কুরআন-সুন্নাহর আলোকে

চক্ষু শীতলকারী সন্তান লালন-পালন কৌশল

‘গর্ভধারিণী, সন্তান জন্মদানকারিণী এবং সন্তানের প্রতি মমতাময়ী—তারা যদি স্বামীকে কষ্ট না দেয়; তবে তাদের মধ্যে যারা নামাজি তারা জান্নাতে যাবে।’

—সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদিস ২০১৩

কুরআন-সুন্নাহর আলোকে

চক্ষু শীতলকারী সন্তান
লালন-পালন কৌশল

মুহাম্মদ আব্দুল হাকিম

আলোর ঠিকানা
প্রকাশনী

প্রকাশনায়

আলোর ঠিকানা প্রকাশনী, বুকস এন্ড কম্পিউটার কমপ্লেক্স (৪র্থ তলা),
৪৫ পি কে রায় রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০, বাংলাদেশ।
মোবাইল : +৮৮০১৯৭৯০০২৭৩৭, +৮৮০১৫১৭০৯৬৪৬১

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রথম প্রকাশ : ফেব্রুয়ারি ২০২৫
প্রচ্ছদ : দন্ত'স
শব্দ বিন্যাস : আলোর ঠিকানা টিম
মূল্য : ৪০০ টাকা

অনলাইন পরিবেশক :

www.alorthikana.com ।। www.rokomari.com ।। www.wafilife.com
www.ejanani.com ।। www.boisodai.com ।। www.pbs.com.bd ।।

ভারতের পরিবেশক :

নিউ লেখা প্রকাশনী, ফোন : +918001617046 ।। www.newlekhaprokashani.com ।।

মুঠোফোনে অর্ডার করতে : +৮৮০১৯৭৯০০২৭৩৭

Sontan Lalon Palon Kowshol

Written By Muhammed Abdul Hakim
Published by Alor Thikana Prokashoni
Books And Computer Complex (4th Floor), 45 P. K. Ray Road,
Banglabazar, Dhaka, Bangladesh.
E-mail : alorthikana20@gmail.com ।। ww.fb.com/alorthikanaprokashoni
Price : 400 tk only.

ISBN : 978-984-91683-0-0

[স্বত্ব সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত এই বইটির কোনো অংশ প্রিন্ট কিংবা ইলেক্ট্রনিক মিডিয়ায় পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। যা দণ্ডনীয়!]

উৎসর্গ

পৃথিবীর সকল পিতা-মাতাকে

‘আকাশমণ্ডলী ও পৃথিবীর রাজত্ব আল্লাহরই। তিনি যা চান সৃষ্টি করেন। যাকে চান কন্যা দেন এবং যাকে চান পুত্র দেন। অথবা দান করেন পুত্র ও কন্যা উভয়ই। আবার যাকে ইচ্ছা বন্ধ্যা করে দেন। নিশ্চয়ই তিনি সর্বজ্ঞ, সর্বশক্তিমান।’ —সূরা শুরা, আয়াত ৪৯-৫০

প্রকাশকের কথা

সন্তান শুধু একটি পরিবারের অংশ নয়; সে একদিন সমাজ ও জাতির গুরুত্বপূর্ণ সদস্য হয়ে উঠবে। তাই তার শৈশব থেকেই সঠিক পরিচর্যা, নৈতিক শিক্ষা এবং মূল্যবোধের চর্চা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আদর্শ ও সুসন্তান গড়ে তোলার সঠিক পদ্ধতি কি আমরা সবাই জানি?

এই বইটি পিতা-মাতার জন্য এক অনন্য সহায়ক হবে, ইনশাআল্লাহ। কারণ এখানে সন্তান জন্মের আগের প্রস্তুতি থেকে শুরু করে তার শৈশব, কৈশোর ও যৌবনের প্রতিটি ধাপে অভিভাবকদের করণীয় নিয়ে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। শিশুর মানসিক বিকাশ, প্রাথমিক শিক্ষা, আচার-আচরণ, ধর্মীয় মূল্যবোধ, বয়ঃসন্ধিকালের চ্যালেঞ্জ, সন্তানকে চরিত্রবান করে গড়ে তোলার কৌশল—এসব গুরুত্বপূর্ণ বিষয় সুস্পষ্টভাবে তুলে ধরা হয়েছে।

একটি সুসন্তান শুধু পিতা-মাতার জন্য নয়, পরিবারের অন্যান্য সদস্যদেরও পরকালীন মুক্তির মাধ্যম হতে পারে। আবার একটি বেদ্বীন সন্তান জাহান্নামের কারণও হতে পারে। তাই সন্তানকে সঠিক পরামর্শ দিয়ে সুসন্তান হিসেবে গড়ে তোলার চেষ্টা করা প্রতিটি সদস্যের কর্তব্য।

