সহসম্পাদনা	আশিক আরমান নিলয়
বানান	নূর মুহাম্মদ সাইফুল্লাহ
পৃষ্ঠাসজ্জা	আহমদ ইমতিয়াজ, ফেরদাউস মিক্বদাদ
প্রচ্ছদ	কাজী যুবাইর মাহমুদ

আনপ্রটেক্টেড

মিরিয়াম গ্রসম্যান এম.ডি.

ভাষান্তর

সানজিদা সিদ্দিকী কথা
আশিক আরমান নিলয়

সম্পাদনা

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

SEAN PUBLICATION

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

আনপ্রটেক্টেড

মিরিয়াম গ্রসম্যান এম.ডি.

অনুবাদ-স্বত্ব © সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

প্রথম বাংলা সংস্করণ
রজব ১৪৪৩ হিজরি, ফেব্রুয়ারি ২০২২

ISBN: 978-984-8046-15-9

একুশে বইমেলা পরিবেশকঃ পারিজাত প্রকাশন

MRP: ৳ ৩৬০ মাত্র।

এই বইটির বাংলা অনুবাদ প্রকাশের জন্য 'সিয়ান পাবলিকেশন লি.' একমাত্র অনুমোদিত প্রতিষ্ঠান। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ যেকোনো উপায়েই ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। স্ক্যান করে ইন্টারনেটে আপলোড করা বা ফটোকপি বা অন্য কোনো উপায়ে প্রিন্ট করা অবৈধ এবং আইনত দণ্ডনীয়। বইটির অনুমোদিত অনলাইন সংস্করণ কিনুন। কপিরাইটকৃত বই বেআইনিভাবে কিনে পাইরেসিকে উৎসাহিত করবেন না। ধন্যবাদ।

SEAN Publication Ltd. is the only authorised house to publish the Bengali version of the book 'Unprotected' by Miriam Grossman M.D. This book has been Translated by Sanjida Siddiqui Kotha and Ashique Arman Niloy, Edited by Abu Tasmiya Ahmed Rafique, published by Sean Publication Limited, Bangladesh.

সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড
২য় তলা, ইসলামি টাওয়ার, বাংলাবাজার, ঢাকা।
+৮৮ ০১৭৫ ৩৩৪৪ ৮১১

ইসলামে গ্রন্থস্বত্বের বিধান

গ্রন্থস্বত্ব ইসলামি শারীআহ কর্তৃক সংরক্ষিত একটি স্বতঃসিদ্ধ বিষয়। ইসলাম প্রত্যেক লেখকের রচিত সকল রচনাকে তার ব্যক্তিগত সম্পদ বলে ঘোষণা করেছে এবং এতৎসংশ্লিষ্ট সার্বিক অধিকারও তার জন্য সংরক্ষণ করেছে। পাশাপাশি কেউ যেন গ্রন্থস্বত্ব আইন লঙ্ঘন করে তার সে অধিকার হরণ কিংবা রহিত করতে না পারে, সে নিশ্চয়তাও বিধান করেছে। ইসলামি শারীআতের সকল দলিল-প্রমাণ ও মূলনীতি সে প্রমাণই বহন করছে।

গ্রন্থ-রচনা গ্রন্থকারের নিজেরই বুদ্ধিবৃত্তিক শ্রমের ফসল ও অর্জন। এ অর্জন একান্তভাবে তারই। তার অফনুমতি ছাড়া অন্য কেউ কোনোভাবেই তার এ সম্পদ ব্যবহার করতে পারবে না। রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন—

> কোনো মুসলিম ব্যক্তির সম্পদ সে নিজে খুশিমনে প্রদান না করলে কারও জন্য কোনোভাবেই তা হালাল হবে না। [সহীহ আল-জামি আস-সাগীর, হাদীস: ৭৬৬২]

অতএব, গ্রন্থকারের অনুমতি ছাড়া তার রচিত গ্রন্থ হতে আংশিক বা পূর্ণ কপি করা, ছাপানো এবং তা বেচাকেনা করা ইসলামি শারীআতে নিষিদ্ধ ও হারাম; কেননা তা অন্যায় উপার্জন ও ভক্ষণের শামিল। আল্লাহ ﷻ বলেন—

> ...তোমরা পরস্পরের সম্পদ অন্যায়ভাবে খেয়ো না। [আল-কুরআন ০২:১৮৮]

অধিকন্তু এটা শারীআতের সীমালঙ্ঘন বলে গণ্য হবে বিধায় শারীআতের নিষিদ্ধ কাজেরই অন্তর্ভুক্ত হবে। আল্লাহ ﷻ বলেন—

> ...তোমরা সীমালঙ্ঘন করো না; কেননা আল্লাহ সীমালঙ্ঘনকারীদের পছন্দ করেন না। [আল-কুরআন ০৫: ৮৭]

