

ইসলামি মনোবিজ্ঞান ও সাম্প্রদায়িকতার আলোকে

অন্তরঙ্গ দাম্পত্য জীবন

আহমাদ লাবিব



নিবেদক

এই গ্রন্থটি নিবেদিত সেই সকল স্বামী ও স্ত্রীর প্রতি,
যারা আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে ভালোবাসা, সম্মান,
দয়া ও পারস্পরিক বোঝাপড়ার ভিত্তিতে একটি
শান্তিময় দাম্পত্য জীবন গড়ে তুলতে চান।



وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“আর তাঁর নিদর্শনসমূহের মধ্যে একটি হলো, তিনি তোমাদের জন্য
তোমাদের মধ্য থেকেই সঙ্গী সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে
প্রশান্তি লাভ করো; আর তিনি তোমাদের মধ্যে ভালোবাসা ও দয়া স্থাপন
করেছেন।”

— সূরা আর-রুম, ৩০:২১



ভূমিকা

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহ তাআলার জন্য, যিনি মানুষের জন্য বিবাহকে শুধু একটি সামাজিক বন্ধন হিসেবে নয়, বরং প্রশান্তি, ভালোবাসা ও রহমতের এক অনন্য নিদর্শন হিসেবে নির্ধারণ করেছেন। দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক মহানবী মুহাম্মাদ ﷺ-এর ওপর, যিনি নিজের দাম্পত্য জীবন দ্বারা মানবজাতির জন্য উত্তম আদর্শ স্থাপন করেছেন।

বর্তমান সময়ে দাম্পত্য জীবন নিয়ে মানুষের জানার আগ্রহ যেমন বেড়েছে, তেমনি বেড়েছে বিভ্রান্তি। বিশেষ করে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক, পারস্পরিক অধিকার, মানসিক বোঝাপড়া এবং বৈবাহিক জীবনের শারীরিক দিক নিয়ে নির্ভরযোগ্য, শালীন ও দলিলভিত্তিক বাংলা বইয়ের সংখ্যা এখনও খুবই সীমিত। এর ফলে অনেকেই ইন্টারনেট, সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম কিংবা অবিশ্বস্ত উৎস থেকে ভুল, অতিরঞ্জিত বা ইসলামবিরোধী তথ্য গ্রহণ করছেন; যা দাম্পত্য সম্পর্কে অযথা প্রত্যাশা, মানসিক চাপ এবং পারস্পরিক দূরত্ব সৃষ্টি করছে।

‘অন্তরঙ্গ দাম্পত্য জীবন’ সেই শূন্যতা পূরণের একটি বিনীত প্রয়াস। এই গ্রন্থে কুরআন ও সহিহ সুন্নাহর দিকনির্দেশনার পাশাপাশি গ্রহণযোগ্য মনোবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের আলোকে মুসলিম দাম্পত্য জীবনের বিভিন্ন

গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আলোচনা করা হয়েছে। এখানে ভালোবাসা, পারস্পরিক সম্মান, আবেগগত সংযোগ, মুদাআবা (Foreplay), স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক সন্তুষ্টি, খোলামেলা যোগাযোগ, পারফরম্যান্স অ্যানজাইটি, দাম্পত্যের আদব এবং শরিয়াহর সীমারেখা—সবকিছুই মার্জিত, প্রাতিষ্ঠানিক ও গবেষণাভিত্তিক ভাষায় উপস্থাপনের চেষ্টা করা হয়েছে।

এই বই কোনো ফতোয়ার গ্রন্থ নয়, আবার এটি কোনো চিকিৎসা-পরামর্শের বিকল্পও নয়। যেখানে ফিকহি মতভেদ রয়েছে, সেখানে সংক্ষেপে তা উল্লেখ করা হবে; আর চিকিৎসাবিজ্ঞানের বিষয়গুলো নির্ভরযোগ্য গবেষণা ও বিশেষজ্ঞদের মতামতের আলোকে উপস্থাপন করা হবে। পাঠক প্রয়োজনে আলেম ও চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করবেন—এটাই প্রত্যাশা।

