



সূচিপত্র

সুরা নাবা	১৫
কিয়ামত নিয়ে মানুষের যত সংশয়	১৫
বসবাসের জন্য পৃথিবীর অপূর্ব গঠনপ্রক্রিয়া	১৬
মানবজাতিকে বানানো হয়েছে জোড়ায় জোড়ায়	২১
ঘুম বিশ্রাম, রাত আবরণ আর দিন হলো উপার্জনের সময়	৩০
সাত আকাশ ও সূর্য সৃষ্টি, আল্লাহর প্রচণ্ড ক্ষমতার প্রদর্শনী	৪০
শস্য ও উদ্ভিদের জন্য বৃষ্টি আল্লাহর বিশেষ দান	৪৭
কিয়ামত দিবসের কিছু বিবরণ	৫৪
জাহান্নাম ও তার অধিবাসীদের কিছু বিবরণ	৫৯
কাফিরদের বিশ্বাস ও তাদের কাজের পরিণতি	৭৬
মুত্তাকিদের সাফল্য ও পুরস্কারের কিছু বিবরণ	৭৭
কিয়ামত দিবসের কিছু অবস্থার বিবরণ	৮৭
কিয়ামত দিবসে অবিশ্বাসীদের আর্তনাদ	৮৮
সুরা নাযিআত	৯৩
মৃত্যুর ফেরেশতাদের কিছু বিবরণ	৯৩
কিয়ামতের সূচনা ও তার বিভীষিকাময় অবস্থার বিবরণ	৯৬

কিয়ামতে অবিশ্বাসীদের অযৌক্তিক দাবি ও তার খণ্ডন	৯৯
ফিরআউনের ঘটনা এবং তা থেকে শিক্ষা	১০২
পুনরুত্থানের যৌক্তিকতা এবং সংশয়কারীদের জবাব	১০৪
কিয়ামতের কিছু ভয়াবহ দৃশ্যের বিবরণ	১০৮
আল্লাহভীরুতার মহাপুরস্কার	১১০
কিয়ামতের জ্ঞান কেবল আল্লাহর কাছেই	১১১
সুরা আবাসা	১১৪
আল্লাহর কাছে মুমিনের গুরুত্ব	১১৪
কুরআনের উপদেশ কেবল আগ্রহীদের জন্যই	১১৭
মানুষের অপূর্ব সৃষ্টি প্রক্রিয়ার বিবরণ ও তার অবাধ্যতা	১১৮
মানুষের খাবার ও তার উৎস আল্লাহই সৃষ্টি করেন	১১৯
কিয়ামত ও তার ভয়াবহ অবস্থার কিছু বিবরণ	১২০
সুরা তাকওইর	১২৪
কিয়ামতের ভয়ংকর বিনাশী অবস্থার কিছু বিবরণ	১২৪
কুরআন নিঃসন্দেহে আল্লাহর বাণী	১৩১
সুরা ইনফিতার	১৩৭
পুনরুত্থান দিবসের সূচনা ও সে সময়কার অবস্থা	১৩৭
ধোঁকায় নিপতিত বান্দাকে আল্লাহর কোমল সতর্কবার্তা	১৪১
বান্দার সকল কাজকর্মের যথাযথ সংরক্ষণ	১৪৩
বিচারদিবসে পুণ্যবানদের পুরস্কার এবং দুষ্কর্মাদের শাস্তি	১৪৫
সুরা মুতাফফিফিন	১৪৮
ওজনে কম দেওয়ার ভয়াবহতা	১৪৮
অপরাধীদের জন্য কঠিন শাস্তির ঘোষণা	১৫২
পুণ্যবানদের জন্য পুরস্কারের ঘোষণা	১৫৪

মুমিনরা একদিন প্রতিশোধ নেবে	১৫৫
সুরা ইনশিকাক	১৫৭
মানুষের দায়িত্ব মৃত্যু পর্যন্ত পরিশ্রম করে যাওয়া	১৫৭
কিয়ামত দিবস মুমিনদের জন্য উৎসবের দিন	১৫৯
কিয়ামত দিবস কাফিরদের জন্য হতাশা আর শাস্তির দিন	১৬০
মানুষের জীবনের রয়েছে নানা ধাপ	১৬১
অবিশ্বাসীদের জন্য শাস্তি, বিশ্বাসীদের জন্য পুরস্কার	১৬৩





সুরা নাবা

কিয়ামত নিয়ে মানুষের যত সংশয়

عَمَّ يَتَسَاءَلُونَ ﴿١﴾ عَنِ النَّبِيِّ الْعَظِيمِ ﴿٢﴾ الَّذِي هُمْ فِيهِ مُخْتَلِفُونَ ﴿٣﴾ كَلَّا
سَيَعْلَمُونَ ﴿٤﴾ ثُمَّ كَلَّا سَيَعْلَمُونَ ﴿٥﴾

তারা একে অপরকে কী বিষয়ে জিজ্ঞেস করছে? সেই মহাসংবাদের ব্যাপারে? যা নিয়ে তাদের নিজেদের ভেতরেই নানা মতবিরোধ রয়েছে? [১] কখনোই নয়! শীঘ্রই তারা তা (সেই মহাসংবাদ সম্পর্কে) জানতে পারবে। কখনোই নয়! তারা অবশ্যই জানতে পারবে!—সুরা নাবা, আয়াত : ১-৫

একদিন এ দুনিয়ার সবকিছু ধ্বংস হয়ে যাবে, তারপর সৃষ্টির শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সকল মানুষকে পুনরায় জীবিত করে ওঠানো হবে এবং তাদের সমস্ত স্মৃতি ফিরিয়ে দেওয়া হবে, তারপর বিচারদিবসে তাদের পুরো জীবনের সব কাজ পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে দেখানো হবে—এটা যে কোনোভাবে সম্ভব এবং বাস্তব, সেটা অনেকেই বিশ্বাস করত না। আবার অনেকে মনে করত যে, এরকম কিছু যদি সত্যিই ঘটে, তাহলে সেই দিন তাদের পূজনীয় পির-ফকির-দরবেশ-আউলিয়া-দেবতাদের কাছে তারা

[১] তাফসিরুর রামি, তাফসিরু কুরতুবি এবং তাদাব্বুরে কুরআন- এ উপস্থাপন করা কিছু মত-অনুসারে প্রথম তিনটি আয়াত প্রশ্নবোধক হবে—عم يَتَسَاءَلُونَ عن النبأ العظيم الذي هم فيه مختلفون؟

ফিরে যাবে। তখন তাদের আর কোনো দৃষ্টিস্তা থাকবে না। কত টাকা-পয়সা, ফুল-মিষ্টি-নারিকেল খরচ করেছে এদের পেছনে! সেগুলোর বিনিময়ে সেদিন পূজকরা কিছই পাবে না, তা কী করে হয়? নিশ্চয়ই তারা সেদিন তাদেরকে সকল হিসাব থেকে মুক্তি দিয়ে সরাসরি সূর্গে নিয়ে যাবে।

আবার অনেকে মনে করত, একদিন যদি সবার বিচার হয়ও, এক সৃষ্টিকর্তার পক্ষে কি আর হাজার কোটি মানুষের সব কাজের খবর রাখা সম্ভব? এত মানুষের খুঁটিনাটি বিচার করার সময় কোথায়? নিশ্চয়ই তিনি শুধু ঘাণু অপরাধীদের ধরে শাস্তি দেবেন? বাকিরা সবাই আরামে পার পেয়ে যাবে।

আবার অনেকে মনে করত, এই দুনিয়াতে তারা সম্মান-সম্পদ নিয়ে কত আনন্দে আছে। তার মানে সৃষ্টিকর্তা নিশ্চয়ই তাদের ওপর মহাখুশি। মৃত্যুর পরে নিশ্চয়ই তাদের জন্য আরো বেশি সম্মান-সম্পদ অপেক্ষা করছে।^[১]

এগুলো হচ্ছে সব সুবিধাবাদী, স্বার্থপর মানুষদের কথা। শেষবিচারের দিন কোনো ঠাট্টা-তামাশার বিষয় নয়। এটি সৃষ্টিজগতের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি ঘটনা। সেদিন অসহায় অত্যাচারিত মানুষের ন্যায়বিচার পাওয়ার দিন। জোর খাটিয়ে দুনিয়ায় পার পেয়ে যাওয়া অত্যাচারী মানুষগুলোর পাকড়াওয়ার দিন। সেদিন সর্বোচ্চ আদালতে হাজিরা দেওয়ার দিন। হাজার কোটি মামলার শুনানি এবং ফয়সালার দিন। একইসাথে সেদিন সকল ন্যায়পরায়ণ, যোগ্য মানুষের ভালো কাজ এবং ত্যাগের প্রতিদান পাওয়ার দিন। পরম-করুণাময়ের অসীম দয়া পাবার দিন। তাহলে কোন সাহসে মানুষ এমন এক বিরট ঘটনাকে নিয়ে একে অন্যের সাথে ঠাট্টা করে?