সূচীপত্র

প্রকাশকের কথা ৯

লেখকের মুখবন্ধ ১১

ভূমিকা ১৭

অধ্যায়-১ ২৮

অরক্ষিতা ২৯

অধ্যায়-২ ৪৪

ড্যামেজ কন্ট্রোল ৪৫

কাটাকুটির শুরুটা হয়েছিল কলেজের প্রথম বর্ষে ৪৬

স্টেসির পরবর্তী পদক্ষেপ কী হবে? ৫৪

অধ্যায়-৩ ৬৮

এপিএ'র প্রতি স্মারকলিপি ৬৯

অধ্যায়-৪ ৮৮

ব্রায়ানকে বাঁচানো ৮৯

আমি আশ্বস্ত হতে পারছি না ৯৩

অধ্যায়-৫ ১০২

সোফিয়ার আতঙ্ক ১০৩

অধ্যায়-৬ ১১৮

কেলির গ্রীষ্মের ছুটি ১১৯

এখন যা আমি বুঝতে পারি না তা হলো ১২৩

অধ্যায়-৭ ১৪৪

ডিলিয়ার স্বপ্ন ১৪৫

অধ্যায়-৮ ১৫৮

অ্যামান্ডার উনচল্লিশতম জন্মদিন ১৫৯

চলুন সোনিয়ার কথা শুনে আসি ১৭৭

উপসংহার ১৭৯

তথ্যসূত্র ১৮৮

ভূমিকা ১৮৮

প্রথম অধ্যায়: অরক্ষিতা ১৮৯

দ্বিতীয় অধ্যায়: ড্যামেজ কন্ট্রোল ১৯১

তৃতীয় অধ্যায়: এপিএ'র প্রতি স্মারকলিপি: স্রষ্টায় বিশ্বাস ভালো বই খারাপ নয় ১৯৫

চতুর্থ অধ্যায়: ব্রায়ানকে বাঁচানো ২০১

পঞ্চম অধ্যায়: সারাহর আতঙ্ক ২০২

ষষ্ঠ অধ্যায়: কেলির গ্রীষ্মের ছুটি ২০৭

সপ্তম অধ্যায়: ডিলিয়ার স্বপ্ন ২১২

অষ্টম অধ্যায়: অ্যামান্ডার উনচল্লিশতম জন্মদিন ২১৫

উপসংহার ২১৮

প্রকাশকের কথা

পৃথিবী নামক এই গ্রহে প্রকাশ্য ও অপ্রকাশ্য এশটাবলিশমেন্ট অনেক শক্ত করে জেঁকে বসেছে। মানুষের ব্যক্তিগত, পারিবারিক, সামাজিক, রাজনৈতিক জীবন তো বটেই; চৈন্তিক জীবনের ওপরও এগুলো ব্যাপক নিয়ন্ত্রণ কায়েম করে ফেলেছে। আপনাকে সত্য মুখ দিয়ে বলতে হবে না, নানা কৌশলে তারা সমীকরণ করে নেবে আপনি কেমন চিন্তা করেন। আর সেই 'চিন্তাও' যদি এশটাবলিশমেন্টের চোখে 'অপরাধ' হয়; তবে চিন্তককে তার মূল্য চুকাতে হচ্ছে নির্মমভাবে। এ কারণে এশটাবলিশমেন্টের বিপরীতে গিয়ে সত্য কথা বলার সাহস আজকাল খুব বেশি মানুষ দেখাচ্ছেন না। গুম-খুন-জেল-জুলুমসহ নানা উপায়ে মানুষকে ব্যক্তিগত নিরাপত্তা নিয়ে চরম দুশ্চিন্তার মধ্যে ফেলে দেওয়া হয়েছে। মানুষ আজ সত্য উচ্চারণ তো দূরের কথা, সত্য চিন্তা করতেও ভয় পায়।

তবে বাস্তবতা হলো সামষ্টিক নিরাপত্তা সব সময়ই ব্যক্তি নিরাপত্তা নিয়ে দুশ্চিন্তার ব্যস্তানুপাতিক। অর্থাৎ, ব্যক্তিগত নিরাপত্তা নিয়ে মানুষ যত বেশি চিন্তিত হয়ে পড়বে, সামষ্টিকভাবে তারা ততই অনিরাপদ হবে।

ইংরেজিতে একটা কথা আছে—It is difficult to get a man to understand something when his salary depends upon his not understanding it. কিছু না বোঝার ওপরেই যখন কারও বেতন নির্ভর করে, তখন তা বোঝা তার পক্ষে সত্যিই কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।

কিন্তু মিরিয়াম গ্রসম্যান ব্যাপারটাকে উলটে দিতে সক্ষম হয়েছেন। তিনি তার কর্মজীবনের অভিজ্ঞতায় যে সত্যের মুখোমুখি হয়েছেন, তাকে বরণ করে

নিয়েছেন, আলিঙ্গন করেছেন। সেখানেই থেমে থাকেননি। সেই সত্য মানুষের কাছে জানানোকে তিনি নিজ জীবনের মিশন বানিয়ে নিয়েছেন। চাকুরিজীবী থেকে সমাজকর্মী হয়েছেন।

