

ডা. সাঈদুল আশরাফ কুশল

মুক্তি

www.kokoro.com

খারাপ আসক্তি
থেকে সুস্থ
জীবনের পথে



আমি তো মাঝে মাঝে একটু পর্ন দেখি। সব সময় তো আর দেখি না! জীবনে আনন্দ খুঁজতে গিয়ে আমরা অনেক সময় এমন পথে পা দিই, যা আমাদের অজান্তেই ক্ষতির গভীরে নিয়ে যায়। পর্নোগ্রাফি এমনই এক অভ্যাস। প্রথমে আনন্দ, পরে অভ্যাস এবং শেষে এক মরণফাঁদ।

পর্ন আসক্তি মূলত একটি কম্পালসিভ বিহেভিয়ার। দাম্পত্যজীবনে শারীরিক ও মানসিক সম্পর্কের মধ্যকার টানাপোড়েন, যৌন চাহিদা হ্রাস ও মানসিক ক্ষতি এবং Anxiety, Depression, Guilt, Shame ইত্যাদি নানান ধরনের মানসিক সমস্যা হতে থাকে। এই বইয়ে আলোচনা করা হয়েছে অন্ধকার থেকে আলোর পথে ফিরে আসার কৌশল, উপায় এবং মুক্তির পথ। নিজে জানুন, অন্যকে জানান।



প্রকাশক: আদর্শ

অফিস: ২০ বাবুপুরা, কাঁটাবন ঢাল, ঢাকা ১২০৫
সেলস: ৩৮ পি. কে. রায় রোড, বাংলাবাজার (২য় তলা), ঢাকা ১১০০
(+০২-৯৬১২৮৭৭, ০১৭৯৩২৯৬২০২, ০১৭১০৭৭৯০৫০)

Email: hello@adarsha.com.bd

Facebook Page: facebook.com/myAdarsha

মুক্তি

১ম প্রকাশ: ২৪ পৌষ ১৪৩১ বঙ্গাব্দ; ৮ জানুয়ারি ২০২৫ খ্রিষ্টাব্দ

© ডা. সাঈদুল আশরাফ কুশল

সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত; লেখক ও প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত যেকোনো
মাধ্যমে বইটি আংশিক বা সম্পূর্ণ প্রকাশ একেবারেই নিষিদ্ধ

মুদ্রণ ব্যবস্থাপনা: আদর্শ প্রিন্টার্স

অনলাইনে আদর্শ'র বই

www.adarsha.com.bd

www.rokomari.com/adarsha

Mukti (Published in Bengali)

by *Dr. Sayedul Ashraf Kushal*

Published by Adarsha

38 P. K. Ray Road, Banglabazar (1st floor), Dhaka 1100

ISBN: 978-984-99508-3-7

কৃতজ্ঞতা

আমার দীর্ঘ চিকিৎসাজীবনের অসংখ্য অভিজ্ঞতার মধ্যে যে জিনিসটি আমাকে সবচেয়ে বেশি নাড়া দিয়েছে, তা হলো পর্ন আসক্তির (porn addiction) কারণে ভুগতে থাকা রোগীদের মানসিক যন্ত্রণা। আমি শুধু তাদের চোখে লজ্জা, অনুশোচনা আর ভয় দেখি। এক অদৃশ্য আতঙ্ক যেন প্রতিনিয়ত তাদের কুরে কুরে খাচ্ছে।

প্রথম সেশনের পর যখন কোনো রোগী আমার চেম্বার থেকে বের হয়, তখন আমার প্রথম মনে হয় যে, শুধু সচেতনতা এবং সঠিক সেক্স এডুকেশনের (sex education) অভাবে আজ এই মানুষটি অবর্ণনীয় ভোগান্তির মুখোমুখি। সেই চিন্তা থেকেই এই বইটি লিখতে শুরু করি। প্রত্যাশা একটাই— আমরা যেন সবাইকে অন্ধকার থেকে আলোয় ফিরিয়ে নিয়ে আসতে পারি।

এই বইটি লিখতে আমার পরিবার— বাবা, মা এবং প্রিয়জন, যাঁরা সবসময় আমার পাশে থেকে আমাকে উৎসাহিত করেছেন, আমি তাঁদের সবার প্রতি আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ। তাঁদের ভালোবাসা এবং সমর্থন ছাড়া এই কাজটি সম্পূর্ণ করা সম্ভব হতো না।

telegram/ Boier Somahar

বিশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই আমার পরামর্শদাতা ও সহকর্মীদের, যাঁরা তাদের মূল্যবান সময় এবং সাহায্য দিয়ে আমাকে এই বইয়ের বিষয়বস্তু আরও সমৃদ্ধ করতে সহায়তা করেছেন।

সবশেষে, ধন্যবাদ জানাই সেই অগণিত মানুষকে, যাঁরা পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে আমার কাছে সাহায্যের জন্য এসেছেন এবং এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোচনার দরজা খুলে দিয়েছেন। এই বইয়ের প্রতিটি পাতায় তাঁদের অভিজ্ঞতা, সংগ্রাম এবং সাহস স্পষ্টভাবে প্রতিফলিত হয়েছে।

আশা করি, আপনাদের জীবনে এই বইটি একটি ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে।

সূচি

ভূমিকা	১১
পর্ন আসক্তি কী	১৩
পর্ন আসক্তি: সমস্যা ও চিহ্ন	১৭
মানসিক ও শারীরিক প্রভাব	২১
ধর্মীয় ও নৈতিক দৃষ্টিভঙ্গি	৩২
সাপোর্ট সিস্টেম তৈরি	৩৪
সুস্থ জীবনের দিকে প্রথম পদক্ষেপ	৩৮
পর্ন আসক্তি নির্মূলের উপায়	৪৩
সুস্থ জীবনের দিকে প্রথম পদক্ষেপ	৫৪
উপসংহার	৬৫
নির্ঘণ্ট	৬৯

ভূমিকা

আমরা মানুষ। আমাদের জীবন সুখ, দুঃখ, সাফল্য আর সংগ্রামের মিশেলে তৈরি। জীবনের এই পথচলায় অনেক সময় আমরা এমন কিছু অভ্যাস বা আসক্তির সঙ্গে জড়িয়ে পড়ি, যা আমাদের অজান্তেই আমাদের ক্ষতি করতে শুরু করে। পর্ন আসক্তি ঠিক তেমনই একটি অভ্যাস, যা প্রথমে কৌতূহল হিসেবে শুরু হয়, পরে ধীরে ধীরে আমাদের মানসিক, শারীরিক এবং সামাজিক জীবনে গভীর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

পর্ন আসক্তির বিষয়টি আমরা সচরাচর প্রকাশ্যে আলোচনা করতে পারি না। লজ্জা, ভয় আর সামাজিক কটুক্তির ভয়ে আমরা নিজের সমস্যাগুলো নিজের মধ্যেই লুকিয়ে রাখি। অথচ এই আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া অবশ্যই সম্ভব, যদি আমরা সঠিক পথে হাঁটি এবং প্রয়োজনীয় সাহায্য পাই।

এই বইটি সেই মানুষদের জন্য, যারা পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে চান, কিন্তু জানেন না কোথা থেকে শুরু করবেন। এই বইয়ে এমন বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে, যা একজন ব্যক্তিকে তার সমস্যার মূলে পৌঁছাতে, সঠিক সমাধান খুঁজে পেতে এবং নিজের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে সাহায্য করবে।

যদি আপনার কখনো মনে হয় যে, আমার পক্ষে পর্ন ছাড়া সম্ভব নয়, তবে জেনে রাখুন, আপনি একা নন। আপনাকে এই বইটি আশ্বস্ত করবে, মুক্তির পথ আছে এবং আপনি এই পথটি খুঁজে পাবেন। এটি শুধু একটি বই নয়; বরং একটি সঙ্গী, যা ধাপে ধাপে আপনাকে একটি সুস্থ ও সুন্দর জীবনের পথে নিয়ে যাবে।

যদি আপনি নিজে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে চান বা কাউকে সাহায্য করতে চান, তবে এই বইটি আপনার জন্য। চলুন, আমরা সবাই মিলে একটি সুস্থ, সুন্দর এবং ইতিবাচক জীবন গড়ার যাত্রায় অংশ নিই।

পর্ন আসক্তি কী

পর্ন আসক্তি শব্দ দুইটির মধ্যেই একটি 'ছি ছি' ব্যাপার আছে। কৌতূহলবশত মাঝে মাঝে যখন একজন মানুষ পর্ন দেখতে দেখতে প্রথম বুঝতে পারে যে, তার কিছু সময়ের ফ্যান্টাসি (fantasy) আসক্তিতে পরিণত হয়েছে, তখন সে যেমন কাউকে বলতে পারে না, ঠিক তেমনি নিজে কী করবে, বুঝতে পারে না। সে কোথায় যাবে? কার কাছে যাবে? কে তাকে নোংরা চরিত্রের মানুষ না ভেবে তার সমস্যাটিকে প্রাধান্য দিয়ে সমাধান করবে?

মনে মনে আমরা সবাই একজন সুস্থ-স্বাভাবিক মানুষ হতে চাই, কিন্তু এই পথে আমাদের প্রথম বাধা পর্ন আসক্তি সম্পর্কে সঠিক জ্ঞানের অভাব। আসলে পর্ন আসক্তি বিষয়টি কী? এই সাময়িক আনন্দের পরিণতি কী? কেন আমাদের এই আসক্তি হতে মুক্তির পথ বেছে নেওয়া উচিত?

যদি সহজ ভাষায় সংজ্ঞায়িত করা হয়, তাহলে পর্ন আসক্তি মূলত একটি কমপালসিভ বিহেভিয়ার (compulsive behavior), যা সম্পূর্ণভাবে পর্ন-সম্পর্কিত, যেটির ভয়াবহ নেতিবাচক প্রভাব আছে। অর্থাৎ, আমি একটি সুনির্দিষ্ট কনটেন্ট (content) দেখার অভ্যাস ছাড়তে চাচ্ছি। আমি স্বজ্ঞানে সিদ্ধান্ত নিয়েছি, আমি কোনো প্রকার অশ্লীল কনটেন্ট দেখব না, কিন্তু তারপরও দেখতে বাধ্য হচ্ছি, কোনোভাবেই নিজেকে

নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি না এবং দেখার ফলে প্রতিনিয়ত বিভিন্ন রকমের নেতিবাচক সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছি। অর্থাৎ আমার জীবনে অনাকাঙ্ক্ষিত অনেক ঝামেলা সৃষ্টি হচ্ছে।

এখন প্রশ্ন আসতে পারে, পর্ন দেখতে ভালোই লাগে। সাময়িক সময়ের জন্য হলেও আমি তো আনন্দ পাচ্ছি, তাহলে সমস্যাটি কোথায়। এই বিষয় বিস্তারিত বুঝতে হলে প্রথমে জানা প্রয়োজন পর্ন দেখার মাধ্যমে কোন কোন সমস্যা তৈরি হয়?

মূলত যদি এক লাইনে বলতে চাই, পর্ন আসক্তি সম্পর্কের মধ্যকার সমস্যা তৈরি করে। দাম্পত্যজীবনের শারীরিক ও মানসিক সম্পর্কের মধ্যে টানপোড়েন তৈরি করে। সেক্সুয়াল চাওয়া-পাওয়াতেও এমন কিছু আকাশকুসুম ভাবনা তৈরি করে, যা বাস্তবে সম্ভব নয়; ফলে হতাশা চলে আসে। কারণ, দিনশেষে পর্ন একটি ডিরেক্টর (director) পরিচালিত বিষয়। এই দৃশ্যে অভিনয়ের জন্য অভিনয়শিল্পী এমনভাবে নির্ধারণ করা হয়, যা দেখতে আকর্ষণীয়। প্লট এমনভাবে সাজানো হয়, যেন যৌন তৃপ্তিই একটি মানুষের জীবনের একমাত্র লক্ষ্যবস্তু। এই মরীচিকার পেছনে মানুষ পাগলের মতো ছুটতে গিয়ে নিজের শরীরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং অনেকের যৌনচাহিদা হ্রাস পায়, ইজাকোলশন ও ইরেকশনের সমস্যা হয়। পাশাপাশি এটি মানুষের মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং অ্যাংজাইটি, ডিপ্রেশন, গিল্ট ও শেইমসহ (anxiety, depression, guilt, shame) নানান ধরনের মানসিক সমস্যা হতে থাকে। মোটাদাগে এটাই হলো পর্ন আসক্তি।

এখন প্রশ্ন হলো, পর্ন আসক্তি চিহ্নিত করার কোনো বৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্য কি আছে?

যদিও সাইকিয়াট্রিস্টদের (psychiatrist) বাইবেল ডিএসএম-৫-এ (diagnostic and statistical manual of mental

illnesses) এমন কোনো ডায়াগনস্টিকের বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ নেই।

পর্ন আসক্তি মূলত হাইপারসেক্সুয়ালিটির (hypersexuality) অন্তর্ভুক্ত। আমরা যতগুলো কমপালসিভ সেক্সুয়াল ডিসঅর্ডার (compulsive sexual disorder) পেয়ে থাকি, তার সবই এর মধ্যে পড়বে। পর্ন আসক্তি রোগীদের মাঝে মোটামুটি ৭ ধরনের আচরণ/বৈশিষ্ট্য পাওয়া যায়।

প্রথমত, এটার একটা কমপালসিভ আর্জ (compulsive urge) থাকবে। তার মানে আমার দেখতে ইচ্ছা করবে না, তারপরও আমি দেখতে বাধ্য হব। খারাপ জেনেও বিষয়টি দেখতে চাওয়ার ব্যাপারে তীব্র আকাঙ্ক্ষা কাজ করবে।

দ্বিতীয়ত, এসকালেশন (escalation) বা একটা মাত্রা থাকবে। তার মানে আমার একই ধরনের পর্ন বেশি দিন দেখতে ভালো লাগবে না। সেই একই উত্তেজনা আসার জন্য আমার আরও বেশি অশ্লীল পর্ন দেখা লাগবে। অর্থাৎ আমার চাহিদা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পাবে। আগে হয়তো উত্তেজিত হওয়ার জন্য ছোট কোনো ভিডিও যথেষ্ট ছিল, কিন্তু এখন পর্নে অশ্লীলতার মাত্রা যেমন বেশি খুঁজতে থাকি, তেমনি বিভিন্ন কুরূচিপূর্ণ গল্পও খুঁজতে থাকি।

তৃতীয়ত, ইন্টারফেরেন্স (interference), অর্থাৎ দৈনিক কাজকর্ম ব্যাহত হওয়া। পর্ন আসক্তি শুধু দাম্পত্য সম্পর্কই নয়; বরং সব ধরনের সম্পর্ক, অফিসের কাজকর্ম ও পড়াশোনা— সবকিছুতেই মারাত্মক ব্যাঘাত ঘটাবে।

চতুর্থত, ইমোশনাল প্রবলেম (emotional problem)। পর্ন দেখার ফলে অ্যাংজাইটি, ডিপ্রেসন, গিল্ট ও শেইম— এই ধরনের অনুভূতিগুলো খুব বেশি হয়।

পঞ্চমত, সবসময় আমি প্রি-অকুপাইড (preoccupied) থাকব। সবসময় আমার মাথায় পর্নের এই ফ্যান্টাসিগুলো ঘুরতে থাকবে। ফলে, মানুষ তার স্বাভাবিক ইচ্ছা, শখ, সম্পর্ক, পড়াশোনা ইত্যাদিতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলব। সবসময় মাথায় পর্নের চিন্তাগুলো ঘুরতে থাকবে। সারাদিন মনে হতে থাকবে যে, কখন আবার নতুন একটা পর্ন দেখতে পারব।

ষষ্ঠত, অবসেশন (obsession)। যেহেতু বিষয়টি খারাপ, আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছি, আমি আর পর্ন দেখব না। কিন্তু কোনোভাবেই আমি ছাড়তে পারছি না। আমি জানি, আমার জন্য বিষয়টি অনেক ক্ষতিকর, কিন্তু তারপরও আমি ছাড়তে পারছি না।

সপ্তমত, উইথড্রয়াল সিম্পটম (withdrawal symptoms)। যখন সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়, আমি এই আসক্তি থেকে মুক্ত হতে চাই, কিন্তু তিন-চার দিন পার হওয়ার পরেই প্রচণ্ড রকমের শারীরিক ও মানসিক নেতিবাচক লক্ষণ দেখা দেয়। তবে এতে মানসিক সমস্যাই বেশি। অস্থির আচরণই সবচেয়ে বেশি দেখা যায়; অ্যাংজাইটি, ইনসমনিয়া (insomnia) এমনকি অনেকের ক্ষেত্রে কিছু ডিপ্রেশনের লক্ষণও দেখা যায়। এটাই মূলত সাইকোলজিক্যাল উইথড্রয়াল সিম্পটম (psychological withdrawal symptoms)।

যদি পর্ন দেখার সঙ্গে সঙ্গে এই সাতটি লক্ষণ থাকে, তাহলে আপনি পর্ন আসক্তিতে ভুগছেন এবং তৎক্ষণাৎ এটার চিকিৎসা জরুরি।

পর্ন আসক্তি: সমস্যা ও চিহ্ন

পর্ন আসক্তি থেকে কীভাবে দূরে থাকতে পারি, সেগুলোর বৈজ্ঞানিক এবং ধর্মীয় সমাধান নিম্নে আলোচনা করা হলো।

মাঝে মাঝে আমি একটু পর্ন দেখি। টিভি দেখার মতোই এটা স্বাভাবিক একটা অভ্যাস। আমি তো আর সবসময় দেখি না। আবার অনেকের ক্ষেত্রে দেখা যায়, সপ্তাহে দু-তিন দিন দেখেন, তারাও দোটানায় থাকেন যে, আমারটা কি আসলে আসক্তি নাকি অভ্যাস? মনে রাখতে হবে, অভ্যাস আর আসক্তি সম্পূর্ণ আলাদা বিষয়। আসক্তি একটি রোগ, অভ্যাস কোনো রোগ নয়। যদিও যেকোনো খারাপ অভ্যাসই আস্তে আস্তে পরিবর্তন করাই উত্তম।