বসবাসের জন্য পৃথিবীর অপূর্ব গঠনপ্রক্রিয়া

﴿ ٧ ﴾ أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا ﴿ ٦ ﴾ وَالْجِبَالَ أَوْتَادًا ﴿ ٧ ﴾

আমি কি পৃথিবীকে নরম বিছানা করে দিইনি? আর পর্বতমালাকে খুঁটি করে দিইনি?—সূরা নাবা, আয়াত : ৬-৭

[১] তাদাবুরে কুরআন, আমিন আহসান ইসলামি

পৃথিবী আমাদের আরামের জন্য বিশেষভাবে তৈরি

অসংখ্য মানুষ, অগণিত উদ্ভিদ এবং নানা ধরনের প্রাণীর আবাসস্থল এই বিশাল পৃথিবী। আল্লাহ তাআলা একে প্রাণের জন্য যথার্থ করেই তৈরি করেছেন। মহাকাশে এখন পর্যন্ত আমরা কোটি কোটি গ্রহ খুঁজে পেয়েছি। কিন্তু একটিতেও এখন পর্যন্ত পৃথিবীর মতো প্রাণের জন্য প্রয়োজনীয় যাবতীয় ব্যবস্থা খুঁজে পাওয়া যায়নি। কীভাবে এরকম একটি গ্রহ তৈরি হলো? কীভাবে এর মধ্যে এত বিশালসংখ্যক প্রাণের সমাহার ঘটল?—তা অমুসলিম বিজ্ঞানীদের কাছে এখনো এক বিস্ময়!

আল্লাহ তাআলা পৃথিবীকে مهاد (মিহাদ) অর্থাৎ নরম, সমতল বিছানা^[১] তথা বসবাসের জায়গা হিসেবে সৃষ্টি করেছেন। মিহাদ বলা হয় বাচ্চাদের বিছানাকে। বাচ্চারা যেমন তাদের বিছানায় নিরাপদে থাকে, খেলা করে, ঘুমায়, পড়ে যায় না, তেমনি পৃথিবীও মানুষের বসবাস এবং চলাফেরার জন্য নিরাপদ জায়গা। পৃথিবীর বেশিরভাগ জায়গা নরম ও সমতল, যেন মানুষ ঘরবাড়ি বানাতে পারে, চাষবাস করতে পারে, গবাদি পশু চরাতে পারে। মানুষের জন্য অত্যাবশ্যকীয় যা কিছুই দরকার, তা হয় পৃথিবীর উপরিভাগে থাকে, না হয় একটু মাটি খুঁড়লেই পাওয়া যায়। শুধু তাই নয়, প্রযুক্তির উন্নতির জন্য যে সমস্ত কাঁচামাল দরকার, তা মানুষের নাগালের ভেতরেই—খনির মধ্যে, পাহাড়ে, না হলে সমুদ্রে রাখা আছে।

এখন পৃথিবী যদি নরম ও সমতল না হয়ে অন্য গ্রহগুলোর মতো ভীষণ শক্ত বা পাথুরে হতো অথবা একেবারেই গ্যাসীয় হতো, তাহলে মানুষ তো দূরের কথা, বেশিরভাগ প্রাণীরই টিকে থাকা সম্ভব হতো না। মানুষ তখন আর ঘরবাড়ি তৈরি করতে পারত না। চাষবাস করতে পারত না। গবাদি পশু চরাতে পারত না। মানুষের খাদ্য ও বাসস্থান—এই দুটি মৌলিক চাহিদার জোগান দেওয়া সম্ভব হতো না। পৃথিবীর বেশিরভাগ জায়গা নরম ও সমতল হওয়ার কারণেই তা সম্ভব হয়েছে।

মানুষের মল ও বর্জ্য পৃথিবী নিজেই ভেতরে নিয়ে নেয়। তারপর তা থেকেই তৈরি করে মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ। যেমন : মাটির উর্বরতার জন্য সার, নানা ধরনের অণুজীব, জৈব পদার্থ ইত্যাদি। মানুষের পানের জন্য পরিষ্কার মিষ্টি পানি হাত বাড়ালেই পাওয়া যায়—কূপ, খাল, বিল, নদী-নালায়। একইসাথে দূষিত পানি

[১] আল বাহরুল মুহিত

পৃথিবী তার ভূগর্ভে শুষে নিয়ে নানা প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে সেই পানিকে পরিশুদ্ধ করে। তারপর তা লক্ষ্য সময় ধরে সযত্নে সংরক্ষণ করে। মানুষ যতদিন পর্যন্ত পৃথিবীর যত্ন নিয়েছে, এর সাথে অন্যায় করেনি, সীমালঙ্ঘন ও বাড়াবাড়ি করেনি, ততদিন পর্যন্ত মানুষের বিশুদ্ধ পানির জন্য দুশ্চিন্তা করতে হয়নি।

এখন পৃথিবী যদি মানুষের মল ও বর্জ্য নিজের ভেতরে নিয়ে অন্যকিছু তৈরি না করত, তাহলে পৃথিবীর উপরিভাগ মল, মূত্র, মৃতদেহ এবং নানা বর্জ্যে ভরে যেত। প্রচণ্ড দুর্গন্ধে টিকে থাকা মুশকিল হয়ে পড়ত। চারিদিকে মহামারি দেখা দিত। আবার পৃথিবীর অভ্যন্তরে যদি পানি বিশুদ্ধ করার চমৎকার ব্যবস্থা না থাকত এবং সেই বিশুদ্ধ পানি ধরে রাখার এত সুন্দর ব্যবস্থাও যদি না থাকত, তাহলে পানি দূষিত হতে হতে একসময় পানের যোগ্য পানি আর কোথাও খুঁজে পাওয়া যেত না।

পৃথিবীকে আল্লাহ তাআলা যথার্থই মানুষের সুস্থি ও আরামের বিছানা করে তৈরি করেছেন। আমাদের পাপাচার ও সীমালঙ্ঘনের কারণে পৃথিবীর স্বাভাবিক ব্যবস্থাপনার মধ্যে যখন কোনো সমস্যা দেখা দেয়, তখনই আমরা টের পাই যে, পৃথিবী আমাদের জন্য কত কিছু করে। যেমন : বুড়িগঙ্গা নদীর বর্তমান অবস্থা আমাদের চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দেয়, পৃথিবীর সাথে অন্যায় করার ফলাফল কত ভয়াবহ আর মারাত্মক হতে পারে!

আল্লাহ তাআলা যখন ইচ্ছা করেন, তখন তিনি মানুষের কাছে জ্ঞান ও প্রযুক্তি প্রকাশ করেন। পৃথিবী তখন মানবজাতির কাছে নতুন সম্পদের ভান্ডার খুলে দেয়। যেমন : একসময় মানুষের জ্বালানি বলতে ছিল শুধু কাঠ পোড়ানো। দৈনন্দিন কাজ, যানবাহন এবং কলকারখানা চলত কাঠ পুড়ানো আগুন থেকে। কিন্তু মানুষের মাত্রাতিরিক্ত লোভের কারণে বিপুল পরিমাণ গাছকাটা শুরু হয়। আশঙ্কাজনক হারে তখন বন উজাড় হতে শুরু করে। ফলে নষ্ট হয়ে যায় পরিবেশের ভারসাম্য। বিজ্ঞানীরা ঘোষণা দেন, যদি খুব শীঘ্রই গাছ কেটে জ্বালানি সরবরাহ বন্ধ করা না হয়, তাহলে পরিবেশের ভারসাম্য এমনভাবে নষ্ট হয়ে যাবে যে, তা আর ফিরিয়ে আনা সম্ভব হবে না। কিন্তু গাছকাটা বন্ধ করে দিলে তো মানুষের জ্বালানি সরবরাহ বন্ধ হয়ে যাবে। মানবজাতির প্রযুক্তি, উন্নয়ন সব বন্ধ হয়ে যাবে। তাহলে মানুষ কী করবে? পরিবেশ বাঁচাবে না সভ্যতা?

তখন মানুষ মাটি থেকে খনি সংগ্রহ করতে গিয়ে কাকতালীয়ভাবে কয়লা আবিষ্কার করে ফেলল। বিভিন্ন দেশে প্রচুর পরিমাণে কয়লার ভান্ডার খুঁজে পেয়ে মানুষের

জ্বালানি সমস্যা দূর হয়ে গেল। বিরাট বিরাট ইন্ডাস্ট্রি গড়ে উঠল। কিন্তু সমস্যা হলো, কয়লা পোড়ালে আবার অনেক বায়ুদূষণ হয়। উনিশ শতকের দিকে যানবাহন এবং ইন্ডাস্ট্রিগুলো বিপুল পরিমাণে কয়লা পোড়ানোর কারণে পরিবেশের ভারসাম্য নষ্ট করতে শুরু করল। যদি মানুষ কয়লা পোড়ানো বন্ধ না করে, তাহলে পরিবেশের এমন ক্ষতি হয়ে যাবে যে, পরিবেশ আর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যাবে না। তাহলে মানুষ কী করবে? পরিবেশ বাঁচাবে না সভ্যতা?

