

হিশাম আলতালিব
আব্দুলহামিদ আবুসুলাইমান
ওমর আলতালিব



প্যারেন্টিং

তৃতীয় খণ্ড

চরিত্র ও ব্যক্তিত্ব গঠন কৌশল



প্যারেন্টিং (তৃতীয় খণ্ড)

চরিত্র ও ব্যক্তিত্ব গঠন কৌশল

মূল

ড. হিশাম আলতালিব

ড. আব্দুলহামিদ আবুসুলাইমান

ড. ওমর আলতালিব

ভাষান্তর

ইমদাদুল হক

সম্পাদনা

ফাতেমা মাহফুজ । রওশন জান্নাত । ড. মুমতাহিনা



বিআইআইটি পাবলিকেশন্স



বিআইআইটি পাবলিকেশন্স

প্যারেন্টিং (তৃতীয় খণ্ড)

চরিত্র ও ব্যক্তিত্ব গঠন কৌশল

হিশাম আলতালিব □ আব্দুলহামিদ আবুসুলাইমান □ ওমর আলতালিব

অনুবাদস্বত্ব ©

ইমদাদুল হক

প্রকাশনাস্বত্ব ©

বিআইআইটি পাবলিকেশন্স

প্রকাশকাল

প্রথম প্রকাশ: ফেব্রুয়ারি ২০২৪

দ্বিতীয় প্রকাশ: জুন ২০২৫

মূল্য

৭০০.০০ টাকা

ISBN

978-984-98129-4-4

প্রকাশক

বিআইআইটি পাবলিকেশন্স

দোকান নং ৩০২, বুকস এন্ড কম্পিউটার কমপ্লেক্স মার্কেট

৩য় তলা, ৩৮/৩ বাংলাবাজার, ঢাকা-১০০০

মোবাইল: ০১৪০০ ৪০৩ ৯৪৯, ০১৪০০ ৪০৩ ৯৫৮

E-mail: biitpublications@gmail.com

পরিবেশক

একাডেমিয়া পাবলিশিং হাউজ লিমিটেড (এপিএল)

২৫৩/২৫৪ কনকর্ড এম্পোরিয়াম শপিং কমপ্লেক্স, কাঁটাবান

এলিফ্যান্ট রোড, ঢাকা-১২০৫, মোবাইল: ০১৪০০ ৪০৩ ৯৫৪

Bengali version of 'Parent-Child Relations: A Guide to Raising Children'
Written by Hisham Al-Talib, AbdulHamid AbuSulayman, Omar Al-Talib,
Translated by Md. Emdadul Haque, Published by BIIT Publications,
302 (Books & Computer Complex Market), 38/3 Banglabazar, Dhaka-1100,
Phone: (+88) 01400403949, 01400403958; E-mail: biitpublications@gmail.com,
Price: BDT 700.00, USD 20.00

প্রকাশকের কথা

প্রত্যেক বাবা মা-ই চান তার সন্তানটি সেরাদের সেরা হোক। আলোকিত মানুষ হোক। কিন্তু কীভাবে? গুড প্যারেন্টিং...

সন্তান লালনপালনে যে তাত্ত্বিক জ্ঞান ও বাস্তব অভিজ্ঞতা দরকার হয়, সাধারণত নতুন বাবা-মায়ের মধ্যে তা অনুপস্থিত থাকে। আর যারা আগেই বাবা-মা হয়েছেন তারাও মনে করেন যে, সন্তান জন্মানোর আগেই যদি তাঁরা প্যারেন্টিং সম্পর্কিত জ্ঞান ও কৌশল ভালোভাবে জানতে পারতেন, তাহলে সন্তানদের আরও কার্যকরী পছন্দ লালনপালন করতে পারতেন।

মূলত সন্তানদের ভালোভাবে বুঝতে পারা, তাদেরকে যথাযথভাবে পরিচালনা করা এবং বাবা-মা ও সন্তানদের মধ্যকার কাঙ্ক্ষিত আচরণ ও যোগাযোগ কী হবে এবং কীভাবে হবে- এসবটুকুই এক একটি আর্ট (কলা) ও স্ট্রাটেজি (কৌশল) মাত্র।

উপরিউক্ত বিষয়ে মহগ্রন্থ আল-কুরআনের নির্দেশনা, রাসূল (সা.)-এর আদর্শ এবং গুণিজনের অভিজ্ঞতা-এ তিন উৎসের সমন্বয়ে প্রণীত IIT USA কর্তৃক প্রকাশিত বিশ্বব্যাপী আলোড়ন সৃষ্টিকারী ইংরেজি গ্রন্থ Parent-Child Relations: A Guide to Raising Children'-এর বঙ্গানুবাদ এটি। এ বইটি বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় তিন মুসলিম স্কলার ড. হিশাম আলতালিব, ড. আব্দুলহামিদ আবুসুলাইমান এবং ড. ওমর আলতালিব-এর অভিজ্ঞতার সঞ্চয়ন, যা তাঁরা দীর্ঘকাল মুসলিম ও পশ্চিমা দেশে বসবাস করার মাধ্যমে অর্জন করেছেন।

বর্তমানে বিশ্বজুড়ে মূল্যবোধের অবক্ষয়, তা থেকে বাংলাদেশের মতো তৃতীয় বিশ্বের দেশগুলোরও মুক্তি নেই। দৈনিক পত্রিকার পাতা খুললেই তা স্পষ্ট হয়ে ওঠে। এক্ষেত্রে সমসাময়িক কালের প্যারেন্টিং আরও কঠিন ও জটিল, তবে আবশ্যিকীয় বিষয়। তাই প্যারেন্টিং-কে সামাজিক আন্দোলন হিসেবে ছড়িয়ে দিতে দেশ-বিদেশে পরিচালিত কর্মসূচিতে এ গ্রন্থখানি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে বলে আমাদের বিশ্বাস।

আশা করি, সন্তানদের প্রকৃত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার জন্য বাবা-মায়ের লালিত যে স্বপ্ন, তা বাস্তবে রূপ দিতে সাহায্য করবে এ বইটি।

ড. এম আবদুল আজিজ
ম্যানেজিং পার্টনার
বিআইআইটি পাবলিকেশন্স



সূচি

অধ্যায় ১৪

চরিত্র এবং ব্যক্তিত্ব

ভূমিকা	১২
চরিত্র বলতে কী বুঝায়?	১৩
চরিত্র বিনির্মাণ	১৬
চরিত্র কোনো ভাসাভাসা জিনিস নয়, এর শিকড় অতি গভীরে	১৮
ব্যক্তিত্ব কী?	১৯
অ্যাকটিভিটি	২১

অধ্যায় ১৫

সাহসের পরিচর্যা

ভূমিকা	২৪
সাহস এবং ভয়ের মৌলিক নীতি	২৬
শিশুদের মাঝে ভয়ের বিকাশ বুঝতে পারা	৩০
শিশুদের প্রয়োজন আবেগিক ও শারীরিক সাহস	৩২
সাহস ও স্বাভাবিকতা	৩৩
সঙ্গীদের চাপ	৩৪
বাবা-মা, নিভীকতা এবং সাংস্কৃতিক অনুশীলন	৩৬
অ্যাকটিভিটি	৩৯

অধ্যায় ১৬

ভালোবাসা শেখানো

ভূমিকা	৪৬
আবেগীয় ক্ষমতায়নের ভিত্তি	৪৮
ভালোবাসা: সৃজনশীল বুদ্ধিমত্তার ধারণা এবং আল-কুরআন	৪৯
বাবা-মা'র জন্য সহায়ক নির্দেশনা	৫৩

আপনার সন্তান যদি বলে- ‘আমি তোমাকে ঘৃণা করি!’	৫৫
প্রথম সন্তান	৫৬
কেন বাবা-মা তাদের সন্তানদের ভালোবাসেন?	৫৮
ভালোবাসা এবং বাবা-মা’র আত্মবিশ্বাস	৬০
সহানুভূতি বিকাশের ব্যবহারিক উপায়	৬১
একটি সমীক্ষা: আপনার সন্তানদের মাঝে ভালোবাসার অনুভূতি তৈরি করার বিভিন্ন উপায়সমূহ	৬৫
বাবা-মা’দের কি সন্তানদের ঘৃণা শেখানো উচিত? মাঝে মাঝে!	৬৬
অ্যাকটিভিটি	৬৭

অধ্যায় ১৭

সততা এবং বিশ্বস্ততা শেখানো

ভূমিকা	৭০
সন্তানদেরকে বাবা-মা’র বিশ্বাস করা উচিত কিন্তু সেটা অবস্থান যাচাই করে	৭২
সাধারণ নীতিসমূহ	৭৩
সামগ্রিক বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গীর সঙ্গে চরিত্রকে একীভূত করা	৭৬
শিশুরা কেন মিথ্যা বলে? কীভাবে মিথ্যা বলা রোধ করা যায়	৭৮
মিথ্যা বলা রোধে নবী (সা.)-এর প্রদর্শিত উপায়	৮৩
অ্যাকটিভিটি	৮৫

অধ্যায় ১৮

দায়িত্বশীলতা শেখানো

ভূমিকা	৮৮
মনোভাব এবং বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গির ভিত্তি স্থাপন	৯০
বিকাশের বিভিন্ন ধাপের সুযোগসমূহ	৯৩
বিকাশের নীতিসমূহ	৯৬
ব্যবহারিক পরামর্শ	১০০
সুযোগগুলোকে দায়িত্ববোধের সাথে সংযুক্ত করুন: উদাহরণসমূহ	১০৪
অ্যাকটিভিটি	১০৮

অধ্যায় ১৯

স্বাধীন হতে শেখানো

আমেরিকায় নির্ভরশীলদের সংখ্যা বেড়ে উঠছে	১১২
একটি মিথ (পৌরাণিক কথা)	১১৬
বয়সভিত্তিক সক্ষমতা/অর্জনসমূহ	১১৭
বাচ্চাদের (এক থেকে আড়াই বছর) তাদের নিজস্ব উপায় খুঁজে বের করতে দিন	১১৮
বিচ্ছেদ উদ্বেগ ও আটসাঁট আচরণ	১১৯
কিশোর বয়সী বাস্তবতা	১২০
প্যারেন্টিং শৈলীর প্রভাব: কর্তৃত্বভিত্তিক বনাম ক্ষমতাভিত্তিক	১২৪
শিশুদের মধ্যে স্বায়ত্তশাসন গড়ে তোলার দক্ষতা	১২৭
বাবা-মা'র জন্য সহায়ক নির্দেশনা	১৩৫
পরামর্শ বনাম স্বায়ত্তশাসন: কন্যা এবং তার মা	১৩৭
বাবা-মা যদি তাদের সম্ভাব্য বন্ধুদের পছন্দ না করেন	১৪২
শিশুদের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা স্বায়ত্তশাসন বাড়ায়	১৪৩
সিদ্ধান্ত গ্রহণের পদক্ষেপ	১৪৪
অ্যাকাটিভিটি	১৪৬

অধ্যায়-২০

সৃজনশীলতার বিকাশ

ভূমিকা	১৫০
সৃজনশীলতার সাধারণ ধারণা	১৫২
অদমনীয় ঐতিহাসিক আবিষ্কার	১৫৫
শিশুদের সৃজনশীলতা দমন করা	১৫৭
নেতিবাচক মনোভাব - যা সৃজনশীলতাকে অবরুদ্ধ করে	১৫৮
সৃজনশীলতা বিকাশের উপায়সমূহ	১৬০
সৃজনশীল প্রশ্ন করতে পারা	১৬০
ব্যবহারিক কার্যক্রম	১৬২

অভিজ্ঞতার ভিন্নতাসমূহ	১৬২
মাথা খাটাও	১৬৩
সৃজনশীল খেলা	১৬৩
শিশুদের লেখালেখি	১৬৫
শিশুদের আঁকাআঁকি	১৬৬
ব্রান্ত ধারণা: 'অদ্ভুত' বা 'অনুৎপাদনশীল' চিন্তা	১৬৭
বাবা-মা'র করণীয়	১৬৮
খেলনার বিষয়ে দৃষ্টি আকর্ষণ	১৬৯
অ্যাকাটিভিটি	১৭২

অধ্যায় ২১

আত্মসম্মানবোধ বনাম বিপথগামী সন্তান

আত্মসম্মানবোধ	১৭৮
শিশুদের বিপথগামীতা ঠেকানো	১৮০
বদমেজাজ: কান্নাকে হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করতে দেবেন না	১৮২
অ্যাকাটিভিটি	১৮৩

অধ্যায় ২২

সন্তানের জন্য সঠিক বন্ধু নির্বাচন

আপনার সন্তানের বন্ধুরা	১৮৮
খারাপ বন্ধুদের সাথে কিছু সমস্যা	১৯১
স্কুলে সহপাঠীদের দৈনন্দিন চাপ	১৯১
সঠিক বন্ধু নির্বাচন	১৯১
আপনার সন্তান যদি অবাঞ্ছিত বন্ধু বেছে নেয়?	১৯৩
কিশোর-কিশোরীদের মাঝে কেন এত বেশি আকর্ষণ!	১৯৪
অনাকাঙ্ক্ষিত অবস্থানে পরিবার	১৯৭
অ্যাকাটিভিটি	১৯৮

২৩ম অধ্যায়

টেলিভিশন, ভিডিও এবং কম্পিউটার গেমস-এর ধ্বংসাত্মক প্রভাব

ভূমিকা	২০২
পিতামাতার জন্য একগুচ্ছ প্রশ্নাবলী	২০২
টিভি'র নেতিবাচক প্রভাব	২০৪
বাড়িতে টিভি না রাখা!	২১২
টিভি থেকে বিরত রাখার কিছু কৌশল	২১৪
সবার আগে টিভি'র সত্যচিত্র	২১৫
আমাদের টিভি-সংস্কৃতি	২১৬
অপরিচিত লোক	২১৮
কীভাবে টিভি দেখার অভ্যাস পরিবর্তন করা যায়: কিছু পরিবারের অভিজ্ঞতা	২২০
টিভি সম্পর্কে সতর্কতায় একটি শব্দ!	২২১
টিভি দেখার পারিবারিক বিকল্পগুলোর একটি তালিকা	২২৩
গুরুতর বিকল্পসমূহ	২২৭
অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষতি	২৩২
কম্পিউটার গেমস	২৩২
ভিডিও গেমস এবং শিশু	২৩৩
সারসংক্ষেপ	২৩৭
অ্যাকাটিভিটি	২৩৮