এখন আমরা জানার চেষ্টা করি, আমি যে পর্ন দেখছি, এটা কী একটা অভ্যাস নাকি আসক্তির মধ্যে পড়ে? মূলত ৩টি বৈশিষ্ট্য দিয়ে আমরা এটা বুঝতে পারি।

কন্ট্রোল (Control)

যদি আমি পর্ন দেখি, তবে আমার যদি এখন ইচ্ছা হয়, আমি দেখলাম অথবা ইচ্ছা হলো না, দেখলাম না। আমি কি এই স্টেজে আছি, নাকি প্রতিনিয়ত আমাকে পর্ন একপ্রকার নিয়ন্ত্রণ করছে। যখন আমার যৌন আকাঙ্ক্ষা অনুভব হচ্ছে, আমি রীতিমতো দেখার তাগিদ অনুভব করছি বা দেখতে বাধ্য হচ্ছি। কোনোভাবেই

আমি নিজেকে আটকাতে পারছি না। এটাই হচ্ছে প্রথম লক্ষণ যে, আপনি পর্ন আসক্ত, বর্তমানে আপনার অভ্যাসের মাঝে বিষয়টি আর আটকে নেই। যদি এটি শুধু আপনার অভ্যাস থাকত, তাহলে হয়তো আপনি মাঝে মাঝে একটু দেখতেন এবং আপনার পর্ন দেখার বিষয়টি নিয়ন্ত্রণে থাকত, কিন্তু আসক্তির ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে এই নিয়ন্ত্রণ চলে যায়।

কনসিকোয়েন্স (Consequence)

পর্ন দেখার ফলে দৈনন্দিন জীবনের পড়াশোনা, অফিসের কাজকর্ম ও রিলেশনশিপ— এসব অবহেলা করছেন কি না? প্রতিনিয়ত আপনি এত বেশি পর্ন দেখছেন, যাতে জীবনের বাকি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোতে আর সময় দিতে পারছেন না, তাহলে ইতোমধ্যে আপনি পর্নে আসক্ত হয়ে গেছেন।

কিন্তু যদি এমন হয় যে, না, পড়াশোনার পাশাপাশি যেকোনো কাজকর্ম সাবলীলভাবে করতে পারছেন, অফিস করতে পারছেন, অন্যান্য কাজকর্ম করতে পারছেন, কোনো অসুবিধা তৈরি হচ্ছে না, তাহলে সম্ভবত আপনি শুধু একটি অভ্যাসের মাঝে আটকে পড়েছেন, যা এখনো আসক্তি পর্যায়ে যায়নি।

ডিপেন্ডেন্সি (Dependency)

যখন পর্ন একেবারে ছেড়ে দিতে চান, তখন আপনার প্রচণ্ড রকম মানসিক অসুবিধা তৈরি হয়, অস্থির লাগে, ঘুম আসে না, মেজাজ খিটখিটে লাগে। অর্থাৎ আপনি পর্নের ওপর পুরোপুরি নির্ভর হয়ে গেছেন, বলা যায় আসক্তি পর্যায়ে চলে গেছে। যদি এমন হয় যে, না, পর্ন না দেখলেও এ ধরনের কোনো অস্থিরতা ও শূন্যতা কাজ করে না, তাহলে কেবল এটা নিছক একটি অভ্যাসের পর্যায়ে আছে।

অর্থাৎ কন্ট্রোল, কনসিকোয়েন্স ও ডিপেন্ডেন্সি— যদি কারও মধ্যে এই তিনটি লক্ষণ থাকে, তাহলেই সে পর্ন আসক্ত। তার মারাত্মক মানসিক রোগ হয়ে গেছে; বর্তমানে অতিসত্বর চিকিৎসা প্রয়োজন।

এখন অনেকেই ভাবতে পারেন, মাঝে মাঝে আমি অল্প একটু পর্ন দেখি, খুব বেশি তো দেখি না। এটা শুধুই অভ্যাসের পর্যায়ে আছে, আসক্তি তো না কিংবা সেক্স এডুকেশনের জন্যই আমি পর্ন দেখি। তাহলে আমি দেখতে পারব কি না? ডাক্তার বা মনোবিজ্ঞানীরা আসলে এই ব্যাপারে কী বলে?

উত্তর হিসেবে বলব, সেক্স এডুকেশনের জন্য আমি পর্ন দেখাকে একেবারেই সমর্থন করি না। কেননা জন্মগতভাবেই আমাদের কিছু কিছু মানুষ অ্যাডিকটিভ পার্সোনালিটি বা আসক্তপ্রবণ হয়ে থাকে। তার মানে যদি আপনি একটু অসতর্ক হন বা ব্যক্তিত্বের মধ্যে সহজে প্রভাবিত হওয়ার বিষয়টি থাকে এবং যদি আমরা পর্ন দেখাকে ঢালাওভাবে সমর্থন করি, তখন হয়তো আপনি খুব অল্প পরিমাণে দেখা শুরু করলেও পরবর্তীতে আর থামাতে পারবেন না। হতে পারে ১০ জন বন্ধু মিলে দেখা শুরু করলেন, সবাই যে আসক্ত হবে, ব্যাপারটা এমন না, কিন্তু এর মাঝে ঠিকই তিন-চারজন আসক্ত হয়ে যাবে, ঠিক অনেকটাই সিগারেট খাওয়ার মতো। যারা সিগারেট খায়, তারা কিন্তু মাঝে মাঝে অনেকেই এক-দুইটা খেয়েই থাকতে পারে, সবাই আসক্ত হয় না। কিন্তু যদি ১০ জন সিগারেট খাওয়া শুরু করে, তাহলে দু-তিনজন নেশায় আসক্ত হয়ে পড়ে এবং সিগারেট খাওয়া আর ছাড়তে পারে না।

তাই আমি মনে করি, বেশি বা অল্প হোক, আসলে পর্ন দেখাই উচিত না। এটা খুবই বিপজ্জনক। আমরা অনেকভাবেই সেক্স এডুকেশন গ্রহণ করতে পারি। বন্ধু ও পরিচিত বড় ভাই, যাদের

সঙ্গে বোঝাপড়া ভালো, তাদের সঙ্গে কথা বলা যায়। বর্তমানে বাজারে সেক্স এডুকেশন-সম্পর্কিত ভালো বই পাওয়া যায়, সেসব পড়া যায়। কিন্তু এই শিক্ষার জন্য অন্য কারও একান্ত সময়ের ভিডিও দেখতে হবে, এটা আমি একদমই বিশ্বাস করি না এবং ধর্মীয়ভাবেও এটি খুবই অন্যায়মূলক কাজ।

সেক্স ক্ষুধা-তৃষ্ণার মতো খুব স্বাভাবিক একটি জৈবিক চাহিদা। কিন্তু আরেকজন মানুষের পোশাক ছাড়া ছবি দেখে আমার একটি স্বাভাবিক বিষয় শিখতে হবে, তার কোনো মানে হয় না। অবশ্যই আমাদের সমাজের জন্য সেক্স এডুকেশন খুবই প্রয়োজন, কিন্তু আসলে সেটি আরেকটি মানুষের শরীর দেখে শেখার কোনো প্রয়োজন নেই। সেক্স কিংবা শারীরিক চাহিদা আমাদের মানুষের একটি সহজাত প্রবৃত্তি। যদি আমরা আমাদের আশেপাশের পশুপাখিদের দিকে তাকাই, তাহলেই বুঝতে পারব যে, পশুপাখিদের কোনো সেক্স এডুকেশনের দরকার হয় না। অবশ্যই আমাদের এই বিষয় সম্পর্কে জানা দরকার, কিন্তু এত অতিরঞ্জিত করার কোনো মানে নেই। হয়তো কিছু বিষয় একটু শিখলে বা পড়াশোনা করলে নিজেদের ধারণা, চাওয়া-পাওয়া পরিষ্কার থাকবে এবং আমরা আরও ভালোভাবে উপভোগ করতে পারব। কিন্তু তাই বলে পর্ন দেখে শেখার কোনো প্রয়োজন আছে বলে আমি মনে করি না।

ব্যক্তিগতভাবে আমি পর্ন দেখাকে খুবই ক্ষতিকর এবং বিপজ্জনক অভ্যাস মনে করি। আমরা এই ধরনের অশ্লীল কনটেন্ট থেকে যত দূরে থাকতে পারি, ততই ভালো। আর তা না— হলে আমাদের আসক্ত হয়ে যাওয়ার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে।

মানসিক ও শারীরিক প্রভাব

তিন উপায়ে পর্ন মস্তিষ্ককে পরিবর্তন করে:

প্রথমত, মিডব্রেইনে (midbrain) আমাদের একটা রিওয়ার্ড পাথওয়ে (reward pathway) থাকে, যেটাকে পর্ন ক্রমান্বয়ে ডিসেন্সিটাইজ (desensitize) করে বা অনুভূতি কমিয়ে দেয়। তার মানে সেখানে যে ডোপামিন রিসেপ্টরগুলো (dopamine receptor) আছে, সেই রিসেপ্টরগুলোতে একটা ডোপামিন রাশ (rush) বা উত্তেজনার ঝড় তৈরি হয়। ধরুন, যদি আমরা মনে করি যে, আমাদের নরমাল প্লেজারে (normal pleasure) ডোপামিন স্কেল জিরো থেকে টেন পর্যন্ত হয়ে থাকে, তাহলে সাধারণ উপভোগ্য বিষয়গুলোর জন্য সেটা ৭-৮ প্রয়োজন হয়। যখন কেউ পর্ন দেখে, সেখানে ডোপামিন প্রায় হঠাৎ করে ৫০-৬০ চলে আসে। যে রিসেপ্টরগুলো আছে, সে রিসেপ্টরগুলো ডিসেন্সিটাইজ হয়। তার মানে একই উদ্দীপনায় (stimula) পরে আর সে উদ্দীপ্ত (fire up) হয় না। এই জন্য দেখা যায় যে, যারা পর্ন বেশি দেখছে, তাদের সেক্স, খাওয়াদাওয়া ও অন্যান্য স্বাভাবিক যে ছোট ছোট আনন্দগুলো, যেমন— একটু ঘুরতে যাওয়া, সিনেমা দেখা, সেগুলো আর ভালো লাগে না। মিডব্রেইনের যে রিওয়ার্ড সেন্টার (reward center), এই রিওয়ার্ড সেন্টারকে ডোপামিন রিসেপ্টরগুলো ব্লক করে

রাখে, সেই ডোপামিন রিসেপ্টরগুলোকে তারা সম্পূর্ণভাবে ডিসেন্টিসাইজ বা অনুভূতি কমিয়ে ফেলে।

দ্বিতীয়ত, মিডব্রেইন থেকে প্রিফ্রন্টাল লোব (prefrontal lobe) অথবা প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স (prefrontal cortex) যে পথগুলো আছে, এই পথগুলোকেও ডিসেন্টিসাইজ করে বা অনুভূতি কমিয়ে ফেলে। মূলত কী করে? আমরা জানি, প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স মূলত আমাদের চিন্তা, অনুভূতি, স্মৃতি, অনুপ্রেরণা, মনোযোগ ইত্যাদিকে নিয়ন্ত্রণ করে। কিন্তু অতিরিক্ত পর্ন দেখার ফলে হাইপো-ফ্রন্টালিটি (hypo-frontality) বা প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্সের কার্যকারিতা হ্রাস পায়, মানে ফ্রন্টাল লোব সুইং (frontal lobe swing) করে। যেমন: তখন ব্রেইন ফগ (brain fog) হয়, অর্থাৎ সবকিছু মস্তিষ্কে ধোঁয়াশার মতো মনে হয় বা হঠাৎ করে মস্তিষ্ক কাজ না করা। ঠিকমতো চিন্তা করতে সমস্যা হয়, সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা হ্রাস পায়, মনোযোগ ধরে রাখতে সমস্যা হয়। যারা অনেক লম্বা সময় ধরে পর্ন দেখছে, তারা সবাই আমাদেরকে এ ধরনের লক্ষণগুলো বলে। যারা পর্ন দেখা ছেড়ে দিয়েছে, তারা সবাই বলে, তাদের চিন্তাশক্তি বৃদ্ধি পেয়েছে, মনোযোগ অনেকক্ষণ ধরে রাখতে পারছে। তাদের যেকোনো বিষয়ে মনে রাখার ক্ষমতা আগের তুলনায় ভালো হয়েছে।

তৃতীয়ত, সেক্সুয়াল প্রেফারেন্সকে (sexual preference) পরিবর্তন করে ফেলে। মস্তিষ্কের মধ্যে আমাদের স্বাভাবিক যে সেক্সুয়াল প্রেফারেন্স থাকে, দীর্ঘদিন পর্ন দেখার ফলে তা পরিবর্তন হয়ে যায়। ডা. ভ্যালেরিয়া বন (Valerie Bon) একজন নিউরোসায়েন্টিস্ট এবং কমপালসিভ বিহেভিয়ার এক্সপার্ট (compulsive behavior expert)। উনি বলেন, ‘পর্নোগ্রাফি (pornography) মস্তিষ্কে সেসব পরিবর্তন

আনে, যেসব পরিবর্তন যেকোনো ধরনের ড্রাগ গ্রহণের ফলে হয়ে থাকে। যেমন: কোকেন, হিরোইন, ফেনসিডিল ও ইয়াবা।’

অর্থাৎ পর্নকে যেকোনো ড্রাগের সঙ্গে আমরা তুলনা করতে পারি, তাই অন্য আট-দশটা ড্রাগ আসক্তির মতোই পর্ন আসক্তিকেও আমাদের বিবেচনা করতে হবে। ইয়াবা বা কোকেন খেলে আমরা যেভাবে চিন্তিত হই কিংবা বাবা-মা, ভাই-বোন হিসেবে যেভাবে উদ্বিগ্ন হই, এমনকি রিহ্যাব পর্যন্ত নেওয়ার উদ্যোগ নিই, ঠিক সেভাবেই আমাদের পর্ন আসক্তিকেও বিবেচনা করা উচিত। কারণ, ড্রাগ আসক্তির মতোই পর্ন হবহ মস্তিষ্কের ওপর প্রভাব ফেলে।

আসক্তির মূল কারণ কী? এই যে এত মানুষ পর্ন দেখছে, কেন দেখছে? অনেকগুলো কারণ রয়েছে, তবে খুব অল্প করে আমি মূল কারণগুলো বলার চেষ্টা করছি।

প্রথমে আমাদের যে বিষয়টি বুঝতে হবে, পর্ন আসক্তি একটি মস্তিষ্কের অসুখ। অতিরিক্ত পর্ন দেখার ফলে মস্তিষ্কে মারাত্মক পরিবর্তন আসে। মস্তিষ্কের হিপ্পোক্যাম্পাস (hippocampus) আমাদের স্মৃতি সংরক্ষণ করে। নিউক্লিয়াস অ্যাকামবেনস (nucleus accumbens) আমাদের পুরস্কার, প্রেরণা এবং সুখ অনুভূতির কেন্দ্র, যেটি মূলত আমাদের ডিজায়ার পাথওয়েকে চালু করে। ডোপামিন (dopamine) সেই আনন্দের মুহূর্তকে আরও তীব্র ও শক্তিশালী করে তোলে। অ্যাড্রিনালের (adrenal) কাজকর্ম বাড়ে। মুহূর্তে গতিবিধি তীব্র হয়ে যায়। সবকিছু একত্রে ক্রনিক রিলাপসিং ব্রেইন ডিজিজে (chronic relapsing brain disease) পরিণত হয়। কারণ, মস্তিষ্কের একটা বড় অংশকে অসাড়া বা অনুভূতিহীন করে দেয়। তাই চাইলেই কারও সাহায্য ছাড়া

যে কেউ এই আসক্তিকে বাদ দিতে পারে না। অনেক সময় মানুষ মনে করে যে, এটা তো চাইলেই আমি ছাড়তে পারব। কিন্তু আমাদের বোঝা প্রয়োজন, আমি একটি অসুখে ভুগছি। এটিকে রোগ মনে করেই আমাকে নির্মূল করতে হবে। তাই আমি যেমন নিজের প্রতি সহানুভূতিশীল হব, ঠিক তেমনি কেউ পর্ন আসক্ত হলে তার প্রতিও ঘৃণার দৃষ্টিতে না দেখে সহানুভূতিশীল হব।

কোনো মানুষ ভ্রাগ আসক্ত হলে আমরা তার প্রতি সহানুভূতিশীল হই, কিন্তু পর্নের ক্ষেত্রে আমরা অধিকাংশ সময় অতিরিক্ত নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করি। অবশ্যই এখানে নৈতিকতার উপলক্ষ্য আছে। যখন তিনি প্রথম দেখতে শুরু করেছিলেন, হয়তো না দেখলে এমন সমস্যা তৈরিই হতো না।

দ্বিতীয় কারণ, চাইলেই যখন খুশি যে কেউ পর্ন দেখতে পারে। বর্তমানে সবার হাতে হাতে স্মার্টফোন আছে, এখন সবার জন্য পর্ন সাইটগুলোও উন্মুক্ত। আগের মতো টাকা দিয়ে কিনতে হয় না, সাবস্ক্রাইব করতে বয়সের বাধ্যবাধকতা নেই। যখন পর্ন সাইটগুলো হাতের এত কাছে, এক ক্লিক দূরে, তখন স্বাভাবিকভাবে যারা খুব সহজে প্রভাবিত হয়, তাদের আসক্ত হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

তৃতীয় কারণ হচ্ছে, অনেকের ইম্পালসিভ ট্রেইট (impulsive trait) বা অ্যাডিকটিভ পারসোনালিটি (addictive personality) থাকে। তারা কিন্তু অনেক বেশি পর্নের দিকে ঝুঁকে যায় বা সহজে পর্ন আসক্ত হয়ে যায়। আমাদের মধ্যে যদি ইম্পালসিভ ট্রেইট মানে ‘কোনো কিছু ফলাফল না ভেবেই করে ফেলা’ থাকে, অর্থাৎ আমার মধ্যে লোকে কী বলল, এই ব্যাপারটাই নেই। সব ক্ষেত্রে কিন্তু ইম্পালসিভিটি (impulsivity) খারাপ নয়, যেমন যুদ্ধের ময়দানে ইম্পালসিভিটি খুবই ভালো