তখন আল্লাহর ইচ্ছায় হঠাৎ একদিন এক বিজ্ঞানী কয়লার এক খনি থেকে তেল পড়তে দেখলেন। তিনি অনেক চিন্তা-গবেষণা করে কূপ খনন করে তেল বের করার পদ্ধতি বের করলেন। এই প্রযুক্তির আবিষ্কার মানবসভ্যতার গতিপথ পাল্টে দিলো। সারা পৃথিবীতে তেল উত্তোলনের জন্য কূপ খনন শুরু হয়ে গেল। মানুষ বিপুল পরিমাণে জ্বালানির উৎস খুঁজে পেল। সভ্যতার অগ্রগতি আরো ত্বরান্বিত হলো।

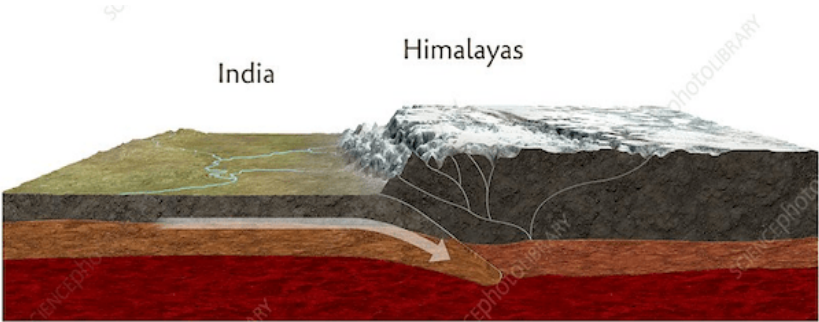
শুধু জ্বালানি নয়, অনেক চিকিৎসার প্রতিকারও পৃথিবী আমাদেরকে উপহার দিয়েছে জরুরি মুহূর্তে এসে। যেমন : পেনিসিলিন আবিষ্কারের আগে বিভিন্ন ইনফেকশনে প্রতিবছর অনেক মানুষ মারা যেত। বিজ্ঞানী ফ্লেমিং-সহ আরো অনেকে চেষ্টা করছিলেন এন্টিবায়োটিক তৈরি করতে। একদিন বিজ্ঞানী ফ্লেমিং ছুটি থেকে ঘুরে এসে দেখলেন, তার গবেষণাগারে এক পাত্রে কিছু ব্যাকটেরিয়া রাখা ছিল, সেগুলো কীভাবে যেন মারা গেছে। কারণ খুঁজতে গিয়ে দেখতে পেলেন, তিনি জানালা খুলে রেখে গিয়েছিলেন এবং সেই জানালা থেকে এক ধরনের ফাঙ্গাস এসে পাত্রে পড়ে আশেপাশের ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলেছে। এ ঘটনার মাধ্যমে তিনি পেনিসিলিন আবিষ্কার করে ফেললেন, যা কোটি কোটি মানুষকে জটিল ইনফেকশনজনিত রোগব্যাদি থেকে বাঁচিয়েছে এবং এন্টিবায়োটিক যুগের সূচনা করেছে।

মানবেতিহাসের শুরু থেকেই অদ্ভুত সব জয়গা ও ঘটনা থেকে নানা অসুখের প্রতিষেধক আবিষ্কার হয়েছে। বহু প্রযুক্তি আবিষ্কার হয়েছে নানা ঘটনা-দুর্ঘটনার মধ্য দিয়ে। বস্তুত এগুলোর কোনোটাই দুর্ঘটনা নয়। আল্লাহ তাআলা যখন সিদ্ধান্ত নিয়েছেন মানুষকে কোনো একটি জ্ঞান ও প্রযুক্তি দেবেন, তখনই তিনি সেটা প্রকাশ করেছেন। মানুষের কাছে মনে হয়েছে যে, তারা ঘটনাক্রমে হঠাৎ করে তা আবিষ্কার করেছে। কিন্তু বাস্তবতা হলো, সেটা আল্লাহ তাআলার ইচ্ছা ও মানবজাতির প্রতি তাঁর বিশেষ অনুগ্রহের বহিঃপ্রকাশ।

আমি কি পর্বতমালাকে খুঁটি করে দিইনি?

পর্বতমালা শুধু উঁচুই নয়, মাটির ভেতরেও এরা অনেক দূর পর্যন্ত বিস্তৃত। মাটির ওপরে আমরা যে বিশাল পর্বত দেখতে পাই, তা আসলে পর্বতের সামান্য অংশ। বাকি অংশ মাটির ভেতরে বহুদূর পর্যন্ত প্রোথিত থাকে। এ কারণেই কুরআনে পর্বতমালাকে **أوتاد** (আওতাদ) অর্থাৎ তাঁবুর পেরেক বা খুঁটি বলা হয়েছে। কারণ এগুলো খুঁটির মতো মাটির গভীরে পোঁতা থাকে।^[১]

পৃথিবীর ওপরের পৃষ্ঠটি একটি পাতলা খোলসের মতো, যা অনেকগুলো টুকরোতে ভাগ করা। এই টুকরোগুলোকে বলা হয় ‘টেক্টনিক প্লেট’। এই প্লেটগুলো ক্রমাগত নড়াচড়া করে, সম্প্রসারিত হয়, একটা প্লেট অন্য প্লেটের নিচে ঢুকে যায়। বিশাল মহাদেশগুলো আসলে পৃথিবীর খোলসের একেকটি টুকরো। এগুলো একটু একটু করে নড়ছে। আমরা যদি ভারত উপমহাদেশের দিকে দেখি, এটি পুরোটা একটি টুকরো। এশিয়ার অন্যান্য দেশগুলো নিয়ে আরেকটি টুকরো। ভারত উপমহাদেশ একসময় এশিয়া মহাদেশ থেকে অনেক দূরে ভারত মহাসাগরে আফ্রিকার কাছে ছিল। কোটি বছর ধরে একটু একটু করে কাছে এসে তা এশিয়া মহাদেশের প্লেটের সাথে লেগে গেছে। এই দুই প্লেট যেখানে একসাথে লেগেছে, সে জায়গাটা ওপরে উঠে গিয়ে তৈরি হয়েছে হিমালয় পর্বতমালা। এই পর্বতমালা অনেকটা খুঁটির মতো ভারত মহাদেশের প্লেটটাকে আটকে ফেলেছে।^[২]



[১] তাফসিরুল জালালাইন, পৃষ্ঠা : ৭৮৭; আওজাহুত তাফাসির, পৃষ্ঠা : ৭২৮

[২] The Geological Society of London – Mountain Roots. (n.d.). Retrieved from <https://www.geolsoc.org.uk/Education-and-Careers/Ask-a-Geologist/Continents-Supercontinents-and-the-Earths-Crust/Mountain-Roots>

পর্বতগুলো পৃথিবীর ভারসাম্য রক্ষা করে। এগুলোর কারণে ভূপৃষ্ঠ আন্দোলিত হওয়া ও বিক্ষিপ্তভাবে টলমল করা থেকে নিরাপদ থাকে। পৃথিবীতে স্থাপিত এসব পর্বতমালা আমাদেরকে প্রতিরক্ষা দেওয়ার মতো ভীষণ ঝড় ও প্রবল বাতাসের আঘাত থেকে রক্ষা করে। একইসাথে এগুলো বাতাসের প্রবাহকে যথাযথভাবে নিয়ন্ত্রণ করে বসবাসের উপযোগী বিশেষ আবহাওয়া তৈরি করে। ভারত উপমহাদেশের মৌসুমি আবহাওয়া এই এলাকায় জনসংখ্যা বৃদ্ধির একটি বড় কারণ। আর এটা সম্ভব হয়েছে হিমালয় পর্বতমালার কারণে।^[১]

একইসাথে পর্বতমালা হচ্ছে মিঠাপানির সবচেয়ে বড় উৎস। পর্বতমালা থেকে মিঠা পানির ধারা নেমে এসে নদী-নালা ও খাল-বিল তৈরি হয় এবং পলি জমে চাষের জমি তৈরি হয়। আজকে পৃথিবীতে আমরা যে এত বৈচিত্র্যময় আবহাওয়া দেখতে পাই, তার একটি বড় কারণ পর্বতমালা। পর্বতমালা বাতাসের গতিকে পরিবর্তন করে, আর্দ্রতায় বৈচিত্র্য আনে, সূর্যের তাপ ছড়িয়ে যাওয়াকে প্রভাবিত করে। পৃথিবীর আবহাওয়ার শত পরিবর্তন হয় এসব পর্বতমালার কারণে। যদি পুরো পৃথিবী সমতল ভূমি হতো, এতে একটাও পর্বত না থাকত, তাহলে আমরা এত বৈচিত্র্যময় আবহাওয়া, জলবায়ু পেতাম না। মানবসভ্যতার ব্যাপক প্রসারের জন্য প্রয়োজনীয় জলবায়ু তৈরি হতো না।^[২]