আমি এই লেখিকার দুইটি বই পড়েছি। একটি আপনার হাতের এই 'আনপ্রটেক্টেড', আর একটি হলো সেক্স এডুকেশনের নামে বেহায়াপনার প্রোপাগান্ডা নিয়ে—You are teaching my child WHAT? এই বইয়ের অনুবাদে আমরা শীঘ্রই হাত দেবো ইনশাআল্লাহ। দুইটি বইয়ের বিষয়বস্তুর প্রেক্ষিতে আমি তাকে একজন সত্যবাদী লেখক মনে করি। আমি বিশ্বাস করি তিনি কোনো প্রোপাগান্ডিস্ট নন। ধর্ম-বর্ণ, দেশ-জাতীয়তার উর্ধ্বে উঠে তিনি নিজ জ্ঞানের প্রতি পূর্ণ সততা দেখিয়েছেন। আর এটাই আমাকে উদ্‌বুদ্ধ করেছে সিয়ানের ব্যানারে তাকে প্রকাশ করতে।

সত্যের প্রতি সততা তার রয়েছে এটা আমার কাছে অন্তত প্রমাণিত। আমি আশা করি অন্যান্য যেসকল সত্য তার জ্ঞানের বাইরে রয়েছে মহান স্রষ্টা তাকে সেগুলোরও মুখোমুখি করে দেবেন এবং তিনি সেসব সত্যকেও আলিঙ্গন করে নেবেন—এই কামনায়।

সিয়ান পরিবারের পক্ষে
আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক
ahmedrafique1000@gmail.com

লেখকের মুখবন্ধ

বইটি প্রথম যখন প্রকাশিত হয়, এতে লেখক হিসেবে আমার নাম উল্লেখ ছিল না। শিরোনাম ছিল Unprotected: A Campus Psychiatrist Reveals How Political Correctness in Her Profession Endangers Every Student, লেখক Anonymous, MD.

তার এক বছর আগে আমি বেশ দোটানার মাঝেই এই বই প্রকাশের সিদ্ধান্ত নিই। নতুন লেখক হিসেবে আমার জানা ছিল না যে, প্রচারণা আগেই শুরু হয়ে গেছে। তখনও কয়েক মাসের গবেষণা আর লেখালেখি বাকি। জানতে পারলাম সেন্টিনেলের ক্যাটালগ নাকি আর কয়েক সপ্তাহের মাঝেই বেরিয়ে যাবে। সেখানে আমার নাম থাকবে এমন এক বইয়ে, যা আমার পেশায় জগদ্দল পাথরের মতো চেপে বসা দীর্ঘ দিনের গোঁড়ামিকে চ্যালেঞ্জ করে। কী? এত তাড়াতাড়ি? আমি তো প্রস্তুত নই!

Unprotected বইয়ের প্রতিক্রিয়া নিয়ে আমি সত্যিই বেশ চিন্তিত ছিলাম। আমাদের শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও স্বাস্থ্যসংস্থাগুলো মতভিন্নতাকে খুব একটা ভালো চোখে দেখে না; কিন্তু পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত করার কাজে মন দেওয়া লাগবে। সহজ নয় কাজটি। বিক্ষেপ, দুশ্চিন্তা, 'কী-যে হবে?' মানসিকতা একাজে বাধাই দেবে শুধু।

সেন্টিনেলের কথামতো Anonymous, MD. লিখতেও মন সায় দিচ্ছিল না। আমি নিজের কাজ নিয়ে গর্বিত এবং আমার লুকানোর কিছু নেই। একবার এদিক যাই তো আরেকবার সেদিক। দুটোর একটাকেও যেন সঠিক মনে হয় না।

শুরুর সেই দিনগুলোতে আমি ছিলাম একা। পরিবার, বন্ধুবান্ধব, একজন

সহকর্মী, আমার লিটারারি এজেন্ট এবং সম্পাদকের সহমর্মিতার ওপর নির্ভরশীল। মাঝে মাঝে মনে হতো যে, ভরসা হিসেবে এগুলো যথেষ্ট নয়। কারণ, আমি আক্ষরিক অর্থেই পুরো স্বাস্থ্য ও পরামর্শ শাস্ত্রের প্রতি চ্যালেঞ্জ ছুড়ে দিতে চলেছি; কিন্তু অতটা শক্তি কি আমার আসলেই আছে?

আরও কিছু কারণ ছিল আমার দোদুল্যমানতার পিছনে। যেমন: এই রগরগে জিনিস আমি নিজ বাচ্চাদেরই দেখাতে চাই না। আসলেই কি এমন একটা বই লিখছি, যেখানে 'কনডম' শব্দটাই আছে কয়েক ডজন বার? বইটা আমার কোনো আত্মীয় বা ধর্মগুরু রাবাই'র হাতে ধরা—এটা কল্পনা করলেই জিব কামড়ে ধরতাম। মনে হতো তারা কখনো এটার ব্যাপারে জানতে না পারলেই ভালো হতো।

ভাগ্য বেশ সুপ্রসন্ন ছিল, আর আমি তার জন্য কৃতজ্ঞ। প্রকাশের এক সপ্তাহ না যেতেই ড. লরা আমার মুখোশ উন্মোচন করে দেন। আমার অনুমতিক্রমেই অবশ্য। তত দিনে আমার বক্তব্যের পক্ষে অবস্থান নিয়েছেন বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি: নিক কামিংস, পিএইচডি, আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের একজন প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট; ক্যাল কলারুসো, এমডি, একজন বিশিষ্ট মনোবিদ ও শিক্ষাবিদ এবং জোসেফ ম্যাকইলহ্যানি, এমডি, এইচআইভি/এইডসসংক্রান্ত প্রেসিডেনশিয়াল অ্যাডভাইজরি কাউন্সিলে ছিলেন তিনি, সেই সঙ্গে স্বনামধন্য মেডিক্যাল ইন্সটিটিউট অব সেক্সুয়াল হেলথ্-এর প্রতিষ্ঠাতা। এই ডাক্তারগণ প্রথিতযশা বিশেষজ্ঞ এবং অসংখ্য বই ও প্রবন্ধের লেখক। পুরো পাণ্ডুলিপি পড়ার পর প্রত্যেকেই ইতিবাচকভাবে উৎসাহ দেন।

