

EasyPeasy

English original: Hackauthor² हिन्दी अनुवाद: **Himanshu Sharma**

2026-10-26

अनुक्रम

1 EasyPeasy क्या है	7
किताब के बारे में	8
1.1 Warning	9
एक आखरी बात...	10
1.2 पढ़ने के लिए tips, और कुछ छोटी-मोटी बातें	11
2 मक्खन Method	13
3 छोड़ना इतना मुश्किल क्यों है?	15
3.1 खतरनाक जाल	16
4 प्रकृति	19
4.1 छोटा शैतान	19
4.2 The Annoying Construction	21
4.3 मजा या सहारा?	21
4.4 लक्ष्मण रेखा cross करना	22
4.5 लक्ष्मण रेखा के आस-पास का खेल	23
4.6 चलो Cigarette से समानता देखते हैं	23
5 Brainwashing	25
5.1 Science क्या कहती है	25
5.2 Willpower से छोड़ने के problems	25
5.3 चुप-चाप मान लेना	27
5.4 Withdrawal के झटके	28
6 Brainwashing के पीछे की कहानी	29
6.1 Stress	29
6.2 बोरियत	30
6.3 Concentration	30
6.4 Relaxation	30
6.5 Energy	31
6.6 Social Night से पहले वाला Session	31
7 छोड़ने से मैं क्या खो रहा हूँ?	33
7.1 खोने को कुछ है ही नहीं	33
7.2 खालीपन से मत डरो, यही तो आज़ादी है!	33

8 Time बचाना	35
9 सेहत	37
9.1 काले साए	39
10 Porn User होने के फायदे	41
11 Willpower वाला Method	43
12 Cutting Down के झांसे में ना आएँ	47
13 बस एक बार देख लूँ	49
14 Casual Users	51
15 YouTube / Twitch / Instagram वाला User	55
16 एक Social Habit?	57
17 सही time का चुनाव	59
18 क्या मैं मज़े miss करूँगा?	61
19 क्या मैं दो किरदार (user और non-user का) एक साथ जी सकता हूँ?	63
20 Avoid False Incentives	65
21 Porn छोड़ने का आसान तरीका	67
22 Withdrawal के दौरान	69
23 बस एक बार थोड़ी देर देख लेते हैं	71
24 क्या मेरे लिए ज्यादा मुश्किल होगा?	73
24.1 फेल होने की main वजहें	73
25 Substitutes	75
26 क्या मुझे temptation की situations से बचना चाहिए	77
27 सच का सामना	79
28 एक आखिरी Visit	81
28.1 एक आखिरी warning	82
29 Feedback	83
29.1 The Checklist	84
30 इस डूबते जहाज के लोगों की मदद करो	87

31 Non-Users के लिए Tips	89
31.1 अपने porn देखने वाले दोस्तों को ये किताब पढ़वाओ	89
31.2 क्या मैं अपने partner को बताऊँ?	89
31.3 मेरा partner porn छोड़ रहा है	89
31.4 वापस से फंसजाना (relapse)	90
31.5 MO (masturbation, orgasm) का क्या??	91
31.6 Main सलाह से हटकर	92
31.7 इस कलंक को मिटाओ	92
31.8 आखिरी चेतावनी	93
32 Instructions	95
32.1 सकारात्मक विचार	95
33 अब	97
33.1 तो, अब कहाँ?	97
33.2 EasyPeasy को हर जगह फैलाओ	98
33.3 Fantasy!	100
Resources	101
REBT Coping Statements	101
EasyPeasy को Jack Trimpey की Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) के साथ कैसे use करें	102

अध्याय 1

EasyPeasy क्या है



PAINLESSLY QUIT PORN IMMEDIATELY
WITHOUT WILLPOWER OR ANY SENSE OF
DEPRIVATION OR SACRIFICE.

चित्र 1.1: Cover Image

सारे Chapters पढ़ना, स्किप मत करना

ये open-source किताब तुमको porn तुरंत, बिना इच्छाशक्ति (will power) या sacrifice की feeling के, हमेशा के लिए बंद करने में capable बना देगी। ना कोई judge करेगा, ना ही कोई शर्मिंदा करेगा, और ना ही कोई painful experiment होगा।

एक बात बताऊं, किताब पढ़ने के दौरान porn बंद करने की भी जरूरत नहीं है, चालू राखो। बंद या कम करने से ये method काम नहीं करेगा।

हो सकता है कि तुम इस ख्याल से डरे हुए हो, या तुम भी उन लाखों लोगों में से एक हो जो porn छोड़ने का try कर रहे हैं। शायद ये method तुमको बताई, सुनी, और पढ़ी बातों के उलट लगे। पर आज तक कुछ काम नहीं किया? किया होता, तो हम ये किताब न पढ़ रहे होते।

शायद इन सवालों से relate कर पओ:

- जितना कभी सोचा नहीं था, क्या उससे ज्यादा समय porn देखते हो?
- क्या porn बंद या कम करने की कोशिश में success मिली कभी?

- क्या porn में बर्बाद हुए समय की वजह से, personal या professional commitments, hobbies या relationships पर असर पड़ा?
- क्या porn देखने की आदत को सबसे छुपाते हो (जैसे browser history delete करना, porn देखने के बारे में झूठ बोलना)?
- क्या porn देखने से intimate relationship(s) में problem हुई?
- क्या तुम porn देखने से पहले और देखते समय arousal और pleasure होता है, पर बाद में शर्म, guilt होता है?
- क्या हर समय porn के बारे में सोचते हो, चाहे देखो या नहीं?
- क्या कोई और negative effect है porn का, तुम्हारे personality या professional life पर (जैसे काम ना करना, खराब performance, neglected relationships, financial problems)?

अगर तुम porn पर masturbation, sex, या किसी और reason से dependent हो, तो फिर आगे पढ़ो। अगर किसी प्रियजन के लिए पढ़ रहे हो, तो उसे ये book खुद पढ़ने के लिए बोलो। पर अगर वो नहीं माने, तो खुद ही पढ़ो। इस किताब को पढ़ने से तुम अपने बच्चों को porn शुरू करने से रोक पाओगे। ये ना समझना कि उनको porn का access नहीं है – सबको access होता है, तभी तो लत लगती है।

किताब के बारे में

ये किताब pornography के लिए एलन कैर के *EasyWay to Quit Smoking* के पुनर्लेखन का पुनर्लेखन है, ये free और open-source है, और CC-BY-SA licensed है। Success होने के लिये:

सारे Chapters पढ़ना, स्किप मत करना

combination lock खोलते समय, सही order में numbers डालने होते हैं। लत/Addiction भी ऐसे ही है।

Personally, original Google Sites वर्जन (जो मैंने नहीं लिखी) ने मेरी life change कर दी। ज्यादातर लोगों की तरह, तुमने भी काफी young age में porn को discover किया होगा और तब से देख रहे होगे। बाद में जब इसके dangers के बारे में warning वाली पढ़ी — जो थोड़ी censored भी है — तब तक बहुत देर हो चुकी थी। मेरी तरह, तुम्हारे भी porn ना देखने के streaks रहे होंगे, लेकिन आखिरकार फेक urges के आगे तुम झुक गए होगे। मैं खुशी से बता सकता हूँ कि ये तरीका बिल्कुल अलग है, और यही एकमात्र तरीका है जो वाकई में काम करता है।

हो सकता है कि किसी ने चिंता में आकर ये book share की है और तुम थोड़े skeptical हो। सबसे पहले, thanks कि तुम इसे एक chance तो दिया। थोड़ी देर में मैं detail में बात करेंगे, लेकिन पहले याद करो पहली बार जब porn देखा था। क्या कभी सोचा था कि ये life का permanent part बन जाएगा? मैंने अपने दोस्तों से पूछकर जो informal study की है (उन्हें ये book पढ़ने के लिए force किया), उससे पता चला है कि EasyPeasy उतना ही effective है casual porn users के लिए जितना heavy addiction वालों के लिए। ये book ज़्यादा लंबी नहीं है, और इससे बहुत फायदा हो सकता है, इसलिए मेरी request है कि इसे पूरा पढ़ना।

इस hackbook में जो method बताया गया है, वो है:

- एक दम instant.
- Heavy user और casual user, दोनों के लिए बराबर effective।
- इससे कोई बुरे withdrawal symptoms नहीं होते।
- इसमें willpower की ज़रूरत नहीं पड़ती।
- इसमें किसी shock treatment, किसी और से मदद, या नौटंकी की ज़रूरत नहीं है।
- इससे इस addiction को दूसरी addictions से replace नहीं करेंगे, जैसे कि overeating, smoking या drinking.
- Ye permanent solution है।

शायद ये believe करना मुश्किल लग रहा होगा, लेकिन बहुत सारे लोग इसी बात को confirm करते हैं।

“Porn addiction के बारे में ye sabse seminal book है।”

— Reddit पर किसी ने लिखा था, शायद उन्होंने pun intentionally नहीं किया था।

“मैं 10 साल से addicted था। उन 10 सालों में depression, doubt, anxiety से totally disturb था, और हमेशा डर लगा रहता था कि कहीं मेरा secret बाहर ना आ जाए। हर बार, मैं खुद से नफरत करता था, और हर porn diet के बाद वापस slide करके नीचे पहुंच जाता था। लेकिन इस book ने मुझे रोक दिया। पहले मैं हमेशा porn से defensive रहता था। अब इस book को दो बार पढ़ने के बाद, मैं offensive mode में हूँ। अब porn का मुझ पर कोई control नहीं है और ये एक sad joke की तरह लगती है।”

— u/DeepNewt

“कुछ दिन पहले मैं 20 का हुआ। बहुत लंबे time के बाद, पहली बार मैंने अपना birthday porn trap से free होकर celebrate किया, और ये सब इस book की वजह से possible हुआ जो मुझे कुछ महीने पहले randomly मिल गई। इससे पहले, मैंने traditional तरीकों से quit करने में बहुत time waste किया, और बहुत mental stress झेला और खुद को permanently addict मान लिया था। इस book ने सब solve कर दिया। पहले जहां मुझे लगता था कि मेरा अपने ऊपर कोई control नहीं है, वहीं अब मैं proud feel करता हूँ ये जानकर कि मुझे अब addict बने रहने की ज़रूरत नहीं है।

मैं ये post किसी specific कारण से नहीं कर रहा, बस feel हुआ कि इसे अपने दिमाग से निकालकर कहीं share करना चाहिए क्योंकि ये मेरे लिए बहुत important है। अगर आप ये पढ़ रहे हैं और book पढ़ने या recommend करने के बारे में सोच रहे हैं, तो मेरी तरफ से एक confirmation है कि ये किसी भी दूसरे method से better work करती है। मेरी सबसे बड़ी tip है कि notes ले लें, थोड़ा funny लगेगा, लेकिन इससे मुझे concepts समझने में help मिली।”

— u/Suspicious_Web_4594

“एकदम solid”

— anon, /fit/

1.1 Warning

अगर तुम्हें लग रहे हैं कि ये book health issues के बारे में डरा कर quit करवाएगी, जैसे कि sexual dysfunction (जैसे porn से erectile dysfunction शामिल है), unreliable arousal, sex partners में interest की कमी, दिमाग hypofrontality, या फिर ये बोलेंगी कि ये एक गंदी habit है और तुम बेवकूफ, कमज़ोर इरादों वाले इंसान हैं, तो ऐसा नहीं है। ये tactics मुझे कभी छोड़ने में मदद नहीं की, और अगर ये कारगर होती, तो तुम अब तक छोड़न चुके होते।

Quit करने के general तरीकों में willpower use करने या ‘porn-diet’ की substitution हैं, जैसे कि ‘कुछ दिन में बस एक बार देखना’ या धीरे-धीरे कम देखना। कुछ websites neurotransmitters और neuroplasticity के बारे में peer-reviewed research share करती हैं, और हालांकि ये sites informative हैं, बहुत से लोग health risks के बारे में जानते हुए भी कुछ नहीं करते, बल्कि ऐसी information से बचते हैं। End में, ये सारे methods ineffective हैं क्योंकि ये porn use करने की असल कारणों को handle ही नहीं करते। आखिरकार, किसी चीज़ को मना करके उसे और ज़्यादा attractive बना देना addiction देगा, जो कि सही इलाज नहीं है।

देखो, ये EasyPeasy का तरीका कुछ हटके है। हो सकता है कि अभी जो मैं बताने वाला हूँ, वो सुनकर बकवास लगे। लेकिन जब पूरी book पढ़ लो, तो न सिर्फ आप इन बातों को मानेंगे, बल्कि सोचेंगे कि “अरे, मैं कैसा चूतिया था!”

एक misconception है कि हम अपनी मर्जी से porn देखते हैं। Porn के नशेड़ी (हां, नशेड़ी) उतनी ही मर्जी से porn देखते हैं जितनी मर्जी से लोग शराबी बनते हैं, या अफ्रीम के आदी लोग अफ्रीमची बनते हैं। हां, हम खुद laptop या smartphone on करते हैं, browser खोलते हैं, और अपने favorite ‘online कोथे’ पर जाते हैं। कभी-कभी मैं cinema जाता हूँ, लेकिन मैंने कभी ये तो नहीं सोचा था कि अपनी पूरी life cinema hall में ही बिता दूंगा। शुरुआत में, curiosity और human nature मुझे वहां ले गया, लेकिन अगर मुझे पता होता कि मैं इसका addict हो जाऊंगा और इससे मेरी health, खुशी, और relationships का बंटोधार हो जाएगा, तो मैं कभी शुरू ही नहीं करता। “काश, पहली बार जब मैंने उस porn site पर visit किया था, तब ही मुझे sexual dysfunction के बारे में पता चल गया होता!”

एक minute रुक कर सोचो, क्या कभी तुमने ये ‘positive’ decision लिया था कि masturbate करने के लिए porn की ज़रूरत है? या फिर ये कि partner के साथ sex को spice up करने के लिए आपको porn से inspire होने की ज़रूरत है? या फिर, life के कुछ phases में, आपको लगा कि अच्छी नींद तो क्या, office की hard day के बाद शाम भी porn के बिना नहीं कट सकती? या फिर concentration और stress handle करने के लिए भी इसकी ज़रूरत पड़ने पड़गी? किस point पर आपने decide किया कि आपको porn की ज़रूरत है, कि ये आपकी ज़िंदगी का permanent हिस्सा बन गया है, और अब तो बिना इसके आप insecure feel करते हैं, या घबड़ाहट में आ जाते हैं?

हर porn user की तरह, आप भी इस दुनिया के सबसे खतरनाक और चालाक फंदे में फंस गए हैं, जो nature और insaan ने मिलकर बनाया है। दुनिया में एक भी इंसान ऐसा नहीं है, चाहे वो खुद user हो या नहीं, जो ये सोच कर खुश होगा कि उसके बच्चे तनाव handle करने या मज़े के लिए porn देख रहे हैं। इसीलिए हर addict यही चाहता है कि काश उसने कभी शुरू ही न किया होता। इसमें हैरानी वाली कोई बात नहीं है: लत लगने से पहले किसी को भी ज़िंदगी में मज़े करने या तनाव handle करने के लिए porn की ज़रूरत नहीं होती।

और साथ ही हर user चाहता है कि वो इसे continue करता रहे। आखिर कोई जबरदस्ती तो नहीं कि हम browser का incognito mode on करें। चाहे वो reason समझें या न समझें, अपनी favorite online कोठे पर जाने का decision हम खुद ही लेता है।

अगर कोई अलादीन का चिराग होता जिसे रगड़ने से कल ऐसे उठो जैसे पहली porn site देखी ही न हो, तो कल से सिर्फ वही लोग addict होते जो अभी ‘trial’ या ‘experiment’ वाले phase में हैं।

भाई असली problem है डर! बस यही एक चीज़ है जो हमें रोके हुए है। डर किस बात का? कि अगर porn छोड़ा तो न जाने कितने दिन तक दुःख दुःखी रहूंगा, तड़प झेलनी पड़ेगी, craving से लड़ना पड़ेगा। ये सारा डर कुछ फालतू beliefs से आता है, जो या तो दूसरों से सीखे हैं या खुद के दिमाग की उपज हैं, जैसे:

- Orgasm के लिए masturbation या sex ही life की एकमात्र और सबसे important चीज़ है।
- Real life में तो कोई reject कर सकता है, porn ‘safe’ है real-life sex से

- Porn देखो, knowledge बढ़ाओ, फायदा ही फायदा है।
- मुझे तो premium quality का sex experience चाहिए, मेरा हक़ है।
- और ज्यादा देखूंगा, उतना ही मज़ा आएगा।

इन चक्कर में और भी कई फालतू चीज़ें निकलती हैं, जैसे:

- कोई 'एकदम मस्त' video मिल जाए तो दिन-रात उसी के सपने देखना, जैसे लॉटरी लग गई हो।
- अगर sex नहीं मिला तो खुद को loser समझना, जैसे life में और कुछ important ही नहीं है।
- Perfect figure वाली के चक्कर में पड़े रहना।
- हर लड़की/लड़के में कमियां ढूंढते रहना, जैसे खुद तो perfect हों।
- Mood हो या न हो, बस sex करना है करना है।

डर लगता है कि अकेली रात कट नहीं पाएगी, बस desires से लड़ते रहेंगे। डर लगता है कि exam से पहले की रात बिना porn के जहनुम बन जाएगी। डर लगता है कि बिना इस सहारे के न तो concentrate कर पाएंगे, न stress handle कर पाएंगे, न confident रह पाएंगे, और हमारी personality और character भी बदल जाएगी।

लेकिन सबसे बड़ा डर है कि 'एक बार addict तो हमेशा addict': कि हम कभी पूरी तरह free नहीं हो पाएंगे, और ज़िंदगी भर कभी न कभी porn देखकर orgasm पाने की craving होती रहेगी। और अगर मेरी तरह तुमने भी quit करने के सारे normal तरीके try कर लिए हैं, और willpower method की मार झेल चुके हो, तो न सिर्फ़ ये डर तुम्हारे अंदर घर कर चुका होगा, बल्कि तुम्हें पक्का यकीन हो गया होगा कि तुम कभी छोड़ पाओगे ही नहीं।

अगर तुम डरे हुए हो, पैनिक में हो, या लग रहा है कि अभी quit करने का right time नहीं है, तो एक बात समझ लो - ये डर porn से दूर नहीं होता - ये डर तो porn की वजह से ही है। तुमने जान-बूझकर तो इस trap में नहीं फंसे थे, लेकिन हर trap की तरह ये भी इसलिए बना है कि तुम इसमें फंसे रहो। अपने आप से पूछो, पहली बार जब देखा था, तब क्या सोचा था कि ज़िंदगी भर इसी के गुलाम बने रहोगे? तो कब छोड़ोगे? कल? अगले साल? बस करो ये बकवास! ये trap तो life भर के लिए बना है। वरना क्या सोचते हो, बाकी सब addicts क्यों नहीं छोड़ पाते जब तक कि उनकी life पूरी तरह चौपट नहीं हो जाती?

याद है वो अलादीन का चिराग; EasyPeasy वैसे ही है। एक बात साफ़ कर दूँ, EasyPeasy कोई जादू-टोना नहीं है, लेकिन मेरे लिए और बाकी लोगों के लिए जिन्होंने इससे इतनी आसानी से और मजे से quit किया, ये अलादीन का चिराग ही लगता है!

चेतावनी ये है: ये मुर्गी पहले या अंडा पहले वाली situation है: हर addict छोड़ना चाहता है और हर addict आसानी से और बिना टेंशन के छोड़ सकता है। बस एक डर की वजह से लोग छोड़ने की कोशिश नहीं करते। सबसे बड़ी जीत है इस डर से freedom पाना, लेकिन ये डर तब तक नहीं जाएगा जब तक तुम ये पूरी book नहीं पढ़ लेते। उल्टा, जैसे-जैसे तुम आगे पढ़ोगे, शायद ये डर और बढ़ेगा, और हो सकता है इसी डर की वजह से तुम book पूरी न कर पाओ। एक लड़की का comment देखो:

“भाई अभी-अभी EasyPeasy खत्म की है। चार दिन ही हुए हैं, पर क्या बताऊँ, एकदम झक्कास फील हो रहा है। पक्का पता है, अब कभी porn की तरफ मुड़ के भी नहीं देखूंगी। वैसे पांच महीने पहले भी try मारा था book पढ़ने का, पर आधे में ही मेरी फट गई। समझ में आ गया था कि आगे पढ़ा तो छोड़ना ही पड़ेगा। मैं कितनी बेवकूफ़ थी?”

तुम इस trap में जान-बूझकर तो नहीं फंसे थे, लेकिन एक बात साफ़ समझ लो: जब तक तुम पक्का decide नहीं करोगे, इस दलदल से नहीं निकाल सकते। हो सकता है तुम अभी छोड़ने के लिए बेताब हो, या फिर छोड़ने का ख्याल आते ही तुम्हारी फट रही हो, लेकिन दोनों ही cases में याद रखो: **तुम्हारा कुछ जाने वाला नहीं है!**

अगर book खत्म करने के बाद भी तुम्हें लगता है कि तुम masturbation या sex के लिए porn use करना continue करना चाहते हो, तो कोई नहीं रोक रहा है तुम्हें। book पढ़ते वक्त भी तुम्हें porn कम करने या बंद करने की ज़रूरत नहीं है, और याद रखो, यहां कोई डराने-धमकाने वाली बात नहीं है। उल्टा, मेरे पास तो सिर्फ़ good news ही good news है। सोचो कैसा feel हुआ होगा Andy Dufresne को जब वो आखिरकार Shawshank Prison से आज़ाद हुआ? वैसा ही feel हुआ था मुझे जब मैं इस porn के जेल से निकला, और यही feel करते हैं वो सब लोग जिन्होंने EasyPeasy से छुटकारा पाया। book खत्म करने तक तुम भी यही feel करोगे! लग जा काम पे!

एक आखरी बात...

porn छोड़ना कोई rocket science नहीं है, हर कोई मस्ती-मस्ती में छोड़ सकता है, तू भी! बस एक काम कर, दिमाग के सारे झाड़-झंखाड़ साफ़ करके ये book पढ़: जितना समझोगा, उतना ही सरल लगेगा। और भाई, कुछ समझ न आए तब भी कोई टेंशन नहीं, instructions पर चल, बस easy होगा। सबसे बड़ी बात - तू ज़िंदगी भर porn के लिए रोता नहीं फिरेगा, न ही ऐसा लगेगा कि life में कुछ कम पड़ गया। और जब book खत्म करेगा न, तो बस एक ही बात तेरी समझ से बाहर होगी - कि इतने टाइम तक ये चक्कर में क्यों फंसा रहा!

EasyPeasy में fail होने के सिर्फ़ दो ही reasons हैं।

Instructions follow न करना। कुछ लोगों को irritate करेगा कि ये book कुछ recommendations के बारे में इतनी strict है, जैसे कि धीरे-धीरे कम करने या substitutes use करने की मनाही। मैं ये नहीं कहता कि ऐसे tricks से किसी ने छोड़ा ही नहीं, पर उन्होंने इन tricks की वजह से नहीं, बल्कि इनके बावजूद छोड़ा है। कुछ लोग hammock पर खड़े होकर भी sex कर लेते हैं, हो तो जाएगा, पर ये कौन सा easy तरीका हुआ?। इस lock खोलने के password इस book में हैं, लेकिन step by step करना पड़ेगा: एक chapter से दूसरी chapter पर जाओ और कोई chapter skip मत करो।

समझ में न आना। कोई भी बात यूँ ही मान मत लो, हर चीज़ पर सवाल करो - जो मैं बता रहा हूँ उस पर भी, और अपनी सोच पर भी, और जो समाज ने sex, internet porn, और addiction के बारे में सिखाया है उस पर भी। मिसाल के तौर पर, जो लोग मानते हैं कि ये सिर्फ एक habit है, खुद से पूछो कि दूसरी habits - जिनमें से कुछ मज़ेदार भी होती हैं - छोड़ना इतना आसान क्यों है, जबकि ये habit जो बेकार feel कराती है, energy, time और मर्दानगी बर्बाद करती है, उसे छोड़ना इतना मुश्किल क्यों है? जो सोचते हैं कि तुम्हें porn से मज़ा आता है, अपने से पूछो - बाकी चीज़ें जो इससे हज़ार गुना ज्यादा मज़ेदार हैं, उनको हम ऐसे ही skip कर देते हैं। तो फिर ये porn क्यों जरूरी हो जाती है? जब porn नहीं मिलती तो panic क्यों आ जाता है?

EasyPeasy तुम्हें बताने वाला है कि porn छोड़ना कितना easy और मज़े की बात है। मेरी तरह और भी बहुत लोगों के लिए, porn के trap से निकलना life की सबसे बड़ी जीत में से एक है। depressed होने की कोई जरूरत नहीं है, उल्टा, तुम वो करने वाले हो जो दुनिया का हर porn user करना चाहता है: **आज़ादी!**

याद रखो, कोई भी CHAPTER SKIP मत करना।

Some terms before you begin: **PMO:** Porn देखना, मुठ्ठी मारना, और orgasm का चक्कर। **Online कोठा:** porn वाली sites।

1.2 पढ़ने के लिए tips, और कुछ छोटी-मोटी बातें

इस book को normal book की तरह मत पढ़ो, ये बहुत छोटी है, और तुम इसे दो-तीन घंटे में खत्म कर सकते हो। ज्यादातर लोगों को *highlight करना या notes लेना* फायदेमंद लगता है, और आम तौर पर सबका यही कहना है कि इसे कई बार **दोबारा पढ़ना** चाहिए ताकि सारी बातें अच्छी तरह दिमाग में बैठ जाएं।

ackbook क्यों? क्योंकि Allen Carr तो बहुत पहले गुजर चुके हैं और उनकी institutions internet porn addiction का इलाज नहीं करतीं। मुझे इससे एक फूटी कौड़ी भी नहीं मिलती

इस book में तीन लोग मिलकर तुम्हारी मदद करेंगे - मैं, original Hackauthor, और Allen Carr। ताकि तुम्हें एक unique और दमदार method मिल सके जिससे तुम आसानी से और बिना किसी दर्द के छुटकारा पा सको।

Hackbook: किसी और की book का जुगाड़ करके बनाई गई नई book. चोरी-छिपे नहीं, original author का पूरा नाम है इसमें।

Hackbook के लिए कई communities भी हैं, लेकिन मेरी सलाह है कि उन्हें तब check करो जब book पूरी पढ़ ली हो।

urbit - ~racnec-palren/hello | coomer meme archive) | discord | reddit | feedback form

एक बार फिर याद करा दूँ: **CHAPTERS SKIP मत करना बिल्कुल भी**

मैं तुम्हें good luck बोलता, लेकिन जैसा कि तुम जल्द ही जान जाओगे, तुम्हें इसकी जरूरत ही नहीं है।

जय हिन्द,

Hackauthor²



चित्र 1.2: Creative Commons License Image

ये काम Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License के तहत licensed है। Code GPLv3 के तहत है।

अध्याय 2

मक्खन Method

इस book का मकसद है तुम्हारी सोच को एक नई direction में मोड़ना। आम तरीके से छोड़ने में क्या होता है - लगता है जैसे Mount Everest चढ़ने जा रहे हो, और फिर अगले कुछ हफ्तों तक craving से तड़पते रहो और लगता रहे कि कुछ छीन लिया गया है। लेकिन इस method में तुम एकदम शुरू से ही खुशी महसूस करोगे, जैसे किसी भयानक बीमारी से छुटकारा मिल गया हो। और फिर जैसे-जैसे life आगे बढ़ेगी, तुम इस समय को याद करके हैरान होगे कि तुमने कभी porn use भी की थी। दूसरे porn users को देखकर तुम्हें जलन की जगह तरस आएगा।

अगर तुम कभी addict नहीं रहे हो (अपने partner के लिए पढ़ रहे हो) या पहले ही छोड़ चुके हो (या फिर “porn diet” के दौरान fast कर रहे हो), तो अलग बात है। बाकी सबके लिए ये जरूरी है कि जब तक पूरी book खत्म न हो जाए, porn use करते रहो। ये थोड़ा अजीब लग सकता है, और यही instruction सबसे ज्यादा confusion पैदा करता है, लेकिन जैसे-जैसे तुम आगे बढ़ोगे, porn देखने की इच्छा अपने आप कम होती जाएगी। **इस instruction को serious लो: जल्दबाजी में पहले छोड़ने की कोशिश करने का कोई फायदा नहीं होगा।**

बहुत से लोग book पूरी नहीं करते क्योंकि उन्हें लगता है कि कुछ खोना पड़ेगा। कुछ तो जान-बूझकर रोज एक लाइन पढ़ते हैं ताकि वो ‘बुरा दिन’ टलता रहे। एक बार इस नजरिए से सोचो: तुम्हारा जा क्या रहा है? अगर book खत्म करने के बाद भी नहीं छोड़ पाए तो अभी जैसे हो, वैसे ही रहोगे। ये Pascal’s Wager जैसा है - एक ऐसी बेट जिसमें खोने को कुछ है नहीं, और जीतने का चांस बहुत ज्यादा है।

वैसे, अगर तुमने कुछ दिनों या हफ्तों से porn नहीं देखा है, और समझ नहीं पा रहे हो कि तुम porn user हो, ex-user हो, या non-user हो; या फिर जैसे-जैसे तुम ये material पढ़ रहे हो, porn देखने की इच्छा कम होती जा रही है, तो book पढ़ते वक्त porn देखकर masturbate मत मारो। असल में, तुम पहले से ही non-user हो, बस तुम्हारे दिमाग को तुम्हारे शरीर की बराबरी करने दो। book खत्म होते-होते, तुम एक खुश non-user बन जाओगे। EasyPeasy बिल्कुल normal method का उल्टा है, जहां बस porn की बुराइयों की list बनाई जाती है और बोला जाता है: “बस कुछ दिन रुक जाऊं porn से, धीरे-धीरे मन मर जाएगा और फिर से bindass life जी पाऊंगा, एकदम आजाद पंछी की तरह।” ये logical तरीका लगता है, और हजारों लोग रोज इस method से छोड़ने की कोशिश करते हैं। लेकिन इसमें success मिलना बहुत मुश्किल है, वो भी इन वजहों से:

PMO को रोकना असली problem नहीं है हर session के बाद तुम रुक ही जाते हो। हो सकता है कि चार दिन की porn diet के पहले दिन तुम्हारे पास strong reasons हों कि “मैं अब porn नहीं देखूंगा, यहां तक कि हिलाना भी छोड़ दूंगा।” हर user के पास ऐसे reasons होते हैं, और वो तुम्हारी सोच से भी ज्यादा strong होते हैं। असली problem आता है दूसरे दिन, दसवें दिन, या दस हजारवें दिन - जब एक कमजोर पल में तुम ‘बस एक बार झांक’ लेते हो, फिर एक और बार, और अचानक तुम फिर से addict बन जाते हो।

Health risks के बारे में जानने से डर और बढ़ता है, जिससे छोड़ना और मुश्किल हो जाता है। किसी user को बताओ कि ये उसकी मर्दानगी बर्बाद कर रहा है, और वो सबसे पहले क्या करेगा? कुछ ऐसा जो उसके दिमाग में dopamine का धमाका कर दे: सिगरेट, शराब, या फिर browser खोलकर porn ब्रूटना शुरू।

छोड़ने की सारी वजहें असल में छोड़ना और मुश्किल बना देती हैं। इसकी दो वजहें हैं। पहली, हमें लगातार ऐसा feel होता है कि हमारे ‘प्यारा दोस्त’ या सहारे को छोड़ना पड़ रहा है (चाहे user इसे जो भी समझता हो - नशा, मजा, या कुछ और)। दूसरी, ये एक “पर्दा” बना देती हैं। हम उन वजहों से masturbate नहीं मारते जिनकी वजह से हमें रुकना चाहिए। असली सवाल तो ये है कि, तुझे ये करना ही क्यों है? इसकी जरूरत क्यों पड़ रही है?

EasyPeasy में हम, (पहले तो) छोड़ने की सारी theory भूल जा, और सीधा porn के चक्कर को सीधा देखते हैं। अपने आप से ये तीन सवाल पूछ:

1. Porn मेरे लिए कर क्या रहा है?
2. क्या सच में मजा आ रहा है?
3. क्या मुझे पूरी जिंदगी अपने दिमाग और शरीर की वाट लगाते रहना जरूरी है?

एक सच्चाई है कि सारी porn तुम्हारे लिए कुछ भी नहीं करती। एकदम साफ बात है, ऐसा नहीं है कि फायदे कम हैं नुकसान ज्यादा हैं, असली बात ये है कि इसमें **zero** फायदा है, एकदम शून्य!

सब लोग अपने दिमाग को कुछ न कुछ बहाना देते रहते हैं porn देखने का, लेकिन ये सारे reasons सिर्फ धोखा हैं, बस दिमाग का खेल है।

सबसे पहले इन फालतू के बहानों और वहम को हटाएंगे। तुम जल्द ही समझ जाओगे कि छोड़ने को है ही कुछ नहीं। और तो और, PMO छोड़ने के बाद तो एकदम मस्त-मस्त चीज़ें मिलती हैं, जिसमें खुशी और सेहत तो बस trailer है। एक बार जब तेरे दिमाग से ये निकल जाए कि porn के बिना life मज़ेदार नहीं होगी — और पता चल जाए कि life तो इसके बिना कहीं ज्यादा मज़ेदार होती है — और जब ये feeling खत्म हो जाए कि कुछ छूट रहा है या miss हो रहा है, तब हम वापस देखेंगे बेहतर तंदरुस्ती और खुशी को — और porn छोड़ने की दर्जनों दूसरी वजहों को। ये सब समझ तुझे वो पाने में मदद करेगी जो तू सच में चाहता है: पोर्न की गुलामी से निकलकर बॉस की तरह जीना!

अध्याय 3

छोड़ना इतना मुश्किल क्यों है?

हर user को लगता है जैसे किसी भूत ने उन्हें जकड़ लिया है। शुरुआत में बस यही सोचते हैं कि “मैं छोड़ूंगा, बस आज नहीं”। धीरे-धीरे हम ये मानने लगते हैं कि हमारे पास इतनी willpower नहीं है, या कि porn में कुछ ऐसा है जो life enjoy करने के लिए जरूरी है। Porn addiction एक फिसलनी वाले गढ़ से निकलने जैसा है: जैसे ही ऊपर पहुंचते हैं और धूप दिखती है, mood खराब होता है और हम फिर नीचे फिसल जाते हैं। फिर वही browser खुलता है, और जब masturbate करते समय ही गंदा feel होता है।

किसी user से पूछो, “अगर टाइम मशीन मिल जाए और तू वापस उस टाइम में जा सके जब तू इस दलदल में नहीं फंसा था, और तेरे पास आज की अव्वल भी हो, तो क्या तू फिर से porn का पहला scene देखता?”

“भूल कर भी नहीं!” यही जवाब मिलेगा।

अब उस बंदे से पूछ जो porn का शेर बनता है, जो बोलता है कि इससे कोई नुकसान नहीं होता, न दिमाग का न dopamine का: “तो क्या तू अपने बच्चों को बोलेगा की हां बेटा, porn देखो, मजे करो?”

“मां कसम, कभी नहीं!” फिर वही जवाब।

Porn एक अजीब पहली है। मुश्किल ये नहीं समझाना कि छोड़ना आसान क्यों है, मुश्किल ये समझाना है कि लोग इसे छोड़ क्यों नहीं पाते। असल में समझ में नहीं आता कि दिमाग को होने वाले नुकसान (neurological damage) के बारे में जानने के बाद भी लोग इसे क्यों करते हैं। हम शुरू इसलिए करते हैं क्योंकि करोड़ों लोग पहले से कर रहे हैं, लेकिन ये सारे लोग चाहते हैं काश उन्होंने शुरू ही न किया होता, कहते हैं कि ये तो जैसे auto में clutch अटका के चलाना है। हम यकीन नहीं करते कि इनको मजा नहीं आ रहा, क्योंकि हमें लगता है कि ये freedom है या ‘sex education’ है, और खुद भी इस नशे में डूबने इसके आदी बनने की कोशिश करते हैं। फिर बाकी की जिंदगी दूसरों को मना करते हुए और खुद छोड़ने की कोशिश करते हुए गुजारते हैं, और सोचते हैं कि सिर्फ हमारे साथ ही ऐसा हो रहा है।

हम अपना काफी वक्त निराश और रोते-धोते बर्बाद करते हैं। इस supernormal चीज़ से अपने को ‘educate’ करते-करते हम कंप्यूटर की ठंडी स्क्रीन के भूखे हो जाते हैं, चाहे असली दुनिया में कितना भी अच्छा मौका क्यों न हो। PMO से dopamine का जो चढ़ना-उतरना चलता रहता है, उससे हम खुद को एक ऐसी जिंदगी की सजा दे देते हैं जिसमें अकेलापन, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, टेंशन, थकान और sex life की बर्बादी। Porn में sex और connection के सबसे अच्छे parts होते ही नहीं हैं, और आखिर में बस guilt और शर्मिंदगी बचती है।

असल में, इंटरनेट porn की लत और इसके नुकसान के बारे में यहां और दूसरी sites पर पढ़कर हम और भी ज्यादा nervous और hopeless हो जाते हैं! कैसी hobby है ये कि जब कर रहे हो तो लगता है काश न कर रहे होते, और जब नहीं कर रहे तो करने की तड़प होती है? Users खुद से नफरत करते हैं जब hypofrontality और desensitisation के बारे में पढ़ते हैं, हर अपने loving partner की पीछे porn देखते हैं, और जब दिन में session के बाद gym करने की हिम्मत नहीं जुटा पाते। एक समझदार और rational इंसान अपने आप को गालियां देता है, कोसते है। लेकिन सबसे बुरी बात - इस जहर को पीते रहने से users को मिलता क्या है? **कुछ भी नहीं!**

तुम सोच रहे होगे “हां यार, ये सब तो पता है, लेकिन एक बार इसकी लत लग जाए तो छोड़ना बहुत मुश्किल है।” लेकिन ये इतना मुश्किल क्यों है? कुछ लोग कहते हैं कि withdrawal symptoms बहुत strong होते हैं, लेकिन जैसा कि तुम जल्द ही जानोगे, असल में withdrawal symptoms बहुत हल्के होते हैं। और ये इस बात से साफ है कि बहुत से PMO करने वाले जिए और मर गए, उन्हें ये भी नहीं पता चला कि वो addict थे।

कुछ लोग कहते हैं कि internet porn free है तो इस प्रकृति के वरदान का फायदा क्यों न उठाया जाए, लेकिन ये बकवास है - ये उतना ही खतरनाक नशा है जितनी कोई drug। जो लोग कसमें खाते हैं कि वो सिर्फ ‘erotica’ जैसे Playboy magazines ही देखते हैं, उनसे पूछो कि क्या कभी ‘unsafe porn’ की लाइन क्रॉस नहीं की। और अगर सच बोलें तो मानेंगे कि कई बार खुद को बहाने देकर कैसी-कैसी चीजें देख डाली, पर बिना देखे रह नहीं पाए।

इसका मज़े से कोई लेना-देना नहीं है। जैसे मुझे बिरयानी बहुत पसंद है, लेकिन ऐसा तो नहीं कि रोज नहीं खाई तो जान निकल जाएगी। बाकी चीजों में क्या होता है - जब खा रहे हैं तब मजा आया, कोई दीवार से सिर नहीं मारता कि हाय, आज बिरयानी नहीं मिली।

कुछ लोग कहते हैं: “भाई, educational है!” अच्छा? तो बता कैसे तू बेहतर इंसान बन गया? “इससे sex का satisfaction मिलता है!” तो फिर क्यों अकेला पड़ जाता है और कभी न मिटने वाली भूख लगी रहती है? “इससे release मिलती है!” क्या? Real life के tension से? हां, एक घंटे के लिए, उसके बाद दोगुना वापस आ जाता है। और कौन सा tension solve हुआ तेरा? “नींद आ जाती है इससे” अब तो बाकी दुनिया कैसे सोती है बे?? नींद ठीक करने के bhaut scientific तरीके है, और list लंबी है।

बहुत लोग सोचते हैं कि porn से बोरियत दूर जाती है, लेकिन भाई बोरियत दिमाग का खेल है। Porn तुम्हें जल्द ही नई-नई चीज़ों का भूखा बना देगी, कि तू हर वक्त कुछ नया देखने के लिए तड़पता रहेगा। और जितना देखेगा उतना ही खोखला लगेगा, फिर तू perfect video की खोज में घंटों फूंक देगा। धीरे-धीरे तुम हर नई, shocking, या जज्बाती porn के पीछे भागने लगोगे।

कुछ लोग कहते हैं कि वो सिर्फ इसलिए करते हैं क्योंकि उनके यार-दोस्त सब देखते हैं। अगर तेरे यार-दोस्त कुएं में कूदने लगे तो तू भी कूद जाएगा? ज्यादातर लोग सोच-विचार के बाद यही बोलते हैं कि बस आदत है यार। ये कोई reason नहीं हुआ, पर जब सारी समझदारी वाली वजहें खत्म हो जाती हैं तो यही बहाना बच जाता है। और ये बहाना भी एकदम बकवास है। हम रोज जिंदगी में कितनी आदतें बदलते हैं, जिनमें से कुछ तो मजेदार भी होती हैं। बस हमारे दिमाग में ये भर दिया गया है कि PMO एक आदत है और आदतें छोड़ना मुश्किल होता है।

क्या habits तोड़ना इतना मुश्किल है? अमेरिका में लोग right side से गाड़ी चलाने की habit में हैं, लेकिन विदेश जाते ही बिना किसी झंझट के दूसरी तरफ चलाने लगते हैं। और जब नई job मिलती है तो नया routine अपना लेते हैं, यानी habits बदल जाती हैं। इनमें थोड़ा टाइम लगता होगा, लेकिन ये porn की लत से लड़ने जैसा नहीं है। हम रोज नई habits बनाते और तोड़ते हैं, फिर एक ऐसी habit को तोड़ने में इतनी दिक्कत क्यों होती है जो न करो तो तड़पाती है, करो तो guilty feel कराती है, जिसे हम खुद तोड़ना चाहते हैं, जब सिर्फ इतना करना है कि इसे बंद कर दो?

असल में porn कोई मामूली आदत नहीं है, ये नशे जैसी चीज़ है! इसीलिए इसे 'छोड़ना' इतना पहाड़ जैसा लगता है। ज्यादातर लोग नशे की असलियत नहीं समझते और सोचते हैं कि porn से उनकी लाइफ में कुछ स्पेशल मिलता है, कोई सहारा मिलता है। उनको लगता है कि छोड़ेंगे तो जैसे जिंदगी से कुछ छीन जाएगा।

एक मस्त बात बता रहा हूँ: porn addiction की असलियत और इसे use करने की वजहें समझ जाओगे, तो बस, एक झटके में छोड़ दोगे। तीन हफ्ते बाद तू खुद सोचेगा कि इतने दिन ये सब करता क्यों रहा, और तू पागल होगा अपने दोस्तों को ये बताने के लिए कि यार, इस चक्कर से बाहर निकल के जो आजादी मिलती है न, वो किसी जन्नत से कम नहीं!

3.1 खतरनाक जाल

Internet porn एक खतरनाक जाल है जो इंसान और कुदरत ने मिलकर बिछाया है। कुछ लोगों को तो इसके खतरों के बारे में बताया भी जाता है, पर हमारी नादान अक्ल को लगता है कि अरे हमें तो मजा आ रहा है। लेकिन पहली बार हम इसमें फंसते कैसे हैं? आमतौर पर amateur और professional लोगों के free के सैपल से। बस ऐसे ही जाल में फंस जाते हैं। अगर पहली बार देखने से पहले ही पता चल जाता कि आगे क्या तबाही है, तो खतरे की घंटी बज जाती।

लेकिन ये घंटियां बजती नहीं हैं। शायद बहुत सारी clips की shocking नेचर ही हमारे young दिमाग को यकीन दिला देती है कि हम कभी addict नहीं होंगे, ये सोचकर कि जब हमें इनसे मजा ही नहीं आ रहा तो जब चाहें छोड़ सकते हैं। या फिर soft content की मासूमियत कोई घंटियां नहीं बजाती, बिल्कुल वैसे ही जैसे Charles Sobhraj चालाकी से सबके दिमाग को घुमा देता था। अगर हम थोड़े भी समझदार होते, तो पता चल जाता कि आधी दुनिया क्यों ऐसी चीज़ की लत में डूबी है जो हमारी वही ताकत छीन रही है जो हम देख रहे हैं। curiosity हमें addiction के दरवाजे तक ले आती है, लेकिन हम उन thumbnails पर क्लिक करने की हिम्मत नहीं करते जिन्हें हम देख रहे होते हैं, डर के मारे कि कहीं हम बीमार न पड़ जाएं या कोई गलत रास्ते पर न चल पड़ें और गलती से अगर कभी क्लिक हो जाए, तो एक तरफ जल्दी से भागना चाहते हैं, लेकिन साथ ही और ज्यादा जानने की खूजली होती है।

एक बार इस रास्ते पे चले कि बस फंस गए भाई। फिर पूरी लाइफ इसी सोच में निकल जाती है कि ये कर क्यों रहे हैं, अपने बच्चों को समझाते हैं कि कभी इस चक्कर में मत पड़ना, और खुद भी कभी-कभी इस जाल से निकलने की कोशिश करते हैं। ये ट्रैप ऐसा है कि जब तक कोई बड़ी 'आफत' न आ जाए - चाहे वो sex performance की problem हो, नौकरी या relationship टूटने का डर हो, या जिंदगी में कुछ करने का जोश ही खत्म हो जाए, या फिर बस खुद को गंदा महसूस करें। जैसे ही छोड़ते हैं, withdrawal के कारण और stress हो जाता है, और जिस चीज़ से stress दूर करते थे वो अब available नहीं रहती।

छोड़ने का प्लान धीरे-धीरे ढीला पड़ जाता है। कुछ दिन की मुसीबत झेलने के बाद खुद को समझा लेते हैं कि यार, अभी सही time नहीं है, चलो कोई ऐसा time आने दो जब जिंदगी में शांति हो। और जब वो time आता है तो वो कारण ही भूल जाते हैं जिसके लिए छोड़ना था। वो perfect time तो कभी आने वाला नहीं, और हमें लगता रहता है कि यार, लाइफ में टेंशन बढ़ती ही जा रही है। Mommy-Papa का साया हटा नहीं कि job की stress, घर की जिम्मेदारी, loan की EMI, मकान का जुगाड़, और बच्चों की फिक्क - सब एक साथ सिर पे आ जाता है। पर ये सब मन का वहम है। किसी की भी life में सबसे ज्यादा stress वाला टाइम बचपन और जवानी का होता है।

हम जिम्मेदारी और stress को एक ही समझ बैठते हैं। नशे की तरह ही, porn देखने वाले की life अपने आप stress से भर जाती है क्योंकि porn कोई शांति देने वाली चीज़ नहीं है या stress कम नहीं करती। उल्टा होता है - जितना देखो उतनी stress बढ़ती जाती है, हर रात के बाद की शर्मिंदगी और बोझ बढ़ा देती है। भले ही कुछ लोग छोड़ देते हैं - ज्यादातर लोग जिंदगी में कई बार करते हैं - और खुशी से जीते हैं लेकिन एक झटके में फिर लत लग जाती है। porn के इस चक्करदार रास्ते में घुसे कि दिमाग धुंधला हो जाता है और बाकी की जिंदगी निकलने में गुजर जाती है। कई लोग निकल भी जाते हैं, पर फिर इस जाल में फंस जाते हैं।

porn की लत से छुटकारा पाना एक अजीब पहेली। उलझी हुई और मुश्किल भी बहुत। पर एक बार जवाब पल्ले पड़ जाए, तो इतनी आसान और मजेदार लगती है कि हंसी आती है - अरे, ये तो एकदम सीधी बात थी! EasyPeasy में इस पहेली की चाबी है, जो तुम्हें इस चक्कर से बाहर निकाल देगी, और तुम दोबारा कभी इसमें नहीं फंसोगे। **बस एक काम करना है - हर instruction को शब्द-शब्द follow करना है।** लेकिन अगर तुमने chapters skip करके shortcut मारा, या पहली बार पढ़ते वक्त बिजली की speed से book के पन्ने पलटते जाओ बिना ठीक से समझने की कोशिश किए, तो बाकी सारी instructions बेकार हो जाएंगी।

कोई भी इसे आराम से छोड़ सकता है यार, बस पहले कुछ बातें समझ लो। नहीं, ऐसी बातें नहीं जो तुम्हें डरा दें, ऐसी जानकारी तो पहले से ही बहुत है बाहर। अगर डर से छूटना होता, तो तुम कब के छोड़ चुके होते। पर सवाल ये है कि छोड़ना इतना मुश्किल क्यों लगता है? इसका जवाब पाने के लिए हमें समझना होगा कि हम अभी तक इस चक्कर में क्यों फंसे हैं, और ये दो factors हैं:

- प्रकृति और internet porn का रिश्ता
- Society की brainwashing.

Porn देखने वाले समझदार लोग होते हैं। वो जानते हैं कि future में बड़े risks ले रहे हैं इसलिए अपनी 'आदत' को जायज ठहराने में बहुत वक्त लगाते हैं। लेकिन दिल से हर user जानता है कि वो बेवकूफी कर रहा है, ये भी जानता है कि लत लगने से पहले उसे porn की जरूरत नहीं थी। ज्यादातर को याद है कि पहली 'झलक' में धिन भी आई थी और नई चीज की curiosity भी थी। फिर वो sites ढूँढने, filter करने और bookmark करने में expert बन जाते हैं, मतलब अपने पैर पर खुद कुल्हाड़ी मारते हैं।

अनौखी बात ये है कि जो addict नहीं हैं - ज्यादातर लड़कियां, बूढ़े लोग, और वो लोग जिनके देश में high-speed internet porn नहीं है - उन्हें लगता ही नहीं है कि वो कुछ miss कर रहे और उन्हें ये सब हंसी-मजाक लगता है। अगले chapters में इन factors को समझने के बाद तुम भी इस खतरनाक जाल को पहचान लोगे!