উপসংহার

২৪৩

পরিশিষ্ট ১

আল-কুরআনের নির্বাচিত আয়াতসমূহ	২৪৯
মুহাম্মদ (সা.)-এর গুরুত্বপূর্ণ আমলসমূহ	২৫২
শিশুদের প্রতি নবী মুহাম্মদের (সা.) উপদেশ	২৫৩

পরিশিষ্ট ২

কার্যক্রমসমূহের তালিকা	২৫৫
------------------------	-----



অধ্যায় ১৪

চরিত্র এবং ব্যক্তিত্ব

ভূমিকা	১২
চরিত্র বলতে কী বুঝায়?	১৩
চরিত্র বিনির্মাণ	১৬
চরিত্র কোনো ভাসাভাসা জিনিস নয়, এর শিকড় অতি গভীরে	১৮
ব্যক্তিত্ব কী?	১৯
অ্যাকাটিভিটি	২১

ভূমিকা

নবীজী (সা.) বলেছেন, মানুষ (নিজস্ব বৈশিষ্ট্যে খনিজ বা ধাতুর মতো); প্রাক-ইসলামী জাহিলিয়াতের যুগে তাদের মধ্যে যারা সর্বোত্তম ছিল তারা ইসলামী যুগেও সেরা, যদি তারা বুঝতে পারে এবং অনুধাবন করে। (বুখারী ও মুসলিম)

হে আল্লাহ! দুই ব্যক্তি আবু জাহেল কিংবা উমর ইবনুল খাত্তাব, যাকে আপনার কাছে প্রিয় মনে হয়, তার মাধ্যমে ইসলামকে শিক্ষণীয় করুন। আর উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) ছিলেন অধিক প্রিয়। (তিরমিযি)

এই দুই ব্যক্তি তাদের শৈশব থেকেই শিক্ষণীয় চরিত্রের অধিকারী ছিলেন এবং তারা তাদের পৌত্তলিক গোষ্ঠীর নেতা হিসেবে তাদের জায়গা অর্জন করেন। তারা বিশ্বাস এবং শিক্ষা অর্জনের আগেই চমৎকার গুণাবলি অর্জন করেছেন। সন্তান লালনপালনের সারমর্ম হলো দৃঢ় চরিত্র গঠন করা, সঠিক ধারণা শেখানো এবং এমন মূল্যবোধ জাগানো, যা ধার্মিকতাকে শিশুদের মধ্যে অভ্যাসে পরিণত করবে। শিশুরা তাদের পিতামাতার আচরণ

অনুকরণ করে। অতএব, সন্তানদের মনস্তাত্ত্বিক এবং আবেগীয় বিকাশের জন্য অভিভাবকগণকে সংবেদনশীল হতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি

পিতামাতা প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে সাক্ষাতের কোনো প্রতিশ্রুতি রাখা করতে না পারেন, তাহলে ক্ষমা প্রার্থনা করার মাধ্যমে তাদের ভুল শোধরাতে পারেন। একই ভুল বাচ্চাদের সাথে করলে এর প্রভাব অত্যন্ত গভীর। কারণ, এর ফলে তারা নিজেদেরকে গুরুত্বহীন ও তুচ্ছ মনে করতে পারে। সাক্ষাতের প্রতিশ্রুতির সাথে তাদের আবেগীয় সংযুক্তি থাকে; ফলে অপূর্ণ সেই প্রতিশ্রুতিকে তাদের সাথে বিশ্বাসঘাতকতা হিসেবে অনুভব

করতে পারে বা তারা হাল ছেড়ে দিতে পারে। কোমল বয়সে তাদের পিতামাতার এমন কর্ম অবিশ্বাস বা অসততাকেই উৎসাহিত করতে পারে।

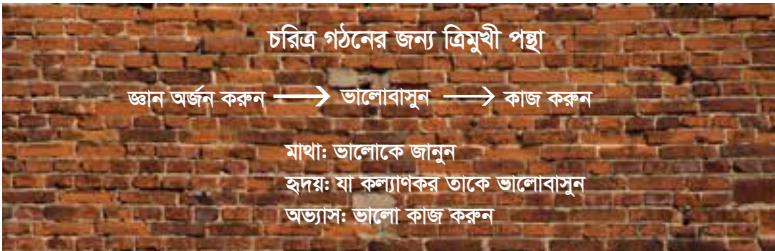


প্রথমত, আল্লাহর বান্দাদের ধার্মিক হিসেবে গড়ে তোলার প্রসঙ্গ ইতোমধ্যেই এই গ্রন্থে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে। নেতাদের হতে হবে বুদ্ধিমান, শারীরিকভাবে উপযুক্ত এবং শক্তিশালী। সেইসাথে থাকবে 'সঠিক উপাদান, খনিজ; অথবা সুন্দর চরিত্র'। এগুলো ব্যক্তিগত নেতৃত্বের বৈশিষ্ট্য। এ ধরনের বৈশিষ্ট্য হলো বিল্ডিং ব্লক, যা ব্যক্তিত্বের স্তম্ভ গঠন করে। যদি চরিত্রের উপাদানগুলো ত্রুটিপূর্ণ বা দুর্বল হয়, তবে সেই মানুষের সামগ্রিক অভ্যন্তরীণ বিষয়গুলো খারাপ হবে। বিশ্বাস এবং শিক্ষার পাশাপাশি অন্যান্য দিকও চরিত্রের উপাদানে অন্তর্ভুক্ত থাকে। দিকনির্দেশনা আসে জ্ঞান, বিশ্বাস এবং প্রজ্ঞা থেকে। শক্তিশালী চরিত্রের অধিকারী বিপথগামী ব্যক্তির যুক্তিসঙ্গত প্ররোচনা দ্বারা সঠিকভাবে পরিচালিত হতে পারেন, কারণ তাদের কাঠামো অত্যন্ত বলিষ্ঠ। অন্যদিকে যারা

দুর্বল চরিত্র ও ব্যক্তিত্বের অধিকারী, তারা সমাজে অগ্রগামী নেতা হতে পারেন না, যদিও তারা আধ্যাত্মিক মূল্যবোধে শক্তিশালী হয়ে থাকেন। অতএব, ভালো অভিভাবকত্বের মাধ্যমে জীবনের প্রথম দিকে শিশুদের চরিত্রের এই উপাদানগুলো তৈরিতে মনোনিবেশ করা দরকার। কারণ পরে সেগুলো প্রতিষ্ঠা করা বেশ কঠিন হয়ে দাঁড়ায়।

চরিত্র বলতে কী বুঝায়?

চরিত্রের আভিধানিক সংজ্ঞা হলো: এমন একটি স্বতন্ত্র গুণ বা বৈশিষ্ট্য, যা ব্যক্তি তৈরি করে এবং ব্যক্তিকে আলাদা করে; মানসিক ও নৈতিক জটিল বৈশিষ্ট্য যা একটি ব্যক্তি, গোষ্ঠী বা জাতি তৈরি করে; উল্লেখযোগ্য বা সুস্পষ্ট বৈশিষ্ট্য দ্বারা চিহ্নিত একজন ব্যক্তি; ব্যক্তিত্ব, খ্যাতি ও নৈতিক শ্রেষ্ঠত্ব গঠনের দৃঢ়তা ইত্যাদিকে বুঝায়।



সন্তান লালনপালনের
লক্ষ্য হলো স্বাবলম্বী,
ন্যায্যনিষ্ঠ এবং দায়িত্বশীল
মানুষ উৎপাদন।



আরবি ভাষায় চরিত্র হচ্ছে ব্যক্তিত্ব, দৃঢ় আচরণ, নৈতিকতা, খ্যাতি, বৈশিষ্ট্য, শ্রেষ্ঠত্ব, ভালো আচরণ ইত্যাদি।

শৈশব থেকেই নেতৃত্বের বৈশিষ্ট্য তৈরির সাথে সম্পর্কিত অভিভাবকত্ব। বেশ কয়েকজন মনোবিজ্ঞানী ও চিন্তাবিদ সাহস, স্বাধীনতা, সৃজনশীলতা, ভালোবাসা, দায়িত্ববোধ, উদারতা, সততা, আত্মবিশ্বাস, স্বাধীনতা, অধ্যবসায়, সম্মান, ন্যায্যবিচার, সত্যবাদিতা, আন্তরিকতা এবং দলগত কাজের মতো বৈশিষ্ট্যগুলোর ওপর জোর দিয়েছেন। কিছু কিছু বৈশিষ্ট্য আরও প্রাথমিক বৈশিষ্ট্য থেকে উদ্ভূত হয় কিংবা একাধিক বৈশিষ্ট্যের সংমিশ্রণ থেকে আসে। কিছু বৈশিষ্ট্য পরবর্তী জীবনেও শেখানো যেতে পারে। অন্যগুলো শৈশবকালে লালনপালন করতে হয়।

এই বইটিতে নিম্নলিখিত বৈশিষ্ট্যগুলোর ওপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে:

সাহস, সৃজনশীলতা, সততা,
বিশ্বস্ততা, ভালবাসা, দায়িত্ববোধ,
স্বাধীনতা এবং মুক্তি।

ভালো বা খারাপ যাই হোক না কেন প্রভাবশালী বিশ্ব নেতাগণের ব্যক্তিত্বে ওপরের উপাদানগুলো রয়েছে। আদম থেকে শুরু করে হাওয়া, তারপর নুহ, ইব্রাহিম, সারা, হাজেরা, মুসা, মরিয়ম, ঈসা এবং মুহাম্মাদ (সা.) এর মতো মহান অনুসরণীয় ব্যক্তিত্বদের কথা বিবেচনা করুন। অন্যান্য নেতা যেমন নেপোলিয়ন, জর্জ ওয়াশিংটন, মাও সে-তুং এর পাশাপাশি রাসূলুল্লাহ (সা.) সাহাবীগণ, যেমন: সুমাইয়া, খাদিজা, আয়েশা, আবু বকর, উমর ইবনুল খাত্তাব, আলী ইবনে আবী তালিব, ফাতিমা, খালিদ ইবনুল-ওয়ালিদ এবং অটোমান বীর,

মুহাম্মাদ আল-ফাতিহ; তাদের কথাও ভাবুন। তারা সকলেই ছিলেন সাহসী, সৃজনশীল এবং দায়িত্বশীল; অন্যথায় তারা তাদের নেতৃত্ব অর্জন করতে এবং বজায় রাখতে পারতেন না।

নবী মুসা (আ.) ও বনি ইসরাইলের নিম্নোক্ত শিক্ষাটি বিশেষভাবে মূল্যবান। মুসা (আ.) মিশরে ফিরাউনের দাসত্ব থেকে ইসরাইলীদের রক্ষা করার পর তিনি কোনো অর্জন ক্রীতদাস প্রজন্মের কাছে আশা করেননি। কারণ তাদের মধ্যে প্রয়োজনীয় সাহস, স্বাধীনতা ও সৃজনশীলতার অভাব ছিল।

তারা বংশপরম্পরায় ভয় বা আতঙ্কে যন্ত্রণাক্লিষ্ট হয়ে দাস হিসেবে বসবাস করে আসছে। তিনি বিশ্বাস ও শিক্ষার মাধ্যমে তাদের মৌলিক চরিত্র পরিবর্তন করতে পারেননি। কারণ প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে তাদের প্রশিক্ষণ দিতে দেরি হয়েছিল। মূলত তাদের 'গোড়াটাই' ত্রুটিপূর্ণ ছিল বিধায় তিনি অপেক্ষা করছিলেন নতুন প্রজন্মের জন্য, যারা সিনাই মরুভূমিতে স্বাধীনভাবে জন্মগ্রহণ করবে, যাদেরকে তিনি লালনপালন করতে পারবেন সাহস, স্বাধীনতা



ও সততা দিয়ে; এবং দায়িত্বশীল ব্যক্তি হিসেবে বড় করতে পারবেন। চরিত্র গঠনের এই প্রক্রিয়াটি ৪০ বছর সময় নেয়। উল্লেখ্য, মিশর থেকে নির্বাসনের পর জন্মগ্রহণ করা ইহুদিদের শক্তিশালী এবং বিশ্বস্ত হিসেবে তৈরি করার জন্য মুসা এবং হারুন (আ.) সিনাইয়ের খোলা ও মুক্ত মরুভূমি ব্যবহার করেছিলেন।

অভিভাবকগণ তাদের সন্তানদের চরিত্র গঠনের কাজ শুরু করতে হবে শৈশবকালের প্রথম দিকে। কারণ, ব্যক্তিত্বের বেশিরভাগ বৈশিষ্ট্য যখন প্রতিষ্ঠিত হয়ে যায়, তখন বক্তৃতা ও ধর্মীয় বয়ান প্রচারের মাধ্যমে প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পর চরিত্রের খুব সামান্যই পরিবর্তন হয়ে থাকে। পিতামাতার জন্য অনুসরণীয় অনেক নির্দেশিকা আছে; কিন্তু বাড়িতে বন্ধুত্বপূর্ণ ও আনন্দদায়ক পরিবেশের মধ্যে সেগুলো বাস্তবায়ন করা গুরুত্বপূর্ণ। যদিও চরিত্র গঠন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া; এটি আরও অধিক কার্যকর হয় শৈশবকালে।

