মুসলিম প্যারেন্টিং

সন্তান প্রতিপালন গাইড

ড. মুহাম্মাদ আব্দুল বারী

বই সম্পর্কে

সন্তান প্রতিপালন একটি বিশাল কর্মযজ্ঞের নাম, যা খেয়ালি মনে সম্পাদন করার বিষয় নয়। এর জন্য দরকার সুষ্ঠু পরিকল্পনা ও সঠিক পরিচর্যা। একটি সাধারণ চারাগাছও সঠিক পরিচর্যা ছাড়া ভালো ফল দেয় না; তার পেছনে সময় দিতে হয়। বপনের আগে বীজ বাছাই ও জমি প্রস্তুত করতে হয়। আগাছা কর্তন ও পানি সিঞ্চন করতে হয়। পোকামাকড় থেকে বাঁচাতে বিভিন্ন পদ্ধতির আশ্রয় নিতে হয়। আর এই প্রত্যেকটি কাজ করতে হয় সঠিক সময়ে সঠিক উপায়ে, তবেই ভলো ফল ঘরে তোলা সম্ভব। একটি সাধারণ চারাগাছের ক্ষেত্রে যদি এতটা পরিচর্যার দরকার হয়, তবে সৃষ্টির শ্রেষ্ঠজীব মানুষকে যোগ্য করে গড়ে তুলতে কী পরিমাণ পরিকল্পনা ও পদক্ষেপ প্রযোজন—তা সহজেই অনুমেয়। তাই আধুনিক যুগে প্যারেন্টিং বিষয়ে ধারণা থাকা অতীব গুরুত্বপূর্ণ।

সন্তানের দৈহিক বৃদ্ধির সাথে সাথে তার মানসিক ও আত্মিক বিকাশও জরুরি। কিন্তু এই বিকাশ পরিকল্পিত পরিচর্যা ছাড়া সম্ভব নয়। 'মুসলিম প্যারেন্টিং'-এ সদ্য ভূমিষ্ঠ শিশুর পরিচর্যা থেকে শুরু করে সন্তানের শৈশব-কৈশোরের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন মোকাবিলা, চরিত্র ও ক্যারিয়ার গঠন, সঠিক বিদ্যালয় ও সৎসঙ্গ নির্বাচন, মানবীয় ও সৎ গুণাবলির বিকাশ, সামাজিক নিপীড়ন থেকে রক্ষা ইত্যাদি বিষয়সহ সন্তানের নিবিড় পর্যবেক্ষণ পদ্ধতি সুবিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হয়েছে। একই সাথে সন্তান লালন-পালনে পিতা-মাতার চিন্তা-গঠন নিয়েও আলোচনা করা হয়েছে।

মুসলিম প্যারেন্টিং

সন্তান প্রতিপালন গাইড

ড. মুহাম্মাদ আব্দুল বারী

গার্ডিয়ান
পাবলিকেশনস

প্রকাশকের কথা

প্রযুক্তির চরম উৎকর্ষতার এই সময়ে দাঁড়িয়ে 'ডিভাইস প্রজন্ম' নিয়ে পিতা-মাতার পেরেশানির যেন শেষ নেই। সত্যিকার অর্থেই সন্তান প্রতিপালনের চ্যালেঞ্জ এক ভিন্ন মাত্রায় গিয়ে পৌঁছেছে। কে না চায়, তার ঔরসজাত চক্ষু শীতলকারী একজন ভালো মানুষ হয়ে উঠুক। কেবল প্রত্যাশা করলেই তো সুসন্তান গড়ে তোলা যায় না। এই দুনিয়ায় এমন কোনো মেশিন নেই, যার মধ্য দিয়ে একজন সন্তানকে মানুষ বানিয়ে বের করা যায়। চারপাশের প্রকৃতি, পরিবেশ, পরিস্থিতি, মানুষ ও সমাজ-বাস্তবতা দ্বারা প্রত্যেকেই প্রভাবিত। বহুবিধ সংকটের ভেতর থেকেই শিশুমনকে পবিত্রতার চাদর পরিয়ে তৈরি করার চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে হলে সচেতনভাবেই প্যারেন্টিং স্কিল ডেভেলপমেন্ট জরুরি। প্যারেন্টিং স্কিল এখন আর সৌখিনতা নয়; অনিবার্য বাস্তবতা।