अध्याय 4

प्रकृति

Internet porn हमारे natural reward system को हाईजैक कर लेती है, जो असल में हमें जितना हो सके reproduce करते रहने के लिए बना है। Internet porn का तुरंत और आसानी से available होना दिमाग के reward mechanism को normal से कहीं ज्यादा देर तक dopamine बनाते रहने पर मजबूर करता है। Science में इसे Coolidge effect कहते हैं, हो सकता है तुम इसके बारे में जानते हो।

Dopamine एक neurotransmitter है जो दिमाग में “और चाहिए” का भूत बिठा देता है, जबकि असली pleasure opioids से मिलता है। जितना ज्यादा dopamine, उतने ज्यादा opioids और उतनी ज्यादा चाहत। Dopamine के बिना, खाने में भी मज़ा नहीं आता और हम उन्हें पूरा नहीं कर पाते, जैसे ज्यादा fat और sugar वाला खाना सबसे ज्यादा dopamine release करवाता है।

Dopamine नई-नई चीज़ों से भी release होता है। Internet पर porn की अनगिनत variety होने से limbic system (reward circuit) में बाढ़ सी आ जाती है, इसलिए पहली बार जब porn देखते हो तो action होता है, orgasm होता है और opioids का एक और धमाका होता है। दिमाग जितना हो सके dopamine पाने की कोशिश में, इस पूरे script को आसानी से याद करने के लिए store कर लेता है और DeltaFosB नाम का chemical छोड़कर neural pathways को मजबूत बनाता है। अब, कोई sexy ad देखा, अकेला time मिला, stress हुआ या थोड़ा mood खराब हुआ कि दिमाग इन neural pathways को activate कर देता है और तुम ‘water slide’ पर फिसलने को तैयार हो जाते हो। हर बार ऐसा करने पर और DeltaFosB release होता है, यानी slide और smooth होती जाती है, और अगली बार और आसानी से फिसल जाते हो।

Limbic system में एक self-correcting system होता है जो रोज़ाना dopamine की बाढ़ देखकर dopamine और opioid receptors की संख्या कम कर देता है। दुर्भाग्य से, ये receptors हमें daily life की tensions से निपटने के लिए motivated रखने में भी जरूरी हैं। अब normal खुशियों से मिलने वाला थोड़ा-बहुत dopamine porn के सामने फीका पड़ जाता है, और कम हुए receptors इसे ठीक से पकड़ भी नहीं पाते, जिससे तुम normal से ज्यादा stressed और irritated feel करते हो। इस प्रोसेस को desensitisation कहते हैं।

इस cycle में तुम ‘लक्ष्मण रेखा’ पार कर जाते हो और guilt, disgust, शर्म, anxiety और डर जैसी feelings trigger हो जाती हैं, जो बदले में dopamine levels को और ऊपर पहुंचा देती हैं और दिमाग इन feelings को गलती से sexual arousal समझ लेता है।

समय के साथ, दिमाग न सिर्फ पहले देखी हुई clips से desensitise हो जाता है, बल्कि उसी तरह की categories और shock level से भी। ये कम motivation फिर कम satisfaction की feelings trigger करता है क्योंकि हमारा दिमाग हर चीज़ को rate करता रहता है, और तुम्हें भूख मिटाने के लिए नई clips ढूँढने पर मजबूर करता है। तो तुम और नई categories ढूँढने लगते हो, और homepage पर वो amateur, shocking clip देखने लगते हो जिसे पहली बार देखकर तुमने कहा था “छी, ये तो मैं कभी नहीं देखूंगा” कि कभी नहीं देखोगे।

“नन्हीं बूंदों की ताज़गी में, दिल ढूँढ लेता है अपनी सवेरा, और फिर से जी उठता है”

— खलील जिब्रान

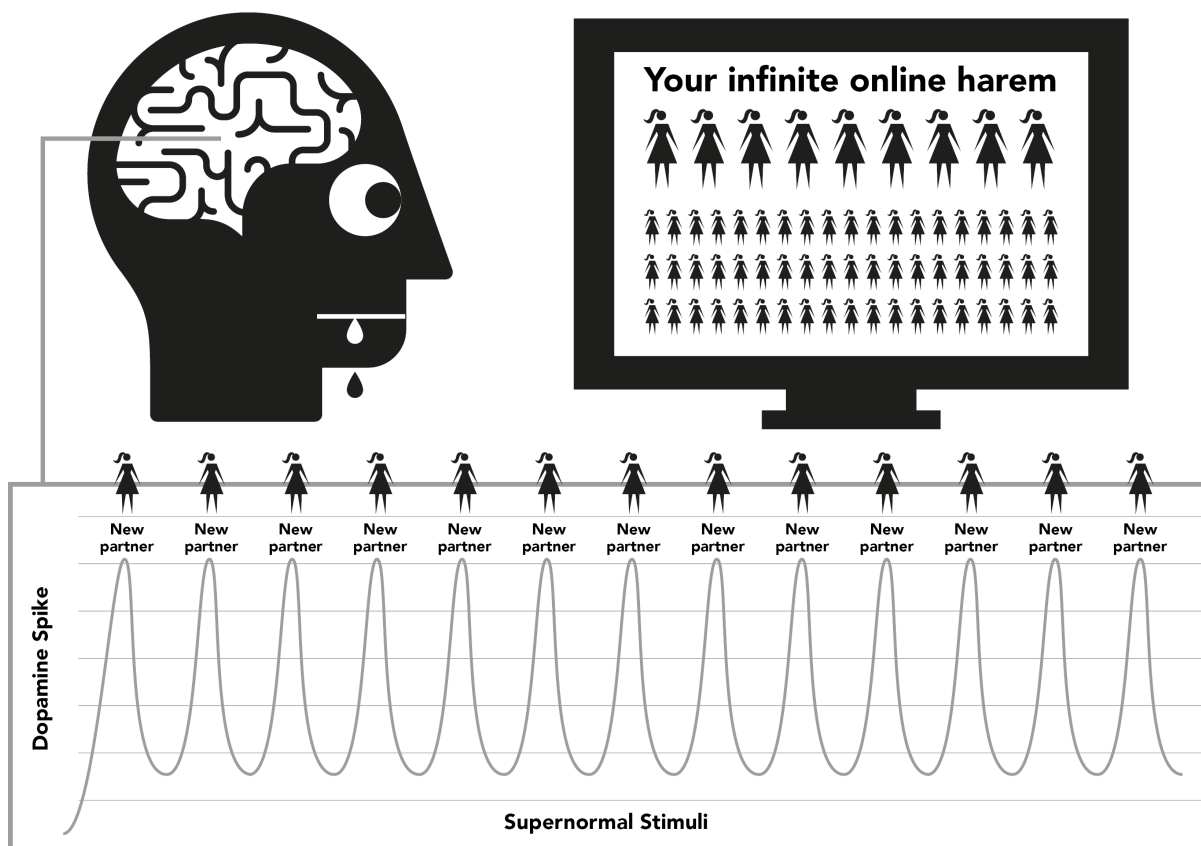
जिंदगी के कठिन पलों में बस थोड़ी सी शांति की जरूरत होती है, पर तुम्हारा desensitised दिमाग उस छोटी सी राहत को कैसे महसूस करेगा जो एक normal इंसान का दिमाग आसानी से कर लेता है?

Dopamine की बाढ़ किसी तेज नशे की तरह काम करती है, जल्दी उतरती है और withdrawal के झटके देती है। बहुत से users को लगता है कि ये झटके वही trauma हैं जो उन्हें छोड़ने की कोशिश में झोलने पड़ते हैं। असल में, ये ज्यादातर mental होते हैं क्योंकि user को लगता है कि उसका सहारा या pleasure छिन गया है।

4.1 छोटा शैतान

Porn का chemical withdrawal इतना subtle होता है कि ज्यादातर users जीते-मरते ये भी नहीं जान पाते कि वो drug addicts हैं। बहुत से users को drugs से डर लगता है, लेकिन drug addicts हैं। किस्मत अच्छी है कि ये नशा छूट सकता है, पर पहले ये मानना पड़ेगा कि तुम addicted हो। Porn छोड़ने से कोई physical दर्द नहीं होता, बस एक खालीपन और बेचैनी का एहसास होता है, जैसे कुछ missing

The Coolidge Effect



चित्र 4.1: Coolidge Effect graphic

है, इसीलिए बहुत लोग इसे sexual desire समझ लेते हैं। ये feeling अगर लंबी चले तो बंदा घबराने लगता है, डरने लगता है, परेशान रहता है, confidence खो देता है और चिड़चिड़ा हो जाता है। समझो कि ये भूख है, पर जहर की भूख।

Session शुरू करते ही seconds में dopamine मिल जाता है और craving खत्म हो जाती है, और जैसे ही तुम water slide पर फिसलते हो एक satisfaction की feeling आती है। शुरूआती दिनों में, withdrawal के झटके और उनसे राहत इतनी हल्की होती है कि हमें पता भी नहीं चलता। जब हम regular users बन जाते हैं, तो सोचते हैं कि हमें इसमें मजा आने लगा है या ये 'आदत' बन गई है। सच्चाई ये है कि तब तक हम addicted हो चुके होते हैं पर समझते नहीं हैं। छोटा शैतान तब तक हमारे दिमाग में घर कर चुका होता है, इसलिए हम थोड़े-थोड़े time में water slide पर फिसलकर उसे खाना खिलाते रहते हैं।

सब लोग किसी न किसी reason से porn देखना start करते हैं। चाहे कोई light user हो या heavy user, असली point एक ही है। दिमाग में एक छोटा शैतान बैठा है जिसको feeding चाहिए। और सबसे sad बात पता है क्या है? कि जब भी session करता है तब वो पुरानी वाली normal feeling ढूँढ रहा होता है - वो peace, वो confidence जो addiction से पहले था।

4.2 The Annoying Construction

तुमने notice किया है कब पड़ोस में कोई building बन रही हो? सुबह से शाम तक खट-खट, धम-धम। फिर जब शाम को सब quiet हो जाता है, तो कैसा relief feel होता है! ये असली relaxation नहीं है, बस वो आवाज़ बंद हुई है। अगले session से पहले हमारा body complete होता है, फिर हम brain को force करते हैं dopamine निकालने के लिए, और जब finish होता है तो withdrawal का झटका लगता है। इसमें कोई दर्द-दर्द नहीं होता, बस एक खालीपन सा feel होता है। दिखता नहीं है, पर ये body में leak होते टपकते नल की तरह होता है।

यार, हमारा दिमाग इसे ठीक से समझ नहीं पाता। हमें बस इतना पता है कि porn चाहिए और masturbate से वो तड़प मिट जाती है। पर ये feeling बहुत short time की होती है क्योंकि तड़प को दूर करने के लिए फिर से porn चाहिए होती है। जैसे ही finish होते हो, craving वापस शुरू हो जाती है और तुम इस trap में फंसे रहते हो। एक feedback loop चलता रहता है, जब तक तुम इसे break नहीं करते!

Porn का ये trap वैसा ही है जैसे tight जूते पहनना सिर्फ इसलिए ताकि उन्हें उतारने में मजा आए। तीन main reasons हैं कि users इसे इस नजरिए से क्यों नहीं देख पाते।

1. बचपन से हमारे दिमाग में ये भरा गया है कि internet porn बस एक modern चीज़ है, जो magazine वाले porn की जगह आ गया है। इस झूठ को इस सच्चाई के साथ mix करा गया है कि masturbation बुरी बात नहीं है। तो फिर हम मानें क्यों न?
2. क्योंकि dopamine withdrawal में कोई real pain नहीं होता, बस एक खालीपन और insecurity का feeling होता है जो भूख और normal stress से अलग नहीं लगता, ये feeling एक porn session में बदल जाता है क्योंकि वही वक्त होता है जब हम internet porn की तरफ जाते हैं। हम इस feeling को normal मान लेते हैं।
3. असल में users internet porn को सही तरीके से क्यों नहीं समझ पाते? क्योंकि ये उल्टा काम करता है। जब तुम इसे नहीं use कर रहे होते, तब तुम्हें वो खालीपन feel होता है। शुरू-शुरू में लत लगने का process बहुत subtle और धीरे-धीरे होता है, इसलिए वो खालीपन normal लगता है और पिछले session को blame नहीं करता। पर जैसे ही तुम browser on करते हो और session start करते हो, तुरंत एक boost मिलता है। तुम कम nervous या ज्यादा chill feel करते हो। तो सारा credit porn को चला जाता है।

ये 'उल्टा' process drugs को छोड़ना मुश्किल बना देता है। एक heroin addict panic करता है जब उसे heroin नहीं मिलती; और फिर सोचो उसकी कैसी खुशी होती है जब वो आखिर में नस में heroin inject करता है। जो लोग heroin के addicted नहीं हैं, उन्हें ये panic वाली feeling नहीं होती।

Heroin उस तड़प को दूर नहीं करता, वो इसे पैदा करता है। ऐसे ही, जो लोग porn नहीं देखते, उन्हें न तो ये खालीपन feel होता है, न ही internet नहीं मिलने पर tension होता है। normal लोगों को तो ये समझ में ही नहीं आता कि कोई flat screen पर, बिना sound के, fake body वाली videos से कैसे satisfy हो सकता है। आखिर में तो users को खुद भी समझ नहीं आता कि वो ये क्यों कर रहे हैं।

लोग बोलते हैं कि porn देखने से relax होते हैं या satisfy feel होता है। पर सोचो, तुम satisfy कैसे हो सकते हो अगर पहले से ही कोई कमी न हो? non-user को ये unsatisfied वाली feeling नहीं होती, वो बिना sex वाली date के बाद भी completely relaxed रहता है, जबकि user तब तक relax नहीं होता जब तक वो दिमाग में बड़े 'छोटे शैतान' को satisfy न कर ले।

4.3 मजा या सहारा?

एक important बात याद रखो — users को quit करना मुश्किल क्यों लगता है? क्योंकि उन्हें लगता है कि वो कोई real मजा या सहारा छोड़ रहे हैं। पर समझो, तुम कुछ भी नहीं छोड़ रहे हो। Porn के trap को समझने का best तरीका है इसे खाने से compare करना। Regular खाने की आदत की वजह से हमें meals के बीच भूख नहीं लगती, सिर्फ तब पता चलता है जब खाना late हो। कोई physical pain नहीं होता, बस पेट में खालीपन और थोड़ी बेचैनी का feeling होता है जिसे हम भूख समझते हैं। और फिर खाना खाने में मजा आता है।

Porn भी बिल्कुल खाने जैसी लगती है, पर है नहीं। भूख की तरह, इसमें कोई दर्द तो नहीं होता और reward mechanism भी similar तरीके से काम करता है। यही खाने से similarity से user को लगता है कि ये real मजा या सहारा है। खाना और porn बहुत similar लगते हैं, असल में ये एकदम opposite हैं।

- खाना तुम्हें जिंदा रखता है, energy देता है, जबकि porn तुम्हारी life की रौनक छीन लेती है।
- खाने का स्वाद real होता है (जैसे दाल-चावल, या पानी-पूरी) और खाने में पूरी life मजा आता है। Porn तुम्हारे happiness receptors को खराब करता है और खुश रहने की ability को नष्ट कर देता है।
- खाने से भूख पैदा नहीं होती, जबकि पहला porn session dopamine की craving शुरू करता है और हर अगला session भी। ये craving को दूर करने के बजाय, पूरी life के लिए तड़पा देती है।

क्या खाना एक habit है? अगर लगता है तो इसे पूरी तरह छोड़ के देखो! खाने को habit कहना वैसा ही होगा जैसे सांस लेने को habit कहना - दोनों जीने के लिए जरूरी हैं। ये सच है कि लोगों को अलग-अलग time पर अलग-अलग तरह का खाना खाने की habit होती है, पर खाना खुद कोई habit नहीं है। Porn भी नहीं है। User browser इसलिए खोलता है क्योंकि वो पिछले session से पैदा हुए खालीपन को खत्म करना चाहता है, अलग-अलग time पर अलग-अलग तरह की और ज्यादा extreme genres के साथ।

Internet पर लोग porn को habit बोलते हैं और EasyPeasy भी आसानी के लिए इसे 'habit' कहता है। पर एक बात गांठ बांध लो - porn कोई habit नहीं है, ये नशे की लत है! जब हम porn use करना शुरू करते हैं, तो हमें खुद को मजबूर करना पड़ता है इसे झेलने के लिए। पता चलने से पहले ही, हम ज्यादा से ज्यादा अजीब और shocking porn की तरफ बढ़ने लगते हैं। मजा शिकार में है, शिकार मारने में नहीं। Orgasm के बाद dopamine का नशा उतर जाता है, इसीलिए users 'edge' (orgasm को delay) करना चाहते हैं और कई browser windows और tabs के बीच jump करते हैं।

4.4 लक्ष्मण रेखा cross करना

Drug की तरह, शरीर पुरानी clips के effects के लिए immunity develop कर लेता है, और दिमाग कुछ और strong मांगने लगता है। थोड़े time तक एक ही clip देखने से पिछले session से पैदा हुए खालीपन पूरी तरह दूर नहीं होता। porn की जगत में एक जंग चल रही होती है: तुम अपनी 'लक्ष्मण रेखा' के safe side पर रहना चाहते हो, पर तुम्हारा दिमाग तुम्हें उस forbidden-fruit वाली clip पर click करना चाहता है।

Porn session के बाद तुम्हें लगता है अच्छा है, पर तुम उस बंदे से ज्यादा nervous और कम relaxed होते हो जिसने कभी शुरू ही नहीं किया, चाहे तुम सोचो कि तुम porn paradise में हो। ये तो tight जूते पहनने से भी ज्यादा पागलपन है क्योंकि जिंदगी में आगे बढ़ने के साथ, जूते उतारने के बाद भी परेशानी बढ़ती जाती है। क्योंकि user को पता है कि दिमाग में बैड़े 'छोटे-शैतान' को खाना खिलाना है, वो खुद time तय करता है, जो अक्सर चार तरह के situations पर या इनके combination में होता है:

बोरियत / concentration - एकदम opposite चीजें! Stress / relax होना - एकदम opposite चीजें!

कौन सा जादुई नशा है जो कुछ minutes पहले जो effect कर रहा था, उसका उल्टा कर देता है? सच्चाई ये है कि porn न तो बोरियत और stress दूर करती है, न ही concentration और relaxation में help करती है। जरा सोचो, हमारी life में नींद के अलावा और किस तरह के मौके होते हैं? अगर तुम सोच रहे हो कि 'realistic' या 'soft' type की porn पर shift कर लो, तो याद रखो कि इस book में जो बताया गया है वो सभी तरह की porn पर लागू होता है - चाहे print हो, webcam हो, pay-per-view हो, chat हो या live show हो। इंसान का शरीर दुनिया की सबसे advanced system है, पर कोई भी living being, चाहे वो amoeba हो या कीड़ा, तब तक जिंदा नहीं रह सकता जब तक उसे खाने और जहर में फर्क न पता हो।

Natural selection ने हमारे दिमाग और बाँडी को ऐसे rewards देने के लिए डिज़ाइन किया है जो इंसान को आगे बढ़ाए और जिंदा रखे। पर ये supernormal stimuli के लिए तैयार नहीं - जो nature से कहीं ज्यादा बड़े, चमकदार और extreme हैं। सोचो, एक flat screen की image भी हमें excite कर देती है। पर वही image बार-बार देखो तो फीकी लगने लगती है। Real life में कुछ natural limits होती हैं जो हमें दूसरा काम करने पर मजबूर करती हैं, पर internet porn में ऐसी कोई limit नहीं है, इसलिए तुम अपनी पूरी life एक virtual कोठे में बर्बाद कर देते हो!

ये सोचना गलत है कि सिर्फ physically और mentally कमजोर लोग ही porn के चक्कर में पड़ते हैं, और lucky वो हैं जिन्हें पहली बार में ही घिन आ गई और वो जिंदगी भर के लिए बच गए। या फिर वो जो mentally इस मुश्किल process से गुजरने के लिए तैयार नहीं थे - जैसे कि खुद को addict बनाने की कोशिश करना, 'पकड़े जाने' का डर या फिर browser privacy settings चलाने में technologically कमजोर होना। पर सबसे बुरी बात तो teenagers की है - जो material ढूँढ़ने और अपने history deletion में पूरे expert होते हैं - और जो बढ़ती संख्या में इसमें पड़ रहे हैं।

internet porn का मजा वहम है। बस एक category से दूसरी category में भटकते रहना, बस अपने नए-नए की भूख वाले 'बंदर' को 'सेफ' porn genres की 'लक्ष्मण रेखा' के अंदर रखने की कोशिश, ताकि dopamine की dose मिलती रहे। एकदम heroin के नशेड़ियों जैसा - उन्हें भी सिर्फ अपनी खुमारी मिटाने के चक्कर में ही किक मिलता है।

4.5 लक्ष्मण रेखा के आस-पास का खेल

वो एक clip जो देखते रह जाते हैं, उसमें भी users खुद को सिखाते रहते हैं कि porn clips के बुरे और बदसूरत हिस्सों को ignore करें। अगर solo clip भी हो, तो भी वो उन body parts पर focus करते हैं जो उन्हें सबसे ज्यादा attract करते हैं। असल में, कुछ लोग तो इस लक्ष्मण रेखा के आस-पास के dance में ही मजा लेते हैं, बहाने ढूँढते हैं कि वो 'soft stuff' पसंद करते हैं और supernormal stimuli के आदी नहीं हैं। लेकिन एक user से, जो मानता है कि वो सिर्फ एक खास actor या genre तक ही सीमित है, ये पूछो, “अगर तुम्हें अपनी normal porn न मिले और सिर्फ कोई unsafe genre ही मिले, तो क्या तुम masturbating मारना बंद कर दोगे?”

कभी नहीं! बंदा कुछ भी देख के masturbate करेगा। नई-नई category, अलग orientation, look-alike actory, खतरनाक locations, shocking relationships - कुछ भी चलेगा, बस दिमाग का शैतान शांत हो जाए। शुरू में तो सब बकवास लगता है, पर टाइम के साथ वो भी नॉर्मल लगने लगता है। Real sex के बाद भी, job के बाद भी, बुखार में, जुकाम में, flu में, गले में दर्द हो तब भी, यहां तक कि hospital में भी लोग सेशन मार लेते हैं।

इसका मजे से कोई लेना-देना नहीं है यार। अगर sex ही करना है, तो laptop के साथ क्या मतलब? कुछ लोगों को जब पता चलता है कि वो addicted हैं तो डर जाते हैं। सोचते हैं अब तो छोड़ना और मुश्किल हो जाएगा। पर असल में ये तो अच्छी खबर है, दो बड़े कारणों से।

1. लोग इसलिए पोर्न देखते रहते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि नुकसान तो बहुत हैं पर कुछ मजा भी तो मिल रहा है। उनको लगता है कि छोड़ने के बाद कुछ miss हो जाएगा, life में वो बात नहीं रहेगी। पर सच्चाई ये है कि porn कुछ देती नहीं है, उल्टा छीनती है।
2. Internet porn भले ही addiction है जो दिमाग में dopamine flood लाता है, पर इसकी लत इतनी जल्दी लगती है कि ये कभी बहुत गहरी नहीं होती। withdrawal के झटके इतने हल्के होते हैं कि ज्यादातर लोग जिंदगी भर ये जाने बिना ही मर जाते हैं कि उन्हें ये झटके लग रहे थे।

तो फिर लोगों को छोड़ना इतना मुश्किल क्यों लगता है? महीनों तक तड़पते रहते हैं और फिर भी कभी न कभी मन कर ही जाता है? असल में दूसरी वजह है - brainwashing। Addiction से तो डील कर लेते हैं लोग। देखो ना, business trip या travel में दिनों तक बिना porn के रह लेते हैं, कोई withdrawal के झटके नहीं लगते। क्योंकि दिमाग का छोटा-शैतान जानता है कि hotel room में पहुंचते ही laptop खुलेगा। कितना भी टेढ़ा client हो या boss पागल हो, tension नहीं लेते क्योंकि पता है dose मिल ही जाएगी।

4.6 चलो Cigarette से समानता देखते हैं

Cigarette पीने वालों को दस घंटे Cigarette न मिले तो बुरा हाल हो जाता है। पर वही बंदा नई कार ले आए तो उसमें कभी नहीं पीएगा। movie hall में, shopping mall में, मंदिर में - कहीं नहीं मिलती पर कोई टेंशन नहीं लेते। train-flight में भी कोई बवाल नहीं करते। उल्टा खुश रहते हैं कि कोई तो है जो रोक रहा है।

porn देखने वाले mommy-papa के घर में या family फंक्शन में बिना किसी tension के रुक जाते हैं। असल में ज्यादातर लोग लंबे time तक बिना किसी दिक्कत के रुक रहते हैं। दिमाग का neurological छोटा-शैतान इतना मुश्किल नहीं होता, भले ही लत लगी हो। लाखों लोग ऐसे हैं जो live भर कभी-कभार ही देखते हैं, पर उनकी लत उतनी ही है जितनी रोज देखने वालों की। यहां तक कि कुछ heavy users जो छोड़ चुके हैं, वो भी कभी-कभार झांक लेते हैं। बस फिर क्या, mood खराब हुआ नहीं कि फिर से उसी water slide पर फिसल जाते हैं।

देखो, मैंने पहले भी बोला था, real problem porn addiction नहीं है। ये तो बस हमारे mind को confuse करती रहती है actual problem से - कि हमारा brainwash हो चुका है। और ये मत सोचो कि porn के side effects exaggerate किए जा रहे हैं। Actually, लोग कम बता रहे हैं इसके नुकसान। कुछ लोग बोलते हैं कि एक बार neural pathway बन गई तो life भर रहेगी, और chance मिला नहीं कि फिर से वही पुरानी slide पर फिसल जाओगे। पर ये सच नहीं है। हमारा system इतना strong है कि कुछ हफ्तों में normal हो जाता है।

कभी भी late नहीं होता quit करने के लिए! Online communities को देख लो, हर age के लोग अपनी (और अपने partner की life) को fresh start दे रहे हैं। और कुछ लोग तो next level पर चले जाते हैं - semen retention practice करते हैं, Karezza try करते हैं, और sex life को next level पर ले जाकर अपने partner को extra pleasure दे रहे हैं।

Long time और heavy users को tension लेने की जरूरत नहीं है। उनके लिए भी quit करना उतना ही आसान है जितना casual users के लिए। और weird बात ये है कि कुछ मामलों में तो ज्यादा easy है। क्योंकि जितना deep गए हो, उतनी ज्यादा relief feel होती है। मैंने तो एकदम zero पर आ गया और एक भी withdrawal feel नहीं हुआ। Actually, withdrawal period भी actually enjoyable था।

लेकिन सबसे पहले, हमें अपने brain का brainwashing हटाना होगा।

अध्याय 5

Brainwashing

ये दूसरी वजह है कि हम porn क्यों start करते हैं। इस brainwashing को समझने के लिए पहले हमें supernormal stimulus के दिमाग पर effects को समझना पड़ेगा। हमारा brain इस 'online कोठे' के लिए ready ही नहीं था, पंद्रह मिनट में इतनी सारी hot videos के बीच switch कर लेते हैं जितने हमारे दादा-परदादा को पूरी life में नहीं मिलते थे।

Past में बहुत सारी बकवास advice मिलती थी, जैसे कि masturbation से अंधापन आ जाता है। ये सब डराने वाली बातें totally over थीं। अच्छा हुआ science ने इन पुरानी beliefs को clear कर दिया। लेकिन अब तो एकदम opposite scene हो गया है। बचपन से ही हमारे subconscious mind में sexual content और images की बमबारी होती रहती है। Magazines और ads में तो double meaning का खेल चलता रहता है। कुछ music videos तो एकदम next level की होती हैं। पर tension मत लो, इसे एक game की तरह लो। देखो कौन से components use कर रहे हैं - shock value है? नया-पन? colours? size? taboo? nostalgia? वगैरा। ये game तो छोटे बच्चों को भी समझा सकते हैं, एक तरह की awareness के लिए।

Core message क्या है? कि “इस दुनिया में सबसे important चीज, मेरी last सोच और action, orgasm होगा।” लगता है exaggerate कर रहा हूँ? कोई भी TV show या film देख लो - sex के natural feelings (touch, smell, voice) को orgasm के साथ mix करके दिखाते हैं। हमें conscious तौर पर पता नहीं चलता, पर दिमाग के अंदर ये सब slowly-slowly settle होता जाता है।

5.1 Science क्या कहती है

दूसरी side की बात भी चलती है: कि performance down हो जाएगी, motivation खत्म हो जाएगा, असली relationships से ज्यादा virtual porn अच्छी लगने लगेगी। YourBrainOnPorn.com जैसी sites और internet के groups ये सब बताते हैं, पर ये सब लोगों को porn use करने से रोक नहीं पाता। Logic के हिसाब से तो रोकना चाहिए, पर fact ये है कि कोई नहीं रुकता। भले ही YourBrainOnPorn.com पर कितने ही health risks बताए हों, young age में कोई इन warnings को seriously नहीं लेता।

मजे की बात है, इस confusion में सबसे बड़ी problem user खुद होता है। ये सोच गलत है कि जो porn देखते हैं वो इरादे से या physically कमजोर होते हैं। जब पता चल जाए कि addiction है, तो उससे deal करने के लिए mentally strong होना पड़ता है। sad बात ये है कि लोग खुद को loser और anti-social समझने लगते हैं। हो सकता है कि तुम्हारा दोस्त real life में बहुत मजेदार इंसान हो, अगर उसने self-pleasure की वजह से खुद को judge न किया होता।

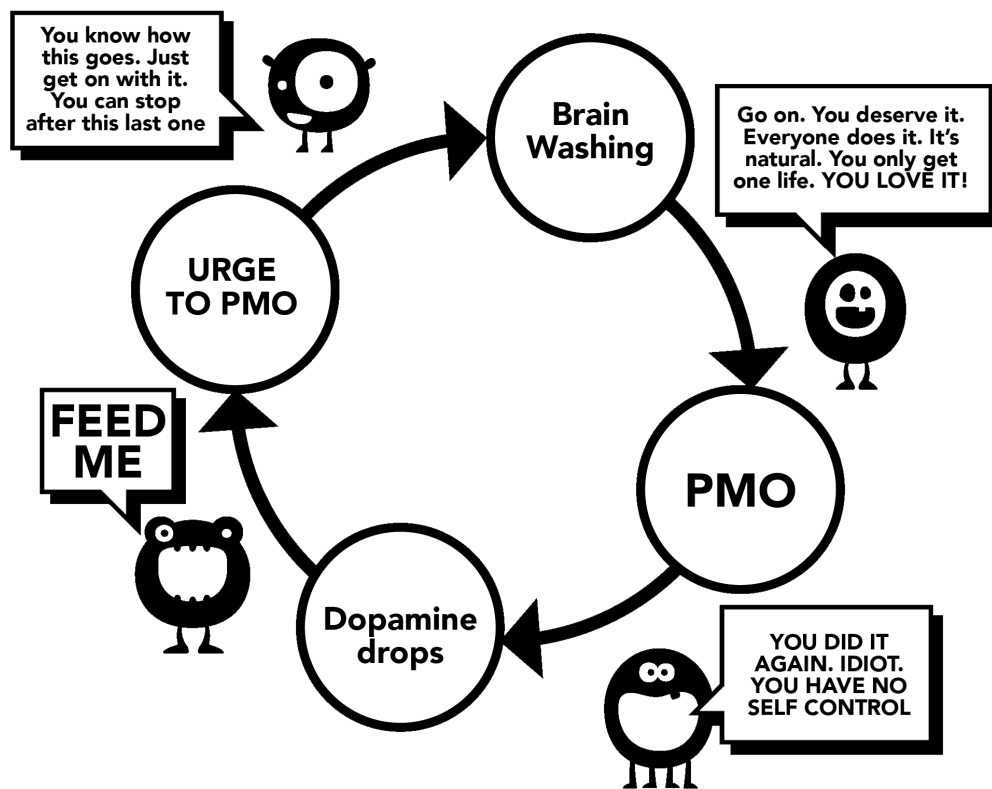
5.2 Willpower से छोड़ने के problems

जो लोग willpower से quit करने की try करते हैं, वो सोचते हैं कि उनमें willpower की कमी है और अपनी mental peace की band बजा लेते हैं। Self-control में fail होना और self-hate में पड़ जाना, दो अलग-अलग चीजें हैं। और वैसे भी, कौन सा rule है कि sex से पहले हर बार properly turned on होना चाहिए या partner को fully satisfy करना चाहिए? याद रखो, ये कोई habit नहीं है, ये एक addiction है। Cricket खेलने जैसी habit छोड़ने के लिए तो कोई खुद से बहस नहीं करता, पर porn addiction में ये normal है - ऐसा क्यों?

Supernormal stimulus से brain की wiring change हो जाती है, इसलिए इस brainwashing से बचना बहुत important है। एकदम वैसे ही जैसे used car बेचने वाले से डील करते हो - हां में हां मिलाते जाओ पर दिमाग में एक बात भी मत लो। तो ये मत सोचो कि हर time sex चाहिए, वो भी perfect होना चाहिए, और जब real sex न मिले तो porn use करो।

‘Safe porn’ के चक्कर में भी मत पड़ो; ये तो तुम्हारे दिमाग में बैठे छोटे-शैतान ने तुम्हें फंसाने के लिए create किया है। क्या कोई amateur porn को certify करता है? Porn sites users की history देखती हैं और वही content बनाती हैं जो बिकता है। किसी category में

The Trap



चित्र 5.1: Pornography का जाल

views बढ़े नहीं कि तुरंत वैसा content upload कर देती हैं। और ये मत सोचो कि educational है या ladies के लिए 'safe' content है। अपने आप से सीधा पूछो: “मैं ये क्यों देख रहा हूँ? सच में जरूरी है?”

नहीं, बिल्कुल जरूरी नहीं है!

ज्यादातर लोग झूठी शेखी बघारते हैं कि हम तो बस soft porn देखते हैं तो कोई tension नहीं है। पर असल में वो हर time willpower से temptation को control करने में लगे रहते हैं। ये रोज का drama जब चलता है, तो धीरे-धीरे willpower खत्म हो जाती है। फिर life की दूसरी important चीजों में लोग पिछड़ने लगते हैं - जैसे gym जाना, diet follow करना। इन सब में fail होने से बंदा खुद को loser समझने लगता है और फिर से porn की तरफ भाग जाता है। और अगर porn नहीं देखी तो सारी frustration और depression family और friends पर निकालता है।

एक बार internet porn की addiction लग जाए, तो brainwashing और बढ़ जाती है। तुम्हारा subconscious mind जानता है कि दिमाग के छोटे-शैतान को खाना चाहिए, और बाकी सब block हो जाता है। लोग quit करने से डरते हैं, उस empty feeling से डरते हैं जो dopamine की flooding रोकने पर आती है। बस इसलिए कि तुम्हें ये feeling realize नहीं होती, ये मतलब नहीं कि वो exist नहीं करती। बिल्कुल वैसे ही जैसे गर्मी में लोग AC के नीचे क्यों बैठते हैं ये समझने की जरूरत नहीं है - बस पता है कि वहां ठंड मिलेगी।

5.3 चुप-चाप मान लेना

हमारा दिमाग चुपचाप हर बात मान लेता है और दूसरों की सुनता है, इसीलिए brainwashing हो जाती है। Porn छोड़ने में यही सबसे बड़ी रुकावट है। Society में हमारी परवरिश, अपनी addiction की brainwashing, और सबसे powerful - हमारे friends, relatives और colleagues का influence। 'Give up करना' ये phrase ही brainwashing का perfect example है, जैसे कुछ sacrifice कर रहे हों। असली बात तो ये है कि छोड़ने को कुछ है ही नहीं; उल्टा, तुम एक खतरनाक बीमारी से free हो रहे हो और कई सारी positive चीजें पा रहे हो। अब हम इस brainwashing को हटाना start करेंगे। सबसे पहले 'give up' की जगह हम कहेंगे - रोकना, छोड़ना, या सही मायने में, इस **जेल आजाद होना!**

इसलिए start करते हैं क्योंकि सब कर रहे हैं और FOMO होता है। फिर लत लगाने में पूरी energy लगा देते हैं, पर वो special चीज़ कभी मिलती नहीं जो सोची थी। हर नई clip देखकर लगता है कि कुछ तो है इसमें, वरना इतने लोग क्यों देखेंगे और इतना बड़ा business क्यों होगा। Ex-users भी parties में जब कोई hot celebrity या porn star की बात छिड़ती है तो left out feel करते हैं। “जरूर कुछ special होगा अगर मेरे सारे दोस्त इनके बारे में बात कर रहे हैं, है ना? कहीं free pictures तो नहीं मिलेंगी online?” वो सोचते हैं कि safe है, बस एक baar check करेंगे, और लो - फिर से trap में फंस गए।

brainwashing बहुत powerful है और इसके effects के बारे में aware रहना जरूरी है। Technology तो rocket की speed से आगे बढ़ रही है और आने वाले time में और तेज sites और easy access मिलेगा। Porn वाले VR में करोड़ों रुपए फूंक रहे हैं - नया नशा यही बनने वाला है। हम तो अभी की technology को handle नहीं कर पा रहे, आगे क्या होगा भगवान जाने।

अब हम इस brainwashing को हटाने वाले हैं। नुकसान उसका नहीं हो रहा जो नहीं देखता, नुकसान तो user का हो रहा है - पूरी life की ये चीज़ें को खो रहा है:

- Health
- Energy
- पैसा
- मन की शांति
- Confidence
- हिम्मत
- Self-respect
- खुशी
- आज़ादी

इतना कुछ खोने के बदले मिलता क्या है? *बिल्कुल कुछ नहीं*, सिवाय इस भ्रम के कि वो उस peace, शांति और confidence को पाने की कोशिश कर रहे हैं जो non-user को naturally मिलता है।

5.4 Withdrawal के झटके

जैसा पहले बताया, users सोचते हैं कि वो enjoyment, relaxation या कुछ सीखने के लिए porn देखते हैं। असली reason होता है withdrawal के झटके से relief पाना। हमारा subconscious mind धीरे-धीरे सीख लेता है कि कुछ खास times पर internet porn और masturbation से pleasure मिलता है। जितनी ज्यादा लत लगती है, withdrawal के झटके को दूर करने की need भी बढ़ती जाती है और ये फंदा आपको और गहरे में खींचता जाता है। ये सब इतना धीरे-धीरे होता है कि समझ में ही नहीं आता। ज्यादातर young लोगों को तब तक addiction का एहसास नहीं होता जब तक रुकने की कोशिश नहीं करते, और फिर भी बहुत लोग मानते नहीं कि उन्हें लत लग गई है।

एक Therapist की सैकड़ों teenagers के साथ ये conversation देखो:

Therapist: “तुम्हें पता है कि internet porn एक drug है और तुम सिर्फ इसलिए use कर रहे हो क्योंकि तुम रुक नहीं कर सकते।”

Patient: “ऐसा कुछ नहीं है! मजे के लिए करता हूँ, नहीं करना होगा तो नहीं करूँगा।”

Therapist: “तो एक हफ्ते के लिए बंद करके दिखाओ, साबित करो कि तुम चाहो तो कर सकते हो।”

Patient: “क्यों करूँ? मजा आता है। जब मन करेगा छोड़ दूँगा।”

Therapist: “बस एक हफ्ते के लिए रुक के तो देखो, खुद को prove करो कि लत नहीं लगी है।”

Patient: “क्या point है? मुझे तो मजा आ रहा है।”

जैसा कि पहले बताया, users अपने withdrawal pangs को stress, boredom, concentration के time या इन सबके combination में दूर करते हैं। अगले chapters में, हम brainwashing के इन aspects को target करेंगे।

अध्याय 6

Brainwashing के पीछे की कहानी

Porn का महा-शैतान कई चीज़ों से मिलकर बनता है - समाज का pressure, media का दिखावा, दोस्तों का असर और user की अपनी सोच। सिर्फ willpower से कुछ नहीं होगा क्योंकि जब तक ये सारी गलत beliefs तुम्हारे दिमाग में हैं, तब तक लगेगा कि कुछ miss कर रहे हो और फिर से फंस जाओगे। Success के लिए ये जरूरी है कि porn की imaginary value को तोड़ें और समझें कि कैसे life का बंटोधार हो रहा है।

brainwashing और डर का कनेक्शन समझो। **Future में withdrawal के झटके** आएंगे इस डर से ही वो झटके आते हैं। असली झटका डर ही है। याद करो जब withdrawal symptoms हुए थे - हाथ पसीजना, सांस फूलना, नींद उड़ जाना और दिमाग काम न करना। अब वैसी ही दूसरी situations के बारे में सोचो: job interview, किसी hot लड़की/लड़के के सामने नर्वस होना, public speaking वगैरह। ये वही anxiety वाली feelings हैं जो डर से आती हैं। सीधा हिसाब लगाओ - कोई नशा महीनों बाद भी कैसे पकड़े रख सकता है? ये तो दिमाग का खेल है, right?

6.1 Stress

सिर्फ बड़े दुख ही नहीं, छोटी stress भी users को उस 'unsafe' zone में धकेल देती हैं जहां वो पहले कभी नहीं जाता था। Stress कई तरह का होता है - socializing, phone calls, बच्चों वाली housewife की टेंशन, और भी न जाने क्या-क्या। phone calls को ही देख लो, खासकर business वालों के लिए। कौन सा customer खुश होकर call करता है, या boss appreciation के लिए phone करता है? कुछ न कुछ झमेला तो होता ही है। फिर घर आओ तो वहां normal scene - बच्चे रो रहे हैं, partner को attention चाहिए। इस टाइम अगर user पहले से ही नहीं देख रहा है, तो रात को मिलने वाली porn की relief के बारे में सोचने लगता है। अपनेअप withdrawal के झटके लगते हैं, stress handle करने की capacity कम हो जाती है और नई tensions के लिए तैयार नहीं रहते। जब withdrawal और normal stress दोनों थोड़े-थोड़े कम होते हैं, तो temporary relief मिलती है। ये relief real होती है, user को सच में better feel होता है, लेकिन non-user से ज्यादा stressed तो रहता ही है।

ये next example तुम्हें shock करने के लिए नहीं है - EasyPeasy में ऐसा कोई drama नहीं है - बस ये समझाने के लिए है कि porn तुम्हारे nerves को relax नहीं करती, बल्कि destroy करती है।

एक scene सोचो - तुम वो stage तक पहुंच गए हो जहां एक attractive और hot partner के साथ भी turn on नहीं हो पा रहे। एक minute रुको और सोचो एक ऐसी life जहां एक सुंदर और charming इंसान को तुम्हारे दिमाग के कोठे में बसी virtual porn stars से compete करना पड़े और फिर भी fail हो जाए। सोचो उस बंदे की mental state के बारे में जो ये warning मिलने के बाद भी use करता रहता है और इस charming और willing partner के साथ real sex किए बिना ही मर जाता है। इन लोगों को weirdo कह के ignore करना आसान है, पर ये सच्ची कहानियां हैं - porn का नशा तुम्हारे दिमाग के साथ यही करता है। जितनी life आगे बढ़ती है, उतनी ही confidence खत्म होता जाता है और तुम ये सोचने लगते हो कि porn तुम्हारी help कर रही है, जबकि हो इसका उल्टा रहा होता है।

कभी अचानक से WiFi बंद हो जाए या slow चलने लगे तो panic आई है? Non-users को ये feeling नहीं होती, क्योंकि ये panic तो internet porn की वजह से होती है। Time के साथ ये तुम्हारी हिम्मत और confidence को खत्म करती जाती है। DeltaFosB तुम्हारे दिमाग में nural water slides बना देता है, जिस पर एक बार फिसले तो रुकना मुश्किल हो जाता है। और धीरे-धीरे 'ना' कहने की power खत्म हो जाती है। और जब कोई sexually पूरी तरह खोखला हो जाता है, तब user सोचने लगता है कि porn ही उसका real partner है और इसके बिना life जी ही नहीं सकता।

Internet porn तुम्हारे nerves को relax नहीं कर रही, धीरे-धीरे destroy कर रही है। एक बार इस चक्कर से बाहर निकलो, तो देखो कैसे तुम्हारा natural confidence और self-confidence वापस आता है।

अपने आप को इस बात पर judge करने की जरूरत नहीं कि तुम partner को कितना satisfy कर सकते हो - ये कोई freedom नहीं है। लेकिन ये आजादी तब नहीं मिलेगी जब तुम वही पुरानी water slide पर बार-बार फिसलते रहो, और same destructive behaviour को repeat करके अपनी happiness और libido को नुकसान पहुंचाते रहो।

6.2 बोरियत

तुम भी उन लोगों में से हो क्या जो बिस्तर पर पहुंचते ही porn site खोल लेते हैं? इतनी habit हो गई है कि याद भी नहीं रहता कब से ये daily routine बन गया। बस automatic हो गया है। और ये जो सोचते हो कि porn से time-pass हो जाता है, ये एक धोखा है। बोरियत दिमाग का खेल है जो तब होता है जब या तो तुम बहुत time नहीं देखा, या फिर use कम करने की कोशिश कर रहे हो।

असल में होता क्या है - जब तुम porn की इस special power के addict हो जाते हो और फिर रुकने की कोशिश करते हो, तो ऐसा लगता है जैसे life में कुछ missing है। हां, अगर कोई मजेदार काम हो जो दिमाग busy रखे, तो तुम काफी time तक बिना इसके रह सकते हो। पर जब बोर हो तो दिमाग को भटकाने के लिए कुछ नहीं होता, तो फिर तुम दिमाग के शैतान को खाना खिला देते हो। और जब तुम इसे use कर रहे हो, न रोकना है न कम करना है, तो incognito mode on करना भी automatic हो जाता है। ये पूरा process इतना automatic है कि अगर तुमसे पिछले हफ्ते के sessions के बारे में पूछो, तो सिर्फ दो-एक ही याद आएंगे - या तो last वाला या फिर लंबे gap के बाद वाला।

असली बात ये है कि porn तुम्हें और ज्यादा bore करती है, सीधे नहीं तो घुमा के। क्योंकि finish होने के बाद तुम एकदम lazy हो जाते हो। फिर कोई active काम करने की बजाय, बस लेते रहते हो, बोर होते हो और withdrawal के झटके को दूर करते रहते हो। इस brainwashing को समझना important है क्योंकि users boring time में porn देखते हैं, हमारा दिमाग programme हो जाता है कि porn interesting है। बिल्कुल ऐसे ही हम ये भी मान बैठे हैं कि sex - चाहे जैसा भी हो - हमें relax करता है। देखो कैसे couples जब sad हों या tension में हों तो sex करना चाहते हैं। पर जब सिर्फ orgasm पर focus करते हैं तो क्या होता है? बस होते ही एक-दूसरे से दूर भागने का मन करता है। अगर बस एक-दूसरे को hug किया होता, बात की होती या cuddle करके सो गए होते, तो ज्यादा relief मिलती।

6.3 Concentration

Masturbation और sex concentration में help नहीं करते - जब तुम concentrate करने की कोशिश कर रहे होते हो तो automatically distractions से बचते हो। फिर भी, जब user को concentrate करना होता है, तो बिना सोचे-समझे browser खोल लेते हो, दिमाग के छोटे शैतान को dopamine का खाना खिला देते हो और craving को थोड़ा शांत कर देते हो। फिर काम में लग जाते हो, भूल भी जाते हो कि अभी-अभी porn देख रहे थे। पर सालों तक dopamine की बाढ़ से दिमाग में ऐसे changes हो जाते हैं कि याददाश्त कमजोर हो जाती है, प्लानिंग नहीं कर पाते और अपने आप को control करना मुश्किल हो जाता है।

और फिर क्या होता है? अगली बार के लिए तुम्हें कुछ नया चाहिए होता है क्योंकि पुरानी clips से अब अब उतना dopamine और opioids नहीं मिलता। तो तुम्हें internet की गंदी sites और categories में घूमना पड़ेगा नई clips के लिए, और उस लक्ष्मण रेखा को cross करने की तरफ खिंचते रहोगे जहां shocking material है। इससे और stress बढ़ता है और finish होने के बाद भी असंतुष्ट feel करते हो।

Concentration पर और बुरा effect होता है क्योंकि dopamine के बड़े surges की वजह से receptors कम हो जाते हैं, फिर normal खुशियों से जो थोड़ी-बहुत dopamine मिलती है, वो भी feel नहीं होती। अच्छी बात ये है कि जैसे-जैसे ये cycle दूटेंगे, तुम्हारा concentration और motivation वापस आएगा। बहुत लोगों के लिए यही concentration वाला पार्ट willpower method से फेल करा देता है: वो चिड़चिड़ापन और खराब mood तो झेल लेते हैं, लेकिन जब उनका सहारा छिन जाता है और कोई tough काम करना हो, तो काम पर focus न कर पाना उन्हें तोड़ देता है।

जब users छोड़ने की कोशिश करते हैं तो concentration की जो कमी होती है, वो sex या porn की कमी की वजह से नहीं होती। जब तुम किसी चीज़ के addict हो तो mental block आते हैं और जब mental block आता है तो क्या करते हो? Browser खोल लेते हो - जो block को ठीक नहीं करता - तो फिर? फिर वही करना पड़ता है जो बाकी normal लोग करते हैं - काम पर focus करो।

जब तुम user होते हो तब कभी असली वजह को blame नहीं करते: users कभी नहीं मानते कि उन्हें sexual problem है, बस कहते हैं कि थोड़ा off day है। लेकिन जैसे ही छोड़ने की कोशिश करते हो, हर गलत चीज़ का blame छोड़ने पर आ जाता है - “छोड़ा इसलिए ऐसा हो रहा है।” अब जब दिमाग काम नहीं करता, तो सीधा काम करने की बजाय तुम सोचते हो “बस एक बार porn देख लूं, सब ठीक हो जाएगा।” फिर तुम अपने छोड़ने के decision पर doubt करने लगते हो और इस गुलामी से आज़ाद होने का इरादा टूट जाता है।

अगर तुम्हें लगता है कि porn सच में concentration में help करता है, तो इसके बारे में tension लेना guarantee है कि तुम concentrate नहीं कर पाओगे। Problem physical withdrawal के झटके से नहीं, बल्कि वो शक है जो तुम्हारे दिमाग में घुस गया है। याद रखो, झटके सिर्फ user को होते हैं, non-users की लाइफ एकदम chill है।

6.4 Relaxation

ज्यादातर users सोचते हैं कि porn उन्हें relax करने में help करती है, पर ऐसा है नहीं। सोचो जरा, इंटरनेट की गंदी गलियों में पागलों की तरह कुछ नया ढूंढना और अपने आप से लड़ते रहना कि कहां तक जाना है - क्या ये कोई relaxing वाली बात लगती है?

नई जगह घूमकर या लंबे दिन के बाद जब रात को आराम से बैठते हैं, खाना-पीना करते हैं, तो कैसा मस्त फील होता है। पर porn देखने वाले को चैन कहां? क्योंकि उसे एक और भूख मिटानी होती है। Users सोचते हैं कि porn जलेबी पे रबड़ी की तरह extra मजा है, पर असल में ये वो ‘छोटा शैतान’ है जिसे dopamine चाहिए। सच्चाई ये है कि addict कभी पूरी तरह relax नहीं हो सकता और जैसे-जैसे life चलती है, ये problem double-tripple होती जाती है। एक ex-user का online comment देखो:

“मैं पक्का मानता था कि मेरे अंदर कोई बुरी आत्मा है। अब समझ आता है कि हां, कुछ था तो सही, पर वो मेरी personality का दोष नहीं था, वो तो internet porn की बुरी आत्मा थी जो मेरी लाइफ का भर्ता बना रही थी। उस टाइम लगता था कि दुनिया का हर दुख मुझे मिला है, पर अब सोचता हूँ तो हैरान होता हूँ कि इतनी टेंशन थी कहाँ। बाकी हर चीज़ में मैं अपनी life control करता था, बस एक ये नशा था जिसने मुझे कठपुतली बना रखा था। और सबसे दुख की बात ये है कि आज भी मैं अपने बच्चों को यकीन नहीं दिला पाता कि मैं इतना गुस्सैल इस नशे की गुलामी की वजह से था”

हर बार जब मैं porn addicts को अपनी लत justify करते सुनता हूँ कि “यार इससे stress कम होता है।” एक single dad के online post याद आता है, जिसका छह साल का बेटा डरावनी movie देखने के बाद रात को उसके साथ सोना चाहता था, लेकिन बाप मना कर देता था ताकि वो अपना porn देख सके। और घंटों edge करे।

एक और smoking वाली story सुनो। कुछ साल पहले adoption agencies ने cigarette पीने वालों को बच्चे adopt करने से मना कर दिया। एक बंदे ने उन्हें phone करके बताया, “तुम लोग एकदम गलत हो। मैं बचपन में mommy से कोई serious बात करने के लिये उनके cigarette पीने का wait करता था, क्योंकि तब वो शांत रहती थी।” अब सोचो, वो अपनी मां से normal टाइम पे बात क्यों नहीं कर सकता था?