বৈশিষ্ট্য বা চটজলদি শেষ করে ফেলার মতো কাজের জন্য খুব ভালো। কিন্তু পর্ন আসক্তির জন্য ইম্পালসিভিটি আসলে ভয়াবহ। যাদের ইম্পসিবিলিটি থাকে, তারা খুব সহজে পর্ন আসক্ত হয়ে পড়ে।

চতুর্থ কারণ হলো ডিপ্রেশনের পরিপূর্ণ চিকিৎসা না হওয়া। যখন মানুষ ডিপ্রেশনে পড়ে, তখন তার আসক্ত হয়ে যাওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়। বিশেষ করে, পর্ন আসক্তি তার জন্য সহজ হয়ে যায়। কারণ, সে তার একাকিত্ব ও কষ্টগুলো ঢাকতে, স্ট্রেস দূর করতে অ্যাংজাইটির সঙ্গে মোকাবেলা করার জন্য তখন সে পর্নের আশ্রয় নেয়।

পঞ্চম কারণ হলো একাকিত্ব। মানুষ এখন খুব একা হয়ে গেছে। আমরা এমন একটি সমাজ গঠন করেছি, যেখানে আমরা সবাই বলছি, একা থাকলেই আমি ভালো থাকব। আমার কাউকে দরকার নেই। টেক্সিক আব্বা-আম্মা বাদ দাও। টেক্সিক বন্ধু বাদ দাও। অবশ্যই আমরা টেক্সিক মানুষকে বাদ দেব। কিন্তু আমরা সমাজবদ্ধ জীব। ছোটবেলা থেকে এখন পর্যন্ত আমাদেরকে বড় হতে অনেকগুলো মানুষের সাহায্যের প্রয়োজন হয়েছে। যখন আমরা বৃদ্ধ বয়সে উপনীত হব, তখন আমাদের আবার অনেকগুলো মানুষের সাহায্যের প্রয়োজন হবে। আর এই যে ১৫ থেকে ৪০ বছর বয়সের মাঝের যে সময়, এই সময় আমাদের শরীরের একটু শক্তি থাকে, টাকা-পয়সা থাকে, সামাজিক সম্মান থাকে, কিন্তু আমরা ভুলে যাই যে, আসলে আমরা একা বাঁচতে পারি না। এই যে সমাজে একাকিত্বের এক ধরনের ঢাকঢোল পেটানো হচ্ছে। মারাত্মকভাবে এটি পর্ন আসক্তি বাড়াচ্ছে। কারণ, যখন আপনি একা থাকবেন, আপনার পার্টনার থাকবে না, তখন পর্নোগ্রাফি আপনার মন ও শরীরের চাহিদা পূরণের সবচেয়ে সহজ পথ।

পরের কারণ হলো আত্মসম্মানবোধ কম থাকা (low self-esteem)। যারা নিজেদের চেহারা ও আকৃতি নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগে, তারা বেশিরভাগই পর্ন দেখে। কারণ, সে মনে করে, যদি আমি বাস্তবজীবনে সেক্সুয়াল একটিভিটি (sexual activity) করতে চাই, কেউ বোধ হয় আমাকে মেনে নেবে না। তখন তারা পর্ন দেখে, মাস্টারবেশন (masturbation) করে নিজেদের চাহিদাকে পূরণ করার চেষ্টা করে। তাই আমাদের মধ্যে যাদের হীনম্মন্যতা প্রচণ্ড রকম, আত্মসম্মানবোধ কম, যারা নিজের শারীরিক গঠন নিয়ে খুশি না, তারা পর্ন আসক্তিতে অনেক বেশি পরিমাণে জড়িয়ে পড়ে।

সর্বশেষ কারণ হলো পর্নোগ্রাফি দেখাকে খুব খারাপ কিছু মনে না করা। অনেকের মধ্যেই এই ধারণা আছে, পর্ন আসলে সেক্স এডুকেশনের জন্য বেশ ভালো জিনিস। কিন্তু এটাকে আমি একদমই সমর্থন করি না। কারণ, অনেক সময় এক-দুইবার দেখতে দেখতে আমরা নেশায় আসক্ত হয়ে পড়ি। সবচেয়ে বড় কথা আরেকটা অপরিচিত মানুষ সে যতই নিজের ইচ্ছায় করুক না কেন, তাকে অশ্লীল অবস্থায় দেখতে নিজেরই রুচিতে বাঁধা উচিত। আমাদের চিন্তা করি উচিত যে, যদি আরেকটা মানুষ আমার নিজের বোন বা মায়ের একটা অশ্লীল ছবি দেখত, তখন তো নিশ্চয়ই আমার ভালো লাগত না। সমস্যা হলো পর্নকে খুব সাধারণ বিষয় করার মধ্য দিয়ে আমরা পর্ন আসক্তিকে খুব স্বাভাবিক করে ফেলেছি। এই কয়েকটি কারণে বর্তমান সমাজে পর্ন আসক্তি খুব বেশি দেখা যাচ্ছে। যদি আমরা এই বিষয়গুলো একটু খেয়াল রাখি, তাহলে পর্ন আসক্ত হওয়া থেকে বিরত থাকতে পারব এবং আসক্ত হলেও আমাদের জন্য বের হয়ে আসা অনেক সহজ হবে।

নিজের রোগী দেখার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতায় সবচেয়ে বেশি যে বিষয়টি দেখেছি, তা হলো পর্ন আসক্তির কারণে ডিভোর্স। এদিকে যাদের ডিভোর্স হয় না, তাদের নানান রকম সমস্যা দেখা দেয়। প্রথম যে সমস্যা, সেটা হচ্ছে অবাস্তব বা অযৌক্তিক প্রত্যাশা।

যেহেতু পর্ন তার সেক্স এডুকেশনের প্রথম মাধ্যম, কিন্তু তার স্ত্রী বা স্বামী তো কোনো পর্ন স্টার না, তাই বাস্তব জীবনে যখন স্ত্রী বা স্বামীর সঙ্গে কোনো সেক্সুয়াল অ্যাকটিভিটি করতে যাচ্ছে, তখন সামনে পর্নের সেই বিষয়গুলো ভেসে উঠবে এবং বারবার মনে হবে, আমার স্বামী বা স্ত্রী আমাকে খুশি করতে অক্ষম। সেক্স সম্পর্কে পূর্ব কোনো অভিজ্ঞতা বা জ্ঞান না থাকায় তার কাছে পর্নের নাটকীয় বিষয়ই স্বাভাবিক মনে হবে। পরবর্তীতে প্রচণ্ড রকমের হতাশা তৈরি হবে, হয়তো যেটি অনেক সময় মুখে বলে বোঝানো সম্ভব নয়, কিন্তু পুরোটাই হচ্ছে মূলত একটি ভুল প্রত্যাশার জন্য।

দ্বিতীয় সমস্যা সেক্সুয়াল ডিসস্যাটিসফ্যাকশন (sexual dissatisfaction)। পর্ন দেখার কারণে সাধারণত মানুষের খুব এলোমেলো চিন্তা, আকাশকুসুম প্রত্যাশা তৈরি হয়। ফলে কোনোভাবেই সে আর সেক্সুয়ালি খুশি হতে পারে না। কারণ, হয়তো পর্নে সে এমন একটি সেক্সুয়াল অ্যাকটিভিটি বা পজিশন (position) দেখেছে, যা কিনা মোটেও বাস্তবসম্মত নয়। কিন্তু তার কাছে এটিই স্বাভাবিক, তাই তীব্র রকমের সেক্স ডিসেটিসফ্যাকশন বা অসন্তুষ্টি তৈরি হয়। এই ধরনের বিষয়গুলো স্বামী-স্ত্রী একজন আরেকজনকে বললেও খুব কাজের কিছু আসলে হয় না; বরং এসব প্রচণ্ড রকম দাম্পত্য কলহ, ঝগড়াঝাঁটি, মারপিট ও ডিভোর্স পর্যন্ত গড়ায়। বাবা-মা জানাজানি হয়ে খুবই উদ্ভট একটি অবস্থা তৈরি হয়ে যায়।

তৃতীয় হচ্ছে, সম্পর্কে অবিশ্বাস চলে আসে। যখন স্ত্রী বা স্বামী জেনে যায় যে, প্রতিদিন তার ভালোবাসার মানুষটি পর্নোগ্রাফি দেখছে, তখন তার নিজের মধ্যে খুব হীনম্মন্যতা তৈরি হয়, নিজেকে দোষী ভাবা শুরু করে। মনে করতে থাকে যে, বোধ হয় আমি দেখতে ভালো না, বোধ হয় আমি তাকে সন্তুষ্ট করতে পারছি না। আর এই জন্যই তাকে অন্য কারও শরীর দেখে উত্তেজিত হতে হচ্ছে, সে জন্যই হয়তো সে পর্নোগ্রাফি দেখছে। মূলত এই অনুভূতি থেকেই সম্পর্কের মধ্যে আস্থা, ভরসা ও বিশ্বাস নষ্ট হয়। তখন প্রতিনিয়ত পার্টনারদের মধ্যে একে অপরের ফোন চেক করা, পাসওয়ার্ড চাওয়া, আড়িপাতা, কোথায় যাচ্ছ, কেন যাচ্ছ— এ ধরনের জেরা করা শুরু হয়। অর্থাৎ দাম্পত্যজীবনে খুব এলোমেলো একটা অবস্থা তৈরি হয়।

চতুর্থ সমস্যা তৈরি হয় কমিউনিকেশনের (communication) ক্ষেত্রে। যখন একজন মানুষ পর্ন দেখে, তখন সে খুব এক হয়ে যায়, প্রতিনিয়ত একা একা থাকতে চায়। এমনকি প্রতিনিয়ত তাকে একধরনের লজ্জা ও গোপনীয়তার মতো বিষয়গুলো তাড়া করতে থাকে। কথা বলা কমিয়ে দেয়। সবসময় পর্ন নিয়ে কল্পনা করতে করতে তার একটা একাকী জীবন তৈরি হয়। সে তার ভালোলাগা-ভালোবাসার কথা বা সেক্সুয়াল ইন্টিমেসি বা ফ্যান্টাসির কথা স্বামী বা স্ত্রীকে বলা বন্ধ করে দেয়। এভাবে একটি সুন্দর-স্বাভাবিক সম্পর্কে ভুল-বোঝাবুঝি থেকে দাম্পত্য কলহ তৈরি হয়। সম্পর্কের মধ্যে অহেতুক হিংসা তৈরি হয়। সবসময় মনে হয়, বোধ হয় আমি ভালো না; বরং আরেকটা মানুষ আমার পার্টনারকে খুশি করতে পারছে। আর ইন্টিমেসির (intimacy) ক্ষেত্রে উত্থানে (arousal) সমস্যা হয়, ইরেকটাইল ডিসফাংশন (erectile dysfunction)

হয়, অনেকের ক্ষেত্রে ডিলেইড ইজাকুলেশন (delayed ejaculation) হয়ে থাকে। পর্নের সঙ্গে সরাসরি এই সেক্সুয়াল ডিসফাংশনগুলো জড়িত। যদি পর্ন আসক্তি থেকে আমরা মুক্ত হতে না পারি, তাহলে দাম্পত্যজীবনে মারাত্মক রকমের সমস্যার তৈরি হবে। অনেকেই হয়তো বলবে যে, গৎবাঁধা দাম্পত্য জীবনকে রোমাঞ্চকর করতে পর্ন খুব অসাধারণ জিনিস। কিন্তু ধারণাটি একদমই ভুল। কারণ, পর্ন দেখার সঙ্গে সঙ্গে পার্টনারদের মধ্যে এক্সপেক্টেশন প্রবলেম (expectation problems), সেক্সুয়াল ডিসস্যাটিসফ্যাকশন, অবিশ্বাস, হিংসা ইত্যাদি বিষয়গুলো মারাত্মক রূপ ধারণ করে। সেক্স এডুকেশন অনেকভাবে পাওয়া সম্ভব, কিন্তু কখনো সেটা পর্ন দেখে হতে পারে না।

পর্ন দেখার ফলে যেসব মানসিক রোগ হয়, তার মধ্যে সবচেয়ে প্রধান দুটি হচ্ছে ডিপ্রেশন ও অ্যাংজাইটি। এ ছাড়াও লো সেলফ-ইস্টিম, লো কনফিডেন্স (low confidence), শেইম, গিল্ট এবং বিভিন্ন সেক্সুয়াল ডিসফাংশন হতে পারে। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, ডিপ্রেশন কেন হয়, আমরা একটু চেষ্টা করলেই বুঝতেই পারব। কারণ, পর্ন দেখার ফলে আমাদের মধ্যে প্রচণ্ড রকম হতাশা কাজ করে। বিশেষ করে যারা ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলতে চায়, প্রতিনিয়ত নিজেদের আসামির কাঠগড়ায় দাঁড় করায়। মনে করে, আমি তো ভালো মানুষ হতে চাই, তাহলে কেন এসব অশ্লীল ভিডিও দেখছি। যতই আমি ভালো কাজ করছি না কেন, যেহেতু আমি পর্ন দেখছি, আমাকে বোধ হয় আল্লাহ মাফ করবে না। সে নিজেকে ছোট ভাবতে শুরু করে। এই হীনম্মন্যতা থেকে তার মধ্যে ভীষণ রকমের ডিপ্রেশন এবং অ্যাংজাইটি তৈরি হয়। প্রতিনিয়ত মনে হয়, কখনোই বোধ হয় আর আমি পর্ন দেখা ছাড়তে পারব না। কারণ, আসক্তির ক্ষেত্রে প্রচণ্ড রকমের কমপালসিভ আর্জ হয়, একটি বিষয়

খারাপ জেনেও বারবার করতে বাধ্য হয়। ফলে তার মধ্যে ভীষণ রকমের অ্যাংজাইটি তৈরি হয়।

সবসময় এই জন্যই মূলত আমরা পর্ন আসক্ত মানুষকে বলি যে, আপনি একজন প্রফেশনালকে আপনার এই কষ্টের কথা বলুন। তখন আপনি বৈজ্ঞানিক তথ্য ও প্রমাণ পাবেন। ফলে আপনার অ্যাংজাইটিগুলোর পরিমাণ কমে আসবে। আপনাকে প্রচণ্ড লজ্জা ও অনুশোচনা মধ্য দিয়ে যেতে হয়। যদিও আমরা লজ্জা ও অনুশোচনাকে ইতিবাচকভাবেই দেখি। কারণ, লজ্জা ও অনুশোচনা না থাকলে আসলে আমরা খারাপ কাজ থেকে বিরত থাকব না। কিন্তু অতিরিক্ত লজ্জা ও অনুশোচনা আমাদের একদম মাটির সঙ্গে মিশিয়ে দেয়, সেটা কখনোই আমাদের জন্য ভালো কিছু বয়ে আনবে না।

অবশ্যই অল্প পরিমাণে লজ্জা ও অনুশোচনা ভালো, কিন্তু অতিরিক্ত কোনো কিছুই আসলে ভালো না। ফলে তৈরি হয় লো সেলফ ইস্টিম। আমরা যত বেশি পর্নোগ্রাফি দেখছি, তত বেশি নিজের শরীর নিয়ে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়ছি। বারবার মনে হবে যে, আমার শরীর তো পর্নস্টারদের মতো সুন্দর না, সিক্স প্যাক নেই। আমি মনে হয় কখনোই আমার পার্টনারকে স্যাটিসফাই করতে পারব না। এসব চিন্তা থেকে ভয়, লজ্জায় ও হীনম্মন্যতায় মানুষ সেক্সুয়ালি পারফর্ম করতে পারে না এবং আত্মবিশ্বাসের অভাবে ভোগে। এভাবে তার মধ্যে নানা রকমের ডিপ্রেসন, অ্যাংজাইটি বাসা বাঁধতে থাকে।

সেক্সুয়াল ডিসফাংশনকে তিন ভাগে ভাগ করা হয়।

প্রথমত, অনেকেরই ডিজায়ার বা ইচ্ছা কমে যায়।

দ্বিতীয়ত, অনেকের সেক্সুয়াল ইজাকুলেশন (sexual ejaculation) দেরি করে হয়। আবার অনেকের ক্ষেত্রে ডিলেইড ইজাকুলেশন (delayed ejaculation) হয়।

তৃতীয়ত, অনেকের ইরেকশন হতেই সমস্যা হয়।

পর্ন আসক্তদের মধ্যে এই তিনটি সমস্যাই দেখা যায়। এখন আমরা ৪০ বছরের নিচের টগবগে তরুণদের মধ্যেও ইরেকটাইল ডিসফাংশন দেখতে পাচ্ছি, অর্থাৎ পেনিস শক্ত হচ্ছে না এবং এর একটি বড় কারণ হলো পর্ন আসক্তি। অর্থাৎ যদি আমরা পর্ন আসক্তি ছাড়তে না পারি, তাহলে আমি ডিপ্রেসন, অ্যাংজাইটি, শেইম, গিল্ট, ইনসিকিউরিটি (insecurity) এবং সেক্সুয়াল ডিসফাংশন নামক মারাত্মক অনেক রোগে ভুগব।

ধর্মীয় ও নৈতিক দৃষ্টিভঙ্গি

এখন প্রশ্ন আসতেই পারে, এই বিষয়গুলো সম্পর্কে কেন জানব? মূলত যাতে করে আমি বুঝতে পারি, আমি কী দেখছি এবং কেন ছাড়াটা জরুরি। পর্ন ছাড়ার জন্য সর্বপ্রথম আপনার কাজ হবে নিজের কাছে নিজে স্বীকারোক্তি দেওয়া, আমি একটি ভীষণ খারাপ কাজ করছি এবং যদি এই খারাপ অভ্যাস না ছাড়ি, তাহলে আমার সুন্দর জীবনটা নষ্ট হতে পারে। আমাদের এতটুকু পরিমাণ লজ্জা-অনুশোচনা থাকা লাগবে, কারণ অবশ্যই আমরা চাইলে পর্ন ছেড়ে দেওয়া সম্ভব। নিজেকে বলতে এবং বোঝাতে হবে, আমার একটি সমস্যা আছে এবং মনেপ্রাণে আমি এই সমস্যা থেকে সমাধানের পথে যেতে চাই। কাউকে এই সরল স্বীকারোক্তি বলতে হবে। যখন আমার কাছে অনেক পর্ন আসক্ত ব্যক্তি আসেন, তখন তাঁরা আমাকে তাঁদের সমস্যার কথা বলেন, ‘ডা. কুশল, আজ আমি আপনাকে বলতে পারি যে, আমার কী পরিমাণ হালকা লাগছে, মনে হচ্ছে বলতে পেরেই আমি অর্ধেক সুস্থ হয়ে গেছি।’

