অপরাধের আঁতুড়ঘর

নার্সিসিস্ট, সাইকোপ্যাথ, সোশিওপ্যাথদের ভিন্নধর্মী নির্যাতন
মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষার উপায়

মালিহা তাবাসসুম

তাম্রলিপি

অপরাধের আঁতুড়ঘর
মালিহা তাবাসসুম

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০২৪

তাম্রলিপি : ৭৭২

প্রকাশক
এ কে এম তারিকুল ইসলাম রনি
তাম্রলিপি
৩৮/৪ বাংলাবাজার, ঢাকা–১১০০

প্রচ্ছদ
ধ্রুব এষ

বর্ণবিন্যাস
তাম্রলিপি কম্পিউটার

মুদ্রণ
জনপ্রিয় কালার প্রিন্টার্স
২৮/১, প্যারিদাস রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা।

মূল্য : ৪৪০.০০

Aporadher Aturghar
By : Maliha Tabassum
First Published : February 2024 by A K M Tariqul Islam Roni
Tamralipi, 38/4 Banglabazar, Dhaka-1100

Price : 440.00 $15

ISBN : 978-984-98663-0-5

উৎসর্গ

গ্যাসলাইটিং—এই বিশেষ ধরনের মানসিক শোষণের শিকার সকল নারী এবং পুরুষকে।

'তোমাকে দিয়ে কিছু হবে না' কিংবা 'ছেঁড়া কাঁথায় শুয়ে লাখ টাকার স্বপ্ন দেখিস না' সূচক তির্যক বাণ যাদের আত্মবিশ্বাসকে চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দেয়। যাদের স্বপ্নের বুদবুদ জলের উপরে ভেসে ওঠার আগেই একাকার হয়ে যায় স্রোতের সাথে।

আমি প্রচণ্ড ইতিবাচক মানুষ। উৎসর্গপাতায় মানসিকভাবে শোষিতদের প্রতি সহানুভূতি দেখিয়েই ক্ষান্ত দেবার পাত্রীটি নই। তাই উৎসর্গকৃত সম্প্রদায়ের উদ্দেশ্যে বলতে চাই, 'অনেক হয়েছে! স্বপ্নের বুদবুদকে স্রোতের সাথে মিশে যেতে দেবেন না। গর্জে উঠুন।'

কৃতজ্ঞতা

২০২৩ সালে আমি নিজের জীবনে ঘটে যাওয়া মানসিক নির্যাতনের বয়ান আমার ব্লগে তুলে ধরার পর পুরো বাংলাদেশ থেকে অসংখ্য নারী-পুরুষের ইমেইল এবং মেসেজ পাই। প্রত্যেকে নিজেদের সাথে ঘটা 'মানসিক শোষণ' এর বিচিত্র ঘটনা জানায় আমাকে।

মনে রাখবেন মানসিক শোষণ শারীরিক শোষণের থেকেও ভয়ংকর হতে পারে। কারণ তা আত্মবিশ্বাসের কেন্দ্রে গিয়ে কুঠারাঘাত করে। সাধারণ মানুষেরা যাকে বলে মন তা আসলে মস্তিষ্কের বিশেষ কয়েকটি অংশ- 'প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স', 'লিম্বিক সিস্টেম' আর মধ্যমস্তিষ্ক। আর এখানে এক 'Self-Doubt' এর বীজ বপন করে মানসিক শোষণ। এক বিখ্যাত উক্তি আছে-'*Self-doubt shatters more dreams than failure does'.* আত্মক্ষমতা কে প্রশ্নবিদ্ধ করা আর নিজের স্বপ্নকে নিজের হাতে গলা টিপে মেরে ফেলা একই কথা।

জ্ঞান দিচ্ছি বলে রাগ করবেন না যেন। কে বলতে পারে, বি.সি.এস ভাইভা বোর্ডে স্যার ম্যামদের এই কথা বলে একটু চমকে দিলে তারা খুশি হয়ে যাবে না! তাই একটু আধটু জ্ঞান দেওয়া মানুষের উপর রেগে না গিয়ে উচ্চ আবেগাংকের প্রকাশ ঘটান (আবেগাংক বা EQ নিয়ে আরেকদিন জ্ঞান দেব, কেমন?)