আজকের দিনে এসে সন্তানকে পড়াশোনা করানোর আগেই মা-বাবাকে প্যারেন্টিং নিয়ে প্রচুর পড়াশোনা করতে হচ্ছে। পরিবর্তিত পৃথিবীতে নিত্য-নতুন ইস্যু সামনে আসছে। জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে দাঁড়াচ্ছে ডিভাইস; নতুন প্রজন্ম চোখ মেলেই ডিভাইস দেখছে। না সেই ডিভাইস বর্জন করা যাচ্ছে, না তার বিপদ এড়িয়ে যাওয়া যাচ্ছে; এ যেন উভয়সংকট। নতুন পৃথিবীর সাথে আত্মজকে কীভাবে ফলপ্রসূ উপায়ে মানিয়ে নেওয়া যায়—তা আদতেই চিন্তার বিষয়। সারা দুনিয়ায় তাই আধুনিক প্যারেন্টিং নিয়ে তুমুল আলাপ, লেখালিখি ও গবেষণা হচ্ছে। বাংলা ভাষাতেও ইদানীং প্যারেন্টিং নিয়ে বেশ গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে।

বাংলাদেশের কৃতী সন্তান, ইংল্যান্ডের মুসলিম কমিউনিটির জনপ্রিয় মুখ, মুসলিম স্কলার, প্যারেন্টিং স্পেশালিস্ট জনাব ড. মুহাম্মাদ আব্দুল বারী আগামী প্রজন্ম নিয়ে নিয়মিত লিখছেন, বলছেন। সারা দুনিয়ায় ঘুরে ঘুরে মুসলিম উম্মাহকে ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গঠনে মনোযোগী করার চেষ্টা করছেন অব্যাহতভাবে। ইংল্যান্ডের কিউব পাবলিকেশন্স থেকে প্যারেন্টিং নিয়ে 'A Guide to Parenting in Islam' শিরোনামে তার দুটো সিক্যুয়াল 'Cherishing Childhood, Addressing Adolescence' প্রকাশিত হয়েছে। গ্রন্থ দুটোকে আমরা বাংলায় একসাথে 'মুসলিম প্যারেন্টিং' নামে প্রকাশ করছি। ড. মুহাম্মাদ আব্দুল বারী জন্মসূত্রে বাংলাদেশি আর অবস্থানসূত্রে পশ্চিমা জীবনধারাকে খুব কাছে থেকে দেখছেন এবং দুই সমাজব্যবস্থার প্যারেন্টিং সংকট ও সম্ভাবনাগুলোও জীবন থেকে উপলব্ধি করতে পারেন। এই গ্রন্থে তিনি কিছু সুপারিশ তুলে ধরেছেন, যা বাংলাভাষী পিতা-মাতার চিন্তাকে শাণিত করবে, ইনশাআল্লাহ।

নতুন প্রজন্ম আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠুক।

নূর মোহাম্মাদ আবু তাহের
বাংলাবাজার, ঢাকা

সূচিপত্র

প্রথম পর্ব

শৈশবের লালন-পালন

আল্লাহর পক্ষ থেকে আমানত	**১৭**
সন্তান আমানত ও পরীক্ষাস্বরূপ	১৭
এক বিরাট দায়িত্ব	১৮
কথার চেয়ে কাজ কঠিন	১৯
আগুন থেকে নিজেকে রক্ষা	২০
সামাজিক জীব হিসেবে মানুষের দায়িত্ব	২১
ইতিবাচক প্যারেন্টিং; একটি সৃষ্টিশীল প্রচেষ্টা	২৩
দুর্বল প্যারেন্টিং-এর কারণ	২৪
মহৎ কিছুর প্রস্তুতি	২৭
প্যারেন্টহুড-এর প্রস্তুতি	**২৯**
বিয়ে, পরিবার ও প্যারেন্টহুড	২৯
পরিবার পরিকল্পনা	৩১
নবাগত সদস্য	৩২
শিশুর জন্মলগ্নে ইসলামি রীতি	৩৩
সহোদরদের মধ্যে সমতা	৩৫
নবাগত শিশুর যত্ন	৩৬
পিতা-মাতার ওপর সন্তানের অধিকার	৩৮
শিশুর সাথে আস্থাপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি	৩৯

