

গিৰিখাতের কিনারে: ফিরে আসার উপায়

ওয়ায়েল ইব্রাহিম



ওয়াফি পাবলিকেশন

ভূমিকা

একুশ শতকের সবচেয়ে বিস্ময়কর ব্যাপার তথ্যপ্রযুক্তির উৎকর্ষতা। এই তথ্যপ্রযুক্তিকে ব্যবহার করে কেউ রাতারাতি কোটিপতি হচ্ছে, কেউ-বা জীবনকে হারিয়ে ফেলছে। স্রেফ ইন্টারনেট কানেকশন আর একটা ডিভাইস হলেই যেন সব রাস্তা খোলা! আসলে এই তথ্যপ্রযুক্তির সহজলভ্যতা আমাদের জীবনকে অনেক সহজ করলেও খারাপ পথে চলার রাস্তাটাও সহজ করে দিয়েছে। এখন মুহূর্তের মধ্যে পৃথিবীর এক প্রান্তে বসে আরেক প্রান্তের অন্যান্য কাজে শরীক হওয়া যায়। পর্নগ্রাফি সেগুলোর একটি।

পর্ন একটি ইন্ডাস্ট্রির নাম। এই ইন্ডাস্ট্রি বিশ্বজুড়ে বিলিয়ন ডলারের ব্যবসা করে। যুবকদের যৌন চাহিদাই এই ব্যবসার মূল পুঁজি, আর নারী তার হাতিয়ার। তাই ইন্টারনেটে প্রবেশ করলেই চোখে পড়ে এই ইন্ডাস্ট্রিতে ঢোকার হাজার হাজার দরজা। সাইটে সাইটে সাজিয়ে রাখা হয়েছে যৌন উত্তেজক বিভিন্ন বিজ্ঞাপন। যা একটি নিষ্পাপ মনকেও মুহূর্তের মধ্যে কলুষিত করে দেয়। মনোবিজ্ঞানীদের ভাষায় বললে, পর্নগ্রাফি অন্যান্য মাদকের মতোই একটি আসক্তি। মাদক যেমন মাদকাসক্তকে প্রভাবিত করে, নীল ছবিগুলোও মানুষের মস্তিষ্কে ঠিক সেভাবেই প্রভাব ফেলে।

তাই তো অনেকে এই জগত থেকে বের হয়ে আসার ব্যাপারে দৃঢ় প্রত্যয়ী হলেও বার বার ফিরে যান। পর্ন ছেড়ে দিতে গিয়ে বার বার হোঁচট খান। ইংরেজিতে এক শব্দে যাকে বলে ‘রিলাপস’ কোনো একটি চিন্তা, কোনো একটি দৃশ্য, কোনো একটি বস্তু, মোটকথা কোনো না কোনো ভাবে মন ট্রিগার করে এবং অমনেই ফিরে যান নীল জগতে। তারপর আবার দৃঢ় প্রতিজ্ঞা, পর্নে ফিরে যাবো না। কিন্তু কিছুদিন যেতে আবারও একই কাজ করে বসেন। একটা ঘোরের মধ্যে আটকে যান।

যারা একটু সুস্থ, পবিত্র জীবনের স্বপ্ন দেখেন, তাদের জন্য রিল্যাপস অত্যন্ত হতাশার। দীর্ঘদিন পর্ন ছাড়া থাকার পর হঠাৎ একটি রিল্যাপস হয়ে গেলে মন তখন হতাশ হয়ে যায়। প্রচণ্ড রকমের হতাশ। আসলে হতাশা কাজ করাটা স্বাভাবিক। এতবার দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিয়েও যখন আমরা কোনো কিছুতে বার বার ব্যর্থ হই, নিজের ওপর আত্মবিশ্বাস থাকে না। কিন্তু এ অবস্থায় হাল ছেড়ে দেওয়া মানে নিজের পায়ে নিজেই কুড়াল মারা। সফলতার দ্বারপ্রান্তে এসে হার মানা।

তাই এই সময়টাই উঠে দাঁড়াতে হবে। আপনি যখন পর্ন থেকে মুক্তির যাত্রা শুরু করেছিলেন, তখন নিশ্চয়ই হার মানার কথা চিন্তা করেননি। তাহলে রিল্যাপস হওয়ার পর কেন করবেন? কাজেই রিল্যাপস হলে হতাশ হয়ে যাবেন না। বরং এই রিল্যাপস থেকে শিক্ষা নিন। রিল্যাপসের পরিমাণ কমিয়ে আনার চেষ্টা করুন।