মানবজাতিকে বানানো হয়েছে জোড়ায় জোড়ায়

وَحَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا

। তোমাদের কি জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করিনি?^[৩]

[১] How The Himalayas Shape Climate In Asia. (2017, September 21). Retrieved from <https://www.worldatlas.com/articles/how-the-himalayas-shape-climate-in-asia.html>

[২] The Effects of Mountains on the General Circulation of the Atmosphere as Identified by Numerical Experiments: Journal of the Atmospheric Sciences: Vol. 31, No. 1. (1974, January 1). Retrieved from <https://journals.ametsoc.org/doi/abs/10.1175/1520-0469%281974%29031%3C0003%3ATEOMOT%3E2.0.CO%3B2>

[৩] এখানে দু-ধরনের অনুবাদ পাওয়া যায়। এক ধরনের অনুবাদ হচ্ছে, আল্লাহ প্রথমে চ্যালেঞ্জ করেছেন—‘আমি কি পৃথিবীকে তোমাদের জন্য আরামদায়ক বিছানা বানিয়ে দিইনি?’—এবং এরপরের আয়াতগুলোতেও প্রশ্ন চলছে, যেমন : ‘পর্বতমালাকে খুঁটি করে দিইনি? তোমাদেরকে জোড়ায় জোড়ায়

অনেকে প্রশ্ন করেন, ‘পৃথিবীতে যদি শুধুই নারী থাকত, কোনো পুরুষ না থাকত, তাহলে কি পৃথিবীটা অনেক শান্তির হতো না? অথবা আল্লাহ তাআলা যদি মানুষকে লিঙ্গবিহীন প্রাণী হিসেবে তৈরি করতেন, যেখানে সবাই নিজে থেকেই বাচ্চা জন্ম দিতে পারত, যেমনটা কিছু কিছু প্রাণীর ক্ষেত্রে ঘটে, তাহলে কী সমস্যা হতো? তখন নারী-পুরুষের দ্বন্দ্ব, সংসারে ঝামেলা, অশান্তি, অলীলতা, ব্যভিচার, ধর্ষণ ইত্যাদি হাজারো ধরনের সমস্যা ও অপরাধ কখনোই ঘটত না।’ আবার কিছু বিশেষ ব্যক্তিবর্গ এই প্রশ্নও করেন, ‘এখানে জোড়ায় জোড়ায় বলতে কি দুজন সমকামী মানুষের জোড়া হতে পারে না?’

নারী-পুরুষের বিবাহ-বহির্ভূত যত ধরনের সম্পর্ক আছে, সেগুলো কোনো দিক থেকে বেশি ভালো কি না সে বিষয়ে এবং সমকামিতার পরিণাম নিয়ে বেশ কিছু গবেষণা হয়েছে। তার অল্পকিছু এখানে তুলে ধরা হলো।

প্রথমত, সুরা রুম-এ আল্লাহ তাআলা আমাদেরকে বলে দিয়েছেন বিপরীত লিঙ্গা তৈরির পেছনে কী বিরাট উদ্দেশ্য রয়েছে—

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

তাঁর নিদর্শনগুলোর মধ্যে একটি হলো তিনি তোমাদের মধ্য থেকেই তোমাদের সহধর্মী সৃষ্টি করেছেন, যেন তোমরা তাদের কাছে শান্তি পেতে পারো এবং তিনি তোমাদের ভেতরে একে অন্যের প্রতি মায়ামমতা ও ভালোবাসা তৈরি করে দিয়েছেন। নিশ্চয়ই এর মধ্যে চিন্তাশীলদের জন্য রয়েছে বিরাট নিদর্শন।—সুরা রুম, আয়াত : ২১

সৃষ্টি করিনি? আমি কি তোমাদের জন্য ঘুমকে বিশ্রাম করে দিইনি? রাতকে একরকম আবরণ করে দিইনি?’—এভাবে তিনি ক্রমাগত মানুষকে তার দেওয়া অনুগ্রহগুলো ভেবে দেখার জন্য প্রশ্ন করে যাচ্ছেন। অথবা, আরেক ধরনের অনুবাদ হলো যে, শুধু প্রথম আয়াতে আল্লাহ প্রশ্ন করেছেন, কিন্তু পরের আয়াতগুলো আর প্রশ্ন নয়; বরং মানুষকে তিনি জানাচ্ছেন, তিনি কতবেশি অনুগ্রহ করেছেন। আমার কাছে প্রশ্ন হিসেবে নেওয়া মতটি অধিক গ্রহণযোগ্য মনে হয়েছে, যেহেতু সুরার শুরু থেকেই আল্লাহ অকৃতজ্ঞ মানুষকে চ্যালেঞ্জ করছেন। একটি প্রশ্ন করে থেমে গেলে চ্যালেঞ্জের প্রভাব কমে যায়।

পুরুষ ও নারীকে তৈরি করা হয়েছে, যেন তারা একে অন্যের কাছে শান্তি খুঁজে পেতে পারে। স্বামীরা জানে, এই অভিজ্ঞতাটা কেমন। সারাদিনের ক্লাস্তির পর হাজারো দুশ্চিন্তার মধ্যে অস্থির হয়ে শুয়ে থাকার সময় স্ত্রী যখন কাছে এসে আলতো করে হাত ধরে, একটু গা ঘেঁষে বসে, তখন কী যেন এক অদ্ভুত ঘটনা ঘটে—অস্থিরতা হঠাৎ করে নেমে যায়। দুশ্চিন্তাগুলো কিছুক্ষণের জন্য গায়েব হয়ে যায়। মনটা ভীষণ শান্ত হয়ে যায়। শরীরের ক্লাস্তিও যেন কমতে শুরু করে। অথচ স্ত্রী তাকে কিছুই বলেনি, কিছুই করেনি। সামান্য একটু সজ্জা, একটুখানি স্পর্শই যথেষ্ট তার স্বামীকে শত দুশ্চিন্তা, শত সমস্যা থেকে ক্ষণিকের জন্য মুক্তি দিতে।

একই অনুভূতি স্ত্রীদের ক্ষেত্রেও ঘটে। তারা যখন মানসিকভাবে বিপর্যস্ত থাকে, ঘর-সংসারের হাজারো দায়িত্ব সামলাতে গিয়ে ক্লাস্ত হয়ে পড়ে, শাশুড়ির মন জয় করতে না পেরে কাঁদতে শুরু করে, নানারকম বিপদ-আপদে কূলকিনারা হারিয়ে দিশেহারা অবস্থায় থাকে, তখন স্বামীর সমর্থন করে বলা কিছু ভালো কথা, মাথায় একটু হাত বুলিয়ে দেওয়া, একটা গভীর ভালোবাসার আলিঙ্গন মুহূর্তের মধ্যে স্ত্রীকে সব ভুলিয়ে দিয়ে অদ্ভুত এক শান্তির জগতে ডুবিয়ে দেয়।

৪০৪ জন প্রাপ্তবয়স্কের ওপর গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ১৪ দিন নিয়মিত একে অন্যকে আলিঙ্গন করেছিল, তাদের মধ্যে মনোমালিন্য এবং ঝগড়াঝাঁটি উল্লেখযোগ্য হারে কম হয়েছিল। শুধু তাই নয়, যেদিন তাদের মধ্যে মনোমালিন্য বা ঝগড়াঝাঁটি হয়েছিল, সেদিন যারা শেষ পর্যন্ত একে-অন্যকে আলিঙ্গন করেছিল, তাদের পরবর্তীকালে সমস্যা আরো প্রকট হবার পরিমাণ অন্যদের থেকে অপেক্ষাকৃত কম ছিল। এই গবেষণার উপসংহার হচ্ছে—স্বামী-স্ত্রী নিয়মিত একে অন্যকে আলিঙ্গন করলে শুধু যে তাদের মধ্যে মনোমালিন্য ও ঝগড়া কম হবে তাই-ই নয়, সেরকম কিছু হয়ে গেলেও তার ক্ষতিকর প্রভাব এবং পরবর্তীকালে তা আরো জটিল হওয়ার আশঙ্কা এমন একটু উন্নয়ন আলিঙ্গন অনেকাংশে কমিয়ে দেবে।^[১]

এগুলোর পেছনে জটিল বৈজ্ঞানিক কারণ রয়েছে। আল্লাহ তাআলা এমনিতেই বলেননি যে, এর মধ্যে চিন্তাশীল লোকদের জন্য বিরাট নিদর্শন রয়েছে। বহু গবেষণায় বেরিয়ে এসেছে, যখন আমরা একে অন্যকে গভীরভাবে আলিঙ্গন করি,