শৈশবকাল এবং স্কুলপূর্ববর্তী সময়	**৪১**
টোডলার (Toddler)	৪১
প্যারেন্টিং পদ্ধতি	৪৩
আত্মগঠনের সময়	৪৬
ভারসাম্যপূর্ণভাবে বেড়ে উঠার জন্য যা প্রয়োজন	৫০
স্কুলপূর্ব সময়ে চাইল্ডকেয়ারে রাখা	৬১
প্রাথমিক বিদ্যালয়ের বছরগুলো	**৬৩**
প্রাথমিক স্কুল বাছাই	৬৩
স্কুলজীবনের শুরু	৬৪
প্রাইমারি স্কুলে কিছু সমস্যা	৬৫
পড়ার গুরুত্ব	৭১
অভিভাবক-স্কুল পার্টনারশিপ	৭১
পারিবারিক পরিবেশ	**৭৩**
শিক্ষাকেন্দ্র হিসেবে পরিবারের কর্তব্য	৭৪
ব্যক্তিগত উন্নয়নের কেন্দ্র হিসেবে পরিবার	৭৫
সন্তানদের সাথে অর্থবহ সময় কাটানো	৭৬
ইসলামিক আদব	৭৮
শ্রবণের নীতিমালা	৮৩
সংযম	৮৪
কঠিন আচরণের মোকাবিলা	৮৫
সংস্কৃতি ও মাতৃভাষা	৮৬
হালাল ও হারাম	৮৭
মুসলিম চরিত্র গঠন	**৮৮**
ইসলামি শিক্ষা; সামগ্রিক পদক্ষেপ	৮৮
মুসলিম চরিত্র গঠনে পিতা-মাতার কর্তব্য	৯০

সাপ্লিমেন্টারি ইসলামিক স্কুল	৯৪
মুসলিম সংস্কৃতি তৈরি	৯৫
উপসংহার	৯৯

দ্বিতীয় পর্ব

কৈশোরের পরিচর্যা

কিশোর বয়সের চ্যালেঞ্জ	**১০৭**
দিবাস্বপ্ন নাকি দুঃসাহসিকতা	১০৭
বিরাট পরিবর্তন	১০৮
অন্যান্য বিষয়	১১২
ব্যক্তিগত দুর্বলতার ব্যাপারে সচেতনতা	১১৯
কঠিন বিষয় মোকাবিলা করার উপায়	১২৫
সামাজিক অসুস্থতার প্রবল আক্রমণ	**১৩১**
ব্যাধির প্রসার	১৩১
ব্যাধির বিরুদ্ধে সংগ্রাম	১৪০
শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনের প্রেরণা	**১৪৩**
মানবজাতি স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যের অধিকারী	১৪৩
আত্মমর্যাদাবোধ	১৪৫
উৎসাহ	১৪৭
অনুকরণীয় আদর্শ	১৪৮
ভারসাম্যপূর্ণ লালন-পালন	১৪৯
প্রকৃত সফলতার দীক্ষা	১৫০
পর্যায়ক্রমিক উন্নতি	১৫১
ব্যর্থতার মোকাবিলা	১৫২
কিশোর মননে উৎসাহদান	১৫৩

পারিবারিক পরিবেশ	**১৫৭**
পারিবারিক পরিবেশের গুরুত্ব	১৫৭
পরিবারই কিশোরদের ভবিষ্যৎ জীবনের ভিত্তি	১৫৮
সন্তানদের সার্থক সময় দান	১৬০
একটি মুসলিম যুব-সংস্কৃতি তৈরি	১৬১
গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ	১৬৩
মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের দিনগুলো	**১৬৫**
মাধ্যমিক বিদ্যালয় নির্বাচন	১৬৫
জীবনের সঠিক ভিত্তি স্থাপনের প্রস্তুতি	১৬৯
অন্যান্য চ্যালেঞ্জ	১৭৬
আত্মপরিচয়	১৮৪
আনন্দ-উল্লাসের কৃষ্ণবহর	১৮৬
দায়িত্ববোধের জগতে	**১৮৮**
অভিভাবক সব সময়ই অভিভাবক	১৮৮
ক্যারিয়ার বাছাইসংক্রান্ত পরামর্শ	১৮৯
বিশ্ববিদ্যালয়; জ্ঞান অর্জনের রাজতোরণ	১৯১
দাওয়াতি কাজের সুযোগ	১৯২
ইসলাম ও খিদমাহ	১৯৩
জীবনচক্র	১৯৪
প্যারেন্টিং কি সফল হয়েছে	১৯৫
উপসংহার	১৯৭

আল্লাহর পক্ষ থেকে আমানত

'ওহে বিশ্বাসীরা! তোমরা আল্লাহ ও তাঁর রাসূলের সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করো না এবং ইচ্ছাকৃতভাবে সীমালঙ্ঘন করো না।'—সূরা আনফাল : ২৭