আমি আর একা নই।

ড. লরার প্রচারণা ছিল অবিশ্বাস্য। আমার ভূমিকার তিন পৃষ্ঠা তিনি তার এক অনুষ্ঠানে পড়ে শুনিয়ে বলেন—আমার ইচ্ছে করছে এখানে বসেই পুরো বইটা আপনাদের পড়ে শোনাই; অবশেষে কেউ রুখে দাঁড়ানোর সাহস দেখাল—বইটাকে দশে বারো দেওয়া চলে। কথাগুলো শোনার অনুভূতি আমি কখনো ভুলব না।

ওটা সবে শুরু। তারপর অসাধারণ পাঠপ্রতিক্রিয়া এলো *ওয়াল স্ট্রিট জার্নাল*, *ন্যাশনাল রিভিউ*, *আমেরিকান স্পেকটেটর*, *উইকলি স্ট্যান্ডার্ড*সহ নানা জায়গা

ভূমিকা

সোমবার সকাল। আমার নয়টা এবং সাড়ে নয়টার রোগী দুজনই অপেক্ষারত। তাদের সঙ্গে দেখা করার আগে দ্রুত মেসেজগুলো চেক করে নিলাম। বুঝতে পারলাম যে, এ এক ব্যস্ত উইকেন্ড। আইনের এক ছাত্রী আত্মহত্যার চেষ্টা করেছে। উইমেন্স স্টাডিজে মেজর করা যেই মেয়েটি গত সপ্তাহে বাবা-মাকে নিজের সমকামী হওয়ার কথা জানিয়েছে, সে পার্টি করার সময় সিঁড়ি থেকে পড়ে গিয়ে জ্ঞান হারিয়েছে। বুলিমিয়ায় আক্রান্ত যে প্রথমবর্ষীর রক্ত পরীক্ষা করাতে দিয়েছিলাম, তার পটাশিয়াম কম। প্রচুর বমি করার ফল। অ্যারিথমিয়া হওয়ার সম্ভাবনাও থাকে এতে।

ব্যস্ত উইকেন্ড, তবে এটা আমাদের কাছে নতুন কিছু নয়। ক্যাম্পাস কাউন্সেলিং সেন্টারের সব সহকর্মীর মতো আমার শিডিউলও কানায় কানায় ভরা। মানসিক অশান্তিতে থাকা শিক্ষার্থীদের নেওয়া অ্যাপয়েন্টমেন্টে ভর্তি। সম্ভাবনাময়, সফল কিছু তরুণ, দেশের সবচেয়ে নামিদামি একটি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী। কেন তারা গিয়ে ভিড় করছে সাইকোলজিস্ট, সাইকিয়াট্রিস্ট ও সমাজকর্মীদের অফিসে? মুক্তি চাইছে তারা—থেকে থেকে কান্না, বিনিদ্র রাত, বিরতিহীন দুশ্চিন্তা, আর মৃত্যুর চিন্তা থেকে।

ক্যাম্পাস-পরামর্শ-কেন্দ্রগুলো অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি ব্যস্ত। ২০০৫ সালের এক জরিপে দেখা গেছে যে, ৯০ শতাংশ সেন্টারে গুরুতর মনস্তাত্ত্বিক সমস্যায় ভোগা শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেড়েছে। সাইকায়াট্রিক কনসালটেশনের মোট সময় হয়েছে দ্বিগুণ। একানব্বই শতাংশ কেন্দ্র থেকে মানসিক রোগ নিয়ে কোনো না কোনো শিক্ষার্থী হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে। আত্মহত্যা করেছে ৩৬ শতাংশেরও

বেশি কেন্দ্রের এক বা একাধিক রোগী।[১]

আমাদের বাচ্চাদের এই হাল কেন? যেসব সম্ভাব্য কারণের কথা শুনে থাকবেন: ঘর ছেড়ে এসে আচমকা স্বাধীনতার সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারছে না? নাকি আত্মপরিচয়, যৌনতা, সম্পর্ক বা রুমমেট-ঘটিত সমস্যা? ওহ্‌হো পড়াশোনার চাপ, বাবা-মায়ের উচ্চাকাঙ্ক্ষা, আর্থিক পরিস্থিতি, আর চাকরির বাজারের প্রতিদ্বন্দ্বিতার কথা তো বলাই হয়নি। আচ্ছা ৯/১১-পরবর্তী প্রভাব নয় তো? আরেক বিশেষজ্ঞের দৃষ্টিভঙ্গি আবার আলাদা। তার মতে—আজকের কলেজ-শিক্ষার্থীরা আসলে জাতীয় নেতাদের প্রতি আস্থা রাখতে পারছে না। দেশের সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলোর ওপর তাদের আস্থা নেই। চারপাশে সারাক্ষণ বিরাট বিরাট আকারের অনেক সমস্যা দেখে চলে তারা।[২]