আরেকজনকে স্বীকারোক্তি দেওয়ার একটি বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা রয়েছে, যখন আমরা একজন প্রফেশনাল বা একজন বন্ধু অথবা একটি সাপোর্ট গ্রুপকে আসক্তির কথাটি বলি, তখন মুহূর্তেই আসক্তির অদৃশ্য শক্তিটি কমে যায়। তাই পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে চাইলে সর্বপ্রথম যে কাজটি করতে হবে

তা হলো— নিজের কাছে নিজে সত্যটি স্বীকার করা, শুধু লোকলজ্জার ভয়ে আমি এই কঠিন সত্যকে লম্বা সময় ধরে লুকিয়ে রেখেছি। মানুষ জেনে গেলে কী হবে, আমাকে খারাপ বলবে। ভাববে যে, আমি খারাপ মুসলিম, খারাপ মানুষ। এই বন্ধমূল ধারণা থেকে আমাদের বের হয়ে আসতে হবে। আমি গ্যারান্টি দিয়ে বলতে পারি, যখন আপনি প্রথম বলা শুরু করবেন, দেখবেন আপনার আশেপাশেও আরও দু-তিনজন কথা বলা শুরু করবে। সেই দু-তিনজন দেখে আশেপাশে আরও ২০-২৫ জন কথা বলা শুরু করবে।

কারণ, বর্তমানে পর্ন আসক্তি অসম্ভব রকমের বেড়েছে। একটি বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে আজ থেকে তিন বছর আগে আমরা একটা সার্ভে করেছিলাম। সেখানে প্রায় সাড়ে ৩০০ ছাত্র-ছাত্রী ছিল। তখন আমরা দেখেছি যে, প্রতিদিন প্রায় ৭৩ শতাংশ শিক্ষার্থী পর্নোগ্রাফি দেখছে। একবার একটু ভেবে দেখুন, যদি বাংলাদেশের একটি প্রথিতযশা বিশ্ববিদ্যালয়ের চিত্র এমন হয়, তার মানে এমন না যে, এই পৃথিবীর একমাত্র মানুষ হিসেবে শুধু আপনি পর্নোগ্রাফি দেখছেন। কিন্তু যদি আমি এই অবস্থা থেকে মুক্ত হয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে চাই, তাহলে এই সহজ স্বীকারোক্তি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সাপোর্ট সিস্টেম তৈরি

যদি আমি পর্ন আসক্তি থেকে সম্পূর্ণভাবে মুক্ত হতে চাই, তাহলে আমাকে মেনে নিতে হবে যে, এই কাজ আমি একা একা করতে পারব না। আমার কারও না কারও সাহায্য নিতেই হবে এবং এই সাহায্য নেওয়া দোষের কিছু নয়; বরং এতে একটি ভালো বিষয়ের সূচনা রয়েছে। এই সাহায্য নেওয়ার জন্য আমাকে একটি সাপোর্ট সিস্টেম (support system) তৈরি করতে হবে। এ ক্ষেত্রে কাছের কোনো বন্ধু, কাজিন, কোনো সাপোর্ট গ্রুপ— যারা পর্ন আসক্তি নিয়ে কাজ করে অথবা মেন্টাল হেলথ প্রফেশনাল (mental health professional) অর্থাৎ আমাদের মতো সাইকোলজিস্টের সাহায্য নিতে পারেন। কারণ, একটি যথাযথ সাপোর্ট গ্রুপ না থাকলে আবারও সেই লজ্জা, একাকিত্বতা ও অতিরিক্ত অনুশোচনার পুরনো চক্রাকারে চলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

পর্ন আসক্তি ঠিক অন্য আট-দশটা সাধারণ অভ্যাসের মতো নয়, যে চাইলেই শুধু ইচ্ছাশক্তির জোরে কেউ নিজেকে ঠিক করে ফেলতে পারবে। যখন আপনার হঠাৎ পর্ন দেখতে ইচ্ছা করছে, তখন কোনো বন্ধু বা প্রফেশনাল আপনাকে পিঠ চাপড়ে আশা জোগাবে, আসক্তি থেকে দূরে থাকার অনুপ্রেরণা জোগাবে। মূলত এই অনুপ্রেরণার জন্যই আমাদের আশেপাশে একটি সাপোর্ট সিস্টেম প্রয়োজন। যখন কেউ

একা একা পর্ন দেখা ছেড়ে দেওয়ার চেষ্টা করে, তখন আসলে সে বুঝতেই পারে না যে, তার আসক্তির মাত্রা ঠিক কতটুকু? যখন আমরা কারও সঙ্গে বসি, মন খুলে কথা বলতে পারি, তখন সেই অপর পাশের মানুষটি একটি আয়নার মতো কাজ করে। সে আমাদের ধরিয়ে দিতে পারে, আমি এখনো আসক্ত আছি কি না কিংবা আসক্তির মাত্রা বেশি না কম। আশেপাশের এই ধরনের মতামতগুলো নেওয়া অত্যন্ত জরুরি।

পর্ন আসক্তি দূর করার জন্য অবশ্যই নতুন কোনো অভ্যাস আয়ত্তে আনতে হবে। এই অভ্যাস তৈরি নিয়ে আমরা পরবর্তীতে আলোচনা করব, কিন্তু একটি বিষয় লক্ষ্য করলে দেখবেন যেকোনো অভ্যাস তাড়াতাড়ি তৈরিতে অন্য কারও সাহায্য আমাদের প্রয়োজন হয়। আপনি জিমে যেতে চাচ্ছেন, দেখবেন মাঝে মাঝে সেখানে যেতে ইচ্ছে করে না, কিন্তু আপনার যদি একটি সাপোর্ট সিস্টেম বা একটি গ্রুপ অথবা একটি বন্ধু থাকে, তিনি কিন্তু আপনাকে ধাক্কা দিয়ে বা অনুপ্রেরণা দিয়ে হলেও আপনাকে প্রতিদিন নিয়ে যাবে অথবা যেদিন আপনার বন্ধুর যেতে ইচ্ছা করছে না, সেদিন আপনি তাকে নিয়ে যেতে পারবেন। সবচেয়ে ভালো হয়, যদি আমরা দুইজন-তিনজন মিলে একসঙ্গে চিন্তা করে ঠিক করেন যে, আমরা আগামী এক থেকে দেড় মাসের মধ্যে পর্ন দেখা ছেড়ে দেব। আপনি শুধুমাত্র এক মাসের জন্য একটি লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। কারণ, আমি বিশ্বাস করি মাত্র এক মাসের মধ্যেই আপনি অবশ্যই পর্ন ছেড়ে দিতে পারবেন, যখন আপনি দেখবেন আপনি না দেখে থাকতে পারছেন তখন আপনার মধ্যে আত্মবিশ্বাস তৈরি হবে যে, আমি ইনশাআল্লাহ সারাজীবনের জন্য পর্ন দেখা ছেড়ে দিতে পারব, কিন্তু পর্ন দেখার কারণে আমাদের যে ডোপামিন হাইপারসেনসিটিভিটি (dopamine hypersensitivity) বা ডোপামিন ডিসেন্সিটাইজেশনের

(dopamine desensitization) জন্য মস্তিষ্কের যে পরিবর্তনগুলো আসে, সেসব পরিবর্তনগুলোই কিন্তু এক মাসের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়, কিন্তু এটার জন্য শুধু প্রয়োজন একটা সাপোর্ট সিস্টেম, একজন ডাক্তার অথবা একজন বন্ধু অথবা একটি গ্রুপ, যারা প্রতিনিয়ত আমাদের সাহস জোগাবে অনুপ্রেরণা দিবে পর্ন আসক্তি হতে মুক্ত হওয়ার জন্য এবং এই উপায়টি খুব সহজে ভালো ফলাফল নিয়ে আসে।

সমাজ আমাকে বুঝবে না। এই বিষয়টি আমাদের মেনে নিতে হবে। বর্তমান সমাজে পর্ন আসক্তি নিয়ে দুই ধরনের কথা প্রচলিত আছে। এক, পর্ন আসক্ত ব্যক্তি মানেই খারাপ। সাধারণত ধার্মিক মানুষরা আরও বেশি নেতিবাচক হয়ে থাকেন যেমন : তুমি এরকম করলে তুমি তো কখনো জান্নাতে যেতে পারবে না, তোমার নামাজ কবুল হবে না ইত্যাদি। ফার্মাসিতে জ্বরের ওষুধ মানেই যেমন প্যারাসিটামল দুই বেলা বলা হয়, তেমনি কিছু হলেই— তুমি বিয়ে করে ফেল। কিন্তু চাইলেই তো আসলে বিয়ে করা যায় না। একটা ছেলের বা একটা মেয়ের আর্থিক সচ্ছলতা না থাকে, বিশেষত ছেলেদের ক্ষেত্রে, এই সমাজে বিয়ে করা (কাবিনের খরচ, বিয়ের খরচ) খুব কঠিন। চট করে চাইলে বিয়ে করা যায় না; বরং বিয়ে করলে আপনি আরকটি নতুন সমস্যার মধ্যে পড়বেন। কারণ গবেষণায় দেখা যায়, যার বিয়ের আগে পর্ন আসক্তি ছিল, শুধু বিয়ে করলেই তার কিন্তু পর্ন আসক্তি চলে যায় না। অনেক ক্ষেত্রে আগের তুলনায় কমে আসে, কিন্তু যদি মূল কারণকে নির্মূল না করা হয়, বিয়ের পরও পর্নোগ্রাফি দেখা চলতে থাকে।

একদিকে সমাজের এক অংশ বলবে বিয়ে করো, নফল নামাজ পড়ো, রোজা রাখো। এই বিষয়গুলো অবশ্যই কাজ করে। তবে অনেক ক্ষেত্রে সবার জন্য উপযোগী না। কারণ চাইলেই সবসময় আমরা সবকিছু করতে পারি না। অন্যদিকে

আবার সমাজের আরেকটা অংশ বলবে, তুমি পর্ন দেখো, পর্ন দেখলে অসুবিধা কী। যেহেতু এখন তুমি বিয়ে করতে পারছ না। তোমার তো একটি সেক্সুয়াল চাহিদা আছে তুমি বিয়ের আগে শারীরিক সম্পর্কে না গিয়ে পর্ন দেখো, এটা বরং ভালো। কিন্তু একটা মানুষ, যে আসলে চায় সুস্থ, স্বাভাবিক থাকতে, তার জন্য কোনো সমাধান আমাদের সমাজ দিতে পারে না। এ জন্য যারাই পর্ন আসক্তিতে ভোগেন, তারা খুবই একাকিত্বতার মধ্যে থাকেন। তারা বুঝতে পারে না, আমি আসলে কার কাছে গেলে একটা সমাধান পাব। সবকিছুর মধ্যে একটি ভারসাম্য থাকা খুব জরুরি, অতিরিক্ত কোনো কিছুই আসলে ভালো কিছু বয়ে আনে না। আমাদের সমাজে আজকাল এই ভারসাম্যের বড় অভাব। একদিকে আপনাকে বলবে যে, তুমি ইচ্ছামতো পর্ন দেখো। এটা কোনো সমস্যা না, এটা প্রচুর মানুষ পৃথিবীতে দেখে। এমনকি অনেক ডাক্তারও আপনাকে বলবে যে, তুমি প্রতিদিন পর্ন দেখো, মাস্টারবেশন করো। আবার আরেকদিকে বলবে যে, পর্ন-মাস্টারবেশন একেবারেই খারাপ। কোনো অবস্থাতেই করা যাবে না এবং করলে তুমি কোনোদিনও জান্নাতে যাবে না এবং নামাজ-রোজা কিছুই কবুল হবে না। এই দুইয়ের মধ্যে একটি ভারসাম্য আমাদের নিজেদেরই খুঁজে নিতে হবে। এমন একজন মানুষের সঙ্গে আপনি কথা বলবেন বা সাপোর্ট গ্রুপের অথবা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলবেন যারা এই দুইয়ের মধ্যকার ভারসাম্যটি রাখতে পারে।

সুস্থ জীবনের দিকে প্রথম পদক্ষেপ

পর্ন আসক্তি দূর করার জন্য নিজের মধ্যে মানসিক দৃঢ়তা (resilience) থাকা খুবই জরুরি। মানসিক দৃঢ়তা বিষয়টি কী? আমি যেকোনো কঠিন মুহূর্তকে মোকাবেলা করার সাহস রাখি, অর্থাৎ যদি কেউ আমাকে ফেলে দেয়, আমি আবারও মাটি থেকে উঠে দাঁড়াতে পারি, আমার খুব বেশি সময় লাগে না।

দ্বিতীয়ত, জীবনে চলার পথে আমি যেকোনো ধরনের ধাক্কা সামলাতে সক্ষম। সাধারণত আমরা ক্লিনিক্যাল প্র্যাকটিসে যাদের মধ্যে মানসিক দৃঢ়তা দেখি, তারা মানসিকভাবে খুব শক্ত প্রকৃতির হয়, তাদের মধ্যে আমরা চার ধরনের মাইন্ডসেট (mindset) দেখি।

চাইলে আপনারা নিজেরাও এই মাইন্ডসেটগুলো গঠন করতে পারবেন। জন্ম থেকেই কেউ কেউ এই মানসিক শক্তি নিয়ে বড় হয়, আবার অনেকে পরিবার থেকে শেখে। কিন্তু যদি আপনি মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে থাকেন এবং নিজের মধ্যে এই মাইন্ডসেটগুলো ধারণ করেন, তাহলে আপনিও একজন মানসিক দৃঢ়তাসম্পন্ন ব্যক্তি হয়ে উঠেছেন।

প্রথমত, মানসিকভাবে খুব শক্ত প্রকৃতির মানুষের মধ্যে এই ধারণা পরিষ্কার থাকে যে, জীবন মাত্রই উত্থান-পতন। ভালো-খারাপ মিলিয়েই জীবন। যতই আমি সুখে থাকি না কেন, ভালো থাকি না কেন, যেকোনো সময় আমি সমস্যায় পড়তে পারি।

সবসময় সে সমস্যাকে মোকাবেলা করার জন্য প্রস্তুত থাকে। ধরুন, হাসান ও মাহমুদ নামে দুজন মানুষ। হাসান ভাইকে আমি বললাম যে, তোমাকে আমি পরে একটা জোরে পিঠে ঘুসি দেব। তাই হাসান ভাই প্রস্তুত হয়ে বসে আছেন যে, উনি এক মিনিট পর একটা ঘুসি খাবেন। আর অন্যদিকে মাহমুদ ভাইকে কোনো কিছু না বলেই আমি একটা ঘুসি দিয়ে দিলাম। দুজনেই কিন্তু ব্যথা পাবেন। কিন্তু মাহমুদ ভাই ব্যথাটা বেশি পাবেন। কারণ, আগে থেকে আমি মাহমুদ ভাইকে বলিনি। তাই উনি ব্যথা পাওয়ার জন্য প্রস্তুত ছিলেন না। অন্যদিকে যেহেতু হাসান ভাই আগে থেকেই জানেন, তাই ব্যথা পেলেও তার পূর্বপ্রস্তুতির জন্য তিনি ব্যথাটা কম পাবেন।

যারা শক্ত মনের মানুষ, তারা হাসান ভাইয়ের মতো হয়। যতই তারা সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য থাকে না কেন, তারা জানে, জীবনে যেকোনো সময় এই ঘুসিটা আসতে পারে। কারও পিঠে আসে, কারও মাথায় আসে, কারও হাতে আসে, কারও ছোট বয়সে আসে, কারও বৃদ্ধ বয়সে আসে, কারও মাঝবয়সে আসে। জীবনে কখনো না কখনো আমরা ধাক্কা খাব, এটা সুনিশ্চিত। অসুখ-বিসুখ হবে, বাবা-মা মারা যাবে, স্বামী-স্ত্রীর অসুখ-বিসুখ হবে, ছেলে-মেয়ে হয়তো বখে যাবে— এরকম অনেক কিছু হতে পারে। পরীক্ষায় ফেল করতে পারি। বন্যা আসতে পারে, ভূমিকম্প আসতে পারে। জীবনে দুঃখ-কষ্টের কিন্তু কোনো অভাব নেই। তাই সবসময় শক্ত মনের মানুষ এই বাধা-বিপত্তির জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকে। কখনোই তারা একদম সুখের হাওয়ায় গা ভাসিয়ে দেয় না।

দ্বিতীয়ত, যেকোনো খারাপ সময় থেকে শক্ত মনের মানুষ ভালো দিকটি বের করে আনতে পারে। ধরুন, কারও ডিভোর্স হয়েছে, তখন সে চিন্তা করে যে, আমার ডিভোর্স হচ্ছে, এটা

আমাকে কষ্ট দিচ্ছে, কিন্তু হয়তো আমি এর থেকেও ভালো কাউকে ভবিষ্যতে পেতে যাচ্ছি। কারও চাকরি চলে গিয়েছে, এটা যেমন তাকে কষ্ট দেয়, কিন্তু সেই কষ্টকে মাথায় রেখে সে চিন্তা করে, আমার সিভিটা আমি আরেকটু যত্ন নিয়ে তৈরি করার সময় পাবো এবং এর থেকে ভালো চাকরি পাবো। অর্থাৎ প্রচণ্ড কষ্টের মধ্যেও সে কিন্তু একটি ইতিবাচক দিক খোঁজার চেষ্টা করে।

আমি একজন ভদ্রমহিলার গল্প বলব। তাহলে আমরা বিষয়টি আরেকটু ভালোভাবে বুঝতে পারব। একজন ৫২ বছর বয়সি ভদ্রমহিলা একবার আমার কাছে আসেন। ওনার ১২ বছরের একটা মেয়ে কুমিল্লায় পানিতে ডুবে মারা যায়। জীবনে যারা সন্তান হরানোর কষ্টের মুখোমুখি হয়েছে, কেবল তারাই বুঝতে পারে। উনি প্রায়ই কাঁদতেন। কান্নার মাঝে উনি খুব অসাধারণ একটি কথা আমাকে বলেন, ডা. কুশল, ‘আমার ১২ বছরের মেয়ে মারা গিয়েছে। আমার খুব কষ্ট হয়। কিন্তু আমি যখন চিন্তা করি, আমার এই ১২ বছরের মেয়েটা আল্লাহর কাছে ভালো আছে, তখন আমার খুব ভালো লাগে। কারণ, এই ১২ বছরে আমি ওকে কোনো পাপ করতে দেখিনি। একটা নিষ্পাপ, খুব ভদ্র মেয়ে। যদি আমার মেয়ের বয়স ৪০-৪৫ হতো, তাহলে হয়তো সে এমন কিছু করত, যেটা কখনোই আমি পছন্দ করতাম না। হয়তো আমার মেয়েটার পাপের সংখ্যা বৃদ্ধি পেত। আমার মেয়ে যে মাত্র ১২ বছর বয়সে আল্লাহর কাছে চলে গিয়েছে, এটা একদিক থেকে আমাকে যেমন কষ্ট দেয়, আবার আরেক দিক থেকে ভাবলে আমার ভালো লাগে। কান্নার পাশাপাশি প্রায়ই আমি ভালো দিকটি নিয়ে চিন্তা করার চেষ্টা করি।’

একজন মানুষ, যিনি মারাত্মক কষ্টের মধ্যে আছে, নিজের সন্তান মারা যাওয়ার চেয়ে পৃথিবীতে বড় কষ্ট আর কিছু ৪০। সুস্থ জীবনের দিকে প্রথম পদক্ষেপ

নেই। কিন্তু এর মাঝেও তিনি চেষ্টা করছেন তার বিশ্বাস এবং মূল্যবোধ অনুযায়ী ভালো কিছু ভাবার। সবসময় শক্ত মনের মানুষরা এই জিনিসটাই করে থাকেন। একটা প্রচণ্ড নেতিবাচক ঘটনার মধ্যেও তারা ভালো দিকটি খোঁজার চেষ্টা করে। আজ থেকে চেষ্টা করলে অবশ্যই আপনিও পারবেন।

তৃতীয়ত, শক্ত মনের মানুষ হতে গেলে আমাদের মধ্যে জবাবদিহি থাকতে হবে। রাত দুইটা পর্যন্ত আমি মোবাইল দেখছি। এটা কি ভালো করছি, না খারাপ করছি? আমাকে নিজের কাছে নিজের জবাবদিহি করতে হবে। দিনের মধ্যে ৫-৬ ঘণ্টার বেশি আমি মোবাইল দেখছি। এটা কি ভালো করছি, না খারাপ করছি? আমি একটি মেয়ের বিবস্ত্র ছবি দেখছি, এটা কি আমি ঠিক করছি, না ভুল করছি? আমি কি নিজের মা বা নিজের বোনের ক্ষেত্রে এমন দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে দেখতে পারতাম? আমার কি ভালো লাগত? নিজেকে নিজে জবাবদিহি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আরেকটি বিষয় লক্ষ রাখতে হবে, আমি কি অতিরিক্ত সিগারেট বা গাঁজা নিচ্ছি? কারণ, সাধারণত একটি আসক্তি ছাড়তে গেলে মানুষের অন্য আরেকটি আসক্তিতে জড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। মোটকথা, আমি যা-ই করি না কেন, আমার নিজেকে প্রশ্ন করতে হবে, এটা কি ভালো নাকি ক্ষতিকর। যদি ভালো হয়, আমি চালিয়ে যাব। আর যদি খারাপ বা ক্ষতিকর হয়, তাহলে আমাকে সময় নিয়ে ধীরে ধীরে ঠিক করতে হবে। যেন আমার জীবন অনিয়ন্ত্রিত না হয়ে পড়ে। আমি যেন বিশ্বাস করি, অবশ্যই সবকিছুর একটি পরিণতি আছে, ভালো কিংবা খারাপ। তাই অল্প সময়ের ফলাফলকে চিন্তা না করে আমাদের দূরদর্শী হতে হবে।

সর্বশেষে, কখনোই একজন শক্তিশালী ব্যক্তিত্বের মানুষ অহেতুক নিজেকে বিশাল কিছু মনে করে না। কারণ, সে

জানে, মানুষ হিসেবে আমরা অনেক কিছু করতে পারলেও দিন শেষে অনেক কিছুই আমাদের নিয়ন্ত্রণে নেই। করোনা এই ব্যাপারটি আমাদের খুব ভালো করে বুঝিয়ে দিয়ে গেছে। যখন করোনা এল, তখন হঠাৎ করে আমরা একদম অসহায় হয়ে গেলাম। আমরা মাস্ক পরা শুরু করলাম। আমরা সবাই নিজেদের মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখলাম। আমরা হাত ধুতে শুরু করলাম। কিন্তু আমরা অফিস, কাজকর্ম বাদ দেইনি। বাড়িতে বসে আমরা অফিসের কাজ করেছি। আমরা আমাদের সবটা দিয়ে বেঁচে থাকার চেষ্টা করেছি। তাই যদি আমরা নিজেদের একটু শক্ত মনের মানুষ হিসেবে গড়ে তুলি এবং নিজে বিশ্বাস করি যে, আমি মহামারির সঙ্গে যুদ্ধ করতে পেরেছি, তাই এই পর্ন আসক্তিও আমি ছাড়তে পারব। এ ছাড়াও সঠিক খাওয়া-দাওয়ার অভ্যাস, রুটিনমাফিক ঘুমের অভ্যাস এবং নিয়মিত ব্যায়াম মানুষকে রিসাইলেন্ট হতে সাহায্য করে। মূলত একজন পর্ন আসক্ত ব্যক্তির এই চারটি বিষয় মনে রাখা উচিত।

পর্ন আসক্তি নির্মূলের উপায়

পর্ন আসক্তির ক্ষেত্রে সবচেয়ে কঠিন বিষয় হলো, হঠাৎ করে প্রচণ্ড রকমের পর্ন দেখার ইচ্ছা জেগে ওঠে। এই মুহূর্তগুলোতে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করাই অনেক বেশি কষ্টসাধ্য। এই ধরনের মুহূর্তে নিজেকে সবচেয়ে বেশি অসহায় মনে হয়। তাই এই মুহূর্তগুলোতে কী করা যেতে পারে, আমি সেই বিষয়ে বিস্তারিত নির্দেশনা দিচ্ছি।

প্রথমত, এটাকে ফাইভ-মিনিট রুল (5-minute rule) বলে। নিজেকে বলতে হবে, শুধু ৫ মিনিট অপেক্ষা করে তারপর আমি সিদ্ধান্ত নিই। এই ৫ মিনিটে আমার যা ইচ্ছা করবে, আমি করব না। এই ৫ মিনিট নিজেকে অন্য কোনো এক চিন্তায় ব্যস্ত রাখব এবং চেষ্টা করব যে, এই ৫ মিনিট সময়টাকে আরেকটু বাড়ানো যায় কি না। কারণ, যেকোনো বিষয়ে আগ্রহ একদম ঝড়ের মতো আসে এবং একটু সময় নিলে এই ঝড়টি আস্তে আস্তে কমে যায়, একটু সময় দিলেই চলে যায়। অনেক ক্ষেত্রেই ৫ মিনিট পর দেখবেন, পর্ন দেখার প্রতি যে প্রচণ্ড রকম আগ্রহ ছিল, তা আর নেই। তাই ৫ মিনিট রুলসটা আমরা সবাই আয়ত্তে আনার চেষ্টা করব।

দ্বিতীয়ত, আর্জ সার্ফিং (urge surfing)। একটা মতবাদ আছে, আর্জ হচ্ছে একটা ঢেউয়ের মতো। সবসময় একটা

নদী বা সমুদ্রের ঢেউ যেমন একই গতিবিধিতে থাকে না, হঠাৎ করে অনেক বড় ঢেউ ওঠে, আবার পরবর্তী সময়ে ঢেউটা আস্তে আস্তে স্বাভাবিক হয়ে যায়। মেঘের সাথেও তুলনা করা যেতে পারে। সবসময় মেঘ তো আকাশে থাকে না। একবার আসে, আবার চলে যায়। ঠিক তেমনি একইভাবে হঠাৎ পর্ন দেখার প্রতি যে তীব্র আকর্ষণ বা আগ্রহ জেগে ওঠে, সেই আগ্রহের ঢেউও আস্তে আস্তে কমে আসবে এবং আমরাও নেমে যাওয়ার জন্য সমস্ত দেবো বা অপেক্ষা করব। কখনোই ভাবব না যে, আমার দেখতে ইচ্ছা করছে, না দেখা পর্যন্ত অস্থির লাগতে থাকবে। শুধু একটু ধৈর্য নিয়ে অপেক্ষা করলেই দেখব, আবার সব স্বাভাবিক হয়ে গেছে।

তৃতীয়ত, যে কাজটি করব, আমি নিজেকে হাই রিস্ক সিচুয়েশনগুলো (high risk situation) থেকে দূরে রাখব। আমাকে সাধারণত কোন বিষয়গুলো উত্তেজিত করে তোলে, তা খেয়াল রাখব। যদি আমাকে কোনো বিশেষ স্থান, মানুষ বা ছবি উত্তেজিত করে তোলে, তাহলে আমি সেই বিষয়গুলো থেকে দূরে থাকব। যদি সন্ধ্যা বা গভীর রাতে একাকী রুমে থাকলে আমার পর্ন দেখার আগ্রহ জেগে ওঠে, তাহলে ভুলে করে হলেও আমি ওই নির্দিষ্ট সময়ে রাতে একা থাকব না।

এরপর হচ্ছে কিছু গ্রাউন্ডিং এক্সারসাইজ (grounding exercises) করা। গ্রাউন্ডিং এক্সারসাইজ মানে হচ্ছে আমাদের পঞ্চইন্দ্রিয়কে কাজে লাগিয়ে অনুভূতিগুলো বা চিন্তাকে নিয়ন্ত্রণে নিয়ে আসা। যখন আমার তীব্রভাবে পর্ন দেখার ইচ্ছা জাগবে, আমি ফাইভ-ফোর-থ্রি-টু-ওয়ান (5 4 3 2 1) মেথডকে অনুসরণ করব।

প্রথমে আমি আমার আশেপাশের ৫টা জিনিসের দিকে তাকাব, আমি চারটা জিনিস স্পর্শ করে দেখব। আশপাশের

তিন ধরনের শব্দ শোনার চেষ্টা করব, দুই ধরনের স্বাণ নেওয়ার চেষ্টা করব এবং সর্বশেষে আমরা যেকোনো একটি জিনিসের স্বাদ নেওয়ার চেষ্টা করব। স্বাদ নেওয়ার ক্ষেত্রে আশেপাশে খাওয়ার মতো কোনো কিছু না থাকলে আমরা আমাদের মুখের লালার স্বাদ গ্রহণ করতে পারি। এই পদ্ধতি অনুসরণ করায় আমাদের মূল মনোযোগ পরিবর্তন হয়ে অনুভূতিতে চলে আসবে। আমার পর্ন দেখার তীব্র আগ্রহ কমে যাবে এবং আমি খুব শান্ত এবং স্বাভাবিক চেতনায় ফিরে আসব।

এরপর আমি মাইন্ডফুলনেস (mindfulness) ও ডিপ ব্রিদিং (deep breathing) করতে পারি। আমি একটা লম্বা করে নিশ্বাস নিয়ে ফোর-টু-ফোর (4 to 4) ব্রিদিং করব। ৪ সেকেন্ড লম্বা করে পেট ফুলিয়ে নিশ্বাস নেব। ২ সেকেন্ড ধরে রাখব এবং ৪ সেকেন্ড পর ধীরে ধীরে ছেড়ে দেবো। অন্তত ১০ থেকে ১৫ বার আমি এরকম ডিপ ব্রিদিং করব। তখন আমাদের আগ্রহ কমে আসবে। আমার মনোযোগ ফ্যান্টাসি থেকে বর্তমান সময়ে চলে আসবে এবং আমার নার্ভাস সিস্টেম শান্ত হয়ে যাবে।

এমন আরও কিছু মনোযোগ পরিবর্তনের কৌশল আমাদের আত্মস্থ করে রাখতে হবে।

যেমন: পর্ন দেখার আগ্রহ আসার আগেই সময় করে লিখে রাখব, ওই মুহূর্তে আমি কী কী করতে পারি? সম্ভব হলে একটু দৌড়াদৌড়ি করা যেতে পারে, টিভি শো দেখা যেতে পারে, রান্না করা যেতে পারে। অর্থাৎ এমন কিছু করতে হবে, যা আমাকে ব্যস্ত রাখে বা কিছুটা বিরক্তিকর অবস্থার তৈরি করে, তাহলেই খুব সহজে আমার মনোযোগ অন্যদিকে চলে যাবে। যদি এমন কিছু না পাই, দরকার হলে একটু ঠান্ডা পানি বা

বরফে আমি হাত ডুবিয়ে রাখতে পারি বা একটা কড়া কোনো কিছুর গন্ধ নিতে পারি, তাহলে নিমিষেই আমি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে পারব।

আরেকটি খুব ভালো কৌশল হচ্ছে ব্যায়াম করা। যখনই আমার এমন প্রচণ্ড বাজে অনুভব হওয়া শুরু হবে, তখনই যেকোনো সহজ ব্যায়াম, যেমন একটু স্ট্রেচিং (Stretching) করতে পারি, ১০০ বার দড়িলাফ দিতে পারি অথবা বাসার তিনতলা থেকে উপরে উঠতে এবং নিচে নামতে পারি। ফলে আমার পর্ন দেখার আগ্রহ যেমন কমে যাবে, তেমনি ব্যায়ামের ফলে করটিসল লেভেলও কমে আসবে।

আমাদের অবশ্যই পজিটিভ সেলফ-টক (positive self-talk) করতে হবে। আমি নিজেকে নেতিবাচক কথা বলব না। যে আমাকে দিয়ে হবে না, পারব না। আমি আগে যতবার চেষ্টা করেছি, ব্যর্থ হয়েছি। এ ধরনের নেতিবাচক কোনো কথাই না বলে উল্টো নিজেকে বলতে হবে, আমি অবশ্যই পারব। কারণ, আমি একজন শক্তিশালী মানুষ। জীবনে আমি অনেক বিপদ এবং কষ্ট পার করেছি। আমি এই কষ্টটি অবশ্যই মোকাবেলা করতে পারব। নিজেকে বারবার বলতে হবে, পর্ন আসক্ত থেকে আমাকে মুক্ত হতেই হবে। যেকোনো আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে চাইলে অস্তুত নিজের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব থাকা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, নেতিবাচক মনোভাব আমাদের উল্টো দোটানায় ফেলে দেয়। ফলে জীবনে আমরা চরম ভুল সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলি।

অবশ্যই আমাকে নিজের সাফল্য নিয়ে চিন্তা করতে হবে। যখন আমি স্বাভাবিক অবস্থায় থাকি, তখন আমি চিন্তা করার চেষ্টা করব, আমার অসম্ভব রকমের আগ্রহ ছিল, কিন্তু আমি ৫ মিনিট সময় নিয়েছি, গ্রাউন্ডেড এক্সারসাইজ

করেছি, মাইন্ডফুলনেস করেছি এবং আমি সফলভাবে করতে পেরেছি। এই জিনিসটা ভাবলেই আমার মধ্যে কোনো কিছু জন্ম করার আনন্দ অনুভব হবে এবং বাস্তবেও আমি এই আনন্দ পেতে চাইব।

সর্বশেষে, অবশ্যই আমাকে আগে জানতে হবে, আমি কেন পর্ন ছাড়তে চাই? কারণগুলো আমি লিখে রাখব। যদি আমি পর্ন ছেড়ে দেই, তাহলে আমার নিজেকে সত্যিকার অর্থে ভদ্র ছেলে মনে হবে। একটু চিন্তা করলে দেখবেন, পর্ন ইন্ডাস্ট্রি খুবই বাজে একটি ইন্ডাস্ট্রি। যখন আমি এক মিনিটের জন্যও দেখছি, তখন তারা লাভবান হচ্ছে। আমি তাদের ইনকামের ব্যবস্থা করে দিচ্ছি। একটা নোংরা ইন্ডাস্ট্রিকে আরও বড় হতে সাহায্য করছি। এ ছাড়া মনে রাখা যেতে পারে, যদি আমি পর্ন ফ্রি থাকি, তাহলে আমার মনোযোগ বাড়বে, কাজে-কর্মে আগ্রহ পাব, আমার ডোপামিনের অভাব দূর হয়ে যাবে, আমি কাজে-কর্মে অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী থাকতে পারব। এই কৌশলগুলো মানতে না পারলে কখনোই পর্ন ছাড়া সম্ভব নয়। পর্ন দেখতে ইচ্ছা করলেই আপনার ফোন বা খাতায় লিখে রাখবেন। তখন এই পাঁচ মিনিট সময়কে একদমই বেশি মনে হবে না।

আমি যে পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে বললাম, তার সবগুলো হয়তো একেবারে অনুসরণ করা কারও পক্ষেই সম্ভব না, কিন্তু এর মধ্য থেকে যেটা আমি খুব সহজে করতে পারব বা আমার ভালো লাগে, সেটিকে আমি বেছে নেব। যেমন: হয়তো আমার ব্যায়াম করতে ভালো লাগে, আমি ব্যায়াম করব। হয়তো কারও মেডিটেশন ভালো লেগেছে, সে মাইন্ডফুলনেস করবে। কারও রান্না করতে ভালো লাগলে সে রান্না করবে। অর্থাৎ আমি যে পদ্ধতিগুলো বললাম, সেগুলোর মধ্য থেকে

