



সর্নাসক্তি

যেভাবে বেঁচে ফিরবেন

যাহের

তরজমা | মুহাম্মদ শরিফ

হুমু

পর্নাসম্রাট্রি

যেভাবে বেঁচে ফিরবেন

লেখক : যাহের

তরজমা | মুহাম্মদ শরিফ

হুম্বু

পর্নাসক্তি ; যেভাবে বেঁচে ফিরবেন



প্রথম উপায়	৮
“ফ্রি পর্নকে ব্যয়বহুল করে ফেলুন।”	
দ্বিতীয় উপায়	১৩
“পর্নের সমস্ত দরজা একদম বন্ধ করে দিন।”	
তৃতীয় উপায়	১৬
“আসক্তির আগুনে ইন্ধন জোগানো বন্ধ করুন।”	
চতুর্থ উপায়	২২
“নিজের অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করুন।”	
পঞ্চম উপায়	২৫
“আল্লাহর সঙ্গে সম্পর্ক বৃদ্ধি করুন।”	
ষষ্ঠ উপায়	২৮
“উত্তেজনাপূর্ণ চিন্তা পরিহার করুন এবং আল্লাহর সাহায্য কামনা করুন।”	
সপ্তম উপায়	৩২
“নিজের ব্যক্তিত্বকে সংশোধন করুন এবং তা সর্বোত্তমে রূপান্তর করুন।”	
অষ্টম উপায়	৩৫
“ছড়িয়ে দিন মুক্তির পয়গাম, এগিয়ে আসুন অন্যদের সাহায্যে।”	
নবম উপায়	৩৭
“নতুন জীবন শুরু করুন।”	
দশম ও শেষ উপায়	৪০
“পর্নাসক্ত লোক আর দশজন লোকের মতো না।”	
পরিশেষে	৪৬

আনন্দময়ী বয়সী চ্যাম্পিয়ন : সীমাবদ্ধ



প্রথম উপায়

“ফ্রি পর্নকে ব্যয়বহুল করে ফেলুন।”



অধিকাংশ মানুষ সবচেয়ে বড় যেই কারণটার কারণে পর্ন ভিডিয়ো দেখে এবং এতে আসক্ত হয়, তা হলো পর্নোগ্রাফির সহজলভ্যতা; দুনিয়ার যে কোনো স্থান থেকে, কিংবা যে কোনো সময়ে একদম ফ্রিতে ও অত্যন্ত সহজে। এটা এমন নিষিদ্ধ স্থানেও থাকে না, যেখানে গোপনে গোপনে গিয়ে কিনে আনতে হবে, কিংবা তা এমন দুর্লভ বস্তুও না, যা দীর্ঘ সময় ও দিনকে দিন খোঁজাখুঁজি করে তারপর সংগ্রহ করতে হবে। বরং তা অত্যন্ত সহজলভ্য, একদম হাতের মুঠোয়; একটা ক্লিক অথবা দুইটা ক্লিকের ব্যাপার মাত্র, তাতেই চলে আসবে লক্ষ লক্ষ বরং কোটি কোটি দৃশ্য আর ভিডি়োর অন্য এক দুনিয়া।

এই কারণেই প্রধানত আসক্তরা জীবনের সবক্ষেত্রে পর্ননির্ভর হয়ে ওঠে—অবসরে সে পর্ন দেখে, হতাশা ও দুশ্চিন্তায় পর্ন দেখে, কোনো প্রকার চাপে পড়লেও সে পর্নের দ্বারস্থ হয়—মোটকথা ভালো খারাপ যেকোনো ধরনের অনুভূতিই হোক, এর প্রতিক্রিয়ায় সে উদ্বেক হয় সেই অভ্যাসটা চর্চার, যাতে সে কোনো প্রকার বাধা পাওয়া ছাড়াই অভ্যস্ত হয়ে ওঠেছে।

এর পিছনে কারণ সেটাই; কোনো দেয়াল ছাড়া এর সহজলভ্যতা। এ জন্য পর্নতে অসংখ্য নেতিবাচক দিক এবং তাতে জীবনের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর উপাদান থাকা সত্ত্বেও মস্তিষ্ক সেটা একদমই বুঝে না, কিংবা বলতে পারেন বুঝতে চায় না—মস্তিষ্ক বুঝে না যে, এই পর্ন তার সময় খাচ্ছে,