[১] Murphy, M., Janicki-Deverts, D., & Cohen, S. (2018). Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict. *PloS one*, 13(10), e0203522. doi:10.1371/journal.pone.0203522

তখন বুক-পেটের মধ্যে যে চাপ পড়ে এবং জড়িয়ে ধরে পিঠে হাত দিয়ে আলতো করে ওপর-নিচ করার কারণে শরীরের বিশেষ কিছু স্নায়ুতে যে চাপ পড়ে, তা থেকে আমাদের মস্তিষ্কে বিশেষ কিছু সিগন্যাল চলে যায়, যা মস্তিষ্ক থেকে অক্সিটোসিন নিঃসরণ করে। এই অক্সিটোসিন শরীরে ছড়িয়ে গিয়ে এমন কিছু হরমোন নিঃসরণ করে, যা মানসিক চাপ, অবসাদ কমিয়ে দেয়, শারীরিক যন্ত্রণা নিয়ন্ত্রণ করে, উচ্চ রক্তচাপ কমিয়ে দেয় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।^[১] গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত যে রোগীদের মায়া-মমতা দিয়ে হাত ধরা হয় এবং আলিঙ্গন করা হয়, তারা অন্য রোগীদের থেকে তাড়াতাড়ি সুস্থ হয় এবং একই অসুখের জটিলতা তাদের গড়পড়তায় কম হয়। নিয়মিত যে দম্পতি একে অন্যকে আলিঙ্গন করে, হাত বুলিয়ে আদর করে, তাদের মধ্যে জটিল সমস্যা হওয়ার পরিমাণ উল্লেখযোগ্য হারে কমে যায়, সমস্যার পুনরাবৃত্তি কম হয় এবং তারা উভয়েই শারীরিক ও মানসিকভাবে অপেক্ষাকৃত বেশি ভালো থাকে।^[২] বিশেষ করে নারীদের উচ্চরক্তচাপ কমাতে আলিঙ্গন বিশেষ ভূমিকা পালন করে এবং এ বিষয়ে আলাদাভাবে করা গবেষণায় চমৎকার ফলাফল পাওয়া গেছে।^[৩]

গত ৫০ বছরে বহু গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্রাপ্তবয়স্ক নারী-পুরুষের মানসিক সুস্থতার ওপর বিয়ে একটি বিরাট ভূমিকা রাখে। হতাশা, অবসাদ-সহ নানা

[১] HugaBrit: the science of hugs and why they (mostly) feel so good. (n.d.). Retrieved from <http://www.ox.ac.uk/research/hugabrit-science-hugs-and-why-they-mostly-feel-so-good> Harvard Health Publishing. (2015, May 20). In brief: Hugs heartfelt in more ways than one. Retrieved from https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/In_brief_Hugs_heartfelt_in_more_ways_than_one

[২] Dan-Mikael Ellingsen, Johan Wessberg, Olga Chelnokova, Håkan Olausson, Bruno Laeng, Siri Leknes, In touch with your emotions: Oxytocin and touch change social impressions while others' facial expressions can alter touch, *Psychoneuroendocrinology*, Volume 39, 2014, Pages 11-20, ISSN 0306-4530, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.09.017>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453013003363>)

[৩] Kathleen C. Light, Karen M. Grewen, Janet A. Amico, More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women, *Biological Psychology*, Volume 69, Issue 1, 2005, Pages 5-21, ISSN 0301-0511, <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2004.11.002>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051104001632>) Chantal Triscoli, Ilona Croy, Håkan Olausson, Uta Sailer, Touch between romantic partners: Being stroked is more pleasant than stroking and decelerates heart rate, *Physiology & Behavior*, Volume 177, 2017, Pages 169-175, ISSN 0031-9384, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.05.006>

ধরনের জটিল মানসিক সমস্যা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া নারী-পুরুষদের ওপর পরিসংখ্যান নিয়ে দেখা গেছে, বিবাহিত নারী-পুরুষের এমন সমস্যা অবিবাহিতদের থেকে উল্লেখযোগ্য হারে কম। বিশেষ কিছু গবেষণায় এটাও বেরিয়ে এসেছে যে, অবিবাহিত সম্পর্কগুলো যেমন ডেটিং, লিভ-টুগেদার মোটেও বিবাহিত সম্পর্কের মতো একইরকম কল্যাণকর নয়। এমনকি পাশ্চাত্যের দেশগুলোতে যেখানে লিভ-টুগেদারকে গ্রহণযোগ্য করে ফেলা হয়েছে, সেখানেও নারী-পুরুষের মানসিক সুস্থতার ওপর বিয়ে কিছুটা হলেও বেশি ভূমিকা রাখে। আবার কয়েক যুগ পর্যন্ত একটি ধারণা ছিল যে, বিয়ের ফলে শুধু পুরুষের উপকার বেশি হয়, নারীর বরং সমস্যা বেশি হয়। এই ধারণা পরবর্তীকালে গিয়ে ভুল প্রমাণিত হয়েছে। বিয়ের ফলে নারী-পুরুষ দুজনেই প্রায় সমানভাবে উপকৃত হয়।^[১]

আল্লাহ তাআলা সূামী-স্ত্রীর ভেতরে এক বিশেষ ধরনের মায়া-মমতা ও ভালোবাসা তৈরি করে দিয়েছেন। কেউ যদি যথাসাধ্য ইসলামের নিয়ম মেনে পারিবারিক সম্পর্ক বজায় রাখে, তাহলে আশা করা যায় যে, আল্লাহ তাআলা সেই দম্পতির মধ্যে দীর্ঘস্থায়ী শান্তি এনে দেবেন এবং দুনিয়ার পরীক্ষাগুলো তারা দুজনে একসাথে সুন্দরভাবে পার করতে পারবে।

তবে সূামী-স্ত্রী দুজনেই অত্যন্ত আল্লাহ-ভীরু হলেই যে সংসার সুখের হবে, সেই নিশ্চয়তাও নেই। সাহাবিদের ভেতরেও দাম্পত্য সমস্যা ছিল, যা অনেক সময় তালাক পর্যন্ত চলে যেত। শুধু মনে রাখতে হবে যে, বিপরীত লিঙ্গা তৈরির উদ্দেশ্য হচ্ছে, যেন তারা একে অন্যের কাছে শান্তি খুঁজে পেতে পারে। তবে শান্তি দীর্ঘস্থায়ী হবে কি না, সেটা নির্ভর করে আরো কিছু বিষয়ের ওপর।

[১] KIM, H. K., & McKENRY, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-being: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911. <https://doi.org/10.1177/019251302237296> Williams K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470-487.

GOVE, W. R., STYLE, C. B., & HUGHES, M. (1990). The Effect of Marriage on the Well-Being of Adults: A Theoretical Analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4-35. <https://doi.org/10.1177/019251390011001002>

Mastekaasa, A. (1992). Marriage and Psychological Well-Being: Some Evidence on Selection into Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 54(4), 901-911. [doi:10.2307/353171](https://doi.org/10.2307/353171)

অনেকে যদিও দাবি করে, এই আয়াতে **أزواج** (আযওয়াজ) মানে বিবাহিত হতে হবে, এমনটা জবুরি নয়। যেহেতু আরবিতে অবিবাহিত জোড়াকেও ‘আযওয়াজ’ বলা হয়। তাই শাস্তি পাওয়ার জন্য বৈবাহিক হোক কিংবা বিবাহ-বহির্ভূত হোক যেকোনো সম্পর্ক হলেই হবে, এখানে বিয়ে করাটা শর্ত নয়। যারা এরকম ভাবে, তাদের প্রতি অনুরোধ থাকবে কুরআনের বিভিন্ন আয়াত, যেখানে আযওয়াজ (স্বীগণ) এবং দাসীদের পরিস্কারভাবে আলাদা করে উল্লেখ করা আছে^[১] সেগুলো এবং একইসাথে নিচের পরিসংখ্যানগুলো দেখার জন্য।

বৈবাহিক সম্পর্ক বনাম বিবাহ-বহির্ভূত সম্পর্ক

পাশ্চাত্যে এবং আফ্রিকার দেশগুলোতে একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, বিবাহিত পরিবারে শারীরিক হিংস্রতার পরিমাণ ডেটিং আর লিভ-টুগেদার করা পরিবার থেকে উল্লেখযোগ্য হারে কম। যেমন : বিবাহিত নারীদের থেকে অবিবাহিত নারীরা (যারা ডেটিং ও লিভ-টুগেদার করে) দ্বিগুণ পরিমাণে শারীরিক আঘাতের শিকার হয়। এসব আঘাত মূলত মাথা, ঘাড় ও মুখমণ্ডলে করা হয়ে থাকে। অবাধ করা বিষয়, সেইসব অবিবাহিত নারীর প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাগত যোগ্যতা বিবাহিত নারীদের থেকে বেশি হওয়া সত্ত্বেও তারা এমন শারীরিক নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। এই অবিবাহিত নারীদের সংখ্যা এবং নির্যাতনের পরিমাণ দুটোই বিবাহিত নারীদের তুলনায় প্রায় দ্বিগুণ। এই পরিসংখ্যান বের হয়েছে ৫ বছর ধরে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া নারীদের ওপর গবেষণা থেকে।^[২]

