ্যম।
নিশ্চয় আল্লাহ তা'আলা তাদের কর্ম
সম্পর্কে অধিক অবগত।

এক

বুক আশা—রব্বে কারীম অধমের এই খেদমতটুকু যেন কবুল করেন। নাজাতের জরিয়া করেন। আর প্রিয় পাঠকের প্রতি আর্জি—ভুলত্রুটি ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখে দোয়ায় স্মরণ রাখবেন। মায়াস্-সালাম...

Writer, Researcher & Entrepreneur

Jafor BP

MSS, MPH, DHMS (Dhaka)

Doctor of Philosophy (Ph.D.) in Psychology

(Enrolled), **Malaysia.**

পর্ব: ০২

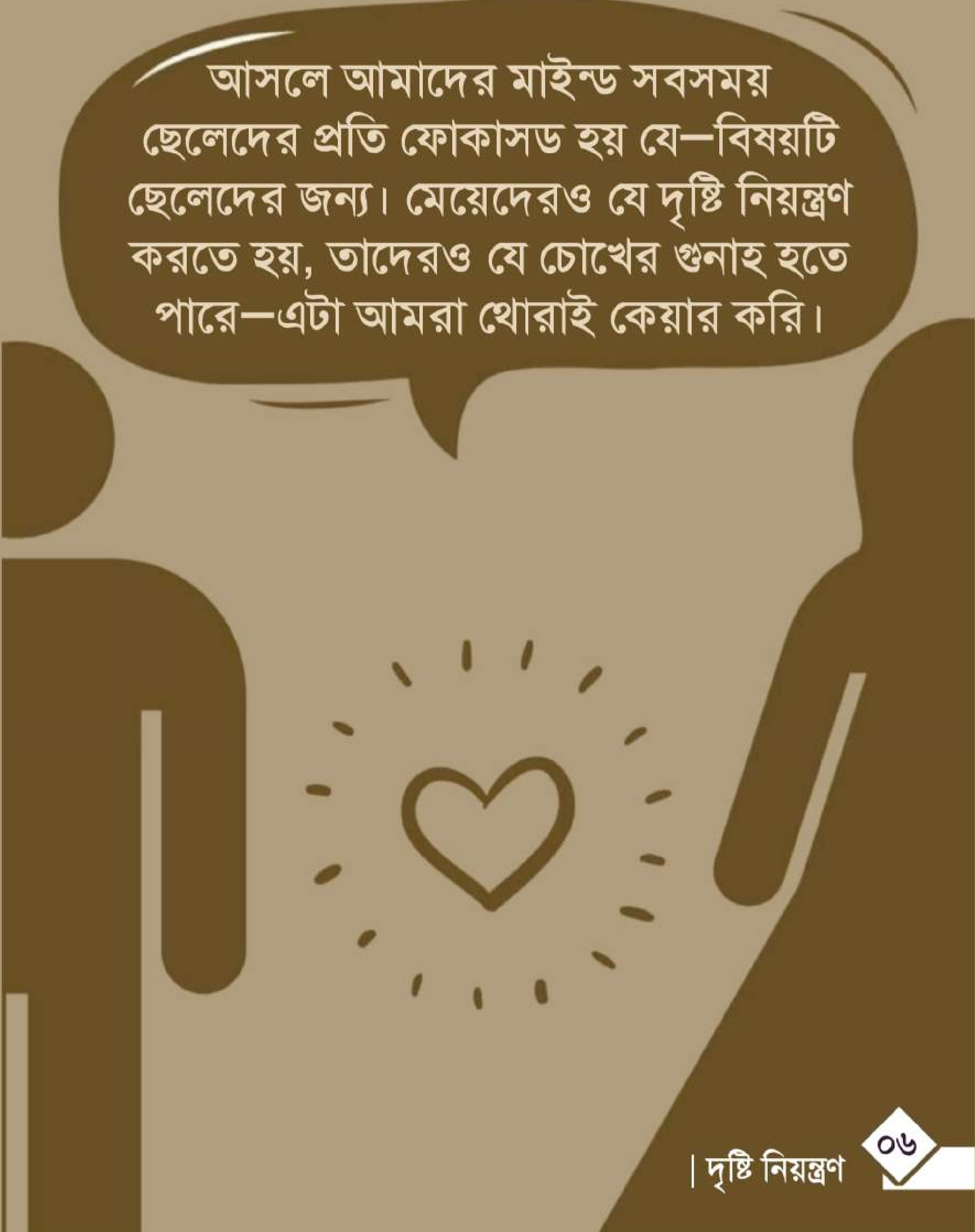
আপনি জানেন কী!

পর্নোগ্রাফি অ্যাডিক্টেডদের প্রায় প্রতি ৩জনে ১জন নারী! অর্থাৎ নারীরাও এই নীল থাবায় ভয়ঙ্কর মাত্রায় আক্রান্ত!

না

তারা বিষয়টি সহজে স্বীকার করে, আর না তারা এর থেকে ফিরে আসার জন্য উল্লেখযোগ্য প্র্যাক্টিস করে। কিন্তু সার্চ ইঞ্জিন ডাটা তো সব ঠিকঠিক প্রকাশ করে দিচ্ছে।

দৃষ্টি নিয়ন্ত্রণের বিষয়



পর্ব: ০৭

কথায় আছে,
কুকুরের পেটে
ঘি হজম হয় না।
তেমনি অনিয়ন্ত্রিত
দৃষ্টি পুরুষের
ভেতরটিকে কুকুরের
মতো বানিয়ে
ফেলে। তখন ঘরের
অনিন্দ সুন্দরী
স্ত্রীতেও সে তৃপ্ত
হতে পারে না।
বরং কুকুরের ন্যায়
উচ্ছিষ্টের প্রতিই তার
যত আকর্ষণ।

এমন রূপবতী

হুর

আপনাকে দান করবেন,
যার রূপের ছটায় আপনার
ভেতর-বাহির দিশেহারা হয়ে
পড়বে। তন্ময় হয়ে শতশত
বছর তাতে নিমগ্ন হয়ে
পড়বেন।

যার
লালা

সমুদ্রে ফেললে লবনাক্ত পানিগুলো মধুময় হয়ে উঠবে। যার আঙুলের অগ্রভাগ চাঁদের আলোকেও ম্লান করে দেবে। যার সুরের ঝংকারে মরুর বুকেও মধুর নহর বইবে। যার হাসির মূর্ছনায় সূর্য আলোহীন হয়ে পড়বে। যার বক্র চাহুনি আপনার কলিজাকে তৃপ্তির পেয়ালায় চুবচুব করে রাখবে।

যার স্পর্শ আপনাকে অপার্থিব, অবর্ণনীয়, অকল্পনীয় সুখের গভীর থেকে সুগভীর তলদেশে নিখোঁজ করে দেবে...

পর্ব: ৪৬

অনেকসময় আমরা ভাবি, অমুকে
আমার এই ক্ষতি করলো, অমুকে ঐ
করলো, তমুকে সেই করলো।

আমিই কেন?

আমার সাথেই কেন এমন হয়? আর কারো
সাথে কেন হয় না? আরও কত কী অভিযোগ।
কিন্তু আমরা এর আসল কারণ বুঝতে পারি না।
আসলেই ঠিক কী কারণে এমন হয়?

পর্ব: ৪৭

এবার চলুন

পর্নগ্রাফি ও চোখের গুনাহ থেকে বাঁচার ব্যাপারে কিছু ট্রিক্স জেনে নিই: