

Family Development Package – Book 6

ইসলামিক সায়েন্সের আলোকে

প্যারেন্টিং

এই আধুনিক যুগে আমাদের সন্তানকে কিভাবে মানুষ করবো?

“Parenting”

**How to make our children competitive
in this technologically progressive world**

আমির জামান

নাজমা জামান

ভূমিকা

আসসালামু আলাইকুম

সকল প্রশংসা মহান আল্লাহ রব্বুল আলামীনের যিনি আমাদের নিকট আল-কুরআন পাঠিয়েছেন জীবন পরিচালনার জন্য একটি পরিপূর্ণ দিকনির্দেশনা (গাইডলাইন) হিসেবে এবং মুহাম্মাদ ﷺ-কে পাঠিয়েছিলেন সেই গাইডলাইন বাস্তবায়ন করে দেখানোর জন্যে ।

আমরা মা-বাবারা সন্তানের ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে কত কষ্টই না করে যাচ্ছি । কিন্তু বাস্তবে দেখা গেছে যে সঠিক দিকনির্দেশনার অভাবে অনেক ছেলেমেয়েরাই মা-বাবার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাচ্ছে । এরকম অনেক ঘটনাই ঘটেছে যে সন্তানদের উপর সঠিক সংশোধন প্রক্রিয়া প্রয়োগ না করার কারণে সন্তান মা-বাবার অবাধ্য হয়ে গেছে । এসব পরিস্থিতিতে নিরাশ হওয়া যাবে না । অবশ্যই প্রত্যেকটা সমস্যার একটা সুষ্ঠু সমাধান রয়েছে । এ সমস্যার মূল কারণ কী এবং তার সমাধান কিভাবে করা যায় তা নিয়ে আমাদের চিন্তা করতে হবে । আমাদের ১২ বছরের চিন্তা ও গবেষণার ফলাফল এ বইটিতে উপস্থাপন করার চেষ্টা করেছি । এই বইটিতে কোন theory বা তত্ত্বকথা আলোচনা করা হয়নি, বরং সব practical তথা বাস্তবধর্মী বিষয় আলোচনা করা হয়েছে । বাস্তব অভিজ্ঞতার আলোকে একের পর এক ঘটনা তুলে ধরে তার একটি সঠিক সমাধান বের করার চেষ্টা করা হয়েছে ।

সূরা মুনাফিকুনের ৯ নং আয়াতে মহান আল্লাহ তা'আলা আমাদেরকে সতর্ক করে বলেছেন : “হে মু'মিনগণ! তোমাদের ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি যেন তোমাদেরকে আল্লাহর স্মরণ থেকে ফিরিয়ে না রাখে।” আবার সূরা আত-তাগাবুনের ১৫ নং আয়াতে আল্লাহ তা'আলা বলেছেন : “তোমাদের ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি তো কেবল পরীক্ষাস্বরূপ। আর আল্লাহর কাছেই রয়েছে মহাপুরস্কার” ।

সন্তান-সন্ততির ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে আমরা কত কিছুই না করছি । আর সেই সন্তান যদি সত্যিকার অর্থে “মুসলিম” না হয় তাহলে আমাদেরকে আখিরাতের ময়দানে কঠিন জবাবদিহি করতে হবে এবং এই সন্তানই কিয়ামতের দিন তার মা-বাবার বিরুদ্ধে সাক্ষী দেবে । তাই আমরা যেন সন্তানের

ভবিষ্যৎ নিয়ে একমুখী (one-way) চিন্তা না করি। এই বইটি থেকে প্রকৃতভাবে উপকৃত হতে চাইলে বইটি একবার মাত্র পড়েই রেখে দিলেই চলবে না। বইটি বারবার মনোযোগ দিয়ে পড়তে হবে এবং বোঝার চেষ্টা করতে হবে। যে বিষয়গুলো পাঠকের কাছে গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয় সেগুলো হাইলাইটার পেন দিয়ে হাইলাইট করে বিষয়গুলো গভীরভাবে চিন্তা করতে হবে এবং সেগুলোর প্রয়োগ (implementation)ও করতে হবে। প্রয়োজন বোধে সমমনা লোকদের সংগেও আলোচনা করা যেতে পারে।

আমাদের লেখা বইগুলোর উদ্দেশ্য অন্যান্য গতানুগতিক বইয়ের মতো নয়। এটি আমাদের মত সাধারণ মুসলিমদের জন্য কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে একটি Exercise Book এবং সেই সাথে একটি গাইডলাইন। আমাদের উদ্দেশ্য সন্তানদের নিয়ে একটি সুখী ও সুন্দর পরিবার গঠন, এবং একই সাথে একটি সুন্দর সমাজ ও দেশ গঠন, যাতে এই পৃথিবীতেও সফল হওয়া যায় এবং একই সংগে পরকালেও সফল হওয়া যায়।

আমরা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি শিবলী মেহেদী ভাইয়ের প্রতি যিনি এই বইটি লাইন-বাই-লাইন পড়ে প্রয়োজনীয় সংশোধন করেছেন এবং প্যারেন্টিং সম্পর্কে বহু মূল্যবান তথ্য দিয়ে আমাদেরকে সহায়তা করেছেন। শিবলী ভাই মূলতঃ শিশু লালন-পালন নিয়ে কাজ করেন। Shishu Lalon Palon লিখে ইউটিউবে সার্চ দিলেই শিবলী ভাইয়ের সকল শিক্ষামূলক ভিডিওগুলো পাওয়া যাবে। আমরা শিবলী ভাই এবং তার পরিবারের দুনিয়া ও আখিরাতে শান্তির জন্য দু'আ করি।

এই বইটি লেখার ব্যাপারে সিঙ্গাপুরে বসবাসরত আমাদের দ্বিনি ভাই সারওয়ার কবির শামীমের লেখা “সফল প্রবাস জীবন” বইটিও আমাদেরকে বেশ সাহায্য করেছে। আর এজন্য আমরা শামীম ভাইয়ের কাছে চিরকৃতজ্ঞ। আমরা তার ও তার পরিবারের দুনিয়া ও আখিরাতে শান্তির জন্য দু'আ করি।

সম্মানিত পাঠকের মতামত, ভুল সংশোধন ও দৃষ্টি আকর্ষণ ই-মেইল অথবা টেলিফোনে জানালে আগামী সংস্করণে তা প্রতিফলিত হবে, ইন্শাআল্লাহ।

জাযাকআল্লাহু খাইরন,

আমির জামান ও নাজমা জামান

টরন্টো, ক্যানাডা

আমরা কি আমাদের সন্তানকে নিয়ে সমস্যায় ভুগছি?