[১] এখানে কয়েকটি আয়াত উল্লেখ করা হলো। যেমন :

—إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ
ক্ষেত্রে (নিজেদের লজ্জাস্থান) সংযত না রাখলে তারা তিরস্কৃত হবে না। [সূরা মুমিনুন, আয়াত : ৬]

—يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَعْلَمْنَا لَكَ أَزْوَاجَكَ اللَّاتِي آتَيْتَ أُجُورَهُنَّ وَمَا مَلَكَتْ يَمِينُكَ مِمَّا أَفَاءَ اللَّهُ عَلَيْكَ
হে নবি, আমি আপনার জন্য বৈধ করেছি আপনার স্বীগণকে, যাদেরকে আপনি মোহরানা প্রদান করেছেন এবং আপনার মালিকানাধীন দাসীদেরকে বৈধ করেছি, যাদেরকে ফায় (যুদ্ধলব্ধ গনিমত) হিসেবে আল্লাহ আপনার দান করেছেন। [সূরা আহযাব, আয়াত : ৫০]

—فَقَدْ عَلِمْنَا مَا فَرَضْنَا عَلَيْهِمْ فِي أَزْوَاجِهِمْ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ
আমি অবশ্যই জানি, মুমিনদের স্বীগণ ও তাদের মালিকানাধীন দাসীদের ব্যাপারে যা আমি নির্ধারিত করেছি...। [প্রাগুক্ত]

[২] Wong, J. Y., Choi, A. W., Fong, D. Y., Choi, E. P., Wong, J. K., So, F. L., ... Kam, C. W. (2016). A comparison of intimate partner violence and associated physical injuries

আমেরিকায় বিবাহ-বহির্ভূত দম্পতির সংখ্যা ব্যাপক হারে বেড়ে যাওয়ার পর আরেকটি গবেষণায় একই তথ্য বেরিয়ে আসে—ডেটিং ও লিভ-টুগেদার করা এক বছর মেয়াদি সম্পর্কগুলোতে যদিও হিংস্রতার পার্থক্য খুব একটা দেখা যায় না, কিন্তু পাঁচ বছর বা তার বেশি সময় ধরে চলে আসা সম্পর্কগুলোতে হিংস্রতার পরিমাণ বিবাহিত পরিবার থেকে উল্লেখযোগ্য হারে বেশি। যার অর্থ দাঁড়ায়, যত লম্বা সময় ধরে ডেটিং ও লিভ-টুগেদার চলবে, শারীরিক নির্যাতনের সম্ভাবনা তত বেড়ে যাবে।^[১]

সমকামীরা তাহলে সুখী হয় কেন?

পবিত্র কুরআন থেকে জানা যায়, মানুষকে জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করা হয়েছে, যেন তারা একে অপরের কাছ থেকে শান্তি খুঁজে পায়। তাহলে সমকামীরা কেন একই লিঙ্গের হওয়ার পরেও একে অন্যের কাছ থেকে শান্তি খুঁজে পায় এবং একে অন্যের প্রতি ভালোবাসা অনুভব করে, মায়ামমতা অনুভব করে? সমকামী সম্পর্কগুলো এত দীর্ঘস্থায়ী এবং সুখী হতে দেখা যায় কেন?

একটি বড় পর্যায়ে গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, যুক্তরাজ্য এবং ওয়েলসে ৭৮% সমকামী জুটি তিন বছরের কম সময়ের মধ্যেই ভেঙে যায়, যা সেখানে বিবাহিতদের তালকের পরিসংখ্যান থেকে আড়াই গুণ বেশি।^[২] মাত্র ১২% জুটি পাঁচ বছর বা তার চেয়ে বেশি সময় টিকে থাকে।^[৩] সমকামিতার সম্পর্ক দীর্ঘস্থায়ী হয়—এটি একটি বহুল প্রচারিত মিথ্যা তথ্য। এই মিথ্যা তথ্যটি এখনো পাশ্চাত্যের বহু জনপ্রিয় মিডিয়াতে ফলাও করে প্রচার করা হয়; অথচ তাদেরই একাধিক প্রকাশিত গবেষণা বলে উল্টো কথা।

between cohabitating and married women: a 5-year medical chart review. BMC public health, 16(1), 1207. doi:10.1186/s12889-016-3879-y Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5129237/>

[১] Taft Kenney, Catherine & Mclanahan, Sara. (2006). Why Are Cohabiting Relationships More Violent Than Marriages?. Demography. 43. 127-40. 10.1353/dem.2006.0007

[২] Divorces in England and Wales - Office for National Statistics. (2021). Retrieved June 2021, from <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/divorce/datasets/divorcesinenglandandwales>

[৩] Paul Van de Ven et al., 'A Comparative Demographic and Sexual Profile of Older Homosexually Active Men,' Journal of Sex Research 34 (1997): 314.

শুধু তাই নয়, গবেষণায় অংশগ্রহণ করা পুরুষ-সমকামী জুটিগুলোর মধ্যে ৮৩% পুরুষ তাদের সঙ্গীর বাইরে পঞ্চাশজনের বেশি অন্য পুরুষের সাথে কুকর্ম করেছে। ৪৩% সমকামী তাদের সঙ্গীর বাইরে আরো পাঁচশো পুরুষের সাথে মিলিত হয়েছে। ২৮% সমকামীর ক্ষেত্রে সংখ্যাটি হাজারের বেশি।^[১] এগুলো হলো এইডস মহামারি শুরু হবার আগে ১৯৭৮ সালের পরিসংখ্যান, যা সমকামীদের অধিকার এবং স্বাধীনতার সূর্গ সানফ্রান্সিসকো থেকে নেওয়া। পরবর্তীকালে ১৯৯৭ সালে আমেরিকার যৌনতা গবেষণার জার্নালে প্রকাশ পাওয়া পরিসংখ্যান^[২] এবং সমকামীদের অন্যতম জনপ্রিয় পত্রিকা ‘জানরা’-তে প্রকাশ পাওয়া পরিসংখ্যান আরো জঘন্য।^[৩]

যত দিন যাচ্ছে সমকামীদের নোংরামির পরিমাণ ব্যাপক হারে বেড়ে যাচ্ছে। এরা এখন সংঘবদ্ধ হয়ে, প্রতিষ্ঠান গঠন করে, নিজেদের জন্য বিশেষ টিভি চ্যানেল, চলচ্চিত্র, ম্যাগাজিন প্রকাশ করে সবার চোখের সামনে নোংরামি করছে।

আমেরিকান সাইকিয়াট্রি এসোসিয়েশনের গবেষণা অনুসারে—৭৩% মনোবিজ্ঞানী রিপোর্ট করেছেন, সমকামী মানুষেরা বেশ কিছু পরিমাপে অপেক্ষাকৃত কম সুখী বলে চিহ্নিত হয়। ৭০% মনোবিজ্ঞানী বিশ্বাস করেন, সমকামীদের যে মানসিক সমস্যা, তার মূল কারণ পারিপার্শ্বিক চাপ এবং সামাজিক সমস্যা নয়, যা কিনা সমকামীরা ব্যাপকভাবে প্রচার করে থাকে; বরং মূল কারণ হচ্ছে তাদের নিজেদের মধ্যকার দ্বন্দ্ব।^[৪]

দুই জন সমকামী গবেষক ১৫৬টি দীর্ঘস্থায়ী সমকামী দম্পতির ওপর গবেষণা করে দেখেছেন, এদের মধ্যে যারা পাঁচ বছর সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে পেরেছিল, তারা একজনও একে অন্যের প্রতি বিশ্বস্ত ছিল না। এরা তাদের সঙ্গীর বাইরেও আরো

[১] Paul Van de Ven et al., ‘A Comparative Demographic and Sexual Profile of Older Homosexually Active Men,’ *Journal of Sex Research* 34 (1997): 308

[২] Paul Van de Ven et al., ‘A Comparative Demographic and Sexual Profile of Older Homosexually Active Men,’ *Journal of Sex Research* 34 (1997): 308

[৩] Genre (October 1996), quoted in ‘Survey Finds 40 percent of Gay Men Have Had More Than 40 Sex Partners,’ *Lambda Report*, January 1998, p. 20