क्यों कुछ लोग real sex के बाद भी पागलों की तरह तड़पते रहते हैं जब तक porn न देख लें? एक बंदे की story पढ़ो - advertising business में था, एकदम hot, ten-on-ten baddie लड़कियों को date पे जाने का ऑप्शन था। पर उसने क्या किया? उन्हें dinner पे ले जाना ही बंद कर दिया। क्यों? क्योंकि porn एकदम easy option थी - न पैसे खर्च करो, न रात को किसी के ‘ना’ बोलने का डर। क्यों परेशान हो जब घर पहुँचते ही उसका छोटा शैतान उसे एक ऐसे game की तरफ खींच रहा हो जहाँ risk कम है और reward पक्का है?

फिर non-users इतने relaxed क्यों रहते हैं? और Users एक-दो दिन भी बिना porn के शांत क्यों नहीं बैठ पाते? किसी user का experience पढ़ो जो quit करने की कसम खाता है, देखो कैसे temptations से जूझता है: बिल्कुल भी relaxed नहीं होता जब उसे वो ‘एकमात्र pleasure’ नहीं मिलता जिसका वो खुद को ‘हकदार’ समझता है। वो भूल चुका होता है कि पूरी तरह relaxed होना कैसा feel होता है। Porn बिल्कुल उस pitcher-plant की तरह है जिसमें मक्खी फंसती है - शुरू में मक्खी रस पीती है, पर किसी अनजाने पल पौधा मक्खी को खाना शुरू कर देता है।

क्या अब वक्त नहीं आ गया इस pitcher-plant से बाहर निकलने का?

6.5 Energy

ज्यादातर users जानते हैं कि porn में नई-नई clips, categories, और extreme चीज़ों की तलाश उनके दिमाग के reward और sexual system को कैसे affect करती है। लेकिन उन्हें नहीं पता कि ये उनकी energy को कैसे खत्म करती है।

Porn के trap की सबसे खतरनाक बात ये है कि इसका असर, चाहे physical हो या mental, इतना धीरे-धीरे होता है कि हमें पता ही नहीं चलता। हम withdrawal को normal समझने लगते हैं। ये बिल्कुल गलत eating habits जैसा है: हम मोटे लोगों को देखकर सोचते हैं “अरे यार, अपना ख्याल क्यों नहीं रखते?” पर एक सेकंड सोचो, अगर ये सब एक रात में हो जाए - शाम को सोए एकदम fit, six-pack abs के साथ - और सुबह उठो तो पेट बाहर, शरीर ढीला-ढाला और मोटा-थुलथुल। पूरी नींद लेकर energetic उठने की जगह, तुम miserable और सुस्त feel करते हो, आँखें भी मुश्किल से खुल रही हैं।

तुम्हारी हालत क्या होगी? सोचोगे कि रात में कौन सी बीमारी लग गई। जबकि बीमारी तो वही है। इसमें बीस साल लगे या एक रात, फर्क क्या पड़ता है? Porn के साथ भी यही है: काश possible होता कि तुम आज के अपने आप को और porn छोड़े हुए सिर्फ तीन हफ्ते के बाद के अपने आप को compare कर पाते, बस इतना ही काफी होता तुम्हें convince करने के लिए। तुम हैरान होकर सोचते, क्या जिंदगी इतनी मस्त हो सकती है? या सच में, “क्या मैं इतना डूब गया था?” सिर्फ सेहत ही नहीं, पूरी energy लौट आती, confidence तो एकदम छत छू रहा होता और दिमाग भी rocket की speed से दौड़ रहा होता।

Energy की कमी, थकान और इससे जुड़ी हर चीज़ को ‘उम्र का असर’ कहकर छुपा दिया जाता है। दोस्त और colleagues जो खुद भी सुस्त lifestyle जीते हैं, इस behaviour को और normal बना देते हैं। अब देखो कैसी बकवास सोच बन गई है - जैसे जोश-जवानी सिर्फ school-college वालों के लिए है, और बीस की उम्र में ही बुढ़ा हो जाओ। ये भी brainwashing का एक symptom है। और dopamine की sensitivity खत्म होने के चलते खाने-पीने और exercise सब भूल गए हो।

Porn छोड़ने के थोड़े time बाद ही वो धुंधलापन और भारीपन खत्म हो जाएगा। बात ये है कि porn से तुम हमेशा अपनी energy खर्च कर रहे हो और इस process में अपने limbic system की chemistry के साथ छेड़छाड़ कर रहे हो। Smoking छोड़ने की तरह नहीं है ये, जहाँ physical और mental health धीरे-धीरे ठीक होती है। Porn छोड़ने से पहले दिन से ही जबरदस्त results मिलते हैं। ‘छोटे शैतान’ को मारने और दिमाग के नशे की water slide को बंद करने में थोड़ा time लगेगा, पर reward centre का ठीक होना उतना slow नहीं जितना धीरे-धीरे तुम इस गड्ढे में गिरे थे। पर अगर तुम willpower से लड़ रहे हो, तो depression इतनी होगी कि health और energy का फायदा feel ही नहीं होगा। काश EasyPeasy तुम्हें तीन हफ्ते आगे की झलक दिखा सकता, पर तुम खुद कर सकते हो ये magic! तुम्हारा दिल जानता है कि ये सब सच है, बस एक काम करो — अपनी imagination का use करो!

6.6 Social Night से पहले वाला Session

ये एक गलतफहमी है जो सही लगती है, पर है नहीं। क्या तुम अपनी भूख control करने के लिए restaurant या party जाने से पहले घर पे खाना खा लेते हो? बिल्कुल वही तुम social nights से पहले कर रहे हो - porn देख के थक जाते हो और अपने best mood में नहीं रह पाते। आजकल

ये लड़की/लड़का पटाने का game चल पड़ा है, हर किसी को लगता है कि कोई ना कोई hook-up या one night stand तो score करना ही है। अपनी nervousness को porn से दबाने की कोशिश long run में problem को और बढ़ा देगी। मैं personally थोड़ी anxiety पसंद करता हूँ, इससे focused और engaged रहता हूँ। Orgasm से खुद को mentally और physically थका देना कोई help नहीं करेगा।

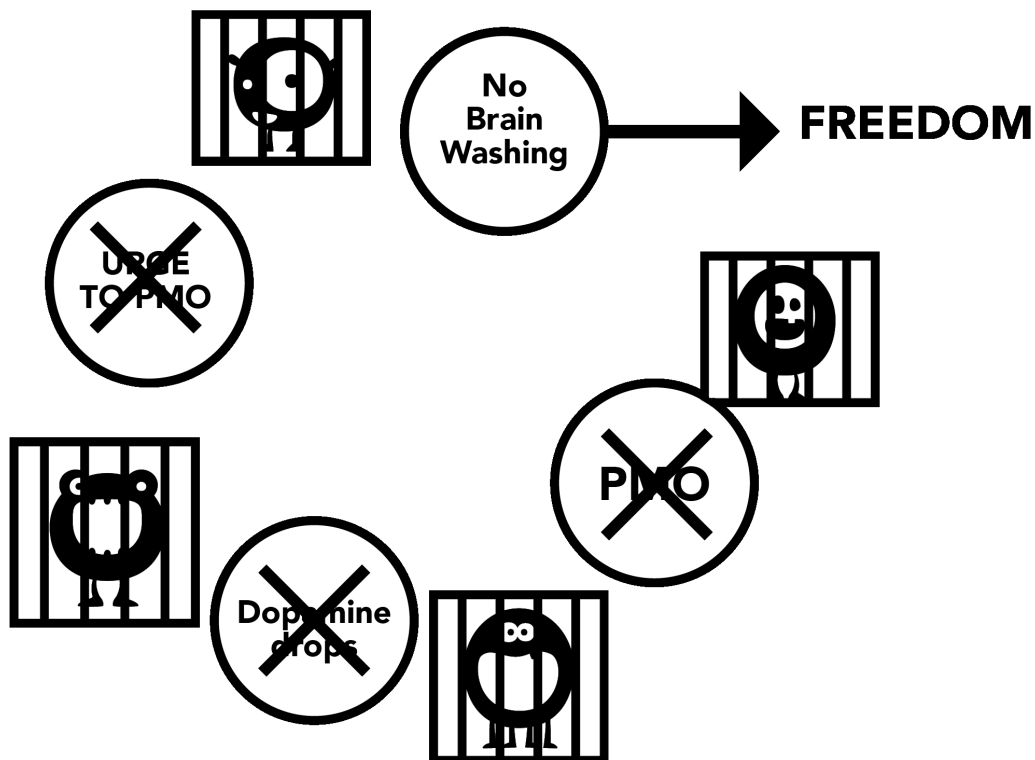
Social night में porn का चक्कर दो-तीन वजहों से होता है - pleasure की तलब और सहारे की जरूरत। Social events में भी एक तरफ stress होती है, एक तरफ मजा भी आता है। ये contradictory लग सकता है पर कोई भी socializing stressful हो सकती है - चाहे दोस्तों के साथ ही क्यों न हो - क्योंकि तुम natural रहना चाहते हो और पूरी तरह relaxed भी। कई ऐसे मौके होते हैं जहां एक साथ कई factors काम करते हैं। जैसे driving को ही ले लो - आखिर जान का सवाल है। Stressful भी है, और लंबे time तक concentration भी चाहिए। तुम्हें ये सब consciously पता होना जरूरी नहीं, तुम्हारा दिमाग subconsciously आप समझ लेता है। इसी तरह, जब traffic jam में फंसे हो या long highway drives पर bore हो रहे हो, तो दिमाग में घर पहुंचकर session मारने का ख्याल घूमने लगता है।

First date का scene ही देख लो - मिलने से पहले दिमाग में हजार सवाल: कैसी/कैसा होगा? कुछ होगा? फिर अगर real में मिलने पर enthusiasm कम होने लगे तो तुम ज्यादा ही relaxed feel करने लगते हो, फिर guilty feel करते हो कि ऐसा क्यों सोच रहे हो। एक खींचतान शुरू हो जाती है, “या तो sex चाहिए या या फिर बहाना बनाकर निकल लूँ”, और ये सोच तुम्हें date खत्म होते ही porn की तरफ धकेल देती है।

और चाहे date अच्छी गई हो और कुछ घंटों बाद उनके साथ private time भी मिल जाए, कुछ भी हो जाए तुम satisfy नहीं होगे अगर सिर्फ orgasm ही target है। और अगर अकेले घर लौट रहे हो, तो अपनी कोशिशों पर proud होने की बजाय दिमाग में सिर्फ एक ही thought - घर जाकर porn देखूंगा। guaranteed, ऐसे में घर पहुंचते ही laptop on। और अक्सर ऐसी रातों के बाद - जब सुबह उठो तो एक अजीब सा खालीपन feel हो - यही वो sessions होते हैं जो सबसे ज्यादा याद आएंगे जब porn छोड़ने की सोचोगे। हमें लगता है कि life में अब उतना मजा कभी नहीं आएगा। असल में, game यही है: ये sessions बस withdrawal के झटके को शांत करते हैं, कभी ज्यादा चाहिए कभी कम, और अगली बार के लिए water slide से फिसलना और आसान हो जाता है।

भाई एक बात दिमाग में बिठा लो - खास वो porn की दुनिया या online कोथा नहीं है, खास तो वो real life के मौके हैं। एक बार इस लत से पीछा छूटे, तो जिंदगी के वही पल और भी enjoyable हो जाएंगे और stressful situations कम stressful लगेंगे।

The EasyPeasy way out



चित्र 6.1: Image - Brainwashing से आज़ादी

अध्याय 7

छोड़ने से मैं क्या खो रहा हूँ?

कुछ भी नहीं! Porn छोड़ना मुश्किल इसलिए लगता है क्योंकि हमें डर लगता है कि हमारा pleasure या सहारा छिन जाएगा। डर लगता है कि life के मजेदार मौके अब उतने मजेदार नहीं रहेंगे। डर कि stressful situations को handle नहीं कर पाएंगे। यानी ये brainwashing का असर है जो हमें believe करा देता है कि sex - और खास तौर पर orgasm - के बिना जीना बेकार है। और सबसे बड़ी गलतफहमी ये है कि internet porn में कुछ ऐसा है जो हमारी जरूरत है, और अगर छोड़ेंगे तो life में खुद को कुछ deny कर रहे हैं, और एक खालीपन आ जाएगा।

कान खोल के सुन लो: **Porn जिंदगी का खालीपन नहीं भरती, ये खालीपन पैदा करती है!**

हमारा शरीर इस planet का सबसे advanced system है। चाहे तुम intelligent design में believe करो, natural selection में, या दोनों में - हमारा body machine से हजार गुना ज्यादा efficient है! हम एक छोटी सी living cell भी नहीं बना सकते, या vision, reproduction और हमारे body या brain के interlinked systems जैसे miracles नहीं बना सकते। अगर इस creator या nature ने चाहा होता कि हम supernormal stimulus को handle कर सकें, तो हमें अलग तरह का reward system दिया होता। हमारे body में warning system लगा हुआ है और इसे ignore करना खतरनाक है।

7.1 खोने को कुछ है ही नहीं

एक बार जब तुम अपने body से छोटे शैतान को और दिमाग से brainwashing (महाशैतान) को निकाल दोगे, तो न तो बार-बार masturbate करने का मन करेगा, न ही इसके लिए internet porn की जरूरत पड़ेगी। Porn की लत के बारे में डॉक्टर भी confused हैं - कई तो ये भी नहीं जानते कि किसी को porn addict कैसे बोलें। बहुत सारे symptoms को गलत कारणों से जोड़ दिया जाता है। बात ये नहीं है कि porn देखने वाले लोग बेवकूफ हैं। असल में वो दो नावों में पैर रखे हुए हैं - एक तरफ पोर्न न देखकर तड़पते हैं, दूसरी तरफ देखकर guilt में डूबते हैं और खुद से नफरत करने लगते हैं। जब back pain या sexual dysfunction की problems जैसे लक्षण सामने आते हैं, तो दिमाग दो राह पर खड़ा होता है: - या तो मानो कि ये पोर्न की वजह से है, या फिर अपने आप को धोखा देते रहो

cigarettes पीने वालों को देखा है ना - कैसे चोर की तरह इधर-उधर देख के एक कश के लिए खिसक जाते हैं। बस यही है addiction की असलियत। कोई शौक से नहीं करता ये सब, मजबूरी है - क्योंकि cigarettes बिना उनकी हालत खराब हो जाती है।

बहुत लोगों को पहले sexual experience में orgasm होता ही है, तो उन्होंने मान लिया कि orgasm के बिना sex में मजा नहीं आ सकता। लड़कों को porn को इस तरह बेचा जाता है जैसे ये sex में help करेगी, कभी-कभी तो ये भी कहा जाता है कि ये act के दौरान confidence बढ़ाने की training है। ये सब बकवास है, ये supernormal stimulus तो उल्टा सब कुछ खराब कर देती है।

इसमें खोने को कुछ है ही नहीं, उल्टा फायदे बहुत हैं। जब users छोड़ने की सोचते हैं, तो ज्यादातर health और sexual health के बारे में सोचते हैं। ये सब तो है, पर मैं कहता हूँ सबसे बड़ा फायदा मानसिक होता है:

- तुम्हारा confidence और हिम्मत वापस आ जाती है।
- गुलामी से आजादी मिल जाती है।
- दिमाग के पीछे वो काले साए नहीं रहते और खुद से नफरत नहीं करनी पड़ती।

7.2 खालीपन से मत डरो, यही तो आज़ादी है!

एक example समझो - जैसे तुम्हारे मुंह पर घाव हो गया। तुम medical store गए और दुकानदार ने एक free की ointment दे दी try करने को। तुमने लगाई और घाव फटाफट गायब। हफ्ते भर बाद वो फिर आ गया, तो तुम फिर दुकान पर गए और पूछा कि और ointment मिलेगी क्या? दुकानदार बोला “ले जाओ पूरी tube, आगे काम आएगी।”

तुम ointment लगाते हो और जादू! घाव गायब। पर हर बार जब ये वापस आता है, तो और बड़ा और ज्यादा दर्द देने वाला होता जाता है, और वापस आने का time भी कम होता जाता है। धीरे-धीरे ये पूरे चेहरे पर फैल जाता है और इतना दर्द होता है कि जान निकल जाए, और अब तो हर आधे घंटे में आ रहा है। तुम जानते हो ointment से temporary रिलीफ मिल जाएगी, पर डर लग रहा है। कहीं ये पूरे बदन पर तो नहीं फैल जाएगा? कहीं ये permanent तो नहीं हो जाएगा? Doctor के पास जाओ तो वो भी हाथ खड़े कर दे, कुछ और try करो तो कुछ काम नहीं करे - सिर्फ वो ointment ही थोड़ी राहत दे।

अब हालत ये है कि तुम उस ointment पर dependent हो गए हो, हर वक्त check करते हो कि tube जेब में है। विदेश जाना हो तो पूरा ointment का stock लेकर चलते हो। और अब तो सेहत की tension अलग, ये दुकानदार भी लूट मचा रहा है - एक tube के हजार रुपए! पर क्या करें, देने पड़ते हैं, कोई चारा नहीं।

फिर अचानक तुम्हें एक article मिलता है जिसमें इस बारे में लिखा है और पता चलता है कि ये सिर्फ तुम्हारे साथ नहीं हो रहा, बहुत लोग इसी problem से जूझ रहे हैं। असल में medical community को पता चला है कि वो ointment घाव को ठीक नहीं करती, बस skin के अंदर धकेल देती है। घाव को बढ़ाने वाली वो ointment ही है, तो इससे छुटकारा पाने के लिए बस ointment use बंद करो और थोड़े टाइम में problem खुद-ब-खुद खत्म हो जाएगी।

क्या तुम अब भी वो ointment use करोगे? क्या ointment न लगाने के लिए willpower की जरूरत पड़ेगी? हो सकता है article पर यकीन न हो तो कुछ दिन डर लगे, पर जब देखोगे कि घाव धीरे-धीरे ठीक हो रहा है, तो ointment की जरूरत या चाहत खुद-ब-खुद खत्म हो जाएगी। क्या तुम दुखी होगे? बिल्कुल नहीं! तुम्हें लगता था कि ये problem कभी ठीक नहीं होगी, पर अब solution मिल गया है। चाहे छाले को ठीक होने में एक साल भी लग जाए, पर रोज सुधार देख कर तुम सोचोगे कि कितना अच्छा लग रहा है। पोर्न छोड़ने का जादू भी कुछ ऐसा ही है।

वो घाव सिर्फ body pains नहीं है, normal sex drive की कमी नहीं है, arousal में दिक्कत या performance की problems नहीं है, flat screen पर बर्बाद किया गया time नहीं है, अपनी life पर से control खोने का एहसास नहीं है, और न ही वो शर्मिंदगी है जो तब होती है जब कोई पकड़ ले या इससे भी बुरा - खुद से ही नफरत करने लगे। ये सब तो उस घाव के अलावा की problems हैं।

घाव हमारे हमारी आंखों पर पट्टी बांध देता है - वही panic वाली feeling जब नशे की डोज चाहिए होती है। जो लोग users नहीं हैं, उन्हें ये feeling नहीं होती। असल में हम जो सबसे ज्यादा झेलते हैं वो है डर, और सबसे बड़ी जीत है इस डर से आजादी। ये डर पहले session से शुरू होता है, और हर अगले session के साथ और मजबूत होता जाता है।

कुछ users 'खुश' होते हैं, क्योंकि उनके दिमाग का छोटा शैतान उन्हें सच्चाई से अंधा कर देता है। वो ये बुरा सपना जीते हैं, बस फर्क इतना है कि अपनी बेवकूफी को justify करने के लिए झूठे-सच्चे बहाने बनाते रहते हैं।

वाह! क्या मजा है इस आजादी में!

अध्याय 8

Time बचाना

देखो क्या होता है - जब users छोड़ने की सोचते हैं, तो बोलते हैं health के लिए, religion के लिए, या partner की वजह से। पर इस नशे की सबसे बड़ी brainwashing है इसकी गुलामी। इंसान ने दुनिया के कई हिस्सों में गुलामी खत्म करने के लिए लड़ाई लड़ी - फिर भी user अपनी ही बनाई गुलामी में जिंदगी बर्बाद करता है। मजे की बात ये है कि जब porn देख रहे होते हैं, तब भी दिल में सोचते हैं काश हम इसके आदी न होते। पर जब इसे कम करने की 'कोशिश' करते हैं या कोई रोक लगती है, तभी ये सबसे ज़्यादा जरूरी लगने लगती है।

porn छोड़ना मुश्किल इसलिए लगता है क्योंकि हमारा brainwash हो चुका होता है। जितनी जल्दी इस brainwash को clear करोगे, उतनी आसानी से इससे छुटकारा पाओगे। Regular users, खास कर young या single लोग, जिन्हें occasional hook-up मिलता है, वो मानते ही नहीं कि पोर्न से कोई नुकसान होता है (बजैसे erectile dysfunction, दिमाग की कमजोरी वगैरह)। उनके दिमाग में कोई कशमकश भी नहीं होती। उनके दिमाग में कोई कशमकश भी नहीं होती। क्यों? क्योंकि उन्हें अपने body का feedback नहीं मिल पाता - या तो young होने की वजह से, या फिर इतना कम sex होता है कि कोई pattern समझ में नहीं आता।

Young लोगों को समझाने का सबसे सही तरीका है time की बात करना। बोलो “यार, हैरान हूँ कि तुम्हें अपनी life का इतना time waste करने में कोई tension नहीं है?” आम तौर पर उनकी आंखें खुल जाती हैं। Health के नुकसान या लोग क्या कहेंगे - इन बातों से उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन टाइम की बात आते ही... “कोई नहीं यार, इतना time तो निकाल ही सकता हूँ। हफ्ते के x घंटे क्या बड़ी बात है, और वैसे भी life का यही एक मजा है।”

“यार मुझे समझ नहीं आता तुम्हें फिक्र क्यों नहीं है। चलो मान लो रोज का सिर्फ आधा घंटा, जिसमें dopamine की वजह से होने वाली थकान भी शामिल है - यानी हर पंद्रह दिन में एक पूरा दिन। और हम जानते हैं कि आधा घंटा तो बहुत कम बोल रहे हैं। कभी हिसाब लगाया है पूरी जिंदगी का? और कर क्या रहे हो इस टाइम में? Real relationships बना रहे हो? और ये मत सोचो कि तुम्हारी favorite porn star को तुमसे कोई लेना-देना है, चाहे तुम उनकी videos पर कितनी ही जिंदगी क्यों न बर्बाद कर दो - तुम अपनी जिंदगी पानी में बहा रहे हो! तुम अपना टाइम फेंक रहे हो! और सिर्फ टाइम ही नहीं, तुम इस टाइम का इस्तेमाल अपनी सेहत खराब करने में कर रहे हो, अपनी health और confidence को तबाह कर रहे हो, ताकि जिंदगी भर गुलामी, दर्द, pain और चिड़चिड़ेपन से जूझते रहो। पक्का, इस बात की tension तो होती होगी तुम्हें?”

एक चीज़ यहां क्लियर हो जाती है - खास कर young लोगों के केस में - कि उन्होंने कभी सोचा ही नहीं कि ये एक lifetime की लत है। कभी-कभार वो एक हफ्ते का time calculate कर लेते हैं और वो भी डरा देता है। बहुत कम मौकों पर, वो भी सिर्फ जब छोड़ने की सोचते हैं, एक साल का हिसाब लगाते हैं जो डरावना होता है - पर पूरी life का सोचना तो नामुमकिन लगता है। लेकिन क्योंकि argument चल रही होती है तो पक्का user तुरंत कह देता है, “इतना तो afford कर ही सकता हूँ, हफ्ते का इतना ही तो है”, बिल्कुल उस बंदे की तरह जो खुद को ही सस्ती LIC policy बेच रहा हो।

अगर तुम्हें job offer मिले जो current salary दे और साथ में हर साल एक महीने की छुट्टी भी दे, तो क्या तुम मना करोगे? कोई भी user एक second में हाँ कर देगा और exotic locations के लिए holiday deals ढूँढने लगेगा। सबसे बड़ी टेंशन यही होगी कि पूरे महीने की छुट्टी में करेंगे क्या। पर किसी भी पक्के user ने (और याद रखो, ये वो लोग नहीं हैं जो तुम्हारी तरह छोड़ने की planning कर रहे हैं) आज तक इस offer को sincerely consider नहीं लिया। क्यों?

अक्सर इस point पर पक्का user बोल देता है, “अबे पैसों की क्या टेंशन लेनी!” अगर तुम भी ऐसा सोच रहे हो तो खुद से पूछो कि क्यों टेंशन नहीं है? Swiggy और Zomato पर 40 रुपये की discount के लिए आधा घंटा coupon code ढूँढता है, लेकिन अपनी जिंदगी बर्बाद करने में हजारों उड़ानें में कोई दिक्कत नहीं?

लाइफ का हर decision तुम सोच-समझ के लेते हो। फायदा क्या, नुकसान क्या - सब calculate करके। भले ही गलत हो जाए, पर दिमाग लगाकर decision लेते हो। पर जब कोई user porn के फायदे-नुकसान का हिसाब लगाता है, तो दस में से दस बार जवाब यही आता है - “बंद कर दे भाई! कितना गधा बन रहा है” फिर भी users देखते क्यों हैं? क्योंकि उनकी मर्जी या choice नहीं है, वो रोक ही नहीं पाते। उन्हें मजबूरी में देखना पड़ता है, इसलिए खुद को झूठे सपने दिखाते रहते हैं, और ऐसे बताव करते हैं जैसे कुछ problem ही नहीं है।

Regular users को याद रखना चाहिए कि ये situation और भी खराब होने वाली है। हर दिन नई research आ रही है और लोग porn के side effects पे खुलकर बोल रहे हैं। आज तो बस आम लोग इसके बारे में बात कर रहे हैं, कल से doctor सीधा पूछेगा “porn देखते हो क्या?” अब वो दिन गए जब user अपनी sex life में ‘नाकामी’ को work stress के पीछे छिपा सकता था; अब तुम्हारा partner पूछेगा कि रात को laptop पर क्या कर रहे हो। बेचारा user - जो पहले से ही guilty feel कर रहा है - तब चाहेगा कि कहीं मुंह छिपाने की जगह मिल जाए।

मजे की बात देखो - लोग body बनाने और six-pack लाने के लिए gym में लाखों उड़ा देते हैं, personal trainer रख लेते हैं (और जब कुछ नहीं होता तो बहुत लोग हताश होकर testosterone वाली दवाइयां लेने लगते हैं, जिनके खतरनाक side effects हैं), और इन्हीं लोगों में से कई को सिर्फ एक चीज़ छोड़ने से फायदा हो सकता है - वो चीज़ दिमाग के natural relaxation system को तबाह कर रही है।

ये इसलिए क्योंकि users brainwashed हैं। अपनी आंखों से पट्टी हटाओ। Internet porn एक chain reaction है और जिंदगी भर की जंजीर है, और अगर इसे नहीं तोड़ा तो जिंदगी भर user बने रहोगे। आगे की जिंदगी में कितना time इस पर waste करोगे। सबका हिसाब अलग होगा, पर चलो मान लेते हैं डेढ़ साल के working hours। सोचो कल सुबह तुम्हारे घर के दरवाजे पर डेढ़ साल की salary का lottery का check पड़ा मिले? दिवाली और ईद एक साथ मनाओगे ना? तो फिर अभी से जश्न शुरू कर दो! क्योंकि तुम वो सारा टाइम और एनर्जी बचाने ही वाले हो!

लग रहा है मैं कोई चाल चल रहा हूँ? तो तुम अभी भी खुद को बेवकूफ बना रहे हो। जरा सोच - पहली बार भी अगर वो link नहीं खोला होता, तो कितना टाइम बच जाता life का।

जल्द ही तुम अपना last session करने का फैसला लोगे (अभी नहीं करना है, instructions याद रखो!), और फिर इस चक्कर से बाहर रहकर non-user बने रहोगे। Non-user बने रहने के लिए बस दो काम करने हैं - न पोर्न देखना और न 'एक झलक मार लेता हूँ' के बहाने में फंसना। याद रखो, एक बार फिसले, तो जितनी salary बचाने का सोचा था, सब चला जाएगा।

अगर तुम किसी को porn addiction से निकलने में help कर रहे हो, तो उससे बोलो कि तुम एक बेवकूफ को जानते हो जिसने ऐसे job offer मना कर दिया जिसमें current salary के साथ एक महीने की paid leaves भी मिल रही थी। जब वो पूछे कि वो पागल कौन है, तो बोल दो, "तू!" थोड़ा रूड है, पर कभी-कभी बात घुमा-फिरा के नहीं, कहनी चाहिये।

अध्याय 9

सेहत

सबसे बड़ा brainwash यहीं होता है - खास करके young और single लोगों का - जो सोचते हैं उन्हें पता है कितना नुकसान होता है, पर उन्हें कुछ नहीं पता। अपने आप को बेवकूफ बनाते हैं कि “जो होगा देख लेंगे।” सोचो अगर तुम्हारा internet router किसी porn site पर जाते ही alarm बजाकर warning दे - “अब तक तो बच गए हो, पर एक मिनट और रुके तो तुम्हारा दिमाग फट जाएगा।” क्या तब भी रुकते? अगर जवाब में शक है तो एक experiment करो - किसी building की छत पे जा, एकदम किनारे पर खड़ा हो, आंखें बंद कर और सोच: या तो porn छोड़ दे या फिर आंखें बंद करके एक कदम आगे चल।

तुम क्या चुनोगे इसमें कोई शक नहीं, लेकिन ये सोचकर बैठे रहना कि “एक दिन अपने आप छूट जाएगी लत”, इससे कुछ नहीं होने वाला। Users खुद को health risks के बारे में सोचने ही नहीं देते, क्योंकि अगर सोचेंगे तो addiction का फर्जी मजा खत्म हो जाएगा। यही वजह है कि शुरुआत में shock treatment काम नहीं करते: सिर्फ non-users ही दिमाग पर होने वाले नुकसान के बारे में पढ़ते हैं।

ये रहा young users से होने वाला एक common conversation.

मैं: “क्यों छोड़ना चाहते हो?”

User: “एक dating guru के blog पर पढ़ा कि चार दिन no-fap से confidence बढ़ता है।”

मैं: “सेहत के नुकसान की tension नहीं है?”

User: “नहीं, कल को ट्रक के नीचे भी आ सकता हूँ।”

मैं: “लेकिन क्या तुम जान-बूझकर ट्रक के नीचे आओगे?”

User: “बिल्कुल नहीं।”

मैं: “तो फिर सड़क पार करते वक्त दाएं-बाएं देखकर नहीं चलते?”

User: “हां यार, देखता हूँ।”

ट्रक के नीचे न आ जाए इसके लिए सावधानी बरतते हैं, और chances भी हजारों में एक हैं। लेकिन वही user अपनी addiction से बर्बाद होने का almost पक्का risk लेता है और फिर भी बेफिक्र है। ऐसी है इस brainwash की power; internet porn भेड़ की खाल में भेड़िया है। सोचो, फ्लाइट में जरा सी गड़बड़ का शक हो तो हम चढ़ने से मना कर देते हैं - भले ही accident का chance लाखों में एक हो। porn में चार में से एक का risk लेते हैं और फिर भी अनजान बने रहते हैं? User को मिलता क्या है इससे? **एकदम कुछ नहीं!**

एक और बकवास theory है depression और चिड़चिड़ेपन की। बहुत से young लोग सोचते हैं “हमें क्या tension, न कोई depression है न कोई mood खराब होता है।” पर समझो - depression या stress कोई बीमारी नहीं है, ये तो बीमारी का symptom है। young लोगों को irritation या depression इसलिए feel नहीं होता क्योंकि उनका शरीर ज्यादा dopamine बना सकता है। जैसे-जैसे age बढ़ती है या life में कोई बड़ा झटका लगता है, उनका पहले से कमजोर system overload हो जाता है और तब पूरे symptoms दिखते हैं। जब older users को stress, depression या irritation होती है, क्योंकि nature का safety system उनके nervous system को ज्यादा dopamine-flooding से बचा रहा है, receptors को कम करके। user के दिमाग में और भी changes होते हैं जो उसे इस चक्कर में फंसाए रखते हैं।

ऐसे समझो - मान लो तुम्हारी पास एक मस्त motorcycle है। अब तुम उसे जंग खाने दो, कुछ करो ही नहीं, तो कितनी बड़ी बेवकूफी होगी? थोड़े time में वो खड़ी-खड़ी सड़ जाएगी, कहीं जाने लायक भी नहीं रहेगी। पर चलो, motorcycle का क्या है - पैसे लगाओ, नई ले लो। लेकिन तुम्हारा शरीर वो गाड़ी है जो तुम्हें जिंदगी भर चलानी है। सब बोलते हैं सेहत से बड़ी कोई दौलत नहीं - किसी बीमार करोड़पति से पूछ लो। हम में से ज्यादातर लोग अपनी life की किसी बीमारी या accident को याद कर सकते हैं जब हमने ठीक होने की दुआ मांगी। Porn user बनकर तुम न सिर्फ जंग लगने दे रहे हो और कुछ कर नहीं रहे हो, बल्कि उस एक motorcycle को तबाह कर रहे हो जो तुम्हें पूरी जिंदगी ले जाने वाली है।

समझदार बनो। ये सब करने की कोई जरूरत नहीं है। एक बात याद रखो - इससे तुम्हें मिल कुछ भी नहीं रहा। एक सेकंड के लिए सच्चाई का सामना करो और खुद से पूछो - अगर तुम्हें पक्का पता हो कि अगला session ऐसा process शुरू कर देगा जिससे तुम अपने प्यार के प्रति बिल्कुल बेअसर हो जाओगे, तो क्या फिर भी देखोगे? जिनके साथ ऐसा हुआ है, उन्होंने भी नहीं सोचा था कि उनके साथ होगा। और सबसे बुरी बात बीमारी नहीं है, बल्कि ये

एहसास है कि ये सब अपने हाथों से किया है। उन लोगों के बारे में सोचो जिन्होंने 'वो line cross कर ली'। उनकी brainwashing खत्म हो गई। वो बाकी की जिंदगी यही सोचते हैं, "क्यों इतने साल अपने आप को धोखा देता रहा कि मुझे porn चाहिए? काश वो दिन वापस आ जाए!"

अपने आप को बेवकूफ बनाना बंद करो यार, तुम्हारे पास अभी मौका है। ये एक chain reaction है, अगर अगला porn session करोगे, तो अगला automatically होगा, फिर अगला, फिर अगला। तुम्हारे साथ ये पहले से चल रहा है। EasyPeasy में कोई shock treatment नहीं है, अगर तुमने decide कर लिया है कि छोड़ना है, तो आगे का part तुम्हें shock नहीं करेगा। अगर नहीं किया है, तो इस chapter का बाकी हिस्सा skip कर दो और book का बाकी part पढ़ने के बाद वापस आके इसे पढ़ना।

Internet porn से हमारी sex life और mental health को कितना नुकसान होता है, इस पर ढेरों research हो चुकी है। पर दिक्कत ये है कि जब तक छोड़ने का मन नहीं बनता, कोई जानना ही नहीं चाहता। Forums और mentor groups का कोई फायदा नहीं क्योंकि porn ने आंखों पर पट्टी बांध रखी है। कभी गलती से भी ये सब पढ़ लिया, तो सबसे पहले अपनी favorite साइट खोलेंगे। Users सोचते हैं कि खुशी, stress और sex problems किस्मत की बात है, लॉटरी की तरह हैं - लगी तो लगी, नहीं लगी तो बच गए।

समझो यार, ये तुम्हारे साथ already हो रहा है। हर एक बार जब तुम porn site खोलते हो, dopamine flooding होती है और opioids काम करने लगते हैं। Neural walter-slides और फिसलने हो जाते हैं और अगले steps तक आराम से ले जाते हैं, क्योंकि तुम्हारा दिमाग पहले से ही हार चुका होता है। Nervous system dopamine से भर जाता है और चूंकि ये न जाने कितनी बार हो चुका है, dopamine receptors बंद होने लगते हैं। छोटा शैतान इस pleasure की कमी को use करके तुम्हें और shocking porn या behaviour की तरफ ले जाता है, ताकि और dopamine release हो। ज्यादा नया-पन, ज्यादा dopamine और छोटा शैतान कहता है - और चाहिए। एक session में इतनी सारी pictures और videos एक supernormal stimulus create करती हैं, दिमाग में और chemicals डालती हैं और तुम्हें जारी रखने पर मजबूर करती हैं।

इस पूरे time, तुम्हारे receptors इस dopamine flooding से बचने के लिए बंद होने लगते हैं। Orgasm इस effect को और बढ़ा देता है और withdrawal शुरू हो जाता है। तुम मानते नहीं क्योंकि छोटा शैतान crave करता है, बिना किसी real pain या तकलीफ के। सबको डर लगता है कि कहीं Erectile dysfunction न हो जाए। पर इस डर को दबा देते हैं और उल्टा porn छोड़ने से डरने लगते हैं। ऐसा नहीं है कि ये डर ज्यादा है, पर आज छोड़ना immediate है। सोचते हैं - क्यों negative सोचें? शायद कुछ न हो, या तब तक छोड़ ही देंगे।

देखो, हम सोचते हैं porn एक तरह की खींचतान है: एक तरफ डर है कि "ये तो unhealthy है, गंदी चीज़ है, इसकी लत लग जाएगी।" दूसरी तरफ लगता है "इससे pleasure आता है, ये मेरा साथी है, मेरा सहारा है।" पर समझ में ये नहीं आता कि दूसरी तरफ भी डर ही काम कर रहा है; हमें मजा नहीं आता, बस इसके बिना तड़पते हैं। बात ये नहीं कि हमें porn से मजा आता है, बात ये है कि इसके बिना हम परेशान हो जाते हैं। जैसे heroin का नशेड़ी जब नशे के बिना तड़पता है, और फिर जब vein में inject है तो कैसी राहत मिलती है। सोचो, कौन मानेगा कि vein में injection घुसाने में मजा आता है? जो नशेड़ी नहीं है उसे ये बेचैनी होती ही नहीं, और नशा इस बेचैनी को दूर नहीं करता - ये बेचैनी पैदा करता है।

Non-users को बिना porn कोई दिक्कत नहीं होती - ये तड़प सिर्फ users को होती है। Internet porn इस तड़प को दूर नहीं करती, जगाता है। negative consequences का डर users को छोड़ने में help नहीं करता, क्योंकि वो इसे mine field में चलने जैसा समझते हैं। बच गए तो ठीक, पर किस्मत खराब हुई और bomb पर पैर पड़ गया तो भुगतो। सोचते हैं - risk तो पता है, लेना है तो लेंगे, किसी और को क्या मतलब?

"बूढ़े तो होना ही है, sex power तो जानी ही है..."

हां, ये तो है, पर बात sex power की नहीं है - यहां गुलामी की बात हो रही है। और अगर ऐसा भी है, तो क्या जान-बूझकर अपनी जिंदगी छोटी करने का ये कोई logical कारण है?

"जिंदगी जीने में मजा होना चाहिए, सिर्फ जीने से क्या फायदा।"

बिल्कुल! क्या तुम कह रहे हो कि एक user की life quality, non-user से बेहतर है? क्या मानते हो कि porn देखने वालों की जिंदगी non-users से बेहतर है? खुद को धोखा देते रहो और अंदर ही अंदर जलते रहो - इसमें क्या मजा है?

"मैं single हूँ और आगे भी settle होने का प्लान नहीं है, तो क्या problem है?"

चलो मान लिया तुम single ही रहोगे, तो क्या दिमाग के control system के साथ खिलवाड़ करने का ये कोई logical reason है? सोचो, कोई इतना पागल होगा कि अकेला मिला नहीं कि गंगा हो जाए, चाहे कितना भी confirm हो कि कोई नहीं आएगा? देखो कहां सिमट गई है तुमहारी जिंदगी!

ज्यादा stimulation से हमारे दिमाग के reward circuits धीरे-धीरे खराब हो जाते हैं, और life की normal tensions handle नहीं कर पाते। इससे जोश और उत्साह से जीने में कैसी मदद मिलेगी? Porn और masturbation ने natural sex drive की जगह ले ली है, बिल्कुल वैसे ही जैसे Maggi ने असली खाने की जगह ले ली है। कोई हैरानी नहीं कि बहुत से doctors और psychologists mental health problems को शारीरिक कारणों से जोड़ रहे हैं। Medical community वाले यही रट लगाते हैं कि porn के नुकसान scientifically prove नहीं हुए हैं। पर सोचो - कौन अपनी sex लाइफ की problems public में बताएगा? अगर लोग बता भी रहे हैं, क्योंकि उन्होंने असली वजह पहचान ली है।

EasyPeasy तुम्हें porn से छुटकारा दिलाएगा और एक खुश ex-user बना देगा। न porn, न porn के साथ masturbation और न ही बेकार के orgasms। सिर्फ अपने partner का touch, दर्शन और scent। जैसे भूख लगने पर रोटी-दाल का मजा आता है, वैसे ही तुम्हें internet porn का नकली सुख नहीं चाहिए होगा। इसे prove करने की जरूरत नहीं - जैसे हथौड़ा अंगूठे पर पड़े तो दर्द होता है, इसका सबूत कौन मांगता है? porn का tension user की पूरी life को affect करता है, और बहुत लोग इससे निपटने के लिए Cigarette या शराब जैसे नशों का सहारा लेते हैं। कुछ तो इतने टूट जाते हैं कि suicide तक सोचने लगते हैं।

Users को ये भी गलतफहमी होती है कि porn के side-effects बढ़ा-चढ़ाकर बताए जाते हैं। असल में उल्टा है, internet porn sexual problems और कई दूसरी दिक्कतों की मुख्य वजह है। कितने divorces porn की वजह से हुए हैं? सही number तो कोई नहीं बता सकता, पर online communities में देखो तो हर दिन नए cases आ रहे हैं। और ये तो बस वो cases हैं जो लोग share करते हैं - असली numbers तो और भी ज्यादा होगा।

US के show *Friends* का एक episode है - जब Joey और Chandler को TV पर free porn मिलने लगती है, और वो सोचते हैं कि pizza delivery वाली लड़की उनके 'bedroom' में क्यों नहीं आइ। जब तुम addict हो जाते हो, तो लड़कियों पर porn की fantasies project करने लगते हो। सोचो, अगर कोई पहले जिंदगी में परेशान हो और गलती से भी internet के dark side पर porn देख ले तो क्या होगा। इन porn से आये thoughts से लड़ते रहना उनकी mental health को और खराब कर देगा।

(एक बात सोचो: अगर कोई कहे कि बस प्यार से intimacy चाहिए, penetrative भी OK है, बस साथ रहना है, orgasm होना target नहीं - हो गया तो भी ठीक है। मैं यकीन दिलाता हूँ, अगर कभी ऐसा मौका मिले तो ये एक खूबसूरत experience होगा। Try करना।)

Brainwashing का असर देखो - हम उस आदमी की तरह सोचते हैं जो 100 मंजिला building से गिर रहा है और 50 वीं मंजिल पर पहुंचकर बोलता है, “अभी तक तो सब ठीक है!” हम सोचते हैं कि अब तक तो कुछ नहीं हुआ, एक और session से क्या फर्क पड़ेगा। एक और तरीके से सोचो: ये ‘habit’ एक लंबी चेन है जहां हर session अगले session की जरूरत पैदा करता है। जब शुरू करते हो, तो एक बम की बत्ती जला देते हो। और मुसीबत ये है कि पता नहीं बत्ती कितनी लंबी है। हर बार porn देखने से तुम बम फटने के एक कदम पास आ जाते हो। **क्या पता अगली बार ही बम फट जाए?**

9.1 काले साए

Porn देखने वालों को लगता है कि घर या office में लड़ाई-झगड़े के बाद, रात को अकेले में जो डर और बेचैनी होती है, वो normal है। पर असल में ये normal नहीं है - non-users को ये feeling नहीं होती। ये बेचैनी porn की दी हुई सौगात है।

Porn छोड़ने का एक और बड़ा फायदा है दिमाग के काले सायों से आजादी। हर user जानता है कि porn के नुकसान ignore करना बेवकूफी है। जिंदगी में ज्यादातर वक्त ये automatic चलता है, पर वो काले साए हमेशा हमारे subconscious में कहीं छिपे रहते हैं। Porn छोड़ने के कई शानदार फायदे तो सीधे दिखते हैं - जैसे time की बर्बादी रुकना और flat screen से प्यार करने की बेवकूफी खत्म हो जाती है।

पिछले chapters में non-user होने के बड़े फायदों के बारे में बात की, लेकिन fair रहने के लिए balanced view देना जरूरी है। इसलिए, अगला chapter user होने के फायदों की list देगा।

अध्याय 10

Porn User होने के फायदे

अध्याय 11

Willpower वाला Method

Society में ये मान लिया गया है कि porn छोड़ना मुश्किल है। पोर्न छोड़ने की advice देने वाली books और forums अक्सर यही बताकर शुरू करते हैं कि ये कितना difficult है। सच्चाई ये है कि ये बेहद आसान है। इस बात पर शक होना normal है, पर पहले इसे समझने की कोशिश करो। अगर तुम्हारा target चार minute में एक kilometer दौड़ना हो, तो वो मुश्किल है - सालों की कड़ी training करनी पड़ेगी, और फिर भी शायद physically possible न हो।

देखो, porn छोड़ने के लिए क्या करना है? बस देखना नहीं है, और ना ही masturbate करना है। कोई तुम्हें force नहीं करता (खुद के अलावा) masturbation के लीये, और खाने-पीने की तरह ये survival के लिए जरूरी भी नहीं है। तो अगर छोड़ना है तो मुश्किल कहाँ से हो गया? सच बताऊँ - है ही नहीं मुश्किल। users खुद ही इसे मुश्किल बना लेते हैं - willpower या ऐसे methods से जो उन्हें लगता है कि वो कुछ sacrifice कर रहे हैं। चलो इन methods को समझते हैं।

कोई plan करके स दलदल में नहीं फँसता। शुरू होता है magazines या websites से, और क्योंकि ज्यादातर content बकवास लगता है (हां, बिल्कुल बकवास), सिवाय एक-दो clip के जो सही लगते हैं, हमें लगता है कि control में हैं, जब चाहें छोड़ सकते हैं। पहले कुछ clips सिर्फ special occasions पर देखते हैं। फिर पता नहीं कब regularly होने लगता है, और देखते-देखते रोज का routine बन जाता है। Porn life का हिस्सा बन जाती है, हर जगह internet connection चाहिए होता है। फिर लगने लगता है कि हमारा हक है - love, sex, orgasm और porn से stress कम करना। ये समझ में नहीं आता कि वही clip और actors अब पहले जैसा kick नहीं देते, और हम 'गंदी porn' से बचने की red line से लड़ने लगते हैं, और हम 'ज्यादा hard' content से बचने की कोशिश करते हैं। असल में, masturbation और internet porn न तो sex life बेहतर बनाते हैं, न ही stress कम करते हैं। बस दिमाग में ये बैठ जाता है कि इसके बिना life का मजा नहीं आएगा, कोई stress handle नहीं कर पाएंगे।

समझ में आने में time लगता है कि हम फंस चुके हैं, क्योंकि हम खुद को बेवकूफ बनाते रहते हैं कि शौक के लिए देख रहे हैं - ये मानने को तैयार ही नहीं होते कि अब ये **जरूरत** बन चुकी है। जब तक कुछ नया, shocking या पहले से ज्यादा extreme न हो, तब तक 'kick' नहीं मिलती। फिर भी सोचते हैं कि control में है, जब चाहें छोड़ सकते हैं। यही सबसे बड़ा झूठ है। "मुझे तो इसमें मजा भी नहीं आता, चाहूँ तो कभी भी छोड़ सकता हूँ" लेकिन 'चाहने' का वो दिन कभी आता ही नहीं।

असली पता तब चलता है जब पहली बार seriously छोड़ने की सोचता है। पहली कोशिश अक्सर तब होती है जब कोई relationship शुरू हो, और initial dates के बाद लगे कि partner से वो 'satisfaction नहीं मिल रही' जो screen पर मिलती है। या फिर जब daily life में health पर असर दिखने लगे।

कारण कुछ भी हो, user हमेशा किसी stressful situation का इंतजार करता है - चाहे health का मामला हो या sex का। जैसे ही रुकता है, दिमाग का छोटा शैतान भूखा होने लगता है। फिर user को dopamine के लिए कुछ चाहिए होता है - चाहे cigarettes, दारू, या फिर उसका favourite - internet porn - और वो भी बस एक click पे। पहले के time में porn छुपाना पड़ता था, अब तो phone में ही है। पर अगर partner या दोस्तों आस-पास हों, तो अपनी virtual दुनिया में नहीं जा सकते, और तब stress और बढ़ जाती है।

अगर user ने कोई research पढ़ी है या online communities देखी हैं, तो उसके दिमाग में खींचतान चलती रहती है - temptation से लड़ना और दूसरी तरफ लगता है कुछ miss हो रहा है। stress दूर करने का जो पुराना तरीका था, वो अब नहीं है। तीन तरफ से लगी पड़ी है। इस torture के बाद आम तौर पर क्या होता है? compromise - "थोड़ा कम कर लूंगा" या "अभी time ठीक नहीं है" या फिर classic dialog "पहले life से tension कम हो जाए, फिर छोड़ूंगा।", पर जब stress चला जाता है तो छोड़ने का point ही क्या है? और अगली बार सोचेंगे जब फिर कोई नई stress होगी।

सही टाइम कभी आता ही नहीं है। जिंदगी तो और stressful होती जाती है। पहले mummy-papa की छतरी से निकलते हैं, फिर खुद का घर, EMI की टेंशन, बच्चों की जिम्मेदारी, और job में ज्यादा responsibility - सब एक साथ आ जाता है। जितनी जल्दी user extreme content की तरफ बढ़ता है, उतना ज्यादा परेशान होता है और उतना ही ज्यादा लगता है कि porn के बिना जिंदगी impossible है।

असल में ये सब वहम है कि life में stress बढ़ती जाती है। और porn - या कोई ऐसा ही सहारा - इस वहम को और हवा देती है। इस बारे में आगे detail में बात करेंगे, पर इन शुरुआती failures के बाद user इस उम्मीद में रहता है कि एक दिन सुबह जगेगा और porn या masturbation का मन ही नहीं करेगा। ये hope अक्सर दूसरे ex-users की कहानियों से और बढ़ती है, "मैं serious नहीं था जब तक performance की problem नहीं हुई, फिर porn देखने का मन ही नहीं किया और masturbation भी छूट गया।"

खुद को बेवकूफ मत बनाओ। इन सब कहानियों की असलियत पता करो तो निकलेगा कि इतना simple नहीं था। ज्यादातर लोग पहले से मन बना चुके होते हैं छोड़ने का, बस कोई बहाना ढूँढ़ रहे होते हैं। और जो “एक झटके में” छोड़ने की बात करते हैं, उनके साथ कुछ बड़ा हुआ होता है: या तो partner डने पकड़ लिया, या खुद को ऐसी porn category देखते पाया जो अपनी sexual orientation से अलग हो, और कभी सोची नहीं थी, या फिर sexual performance का बड़ा डर लग जाता है। “मैं ऐसा ही हूँ” अपने आप को धोखा देना बंद करो। अपने आप कुछ नहीं होगा, जब तक तुम खुद action नहीं लोगे।

देखते हैं कि willpower वाला method इतना मुश्किल क्यों है। पूरी life हम ऐसे जीते हैं जैसे कुछ पता ही नहीं, बस “कल से पक्का छोड़ दूंगा” का रट लगाए रखते हैं। फिर अचानक कुछ ऐसा होता है कि छोड़ने की ठान लेते हैं। हो सकता है health की टेंशन हो, sexual performance की फिक्र हो या खुद को analyze करते हुए realize हो कि इसमें मजा भी नहीं आ रहा। वजह कुछ भी हो, हम pros और cons की list बनाने लगते हैं। Sex दो तरह का होता है - एक जो touch, smell, आवाज से जुड़ा है, और दूसरा सिर्फ orgasm के लिए। यही समझ हमारा दिमाग खोलती है, और इस फर्क को समझे बिना confusion होता है, जो fail करा देता है। जब दिमाग लगाकर सोचते हैं तो वही समझ आता है जो हमेशा से पता था, एक ही आवाज आती है “बंद कर दो इसे!”