- আমাদের সন্তান কি আমাদের কথা শুনতে চায় না?
- আমাদের সন্তান কি পড়াশোনায় অমনোযোগী?
- আমাদের সন্তান কি অন্যদের সাথে কিছু শেয়ার করতে চায় না?
- আমাদের সন্তানের কি জিদ বেশী?
- আমাদের সন্তান কি জিনিস-পত্র ভাঙে বা ছুড়ে ছুড়ে মারে?
- আমাদের সন্তান কি স্কুল ফাঁকি দেয় বা স্কুলে যেতে চায় না?
- আমাদের সন্তান কি আজীবনে গালি দেয়?
- আমাদের সন্তান কি বন্ধুদের সাথে মারামারি করে?
- আমাদের সন্তান কি সন্ধ্যার পরও বাইরে থাকে?
- আমাদের সন্তান কি মিথ্যা কথা বলে?
- আমাদের সন্তান কি সারাক্ষণ নাচগান নিয়ে ব্যস্ত থাকে?
- আমাদের সন্তান কি সারাক্ষণ কম্পিউটার গেইমস, এক্স-বক্স নিয়ে ব্যস্ত থাকে?
- আমাদের সন্তান কি সারাক্ষণ ট্যাবলেট, স্মার্টফোন নিয়ে ব্যস্ত থাকে?
- আমাদের সন্তান কি সারাক্ষণ টিভি নিয়ে ব্যস্ত থাকে?
- আমাদের সন্তান কি তার বাজে বন্ধুদের সাথে মিশে?
- আমাদের সন্তান কি ঘর থেকে না বলে টাকা নেয়?
- আমাদের সন্তান কি ঠিক মত সলাত আদায় করতে চায় না?
- আমাদের সন্তান কি ঠিক মত সিয়াম পালন করতে চায় না?
- আমাদের সন্তান কি প্রায়ই কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগে?
- আমাদের সন্তান কি স্কুলে টিফিন দিলে তা না খেয়ে ফিরিয়ে নিয়ে আসে?
- আমাদের সন্তান কি শাক-সজি ও ফল-মূল খেতে চায় না?
- আমাদের সন্তান কি কখনো দাঁত ব্রাশ করতে চায় না? মুখে দুর্গন্ধ?
- আমাদের সন্তান কি প্রতিদিন গোসল করতে চায় না?
- আমাদের সন্তান কি কখনো বিষন্নতায় ভুগে?
- আমাদের সন্তান কি অগোছালো স্বভাবের?
- আমাদের সন্তানের জামাকাপড়-জুতায় কি দুর্গন্ধ?

সূচীপত্র

চ্যাপটার ১ : প্যারেন্টিং নিয়ে কিছু কথা

প্যারেন্টিং কি ও কেন?	১৩
প্যারেন্টিং অর্গানাইজেশনস এবং ইনস্টিটিউটস	১৯
প্যারেন্টিং-এর ছয়টি ধাপ	২১

চ্যাপটার ২ : সন্তান জন্মের পূর্বে ও পরে মা-বাবার করণীয়

গর্ভবতী মায়ের পড়াশোনা	২৩
মায়ের গর্ভে শিশুর শিক্ষা পর্ব	২৪
সন্তান জন্মের পূর্বে মায়ের সতর্কতা	২৫
সন্তান জন্মের আগে দু'আ	২৬
সন্তান জন্মের আগে মা-বাবার নৈতিক দায়িত্ব	২৮
সন্তান জন্মের আগের মায়ের স্বাস্থ্যগত দায়িত্ব	২৮
সন্তান জন্মের পর প্রথম দিনের দায়িত্ব	২৯
সন্তান জন্মের পর সপ্তম দিনের দায়িত্ব	৩০
ভূমিষ্ট শিশু নিয়ে কুসংস্কার মুক্ত থাকা	৩২
শিশু সন্তানকে শিরক থেকে মুক্ত রাখা	৩৩

চ্যাপটার ৩ : শিশুর লালনপালন এবং শিশুর শিক্ষা

শিশুর বেড়ে উঠা এবং ক্রমবিকাশ	৩৬
শিশুদের নিয়ে সতর্কতা	৪৩
শিশুদের সাথে কথা বলা	৪৭
শিশুদের নিয়ে আরো কিছু মূল্যবান টিপ্স	৪৮

চ্যাপটার ৪ : কিছু প্রশ্ন, কিছু চিন্তা, কিছু ভাবনা

আমাদের সন্তানকে কিভাবে গাইড করবো?	৫৩
সত্যিকার মানুষের সংজ্ঞা কী?	৫৪
আমরা কি চাই না আমাদের সন্তানের মনে ভাল উপাদানগুলি বেশী করে ঢুকুক?	৫৬
আমরা কি চাই এই প্রতিকূল পরিবেশে আমাদের সন্তানের ঈমানী শক্তি বৃদ্ধি হোক?	৫৮
আমরা কি এখনও সাবধান হবো না?	৫৯
আমাদের প্রয়োজন আগেই মানসিক প্রস্তুতি	৬০
মা-বাবার আচরণ সন্তানদের মনে প্রভাব ফেলে	৬১
মা-বাবাদের বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন	৬২
আমাদের সন্তানের শিক্ষা কিন্তু থেমে নেই	৬২
এ যুগের ছেলেমেয়েদের ধারণা	৬৪

চ্যাপটার ৫ : আমাদের চাওয়া

আমরা সবাই চাই সন্তানরা ভাল হোক, ভাল পথে চলুক	৬৭
বেশীরভাগ মা-বাবার ভুল ধারণা	৬৯
দ্বীন সম্পর্কে সঠিকভাবে জানা	৬৯
আমরা সন্তানদের সবসময় ছোট মনে করি	৭০
কিছু পারিবারিক নিয়ম থাকা উচিত	৭১
পারিবারিক সিটিং বা বৈঠক (আলোচনা)	৭২
বাসায় সন্তানদের জন্য লাইব্রেরী করে দেয়া	৭৩
সন্তান প্রতিপালনে মুসলিম ও অমুসলিম মায়ের পার্থক্য	৭৩
সন্তানকে মানুষ করার পেছনে মায়ের কর্তব্য	৭৫
সন্তানদের সামনে অন্যায় কাজ করা থেকে বিরত থাকা	৭৭
রাগ নিয়ন্ত্রণ কিভাবে করবো?	৭৮
পরিবারের সাথে সময় কাটানো	৭৯
আল্লাহ, রসূল ﷺ ও ইসলামকে আমরা সবচেয়ে বেশী ভালবাসবো	৭৯

চ্যাপটার ৬ : আমাদের সন্তানের অধিকার

মেয়ে হলে অসন্তুষ্ট হওয়া ঠিক না	৮৩
প্রতিবন্ধী সন্তান (Mentally and physically disabled children)	৮৪
সন্তানদের প্রতি করণীয়	৮৬
উত্তম ব্যবহার শিক্ষা দান	৮৮
সন্তানদেরকে ঘরের কাজকর্মে অভ্যস্ত করা	৮৯
ভারসাম্যপূর্ণ অভ্যাস তৈরী করা	৯০
সন্তানকে অভিশাপ না দেয়া	৯১
আমাদের সন্তানের বিবাহ	৯৩

চ্যাপটার ৭ : আমাদের সন্তানের চরিত্র গঠন

সন্তানের চরিত্র গঠনের উপায়	৯৭
অন্যায়কে সুস্পষ্ট করা	৯৮
রসূল ﷺ -এর চরিত্রকে মডেল হিসেবে তুলে ধরা	৯৯
সন্তানদের ছোটবেলা হতে সত্য-মিথ্যার পার্থক্য শেখাতে চেষ্টা করা	৯৯
তারা যেন মিথ্যা না বলে	১০০
আমাদের সন্তানদেরকে স্পষ্টভাষী হতে সাহায্য করা	১০০
ইসলামী আদব শিক্ষা দান	১০১
সন্তানদের সালামের অভ্যাস করানো	১০২
সুন্দর কথার সুফল ও অসুন্দর কথার কুফল শিক্ষাদান	১০৩

চ্যাপটার ৮ : আমাদের সন্তানের নির্ভুল জ্ঞান অর্জন

বাবা-মায়ের জ্ঞান অর্জন করা জরুরী	১০৮
ভুল শিক্ষা থেকে সাবধানতা	১০৯
কুরআন অর্থ ও ব্যাখ্যাসহ বুঝে পড়া	১১১
আমাদের সন্তানের সঠিক আকীদা	১১৩
গান, কবিতা, গল্প-উপন্যাস, নাটক, সিনেমা এবং বাঙালী কালচারের নামে নানা রকম শিরক!	১১৪
সন্তানদেরকে আল্লাহর সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া	১১৫
সন্তানদের নিকট নাবী মুহাম্মাদ ﷺ -এর পরিচয় তুলে ধরা	১১৫