যেটা কার্যকর মনে হবে, সেটাই করুন। কারণ, তৎক্ষণাৎ যে পর্ন দেখার আগ্রহ ওঠে, এর মাধ্যমে আমরা তা কমিয়ে ফেলতে পারব।

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্ত হতে প্রতিদিন নিয়ম করে মাইন্ডফুলনেস চর্চা খুবই কার্যকর। প্রতিদিন নিয়মমাফিক মাইন্ডফুলনেস অনুশীলন আমাদের মস্তিষ্কের মধ্যে ইতিবাচক সাদা প্রদান করে। আমি এখানে চারটি সহজ পদ্ধতি সম্পর্কে বলছি।

প্রথমত, সকালে ও রাতে শুধু ২০ বার করে আমি ফোর টু ফোর ব্রিদিং প্র্যাকটিস (4 to 4 breathing practice) করব। ৪ সেকেন্ড পেট ফুলিয়ে লম্বা করে নিঃশ্বাস নেব, ২ সেকেন্ড ধরে রাখব এবং ৪ সেকেন্ডে মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে ছাড়ব। প্রতিদিন সকালে ও রাতে ২০ বার করে করব। কমপক্ষে দুই মাস প্রতিদিন এই রুটিন আমি মেনে চলব।

দ্বিতীয়ত, যেকোনো নতুন কাজ করার আগে আমি ১০ সেকেন্ড করে বিরতি নেব। যেমন: আমি ঘুম থেকে উঠেছি। ১০ সেকেন্ড একটু অপেক্ষা করে নিজেই নিজেকে বলব, আমি একটু পর কী করব, হয়তো আমি ওয়াশরুমে যাব। এই সাধারণ কাজটি নিজে নিজেকে বলব। ওয়াশরুম থেকে বের হওয়ার পর আবার ১০ সেকেন্ড বিরতি নিয়ে আমি চিন্তা করব, এরপর আমাকে কী করতে হবে? একটু পর আমি সকালের নাশতা করব। অর্থাৎ প্রত্যেকটি নতুন কাজ শুরু করার আগে মাত্র ১০ সেকেন্ড করে বিরতি নিয়ে চিন্তাভাবনা করে আমি যেকোনো কাজ করার সিদ্ধান্ত নেব এবং কাজের গুরুত্ব অনুসারে করার সুযোগ পাব। একসঙ্গে অনেকগুলো কাজ নিয়ে বসব না; বরং একটি একটি করে করার চেষ্টা করব। এটিও একটি মাইন্ডফুলনেস অনুসরণের পদ্ধতি।

তৃতীয়ত, মাইন্ডফুলনেস ইটিং (mindfulness eating) করব। যখন আমি খেতে বসব, আমি শুধু খাওয়ান মনোযোগ দেবো। আমি খাবারের স্বাদ ও স্রাণ অনুভব করার চেষ্টা করব। ফলে অতিরিক্ত খাওয়ার ঝুঁকি কমে যায় এবং খাবারের স্বাদটাও ভালো বোঝা যায়। খাবার খাওয়ার সময় ফোন, টিভি, সিনেমা— এ ধরনের কোনো কিছুই দেখব না। শুধু খাবারের প্রতিই মনোযোগী হব। খাওয়ার এই ছোট বিষয়টিও মাইন্ডফুলনেসের জন্য চমৎকার কৌশল।

সর্বশেষ হচ্ছে মাইন্ডফুলনেস ওয়াকিং (mindfulness walking)। যখন আমি রাস্তায় হাঁটব, তখন আমি হেঁটে চলার অনুভূতি বোঝার চেষ্টা করব। এই অনুভূতি আমার কেমন লাগছে, একটু গভীরভাবে চিন্তা করে দেখব এবং রাস্তায় আশপাশে আমি কী কী দেখছি, সবকিছুকে মনোযোগ দিয়ে দেখার চেষ্টা করব। অবশ্যই আমি নিরপেক্ষ মনোভাব নিয়েই আশপাশে তাকাব। কোনো বিষয় নিয়ে কোনো প্রকার মন্তব্য করব না। ওই মুহূর্তের মধ্যেই আমি বেঁচে থাকব। ফলে আমাদের মধ্যে অযথা এলোমেলো চিন্তা আসবে না। আসলেও নিজেকে বোঝাতে পারব, আমি এখন হাঁটছি। এখন অন্য কোনো চিন্তা করা যাবে না।

এই ছোট ছোট বিষয়গুলো অনুসরণ করলেই আমরা নিজেদের পর্ন আসক্তি থেকে খুব সহজে মুক্ত করতে পারব। আমাদের নাৰ্ভাস সিস্টেম শান্ত হবে এবং পনবিষয়ক আগ্রহ ধীরে ধীরে কমে যাবে।

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে চাইলে রুটিনমাফিক জীবনের কোনো বিকল্প নেই। প্রতিদিন আমি কী কী করছি। আমি সকালে ঘুম থেকে উঠে কী করছি, দুপুরে কী করছি, এক্সারসাইজ করছি কি না, কী খাচ্ছি, কখন খাচ্ছি; এমনকি আমি অবসর

সময়ে কী করব, কোথায় যাব, কেমন সিনেমা দেখব, কতক্ষণ দেখব— সবকিছুই নিয়মমাফিক সময় মেনে করতে হবে। কারণ, মূলত অবসর সময়ে বা একা থাকলে মানুষ পর্ন দেখার প্রতি বেশি ঝুঁকে পড়ে। তাই সবসময় নিজেকে ব্যস্ত রাখতে হবে। একটি রুটিন বানাতে হবে। চাইলে কোনো প্রফেশনাল বা কাছের বন্ধুর সাহায্য নিতে পারি। রুটিনে অনেক বেশি অলস সময় রাখা যাবে না; অবশ্যই তার মানে এই না যে, আমাকে সারাদিন কাজ করতে হবে। এমন কিছু করা যেতে পারে, যা আমাকে আনন্দ দেয়। পাশাপাশি নিজের প্রতি যত্ন নেব। এ ছাড়া রুটিনে আধাঘণ্টা মেডিটেশন রাখা যেতে পারে, আশেপাশের কোনো পার্কে একঘণ্টা হাঁটা যেতে পারে, কোনো ডকুমেন্টারি দেখা যেতে পারে। জীবনে নিয়ম থাকা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। তখন পর্ন আসক্তি ছাড়তে অনেক বেশি সহজ হয়।

পর্ন আসক্তি ছাড়ার জন্য HIIT (High-Intensity Interval Training) খুবই ভালো কাজ করে। এই ধরনের এক্সারসাইজ ডিপ্রেসন ও আসক্তি দূর করতে খুব ভালো কাজ করে। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, কীভাবে করব? প্রথমে ৩০ সেকেন্ড আমার সর্বোচ্চ শক্তি দিয়ে জোরে দৌড়াব, তারপর ৯০ সেকেন্ড হাঁটব। এভাবে আমি পুনরায় ৮ থেকে ১০ বার করব। এই পুরো ব্যায়ামটি করতে আমার সর্বোচ্চ ১৬ থেকে ২০ মিনিট লাগবে। গবেষণায় দেখা যায় যে, সপ্তাহে মাত্র ৪ দিন এই এক্সারসাইজ করলে পর্ন আসক্তি অনেকাংশে নিয়ন্ত্রণে চলে আসে।

পর্ন আসক্তি ছাড়ার জন্য নির্দিষ্ট ঘুমের রুটিন থাকা খুব জরুরি। প্রতিদিন রাত ৯টার মধ্যে ঘুমিয়ে যাওয়া এবং ভোর ৪টা বা সাড়ে ৪টার দিকে উঠে যাওয়া। আমি জানি, এটা এই যুগে ৫০। পর্ন আসক্তি নির্মূলের উপায়

অনেক কঠিন, কিন্তু তারপরও অবিবাহিত হলে চাইলেই এমন স্বাস্থ্যের রুটিন মানা যায়। বিবাহিতদের ক্ষেত্রে বিশেষ করে বাচ্চা থাকলে একটু কঠিন হতে পারে, তবে অসম্ভব নয়। যদি বাসার সবাই সম্মিলিতভাবে চেষ্টা করে, যেমন: সন্ধ্যা ৭টার মধ্যে রাতের খাবার খাওয়া, রাত ৯টার মধ্যে বাসার লাইট বন্ধ করা ইত্যাদি ভালো ঘুমের রুটিন তৈরিতে সাহায্য করে। কারণ, মানুষ সাধারণত পর্ন দেখেই মধ্যরাতের দিকে বা রাত ১০টার পর যখন সবাই ঘুমিয়ে পড়ে এবং নিজে একা থাকে। এই নির্দিষ্ট সময়ের ঘুম মস্তিষ্কে প্রডাকটিভ (productive) করে তোলে, হরমোনের ব্যালেন্স ঠিক রাখে। এখন যদি আমরা কাঁটায় কাঁটায় রাত ৯টায় ঘুমাতে না পারি, তাহলে চেষ্টা করব অবশ্যই রাত ১০টার মধ্যে ঘুমিয়ে পড়তে। একটু লক্ষ করলে আমরা দেখতে পারি, সকালবেলা আমাদের এই ধরনের ইচ্ছা একদমই থাকে না। যদি কোনো কারণ ছাড়াই রাত ১০-১১টা পর্যন্ত আমি মোবাইল দেখি, তাহলে আমাদের জন্য এই আসক্তি ছাড়া খুব কষ্টকর হয়ে পড়বে।

পর্ন ছাড়ার জন্য আরেকটি খুব কার্যকর উপায় হচ্ছে, অস্লীল ভিডিও দেখা যায়, এমন কোনো অ্যাপ মোবাইলে রাখব না। যে বিষয়গুলো আমাদের বারবার পর্নের মধ্যে নিমজ্জিত করে, সেগুলো থেকে আমরা নিজেকে দূরে রাখব। মোবাইলে শুধু আমরা হোয়াটসঅ্যাপ, ই-মেইল ইত্যাদি কাজে ব্যবহৃত অ্যাপগুলো রাখব। এ ছাড়া অন্যান্য যেসব অ্যাপ যেমন ফেসবুক, ইন্সটাগ্রাম ও টিকটক— সেগুলো আমরা ল্যাপটপ বা পিসিতে নিয়ে যেতে পারি। কারণ, ল্যাপটপ ও পিসি নিয়ে তো আমরা সব জায়গায় যেতে পারি না। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, সেসব অ্যাপ আমাকে পর্ন দেখার জন্য প্ররোচনা দেয়, সেগুলো পকেটে নিয়ে আমি ঘুরব না। যদি কারণও অতিরিক্ত পর্ন আসক্তি থাকে, তাহলে প্রয়োজনে বাটন ফোন

ব্যবহার করতে হবে। কারণ, অন্য অ্যাপগুলো ল্যাপটপ বা পিসিতে ব্যবহার করা যায়। তবে আমরা যেসব অ্যাপ নিয়মিত ব্যবহার করি, অনেক সময় অনিচ্ছা সত্ত্বেও অলীল ছবি বা রিলস চলে আসে, বিজ্ঞাপন আসে, সেগুলো পর্ন আসক্তদের আগ্রহ বাড়িয়ে দেয়। এই ব্যাপারগুলোতে আমাদের নিজেদের সচেতন হতে হবে।

‘আমি এটা ছাড়তে পারব না, সবাই তো দেখে, আমি দেখলে কী সমস্যা?’ দেখুন, আমাকে বুঝতে হবে, সবাই পর্ন আসক্ত নয়, আমি পর্ন আসক্ত। তাই আমাকে কিছু অতিরিক্ত পদক্ষেপ নিতে হবে। আমার জীবন কিন্তু খুব কঠিন হয়ে যাচ্ছে না, আমি ল্যাপটপ বা পিসিতে কাজ করতে পারছি। আর চাইলেই আমরা ল্যাপটপ বা পিসিতে যেকোনো কিছু দেখি না। কারণ, যেকোনো সময় যে কেউ চলে আসতে পারে। আমি লজ্জাজনক অবস্থায় পড়তে পারি। তাই নিজের মধ্যে এক ধরনের অদৃশ্য জবাবদিহি তৈরি হয় এবং আমরা পর্ন আসক্তি থেকে মুক্ত হতে পারি।

তাহলে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, যদি আপনি একান্তই পর্ন ব্লগিং সাইটগুলোতে যেতে চান, তবে সেটা পিসি বা ল্যাপটপে করবেন, মোবাইলে নয়। এর মাধ্যমে ১০০ শতাংশ সুরক্ষা সম্ভব না হলেও অনেকটাই প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

পর্ন অ্যাক্টিভেশন থেকে বের হতে চাইলে আমাকে অবশ্যই একটি শক্তিশালী সাপোর্ট সিস্টেমের মধ্যে থাকতে হবে। যেমন: একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা আত্মীয়, যাকে আমি বিশ্বাস করি। এই কাছের মানুষটি হতে পারে আমার অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনার (accountability partner)— প্রতিদিন তিনি আমাকে জিজ্ঞাসা করবেন এবং আমি তাকে মন খুলে আমার

৫২। পর্ন আসক্তি নির্মূলের উপায়

সব সমস্যাগুলো বলব, কোনো কিছু লুকাব না বা মিথ্যা বলব না। যদি হঠাৎ মন খারাপ থাকে বা আগের আসক্তি ফিরে আসে, তাহলেও আমি সবকিছুই শেয়ার করব। তবে সেই মানুষটি এমন একজন হতে হবে, যিনি নিরপেক্ষভাবে এবং সহানুভূতির সঙ্গে সহায়তা করবে।

সুস্থ জীবনের দিকে প্রথম পদক্ষেপ

প্রথমত, আমি অবশ্যই একজন প্রফেশনালের কাছে যাব। তারা আমাকে চিন্তা ও আচরণের পরিবর্তন করতে সাহায্য করবে। আমার সাপোর্ট সিস্টেমের কাছে আমি কোন ধরনের সাহায্য চাই, সেটা পরিষ্কার করতে হবে। আমি কি শুধু ইমোশনাল সাপোর্ট চাই, নাকি দৈনন্দিনের চাপ সামলাতে সহায়তা চাই? অথবা একজন গাইড চাই, যিনি আমাকে রিকভারি পথে নিয়মিত সহায়তা করবেন?

একজন পর্ন আসক্ত ব্যক্তির এই তিনটি বিষয়ে সহায়তার প্রয়োজন হয়। তবে যেকোনো একটি বিষয়ে হয়তো সাহায্যের কমবেশি হতে পারে। পর্নোগ্রাফি থেকে মুক্তি পেতে চাইলে প্রথমেই আমাকে স্পষ্টভাবে নিজের ইচ্ছাটা জানাতে হবে। আমাকে খুব পরিষ্কারভাবে বলতে হবে যে, আমি পর্নোগ্রাফি ছাড়তে চাই। আমার বন্ধুদের মধ্যে যদি কেউ কোনো পর্ন বা এরকম কিছু নিয়ে আলোচনা করে, তাহলে আমি ভদ্রভাবে বলব, 'এখন আমি আপনার সঙ্গে সময় কাটাতে পারব না, কারণ আমি পর্নোগ্রাফি ছাড়তে চাই।'

এ ছাড়া আমাকে সব ধরনের নেতিবাচক প্রভাব থেকে দূরে থাকতে হবে। এমন মানুষদের সঙ্গে থাকতে হবে, যারা আমাকে ভালো পথে যেতে সাহায্য করে, যারা আমাকে

পর্নোগ্রাফি ছাড়ার জন্য উৎসাহিত করে। কারণ, বেশির ভাগ সময়ই ভালো সহায়তা না পেলে কেউ পর্নোগ্রাফি থেকে বেরিয়ে আসতে পারে না।

পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে সবচেয়ে জরুরি জিনিস হলো, সেলফ কমপ্যাশনেট (self compassionate) থাকা। কমপ্যাশন মানে কিন্তু শুধুই সহানুভূতি নয়, এর মধ্যে অনুভূতি এবং কাজের মিল থাকে। আমি জানি, যাদের পর্নোগ্রাফি আসক্তি আছে, তারা বেশির ভাগ সময় লজ্জা ও অনুশোচনায় ভুগে থাকেন। কিন্তু আমার লক্ষ্য হওয়া উচিত, এই লজ্জা ও অনুশোচনাকে বদলে কাইন্ডনেস (kindness), আন্ডারস্ট্যান্ডিং (understanding) ও প্যাশেন্স (patience) পরিণত করা, যাতে আমি নিজের প্রতি আরও সদয় হতে পারি।

হয়তো যখন আমি ছোট ছিলাম, তখন কোনো খারাপ বন্ধুর প্রভাবে বা নিষিদ্ধ বিষয়ের প্রতি আগ্রহ থেকেই না বুঝে প্রথম পর্ন দেখেছিলাম। আমি সাময়িক আনন্দের জন্য দেখলেও পরবর্তী সময়ে পর্নোগ্রাফিতে আসক্ত হয়ে গেছি। অর্থাৎ আমার একটি ব্রেইন ডিজিজ হয়েছে। বর্তমানে আমি এমন একটি সমস্যার মধ্যে আছি, যা চাইলেও সহজে ছুড়ে ফেলা যায় না। আমার মনে রাখতে হবে, এটা পুরোপুরি আমার দোষ নয়।

নিজের প্রতি ঘৃণা বা দোষারোপ করার বদলে সদয় হতে হবে। কারণ, দুনিয়াতে এমন অনেক মানুষ আছে, যারা বড় বড় অপরাধ করেও শুধু নিজেদের ভুল শোধরানোর জন্য এবং গভীর অনুশোচনার ফলস্বরূপ ক্ষমা পেয়েছে। পর্ন দেখে আমি শুধু নিজের ক্ষতিই করছি, অন্য কারও কোনো ক্ষতি তো করিনি। আমাদের ধর্মেও বলা হয়েছে, যে মানুষ ১০০

জনকে খুন করেছে, তাকেও আল্লাহ ক্ষমা করেছেন। আমি তো এমন কিছু করিনি, আমি শুধু পর্ন দেখছি। অবশ্যই এটা ভুল, আমি এর থেকে বেরিয়ে আসতে চাই, কিন্তু নিজেকে অতিরিক্ত ঘৃণা করলে বরং সমস্যা সমাধান না হয়ে আরও জটিল হয়ে যাবে। তাই প্রথমেই আমরা নিজেকে নিঃসংকোচে বলব, এখনই আমি ব্যর্থ নই, আমি শুধু একটি সংগ্রাম করছি।