এই বইটি তাদের জন্য—যারা সুসন্তান গড়ে তুলতে চান। বইটি আপনার পরিবারে ইতিবাচক পরিবর্তন আনবে এবং আগামী প্রজন্মকে সঠিক পথে পরিচালনা করতে সহায়তা করবে, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ সকলকে নেক ও আদর্শবান সন্তান গড়ে তোলার তাওফিক দান করুন। আমিন।

আমরা বইটি নির্ভুল রাখার চেষ্টা করেছি। তারপরও যদি কোনো ভুল পাঠকের নজরে পড়ে, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদেরকে জানাবেন। আমরা পরবর্তীতে সংশোধন করে নেব, ইনশাআল্লাহ। আল্লাহ এই বইটির উছিলায় আমাদেরকে নাজাত দান করুন। আমিন।

প্রকাশক

আলোর ঠিকানা প্রকাশনী

‘হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদের এমন স্ত্রী ও সন্তানাদি দান করুন,
যারা আমাদের চোখ জুড়িয়ে দেবে।
আর আমাদের মুত্তাকিদের নেতা বানিয়ে দেন।’ —সূরা ফুরকান, আয়াত ৭৪

‘জেনে রেখো, তোমাদের সম্পদ এবং তোমাদের সন্তান-সন্ততি
তোমাদের জন্য এক পরীক্ষা।
আর মহা পুরস্কার রয়েছে আল্লাহরই কাছে।’
—সূরা আনফাল, আয়াত ২৮

সূচিপত্র

❖ **ভূমিকা** ১৭

❖ **অধ্যায়—০১ : প্যারেন্টিং** ১৯

❑ প্যারেন্টিং কী ১৯

❑ শুরু থেকে কেন যত্নবান হতে হবে? ১৯

❑ সন্তান লালন পালনে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ দায়িত্ব ২০

❑ সন্তান সৃষ্টিকর্তার পক্ষ থেকে আমানত ২০

❖ **অধ্যায়—০২ : পরিবার** ২২

❑ পরিবারের প্রকারভেদ ২৩

✪ যৌথ পরিবারের উপকারিতা ২৩

✪ যৌথ পরিবারের অপকারিতা ২৩

✪ একক পরিবারের উপকারিতা ২৪

✪ একক পরিবারের অপকারিতা ২৪

❑ বিবাহ করার ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা ২৪

❑ একটি আদর্শ পরিবারের যে বৈশিষ্ট্য থাকা উচিত ২৫

১) পরিবারকে প্রয়োজনীয় সময় দেওয়া ২৫

২) নিয়ম শৃঙ্খলা মানা ২৬

৩) ক্ষমা করার মনোভাব থাকা ২৬

৪) পারস্পারিক বিশ্বাস ২৬

৫) নিরাপত্তা ২৭

৬) সন্তানের সাথে ইনসাফপূর্ণ ব্যবহার করা ২৭

৭) পারস্পারিক সুন্দর আচরণ করা ২৭

৮) পরিবারের সবাইকে কর্মঠ হওয়া ২৭

৯) পারিবারিক বৈঠক করা ২৮

১০) ইসলামী জ্ঞান শিক্ষা দেওয়া ২৮

১১) পরামর্শ ভিত্তিক কাজ করা ২৯

❖ **অধ্যায়—০৩ : সন্তান গর্ভধারণের পূর্বে মাতা-পিতার করণীয় ৩০**
- ❑ সুসন্তান লাভের পূর্বশর্ত ৩১
- ❑ সন্তান গর্ভে থাকার সময় যা করা উচিত ৩১
- ❑ গর্ভাবস্থায় কী কী সমস্যা হতে পারে, সেগুলোর জন্য প্রস্তুত থাকা ৩২
- ❑ সহবাসের দোয়া পড়া এবং নিয়ত করা ৩৩
- ❑ সহবাসের জন্য গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি বিষয় ৩৪
- ❑ প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা ৩৫
- ❑ সুস্থ ও সুসন্তানের জন্য আল্লাহর নিকট দোয়া করা ৩৫
- ❑ গর্ভবতী মায়ের মর্যাদা ৩৬

❖ **অধ্যায়—০৪ : সন্তান গর্ভে থাকাকালীন মায়ের করণীয় ৩৭**
- ❑ প্রয়োজনীয় টিকা গ্রহণ করা ৩৭
- ❑ গর্ভাবস্থায় যেসব টিকা নয় ৩৯
- ❑ পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ ৩৯
- ❑ কিছু খাদ্য পরিহার করা ৪০
- ❑ ভারি কাজ থেকে বিরত থাকা ৪০
- ❑ নিয়মিত ডাক্তার বা অভিজ্ঞ ব্যক্তির পরামর্শ নেওয়া ৪১