চ্যাপটার ৯ : আমাদের সন্তানদের জন্য গাইডলাইন

সন্তানদের একাডেমিক ইসলামী শিক্ষা	১২০
সন্তানদের নিয়ে স্কলারদের ভিডিও উপভোগ	১২১
ইংলিশ ভার্শনের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য গাইড	১২২
আমাদের সন্তানের ডেইলি রুটিন (Sample)	১২৩
সন্তানদের সকাল-সন্ধ্যার দু'আ শিক্ষা দেয়া	১২৪
সন্তানদের পড়ালেখায় ভাল করার বিষয়ে বাবা-মায়ের সহায়তা	১২৫
সন্তানদের ক্যারিয়ার ডেভেলপমেন্টে সাহায্য করা	১২৮

চ্যাপটার ১০ : আমাদের সন্তানের ট্রেনিং

আমাদের সন্তানের সলাতের ট্রেনিং	১৩২
সন্তানদের নিকট জামাতে সলাত আদায়ের গুরুত্ব তুলে ধরা	১৩৩
পরিবারের সাথে সলাত আদায়	১৩৫
সন্তানদের সিয়াম (রোযা) পালনের অভ্যাস করানো	১৩৫
মেয়েকে পর্দা/হিযাব করার অভ্যাস করানো	১৩৬
ফরয ইবাদতের গুরুত্ব	১৩৭
সন্তানদেরকে ত্যাগের শিক্ষা দেয়া	১৩৭
ধনী-গরীব সকল আত্মীয়দের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া	১৩৮
আমাদের সন্তানের সংঘবদ্ধ জীবনযাপন ও ট্রেনিং প্রোগ্রাম	১৩৯
টিভি চ্যানেল উপভোগ	১৩৯

চ্যাপটার ১১ : সতর্কতা অবলম্বন

সন্তানদের শাসন করা	১৪৩
সন্তানদের প্রতি আজেবাজে মন্তব্য না করা	১৪৪
সন্তানদের বন্ধু-বান্ধবদের প্রতি দৃষ্টি রাখা	১৪৫
আমাদের সন্তান যেন আমাদেরকে বন্ধু ভাবে	১৪৫
সন্তানের ধূমপানের ব্যাপারে সজাগ দৃষ্টি রাখা	১৪৬

মা-বাবাদের জন্য দু'টি তথ্য	১৪৮
ছেলে এবং মেয়েরা কি একে অপরের বন্ধু হতে পারে?	১৪৮
সন্তানদের ভবিষ্যৎ পেশা সম্পর্কে সতর্কতা	১৫২
ফেইসবুক সম্পর্কে সাবধানতা	১৫২
আমাদের সন্তান কি সাইবার বুলিইং (cyber bullying)-এর শিকার?	১৫৩
ইসলামিক ওয়েবসাইট ভিজিট করার বিষয়ে সতর্কতা	১৫৫
আমাদের সন্তান কি কার্টুন পছন্দ করে?	১৫৫
চ্যাপটার ১২ : আমাদের সন্তানদের জন্য বিশেষ সচেতনতা	
ইসলামের দৃষ্টিতে সেক্স	১৬২
যৌনতা বিষয়ে শিশুর প্রশ্নের জবাব দেয়া	১৬৪
শিশুর বিকাশের জন্য যেভাবে মা-বাবা সাহায্য করতে পারে	১৬৫
যৌন হয়রানী থেকে সতর্কতা	১৬৭
পর্নোগ্রাফি থেকে দূরে রাখার বিষয়ে কতিপয় পদক্ষেপ	১৬৮
পর্নোগ্রাফিতে আসক্তির সমস্যা ও সমাধান	১৬৯
চ্যাপটার ১৩ : সন্তান প্রতিপালনে সূরা লুকমানে উপদেশাবলী	
প্রথম থেকে একাদশ উপদেশাবলী	১৭২
শিশুদের প্রতি নাবী মুহাম্মাদ ﷺ-এর ভালোবাসার দৃষ্টান্ত	১৭৭
চ্যাপটার ১৪ : সন্তানের নিকট মা-বাবার গুরুত্ব	
মা দিবস ও বাবা দিবস	১৮০
মায়ের অধিকার	১৮১
মা-বাবার সাথে ভাল আচরণে তাদের কী লাভ	১৮৩
মা-বাবার আনুগত্য করা ওয়াজিব	১৮৪
মা-বাবার সাথে সদ্ব্যবহার	১৮৭
মা-বাবার জন্য অর্থ ব্যয়	১৯০
অনেক সন্তানেরাই জানে না মা-বাবার মৃত্যুর পর তাদের কী করণীয়	১৯৪
চ্যাপটার ১৫ : প্যারেন্টিং বিষয়ে শায়েখ নুমান আলী খানের পরামর্শ	
আমাদের সন্তানের সাথে আমাদের সম্পর্ক কতটুকু?	১৯৭
সন্তান প্রতিপালনে আমাদের করণীয়	২০১
সন্তানদেরকে সময় দেয়া	২০৮
সন্তানদের মিথ্যা বলার কারণ ও প্রতিকার	২১১
চ্যাপটার ১৬ : টিনএইজ প্যারেন্টিং (Teenage Parenting)	
১৩ থেকে ১৯ বছর বয়স	২১৬
টিনএইজ বয়সে ছেলেমেয়েরা সাধারণত যে সমস্যাগুলোতে পড়ে	২১৬
Useful Tips for Teenage Parenting	২১৯

যে সকল ছেলেমেয়েরা বড় হয়ে গেছে কিন্তু ছোটবেলায় বাবা-মা থেকে দ্বীনি শিক্ষা পায়নি	২২১
চ্যাপটার ১৭ : হেল্থ টিপ্স (কিছু স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ)	
খাওয়ার রুটিন পরিবর্তন করা	২২৪
শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্য (constipation) ও সমাধান	২২৪
সন্তানের জন্য কিছু হেল্থ টিপ্স	২২৬
ব্রেইনকে প্রখর রাখতে ৮টি অভ্যাস	২২৭
ব্রেইনের জন্য ১০টি খারাপ অভ্যাস	২২৯
ব্রেইন ফুড এবং স্মরণশক্তি বৃদ্ধি	২৩১
স্ট্রেস কন্ট্রোল করা	২৩১
প্রচন্ড গরম থেকে নিরাপদে থাকা	২৩৩
রসুনের উপকারিতা	২৩৩
মধুর উপকারিতা	২৩৩
কালিজিরার উপকারিতা	২৩৫
নাবী মুহাম্মাদ ﷺ স্মৃতিশক্তি বাড়াতে যে খাবার খেতে বলেছেন	২৩৬
APPENDIX-1: কিছু বাস্তব ঘটনা থেকে শিক্ষাগ্রহণ	২৪০
APPENDIX-2: পত্রিকা থেকে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়	২৫৩
তুলে ধরা হলো	





চ্যাপটার ১

প্যারেন্টিং কি ও কেন?