আর এটা কীভাবে করবেন, তা নিয়েই আমাদের এই ছোট্ট বই। এই বই দেখাবে, রিল্যাপস হলে আপনার কী করণীয়। কীভাবে ধাপে ধাপে রিল্যাপসের পরিমাণ কমিয়ে আনবেন এবং একসময় পর্নমুক্ত একটি জীবন গড়বেন। পুরো বইটি সাজানো হয়েছে ওয়েল ইব্রাহীম রচিত ‘ঘুরে দাঁড়াও’ বই থেকে। আসক্তি থেকে মুক্তির ব্যাপারে আরও বিস্তারিত জানতে ‘ঘুরে দাঁড়াও’ বইটিও পাঠকদের পড়ার অনুরোধ রইল।

সূচিপত্র

রিল্যাপস্	৯
গা ভাসিয়ে দেওয়া	১১
আনলিমিটেড ইন্টারনেট ডাটা ও একের অধিক ইন্টারনেট ডিভাইস	১১
পর্নের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন বস্তু বা মানুষ	১২
‘অল্প একটু দেখব’ ভাবা।	১২
আত্মসমর্থন	১৩
বসে থাকবেন না	১৩
ট্রিগারগুলো খুঁজে বের করুন এবং এড়িয়ে চলুন	১৪
বিশ্বাসযোগ্য কোনো বন্ধুকে ফোন করুন	১৫
মনে করবেন না এটাই শেষ রিল্যাপস্	১৪
আবার শুরু করুন	১৬
পর্ন ফিল্টারিং সফটওয়্যার ব্যবহার করুন	১৬
আত্মসমর্পণ করুন	১৬
মনে রাখার মতো কিছু কথা	১৭
রিল্যাপস্ হওয়ার কারণগুলো আবার জেনে নিই:	১৮
রিল্যাপস্ হয়ে গেলে করণীয় ৭টি কাজ:	১৮

টোল গেইট

২০

একজন মেন্টর আপনাকে দ্রুত সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।	২১
মেন্টরেরা নিয়ম মেনে চলা মানুষ, তারা যা বলে তা করে।	২১
সারা জীবনের জন্য শিক্ষা	২২
একজন ভালো মেন্টর কখনো আপনার ব্যর্থতায় হতাশ হবেন না।	২২
একজন মেন্টর আপনার সামর্থ্যঅনুযায়ী সমাধান দেবেন এবং আপনার দুর্বলতা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবেন।	২৩
মেন্টরের কাছে আপনাকে জবাবদিহি করতে হবে।	২৪
গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে।	২৪
এমন কাউকে খুঁজুন যিনি তার কাজে দক্ষ।	২৪
সম্ভব হলে কয়েকজন মেন্টরের কাছে যেতে পারেন।	২৫
এমন কোনো মেন্টর বা কোচের কাছে যাবেন না, যাকে আপনি চেনেন।	২৫
‘মেন্টর আমার মতোই হতে হবে’ এমন ফাঁদে পড়বেন না।	২৫
মেন্টরের বয়স ৬০ বছরের বেশি হতে হবে এমন কোনো কথা নেই।	২৬
ভালো মেন্টরদের সহজে পাওয়া যায় না।	২৬
মনে রাখার মতো কিছু কথা	২৮
একজন মেন্টরের সাহায্য নেওয়ার ৭টি উপকারিতা:	২৮
কীভাবে একজন ভালো মেন্টর খুঁজে পাবেন? জেনে নিন ৬টি গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্ট:	৩০