প্রসঙ্গে আসি। নিজেদের জীবনের অভিজ্ঞতায় সম্ভাব্য 'পার্সোনালিটি ডিজঅর্ডার' সম্পন্ন মানুষ (ডায়াগনজড অথবা আনডায়াগনজড) সম্পর্কে আমাকে পুরো বাংলাদেশ এবং কলকাতা থেকে কম করে হলেও সত্তর জন মানুষ বিভিন্ন মাধ্যমে জানিয়েছেন। প্রত্যেকের গোপনীয়তা এবং নিরাপত্তার স্বার্থে আমি এই বইয়ে উল্লিখিত সকল কেসে ছদ্মনাম ব্যবহার করেছি।

আমি প্রত্যেককে জানাতে চাই অনিঃশেষ কৃতজ্ঞতা। বলতে চাই- 'আপনারা না থাকলে এত তথ্যবহুল কেস স্টাডি দিয়ে বইটি সাজানো সম্ভব হতো না! ভালোবাসা এক আকাশ ছোঁয়া!'

'ALL ABUSE IS NOT PHYSICAL'-নিগূঢ় এই সত্য উপলব্ধি করুক প্রতিটি নারী এবং পুরুষ।

সন্ধ্যার লালাভ আভায় কিংবা খুব ভোরের স্নিগ্ধতায় ক্ষতবিক্ষত রক্ত-মাখা জরায়ু-জাত কোনো আগন্তুক যেন বেড়ে ওঠার প্রক্রিয়ায় না হয়ে ওঠে 'মানসিক নির্যাতক'-এ কামনায়।

ভূমিকা

‘শোনো, এক কাপ চা খাওয়াবে? নাকি তোমাদের, ঐ কী যেন বলে... হ্যাঁ আলগা ফেমিনিজম এটারও অনুমতি দেবে না?’

‘তুমি এত ডাম্ব! তোমাকে বিয়ে করে যে উদ্ধার করেছি, তার জন্য শোকর করো।’

‘তোমার ভরণপোষণের সব দায়িত্বই তো পালন করছি। অন্তত একটা কাজ তো ঠিকঠাক করা শেখো। ইউজলেস একটা!’

‘কাম অন! তুমি যদি এতই যোগ্য হতে অন্তত আমার বেতনের অর্ধেক তো ঠিকই কামাতা!’

‘এখন আবার তোমার মতামত নিতে হবে? হাহাহা! investment-এর i মানে কী তুমি বোঝো?’

‘দুইটা বাচ্চাই তো বড় করছো, আর কী করছো? ভাবটা এমন যেন নিজের কোম্পানির বিজনেস হেড।’

‘বাবু, আমি যেতে না পারলে তোমার আম্মুকে ভুলেও প্যারেন্টস মিটিং এ নিয়ে যেয়ো না। স্টুপিডের মতো প্রশ্ন জিজ্ঞেস করবে, ম্যাডাম আরও বকবে।’

‘নিজের দিকে ভালো করে তাকিয়ে দেখ। একটামাত্র বাচ্চা আমাদের, আর দেখে মনে হচ্ছে পাঁচ বাচ্চার মা। আমি এফেয়ারে জড়িয়ে গেলে আবার আমার দোষ দিয়ো না যেন।’

উপরের উক্তিগুলো আমার নয়। ২০২০ সালে মুক্তিপ্রাপ্ত ‘Thappad’ নামে একটি হিন্দি চলচ্চিত্রের প্রধান নারী চরিত্রের উদ্দেশ্যে উক্ত উদ্ধৃতিগুলোর কাছাকাছি কিছু সংলাপ ছুঁড়ে দিচ্ছিলেন তার স্বামী।

হাতের কাজ ফেলে একটু থামুন। সংলাপগুলো আরেকবার পড়ুন। এবার ভেবে দেখুন তো। এই সংলাপগুলো আপনাদের কাছে চেনা চেনা লাগছে না? বুকে হাত দিয়ে বলতে পারবেন, নিজের মা-খালাদের কখনো এ ধরনের কথার সম্মুখীন হতে দেখেন নি?