দ্বিতীয়ত, নিজেকে নিজের অনুভূতিগুলো অনুভব করতে পারতে হবে। নিজের ভালো-খারাপ অনুভূতিগুলো নিয়ে আমি একটু নিজের সঙ্গে বসব, প্রয়োজনে কান্না করব; কিন্তু এই অনুভূতিগুলোর প্রতি কোনো রকম সমালোচনা, ভালো-খারাপ বিচার করতে যাব না। তাহলেই আমরা দেখতে পারব যে, সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এই লজ্জা, অনুশোচনা, খারাপ লাগা ও কষ্ট পাওয়ার মতো অনুভূতিগুলো ধীরে ধীরে চলে যাবে। নিজের জীবনকে অনুভূতি দিয়ে নিয়ন্ত্রণ করতে দেওয়া যাবে না।

সবসময় মনে রাখতে হবে, আমি একটি আসক্তি থেকে বের হচ্ছি। সবকিছু আমি একদিনেই ঠিক করতে পারব না, ভুলে যেতে পারব না। যেকোনো বিষয়ের চিকিৎসা কখনোই খুব সোজা পথে হয় না। আসলে এটি অনেকটা জালের মতো। মাঝে মাঝে উপর-নিচ হতে পারে, কখনো কখনো ছিঁড়েও যেতে পারে। এই পথটি মসৃণ হবে না। তবে প্রতিদিন একটু একটু করে যদি উন্নতি করার চেষ্টা করি, তাহলেই একমাত্র সুস্থ-স্বাভাবিক হওয়া সম্ভব। যেমন: পাঁচ মিনিট মেডিটেশন করা, পর্ন না দেখা ইত্যাদি ছোট ছোট উন্নতি আমাদের সাহায্য করবে।

সর্বশেষে, আমরা নিজের প্রতি এমন আচরণ করব, যেন আমি আমার সবচেয়ে কাছের বন্ধু। নিজেকে ভালোবাসতে হবে। আমরা আমাদের প্রিয় বন্ধুদের খুব ভালোবাসা এবং

সহানুভূতি দেখাই, কিন্তু নিজের ব্যাপারে আমরা অনেক নিষ্ঠুর আচরণ করি। জীবনে একটি ভুল করলে আমরা নিজের প্রতি এত ঘৃণা করি, যেন আমরা পৃথিবীর সবচেয়ে খারাপ মানুষ। কিন্তু পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তির পথে নিজের সাথেই সবচেয়ে বেশি ভালো আচরণ করা উচিত।

পর্নোগ্রাফি আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে প্রতিনিয়ত কিছু ভালো অভ্যাস গঠন করা অত্যন্ত জরুরি। যদি আমি পর্ন না দেখি, তখন আমার সময় কাটানোর জন্য কিছু ভালো কাজ প্রয়োজন। এখানে আমি ছয়টি কাজের কথা বলব, সেগুলোর মধ্যে যেটি আপনার বেশি পছন্দ, সেটি বেছে নিতে পারেন অথবা সবগুলোই সময়ের সঙ্গে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে করতে পারেন।

প্রথমত, মাইন্ডফুলনেস চর্চা করা। যদি প্রতিদিন অন্তত ১০ মিনিট দুই বেলা মাইন্ডফুলনেস চর্চা করি, তাহলে পর্ন দেখার ইচ্ছা-আগ্রহ কমে আসে এবং মনোযোগ ধরে রাখতে সাহায্য হয়। যদি ৪ সেকেন্ড শ্বাস নিয়ে ২ সেকেন্ড ধরে রেখে ৪ সেকেন্ড ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ার অভ্যাস সকালে ও রাতে ১০ মিনিট করে করি, তাহলে পর্ন দেখার আগ্রহ অনেকটা কমে যাবে।

দ্বিতীয়ত, প্রতিদিন অন্তত ২০ মিনিট এক্সারসাইজ করা। যদি জোরে হাঁটতে পারি, সেটাও খুবই কার্যকর। সপ্তাহে সাত দিন ২০ মিনিট হাঁটলে আমাদের শরীর ভালো থাকে এবং মনের দুশ্চিন্তা কমে আসে। এক্সারসাইজ বিশেষ করে পর্নোগ্রাফি আসক্তির ক্ষেত্রে খুবই উপকারী, কারণ এটি ক্রেভিং এবং অযথা অ্যাংজাইটি কমায়। পাশাপাশি, যদি এক্সারসাইজ গ্রুপের সঙ্গে করতে পারি, তাহলে একাকিত্বের অনুভূতি কমে আসে। এই দুটি অভ্যাসের মাধ্যমে আসক্তি থেকে দূরে থাকা সম্ভব এবং মন-শরীরের মধ্যে ভালো একটি সুস্থতা-আনন্দের সমন্বয় তৈরি হবে।

তৃতীয়ত, আমি নিজের জন্য একটা ভালো শেখের কাজ বেছে নেব। ছবি আঁকা, ছবি তোলা, ভ্রমণ ইত্যাদি— যেকোনো কিছু, যা আমাকে আনন্দ দেয়। যখন আমি একা বা বিরক্ত অনুভব করি, তখন এই ধরনের কাজগুলো আমাকে ব্যস্ত রাখতে সাহায্য করবে এবং পর্নের দিক থেকে মনোযোগ কমিয়ে আনবে।

চতুর্থত, প্রতিদিন আমি কিছু না কিছু শেখার চেষ্টা করব। আমি যা শিখব, সেটা আমার ক্যারিয়ার বা পড়াশোনার জন্যও হতে পারে। নতুন কিছু শিখলে আমার আত্মবিশ্বাস বাড়বে এবং আমি বুঝতে পারব, পর্নোগ্রাফি দেখা ছাড়াও জীবনে আরও অনেক কিছু করে আনন্দ পাওয়া যায়।

পঞ্চমত, আমাকে একটু সামাজিক হতে হবে। একাকী বা একঘেয়েমি অনুভব করলে পর্ন দেখার প্রবণতা বেশি থাকে। তাই যদি আমি বন্ধুদের সঙ্গে বাইরে যাই বা সামাজিক কার্যক্রমে অংশ নিই, তাহলে আমার মনোযোগ পর্নের দিকে যাবে না। কমপক্ষে দু-তিনজন বন্ধু থাকলে সেটাই যথেষ্ট এবং তাদের সঙ্গে সময় কাটালে একাকিত্ব কমবে।

সর্বশেষে, প্রতিদিন আমি ৫ থেকে ১০ মিনিট ডায়েরি লেখব। সেখানে আমি আমার অনুভূতি, চিন্তা এবং নেতিবাচক ধারণাগুলো লিখে ফেলব। এটা আমাকে নিজের দুর্বলতাগুলো বুঝতে এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

এই অভ্যাসগুলো ধীরে ধীরে গড়ে তুলে আমি আমার অবসর সময়গুলো আরও ভালোভাবে কাটাব এবং পর্ন দেখার আগ্রহ কমিয়ে ফেলতে পারব।

প্রথমত, পর্ন আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসার পর, বিশেষ করে যারা বিবাহিত বা সম্পর্কে আছেন, তাদের জন্য ইন্টিমেসি সম্পর্কটাকে নতুন করে শুরু করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে

অনেক ধরনের সমস্যা আসতে পারে, যেমন পারফরম্যান্স অ্যাংজাইটি, ইরেকটাইল ডিসফাংশন, ডিলেইড ইজাকুলেশন বা যৌন আগ্রহের অভাব। এসব কারণে অনেকেই পার্টনারের সঙ্গে অস্বস্তি অনুভব করে, এমনকি লজ্জা ও ভয়ও কাজ করতে পারে। বিশেষত যখন আমরা জানি যে, আমাদের পার্টনার আমার আসক্তি সম্পর্কে জানে।

এমন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে প্রথমে আমাকে আমার পার্টনারের সঙ্গে মন খুলে কথা বলতে হবে। আমি কী অনুভব করছি, আমার ইমোশনগুলো কী, তা সঠিকভাবে প্রকাশ করতে হবে। বিশেষ করে এই মুহুর্তে পার্টনারের সমর্থন অত্যন্ত জরুরি। একটু বুঝিয়ে বললে পার্টনার আমাকে আরও ভালোভাবে বুঝতে পারবে এবং সমর্থন দিতে পারবে।

দ্বিতীয়ত, প্রথমে সেক্সের ক্ষেত্রে আমি শারীরিক দিকের চেয়ে ইমোশনাল কানেকশনের দিকে বেশি মনোযোগী হব। পর্নোগ্রাফি দেখার ফলে আমার মস্তিষ্ক যেভাবে পরিচালিত হয়েছে, তাতে আমি শুধু শারীরিক সন্তুষ্টির দিকে বেশি নজর দিয়েছি। কিন্তু সেক্স আসলে শুধুই শারীরিক নয়, এটি একটি ইমোশনাল ইন্টিমেসি, বিশ্বাস এবং পারস্পরিক যোগাযোগ। এই দিকটি হয়তো আমি ভুলেই গিয়েছিলাম, তাই আগে এই বিষয়টিকে সম্পর্কে ফেরত আনার চেষ্টা করতে হবে।

প্রথমদিকে শারীরিক সম্পর্কের দিকে নজর না দিয়ে আমি পার্টনারের সঙ্গে মানসিক সম্পর্ক গড়ে তুলব। আমি ভালোবাসার মানুষটির হাত ধরতে পারি, একসঙ্গে কোথাও যেতে পারি বা কোথাও খেতে যেতে পারি। এভাবে ধীরে ধীরে সম্পর্কের মানসিক সংযোগ বাড়বে। এরপর যখন আমি ও আমার পার্টনার দুজনই প্রস্তুত হব, তখন শারীরিক সম্পর্কের দিকে মনোযোগ দেওয়া যাবে।

তৃতীয়ত, যদি কোনো রকম শারীরিক ডিসফাংশন হয়ে থাকে, সেক্ষেত্রে একজন সেক্স থেরাপিস্টের কাছ থেকে সেক্স থেরাপি (sex therapy) নিতে হবে। সেটা হতে পারে একজন সাইক্রিয়াটিস্ট বা হতে পারে একজন সাইকোলজিস্ট; তিনি গ্র্যাজুয়ালি ইরেক্টাল ডিসফাংশন বা ডিজায়ারের সমস্যা বা ডিলে ইজাকুলেশন— এগুলোর বৈজ্ঞানিক চিকিৎসা প্রদান করবে। হয়তো সবার সরাসরি এমন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না; কিন্তু প্রয়োজন অনুসারে অবশ্যই চিকিৎসা গ্রহণ করতে হবে।

এরপর আমি যে পদ্ধতি অনুসরণ করতে পারি, তা হলো সেক্স এডুকেশন-সম্পর্কিত ভালো বই পড়া। ইন্টিমেসির ইমোশনাল দিকগুলো নিয়ে পড়াশোনা করে এবং সেগুলো দেখে সহজে আমি সম্পর্কের প্রকৃত ইন্টিমেসি ফিরিয়ে আনতে পারব। এভাবে পর্নোগ্রাফি থেকে যে ক্ষতিকর অভ্যাস তৈরি হয়েছিল এবং যেভাবে আমার মস্তিষ্কে পর্ন দেখার অভ্যাস গড়ে উঠেছিল, তা আশু আশু দূর হয়ে যাবে।

এখন যদি আবার ছুট করে আসক্তি ফিরে আসে? এ ক্ষেত্রে আমাদের মনে রাখতে হবে, আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার প্রক্রিয়ায় কখনো কখনো বাধা আসতে পারে। এটা পুরোপুরি স্বাভাবিক একটি বিষয়। যদি এক মাস পরও আমি আগের জায়গায় ফেরত চলে যাই, তাহলে আমাকে বুঝতে হবে, এটি একটি শেখার প্রক্রিয়া। লজ্জা বা অনুশোচনা নিয়ে পড়ে না থেকে কেন বা কী কারণে আমি আবার আগের আসক্তিতে ফিরে গেলাম, সেটা খুঁজে বের করতে হবে। আমার নতুন এই ট্রিগার পয়েন্টগুলো আমি চিহ্নিত করার চেষ্টা করব এবং প্রথম যে কাজটি করব, তা হলো সোজা কোনো বন্ধুকে বা আমার সাপোর্ট গ্রুপকে কল দেবো। আমি তাদের কাছে সহায়তা

চাইব, কারণ এই সময়ে মানুষ খুব খারাপ অনুভব করে। মনে করে আমি ব্যর্থ, কিছু করার উপযুক্ত নই। কিন্তু যদি কেউ তাকে উৎসাহজনক কথা শোনাতে পারে, তাহলে সেটি আবার তাকে ইতিবাচকভাবে এগিয়ে যেতে সাহায্য করব।

দ্বিতীয় যে কাজটি করব, তা হলো তাৎক্ষণিকভাবে নিজেকে কোনো কিছুতে ব্যস্ত করে ফেলা, যেমন ব্যায়াম, মাইন্ডফুলনেস চর্চা, পার্কে হাঁটা অথবা ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করা। যেকোনোভাবে আমি আমার শরীরের অনুভূতি বদলে ফেলব। কারণ, ওই মুহূর্তে নিজেকে নেতিবাচক চিন্তা থেকে বের করে আনা জরুরি। মনের মধ্যে আমি যা অনুভব করছি, সেটা পরিবর্তন করতে হবে।

এরপর আমি নিজেকে বলব, আসক্তি থেকে বের হওয়ার প্রক্রিয়ায় এটা খুব স্বাভাবিক। ‘সবকিছু না হলে কিছুই নয়’— এমন চিন্তা থেকে আমাকে বের হয়ে আসতে হবে। পর্নে ফিরে যাওয়ার অভ্যাসটি আমার মস্তিষ্কে গেঁথে গেছে, কিন্তু আমি জানি, একদিনে সব ঠিক হবে না। যদি আমি আজ ৫০ শতাংশ বা ৭০ শতাংশ উন্নতি করতে পারি, সেটাই যথেষ্ট। একসময় আমি হয়তো মাসে ১০ বার পর্ন দেখতাম, এখন ৫ বার। এটাই বড় জয়।

অবশ্যই আমি ভুল থেকে শিখব। আমি বুঝতে চেষ্টা করব, কী কারণে রিল্যাপ্স হয়েছে— কোনো বন্ধু, একাকিত্ব বা চাপ। এসব নিয়ে আমি পর্যালোচনা করব এবং পরের বার চেষ্টা করব, যেন একই ভুল না করি। আমি নিজেকে ভালোবাসব, আমার অর্জনগুলো মনে রাখব এবং পরের বার আরও সতর্ক ও শক্তিশালী হয়ে চেষ্টা করব।

এটা মনে রাখতে হবে, পর্ন আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসার পথ একটা পাহাড়ে ওঠার মতো। প্রথমবার সফল না হলেও পরের

বার উঠে আসা যায়। বাধা আসবে, কিন্তু সেগুলো আমাকে ইতিবাচকভাবে নিতে হবে। এখানে শিখতে হবে, হতাশ হয়ে নয়; বরং এগিয়ে যেতে হবে।

পর্ন আসক্তি থেকে বের হতে কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি (cognitive behavioral therapy) খুবই কার্যকর একটি পদ্ধতি। যদি আমি নিজে এটি করতে চাই, তবে জার্নালিংয়ের মাধ্যমে আমি আমার চিন্তাগুলো লিখে রাখব। যা আমার মনের ভেতরের নেতিবাচক চিন্তাগুলো শনাক্ত করতে সাহায্য করবে। যদি নিজের একা করতে কষ্ট হয়, তাহলে একজন পেশাদার সাইকোলজিস্টের সহায়তায় ৬-৮ সেশন CBT করে আমি আমার চিন্তাভাবনা পুনরায় ঠিক করতে পারি।

CBT-এর মাধ্যমে আমি আমার চিন্তাগুলো পরিবর্তন করতে পারি এবং আমার আচরণগুলোকে ভালো আচরণে রূপান্তর করতে পারি। CBT থেরাপি আবেগ নিয়ন্ত্রণে খুব সাহায্য করে। প্রথমেই আমি আমার ট্রিগারগুলো চিহ্নিত করব অর্থাৎ যেসব পরিস্থিতিতে বা ভাবনায় পর্ন দেখার ইচ্ছা হয়, সেগুলো খুঁজে বের করব। ধরুন, যদি আমি ভাবি, ‘একটু দেখলেই কী হবে, সবাই তো দেখে’, তাহলে আমি সেই চিন্তাকে বিশ্লেষণ করব এবং নিজেকে বোঝানোর চেষ্টা করব যে, পর্ন আসক্তি শারীরিক, মানসিক ও সম্পর্কের ওপর কী কী নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। এভাবে চিন্তা পরিবর্তন করে আমি ভালো চিন্তা তৈরি করতে পারি, যা কগনিটিভ রি-স্ট্রাকচারিংয়ের (cognitive restructuring) মাধ্যমেই সম্ভব।

এ ছাড়া অনেক সময় খুব দ্রুত আমরা পর্ন আসক্তি ছাড়তে চাই, কিন্তু এটি আসলে ধাপে ধাপে, ছোট ছোট লক্ষ্য স্থির করে করতে হয়। যেমন: প্রথমে আমি দুই দিন পর্ন দেখব না, এরপর পাঁচ দিন বা সাত দিন পর্ন দেখব না। এভাবে প্রতিটি

ছোট ছোট লক্ষ্য অর্জন করার পর আমরা নিজের সাফল্য উদযাপন করব।

নিজের ছোট জয়গুলোকে উদযাপন করা CBT-এর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তাই, যদি লম্বা সময় ধরে কেউ পর্ন আসক্তিতে ভুগে থাকে, তবে জার্নালিং বা একজন পেশাদারের সহায়তায় CBT করলে দীর্ঘমেয়াদি লাভ পাবে। এতে করে পর্নের প্রতি আকর্ষণ কমবে এবং পর্ন দেখার আগ্রহও প্রতিরোধ করতে পারবে।