এখন থেকে ৫, ১০ বা ১৫ বছর পর আপনি কী হতে চান?	৩২
দায়িত্ববোধের মধ্যেই রয়েছে আসল স্বাধীনতার স্বাদ।	৩৩
নিজের আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনা।	৩৪
স্বাভাবিক জীবনে প্রত্যাবর্তন করা।	৩৪
শুধু স্বপ্ন না দেখে তা বাস্তবায়নের চেষ্টা করা।	৩৪
মনে রাখা যে, এখনো ভুল হতে পারে।	৩৫
দৃঢ় দায়িত্ববোধ নিয়ে এগিয়ে যাওয়া।	৩৫
সেরা হবার জন্য সর্বোচ্চ চেষ্টা করা।	৩৫
সততা ও বিশ্বাসযোগ্যতা অর্জন করুন।	
কথা দিয়ে কথা রাখুন।	৩৬
ছোট কাজকে অবহেলা করবেন না।	৩৬
কখনো নিজের ভুল অস্বীকার করবেন না।	৩৭
অভিযোগ করবেন না।	৩৭
প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করবেন না।	৩৭
সমালোচনার মুখে পড়লে ঘাবড়াবেন না।	৩৮
অন্যদের অপেক্ষায় থাকবেন না।	৩৮
মনে রাখার মতো কিছু কথা	৩৯
দায়িত্ববোধ অর্জনের মাধ্যমে জীবনে কেমন পরিবর্তন আসতে পারে? এ নিয়ে ৭টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়:	৪০
জীবনে একজন দায়িত্ববান ব্যক্তি হওয়ার জন্য ৭টি ক্ষেত্রে উন্নতি করতে হবে:	৪১

রিল্যাপস্

গাড়ি চালানোর সময় সঠিক দিক নির্দেশনা পাওয়ার জন্য আমি সব সময় গুগল ম্যাপ সাথে রাখি। কারণ, সঠিক পথে চলতে চলতে হয়তো কোন এক সময় আমি ভুল রাস্তায় চলে যেতে পারি। তখন আবার সঠিক জায়গায় ফিরে আসতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। কিন্তু সাথে যখন আমার স্ত্রী থাকে, তখন ভুল হবার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়। কারণ, সে সঠিক রাস্তা চেনে। এ ক্ষেত্রে তার দেওয়া দিকনির্দেশনা অনুযায়ী আমি সঠিক গন্তব্যের দিকে এগিয়ে যাই।

একইভাবে, পর্ন-আসক্তি থেকে মুক্তির যাত্রায় কখনো কখনো কোনো উপদেশ আপনার অন্তরে রেখাপাত নাও করতে পারে। অথচ প্রথম থেকেই আপনি নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর স্বপ্ন দেখছিলেন কিংবা আসক্তি থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে চেয়েছিলেন। তারপরও পথভ্রষ্ট হয়ে যাওয়ার মতো সময় আসতে পারে। আপনি না চাইলেও ভুল পথে পা বাড়াতে পারেন। অর্থাৎ রিল্যাপস্ হয়ে যেতে পারে। আগের সেই পর্নোগ্রাফি নামক বিদঘুটে দানব আপনাকে বার বার আক্রমণ করবে।

রিল্যাপস্ হয়ে গেলে কী করবেন? সমাধান খুবই সোজা। কাছেই কোন ইউ-টার্ন খুঁজে নিন, ঘুরে আগের পথে ফিরে আসুন এবং পরিকল্পনা অনুযায়ী সামনে অগ্রসর হতে থাকুন। আমি জানি, আপনার এই অনুভূতি অনেকটা এক হাত সামনে এগিয়ে দশ হাত পিছিয়ে যাওয়ার মতো। তখন মনে হয় দিনের পর দিন কষ্ট করে এত দূর পথ পাড়ি দিলাম, আর বুঝি নীড়ে ফেরার কোনো পথ নেই, আমি বোধহয় আবার আগের জায়গায় ফিরে যাব। তবে আশার বিষয় হচ্ছে, সঠিক পথে ফিরে আসার আরও অনেক পন্থা আছে।

আরেকটি খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আপনাকে মাথায় রাখতে হবে: রিল্যাপস্ হয়ে যাওয়াটা অস্বাভাবিক কিছু না। পর্নোগ্রাফি থেকে আরোগ্য লাভের জন্য আপনি এতদিন ধরে অনেক পরিকল্পনা করে আসছেন। অনেক টিপস্ অনুসরণ করেছেন। তারপরও আপনি পিছলে যেতে পারেন। চলে যেতে পারেন অন্য কোনো পথে। কিন্তু রিল্যাপসের পর নিজেকে সামলে নেওয়াটাই মুক্তিলাভের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আমার এমন কিছু ক্লায়েন্ট ছিল যারা দুই-একবার রিল্যাপস্ হওয়ার পরই নিজেদের পুরোপুরি ব্যর্থ ভেবে হাত-পা গুটিয়ে বসে থাকত। আসক্তি থেকে আরোগ্য লাভের