❖ **অধ্যায়—০৫ : সন্তান জন্মের পরে মাতা-পিতার করণীয় ৪৩**
- ❑ নবজাতকের কানে আজান দেওয়া ৪৪
- ❑ সঠিক নিয়মে আল্লাহর কাছে দোয়া করা ৪৬
- ❑ সংক্ষেপে দোয়ার আদব ৪৬
- ❑ সামাজিক ও ধর্মীয় কুসংস্কার থেকে মুক্ত থাকা ৪৭
- ❑ সময় মতো আকিকা করা এবং অর্থবহ ইসলামিক নাম রাখা ৪৭
- ❑ নাম রাখার ক্ষেত্রে পিতা-মাতার সচেতনতা অবলম্বন ৪৮
- ❑ সন্তানকে মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং তার প্রতিদান ৪৯
- ❑ সঠিক সময়ে প্রয়োজনীয় টিকা দেওয়া ৪৯
- ❑ সন্তানকে আদর করা ৫০

❖ **অধ্যায়—০৬ : সঠিকভাবে শিশুর লালন-পালন পদ্ধতি** **৫১**
- ❑ সন্তান পালনে পারিবারিক প্রস্তুতি ৫২
- ❑ পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ানোর অভ্যাস করা ৫৩
- ✪ শিশুর পুষ্টিকর খাদ্য তালিকা ৫৩
- ❑ শিশুর সাথে খেলাধুলা করা ৫৬
- ❑ শিশুর সাথে কথা বলার চেষ্টা করা ৫৬
- ❑ সময় মতো শিশুর হাত ধরে হাঁটতে শেখানো ৫৭
- ❑ আশেপাশের পরিবেশ সুস্থ কিনা—তা খেয়াল রাখা ৫৮
- ❑ ছেলে সন্তানের মুসলমানি বা খতনা দেওয়া ৬০

❖ **অধ্যায়—০৭ : শিশুর প্রাথমিক শিক্ষা** **৬১**
- ❑ মুসলমান হিসেবে প্রথমে আরবি ভাষা শেখানো ৬১
- ❑ তিন কারণে আরবি ভাষাকে ভালোবাসতে হবে ৬২
- ❑ বাসায় প্রাথমিক শিক্ষা দান ৬৩
- ❑ ছোটো ছোটো দোয়া শিক্ষা দেওয়া ৬৩
- ● শ্রেষ্ঠ দোয়া ৬৪
- ● দোয়া ইউনুস ৬৪
- ● তাওবার দোয়া ৬৫
- ● দীনদার স্ত্রী ও সন্তান লাভের দোয়া ৬৫
- ● রিজিক বৃদ্ধির দোয়া ৬৫
- ● কঠিন কাজ সহজ হওয়ার দোয়া ৬৫
- ● উত্তম জীবন-যাপনের দোয়া ৬৬
- ● মাতা-পিতার জন্য দোয়া ৬৬
- ● ক্ষমা পাওয়ার উপযুক্ত দোয়া ৬৭
- ● ঈমান ঠিক রাখার দোয়া ৬৭
- ● ঈমানের সঙ্গে মৃত্যুবরণ করার দোয়া ৬৭

❖ **অধ্যায়—০৮ : শিশুর সামনে মাতা-পিতার আচরণ যেমন হবে** **৬৪**
❑ শিশুর সামনে কটুকথা বলা নিষেধ ৬৮
❑ অশ্লীল সিনেমা, গান-বাজনা না শোনা ৬৯
❑ সন্তানের সামনে অশ্লীল পোশাক না পরা ৭১
✪ পোশাকের ব্যাপারে যে বিষয়সমূহ খেয়াল রাখা দরকার ৭২
❑ সন্তানের সামনে নিয়মিত কুরআন ও হাদিস পাঠ করা ৭৩
✪ একত্ববাদের শিক্ষা ৭৩
✪ মানুষের সামনে নমনীয় হওয়া সম্পর্কে কুরআনের শিক্ষা ৭৪
❑ সন্তানকে মিথ্যা বলা বা মিথ্যা আশ্বাস দেওয়া উচিত নয় ৭৪
❑ সন্তানের সামনে নেশা জাতীয় খাবার গ্রহণ না করা ৭৬
✪ নেশা জাতীয় দ্রব্যসমূহের নেতিবাচক দিক ৭৬
❑ অনিচ্ছাকৃত ভুলের জন্য সন্তানকে শাস্তি না দেওয়া ৭৭