কোনো দুর্ঘটনা বা পরিস্থিতি নয়, চরিত্রই ব্যক্তি তৈরি করে।

চরিত্র বিনির্মাণ

চরিত্র গঠন শুরু হয় শৈশবে এবং এরপর তা চলমান থাকে, যদিও প্রথম কয়েকটি বছর এটি সবচেয়ে কার্যকর। একের পর এক চিন্তা ও কর্ম দ্বারা চরিত্র গঠন প্রক্রিয়া চলে দিনের পর দিন।

এখন প্রশ্ন হলো, চরিত্র কখন গঠিত হয়? দেরী হয়ে গেলে করণীয় কী? সঠিক উত্তর আমাদের জানা নেই। ড. স্প্যাক এ বিষয়ে পরামর্শ দেন যে, জীবনের প্রতি মানুষের মৌলিক মনোভাব স্থাপনের ক্ষেত্রে পাঁচ মাস থেকে দেড় বছর বয়সের ব্যাপ্তিকাল সম্ভবত সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ। এটিই সেই সময় যখন শিশুরা নিজেদের আলাদা ব্যক্তি মনে করতে শুরু করে এবং কিছু স্বাধীনতার ওপর জোর দেয় (যেমন, তারা নিজস্ব বোতল ধরে রাখতে চায় এবং খুব দীর্ঘ আলিঙ্গন মেনে নেয় না)। পিতামাতার সাথে তখন তাদের প্রকৃত এবং প্রথম সংযুক্তি তৈরি হয়। পিতামাতা উষ্ণ প্রকৃতির হলে তারা আশা করে অন্যান্য মানুষগুলোও একই রকম হবে। পিতামাতার মমতা তাদের মধ্যে ভালোবাসার জন্ম দেবে। এর বিপরীতে তাদের পিতামাতা ঠাণ্ডা এবং সন্দেহজনক প্রকৃতির

হোন, তারাও এই দিকে নিজেদের বিকাশ ঘটাবে। বাকি পৃথিবীটাকেও এরকম ঠাণ্ডা মনে করবে। যার ফলে তারা প্রধানত এই ঠাণ্ডা দিকগুলো খুঁজে পাবে। এই পর্যায়ে নিজেদের সম্পর্কে ধারণা করার ক্ষেত্রে শিশুরা তুলনামূলক এই অনুমানের দিকে পরিচালিত হয় যে, তারা হয়তো আবেদনময় বা অনাকর্ষণীয়, ভালো বা অযোগ্য। যখন তাদের আশাবাদী বা হতাশাবাদী হওয়ার ঝোঁক থাকে, এটি তখন আরও বেশি ঘটে। যদি বাবা-মায়ের সাথে শিশুদের অগভীর সম্পর্ক থাকে তাহলে আশেপাশের জিনিস এবং ধারণার সাথে তাদের মূলভাবকে সম্পর্কিত করে না। দেড় থেকে তিন বছর বয়সের মধ্যে শিশুরা নিজেদের আলাদা মানুষ হিসেবে মনে করার একটি নির্দিষ্ট অনুভূতি অর্জন করে। যাহোক, পিতামাতার ওপর তাদের নির্ভরতা সম্পর্কে তারা আরও সচেতন হয়ে ওঠে। শিশুটি নিজের মধ্যে অনেকগুলো বিরোধপূর্ণ বিষয়ের টান অনুভব করে। যেমন: স্বাধীনতা বনাম নির্ভরতা, পরিচ্ছন্নতা বনাম ময়লা, সহযোগিতা বনাম জেদ এবং স্নেহ বনাম বৈরিতা। আবার তৃতীয় বছরের শেষে শিশুরা কেমন হিসেবে আবির্ভূত হবে তা নির্ভর করে

তাদের এবং তাদের পিতামাতার মধ্যে কতটা উষ্ণ-সম্পর্ক গড়ে উঠেছে তার ওপর। চরিত্র গঠনও নির্ভর করে কীভাবে পিতামাতা এবং সন্তান উভয়েই এই সময়ের মধ্যে দ্বন্দ্ব সমাধান করে তার ওপর।

মূলত ১৮ বছর বয়সের মধ্যেই ব্যক্তির চরিত্র গঠন সম্পন্ন হয় এবং তা স্থিতিশীল থাকে। চরিত্র গঠনের প্রক্রিয়া চলতে থাকে নার্সারি থেকে কিডারগার্টেন, প্রাথমিক, মাধ্যমিক এবং উচ্চমাধ্যমিক পর্যায় পর্যন্ত। ২০ বছর এবং তার পরের শিক্ষা হলো জ্ঞান এবং শিক্ষাগত বিকাশের পর্যায়।

তবে সন্তানকে ভালোভাবে গড়ে তোলার জন্য ব্যক্তিত্বের নিম্নলিখিত প্রত্যেকটি দিকের যত্ন নিতে হবে। যেমন: আধ্যাত্মিক, নৈতিক, শারীরিক, মানসিক, মনস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক।

প্রতিটি ক্ষেত্রে অভিভাবকগণের তাদের সন্তানদের সাথে একটি দৃঢ় বন্ধন প্রতিষ্ঠা করতে হবে।
উদাহরণস্বরূপ: যদি বাবা-মা তীব্রভাবে আধিপত্যবিস্তারকারী হন এবং শিশুরা নমনীয়, ভদ্র হয় তাহলে তারা খুবই অনুগত হিসেবে তৈরি

হতে পারে। অন্যদিকে পিতামাতা যদি শত্রুভাবাপন্ন ও কৌশলহীন হন এবং সন্তানদের ফাঁকি দেওয়ার সুযোগে ছেড়ে দেন, যাতে লড়াই করে; তাহলে শিশুরাও বিদ্রোহপরায়ন হয়ে বড় হতে পারে। অভিভাবকগণ যদি গম্ভীর হন এবং তাদের সন্তানদের জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়টিকে গুরুতর একটি বিষয় মনে করেন, তাহলে তাদের সন্তানগণ স্বাভাবিকভাবেই অনুগত হলেও অত্যধিক পরিষ্কার এবং খুঁতখুঁতে স্বভাব নিয়ে বড় হবে। আবার উদ্ভিন্ন অভিভাবকগণ যদি তাদের ক্রমাগত চোখে চোখে রাখেন, তবে তারা অতিমাত্রায় নির্ভরশীল হয়ে বড় হতে পারে।

যদিও বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানী দাবি করেন, তিন বছর বয়সের মধ্যেই একটি শিশুর চরিত্র গঠিত হয়; তবুও পরিবেশ ও পারিবারিক চাপের পরিবর্তনের ফলে শিশুর ব্যক্তিত্বের কিছু বৈশিষ্ট্য পরেও পরিবর্তিত হয়। কিছু বৈশিষ্ট্য বয়সের সাথে সাথে পরিবর্তিত হয় (যেমন: নিজস্ব এবং বিপরীত লিঙ্গের মানুষের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গির মতো বিষয়াবলি)।

শক্তিশালীগণ শান্তি চায় আর দুর্বলগণ ন্যায়বিচার চায়

রাষ্ট্রপতি থিওডোর রুজভেল্ট আমেরিকানদের নরম এবং আত্মতুষ্ট না হওয়ার জন্য সতর্ক করে বলেছিলেন: ‘যে জিনিসগুলো আমেরিকাকে ধ্বংস করবে তা হলো যেকোনো মূল্যে সমৃদ্ধি ও শান্তি, কর্তব্যের পরিবর্তে নিরাপত্তাকে অগ্রাধিকার দেওয়া, আরামপ্রিয় জীবনযাপনের প্রতি ভালোবাসা এবং জীবনে দ্রুত ধনী হওয়ার তত্ত্ব।’ তিনি সতর্ক করেন, কেউই আইনের উর্ধ্বে নয় এবং নীতিবিরোধী সুবিধা গ্রহণ করে অন্যায়কে সমর্থন করা যাবে না। যে গুণাবলির ওপর আমেরিকা নির্মিত হয়েছিল, তা হলো, সাহস, সম্মান, ন্যায়বিচার, সত্য ও আন্তরিকতা।

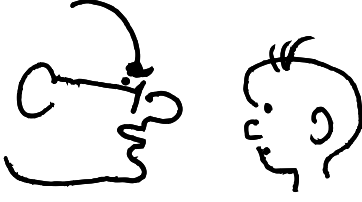
চরিত্র কোনো ভাসাভাসা জিনিস নয়, এর শিকড় অতি গভীরে

চরিত্র এমন কিছু নয়, যা স্কুলে পড়া বা অভিজ্ঞতার মাধ্যমে অন্যরা খুব সহজেই শিশুদের হাতে তুলে দেবে। বরং চরিত্র তথা ব্যক্তিত্বের গঠন প্রক্রিয়া শুরু করতে হবে শিশুর জীবনের প্রথম দিকে। হ্যাঁ, পিতামাতার পক্ষে শিশুর চরিত্র গঠনে সময় লাগে (ঠিক যেমন একটি বিশাল গাছের শিকড় মাটির গভীরে যেতে সময় নেয়)। তবে উত্তম চরিত্র শিশুর সততা রক্ষা করে, দৈনন্দিন জীবনের ঘটনাবলি অবিচল রাখে। সুপ্রতিষ্ঠিত চরিত্র গাছের পাতার মতো নড়ে না বা (গবাদি পশুর মতো বিবেক-বুদ্ধিহীনভাবে) পালকে অনুসরণ করার মতো তারা যেখানে-সেখানে যায় না। চরিত্রের একটি শক্তি আছে যা শিশুদের মধ্যে গভীর শিকড়ের মতো বৃদ্ধি পায়। জন্মের সময় ভালো চরিত্রের বীজ বাবা-মা বপন করলে সেটি তাড়াতাড়ি অঙ্কুরিত হয়।



‘বাবা-মা হিসেবে শিশুর কাছে হস্তান্তর করার মতো সবচেয়ে ভালো উপহার হলো উত্তম চরিত্র।’ (তৌফিক, ১৯৬৭)

যেভাবে শিশুর চরিত্র ধ্বংস হয়



তুমি একটা বোকা!

ব্যক্তিত্ব কী?

এটি একটি মজার প্রশ্ন। ব্যাপকভাবে বললে ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে তিনটি প্রধান তত্ত্ব হলো:

- ঐতিহ্যগতভাবে ব্যক্তিত্ব তিনটি উপাদান নিয়ে গঠিত: মন, শরীর ও আত্মা।
- আধুনিক তত্ত্ব হলো, ব্যক্তিত্ব শুধু মন নিয়ে গঠিত। শাইখ আল-নাভানী (একজন ফিলিস্তিনি আইনবিদ) এটি বিশ্বাস করেন। পাশাপাশি যুক্তিও দেন যে, ব্যক্তিত্বের সাথে শরীরের কোন সম্পর্ক নেই।
- উত্তর-আধুনিক তত্ত্ব মনে করে, ব্যক্তিত্ব অনেকগুলো উপাদান নিয়ে গঠিত। বেশিরভাগ শিক্ষাবিদ এবং মনোবিজ্ঞানী বিশ্বাস করেন, বিস্তৃত পরিবর্তনশীলতা শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, মনস্তাত্ত্বিক এবং আধ্যাত্মিক ব্যক্তিত্ব গঠন করে।

এখানে ব্যক্তিত্বের মৌলিক ভিত্তিসমূহের ওপর জোর দেয়া হচ্ছে। যেমন: সাহস, ভালোবাসা, সৃজনশীলতা, দায়িত্ব, সততা, বিশ্বস্ততা, স্বনির্ভরতা এবং স্বাধীনতা।

নীতিশাস্ত্র শিক্ষাবিদ মাইকেল জোসেফসন এর মতানুযায়ী (ফারগুসন এবং অন্যান্য, ১৯৯৯), চরিত্রের ছয়টি স্তম্ভ হল: বিশ্বস্ততা, সম্মান, দায়িত্ব, ন্যায্যতা, যত্নশীলতা এবং নাগরিকত্ব।

তাছাড়া বিভিন্ন পণ্ডিতগণ কর্তৃক উল্লিখিত অন্যান্য গুণাবলি হল: প্রজ্ঞা, ধৈর্য, নম্রতা, আত্মসংযম, শালীনতা, মিতাচার, সরলতা, আত্মবিশ্বাস, ত্যাগ এবং উদারতা। চরিত্র হলো অভ্যন্তরীণ এবং ব্যক্তিত্বের মূল বিষয়গুলোর সাথে সম্পর্কিত। অন্যদিকে আচরণ তার বাহ্যিক প্রকাশ। তেমনি অভ্যাস একটি অবিরাম বিষয় ও পুনরাবৃত্তিমূলক আচরণ যা একটা সময় পর অবচেতন হয়ে যায়।

আসন্ন অধ্যায়গুলো চরিত্রের নির্দিষ্ট উপাদানগুলোকে আলোচনায় অন্তর্ভুক্ত করবে: সাহস (পরিচ্ছদ-১৫), প্রেম (পরিচ্ছদ-১৬), সততা এবং বিশ্বস্ততা (পরিচ্ছদ-১৭), দায়িত্ব (পরিচ্ছদ-১৮), স্বাধীনতা (পরিচ্ছদ-১৯), সৃজনশীলতা (পরিচ্ছদ-২০) এবং আত্মসম্মান (পরিচ্ছদ-২১)।

গোলাপ, শিশু এবং পিতামাতা

আমরা একজন শিশুকে গোলাপের সাথে তুলনা করতে পারি। গোলাপ ফুটে ওঠে, একটি মনোরম সুগন্ধি ছড়িয়ে দেয় এবং তার সৌন্দর্যের প্রতি অন্যকে আকৃষ্ট করে। এর ডালপালায় অনেক কাঁটা আছে। মমতাময়ী পিতামাতা ডালপালায় হাত দিয়ে গোলাপটিকে আলতো করে ধরে রাখে, সাবধানে গোলাপটিকে বিকশিত হতে দেয়, যদিও সে মাঝে মাঝে কাঁটা দ্বারা আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারে। অধৈর্য অভিভাবক কাঁটার ঘা এড়াতে গোলাপের নরম কুঁড়ি ধরে রাখে। এইভাবে গোলাপটিকে হত্যা করে। সে হয়তোবা কষ্ট থেকে বাঁচতে পারে কিন্তু গোলাপকে ধ্বংস করে দেয়। পিতামাতার কর্তব্য গোলাপের মতো অত্যন্ত যত্ন এবং ধৈর্যসহকারে শিশুদের লালন-পালন করা।





অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৪৬: একটি প্রার্থনা মুখস্থ করা

পরিবারের সাথে আরবী বা ইংরেজিতে এই প্রার্থনাটি মুখস্থ করুন:

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل
وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر
الرجال» ابو داؤود

নবীজী (সা.) বলেন, হে আল্লাহ! আমি দুশ্চিন্তা ও দুঃখ, দুর্বলতা ও অলসতা, কাপুরুষতা ও কৃপণতা থেকে আপনার কাছে আশ্রয় চাই এবং আমি আপনার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি ঋণগ্রস্থ হওয়া ও অন্যের দ্বারা পরাভূত হওয়া থেকে। (আবু দাউদ)

এই হাদিসে উল্লিখিত বৈশিষ্ট্যগুলো আলোচনা ও চিহ্নিত করুন। ব্যক্তিত্ব তৈরিতে কেন এই নেতিবাচক বৈশিষ্ট্য বাদ দেয়া উচিত? প্রাপ্তবয়স্ক না হওয়া পর্যন্ত বাবা-মা কি তাদের সন্তানদের এমন ভালো গুণাবলি শিক্ষা দেয়ার বিষয়টি দেরি করতে পারেন যেগুলো এই নেতিবাচক গুণাবলিকে মোকাবেলা করতে পারে? আপনার ব্যক্তিগত কী কী ব্যবহারিক অভিজ্ঞতা আপনার সন্তানদের সাথে সম্পর্কযুক্ত করতে এবং বর্ণনা করতে পারেন? এই হাদিসে চিত্রিত সমস্যাগুলো লক্ষ্য করুন:

- মানসিক চাপ এবং হতাশা
- অসহায়ত্ব এবং অলসতা
- কাপুরুষতা এবং কৃপণতা
- অত্যধিক ঋণ এবং অন্যদের দ্বারা ক্ষমতাচ্যুত হওয়া



অধ্যায় ১৫

সাহসের পরিচর্যা

ভূমিকা	২৪
সাহস এবং ভয়ের মৌলিক নীতি	২৬
শিশুদের মাঝে ভয়ের বিকাশ বুঝতে পারা	৩০
শিশুদের প্রয়োজন আবেগিক ও শারীরিক সাহস	৩২
সাহস ও স্বাভাবিকতা	৩৩
সঙ্গীদের চাপ	৩৪
বাবা-মা, নির্ভীকতা এবং সাংস্কৃতিক অনুশীলন	৩৬
অ্যাকটিভিটি	৩৯



ভূমিকা

সাহস হলো বিপজ্জনক, কঠিন বা বেদনাদায়ক কোনো কিছু থেকে নিজেকে প্রত্যাহার করার পরিবর্তে সরাসরি তার মুখোমুখি হওয়া এবং মোকাবেলা করা। নিভীক বা সাহসী হওয়ার যে গুণ তার বিভিন্ন উপাদান রয়েছে। যেমন: নিভীকতা, বীরত্বপূর্ণ মনোবল, দৃঢ়তা, সাহসিকতা এবং বীরত্ব।

তাই ছোটদের মাঝে সাহসিকতাকে উৎসাহিত করতে হবে। শিশুদের মাঝে আশার সঞ্চারণ ঘটিয়ে, সাফল্যের প্রত্যাশা নিয়ে এবং শিশুরা হতে পারবে তাদের এমন স্বপ্নগুলোকে উৎসাহিত করার মাধ্যমে আমরা সাহসের মতো গুণাবলি অর্জনে প্রশিক্ষণ দিতে পারি। তাদেরকে শেখাতে পারি যে,

আতঙ্কিত না হয়ে শান্ত এবং সহায়ক থেকে পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। পিতামাতাগণও অন্য লোকদের যত্ন করা, উদ্ধার করা এবং সম্মান করার মাধ্যমে বীরত্ব (এটি আভিজাত্য দ্বারা লালিত এবং উন্নীত সাহস হিসেবে সংজ্ঞায়িত) শিক্ষা দিতে পারেন।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সাহসিকতার আচরণগত সংজ্ঞা:

১. যা সঠিক তার পক্ষে দাঁড়ানো এমনকি একাকী হলেও।
২. নেতিবাচক সহপাঠীর-চাপ প্রত্যাখ্যান করা।
৩. ব্যর্থ হওয়া বা ভুল করার আশঙ্কা সত্ত্বেও কিছু করার চেষ্টা করা।
৪. কিছু মানুষ অস্বীকৃতি জানাতেই পারে তবুও নিজেকে প্রকাশ করা।

এমন কিছু সাধারণ পরিস্থিতি যখন শিশুদের সাহস প্রয়োজন। আর তা হল:

১. বিপদের আশঙ্কা থাকা সত্ত্বেও সত্য বলা।
২. উৎপীড়নমূলক পরিস্থিতি সামলানো।
৩. সহপাঠীর চাপ সামলানো।
৪. বিদ্যালয়ের প্রাথমিক সময়ে নিজেকে সামলানো।
৫. দৃশ্যমানভাবে ভিন্ন হওয়া (যেমন: যখন মুসলিম মেয়েদের মাথায় স্কার্ফ বা মুসলিম ছেলেদের মাথায় টুপি থাকে)।
৬. আগের তুলনায় নিজের কৃতিত্বের নতুন উচ্চতায় পৌঁছানোর সময়।
৭. অপচ্ছন্দনীয় মতামত প্রকাশের ক্ষেত্রে।



তবে, এমন কিছু পরিস্থিতিও আছে যখন পিতামাতা, শিক্ষক, দেশের আইনের অবাধ্যতার মতোই সাহস ঔদ্ধত্য হয়ে যায়। যেমন ধর্ম ও সংস্কৃতির বিরুদ্ধে দুর্দমনীয় এবং অযৌক্তিক বিদ্রোহকেও নিরুৎসাহিত করা হয়। বিভিন্ন দেশের নানান সংস্কৃতির সাথে ধর্মকে গুলিয়ে না ফেলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ কিছু সাংস্কৃতিক চর্চা সম্পূর্ণরূপে ইসলামী আইনের পরিপন্থী। উদাহরণস্বরূপ, জোরপূর্বক বিবাহ দেয়া, পিতার আচরণ বিবেচনা ব্যতিরেকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে সন্তানদেরকে তার হেফাজতে দেয়া, শিশুদের (বিশেষ করে কন্যা) শিক্ষার অধিকার অস্বীকার করা এবং নারীদের ন্যায্য উত্তরাধিকার অস্বীকার করা; এগুলো ইসলামী আইনের লঙ্ঘন। নারী ও মেয়েদের নির্জনতায় একঘরে করে রাখা, অন্যদিকে পুরুষ এবং ছেলেদের অভিভাবকহীন অবস্থায় যখন যেখানে এবং যার সাথে ইচ্ছা তাদের যাওয়ার ছাড়পত্র দেওয়া। নারী ও মেয়েদের সামান্যতম সন্দেহ হলেই শাস্তি দেয়া ইসলামে নিষিদ্ধ। এই অভ্যাস ও চর্চাগুলোর বেশিরভাগই ভুলভাবে 'ধর্ম' হিসেবে চলে এসেছে। পিতামাতার পক্ষে তাদের সন্তানদের মিথ্যা বলতে এবং অসৎ আচরণ করতে বাধ্য করাও অন্যায়।

সাহসের বিষয়ে বিবৃতি

নবীজী (সা.) বলেন, ‘শহীদদের নেতা হলেন হামজাহ ইবনে আবদুল মুত্তালিব (রাসুলের চাচা), এবং সেই লোক যে অত্যাচারী শাসকের বিরুদ্ধে দাঁড়িয়েছিল, সত্য বলেছিল এবং (এ কারণে) শাসক তাকে হত্যা করেছিল।’ (আল-নিসাপুরি ১৯৯০) যখন হামজাহ (রা.) ইসলাম গ্রহণ করেন, তখন রাসূলুল্লাহকে (সা.) আঘাত করার ব্যাপারে তিনি মূর্তিপূজারীদেরকে চ্যালেঞ্জ করেছিলেন। যুদ্ধের ময়দানে পিছন থেকে কাপুরুষোচিত আক্রমণের মাধ্যমে নিহত হলে তিনি ‘শহীদদের নেতা’ উপাধি অর্জন করেন। তিনি খুব সাহসী ছিলেন।

‘সাহস হল সকল গুণের মধ্যে প্রথম; কারণ আপনার যদি সাহস না থাকে তাহলে আপনার অন্যান্য গুণাবলি কোনটিই ব্যবহার করার সুযোগ নাও থাকতে পারে।’ স্যামুয়েল জ্যাকসন।

থমাস জেফারসন বলেছেন, ‘একজন সাহসী ব্যক্তিই সংখ্যাগরিষ্ঠ হিসেবে বিবেচিত।’

যতক্ষণ না আপনার দৃষ্টি সীমায় ভূমি হারিয়ে যায় ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি নতুন মহাদেশ আবিষ্কার করতে পারবেন না।

যতক্ষণ পর্যন্ত ভালো লোকেরা সাহসী কিছু না করবে ততক্ষণ মন্দের জয় হতে থাকবে।

সাহস ও ভয়ের মৌলিক নীতি

সাহসের বিপরীত হলো ভয় যা মানুষের সবচেয়ে মৌলিক উপাদানগুলোর একটি। ভয় একটি উপলব্ধি প্রতিক্রিয়া বা একটি সহজাত প্রতিরক্ষামূলক সাড়া দান হতে পারে। অভিভাবকদের স্থায়ী এবং ক্ষণস্থায়ী উভয় ভয়ের দিকে খেয়াল রাখতে হবে। ক্ষণস্থায়ী ভয় সীমিত সময়কাল থাকতে পারে এবং তারপর এটি হারিয়ে যেতে শুরু করে। এটাকে স্বাভাবিক বলে মনে করা হয়। অন্যদিকে একটি স্থায়ী ভয় থেকেই যায় বা



এমনকি তীব্র হতে পারে। উড্ডয়ন, উচ্চতা, কুকুর, মাকড়সা এবং ভিড়ের জায়গায় শিশুদের স্থায়ী ভয় থাকা স্বাভাবিক নয়। অনেক সময় স্থায়ী ভয় কাটিয়ে উঠতে সীমাহীন ধৈর্যের প্রয়োজন হতে পারে এবং এমনকি পেশাদার চিকিৎসারও প্রয়োজন হতে পারে। তবে স্বাস্থ্যকর (গ্রহণযোগ্য মাত্রার) ভয় দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ যা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে সাহায্য করে। যেমন বিষাক্ত সাপের ভয়, খেলা অগ্নিশিখা এবং হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিডের অব্যবস্থাপনা। একটি ভয় যখন মানুষকে দৈনন্দিন কাজকর্ম করতে বাধা দেয় তখন তাকে অস্বাস্থ্যকর বলে বিবেচনা করা হয়।

শিশুদের ভয় মোকাবিলায় নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো সাহায্য করতে পারে:

- পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করা। শিশুরা যখন চেষ্টা করে, তখন তারা যেকোনো সাফল্য নির্বিশেষে তাদের প্রচেষ্টার জন্য প্রশংসার দাবি রাখে। তাছাড়া নৈতিক সাহসের প্রশংসা করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ-বিশেষ করে যারা ভুল করছিল তাদের সাথে না যাওয়ায়; বা এমন সময়ে

সত্য বলার জন্যে যখন মিথ্যা বলা সহজ হতো।

- পিতামাতার সাহসিকতাই শিশুর জন্যে মডেল। যখন বাবা-মা সাহস প্রদর্শন করেন, বাচ্চারা তা অনুসরণ করে। সন্তানগণ উৎসাহী অনুকরণকারী, তারা প্রাপ্তবয়স্কদের মতো আচরণ করতে চায়, বিশেষ করে তাদের নিজস্ব পিতা-মাতার। তাই প্রায়ই শিশুদের ভয় তাদের পিতামাতার মত একই হয়। কোনটা সাহস আর কোনটা চিৎকার-চেচামেচি বা জোর প্রদর্শন এদের মধ্যে পার্থক্য স্পষ্ট করতে হবে পিতামাতাদের। সাহস, লজ্জার অভাব এবং সম্মানের মধ্যে (সম্পর্কের বিষয়ে) পার্থক্য করতে পিতামাতার বিভ্রান্ত হওয়া উচিত নয়। শিশুদের শেখাতে হবে যে, তারা নিজেদের অধিকারের পাশাপাশি অন্যদের অধিকারের জন্যেও দাঁড়াবে। তারা তাদেরকে 'স্পষ্ট সাহস' সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিতে পারেন; অর্থাৎ ভুলকে 'না' বলার সাহস।
- পিতামাতাকে বাড়িতে গ্রহণযোগ্যতা এবং সম্মানের একটি পরিবেশ তৈরি করতে হবে। শিশুরা যাতে প্রকাশ্যে

তাদের ভয় প্রকাশ করতে পারে তার জন্য একটি নিরাপদ জায়গা প্রয়োজন। যেকোনো ভয়ই শিশুদের জন্য বাস্তব, তা প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে যতই অযৌক্তিক মনে হোক না কেন। অভিভাবকদের তাদের সন্তানদের ভয়কে উপহাস করা বা উপেক্ষা করা এড়াতে হবে। একটি ভীত শিশুকে লজ্জিত করা, শাস্তি দেয়া বা অতিরিক্ত সুরক্ষিত করা, কোনটিই উচিত নয়।

- একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ভবিষ্যদ্বাণীযোগ্য দৈনিক রুটিন শিশুদের শক্তি এবং নিয়ন্ত্রণের অনুভূতি প্রদান করে। বাচ্চাদের ভয় প্রায়ই তাদের জীবনে কী ঘটছে সে সম্পর্কে তথ্যের অভাব থেকে উদ্ভূত হয়। তাই কখনো রুটিনে পরিবর্তনের প্রয়োজন হলে শিশুদের সাথে অগ্রীম আলোচনা করা উচিত যা শিশুদেরকে আগামী ঘটনার জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করবে। ফিল্ড ট্রিপ, নতুন কেউ বা ফায়ার ড্রিল শিশুদের জন্য ভয়ের বিষয় হতে পারে। কারণ তারা জানে না (এসব থেকে) কী আশা করতে হবে। এই মর্মে তাদেরকে জিজ্ঞাসা করতে

হবে, যা ঘটতে পারে সে বিষয়ে তারা কী মনে করে? তারপর, তাদের সাথে ঘটনার পরে, উক্ত ঘটনা এবং তাদের অভিজ্ঞতার বিষয়ে একটি আলোচনা হতে পারে। আলোচনায় শিশুরা কেমন অনুভব করে সে সম্পর্কে কথা বলার জন্যে 'ভীত', 'ভয়' এবং 'আতঙ্কিত' এর মত শব্দ ব্যবহার করা যেতে পারে।

- প্রস্তুত হওয়ার আগে বাচ্চাদের এমন কিছু মুখোমুখি করতে বাধ্য না করা যা তারা আগে থেকেই ভয় পায়। যখন তারা ভয়ের জিনিস সামলাতে সক্ষম বলে মনে হবে তখন তারা যাকে ভয় পায় সেটি ধীরে ধীরে তাদের সামনে আনা এবং কীভাবে ভয়কে মোকাবিলা করতে হবে সে বিষয়ে মৃদুভাবে উৎসাহিত করা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি শিশুরা ভ্যাকুয়াম ক্লিনারের শব্দ ভয় পায় তাহলে যখন এটা বন্ধ থাকে তখন তাদেরকে এটি স্পর্শ করানো বা বাবা-মা বাচ্চাদের ধরে রাখবে তখন অন্য কেউ এটি চালু করবে এবং বাবা-মা সান্ত্বনা দিবে। বাচ্চাদের সঁতার কাটার সময় তাদের মুখ পানির নিচে কখন রাখতে হবে তা সিদ্ধান্ত

নেওয়ার সুযোগ দেওয়া, যখন সঁাতার তাদের নিয়ন্ত্রণে আসে এবং কম ভয়ের অনুভূতি আনে।

- বাচ্চারা যখন মর্মান্বিত হয় তখন মা-বাবার অতিরিক্ত উদ্বেগ দেখানো উচিত নয়। এমন ভাব তাদের ভয় করার ভিত্তিকে যৌক্তিকতা দেয়। এতে অনিচ্ছাকৃতভাবে তাদের ভয়কে আরও শক্তিশালী করা হয়। বাচ্চাদেরকে বয়স অনুযায়ী শান্তভাবে এবং আশ্বস্ত করার স্বরে নতুন তথ্য দেওয়া যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন অভিভাবক বলতে পারেন, 'এটি খুব উচ্চ শব্দ, তাই না? এটি একটি অ্যান্‌লেস; এটা কাউকে সাহায্য করার জন্য এ পথ দিয়ে যাচ্ছে।



- কোন জিনিসের বিষয়ে শিশুদেরকে দয়া এবং সমবেদনার সঙ্গে বুঝানো প্রয়োজন যাতে তাদের মনে ভয় না থাকে। এটি তাদেরকে

অন্যান্য ভয়ও কাটিয়ে উঠতে সক্ষম করবে।

- বাচ্চাদেরকে 'ভয়' জিনিসটা বুঝতে সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ, 'আতশবাজি এবং বজ্রের মত জোরে আওয়াজ ভীতিকর। অপরদিকে 'কুকুর ঘেউ ঘেউ করে, কারণ এভাবেই তারা 'কথা বলে' এবং কখনো কখনো কুকুর অনেক ঘেউ ঘেউ করে যখন তারা কাউকে দেখে খুশি হয়।' এটি আশা করা যায় না যে, সন্তানের ভয় রাতারাতি চলে যাবে; ধৈর্য ধরতে হবে।

শিশুরা যা শোনে তা অক্ষরে অক্ষরে গ্রহণ করে, যেমন, 'পুলিশ তোমাকে ধরবে যদি তুমি তোমার গাড়ির সিটে না উঠো।' অথবা যখন অপরিচিত ব্যক্তি বলে, 'তুমি খুব সুন্দর, আমি তোমাকে আমার সাথে বাসায় নিয়ে যেতে চাচ্ছি।' এসব কথা আমরা তাদের ভয় দেখানোর জন্য বলে থাকি। তবে মৃত্যুকে ঘুম হিসেবে বর্ণনা করা উচিত নয়, কারণ এতে শিশুরা ঘুমাতে ভয় পেতে পারে। শিশুদের বলা উচিত নয় যে, তারা বড় ছেলে বা বড় মেয়ে হবে যদি তারা তাদের ভয় কাটিয়ে উঠে। এটি সন্তানের ওপর অত্যধিক চাপ সৃষ্টি করে।



শিশুদের মাঝে ভয়ের বিকাশ বুঝতে পারা

বয়স	প্রাথমিক পর্যায়ে শিশুর ভয়
৬ মাস	অপরিচিত জন
৮ মাস	পিতামাতার কাছ থেকে বিচ্ছেদ, পড়ে যাওয়া
১ বছর	পিতামাতার কাছ থেকে বিচ্ছেদ, গোলমাল, পশু, ডাক্তার, গোসল করা
২ বছর	পিতামাতা থেকে বিচ্ছেদ, টয়লেট প্রশিক্ষণ, শয়নকাল, ডাক্তার, গোসল করা
৩ বছর	পিতামাতার বিচ্ছেদ, টয়লেট প্রশিক্ষণ, শয়নকাল, দানব এবং ভূত, যে কেউ যিনি পরিবারের চেয়ে দেখতে আলাদা (যেমন কেউ প্রতিবন্ধী, পরিবারে কারো দাড়ি না থাকলে, ভিন্ন রঙ্গের ত্বক বা ভিন্ন পোশাক)
৪ বছর	কোলাহল, পশুপাখি, শয়নকাল, দানব এবং ভূত, পরিবারের চেয়ে ভিন্ন চেহারার মানুষ, পিতামাতার হারিয়ে যাওয়া, পিতামাতার মৃত্যু, পিতামাতার বিবাহ-বিচ্ছেদ
৫ বছর	গোলমাল, প্রাণী, দানব এবং ভূত, হারিয়ে যাওয়া, ডে-কেয়ারে যাওয়া, আঘাত পাওয়া, ক্ষতি বা মৃত্যু বা পিতামাতার বিবাহ-বিচ্ছেদ

একটা পর্যায়ে সব শিশুদেরই ভয় পাওয়া স্বাভাবিক সেটা বজ্র, কুকুর, মৌমাছি, অন্ধকার বা বিছানার নিচে কুৎসিত দানবের মতো কাল্পনিক জিনিস হোক। বিশেষ করে তিন এবং ছয় বছর বয়সের মধ্যে ভয় সাধারণ বলে মনে হয়; যখন একটি শিশুর ভীতিকর জিনিসগুলো সম্পর্কে চিন্তা করার এবং মনে রাখার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। কিছু বাচ্চাদের মানসিক অবস্থাই এমন যে, তারা অন্যদের চেয়ে বেশি ভয় পায়। যখন বাবা-মা তাদের সাহায্য দেয় তখন তারা নিরাপদ বোধ করে। এই নিরাপত্তা বোধ শেষ পর্যন্ত তাদেরকে ভয়ের মুখোমুখি হওয়ার এবং জয় করার সাহস দেয়।

আবার শিশুরা উচ্চ শব্দ, অপরিচিত মানুষ এবং পিতামাতার কাছ থেকে বিচ্ছেদের ভয় পায়। তবে কল্পনা শক্তি বাড়ার সাথে সাথে স্কুলে যাওয়া বয়সী, অল্প বয়সী শিশুরা অন্ধকার, আহত হওয়া, প্রাণী, একাকী রেখে যাওয়া এবং মৃত্যুকে ভয় পায়। এছাড়াও এই ভয়ের পাশাপাশি বয়স্ক স্কুলগামী শিশুরা পিতামাতা এবং শিক্ষকের প্রত্যাশা পূরণ না করা সম্পর্কেও উদ্ভিন্ন থাকে। আবার বয়ঃসন্ধিকালে, কিশোর-কিশোরীরা প্রায়ই পারমাণবিক যুদ্ধ, প্রাকৃতিক

দুর্যোগ এবং সন্ত্রাসবাদ নিয়ে উদ্ভিন্ন থাকে।

শিশুরা অকল্পনীয় জিনিসকে সবচেয়ে বেশি ভয় পেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যখন শিশুরা হাঁটতে শুরু করে এবং বুঝতে পারে যে, তারা মাকে ছেড়ে যেতে পারে কিংবা মাও তাদেরকে ছেড়ে যেতে পারে। যেভাবে ড্রেন বা টয়লেট দিয়ে পানি নেমে যায়, ঠিক তেমনি তারাও ড্রেনের নিচে অদৃশ্য হয়ে যেতে পারে। অপরিচিত জায়গা, ভিড় এবং রাতের ছায়া শিশুদের ভয় বাড়াতে পারে।

তবে, যদি শিশুদের ভয় স্পষ্টভাবে অত্যধিক হয় এবং তাদের জীবনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে, তাহলে পিতামাতার উচিত পেশাদার ডাক্তার খোঁজার কথা বিবেচনা করা। যখন অভিভাবকগণ এই সিদ্ধান্ত নিবেন তখন নিজেদেরকে নিম্নলিখিত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে হবে। কতক্ষণ ভয় অব্যাহত আছে? ভয়গুলো কি শিশুদের জন্য ক্ষতিকর? ভয়গুলো কি স্বাভাবিক আচরণ বা সম্পর্কের মধ্যে হস্তক্ষেপ করছে? ভয়গুলো কি শিশুদের খেলাধুলা ও ঘুমাতে বাধা দিচ্ছে?



শিশুদের প্রয়োজন আবেগিক ও শারীরিক সাহস

মানসিক সাহস হল যখন আপনি আবেগপূর্ণ কিছু বলতে, লিখতে বা করতে (যেমন কান্না) ভয় পান না। আর এ সাহসই সত্যিকারের সাহস, জীবনের শক্তির উৎস। সিনেমায় শারীরিকভাবে বড় প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে দাঁড়ানো, শত্রুর বিরুদ্ধে লড়াই করার ইচ্ছা, একটি বড় প্রাণিকে পরাস্ত করা, এলিয়েন

দানবকে পরাজিত করা অথবা একটি বন্দুক নিয়ে ভিলেনের মুখোমুখি হতে যাওয়ার মতো উপায়গুলোকে পুরুষের সাহস হিসেবে চিত্রিত করে। অথচ ছেলেদের ক্ষেত্রে মানসিক সাহসের মডেল কী হবে তা দেখানো হয় না। তাদের সাহস দেখতে হবে তাদের পরিবারে এবং তাদের ঘিরে থাকে যে সকল মানুষ

তাদের জীবনে। সমাজকে বীরত্বের এমন মডেল সরবরাহ করতে হবে যা পেশীর বীরত্বের বাইরে। তাছাড়া অনেক প্রাপ্তবয়স্করা তাদের কাজে বা ব্যক্তিগত জীবনে এই সাহস দেখালেও খুব কমই তারা তাদের সন্তানদের এমন সাহসিকতার ব্যক্তিগত মুহূর্তের সাক্ষী হতে দেয়। অথচ এটা নিয়ে মানুষের কথা বলা দরকার। অভিভাবকদের উচিত সেই ব্যক্তিদের মানসিক সাহসের প্রশংসা করা যারা বক্তৃতা করার সাহস প্রদর্শন করে, প্রতিবন্ধকতা সত্ত্বেও সক্রিয় থাকে, একটি নতুন ভাষা শিখে এবং এমন সময়ে সাহায্য করে যখন সাহায্য না করে অন্যদিকে মুখ ফিরিয়ে নেয়া সহজ হতো। যখন মানসিক সাহসকে একটি চেহারা এবং রূপ দেওয়া হয়, তারপরে এটি শিশুদের ওপর একটি ইতিবাচক ছাপ তৈরি করে।

নৈতিক সাহসের আরেকটি মাত্রা হলো রেগে যাওয়ার সময় আবেগ এবং বক্তব্য নিয়ন্ত্রণ করা। এটিই শারীরিক শক্তির বিপরীতে, নবী সা. ব্যাখ্যা করেছেন: শক্তিশালী মানুষ সে নয় যে ভালো কুস্তিগীর, বরং যে রাগের সময় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে সেই শক্তিশালী। (বুখারী)

সাহস ও স্বাভাবিকতা

অনেক প্রাপ্তবয়স্ক বর্ণনা করেছেন, কীভাবে তাদের ভয়ের প্রতিক্রিয়া শৈশবে পিতামাতা এবং শিক্ষকদের দ্বারা বিকশিত হয়েছিল; যারা হুমকি এবং লজ্জাজনক কৌশল ব্যবহার করেছিলেন। বাচ্চাদের শেখানো হতো, প্রথাগতভাবে তাদের যা শেখানো হয় তা মেনে নেয়া তাদের জন্য ভালো, তা 'না হলে!' এভাবে তাদেরকে প্রকাশ্যে বিব্রত করানো, হুমকি দেয়া হয়েছিল। শিশুদের অন্ধভাবে প্রাপ্তবয়স্কদের ইচ্ছা অনুসরণ করতে হয়েছিল। তাদের বলা হয়েছিল: 'শুধু দেখবে, শোনার প্রয়োজন নেই' বা 'চুপ কর নইলে এমন কিছু দেবো যাতে তুমি কাঁদবে।' এসব বিবৃতি ভয় সৃষ্টি করে এবং সাহস নষ্ট করে।