করোনাকালীন পাওয়া অযাচিত অবসরকে খুব একটা হেলায় কাটাইনি। 'গ্যাসলাইটিং' বিশেষ ধরনের এই মানসিক শোষণ নিয়ে বিস্তারিত পড়াশোনা করেছি। একজন ক্রিমিনাল সাইকিয়াট্রিস্ট হওয়ার স্বপ্ন বরাবরের। একজন মানুষের অপরাধী হিসেবে গড়ে ওঠার পেছনে জেনেটিক, নিউরোবায়োলজিকাল অনেক রকম ফ্যাক্টরের সাথে 'গ্যাসলাইটিং' এর ভিকটিম হবার অবিশ্বাস্য আনুপাতিক সাদৃশ্য খুঁজে পেয়েছি। গ্যাসলাইটিং যিনি করেন, তিনিও হতে পারেন অপরাধী।

আরেক বিষণ্ণ বিকেলে নেট সার্ফিং করতে করতে সাজেশনে এলো 'Eggshells' নামের একটি শর্টফিল্ম। ক্লিক করতেই দেখি গ্যাসলাইটিং কে উপজীব্য করে বানানো হয়েছে এটি। শর্টফিল্ম না বলে মিনি শর্টফিল্মও বলা যায়। ভিডিওর দৈর্ঘ্য মাত্র পাঁচ মিনিট সতেরো সেকেন্ড।

শুরুতেই দেখা গেলো একজন বয়োবৃদ্ধা মহিলাকে। সাজানো গোছানো ছিমছাম একটা বাসার পুরো মেঝে জুড়ে অসংখ্য ডিমের খোসা ছড়ানো। বৃদ্ধার মুখে সুতীব্র যন্ত্রণার অভিব্যক্তি। ডিমের খোসার রহস্য জানতে খুব ইচ্ছা হল। রহস্যের বাতাবরণে আমি থিতু হতে না হতেই বৃদ্ধা মহিলা ডিমের খোসার উপর দিয়ে হাঁটা শুরু করলো। মুচমুচ শব্দে ভেঙে যেতে লাগলো খোসাগুলো। প্রতিটি পদক্ষেপে বৃদ্ধার স্বামীর সাথে তার দাম্পত্যের কিছু টুকরো স্মৃতি দেখা গেল।

প্রথমে দেখা গেল, মোটা থলথলে শরীরের এক বয়স্ক ভদ্রলোক স্ত্রীর জন্য ফুল নিয়ে এসেছেন, আই লাভ ইউ বলছেন।

মনে হতে পারে কতই না ভালো মানুষ। কিন্তু ভালোমানুষির আড়ালে লুকিয়ে থাকা সরীসৃপটা বের হয়ে যেতে থাকে ধীরে ধীরে। বৃদ্ধার প্রতিটি কল্পনায় মূর্ত হয়ে ধরা দেয় তার স্বামীর চোখ-রাঙানি। 'ডাম্ব-ইডিয়ট', 'গুড ফর নাথিং'-এই শব্দগুলো ছাড়া স্ত্রীকে সম্বোধনই করতে জানেন না লোকটি।

অতীত রোমন্থনের প্রতিটি পদক্ষেপে বৃদ্ধাকে পা টিপে টিপে পথ চলতে হয়েছে। সদা সন্ত্রস্ত, যেন পান থেকে চুন খসলেই বুলিং এর স্বীকার হতে হবে। পড়তে হবে অস্তিত্বের সংকটে। আর এই ধরনের 'সদা-সতর্ক' মনস্তত্বকেই রূপকের সাহায্যে প্রকাশ করা হয়েছে-'Walking On The Eggshell' বলে।