अगर रुकने के फायदे और porn के फायदों की list बनाओ और points दो, तो छोड़ने के points कहीं ज्यादा होंगे देखते रहने से। एक simple सी betting की तरह है - छोड़ने में खोने को कुछ है नहीं, फायदा होने के chances ज्यादा हैं, और नुकसान न होने के chances तो और भी ज्यादा। User को पता है कि छोड़ने से life improve होगी, पर सोच यही रहती है कि कुछ ‘खो’ रहा है, जो उसे कामयाब नहीं होने देती। ये सिर्फ दिमाग का वहम है, पर बहुत strong वहम है। पता नहीं क्यों, पर user को लगता है कि life के अच्छे-बुरे वक्त में ये sessions help करते हैं। छोड़ने की कोशिश शुरू करने से पहले ही, समाज का brainwashing और खुद की addiction का brainwashing मिलकर एक और ज्यादा powerful brainwashing कर देते हैं - कि ‘छोड़ना’ कितना मुश्किल है।

तरह-तरह की कहानियाँ सुनने को मिलती हैं - कोई कहता है महीनों से छोड़ा हुआ है पर अब भी पागलों की तरह मन करता है, कोई छोड़ के बैठा है पर रोता रहता है कि एक बार और देख लें। कई कहानियाँ हैं कि लोगों ने महीनों या सालों तक छोड़ा, clear रहे, खुश भी रहे, पर एक ‘झलक’ देखी नहीं कि फिर से फंस गए। Users को ऐसे लोग पता हैं जो इस नशे की आखिरी stage में हैं - खुद को बर्बाद कर रहे हैं, life का मजा भी नहीं ले पा रहे - फिर भी देखते जा रहे हैं। और ज्यादातर users खुद भी ऐसा झेल चुके होंगे।

तो इस feeling से शुरू करने की बजाय कि “यार, मस्त news है! अब porn की जरूरत ही नहीं पड़ेगी!”, वो ऐसे शुरू करते हैं जैसे कोई आफत आने वाली हो - बिल्कुल Everest चढ़ने जैसा। और दिमाग में बैठा लेते हैं कि एक बार porn के छोटा शैतान ने पकड़ा तो जिंदगी भर नहीं छोड़ेगा। ज्यादातर लोग अपने partner के सामने रोना रोते हैं, “देखो, मैं porn छोड़ने की कोशिश कर रहा हूँ। कुछ हफ्तों तक mood off रहेगा, तो please थोड़ा support करना।” बस, शुरू होते ही हार मान ली।

मान लो user कुछ दिन बिना session के गुजार लेता है। उसकी sexual arousals वापस आने लगते हैं और वो recover करने लगता है। अपनी favorite tube sites नहीं खोली हैं तो normal stimuli भी excite करने लगते हैं जो पहले होना बन्द हो गया था। पर फिर जिन वजहों से छोड़ने का फैसला किया था, वो धीरे-धीरे भूलने लगते हैं। वैसे ही जैसे speed-breaker पर गाड़ी slow करते हो। थोड़ी देर slow चलोगे, फिर वही रफ्तार।

इस जंग के दूसरी तरफ वो छोटा शैतान है जिसे अभी तक अपनी dose नहीं मिली। कोई physical pain तो नहीं होता - वैसी ही feeling हो जो जुकाम में होती है, physical, न कोई काम रुकता, न depression होता, हंस के निकाल दोगे। User को बस इतना पता होता है कि उसे अपनी porn की दुनिया में जाना है। छोटा शैतान ये जानता है, और बड़े brainwashing वाले शैतान को जगा देता है। वही इसानो जो कुछ घंटे या दिन पहले quit करने की list बना रहा था, अब दोबारा शुरू करने का बहाना ढूँढ़ने लगता है। फिर क्या, बहाने शुरू:

- “यार life बहुत छोटी है, कल बम फट जाए या बस के नीचे आ जाऊँ। अब तो बहुत late हो गया। वैसे भी, लोग बोलते हैं, आजकल तो सब चीज़ों addiction होता है।”
- “टाइमिंग गलत है।”
- “दिवाली के बाद करता, छुट्टियों/exams के बाद करता, life का ये tension खत्म हो जाए फिर।”
- “Focus ही नहीं हो रहा, चिड़चिड़ापन आ रहा है, ठीक से काम भी नहीं कर पा रहा।”
- “Family-friends सब नाराज हो जाएंगे। सबकी भलाई के लिए फिर से शुरू करना पड़ेगा। मैं तो पक्का sex addict हूँ, अब बिना orgasm खुश नहीं रह सकता।”
- “बिना sex के कोई जी नहीं सकता।” (भले लोगों की गलत सलाह से, जो ये sex के emotional और physical पहलू में फर्क नहीं समझते)।
- “मैं जानता था ये होगा, porn के overuse से dopamin का level इतना बढ़ा कि मेरे दिमाग में DeltaFosB ने permanent changes कर दिए हैं। ये changes अब कभी भी reverse नहीं हो सकते।”

इस stage पर user आम तौर पर हार मान लेता है। Browser खोलते ही दिमाग का दोगलापन (schizophrenia) और बढ़ जाता है। एक तरफ तो relief मिलता है क्योंकि दिमाग के छोटा शैतान को dose मिल जाती है; दूसरी तरफ orgasm बेकार होता है और user को समझ नहीं आता कि ये क्यों कीया। इसीलिए user सोचता है कि उसमें willpower की कमी है। पर असल में willpower की कमी नहीं है, उसने बस नई information के हिसाब से अपना decision change किया है और एक rational decision लिया है।

“अगर खुश ही नहीं है तो healthy या rich होने का क्या फायदा?”

कुछ भी नहीं! लंबी और रोते हुए जिंदगी से तो कम जियो पर हंसते हुए जियो। और non-user की life तो पहले से कई गुना मजेदार है। User का दुख withdrawal की वजह से नहीं है - हालांकि शुरू में trigger इससे ही होता है - असली तकलीफ दिमाग में चल रही खींचतान की है, जो

doubt और uncertainty से पैदा होती है। क्योंकि user शुरू से ये सोचता है कि वो कुछ miss हो रहा है, कुछ छीन रहा है, और यही एक तरह का stress बन जाता है।

इन्हीं stress वाले moments में दिमाग बोलता है 'एक झलक मार लेते हैं', और जैसे ही control करते हैं तो और ज्यादा मन करता है। लेकिन क्योंकि रुक चुके हैं, जा नहीं सकते और इससे और depression होता है और trigger फिर से शुरू हो जाता है। छोड़ना और मुश्किल क्यों लगता है? क्योंकि कुछ होने का wait करते रहते हैं। जैसे driving test देने के बाद पता चल जाता है कि pass हुए या fail। Willpower method में objective नहीं होता, ये सोचते हैं? "बस कुछ दिन और रुक जाऊँ, फिर अपने आप मन नहीं करेगा।" online forums में देख सकते हैं, addicts अपने streaks या कितने दिन नहीं देखा, इसकी बात करते रहते हैं।

user जो तकलीफ झेलता है वो दिमागी है और uncertainty से पैदा होता है। कोई physical pain नहीं होता, फिर भी इसका असर बहुत strong होता है। अब दुखी और insecure होकर, भूलने की तो बात ही छोड़ो, doubts और fears से भर जाता है।

- "ये तड़प कब तक रहेगी?"
- "क्या मैं कभी खुश हो पाऊँगा?"
- "क्या कभी सुबह बिस्तर से उठने का मन करेगा?"
- "आगे चलकर stress से कैसे deal करूँगा?"

User इंतजार करता रहता है कि चीजें बेहतर हों, पर जब तक वो रोता-धोता रहता है, porn की दुनिया और ज्यादा कीमती लगने लगती है। असल में कुछ हो तो रहा होता है पर unconsciously - अगर वो कुछ हफ्ते बिना browser खोले निकाल दे, तो दिमाग के छोटा शैतान की भूख खत्म हो जाती है। लेकिन जैसा पहले बताया, dopamine और opioids के withdrawal के symptoms इतने हल्के होते हैं कि user को पता ही नहीं चलता। इस time पे बहुत लोग सोचते हैं 'चलो, जीत गए' और proof के लिए एक बार check कर लेते हैं, और वापस उसी water slide पर फिसल जाते हैं। एक बार dopamine का taste लगा नहीं कि दिमाग से आवाज आती है "और एक बार..." असल में उन्होंने छोड़ दिया था, पर खुद को फिर से फंसा लिया।

बचपन में सब cartoons देखते थे और neuroscience के हिसाब से उनके लिए दिमाग में neural pathways (DeltaFosB) बन गये। अगर किसी बच्चे को cartoons से दूर करना हो, तो तुम ये study करोगे कि क्या वो pathways अभी भी exist करते हैं और बड़ों से पूछोगे कि वो अपने favorite childhood cartoons अब क्यों नहीं देखते। एक तो better entertainment available है और दूसरा, cartoons में वो पुराना मजा नहीं रहा। Willpower method में तुम बस बच्चे को cartoon देखने से जबरदस्ती रोक रहे हो। लेकिन EasyPeasy में तुम उसे समझा रहे हो कि उसे इसमें कोई value न दिखे। बताओ, कौन सा तरीका बेहतर है?

User आम तौर पर तुरंत दूसरा session नहीं करता, सोचता है "मैं फिर से नहीं फंसना चाहता!" और कुछ घंटों, दिनों या हफ्तों का safe period निकाल देता है। फिर ex-user सोचता है, "देखा, मैं फंसा तो नहीं, तो एक और session safe है।" वो उसी trap में फिर से फंस जाता है जिससे शुरुआत हुई थी और water slide पर फिसलना शुरू हो जाता है।

जो लोग willpower method से quit करते हैं, उनको रास्ता बहुत difficult लगता है। असल में main problem brainwashing का है। Physical addiction तो खत्म हो जाती है, पर इंसान फिर भी दुखी रहता है, उदास रहता है। इतनी मुश्किल से गुजरने के बाद धीरे-धीरे समझ में आता है की अब वापस नहीं जाना। फिर वो रोना-धोना बंद होता है और life porn के बिना भी अच्छी लगने लगती है। लेकिन problem ये है की success rate काफी कम है। क्योंकि जो लोग quit कर भी लेते हैं, वो vulnerable position में रहते हैं। उनके mind में कहीं न कहीं ये thought रहता है की porn से उनको कुछ benefit मिलता है। इसी वजह से बहुत से users जो महीनों या सालों तक clean रहते हैं, वो भी वापस शुरू कर देते हैं।

बहुत से ex-users कभी-कभी एक session को 'special treat' की तरह use करते हैं, या फिर अपने आप को prove करने के लिए की उनका self-control कितना strong है। होता भी है ऐसा - लेकिन जैसे ही session खत्म होता है, dopamine कम होने लगता है और दिमाग के किसी कोने से एक छोटी आवाज़ दोबारा देखने के लिए push करने लगती है। अगर वो फिर देखने का decision ले लेते हैं, तो उन्हें लगता है सब control में है। कोई shock नहीं, कोई escalation नहीं, न ही नई चीज़ों की तलाश। तो वो सोचते हैं, "वाह! हालाँकि वास्तव में मज़ा तो नहीं आ रहा, लेकिन मैं addict नहीं होऊँगा। दिवाली के बाद / इस holiday के बाद / इस problem के खत्म होने के बाद, मैं बंद कर दूँगा। उन्हें नहीं पता की उनके दिमाग की water slides और भी ज्यादा slippery हो चुकी हैं।"

तब तक बहुत देर हो चुकी होती है, वो फिर से फंस चुके होते हैं! जिस trap से बड़ी मुश्किल से निकले थे, उसने फिर से अपना शिकार पकड़ लिया।

और बात enjoyment की भी नहीं है। कभी थी ही नहीं! अगर सच में enjoyment के लिए देखते होते, तो कोई भी tube sites पर सीधे orgasm करता और फिर ज्यादा time नहीं बिताता। सच्चाई ये है की self-pleasure के लिए अपनी memories बेहतर option हैं। हम सोचते हैं की हमें porn से enjoyment मिलता है क्योंकि हमें लगता है की हम इतने बेवकूफ नहीं हैं की बिना मज़े के किसी चीज़ के addict हो जाएं। ज्यादातर users को supernormal stimulus, novelty या shock-seeking के बारे में पता ही नहीं होता। और जब पता भी चलता है, तो वो मानने को तैयार नहीं होते की उनका brain का reward-circuit इसके पीछे है। इसीलिए porn का ज्यादातर असर subconscious level पर होता है। अगर आपको neurological changes का पता हो और सोचना पड़े की भविष्य में इसकी क्या कीमत चुकानी पड़ेगी, तो enjoyment का वो झूठा भ्रम भी खत्म हो जाएगा।

जब हम बुरी बातों को ignore करने की कोशिश करते हैं, तो खुद को बेवकूफ महसूस करते हैं। अगर सच्चाई का सामना करना पड़े, तो बर्दाश्त करना मुश्किल हो जाएगा! किसी user को देख लो use करते वक्त - वो सिर्फ तभी खुश दिखता है जब उसे अपने action का होश नहीं होता। जैसे ही awareness आती है, वो uncomfortable हो जाता है और guilty feel करने लगता है। Porn असल में छोटे शैतान (physical craving) को feed करता है। जब आप इसे अपने system से निकाल देते हैं और साथ में brainwashing (बड़ा शैतान) भी खत्म कर देते हैं, तो फिर न तो ज़रूरत रहेगी और न ही देखने की इच्छा!

अध्याय 12

Cutting Down के झांसे में ना आएँ

बहुत से users cutting down का सहारा लेते हैं, सोचते हैं की धीरे-धीरे छोड़ेंगे, या फिर छोटे शैतान को control करने की कोशिश करते हैं। कई लोग तो 'porn diet' को एक solution की तरह recommend करते हैं। लेकिन रुकने के लिए cutting down का use करना बिल्कुल गलत तरीका है। cutting down की कोशिश हमें जिंदगी भर के लिए trap में फंसा देती है। आम तौर पर ये cutting down की strategy तब आती है जब completely छोड़ने की कोशिश fail हो जाती है। कुछ घंटों या दिनों रुकने के बाद user सोचने लगता है:

“मैं अपने online कोठे को visit किए बिना सो नहीं सकता, इसलिए अब मैं बस चार दिन में एक बार porn देखूंगा, या फिर अपनी collection से 'extreme content porn' delete कर दूंगा। अगर मैं इस porn diet को follow कर पाया, तो या तो मैं इसी level पर रह लूंगा या फिर और भी कम कर दूंगा।”

इससे कुछ बहुत ही बुरी चीज़ें होती हैं:

1. वो situation में फंस जाते हैं - internet porn की addiction तो रहती ही है, और शैतान भी जिंदा रहता है, शरीर में भी और दिमाग में भी।
2. पूरी जिंदगी अगले session का wait करते हुए waste हो जाती है।
3. Cutting down से पहले, browser खोल लेते थे और withdrawal से राहत मिल जाती थी। अब क्या है की normal life की tension के साथ-साथ withdrawal के दर्द से भी गुजरना पड़ता है। इससे mood और भी खराब रहता है, चिड़चिड़ापन और बढ़ जाता है।
4. जब regular इस्तेमाल करते थे, तो न कोई खास मज़ा आता था, न ही समझ में आता था की ये एक supernormal stimulus है। बस automatic चलता रहता था। enjoyment सिर्फ तब होता था जब कुछ दिन gap के बाद देखते थे। अब जब वो हर session के लिए extra time wait करते हैं, तो 'enjoyment' feel होता है। जितना ज्यादा wait करते हैं, उतना ही ज्यादा 'enjoyable' हर session लगने लगता है। लेकिन असली बात ये है की session में 'enjoyment' असल में session से नहीं आता - वो बस craving की बेचैनी को खत्म करने से आता है, चाहे वो physical हो या mental. जितनी ज्यादा तड़प, उतना ज्यादा 'मज़ा' लगता है।

Porn छोड़ने में सबसे बड़ी problem neurological addiction नहीं है, वो तो आसान है। Users कई मौकों पर बिना किसी दिक्कत के रुक जाते हैं - जैसे किसी close person की death हो जाए, family में कोई problem हो, या फिर work की tension हो। वो दस दिन भी बिना porn के निकाल लेते हैं और कोई tension नहीं होती। लेकिन वही दस दिन अगर ऐसे हों जहां porn available हो, तो वो परेशान हो जाते हैं। बस यही सोचते रहते हैं की कब देखें, कैसे देखें।

कई users काम के दौरान मौका मिले तो भी नहीं देखते, Victoria's Secret के सामने से गुज़रें या swimming pool पर जाएं, तो भी कोई tension नहीं होती। घर में कोई मेहमान आ जाए और couch पर सोना पड़े, या खुद बाहर guest बनकर जाएं, तब भी manage कर लेते हैं। Dance bar में जाएं या Goa के beach पर जहां लोग bikini में हों, तब भी कोई पागलपन नहीं करते। उल्टा, users को राहत महसूस होती है जब कोई situation उन्हें porn देखने से रोक देती है। असल में, जो users छोड़ना चाहते हैं, उन्हें एक अजीब सी खुशी मिलती है लंबे time तक control करने में। सोचते हैं की शायद एक दिन पूरी तरह छोड़ने में कामयाब हो जाएंगे।

जब आप porn छोड़ने की सोचते हैं, तो real problem addiction नहीं है। Real problem है brainwashing - वो गलतफहमी की 'ये तो मेरा हक है', 'ये तो मेरा reward है'। बस यही सोचते रहते हैं की इसके बिना life में मज़ा नहीं आएगा। और फिर ये cutting down का चक्कर क्या करता है? Porn से दूर करने की बजाय, आपको और कमज़ोर बना देता है। आप बस यही सोचते रहते हैं - 'अरे वो नई clip मिस हो गई, कैसे रह पाऊंगा बिना देखे, life में खुशी कैसे आएगी।

सबसे बुरी हालत किसकी होती है? वो user जो सोचता है की धीरे-धीरे कम करके छोड़ देगा। उसे लगता है की कम देखेगा तो कम याद आएगी। पर सच्चाई एकदम उल्टी है - जितना कम देखो, उतनी ज्यादा तड़प बढ़ती है, और फिर जब देखते हो तो उतना ही ज्यादा 'relief' लगता है। धीरे-धीरे उनकी favourite category भी वो kick नहीं देती। इसीलिए सारी tube sites अलग-अलग star की, अलग-अलग type की videos होती, ताकि लोग बार-बार आएँ।

मानने में मुश्किल हो रहा है? चलो एक बात बताओ - सबसे ज्यादा control कब टूटता है? चार दिन रुकने के बाद। और four-day porn diet वाले के लिए सबसे special moment कौन सा होता है? वही चार दिन वाला moment! अब खुद से पूछो - क्या सच में pleasure के लिए कर रहे हो? या फिर सच्चाई ये है की withdrawal की बेचैनी से छुटकारा चाहते हो, वो भी इस गलतफहमी में की ये तुम्हारा हक है?

सबसे ज़रूरी है brainwashing को मिटाना, last session से पहले, दिमाग से सारी गलत धारणाएं निकालनी हैं। अगर browser बंद करने से पहले ये realize नहीं करोगे की इसमें कोई enjoyment नहीं है, तो बाद में फिर से porn के trap में फंस जाओगे। जब bookmarks और saved pictures देखते हो, तो खुद से पूछो - इसमें ऐसा क्या खास है? हो सकता है आपको लगता हो की कुछ specific clips बेहतर हैं, जो आपके favourite genre या favourite category की हैं। अगर ऐसा है, तो दूसरी videos और themes क्यों देखते हो? कौन अपनी आदत की वजह से अपने दिमाग को mess up करेगा? एक महीने बाद भी जिंदगी वैसी ही रहती है, तो कोई porn clip कैसे special हो सकती है?

खुद test कर के देख लो। पिछले महीने की वो hot clip ढूँढो जो लगता था special है। फिर एक reminder set करो और एक month बिना porn के रहने के बाद वही clip देखो। वो almost वैसी ही feeling देगी जैसी पिछले महीने दी थी। लेकिन इंटेस्टिंग क्या है? वही clip बिल्कुल अलग effect करेगी अगर आप किसी party से आए हों जहां कोई potential partner ने मना कर दिया हो या कोई rejection face करना पड़ा हो। क्यों? क्योंकि जब तक छोटा शैतान (craving) satisfied नहीं होता, एक addict कभी पूरी तरह खुश नहीं रह सकता।

Satisfaction कहां से आएगी? असली बात ये है की जब withdrawal की बेचैनी दूर नहीं कर पाते तो टेंशन में रहते हैं। सोचो, क्या फर्क है porn देखने और ना देखने में? बस यही ना की या तो राहत महसूस होगी या फिर बेचैनी। इसीलिए लगता है की internet porn ज़रूरी है। और जो लोग सुबह उठते ही पहला काम porn देखना करते हैं, उनका क्या? चाहे देखें या ना देखें, दोनों तरह से परेशान ही रहते हैं।

cutting down वाला formula ना सिर्फ बेकार है, ये तो खुद को सज़ा देने जैसा है। क्योंकि शुरू में user सोचता है की धीरे-धीरे habit कम करके porn देखने की इच्छा कम हो जाएगी। पर ये habit नहीं है, ये addiction है। और किसी भी addiction की nature होती है - कम नहीं, ज्यादा चाहना। इसलिए cutting down के लिए user को जिंदगी भर willpower और discipline use करना पड़ेगा। मतलब cutting down का मतलब है - lifetime की सज़ा। एकदम छोड़ देना कहीं ज्यादा आसान और कम painful है। हज़ारों cases हैं जहां cutting down fail हुआ है।

Porn छोड़ने में असली problem dopamine addiction नहीं है, उससे तो deal किया जा सकता है। असली problem है वो गलत belief की porn से pleasure मिलता है। ये सोच कहां से आई? पहले तो society की brainwashing से, फिर addiction ने इस सोच को और मज़बूत कर दिया। Cutting down करने से क्या होता है? ये गलत सोच और भी strong हो जाती है। यहां तक की porn पूरी life को control करने लगती है। User को लगने लगता है की दुनिया में सबसे कीमती चीज़ उसकी addiction है।

कुछ cases में लोग succeed हुए हैं - पहले थोड़ा कम करते हैं, फिर एक दिन एकदम से बंद। लेकिन ये लोग cutting down की वजह से नहीं, cutting down के बावजूद छूट पाए हैं। cutting down ने तो बस तकलीफ बढ़ाई। हर बार fail होने पर क्या होता है? बंदा और टूट जाता है, और उसे पक्का लगने लगता है की अब ये नशा जिंदगी भर नहीं छूटेगा। नतीजा क्या होता है? या तो सीधा वापस अपनी online library में जाता है pleasure और support के लिए, या फिर कुछ दिन रुक कर दोबारा वही चक्कर। आज नहीं तो कल, कल नहीं तो परसों।

एक फायदा cutting down का ज़रूर है - साफ दिखा देता है की porn कितना खोखला है। समझो ऐसे - कुछ दिन रुको, फिर देखो, कोई खास feeling नहीं आती। पहले तड़पना पड़ता है, बेचैनी झेलनी पड़ती है, तब जाकर कहीं राहत मिलती है। तो अब choices क्या हैं:

1. पूरी life cutting down करो और खुद को torture करते रहो - जो तुम वैसे भी कर नहीं पाओगे।
2. जिंदगी भर खुद को बढ़ता हुआ torture देते रहो - जिसका कोई मतलब नहीं है।
3. अपने आप पर थोड़ी दया करो, एक झटके में porn को छोड़ दो।

Cutting down से एक और सच्चाई पता चलती है - ये नहीं हो सकता की 'बस कभी-कभार देख लूंगा'। Internet porn एक ऐसी चेन है जो टूटेगी नहीं, जब तक आप खुद इसे तोड़ने की ठान नहीं लेते।

एक बात दिमाग में रखो: Cutting down आपको डुबो देगा।

अध्याय 13

बस एक बार देख लूं

“बस एक बार देख लूं” वाला भ्रम अपने दिमाग से निकाल दो:

- बस एक बार देख लूं से ही तो शुरुआत हुई थी।
- जब मुश्किल टाइम हो या कोई खास मौका हो, तब भी यही सोचते हैं - बस एक बार देख लूं। बस इसी से सारी मेहनत पानी में चली जाती है।
- बस एक बार देख लूं ही है जो addiction तोड़ने के बाद भी हमें वापस trap में धकेल देता है। कभी-कभी तो सिर्फ ये confirm करने के लिए देखते हैं की अब porn की जरूरत नहीं है, और एक visit करके वही साबित हो जाता है।

Porn देखने के बाद के effects इतने horrible होते हैं की user सोचता है की अब कभी addict नहीं होगा - लेकिन तब तक देर हो चुकी होती है। User सोचता है की जो चीज़ इतनी नफरत और शर्मिंदगी दे रही है, वो मुझसे ये सब कैसे करवा लेती है?’ पर करवा लेती है।

उस ‘एक special session’ का ख्याल ही अक्सर users को छोड़ने से रोकता है - लंबी conference trip के बाद, office में hard day के बाद, बच्चों से झगड़े के बाद, या जब partner ने sex के लिए मना कर दिया हो। एक बात कान खोल कर सुन लो - ‘बस एक बार देख लूं’ जैसा कुछ नहीं होता। ये एक chain reaction है जो जिंदगी भर चलेगी, जब तक तोड़ोगे नहीं। ‘special occasion’ का ये झूठ लोगों को छोड़ने के बाद भी खाए जाता है। ‘एक बार चलेगा’ वाली सोच को मार डालो - ये बस दिमाग का खेल है। जब भी porn का ख्याल आए, उसे ऐसे देखो - एक अंधेरी जिंदगी जहां screen के सामने बैठे-बैठे अपना दिमाग और शरीर दोनों बर्बाद कर रहे हो। एक कैदी की तरह, जिसके पास कोई आशा नहीं। हां, erection problems होना कोई जुर्म नहीं है। पर long-term happiness को short-term ‘pleasure’ के लिए कुर्बान करना ज़रूर एक जुर्म है।

चलो, मान लिया की हर खाली वक़्त के लिए हमारे पास ‘कुछ करने को’ नहीं हो सकता। पूरी जिंदगी के हर पल का plan करना possible भी नहीं है। हां, बहुत कुछ plan कर सकते हैं, पर कभी-कभी ऐसे ही होता है। जिंदगी में उतार-चढ़ाव तो आते ही रहेंगे, porn हो या ना हो। लेकिन एक बात दिमाग में बिठा लो - porn इसका solution नहीं है। दो ही रास्ते हैं - या तो जिंदगी भर की तकलीफ़, या फिर एकदम आज़ादी। बादाम और cyanide एक जैसा ही smell करते हैं, पर अगर तुमको बादाम पसंद है, तो तुम cyanide तो नहीं खालोगे। एक बार भी खाओ तो जान जा सकती है। तो फिर ‘एक बार तो चलता है’ वाली सोच से खुद को सज़ा क्यों दे रहे हो? जब किसी struggling user से पूछो, “काश तुम वापस जा सकते जब addiction नहीं थी, क्या फिर से शुरू करते?” जवाब हमेशा आता है: “पागल हो क्या!” लेकिन हर user के पास ये मौका रोज़ होता है, फिर भी क्यों नहीं छोड़ते? जवाब है - डर। डर इस बात का की वो छोड़ ही नहीं पाएगा, या फिर life porn के बिना पहले जैसी नहीं रहेगी।

अपने आप को बेवकूफ बनाना बंद करो! तुम porn छोड़ सकते हो, कोई भी छोड़ सकता है। ये बेहद आसान है, लेकिन इसे आसान बनाने के लिए कुछ basic बातें दिमाग में clear होनी चाहिए।

1. खोना कुछ नहीं है, सिर्फ़ जबरदस्त positive फायदे पाने हैं।
2. ये मत सोचो की ‘थोड़ा देख लूं’ या ‘एक बार से क्या होगा’। ये सब बेकार की बातें हैं। या तो पूरी आज़ादी, या फिर जिंदगी भर की गुलामी।
3. तुम कोई special case नहीं हो; हर user आसानी से छोड़ सकता है, तुम भी छोड़ सकते हो।

बहुत से users मानते हैं की वो पक्के addicts हैं या उनकी personality ही addictive है। ये सोच आमतौर पर बहुत सारी shocking neuroscience पढ़ने के बाद आती है। पर ऐसा कुछ नहीं होता। कोई भी porn का addiction लेकर पैदा नहीं होता। addiction से पहले किसी को video clips की जरूरत नहीं थी। आपको नशे ने फंसाया है, आपकी personality या character ने नहीं। ये supernormal stimulus इतना शातिर है की आपको लगने लगता है - ‘हां, मैं addict ही हूं।’ पर इस सोच को तोड़ना बहुत ज़रूरी है। क्योंकि अगर आप मानते रहेंगे की आप addict हैं, तो आप addict बने रहेंगे - चाहे आपके शरीर का छोटा शैतान कब का मर चुका हो। इस तरह की सारी brainwashing को हटाना बेहद ज़रूरी है।

अध्याय 14

Casual Users

Heavy users अक्सर casual users से जलन महसूस करते हैं। ऐसे लोग आपने भी देखे होंगे: “मैं क्या करता हूँ? हफ्ते भर नहीं देखूँ तो भी कोई tension नहीं। मुझे तो कोई फर्क ही नहीं पड़ता। हम सोचते हैं - काश हम भी ऐसे होते। मानना मुश्किल लगेगा, पर एक सच्चाई सुन लो - कोई भी user, चाहे कितना भी casual हो, अंदर से खुश नहीं है। याद रखो:

कोई भी user, चाहे casual हो या heavy, कभी सोच-समझकर user नहीं बना, इसलिए,

हर user खुद को बेवकूफ महसूस करता है, इसलिए,

हर user को अपनी बेवकूफी justify करने के लिए खुद से और दूसरों से झूठ बोलता है।

Cricket के दीवाने फख्र से बताते हैं की वो कितना खेलते हैं, और कितना और खेलना चाहते हैं। लेकिन porn users उल्टा करते हैं - गर्व से कहते हैं की वो कितना कम देखते और masturbate करते हैं। अरे भाई, अगर कम देखना इतनी बड़ी बात है, तो बिल्कुल ना देखना तो सबसे बड़ी achievement हुई ना? खुद ही सोचो।

अगर कोई आपसे कहे, “मैं पूरे हफ्ते आम नहीं खाता, बिल्कुल मन भी नहीं करता।” आप क्या सोचेंगे? पागल है क्या? अगर पसंद है तो खाओ, नहीं पसंद तो ये बताने की क्या जरूरत? तो जब कोई user कहता है की वो एक हफ्ते बिना session के रह सकता है, तो वो असल में खुद को - और आपको - ये यकीन दिलाने की कोशिश कर रहा है की उसे कोई problem नहीं है। लेकिन अगर सच में कोई problem नहीं होती, तो ये बात बताने की जरूरत ही क्या थी? इस statement का असली मतलब है - “वाह भाई वाह, सात दिन survive कर लिया मैंने, बिना porn के” और हर user की तरह, उम्मीद लगाए बैठा है की ऐसे ही पूरी जिंदगी survive कर पाएगा। अगर एक हफ्ता रह पाना इतनी बड़ी बात है, तो उसके बाद का session कितना special रहा होगा? सात दिन की ‘तड़प’ के बाद का ‘इनाम’?

इसलिए casual users असल में heavy users से ज्यादा बुरी तरह फंसे होते हैं। उन्हें pleasure का भ्रम तो ज्यादा होता ही है, छोड़ने का motivation भी कम होता है क्योंकि कम time लगाते हैं और इसलिए health risks भी कम लगते हैं। कभी-कभी उन्हें sexual dysfunction का problem होता है, पर उन्हें पक्का पता नहीं होता की वजह क्या है, तो वो दूसरी चीज़ों पर blame कर देते हैं। users को जो pleasure मिलता है वो सिर्फ search-and-see का dopamine cycle और withdrawal की बेचैनी से राहत है। ये pleasure एक भ्रम है।

जब शरीर में कहीं लगातार खुजली हो, तो आप उसे खुजाते हैं। जैसे-जैसे reward circuits dopamine और opioids के लीये immune होता जाता है, वैसे-वैसे natural tendency होती है लंबे time तक edge करने की, escalate करने की, binge करने की, नई-नई categories खोजने की, shocking content ढूँढने की। लेकिन चार main factors हैं जो users को लगातार देखने से रोकते हैं। **Time.** ज्यादातर लोगों के पास इतना वक्त ही नहीं होता।

सेहत। उस खुजली को मिटाने के लिए जितना मिले उतना कम पड़ता है। हर व्यक्ति की इस तरह के bingeing को handle करने की capacity अलग-अलग होती है, और ये उनकी life के अलग-अलग time और situations में भी बदलती रहती है। ये एक automatic brake की तरह काम करता है।

Discipline. समाज से, काम से, दोस्तों और रिश्तेदारों से discipline आता है, या फिर कभी-कभी user खुद भी अपने ऊपर ये discipline लगा लेता है - ये सब उसके दिमाग में चल रही natural कशमकश का नतीजा है।

Imagination. Imagination की कमी हर clip के shock value, novelty और दूसरी qualities को subjective तरीके से कम कर देती है।

लोग सोचते हैं की heavy users कमज़ोर हैं - control नहीं कर पाते। लेकिन heavy users को ये समझना चाहिए की ज्यादातर casual users लगातार देख ही नहीं सकते - उसके लिए बहुत strong imagination और stamina चाहिए होता है। जिन week-में-एक-बार वाले users से heavy users जलते हैं, उनमें से कई या तो physically ज्यादा कर ही नहीं सकते, या फिर उनका काम, समाज, या खुद का डर - की कहीं addict ना हो जाएँ - उन्हें रोक देता है।

कुछ basic definitions समझ लेते हैं।

Non-user

वो जो अभी तक इस trap में नहीं फंसा है। लेकिन इन्हें भी सावधान रहना चाहिए। वो सिर्फ किस्मत या अच्छी परवरिश की वजह से बचा है। याद रखो - हर user ने कभी सोचा था की वो कभी addict नहीं होगा, और कुछ non-users कभी-कभार try करते रहते हैं।

Casual User

इसके दो basic types हैं:

1. वो user जो trap में फंस चुका है पर उसे पता ही नहीं है। ऐसे users से जलन मत रखो। ये अभी चट्टान के किनारे खड़े हैं, नीचे गिरने ही वाले हैं। याद रखो, जैसे हर शराबी पहले social drinker था, वैसे ही हर heavy user की शुरुआत casual से होती है।
2. वो user जो पहले heavy user थे, और अब सोचते हैं की वो छोड़ नहीं सकते। ये sad case हैं और इनके कई types हैं, जिन पर अलग से बात करेंगे।

रोज़ना-एक-बार वाले User

अगर उन्हें orgasm से इतना मज़ा आता है, तो सिर्फ एक बार क्यों? और अगर take it or leave it वाली बात है, तो करते ही क्यों हैं? ये 'habit' असल में अपना सिर दीवार पर मारना है ताकि बाद में मरहम लगाने में आराम मिले। रोज़-एक-बार वाला user दिन में एक घंटे से भी कम समय के लिए अपनी withdrawal की बेचैनी को शांत करता है। उसे पता नहीं चलता, पर बाकी का पूरा दिन वो इसी दीवार से सिर टकरा रहा होता है - और ये सिलसिला जिंदगी भर चलता है। वो रोज़ एक बार ही क्यों करता है? क्योंकि या तो पकड़े जाने का डर है, या फिर दिमाग की सेहत खराब करने का। Heavy user को समझाना आसान है की उसे मज़ा नहीं आ रहा, लेकिन casual user को ये समझाना बहुत मुश्किल है। जिसने भी कभी cutting down की कोशिश की है, वो जानता है - ये सबसे बड़ी यातना है, और लगभग guaranteed है की आप जिंदगी भर addict रहोगे।

Rejected User (जिसे Partner से No मिला हो)

इन्हें हर दिन orgasm चाहिए होता है, पर उनका partner हमेशा ready नहीं होता। शुरू में ये इस कमी को पूरा करने के लिए internet porn का सहारा लेते हैं, पर एक बार इस 'exciting water slide' पर जाने के बाद नई-नई categories, shock clips, असल से परे की fantasies के चक्कर में फंस जाते हैं। असल में जब partner मना करता है, तो इन्हें बहाना मिल जाता है। अगर porn से इतनी संतुष्टि मिल रही है, तो real partner की ज़रूरत क्या है? उन्हें आज़ाद कर दो। उन्हें तब भी मज़ा नहीं आता जब वो अपने partner को fantasize करके देखते हैं। वो चाहने लगते हैं की real-life partner उन्हें कोई बहाना दे ताकि वो internet की अंधेरी वादियों में जा सकें।

Porn-Diet वाले User

जिसका famous dialogue होता है: "मैं जब चाहूँ छोड़ सकता हूँ। हज़ारों बार छोड़ चुका हूँ!"

अगर सोचते हो की porn-dieting से partners ढूँढ़ने का mood बनता है, तो फिर चार दिन में एक बार की diet क्यों? कोई future नहीं जानता, और क्या होगा अगर किसी से मिलने का मौका आपके scheduled session के एक घंटे बाद आ जाए? और अगर occasional 'pipe-साफ़-करना' tension दूर करने के लिए अच्छा है, तो फिर रोज़ क्यों नहीं करते? ये proven है की masturbation genitals को healthy रखने के लिए ज़रूरी नहीं है, और internet porn तो बिल्कुल भी नहीं। यहां तक की अगर ऐसा भी हो, तो कोई भी pick-up-artist 'guru' जो neurological damage के बारे में पढ़ चुका है, कभी भी super-stimulus porn recommend नहीं करेगा। सच्चाई ये है की porn-diet वाले अभी भी hooked हैं। भले ही physical addiction से छुटकारा पा लिया हो, पर primary problem - brainwashing - अभी भी बाकी है। हर बार उम्मीद करता है की इस बार हमेशा के लिए छोड़ देगा, पर जल्द ही वही पुराना trap फस जाते हैं।

ज्यादातर users इन रुक-रुक कर देखने वालों को जलते हैं, सोचते हैं कि dieters कितने 'lucky' हैं, जो अपने usage को control कर लेते हैं। लेकिन वो एक बात नहीं जानते - dieter usage control नहीं कर रहा है। जब use कर रहा होता है, तब चाहता है ना करे। रुकने की मुसीबत झेलते हैं, फिर deprived feel करता है और दोबारा trap में फंस जाता है, फिर पछताता है की काश फंसा ना होता। दोनों तरफ से नुकसान ही नुकसान। अगर सोचें तो यही सच्चाई हर user की life में है जब उन्हें session की permission होती है - या तो इसे अपना हक समझते हैं, या फिर चाहते हैं की ना करें। Porn कीमती तभी लगता है जब इससे दूर रहना पड़े। ये 'मना किए हुए फल' वाला syndrome users के लिए सबसे बड़ी दुविधा है। वो जीत ही नहीं सकते क्योंकि वो एक भ्रम के लिए दुखी हो रहे हैं। जीतने का सिर्फ एक ही रास्ता है - porn छोड़ो और दुखी होना बंद करो!

"मैं सिर्फ Soft/Normal/Home-Made Porn देखता हूँ" वाले User

हां, शुरुआत में सब ऐसा ही करते हैं, लेकिन अजीब बात है, कि clips का shock-value बढ़ता जाता है, और हमें कम ही लगता है? Static porn में novelty नहीं होती, इसलिए हम थोड़ी सी excitement के लिए बड़ी कीमत चुकाते हैं और guilt की water slide पर फिसलते चले जाते हैं। सबसे बेकार चीज़ जो लोग करते हैं वो है अपने partner की pictures देखकर (भले ही permission हो) masturbate करना। क्योंकि इस process में तुम अपने दिमाग की programming बदल रहे हैं - खोजने, ढूँढ़ने और नई-नई categories/clips से मिलने वाले dopamine rush के लिए। Chemistry की भाषा में, दिमाग की porn water-slides DeltaFosB को बढ़ा रही हैं, इसलिए जब आप real में partner के साथ होंगे तो आपको difficulties होंगी।

इस category में एक और trap है 'amateur' और 'home-made' porn। ज्यादातर fake होते हैं और तुम भी जानते हैं, और साथ ही तुम पहली clip देखकर रुकने वाले भी नहीं हैं, बल्कि खोजते और ढूँढ़ते रहोगे। दिमाग सिर्फ orgasm नहीं चाहता, बल्कि नई categories/clips की खोज का जो नशा है, वही water-slide को exciting बनाता है। Porn content असली मुद्दा नहीं है - चाहे amateur हो या professional - असली मुद्दा है दिमाग में dopamine का बार-बार आना जो tolerance और satiation बढ़ाता है। Porn normal brain function को खराब करता है, masturbation muscle-mind connection को गड़बड़ा देता है; orgasm दिमाग को opioids से भर देता है और अगली बार दिमाग में ये neural pathway और भी मज़बूत हो जाती है।

"मैंने छोड़ दिया है, बस कभी-कभार देख लेता हूँ" वाले User

ये peek करने वाले users सबसे sad case होते हैं। या तो वो life भर यही सोचते रहते हैं कि उनसे कुछ miss हो रहा है, या फिर mostly, एक peek दो peek में convert हो जाता है, slippery slope पे slide करते हुए नीचे जाते हैं, और कभी न कभी वो heavy users बन ही जाते हैं। वो फिर से उसी trap में गिर जाते हैं जिसमें पहली बार गिरे थे।

Casual users के दो और types हैं। पहला वो है जो नई celebrity scandals या leaked videos पर masturbate करते हैं, या फिर school/office में 'गलती से' देखी चीजों को याद करते हैं। ये लोग actually non-users ही हैं, पर उन्हें feeling आती है कि कुछ miss हो रहा है। वो भी action का part बनना चाहते हैं, और हम में से ज्यादातर ने ऐसे ही start किया था। अगली बार notice करना, कुछ time के बाद आपकी fantasy का celebrity भी वो effect नहीं देता। और जितना ज्यादा impossible target आप choose करते हैं fantasy में, उतनी ही ज्यादा frustrating होती है orgasm के बाद की feeling।

Second category आजकल काफी popular हो रही है। एक real case से समझते हैं जो online share की गई थी।

एक professional महिला की कहानी है। वो सालों से internet पर erotic stories पढ़ती थी, रोज़ रात को एक बार। मज़े की बात ये थी की वो बहुत strong-minded थी। अब ज्यादातर लोग सोचेंगे - उसे छोड़ने की problem ही क्या थी? वो फ़ख़ से कहेंगे की ladies में तो न ED का risk होता है, न premature-ejaculation का (ये एक myth है)। वो तो pictures भी नहीं देखती थी, बस stories पढ़ती थी - जो daily porn use से light/soft है।

लोग समझते हैं की casual users ज्यादा खुश और control में होते हैं। Control में हो सकते हैं, पर खुश? No way. इस महिला का ही देखो - न partner से satisfaction था, न real sex से। और normal life की stress में इतनी चिड़चिड़ी हो जाती थी की घर वाले भी परेशान थे की इसे हो क्या गया है। खुद को कितना भी समझाए की उसका usage normal है, real relationships में मज़ा नहीं आ रहा था। और relationships में तो ups downs आते ही हैं। रोज़ का dopamine hit इतना strong था की normal खुशियां feel ही नहीं होती थीं। Brain के receptors इतने down हो गए थे की हर वक्त sad ही रहती थी। बाकी सबकी तरह, शुरू में उसे भी porn के dark side और ये डर था की porn में महिलाओं के साथ क्या-क्या होता है। फिर society के brainwashing में आ गई और पहली site try की। पर ज्यादातर लोगों की तरह addict नहीं हुई, violent clips देखकर रुक गई।

Porn में जो enjoyment है वो craving खत्म करने का होता है, चाहे वो physical craving हो, या फिर खुजली को न खुजा पाने का mental torture हो। Internet porn खुद में एक poison है, इसीलिए तो जब कुछ दिनों रुकने के बाद enjoyment का भ्रम होता है। भूख-प्यास की तरह, जितना ज्यादा time भूखे रहो, खाना खाने पर उतना ही ज्यादा relief मिलता है। गलती ये है की लोग इसे habit समझते हैं और सोचते हैं: “अगर मैं इसे control में रखूँ, या sirf special occasions पे ही देखूँ, तो मेरा दिमाग और body adjust कर लेगा। फिर मैं या तो इतना ही continue कर सकता हूँ या फिर जब चाहूँ कम कर सकता हूँ।”

एक बात समझ लो - porn कोई 'habit' नहीं है। ये एक drug addiction की तरह है, और जब withdrawal से बेचैनी होगी तो आप porn देखकर उससे छुटकारा पाना चाहेंगे। जिस usage level पे हो, वहां रोके रखने के लिए आपको life भर बहुत ज्यादा discipline और willpower लगेगी। जैसे-जैसे आपके brain का reward system dopamine और opioids का आदी होता जाता है, वो और ज्यादा porn चाहता है।

जैसे-जैसे porn आपके nervous system, courage, confidence, और self-control को destroy करता है, sessions के बीच का gap कम होता जाता है। इसीलिए शुरुआत में control करना आसान है। अगर mentally या physically कुछ गड़बड़ लगे, तो भी रोक सकते हैं। इस महिला से jealous मत हो - जब कोई बस 24 घंटे में एक बार देखते हो तो लगता है कितना lucky है। पर इस महिला के मन में कई सालों से एक खींचतान चल रही है, जो तुम नहीं देख सकते।”

वो चाह के भी erotic stories quit नहीं कर पा रही थी, पर videos तक जाने से भी डरती थी। हर दिन के 23 घंटे 10 मिनट वो temptation से और अपने boyfriend के लिए feelings की कमी से लड़ती रहती थी। उसने पूरी willpower से कोशिश की, और आखिर में वो रो ही पड़ी। ऐसे cases rare होते हैं, पर logically सोचो: या तो porn में कोई real support या pleasure है, या नहीं है। अगर है, तो कौन एक घंटा, एक दिन, या एक हफ़्ता wait करना चाहेगा? बीच के time में इस support या pleasure से खुद को क्यों दूर रखना? और अगर कोई real support या pleasure नहीं है, तो online कोथे में जाने का point ही क्या है?