❖ **অধ্যায়—০৯ : সন্তানকে সুন্দর পরিবেশ উপহার দেওয়া** **৮০**
❑ সকালটা শুরু হোক কুরআন তেলাওয়াতের মাধ্যমে ৮১
❑ বাসায় লাইব্রেরি তৈরি করা ৮২
❑ ঘরোয়া বা পারিবারিক বৈঠক করা ৮৩
❑ সন্তানের মতামত নেওয়া ৮৪
✪ কাদের কাছ থেকে উপদেশ নেওয়া উচিত নয় ৮৬
❑ পরিবারের সদস্যরা একসাথে ঘুরতে যাওয়া বা ভ্রমণ করা ৮৬
❑ অন্যদের সামনে সন্তানকে ছোটো না করা ৮৯
❑ চেহারা নিয়ে খারাপ মন্তব্য না করা ৯০
❑ লেখাপড়ার ফলাফল নিয়ে সমালোচনা করা ৯২
❑ অন্যের সামনে সন্তানকে ঠাট্টা না করা ৯৩
❑ পড়ালেখার জন্য সুন্দর পরিবেশ তৈরি করা ৯৩

❖ **অধ্যায়—১০ : সন্তানের অধিকারে অবহেলা না করা** **৯৬**
❑ ভালো স্কুলে পড়ার সুযোগ করে দেওয়া ৯৯
❑ সহশিক্ষা থেকে দূরে রাখার চেষ্টা করা ৯৯

❑ জোর করে সাবজেক্ট চাপিয়ে না দেওয়া ১০১
❑ ভালো-মন্দের পার্থক্য শিক্ষা দেওয়া ১০২
❑ সন্তানকে পঙ্গু হিসেবে গড়ে না তোলা ১০৩
❑ সন্তানকে শুধু আদর-স্নেহ করলে যে ক্ষতি হয় ১০৫
❑ ছেলে ও মেয়েকে সমান গুরুত্ব দেওয়া ১০৫
❑ মেয়েকে রান্নাবান্না তথা ঘরের কাজে অভ্যস্ত করে গড়ে তোলা ১০৮
❑ সন্তানকে পরিবারের প্রতি দায়িত্বশীল হিসেবে গড়ে তোলা ১১১
❑ সন্তানকে অভিশাপ না দেওয়া ১১৩
❑ সন্তানকে তার জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে সাহায্য করা ১১৫

❖ **অধ্যায়—১১ : বয়ঃসন্ধিকাল ১১৮**
❑ বয়সন্ধিকাল কাকে বলে ১১৮
❑ বয়ঃসন্ধিকালের সময়সীমা ১১৮
❑ বয়ঃসন্ধিকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ১১৯
✪ ছেলেদের যে সকল শারীরিক পরিবর্তন ঘটে ১১৯
✪ মেয়েদের যেসকল শারীরিক পরিবর্তন ঘটে ১১৯
✪ যেসকল মানসিক পরিবর্তন ঘটে ১১৯
❑ বয়ঃসন্ধিকালে শরীরের যত্ন ১২০

❖ **অধ্যায়—১২ : সন্তানের উত্তম চরিত্র গঠনে মাতা-পিতার করণীয় ১২২**
❑ রাসূল (সা.)-এর চরিত্র তুলে ধরা ১২৩
❑ সাহাবি (রা.) এবং ইসলামী ব্যক্তিত্বদের জীবনী পড়ানো ১২৪
❑ বড়োদের সাথে কথা বলার আদব শিক্ষা দেওয়া ১২৫
❑ কাউকে তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য না করা ১২৫
❑ সৎ সঙ্গীকে সঙ্গ দেওয়া ১২৬
❑ যে আগে সালাম দেয়, সে অহংকার মুক্ত—শিক্ষা দেওয়া ১২৭
❑ সদা সত্য কথা বলার অভ্যাস গড়ে তোলা ১২৮
❑ সন্তানকে দিয়ে গরিব-অসহায়দের সাহায্য করানো ১৩০
❑ অহংকারী না হওয়া ১৩১

❑ হালাল-হারামের বিষয়ে সচেতন করা ১৩২
❑ আত্মীয়-স্বজনদের খোঁজ নিতে শেখানো ১৩৪
❑ মন্দ কাজ থেকে দূরে থাকার পরামর্শ দেওয়া ১৩৫