আজ কোনো অজ্ঞাত কারণে ভদ্রমহিলা কাউকে ভয় পাচ্ছেন না। তাই পা টিপে টিপে চলছেন না। ডিমের খোসাকে মাড়িয়ে, মুচমুচ শব্দে ভেঙে ভেঙে সামনে এগোচ্ছেন।

তবে ভিডিওর এক পর্যায়ে বুকের ভেতরটা মুচড়ে উঠল আমার।

অতীতের এক টুকরো স্মৃতি রোমন্থনে দেখানো হলো– বৃদ্ধা মহিলা আয়নার সামনে বসে ঠোঁটে লিপস্টিক দিচ্ছেন। বয়সের ছাপ মুখে পড়লেও বেশ মিষ্টি লাগছে তাকে। কিন্তু তার পতিদেব ফোনে উচ্চস্বরে হাহাহিহি করছেন নিজের ছেলের সাথে, 'তোর মাকে পুরো ক্লাউনের মতো দেখাচ্ছে! ইশ! মিস করে গেলি। তুই এখানে থাকলে ভালো হতো। নিজের চোখে দেখতি!'

ভিডিওর এই পর্যায়ে কিছুক্ষণ পজ করে স্থাণুর মত বসে রইলাম। এই টক্সিক মাসকুলিনিটির গ্যাসলাইটিং সাইকেল কিন্তু একটি প্রজন্মেই আটকে নেই। প্রজন্ম থেকে প্রজন্ম ব্যাপী সংক্রমিত হয়ে চলেছে। বাবা থেকে ছেলে। ছেলে থেকে নাতি।

ক্লাইম্যাক্সে দেখানো হয়, বৃদ্ধা মহিলা পুরো ঘরময় ছড়ানো ডিমের খোসাকে পা দিয়ে মাড়িয়ে সদর দরজার কাছে এসে দাঁড়িয়েছেন। এরপর দরজা খুলতেই দেখা গেল এক সদ্য বিবাহিত তরুণীকে। এই তরুণী আর কেউই নয়,বরং বৃদ্ধারই কয়েক দশক আগের রূপ। ব্যথাতুরা দুটো চোখে নিজের তরুণী রূপটির দিকে তাকালেন বৃদ্ধা। আলগোছে তরুণীর হাত দুটো ধরে তার পথ রুদ্ধ করে দাঁড়ালেন সামনে। চোখে চোখে যেন কথা হচ্ছে, 'এ নরকে মরতে এসো না। চলে যাও। নিজের স্বপ্নের পথে এগিয়ে যাও। কারণ, 'Not All Abuse Is Physical.'

উক্ত ভিডিওর কমেন্টবক্সে অসংখ্য নারীর বাস্তব অভিজ্ঞতা দেখে মনে হলো নিজের ঘরে ডিমের খোসার ওপর ভর করে হাঁটা নারীর সংখ্যা নেহাৎ কম নয়। কেউ কেউ তিরিশ-চল্লিশ বছর ধরে মানসিক নির্যাতনের স্বীকার হয়ে চলেছেন। গ্যাসলাইট করা হয় যে ধরনের বাক্য দিয়ে, সেই বাক্যগুলোরও কিন্তু থাকে নিজস্ব ব্যাকরণ, বাক্য গঠন প্রক্রিয়া।

অবশ্য, আমি পুরুষবিদ্বেষী নই। একতরফা ভাবে শুধু পুরুষেরাই মানসিক নির্যাতন করে, এ ধরনের বিবৃতি আমি দিতে পারি না। অসংখ্য নারী আছেন, যারা কেবলমাত্র টাকার জন্য পুরুষদের মানসিক নির্যাতন করেন।

হয়তো প্রচণ্ড ভালোবেসে গ্রাম থেকে স্ত্রীকে উচ্চশিক্ষার জন্য ভার্সিটিতে পাঠালেন ক্ষেতে কাজ করা এক স্বামী। লেখাপড়া শেষ করে চাকরি পেয়ে স্বামীকে 'অপদার্থ, মূর্খ' বলে গালি দিয়ে অন্য পুরুষের হাত ধরে চলে যাওয়া