প্যারেন্টিং শব্দটি ইংরেজী, এর সারমর্ম হচ্ছে সন্তান প্রতিপালনে মা-বাবার ভূমিকা। প্যারেন্টিং শব্দটির অর্থ ব্যাপক। প্যারেন্টিং মানে খুব ছোট বয়সে শুধু শিশুর লালন-পালন নয়। প্যারেন্টিং হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া বা পদ্ধতি যার মাধ্যমে সন্তানের দৈহিক, মানসিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, বুদ্ধিবৃত্তিক এবং ধর্মীয় প্রতিটি দিক দিয়ে শিশুকাল থেকে যৌবন পর্যন্ত শিক্ষা দান।

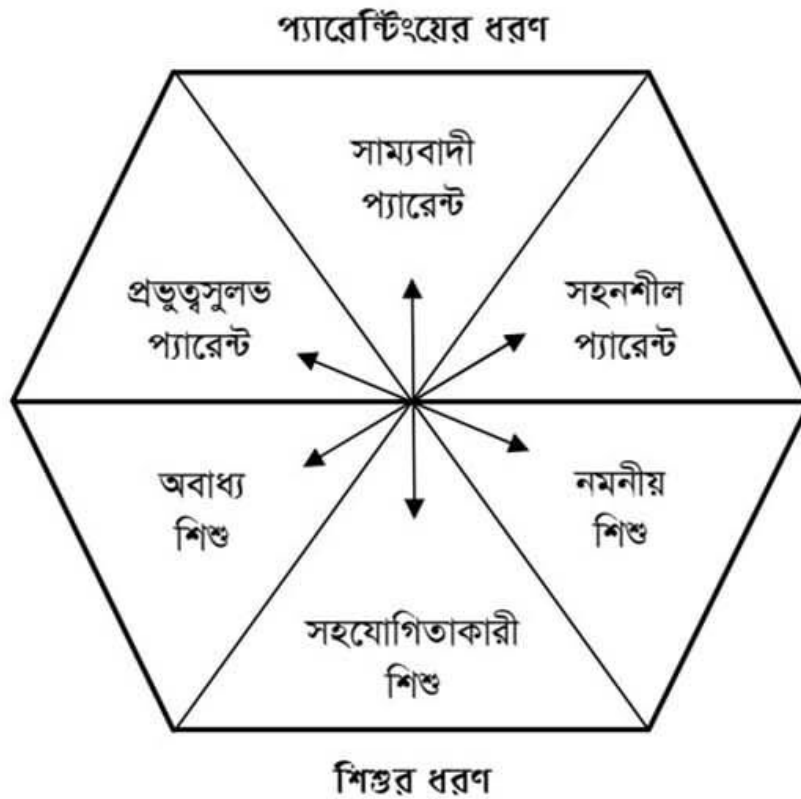
প্যারেন্টিং-এর মূল দায়িত্ব সাধারণত পালন করেন জন্মদাত্রী মা এবং বাবা। কিন্তু তারপরও নিকট আত্মীয়-স্বজন যেমন, বড় ভাই-বোন, খালা-খালু, চাচা-চাচী, মামা-মামী, দাদা-দাদী, নানা-নানীরাও প্যারেন্টিং-এর কাজটি করতে পারেন। ইংল্যান্ডের বিখ্যাত পিডিয়াট্রিশিয়ান এবং সাইকোলজিস্ট ডোনাল্ড উইনিকোট বলেছেন, ভাল প্যারেন্টিং-এর অর্থ হচ্ছে সন্তানের জন্মলগ্ন থেকে শুরু করে তার প্রতিটি মুহূর্তের ডেভেলপমেন্টের অর্থাৎ অগ্রগতির বা উন্নতির প্রতি সজাগ থাকা (সজাগ দৃষ্টি রাখা)।

আমাদের দেশে কোন কোন প্যারেন্ট সন্তানের শুধু মাত্র স্বাস্থ্য ও খাওয়া-দাওয়া নিয়ে চিন্তা করেন। আবার কোন কোন প্যারেন্ট শুধু সন্তানের পড়ালেখা নিয়ে বেশী চিন্তা করেন যেমন, সকালে টিচার, সারাদিন স্কুল, বিকেলে কোচিং, রাতে আরেক টিচার ইত্যাদি। আবার কোন কোন প্যারেন্ট সন্তানের কোন বিষয়েরই খোঁজ-খবর নেন না, কিন্তু পরীক্ষায় রেজাল্ট খারাপ হলেই শুরু করেন মারধর, শাস্তি ইত্যাদি। এর কোনটিই ঠিক নয়।

প্যারেন্টিং হচ্ছে একটি পূর্ণাঙ্গ ব্যবস্থাপনা বা complete package. এই প্যাকেজের আওতায় সন্তানের এই দুনিয়ার ভালো এবং আখিরাতে ভালোর জন্য যা যা প্রয়োজন তা সবই সম্পূর্ণ। একটিকে বাদ দিয়ে অন্যটিকে বেশী গুরুত্ব দেয়া যাবে না।

প্যারেন্টিংয়ের ধরণ : শিশু বিশেষজ্ঞরা প্যারেন্টদেরকে তিন ভাগে ভাগ করেছেন। যারা সন্তানের ভালমন্দ সবই গ্রহণ করেন তারা হচ্ছেন ইকুয়ালিটারিয়ান (equalitarian) বা সাম্যবাদী প্যারেন্ট। আর যে সকল প্যারেন্ট সন্তানের সব ধরনের খারাপকে খারাপ চোখে দেখেন না তারা হলেন সহনশীল প্যারেন্ট। আর যে সকল প্যারেন্টরা সন্তানদের ভাল-মন্দ বিষয়গুলো খুব কড়াকড়িভাবে দেখেন তারা হলেন স্ট্রিক্ট প্যারেন্ট।

শিশুদের ধরণ : শিশু বিশেষজ্ঞরা প্যারেন্টদের মতো শিশুদেরকেও তিনভাগে ভাগ করেছেন। যে সকল শিশু ভাল-মন্দ দু'টিই করে বেড়ায় তারা হচ্ছে নমনীয় শিশু। আর যে সকল শিশু প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে মা-বাবাকে খুব সহযোগিতা করে থাকে তারা হলো সহযোগিতাকারী শিশু। আর যে সকল শিশু একেবারেই মা-বাবার কথা শুনে না তারা হচ্ছে অবাধ্য শিশু।



প্যারেন্টিং শব্দটি বাংলাদেশে থাকতে আমরা খুব একটা শুনিনি। ক্যানাডা আসার পর দেখি প্যারেন্টিং শব্দটি বহুল প্রচলিত। এই বিষয়ে এখানে কলেজ এবং ইউনিভার্সিটিগুলোতে বিভিন্ন রকমের শর্ট কোর্স এবং লং কোর্স রয়েছে। তারপর আমাদের মেয়ে জারার জন্ম হওয়ার পর এই বিষয়ে আরো ভালভাবে জানতে শুরু করলাম। আমরা স্বামী-স্ত্রী প্যারেন্টিং-এর উপর ক্যানাডা এবং আমেরিকা থেকে এধরনের কয়েকটি কোর্সও করেছি। উন্নত দেশগুলোতে এই বিষয়ের উপর খুব জোর দেয়া হয়। উন্নত বিশ্বের প্যারেন্টিং এর কিছু বিষয় আমরা বাংলাদেশে বসবাসরত বাবা-মায়েদের সাথে শেয়ার করতে চাই। আমরা চাই আমাদের বাংলাদেশেও ভবিষ্যতে প্যারেন্টিং এর উপর এই ধরনের সুযোগ-সুবিধা এবং সিস্টেম ডেভেলপ হোক এবং চালু হোক।

ক্যানাডায় শিশু জন্মের আগে থেকে শুরু হয়ে যায় প্যারেন্টিং কার্যক্রম। ক্যানাডিয়ান সরকারের রয়েছে এ জন্য বেশ কিছু পদক্ষেপ। যেমন :