[৪] Harold I. Lief, *Sexual Survey Number 4: Current Thinking on Homosexuality, Medical Aspects of Human Sexuality* 2 (1977), p. 110- 111

বহু মানুষের সাথে অপকর্মে লিপ্ত হয়েছে।^[১]

সমকামী নারীদের একটা যুক্তি হলো—নারীরা যেহেতু একে অন্যকে বেশি বোঝে, তাই নারীদের মধ্যে জুটি বেশি স্থায়ী হয় এবং অপেক্ষাকৃত কম ঝগড়া হয়। একজন নারীর জন্য পুরুষ সঙ্গীর থেকে বরং আরেকজন নারী সঙ্গীর সাথে জীবন পার করাটা বেশি নিরাপদ। কিন্তু গবেষণা বলে উল্টো কথা। একটি পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, ৯০% সমকামী নারী তার নারী সঙ্গীর কাছ থেকে মৌখিক হিংস্রতার শিকার হয়েছে এবং ৩১% সমকামী নারী তার নারী সঙ্গীর কাছ থেকে শারীরিক হিংস্রতার শিকার হয়েছে।^[২] শুধু তাই নয়, সমকামী পুরুষ জুটির মধ্যে শারীরিক হিংস্রতার পরিমাণ নারী-পুরুষ জুটির থেকে দ্বিগুণ।^[৩] একই ছাদের নিচে দুজন সমকক্ষ পুরুষ দীর্ঘ সময় ধরে বাস করলে মারামারি করবে—এটা অপ্রত্যাশিত হওয়ার কথা নয়। পুরুষদেরকে আল্লাহ সৃষ্টিই করেছেন অপেক্ষাকৃত বেশি হিংস্রতা, আধিপত্যের মোহ দিয়ে।

আমেরিকায় একটা জাতীয় পর্যায়ের পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, ৭৫% সমকামী নারীরা দীর্ঘমেয়াদি হতাশা ও অবসাদের মানসিক চিকিৎসা নিয়েছে।^[৪] এমনকি সমকামী পুরুষরা ছয়গুণ বেশি আত্মহত্যার চেষ্টা করে।^[৫] এছাড়াও ২৫% থেকে ৩৩% সমকামী পুরুষ এবং নারী মদে আসক্ত।^[৬] নারী সমকামীরা স্ত্রীভাবিক নারীদের থেকে তিনগুণ বেশি মদে আসক্ত এবং নানা ধরনের আত্মবিধ্বংসী আচরণে

[১] D McWhirter and A Mattison, 'The Male Couple: How Relationships Develop, (Englewood Cliffs, Prentice-Hall)

[২] Lettie L. Lockhart et al., 'Letting out the Secret: Violence in Lesbian Relationships,' Journal of Interpersonal Violence 9 (1994): 469-492

[৩] Gwat Yong Lie and Sabrina Gentlewarrior, 'Intimate Violence in Lesbian Relationships: Discussion of Survey Findings and Practice Implications,' Journal of Social Service Research 15 (1991): 41-59.

[৪] J. Bradford et al., 'National Lesbian Health Care Survey: Implications for Mental Health Care,' Journal of Consulting and Clinical Psychology 62 (1994): 239, cited in Health Implications Associated with Homosexuality, p. 81

[৫] Alan P. Bell and Martin S. Weinberg, 'Homosexualities: A Study of Diversity Among Men and Women', (New York, Simon and Shuster, 1978)

[৬] Robert J. Kus, 'Alcoholics Anonymous and Gay American Men', Journal of Homosexuality, Volume 14, No.2 (1987), p. 254

জর্জরিত^[১] একজন পুরুষ সমকামী ও উভকামীর গড় আয়ু স্ভাভাবিক পুরুষের থেকে ৮-২০ বছর কম^[২]

আরেকটি জঘন্য তথ্য হলো, ২৯% সমকামী অভিবাবকের পূর্ণবয়স্ক সন্তানেরা তাদের অভিবাবকদের দ্বারাই যৌন নিপীড়নের শিকার হয়। যার অর্থ প্রতি চারটি পরিবারের একটিতে সন্তানরা তাদের সমকামী বাবা বা মা দ্বারা যৌন নিপীড়নের শিকার হচ্ছে। যেখানে স্ভাভাবিক নারী-পুরুষ বাবা-মায়ের পরিবারে সন্তানদের যৌন নিপীড়নের শিকার হওয়ার পরিসংখ্যান ০.৬%। এই হিসেব অনুসারে যে সমস্ত বাচ্চা কোনো একজন সমকামী অভিবাবকের কাছে বড় হচ্ছে, তাদের মধ্যে অজাচার হওয়ার সম্ভাবনা ৫০ গুণ বেশি^[৩] সমকামিতাকে কঠোরভাবে দমন করে আইনত নিষিদ্ধ ঘোষণা করার জন্য এই একটি কারণই যথেষ্ট ছিল। কিন্তু সেটা তো হয়ইনি; বরং বিভিন্ন দেশে দিনে দিনে সমকামিতাকে আরো আইনি বৈধতা দেওয়া হচ্ছে এবং অজাচারের শিকার হয়ে মানসিকভাবে বিকৃত কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণীর সংখ্যা আশঙ্কাজনক হারে বেড়েই চলেছে।

সমকামীদের কামের চাহিদার কোনো সীমা-পরিসীমা নেই। পরিসংখ্যান পরিষ্কারভাবে দেখিয়ে দেয়, এরা তাদের সঙ্গীর প্রতি বিশ্বস্ত হয় না। এদের ভেতরে শাস্তি নেই, স্থিরতা নেই, শৃঙ্খলা নেই। এদের নিত্য-নতুন সঙ্গীর চাহিদার কোনো সীমা-পরিসীমা নেই। এমনকি এরা অনেকে এ বিকৃত কামে এতটাই আসক্ত যে, এদের ঘরের সন্তানরাও এদের হাত থেকে রেহাই পায় না। আসলে এরা পুরো মানবসভ্যতা ও মানবজাতির ওপর এক ভয়ংকর হুমকি। নিজেদের পশুত্বকে এরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মকেও এরা পশু বানিয়ে যায়। এদের পরিমাণ যদি একটি নির্দিষ্ট সংখ্যার বেশি হয়ে যায়, তাহলে জনসংখ্যা বৃদ্ধি বিপরীত দিকে ঘুরে গিয়ে জনসংখ্যা হ্রাস হতে হতে একসময় মানবজাতি বিলুপ্ত হয়ে যাবে।

[১] Joanne Hall, 'Lesbians Recovering from Alcoholic Problems: An Ethnographic Study of Health Care Expectations,' Nursing Research 43 (1994): 238-244

[২] Robert S. Hogg et al., 'Modeling the Impact of HIV Disease on Mortality in Gay and Bisexual Men,' International Journal of Epidemiology 26 (1997): 657.

[৩] Robert S. Hogg et al., 'Modeling the Impact of HIV Disease on Mortality in Gay and Bisexual Men,' International Journal of Epidemiology 26 (1997): 657.

ঘুম বিশ্রাম, রাত আবরণ আর দিন হলো উপার্জনের সময়

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۙ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لَيْسًا ۙ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝۱۱

আমি কি তোমাদের ঘুমকে বিশ্রাম হিসেবে দান করিনি? রাতকে একরকম আবরণ করে দিইনি? জীবিকা অন্বেষণের জন্য দিন তৈরি করে দিইনি?

—সুরা নাবা, আয়াত : ১০-১২

আমি কি তোমাদের ঘুমকে বিশ্রাম হিসেবে দান করিনি?

ঘুম আল্লাহ তাআলার পক্ষ থেকে এক বিরাট উপহার। ধনী-গরিব, জ্ঞানী-মূর্খ সবাইকে সমানভাবে এই উপহার ভোগ করার সুযোগ দিয়েছেন তিনি; বরং এই উপহারটি তিনি ধনীদের তুলনায় গরিবদেরকে একটু বেশিই দিয়েছেন। অনেক ধনী আছে, যারা তাদের আলিশান বাড়িতে, শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ঘরে, নরম বিছানায়, দু-তিনটা বালিশ দিয়েও আরামে ঘুমাতে পারে না। ঠিকমতো ঘুমের জন্য তাদেরকে নিয়মিত ঘুমের ওষুধ খেতে হয়। অন্যদিকে গরিবরা তাদের কুঁড়েঘরের মাটিতে মাদুর বিছিয়ে শক্ত বালিশে আরাম করে সারারাত ঘুমায়। কিছু মানুষের জীবনে প্রাচুর্যের শেষ নেই, কিন্তু এক রাত ঘুমের জন্য এমন কোনো চেষ্টা নেই যা তারা করছে না। মাসের পর মাস ঘুমের পিল খেয়ে যাচ্ছে রাতে কয়েক ঘণ্টা ঘুমের জন্য। একসময় পিল কাজ করা বন্ধ করে দিচ্ছে। ঘুম যে কত বড় একটি উপহার, সেটা তারাই বোঝে, যারা রাতের ঘুম হারিয়ে ফেলে।