আমার আন্তরিক কামনা, এই গ্রন্থ নবদম্পতি, বিবাহিত দম্পতি এবং দাম্পত্য জীবন সম্পর্কে জানতে আগ্রহী প্রত্যেক মুসলিমের জন্য একটি উপকারী, ভারসাম্যপূর্ণ ও নির্ভরযোগ্য সঙ্গী হয়ে উঠুক। আল্লাহ তাআলা এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টাকে কবুল করুন, এর ত্রুটিগুলো ক্ষমা করুন এবং এর মাধ্যমে বহু পরিবারে ভালোবাসা, রহমত ও সাকীনাহ দান করুন।

— আমীন।

কেন এই বই?

দাম্পত্য জীবন সম্পর্কে আমাদের সমাজে যেমন নীরবতা রয়েছে, তেমনি রয়েছে অসংখ্য ভুল ধারণা ও বিভ্রান্তি। বিশেষ করে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক, পারস্পরিক অধিকার, মানসিক বোঝাপড়া এবং শরিয়াহসম্মত দাম্পত্য আচরণ নিয়ে নির্ভরযোগ্য বাংলা গ্রন্থের অভাব স্পষ্ট।

“অন্তরঙ্গ দাম্পত্য জীবন” সেই অভাব পূরণের একটি বিনীত প্রয়াস। কুরআন, সহিহ সুন্নাহ, গ্রহণযোগ্য ফিকহি আলোচনা এবং আধুনিক মনোবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের আলোকে দাম্পত্য জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো সহজ, মার্জিত ও গবেষণাভিত্তিক ভাষায় এখানে উপস্থাপন করা হয়েছে।

আমাদের প্রত্যাশা, এই গ্রন্থ পাঠকদের পারস্পরিক ভালোবাসা, বোঝাপড়া ও আল্লাহর সন্তুষ্টিমূলক একটি শান্তিময় দাম্পত্য জীবন গঠনে সহায়ক হবে, ইনশাআল্লাহ।

পাঠকের প্রতি কয়েকটি কথা

প্রিয় পাঠক,

আপনার হাতে থাকা “অন্তরঙ্গ দাম্পত্য জীবন” কোনো গল্পের বই নয়, আবার এটি কেবল ফিকহের বইও নয়। এটি কুরআন, সহিহ সুন্নাহ, গ্রহণযোগ্য ফিকহি আলোচনা, মনোবিজ্ঞান এবং স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের সমন্বয়ে রচিত একটি গবেষণাধর্মী দাম্পত্য নির্দেশিকা।

এই বইয়ে আলোচিত বিষয়গুলো ধাপে ধাপে সাজানো হয়েছে। তাই বিচ্ছিন্নভাবে পড়ার পরিবর্তে শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ধারাবাহিকভাবে পড়লে বিষয়গুলোর পারস্পরিক সম্পর্ক ও উদ্দেশ্য আরও স্পষ্টভাবে উপলব্ধি করা যাবে।

যেখানে মতভেদের অবকাশ রয়েছে, সেখানে সংক্ষিপ্তভাবে তা উল্লেখ করার চেষ্টা করা হয়েছে। আর চিকিৎসাবিজ্ঞান সম্পর্কিত আলোচনাগুলো নির্ভরযোগ্য গবেষণা ও বিশেষজ্ঞদের মতামতের ভিত্তিতে উপস্থাপন করা হয়েছে। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ আলেম ও নিবন্ধিত চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করার অনুরোধ রইল।

আল্লাহ তাআলা এই বইকে আপনার দাম্পত্য জীবনে ভালোবাসা, রহমত ও সাকীনাহ প্রতিষ্ঠার একটি উপকারী মাধ্যম হিসেবে কবুল করুন।

— আমীন।

পাঠকের প্রতি কয়েকটি কথা

এই গ্রন্থটি শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ধারাবাহিকভাবে পড়ার জন্য সাজানো হয়েছে। প্রতিটি অধ্যায় পূর্ববর্তী আলোচনার ওপর ভিত্তি করে নির্মিত; তাই সম্পূর্ণ উপকার পেতে অধ্যায়গুলো ক্রমানুসারে পড়ার অনুরোধ রইল।