কোনোটাই উড়িয়ে দেওয়ার মতো না। সবগুলোরই বিভিন্ন মাত্রায় প্রভাব রয়েছে; কিন্তু আমি অন্য আরেকটা কারণে বিশ্বাসী। যেটার কথা আপনি শুনেননি, কিন্তু এখানেই বেশি মনোযোগ প্রয়োজন। আমার মতে গোঁড়া সামাজিক মতাদর্শগুলোও দায়ী। বিশেষত সেগুলো যখন ক্লাসরুম থেকে কাউন্সেলিং সেন্টার পর্যন্ত সবখান থেকে প্রচারিত হতে থাকে। এক সময় সরল মনে ভাবতাম যে, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের চিকিৎসা ও মনস্তত্ত্ব বিভাগগুলোর একটাই লক্ষ্য: শিক্ষার্থীদের সুস্থতা। এখন আর অতটা সহজ-সরল নই আমি।

গোঁড়া রাজনীতি আমার পেশায় শেকড় গেড়ে বসে আছে। হারিয়ে গেছে কমনসেন্স। বেশিদিন আগের কথা না। দায়িত্বহীন যৌনতাকে যেকোনো সাইকিয়াট্রিস্ট 'নির্বোধ ও অসার' কাজকর্ম বলে অভিহিত করতেন।[৩] নব্বইয়ের দশকে পলিটিক্যাল কারেক্টনেস আমাদের জাতির মুখ টিপে ধরার আগের কথা। ক্যাম্পাসে নিযুক্ত যেকোনো ফিজিশিয়ান শিক্ষার্থীদের পরামর্শ দিতেন যে, ভালোবাসা এবং জীবনভর যৌন-সততাই আনে সত্যিকারের আনন্দ ও মুক্তির সুখ। দিতেন যৌনবাহিত রোগের বিরুদ্ধে সম্ভাব্য সর্বোত্তম ব্যবস্থাপত্র।[৪] অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ, গর্ভপাত—এগুলো ছিল গুরুতর বিষয়। আমরা বুঝতাম যে, নারী-পুরুষ ব্যাপকভাবে আলাদা। এসব কথা বলতেও কোনো সংকোচ কাজ করত না। বিধিবদ্ধ সম্পর্কের বাইরের কোনো যৌনতা যে বিপজ্জনক, স্বামী হিসেবে সত্যিকারের দায়িত্বশীল কাউকে পাওয়ার আগ পর্যন্ত যে তরুণীদের অপেক্ষা করা

আনপ্রটেক্টেড

পারফর্মিং আর্টসের ছাত্রী হেদার, বয়স উনিশ বছর। তার যখন আন্ডারগ্রাজুয়েশনের প্রথম বছর, তখন সে এখানে এসেছিল একজন সাইকোলজিস্টের সন্ধানে। কারণ ছিল তার খামখেয়ালি আচরণ, ক্ষণে ক্ষণে পালটে যাওয়া মেজাজ আর হঠাৎ করেই কারণে-অকারণে কান্না পাওয়া স্বভাব। এমনিতে সে হাসিখুসি, মিশুক ও প্রাণোচ্ছল মেয়ে। বেশ বিনোদনপ্রেমীও। সময়গুলো ভালোই কাটছিল ওর; কিন্তু গত কয়েক মাস ধরে কী যে হয়েছে, প্রায়ই নিজের রুমে নিজেকে বন্দি করে ফেলে। নিজেকে অপদার্থ মনে হয়, এমনকি ঘেন্নাও হয় নিজের প্রতি। জীবনের এই অধ্যায়টা এতটাই ভয়ংকর যাচ্ছিল যে, ওর স্কুল আর বন্ধুদের সঙ্গে সম্পর্কেও এর প্রভাব পড়তে শুরু করে। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, যোগব্যায়াম—সবই করে দেখেছে সে; কিন্তু কিছুতেই যেন নিজেকে সেভাবে খুঁজে পাচ্ছিল না, যেভাবে পেলে এই যে বুকের ভিতর গভীর পাহাড় চেপে আছে, সেটা চলে যাবে। আর এর পিছনে কোনো কারণও সে খুঁজে পাচ্ছিল না। ওর সাইকোলজিস্ট শেষে ওকে আমার কাছে পাঠাল।

আমাদের কথা হলো। সে নিজেই খুব জোর দিয়ে বলছিল যে, তার এরকম মুডসুইং-এর সত্যিকার অর্থে কোনো কারণ নেই। জীবন ভালোই কাটছে, অভিযোগ করার মতো কিছুই হাজার চেষ্টা করেও খুঁজে পাচ্ছিল না সে। স্কুল ওর পছন্দের জায়গা, বন্ধুও অনেক। তার পরিবার বেশ সহানুভূতিশীল। টাকাপয়সার সমস্যা নেই, এমনকি শারীরিক অবস্থাও যথেষ্ট ভালো।