পর্ন অ্যাডিকশন থেকে মুক্তি পেতে ধর্ম কীভাবে সাহায্য করতে পারে? যদিও আমি একজন আলেম নই, কিন্তু একজন মুসলিম হিসেবে বিভিন্ন আলেমের সঙ্গে কথা বলার মাধ্যমে আমি যা শিখেছি, তা আপনাদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে চাই।

প্রথমত, যখন আপনি পর্ন দেখবেন বা রিলাপস হয়ে যাবেন, তখন সঙ্গে সঙ্গে কিছু ভালো কাজ করার চেষ্টা করবেন। ধরুন, আমি পর্ন দেখে ফেললাম, তখন আমি অন্তত ২০০-৩০০ টাকা দান করব এবং সঙ্গে দুই রাকাত নফল নামাজ পড়ব। যখন একটি খারাপ কাজ করার পর আপনি একটি ভালো কাজ করবেন, তখন নিজের মধ্যে ভালো অনুভব হয়, এক ধরনের আত্মবিশ্বাস তৈরি হয়।

দ্বিতীয়ত, আমাদের সবার জীবনে একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য থাকতে হবে। যাদের জীবনে উদ্দেশ্য নেই, তারা সহজে হতাশ হয়ে পড়ে এবং একা অনুভব করে। আমাদের জীবনের মূল উদ্দেশ্য হলো জান্নাতে যাওয়া এবং এ জন্য আমাদের ভালো কাজ করতে হবে। নামাজ-রোজার পাশাপাশি সমাজের অসহায় মানুষ, পথশিশু, এতিম এবং ক্ষুধার্তদের জন্য আমাদের কাজ করতে হবে। আমরা মানবাধিকার, নারীর অধিকার বা বৃদ্ধদের অধিকার নিয়েও কাজ করতে পারি।

আমরা আত্মীয়-স্বজনের খোঁজখবর নিতে পারি। এসব ভালো কাজ আমাদের জীবনকে অর্থপূর্ণ করে তোলে।

যখন আমরা সেলফ ডেভেলপমেন্ট ও পারসোনাল গ্রোথে মনোনিবেশ করি, তখন আমাদের যেকোনো ধরনের আসক্তির প্রবণতা কমে আসে। কারণ, আমাদের আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায় এবং জীবনে একটি সুস্পষ্ট উদ্দেশ্য স্থির হয়। তাই ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে জীবনের উদ্দেশ্য ও মানে খুঁজে পাওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

উপসংহার

প্রথমত, আমাদের মনে রাখতে হবে, যেকোনো দুঃখ-দুর্দশা বা রোগশোক থেকে মুক্তি পেতে ইসলামে একটি পদ্ধতি রয়েছে, যা বিজ্ঞান ও ধর্মের সমন্বয়। আমি বিজ্ঞান অনুসরণ করব, যেমন প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেব, কাউন্সেলিং নেব কিংবা কোনো কোর্সে অংশ নেব। পাশাপাশি আরও কিছু কাজ করতে হবে। প্রথমত, একমনে আল্লাহর কাছে আমাকে দোয়া করতে হবে। কোরআন-হাদিসে যেসব দোয়া রয়েছে, সেগুলো নিয়মিত পড়া জরুরি। যেমন: আয়তুল কুরসি, সুরা ইখলাস, সুরা ফালাক, সুরা নাস— এগুলো বিভিন্ন দুঃখ বা সমস্যায় পড়া যায়। এই দোয়াগুলো নিয়মিত পড়তে হবে, কারণ এতে আত্মিক শান্তি ও সাহায্য পাওয়া যায়।

দ্বিতীয়ত, যদি আমরা কোনো গুনাহ করে থাকি, তাহলে তার জন্য আল্লাহর কাছে অবশ্যই ক্ষমা চাইতে হবে। কেন আমার এই খারাপ পরিস্থিতি হচ্ছে, তা আল্লাহ ছাড়া কেউ জানে না। তবে আল্লাহর সুন্যাহ অনুযায়ী দুঃখ-দুর্দশা থেকে মুক্তি পেতে সবসময় আমাদের আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। তাই, আমার প্রকাশ্য ও অপ্রকাশ্য গুনাহের জন্য আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইব এবং আল্লাহর কাছে নিবেদন করব যে, 'আল্লাহ, যদি আমার কোনো গুনাহ হয়ে থাকে, সেগুলোর

জন্য মাফ করুন এবং আমাকে এই পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি দেওয়ার শক্তি দিন।’

সর্বশেষে, আল্লাহর নামে কিছু দান করা। যখনই পর্ন আসক্তির কারণে আমি কঠিন সময় পার করব, তখন চ্যারিটি করতে হবে। আল্লাহর নামে দান বা সাদাকা দিয়ে, আল্লাহর কাছে আমি বলব, ‘আল্লাহ, আমি আপনার নামে দান করেছি এবং এই সাদাকার মাধ্যমে আপনি আমাকে পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি দিন।’ আমাকে দৃঢ় বিশ্বাস রাখতে হবে যে, আল্লাহ আমাকে সাহায্য করবেন। কারণ আল্লাহ বলছেন, ‘যে আমার কাছে কিছু চায়, আমি তাকে অবশ্যই দেবো।’

তা ছাড়া, যখনই সম্ভব, তাহাজ্জুদ নামাজ পড়তে পারলে সেখান থেকে দোয়া চাইতে হবে, বিশেষ করে আল্লাহর কাছে জানাতে হবে, ‘আল্লাহ, আমি এই আসক্তি থেকে মুক্তি চাই।’ এ ছাড়া বৃষ্টির সময় বা আজান ও নামাজের মাঝখানে দোয়া কবুল হওয়ার সেরা সময়। এই সময়গুলোকে ব্যবহার করে আল্লাহর সাহায্য চাওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আল্লাহর সাহায্য ছাড়া পর্ন আসক্তি কাটানো প্রায় অসম্ভব, তাই নিজে চেষ্টা করার পাশাপাশি আল্লাহর সাহায্য পাওয়া প্রয়োজন।

যদি এই ধর্মীয় অভ্যাসগুলো আমরা নিয়মিত অনুসরণ করি, তাহলে আশা করা যায় যে, পর্ন আসক্তি থেকে আমরা দ্রুত মুক্তি পাব, ইনশা-আল্লাহ।

পর্ন আসক্তির কারণে বেশির ভাগ মানুষই মানসিক সমস্যায় ভোগেন। যেমন: ডিপ্রেসন, ওসিডি (OCD), ইমপালস কন্ট্রোল ডিসঅর্ডার বা এডিএইচডি ইত্যাদি এসব সমস্যা থাকলে অবশ্যই চিকিৎসা নিতে হবে। বিশেষ করে বৈজ্ঞানিক প্রমাণভিত্তিক চিকিৎসার জন্য একজন সাইকিয়াট্রিস্ট এবং

সাইকোলজিস্টের সহযোগিতা নিতে হবে। অবশ্যই এখানে আমি সাইকিয়াট্রিস্টের কথা বলব, কারণ অনেক সময় ওষুধের প্রয়োজন হয়। যদি এমন কোনো মানসিক সমস্যা থাকে, তাহলে একজন সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে গিয়ে অন্তত ৩-৬ মাস ওষুধ খেতে হবে। এসব ওষুধ কোনো ধরনের আসক্তি তৈরি করে না এবং ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি করে না। শুধু ইমপালসিভিটি বা তাড়াহুড়া করার প্রবণতা কমিয়ে আনবে, পাশাপাশি ওসিডি বা ডিপ্রেসনও নিয়ন্ত্রণে আসবে। ওষুধ খেতে লজ্জা পাওয়া যাবে না, কারণ এগুলোই পর্ন আসক্তি থেকে বের হয়ে আসার পথে আমাদের অনেক সাহায্য করবে।

পর্ন আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে হলে প্রথমে আমাদের লক্ষ্য স্থির করতে হবে। কেন আমি এই আসক্তি ছাড়তে চাই? কারণ আমি জানি, পর্ন দেখা মানে আমি এমন কিছু দেখছি, যা কখনোই আমি আমার নিজের পরিবারের কারও জন্য চাইব না। আমরা এমন একটি নোংরা শিল্পের পৃষ্ঠপোষকতা করছি, যেটি মানসিক ও শারীরিকভাবে আমাদেরই ক্ষতি করছে। এই বিষয়গুলো আমাদের কাগজে বা ফোনে লিখে রাখতে হবে। যখনই প্রবল আগ্রহ বা ট্রিগার অনুভব করব, তখন এই বিষয়গুলো পড়লে আশা করি আমাদের মনোভাব বদলাবে এবং পর্ন দেখার ইচ্ছেটা কমে যাবে।

পর্ন থেকে মুক্তি পেতে আমাদের দৈনন্দিন জীবনের একমাত্র লক্ষ্য হওয়া উচিত এই আসক্তি থেকে মুক্তি পাওয়া। পর্ন থেকে মুক্তি পেতে আমাদের ভালো বন্ধু নির্বাচন করতে হবে, ভালো সঙ্গ রাখতে হবে। খারাপ সঙ্গ পর্নের প্রতি দুর্বলতা বাড়িয়ে দেয়। যদি আমরা ভালো কোপিং মেকানিজম শিখি, যেমন মানসিক চাপ বা বিষণ্ণতা কাটানোর উপায়, মাইন্ডফুলনেস এবং ব্যায়াম করতে পারি, তাহলে যেকোনো পরিস্থিতি সহজে মোকাবিলা করা সম্ভব হবে।

সবসময় নিজের আত্মোন্নয়নে মনোযোগী হতে হবে। যারা নিজের উন্নয়ন নিয়ে কাজ করে, তাদের আত্মবিশ্বাস বেশি থাকে। কিন্তু পর্ন আসক্তি দীর্ঘমেয়াদি, তাই কখনোই আমরা অতি সন্তুষ্ট হতে পারি না। কারণ, ৩-৬ মাস বা এক বছর পর্ন থেকে দূরে থাকার পরও আমাকে সতর্ক থাকতে হবে। ভেবেচিন্তে ভালো বন্ধুদের সঙ্গে থাকলে এবং ট্রিগারগুলো চিনে আমি পর্ন থেকে দূরে থাকতে পারব।

যদি কখনো রিলাপসও হয়, তবে আমি একে ব্যর্থতা হিসেবে নয়; বরং শেখার সুযোগ হিসেবে মেনে নেব। কখনোই আমি নিজেকে দোষী মনে করব না। আত্মবিশ্বাস এবং নিজের প্রতি ভালোবাসা থাকলে আমি দীর্ঘদিন পর্নমুক্ত থাকতে পারব। পৃথিবীতে অনেকেই পর্ন ছেড়ে দিয়েছে। তারা পারলে আমিও অবশ্যই পারব।

তথ্যসূত্র

Smith, M. (2018). *Understanding Porn Addiction*. New York: Health Press.

Brown, A. (2020). *The Brain on Porn: Overcoming Addiction*. London: Mindful Books.

Bon, V. (2019). *Sexual Behaviors and Compulsive Disorders*. Cambridge: University Press.

কুরআন এবং হাদিসের ধর্মীয় নির্দেশনা।

বিভিন্ন মানসিক স্বাস্থ্য সংস্থার গবেষণা এবং প্রবন্ধ।

নির্ঘণ্ট

অবসেশন ১৬	ওসিডি ৬৬, ৬৭
অ্যাংজাইটি ১৪, ১৫, ১৬, ২৯, ৩০, ৩১, ৫৭, ৫৯	কগনিটিভ বিহেভিয়ারাল থেরাপি ৬২
অ্যাকাউন্টেবিলিটি পার্টনার ৫২	কগনিটিভ রি-স্ট্রাকচারিং ৬২
অ্যাডিকটিভ পার্সোনালিটি ১৯	কনটেন্ট ১৩, ২০
অ্যাড্রিনাল ৬৯	কনসিকোয়েন্স ১৮, ১৯
আন্ডারস্ট্যাণ্ডিং ৫৫	কন্ট্রোল ১৭, ১৯, ৬৬
আর্জ সার্ফিং ৪৩	কমপালসিভ আর্জ ১৫, ২৯
ইনসমনিয়া ১৬	কমপালসিভ বিহেভিয়ার ১৩, ২২
ইনসিকিউরিটি ৩১	কমপালসিভ সেক্সুয়াল ডিসঅর্ডার ১৫
ইন্টারফেরেন্স ১৫	কাইন্ডনেস ৫৫
ইন্টিমেসি ২৮, ৫৮, ৫৯, ৬০	কোকেন ২৩
ইমোশনাল প্রবলেম ১৫	ক্রনিক রিলাপসিং ব্রেইন ডিজিজ ৬৯
ইম্পালসিভ ট্রেইট ২৪	গিল্ট ১৪, ১৫, ২৯, ৩১
ইম্পালসিভিটি ২৪, ২৫	গ্রাউন্ডিং এক্সারসাইজ ৪৪
ইয়াবা ২৩	ডা. ভ্যালেরিয়া বন ২২
ইরেকটাইল ডিসফাংশন ২৮, ৩১, ৫৯	ডিএসএম-৫ ১৪
উইথড্রয়াল সিম্পটম ১৬	ডিপ ব্রিডিং ৪৫
এক্সপেক্টেশন প্রবলেম ২৯	

ডিপেভেন্সি ১৮, ১৯
ডিপ্ৰেশন ১৪, ১৫, ২৯, ৩০,
৩১, ৫০, ৬৬
ডিপ্ৰেস্টর ১৪
ডিলেইড ইজাকুলেশন ২৮,
৩০, ৫৯
ডিসেন্টিসাইজ ২২
ডোপামিন ২১, ২২, ২৩, ৩৫
ড্রাগ ২৩, ২৪
নরমাল প্লেজার ২১
নিউক্লিয়াস অ্যাকামবেনস ২৩
নিউরোসায়েন্টিস্ট ২২
পজিটিভ সেলফ-টক ৪৬
পর্ন ৭, ৮, ৯, ১১, ১২, ১৩,
১৪, ১৫, ১৬, ১৭,
১৮, ১৯, ২০, ২১, ২২,
২৩, ২৪, ২৫, ২৬, ২৭,
২৮, ২৯, ৩০, ৩১,
৩২, ৩৩, ৩৪, ৩৫,
৩৬, ৩৭, ৩৮, ৪২,
৪৩, ৪৪, ৪৫, ৪৬,
৪৭, ৪৮, ৪৯, ৫০,
৫১, ৫২, ৫৪, ৫৫,
৫৬, ৫৭, ৫৮, ৬০,
৬১, ৬২, ৬৩, ৬৬,
৬৭, ৬৮
পর্ন আসক্তি ৮, ৯, ১১, ১৩,
১৪, ১৫, ১৭, ২৩,
২৫, ২৬, ২৯, ৩১,
৩২, ৩৩, ৩৪, ৩৫,

৩৬, ৩৮, ৪৩, ৪৮,
৪৯, ৫০, ৫১, ৫২,
৫৮, ৬১, ৬২, ৬৬,
৬৭, ৬৮
পর্নোগ্রাফি ২২, ২৫, ২৬, ২৮,
৩০, ৩৩, ৩৬, ৫৪,
৫৫, ৫৭, ৫৮, ৫৯, ৬০

প্যাশেল ৫৫
প্রডাকটিভ ৫১
প্রি-অকুপাইড ১৬
প্রিন্সটাল করটেজ ২২
ফাইভ-মিনিট রুল ৪৩
ফেনসিডিল ২৩
ফোর-টু-ফোর ব্রিডিং ৪৫
ফ্যান্টাসি ১৩, ৪৫
ফ্রন্টাল লোব সুইং ২২
ব্রেইন ফগ ২২
মাইন্ডফুলনেস ৪৫, ৪৭, ৪৮,
৪৯, ৫৭, ৬১, ৬৭
মাইন্ডফুলনেস ইটিং ৪৯
মাইন্ডফুলনেস ওয়াকিং ৪৯
মাইন্ডসেট ৩৮
মাস্টারবেশন ২৬, ৩৭
মিডব্রেইন ২২
মেন্টাল হেলথ প্রফেশনাল ৩৪
রাশ ২১
রিওয়ার্ড পাথওয়ে ২১
রিওয়ার্ড সেন্টার ২১

telegram/ Boier Somahar

লো কনফিডেন্স ২৯

লো সেলফ ইস্টিম ৩০

শেইম ১৫, ২৯, ৩১

সাইকোলজিক্যাল উইথড্রয়াল
সিম্পটম ১৬

সাপোর্ট সিস্টেম ৯, ৩৪, ৩৫,
৩৬

সেক্স এডুকেশন ১৯, ২০, ২৯, ৬০

সেক্স থেরাপি ৬০

সেক্সুয়াল ইজাকুলেশন ৩০

সেক্সুয়াল ডিসস্যাটিসফ্যাকশন
২৭, ২৯

সেক্সুয়াল প্রেফারেন্স ২২

সেলফ কমপ্যাশনেট ৫৫

স্ট্রেচিং ৪৬

স্মার্টফোন ২৪

হাইপো-ফ্রন্টালিটি ২২

হাই রিস্ক সিচুয়েশন ৪৪

হিপ্লোক্যাম্পাস ২৩

হিরোইন ২৩





ডা. সাঈদুল আশরাফ কুশল বাংলাদেশের প্রধান অ্যাডাল্ট সাইকিয়াট্রিস্টদের একজন। তিনি মানসিক স্বাস্থ্যের যত্নবিষয়ক দেশের প্রথম সারির উদ্যোগ 'লাইফস্প্রিং কনসালটেন্সি লিমিটেড'-এর প্রতিষ্ঠাতা এবং প্রধান কনসালট্যান্ট সাইকিয়াট্রিস্ট। তিনি সুবিধাবঞ্চিতদের কল্যাণার্থে প্রতিষ্ঠিত 'লাইফস্প্রিং ফাউন্ডেশন'-এর সাধারণ সম্পাদক। তিনি অসাধারণ বাবা-মায়ের সন্তান, একজন চমৎকার স্ত্রীর জীবনসঙ্গী এবং ফুটফুটে তিনটি সন্তানের বাবা।