ভীতু এবং নিরাপত্তাহীন শিশুরা অনুপযুক্ত চাকরি এবং/অথবা অংশীদারিত্বে থাকার মাধ্যমে 'নিরাপত্তা' খোঁজে। সফল হতে পারবে না এই ভয়ে তারা আরো উপযুক্ত কাজ খুঁজে নিতে সাহস পায়না। তাদের প্রত্যাখ্যাত হওয়ার ভয় থাকে। তারা অপরাধবোধ, লজ্জা এবং হীনমন্যতায় ভোগে। তাদের আত্মবিশ্বাস নেই, তারা নিজেদেরকে

আরো ভালো অবস্থার যোগ্য মনে করেনা এবং তারা স্বাধীনতার জন্য সংগ্রাম করেনা। মুক্ত হতে সাহস লাগে। এই মানুষদের শেখানো হয়েছে, তারা নিজেদের নিরাপদ রাখতে পারবে না এবং অন্যদের সাহায্য প্রয়োজন যেহেতু তারা শিশু ছিল। তাদের শেখানো হয়নি কীভাবে তৈরি করতে হয়। কিন্তু ক্রমাগত তাদেরকে সৃজনশীলতা থেকে বঞ্চিত করা হয়েছে এবং এর পরিবর্তে তাদেরকে প্রথাগত নিয়ম মেনে চলতে শেখানো হয়েছে।

সঙ্গীদের চাপ

শিশুরা যখন ছোট থাকে, তখন তাদের বাবা-মা বা অভিভাবকরা গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেন। বড় হওয়ার সাথে সাথে বাচ্চাদের নিজেদের সিদ্ধান্ত নিতে শিখতে হবে। তাছাড়া কিশোর-কিশোরীরা কিছু কঠিন সামাজিক পরিস্থিতির মধ্যে পড়ে যেখানে তাদের নিজেদের সিদ্ধান্ত নিতে হয়। হতে পারে বন্ধুবান্ধব ও পরিচিতজন তাদেরকে অ্যালকোহল বা মাদক গ্রহণ বা যৌনতার জন্য চাপ দিচ্ছে। সেক্ষেত্রে ‘না’ বলাটা এবং তাদের দলের বিরুদ্ধে যাওয়াটা কঠিন।



অনুকরণ → সামাজিকীকরণ → স্বায়ত্তশাসন

বড় হওয়ার তিনটি পর্যায় চিহ্নিত করা যেতে পারে: পিতামাতার অনুকরণের পর্যায়- জন্ম থেকে ৭ বছর পর্যন্ত; সামাজিকীকরণের পর্যায়- ৭ থেকে ১৪ বছর পর্যন্ত; স্বায়ত্তশাসনের পর্যায়- ১৪ থেকে ২১ বছর পর্যন্ত।

সাধারণত শিশুরা মানানসই হতে চায়, একটি গ্রুপের অংশ হতে চায় এবং বাস্তবে তারা যেমন তার চেয়ে বেশি পরিশীলিত হিসেবে উপস্থাপিত হতে চায়। তারা চায় না সবাই তাদেরকে 'শিশু' হিসেবে দেখুক। তবে তাদের জন্য এটাও সহজ নয় যে, তারা যেটিকে সঠিক মনে করে সেটি দৃঢ়তার সাথে করবে (বিশেষ করে যখন বন্ধুরা একটু মদ বা একটি সিগারেট টানতে উৎসাহ দেয়)। আবার শিশুরা দলপ্রিয় হলেও, একটি দল একটি শিশুকে বাছাই করতে পারে বা খেলা থেকে বাদও দিতে পারে। ফলে শিশুরা মাঝে মাঝে বন্ধুদের একটি ছোট বৃত্তের মধ্যে ক্ষমতার লড়াইয়ে জড়িয়ে পড়ে। আর এক্ষেত্রে, 'আমি আর তোমার সবচেয়ে ভালো বন্ধু হয়ে থাকব না' একটি সাধারণ অস্ত্র যা ছোট বাচ্চারা একে অপরের বিরুদ্ধে ব্যবহার করে।

সুতরাং, শিশুরা যেহেতু দলগতভাবে খেলতে চায় তাই সেক্ষেত্রে সহপাঠীদের চাপ সংক্রান্ত সমস্যাসহ অন্যান্য সম্ভাবনা সম্পর্কে অভিভাবকরা তাদের সন্তানদের সাথে কথা বলতে পারেন। যদি একটি শিশুর দল লুকোচুরি খেলে, তাহলে এটা গুরুত্বপূর্ণ যে, সবাই নিয়ম মেনে খেলবে, অন্যথায় একজন ব্যক্তির জন্য সকলের খেলা পণ্ড হয়ে যাবে।

তবে দল যদি এমন কিছু করতে চায় যা ঝুঁকিপূর্ণ বা ক্ষতিকর, তাহলে সে দলের অংশ হতে অস্বীকার করাও ভালো। এমন দলের সাথে যেতে 'না' বলার সাহস থাকতে হবে।

এবার, পিতামাতা তাদের সন্তানদের সাথে ব্যক্তিগত পার্থক্য নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। দলের সবাই কিংবা সবার অবস্থা একই রকম নয়। বাচ্চারা স্বতন্ত্র পার্থক্যকে সম্মান করতে পারলে, তারা তাদের কিশোর এবং প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় সমৃদ্ধ জীবন পাবে। বাবা-মা তাদেরকে নেতা বা একজন অনুগামী হওয়ার কথা বলতে পারেন। বাবা-মাকেও তাদের সন্তানদের কথা শুনতে হবে এবং তাদের জানাতে দিতে হবে যে, তারা সহপাঠীদের চাপ মোকাবিলা করার অসুবিধা বুঝতে পারেন। সমালোচনামূলক মনোভাব ছাড়াই অভিভাবকরা যদি তাদের সন্তানদের কথা শুনতে থাকেন তাহলে আশা করা যায় বাচ্চারা বড় হওয়ার সাথে সাথে তাদের বাবা-মায়ের সাথে কথা বলতে থাকবে।

দেখুন, সহপাঠীরা ভালো হতে পারে, তবে কোনো কিছুর প্রতি তাদের চাপের ক্ষেত্রে 'সহপাঠীর চাপ' খারাপ হতে পারে। তবে, কিছু শিশু অন্যদের সুস্থ, ইতিবাচক এবং সহায়ক উপায়ে প্রভাবিত করে। মা-বাবারা তাদের

সন্তানদের বন্ধুদের সাথে শ্রদ্ধা এবং উষ্ণতার সাথে আচরণ করবে, তখন তাদের নিজস্ব বাচ্চারা দেখবে এবং অন্যদের প্রতি কীভাবে আচরণ করতে হবে সেই মূল্যবান পাঠ শিখবে।

যখন মা-বাবা অন্যদের মধ্যে পার্থক্য সহ্য করেন এবং উদ্ভট বা অস্বাভাবিক ব্যক্তিদের মূল্য দেন, তখন তাদের সন্তানগণও অন্যদের প্রতি সহনশীল হতে শিখে। মা-বাবা যখন মানুষের আয়, পোশাক, ধর্ম বা জাতিগত উৎসের ভিত্তিতে বিচার করবে না তখন তাদের বাচ্চারাও বুঝতে পারবে যে, মানুষ নানাভাবে আলাদা হলেও তাতে বিব্রত হওয়ার কিছু নেই। যদিও একটি বাড়ন্ত শিশুর ওপর সমবয়সীদের একটি শক্তিশালী প্রভাব থাকে, তবে পিতামাতা আরো বেশি প্রভাবশালী হতে পারে।

সবশেষে, বন্ধু সারা জীবনব্যাপী অপরিহার্য। অন্যদের সাথে সামাজিকীকরণ শেখা শিশুদের স্বাভাবিক বিকাশের একটি অংশ। কীভাবে তাদের নিজস্ব মূল্যবোধ এবং পরিচয় সমুন্নত রেখে দলের সাথে মানানসই হতে হয় শিশুদেরকে তা শিখতে হবে। বাবা-মায়েরা যখন তাদের সন্তানদের আত্মবিশ্বাস ও সাহসের বিকাশে সাহায্য করবে, তখন শিশুরাও দলের চাপ মোকাবিলা করার জন্য ভালোভাবে প্রস্তুত হবে।

এর ফলে যে জিনিসগুলোর বিষয়ে তারা অস্বস্তিকর বোধ করবে বা তারা বিশ্বাস করবে যে, এটি সঠিক নয় সেগুলোকে 'না' বলারও শক্তি থাকবে।

বাবা-মা, নির্ভীকতা এবং সাংস্কৃতিক অনুশীলন

একজন নেতা বানানোর জন্যে সাহস নিয়ে অনেক কিছু করার আছে। সাহস বাড়ানোর এই প্রক্রিয়াটি অনেক আগেই শুরু হয়। গবেষণা দেখায়, শিশুরা সাহসী হয়ে জন্মগ্রহণ করে, তাদের পারিপার্শ্বিক অবস্থার ভয় থাকে না, বরং বাবা-মায়েরাই সাধারণত তাদের মনে ঢুকিয়ে দেন। তারা শিশুদেরকে পশু, অন্ধকার, উচ্চতা, ভূত, দানব, সাপ, কুকুর, এবং জল ইত্যাদির ভয় দেখিয়ে বড় করেন। তাই শিশুরা কতটা সাহসী হবে তার ওপর যে পরিবেশে তারা বড় হয় তার একটি শক্তিশালী প্রভাব রয়েছে। কিছু সংস্কৃতিতে শিশুদের বিনয়ী ও বাধ্য করতে ছমকি, ভীতি ব্যবহার করা হয়। এই পন্থায় শিশুদেরকে বিশ্বাস, ধর্ম, আল-কুরআন মুখস্থ করা এবং আল্লাহর সুন্দর নাম শেখানো হয়। তবে সঠিক উপায় হল, আল-কুরআনের সেই আয়াতগুলো দিয়ে শুরু করা যেগুলো ভালোবাসা এবং করুণার। তাদেরকে স্বাগত জানানো উচিত আল্লাহর গুণবাচক নাম দিয়ে। জোর দেওয়া

উচিত ভালোবাসা ও জান্নাতের ওপর, জাহান্নামের আলোচনার ওপর নয়।

তাই, শিশুদেরকে নবীদের সাহসিকতার গল্প বলুন। হযরত ইব্রাহীম (আ.) মন্দিরে প্রবেশ করেন, কুঠার দিয়ে মূর্তিগুলো ভেঙে দেন, তারপর সবচেয়ে বড় মূর্তির গলায় কুঠার ঝুলিয়ে দেন; মুসা এবং তাঁর ভাই হারুন (আ.) নির্ভীকভাবে শক্তিশালী স্বৈরশাসক ফেরাউনকে অস্বীকার করেছিলেন; মুহাম্মদ (সা.) মক্কার কাবাঘরে নামাজ পড়েছেন যদিও পৌত্তলিকরা তাঁকে হুমকি দিয়েছিল এবং তাঁর ওপর আবর্জনা এবং পাথর নিক্ষেপ করেছিল। আপনার জীবদ্দশায় সাহসী ব্যক্তিদের সত্য গল্প ব্যবহার করুন। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, সর্বদা আল্লাহর উপস্থিতির কথা তাদের শেখানো। সাহসী, নিরাপদ এবং ধার্মিক ব্যক্তি হতে শেখানো। তারা যাতে আল্লাহ ছাড়া কাউকে ভয় না করে, যিনি তাদেরকে গভীরভাবে ভালোবাসেন।

দুর্ভাগ্যবশত কিছু অভিভাবক তাদের শিশুদেরকে অন্যদের সাথে মিশতে এবং খেলতে দেন না বরং তাদেরকে বিচ্ছিন্ন করে রাখেন। তারা বলেন, সাঁতার কাটা তাদেরকে ডুবিয়ে দিতে পারে, ঘোড়ায় চড়া তাদের আহত করতে পারে এবং খেলাধুলায় তাদের হাত-পা ভাঙতে পারে। এভাবে, মা-

বাবা যখন শিশুদের পছন্দের ক্ষেত্রে এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের বঞ্চিত করেন তখন তারা কাপুরুষতাই শেখে। তারা নিজস্ব চিন্তাশক্তি হারিয়ে ফেলে।

অপরদিকে, কিছু মা-বাবা সন্তানদের কথামতো সব কিছু দেওয়ার মাধ্যমে সন্তানদের নষ্ট করেন। জীবনের ঝুঁকি নিতে এবং যেকোনো প্রচেষ্টায় বাধা দেন। আসলে অভিভাবকরাও অতিরিক্ত সুরক্ষামূলক এবং সংবেদনশীল হওয়ার মাধ্যমে ভুল করেন; তারা বাচ্চাদের বাড়ির বাইরে নিয়ে যান না এই ভয়ে যে, তারা অসুস্থ হবে বা সর্দি লাগবে। পরোক্ষভাবে তাদের এই শিক্ষাই দেন যে, তাদের ঝুঁকি নেওয়া উচিত নয়। অথচ সমাধান হলো, বাচ্চাদেরকে সাহসী হতে শেখানো এবং এমন পরিস্থিতিতে ফেলা, যে পরিস্থিতিতে সাহস এবং যুক্তিসঙ্গত ঝুঁকি নেওয়া প্রয়োজন। বাচ্চাদের শেখাতে হবে কীভাবে একটি অনিরাপদ পরিবেশে নিরাপদ থাকতে হয়। শিশুদের সামনে ব্যাখ্যা করুন, একটি বন ও একটি কারখানা এবং একটি নৌকার মধ্যে, কোনটি নিরাপদ, কোনটি অনিরাপদ এবং কীভাবে তারা পার্থক্য করবে? সুতরাং সাহসিকতা আমাদের সংস্কৃতির অংশ হতে হবে। মনে রাখবেন: যারা সাহসী তাদের আল্লাহ সমর্থন করেন!