❖ **অধ্যায়—১৩ : সন্তানকে ধার্মীক হিসেবে গড়ে তোলা ১৩৬**
❑ ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের সাথে পরিচয় করানো ১৩৭
❑ ঈমান কী, তা শেখানো ১৩৯
❑ নামাজ পড়তে উৎসাহিত করা ১৪০
❑ রোজা রাখার জন্য উদ্বুদ্ধ করা ১৪০
❑ চরিত্রবান হওয়ার শিক্ষা দেওয়া ১৪০
❑ ইসলামী জ্ঞান চর্চায় উৎসাহিত করা ১৪০
❑ সন্তানের আত্মশুদ্ধির জন্য কাজ করা ১৪১
❑ সুস্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখা ১৪২
❑ সামাজিকতা শিক্ষা দেওয়া ১৪২
❑ যৌনতা বিষয়ক শিক্ষা দেওয়া ১৪৩
❑ অর্থসহ কুরআন-হাদিস পড়ার অভ্যাস করানো ১৪৩
❑ ফরজ নামাজ জামাতের সাথে আদায় করার অভ্যাস করানো ১৪৫
❑ ধর্মীয় বই পড়ানোর অভ্যাস করা ১৪৭
❑ সন্তানদের সাথে নিয়ে পারিবারিক ও ধর্মীয় আলোচনা করা ১৪৭
❑ সন্তানের জন্য দোয়া করা ১৪৮
❑ শিশুর কাছে তাওহিদ ও রিসালাতের বাণী পৌঁছানো ১৪৮
❑ সন্তানকে ভালো ও সুন্দর উপদেশ দেওয়া ১৪৯
❑ পর্দার বিধান সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান দেওয়া ১৫০
❑ প্রতিবেশীর হক সম্পর্কে সচেতন করা ১৫১
❑ যত ইবাদত তত পুরস্কার ১৫৩
❑ ইবাদত করার প্রতি আগ্রহী করে গড়ে তোলা ১৫৪
❑ সালাম দেওয়ার অনুশীলন করা ১৫৪
❑ বিপদের সময় একমাত্র আল্লাহর কাছে সাহায্য চাওয়া ১৫৫

❖ অধ্যায়—১৪ : গুড টাচ ব্যাড টাচ ১৫৭
❑ সৎ সঙ্গী নির্বাচনে সাহায্য করা ১৫৮
❑ জাস্টফ্রেন্ডের নামে বিপরীত লিঙ্গের সাথে বন্ধুত্বের ব্যাপারে সতর্কতা ১৫৮
❑ আপনার সন্তান ধুমপানে জড়িয়ে পড়ছে নাতো? ১৫৯
❑ পর্ণগ্রাফি থেকে দূরে রাখবেন যেভাবে ১৫৯
❑ সন্তানকে হস্তমৈথুন থেকে দূরে রাখার কৌশল ১৫৯
❑ উচ্ছৃঙ্খল বন্ধুর সাথে মিশতে না দেওয়া ১৬১
❑ সন্তানের মাঝেই পিতা-মাতার চরিত্র ফুটে ওঠে ১৬১

❖ অধ্যায়—১৫ : সন্তান ও মাতা-পিতা একে অপরের জান্নাত ও জাহান্নাম ১৬৩
❑ মাতা-পিতার সাথে সদাচারণ করার শরয়ী বিধান ১৬৪
❑ মাতা-পিতার জন্য অর্থ ব্যয় করলে কী লাভ ১৬৬
❑ বেশি টাকার আশায় সন্তানকে হারাম কাজে না পাঠানো ১৬৭
❑ সন্তান পাপ করলে মাতা-পিতা দায়ী ১৬৮
❑ মাতা-পিতার জন্য দোয়া করার পদ্ধতি শিক্ষা দেওয়া ১৭০

❖ অধ্যায়—১৬ : সন্তান যখন অবাধ্য ১৭২
❑ অবাধ্য সন্তানকে নিয়ন্ত্রণে আনার কৌশল ১৭২
❑ ধর্মহীন সন্তানকে দ্বীনে ফেরানোর পদ্ধতি ১৭৬
১) নরমভাবে উপদেশ দেওয়া ১৭৬
২) ভালো বন্ধু নির্বাচন ১৭৬
৩) নামাজ ও দোয়া ১৭৭
❑ দুষ্টু সন্তান সামলানোর উপায় ১৭৭
❑ নেশাগ্রস্থ সন্তানকে ফিরানোর কৌশল ১৭৮
❑ সন্তান নাস্তিক হয়ে গেলে করণীয় ১৭৯
❑ অতিরিক্ত আদর ও শাসন কোনোটিই ভালো নয় ১৮০
❑ ইসলামের দৃষ্টিকোণ থেকে সন্তানকে শাসন করার পদ্ধতি ১৮১
❑ মিথ্যা সকল পাপের মূল—একথাটি বুঝানো ১৮১
❑ সন্তান ভুল করলে যেভাবে শুধরাবেন ১৮২

❖ **অধ্যায়—১৭ : সন্তান যখন ধার্মীক এবং দায়িত্বশীল ১৮৪**
- ❑ নেক বা ধার্মীক সন্তান রেখে যাওয়ার উপকারিতা ১৮৪
- ❑ শেষ বয়সে বৃদ্ধাশ্রমে যেতে না চাইলে ১৮৬
- ❑ মৃত্যুর পরেও কবরে সওয়াব পেতে থাকবেন ১৮৭
- ❑ আত্মীয়-স্বজনের কাছে মাথা নত করতে হয় না ১৮৭
- ❑ ভাই-বোনদের প্রতি দায়িত্বশীল হওয়া ১৮৮