এই বইয়ে কুরআন, সহিহ সুন্নাহ, গ্রহণযোগ্য ফিকহি আলোচনা এবং আধুনিক মনোবিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের তথ্য সমন্বয় করার চেষ্টা করা হয়েছে। যেখানে ফিকহি মতভেদ রয়েছে, সেখানে তা সংক্ষেপে উল্লেখ করা হয়েছে; আর চিকিৎসাবিজ্ঞান সম্পর্কিত বিষয়গুলো নির্ভরযোগ্য গবেষণার আলোকে উপস্থাপন করা হয়েছে।

যদি আপনি কোনো নির্দিষ্ট সমস্যার সমাধান খুঁজতে চান, তাহলে সূচিপত্র থেকে সংশ্লিষ্ট অধ্যায়ে যেতে পারেন। তবে বইটির মূল উদ্দেশ্য অনুধাবন করতে সম্পূর্ণ বইটি একবার মনোযোগ দিয়ে পড়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

আল্লাহ তাআলা এই গ্রন্থকে আপনার জন্য উপকারী করুন এবং আপনার দাম্পত্য জীবনে ভালোবাসা, রহমত ও সাকীনাহ দান করুন।

— আমীন।

সতর্কীকরণ ও দায়মুক্তি

এই গ্রন্থটি কুরআন, সহিহ সুন্নাহ, গ্রহণযোগ্য ফিকহি আলোচনা, মনোবিজ্ঞান এবং স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের নির্ভরযোগ্য তথ্যের আলোকে রচিত একটি গবেষণাধর্মী নির্দেশিকা। এর উদ্দেশ্য পাঠকদের সচেতন করা, সঠিক জ্ঞান পৌঁছে দেওয়া এবং একটি সুস্থ ও শরিয়াহসম্মত দাম্পত্য জীবন গঠনে সহায়তা করা।

এই বই কোনো ফতোয়ার গ্রন্থ নয় এবং এটি চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্পও নয়। ব্যক্তিগত, পারিবারিক, ধর্মীয় বা শারীরিক জটিলতার ক্ষেত্রে অভিজ্ঞ আলেম ও নিবন্ধিত চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা উচিত।

বইটিতে আলোচিত বৈজ্ঞানিক তথ্য ও গবেষণা সময়ের সঙ্গে পরিবর্তিত বা হালনাগাদ হতে পারে। তাই প্রয়োজনে সর্বশেষ নির্ভরযোগ্য তথ্য ও বিশেষজ্ঞের মতামত অনুসরণ করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

আল্লাহ তাআলা এই প্রচেষ্টাকে কবুল করুন এবং এর মাধ্যমে বহু পরিবারে ভালোবাসা, রহমত ও সাকীনাহ দান করুন। আমীন।

সূচিপত্র

ক্র.	বিষয়	পৃষ্ঠা
০১	অন্তরঙ্গতার ইসলামী দর্শন	১০ - ১৫
০২	মুদা'আবা: ভালোবাসার সূচনা	১৬ - ২১
০৩	মিলনের আগে মানসিক প্রস্তুতি	২২ - ৩০
০৪	পারম্পরিক চাহিদা বোঝার শিল্প	৩১ - ৪০
০৫	পারম্পরিক পরিতৃপ্তির গুরুত্ব	৪১ - ৪৯
০৬	সহবাসের সুন্নাহ ও আদব	৫০ - ৫৬
০৭	যে ভুলগুলো অন্তরঙ্গতা নষ্ট করে	৫৭ - ৬১
০৮	সহবাসের পর করণীয়	৬২ - ৭২
০৯	দাম্পত্যে লজ্জা না, যোগাযোগ	৭৩ - ৭৯
১০	পারফরম্যান্স অ্যানজাইটি থেকে আত্মবিশ্বাস	৮০ - ৮৬
১১	স্থায়িত্ব বাড়ানোর বৈজ্ঞানিক অনুশীলন	৮৭ - ৯১
১২	জীবনযাপন, ঘুম ও দাম্পত্য স্বাস্থ্য	৯২ - ১০০
১৩	কখন চিকিৎসকের শরণাপন্ন হবেন?	১০১ - ১০৮
১৪	প্রচলিত ভুল ধারণার বাস্তবতা	১০৯ - ১২০
১৫	প্রমোত্তরে অন্তরঙ্গ দাম্পত্য	১২১ - ১২৮