সন্তান আমানত ও পরীক্ষাস্বরূপ

সন্তান আল্লাহর পক্ষ থেকে পিতা-মাতার প্রতি আমানতস্বরূপ। অন্যকথায়, সন্তানদের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব আল্লাহ পিতা-মাতার ওপর দিয়েছেন। এক্ষেত্রে তিনি পিতা-মাতাকে নির্দেশনাও দিয়েছেন যথোপযুক্ত উপায়ে সন্তানদের গড়ে তোলার ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা চালাতে। খুব স্বাভাবিকভবেই এই আমানতের খেয়ানত করার অর্থ হলো—আল্লাহর দেওয়া আমানতের খেয়ানত করা। আমরা যদি নিজেদের সর্বোচ্চ সামর্থ্য ব্যয় করে সন্তান প্রতিপালনের কাজটি সম্পাদন করতে চাই এবং এর মাধ্যমে আল্লাহর কাছে মর্যাদা বৃদ্ধির আশা পোষণ করি, তবে সর্বাগ্রে সন্তান লালন-পালনের প্রকৃতি, এর পুরস্কার ও শাস্তির ব্যাপারে সম্যক ধারণা লাভ করতে হবে।

দুনিয়া ও আখিরাতে সফলতা অর্জনের জন্য জীবনে কোন কোন বিষয় গুরুত্বপূর্ণ, তা জ্ঞানবান মুসলিম মাত্রই অনুধাবন করতে পারে। তবুও তাদের উপলব্ধিতে এই বিষয়টি থাকা উচিত—সন্তানের সুন্দর জীবনের জন্য কেবল খাদ্য, বস্ত্র ও জাগতিক সামগ্রীই যথেষ্ট নয়; বরং নৈতিক, আধ্যাত্মিক ও আদর্শিক শিক্ষার মাধ্যমে তাদের গড়ে তোলাও আবশ্যক। যাতে তারা সমাজের একজন ভালো মানুষ ও আল্লাহর অনুগত বান্দা হিসেবে বেড়ে উঠতে পারে।

সন্তান প্রতিপালন পদ্ধতি মূলত তাদের দুনিয়া ও আখিরাতের মঙ্গলজনক বিষয়কে কেন্দ্র করেই আবর্তিত হয়, যা পিতা-মাতার দুনিয়া ও আখিরাতের কল্যাণের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। পৃথিবীতে শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক প্রশান্তি লাভ এবং পরকালীন জীবনে ভালো ফলাফল অর্জন নির্ভর করে সন্তান প্রতিপালনে সফল হওয়ার ওপর।

বান্দা পরকালে নিজের মর্যাদাকে সমুন্নত অবস্থায় দেখে বলবে—

> 'হে আল্লাহ! আমি এই মর্যাদার অধিকারী কীভাবে হলাম?' আল্লাহ বলবেন—'মৃত্যুর পর তোমার সন্তানরা তোমার জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করেছে, সে কারণে তুমি এই মর্যাদার অধিকারী হয়েছ।'
> আহমাদ ও ইবনে মাজাহ

সন্তান প্রতিপালনের পুরস্কার যেমন বিশাল, তেমনি এর ব্যর্থতার শাস্তিও অত্যন্ত কঠোর। একজন শিশুর যত্নের ক্ষেত্রে পিতা-মাতার, বিশেষত মাতার শারীরিক উপস্থিতি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সন্তান বড়ো হওয়ার সাথে সাথে পিতা-মাতার মাঝে শঙ্কা বাড়তে থাকে; তার স্বাস্থ্য, পড়াশোনা ও বিভিন্ন সামাজিক বৈরী পরিস্থিতিতে টিকে থাকার সক্ষমতা নিয়ে। এই শঙ্কা বা উদ্বেগ অমূলক নয়; কিন্তু সবকিছু ছাপিয়ে সচেতন পিতা-মাতার মনে রাখতে হবে, আমাদের সৃষ্টি করা হয়েছে কেবল আল্লাহর ইবাদতের জন্যই। তাই সন্তানের উজ্জ্বল ভবিষ্যতের পেরেশানি যেন আমাদের আল্লাহর ইবাদত থেকে বিমুখ করতে না পারে, সে ব্যাপারেও সচেতন থাকতে হবে।