- প্রিন্যাট্যাল ক্লাস (মায়ের জন্য)
- ডেলিভারি ওরিয়েন্টেশন (মা এবং বাবা দু'জনের জন্য)
- ব্রেস্ট ফীডিং ক্লাস (মা এবং বাবা দু'জনের জন্য)
- পোস্ট ন্যাট্যাল ক্লাস (মায়ের জন্য)
- ডায়েট ক্লাস (মায়ের জন্য)
- প্যাটারনিটি লীভ (বাবার জন্য)
- ডে-কেয়ার (বাচ্চার জন্য)
- প্রি-স্কুল (বাচ্চার জন্য)

প্রিন্যাট্যাল ক্লাস : এই ক্লাসটি গর্ভবতী মায়েদের জন্য। এখানে শেখানো হয় যে শিশু জন্মের আগে মা কি কি করবে, কিভাবে চলবে, কি কি সাবধানতা অবলম্বন করবে ইত্যাদি।

ডেলিভারি ওরিয়েন্টেশন : শিশু যে হাসপিটালে ডেলিভারি হবে সেখান থেকে ডেলিভারি তারিখের এক-দুই মাস আগে হাসপিটাল ভিজিট করার জন্য এপয়েন্টমেন্ট দেয়া হয়। সেদিন মা এবং বাবা দু'জনকেই হাসপিটালের দরজা থেকে শুরু করে রিসেপশন, ওয়েটিং রুম, ডেলিভারি রুম, অপারেশন রুম ইত্যাদি সব আগেই দেখিয়ে দেয়া হয়। বিষয়টা গভীরভাবে চিন্তা করলে আমরা বুঝতে পারব বিষয়টা কত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ যে দিন ডেলিভারির ব্যাথা উঠে

সেদিন মা এবং বাবা দু'জনই খুব উদ্বিগ্ন থাকেন, কোথায় যাবেন, কিভাবে যাবেন সব কিছু মিলিয়ে খুব টেনশনে থাকেন। তাই আগে থেকেই যদি প্র্যাকটিকাল প্ল্যানটি জানা থাকে তাহলে ঐ দিন আর বেশী ঝামেলা পোহাতে হয় না (টেনশনে ভুগতে হয় না)।

সন্তান ভূমিষ্ট হওয়ার দিন : স্কুল জীবনে হুমায়ুন আহমেদের মে ফ্লাওয়ার উপন্যাস থেকে এই বিষয়টি প্রথম জানতে পারি। তখন খুব অবাক লেগেছিল। এই অভিজ্ঞতা বাংলাদেশে কারো নেই। আমেরিকা-কানাডায় বাচ্চা ভূমিষ্ট হওয়ার সময় শিশুর বাবা শিশুর মায়ের হাত ধরে অপারেশন থিয়েটারে বা ডেলিভারি রুমে বসে থাকেন। এর কারণ হচ্ছে মা যে সন্তান ভূমিষ্ট করার জন্য কত কষ্ট করেন তা বাবা হিসেবে স্বামীও যেন কিছুটা বুঝতে পারেন। এবার সন্তান ভূমিষ্ট হওয়ার পর সন্তানকে সর্বপ্রথমে বাবার কোলে দেয়া হয় এবং তিনি শিশুর কানে আযান দেন।

নতুন শিশুর জন্য গিফ্ট : একটি আনন্দদায়ক বিষয় হচ্ছে হসপিটালে শিশু যেদিন জন্ম নেয় সেদিন নার্সরা বেবীর জন্য ফুল নিয়ে আসে। পৃথিবীর বড় বড় নাম করা বেবী প্রডাক্টস কোম্পানীগুলো যেমন, ডাইপার কোম্পানী, বেবী ফুড কোম্পানী, বেবী প্রসাধনী কোম্পানী ইত্যাদি থেকে নানা রকম গিফ্ট সামগ্রী পাঠানো হয়। একটি ফটোগ্রাফী কোম্পানী শিশুর জন্মের দিন প্রস্তুত থাকে বেবীর নানা ভংগীতে ছবি তোলার জন্য।

ব্রেস্ট ফীডিং ক্লাস : যদি অনাগত সন্তানটি বাবা মায়ের প্রথম সন্তান হয় তাহলে এই বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ একজন নতুন মায়ের জন্য এটি একটি নতুন অভিজ্ঞতা। এই ব্রেস্ট ফীডিং-এরও যে নানা উপায় আছে তা না জানলে নবজাতক শিশু হয়তো ঠিক মতো দুধ না পেয়ে কষ্ট পাবে। কারণ একটি নবজাতক শিশুর একমাত্র খাদ্য হচ্ছে মায়ের বুকের দুধ। তাই কানাডাতে সন্তান ভূমিষ্ট হওয়ার পরপরই প্রতিটি হসপিটালে রয়েছে ব্রেস্ট ফীডিং-এর জন্য স্পেশাল ক্লাস। এই ক্লাসে প্রতিটি নতুন মা এবং বাবাকে একজন শিক্ষক শিক্ষা দেন যে কীভাবে শিশুকে ব্রেস্টফীডিং করাতে হবে।

পোষ্ট ন্যাট্যাল ক্লাস : এই ক্লাসটিও মায়ের জন্য। অর্থাৎ শিশু জন্মের পর এই ক্লাস শুরু করতে হয়। বিশেষ করে যাদের প্রথম বাচ্চা। এই নতুন শিশুকে কিভাবে পরিচর্যা করতে হবে তা নিয়ে সাজানো হয়েছে এই পোষ্ট ন্যাট্যাল ক্লাসের কার্যক্রম। এটি শিশু জন্মের পর চার মাসের কোর্স। এখানে শেখানো

হয় কিভাবে সদ্যভূমিষ্ট বাচ্চাকে লালন-পালন করতে হবে। এছাড়া বাচ্চা জন্মের পরপর হসপিটাল থেকে একজন শিশু বিশেষজ্ঞ নার্স বাসায় নিয়মিত পাঠানো হয়। কারণ একজন নতুন মা হয়তো অনেক কিছুই জানেন না। যেমন, বাচ্চাকে কীভাবে গোসল করাতে হয়, কীভাবে ডাইপার পরিবর্তন করতে হয়, কীভাবে ব্রেস্ট ফীডিং করাতে হয়, কীভাবে অন্যান্য কাজগুলো করতে হয় ইত্যাদি।

ডায়েট কোর্স : এই কোর্সটিও মায়ের জন্য। গর্ভকালীন একজন মায়ের দৈনিক ওজন ১০ থেকে ১৪ কেজি পর্যন্ত বেড়ে যেতে পারে। শিশুর মা শিশু জন্মের আগে এক প্রকার খাবার খেয়েছেন এবং জন্মের পর তার খাবারের মধ্যে বড় ধরনের পরিবর্তন আসে। মা যদি ব্যালেন্সড ডায়েট না করেন তাহলে সেখান থেকে নানা প্রকার অসুবিধা হতে পারে, অস্বাভাবিক মোটা হয়ে যেতে পারেন ইত্যাদি। তাই শিশুর জন্মের পর পোস্ট ন্যাট্যাল ক্লাসের পরপরই এই ডায়েট কোর্সের ব্যবস্থা।