নারীদেরও দেখা মেলে সমাজে। নিজের শ্বশুর শাশুড়ি কে অকথ্য ভাষায় গাল দেওয়া কিংবা বাসা থেকে বের করে দেবার ঘটনাও অলীক নয়। আর্থিক প্রতারণার স্বীকার বা স্ক্যামের সম্মুখীন হওয়া নারী থেকে পুরুষের পরিমাণ অনেক বেশি। কেন নারীরা আর্থিকভাবে পুরুষদের বেশি প্রতারণা করেন- এর কী আছে কোনো নৃতাত্ত্বিক, বিবর্তনীয় এবং শারীরতাত্ত্বিক ব্যাখ্যা?

এ কথা সত্য, পুরুষতান্ত্রিক সমাজব্যবস্থায় মানসিক নির্যাতনে ভুক্তভোগী পুরুষের চেয়ে নারীদের সংখ্যা অনেক অনেক গুণ বেশি।

এবার আসি নার্সিসিস্ট প্রসঙ্গে। সোশ্যাল মিডিয়ার যুগে অসংখ্য নারীর প্রোফাইলে আপনারা ঢালাওভাবে একটা টার্ম ব্যবহার করতে দেখবেন 'সেলফ অবসেসড' এবং 'নার্সিসিস্ট'।

নার্সিসিস্ট শব্দটি কিছু মানুষ কেবল 'নিজেকে ভালোবাসা' বোঝাতেই ব্যবহার করে। কিন্তু নার্সিসিজম একটি নির্দিষ্ট সীমা অতিক্রম করার পরে হয়ে ওঠে অপরাধের জনক, এ কথা কতজন মানুষ জানেন?

সাইকিয়াট্রিস্টদের বাইবেল খ্যাত DSM এর সর্বশেষ সংস্করণে নার্সিসিস্টিক পারসোনালিটি ডিজঅর্ডার (NPD) কে স্থান দেওয়া হয়েছে অসংখ্য চিকিৎসকের বাদানুবাদের পর। NPD এর আটটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে যার উপর ভিত্তি করে সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় যে একজন ব্যক্তির নার্সিসিজম রোগের পর্যায়ে পড়ে কিনা।

সমস্যা হলো, কোনো সুন্দরী মেয়েকে পাউট করে সেলফি আপলোড করতে দেখলে কিংবা নিজের ক্যারিয়ারের জন্য বয়ফ্রেন্ডের সাথে ব্রেক আপ করলেই আমাদের সমাজ মেয়েটিকে 'নার্সিসিস্ট' ট্যাগ দেয়। সমাজে আরেকটি প্রচলিত ধারণা, ছেলেদের চেয়ে মেয়েরা অপেক্ষাকৃত বেশি নার্সিসিস্ট। উক্তিটি কতটুকু সত্য?

আটটি বিশেষ বৈশিষ্ট্যের মাঝে কয়েকটি একজনের মাঝে দেখা দিলেই কখনো তাকে ঢালাওভাবে নার্সিসিস্টিক রোগী হিসেবে আখ্যায়িত করা যাবে না- এ সত্য অনেকেই জানে না। আপনার আমার প্রত্যেকের মাঝে কিছু নার্সিসিস্টিক বৈশিষ্ট্য আছে। এবং এসকল বৈশিষ্ট্য থাকা ভালো লক্ষণ। কারণ, এগুলো গ্যাসলাইটের মতো ভয়াবহ মানসিক শোষণ থেকে আমাদের সুরক্ষা প্রদান করে। আমাদের আত্মবিশ্বাস যোগায়, ডিপ্রেশন থেকে রক্ষা করে। একে 'হেলদি নার্সিসিজম' কিংবা 'এডাপটিভ নার্সিসিজম' বলে।