❖ **অধ্যায়—১৮ : সন্তান জন্ম দিলেই সফল পিতা-মাতা হওয়া যায় না ১৮৯**
- ❑ ধার্মিক মাতার ভূমিকা ১৮৯
- ❑ একজন সফল মায়ের ভূমিকা ১৯১
- ❑ চাকরিজীবী পিতা-মাতার সন্তান লালন-পালন ১৯২
- ❑ সন্তানকে সাংসারিক কাজে দক্ষ করে গড়ে তোলা ১৯৪
- ❑ ছেলে মেয়ের লজ্জা ভেঙে না দেওয়া ১৯৪

❖ **অধ্যায়—১৯ : সন্তানের কর্মজীবন এবং বিয়ে ১৯৬**
- ❑ আল্লাহ অভাব দূর করে দেবেন ১৯৬
- ❑ পেশা গ্রহণে সন্তানকে সহযোগিতা করা ১৯৭
- ❑ শুধুমাত্র সরকারি চাকরি উদ্দেশ্য না হওয়া ১৯৯
- ❑ সুদমুক্ত প্রতিষ্ঠানে চাকরি করানো ২০০
- ❑ আল্লাহ ব্যবসাকে হালাল করেছেন ২০০
- ❑ সঠিক বয়সে সন্তানকে বিয়ে করানো ২০১
- ❑ ধার্মিক পাত্র-পাত্রী নির্বাচন ২০১
- ❑ বেস্ট শ্বশুর-শাশুড়ি হবেন যেভাবে ২০২

❖ **উপসংহার ২০৪**

ভূমিকা

সন্তান লালন-পালন শুধু একটি ব্যক্তিগত দায়িত্ব নয়, বরং এটি সমাজ ও জাতির ভবিষ্যৎ গঠনের অন্যতম প্রধান নিয়ামক। বর্তমানে সামাজিক অস্থিরতা, নৈতিক অবক্ষয় এবং পারিবারিক বন্ধনের দুর্বলতা আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের বিকাশকে মারাত্মকভাবে ব্যাহত করছে। ব্যক্তি, পরিবার ও সমাজ—কেউই এ অস্থিরতা থেকে মুক্ত নয়। যদি এই পরিস্থিতির উন্নতি না ঘটে, তবে আমাদের আগামী প্রজন্ম নৈতিক ও মানসিক অপূর্ণতা নিয়ে বেড়ে উঠবে, যা ব্যক্তিগত জীবন থেকে শুরু করে জাতীয় পর্যায় পর্যন্ত নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

একটি শিশুর জন্ম থেকে শুরু করে তার বেড়ে ওঠা, চারিত্রিক গঠন, সামাজিক মূল্যবোধ শেখা—এসবের দায়িত্ব প্রধানত পিতা-মাতার ওপরই বর্তায়। কিন্তু আজকাল আমরা লক্ষ্য করি, অনেক অভিভাবকই সন্তানদের প্রতি তাদের দায়িত্ব যথাযথভাবে পালন করতে পারছেন না। কর্মব্যস্ততা, পারিবারিক অসঙ্গতি, সম্পর্কের শৈথিল্য এবং প্রযুক্তির অতিরিক্ত ব্যবহারের ফলে পিতা-মাতার সাথে সন্তানের দূরত্ব বাড়ছে। ফলে শিশুরা সুস্থ মানসিকতা, সঠিক দিকনির্দেশনা এবং পারিবারিক উষ্ণতার অভাব অনুভব করছে। এতে তাদের আচরণে খিটখিটে স্বভাব, হতাশা, সামাজিক বিচ্ছিন্নতা ও নৈতিক অবক্ষয়ের ছাপ পড়ছে।

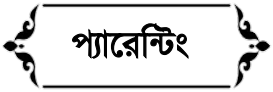
সমাজবিজ্ঞানীরা বিশ্লেষণ করে দেখিয়েছেন, শিশুদের মানসিক ও চারিত্রিক বিকাশে পরিবারের ভূমিকা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। শিশুরা যা দেখে, তাই শেখে। যদি তারা পারিবারিক বন্ধন, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ এবং সুস্থ মানসিক পরিবেশের মধ্যে বেড়ে ওঠে, তবে তাদের মনোবিকাশ ইতিবাচক হয়। অন্যদিকে, যদি পরিবারে দ্বন্দ্ব, অবহেলা, দাম্পত্য কলহ বা অসৎ অভ্যাস বিদ্যমান থাকে, তবে শিশুর মনে এর গভীর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। বর্তমানে কিশোর অপরাধ, মাদকের প্রতি আসক্তি, অবাধ স্বাধীনতার