‘কত দিন হলো এরকম?’ আমি জিজ্ঞেস করলাম।

‘উমম, ঠিক বলতে পারব না। হয়তো-বা... যদ্দূর মনে হয় এই বছরের শুরু থেকে। অবশ্য আগে থেকেই কিছুটা হীনম্মন্যতায় ভুগতাম; কিন্তু এখন ব্যাপারটা আমাকে ভিতর থেকে একেবারে কুঁড়ে খাচ্ছে।’

‘আচ্ছা আমাকে একটা কথা বলো দেখি, অপ্রত্যাশিত কিছু কি ঘটেছিল এর মধ্যে, একটু ভেবে দেখো তো।’

কিছুক্ষণ চিন্তা করে হেদার বলল—উঁহু, মনে হয় না। আমি আসলে ভেবেও তেমন কিছু পেলাম না।

জীবনে এরকম কিছু সময় আসে, যখন আপাতদৃষ্টিতে কোনো কারণ ছাড়াই প্রায় নিরীহভাবে কিছু লক্ষণ সামনে এসে দাঁড়ায়; তবুও আরেকবার জিজ্ঞেস করলাম,

হেদার, আরেকটু ভালো করে ভেবে দেখো। এই গত শরতে বা শীতের শুরুতে কি প্রিয় কাউকে বা কিছু হারিয়েছ বা আদরের পোষা প্রাণীটি মারা গেছে? ভয়ংকর বা বিপজ্জনক কিছু কি ঘটেছে? অথবা কোনো সম্পর্কে নতুন করে জড়ানো বা ভেঙে যাওয়ার ঘটনা? এমনও তো হতে পারে যে, তুমি মেরুদণ্ড শিরশির করা ভয়ংকর কোনো কিছুর ভিতর দিয়ে গিয়েছ!

ও অনেকক্ষণ চিন্তায় ডুবে রইল। একটু থেমে বলল—একটা ব্যাপার মাথায় আসছে। থ্যাংকসগিভিং প্রোগ্রামের সময় থেকে আমার একজন ‘ফ্রেন্ড উইথ বেনিফিট’[১] ছিল। আমি আসলে ব্যাপারটা নিয়ে কিছুটা দ্বিধাগ্রস্তও।

‘আচ্ছা, পুরো ব্যাপারটা একটু খুলে বলো দেখি।’

‘একটা পার্টিতে দেখা হয়েছিল ওর সঙ্গে। আর কেন জানি আমার ওকে খুব ভালোও লেগে গেল; তারপর থেকেই আমাদের এই বন্ধুত্ব চলতে থাকে। তবে ছোট একটা সমস্যা ছিল। আস্তে আস্তে আমি ওর প্রতি আবেগিকভাবে অনেকটা নির্ভরশীল হয়ে পড়ি। আমি চাইতাম ওর সঙ্গে আরও বেশি সময় কাটাতে। শপিং-এ যাওয়া, মুভি দেখা, গল্প করা—এসব। আমার কাছে এ সবকিছুই ছিল বন্ধুত্বের অনুষঙ্গ; কিন্তু সে মানা করত। তার মতে এসবের অর্থ দাঁড়াবে যে, আমরা

[১] এমন বন্ধু যার সাথে বিভিন্ন সময় বা উপলক্ষ্যে শারীরিক সম্পর্ক করা হয়।

রিলেশনশিপে আছি, যা সে চায় না। বুঝলাম না কাহিনী। মনে হলো যেন আমি 'ফ্রেন্ড' অংশটা পেলাম না; কিন্তু সে ঠিকই সব 'বেনিফিট' লুটে নিচ্ছে। আমি পুরো বিষয়টাতে হতভম্ব, আমার মাথায় ব্যাপারটা প্রবল ঘূর্ণিঝড়ের মতো ঘুরপাক খাচ্ছিল। আমার কাছে ফ্রেন্ডশিপ মানে যেসব পাওয়া, তার কিছুই আমি পাচ্ছি না। কারণ সে একটা বাউন্ডারি সেট করে দিয়েছে, আবার অন্য দিক দিয়ে সে কিন্তু সব সুবিধাই নিচ্ছে, কারণ আমি তাকে কোনো বাউন্ডারি সেট করে দিইনি। পুরো ব্যাপারটা আমাকে শেষ করে দিচ্ছিল।'

হেদারকে সত্যিকার অর্থেই হতভম্ব মনে হচ্ছিল বিষয়টা নিয়ে।

'আমার কি মনে হয় জানো হেদার?' আমি বললাম 'এরকম মনে হওয়াটাই স্বাভাবিক। এই যে জট পাকানো একটা অনুভূতি তোমার হচ্ছে, এরকম আরও অনেকেরই হয়। সে যা চায়, তার পুরোটা তুমি উজাড় করে দিচ্ছ ঠিকই; কিন্তু তোমার চাওয়াটা অপূর্ণই রয়ে যাচ্ছে।'

'হু, আমি এ ব্যাপারটা নিয়ে মারাত্মক মানসিক যাতনায় ভুগছি। তার সঙ্গে সময় কাটিয়ে বাড়ি ফেরার পর খুবই একা অনুভব হয়।'

আমরা অনেকক্ষণ কথা বললাম ওর বিষণ্ণতা নিয়ে, ওর মনের ভিতরের তীব্র বাসনা আর তার সঙ্গে বাস্তবতার যে যোজন যোজন দূরত্ব, সেসব নিয়ে। তারপর জানতে চাইলাম,

আচ্ছা, তোমার কী মনে হয়—এই যে ইদানীংকালের এসব রাজ্যের বিষাদ তোমার ওপর ভর করে, মুডসুইং হয়, জগৎ-সংসার অসহ্য লাগে, বিষণ্ণতা, নিজেকে ঘৃণা করা, এই সবকিছু কি কোনোভাবে ওই সম্পর্কের টানাপোড়েনের সঙ্গে সম্পর্কিত হতে পারে?