সাইকোপ্যাথ প্রসঙ্গে আসা যাক। আমরা সবাই বিভিন্ন সিরিয়াল কিলারদের সাইকোপ্যাথ বলে থাকি। সব সিরিয়াল কিলারই কী সাইকোপ্যাথ? জেফরি ডেহমার সাইকোপ্যাথ নয় বরং Schizotypal Patient (তৃতীয় অধ্যায় দ্রষ্টব্য)- এ সংক্রান্ত বহু ডকুমেন্টারি আছে। টেড বান্ডির সাইকোপ্যাথির চেয়ে 'ম্যালিগনেন্ট নার্সিসিজম' বেশি যৌক্তিক, এমন মত প্রকাশ করেছেন অসংখ্য ফরেনসিক সাইকিয়াট্রিস্ট। তবে ব্যক্তিত্ব ব্যাধির ক্লিনিক্যাল ডায়াগনোসিস কখনোই পরম বা এবসোলিউট নয়। তাই চিকিৎসকেরা এ ধরনের ডায়াগনসিসকে 'বেস্ট গেজ ডায়াগনসিস' বলে থাকেন।

চলার পথে বাসায়, অফিসে কিংবা রোমান্টিক পার্টনারের সাথে একগুঁয়ে আচরণ প্রদর্শন করলে আমাদের 'ট্যাগ' দেওয়া হয় 'সাইকো' বলে।

ব্যক্তিগত একটি অভিজ্ঞতা বলি। আমি তখন বেশ ছোট। একদিন কম্পিউটারের সামনে বসে কাজিনের সাথে হিরোশিমা আর নাগাসাকিতে পারমাণবিক বোমা হামলা নিয়ে একটা ডকুমেন্টারি দেখছিলাম। বাসায় আসার পর আব্বুকে জিজ্ঞেস করলাম, 'আচ্ছা! পাইলটটা কীভাবে পারলো এরকম একটা বোমা ফেলতে? কী ধরনের মানুষ এরা?'

'এরা সাইকোপ্যাথ', আব্বুর ত্বরিৎ উত্তর। বড় হতে হতে 'সাইকোপ্যাথ' শব্দটির অর্থ নিয়ে তৈরি হলো আরো ধুম্রজাল। বন্ধুদের আড্ডায় যত্রতত্র কোনো রাশভারী শিক্ষিকাকে 'সাইকোপ্যাথ' অভিধা দিয়ে দেওয়া হচ্ছিল। আবার আমার নিজের রুম শেয়ার না করা, কম্প্রোমাইজ না করা, অতিরিক্ত সামাজিকতা এড়িয়ে চলা সহ বেশ কিছু আচরণে কিছু মানুষ কানাঘুষা করলো- 'মেয়েটা অনেক এরোগেন্ট। আলাদা। বড় হয়ে সাইকো হবে।'

কিশোরী কালে অনেক বইপত্র পড়ে 'সোশিওপ্যাথি' টার্ম টা সম্পর্কে জানলাম। একে নাকি বলা হয় 'সাইকোপ্যাথির' খালাতো ভাই। শার্লক হোমস সিরিজ বেশ পছন্দের ছিল। কিন্তু হোমসের নারীবিদ্বেষ ব্যাপারটা ভেতরে ভেতরে বেশ পীড়া দিত।

কুখ্যাত এবং বিখ্যাত সাইকোপ্যাথ আর সোশিওপ্যাথদের জীবনী পড়তে লাগলাম খুঁজে খুঁজে। লক্ষ্য করে দেখলাম, নারীবিদ্বেষ অধিকাংশ সাইকোপ্যাথ আর সোশিওপ্যাথদের সাধারণ বৈশিষ্ট্য। শার্লক হোমস সিরিজ শেষ করে জানতে পারলাম, শার্লক হোমস 'হাই ফাংশনিং সোশিওপ্যাথ'।

মেডিকেল কলেজে আসার পর নিজের উদ্যোগে DSM-5 ডাউনলোড করে পড়া শুরু করলাম। ছোটবেলায় বিচ্ছিন্ন তথ্য-উপাত্তের ইট দিয়ে