প্যাটারনিটি লীভ (ছুটি) : এই শব্দটি বাংলাদেশে থাকতে কোনদিন শুনিনি। আমরা সবসময় শুনে আসছি ম্যাটারনিটি লীভ অর্থাৎ যে সকল মায়েরা চাকরীজীবী তারা যখন প্রেগন্যান্ট হন এবং শিশুর জন্মের কিছুদিন আগে থেকে ছুটিতে যান সেই ছুটিকে বলে ম্যাটারনিটি লীভ, এই লীভ বাংলাদেশে সাধারণত তিন থেকে ছয় মাস দেয়া হয়। কিন্তু ক্যানাডাতে মায়েরদের জন্য ম্যাটারনিটি লীভ এক থেকে দেড় বছর পর্যন্ত। প্যাটারনিটি লীভ হচ্ছে বাবাদের জন্য। তারাও শিশুর পরিচর্যার জন্য নতুন মাকে সাহায্য করার জন্য এক থেকে দেড় বছর ছুটি কাটাতে পারেন এবং সেই ছুটিকেই বলে প্যাটারনিটি লীভ। এখানে শিশু পরিচর্যার দায়িত্ব শুধু মায়ের একার নয়, বাবারও।

ডে কেয়ার : অনেক বাবা-মা দু'জনই হয়তো চাকরী করেন। তখন তারা বাচ্চাকে ডে কেয়ারে রেখে যান এবং অফিস থেকে ফেরার পথে আবার বাড়ি নিয়ে আসেন। যারা ডে কেয়ার পরিচালনা করেন তাদেরকে অবশ্যই এই বিষয়ের উপর ইউনিভার্সিটি থেকে ডিগ্রি থাকতে হবে। যে কেউ চাইলেই এই কাজ করতে পারে না। বেশীরভাগ অমুসলিম ডেকেয়ারে মুসলিম বাচ্চাদেরকে হালাল খাবার দিয়ে থাকে। এছাড়া আমেরিকা এবং ক্যানাডায় অনেক মুসলিম ডে কেয়ারও রয়েছে। এই ডে কেয়ার থেকে বাচ্চা অনেক কিছু শিক্ষা গ্রহণ করে। বাচ্চার মা-বাবা অনলাইলে বাচ্চাকে সারাদিন দেখতে পারে যে সে ডে কেয়ারে কখন কি করছে।

প্রি-স্কুল : শিশুর বয়স যখন তিন বছর হয় তখন এখানে তাদের জন্য রয়েছে প্রি-স্কুল। শিশুরা প্রাইমারী স্কুলে যাওয়ার আগ পর্যন্ত এক বছর এই প্রি-স্কুলে পড়াশুনা করে। শিশুকে প্রাইমারী স্কুলে যাওয়ার আগে উপযোগী করে এই এক বছরে তৈরী করা হয়। প্রাথমিক পর্যায়ের পড়ালেখা এখানেই শেখানো হয়। এছাড়া তাকে নানা রকম আদব-কায়দা শেখানো হয় যেমন, বই-খাতা গুছিয়ে ব্যাগে ঢুকানো, কাপড়-চোপড় পরা, জুতা-মোজা পরা, ঠিক মতো বাথরুম করা, ডাইনিং টেবিলে বসা, খাওয়া-দাওয়া করা, হাত-মুখ ধোয়া, টিশু পেপার ব্যবহার করা, ময়লা-আবর্জনা সঠিক জায়গায় ফেলা ইত্যাদি ইত্যাদি।

প্রাইমারী স্কুল : শিশুর বয়স যখন পাঁচ বছর হয় তখন সে প্রাইমারী স্কুলে যায়। এখানে সে পড়ালেখার পাশাপাশি আরো অনেক কিছু শেখে। তাদেরকে স্কুল থেকে মাঝেমধ্যে ট্রেনে করে দূরে কোথাও নিয়ে যাওয়া হয় যেমন, চিড়িয়াখানা, বিভিন্ন রকম মিউজিয়াম, পাবলিক লাইব্রেরী ইত্যাদি। এসব স্কুল ট্রিপে শিশুদেরকে ট্রাফিক আইন-কানুন শেখানো হয় যে, কীভাবে রাস্তা পারাপার হবে, কোন লাইট জ্বললে কী করতে হবে ইত্যাদি।

আরো মজার বিষয় হচ্ছে যে, শিশুদেরকে ছোট বয়স থেকেই ফায়ার সার্ভিস এবং পুলিশ ডিপার্টমেন্টের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া হয়। তাদেরকে স্কুলের ফিল্ড ট্রিপে ফায়ার সার্ভিস স্টেশনে নিয়ে যাওয়া হয় এবং ফায়ারম্যান, ক্যাপ্টেন, ফায়ার ট্রাক ইত্যাদির সাথে সামনাসামনি পরিচয় করিয়ে দেয়া হয়। পুলিশদের প্রতি শিশুদের সবসময় এক প্রকার কৌতূহল থাকে, তাদের ধারণা পুলিশরা সাধারণ মানুষ নয়। তাই শিশুদেরকে পুলিশ অফিসারদের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়া হয়, শিশুরা পুলিশদের প্রশ্ন করে নানা রকম কৌতূহল মিটায়, পুলিশদের সম্পর্কে তাদের অমূলক ভুল ধারণা থাকলেও তা ভেঙ্গে যায়, তারা পুলিশদেরকে বিপদের বন্ধু মনে করে।

এই বিষয়গুলো আমরা এই কারণে শেয়ার করলাম যে আমাদের দেশেও কি আমরা আমাদের সন্তানদের জন্য এবং নতুন বাবা-মায়েদের জন্য সিস্টেমগুলো চালু করতে পারি না? সকলের উদ্যোগ থাকলে ইন্শাআল্লাহ শিঘ্রই বাংলাদেশে প্যারেন্টিং এর উপর সুন্দর সুন্দর ব্যবস্থা চালু করা যেতে পারে।

প্যারেন্টিং অর্গানাইজেশনস এবং ইনস্টিটিউটস

আমেরিকা, কানাডা, ইউরোপ, অস্ট্রেলিয়া ও সিংগাপুরে প্যারেন্টিংয়ের বিষয়ে অনেক অর্গানাইজেশন এবং ইনস্টিটিউট রয়েছে। প্যারেন্টিং হচ্ছে একটি সায়েন্স, পৃথিবীর বড় বড় ইউনিভার্সিটি এর উপর গবেষণা করে নানা রকম সমস্যার সমাধান বের করেছে এবং আজও এই গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছে। প্যারেন্টিং সায়েন্সের উপর বিভিন্ন ইউনিভার্সিটি থেকে ডক্টরেট ডিগ্রিও দেয়া হয়।

আজকাল উন্নত দেশগুলোতে কিছু কিছু মুসলিম প্যারেন্টিং অর্গানাইজেশন এবং ইনস্টিটিউটও হয়েছে। তবে অমুসলিম অর্গানাইজেশন এবং ইনস্টিটিউটগুলো এই বিষয়ের উপর অধিক পারদর্শী এবং রিসোর্সে সমৃদ্ধশালী। আমরা যারা প্যারেন্ট তাদের উচিত হবে এই সকল অর্গানাইজেশন এবং ইনস্টিটিউট থেকে জ্ঞান অর্জন করা এবং তার সাথে ইসলামিক কালচারকে সমন্বয় সাধন করে তা নিজেদের পরিবারে বাস্তবায়ন করা।