অপব্যবহার এবং কিশোর গ্যাং সংস্কৃতির প্রসার পিতা-মাতার অসচেতনতার একটি বড়ো প্রতিফলন। শিশুরা যদি শৈশব থেকেই সঠিক দিকনির্দেশনা ও সুস্থ পারিবারিক পরিবেশ পায়, তবে তারা এসব ক্ষতিকর প্রবণতা থেকে দূরে থাকতে পারে।

প্রযুক্তির অগ্রগতির ফলে বর্তমান প্রজন্ম আগের তুলনায় অনেক বেশি ডিজিটাল জগতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। ছোটো বয়স থেকেই মোবাইল, ট্যাব, কম্পিউটার, ইন্টারনেটের প্রতি শিশুদের অতিরিক্ত নির্ভরশীলতা তাদের মানসিক ও শারীরিক বিকাশে নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। অনলাইন আসক্তির ফলে বাস্তব জীবনের সামাজিক যোগাযোগ কমে যাচ্ছে, যা ভবিষ্যতে তাদের ব্যক্তিত্বের ভারসাম্যহীনতা তৈরি করতে পারে। তাই অভিভাবকদের দায়িত্ব হলো সন্তানদের জন্য একটি সুস্থ ভারসাম্যপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করা, যেখানে তারা প্রযুক্তির সঠিক ব্যবহার শিখবে, শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকবে এবং নৈতিক ও ধর্মীয় মূল্যবোধ আয়ত্ত করতে পারবে।

এই বইটি লেখার মূল উদ্দেশ্যই হলো পিতা-মাতাকে সচেতন করা, যাতে তারা কুরআন-সুন্নাহর আলোকে সন্তানদের সঠিকভাবে গড়ে তুলতে পারেন। একটি সুস্থ সমাজ গঠনের জন্য আমাদের পরিবারকে সচেতন হতে হবে, পিতা-মাতাকে দায়িত্বশীল হতে হবে এবং সন্তানদের প্রতি যত্নশীল হতে হবে। সন্তানদের নৈতিকতা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ গঠনের জন্য পিতা-মাতার ভূমিকাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক দিকনির্দেশনা, ভালোবাসা ও শিক্ষার মাধ্যমে পিতা-মাতা যদি তাদের সন্তানদের গড়ে তোলেন, তবে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম সুস্থ, সফল ও সুনাগরিক হিসেবে প্রতিষ্ঠিত হবে, ইনশাআল্লাহ। আশা করছি, কুরআন-সুন্নাহর আলোকে চক্ষু শীতলকারী 'সন্তান লালন পালন কৌশল' বইটি আদর্শ সন্তান গঠনে অভিভাবকদের কাছে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে, ইনশাআল্লাহ।

❖ অধ্যায়—০১



প্যারেন্টিং

সন্তান মহান আল্লাহর পক্ষ থেকে বিশাল নিয়ামত ও আমানত। নেক সন্তান পিতা-মাতার চক্ষু শীতলকারী, অন্তরের প্রশান্তি দানকারী, শান্তির ঠিকানা। অপরদিকে সন্তান যদি নেক না হয়, তাহলে ওই সন্তানই পিতা-মাতার জন্য অশান্তির কারণ হতে পারে। তাই একজন নেক সন্তান গড়ে তোলার জন্য, সন্তানের জন্মপ্রক্রিয়া থেকে সঠিকভাবে লালন-পালনের জন্য পিতা-মাতার যত্নবান হওয়া জরুরি।

❑ প্যারেন্টিং কী :

'Parenting' ইংরেজি শব্দ, যার প্রতিশব্দ Child rearing বা সন্তান লালন-পালন। সন্তানের জন্ম প্রক্রিয়ার শুরু থেকে তার শারীরিক, মানসিক এবং বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ সাধনের জন্য পিতা-মাতার পক্ষ থেকে সজাগ দৃষ্টি রেখে সহযোগিতাই প্যারেন্টিং; অর্থাৎ একটি শিশুর শৈশব থেকে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়া পর্যন্ত শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও আধ্যাত্মিক বিকাশে ভূমিকা রাখাকে Parenting বা অভিভাবকত্ব বলে। আইনের ভাষায় নাবালক, নির্বোধ ও উন্মাদ যারা নিজের দেখাশোনা করতে পারে না বা যত্ন নিজে করতে পারে না, তাদের তত্ত্বাবধান অথবা দেখাশোনা করার ক্ষমতা বা অধিকারকে প্যারেন্টিং বা অভিভাবকত্ব বলে।

❑ শুরু থেকে কেন যত্নবান হতে হবে? :

এখানে একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন হলো, সন্তানের জন্ম প্রক্রিয়ার শুরু থেকে কেন যত্নবান হতে হবে? এর কারণ হলো, মহান আল্লাহ তাআলা