সাইকোপ্যাথ, সোশিওপ্যাথ আর নার্সিসিস্টদের নিয়ে গড়ে তোলা আমার কল্পনার দুর্গে কয়েক মাত্রার ভূমিকম্প হলো।

সাইকোপ্যাথি আর সোশিওপ্যাথির নাম DSM এ সরাসরি নেওয়া না দেওয়া হলেও 'Antisocial Personality Disorder' এর মাঝে এসব ব্যক্তিত্বের ব্যাধি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

সাইকো, সোশিও, নার্ক (সাইকোপ্যাথ,সোশিওপ্যাথ এবং নার্সিসিস্টদের সংক্ষেপে এই নামে ডাকা হয়) নিয়ে লেখার ইচ্ছা ছিল বহুদিনের। আপনাদের মনে এই তিনটি ব্যক্তিত্বের ব্যাধি নিয়ে অসংখ্য প্রশ্ন আছে। আছে অনেক মিথ। চিকিৎসাবিজ্ঞান এবং অপরাধবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে সহজবোধ্য বাংলায় আপনাদের কাছে ব্যাখ্যা করব করব করেও সময় করে উঠতে পারছিলাম না।

তবে ২০১৮ সাল থেকে ২০২১ সাল পর্যন্ত আমি নিজে যে নির্দিষ্ট একজন মানুষের দ্বারা গ্যাসলাইটিং এর স্বীকার হয়েছি, সেটা বুঝতে পারার পর প্রতিজ্ঞা দৃঢ় হয়। আমার পার্সোনাল ওয়েবসাইটে আমার সাথে হওয়া ঘটনা উল্লেখ করার পর পুরো বাংলাদেশ থেকে অসংখ্য নারী-পুরুষের মেসেজ এবং মেইল পাই। তারা প্রত্যেকে 'গ্যাসলাইটিং' এবং সম্ভাব্য 'ব্যক্তিত্ব ব্যাধিগ্রস্তের' দ্বারা মানসিক বা শারীরিক নির্যাতনের শিকার হয়েছেন।

এরপর আর কালক্ষেপণ না করে 'একদিন সূক্ষ্ম থেকে সূক্ষ্মতর ব্যক্তিত্বের ব্যাধি কয়েক কিলোমিটার দূর থেকে ঘ্রাণশক্তির মাধ্যমেই নিরূপণ করবো' ইস্পাতকঠিন প্রতিজ্ঞা নিয়ে ফেলি। বইটি লেখার কাজেও হাত দেই সঙ্গে সঙ্গে।

যারা আমার কল্পকাহিনি ভিত্তিক থ্রিলার উপন্যাস এর আগে পড়েছেন, তারা সবাই জানেন, আমি শব্দচয়নের ক্ষেত্রে বেশ আলঙ্কারিক। রূপক আর অলংকার দিয়ে লিখতে পছন্দ করি। তবে এই বইটিতে আমার ভিন্নধর্মী এক রূপ দেখতে পাবেন আপনারা। বাহুল্য আর অলংকার বর্জন করে আমি ঝরঝরে মেদবিহীন 'মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা' এবং 'অপরাধবিজ্ঞানের' মিশেলে এই বইটি লেখার চেষ্টা করেছি।

এ বইয়ে চৌদ্দটি অধ্যায় আছে। বেশ কিছু অধ্যায়ের শুরুতে আমি চেষ্টা করেছি আমার কাছে আসা কেস আর বাস্তব জীবনের বিভিন্ন ঘটনা নিয়ে গবেষণার ভিত্তিতে নির্দিষ্ট কিছু কেসস্টাডিকে গল্পচ্ছলে উল্লেখ করতে।

উল্লেখ্য: এই বইয়ে উল্লিখিত কেস স্টাডি কিংবা ডিজঅর্ডারের উদাহরণ হিসেবে ব্যবহৃত প্রতিটি ব্যক্তির নাম কাল্পনিক। কেবল বিখ্যাত কিছু ফিকশন এবং সাড়া জাগানিয়া অপরাধী/সিরিয়াল কিলারের ক্ষেত্রে আমি তাদের সত্যিকারের নাম ব্যবহার করেছি।