ক্ষেত্রে এমন আচরণ মোটেও কাম্য নয়। এ পথে হাঁটতে গেলে বাধা বিপত্তি আসবে এটাই স্বাভাবিক। এমনকি শুরুটাই হতে পারে অনেক রিল্যাপস্ দিয়ে। তবে আমার কিছু ক্লায়েন্ট ব্যাপারটা খুব ভালোভাবে ধরতে পেরেছে। তারা রিল্যাপস্ থেকে শিক্ষা নেয়, এ ক্ষেত্রে নিজেকে ব্যর্থ না ভেবে, বরং পরবর্তী সময় এ ধরনের রিল্যাপস্ থেকে কীভাবে বাঁচা যায় সেই চিন্তা করে।

এখানে একটা ভয়ংকর ব্যাপার আছে। ‘রিল্যাপস্ হওয়া স্বাভাবিক’ কথাটা সত্য, কিন্তু আমার কিছু ক্লায়েন্ট এ কথাকে কেন্দ্র করে নিজের খেয়াল-খুশির ফাঁদে পড়ে গিয়েছিল। তারা মনে করত, ‘রিল্যাপস্ হওয়া যদি স্বাভাবিক হয়, তাহলে আমার দোষ কোথায়?’ এভাবে তারা নিজের ইচ্ছাকে জাস্টিফাই করতে শুরু করে এবং ধীরে ধীরে আবার পূর্বের আসক্তিতে ফিরে যায়। এমনকি তারা অন্তর থেকে বিশ্বাস করত যে, আসক্ত অবস্থায় ঘটত কোনো অপরাধের দায়ভার তাদের ওপর পড়বে না। চিন্তা করুন, এ ধরনের মনোভাব কতটা বিপজ্জনক হতে পারে। এভাবে নিজের দায় এড়িয়ে যেতে যেতে একসময় ধর্ষণ কিংবা নিজের স্ত্রীর সাথে প্রতারণা করার মতো ঘটনা ঘটিয়ে ফেলা মুহূর্তের ব্যাপার। ২০১৫ সালে ক্যানবেরা টাইমসে ^১ এমনই একটি ঘটনা পড়েছিল। ২০ বছর বয়সী এক ছেলে তার অনলাইনের মেয়ে বন্ধুকে নিজের বাসায় আসার আমন্ত্রণ জানায়। বাসায় আসার পর একমুহূর্তে সে মেয়েটিকে অমানবিকভাবে ধর্ষণ করে। পরবর্তীতে মেয়েটি এ মর্মান্তিক ঘটনার কথা বাসায় জানায়। ঘটনার দুই দিন পর ছেলোটিকে গ্রেফতার করা হয়। কোর্টে সে জাজকে নিজের ‘সেক্স আসক্তি’ বিবেচনায় নিয়ে বিচার করার আবেদন জানায়। কিন্তু এ অজুহাত প্রমাণে ব্যর্থ হওয়ায় তাকে ৩ বছর জেল খাটতে হয়। কী হতো যদি সে নিজেকে আসক্ত বলে প্রমাণ করতে পারত? যদি প্রমাণ করতে পারত যে, তার যৌন-বাসনা নিয়ন্ত্রণের বাহিরে চলে যায়, তবে কি তাকে ছেড়ে দেওয়া হতো? একটি অসহায় মেয়েকে ধর্ষণ করার জন্য কি সে দায়ী থাকত না? অনেক মানুষ আছে যারা রেগে গেলে অস্বাভাবিক আচরণ করে, গায়ে হাত তোলে। রাগের বেশে যদি কেউ খুন করে ফেলে, তাহলে কি তাকে ক্ষমা করে দেওয়া হবে?

এখানে শিক্ষণীয় বিষয় হলো, আপনি আসক্ত, এ ব্যাপারটার ওপর নির্ভর করা যাবে না। আসক্তিকে নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে, যাতে আপনার দ্বারা এ ধরনের ঘটনা না ঘটে। আবারও বলছি, পর্ন ও হস্তমৈথুনের আসক্তি খুব ভয়াবহ হতে পারে, তাই বলে যৌন অপরাধে জড়িত হয়ে নিজেকে আসক্ত প্রমাণ করার চেষ্টা করা বড়

[১] Inman, M., 2015, ‘Man blamed ‘sex addiction’ for rape of woman’, The Canberra Times, <<http://www.canberratimes.com.au/act-news/man-blamed-sex-addiction-for-rape-of-woman-20150512-ggzron.html>>.