ও আমার কথাকে পুরোপুরি উড়িয়ে না দিয়ে বলল, জানি না, হতে পারে... আচ্ছা আপনার কী মনে হয়?

***

ড্যামেজ কন্ট্রোল

একুশ বছরের স্টেসি কাটাকুটি করতে পছন্দ করে। ভাববেন না যেন, রান্নার জন্য সবজি বা ক্র্যাফটিং-এর জন্য রঙিন কাগজ। নিজের শরীরে চলে তার এই কাটাকুটির অভিযান। না, সে সব সময়ই যে এমনটা করে ব্যাপারটা তা নয়; বরং যখন সে স্ট্রেসে থাকে, যেমন: ওর কোচ বা রুমমেটের সঙ্গে মন কষাকষি হলো, এসে ঝালটা মেটাবে যেয়ে নিজের চামড়ার ওপরে। হাত কাটার জন্য ছুরি, কাঁচি বা রেজর—এগুলো থেকেই কোনো একটা বেছে নেয় স্টেসি; তবে কাটার সময় সাবধান থাকে, যাতে শিরা না কেটে যায়। এখনই মরার কোনো ইচ্ছে ওর নেই। কেবল খানিকটা রক্তক্ষরণ হবে। নিজেকে কিছু যন্ত্রণা দেওয়া হলো, আর সঙ্গে জমে থাকা খেদটুকুও ঝাড়া হলো।

যাকে আমরা মেডিক্যালের ভাষায় SIB অর্থাৎ সেল্‌ফ ইনজ্যুরিয়াস বিহেইভিয়ার বলে থাকি, তা নিয়েই স্টেসিকে রেফার করা হয়েছে আমার কাছে।

স্টেসির মতো সমস্যায় ভোগে এরকম ভুক্তভোগীর সংখ্যা নেহাত কম নয়। অধিকাংশ মেয়েই আত্মপক্ষ সমর্থনে বলে থাকে, বাঁধভাঙা আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে নিজেদের এমন ক্ষতি করে থাকে ওরা।

স্টেসির জীবনের গল্পটা আমি বেশ আগ্রহ নিয়ে শুনলাম। ও একজন অ্যাথলেট ছিল। একজন নিয়োগপ্রাপ্ত সাঁতারু। ওর দিন শুরু হতো ভোর পাঁচটায়। উঠেই ল্যাপের পর ল্যাপ প্র্যাকটিস। এরপর বিকেলে অন্তত দু-ঘণ্টা জিমে ওয়ার্ক আউট। শরীর ঠিক রাখাটাই ওর কাছে সব থেকে জরুরি। স্টেসিকে ভীষণ সতর্ক থাকতে হতো তার খাবারদাবারের ব্যাপারে। সব ধরনের প্রসেস্‌ড ফুড আর এডিটিভ থেকে

নিরাপদ দূরত্বে থাকতে হতো ভেজিটেরিয়ান হিসেবে। সেই সঙ্গে নিতে হতো প্রচুর পরিমাণে নিউট্রিশনাল সাপ্লিমেন্ট। না কোনো অ্যালকোহল, না নিকোটিন, না কোনো মারিজুয়ানা! এমনকি সোডাও না। সম্বল শুধুই বোতলজাত পানি।

ক্যাম্পাসের বেশির ভাগ ছাত্রছাত্রীই যখন লাঞ্চে ট্যাকো, পিজা বা অন্য কোনো লোভনীয় আইটেম নিয়ে বসত, ওদিকে স্টেসির লাঞ্চ শুধুই ভেজিটেবল। দিনের পর দিন। ব্যাপারটা সহজ ছিল না ওর জন্য।

সে বেশ বুঝত, এই যে এত মেনে চলা, এত ধরাবাঁধা জীবন, বিনিময়ে তার প্রাপ্তির ঝুলিটাও অগ্রাহ্য করার মতো নয়। এত বড় প্রাপ্তির জন্য এতটুকু পরিশ্রম করাই যায়। তার স্বাভাবিক ওজন, নিয়ন্ত্রিত রক্তচাপ, আর পুলের দুর্দান্ত পারফরম্যান্স—সবই ছিল ঈর্ষা করার মতোই।

বাহ্যিকভাবে স্টেসির পরিবারকে মোটামুটি সফল এবং সুখী পরিবার বলা যায়। তারা যথেষ্ট দায়িত্বশীল। স্টেসি মা-বাবাকে সচরাচর পাশেই পেয়েছে, শুধুমাত্র ওই আবেগের জায়গাটুকু ছাড়া। মা নিজেও ডিপ্রেশনে ভুগছিলেন। একটি ভাই, স্টেসির চেয়ে বয়সে ছোট। ইতোমধ্যেই অ্যালকোহল আর ড্রাগে আসক্ত। এহেন পরিস্থিতিতে স্টেসি হয়ে উঠল 'স্টার', পরিবারের গর্ব আর অহংকারের কেন্দ্রবিন্দু। সেই সঙ্গে এক গ্যালাক্সি পরিমাণ প্রত্যাশাও চেপে বসল তার ওপর।