নামকরণ নিয়ে কিছু কথা বলি। অপরাধের আঁতুড়ঘর নাম দেখে অনেকেই ভাবতে পারেন, 'মানসিক রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি' আবার অপরাধী হয় কীভাবে। আপনাদের জ্ঞাতার্থে DSM-এ স্থান পাওয়া 'ব্যক্তিত্ব ব্যাধি' মানসিক রোগের মর্যাদা পেলেও এ ধরনের ব্যক্তিরা আক্ষরিক অর্থে 'সাইকোটিক' বা উন্মাদ নয় যা আপনারা বইয়ের দ্বিতীয় এবং তৃতীয় অধ্যায়ে জানতে পারবেন।

এদের দ্বারা পৃথিবীর নিকৃষ্টতম কিছু অপরাধ যেমন পারমাণবিক বোমা বিস্ফোরণ, গণহত্যা,জাতিগত নিধন, এসিড সন্ত্রাস, পরিকল্পিত খুন, ধর্ষণ ইত্যাদি সংঘটিত হওয়া সম্ভব। আর ব্যক্তিত্ব ব্যাধিতে আক্রান্ত সকল ব্যক্তির অন্যতম প্রধান অস্ত্র হলো 'গ্যাসলাইটিং'। তাই কাউকে নার্সিসিস্ট,সাইকোপ্যাথ আর সোশিওপ্যাথ ট্যাগ দেওয়ার আগে বইটি ভালোভাবে পড়ুন।

এই ভূমিকাটি যখন আমি লিখছি, তখন '12th Fail' নামের এক হিন্দি চলচ্চিত্র নিয়ে নেট দুনিয়ায় চলছিল মাতম। বিধু বিনোদ পরিচালিত এই অসাধারণ চলচ্চিত্রে প্রেমিক মনোজকে উদ্দেশ্য করে প্রেমিকা শ্রদ্ধা কয়েকটি লাইন বলেছিল। লাইনগুলো অনেকটা এরকম, 'মনোজ, তুমি বলেছিলে না আমি আই লাভ ইউ বললে তুমি দুনিয়া পাল্টে দেবে? মনোজ, আই লাভ ইউ। যাও, পাল্টে দাও দুনিয়া।' মনোজ আক্ষরিক অর্থেই পাল্টে দিয়েছিল তার নিজের দুনিয়া।

এ প্রসঙ্গ আনলাম এ কারণে, আপনার মুখে উচ্চারিত সামান্য কয়েকটি ইতিবাচক শব্দ কারো অবচেতন মনের কেন্দ্রে গিয়ে খোদাই করে লিখে দেয়, 'তুমি পারবে'। অবচেতন মনের অকল্পনীয় শক্তি রয়েছে। সেই শক্তির আবেশীয় প্রভাবে মানুষটার জীবন বদলে যেতে পারে।

আর আপনার কাছের কোনো মানুষকে যদি বারবার বলেন 'তোমাকে দিয়ে হবে না' তাহলে হয়তো তার অবচেতন মনের কেন্দ্রে খোদাই হয়ে যাবে 'তুমি পারবেনা' লেখাটি। কে বলতে পারে, হয়তো সে আর কখনোই পারবে না! তার অবচেতন মন তাকে পারতে দেবে না।

আমাদের মুখগহ্বরের ভেতরে একজন বাস করে। তার নাম রসনা। এর শক্তি অচিন্তনীয়। তাই কাউকে গ্যাসলাইট করার আগে কয়েকবার ভাবুন। অপরাধের আঁতুড়ঘরে হয়তো জন্ম নিতে চলেছে কোনো এক ভয়ংকর অপরাধী। কিংবা কে বলতে পারে, আপনি, গ্যাসলাইটার মানুষটিই হয়তো সেই অপরাধী।

মালিহা তাবাসসুম
শ্যামলী।
৭ই জানুয়ারি, ২০২৪।