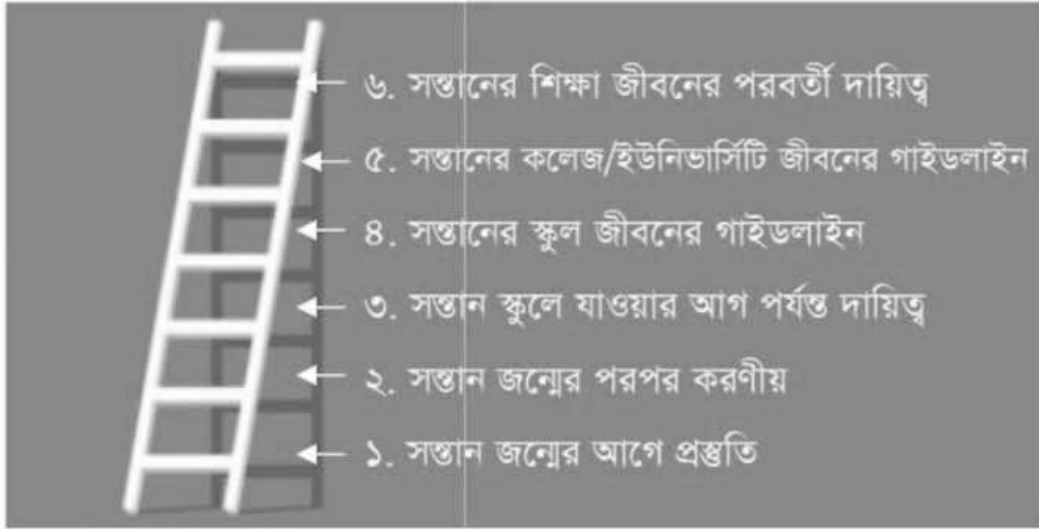
উন্নত দেশগুলোর টিভিতে প্যারেন্টিং-এর উপর নানা রকম প্রোগ্রাম বা টিভি শো দেখানো হয়ে থাকে। এই অনুষ্ঠানগুলোতে প্যারেন্টিং-এর উপর বিশেষজ্ঞদের অতিথি হিসেবে আনা হয়। তারা প্যারেন্টদের নানা রকম প্রশ্নের উত্তর দেন। এছাড়া আরো কিছু লাইভ প্রোগ্রামও ধারণ করা হয় যা থেকে প্যারেন্টরা অনেক কিছু শিখতে পারে। যেমন, একটি পরিবারে তিনটি বাচ্চা আছে, তাদের মধ্যে একটি বাচ্চা অন্যরকম, একেবারেই মা-বাবার কথা শুনতে চায় না, পরিবারের সবাইকে অস্থির করে রাখে। একজন বিশেষজ্ঞ মহিলা ন্যানী (Nanny) এসে ঐ বাড়িতে কয়েকদিন বা কয়েক সপ্তাহ থাকে এবং ঐ বাচ্চার সাথে সময় কাটায়। একসময় দেখা যায় যে ঐ বাচ্চার মধ্যে বড় ধরনের পরিবর্তন এসেছে। এই প্রোগ্রামে হিডেন (লুকানো) ক্যামেরা দিয়ে ধারণ করা হয় বাচ্চার কাজকর্ম এবং ন্যানীর সাথে তার এই কয়দিনের সময় কাটানোর নানা রকম অভিজ্ঞতা।

অবাক করা কথা এই যে, অমুসলিমদের প্যারেন্টিং-এর অনেক ক্ষেত্রেই দেখা গেছে যে, শিশু লালন-পালনের বেশীরভাগ বিষয়গুলোই ইসলামের সুন্নাহভিত্তিক। অমুসলিম বিশেষজ্ঞরা অনেক গবেষণা করে যা আবিষ্কার করেছেন তা ১৪শত বছর আগেই আমাদের নাবী মুহাম্মাদ ﷺ শিখিয়ে দিয়ে গেছেন। নিম্নে কিছু মুসলিম প্যারেন্টিং-এর ওয়েবসাইট দেয়া হলো।

- <http://www.effectiveislamicparenting.com/>
- <http://www.islamawareness.net/Parenting/>
- <http://www.soundvision.com/article/22-tips-for-parents-on-keeping-muslim-teens-muslim>
- <http://muslimmatters.org/2013/05/10/making-families-work-yasir-qadhi/>
- <http://www.torontomuslims.com/listing/muslim-parents-network/>
- <http://seekershut.org/home/courses/GEN140>
- <http://outstandingmuslimparents.tv/deenshow/>
- <http://theislamicmonthly.com/muslim-kids-are-more-difficult-to-raise-or-is-it-a-parenting-thing/>
- <https://www.pinterest.com/parenthoodms/muslim-parenting-blogs/>
- <http://blog.islamiconlineuniversity.com/muslim-parenting-whats-and-hows/>
- <http://www.muslimfamilymatters.com/training/parenting>
- <http://www.patheos.com/blogs/altmuslim/2013/06/parenting-in-the-age-of-new-media-advice-for-muslim-parents/>
- <http://productivemuslim.com/luqman-parenting-lessons-part1/>
- <http://www.salaam.co.uk/course/muslimfamily.php>
- www.amanaparenting.com

প্যারেন্টিং-এর ছয়টি ধাপ

এই বইতে আমরা সন্তান প্রতিপালনের ৬টি ধাপ নিয়ে আলোচনা করেছি। একটি শিশুর জন্মের আগে মায়ের প্রস্তুতি থেকে শুরু করে সন্তানের জন্ম, তারপর লালন-পালন করে বড় করে বিয়ে-শাদী দেয়া পর্যন্ত সকল বিষয়গুলো এখানে আলোচনা করা হয়েছে।





সন্তান জন্মের পূর্বে ও পরে



চ্যাপটার ২

কুরআন ও সুন্নাহর আলোকে সন্তান জন্মের পূর্বে ও পরে মা-বাবার করণীয়

যারা নতুন মা-বাবা হতে যাচ্ছেন তারা সাধারণত বাজার থেকে শিশুর নামের দুই একটা বই কেনেন কিন্তু শিশুর যত্ন বা লালন-পালন সংক্রান্ত বই কেনেন না। আলহামদুলিল্লাহ বাজারে শিশুর লালন-পালন সংক্রান্ত বেশ কিছু বই রয়েছে। এই বইগুলো গাইনি বিভাগের বা শিশু বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা লিখেছেন। আমরাও আমাদের সন্তানের জন্মের আগে সেই একই কাজ করেছি, এই ধরনের দুই- একটা বই কিনে নিয়েছি যা আমাদের অনেক কাজে লেগেছে। তবে এই বইগুলো শিশুর লালন-পালনের শুধু একটি দিক নিয়েই আলোচনা করেছে আর তা হচ্ছে মেডিক্যাল বিষয়গুলো। এই বইগুলোর প্রতিটি বিষয় যদি ইসলামের সাথে সম্পৃক্ত করে লেখা হতো তাহলে নতুন মা এবং বাবারা আরো বেশী উপকৃত হতো। কারণ একজন ডাক্তার যখন ইসলামের রেফারেন্স দিয়ে শিশুর সমস্যার সমাধান দিবেন তখন সেটা হবে পরিপূর্ণ সমাধান এবং মুসলিম পাঠক সেটা খুব গুরুত্বসহকারে গ্রহণ করবেন। আমরা এই বইতে শিশুর লালন-পালনের বিষয়গুলো বিজ্ঞান ও ইসলামের সাথে সমন্বয়সাধন করে উপস্থাপন করার চেষ্টা করেছি।

গর্ভবতী মায়ের পড়াশোনা

একটি শিশু এসে একটি নারীর জীবনকে ধন্য করে তোলে। একজন নারী আর এক জীবনে পদার্পণ করেন মাতৃস্নেহ নিয়ে। প্রকৃত মা সেই, যে সঠিকভাবে সন্তান প্রতিপালন করেন। মা হওয়ার জন্য কেবল জন্মদাত্রী হওয়াই যথেষ্ট নয়। বেশীরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় যে যখন একজন নারী প্রেগন্যান্ট হন তখন তিনি