यहाँ एक और case है, एक चार-दिन-में-एक-बार वाले आदमी का, जो अपनी life के बारे में ऐसा बताता है:

“मैं 40 साल का हूँ, मुझे PIED (porn की वजह से erectile dysfunction) की problem है - real women के साथ भी और porn देखते वक्त भी, जो कि मैं ज्यादातर करता हूँ। इस चार दिन वाली porn diet पे जाने से पहले, session के बाद रात भर अच्छी नींद आती थी। अब हर घंटे नींद खुल जाती है और बस यही सोचता रहता हूँ। सोते वक्त भी favorite clips के सपने आते हैं। Session के बाद वाले दिन मैं काफी down feel करता हूँ, ये diet मेरी सारी energy ले लेती है। मेरी partner मेरे साथ time spend नहीं करती क्योंकि मैं चिड़चिड़ा हो जाता हूँ, और कहीं जा नहीं सकती तो मुझे घर में नहीं आने देती। मैं jogging के लिए जाता हूँ पर दिमाग में बस यही चलता रहता है।

“Schedule वाले दिन मैं शाम से ही planning करता हूँ, और कोई plan disturb करे तो एकदम irritate हो जाता हूँ। किसी से बात करने का मन नहीं करता और हर चीज़ में हाँ में हाँ मिला देता हूँ (बाद में पछताता हूँ)। वैसे तो मैं झगड़ालू नहीं हूँ, बस नहीं चाहता कोई मुझे रोके। कई बार तो wife से फालतू की बहस कर लेता था। रात के दस बजे का इंतज़ार करता हूँ और जब time आता है तो मेरे हाथ कांपने लगते हैं। सीधा start नहीं करता - नई videos search करता हूँ। सोचता हूँ कि चार दिन रुका हूँ तो कुछ 'खास' देखने का हक बनता है, जो इतनी searching के लायक हो। फिर एक-दो videos final करता हूँ, कोशिश करता हूँ की लंबा चले ताकि अगले चार दिन निकल जाएँ, इसलिए जल्दी finish नहीं करता।”

अपनी बाकी problems के अलावा, इस बेचारे को ये भी नहीं पता कि वो खुद को porn का जहर दे रहा है। पहले तो वो 'forbidden fruit syndrome' से suffer कर रहा है और फिर अपने दिमाग को dopamine flush करने पर force कर रहा है। उसके dopamine receptors इतने damaged नहीं हुए हैं, लेकिन वो porn की water slides को और slippery बना रहा है - अगले चार दिन survive करने के

लिए edging, नई categories/clips, variety, shock और anxiety दूँड रहा है। तुम को लग रहा होगा कि ये आदमी loser है, लेकिन ऐसा नहीं है। एक former athlete और marine sergeant होने के नाते, वो किसी भी चीज़ का addicted नहीं होना चाहता था। लेकिन war से वापस आने के बाद उसने rehab program में IT technician की training भी ली।

Civil life में आया तो bank में अच्छी position पे IT professional था, laptop भी मिला घर ले जाने को। उस साल कुछ famous celebrities के porn videos 'leak' हुए थे और हर जगह यही topic था। बस फिर क्या था, फंस गया इसमें और बाकी की life अपने आप को mentally और physically destroy करने में निकाल दी। अगर वो एक जानवर होता तो society ने उसे इस दर्द से मुक्ति दे दी होती, लेकिन हम अभी भी mentally और physically healthy teenagers को इस trap में फंसने देते हैं। आपको लग रहा होगा ये सब exaggerate किया गया है, लेकिन ये case अकेला नहीं है - हज़ारों ऐसी stories हैं। सोचिए, क्या उसके आस-पास के लोग उससे जलते नहीं होंगे कि वो चार दिन तक control कर लेता है? अगर तुम्हें लग रहा है कि तुम कभी ऐसे नहीं फंसोगे, तो **खुद को धोखा देना बंद करो।**

ये ALREADY हो रहा है

बाकी addicts की तरह, porn users भी champion होते हैं झूठ बोलने में, खुद से भी। मजबूरी है उनकी। जो casual users कहते हैं कभी-कभार देखते हैं, वो भी बहुत ज्यादा देखते हैं, बस बताते नहीं। 'हफ्ते में दो बार' वाले से थोड़ी देर बात करो तो पता चलता है की हफ्ते में तीन-चार बार तो हो ही गया। Reddit, NoFap और rebooting forums की stories पढ़ लो - या तो दिन गिन रहे हैं या फिर हार मानने का इंतज़ार कर रहे हैं। न casual users से जलो, न ही खुद use करो - life इसके बिना बहुत खूबसूरत है। ये log देखो:

"सब शुरू हुआ एक छोटे से challenge से - बस एक दिन रुक जाना, पर रुक नहीं पाया। और आज? अब तो सोचता भी नहीं हूँ इस बारे में, mind में आता ही नहीं। विश्वास करो, ये हो सकता है। और life एकदम बदल जाती है - मज़ा आ जाता है।"

teenagers को cure करना मुश्किल होता है, इसलिए नहीं की उन्हें छोड़ना मुश्किल लगता है, बल्कि क्योंकि उन्हें यकीन ही नहीं होता की वो hooked हैं या फिर trap के शुरुआती stage में हैं। उन्हें ये भ्रम होता है की दूसरे stage से पहले वो automatically छोड़ देंगे।

जिन parents को लगता है की उनके बच्चे porn से दूर रहेंगे क्योंकि उन्हें इससे घिन आती है, उन्हें सावधान रहना चाहिए। Addiction से पहले हर कोई porn के dark side से डरता है। आप भी डरते थे। ये मत सोचिए की आजकल के awareness campaigns बच्चों को बचा लेंगे - जाल तो वही पुराना है। बच्चे समझते हैं की porn एक dangerous चीज़ है, पर साथ ही ये भी सोचते हैं की 'एक बार' या 'थोड़ा सा' देखने से कुछ नहीं बिगड़ेगा। फिर कभी girlfriend/boyfriend का pressure हो, कभी दोस्तों का, या फिर office में किसी का - बस एक trigger की देर है।

इस मामले में ढीली-ढाली approach मत रखो। सबसे डरावनी बात है की हमारा समाज अपने teenagers को internet porn और drugs से बचा नहीं पा रहा है। teenage में दिमाग बहुत जल्दी सीखता है और बदलता है, इसलिए इस age में समझाना और बचाना सबसे important है। शुरुआत कहां से करें, ये समझ नहीं आ रहा? YourBrainOnPorn.com की book पढ़िए - इससे तुम समझेगी की दिमाग पर क्या असर होता है। अगर तुमको लगता है की बच्चा पहले से ही इसमें फंस चुका है, तो भी ये book help करेगी - इससे आप उसे बाहर निकालने में मदद कर पाएंगे। या फिर सीधा उसे Easy-Peasy पढ़ने को दे दो!

अध्याय 15

YouTube / Twitch / Instagram वाला User

इस type के user को casual users के साथ group किया जाना चाहिए, लेकिन इसके effects इतने dangerous हैं की इस पर अलग से बात करनी ज़रूरी है। ये self-control को completely खत्म कर देता है, जैसे एक NoFap forum user का तो रिश्ता ही टूटने वाला था:

“मेरा porn छोड़ने की एक failed कोशिश में तीसरा weeks था। attempt इसलिए शुरू किया था क्योंकि wife परेशान थी मेरे unreliable erections और lack of interest से। मैंने उसे बताया था की ये उसकी वजह से नहीं है, बस job pressure चल रहा है। वो बोली, “मैं जानती हूँ तुम पहले भी work pressure handle कर चुके हो, लेकिन सोचो अगर तुम मेरी जगह होते और देखना पड़ता कि कैसे कोई तुमहारा प्यारा, धीरे-धीरे खुद को बर्बाद कर रहा है?” ये बात मेरे दिल को छू गई, इसलिए छोड़ने की कोशिश की। वो जानती है मैं affair नहीं कर रहा, पर ये तो उससे भी ज्यादा बुरा है। तीन हफ्ते बाद एक दिन एक पुराने दोस्त से झगड़ा हो गया और उस दिन attempt भी टूट गया। सालों बाद पता चला कि मेरे दिमाग ने जान-बूझकर वो झगड़ा create किया था। उस time तो लगा मैं सही हूँ, लेकिन अजीब बात है - इस दोस्त से न पहले कभी झगड़ा हुआ था, न फिर कभी हुआ। साफ था, छोटे शैतान का game था।”

“खैर, मुझे एक बहाना मिल गया था। मुझे किसी भी तरह release चाहिए था। Wife का mood नहीं था तो मैंने सोचा ‘मेरा हक बनता है’, और खुद को convince किया कि अगर मैं porn sites से दूर रहूँ और सिर्फ YouTube videos देखूँ तो कोई बुरी बात नहीं है। लेकिन रात को wife का mood change हो गया और उसे intimacy चाहिए थी। मैं थका हुआ था और ‘power’ भी नहीं थी तो सिर दर्द का बहाना बना दिया। सोच भी नहीं सकता कि wife को कितनी disappointment होगी। फिर धीरे-धीरे मैं पुरानी habits पे वापस आ गया, और YouTube मेरी नई destination बन गई। उस time मुझे अच्छा लग रहा था, सोचा कम से कम consumption तो कम हो रहा है। आखिर में wife ने बोल ही दीया कि मैं अभी भी bed में उसे ignore कर रहा हूँ। मुझे realize नहीं हुआ था, लेकिन उसने याद दिलाया कि कैसे मैं झगड़ा करके घर से निकल जाता था। कभी छोटी सी चीज़ खरीदने में दो घंटे लगा देता, कभी मोच का बहाना बना देता। मैंने wife के साथ romance से बचने के लिए कितने weak excuses बनाए, क्योंकि जब online satisfaction guaranteed हो तो real effort और भी मुश्किल लगता है।”

YouTube user के साथ सबसे बड़ा problem ये है कि उनके mind में ये गलत idea और मजबूत होता जाता है कि उन्हें कुछ miss हो रहा है। साथ ही साथ self-respect भी खत्म होती जाती है; एक ईमानदार इंसान भी अपनों से झूठ बोलने लगता है। शायद तुम्हारे साथ भी ये हो चुका होगा, या किसी form में अभी भी हो रहा है।

Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (और बाकी social media) का main problem है की लोग इन्हें substitute के तौर पर use करने लगते हैं। नई-नई चीज़ें देखने की लत की वजह से खुद को convince कर लेते हैं की ये safe sites हैं। एक बात समझ लो - नशा content देखने में नहीं, उसे search करने में होता है, और छोटे शैतान को फर्क नहीं पड़ता की fix कहां से मिल रहा है। Users के लिए, उनकी online feeds में मिलने वाली ‘soft’ content withdrawal की बेचैनी को थोड़ी देर के लिए दूर कर देती है, जिससे वो addiction में फंसे रहते हैं और अगले session का wait करते रहते हैं।

हां, वो model image/video में beautiful तो है, और अगर real life में साथ होता/होती तो pleasure दे सकती थी, लेकिन वो image नहीं दे सकती... क्योंकि वो real नहीं है। आपका दिमाग उस बैल की तरह बेवकूफ बना जाता है जो लाल कपड़े को देखकर भागता है। कोई सोच सकता है कि वो सिर्फ images देख लेगा, बिना masturbate किए। लेकिन याद रखिए कि आपका दिमाग नई-नई चीज़ों का addicted है, और addiction को फर्क नहीं पड़ता कि fix कहां से मिल रहा है। यही वो trap है।

आपने Columbo नाम की TV series देखी होगी। हर episode एक ही theme होता है। Villain कोई rich और respected businessman होगा। उसे पूरा यकीन होता है कि उसने एक perfect murder किया है। और जब वो देखता है कि case की investigation एक simple से दिखने वाला Detective Columbo कर रहा है, तो उसका confidence बढ़ जाता है कि वो कभी पकड़ा नहीं जाएगा।

Columbo का एक irritating style होता है। वो suspect को clear बता कर interrogation खत्म करता है और दरवाजा बंद कर देता है। लेकिन murderer के चेहरे से मुस्कान गायब भी नहीं होती कि Columbo कहता है, “बस एक last बात explain करदो...” Suspect हकलाने लगता है, और उसी पल से उसे पता चल जाता है कि Columbo धीरे-धीरे उसे तोड़ देगा। चाहे crime कितना भी बड़ा क्यों न हो, उस point के बाद audience की sympathy murderer के साथ होती है।

ये सब कुछ ऐसे चलता है - एक तो वो tension जब तुम लक्ष्मण रेखा नहीं cross कर सकते, हालांकि दिमाग कहता है 'मेरा हक है'। और फिर जब कर लो तो सोचते हो कि मज़ा कहां था। एक डर की कहीं limit cross न हो जाए, control न खो दें, और फिर bed में जाने से भी डर लगता है कि कहीं partner को sex न चाहिए हो। 'Safe' YouTube videos अब satisfaction नहीं देंगी क्योंकि brain को अब वो kick नहीं मिलती, कुछ नया नहीं बच देखने को, और तुम जानते हैं कि जल्द ही तुम अपने पसंदीदा online कोठे पर वापस जाओगे। और फिर शर्म की बात तब होगी जब ये actually हो जाता है, और तुम फिर से non-stop देखने लग जाते हैं।

वाह भाई वाह, PMO करने वालों की लाइफ!

अध्याय 16

एक Social Habit?

Mind और body की health के लिए porn छोड़ना चाहिए - ये तो हमेशा से पता था। यह समझने के लिए scientific research और neuroscience की जानकारी की ज़रूरत नहीं है कि porn addictive है और हमारी ज़िंदगी बर्बाद कर सकती है। हमारा शरीर इस दुनिया का सबसे sophisticated system है, और कोई भी user पहले ही session से जान जाता है कि ये stimulus ज़रूरत से ज्यादा हो सकता है और जहर बन सकता है।

हम porn में क्यों फंसे हैं? सिर्फ इसलिए क्योंकि ये हमारे brain की बुनियादी (या कहें evolutionary) programming के साथ match करती है। Internet porn हर वक्त free में available है, दिन-रात, जब चाहो तब available है। पहले के time में लोगों को लगता था इससे कोई नुकसान नहीं होता, पर तब बस photos होती थीं, और video देखनी हो तो local store से CD लानी पड़ती थी।

आज तो users खुद मानते हैं कि porn एक supernormal stimulus है और addiction बनाती है। पुराने time में, कोई strong आदमी masturbation के बारे में बात तक नहीं करता था, इसे एक insult माना जाता था। हर pub, club या bar में ज्यादातर मर्द proudly किसी लड़की को impress करना और real sex करना चाहते थे। आज internet porn addict का हाल बिल्कुल उल्टा है। अब आदमी सोचते हैं कि उन्हें औरत की ज़रूरत ही नहीं है। वो online groups में जुड़कर experiences share करते हैं, नई strategies बनाते हैं और options ढूँढते हैं। आज का strong आदमी drugs पर depend नहीं करना चाहता। आज का strong बंदा किसी नशे का गुलाम नहीं बनना चाहता। समाज में एक बड़ा बदलाव आया है - users seriously porn और masturbation छोड़ने की सोच रहे हैं। आज हर user मानता है कि porn एक toxic चीज़ है जो सिर्फ नुकसान करती है।”

Forums पर एक बड़ा बदलाव जो दिख रहा है वो है porn के anti-social aspects पर focus। पहले जो बंदा रोज sex करने की बात करके hero बनता था, अब वही समझ रहा है कि वो एक addiction का गुलाम है। अब लोगों को realize हो रहा है कि वो porn एक monster है, और वो उसके गुलाम बन चुके हैं।

Educated होने के बाद भी लोग क्यों continue करते हैं? क्योंकि या तो वो quit करने में fail हो चुके हैं, या फिर try करने से डरते हैं। इस subject में हर level का interest दिखता है - कुछ लोग porn, masturbation और orgasm सब छोड़ देते हैं - चाहे relationship में हों या single। Sex को अलग नज़रिए से देखने वाली techniques जैसे semen retention और Karezza को लोग बड़े level पर follow कर रहे हैं। जो failures की बात हमने की, वो actually progress की तरफ एक step हैं - इन practices से कुछ न कुछ फायदा तो होता ही है। जब तुम no-PMO journey शुरू करोगे तो तुमको पता चलगा कि तुमहारी life के लिए क्या best है। Sex को अलग perspective से समझने और practice करने के बाद तुम अपना orgasm plan बना सकते हो। जो भी तुमहारी journey हो, तुमको समझ आ जाएगा कि orgasm से brain में chemicals release करना limit करना कितना ज़रूरी है। और फिर कभी porn, sex और orgasm को न तो pleasure समझेगे, न ही emotional support।

कई popular online communities जो non-users ने शुरू की हैं, वो सिर्फ porn ही नहीं, masturbation भी छोड़ने पर focus करती हैं। ये sites उन लोगों के लिए helpful हैं जो छोड़ना चाहते हैं, लेकिन ज्यादातर notes उन्हें willpower use करने की सलाह देते हैं। लोग कितने दिन तक रुके हैं उसका count रखने में और दूसरी चीज़ों में इतने पागल हो जाते हैं कि खुद पर दया आने लगती है और life से सारी खुशी खत्म हो जाती है।

ये वही brainwashing है, जो पहले discuss की गई है। एक बार streaks break हुई तो domino effect शुरू हो जाता है - बाकी users को लगता है चलो हम अकेले नहीं हैं। पर उनकी mehnat बेकार नहीं जाती, वो आगे बढ़ रहे हैं, भले ही काफी struggle कर रहे हैं। वो browser तो बंद कर देते हैं पर desire और need जिंदा रहती है। EasyPeasy उल्टा काम करता है - पहले need और desire को खत्म करता है, फिर browser बंद होता है। रोज़ और भी users इस डूबते जहाज़ को छोड़ रहे हैं, और जो बचे हैं उन्हें डर लग रहा है कि कहीं वो आखिरी न रह जाएं

भाई तुम ऐसे मत फंसे रहना!

अध्याय 17

सही time का चुनाव

Internet porn को छोड़ने का सही समय अभी है - इस ज़ाहिर बात के अलावा, timing बहुत important है। Society इसे एक छोटी सी बेकार habit समझती है जो health को affect नहीं करती। लेकिन यह सच नहीं है। यह एक नशे की लत है, एक बीमारी है, जो society में relationships को तबाह करती है। ज्यादातर users की life में सबसे बुरी चीज़ है इस खतरनाक addiction का शिकार होना। अगर वो इसमें फंसे रहते हैं, तो life बिगड़ जाती है। इसलिए सही इलाज के लिए timing का ध्यान रखना important है।

सबसे पहले, उन मौकों को पहचानें जब porn का मन करता है। अगर आप एक businessperson हैं जो stress relief के delusion में देखते हैं - तो कोई relatively free या छुट्टी का समय चुनें। अगर आप boring या relaxing time में देखते हैं, तो इसका उल्टा करें। कुछ भी हो, इस attempt को seriously लें।

अगले 3 हफ्तों के लिए सोचो कि कौन सी situations तुम्हें वापस इस तरफ ले जा सकती हैं। जैसे कि business trips, या फिर partner का out of town होना। पर इन सब से डरने की ज़रूरत नहीं है, बस पहले से ready रहो और ये मत सोचो कि तुम कुछ miss कर रहे हो। और हां, अभी से porn कम देखने की कोशिश मत करो, इससे उल्टा तुम्हें लगेगा कि इसे छोड़ना मुश्किल है। असल में, इन आखिर के कुछ दिनों में ज्यादा से ज्यादा देखो। आखिर session के time ध्यान दो - कैसा empty feel होता है, expectations पूरी नहीं होतीं, body में दर्द होता है, mood खराब हो जाता है, एक अजीब सी tension और sadness आ जाती है। सोचो कि जब ये सब छूट जाएगा तो कितना अच्छा feel करोगे।

देखो भाई, ये “अभी नहीं, बाद में” वाले trap में मत पड़ो और issue को ignore मत करो। अभी अपना plan बनाओ और excited रहो।

याद रखो, तुम कुछ खो नहीं रहे हो। उल्टा, तुम्हारी life में बहुत सारी positive चीज़ें आने वाली हैं।

सालों से medical की दुनिया ने porn को harmless माना है। उन्हें पुराने ज़माने के simple porn और आज के VR porn में फर्क ही नहीं पता। असली problem यह है कि हर user इसे सिर्फ dopamine के लिए use करता है, लेकिन addiction की वजह dopamine नहीं, खुद का brainwashing है। एक smart आदमी confidence trick का शिकार हो सकता है, लेकिन सिर्फ बेवकूफ ही trick समझने के बाद भी उसमें फंसा रहेगा। खुशी की बात है कि ज्यादातर users बेवकूफ नहीं हैं, बस वो खुद को बेवकूफ समझते हैं। हर user का अपना brainwashing होता है। इसीलिए इतने सारे अलग-अलग तरह के addicts दिखते हैं, जो इस मामले को और भी confusing बना देते हैं।

Original book nicotine छोड़ने (जो दुनिया की सबसे addictive drugs में से एक है) को लिखी गई थी, पर यह जानकर अच्छा लगा कि वही philosophy यहाँ भी काम करती है। Carr और मैं challenge face कर रहे हैं कि हर user तक ये knowledge कैसे पहुंचाएं। मैं जानता हूँ कि हर कोई न सिर्फ आसानी से इसे छोड़ सकता है, बल्कि इस process को enjoy भी कर सकता है। लेकिन जब तक user खुद ये नहीं समझेगा, ये knowledge बेकार है और frustrating भी। अपनी original book में, Allen Carr ने ये controversial सलाह दी है:

“बहुत लोगों ने मुझे कहा: ‘तुम कहते हो की “book खत्म होने तक smoking जारी रखो”। इससे smoker या तो book को बहुत धीरे पढ़ता है या फिर complete ही नहीं करता। तो तुम्हें ये instruction बदल देना चाहिए।’ ये बात logical लगती है, लेकिन मैं जानता हूँ कि अगर instruction ये होता कि ‘एकदम से छोड़ दो’, तो कुछ smokers तो book पढ़ना ही शुरू नहीं करते। शुरुआती दिनों में एक smoker ने मुझसे consult किया। उसने कहा, ‘मुझे तुमसे help मांगना अच्छा नहीं लग रहा, मैं जानता हूँ कि मेरी willpower strong है। Life के हर दूसरे area में मैं control में हूँ। फिर क्यों दूसरे smokers अपनी willpower से छोड़ पाते हैं, और मुझे तुम्हारे पास आना पड़ रहा है?’ वो आगे बोला, ‘मुझे लगता है मैं खुद कर सकता हूँ, बस smoking करते हुए कर सकूँ तो।’”

समाज में ये belief है कि smoking छोड़ना बहुत मुश्किल है, तो जब कुछ मुश्किल हो तो smoker को क्या चाहिए होता है? एक सहारा, एक छोटी gold। Smoking छोड़ना double मुसीबत लगती है: एक तो ये difficult काम है - और ऊपर से वो सहारा भी नहीं है जिस पर हम depend करते हैं। शायद इस method की असली खूबसूरती ये है कि process के समय तुम्हें कुछ ‘छोड़ना’ नहीं पड़ता। इसकी जगह, हम पहले सारे डर और doubts से free हो जाते हैं, ताकि last session खत्म करते वक्त तुम freedom का मज़ा ले रहे हो।

इसलिए, ये hackbook भी वही सलाह देगी। चाहे कितना भी कहा जाए कि ये easy और enjoyable होगा, बहुत सारे लोग इसे accept नहीं कर पाएंगे क्योंकि उनके दिमाग में ये बैठा हुआ है कि छोड़ना कितना मुश्किल है।

Timing वाला chapter मुझे Allen की advice पर दोबारा सोचने पे मजबूर करता है। देखो, मान लो office stress की वजह से porn देखते हो, तो लोग सोचते हैं छुट्टी में try करेंगे, या फिर इसका उल्टा। पर ये सबसे आसान रास्ता नहीं है। असल में तो जो time तुम्हें सबसे कठिन लगता है, वही चुनो। चाहे stress हो, दोस्तों की party हों, काम का load हो या boring time - एक बार अगर तुमने *difficult situation* में manage कर लिए, तो बाकी सब मस्त हो जाएगा। लेकिन अगर मैं सीधा ये बोलूँ, तो शायद तुम try ही ना करो।

एक मजेदार example देखो। मैं और मेरी बहन swimming जाते हैं। साथ पहुंचते हैं पर कभी साथ swim नहीं कर पाते। क्योंकि वो क्या करती है - पहले एक उंगली डुबोएगी, फिर पैर डुबोएगी, फिर आधे घंटे बाद जाकर swimming करेगी। बेकार का torture है ये तो। मैं सोचता हूँ कि पानी कितना भी ठंडा हो, जाना तो है ही, तो सीधा dive मार देता हूँ। अब सोचो, अगर मैं बहन से बोलूँ कि एकदम से jump करो वरना swimming नहीं - तो वो swimming ही छोड़ देगी। समझ रहे हो क्या problem है?

लोगों से feedback मिला है कि वो timing कि सलाह का फायदा उठाकर बस टालते रहते हैं, सोचते हैं “अभी नहीं यार, वो बुरा दिन बाद में try करेंगे”। मैंने सोचा कि क्यों ना ‘porn के benefits’ वाले chapter की तरह कुछ करें - जैसे लिख दें “*बेस्ट timing के बारे में next chapter में बताएंगे*” और अगले page पे बस बड़े-बड़े अक्षरों में लिख दें “*अभी से रुक जाओ!*” सही में यही best advice है, पर क्या तुम मानोगे? इस पूरी trap का सबसे चालू point ये है कि जब life में tension होती है, तब लगता है अभी नहीं छोड़ सकते, और जब tension नहीं होती, तब सोचते हैं छोड़ने की जरूरत ही क्या है। अपने आप से ये questions पूछो:

1. जब पहली बार porn देखना start किया था, तो क्या तुमने सोचा था कि पूरी life इस पर depend करोगे और कभी छोड़ नहीं पाओगे? **बिल्कुल भी नहीं!**
2. तो क्या तुम सच में पूरी life ऐसे ही चलाओगे, बिना कभी छोड़े? **कभी नहीं!**

तो फिर कब छोड़ोगे? कल? अगले साल? उसके बाद? यही तो भाना बना रहे हो जब से समझे हो कि addict बन गए हो। क्या सोच रहे हो कि एक दिन उठोगे और अपने आप छूट जाएगा? अपने आप को बेवकूफ मत बनाओ, किसी भी addiction में आदमी ज्यादा ही फंसता जाता है। क्या तब तक wait करोगे जब bed से उठना भी मुश्किल लगे और बस masturbate करने का मन करे? इससे तो कोई फायदा नहीं।

असली trap है कि हम सोचते हैं अभी सही time नहीं है - कल ज्यादा आसान होगा। हम सोचते हैं कि हमारी life में बहुत tension है, पर सच में ऐसा नहीं है। आज के time में real stress तो बहुत कम है। घर से बाहर निकलते वक्त तुम्हें जंगली जानवरों का डर नहीं है, ज्यादातर लोगों को ये नहीं सोचना पड़ता कि अगला खाना कहां से आएगा या रात को सोने की जगह मिलेगी या नहीं। एक जंगली जानवर की life के बारे में सोचो, जैसे एक खरगोश - जब भी अपने बिल से बाहर निकलता है, उसके लिए तो Vietnam war जैसा माहौल होता है, वो भी पूरी life! लेकिन वो handle कर लेता है, उसके पास adrenaline और hormones हैं, और हमारे पास भी। सच तो ये है कि किसी भी जीव के लिए सबसे ज्यादा stressful time बचपन और teenage होता है। लेकिन 3 billion साल की natural selection ने हमें stress handle करने के लिए तैयार कर दिया है, इसीलिए तो मुश्किल बचपन वाले भी normal life जी लेते हैं।

कहावत है “अगर health नहीं है तो कुछ नहीं है” - पुरानी बात है पर एकदम सच है। जब तुम physically और mentally मज़बूत होते हो तो अच्छे time का मज़ा ले सकते हो और बुरा time भी handle कर सकते हो। बहुत लोग ज़िम्मेदारियों को stress समझ लेते हैं; ज़िम्मेदारियां stress तब बनती है जब हमें लगता है कि हम handle नहीं कर पाएंगे। ज्यादातर लोगों को stress, job या बुढ़ापा बर्बाद नहीं करता, बल्कि वो झूठा सहारा करता है जिसे वो अपना support समझते हैं।

ऐसे सोचो - तुमने तय कर ही लिया है कि पूरी life इस trap में नहीं रहना है। तो कभी न कभी — चाहे आसान हो या मुश्किल — तुम्हें इससे free तो होना ही है। Porn कोई hobby या मज़े की चीज़ नहीं है, ये एक addiction है, एक बीमारी है। हम समझ चुके हैं कि कल ये आसान नहीं होगा, बल्कि और difficult होता जाएगा। इससे छूटकारा पाने का time अभी है — या जितना भी जल्दी हो सके। सोचो कि एक हफ्ता कितनी जल्दी निकल जाता है। बस इतना ही तो लगता है। सोचो कितना मज़ा आएगा जब बाकी की life बिना किसी tension के जियोगे। अगर तुम सारी instructions follow करोगे, तो तुम्हें 5 दिन या 3 हफ्ते भी wait नहीं करना पड़ेगा। तुम ना सिर्फ आसानी से छोड़ पाओगे, बल्कि इस process को enjoy भी करोगे!

अध्याय 18

क्या मैं मज़े miss करूंगा?

बिल्कुल भी नहीं! जब वो छोटा porn वाला शैतान मर जाएगा, जब तुम्हारी body dopamine के लिए crave नहीं करेगी, और दिमाग में बने porn के water slides धीरे-धीरे fade होने लगेंगे, तब सारा brainwashing गायब हो जाएगा। तुम ना सिर्फ physically और mentally ज्यादा fit हो जाओगे life की tensions handle करने को, अच्छे पलों का मज़ा भी double हो जाएगा।

बस एक ही खतरा है — उन लोगों का influence जो अभी भी sex को अपना सहारा और pleasure समझते हैं। हम अक्सर सोचते हैं कि ‘दूसरों की life कितनी मस्त है’ - ये normal बात है। लेकिन porn के मामले में - जहां नुकसान इतने ज्यादा हैं और फायदे बिल्कुल झूठे हैं - एक ex-user उन लोगों से jealous क्यों होता है जो sex और porn को अपना सहारा मानते हैं?

बचपन से जो brainwashing हुई है, उसकी वजह से इस trap में फंसना समझ में आता है। लेकिन सवाल ये है - जब हमें पता चल जाता है कि porn एक बेवकूफी है, और हम इसे छोड़ भी देते हैं - तो फिर वापस उसी trap में क्यों चले जाते हैं? ये society का brainwashing है जो porn को normal sex से जोड़ देता है। Ex-user को एक बेचेनी होती है! Single होने की anxiety (जो कि कोई crime नहीं है) उन्हें फिर से उस water slide पर चढ़ने के लिए मजबूर करती है। ये बड़ी अजीब बात है, खासकर अगर इस point को देखें: दुनिया का हर non-user खुश है कि वो user नहीं है, और हर user, अपने addicted और brainwashed दिमाग के साथ भी, जो enjoyment और relaxation का झूठा सपना देखता है, चाहता है काश वो इस चक्कर में कभी पड़ा ही ना होता। तो फिर कुछ ex-users दूसरों से jealous क्यों होते हैं?

1. ‘बस एक बार देख लेता हूं।’ याद रखो, बस एक बार देखना एक भ्रम है। किसी एक incident को देखना बंद करो और porn user के perspective से सोचो। तुम्हें लग रहा होगा कि वो मज़े कर रहे हैं, पर वो खुद से खुश नहीं हैं, वो तुमसे jealous हैं। काश तुम किसी user को clinically observe कर पाते, तो ये तुम्हें छुटकारा पाने में सबसे ज्यादा help करता। देखो कैसे users उतावले होकर जल्दी-जल्दी tabs और windows खोलते हैं? Important scenes को fast forward करते हैं, clips से बोर होकर अलग-अलग genres में जाते हैं, नई clips और categories ढूँढ़ते हैं, shock value और anxiety ढूँढ़ते हैं। खास तौर पर ध्यान दो कि ये सब automatic हो रहा है। वो enjoy नहीं कर रहे हैं, बस बिना porn के enjoy नहीं कर पा रहे हैं। अगली सुबह, कमज़ोर willpower के साथ उठेंगे, energy खोई हुई होगी, आँखें थकी हुई होंगी, और फिर भी पहली tension आते ही वापस इसी trap में फंस जाएंगे। उनकी पूरी life गंदगी में, खराब mental health में, और टूटे हुए confidence के साथ जाएगी - एक lifetime अपने आप को बर्बाद करने में, दिमाग में काले साए के साथ। किस मकसद के लिए? इस झूठे ख्याल के लिए कि ये उनका ‘हक’ है और इससे pleasure मिलता है?
2. दूसरी वजह क्यों कुछ ex-users को उन्हें ऐसा लगता है कि porn user कुछ कर रहा है - जैसे self-pleasure - और non-user कुछ नहीं कर रहा, तो उन्हें लगता है कि वो कुछ miss कर रहे हैं। अपने दिमाग में clear कर लो, non-user कुछ नहीं खो रहा है, बल्कि वो बेचारा addict इन चीज़ों से वंचित हो रहा है:

- सेहत
- ताकत
- Confidence
- मन की शांति
- हिम्मत
- सुकून
- आज़ादी
- Self-respect

यार दूसरे porn users को देख के जलने की आदत छोड़ दो और उनकी असलियत देखो - किस बुरे हाल में हैं बेचारे। मैं खुद भी ऐसा ही था, और बहुत बुरी condition में था। तभी तो तुम ये book पढ़ रहे हो, न कि वो लोग जो सच्चाई से भाग रहे हैं और खुद को बेवकूफ बना रहे हैं।

तुम कभी किसी heroin addict को देख के तो नहीं सोचते ना कि “यार इसकी life तो मस्त है”। और हर नशे की तरह, ये भी कभी better नहीं होगा। हर साल और गंदा होता जाएगा scene - अगर आज तुम्हें user होना खराब लगता है, तो कल तो और भी ज्यादा खराब लगेगा। Users से जलो मत, उन पर दया करो। मेरी एक बात दिमाग में रख लो: **उन बेचारों को तुम्हारी हमदर्दी की जरूरत है!**

अध्याय 19

क्या मैं दो किरदार (user और non-user का) एक साथ जी सकता हूँ?

ये myth ज्यादातर उन users से फैला है जो willpower से छोड़ने की कोशिश करते हैं। वो दिमागी कसरत करके राम-रावण वाला game खेलते हैं: “*Porn मेरी दूसरी personality के लिए है और real-life romance मेरी relationship के लिए।*” पर ये एकदम बकवास है यार - वो porn के water slides, DeltaFosB और brain में जो changes होते हैं, वो सारी real-life romance को तबाह कर देंगे, उसका मज़ा ही खत्म कर देंगे। रावण पक्का राम की बात नहीं मानने वाला।

जब तुम internet porn use करते हो, तो तुम खुद को एक ऐसा आदमी बना रहे हो जो दूसरों को sex करते हुए छुप-छुप देखता है, फिर जैसे ही dopamine level थोड़ा सा गिरता है कुछ और ज्यादा exciting देखने के लिए click करने की आदत डाल रहे हो। या फिर लगातार वो perfect scene ढूँढ़ते रहते हो maximum kick के लिए। और हाँ, तुम झुक के या bed पे phone पे हर रात ये सब कर रहे हो, और धीरे-धीरे तुम्हारा दिमाग इन्हीं चीज़ों को real-life से ज्यादा चाहने लगता है। Real sex तो इस online कोठे के सामने कहीं नहीं टिकता। जब तुम young होते हो तब की यादें बहुत powerful और long-lasting होती हैं, तो इन porn के water slides को तोड़ना और नए neural connections बनाना time लेता है। लेकिन इसका ये मतलब नहीं है कि ये ज्यादा मुश्किल है।

हर बार जब तुम porn का ‘water slide’ पे जाते हो, तुम उसे और चिकना कर रहे हो, दिमाग के nerves को fresh और ready रख रहे हो। जैसे कभी fast-food restaurant के पास से गुजरो तो fries की खुशबू से ही मन खाने का कर जाता है, वैसे ही तुम्हारे दिमाग में ये porn के slides 24 घंटे तुम्हारा इंतज़ार कर रहे हैं। हर छोटा सा trigger तुम्हारे reward circuit को sex का झांसा देकर activate कर देता है - हालांकि ये sex नहीं है। फिर भी, दिमाग के nerve cells इन connections को sexual arousal से जोड़ कर और मजबूत कर देते हैं। जितना ज्यादा porn देखोगे, ये connections उतने ही मजबूत होते जाएंगे। और end में क्या होता है? तुम्हें बिना चुपके से देखे, बिना नई-नई videos और categories देखे, बिना porn के सोने में या satisfy होने में तकलीफ होने लगगी है।

किसी भी नशे की तरह, body को धीरे-धीरे ज्यादा dose की जरूरत पड़ती है और फिर वो withdrawal के symptoms को पूरी तरह खत्म नहीं कर पाता। जैसे ही porn session खत्म होता है, user को और चाहिए होता है, वो भूख कभी नहीं मिटती। आदमी naturally dopamine की kick के लिए और ज्यादा hardcore चीज़ें देखने लगता है। लेकिन ज्यादातर users दो वजहों से ऐसा नहीं कर पाते:

पैसे: वो paid porn sites के subscription नहीं ले सकते।

सेहत: Body की भी एक limit होती है, चाहे वो dopamine की मात्रा हो या orgasms की। और तो और, orgasms actually ऐसे chemicals release करते हैं जो dopamine को कम करते हैं। ये body का natural system है।

छोड़ने पे जब वो porn का छोटा शैतान तुम्हारी body से निकल जाता है, तो insecurity की वो बकवास feeling भी खत्म हो जाती है। confidence वापस आ जाता है, self-respect की एक मस्त feeling के साथ। तुम्हें अपनी life control करने का भरोसा मिलता है और इसी से दूसरी problems को tackle करने की ताकत भी मिलती है। किसी भी addiction से आज़ादी पाने का ये एक बड़ा फायदा है।

ये “दो किरदारों वाली ज़िंदगी” वाला भ्रम उन कई चालों में से एक है जो वो छोटा शैतान तुम्हारे दिमाग के साथ खेलता है। ये tricks छोड़ना और मुश्किल बना देती हैं - क्योंकि वो कभी ना खत्म होने वाली भूख satisfy ही नहीं हो सकती - और इसी वजह से बहुत users cigarettes, शराब, या और भी hard drugs की तरफ चले जाते हैं उस खालीपन को भरने के लिए।

हम इंसान comparison करने वाले जानवर हैं, खुद से भी और दूसरों से भी। अपने partner के साथ porn देखना भी satisfy नहीं करता, क्योंकि दोनों एक-दूसरे को उन videos से compare करने लगते हैं। क्या तुम अपने bedroom में Hrithik Roshan की photo चाहोगे, चाहे वो poster पर ही क्यों ना हो? कोई एक इंसान उस online कोठे से compete कैसे कर सकता है जहां हर ‘experience’ professionals ने act किया है, script किया है, direct किया है और 24 घंटे available है।

अध्याय 20

Avoid False Incentives

Willpower से छोड़ने वाले बहुत users खुद को motivate करने के लिए फालतू के incentives बना लेते हैं। इसकी बहुत examples हैं, जैसे एक महीने तक porn ना देखने पर खुद को gift देना। ये logical और समझदारी वाली approach लगती है पर है एकदम बकवास, क्योंकि कोई भी self-respect वाला user रोज porn देखगा बजाय इस के कि खुद को gift दे। इससे user के मन में doubt आता है, क्योंकि ना सिर्फ उसे तीस दिन रुकना है, उसे ये भी नहीं पता कि वो बिना porn के दिन enjoy भी कर पाएगा या नहीं। उसका एकमात्र सहारा और मज़ा तो छीन लिया गया है! इससे बस user को और बड़ी sacrifice की feeling आती है, और porn उसके दिमाग में और कीमती हो जाता है।

दूसरे examples हैं:

- मैं porn छोड़ दूंगा ताकि मजबूरी में social life बनाऊं और real sex मिले।
- मैं porn छोड़ दूंगा ताकि कोई magical energy मुझे दूसरों से आगे ले जाए और मुझे वो partner मिल जाए जिसे मैं चाहता हूँ।
- मैं porn छोड़ दूंगा ताकि अपनी energy और उत्साह बरबाद ना करूं और खुद में एक भूख पैदा करूं।

ये सब सही है, काम भी कर सकता हैं, और हो सकता है जो तुम चाहते हो वो तुम्हें मिल भी जाए - पर एक second सोचो। अगर जो चाहते थे वो मिल भी गया, तो जब वो नया-नया feeling खत्म हो जाएगा तब तुम्हें फिर से deprive feel होगा; और अगर नहीं मिला, तो तुम दुखी feel करोगे। दोनों cases में, आज नहीं तो कल तुम फिर उसी trap में फंस जाओगे।

झूठे incentive से छोड़ने की कोशिश करने से सिर्फ doubts बढ़ते हैं, क्योंकि अगर तुम्हें वो incentive नहीं मिला (और अगर मिल भी गया तो भी) तुम ऐसी दुविधा में पड़ जाओगे जैसे “क्या सच में छोड़ने से मेरी life बेहतर होगी? अगर मैंने छोड़ दिया और मुझे वो नहीं मिला जो मैं चाहता था, तो क्या मैंने सही तरीका follow नहीं किया?” ऐसी सोच से sacrifice की feeling बढ़ती है और फिर cravings आती हैं।

एक और common example है online या forum पर दूसरों के साथ pact करना। इसका फायदा है कि कुछ time के लिए चाहत कम हो जाती है। लेकिन ये आम तौर पर fail हो जाता है क्योंकि:

1. ये एक झूठा incentive है। तुम क्यों छोड़ना चाहोगे सिर्फ इसलिए कि दूसरे लोग छोड़ रहे हैं? इससे बस extra pressure आता है और sacrifice की feeling बढ़ती है। अगर सभी users सचमें एक ही time पे छोड़ना चाहते हैं तो ठीक है - पर तुम उन्हें force नहीं कर सकते, भले ही वो अंदर से छोड़ना चाहते हों। जब तक वो तैयार नहीं हैं, pact से extra pressure आता है, जो उनकी use करने की इच्छा को और बढ़ा देता है। फिर वो छुप-छुप के देखने लगते हैं, जिससे dependency और बढ़ जाती है।
2. Willpower method में एक दूसरे पर depend होने से ऐसा लगता है जैसे कोई सज़ा काट रहे हों, जब तक इच्छा खत्म नहीं हो जाती। अगर कोई हार मान ले, तो failure का एहसास होता है। Willpower method में कम से कम एक member तो हार ही मानता है, जो बाकी सब को वो बहाना दे देता है जिसका वो wait कर रहे थे। वो सोचते हैं कि उनकी गलती नहीं है, वो तो टिके रहते पर ‘राहुल’ ने धोखा दे दिया। सच्चाई ये है कि उनमें से ज्यादातर पहले से ही चीटिंग कर रहे होते हैं।
3. Credit share करना dependency का उल्टा है। Porn छोड़ने में एक मस्त सी achievement की feeling आती है और जब तुम अकेले करते हो, तो दोस्तों और online buddies से मिली तारीफ़ शुरुआती दिनों में बहुत सहारा दे सकती है। लेकिन जब सब एक साथ कर रहे हों, तो credit बंट जाता है और वो सहारा कम हो जाता है।
4. एक और classic example है guru वाला वादा। Porn छोड़ने से तुम खुश होगे क्योंकि वो रस्साकशी खत्म हो जाएगी, तुम्हारा दिमाग rewired होना शुरू कर देगा और control वापस आ जाएगा। लेकिन याद रखो, ना तो इससे तुम कोई sex के देवता बन जाओगे, ना ही lottery लग जाएगी। तुम्हारे अलावा किसी को रत्ती भर फर्क नहीं पड़ता कि तुम porn छोड़ो या नहीं। तुम कमज़ोर नहीं हो अगर दिन में तीन बार porn देख रहे हो या PIED (porn की वजह से होने वाला erectile dysfunction) है, और ना ही तुम बाहूबली हो अगर addict होकर भी नहीं देखते।

अपने आप को बेवकूफ बनाना बंद करो। अगर 10 महीने के काम की 12 महीने की salary का offer, या दिमाग की daily stress handle करने की power कम होने का risk, या erection की tension, या ज़िंदगीभर की mental और physical गुलामी - अगर ये सब उन्हें नहीं रोक पाए, तो ये सब फालतू के incentives कुछ नहीं कर पाएंगे। उल्टा sacrifice और बड़ा लगने लगेगा। इसकी जगह इस तरफ सोचो:

”मुझे इससे मिल क्या रहा है? मुझे porn देखने की जरूरत क्यों है?”

तो दूसरी तरफ देखो इस रस्साकशी के और खुद से पूछो कि porn तुम्हारे लिए कर क्या रहा है? *बिल्कुल कुछ नहीं।* मुझे इसकी जरूरत क्यों है? *कोई जरूरत नहीं है! तुम खुद को सज़ा दे रहे हो बस।* ये Pascal's Wager जैसा है: खोने को कुछ नहीं है (थोड़ी सी arousal जो वैसे भी fade हो रही है), फायदा बहुत हो सकता है (पूरी और भरोसेमंद arousal, दिमागी शांति और खुशी) और बड़ा नुकसान होने का कोई chance ही नहीं।

तो फिर दोस्तों और family को क्यों ना बता दें कि हम छोड़ रहे हैं? देखो, इससे तुम एक proud ex-addict या ex-user बन जाओगे, खुश और free non-user नहीं। तुम्हारे partner को थोड़ी टेंशन हो सकती है, उन्हें लग सकता है कि ये ज्यादा sex के लीये कोई नया plan है। उन्हें ये भी डर हो सकता है कि कहीं तुम कोई sex machine ना बन जाओ। समझाना मुश्किल है जब तक वो open-minded ना हों।

दूसरों से मदद मांगने की हर कोशिश उस छोटे शैतान को और ताकत देती है। इसको दिमाग से निकालने और ignore करने की कोशिश से उल्टा इसके बारे में ज्यादा सोचने लगते हो। इसकी जगह mindful रहो, जैसे ही कोई ऐसा ख्याल आए, कोई trigger हो (जैसे घर में अकेले होना) या बिना सोचे-समझे का विचार आए, तो खुद से बस इतना कहो *”वाह, अब मैं porn का गुलाम नहीं हूँ। मैं आज़ाद हूँ और real sex के फर्क को समझता हूँ!”* इससे उस thought की हवा निकल जाएगी और वो urges और cravings में नहीं बदलेगा। इस मामले में mindfulness meditation करना help कर सकता है thoughts को अनदेखा करने में।

अध्याय 21

Porn छोड़ने का आसान तरीका

इस chapter में porn छोड़ने का एक आसान तरीका बताया गया है। अगर तुम इन instructions को follow करोगे, तो तुम्हें छोड़ना relatively आसान और मजेदार लगेगा! नीचे दी गई instructions को follow करो तो porn छोड़ना बचपन का खेल है। बस दो चीज़ें करनी हैं:

1. ये decision लो कि तुम कभी भी दोबारा porn नहीं देखोगे।
2. छोड़ने पर रोना-धोना मत करो। खुश हो जाओ।

तुम शायद सोच रहे होगे, “फिर बाकी की पूरी book की क्या जरूरत? ये बात पहले क्यों नहीं बता दी?” तो बात ये है कि अगर सिर्फ इतना बताता तो तुम बाद में इस पर दुखी होते और फिर अपना decision बदल देते। तुमने शायद पहले भी कई बार अपना decision बदल होगा।

जैसा कि पहले बताया, porn एक चालाक और खतरनाक trap है। छोड़ने की सबसे बड़ी problem dopamine की लत नहीं है - हालांकि ये problem तो है, पर main नहीं है - असली मुसीबत है brainwashing। इसलिए पहले सारे मिथक और भ्रम तोड़ने जरूरी हैं। अपने दुश्मन को समझो, उसकी चालें जानो, फिर उसे हराना आसान है। मैंने अपनी life का बड़ा हिस्सा छोड़ने की कोशिश में depression में गुजारा, लेकिन जब end में बाहर निकला, तो एकदम zero पर आ गया बिना किसी बुरे पल के। Withdrawal period में भी मज़ा आया और तब से एक भी craving नहीं आई। उल्टा, ये मेरी life की सबसे मजेदार चीज़ों में से एक थी।

मेरी आखिरी कोशिश अलग थी। आजकल के सभी users की तरह, मैंने भी इस problem पर seriously सोचा। तब तक, हर failure के बाद, मैं खुद को तसल्ली देता था कि अगली बार आसान होगा। मैंने कभी सोचा ही नहीं था कि पूरी life ऐसे ही गुजारनी पड़ेगी। मैं डर गया और मैं इस subject पर गहराई से सोचने लगा।

अब automatically browser खोलने की बजाय मैंने अपनी feelings को समझा किया। सच्चाई सामने थी - मुझे porn से कोई real मज़ा नहीं आ रहा था, बल्कि ये गंदी और disgusting लगती थी। फिर मैंने दुनिया के उन लोगों को देखा जो porn नहीं देखते, या पुरानी generation के लोग जिन्होंने tube sites का ज़माना ही नहीं देखा। पहले मैं non-users को कमज़ोर और boring समझता था। लेकिन ध्यान से देखने पर पता चला कि वो ज्यादा strong और relaxed थे। life की tensions को बेहतर handle करते थे और social life का ज्यादा मज़ा लेते थे। उनमें एक अलग ही energy और life के लीये उत्साह था।

मैंने ex-users से बातें की। तब तक मैं सोचता था कि ये लोग health या religious कारणों से मजबूरी में छोड़ते हैं और अंदर ही अंदर हमेशा porn की चाह रखते हैं। कुछ ने कहा, “हाँ कभी-कभी थोड़ी craving आती है, पर इतनी कम कि tension लेने वाली बात नहीं।” लेकिन ज्यादातर ने कहा, “Miss करना? मज़ाक कर रहे हो क्या! Life पहले से कहीं बेहतर है!” उनके लिए हर failure भी एक सीख थी - वो खुद को कोसते नहीं थे बल्कि accept कर लेते थे। एक coach की तरह जो अपने अच्छे player की गलती को समझता है। Ex-users से बात करने से मेरा एक और भ्रम टूटा - कि मुझमें कोई कमी है। धीरे-धीरे समझ आया कि हर कोई इस अकेलेपन के nightmare से गुजरता है।

Basically, मैंने खुद से कहा, “इतने सारे लोग छोड़ कर खुशी-खुशी जी रहे हैं, शुरू करने से पहले मुझे भी इसकी जरूरत नहीं थी, और मुझे याद है कैसे इस गंदगी की आदत डालने में मेहनत करनी पड़ी थी। तो अब मुझे क्यों देखना है?” वैसे भी, मुझे porn से कोई enjoyment नहीं मिलती, पूरा ritual ही गंदा लगता था और मैं अपनी बाकी की life इस घिनौना addiction की गुलामी में नहीं बिताना चाहता था। फिर मैंने खुद से ये कहा:

“चाहे तुम्हें अच्छा लगे या बुरा, तुम्हारा आखिरी session पूरा हो चुका है।”

जिस दिन मैंने ये फैसला लिया, मुझे पूरा यकीन था कि अब कभी वापस नहीं जाऊंगा। मैं जानता था ये आसान नहीं होगा - बल्कि मैंने खुद को तैयार कर लिया था कि आने वाले महीने depression में जाएंगे और ज़िंदगी भर कभी-कभी cravings आती रहेंगी। लेकिन हुआ इसका एकदम उल्टा - पहले दिन से ही एक अजीब सी खुशी महसूस हुई।

ये समझने में मुझे time लगा कि छोड़ना इतना आसान क्यों रहा और वो डरावनी withdrawal cravings क्यों नहीं आई। फिर समझ में आया - ये cravings असल में होती ही नहीं हैं। ये सिर्फ हमारे मन का वहम है, जो doubt और confusion से पैदा होता है। एक बेहद खूबसूरत सच्चाई है: **porn छोड़ना वास्तव में आसान है।** बस दो चीज़ें इसे मुश्किल बनाती हैं - अपने decision पर शक करना और इसके पीछे रोते रहना। Addiction में भी लोग कई बार लंबे time तक बिना porn के रह लेते हैं। असली परेशानी तब होती है जब दिमाग कहता है “चाहिए” पर तुम्हें “मिल नहीं पाता”।

इसलिए इसे आसान बनाने का एक ही तरीका है - एक बार का फैसला, अटल फैसला। सिर्फ hope नहीं, बल्कि पक्का समझना करना कि तुमने इसे हरा दिया है। फिर कभी question नहीं करना, उल्टा हर दिन जश्न मनाना। अगर शुरू से ही तुम्हारा mind clear है, तो ये journey बेहद आसान हो जाएगी। लेकिन सवाल ये है - शुरू से ही इतना confident कैसे हो सकते हो? इसीलिए बाकी की book इतनी important है। कुछ ऐसे जरूरी points हैं जो शुरू करने से पहले एकदम clear होने चाहिए:

1. सबसे पहले ये समझो कि तुम कर सकते हो। तुम में कोई कमी नहीं है और सिर्फ तुम ही खुद को porn देखने पर मजबूर कर सकते हो। वो star जिसकी video तुम देख रहे हो, उसने सपने में भी नहीं सोचा होगा कि उसका use किसी की मर्दानगी कम करने में होगा।
2. तुम कुछ खो नहीं रहे हो। उल्टा, बहुत कुछ positive पाने वाले हो। सिर्फ healthier ही नहीं, अच्छे वक्त का मज़ा double होगा और बुरे वक्त में कम परेशान होगे।
3. एक बार देख लूँ या “थोड़ा सा देख लूँ” जैसी कोई चीज़ नहीं होती। Pornography एक नशे की लत है, एक chain reaction है। हर छोटी-मोटी slip के लिए खुद को कोसते रहोगे तो खुद को बेकार में torture करोगे।
4. Porn को कोई मामूली “लड़कों वाली आदत” मत समझो जो शायद नुकसान करे। इसे एक नशे की बीमारी की तरह देखो। इस सच्चाई का सामना करो कि चाहे तुम्हें पसंद हो या न हो, **तुम्हें ये बीमारी है।** अपना सिर रेत में छुपाने से ये नहीं जाएगी। और हर serious बीमारी की तरह, ये life भर रहती है और हर दिन बदतर होती जाती है। इसे ठीक करने का सबसे आसान time अभी है।
5. बीमारी यानी neurological addiction को user होने या न होने की mindset से अलग करो। हर user अगर time machine से वापस जा सकता, जब वो इस लत में नहीं था, तो वो मौका हाथों-हाथ ले लेता। आज तुम्हारे पास वही मौका है! इसे ‘छोड़ना’ मत समझो।

जैसे ही तुम ये final decision लेते हो कि ये तुम्हारा last session था, तुम non-user बन जाते हो। User वो बेचारा होता है जो अपनी life porn से बर्बाद करता रहता है। Non-user वो है जो ऐसा नहीं करता। एक बार final decision ले लिया, तो तुमने अपना goal हासिल कर लिया। इस बात की खुशी मनाओ, chemical addiction जाने का इंतज़ार करते हुए बैठे मत रहो। बाहर निकलो और life का मज़ा लो, अभी से। Life addiction में भी मजेदार होती है, और हर दिन और बेहतर होती जाएगी जब तुम free हो जाओगे।

छोड़ना आसान बनाने की राज है withdrawal period में completely दूर रहने में जीत का पक्का भरोसा होना। ये period ज्यादा से ज्यादा तीन हफ्तों का होता है। अगर तुम्हारी mindset सही है, तो ये बच्चों का खेल लगेगा।

इस stage तक, अगर तुमने अपना दिमाग खुला रखा है, तो तुमने पहले ही तय कर लिया होगा कि तुम्हें इस जाल से निकलना है। अब तुम्हें excitement feel होनी चाहिए, बिल्कुल उस कुत्ते की तरह जो अपनी रस्सी खींच रहा हो, जो porn के DeltaFosB water slides को तोड़ने के लिए बताव हो। अगर तुम्हें डर या उदासी महसूस हो रही है, तो इनमें से कोई एक वजह होगी:

1. हो सकता है कुछ बातें अभी दिमाग में पूरी तरह set नहीं हुई हैं। ऊपर बताए गए पांच points फिर से पढ़ो और खुद से पूछो - क्या तुम्हें लगता है ये सच हैं? अगर किसी point पर doubt है, तो book का वो section दोबारा पढ़लो।
2. कहीं तुम failure से डर तो नहीं रहे? tension मत लो, बस आगे पढ़ते जाओ और तुम succeed कर जाओगे। ये पूरा internet porn का system एक बहुत बड़ा confidence trick है। smart लोग भी इस trick में फंस जाते हैं, लेकिन सिर्फ बेवकूफ ही trick समझने के बाद भी खुद को बेवकूफ बनाते रहते हैं।
3. हो सकता है तुम सब कुछ मान रहे हो फिर भी sad हो। मत हो sad! अपनी आंखें खोलो, कुछ wonderful हो रहा है। तुम एक जेल से आज़ाद होने वाले हो। सही mindset से शुरू करना बेहद जरूरी है: **“कितनी अच्छी बात है कि मैं अब non-user हूँ!”**

अब बस एक ही काम बाकी है - withdrawal period के दौरान इसी mindset में रहना, और अगले कुछ chapters में points बताए गए हैं जो तुम्हें help करेंगे। Withdrawal period के बाद तुम्हें ऐसा सोचने की जरूरत भी नहीं पड़ेगी, ये automatically आएगा। तुम्हारी life का एकमात्र mystery यही होगा कि तुमने ये पहले क्यों नहीं समझा। लेकिन, दो जरूरी warnings।

- जब तक पूरी book खत्म न कर लो, तब तक अपना last session का plan टाल दो।
- बार-बार तीन हफ्तों के withdrawal period की बात आई है, जो confusion पैदा कर सकती है। पहली बात - तुम्हारे दिमाग में ये न बैठे कि तुम्हें तीन हफ्ते तकलीफ झेलनी है। ऐसा बिल्कुल नहीं है। दूसरी बात - इस trap में मत फंसो कि **“बस किसी तरह तीन हफ्ते निकाल लूँ, फिर सब ठीक हो जाएगा।”** तीन हफ्तों के बाद कोई जादू नहीं होगा, तुम अचानक non-user feel नहीं करोगे, क्योंकि non-users कोई अलग feel ही नहीं करते users से। अगर तुम इन तीन हफ्तों में रोते-धोते रहोगे, तो chances हैं कि तीन हफ्ते के बाद भी रोते-धोते रहोगे। सीधी सी बात है - अगर तुम अभी से कह सकते हो **“मैं अब कभी use नहीं करूँगा, कितनी खुशी की बात है!”**, तो तीन हफ्तों के बाद सारी temptation खत्म हो जाएगी। लेकिन अगर तुम सोचोगे **“काश मैं बिना porn के ये तीन हफ्ते survive कर लूँ...”**, तो तीन हफ्ते खत्म होते ही तुम porn के लिए तड़प रहे होगे।

देखो, तुम्हारा दिमाग चाहता है कि चीज़ें जैसी हैं वैसी ही रहें। तो अगर तुम्हें लगता है कि छोड़ने में तुम कुछ अच्छा खो रहे हो, तो ज़ाहिर है कि तुम बर्तार feel करोगे। तुम दिमाग को जबरदस्ती कुछ feel नहीं करा सकते अगर वो इसे सच नहीं मानता। इसीलिए ये समझना बहुत important है कि porn तुम्हें कुछ भी नहीं देता - एक भ्रम है बस। तभी तुम जान पाओगे कि तुम कुछ भी miss नहीं कर रहे हो।

Sexual dysfunction का बहुत गहरा संबंध है दिमाग और mindset से। Internet porn तुम्हारे दिमाग के reward circuit को बदल के रख देता है और एक ‘doubtful’ mindset दे देता है। ये self-doubt पक्का sexual dysfunction की तरफ ले जाएगा। दिमाग से पूरा मन होता है लेकिन नीचे से कोई arousal नहीं - इससे बुरी mindset और कोई नहीं हो सकती। Romance के साथ natural libido जवानी का अमृत है जो तुम्हारे साथ life भर रह सकता है। Porn छोड़ने से इसकी chances बढ़ जाती हैं, लेकिन ये एकमात्र या सबसे बड़ा फायदा नहीं है। सबसे बड़ी बात है गुलामी से आज़ादी!