সবকিছুই জানেন এবং সবকিছুই করেন, তা যেমন ঠিক, তেমনই মানুষ যদি কোনো কাজ সম্পাদনের জন্য সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন না করে, সতর্কতা অবলম্বন না করে, তাহলে যে কোনো ধরনের বিপত্তি দেখা দিতে পারে। যেমন- সন্তান জন্মদানের সময় যদি স্বামী-স্ত্রী মিলনের ক্ষেত্রে, চলাফেরার ক্ষেত্রে, নিয়ম-কানুনের প্রতি গুরুত্বারোপ না করে, তাহলে তাদের অসতর্কতার কারণে সন্তানের ক্ষতি হতে পারে বা সন্তান বিকলাঙ্গ হয়ে জন্ম নিতে পারে। যা পিতা-মাতার আজীবন কষ্টের কারণ হতে পারে। তাই সন্তান জন্মের শুরু থেকে পিতা-মাতাকে সতর্ক হওয়া জরুরি।

❑ সন্তান লালন পালনে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ দায়িত্ব :

পিতা-মাতা সন্তানের মূল প্যারেন্টস হলেও সন্তান গঠনের ক্ষেত্রে অনেকেই প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে প্যারেন্টস-এর দায়িত্ব পালন করে থাকেন। যেমন— দাদা-দাদি, নানা-নানি, চাচা-চাচি, খালা-খালু, মামা-মামি ইত্যাদি। এছাড়াও শিক্ষা প্রতিষ্ঠান এবং সামাজিক প্রতিষ্ঠানের সাথে জড়িত ব্যক্তিবর্গ, যেমন— শিক্ষক, ডাক্তার, নার্সসহ নানা শ্রেণি পেশার মানুষও প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষভাবে প্যারেন্টস-এর দায়িত্ব পালন করে থাকেন। তাঁরাও যেহেতু সন্তানের শারীরিক, মানুষিক এবং নৈতিকতা বিকাশের ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখেন, সেহেতু তাদেরকেও আমরা সহযোগী বা কো-প্যারেন্টস বলতে পারি। মূলত সন্তানকে ভালোভাবে গড়ে তোলার জন্য সকলের ভূমিকাই গুরুত্বপূর্ণ।

❑ সন্তান সৃষ্টিকর্তার পক্ষ থেকে আমানত :

সন্তান যেহেতু পিতা-মাতার কাছে আমানত, সেহেতু প্যারেন্টিং হলো আমানতদারি। মহান আল্লাহ তাআলা মেহেরবানী করে সন্তান দান করে থাকেন। তিনি যদি মেহেরবানী করে কাউকে সন্তান না দেন, তাহলে সন্তান নেওয়ার ক্ষমতা কোনো পিতা-মাতার নেই। তাই সন্তানকে সুন্দরভাবে এবং সুস্থতার সাথে ভূমিষ্ঠ হওয়ার জন্য যা যা করণীয়, তা করা প্রতিটি পিতা-মাতার অবশ্য কর্তব্য। কোনো পিতা-মাতা যদি ইচ্ছাকৃতভাবে ত্রুটি করে থাকেন, তাহলে সেজন্য মহান আল্লাহর নিকট তাদেরকে জবাবদিহি করতে

হবে। সন্তান আল্লাহ প্রদত্ত আমানত হিসেবে তার শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রে ত্রুটি করা আমানতের খেয়ানতের শামিল।

এছাড়াও সন্তান যাতে দুনিয়া এবং পরকালীন জীবনে সুখী এবং সফল হতে পারে, সেজন্যও পিতা-মাতাকে সজাগ এবং সচেতন থাকা জরুরি। প্যারেন্টিং ভালো হলে সন্তান ভালোভাবে বেড়ে ওঠে। আবার প্যারেন্টিং খারাপ হলে সন্তান ভালোভাবে বেড়ে উঠতে পারে না। তাই সন্তান যেন একজন ভালো বন্ধু, ভালো প্রতিবেশী, দেশের একজন সুনাগরিক হিসেবে তৈরি হয়ে ভবিষ্যতে সমাজ এবং রাষ্ট্র পরিচালনায় গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখতে পারে, সে বিষয়ে খেয়াল রাখাও প্যারেন্টিং-এর অংশ।

পিতা-মাতা উভয়ে সন্তানের অভিভাবক হলেও সন্তানের শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের জন্য মাতার ভূমিকা অগ্রগণ্য। তাই কুরআন-সুন্নাহর আলোকে চক্ষু শীতলকারী 'সন্তান লালন পালন কৌশল'-এর পূর্বশর্ত হলো— একটি সুন্দর পরিবার গঠন করা। কারণ পরিবারের ওপরই শিশুর ভালো এবং খারাপ হয়ে গড়ে ওঠা নির্ভর করে। তাই পরিবার নিয়ে আলোকপাত করা অনেক বেশি দরকার।