> 'ওহে, যারা বিশ্বাস করো! তোমাদের সম্পদ ও সন্তানাদি যেন তোমাদের আল্লাহর স্মরণ থেকে দূরে না সরিয়ে দেয়। যে ব্যক্তি তা করবে, সে ক্ষতিগ্রস্ত হবে।' সূরা মুনাফিকুন : ৯

একজন বিশ্বাসী নিজ সন্তানের থেকে প্রাপ্ত সকল পরিতুষ্টি ও দুঃখের জন্য আল্লাহর নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে।

এক বিরাট দায়িত্ব

সন্তান প্রতিপালন মানে কেবল পিতৃত্ব কিংবা মাতৃত্ব নয়। পিতৃত্ব বা মাতৃত্ব শুধু শারীরিক প্রক্রিয়ার ফলাফল, কিন্তু সন্তান প্রতিপালন হচ্ছে জীবন প্রক্রিয়ার একটি সচেতন কার্যক্রম। এটি এমন একটি প্রক্রিয়া—যেখানে একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ

আরেকজন নবাগত অপরিপক্ব মানুষের শারীরিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক পরিচর্যা এবং তার উন্নতি সাধনের দায়িত্ব গ্রহণ করে। তাই সন্তান প্রতিপালনের জন্য মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তিক ও আধ্যাত্মিক পরিপক্বতা প্রয়োজন। কারণ, প্রত্যেক অভিভাবককে একই সঙ্গে একজন শিক্ষক, পরামর্শক ও আধ্যাত্মিক পথনির্দেশকের দায়িত্ব পালন করতে হয়।

পিতা-মাতাও মানুষ, প্রকৃতিগত কারণে তাঁদেরও অনেক সীমাবদ্ধতা রয়েছে। এই সীমাবদ্ধতার কারণে কোনো পিতা-মাতাই সন্তান প্রতিপালনে শতভাগ সফল হতে পারে না। আর সন্তান প্রতিপালনের এই অনিচ্ছাকৃত ভুলের কারণে কোনো পিতা-মাতাই বিচার দিবসে পাকড়াও হবে না। তথাপি পিতা-মাতাকে এই ব্যাপারে আরও সচেতন হওয়া উচিত। কেননা, তাদের ভঙ্গুর কাঁধে অর্পিত হয়েছে আল্লাহর প্রতিনিধি প্রতিপালনের ভারী বোঝা।

পরিবার হচ্ছে পৃথিবীর ভেতর আরেকটি ক্ষুদ্র পৃথিবী; যেখানে আল্লাহর দেওয়া নির্দেশনা অনুসারে দায়িত্ব পালন এবং কার্যক্রম সম্পন্ন করা হয়। এখানে পারস্পরিক ভালোবাসা, আন্তরিকতা, আপস, সম্মানসহ বিভিন্ন মানবিক বৈশিষ্ট্য পরিবারের সদস্যদের মধ্যকার সম্পর্ককে সুদৃঢ় করে।

ব্যক্তি নয়; একটি সমাজ গড়ে উঠে পরিবারের ওপর ভিত্তি করে। নতুন শিশুর জন্মের সাথে সাথে একটি নতুন পারিবারিক ইউনিট গড়ে ওঠে। অভিভাবকের কর্তব্য হলো—নিজের সক্ষমতাকে পরিবারের সদস্যদের কল্যাণে ব্যয় এবং এমন একটি পারিবারিক পরিবেশ তৈরি করা, যাতে সন্তানরা জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে চলার জন্য প্রয়োজনীয় শিক্ষা লাভ করতে পারে।

কথার চেয়ে কাজ কঠিন

সন্তান প্রতিপালনের এই পথ অনেক উত্থান-পতন, অপ্রত্যাশিত ঘটনা ও চ্যালেঞ্জে পরিপূর্ণ, যা অভিভাবক-সন্তান উভয়ের ব্যক্তিত্ব গঠনে ভূমিকা রাখে। সৎ ও আত্মসচেতন পিতা-মাতা নিজদের ওপর প্রদত্ত দায়িত্ব পালনে কোনো প্রকার গড়িমসির আশ্রয় নেয় না। অভিভাবক হিসেবে দায়িত্ব পালন করার ক্ষেত্রে তারা দৃঢ় ও সুপরিকল্পিত উপায়ে নিজেদের প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখে। সুষ্ঠু পরিকল্পনাহীন সন্তান প্রতিপালন অচেনা ভূখণ্ডে কোনো প্রকার ম্যাপ বা পথনির্দেশিকা ছাড়া ভ্রমণ করার নামান্তর।