- নবীর চাচার নাম ছিল হামজাহ, যার অর্থ 'সিংহ'।

তঁার সাহস এবং শক্তির কারণে তঁাকে 'আসাদুল্লাহি ওয়া রাসূলুহ' বলা হয়। এর অর্থ আল্লাহ এবং তঁার রাসূলের সিংহ!

আমরা প্রাণীদের রাজ্য থেকে শিশুদের সাহসিকতার গল্প বলতে পারি:

সিংহের গুহায় একটা গন্ধ থাকে, যার কাছে গেলেও শিয়াল ভয় পায় (যদিও) সিংহ অনেক দূরে থাকে। কিছু পাখির মধ্যে সহজাত ভীরুতা থাকে (যেমন ফিন্চ) যদিও তারা সুউচ্ছে উড়ে। অথচ মৃত্যুপথযাত্রী বাজপাখির মধ্যেও সাহস এবং গর্ব লক্ষ্য করা যায়।

- 'আমাদের অবশ্যই ভয়ের বন্যাকে আটকাতে সাহসের পরিখা খনন করতে হবে।' মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র।

ভীরুতা বনাম লজ্জাশীলতা



আমরা ভীরুতা নিয়ে কথা বলছি, লজ্জাশীলতা নয়। ভীরুতা হলো অন্তর্মুখিতা ও অন্যান্য মানুষের সাথে কথা বলতে সংকোচবোধ অনুভব করা। আর লজ্জাশীলতা প্রাথমিকভাবে বিবেচ্য, যেটা বিনয়ী, শ্রদ্ধাশীল; যেটা লোক দেখানো নয়।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৪৭: ভয়ের অভিজ্ঞতা বিনিময় করা

আপনার সন্তানদের সাথে আপনার জীবনের অভিজ্ঞতা বিনিময় করুন। আপনি যখন ভয় অনুভব করেছিলেন তখন কী করেছিলেন। ফলে শিশুরাও নির্ভয়ে তাদের অভিজ্ঞতা বিনিময় করবে।

কার্যকলাপ ৪৮: একটি কাপুরুষ সন্তান পালনের নয়টি উপায়

পরিবারের সাথে নিম্নে দেয়া ভুল প্যারেন্টিং এর অনুশীলনগুলো নিয়ে আলোচনা করুন। সেই সাথে আপনার অভিজ্ঞতা বর্ণনা করুন। যদি এই ভুলগুলো ঘটে থাকে তবে আপনি কীভাবে ক্ষতি সংশোধন করবেন?

- আপনার সন্তানকে অপমান করুন এবং বিশেষ করে তার বন্ধুদের সামনে।
- আপনার সন্তানকে খারাপ নামে ডাকুন। তাকে বলুন যে, সে একটি অর্থর্ব।
- আপনার সন্তানকে কখনই বিশ্বাস করবেন না এবং সবসময় অবিশ্বাস করুন। তাকে বলুন, সে সঠিক হতেই পারে না এবং অন্যরা তার চেয়ে ভালো জানে।
- তার ভালো দিক উপেক্ষা করুন; তার দোষের দিকে মনোযোগ দিন।
- তার ভাই, বোন এবং চাচাতো, ফুফাতো ভাইবোনদের সাথে ভালো ব্যবহার করুন। সর্বদা তাকে তাদের সাথে তুলনা করুন-কীভাবে সে কুৎসিত এবং অলস এবং তারা কত সুন্দর এবং কঠোর পরিশ্রমী।
- আপনার সন্তানকে সবসময় আপনার পাশে রাখুন যাতে সে নিরাপদ বোধ করে।
- অতিরিক্ত উপহার দিয়ে আপনার সন্তানকে নষ্ট করুন।
- আপনার সন্তানকে কারো সামনে কথা বলতে দেবেন না। অন্যদের সামনে তাকে সবসময় নীরব থাকতে হবে।
- আপনার সন্তানকে কোনো দায়িত্ব দেবেন না, তা যত ছোটই হোক না কেন। তাকে অন্যদের ওপর নির্ভর করতে এবং সমস্ত ঝুঁকি এড়াতে শেখান।

কার্যকলাপ ৪৯: সাহস এবং বিশ্বাস

আপনার সন্তানদের সাথে সেই গল্পটি আলোচনা করুন কীভাবে কুরাইশরা নবীকে (সা.) থামানোর চেষ্টা করেছিল এবং রাসূলুল্লাহ (সা.) বলেছিলেন,

প্রিয় চাচা, আল্লাহর নামে বলছি, আল্লাহর আলো ও হেদায়েতের বাণী ত্যাগ করার বিনিময়ে যদি তারা (কুরাইশরা) আমার ডান হাতে সূর্য রাখে আর আমার বাম হাতে চাঁদ, তবুও আমি ততক্ষণ পর্যন্ত এটা ত্যাগ করবো না যতক্ষণ না আল্লাহ তা প্রকাশ করেন, নতুবা আমি একে রক্ষা করতে গিয়ে মারা যাব।

চিন্তা করুন,

১. নবী সা. এ ঘটনায় তাঁর চাচা আবু তালিবকে বলছেন যে, তিনি তার বাণী ত্যাগ করবেন না; এ থেকে সাহসের কোন উপাদানগুলো সনাক্ত করতে পারেন?
২. নবীদের জীবন থেকে সাহসের অন্যান্য ঘটনা বর্ণনা করুন।
৩. নবীজীর সাহাবীদের সাহসিকতার কাহিনী বর্ণনা করুন।
৪. বিশ্ববিখ্যাত বীরদের সাহসিকতার ঘটনা বর্ণনা করুন।

এমন একটি পরিস্থিতি বর্ণনা করুন যেখানে আপনি সাহস দেখিয়েছিলেন। ঐ ঘটনায় কোনটি কঠিন ছিল? এটা কি সফলভাবে সম্পন্ন হয়েছিল? আপনার প্রতি মানুষের প্রতিক্রিয়া কেমন হয়েছিল?

বাচ্চাদেরকে তাদের নিজেদের গল্প বলতে বলুন।

কার্যকলাপ ৫০: সাহস: কিশোর-কিশোরীদের জন্য একটি পরীক্ষা

তুমি কি সাহসী ব্যক্তি? কিছু উদাহরণ

- সত্য মিথ্যা একা হলেও যা সঠিক আমি তার পক্ষে দাঁড়াই।
- সত্য মিথ্যা আমি নেতিবাচক সমবয়সীদের চাপ অনুসরণ করি না।
- সত্য মিথ্যা ব্যর্থতার ভয় আমাকে চেষ্টা করতে বাধা দেয় না।
- সত্য মিথ্যা অন্যরা অস্বীকৃতি জানালে আমি নিজেকে প্রকাশ করতে ভয় পাই না।

□ সত্য □ মিথ্যা আমি ঝুঁকি নিতে এবং সিদ্ধান্ত নিতে ইচ্ছুক।

আমি মনে করি আমি একজন সাহসী/সাহসী নই কারণ:

কার্যকলাপ ৫১: যুদ্ধ এবং দুর্যোগের সময় শিশুদের ভয় কমানো

নীচের কাজগুলো আপনার বাচ্চাদের সাথে আলোচনা করুন এবং একসাথে সম্পাদন করুন।

আজকাল শিশুরা অতীতের তুলনায় বেশি যুদ্ধ এবং বিপর্যয়ের মুখোমুখি হচ্ছে। তাই দুর্যোগ সম্পর্কে তাদের ভয় কমাতে পিতামাতাগণ নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন:

- ক) টেলিভিশনের খবর বন্ধ করুন। তাদের বিভিন্ন বিষয়ের সারাংশ জানান।
- খ) তাদের দৈনন্দিন রুটিন বজায় রাখুন (যেমন: ঘুমানোর সময়, খেলার সময়, খাওয়ার সময় এবং প্রার্থনার সময়)।
- গ) আপনার সন্তানদের লালন-পালনের দিকে মনোনিবেশ করুন। তাদের জড়িয়ে ধরুন, তাদের সাথে সময় কাটান, তাদের প্রতি মনোযোগী হোন এবং উষ্ণতা দিন। তাদের অনুভূতি শোনা এবং যাচাই করার মাধ্যমে যোগাযোগকে উৎসাহিত করুন।
- ঘ) ভীতিকর ঘটনাগুলোয় শান্ত প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করুন: ভীত বা বিষণ্ণ হবেন না এবং কোন খবরের মধ্যে আচ্ছন্ন হওয়া/ডুবে যাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- ঙ) খেলনার মতো করে আপনার বাচ্চাদের যুদ্ধ সম্পর্কে আরও ভালো বোঝার সুযোগ দিন (যেমন, আহত সৈন্য এবং বেসামরিক লোকদের জন্য একটি হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করা; বন্দীদের জন্য একটি জায়গা তৈরি করা; শরণার্থীদের খাওয়ানোর জন্য কোথায়, কীভাবে আশ্রয়ের ব্যবস্থা নেয়া যায় তার সিদ্ধান্ত নেওয়া; শরণার্থীদের জন্য খাবারের ব্যবস্থা করা; ক্ষতিগ্রস্থদের জন্য ত্রাণ সংস্থা স্থাপন করা; ভুক্তভূগীদের জন্য একটি বিশেষ প্রার্থনা পরিষেবা স্থাপন করা)।
- চ) অন্যান্য দেশের শিশুদের সাথে ইমেইল বা চিঠির মাধ্যমে যোগাযোগ করুন। যারা দুর্যোগের মুখোমুখি হয়েছে তাদের সাথে বার্তা এবং উপহার বিনিময় করুন।

ছ) একটি যুদ্ধ বিধ্বস্ত দেশের রাষ্ট্রপতি, শত্রু বা দুর্যোগে বেঁচে থাকা কাউকে একটি চিঠি লিখুন (যাতে আল্লাহর কাছে একটি প্রার্থনাও উল্লেখ থাকতে পারে)। একজন সৈনিকের জন্য শান্তির ছবি আঁকা, আহত কারোর জন্য কুকিজ বানানো অথবা যারা বেঁচে আছে টাকা সংগ্রহ করে তাদের জন্য তহবিলে পাঠাতে পারেন।

কার্যকলাপ ৫২: কীভাবে 'না' বলবেন এবং তারপরও বন্ধু হবেন

আপনার বাচ্চাদের সাথে চার-পদক্ষেপের কৌশলটি অনুশীলন করুন যাতে তারা 'না' বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে। উদাহরণ: আপনার সন্তানের বন্ধু চায় সে ধূমপান করুক বা মদ পান করুক বা ড্রাগ ব্যবহার করুক অথবা অবৈধ যৌন সম্পর্ক করার চেষ্টা করুক।

- বলুন 'না, ধন্যবাদ: আমি এসব করতে চাই না।' বন্ধু এবং পরিচিতদের চাপ প্রতিরোধ করার জন্য প্রথম কৌশলটি হল একটি সহজ 'না, ধন্যবাদ, আমি এসব চাই না।' প্রায়ই, এই কথার মাধ্যমেই ঘটনা শেষ হবে। আপনি যা পছন্দ করেছেন অন্যদের আপনার পছন্দকে সম্মান করা উচিত।
- 'না ধন্যবাদ' পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন। কখনো কখনো অন্য শিশু চাপ বজায় রাখবে, শুধু একবার করার চেষ্টা করার জন্য অনুরোধ করবে। শুধু প্রথম উত্তরটার বারবার পুনরাবৃত্তি করো। যতবার প্রয়োজন ততবার বল 'না, ধন্যবাদ, আমি চাই না'। আর ক্ষেত্র বিশেষে উপযুক্ত মনে হলে বলো, 'এটি আমার ধর্মের বিরুদ্ধে।' একই কথার পুনরাবৃত্তি করতে থাকলে মন খারাপের কিছু নেই এবং তোমার সিদ্ধান্তের ন্যায্যতা প্রমাণের চেষ্টা করবে না। অবশেষে যে শিশুটি চাপ দিচ্ছিল সে তোমার উত্তর শুনে ক্লান্ত হয়ে পড়বে এবং হাল ছেড়ে দেবে। যদি এরপরেও এটি কাজ না করে তাহলে তোমার কারণটি স্পষ্ট এবং আত্মবিশ্বাসের স্বরে বলো, 'কেন তুমি আমাকে চাপ দিচ্ছে!?'
- কেউ যদি তোমাকে বারবার জ্বালাতন করে, তাহলে চাপটা ঘুরিয়ে দাও। লোকটিকে বলো, 'তুমি আমাকে বিরক্ত করছেন কেন?' এটি ঐ ব্যক্তিকে তার আচরণ ব্যাখ্যা করতে চাপকে বিপরীত দিকে প্রবাহিত করতে বাধ্য

করবে। এটি দেখায় যে, তোমার নয়; ঐ ব্যক্তির সমস্যা রয়েছে। সম্পর্ক ভালো রাখার জন্য বিকল্প কোনো পরামর্শ দিতে পারো।

- নিজেকে ক্ষমা করো এবং স্থান ত্যাগ করে চলে যাও: ‘দুঃখিত, আমাকে যেতে হবে।’
শুধু বন্ধুত্বপূর্ণ সুরে বলো, ‘দুঃখিত, আমাকে চলে যেতে হবে’ এবং তারপরে তর্ক ছাড়াই চলে যাও। তোমাকে তোমার ক্রিয়াকলাপের জন্যে কারো কাছে ন্যায্যতা প্রমাণ করতে হবে না বা এমন চাপ সহ্য করতে হবে না যা তোমাকে অস্বস্তিতে ফেলে।
- যখনই আপনার সন্তানের বন্ধু বা সহপাঠীরা অগ্রহণযোগ্য কিছু করতে চায় তখন আপনার বাচ্চাদেরকে ‘না’ বলার উপায় সম্পর্কে চিন্তা করতে উৎসাহিত করুন। যখন শিশুরা শিখে যে তারা ‘না’ বলতে পারে এবং তারপরও বন্ধুত্ব অটুট থাকে, এটি তাদের অনেক চাপ থেকে মুক্তি দেয়।

(advice on www.ehow.com থেকে অভিযোজিত)

কার্যকলাপ ৫৩: সাহস হল...