চ্যাপ্টার ০১

অন্তরঙ্গতার ইসলামী দর্শন



একজন নবদম্পতি বিয়ের কয়েক মাস পর পরামর্শ নিতে এসেছিলেন। বাইরে থেকে দেখলে তাদের সংসারে কোনো সমস্যা নেই—স্বামী দায়িত্বশীল, স্ত্রীও আন্তরিক। কিন্তু দুজনের মুখেই এক ধরনের অপ্রকাশিত ক্লান্তি।

কথা বলতে বলতে স্বামী বললেন,

"আমি সব দায়িত্ব পালন করি। সংসারের খরচ দিই, সময় দেওয়ার চেষ্টা করি। তারপরও মনে হয় আমাদের সম্পর্কের কোথাও যেন শূন্যতা রয়ে গেছে।"

কিছুক্ষণ নীরব থাকার পর স্ত্রী বললেন,

"আমাদের একসঙ্গে থাকা হয়, কিন্তু আমরা যেন একে অপরের কাছে পৌঁছাতে পারি না।"

এই অনুভূতি শুধু এই একটি দম্পতির নয়। অসংখ্য স্বামী-স্ত্রী একই সমস্যার মুখোমুখি হন। তারা একসঙ্গে থাকেন, একই ছাদের নিচে জীবন কাটান; কিন্তু অন্তরের দূরত্ব কমে না। অনেকেই মনে করেন, এই দূরত্বের কারণ শুধু শারীরিক সম্পর্ক। বাস্তবে বিষয়টি তার চেয়ে অনেক গভীর।

ইসলামে অন্তরঙ্গতা কখনোই শুধু শারীরিক মিলনের নাম নয়। এটি বিশ্বাস, ভালোবাসা, দয়া, মানসিক প্রশান্তি, পারস্পরিক সম্মান এবং বৈধ শারীরিক নৈকট্যের সমন্বয়ে গড়ে ওঠা একটি পূর্ণাঙ্গ সম্পর্ক। তাই কুরআন যখন দাম্পত্যের কথা বলে, তখন সবপ্রথম শারীরিক সম্পর্কের কথা নয়; বরং "সাকীনাহ"—অর্থাৎ অন্তরের প্রশান্তির কথা বলে।

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ

“আর তাঁর নিদর্শনসমূহের মধ্যে একটি হলো, তিনি তোমাদের জন্য তোমাদের মধ্য থেকেই সঙ্গী সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে প্রশান্তি লাভ করো; আর তিনি তোমাদের মধ্যে ভালোবাসা ও দয়া স্থাপন করেছেন।”

— সূরা আর-রুম, ৩০:২১

এই আয়াত আমাদের শেখায়, একটি সফল দাম্পত্যের ভিত্তি শুধু একসঙ্গে থাকা নয়; বরং এমন একটি সম্পর্ক গড়ে তোলা, যেখানে ভালোবাসা থাকবে, দয়া থাকবে এবং উভয়ের হৃদয় প্রশান্তি লাভ করবে। শারীরিক অন্তরঙ্গতা সেই সম্পর্কের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, কিন্তু পুরো সম্পর্ক নয়।

একটু ভেবে দেখুন...

আমরা কি সত্যিই আমাদের জীবনসঙ্গীকে শুধু দাম্পত্য সঙ্গী হিসেবে দেখি, নাকি আল্লাহ প্রদত্ত "সাকীনাহ" হিসেবে দেখি?

ভালোবাসা, দয়া ও প্রশান্তি—এই তিনটি গুণের কোনটিতে আজ আমাদের সবচেয়ে বেশি ঘাটতি?



সম্পূর্ণ বইটি নিতে এখনই নিচের বাটনে ক্লিক করে
ওয়েব সাইট ভিজিট করুন

বইটি নিতে চাই