ঘুমকে আল্লাহ তাআলা বলেছেন سبات (সুবাত) অর্থাৎ বিশ্রাম, আরাম, ক্লান্তি-দূরকারী। ক্লান্ত দেহ, মনকে পুনরায় সতেজ করার জন্য ঘুমের বিকল্প নেই। চা, কফি, এনার্জি ড্রিংক ইত্যাদি যা কিছুই মানুষ পান করুক না কেন, ঘুম মানুষকে যতটা সতেজ করে, ততটা আর কোনো কিছুই করতে পারে না। দুপুরবেলা ১৫-২০ মিনিট ঘুমিয়ে নিলে দিনের বাকি অংশ এবং সন্ধ্যায় দেহ-মন যতটা সতেজ, চাঙা থাকে; মাথা যতটা ঠান্ডা থাকে; চিন্তাভাবনা যতটা পরিষ্কার হয়—তা অন্য কোনো বিকল্প পানীয় বা ওষুধ থেকে পাওয়া যায় না।

একইভাবে ঘুম মানুষের মনে প্রশান্তি দেয়। সারাদিনের মানসিক চাপ, অশান্তির পর রাতের বেলা যখন ঘুমিয়ে পড়ে, পরের দিন জেগে উঠে সেই চাপ এবং অশান্তি অনেকখানি দূর হয়ে মন শান্ত হয়ে যায়। আজকে পৃথিবীতে লক্ষ-কোটি মানুষকে

নানা ধরনের ওষুধ এবং পানীয় পান করে মন শান্ত করতে হয়, অস্থিরতা কমাতে হয়। অথচ আল্লাহ তাআলা মানুষকে ঘুম দিয়েছেন প্রতিদিন নানা ব্যস্ততার মাঝে শান্তি ও স্থিরতা খুঁজে পাওয়ার জন্য।

আর মানুষ ইচ্ছে করলেও না ঘুমিয়ে বেশি দিন থাকতে পারে না। দুদিন এক নাগাড়ে জেগে থাকলেই শরীরে জটিল সমস্যা শুরু হয়ে যায়, মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যেতে থাকে। তিনদিন জেগে থাকলে শরীরে, অঙ্গপ্রত্যঙ্গে স্থায়ী ক্ষতি হয়ে যাবে। চারদিন পর মানুষ যতই জেগে থাকার চেষ্টা করুক, কিছুক্ষণ পরপর ঘুমিয়ে পড়বে। জ্ঞান-বিজ্ঞান, প্রযুক্তিতে এত উন্নত এত ক্ষমতাবান একটি প্রাণী হাজার চেষ্টা করেও ঘুমকে পুরোপুরিভাবে জয় করতে পারেনি। প্রতিদিন তারা ঘুমের কাছে পরাজিত হয়। ঘুম প্রতিদিন মানুষকে মনে করিয়ে দেয়, সে কত অসহায়, কত দুর্বল একটা প্রাণী।

ঘুম শুধু মানুষের শারীরিক ও মানসিক চাহিদাই পূরণ করে না, একই সাথে এটি প্রতিদিনের জীবনসংগ্রাম থেকে আত্মাকে একটু সময়ের জন্য হলেও বিরতি দেয়। ঘুমের মধ্যে এক অনাবিল প্রশান্তিতে ডুবে যাওয়ার এই যে চাহিদা মানুষের রয়েছে, তা খাবার এবং পানীয়ের চাহিদা থেকে কোনো অংশে কম নয়।

ঘুমের প্রয়োজনীয়তা

পৃথিবীতে যত প্রাণীর স্নায়ুতন্ত্র আছে, যার মধ্যে মানুষ একটি, তাদের সবার জন্য ঘুম অত্যাবশ্যকীয়। সম্প্রতি আবিষ্কার হয়েছে, এই ধরনের প্রাণীরা যতক্ষণ জেগে থাকে ততক্ষণ তাদের কোষের ক্রোমোজোমে নানা ধরনের ক্ষতি হতে থাকে। ঘুমের সময় শরীরের কোষগুলো তাদের ডিএনএর মধ্যে এই ক্ষতিগুলোকে মেরামত করে ফেলে। যতক্ষণ তারা ঘুমাতে থাকে, ততক্ষণ শরীরের এই স্বয়ংক্রিয় মেরামত প্রক্রিয়া সচল থাকে। নিয়মিত মেরামতের ফলে কোষগুলো সুস্থ ও সবল থাকে। যদি কোষগুলোকে মেরামত করার জন্য দেহ নিয়মিত যথেষ্ট সময় না পায়, তাহলে কোষগুলোর মধ্যে নানা ধরনের সমস্যা জন্মতে জন্মতে একসময় কোষগুলো অসুস্থ হয়ে নানা অসুখের জন্ম দেয়। আল্লাহ তাআলা আমাদের ঘুম দিয়েছেন যেন শরীরের কোষগুলো প্রতিদিন মেরামত করে সুস্থ থাকতে পারি।^[১]

[১] Cheung, V. , Yuen, V. M., Wong, G. T. and Choi, S. W. (2019), The effect of sleep

গবেষণায় দেখা গেছে, মানুষের মস্তিষ্ক জেগে থাকার সময় ক্রমাগত কাজ করতে থাকলে নানা ধরনের টক্সিন জমা হয়। ঘুমের সময় মস্তিষ্ক এই টক্সিনগুলো পরিষ্কার করার সুযোগ পায়। এ কারণে পর্যাপ্ত পরিমাণে ঘুম না হলে মস্তিষ্কে টক্সিন জমতে জমতে মস্তিষ্কের ক্ষতি হতে থাকে, যা থেকে হতাশা, অবসাদ, বাইপোলার ডিসঅর্ডার, স্কিটজোফ্রেনিয়া-সহ নানা ধরনের জটিল মানসিক সমস্যা তৈরি হয়। মলমূত্র ত্যাগ করে শরীর যেভাবে ক্ষতিকারক পদার্থ পরিষ্কার করে, তেমনি ঘুমের সময় মস্তিষ্কের গ্লিমফেটিক সিস্টেম মস্তিষ্ক জমে থাকা ক্ষতিকারক পদার্থ পরিষ্কার করে ফেলে। এ কারণেই দেখা যায় যে, যারা রাতের বেলা ঠিকমতো ঘুমায় না, তাদের মানসিক সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। আর যাদের মানসিক সমস্যা ইতোমধ্যেই হয়ে গেছে, তারা যখন রাতের বেলা ঠিকমতো ঘুমাতে পারে না, তখন তাদের সমস্যা আরো প্রকট হতে থাকে। মানসিক রোগীদের এ কারণেই ঘুমের ওষুধ দিয়ে বেশিক্ষণ ঘুমাতে দেওয়া হয়। কারণ ঘুম হচ্ছে মস্তিষ্কের সুয়ংক্রিয়ভাবে নিজেকে মেরামত করার অত্যন্ত কার্যকর একটি ব্যবস্থা।^[১]

যারা নিয়মিত ঠিকমতো ঘুমায় না, তাদের রোগ-প্রতিরোধ-ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যেতে থাকে এবং তারা সহজেই নানা ধরনের অসুখের আক্রমণের শিকার হয়। কেউ যদি ঘন ঘন সর্দি-কাশিতে ভোগে, তাহলে তার জন্য ঘুম ঠিকমতো না হওয়াটা দায়ী হতে পারে। কারণ রোগ-প্রতিরোধ-ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যাওয়ার একটি কারণ—পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব।

যারা দৈনিক সাত ঘণ্টার কম ঘুমায়, তাদের মোটা হয়ে যাওয়ার প্রবণতা বেশি। কারণ যারা কম ঘুমায়, তাদের খাবার খেয়ে তৃপ্ত হওয়ার বোধ কমে যায় এবং তাদের ক্ষুধার হরমোন বেশি বের হয়। এ কারণে তারা বেশি বেশি খায় এবং মোটা হতে থাকে।

রাতকে করে দিইনি আবরণ?

আল্লাহ তাআলা মানুষকে শুধু ঘুমই দেননি, একইসাথে ঘুমের জন্য প্রয়োজনীয় সব ব্যবস্থাও তিনি তৈরি করে দিয়েছেন। পৃথিবীতে তিনি দিন ও রাতের ব্যবস্থা

deprivation and disruption on DNA damage and health of doctors. *Anaesthesia*, 74: 434-440. doi:10.1111/anae.14533 Sleep increases chromosome dynamics to enable reduction of accumulating DNA damage in single neurons. (2019, March 5). Retrieved from <https://www.nature.com/articles/s41467-019-08806-w>

[১] Eugene, A. R., & Masiak, J. (2015). The Neuroprotective Aspects of Sleep. *MEDtube science*, 3(1), 35-40.