কাটাকুটির শুরুটা হয়েছিল কলেজের প্রথম বর্ষে।

একটা গুরুত্বপূর্ণ প্রতিযোগিতা ছিল সেদিন। স্টেসি মোটেও ভালো পারফর্ম করতে পারেনি। কোচ যথেষ্ট ক্ষেপে গিয়েছিলেন। ফাইনালের আর বেশি দেরি নেই। ওদিকে তার একটা রিসার্চ পেপারের ডেডলাইনও ঘাড়ের কাছে নিঃশ্বাস ফেলছে। এর মধ্যে আবার রুমমেটের সঙ্গে বিচ্ছিরি রকমের এক দফা ঝগড়া হয়ে গেল।

বাড়িতে ফোন দিয়েছিল স্টেসি। মনে হচ্ছিল সব মিলিয়ে ওর দম বন্ধ হয়ে আসছে। একটু সাপোর্ট, পরিবারের একটু সান্নিধ্য ভীষণ দরকার ছিল ওই মুহূর্তটায়; কিন্তু আর কিছু বলার সুযোগ হলো না। আবার অঘটন ঘটিয়েছে তার ভাই শ্যন। বাবার গাড়িটা পুরোটাই গেছে। এত কিছুর মধ্যে স্টেসি আর নতুন করে ওর বাবা-মায়ের চিন্তার কারণ হতে চায়নি। তা ছাড়া ভাইয়ের সমস্যার তুলনায় তারটা তেমন

বড় কিছুও নয়।

সেদিন সন্ধ্যায় ফুঁসে ওঠা রাগ আর হতাশায় ডুবে থাকা স্টেসি কী মনে করে একটা প্লাস্টিকের ছুরি নিল হাতে। আচ্ছামতো খোঁচাখুঁচি করল নিজের কব্জিতে।

অবাক হয়ে স্টেসি দেখল, এতে ওর বরং ভালো লাগছে। মাথার ভিতর রাগের যে বুদবুদটা ওকে অমন ছটফট করাচ্ছিল, সেটা যেন আস্তে আস্তে শান্ত হয়ে এলো। এরপর থেকে যখনই পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে যেত, স্টেসি বারে বারে অবলম্বন করত নিজেকে শান্ত করার অদ্ভুত এই কৌশল।

আমাদের সেন্টারে প্রায় বছর খানেক স্টেসির আসা যাওয়া ছিল। তারপর তাকে পাঠানো হয় সাইক্রিয়াটিক ইভালুয়েশনের জন্য। কিছু থেরাপির মাধ্যমে তার যথেষ্ট অগ্রগতিও হয়েছিল। ওর সোশ্যাল ওয়ার্কার ওকে সাহায্য করছিল ওর মানসিক কষ্টের জায়গাগুলো চিহ্নিত করতে। সেগুলো নিয়ে ভাবতে, বলতে, প্রয়োজনে লিখে রাখতে। ধীরে ধীরে উপলব্ধি এলো তার মধ্যে। নিজের বিধ্বংসী সত্তার সঙ্গে মোকাবিলা করাটাও শিখে নিতে লাগল। এরপরই এলো সেই দুঃসংবাদ, যা হতাশা থেকে তিল তিল করে ওর উঠে দাঁড়ানোর স্বপ্নটাকে ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দিলো প্রায়।

শিক্ষার্থীদের জন্য আয়োজিত বাৎসরিক স্বাস্থ্য পরীক্ষায় অংশগ্রহণের পরপরই স্টেসিকে তলব করা হলো। ওর প্যাপ টেস্টের রিপোর্ট স্বাভাবিক ছিল না। ধারণা করা হচ্ছিল, স্টেসি এইচপিভি দ্বারা সংক্রমিত, যা একটি যৌনবাহিত ইনফেকশন। তাকে দ্রুতই একজন গাইনোকলোজিস্টের শরণাপন্ন হতে হবে এবং খুব সম্ভবত বায়োপসি করতে হবে।

স্টেসি বলতে লাগল, বিস্ময়ে আমি বাকরুদ্ধ হয়ে গেলাম। প্রথম বার যখন এটার ব্যাপারে আমাকে জানানো হলো, আমি কিছুতেই মেলাতে পারছিলাম না—কীভাবে সম্ভব? আমি তো অল্প কয়েকজনের সঙ্গে অন্তরঙ্গ হয়েছি কেবল। তা ছাড়া প্রত্যেকেই সব সময় উপযুক্ত প্রোটেকশন অর্থাৎ কনডম ব্যবহার করত। সত্যিই বিশ্বাস করতে পারছি না। আমি জানি, এটা সব থেকে কমন এসটিডি। প্রতি বছর নাকি এতে দশ লক্ষেরও বেশি মানুষ আক্রান্ত হয়। এটি প্রাণ সংহারীও নয়; তবে