अध्याय 22

Withdrawal के दौरान

आखरी session के बाद तीन हफ्तों तक withdrawal की बेचैनी का सामना करना पड़ सकता है। इसमें दो अलग-अलग चीज़ें होती हैं:

1. Dopamine withdrawal की बेचैनी - एक खालीपन, असुरक्षा की feeling, बिल्कुल भूख जैसी। इसे craving या 'कुछ-तो-करना-है' वाली feeling के रूप में पहचान सकते हो।
2. Psychological triggers - बाहरी चीज़ों से trigger होना, जैसे ads, online browsing, फोन पर बातें वगैरा।

इन दोनों को समझना और इनमें फर्क करना बहुत जरूरी है। Willpower वाले तरीके में अक्सर लोग इसी वजह से fail हो जाते हैं और फिर से जाल में फंस जाते हैं। Dopamine withdrawal में physical pain तो नहीं होता, लेकिन इसकी ताकत काफी होती है। जैसे हम एक दिन भूखे रहने पर 'भूख की मार' की बात करते हैं - पेट में गड़गड़ाहट होती है, पर कोई असली pain नहीं होता। फिर भी भूख एक ताकतवर force है और खाना न मिलने पर हम चिड़चिड़े हो जाते हैं। Dopamine की भूख भी ऐसी ही होती है, बस फर्क ये है कि शरीर को खाने चाहिये, जहर नहीं। अगर mindset सही हो तो withdrawal की बेचैनी को आसानी से जीता जा सकता है और ये जल्दी ही गायब हो जाती है।

Willpower method में कुछ दिन रुकने के बाद dopamine की भूख तो कम हो जाती है। असली दिक्कत दूसरे factor - brainwashing - से आती है। User की आदत बन जाती है कुछ खास मौकों और वक्त पर withdrawal की बेचैनी को दूर करने की, जिससे एक समा बन जाता है ("मूड बन रहा है तो porn देखना ही होगा" या "लैपटॉप के साथ बेड पर हूँ तो एक session तो बनता है")। इसे एक example से समझो: मान लो तुम्हारी पुरानी कार में indicator बायीं तरफ था और नई में दायीं तरफ है। तुम जानते हो कि अब दायीं तरफ है, फिर भी एक-दो हफ्तों तक indicator की जगह wipers चला देते हो।

Porn छोड़ना भी ऐसा ही है: शुरुआती दिनों में triggers कुछ खास वक्त पर activate होगा। तुम्हारा दिमाग session की मांग करेगा, इसलिए पहले दिन से ही brainwashing को control करना जरूरी है, तभी ये triggers जल्दी गायब होंगे। Willpower के तरीके में user सोचता है कि वो कुछ sacrifice कर रहा है, इसलिए रोता-धोता रहता है और urges जाने का इंतज़ार करता है। इससे triggers कम होने की बजाय बढ़ जाते हैं। इसी तरह, guru thinking में user सोचने लगता है कि वो कब भगवान जैसा बनेगा और ये भी demand करता है कि उसे ये विचार नहीं आने चाहिए, जो खुद से नफरत और असफलता की तरफ ले जाता है।

एक common trigger है अकेला time, खासकर दोस्तों के साथ social events में। दूसरे methods से quit करने वाला ex-user पहले से ही दुखी होता है क्योंकि उसे लगता है उसका सहारा या सुख छिन गया है। उसके दोस्त अपने partners के साथ intimate हो रहे होते हैं। User या तो single होता है या फिर partner से वो 'satisfaction' नहीं मिल रही होती। जो social अवसर enjoyable होना चाहिए था, वो अब boring लगता है। उसके दिमाग में बने porn के water slides उसे porn की तरफ ले जाते हैं, क्योंकि ये partner को impress करने से ज्यादा आसान लगता है।

Sex को अपनी well-being से जोड़ने की वजह से, वो तीन गुना नुकसान झेल रहा होता है और brainwashing और बढ़ जाती है। अगर वो मज़बूत रहे और काफी time तक टिका रहे, तो वो इसे accept कर लेता है और life आगे बढ़ती है। लेकिन brainwashing का एक हिस्सा फिर भी रह जाता है। सबसे दुखद बात ये है कि quit करने के सालों बाद भी कुछ खास मौकों पर 'बस एक आखिरी बार' की इच्छा आती है। वो एक ऐसे भ्रम के पीछे भाग रहा होता है जो सिर्फ उसके दिमाग में है, और बेकार में खुद को torture करता है।

EasyPeasy method में भी, triggers को सँभालना सबसे आम problem है। Ex-user internet porn को एक placebo या toffee की तरह देखने लगता है। सोचता है, "मैं जानता हूँ porn मेरे लिए कुछ नहीं करता, लेकिन अगर मैं सोचूँ कि करता है तो कुछ खास मौकों पर मददगार होगा।" toffee, हालांकि physically कोई मदद नहीं करती, लेकिन psychologically genuine symptoms को दूर करने में मददगार हो सकती है और इसलिए फायदेमंद होती है। लेकिन internet porn और habitual masturbation toffee नहीं हैं। क्यों? क्योंकि porn उन symptoms को खुद बनाता है जिन्हें ये दूर करता है, और धीरे-धीरे उन्हें दूर करना भी बंद कर देता है।

एक non-user या ex-user का उदाहरण लो जिसने कई साल पहले porn छोड़ दिया। मान लो उसका break-up हो जाता है। ऐसे वक्त में अक्सर लोग अच्छी नीयत से कहते हैं, "एक बार porn देख लो, थोड़ी शांति मिलेगी।" अगर वो मान भी ले, तो भी कोई शांति नहीं मिलेगी क्योंकि अब न तो dopamine addiction है और न ही withdrawal की बेचैनी। ज्यादा से ज्यादा एक छोटा सा psychological boost मिलेगी।

Session खत्म होने के बाद भी दुख तो रहेगा ही। उल्टा, अब situation और खराब हो जाएगी क्योंकि अब withdrawal से बेचैनी भी शुरू हो जाएगी। फिर दो options हैं: या तो बेचैनी झेलो, या फिर राहत के लिए दोबारा porn के water slide पर जाओ और दुख का cycle फिर से

शुरू करो। Porn ने सिर्फ एक temporary psychological boost दी, जो एक book या feel-good movie से भी मिल सकती थी। बहुत से non-users और ex-users ऐसे में पर फिर से addict बन जाते हैं। एक बात दिमाग में clear कर लो: तुम्हें dopamine rush की जरूरत नहीं है और इसे किसी सहारे या boost की तरह देखकर तुम खुद को और torture कर रहे हो। दुखी होने की कोई जरूरत नहीं है।

orgasms से relationships अच्छे नहीं बनते, उल्टा ज्यादातर बार खराब होते हैं। और ये भी सोच लो - जो लोग public में इतना प्यार जताते हैं, जरूरी नहीं वो हर वक्त मजे में हों। असली intimacy तो private में होती है जहां दोनों बिना किसी शर्म के natural हों। तुम्हें ये orgasm और dopamine का भूत सवार करने की जरूरत नहीं है। naturally हो जाए तो ठीक है, पर इसके बिना भी life का मज़ा ले सकते हो।

कई लोग जब porn को pleasure से अलग कर देते हैं तो सोचते हैं “काश कोई clean porn होती!” Soft porn तो है, पर जो भी try करता है वो समझ जाता है - एकदम बकवास है। एक बात समझ लो - तुम सिर्फ dopamine के लिए porn देख रहे थे। एक बार ये craving खत्म हो गई तो इस online कोठे की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

चाहे ये बेचेनी dopamine की कमी से आए या फिर किसी trigger से, उनको normal समझो। Physical दर्द वगैरह कुछ नहीं होता और अगर दिमाग सही जगह पे है तो ये कोई tension वाली बात नहीं है। Withdrawal को लेकर ज्यादा परेशान मत हो - ये feeling इतनी बुरी नहीं होती। असली problem तब शुरू होती है जब तुम सोचते हो ‘अरे यार, मैं चाहता हूं पर ले नहीं सकता’। रोने-धोने की बजाय खुद से बोलो: “अरे ये तो वही porn का withdrawal है। सारे users की यही झंझट है जो उन्हें addict बनाए रखती है। जो नहीं देखते उन्हें ये नहीं झेलना पड़ता। कितनी मस्त बात है कि मैं इस toxic चीज़ से दूर हो रहा हूँ!”

तीन हफ्ते थोड़ी दिक्कत आएगी body में, लेकिन इस time में और आगे की life में कुछ धमाकेदार हो रहा होगा। तुम एक गंदी बीमारी से पीछा छुड़ा रहे हो। इस छोटी सी परेशानी के बदले इतने फायदे हैं कि तुम withdrawal को भी enjoy करने लगोगे। ये एक मजेदार game बन जाएगा - जैसे तुम अपने अंदर बैठे porn के कीड़े को भूखा मार रहे हो। बस तीन हफ्ते उसे भूखा रखना है जब वो तुम्हें फुसलाने की कोशिश करेगा।

कभी वो तुम्हें sad करने की कोशिश करेगा। कभी तुम चोकने नहीं होगे। कोई porn का link भेज देगा या online कुछ अजीब दिख जाएगा और तुम भूल जाओगे कि छोड़ दिया है। याद आने पर लगेगा कि कुछ miss कर रहे हो। इन सब चालों के लिए तैयार रहो, और जब भी मन करे, याद रखो ये सिर्फ इसलिए है क्योंकि तुम्हारे अंदर एक शैतान बैठा है और हर बार जब तुम इस इच्छा को ignore करते हो, तुम उस शैतान को एक झटका दे रहे हो।

Porn को भूलने की कोशिश मत करना। PMO करने वाले जो willpower से छोड़ने की कोशिश करते हैं, वो इसी चक्कर में घंटों depression में रहते हैं। हर दिन यही सोचते रहते हैं कि कब भूल जाएंगे। बिल्कुल नींद की तरह - जितना ज्यादा tension लगे, उतना ही मुश्किल हो जाएगा। सच बताऊं तो तुम भूल भी नहीं पाओगे, पहले कुछ दिन वो ‘छोटा शैतान’ तुम्हें याद दिलाता रहेगा और तुम टाल नहीं पाओगे। जब तक laptop, smartphone, और magazines आस-पास हैं, ये reminders आते रहेंगे।

Point है कि भूलने की जरूरत ही नहीं है क्योंकि कुछ बुरा हो ही नहीं रहा है। असल में तो कुछ बहुत मस्त और धमाकेदार हो रहा है। चाहे दिन में हजार बार सोचो, **हर पल का मज़ा लो, खुद को याद दिलाओ कि कितनी सुपर फीलिंग है फिर से free होने की। सोचो कितनी राहत है कि अब खुद को torture नहीं करना पड़ेगा।** और जैसा पहले बताया, तुम देखोगे कि ये बेचैनी भी मजदार लगेगी, और फिर तुम्हें खुद हैरानी होगी कि porn को भूलने में कितना कम time लगा।

सबसे important बात - *अपने decision पे doubt मत करो।* एक बार doubt आया नहीं कि तुम रोने-धोने लगोगे, और चीज़ें और खराब होती जाएंगी। इसकी जगह उस sad moment को एक boost में convert करो। अगर depression की वजह से ऐसा लग रहा है, तो याद करो कि porn ही इसकी वजह थी। अगर कोई दोस्त porn का link भेजे, तो proudly बोलो, “भाई अब इस चीज़ की जरूरत नहीं है मुझे।” उन्हें थोड़ा बुरा लगेगा, लेकिन जब देखेंगे कि तुम्हें फर्क नहीं पड़ता, तो वो भी छोड़ने के बारे में सोचने लगेंगे।

याद रखो: तुम्हारे पास पहले से ही बहुत strong reasons हैं छोड़ने के। अपने आप को याद दिलाओ कि कितना नुकसान हो रहा था और सोचो क्या सच में तुम अपनी body और mind को खतरे में डालना चाहते हो। और सबसे बड़ी बात - क्या पूरी life एक शाप के साथ जीना चाहते हो? उस छोटे शैतान की चाल को समझो जो हर नुकसान को छोटा दिखाने की कोशिश करता है। और सबसे important, याद रखो ये feeling temporary है, और हर पल तुम्हें अपने goal के और करीब ले जा रहा है।

कुछ users डरते हैं कि उन्हें पूरी ज़िंदगी ‘automatic triggers’ से लड़ना पड़ेगा। मतलब उन्हें लगता है कि पूरी life psychology का सहारा लेकर खुद को झूठ बोलना पड़ेगा कि उन्हें porn की जरूरत नहीं है। ऐसा नहीं है! देखो, optimist glass को आधा भरा देखता है और pessimist आधा खाला। लेकिन porn के मामले में, glass एकदम खाली है और user उसे भरा समझ रहा है। Internet porn में कोई फायदा नहीं है। बस user का दिमाग brainwash हो गया है कि फायदे हैं। जब तुम खुद से कहना शुरू करोगे कि तुम्हें porn की न जरूरत है न चाहत, तो कुछ time में तुम्हें ये कहने की भी जरूरत नहीं पड़ेगी - तुम खुद सच्चाई देख लोगे। बस porn ज़िंदगी की आखिरी priority है - और इस आखिरी priority को कभी नहीं करना है

अध्याय 23

बस एक बार थोड़ी देर देख लेते हैं

यही वो चीज़ है जो willpower के तरीके में सबकी वाट लगा देती है। तीन-चार दिन निकाल लेते हैं और फिर सोचते हैं बस एक बार थोड़ी देर देख लेते हैं, काम चल जाएगा। पता नहीं होता कि ये उनके confidence को कितनी धक्का पहुंचाता है।

ज्यादातर users के लिए, tube site पर पहली visit real sex जितनी अच्छी नहीं होती। clean clips बहुत कम होती हैं, जिससे दिमाग को झूठी तसल्ली मिलती है, “वाह, इतना मज़ा नहीं आया। लगता है इच्छा कम हो रही है और shocking content भी अब अच्छा नहीं लगता।” पर असल में उल्टा होता है। एक बात समझ लो - तुमने orgasm के लिए porn नहीं छोड़ा। अगर users सिर्फ orgasm के लिए देखते, तो एक clip से ज्यादा कभी न देखते। तुम्हें porn की जरूरत सिर्फ उस छोटे शैतान को खाना खिलाने के लिए थी। सोचो, चार दिन भूखा रहने के बाद वो एक visit उसके लिए कितनी special होगी। तुम्हारा conscious दिमाग नहीं जानता, लेकिन जो fix तुम्हारी body को मिला वो subconscious दिमाग को इशारा भेज देता है, और सारी मेहनत बेकार हो जाती है। दिमाग में एक आवाज़ कहेगी कि logic चाहे जो हो, sessions special हैं और एक और चाहिए।

उस छोटे से session के दो नुकसान होते हैं:

1. छोटे शैतान को तुम्हारी body में जिंदा रखती है।
2. और भी बुरा - ये बड़े शैतान को तुम्हारे दिमाग में जिंदा रखती है। अगर एक ‘last session’ ली, तो अगला session जरूर होगा।

Porn एक ऐसा चूहेदानी है जिसमें रोटी नहीं, सिर्फ जहर है। Willpower में तुम्हें खुद को समझाना पड़ता है कि रोटी मत खाओ, लेकिन EasyPeasy तुम्हें दिखाता है कि ये जहर है। तुम्हें ना कि इससे बचना है, बल्की इसकी तरफ ही नहीं जाना।

और सबसे important बात याद रखो:

‘एक बार थोड़ी देर देख लेते हैं’ - ऐसे ही लोग पहली बार इस addiction में फंसते हैं।

अध्याय 24

क्या मेरे लिए ज्यादा मुश्किल होगा?

हर user के लिए अलग-अलग factors होते हैं जो बताते हैं कि उनके लिए छोड़ना कितना आसान होगा। सबकी अपनी personality है, career है, personal हालात हैं, timing है, body का system अलग है। कुछ professions में ज्यादा मुश्किल हो सकता है, लेकिन अगर brainwashing हट जाए तो ये problem नहीं रहती। कुछ examples देखो:

Medical profession वालों के लिए कभी-कभी मुश्किल होता है। लोग सोचते हैं doctors के लिए आसान होना चाहिए क्योंकि वो effects के बारे में ज्यादा जानते हैं। पर ये knowledge उन्हें छोड़ने की strong reasons तो देती है, लेकिन process आसान नहीं बनाती। वजहें ये हैं:

1. हर वक्त health risks होने से डर लगा रहता है, और डर की condition में withdrawal की बैचेनी को दूर करने की जरूरत महसूस होती है।
2. Doctor की job में बहुत stress होता है और वो काम करते हुए withdrawal के extra stress को handle नहीं कर पाते।
3. उन्हें guilt का extra stress भी होता है, क्योंकि उन्हें लगता है कि उन्हें दूसरों के लिए example set करना चाहिए। इससे उन पर और pressure आता है और deprivation की feeling बढ़ जाती है।

दिनभर के काम के बाद जब porn से थोड़ी राहत मिलती है, तो लोग session को राहत का कारण मान लेते हैं। इससे porn को relaxation का credit मिल जाता है, और जब छोड़ते हैं और withdrawal से बैचेनी आते ही porn अचानक कीमती लगने लगता है। ये casual users का एक type है और किसी भी ऐसी situation में लागू होता है जहां user को लंबे time के लिए रुकना पड़ता है। Willpower के तरीके में user उदास रहता है, उसे लगता है कि कुछ miss हो रहा है और वो session के बाद की थकान और नींद का मज़ा नहीं ले पा रहा। कुछ miss होने की feeling और बढ़ जाती है। लेकिन अगर पहले brainwashing और रोना-धोना हटा दो, तो body चाहे serotonin, norepinephrine और dopamine के लिए तड़प रही हो, फिर भी break और नींद का मज़ा आता है।

एक और difficult situation है बोरियत, खासकर जब stress के साथ combo बन जाए। जैसे students और single parents, जिनका काम stressful भी है और boring भी। Willpower से जब छोड़ने की कोशिश करते हैं, तो single लोगों के पास अपने 'नुकसान' पर रोने का बहुत time होता है, जिससे depression बढ़ता है। पर अगर mindset सही हो तो ये आसानी से handle हो जाता है। इस बात की tension मत लो कि तुम्हें porn छोड़ना बार-बार याद आ रहा है। इन पलों को celebrate करो कि तुम इस शैतान से छुटकारा पा रहे हो।

बस positive रहो तो ये बैचेनी मज़े के moments लगेंगे। और सबसे बड़ी बात - कोई फर्क नहीं पड़ता तुम क्या हो, कितने smart हो, क्या करते हो - कोई भी इसे आसानी से और मज़े से छोड़ सकता है। बस एक ही शर्त है - **सारी instructions को फॉलो करो चाहे कुछ भी हो जाए।**

24.1 फेल होने की main वजहें

फेल होने की दो बड़ी वजहें हैं। पहली है बाहर की चीज़ों का असर - कोई ad आ गया, कोई news article दिख गया, या net पे कुछ और देख लिया। कमज़ोर moment में फंस गए, या फिर social scene में दूसरों को romance करते देख जलन होने लगी। इस topic पे तो हमने पहले ही बहुत discussion कीया है। ऐसे time में याद करो कि "एक बार देखने" जैसी कुछ नहीं होता। खुश रहो कि तुम इस दिमागी गुलामी की chain तोड़ चुके हो। याद रखो कि users तुमसे जल रहे हैं और उन पर तरस खाओ, उन्हें इसकी जरूरत है।

दूसरी वजह है - दिन बुरा जा रहा है। शुरू करने से पहले ही समझ लो, चाहे तुम user हो या नहीं, अच्छे-बुरे दिन सबके आते हैं। बारिश में साधु-संत भी भीगते हैं पे और चोर उचक्के भी। ज़िंदगी में उतार-चढ़ाव तो आएंगे ही। Willpower के तरीके में दिक्कत है कि जैसे ही बुरा दिन आता है, बंदे को 'online कोठे' पे जाने का तड़प होने लगती है, और situation और बिगड़ जाती हैं। Non-user तनाव और tension को बेहतर संभाल पाता है, न सिर्फ physically बल्कि mentally भी। Withdrawal के समय में कोई बेकार दिन आए तो उसे chill होके लेलो; याद करो कि जब तुम addicted थे तब भी बुरे दिन आते थे, तभी तो तुमने छोड़ने का सोचा। रोने-धोने की बजाय सोचो: "Ok, आज दिन झंड है पर porn से कुछ नहीं होगा। कल बेहतर होगा और कम से कम - मैंने इस addiction को हरा दिया है।"

जब तुम porn देखते हो, तब दिमाग को इसके नुकसान नजर नहीं आते। Users कभी नहीं मानते कि उनका brain fog है, बस कहते हैं “थोड़ा down हूँ यार”। जब life में कोई परेशानी आती है तो porn की याद आती है, तब क्या तुम्हें आच्छा लगता है? नहीं लगता। और जब छोड़ दो, तो हर गड़बड़ के लिए सोचते हो कि “इसलिए ऐसा हो रहा है क्योंकि मैंने porn छोड़ दिया”।

काम में stress आया नहीं कि दिमाग में आता है, “*यार ऐसे time तो मैं एक session ले लेता था!*” हां भाई सही है, पर एक बात गांठ बांध लो - porn ने कभी कोई tension खत्म नहीं की, तुम बस फालतू के सहारे के पीछे रो-रो के खुद की वाट लगा रहे हो। खुद ही अपने लिए ऐसी situation बना कर रहे हो - porn नहीं देख सकते तो रो रहे हो, और देखोगे तो और ज्यादा रोओगे। जब पता है कि छोड़ने का फैसला एकदम सही है, तो फिर doubt करके खुद को torture क्यों कर रहे हो?

याद रखो, positive सोच रखना बहुत जरूरी है - हर वक्त, हर हाल में।

अध्याय 25

Substitutes

कुछ लोग porn magazines, static internet images, porn diets वगैरह का जुगाड़ लगाते हैं। **भूलकर भी ऐसा मत करना।** इससे चीज़ें आसान नहीं, बल्कि और मुश्किल हो जाती हैं। अगर craving आई और तुमने कोई substitute use किया तो बस craving को और लंबा खींचोगे, और ज्यादा मुसीबत में फंसोगे। असल में तुम ये कह रहे हो कि तुम्हें खालीपन भरने के लिए porn चाहिए। ये किसी hijacker या जिद्दी बच्चे की बात मान लेने जैसे है - इससे cravings आती रहेंगी और torture लंबा खिंचता जाएगा। ये substitutes cravings को खत्म नहीं करेंगे। तुम्हारे दिमाग को कुछ chemicals चाहिए होते हैं, और ये सब बस porn के बारे में सोचते रहने का बहाना है। ये बातें याद रखो:

1. porn का कोई सब्स्टिट्यूट नहीं होता।
2. तुम्हें porn की जरूरत नहीं है। ये खाना नहीं है, जहर है। जब craving आए तो याद रखो कि withdrawal cravings बस users को होते हैं, non-users को नहीं। इन्हें वैसा ही समझो जैसा ये हैं - नशे का कहर। इन्हें शैतान की मौत समझो।
3. Internet porn खालीपन भरता नहीं है, बनाता है। जितनी जल्दी तुम अपने दिमाग को समझा दोगे कि porn की जरूरत नहीं है, उतनी जल्दी free हो जाओगे। खासकर उन चीज़ों से दूर रहो जो porn जैसी लगती हैं - men's magazines, फिल्में, romance novels, ads वगैरह। ये कोई narrow minded होना नहीं है, romance और sex की बात करना ठीक है, पर porn की नहीं। Porn, sex, और romance में अंतर करना आसान है। हां, कुछ लोग softcore या porn diets से छोड़ने में कामयाब हो जाते हैं (उनके हिसाब से), और इसका credit इन चीज़ों को देते हैं। पर वो इन सब के बावजूद छोड़ते हैं, इनकी वजह से नहीं। दुख की बात है कि अभी भी बहुत लोग इन चक्करों की सलाह देते हैं।

जब तक पूरी तरह समझ नहीं आता कि porn एक trap है, तब तक diet या soft Substitutes एकदम logical लगता है। लोग सोचते हैं कि porn छोड़ने में दो बड़े दुश्मनों से लड़ना पड़ता है:

- आदत तोड़ना
- भयंकर physical withdrawal craving से बचना

अब सोचो, अगर दो tough दुश्मन हैं तो एक साथ लड़ने की बजाय एक-एक करके लड़ना ज्यादा समझदारी लगती है? तो theory ये बनती है कि पहले हफ्ते में एक बार तक कम कर दो या फिर 'safe' porn देखो। फिर जब आदत टूट जाए तो धीरे-धीरे और कम करते जाओ। यानी हर दुश्मन से अलग-अलग लड़ो।

सुनने में तो ये एकदम सही लगता है, पर बात गलत है एकदम। Porn कोई आदत नहीं है, ये dopamine की लत है, और withdrawal में जो physical pain होता है वो इतना मामूली होता है कि पता भी नहीं चलता। जब तुम छोड़ने की सोचते हो तो मकसद होता है body और दिमाग के दोनों शैतानों को जल्द से जल्द मारना। ये सब substitutes छोटे शैतान को जिंदा रखते हैं, और इससे brainwashing भी लंबी खिंचती है। EasyPeasy से तुम एकदम से छोड़ सकते हो, last session से पहले ही brainwashing को खत्म कर सकते हो। छोटा रखते जल्द ही मर जाएगा, और मरते वक्त वो उतना problem नहीं करेगा जितना तुम user थे तब करता था।

जरा सोचो - नशा, नशे से कैसे छूटेगा? Internet पे ढेर सारी कहानियां हैं जहां लोगों ने hardcore porn तो छोड़ दिया पर अब 'safe' options के चक्कर में फंस गए, क्योंकि उनके अंदर का छोटा शैतान उन्हें control कर रहा है। इस झांसे में मत आओ कि safe porn इतनी गंदी नहीं है - पहली high-speed clip भी तो ऐसी ही थी ना? सारे substitute का असर porn जैसा ही होता है। कुछ लोग तो ज्यादा खाना खाने लगते हैं, पर session की craving और भूख भले एक जैसी लगे, एक दूसरे को satisfy नहीं करेगी। उल्टा, अगर कोई चीज़ तुम्हें porn की तरफ धकेलेगी तो वो है पेट फुला के खाना। जैसा पहले बताया, porn diets और सेफ porn तुम्हें उस रस्साकशी के बीच में फंसा देंगे, जहां temptation से लड़ना इतना irritating होगा कि तुम राहत के लिए अपने favourite online कोठे में वापस चले जाओगे।

substitutes की सबसे बड़ी problem है कि ये brainwashing को लंबा खींचते हैं। क्या flu ठीक होने के बाद तुम्हें उसका कोई substitute चाहिए होता है? बिल्कुल नहीं ना! जब तुम कहते हो कि porn का substitute चाहिए, तो तुम्हें लग रहा है कि कुछ miss हो रहा है। Willpower से depression इसलिए आता है क्योंकि बंदा सोचता है कि वो कुछ sacrifice कर रहा है। तुम एक problem की जगह दूसरी problem ले

रहे हो। खाना टूंस-टूंस के, cigarette फूंक के या शराब पीके कोई मज़ा नहीं आएगा। बस मोटे हो जाओगे, दुखी हो जाओगे और थोड़े time में फिर वही पुराने नशे पे वापस।

Casual users के लिए मानना मुश्किल होता है कि उनका छोटा सा reward छिन गया है, जैसे वो लोग जो travel या family functions में net नहीं चला पाते। कुछ बोलते हैं, “बिना porn के तो relax होना ही भूल जाऊंगा यार!” यही तो point है - अक्सर break इसलिए नहीं लेते क्योंकि जरूरत है या मन है, बल्कि इसलिए क्योंकि नशेड़ी की तरह उनकी नस फड़क रही होती है।

याद रखो, porn sessions कभी असली rewards नहीं थे। ये बिल्कुल ऐसा है जैसे tight जूते पहन के चलो और फिर उतारने में मज़ा ढूंढो। तो अगर तुम्हें लगता है कि reward चाहिए ही चाहिए, तो फिर यही करो - एक size छोटी underwear पहन लो या tight जूते, और break टाइम तक मत उतारो। फिर जब उतारोगे तो वही relaxed और satisfaction वाला मज़ा आएगा। ये कितना illogical solution है? तुम एकदम सही सोच रहे हो। जब तक trap में हो तब तक समझ में नहीं आएगा, पर users यही तो करते हैं। ये भी समझना मुश्किल है कि जल्द ही तुम्हें इस ‘reward’ की जरूरत नहीं पड़ेगी और तुम अपने addicted दोस्तों पर तरस खाओगे और सोचोगे कि उन्हें क्यों समझ नहीं आता।

लेकिन अगर तुम खुद को ये बेवकूफ बनाते रहे कि online कोठे पर जाना असली reward था, या फिर तुम्हें कोई substitute चाहिए, तो तुम depressed रहोगे। और chance है कि तुम फिर से इस गंदे trap में फंस जाओ। अगर तुम्हें असली break की जरूरत है, जैसे housewives को, teachers को, doctors को और दूसरे workers को होता है, तो जल्द ही तुम उस break का और ज्यादा मज़ा लोगे क्योंकि अब तुम्हें नशे की जरूरत नहीं पड़ेगी। याद रखो - तुम्हें किसी substitute की जरूरत नहीं है। ये cravings बस dopamine की भूख है और जल्द ही खत्म हो जाएगी। अगले कुछ दिन इसी को अपना सहारा बनाओ और अपने दिमाग और body को इस गुलामी से आज़ाद करने का मज़ा लो।

अध्याय 26

क्या मुझे temptation की situations से बचना चाहिए

अब तक की सारी बातें एकदम सीधी थीं और बोला गया कि इन्हें suggestion नहीं बल्कि instruction की तरह लो। इसके पीछे ठोस वजहें हैं और हजारों cases में ये prove हुआ है। लेकिन temptation से बचने के मामले में ऐसा नहीं है। हर user को खुद डिसाइड करना होगा। फिर भी, दो helpful tips दे सकते हैं जो इस process में काम आएंगी। Future में withdrawal की बेचैनी का डर ही हमें जिंदगी भर porn use करवाता रहता है और इस डर के दो phases होते हैं।

पहला phase - “बिना porn के कैसे जी पाऊंगा?”

ये वो panic वाली feeling है जो users को आती है जब वो single हो या फिर उसका partner sex में interest न ले या unavailable न हो। ये डर withdrawal की बेचैनी की वजह से नहीं है, ये मानसिक डर है - कि बिना sex और orgasm के कैसे जीऊंगा। ये डर तब और ज्यादा होता है जब तुम छोड़ने वाले होते हो, जब तुम्हारे withdrawal की बेचैनी सबसे कम होते हैं। ये अनजान चीज का डर है, बिल्कुल वैसा जैसे पहली बार swimming pool में dive मारने से पहले डर लगता है।

Swimming pool का diving board एक फुट ऊंचा होता है पर लगता है छह फुट ऊंचा। पानी छह फुट गहरा होता है पर लगता है एक फुट गहरा। जब dive मारने जाते हो तो गजब का डर लगता है कि सर फट जाएगा। शुरू करना सबसे मुश्किल होता है, बस हिम्मत जुटा लो - बाकी सब आसान है! इसीलिए बहुत से strong-willed users ने कभी छोड़ने की कोशिश ही नहीं की, या फिर कोशिश करें तो कुछ दिन भी नहीं टिक पाते। कुछ porn diet वाले users तो जब छोड़ने का फैसला करते हैं, तो उल्टा पहले से भी ज्यादा hardcore clips देखने लगते हैं। फैसला करते ही panic आता है, जो stress करता है और फिर दिमाग online कोठे की तरफ भागता है। लेकिन जब नहीं देख सकते, तो लगता है कुछ miss हो रहा है, और stress double हो जाता है।

जैसे ही प्यूज उड़ता है और browser खुलता है, trigger activate हो जाता है। Tension मत लो, ये panic बस दिमागी है। ये डर है कि तुम dependent हो। पर सच्चाई है कि तुम बस addiction में हो। Panic मत करो और बस शुरू कर दो।

दूसरा phase - लंबी रेस का डर

दूसरा phase long term का है - कि future में कुछ situation में मज़ा नहीं आएगा या बिना porn के मुसीबतों से नहीं निपट पाओगे। Tension मत लो, बस शुरुआत कर दो, फिर देखोगे कि उल्टा case है। Temptation से बचने के दो तरीके हैं:

1. “मैं चार दिन में एक बार की porn diet पे रहूंगा। Confidence रहेगा कि अगर ज्यादा tough हो गया तो online जा सकता हूँ। Fail हुआ तो कोई नहीं, अगली बार कुछ दिन और add कर दूंगा।”

इस तरीके में fail होने का chances बहुत ज्यादा है एकदम से छोड़ने वालों से। क्यों? क्योंकि withdrawal period में जब बुरा time आएगा, तो इन बहानों के साथ browser खोलना बहुत आसान है। अगर तुम अपने रूल्स की ऐसी पगड़ी उछालोगे जैसे किसी की इज्जत सरेआम उतार दी हो, तो temptations से बचने का चांस ज्यादा है। क्योंकि फिर शर्म के मारे भी दोबारा गलती नहीं करोगे। वैसे भी, अगर थोड़ा रुक जाते तो craving शायद खुद ही चली जाती। पर इसमें fail होने की सबसे बड़ी वजह है कि user शुरू से ही पूरी तरह committed नहीं था। याद रखो कामयाब होने के लिए दो चीज़ें चाहिए:

- पक्का यकीन.
- “कितनी मस्त बात है कि अब porn की जरूरत ही नहीं है!”

और सोचो तो सही - तुम्हें session की जरूरत ही क्यों है? अगर अभी भी online कोठे जाना जरूरी लग रहा है तो book फिर से पढ़ो। कुछ अभी भी clear नहीं हुआ है। Time लो और दिमाग के इस brainwashing वाले महा-शेतान को पूरी तरह मार डालो।

2. “क्या withdrawal period में stressful या social मौकों से बचूं?”

स्ट्रेसफुल सिचुएशन के लिए - हां। खुद पे ज्यादा pressure डालने का कोई फायदा नहीं। लेकिन bar या clubs जैसे social events के लिए एकदम उल्टा - जाओ और मज़े करो एकदम! Porn की लत में भी तुम्हें sex या उसके propagative पार्ट की जरूरत नहीं है। बाहर जाओ और इस बात का मज़ा लो कि तुम पे ये pressure नहीं है, जल्द ही समझ आ जाएगा कि बिना इन tension के लाइफ कितनी बेहतर है। सोचो कि जब ये छोटा शेतान और उसके नखरे खत्म हो जाएंगे तो कितना और मज़ा आएगा।

अध्याय 27

सच का सामना

अक्सर छोड़ने के तीन हफ्तों के अंदर, ex-users को वो पल आता है जब दिमाग की बत्ती जल जाती है। अचानक आसमान और भी चमकीला लगने लगता है और ये वही पल होता है जब brainwashing पूरी तरह खत्म हो जाती है। अब तुम खुद को ये नहीं समझाते कि “मुझे porn नहीं देखना है”, बल्कि अचानक महसूस होता है कि आखिरी जंजीर भी टूट गयी है और अब पूरी जिंदगी बिना porn के जी सकते हो। यहीं से तुम दूसरे users को तरस की नजर से देखने लगते हो।

Willpower से छोड़ने वालों को ये सच का पल नहीं मिलता क्योंकि हालांकि वो ex-user बनकर खुश होते हैं, पर उनके दिमाग में ये बैठा रहता है कि वो कुछ खो रहे हैं। जितनी गहरी लत थी, ये पल उतना ही जबरदस्त होता है, और ये feeling जिंदगी भर रहती है। जिंदगी में बहुत खुशियां हैं, पर उनका असली एहसास दोबारा नहीं ला सकते। लेकिन porn से आजादी की खुशी अलग है - अगर कभी mood down हो और boost चाहिए हो, तो बस याद करो कि इस बकवास लत से छूटकर कितना मस्त लगता है। बहुत लोग इसे अपनी जिंदगी की सबसे बड़ी घटनाओं में गिनते हैं। ज्यादातर केस में ये पल तीन हफ्ते नहीं, बल्कि कुछ ही दिनों में आ जाता है।

मेरे case में तो ये पल मेरे आखिरी site visit से पहले ही आ गया। मुझे पक्का यकीन है कि बहुत से readers यहां, chapter खत्म करने से पहले ही कहेंगे कि “बस करो यार, और कुछ बोलने की जरूरत नहीं है। मुझे एकदम clear दिख रहा है, मैं जानता हूं मुझे अब कभी porn की जरूरत नहीं पड़ेगी।” Feedback से पता चला है कि ये अक्सर होता है। और सही मायने में, अगर तुम सारी instructions follow करो और psychology को पूरी तरह समझ लो, तो ये तुम्हारे साथ भी होना चाहिए।

हालांकि ये कहा जाता है कि physical withdrawal जाने में करीब पांच दिन लगते हैं, और एक ex-user को पूरी तरह free होने में तीन हफ्ते लगते हैं, पर इस timeline से दो पंगे खड़े हो सकते हैं। पहला ये कि लोगों के दिमाग में ये बैठ जाता है कि उन्हें पांच दिन से तीन हफ्ते तक torture झेलना पड़ेगा। दूसरा ये कि ex-user सोचने लगता है “अगर मैं पांच दिन या तीन हफ्ते survive कर लूं, तो उसके बाद मुझे कोई जबरदस्त kick मिलेगी।”

लेकिन हो सकता है कि पांच दिन या तीन हफ्ते मस्त जाएं और फिर अचानक कुछ बुरे दिन आ जाएं जो हर किसी की life में आते हैं - जिनका addiction से कोई लेना-देना नहीं है, बस जिंदगी के दूसरे झमेलों की वजह से होते हैं। तब वो ex-user जो सच के पल का इंतजार कर रहा था, depression में चला जाता है। इससे उसका सारा confidence चौपट हो सकता है। इसी तरह, अगर कोई timeline ही न हो, तो ex-user पूरी जिंदगी किसी ऐसी चीज का इंतजार करता रहेगा जो आनी ही नहीं है। willpower से छोड़ने वाले ज्यादातर लोगों के साथ यही होता है।

लोग अक्सर पूछते हैं कि ये पांच दिन और तीन हफ्ते का चक्कर क्या है। क्या ये बस हवा में तीर मारे हैं? नहीं, ये कोई पक्की dates तो नहीं हैं, पर सालों के feedback से ये pattern दिखा है। छोड़ने के पांच दिन बाद ex-user के दिमाग में addiction पहला नंबर छोड़ देता है। ज्यादातर ex-users को इसी time के आस-पास सच-का-सामना होता है, खासकर stressful या social situation में जिनको पहले वो site visit के बिना handle नहीं कर पाते थे या enjoy नहीं कर पाते थे। अचानक तुम्हें एहसास होता है कि न सिर्फ तुम इसे enjoy कर रहे हो या handle कर रहे हो, बल्कि porn का ख्याल तुम्हारे दिमाग में आया ही नहीं। उसके बाद से आम तौर पर सब एकदम मकखन है। तभी तुम्हें पता चलता है कि तुम free हो गए हो।

मैंने और बहुत सारे लोगों ने willpower से छोड़ने की कोशिश में देखा है कि तीन हफ्ते का time सबसे critical होता है - ज्यादातर serious कोशिशें इसी time पे fail होती हैं। आम तौर पे होता क्या है - तीन हफ्ते के बाद तुम्हें लगता है कि porn देखने की इच्छा खत्म हो गई है। फिर तुम इसे prove करने के लिए browser खोल के अपने online कोठे में झांक लेते हो। अजीब सा लगता है, और लगता है कि हां, अब छूट गई लत। लेकिन इस चक्कर में तुम DeltaFosB वाली slide को फिर से चिकना कर देते हो क्योंकि dopamine की नई dose मिल जाती है - जिसके लिए तुम्हारी body पिछले तीन हफ्ते से तड़प रही थी। जैसे ही sessio खत्म होता है, dopamine कम होने लगता है। और फिर वो छोटा शैतान तुमसे कहता है, “ये तो कुछ भी नहीं है, तुझे और चाहिए।”

तुम तुरंत वापस नहीं जाते क्योंकि फिर से लत नहीं लगाना चाहते, इसलिए कुछ time gap रखते हो। अगली बार जब temptation आता है तो खुद को बोलते हो “अरे पिछली बार तो कुछ नहीं हुआ, एक और देख लेने में क्या हर्ज है।” और बस, तुम फिर से उस फिसलन भरी slide पे चले जाते हो। असली बात ये है कि सच्चाई के पल का इंतजार करने की जरूरत नहीं है। बस ये समझो कि जैसे ही browser बंद किया, game over। तुमने अपने छोटे शैतान की oxygen काट दी। दुनिया की कोई ताकत तुम्हें free होने से नहीं रोक सकती, बस तुम खुद रोते-धीरे मत रहो या सच्चाई के पल का इंतजार मत करो। जाओ और life enjoy करो; शुरू से ही चीजों को handle करो। वो सच्चाई का पल अपने आप आ जाएगा।

अध्याय 28

एक आखिरी Visit

Timing decide कर ली है, तो अब तुम अपने कोठे की आखिरी visit के लिए तैयार हो। लेकिन पहले दो जरूरी चीजें check कर लो:

1. क्या तुम्हें कामयाबी का पक्का यकीन है?
2. क्या तुम डरे-सहमे हो, या exited हो कि कुछ धमाकेदार करने वाले हो?

अगर कोई doubt है तो पहले book फिर से पढ़ लो। याद रखो, तुमने कभी porn के trap में फंसने का फैसला नहीं किया था, पर ये trap बना ही ऐसा है कि जिंदगी भर का गुलाम बना दे। इससे निकलने के लिए तुम्हें एक positive फैसला लेना होगा कि तुम छोड़ रहे हो और ये तुम्हारी आखिरी visit है।

याद रखो, तुम ये book अब तक इसलिए पढ़ रहे हो क्योंकि तुम दिल से इस जेल से आज़ाद होना चाहते हो। तो अभी वो positive फैसला लो, एक पक्का वादा करो कि जब तुम private browser बंद करोगे, चाहे आसान हो या मुश्किल, तुम फिर कभी वापस उस online कोठे पर नहीं जाओगे। शायद तुम्हें tension है कि तुमने पहले भी कई बार ऐसे वादे किए हैं और fail हो गए हो, या फिर कि तुम्हें बहुत दर्द झेलना पड़ेगा। डरो मत, ज्यादा से ज्यादा बस fail होगे, मतलब कि तुम्हारे पास **खोने को कुछ भी नहीं है** और पाने को बहुत कुछ है।

लेकिन फेल होने के बारे में सोचना भी छोड़ो - सच्चाई ये है कि छोड़ना बेहद आसान ही नहीं, तुम इस process का मज़ा भी ले सकते हो। इस बार तुम EasyPeasy use करने वाले हो! बस इन simple steps को follow करो:

1. अभी एक पक्का वादा करो और दिल से करो।
2. अपनी favorite tube site पे pictures और clips को होश से देखो। देखो कैसे site वाले, actors और यहां तक कि amateurs भी shock, नया-पन और supernatural feel देने की बेकार कोशिश कर रहे हैं। खुद से पूछो - इसमें मज़ा कहाँ है?
3. जब finally browser बंद करो, तो ये सोच के मत करो कि “*अब मुझे कभी online कोठा नहीं जाना” या “मुझे जाने की इजाजत नहीं है”। इसकी जगह आज़ादी feel करो, जैसे “वाह बे क्या बात है! मैं आज़ाद हो गया! अब मैं porn का गुलाम नहीं हूँ! मुझे जिंदगी में फिर कभी इन गंदी sites पे जाने की जरूरत नहीं!”
4. जान लो कि कुछ दिनों तक तुम्हारे पेट में एक छोटा सा porn का कीड़ा रहेगा। शायद तुम्हें बस session की चाहत महसूस हो। इस छोटे porn के शैतान को dopamine की हल्की सी physical craving कहा जाता है। पर सही मायने में ये गलत है, और ये समझना जरूरी है क्यों। क्योंकि इस छोटे शैतान को मरने में तीन हफ्ते लग सकते हैं, ex-users सोचते हैं कि आखिरी visit के बाद भी ये शैतान craving करता रहेगा, और इसलिए इस दौरान temptaion से बचने के लिए willpower की जरूरत पड़ेगी। ऐसा नहीं है, body को porn से मिलने वाले dopamine की craving नहीं होती; ये सिर्फ दिमाग का खेल है।

अगले कुछ दिनों में अगर एक झलक देखने की चाहत हो, तो तुम्हारे दिमाग के पास दो options हैं। या तो वो इस feeling को समझे कि ये क्या है - एक खालीपन, एक बेचैनी जो पहली बार porn sites देखने से शुरू हुई और हर बार देखने से बढ़ती गई, और खुद से बोलो “**YES बे! मैं अब FREE हूँ!**”

या फिर, तुम porn के लिए तड़पते रहो और बाकी की जिंदगी इसी torture में काटो। जरा सोचो, ये कितनी बेवकूफी वाली बात होगी? एक तरफ कहो “मैं कभी porn नहीं देखूंगा” और फिर बाकी की जिंदगी यही रोते रहो “एक बार देख लूं यार”? यही वो लोग करते हैं जो willpower से छोड़ते हैं, तभी तो इतने दुखी रहते हैं। पूरी जिंदगी उस चीज के लिए रोते रहो जिसे तुम कभी न करने की दुआ मांग रहे हो। कोई हैरानी नहीं कि इतने कम लोग कामयाब होते हैं और जो होते हैं वो भी कभी पूरी तरह free फील नहीं करते।

‘अपने मन में एक picture बनाओ, जो बाहरी चीजों से परेशान होने से बचने में मदद करेगी। सोचो तुम एकदम शांत बैठे हो, phone बज रहा है, तुम उसे नजरअंदाज कर रहे हो, उसका तुम पर कोई असर नहीं है। तुम घंटी सुन रहे हो, पर अब वो तुम्हें चला नहीं सकती। ये पक्का समझ लो कि बाहर की कोई आवाज खुद में तुम पर कोई बस नहीं रखती। पहले तुम आदत से नाचते थे, अब चाहो तो नई आदत डाल सकते हो

‘और ये भी समझो कि जवाब न देने का मतलब कुछ करना नहीं है, कोई जोर लगाना नहीं है, लड़ना-भिड़ना नहीं है - बस कुछ न करना है, शांत होना है। बस शांत रहो, घंटी को जाने दो, और उसकी आवाज को हवा में उड़ने दो। phone की घंटी तो बस एक मिसाल है, हर उस बाहरी चीज की जिसे तुमने अपने ऊपर control करने दिया है और अब उस आदत को बदलने का फैसला कर रहे हो।’

— मैक्सवेल माल्ट्ज़, *The New Psycho Cybernetics* Ch. 12.