এই বিষয়ের উপর কোন প্রকার পড়াশোনা করেন না। কিন্তু বিষয়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং ব্যাপক। আমাদের দেশে প্রেগন্যান্ট মা শুধু খাওয়া-দাওয়া নিয়েই চিন্তিত থাকেন আর অন্য কোন বিষয় নিয়ে খুব একটা মাথা ঘামান না। আমরা আগেই দেখেছি যে নর্থ-আমেরিকায় প্রেগন্যান্ট মহিলাদের জন্য নানা রকম কোর্স রয়েছে। এই বিষয়ের উপর বাজারে অনেক বই এবং ডিভিডি পাওয়া যায় যা প্রেগন্যান্ট হওয়ার আগ থেকেই পড়া ও দেখা শুরু করা উচিত। এছাড়া ইন্টারনেটে এ বিষয়ে প্রচুর সাইট রয়েছে যেখান থেকে ঘরে বসেও পড়াশোনা করা যেতে পারে। এতো গেল একজন সাধারণ মায়ের কথা।

কিন্তু একজন মুসলিম মায়ের দায়িত্ব অন্যান্য মায়ের চেয়ে আরো অনেক বেশী। ঐসকল পড়াশোনার পাশাপাশি তিনি আরো অতিরিক্ত পড়াশোনা করবেন কিভাবে তার সন্তানকে আদর্শ মুসলিম হিসেবে গড়ে তুলবেন, কিভাবে তার সন্তানের অন্তরে সঠিক দ্বীনের আলো প্রবেশ করবে। সেজন্য প্রয়োজন ইসলামী শিশু সাহিত্য পড়া, আল কুরআনের তাফসীর পড়া, রসূল ﷺ-এর জীবনী পড়া, সাহাবাদের জীবনী পড়া। এছাড়া এখন প্রচুর ইসলামিক ডিভিডি পাওয়া যায় এবং ইন্টারনেট থেকেও আমরা অনেক ভিডিও দেখার মাধ্যমে জ্ঞান অর্জন করতে পারি। প্রেগন্যান্ট অবস্থায় মায়েরা সাধারণত হাতে অনেক সময় পান বা চাকুরীরত মায়েরা সন্তান জন্মের পর সাধারণত বাসাতেই থাকেন। এই সময়ে মায়েরা ইসলামের উপর পড়াশুনা করে উপযুক্ত জ্ঞান অর্জন করতে পারেন। এতে অনেক মানসিক শান্তিও পেতে পারেন।

মায়ের গর্ভে শিশুর শিক্ষা পর্ব

প্রত্যেক মায়ের গর্ভে চল্লিশ দিন পর্যন্ত বীর্য আকারে অবস্থান করে; অতঃপর পরবর্তী চল্লিশ দিন জমাট রক্তে পরিণত হয়; এরপর এমনিভাবে তা আরো চল্লিশ দিনের মধ্যে মাংসের টুকরায় পরিণত হয়; অতঃপর আল্লাহ একজন ফিরিশতাকে প্রেরণ করেন যাকে মানব শিশুটির ব্যাপারে চারটি বিষয় অর্থাৎ তার রিযিক, আয়ুষ্কাল, ভাগ্যের ভালো ও মন্দ সম্পর্কে লিখতে বলা হয়। এরপর উক্ত মানব জ্ঞানের মধ্যে আত্মা (জীবন) দিয়ে দেয়া হয়। (সহীহ বুখারী, সহীহ মুসলিম)

মেডিক্যাল সায়েন্স বলে গর্ভবতী হওয়ার পর প্রথম মাসেই শিশুর হৃৎপিণ্ড তৈরী হয় এবং গর্ভধারণের দেড় মাসের মধ্যে শিশুর হৃৎপিণ্ড কাজ করতে শুরু করে। পরবর্তী দু'মাসের ভেতর তার হাত-পা এবং অন্যান্য অঙ্গসমূহ তৈরী হয়ে যায়।

তিন মাস পর থেকে সে ধীরে ধীরে বড় হতে শুরু করে এবং পাঁচ মাস বয়স থেকে সে শুনতে পায়। তাই তৃতীয় মাস থেকে মায়ের উচিত আশ্বে আশ্বে পড়ার পরিবর্তে জোরেজোরে কুর'আন হাদীস পড়া, সুন্দর করে শব্দ করে কুরআন তিলাওয়াত করা। পঞ্চম মাস থেকে গর্ভের সন্তানের সাথে একা একা কথা বলা যেতে পারে, তাকে ভালো ভালো কথা শুনানো যেতে পারে ইত্যাদি। যদি এটা প্রথম সন্তান হয় তবে গর্ভধারণের বিশ সপ্তাহ পর শিশুর প্রথম নড়াচড়া টের পাওয়া যায়। আর প্রথম গর্ভ না হয়ে যদি দ্বিতীয় বা তৃতীয় অথবা আরও পরবর্তী গর্ভ হয়, তাহলে গর্ভধারণের ষোল থেকে আঠারো সপ্তাহ পরপরই মা শিশুর নড়াচড়া টের পায়।

মায়ের গর্ভে সন্তান নাভীর মাধ্যমে খাদ্যগ্রহণ করে তিল তিল করে বড় হতে থাকে। তাই মায়ের চরিত্রের যথেষ্ট প্রভাব সন্তানের উপর পড়ে। কোন মা যদি দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত সলাতে নিয়মিত হয়ে না থাকেন, তাহলে এসময় থেকেই তাকে (পাঁচ ওয়াক্ত সলাতে) নিয়মিত হয়ে যাওয়া উচিত। মায়ের মধ্যে যেসকল দোষ-ত্রুটিগুলো রয়েছে সেগুলো এসময় থেকেই আশ্বে আশ্বে কমিয়ে নিয়ে আসা উচিত।

সন্তান জন্মের পূর্বে মায়ের সতর্কতা

অতি দুঃখজনক হলেও সত্য যে, বাস্তবে দেখা গেছে যে প্রেগন্যান্ট মায়েরা নয় মাস দশ দিন (৪০ সপ্তাহ) সময় কাটায় অনৈসলামী কর্মকাণ্ড করেন। সন্তান আল্লাহ দিয়েছেন আমাদেরকে নিয়ামতস্বরূপ, এ জন্য আমাদের সবসময় মহান আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার কথা কিস্তি আমরা করি তার উল্টোটা। আল্লাহ তা'আলা যে সকল কাজ হারাম করেছেন এবং যেসকল কাজ করা পছন্দ করেন না সেগুলো আমরা প্রেগন্যান্ট অবস্থায় করে থাকি। তখন অবসর সময় কাটানোর জন্য দেখা গেছে অনেক মায়েরাই রিমোট হাতে টিভির সামনে বসে সময় কাটায়, অশ্লীল নাচ, গান, সিরিয়াল, নাটক, হিন্দি সিনেমা, ইত্যাদি উপভোগ করে থাকেন।

আমরা যদি একটু গভীরভাবে চিন্তা করে দেখি যে, পেটে যে সন্তান আছে সে সবই শুনতে পায় এবং মায়ের কাজকর্ম বুঝতে পারে। একজন মা যদি ঠিক মতো পাঁচ ওয়াক্ত সলাত আদায় করেন, এই সময় ভাল বই পড়েন, কুরআন তিলাওয়াত করেন, কুরআন তিলাওয়াত শুনেন, কুরআনের তরজমা শুনেন, হাদীস পড়েন, কুরআনের তাফসীর পড়েন, ইসলামিক লেকচার শুনেন এবং