Doubt और wait करने से ही छोड़ना मुश्किल हो जाता है, इसलिए **कभी अपने फैसले पे शक मत करो** क्योंकि तुम जानते हो ये सही फैसला है। अगर doubt करने लगे तो तुम खुद को ऐसी situation में डाल दोगे जहां से निकलना मुश्किल है। एक तरफ visit के लिए तड़पते रहोगे, दूसरी तरफ कर नहीं पाओगे। चाहे कोई भी system use कर रहे हो, porn छोड़ने से तुम क्या हासिल करना चाहते हो? कि कभी न देखो? नहीं! बहुत ex-users ऐसा करते हैं पर पूरी जिंदगी कुछ खोने का अफसोस करते रहते हैं।

users और non-users में क्या फर्क है? Non-users को न जरूरत होती है, न porn देखने की इच्छा होती है, उन्हें कोई craving नहीं होती और न ही willpower की जरूरत पड़ती है। यही तो तुम चाहते हो और ये बिल्कुल तुम्हारे हाथ में है। तुम्हें porn की craving खत्म होने या non-user बनने का इंतजार करने की जरूरत नहीं है, जैसे ही तुम आखिरी बार browser बंद करोगे और dopamine की supply काटोगे, बस हो गया काम। **तुम अभी से एक खुश non-user हो!**

तुम खुश non-user बने रहोगे अगर:

1. कभी अपने फैसले पे शक न करो।
2. Non-user बनने का इंतजार न करो। अगर करोगे तो बस कुछ न होने का इंतजार करते रहोगे और एक phobia बना लोगे।
3. Porn के बारे में न सोचने की कोशिश न करो या ‘सच्चाई के पल’ आने का इंतजार न करो, वरना phobia बन जाएगा।
4. कोई substitutes use न करो।
5. बाकी users को वैसा ही देखो जैसे वो हैं - उनसे जलो मत, उन पर तरस खाओ।

चाहे अच्छे दिन हों या बेकार, porn छोड़ने की वजह से अपनी life मत बदलो। अगर बदलोगे तो कुछ खोने का एहसास होगा जबकि खो कुछ नहीं रहे हो। याद रखो, तुमने जीना नहीं छोड़ा है। तुमने कुछ भी नहीं छोड़ा है। उल्टा, तुमने खुद को एक खतरनाक बीमारी से छुटकारा दिला लिया है और एक चालाक jail से भाग निकले हो। जैसे-जैसे दिन बीतेंगे और तुम्हारी सेहत - physical और mental - बेहतर होगी, अच्छे moments पहले से भी ज्यादा अच्छे लगेंगे और बेकार moments उतने बेकार नहीं जितने use के time में लगते थे। अगले कुछ दिनों में या पूरी life में जब भी porn का ख्याल आए, सोचो:

“वाह बे! मैं FREE हूँ!”

28.1 एक आखिरी warning

किसी भी user को अगर वापस उस टाइम में जाने का मौका मिले जब वो फंसा नहीं था, और आज की knowledge भी साथ हो, तो कभी शुरू नहीं करेगा। हजारों लोग सालों तक छोड़ कर खुशी-खुशी जीते हैं, फिर भी दोबारा trap में फंस जाते हैं। मुझे उम्मीद है ये book तुम्हें आसानी से छोड़ने में मदद करेगी। लेकिन एक warning - जिन users को छोड़ना आसान लगता है, उनका दोबारा शुरू करना भी उतना ही आसान होता है। **इस trap में मत फंसना।**

चाहे कितने भी time से छोड़ा हो या कितना भी confident हो कि दोबारा नहीं फंसोगे, एक जीवनभर का नियम बना लो - किसी भी वजह से porn नहीं देखना है। Media में जो hints और इशारे दिखें, उनसे दूर रहो। याद रखो कैसे वो ‘खुलेपन’ के नाम पर porn को mainstream में ला रहे हैं, और उन्हें नहीं पता कि porn और आदत की मजबूरी से masturbation करना कितने रिश्तों को और लोगों की खुशी को बर्बाद कर रहे हैं - न सिर्फ लड़कों की, बल्कि लड़कियों की भी।

याद रखो, पहली झलक या visit तुम्हारे लिए कुछ नहीं करेगी। कोई withdrawal की बेचैनी भी नहीं होगी जो दूर करनी हों और तुम्हें बेहद गंदा feel होगा। पर इससे dopamine की kick का मज़ा तुम्हारे दिमाग में घुस जाएगा, और दिमाग में एक हलकी सी आवाज कहेगी कि एक और चाहिए। फिर तुम्हारे पास दो options होंगे - या तो कुछ time दुखी रहो, या फिर से वही गंदी chain शुरू कर दो।

अध्याय 29

Feedback

लड़ाई users के खिलाफ नहीं है, porn-industry के trap के खिलाफ है, और मैं ये लड़ाई इसलिए लड़ रहा हूँ क्योंकि मुझे इसमें satisfaction मिलता है। हर बार जब मैं किसी user को इस जेल से निकलते देखता हूँ तो बहुत खुशी होती है। लेकिन इस खुशी के साथ काफी frustration भी रहा है, खासकर दो तरह के porn users की वजह से। पिछले chapter में warning देने के बावजूद, मैं हैरान हूँ कि कितने लोग आसानी से छोड़ने के बाद, फिर दोबारा फंस जाते हैं और अगली बार कामयाब नहीं हो पाते।

ये ऐसा है जैसे कोई दलदल में गर्दन तक फंसा हो और डूबने वाला हो। तुम उसे खींच कर निकालते हो और वो thankful भी होता है, लेकिन छह महीने बाद सीधा दलदल में फिर से कूद जाता है। जो users आसानी से छोड़ते और फिर शुरू कर देते हैं, वो एक खास प्रॉब्लम हैं, इसलिए जब तुम free हो जाओ तो **PLEASE, PLEASE, ये गलती मत करना।** लोग सोचते हैं कि ऐसे लोग फिर शुरू कर देते हैं क्योंकि वो अभी भी फंसे हुए हैं और dopamine की कमी महसूस कर रहे हैं। असल में, उन्हें छोड़ना इतना आसान लगता है कि वो porn से डरना ही भूल जाते हैं। वो सोचते हैं, “कभी-कभार एक session कर लूंगा, और अगर फंस भी गया तो कोई बात नहीं, फिर से आसानी से छोड़ दूंगा।”

देखो भाई, ऐसे नहीं चलता ये game, क्योंकि porn छोड़ना तो आसान है पर addiction को control करना नामुमकिन है। porn छोड़ने के लिए बस एक ही चीज़ जरूरी है - इसे use न करना।

लोग वापस porn की तरफ इसलिए आते हैं क्योंकि वो EasyPeasy के “Easy” को गलत समझ लेते हैं।

एक सीन सोचो - कोई बंदा एक ठंडे कमरे की फर्श पे बैठा है। सामने वाली दीवार पे एक खिड़की है जहां से एकदम perfect बसंत का दिन दिख रहा है - पेड़ हल्के से हिल रहे हैं, चिड़ियां चहक रही हैं - और बगल में एक unlocked दरवाजा है।

क्या इस ठंडे कमरे से निकलने में कोई willpower लगगी? नहीं! क्या बाहर निकलना अंदर रहने से ज्यादा मुश्किल है? बिल्कुल नहीं! (असल में थोड़ा आसान है क्योंकि body move तो कर रही है)। कोई समझदार इंसान खुद को ऐसी situation में क्यों डालेगा, खुद को महीनों या सालों की frustration में क्यों डालेगा, जब तक कि कोई उसे बेवकूफ न बना रहा हो?

EasyPeasy परदे हटा देता है ताकि user बाहर साफ-साफ देख सके और उसके भ्रम टूट जाएं कि बाहर कितना डरावना है और वो कमरे में कितना आराम से है।

एक और टाइप के frustrating users हैं जो कोशिश करने से ही डरते हैं। या फिर जब करते हैं तो बहुत struggle करते हैं। उनकी main problem है:

Fail होने का डर Fail होने में कोई शर्म की बात नहीं है, पर कोशिश ना करना एकदम बेवकूफी है। ऐसे सोचो - तुम किससे डर रहे हो? सबसे बुरा क्या हो सकता है? Fail हो जाओगे? तो भी वहीं होगे जहां अभी हो। जरा सोचो अगर कामयाब हो गए तो कितना मस्त होगा। कोशिश ही नहीं करोगे तो fail तो पक्का हो ही।

दर्द और बेचैनी का डर अरे टेंशन क्या ले रहे हो? बस एक बात सोचो: अगर तुमने कभी porn नहीं देखा तो क्या बुरे से बुरा हो जाएगा? कुछ भी नहीं होगा। पर अगर देखते रहे तो पक्का बुरा होगा। वो Pascal's Wager वाली बात याद करो। और हां, ये घबराहट तो बस dopamine की वजह से है, जल्द ही खत्म हो जाएगी। सबसे बड़ी बात है इस डर से छुटकारा पाना। क्या तुम सच में सोचते हो कि users जान-बूझकर अपनी sex life की वाट लगाना चाहते हैं? या फिर porn से मिलने वाली fake खुशी के लिए सब कुछ दांव पर लगा देते हैं? अगर panic हो रहे है तो गहरी सांस लो, काम आयेगी। अगर दूसरे लोग तुम्हारा दिमाग खा रहे हों तो वहां से निकल लो - garage में चले जाओ, खाली office में, कहीं भी।

रोना आ रहा हो तो रो लो, शर्माओ मत। रोना तो tension कम करने का natural तरीका है। कभी किसी ने रोने के बाद बुरा feel नहीं किया। हम लड़कों के साथ सबसे बुरी चीज़ ये करते हैं कि उन्हें रोने से रोकते हैं। देखो कैसे आंसू रोकने की कोशिश करते हैं, दांत पीसते रहते हैं। हमें सिखाया जाता है emotions मत दिखाओ, पर अंदर दबाना तो गलत है ना। चिल्लाओ, शोर मचाओ, गुस्सा करो। कुछ लात मारो। इसे एक boxing match समझो जिसे तुम हार ही नहीं सकते। Time को कोई नहीं रोक सकता, और हर पल के साथ तुम्हारे अंदर का वो छोटा शैतान मर रहा है। अपनी पक्की जीत का मज़ा लो।

Instructions follow न करना मज़े की बात देखो, कुछ users कहते हैं कि ये तरीका काम नहीं किया। फिर बताते हैं कैसे उन्होंने एक नहीं, लगभग सारी instructions को नजरअंदाज कर दिया। clarity के लिए इस chapter के end में एक checklist दी गई है।

Instructions को गलत समझना इसमें Main problems ये हैं::

“मैं **porn** के बारे में सोचना नहीं छोड़ पा रहा” अरे भाई, हां नहीं छोड़ पाओगे, और अगर ज्यादा कोशिश करोगे तो **phobia** बन जाएगा और तुम दुखी हो जाओगे। बिल्कुल रात को नींद की तरह: जितना सोने की कोशिश करोगे, उतनी कम आएगी। कोई बात नहीं अगर तुम अपनी 90% life **porn** के बारे में सोचो, असली बात ये है कि तुम क्या सोच रहे हो। अगर सोच रहे हो “अरे यार, **porn** देखना कितना मस्त लगता है” या “कब **free** होऊंगा?” तो दुखी होगे। लेकिन अगर सोच रहे हो “**Yes be! मैं आज़ाद हूँ!**” तो खुश रहोगे।

“ये **porn** का छोटा शैतान कब मरेगा?” **Dopamine** की लत तो बहुत जल्दी **body** से निकल जाता है, पर ये बताना मुश्किल है कि कब **body dopamine** की कमी की हल्की **felling** से छुटकारा पाएगी। वो खालीपन, **insecurity** वाली **feeling** बिल्कुल **normal** भूख, **depression** या तनाव जैसी होती है। **Porn** बस इसका **level** बढ़ा देता है। इसीलिए **willpower** से छोड़ने वाले **users** को कभी पक्का पता नहीं चलता कि उन्होंने छोड़ दिया है, भले ही उनकी **body** में **dopamine** की कमी की हल्की **felling** खत्म हो गयी हो। अगर **normal** भूख या तनाव हो तो उनका दिमाग कहता है कि ये एक **valid reason** है एक **session** का। Point ये है कि **craving** जाने का इंतजार करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि ये इतनी हल्की होती है कि हमें पता भी नहीं चलता, बस ‘कुछ चाहिए’ जैसा लगता है। **Dentist** से निकलने के बाद क्या तुम जबड़े का दर्द खत्म होने का इंतजार करते हो? बिल्कुल नहीं, तुम अपनी **life** जीते हो। भले ही जबड़ा दुख रहा हो, तुम खुश होते हो।

ये मत सोचो कि **withdrawal** कब जाएगा क्योंकि फिर तुम खुद से पूछते रहोगे “कितना **time** लगेगा? अगर कुछ अलग **feel** नहीं हो रहा तो क्या मैं **free** हूँ?” असली बेचैनी तो डर है, इसलिए छोड़ने के बाद **life** के बेहतर होने का इंतजार करने से **doubt** पैदा होगा। **Withdrawal** तो महसूस ही नहीं होता जब तक तुम डरो नहीं, और दिमाग में जो सुधार होते हैं वो धीरे-धीरे होते हैं। तो अगर तुम अलग **feel** करने का **wait** करोगे तो लगेगा कुछ हो ही नहीं रहा, और **doubt** आएगा।

“‘सच्चाई-का-सामना’ अभी तक नहीं हुआ” इसका इंतजार करोगे तो एक और **phobia** बना लोगे। एक बार मैंने **willpower** से तीन हफ्ते तक छोड़ा था। एक पुराने दोस्त से बात हो रही थी, उसने पूछा कैसा चल रहा है। “तीन हफ्ते **survive** कर लिया”, मैंने जवाब दिया। उसने पूछा, “मतलब क्या है तीन हफ्ते **survive** कर लिया?” मैंने समझाया, “तीन हफ्ते से **porn** नहीं देखा।” वो बोला, “क्या करेगा? बाकी की जिंदगी **survive** करेगा? किस चीज का इंतजार कर रहा है? तूने कर दिया। तू **non-user** है।”

मैंने सोचा, “एकदम सही कह रहा है, मैं किस चीज का इंतजार कर रहा हूँ?” बदकिस्मती से, **trap** को पूरी तरह ना समझने की वजह से मैं फिर फंस गया, पर बात समझ में आ गई। तुम **non-user** तब बन जाते हो जब **browser** बंद करते हो। Main बात है शुरू से ही एक खुश **non-user** बनना।

“मुझे अभी भी **porn** की **craving** हो रही है” तो तुम बेवकूफी कर रहे हो। कैसे कह सकते हो कि **non-user** बनना चाहते हो और फिर कहो कि **porn** चाहिए? ये तो उलटी बात हुई ना। अगर कह रहे हो **porn** चाहिए, तो कह रहे हो कि **user** बनना चाहते हो। **Non-users** उन गंदी **tube sites** पे जाना नहीं चाहते। तुम जानते हो तुम क्या बनना चाहते हो, तो खुद को सजा देना बंद करो।

“मैंने अब जिंदगी जीना छोड़ दिया है” क्यों भाई? तुम्हें बस खुद को मारना बंद करना है और **energize** करना है। तुम्हें जीना बिल्कुल नहीं छोड़ना है। बात बस इतनी सी है, अगले कुछ दिनों में तुम्हारी **life** में थोड़ी सी परेशानी होगी। तुम्हारी **body dopamine** की **demand** करेगी और **withdrawal** की हल्की सी चिड़चिड़ाहट झेलेगी। याद रखो: तुम पहले से बदतर हालत में नहीं हो। ये वही है जो तुम पूरी जिंदगी झेलते आए हो - सोते वक्त, मंदिर में, बाज़ार या **library** में। जब **user** थे तब इससे परेशान नहीं थे और अगर नहीं छोड़ोगे तो बाकी की जिंदगी ये तकलीफ झेलते रहोगे।

Porn और **orgasms** किसी **moment** को खास नहीं बनाते, उसका मज़ा खराब करते हैं। भले ही तुम्हारी **body** अभी **dopamine** के लिए रो रही हो, खाना-पीना और **social events** मजेदार होते हैं। जिंदगी मजेदार है - **parties** में जाओ, चाहे वहां **nude dancers** भी हों। याद रखो तुम कुछ नहीं खो रहे हो, वो खो रहे हैं। उनमें से हर एक तुम्हारी जगह होना चाहेगा, बस उन्हें पता होना चाहिए। मजे से **hero/heroine** बनो, **party** के **superstar** बनो। **Porn** छोड़ना एक मस्त बातचीत का **topic** भी है, एक छुपा हुआ मज़ा जो वो नहीं ले सकते। तुम्हारे दोस्त हैरान होंगे कि तुम, जो पहले शर्मिंदगी और थके-थके रहते थे, अब खुश और मस्त हो। शुरू से ही जिंदगी **enjoy** करोगे; **Parties** में **pick-up artists** से जलने की जरूरत नहीं, वो तुमसे जलेंगे - काश उन्हें पता होता।

“मैं बहुत दुखी और चिड़चिड़ा हो रहा हूँ।” अरे ये **instructions follow** न करने की निशानी है। पता करो कौन सा **instructions** **miss** कर रहे हो। कुछ लोग सब समझते हैं, मानते हैं, फिर भी शुरू करते हैं जैसे कोई आफत आ गई हो। अरे तुम वो कर रहे हो जो तुम करना चाहते हो, और जो दुनिया का हर **user** करना चाहता है। किसी भी **method** से छोड़ने में, **ex-user** एक खास दिमागी **state** पाना चाहता है, इसलिए हर **porn** से जुड़ी बात के साथ सोचो “**Yes! मैं free हो गया!**” अगर यही तुम्हारा **goal** है, तो इंतजार किस बात का? इसी दिमागी **state** से शुरू करो और कभी मत छोड़ो। कोई दूसरा **options** है ही नहीं।

“एक हफ्ता/महीना/छह महीने मस्त गये पर अब फिर **trap** में फंस गया” याद रखो, डर ही असली बेचैनी का कारण है। बेचैनी के कारण के आगे झुकने से और डर पैदा होता है, जो कमजोर पड़े छोटे शैतान को फिर से ताकत दे देता है और **non-user** को डरा देता है कि वो जिंदगी भर के लिए फंस गया है। असल में, उनकी **brainwashing** की समझ नहीं बदली, और उन्होंने इस सोच को **dopamine** का सहारा दे दिया। ये भी एक सीख है, एक सबक है - पर सिर्फ तभी जब तुम इससे सीखो। **instruction** को ठीक से समझो और फिर से शुरू करो, इस बार और मजबूत होकर।

29.1 The Checklist

इन **instructions** को **follow** करो, **fail** हो ही नहीं सकते:

1. एक पक्का वादा करो कि तुम कभी भी, कभी भी, **online** कोठे पर नहीं जाओगे, ना ही **photos** से काम चलाओगे, ना ही **sexy graphics** से समझौता करोगे, ना ही कोई भी चीज जो **supernormal trigger** देती है। और इस वादे पर अडिग रहो।

2. ये बात दिमाग में clear कर लो: छोड़ने में कुछ भी खोना नहीं है। इसका मतलब सिर्फ ये नहीं कि non-PMOer के तौर पर तुम बेहतर होगे (ये तो तुम अब तक जान ही गये होगे); या PMO करना logical नहीं है, फिर भी तुम्हें इससे pleasure या सहारा मिलता है, वरना तुम करते क्यों। **असल में PMO में कोई pleasure या सहारा नहीं है।** ये दीवार में सिर मारने जैसा है, ये सोचकर के रुकने पर सुकून मिलेगा।
3. कोई confirmed PMOer नहीं होता। तुम बस उन करोड़ों लोगों में से एक हो जो इस trap में फंस गए। उन लाखों ex-PMOers की तरह जो कभी सोचते थे कि वो नहीं छोड़ पाएंगे, तुम भी छूट गए।
4. अगर जिंदगी में कभी भी PMO के फायदे-नुकसान तोलोगे, तो नतीजा हमेशा यही होगा “बंद कर इसे। पागल है क्या!” ये कभी नहीं बदलेगा। हमेशा ऐसा ही था और रहेगा। जब तुम जानते हो कि ये सही फैसला है, तो doubt करके खुद को torture मत करो। Pascal’s Wager बिल्कुल PMO पे fit बैठता है - खोने का chance नहीं, जीतने का chance ज्यादा, और नुकसान से बचने का chance भी ज्यादा।
5. Porn के बारे में न सोचने की कोशिश मत करो, या इस बात की tension मत लो कि तुम लगातार इसके बारे में सोच रहे हो। जब भी सोचो, चाहे आज, कल या पूरी जिंदगी, बस यही सोचो “**Yes! मैं non-PMOer हूँ!**”
6. किसी तरह का substitute **मत** use करो। सोते वक्त laptop पास रखकर खुद को challenge **मत** करो। plays, films या magazines से **मत** बचो। सिर्फ इसलिए कि तुमने छोड़ दिया है अपनी lifestyle में कोई बदलाव **मत** करो। अगर ऊपर के इंस्ट्रक्शंस फॉलो करोगे तो जल्द ही ‘सच्चाई का पल’ आएगा, लेकिन:
7. ‘सच्चाई के पल’ का इंतजार मत करो। बस अपनी life जियो, अच्छे वक्त का मज़ा लो और बुरे वक्त को handle करो। देखते ही देखते वो पल आ जाएगा।

अध्याय 30

इस डूबते जहाज के लोगों की मदद करो

आजकल porn users panic में हैं। समझ रहे हैं कि लोगों की सोच बदल रही है internet porn को लेकर। Science वाले भी अब इसकी लत पर research कर रहे हैं, और कह रहे हैं कि ये पुराने type के porn से एकदम अलग चीज है। इतनी आसानी से, कहीं भी, कभी भी मिल जाना - ये बात तो porn के supporters को भी डरा रही है। और तो और, उनकी 'free speech' वाली बकवास को भी लोग challenge कर रहे हैं। Internet पे तो कोई पुलिस है नहीं, तो बच्चों को इस जहर से कैसे बचाएं? बुरी बात है कि ये सब जल्दी खत्म नहीं होने वाला, पर अच्छी बात ये है कि लाखों लोग छोड़ रहे हैं। अब तो ज्यादातर addicts को पता है कि porn की लत drugs जैसी ही है - science भी यही कह रही है। और जब भी कोई इस डूबते जहाज से बच निकलता है, जो पीछे रह गए हैं वो और दुखी हो जाते हैं।

हर यूजर के दिल में एक आवाज तो कहती है कि कितनी बेवकूफी है ये - screen पे 2D pixels को घूरते रहना, दिमाग को इतना भड़काना कि असली sex लाइफ की वाट लग जाए। अभी भी नहीं समझ आ रहा? तो एक काम करो - शहर के चौराहे पे खड़े होकर किसी porn magazine से बात करके देखो। क्या फर्क है? बस एक - उससे न तो गले लग सकते हो, न प्यार कर सकते हो। देखो भाई, अगर तुम दुकान जाकर शराब-Cigarette लेना छोड़ सकते हो, तो ये online कोठे जाना भी छोड़ सकते हो। Users के पास कोई सही वजह नहीं है porn देखने की, बस दूसरे भी देख रहे हैं इसलिए उन्हें खुद इतना गलत नहीं लगता।

यूजर्स अपनी आदत के बारे में खुलेआम झूठ बोलते हैं, न सिर्फ researchers और दूसरों से, खुद से भी। मजबूरी है - थोड़ी सी इज्जत बचानी है तो ये brainwashing जरूरी है। अपनी 'आदत' को justify करने की जरूरत उन्हें सिर्फ खुद से ही नहीं, दूसरों से भी लगती है। चालाकी से porn के फायदे गिनाते रहते हैं।

जो willpower से छोड़ते हैं वो खुद को कुछ खोया हुआ महसूस करते हैं, रोते-धोते रहते हैं। इससे बाकी users और पक्के हो जाते हैं कि वो सही कर रहे हैं। और अगर कोई ex-user कामयाब हो भी जाता है, तो वो बस खुश होता है कि अब उसे खुद की वाट नहीं लगानी, energy waste नहीं करनी, और किसी को कुछ explain नहीं करना। याद रखो, डर ही यूजर को रेत में सिर छुपाने को मजबूर करता है, छोड़ने के बाद ही समझ पाते हैं कि क्या गलत कर रहे थे। Users की मदद करो उनका डर निकालो। बताओ कितना मस्त है इस जेल से बाहर की जिंदगी, कितना अच्छा लगता है सुबह उठकर फिट और healthy feel करना, न कि थकेहुए और घृणितता के साथ उठना। कितनी खुशी मिलती है गुलामी से आजाद होकर, पूरी जिंदगी का मजा लेने में, उन काले सायों से छुटकारा पाने में। या फिर सबसे अच्छा - उन्हें ये किताब पढ़ने को दो।

शादीशुदा users को ये कह के छोटा मत महसूस कराओ कि वो जान-बूझकर अपना रिश्ता बर्बाद कर रहा है या ये किसी तरह की बेवफाई या गंदी बात है। लोग सोचते हैं कि ex-user इस मामले में सबसे बुरा होता है। इसमें कुछ सच्चाई है, पर ये ज्यादातर willpower से छोड़ने की वजह से होता है। क्योंकि ex-user - भले ही छोड़ चुका हो - अभी भी थोड़ा brainwashed रहता है और सोचता है कि उसने कुछ खोया है। वो खुद को कमजोर महसूस करता है और बचाव में porn users पर attack करते हैं।

इससे ex-user का ego तो बढ़ता होगा, पर users की कोई मदद नहीं होती। उल्टा users defensive हो जाता है, और ज्यादा बेकार महसूस करता है, और फिर porn की जरूरत और बढ़ जाती है। हालांकि medical experts का internet porn के लीये बदलता रवैया एक बड़ी वजह है कि बहुत users अब छोड़ रहे हैं, पर इससे छोड़ना आसान नहीं हो जाता। असल में, और मुश्किल हो जाता है। आजकल ज्यादातर users सोचते हैं कि वो मुख्य रूप से health की वजह से छोड़ रहे हैं। पर ये पूरी सच्चाई नहीं है।

हां, health का बड़ा risk है और यही छोड़ने की primary वजह लगती है, पर सोचो - user सालों से अपनी मर्दानगी की वाट लगा रहे हैं, फिर भी कोई फर्क नहीं पड़ा। असल वजह है कि समाज अब porn को असली रूप में देख रहा है: एक नशे की लत। लोगों की सोच धीरे-धीरे बदल रही है: अब अगर कोई आधी रात को laptop पे हो तो partner सवाल पूछने लगेंगे।

कुछ देशों में porn पे पूरी ban या internet ना होना traveling users की दुविधा का एक classic उदाहरण है। आम तौर पर वो सोचते हैं कि इससे कुछ दिनों के लीये तो देखना तो कम हो ही जयेगा। दिन में एक-दो session की जगह, जिनमें मज़ा भी नहीं आता था, पूरा हफ्ता रुक जाते हैं। पर इस जबरदस्ती के रुकावट में क्या होता है? दिमाग तो अपने पुरस्कार का इंतजार कर रहा होता है, और body भी तड़प रही होती है। और जब आखिर में मौका मिलता है तो वो online कोठे की visit बहुत कीमती लगती है!

जबरदस्ती रुकना असल में intake कम नहीं करता क्योंकि जब मौका मिलता है तो users दोगुना देखता है। इससे बस users के दिमाग में ये और पक्का हो जाता है कि porn कितनी कीमती चीज है और वो इस पर कितना depend करता है। सबसे खतरनाक असर teenagers पे पड़ता है। पहले तो हम 'expression की आज़ादी' के नाम पे porn बनाने वालों को बेचारे teenagers को target करने देते हैं, उन्हें लत लगवाने के लिए। फिर उनकी जिंदगी के सबसे तनाव भरे समय में, जब उनके confused दिमाग को लगता है कि उन्हें porn की सबसे ज्यादा जरूरत है, हम blackmail करते हैं कि छोड़ दो, अपना नुकसान कर रहे हो।

बहुत लोग छोड़ नहीं पाते और बिना अपनी गलती के पूरी जिंदगी guilt में जीते हैं। कुछ कामयाब हो जाते हैं और खुश होते हैं, सोचते हैं, "ठीक है, अभी के लिए कर लेता हूँ, बाद में तो वैसे भी ठीक हो जाऊंगा।" फिर job ढूँढने का तनाव आता है और बाकी adult problems, और फिर जिंदगी की सबसे बड़ी 'high' - job मिल जाना। तनाव खत्म, अब settle हो गए, और पुराना trigger वापस शुरू हो जाता है। दिमाग में थोड़ा brainwashing तो अभी भी है, और नई job के laptop की smell जाने से पहले ही users अपने पसंदीदा online कोठे के दरवाजे पे जा पहुँचता है। खुशी के मारे पुरानी बुरी experiences भूल जाता है, लत लगाने का इरादा तो नहीं होता, पर सोचता है एक छोटी सी झलक से क्या ही हो जाएगा...पर तब तक बहुत देर हो चुकी होती है! user फिर से फँस गया होता है।

वो छोटा शैतान फिर से craving शुरू कर देगा और भले ही तुरंत लत न लगे, पर high के बाद की depression पक्का पकड़ ही लेगा। अजीब बात है ना - heroin के नशेड़ी कानून में criminal हैं, फिर भी समाज उन पर तरस खाता है। तो चलो porn users के साथ भी ऐसा ही व्यवहार करें। वो ये सब शौक से नहीं कर रहे, बस उन्हें लगता है कि करना पड़ेगा, कोई चारा नहीं है। और heroin वालों से भी बुरी बात ये है कि ये लोग सालों-साल तक दिमागी और physical torture झेलते रहते हैं। हम कहते हैं ना कि जल्दी मरना धीरे-धीरे मरने से बेहतर है, तो इन बेचारे porn users से जलन मत रखो। **उन पर तरस खाओ यार।**

अध्याय 31

Non-Users के लिए Tips

31.1 अपने porn देखने वाले दोस्तों को ये किताब पढ़वाओ

सबसे पहले, इस किताब को अच्छे से समझो और users की जगह खुद को रखकर देखो। उन्हें ये कहकर किताब पढ़ने के लिए force मत करो कि “तुम अपनी health बर्बाद कर रहे हो” या “आग से खेल रहे हो”। वो ये सब पहले से जानते हैं। Users porn इसलिए नहीं देखते क्योंकि उन्हें मज़ा आता है या वो देखना चाहते हैं। वो ये बस खुद को और दूसरों को बोलते हैं ताकि इज्जत बची रहे। वो इसलिए देखते हैं क्योंकि वो dependent हो चुके हैं, उन्हें लगता है porn relax करता है, इससे confidence मिलता है (pleasure या सहारा), और उन्हें लगता है कि ‘sex’ के बिना लाइफ में मज़ा नहीं आएगा - या ये कहें उनके version के sex के बिना। अगर तुम किसी user को जबरदस्ती छुड़वाने की कोशिश करोगे, तो वो पिंजरे में बंद जानवर की तरह fell करेगा और उसका online कोठे पे जाने का मन और ज्यादा करेगा। हो सकता है वो छुप-छुप के देखने लगे और उसके दिमाग में porn और भी कीमती हो जाए।

इसकी जगह, दूसरा तरीका अपनाओ। उन्हें ex-users के contact में लाओ (blogs, forums, YBOP, NoFap वगैरह, पर willpower से बचो)। ex-users को बताने दो कि कैसे उन्हें भी लगता था कि वो जिंदगी भर फंसे रहेंगे और अब non-users बनकर जिंदगी कितनी बेहतर है। एक बार जब उन्हें लगने लगे कि वो छोड़ सकते हैं, तो उनका दिमाग खुलने लगेगा। फिर उन्हें withdrawal की बेचैनी से बनने वाले भ्रम के बारे में समझाओ। ‘dopamin की kick’ उन्हें boost नहीं दे रही, उल्टा उनका confidence तोड़ रही है और उन्हें चिड़चिड़ा और थका हुआ बना रही है।

अब वो खुद इस किताब को पढ़ने के लिए तैयार होंगे, ये सोचकर कि पन्ने दर पन्ने unreliable arousal, फीकी परफॉरमेंस, PIED (porn से ED), PE वगैरह की कहानियां पढ़नी पड़ेंगी। उन्हें समझाओ कि ये approach एकदम अलग है और बीमारियों का जिक्र तो बहुत कम है।

सीधी बात है - इस किताब के ideas को गुमनामी में मत खोने दो। दोस्तों को बताओ, पर अजीब तरीकों से नहीं। अगर तुम conversation ‘जीतने’ की या debate करने की कोशिश करोगे, तो बस उन्हें और दूर कर दोगे और उनका डर और बढ़ा दोगे।

31.2 क्या मैं अपने partner को बताऊं?

क्या मुझे अपनी बीवी, girlfriend या partner को अपनी इस आदत के बारे में बताना चाहिए? (ताकि वो छोड़ने में मदद कर सकें।) इसमें कई फैक्टर्स हैं।

अगर तुम पहले से ही willpower से fail हो रहे हो और partner को बता चुके हो, तो उन्हें इस नए approach के बारे में बताओ और उनको किताब पढ़कर खुद को एजुकेट करने दो। वो withdrawal के दौरान तुम्हारी मदद और motivate कर सकेंगी और जब छोटा शैतान तुम्हें गिराने की कोशिश करे तो वो तुम्हारा सबसे मजबूत सहारा बन सकती हैं।

अगर तुम्हें अभी-अभी पता चला है कि porn एक trap है और पहले कभी छोड़ने की कोशिश नहीं की, तो पहले खुद EasyPeasy try करो। जैसा पहले बताया, ये एक मज़ेदार experience होना चाहिए। लेकिन अगर मुश्किल लग रही है, तो partner से मदद मांग लो। अपने partner के सामने दिल खोल दो, इससे रिश्ता और मजबूत होगा।

अगर तुम्हें छोड़ने में मज़ा आ रहा है और कोई confusion या दिक्कत नहीं है, तो partner को बताने की खास जरूरत नहीं है। अगर पहले कभी इससे कोई problem नहीं हुई, तो इसे वहीं खत्म होने दो। हां, पर तैयार रहो - हो सकता है तुम्हारा partner सोचे कि तुम इतने बेहतर क्यों दिख रहे हो, feel कर रहे हो, और perform कर रहे हो!

31.3 मेरा partner porn छोड़ रहा है

Porn रिश्तों की एक अजीब तरह से वाट लगा देता है। छोड़ना भले ही एक पल का काम हो, पर recovery में समय लगता है। बहुत से users, लत की वजह से पैदा हुई सोच के चलते, अपना गुस्सा partner और अपनों पर उतारते हैं। कभी झूठ बोलेंगे, कभी manipulate करेंगे, कभी दूसरों को

पागल बनाएंगे। हर user ऐसा नहीं करता, पर जैसे-जैसे लत बढ़ती है, ये चीजें common होती जा रही हैं। हो सकता है ये सब porn की लत से शुरू हुआ हो, पर इन आदतों को समझना जरूरी है। अगर ये सब नजर आए, तो sex addiction के specialist से बात करने में शर्म मत करो।

अगर तुम्हारा partner withdrawal period में है, तो मान लो कि वो struggle कर रहा है, चाहे वो कर रहा हो या नहीं। ये कहकर चीजों को छोटा मत दिखाओ कि “छोड़ना तो आसान है”, वो खुद भी ये कर सकते हैं। इसकी जगह उन्हें बताते रहो कि तुम्हें उन पर कितना गर्व है, वो कितने बेहतर दिख रहे हैं, उनके साथ रहना कितना प्यारा लगता है, और वो कितने ज्यादा easy-going हो गए हैं। ये करते रहना खास तौर पर जरूरी है, क्योंकि जब कोई users छोड़ने की कोशिश करता है, तो कोशिश की खुशी और अपनों की तारीफ उन्हें आगे बढ़ने में मदद करती है। और बार-बार, इसलिए तारीफ करते रहो।

क्योंकि वो porn के बारे में बात नहीं कर रहे हैं, तो तुम्हें लग सकता है कि वो भूल गए हैं और याद नहीं दिलाना चाहिए। पर willpower में आम तौर पर इसका एकदम उल्टा होता है - ex-user को बस यही चीज दिमाग में घूमती रहती है। तो topic छोड़ने और तारीफ करने से डरो मत (वो नहीं चाहते के तुम इस बारे में बात करो तो वो खुद बता देंगे)।

withdrawal के दौरान उन पर से pressure हटाने की कोशिश करो, उनकी ज़िंदगी को मजेदार और enjoyable बनाने के तरीके सोचो। ये time उन non-users के लिए भी मुश्किल हो सकता है जिन्हें कभी ये लत नहीं लगी। अगर ग्रुप में कोई एक चिड़चिड़ा हो जाए तो सबकी वाट लग सकती है। तो इसके लिए तैयार रहो - अगर ex-user चिड़चिड़ा feel कर रहा है, तो हो सकता है वो तुम पर भड़क जाए, पर पलटकर जवाब मत दो। इस वक्त उन्हें तुम्हारी तारीफ और support की सबसे ज्यादा जरूरत है। अगर तुम खुद चिड़चिड़े हो रहे हो, जो समझ में आता है, तो जाहिर मत होने दो।

Addicts जब willpower से छोड़ने की कोशिश करता है तो एक चाल ये चलता है - tantrum दिखाता है, उम्मीद करता है कि partner या दोस्त कहेंगे “तुम्हें ऐसे तड़पते नहीं देख सकते। अरे भाई, ले लो अपना जहर।” इस तरह users की इज्जत भी नहीं जाती, क्योंकि वो ‘हार’ नहीं रहा, उसे ‘आदेश’ मिला है। अगर ex-user ये खेल खेले, तो किसी भी हालत में उसे वापस देखने के लिए encourage मत करो। इसकी जगह कहो, “अगर porn तुम्हारा ये हाल करता है, तो अच्छा है जल्द ही तुम free हो जाओगे। कितनी हिम्मत की तुमने इसे छोड़ने की।”

याद रखो, recovery के सफर में दो लोग होते हैं। जब तुम्हारा पार्टनर porn छोड़ रहा हो, तो तुम्हारा अपना support network, self-care रूटीन और boundaries होना जरूरी है। ये process रातों-रात नहीं होता, इसमें trust, communication और accountability चाहिए। Journal लिखना, अपने passion develop करना और सबसे जरूरी, therapy - ये सब इस process में मदद करते हैं।

31.4 वापस से फंसजाना (relapse)

इस section का होना ही उन लोगों के लिए warning है जो trap से निकल रहे हैं। मैं खुद तो कभी relapse नहीं हुआ, पर मैं community members के अनुभव और cognitive behavioural therapy के tools से समझाऊंगा।

सबसे पहले, इसे ‘relapse’ कहना गलत है। हुआ क्या है - तुमने एक slip की है और छोटे शैतान को जगा दिया है, जिसने फिर से बड़े brainwashing शैतान को जगा दिया। जो slip करते हैं, वो अक्सर ये बेतुकी बातें सोचने लगते हैं:

- “मैं कभी free नहीं हो पाऊंगा” - सब कुछ बर्बाद समझ लेना
- “मुझे हर दिन एक्सरसाइज करनी चाहिए, पढ़ना चाहिए, प्रोडक्टिव होना चाहिए” (यानी - खुद को चाबुक मारना)
- “आज मैंने PMO कर लिया, तो अब क्या फायदा इतनी किताबें और forums पढ़ने का... मेरा goal तो M भी न करने का था, पर देखो - मैं कितना failure हूँ - relapse कर गया।” - Frustration झेलने की सीमा कम होना
- “मेरे दोस्त/forum के लोग/दूसरे इतने दिनों से no PMO कर रहे हैं, पर मैं नहीं कर पा रहा, मैं बेकार हूँ। कल अच्छा लगा क्योंकि पढ़ाई की और productive था, पर आज नहीं... मैं down जा रहा हूँ।” - खुद की दूसरों से तुलना
- “मेरे दिमाग में sexual बातें नहीं आने चाहिए” - खुद, parents या समाज ने sex को लेकर कड़े विचार डाल दिए हैं। खुद से पूछो - क्या खुद को कोसने से तुम्हारे goals पूरे होंगे? और अगर हो भी रहे हैं, तो क्या इस सफर में मज़ा आ रहा है?

हर user का brainwashing अलग-अलग चीजों से होता है। तुम खुद को सबसे अच्छे से जानते हो, पर ये साफ है कि instruction follow नहीं कर पाये। तुमने porn में value देखा, पर कैसे?

एक बात जो लोग अक्सर भूल जाते हैं - brainwashing को सही होने में समय लगता है। इससे चीजें मुश्किल नहीं होतीं, पर हर industry sex का इस्तेमाल करती है, और brainwashing का सामना करना एक conscious process है (कम से कम शुरू में), तो इस किताब के सबक को पूरी तरह पक्का करने में समय लग सकता है। इसीलिए बार-बार पढ़ने की सलाह है (जिन chapters में दिक्कत हो, वहीं से शुरू करो), ज्यादा समय नहीं लगेगा।

धार्मिक users के साथ एक अजीब सी बात होती है - वो चाहते हैं कि थोड़ा दर्द हो, जैसे प्रायश्चित्त कर रहे हों। उन्हें छोड़ना इतना आसान लगता है कि फिर इस बात पर guilt feel करते हैं। पर खुद को torture करके मुश्किल क्यों बनाना? छोटा शैतान बड़ा चालाक होता है।

छोटे शैतान को खुदका हिस्सा मत समझो - ये तो porn वालों ने तुम्हारे दिमाग में घुसा दिया है। ऐसे सोचो जैसे स्कूल के प्लेग्राउंड में कोई बदमाश बच्चा दादागिरी दिखा रहा हो। दादागिरी करने वाले को क्या कहोगे? उसकी हां में हां मिलाओगे तो वो और चढ़ेगा। कुछ लोग छोड़ने के बाद भी इस दादा को खुश करते रहते हैं, जिससे उनका brainwashing और बढ़ता है, पर trap के बारे में उनकी समझ नहीं बदलती। तो उठो, समझो कहां चूक हुई, और आजादी का मजा लो!

तुम वो urge नहीं हो। mindfull meditation यानी अपने विचारों को बस नोटिस करना। इससे दिमाग की असली nature समझ में आती है। रोज थोड़ी meditation करो, चाहे तुम religious हो या नहीं। देखो, न तो खुद से लड़ सकते हो, न उस छोटे शैतान से। बस खुद से और इस पूरे सफर से बिना किसी शर्त के प्यार करो।

पर अपने दिमाग से failure का ख्याल निकाल दो। गुलिआको की किताब “Meditations of a Porn Addict” से एक मजेदार हिस्सा देखो (किताब के end में resources section में link दिया है):

क्योंकि porn से zero फायदा है, ये सिर्फ नुकसान करती है, और ऐसी चीज करने की इच्छा एकदम बेवकूफी है, तो मैं इसकी तुलना bleach पीने से करता हूँ। ये देखो:

Bleach न पीने का मुश्किल सफरा।

नमस्ते! हम हैं NoBleach और हम rebooting challenge करवाते हैं जिसमें भाग लेने वाले (“Bleachstronauts”) कुछ समय के लिए bleach पीना छोड़ देते हैं। चाहे तुम्हारा goal monthly challenge में self-control test करना हो, या फिर ज्यादा bleach पीना तुम्हारी ज़िंदगी में मसला बन गया हो और तुम लंबे समय के लिए छोड़ना चाहते हो, तुम्हें यहां एक supporting community और ढेर सारे साधन मिलेंगे।

- “कभी-कभार मैं सोचता हूँ एक-आध गिलास पी ही लूँ। मझे पता है ‘बस एक घूंट’ वाला चक्कर झूठा है, पर एक गिलास से क्या फर्क पड़ेगा। इतने दिन clean रहा, वो तो गए नहीं ना।”
- “मुझे bleach छोड़ने में कोई problem नहीं है, पर कभी-कभी सड़क पे चलते हुए किसी को पानी पीते देखता हूँ, गिलास में, और मैं imagine करने लगता हूँ कि गिलास में bleach है। फिर craving होती है और खुद से बहस करने के बाद कि कहे या न करूँ, रात को हार मान लेता हूँ और एक गिलास पी लेता हूँ।”
- “बात ये है भाई, जब kitchen में अकेला होता हूँ तो वो बोतल दिखने लगती है। कभी-कभी tempt होकर cabinet खोल लेता हूँ, एक बार सूँघ लेता हूँ और... बस, फिर वही पुरानी कहानी। कितनी कोशिश करता हूँ रुकने की, पर पता नहीं कभी छूट पाएगी या नहीं।”
- “भाई bleach छोड़ना नामुमकिन है, मेरा मतलब है, मेरे पास हमेशा... तुम समझे ना? मैं कैसे रुकूँ जब हर चीज मुझे याद दिलाती है कि मैं... तुम जानते हो।”
- “यार कितना मस्त चल रहा था, पूरे 19 दिन clean। कोई नहीं, fail होकर सीखा तो - अब market में उस cleaning product के section में नहीं जाऊंगा। अगली बार पक्का एक महीना निकाल लूंगा! Streak reset कर रहा हूँ। मेरे लीये दुआ करना!”

अगर urge हो रही है तो tension मत लो भाई! याद करो hackbook में क्या लिखा है:

“Bleach छोड़ना इसलिए मुश्किल लगता है क्योंकि हमें डर लगता है कि कोई मज़ा या सहारा चला जयेगा। डर लगता है कि मज़ेदार पल अब पहले जैसे नहीं होंगे। डर लगता है कि तनाव handle नहीं कर पाएंगे। दरअसल ये सब brainwashing की वजह से है, जिसने हमें यकीन दिला दिया है कि bleach हर इंसान के लिए जरूरी है। और तो और, हमें लगने लगा है कि इसमें कुछ ऐसा है जो हमें चाहिए, और अगर छोड़ देंगे तो खुद को कुछ खास चीज से रोक रहे होंगे और एक खालीपन बन जाएगा। एक बात दिमाग में बिठा लो: bleach खालीपन को भरता नहीं है, बनाता है!”

और मैं कहता हूँ: “सोचो तुम्हें पांच मिनट तक एक bleach से भरा गिलास देखने पर मजबूर किया जाए। याद करो वो bland या smell जो तुम्हें कभी इतनी पसंद थी। साथ में कोई आवाज़ हो, या कुछ खास पल याद आए। वो bleach वहां है और तुम आंखें नहीं बंद कर सकते, न ही नजरें हटा सकते हो, क्योंकि ये bleach तुम्हारे दिमाग में है, एक यादें जो तुम्हारे अंदर बस गई हैं।

कैसा फील हो रहा है? Craving हो रही है? जीभ पर कुछ feel हो रहा है या सांस में कोई फर्क आ रहा है? जो याद आ रहा है उसके बारे में क्या सोच रहे हो? इन feelings को पहचानो। Bleach इन्हें धुंधला करना चाहती है, confuse करना चाहती है और तुम्हारा ध्यान सिर्फ उस चीज पर दिलाना चाहती है जो तुम्हें फंसाना चाहती है।”

देखो भाई, मैं तुम्हारी feelings को हल्के में नहीं ले रहा, या ये नहीं कह रहा कि “हाहा मैं smart तुम बेवकूफ”। बस तुम्हें एक नया नजरिया दे रहा हूँ ताकि तुम समझो कि इस addiction से निकलना कितना आसान है (और हमेशा रहेगा)। porn देखना कोई on/off button नहीं है कि तुम कहो “अरे मैं situation X में हूँ, तो चलो porn देख लेता हूँ”। ये सब fantasies है! झूठ है! कितनी बार तुम खुद को एक गिलास bleach पीने की इजाजत देते हो? कभी नहीं? क्यों? क्योंकि ये एक खतरनाक चीज है, बस इसलिए! जब तक तुम ये नहीं समझोगे कि PMO खुद के साथ कितनी खतरनाक हरकत है, तब तक इस addiction से कैसे निकलोगे?

31.5 MO (masturbation, orgasm) का क्या??

लोग सदियों से masturbate रहे हैं, कोई problem नहीं हुई। साफ बात है - प्रॉब्लम porn है।

पर हां, MO की भी लत लग सकती है, बिल्कुल porn की तरह। जैसे ‘orgasm-चाहिए-बस’ वाली सोच, दिमाग में चीजों को बढ़ा-चढ़ा के सोचना, body को जबरदस्ती sex के लिए force करना, या फिर सिर्फ मजे के लिए करना।

बहुत chances हैं कि तुम्हारे दिमाग में porn और masturbation एक साथ जुड़ गए हैं। बहुत से users porn से जुड़ी fantasies में masturbate हुए फिर से trap में फंस जाते हैं। जैसे-जैसे तुम्हारा दिमाग सही होगा, ये brainwashing धीरे-धीरे कम होगा, पर अभी कुछ समय के लिए MO से break लेना best रहेगा। इस process को fast करने के लिए real sex की तरफ बढ़ो।

ये कोई हिदायत नहीं है, पर इस बारे में सोचना जरूर: semen retain करने के बहुत फायदे बताए जाते हैं - focus और ताकत बढ़ती है, ‘दिमाग का धुंधलापन’ खत्म होता है, confidence बढ़ता है, और भी कई फायदे हैं। Personal experience से कहूँ तो फर्क साफ दिखता है, बस इस extra energy को सही दिशा में लगाना जरूरी है।

बिना कोई सख्त scientific proof के, कुछ theories लगाए तो फायदे कई कारणों से हो सकते हैं:

- Orgasm के बाद दिमाग prolactin रिलीज करता है, जो dopamine को रोकता है
- जब दिमाग को dopamine की kick नहीं मिलती, तो regular जिंदगी से भी खुशी मिलने लगती है
- Semen 78 दिनों के बाद body में वापस absorb हो जाता है, और ये body के लिए best nutrients में से एक है
- Sexual energy को productive काम में लगाने से extra productivity मिलती है

तुम बिना orgasm के भी sex कर सकते हो, जो एक बेहतरीन experience होता है (इसे Karezza कहते हैं)। इसके लिए Kegel exercises से अपनी क्षमता बढ़ा सकते हो। Personal experience से बताऊं तो इस muscle को target करने का सबसे आसान तरीका है - पेशाब करते वक्त बीच में रोकना और फिर शुरू करना (पर ज्यादा मत करना, वरना अपनी अलग problem हो सकती हैं)। PMO trap से निकलने का एक फायदा ये भी है कि तुम sex के deep-connection और reproductive types को अलग-अलग experience कर सकते हो (और मेरे partners को भी ये पसंद आया!)।

31.6 Main सलाह से हटकर

ये नया section है, और थोड़ी झिझक के साथ लिखा जा रहा है; फिर भी, ये बात कहना जरूरी है।

कुछ लोगों को EasyPeasy use करते वक्त porn देखने की इच्छा इतनी कम हो जाती है कि वो आखिरी session भी नहीं कर पाते। **इसमें कोई बुराई नहीं है**, लेकिन आखिरी session की ताकत को कम मत आंको। होश में रहकर browse करना और ये पक्का करना कि तुम्हें PMO कितना बेकार लगता है - ये बहुत ताकतवर हो सकता है। मेरा personal experience रहा कि ये बहुत उपयोगी था और मैं खुश था कि इससे पल्ला झाड़ लिया, सच में राहत महसूस हुई कि अब कभी ये नहीं करना पड़ेगा। हालांकि, हर किसी का experience अलग हो सकता है।

अगर तुम पहले से ही काफी समय से इस trap से आजाद हो और अब बस brainwashing निकाल रहे हो, तो छोटे शैतान को जगाने की जरूरत नहीं है, ये सिर्फ परेशान करेगा। इसकी जगह आजादी का मजा लो!

31.7 इस कलंक को मिटाओ

Internet porn आजाद समाज के खतरों में से एक है, जो personal आजादी के समर्थकों की अच्छी भावनाओं का फायदा उठाता है। सभ्यता की बुनियाद - वो वजह जिससे इंसान इतना आगे बढ़ा है - वो है अपना knowledge और अनुभवों को share करना, न सिर्फ एक-दूसरे से बल्कि आने वाली generations से भी। जानवर भी अपने बच्चों को जिंदगी के खतरों से बचाते हैं।

Porn बनाने वाले ये सब अच्छी नीयत से नहीं कर रहे, ये नहीं सोच रहे कि वो इंसानियत की मदद कर रहे हैं, खासकर अब जब internet porn की लत पर इतनी studies हो रही हैं। शायद शुरू में लोगों को लगा कि porn intimacy के बारे में educate करता है, पर authorities जानती हैं कि ये गलत है। कोई भी tube site education का दावा नहीं करती। वो सिर्फ shock, नई-नई plots और escalating content का दावा करती हैं।

कितनी बड़ा पाखंड है: एक तरफ हमारा समाज school bullying और body shaming पर इतना चिल्लाता है। पर internet porn के सामने ये सब कुछ भी नहीं हैं। हर साल लत लगे लोगों की संख्या नई ऊंचाई छूती है, लोग अपनी सेहत, मर्दानगी, energy और समय बर्बाद करके pixel के बने screen के साथ quality समय बिता रहे हैं। ये रिश्तों का सबसे बड़ा दुश्मन है, और हर साल लाखों लोगों की जिंदगी बर्बाद हो जाती है क्योंकि वो इस चक्कर में फंस जाते हैं। Porn companies mainstream media में विज्ञापन नहीं देती - जरूरत ही नहीं है, हमारी biological तड़प हमें उनके भरे-पूरे कोठे तक ले जाती हैं, जहां वो local drug dealer की तरह free samples बांट रहे हैं। आजकल तो tube sites खुद content कम डालती हैं, ज्यादातर visitors को upload करने के लिए उकसाती हैं।

Porn कंपनियां इतनी चालाकी है कि under age users को रोकने के लिए 18+ warning दिखाती हैं, और कुछ तो इतनी भी मेहनत नहीं करतीं। Internet porn हर उम्र के लोगों को प्रभावित करता है। उनका रवैया है “हमने खतरे की चेतावनी दे दी, अब तुम्हारी choice है।” क्या वो उम्र verify करने के लिए कोई steps लेती हैं? नहीं, क्योंकि इससे customers कम हो जाएंगे। और अगर age verification का कानून बन भी जाए, तो वो दूसरे देश में shift कर जाएंगी। या फिर किसी ‘elite’ को पैसे देकर articles लिखवा देंगी कि कैसे मनाही की वजह से अवैध videos और माफिया पैदा हुए। पर ये भूल जाते हैं कि मनाही हटने के बाद भी शराब से जुड़ी मौतें कम नहीं हुईं, और कानून माफिया को control नहीं कर पाया।

हम young लोगों को educate करके इससे अलग तरीके से निपट सकते हैं। अगर वो shopping करते वक्त cigarette और शराब से दूर रह सकते हैं, तो internet porn से भी रह सकते हैं। समाज में बदलाव दिख भी रहा है - ‘No Nut November’ और ‘Coomer’ memes mainstream हो रहे हैं। Users के पास choice नहीं है, बिल्कुल heroin के नशेड़ी की तरह। Users चाहकर नहीं फसते, उन्हें धीरे-धीरे trap में फंसाया जाता है। अगर उनके पास choice होती, तो कल सुबह सिर्फ नए teenagers ही users होते, जो सोचते हैं कि चाहें तो कभी भी छोड़ सकते हैं।

ये फर्जी standards क्यों? heroin के नशेड़ियों को अपराधी माना जाता है, फिर भी वो addict के रूप में register कर सकते हैं और methadone और अच्छा medical उपचार पा सकते हैं। जरा porn addict के रूप में register करके देखो - डॉक्टर के पास जाओगे तो या तो बोलेंगे: “इतना मत करो, control में रखो,” जो तुम जानते हो काम नहीं करेगा, या फिर तुम्हारी ‘depression’ की दवाई लिख देंगे। और तो और, कहेंगे जाओ real partner ढूँढो - seriously? उन्होंने कभी उन users के बारे में नहीं सुना जो partner के होते हुए भी छुप-छुपकर porn देखते हैं? कुछ लोग बस समझते ही नहीं।

डर से छुड़ाने वाली campaigns से users को छोड़ने में मदद नहीं मिलती, उल्टा और मुश्किल हो जाता है। इससे बस users डरते हैं, और डर के मारे और ज्यादा देखने लगते हैं। ये teenagers को भी लत से नहीं बचाती। Teenagers जानते हैं कि porn उनकी sex drive मार देता है, पर ये भी जानते हैं कि एक बार देखने से कुछ नहीं होगा। क्योंकि ये लत इतनी common है, देर-सवेर teenager - दोस्तों के pressure या उत्सुकता में - एक बार try कर ही लेते हैं। और क्योंकि free porn में सबसे गंदी clips होती हैं, वो फंस जाते हैं।

हम इस कलंक को क्यों चलने दे रहे हैं? सरकारें ठीक से campaigns क्यों नहीं चलाती? हमें क्यों नहीं बताया जाता कि internet porn एक drug है, जहर है, ये relax नहीं करता, confidence नहीं देता, बल्कि nerves को तबाह कर देता है, और एक झलक से ही लत लग जाती है? वो age verification के लिए registered credit card क्यों नहीं मांग सकते, किसी third party के through? Aylo (MindGeek), जो कई बड़ी porn sites का मालिक है, सरकारों को अपना खुद का age verification system इस्तमाल करने के लिए बेवकूफ बना रहा है - उन्हें ऐसा मत करने दो! एच.जी. वेल्स की *The Time Machine* में future का एक scene है जहां एक आदमी नदी में गिर जाता है। उसके साथी किनारे पर जानवरों की तरह बैठे रहते हैं, उसकी मदद की गुहार को अनसुना करते हुए। कितना inhumane और disturbing है, बिल्कुल वैसा ही जैसा समाज porn के संकट को नजरअंदाज कर रहा है।

बदलाव की हवा चल रही है समाज में. जैसे गंगा का पानी पहले हिमालय में बूंद-बूंद टपकता है फिर धार बन जाता है, वैसे ही ये movement भी बढ़ रहा है और उम्मीद है कि ये किताब इसे बाढ़ में बदलने में मदद करेगी। तुम भी इस मैसेज को फैलाकर मदद कर सकते हो।

इसलिए, अगर तुम किसी को willpower से struggle करते देखो, या porn छोड़ने की कोशिश करते देखो, तो उन्हें EasyPeasy की तरफ guide करो। लेकिन असली काम है porn के बारे में समाज की सोच बदलना। Please ये आदत डालो कि जब भी online या real life में porn को normalize होते देखो, तो respect से लोगों को समझाओ और उन्हें free कराओ।

कभी-कभी negative reaction मिल सकता है, पर कई बार एक comment ही काफी होता है। जैसे कई लोग पहले कर चुके हैं, तुम्हें भी आजादी पाने वाले लोगों के thanks message मिलेंगे।

31.8 आखिरी चेतावनी

अब तुम बाकी की जिंदगी एक खुश non-user की तरह जी सकते हो। पर इसके लिए इन आसान instructions को follow करना जरूरी है:

1. अगला page अपने bookmarks में save कर लो और जितनी बार जरूरत हो देख लो।
2. अगर कभी किसी users से जलन हो तो याद रखो, वो तुमसे जल रहा होगा। तुम किसी चीज से वंचित नहीं हो रहे। वो हो रहा है।
3. याद रखो तुम्हें user बनकर मज़ा नहीं आता था। तभी तो छोड़ा। तुम्हें non-user बनकर मज़ा आता है।
4. याद रखो, “बस एक बार देखने” जैसा कुछ नहीं होती।
5. कभी अपने फैसले पे doubt मत करो कि तुम फिर कभी porn नहीं देखोगे। तुम जानते हो ये सही फैसला है।
6. अगर कोई दिक्कत आए तो internet porn के बारे में जानकार therapist ढूँढो और contact करो। ऐसी list online मिल जाएगी।

अध्याय 32

Instructions

1. सारे instructions follow करो।
2. खुले दिमाग से समझो।
3. खुशी और जोश की feeling से शुरू करो।
4. जो भी सलाह या influence EasyPeasy के खिलाफ जाए, उसे ignore करो।
5. Temporary fix के किसी भी वादे में मत फंसो।
6. दिमाग में clear कर लो: porn न तो कोई असली खुशी देता है न सहारा, और तुम कुछ खो नहीं रहे हो। छोड़ने को कुछ है ही नहीं और वंचित महसूस करने की कोई वजह नहीं है।
7. छोड़ने का इंतजार मत करो, अभी छोड़ो!
8. फैसला करो कि कभी दोबारा नहीं देखोगे और इस फैसले पर कभी सवाल मत करो।
9. याद रखो “बस एक देखलू” जैसा कुछ नहीं होता।
10. कभी भी porn मत देखो।

32.1 सकारात्मक विचार

- मैं porn की गुलामी से आज़ाद हूँ।
- Porn के बारे में सोच को ignore करना आसान है।
- Bye-bye thoughts, bye-bye तड़प। देखो, cravings भी चली गई।
- मैं अपने subconscious mind को porn की लत से जीतने पर फोकस करता हूँ।
- Porn मेरा समय, ताकत और जीवंतता चुराता है।
- Porn को हराना हर दिन और हर पहलू में और भी आसान होता जा रहा है।
- मैं अपनी porn-free, मजबूत, खुश, हल्की और आसान lifestyle को enjoy करता हूँ और value करता हूँ।
- जब मैं पीछे देखता हूँ और अपनी progress के बारे में सोचता हूँ, तो मुझे खुद पर बहुत गर्व और खुशी होती है।
- जब भी मैं दूसरे porn users को देखता हूँ, मुझे और motivation मिलता है कि मैंने वो chain तोड़ दी।
- सारी रुकी हुई energy मेरे दिमाग और body को heal कर रही है। अब मैं अपनी values और goals के लिए ज्यादा productive और चुनौती वाले काम कर सकता हूँ।
- मेरा दिमाग वापस सही हो रहा है, क्योंकि मैं पहले जो करता था वो नहीं कर रहा।
- अब वो सारी जमा willpower ज़िंदगी की छोटी-मोटी tension handle करने में use हो रही है।
- वाह! मैं free हूँ और अब गुलाम नहीं रहा!

अध्याय 33

अब

किताब के end में पहुंच ही गये, अच्छा लगा तुम्हें यहां देखकर।

सबसे पहले तो एक जोरदार बधाई यार! तुमने कर दिखाया। देखना, porn के बिना जिंदगी कितनी रंगीन लगने लगेगी, और जैसे-जैसे इससे दूर जाओगे, तुम्हें नई-नई खूबसूरती नजर आएगी।

तुम इस दुनिया का एक important हिस्सा हो, और अभी ही वो समय है जो सच है। सारे गुरु-संत यही कहते हैं: जब हम 'अभी' को accept नहीं करते और किसी और चीज के पीछे भागते हैं, तो खुद को ही दुख देते हैं।

Goals होना और उनकी तरफ बढ़ना अच्छा है, स्वस्थ है, लेकिन अपनी value को किसी बाहरी चीज में मत ढूंढो, और न ही खुद को बीते कल या आने वाले कल से define होने दो।

तो, बस 'अभी' में रहो और इस पल को जियो – यही एकमात्र सच्चाई है।

एक example के तौर पर, withdrawal के दौरान तुम्हें एक अलग तरह का 'सच्चाई का सामना' (या समझ) होगा। जब porn के बारे में कोई 'craving' वाला खयाल आएगा, तुम पहचान लोगे कि ये सिर्फ एक खयाल है जो porn की वजह से आया है। और फिर एक अजीब सी शांति मिलेगी कि वो खयाल 'तुम' नहीं हो।

तुम ये किसी भी खयाल के साथ कर सकते हो - negative सोच, पुराने या आने वाले कल की tension, या जब तुम बहुत खुश हो। बिना दिमाग को displeasure में highjack होने दिए, उन पलों को पूरी तरह जी सकते हो।

समझो तुम किसी beach पर हो, लहरें आ रही हैं, शांत music चल रहा है, सूरज ढल रहा है - फिर भी अगर तुम्हारा दिमाग सोच में फंसा है तो तुम परेशान हो सकते हो।

अभी भी, पढ़ते हुए, एक बार notice करो - तुम्हारी बॉडी कैसे space में rest कर रही है, आस-पास की आवाजें कैसी हैं, तुम्हारे चारों तरफ रोशनी का घेरा कैसा है। और जान लो कि बस यही सच है। कोई बाहरी चीज उस शांति में कुछ नहीं जोड़ सकती जो तुम्हारे अंदर पहले से है। तुम न porn से define होते हो, न किसी और चीज से - जब तक तुम खुद believe न करो।

सबसे बड़ी चीज जो मैं तुम्हें सिखा सकता हूँ वो है जागरूपता - होश में रहना। EasyPeasy बस तुम्हें porn के बारे में जागरूप कर रहा है और पूछ रहा है कि क्या तुम्हें इससे सच में मज़ा आता है। इसी तरह, सच्ची जागरूपता तुम्हारी किसी भी problem का जवाब दे सकती है।

पता है ये सब थोड़ा 'बाबा वाला ज्ञान' लग रहा होगा, पर ये बहुत जरूरी है। क्योंकि लोगों को जो problems आती हैं (EasyPeasy में भी), वो बस इसलिए कि वो अपने ही खयालों को नहीं पहचानते। छोटी-बड़ी चीजों को personal problem बनाकर तनाव लेते हैं। या EasyPeasy में, दिमाग जो हजार बहाने बनाएगा porn use करने के लिए - और कुछ वाकई में strong बहाने होंगे - उनसे लड़ते रहेंगे, बजाय ये समझने के कि तुम बस खुशी-खुशी इस रस्साकशी को छोड़ सकते हो। असल में, हमारी हर problem यही है - present moment को accept करने और ध्यान देने में fail हो जाते हैं। हो सकता है वो पल तुम्हें पसंद न हो, पर उसे पूरी तरह accept करना ही आगे बढ़ने का एकमात्र रास्ता है।

अच्छा सुनो, ये किताब फिर से लिखी जा रही है ताकि तुम इसे और बेहतर समझ सको। देखो, EasyPeasy अभी तुम्हारी brainwashing को काउंटर करने के लिए तुम्हें बता रहा है कि तुम्हें porn से मज़ा क्यों नहीं आ रहा। पर बेहतर होगा कि हम बात करें और तुम खुद इस समझ तक पहुंचो। मैं इस पर काम कर रहा हूँ और आगे चलकर तुमसे बात करने का इंतजार है। फिलहाल मुझे ये part (जो उतना अच्छा नहीं लिखा गया) जोड़ना ही पड़ा।

और हां, MO के बारे में: बस अपनी body की natural sexual energy की खूबसूरती को accept करो। इसे दबाने की बजाय इसे अपनी पूरी body में circulate करो और expand करो।

33.1 तो, अब कहां?

porn छोड़ने की वजह से अपनी life को जबरदस्ती मत बदलो। जैसे कोई डर के मारे अपना laptop छुपा दे - ये गलत है। पर हां, जब तुम एक ऐसी चीज छोड़ोगे जो तुम्हें पीछे खींच रही थी, और इसके बदले खुशी, शांति, focus और गुलामी से आजादी पाओगे, तो अपने आप ही एक बेहतर जिंदगी बनाने में मदद मिलेगी - एक ऐसी जिंदगी जिसे तुम जीना चाहोगे।

और हां, अगर internet हो तो check करो <https://peacefulfoundation.org>। हम क्या कर रहे हैं? बस लोगों को फिर से connect कर रहे हैं, मोहल्ले की वो पुरानी feeling वापस ला रहे हैं।

33.2 EasyPeasy को हर जगह फैलाओ

EasyPeasy को हर जगह फैलाओ

- पहला, **Coomer meme** को हर जगह यूज करो



चित्र 33.1: coomer meme

मेरे पास हजारों Coomer मीम्स हैं <https://coomer.org> पर। अगर तुम इन्हें जहां हो सके रीपोस्ट करो तो मजा आ जाए।

अगर तुम एक edgelord हो, तो <https://coomer.org/ethos> check करो। Screen addiction से जुड़े ego-escalation और दुनिया की complexities को समझो, वरना लोग तुम्हें unironically cringe बोलेंगे।

वैसे ये मेरा favourite meme है और मुझे उम्मीद है तुम्हें भी पसंद आएगा x

- कैसे बात को फैलाएं

इस checklist को follow करने वाले लोग पूरी दुनिया में porn और दूसरी normal लगने वाली लतों के बारे में बात शुरू कर सकते हैं। इससे करोड़ों लोग इससे छुटकारा पा सकते हैं, एक सच्चाई है।

तुम online भी discussion शुरू कर सकते हो। एक मिनट रुको और सोचो - कितने लोग सीधे या घूम-फिर के porn से प्रभावित हैं और तुम उन तक कैसे पहुंच सकते हो। और एक बात याद रखो - सबसे ज्यादा असर local level पर होता है। जब तुम अपनी आंखों के सामने चीजें बदलते देखते हो, तो वो सबसे ज्यादा काम करता है।

<https://quiteasily.org/help> पर जाओ, वहां एक और campaign चल रहा है। <https://peacefulfoundation.org> पर donate कर सकते हो। और भी कई तरीके हैं जिनसे तुम दुनिया बदलने में contribute कर सकते हो।

असल में बात बहुत आसान है यार - बस सोचो कि porn से impacted लोग कहां-कहां हैं (मतलब, हर जगह), और उन तक कैसे पहुंचा जाए।

here's how to impact your local community.

Print this out and tick things off as you do them. People following this guide will create a global conversation about pornography, realistically enabling hundreds of millions of people to quit.

Everything here is simple, effective and free, and without ideology or bias.

expires 3/7/2024 — do not follow this guide after this date!!
go to <https://quiteasily.org/local>

why? our campaign is always evolving, and different things work better at each stage

now.

cultivating mental clarity and serenity

- ☐ I sat in a dark room for six hours without distractions and thought about life.
- ☐ I printed out this checklist.

local.

cultivating mental clarity and serenity

- ☐ Search for different organisations in your area on maps, and make a list below.

churches, mosques, religious organisations, addiction organisations, shelters, and many more

- ☐ I found a printer to use at _____.
home, work, school, university, library, copy shop, grandparents
- ☐ I printed out letters from quiteasily.org/letters.
- ☐ I gave these letters (even anonymously) to these places.
- ___ x church letter(s) ☐
- ___ x mosque letter(s) ☐
- ___ x _____ letter(s) ☐
- ☐ I've printed _____ posters to and put them around _____.
you can find these at quiteasily.org/local
- ☐ I videoed myself doing these tasks (even anonymously) and posted them to social media with #quiteasily and #shareyourstory (optional)
- ☐ I've marked these places done on <https://quiteasily.org/map>

what would you say to
that porn watching guy
who hurt you?

unless we converse, it'll keep
getting worse
#shareyourstory

quiteasily.org easypeasymethod.org

hello,
pornography is a massive problem everywhere, and you no doubt have many people seeking help
from you and being with shame.

A lot of people are aware with quitting pornography because there's no using willpower — anything
counting, counting days, blocking, monitoring, repeating or punishing yourself for using porn — but
these approaches don't work because they don't target the reasons that people have for using
pornography in the first place.

From users must believe that pornography has benefits, such as stress relief, aiding concentration
or relaxing tension, or helping with any other reason they must think of, otherwise they just
withdrawal in the brain, leaving people "hooked" instead, less relaxed, and less able to
concentrate than someone who never started using it.

It's this top of war that makes it difficult to stop: "It's not good for me, but I enjoy it",
and porn is usually sold due to it being introduced at such a young age.
By allowing users that their reasons for using pornography are human, people quit painlessly
because they're no longer wrestling with themselves. They notice a thought that they want to quit
pornography, and they realise that it's a lie from a "little monster" inside their brain craving to be
fed.

As pornography is very easy to quit when done correctly, all you need to cure the world is showing
people this letter, and then teaching them how to quit by recognizing they don't enjoy it, and
genuinely enjoy being fed, and they'll just naturally spread the message forward to others.

You're reading this letter because there's a book that has helped many people that does just that,
and it's completely free and always will be, and someone who read it wanted to share this letter to
someone in their local community.

I think the only thing holding good discussions back is the stigma — partly out of being labelled as
an "addict" instead of a porn user, and the uncomfortable nature of recognizing the problem.
Fortunately, the tide is shifting against pornography — scientifically, socially and spiritually —
and we just need to unite people together.

I'm the author of easypeasymethod.org, which has helped around a million people to quit
pornography. People regard it as "the method to quit", and it's given to this site through word of
mouth because it works.

My purpose is creating more social change against pornography through changing the narrative
around it and bringing people together instead. Hence, the book is and always will be completely
free, and my aim is making it as accessible as possible, everywhere.

As such, myself and others are asking for your help.

All the people in your congregation, even if they
don't use it themselves, are directly and indirectly
impacted by pornography — and freeing
themselves, and those they love, would mean the
message getting very quickly.

**THE
EASY
PEASY
WAY TO QUIT
PORN**

Cheers mate! Now consider spaces where you could share addiction recovery resources.
These could be group chats, online communities, and local organisations.

Then, check out <https://quiteasily.org/help> to get involved further

quiteasily.org

easypeasymethod.org

33.3 Fantasy!

चलो एक सच्चाई की बात करें - porn असल में fantasy को मार देता है। तुम machine की तरह fetish से orgasm करते हो, और जितनी संवेदन मरती है, उतने ही ये fetishes बढ़ते जाते हैं। जब तुम छोड़ोगे तो तुम्हारी sexuality के बारे में बहुत सवाल उठेंगे। पर एक बात समझ लो - ये fetishes तुम नहीं हो, और कभी हो भी नहीं सकते। चाहे कोई hardcore porn देख रहा हो या softcore static images, दोनों में ज्यादा फर्क नहीं है। अभी relax करो, pure और प्यारे ख्यालों को आने दो। समय के साथ ये सारे सवाल अपने आप सुलझ जाएंगे।

और मदद चाहिए तो <https://semenretention.org> चेक करो।

Fantasy खत्म होने के समाज पर गहरे असर हैं। तुम अच्छे भविष्य की को सोच नहीं पाते, मौजूदा system की limits में कैद fantasies में फंस जाते हो। तुम्हें सपने खरीदते हो, खुद के सपने देखने की जगह। तुम दूसरों के projections देखकर अपने सपनों की उपेक्षा को justify करते हो।

तो मुझे एक छोटी सी मदद चाहिए जो शायद help करे।

क्या तुम Jon Bois की 17776, *An American Football Story* पढ़ सकते हो? और अगर चाहो तो इस पर अपनी creative writing कर सकते हो। इसे कहीं मजेदार जगह post कर दो, और अगर चाहो तो मुझे लिंक भेज देना।

मैं social media पे हूँ,

- [deleteinstaplease](#)
- [peacefulfraser on toktok](#)
- [Fraser Patterson on deleteyoutubeplease x](#)

या फिर urbit पर मुझे ~racnec-palren/hello के नाम से ढूँढ सकते हो

मैं एक-एक पढ़ूँगा।

तुम्हारा,

Hackauthor²

urbit - ~racnec-palren/hello | coomer meme archive | discord | reddit | feedback form

Resources

एक porn addict का चिंतन - Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist - SWATxKATS

9 मिनट का Meditation - Sam Harris

Waking Up Meditation Course - Sam Harris

Modernity से बाहर निकलना - Meta Nomad // (pdf)

Schools को भेजा गया मेरा letter

Freedom Forever (PMO Hacknotes)

तुम relapsing क्यों कर रहे हो - u/Different_Guide_5205

डर से छुटकारा - u/Different_Guide_5205

REBT Coping Statements

- “भले ही ‘मुश्किल’ लग रहा हो, मैं PMO छोड़ सकता हूँ यार। इतना tough भी नहीं है, और कितनी भी मेहनत लगे, it’s worth it!”
- “बस इन urges को भाव नहीं देना है। जितना ignore करूँगा, उतना ही आसान होता जाएगा इनसे बचना।”
- “मैं जैसा भी हूँ, अपने आप को accept कर सकता हूँ - हाँ boss, सारी कमियों और failures के साथ।”
- “ऐसा लगता है PMO problems को फटाफट solve कर देगा, पर सच्चाई है कि ये और बड़ी बला बन जाती है।”
- “कभी-कभी मन करता है सारी tensions भुलाकर PMO में डुब जाऊँ, पर ये कोई reason थोड़ेही है।”
- “हां, जब मन की चीज नहीं मिलती तो बुरा लगता है। पर इतना बुरा भी नहीं है जितना मैं सोच रहा हूँ। मैं इसे positive तरीके से भी तो देख सकता हूँ।”
- “गलत बर्ताव अच्छा तो कभी नहीं लगेगा, पर मैं इसे झेल सकता हूँ और शायद इसे रोकने का कोई plan भी बना सकता हूँ।”
- “चाहे मैं कितनी बार fail हो जाऊँ, इससे मैं कोई निकम्मा नहीं बन जाता। बस इतना है कि उस time मैंने कुछ गलत किया, बस।”
- “जो चाहिए वो जरूरी नहीं कि मिले ही। फिर भी ठीक-ठाक खुश रह सकता हूँ, भले उतना नहीं जितना मिलने पर होता।”
- “कौन नहीं चाहता कि उसका काम धांसू हो? पर ये कोई जरूरी नहीं है। नहीं हुआ तो दुनिया खत्म नहीं हो जाएगी, मैं कोई कम नहीं हो जाऊँगा। कोशिश जारी रख सकता हूँ, बिना perfect होना कि tension लिए”
- “जिंदगी में दुख-निराशा तो आएगी ही। पर जब मैं ज़िद पकड़ लेता हूँ कि ‘ये नहीं होना चाहिए, वो नहीं होना चाहिए’, तब खुद ही अपनी वाट लगा लेता हूँ - Panic, Depression, गुस्सा, सब एक साथ।”
- “हां, बहुत बार अपना वादा तोड़ा है मैंने, पर इसका ये मतलब थोड़ी है कि इस बार भी नहीं कर पाऊँगा। नई शुरुआत कर सकता हूँ ना।”
- “Tension और Depression से तो मझे भी डर लगता है, पर इसका मतलब ये नहीं कि फटाफट PMO कर लूँ। हाँ, दो मिनट के लिए राहत मिलेगी, पर problem solve थोड़ी होगी। उल्टा long-term में problem और बड़ी हो जाएगी।”
- “लोग बुरा बर्ताव करते हैं तो मैं अपने आप को क्यों जला रहा हूँ? मैं खुद अपनी पैर पर कुल्हाड़ी मार रहा हूँ - ‘उनको ऐसा होना चाहिए, वैसा होना चाहिए’ की रट लगाकर। उनकी हरकतों से नहीं, मेरी अपनी ज़िद मुझे जला रही है”

EasyPeasy को Jack Trimpey की Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) के साथ कैसे use करें

Credit: Discord पर az#8773

ये उन लोगों के लिए है जो brainwashing हटाने के बावजूद Allen Carr के Easyway method से addiction छोड़ने में struggle कर रहे हैं। मैं मान रहा हूँ कि जो भी ये पढ़ रहा है, उसने Allen Carr की कोई किताब पढ़ी है और उनका Easyway (यानी EasyPeasy) method समझा है। अगर नहीं पढ़ी है तो मेरी सलाह है पहले पढ़ लो। Jack Trimpey की 'Rational Recovery' पढ़ना भी help करेगा। अगर नहीं पढ़ी तो tension मत लो, मैं यहां basics convey कर दूंगा, पर फिर भी पढ़ लेना बेहतर रहेगा क्योंकि उसमें और detail में जाएंगे। ये किसी एक addiction के लिए नहीं है, हर तरह की addiction पर लागू होता है। यहां मैं Easyway को एक और successful method 'Addictive आवाज़ Recognition Technique' (AVRT) से compare करूंगा और दोनों को mix करूंगा। मेरा मानना है कि Easyway बाकी सब addiction recovery methods से बेहतर है, पर AVRT को समझना भी जरूरी है। ये उन लोगों के लिए missing link हो सकता है जो बड़े शैतान को मारने के बाद भी Easyway से fail हो जाते हैं।

Addiction से निकलने के बहुत सारे तरीके हैं, सबकी अपनी success rate है। मैं दूसरे तरीकों की बात नहीं करूंगा क्योंकि ज्यादातर time waste है और मैं ये short में समझाना चाहता हूँ। मैं सिर्फ दो तरीकों के बारे में बताऊंगा - Allen Carr का Easyway और Jack Trimpey (Rational Recovery के founder) का AVRT। दोनों की success ratea बहुत अच्छी है, पर दोनों अलग-अलग चीजों पर focus करते हैं। Easyway और AVRT में एक समानता है। Easyway addiction को 'छोटा शैतान' और 'बड़ा शैतान' में बांटता है, और AVRT दिमाग को 'addictive आवाज़' (यानी जानवर) और 'तुम' में। Addictive आवाज़ और छोटा शैतान एक ही चीज है, और बड़ा शैतान (यानी brainwashing) वो सोच है जो तुम्हें लगवाता है कि addiction से कोई फायदा या सहारा मिलता है। Easyway बड़े शैतान को खत्म करने पर focus करता है और छोटे शैतान को ज्यादा नहीं देखता। AVRT उल्टा करता है - छोटे शैतान पर focus करता है, बड़े को नजरअंदाज करता है। Easyway मनोवैज्ञानिक addiction को खत्म करता है, AVRT तुम्हें सिखाता है कि कैसे physical addiction को पहचानो जो तुम्हारी जगह लेने की कोशिश कर रहा है, और खुद को उससे अलग करो। मजेदार बात है कि दोनों तरीके अलग-अलग चीजों पर focus करते हैं फिर भी दोनों की success rate बहुत अच्छे है।

मैं मानता हूँ कि Easyway बाकी सब addiction recovery के तरीकों से बेहतर है, और मैं इसे सबसे ऊपर रखता हूँ। फिर भी इसमें दो छोटी कमियाँ हैं। पहली कमी ये है कि ये छोटे शैतान को हल्के में लेता है। मैं personal कहानियाँ नहीं डालना चाहता, पर मेरे और दूसरों के experience से लगता है कि कुछ लोग Easyway में इसलिए fail नहीं होते कि उन्होंने बड़े शैतान को पूरी तरह नहीं मारा (हालांकि ये भी होता है)। वे इसलिए fail होते हैं क्योंकि उन्होंने छोटे शैतान को हल्के में ले लिया। ज्यादातर लोगों के लिए छोटा शैतान कोई बड़ी problem नहीं है, इसीलिए Easyway की success rate अच्छी है। लेकिन कुछ लोगों के लिए, जिनमें मैं भी शामिल हूँ, ये problem बन जाता है। दूसरी कमी है कि Easyway कहता है कि हर failure या तो instruction न follow करने की वजह से होती है, या फिर बड़े शैतान को पूरी तरह न मारने की वजह से।

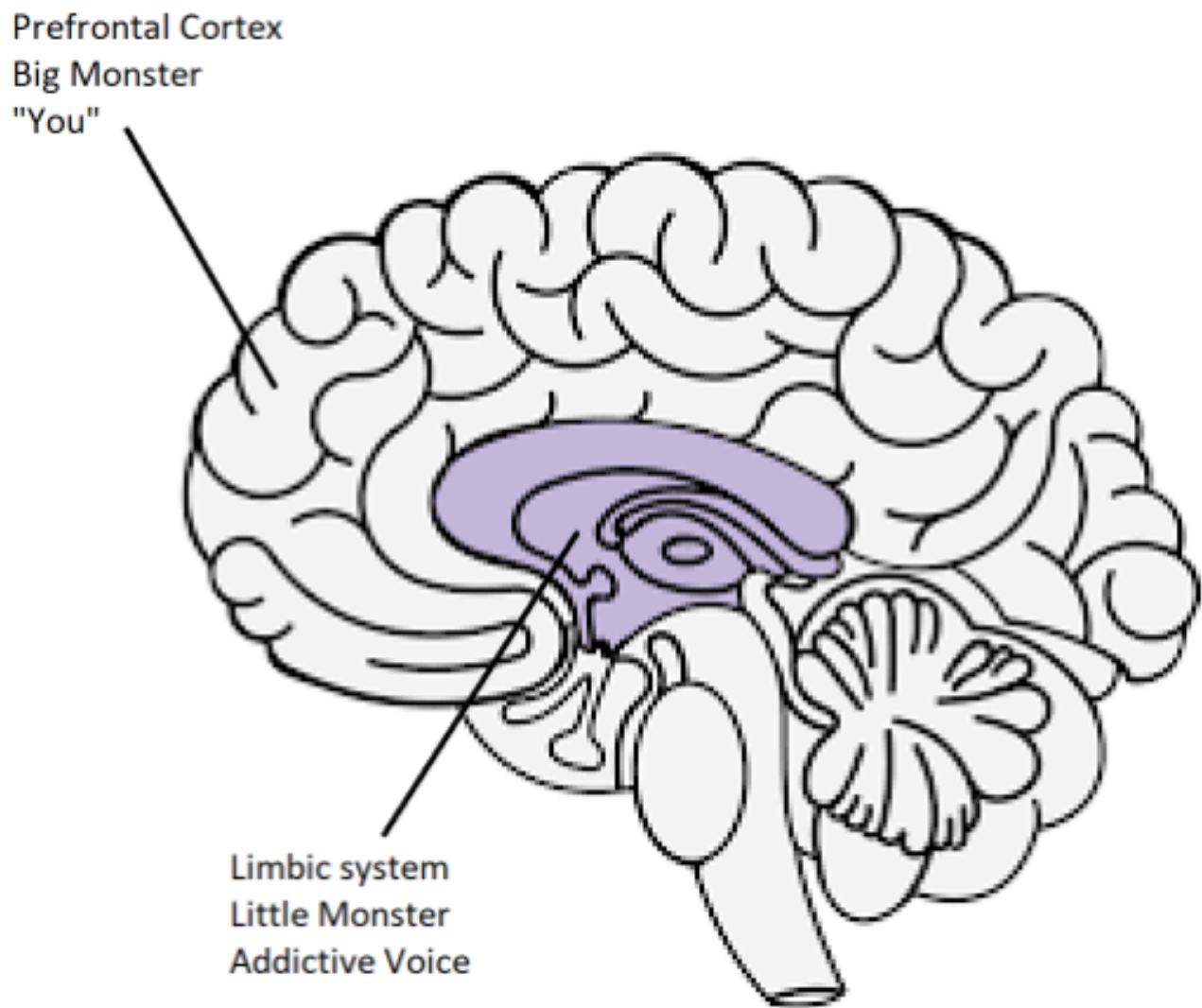
Easyway का basic idea ये है। Addiction के दो part होते हैं - एक dopamine की physical लत, और दूसरा psychological लत जो सोच (brainwashing) से बनती है कि addiction से कोई मज़ा या सहारा मिलता है। इन्हें छोटा और बड़ा शैतान कहते हैं। Easyway के मुताबिक, छोटा शैतान बस एक खालीपन है, थोड़ी सी असुरक्षा की feeling, जो मुश्किल से notice होती है। जब तुम बड़े शैतान को मार देते हो - यानी brainwashing खत्म कर देते हो ये समझकर कि तुम्हारी addiction से कोई फायदा नहीं है, जो मज़ा या सहारा लगता है वो सिर्फ भ्रम है, और सबसे जरूरी, addiction के बिना की ज़िंदगी से डरने की कोई बात नहीं है - तब craving गायब हो जाती है। ये craving इस डर से पैदा होती है कि अपने छोटे सहारे के बिना ज़िंदगी बेकार हो जाएगी, और इस डर की वजह से तुम छोड़ने पर doubt करते हो, और यही craving बन जाती है। तुम इस डर को तब हरा सकते हो जब समझ जाओ कि addiction के बिना ज़िंदगी कितनी बेहतर होगी, और इस खुशी की feeling को बनाए रखो।

मैं मानता हूँ कि ये addiction से निकलने का best तरीका है, पर ये छोटे शैतान पर ज्यादा ध्यान नहीं देता। Theory के हिसाब से जब बड़ा शैतान खत्म हो जाएगा, तो बेचारा कमजोर छोटा शैतान अपने आप सूख कर मर जाएगा। और वैसे भी वो इतना छोटा है कि दिखता ही नहीं, तो कौन चिंता करे। बहुत लोगों के लिए छोटा शैतान मायने नहीं रखता, पर मेरे और दूसरों के experience से लगता है कि ये हमेशा सच नहीं है। जब लोग Easyway में fail होते हैं, तो Easyway के मुताबिक सिर्फ दो वजहें हो सकती हैं - या तो तुमने instruction सही से follow नहीं किए, या फिर बड़े शैतान को पूरी तरह नहीं मारा। मैं मानता हूँ कि ये सोच नुकसानदेह है, और बाद में बताऊंगा क्यों।

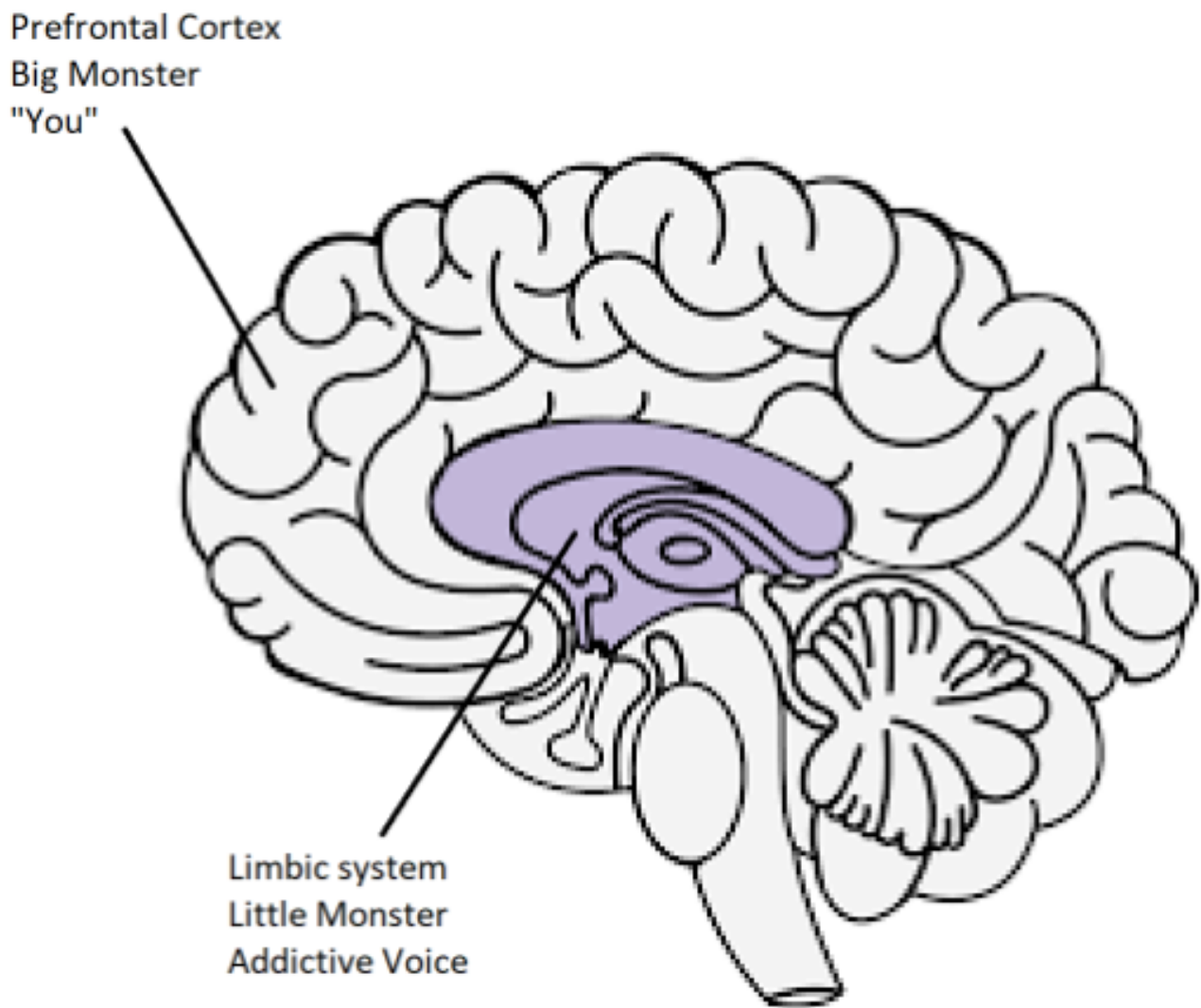
Addictive आवाज़ Recognition Technique (AVRT) दिमाग को दो हिस्सों में बांटता है - lower दिमाग (limbic system) जहां addiction रहती है, और higher दिमाग (prefrontal cortex) जहां तुम रहते हो (या कम से कम तुम्हारे विचार और ego)। Jack Trimpey addictive आवाज़ को जानवर कहता है क्योंकि ये हमारे दिमाग के animal part में रहता है और इसे बस एक ही चीज पता है, "मुझे चाहिए और अभी चाहिए"। मुझे इसे जानवर की तरह देखना उपयोगी नहीं लगता, पर शायद ये इससे बेहतर है कि तुम इसे अपना हिस्सा मानो। Addictive आवाज़ (AV, छोटा शैतान) तुम्हारी दिमागी-आवाज़ को control कर लेता है और इसका इस्तेमाल तुम्हारे खिलाफ करता है ताकि तुम addiction में पड़ो। उसे ऐसा करना पड़ता है क्योंकि वो तुम्हारी body movements को control नहीं कर सकता। अभी कोशिश करो - अपना हाथ चेहरे के सामने उठाओ और उंगलियाँ हिलाओ। अब अपनी addiction से यही करने को कहो। वो नहीं कर सकती। इसका मतलब है कि आखिरी control तुम्हारे हाथ में है।

Addictive आवाज़ सिर्फ तुम्हारी दिमागी-आवाज़ को ही control नहीं करता, ये चालाकी से "मैं" के पीछे छिप जाता है। ये कहता है "मुझे अभी X की जरूरत है", "मुझे X करने की कितनी याद आ रही है", "अभी X करूं तो कितना मज़ा आएगा, आज के बाद तो मैं deserve करता हूँ।" AVRT इस बात पर जोर देता है कि तुम अपनी addictive आवाज़ नहीं हो, तुम्हें बस ऐसा लगता है। जब तुम addictive आवाज़ को 'अपना नहीं' पहचान लेते हो और ना कह देते हो, तो ये "मैं" छोड़कर "तुम", "हम" या "हमें" इस्तेमाल करने लगता है। यही proof है कि ये तुम नहीं हो।

जब तुम अपने AV को "नहीं" बोलते हो, तो ये होता है: "मुझे अभी X की जरूरत है" बदल जाता है "अरे यार, तुम्हें X की जरूरत है और तुम जानते हो।" "मुझे X करने की कितनी याद आ रही है" बन जाता है "अरे यार, तुम्हें भी X की याद आ रही है, feel नहीं हो रहा?" "अभी X करूं तो कितना



चित्र 33.3: The 'two brain' model of addiction.



चित्र 33.4: Addiction का 'दो दिमाग' model

मज़ा आएगा, आज के बाद तो मैं deserve करता हूँ” बदल जाता है “इतना सब झेलने के बाद हम X deserve करते हैं, तुम हमें कैसे मना कर सकते हो?”

यहां एक बात clear करनी जरूरी है। ये वो ‘रस्साकशी’ नहीं है जिसके बारे में Allen Carr बात करता है। वो ‘रस्साकशी’ cognitive dissonance है - जब तुम्हारे अंदर दो या ज्यादा विरोधी belief systems हों, जो बड़े शैतान को न मारने का नतीजा है। “मैं X नहीं करना चाहता क्योंकि इसके नुकसान हैं, पर ये मुझे Y feel करवाता है इसलिए करना चाहता हूँ।” यही रस्साकशी है और ये बड़े शैतान की करामात है। जब brainwashing हटाकर बड़ा शैतान मर जाता है, तो addiction के लिए उकसाने वाली आवाज सिर्फ छोटे शैतान (AV) से आएगी। चूंकि AV “मैं” का इस्तेमाल करता है, इसलिए इसे बड़े monster से confuse कर सकते हो।

एक और जरूरी बात - AV एक बड़ा झूठा है। इसे बस dopamine चाहिए, चाहे कीमत कुछ भी हो। तुम्हारा AV तुम्हें जानलेवा situation में भी डालने की कोशिश करेगा अगर उसे लगता है कि इससे उसे नशा मिलेगा।

पहले मैंने कहा था कि “Easyway के मुताबिक, fail होने के सिर्फ दो कारण हो सकते हैं - या तो तुमने instruction सही से follow नहीं किए, या फिर बड़े शैतान को पूरी तरह नहीं मारा। मैं मानता हूँ कि ये नुकसानदेह है और बताऊंगा क्यों।” ये नुकसानदेह इसलिए है क्योंकि AV को न पहचान पाने की वजह से मैं और दूसरे Easyway users गलती से सोचने लगे कि हमने बड़े शैतान को पूरी तरह नहीं मारा। इसलिए हम किताब फिर से पढ़ते हैं ताकि brainwashing को दोबारा मार सकें, हालांकि हम उसे पहले ही मार चुके हैं। AV को न पहचानना और ये मानना कि ‘Easyway में fail होने का मतलब है कि तुम बड़े शैतान को नहीं मार पाए’ - इससे तुम फिर से बड़े शैतान पर focus करने लगोगे, जबकि वो पहले ही मर चुका है। तुम Allen Carr की किताबें बार-बार पढ़ने के चक्कर में पड़ सकते हो, कुछ समय ठीक रहोगे और फिर relapse कर जाओगे।

जब AV कहता है “मैं अभी X करना चाहता हूँ क्योंकि इससे मुझे Y feel होता है”, और अगर तुमने brainwashing हटा दी है और बड़े शैतान को मार दिया है, तो तुम सोच सकते हो “पर मैं जानता हूँ कि ये सच नहीं है, तो फिर मैं अभी भी क्यों मानता हूँ? क्या मैं brainwashing को पूरी तरह नहीं हटा पाया?” सच्चाई ये है कि तुमने brainwashing हटा दी है, इसका सबूत है कि तुम जानते हो कि AV जो कह रहा है वो गलत है। बस तुम्हें लगता है कि AV तुम हो क्योंकि वो “मैं” का इस्तेमाल करता है। जब तुम AV को पहचानोगे और उसे मजबूर करोगे कि वो “मैं” की जगह “तुम”, “हम” या “हमें” का इस्तेमाल करे, तब तुम्हें पता चलेगा कि ये बड़ा शैतान नहीं, छोटा शैतान है। अगर ये वाकई बड़ा शैतान होता तो “मैं” को “तुम”, “हम” या “हमें” में नहीं बदलता।

जब AV कहता है “please, बस एक आखिरी बार X कर लें, पुरानी यादों के लिए, बस एक बार?” और तुम “नहीं” बोलते हो, तो एक emotional reaction आ सकता है। डर लग सकता है या दुख हो सकता है। ये समझना बेहद जरूरी है कि ये feeling तुमसे नहीं आ रही, ये उससे आ रही है। अगर तुम AV को पहचान नहीं पाते, तो तुम्हें लगेगा कि ये emotion तुम्हारा है और तुम हार मान लोगे। AV को पहचानो और जान लो कि ये emotions तुम्हारे नहीं हैं, उसके हैं, और फिर इस बात की खुशी मनाओ।

जब तुम दोनों methods को मिला लेते हो (अगर जरूरत हो, हर किसी को छोटे शैतान से problem नहीं होती) और हर बार AV को पहचानने पर खुशी और जोश महसूस करते हो, तो जीत तुम्हारी है।