উদাহরণগুলো উদ্ধৃত করুন এবং নিম্নলিখিত বাক্যগুলো আপনার বাচ্চাদের নিকট গল্প হিসেবে বর্ণনা করুন:

সাহস হল:

দলকে অনুসরণ করার পরিবর্তে নিজের বিবেককে অনুসরণ করা।

আঘাতমূলক বা অসম্মানজনক আচরণে অংশ নিতে অস্বীকার করা।

অন্যের উপকারের জন্য ব্যক্তিগত লাভ ত্যাগ করা।

অন্যরা রাজি না হলেও নিজের মনের কথা বলা।

নিজের কর্ম এবং ভুলের জন্য সম্পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণ করা।

নিয়ম অনুসরণ করা এবং অন্যদেরকেও নিয়ম মানতে জোর দেওয়া।

ঝুঁকি এবং সম্ভাব্য পরিণতি নির্বিশেষে তুমি যা সঠিক জানো তা করা।

মন্দ কাজের লোকদের মোকাবিলা করা এবং ভালো কাজের লোকদের সমর্থন করা।



অধ্যায় ১৬

ভালোবাসা শেখানো

ভূমিকা	৪৬
আবেগীয় ক্ষমতায়নের ভিত্তি	৪৮
ভালোবাসা: সৃজনশীল বুদ্ধিমত্তার ধারণা এবং আল-কুরআন	৪৯
বাবা-মা'র জন্য সহায়ক নির্দেশনা	৫৩
আপনার সন্তান যদি বলে- 'আমি তোমাকে ঘৃণা করি!'	৫৫
প্রথম সন্তান	৫৬
কেন বাবা-মা তাদের সন্তানদের ভালোবাসেন?	৫৮
ভালোবাসা এবং বাবা-মা'র আত্মবিশ্বাস	৬০
সহানুভূতি বিকাশের ব্যবহারিক উপায়	৬১
একটি সমীক্ষা: আপনার সন্তানদের মাঝে ভালোবাসার অনুভূতি তৈরি করার বিভিন্ন উপায়সমূহ	৬৫
বাবা-মা'দের কি সন্তানদের ঘৃণা শেখানো উচিত? মাঝে মাঝে!	৬৬
অ্যাকটিভিটি	৬৭

ভূমিকা

শিশুরা ভালোবাসার সক্ষমতা নিয়ে জন্মায়, যার বিকাশ পিতামাতাদের করতে হবে। এমনকি বাবা-মা যখন ছয় সপ্তাহ বয়সী বাচ্চার সামনে 'কু' করে শব্দ করে তখন তারা সাড়া দেয়। পিতামাতার ভালোবাসার সক্ষমতা শিশুদের ভালোবাসার সক্ষমতার বিকাশে একটি অত্যন্ত প্রভাবশালী কারণ। বাচ্চাদের বয়স যখন ছয় মাস তখন এটি কাজ শুরু করে।

বাবা-মায়ের স্নেহ দেখানো ভালো, শুধুমাত্র অন্তর্নিহিতভাবে নয় বরং স্পষ্টভাবে এবং শারীরিকভাবেও। আমেরিকান সমাজের অ্যাংলোস্যাক্সন অংশে বিশেষ করে পিতা ও পুত্রের মধ্যে স্নেহের শারীরিক দিককে বশীভূত করার একটি ঐতিহ্য রয়েছে। এটি আংশিকভাবে ব্যাখ্যা করতে পারে যে, কেন আমেরিকান শিশুরা তাড়াতাড়ি বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট হয়; তা হলো শৈশবে তাদের পিতামাতার শারীরিক স্নেহের অভাবের কারণে। প্যারেন্টিং বিশেষজ্ঞ ড. স্প্যাক পিতা ও পুত্রের মধ্যে স্নেহের অভাবের সমালোচনা করেন। তিনি নিজেই এমন ভুল

পদ্ধতিতে বড় হয়েছেন এবং তার নিজের সন্তানদের সঙ্গে ভুলভাবে অনুশীলন করেছেন। মুসলিম এবং অন্যান্য ঐতিহ্যে, হাত মেলানো, একে অপরকে চুম্বন করা এবং আলিঙ্গন করাকে উৎসাহিত করা হয়েছে।

মানুষ কেমন সে বিষয়ে শিশুরা তাদের প্রথম ধারণা লাভ করে তাদের পিতামাতার কাছ থেকে। বাবা-মা যদি আচরণে স্নেহে পরিপূর্ণ হন, এটি শিশুদের ভালোবাসার সক্ষমতা বিকাশ করবে। শিশুরা ধরে নেবে যে, সব মানুষ বন্ধুত্বপূর্ণ এবং তারা অন্যদের ভয় পাবে না। বাবা-মাকে বাচ্চাদের সাথে অহেতুক দ্বন্দ্ব এড়াতে হবে, এমনকি বাচ্চার বয়স এক বছর হলেও। শিশুদের জন্য বিপজ্জনক এবং ভুঁড় বস্তুসমূহ শিশুর নাগাল থেকে সেগুলো সরিয়ে রাখতে হবে। এই উপায় অনুসরণ তাদের প্রতি আপনার 'না না' বলার সংখ্যা কমিয়ে দেবে। শারীরিক ও মানসিকভাবেও শিশুদের জন্য বাসা-বাড়ি হতে হবে বন্ধুত্বপূর্ণ এবং নিরাপদ পরিবেশ।

বুকের দুধ খাওয়ানো থেকে শুরু হয় ভালোবাসা। শিশুর জন্য আলিঙ্গন

করা, হাসি, স্পর্শ করা, চুম্বন করা এবং আলতো করে ঘষা অপরিহার্য। শিশুদের প্রেম, গ্রহণযোগ্যতা এবং অনুমোদনের মৌখিক অভিব্যক্তি দেওয়া উচিত। শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে লক্ষ্য করবে তাদের বাবা-মা অন্যদের প্রতি কেমন আচরণ করে। তারা কি প্রেমময় এবং স্নেহশীল না নিষ্ঠুর এবং ঘৃণ্য? এটি শিশুর বিশ্বের প্রতি ধারণা এবং অন্যদের প্রতি তার আচরণ এবং

মনোভাবের ওপর প্রভাব ফেলবে। শিশুরাও লক্ষ্য করে যে, বাবা-মা কীভাবে পোষা প্রাণী, সাধারণ প্রাণী, গাছপালা এবং পরিবেশের সাথে আচরণ করে। অভিভাবকদের দেখাতে হবে যে, তারা বৃষ্টি, তুষার, সূর্য, চাঁদ এবং তারার জন্য সৃষ্টিকর্তার প্রশংসা করছেন। যখন আমরা প্রকৃতির সাথে মিশি আমাদের একটি প্রেমময় এবং যত্নশীল মনোভাব দেখাতে হবে।



জীবনের সকল উত্থান-পতনের সময় একজন পিতামাতা সন্তানকে দিতে পারেন এমন সবচেয়ে বড় উপহারগুলোর মধ্যে একটি হল ভালোবাসা। একজন প্রেমময় পিতামাতার শক্তি সবচেয়ে শক্তিশালী শক্তিগুলোর মধ্যে একটি।

যত্নশীলদের থেকে
উষ্ণতা এবং
অনুমোদন সুস্থ
মানসিক বিকাশের
জন্য অপরিহার্য
উপাদান। প্রথম দুই
থেকে তিন বছরে
বাচ্চাদের ব্যক্তিত্ব
পিতামাতা এবং
যত্ন প্রদানকারীদের
দ্বারা রূপায়িত



হয়। যে সকল বাচ্চারা অপ্রতুল কর্মচারীদের তত্ত্বাবধানে পরিচালিত এতিমখানায় বসবাস করে বা যারা তাদের ডে-নার্সারির মধ্যে শিশুশয্যায় অবহেলিত থাকে তাদের জন্য সারাজীবনের ক্ষতি হতে পারে। এটি সাবেক সোভিয়েত ইউনিয়নে দেখানো হয়েছে। যখন একটি শিশুর বুদ্ধি এবং আবেগ অবহেলিত হয় তা সম্পূর্ণরূপে পুনরুদ্ধার হয় না, অন্যদিকে যেখানে শিশুদের যত্ন নেওয়া হয়, স্নেহময় পিতামাতার দ্বারা তারা উৎসাহের দ্বারা এগিয়ে যায়।

আবেগীয় ক্ষমতায়নের ভিত্তি

পিতামাতাগণ তাদের সন্তানদের দৃশ্যমান ভালোবাসা প্রদানের মাধ্যমে তাদের মাঝে মানসিক শক্তি এবং প্রখর বুদ্ধিমত্তা বৃদ্ধি করেন।

আপনার সন্তানকে তাদের ক্ষুদ্র কৃতিত্ব, চিন্তাশীল খেলার জন্য গর্ব এবং আনন্দ করার অনুভূতি দিন এবং তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। তাদেরকে অবাধে কিন্তু নিরাপদে খেলার সুযোগ দিন, তাদের সামনে পড়ুন এবং তাদের ছবি দেখান। শিশুরা জানে যে, তারা দুর্বল, অনভিজ্ঞ এবং নির্ভরশীল; তাই তারা নেতৃত্ব, ভালোবাসা এবং নিরাপত্তার জন্য তাদের পিতামাতার ওপর নির্ভর করে।

বাচ্চারা ক্রমাগত তাদের বাবা-মাকে দেখছে এবং সহজাতভাবে নিজেদের ধরন তাদের বাবা-মায়ের মতো করে নিচ্ছে। এইভাবে তারা তাদের নিজস্ব ব্যক্তিত্ব, তাদের চরিত্রের শক্তি এবং সামলানোর সক্ষমতা অর্জন করে। তারা তাদের পিতা-

মাতার মধ্যে সনাক্ত করার মাধ্যমে শৈশবে শিখছে কীভাবে প্রাপ্তবয়স্ক নাগরিক, শ্রমিক, স্বামী/স্ত্রী এবং অভিভাবক হওয়া যায়।

পিতামাতা অসংখ্য উপায়ে ভালোবাসা প্রকাশ করেন: সুখী মুখের অভিব্যক্তি, শারীরিক স্নেহের স্বতঃস্ফূর্ত প্রদর্শন, তাদের সন্তানদের কৃতিত্বের সময় আনন্দ, যখন তারা আহত বা ভয় পায় তখন সাহায্য এবং যখন তাদের হুমকি দেওয়া হয় তখন নিরাপত্তা দেওয়ার মাধ্যমে। বাবা-মায়ের ভালোবাসাই শিশুদের মধ্যে ভালোবাসা তৈরি করে। বাবা-মায়ের প্রতি এই মমতাই সন্তানদের জীবনে তাদের বন্ধু, শিক্ষক, পত্নী, সন্তান, প্রতিবেশী এবং সহপাঠীদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তোলার দিকে নিয়ে যায়।

নবীজী সা. বলেন,

নিশ্চয়ই দেহের মধ্যে এক টুকরো মাংস আছে: যদি তা শুদ্ধ হয়, তবে সমস্ত শরীর সুস্থ থাকে; এবং যদি এটা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, সম্পূর্ণ শরীর অসুস্থ হয়। এটি হলো হৃদয়। (বুখারী ও মুসলিম)

ভালোবাসা: সৃজনশীল বুদ্ধিমত্তার ধারণা এবং আল-কুরআন

আল-কুরআন আত্মকে (ফুয়াদ অন্তর্দৃষ্টি, উপলব্ধি, স্নেহ এবং সহানুভূতির আসন হিসেবে

শিশুরা নিজেদের প্রতি আস্থা অর্জন করে যখন তাদের পিতামাতার দ্বারা ভালোবাসা পায় এবং সম্মানিত হয়। এই আত্ম-নিশ্চয়তা তাদেরকে তাদের বাকি জীবনের জন্য নিজেদের এবং সব ধরনের মানুষের সঙ্গে স্বস্তিদায়ক হতে সাহায্য করে। পিতামাতার কাছ থেকে সম্মান এবং ভালোবাসার প্রাপ্তি শিশুদের তাদের পিতামাতাকে এবং পালাক্রমে অন্যদের সম্মান এবং ভালোবাসা দিতে শেখায়।

একটি সহিংস সমাজে শিশুদের একটি শক্তিশালী উপায়ে ভালোবাসা শিখাতে হবে যার মাধ্যমে অন্য সব জায়গায় যে সহিংসতা চলছে তার জন্য ক্ষতিপূরণ হয়। মা-বাবা যদি সন্তানদের ভালোবাসা না শেখায় তাহলে তারা কীভাবে এটা অন্য কোথাও শিখতে পারবে?

বর্ণনা করেছে। দ্য ইনস্টিটিউট অব হার্ট ম্যাথ (বোল্ডার ক্রিনক, ক্যালিফোর্নিয়া, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র)

দেখান যে, হৃদয় ধারণার রূপান্তরে, চ্যালেঞ্জ সমাধানে এবং নৈতিক মান প্রকাশের ক্ষেত্রে একটি শক্তিশালী এজেন্ট। ভালোবাসার মাধ্যমে হৃদয়ের সাথে ব্রেইনের সমন্বয় একটি সম্পূর্ণ বুদ্ধিমত্তা ও সম্পূর্ণ সত্তা স্থাপন করতে পারে। আত্মা (ফুয়াদ) এবং হৃদয় (ক্বলব) শরীরের আধ্যাত্মিক এবং আবেগপূর্ণ কেন্দ্র।

যখন কোনো কিছু 'হৃদয়ে' থাকে মানুষ অন্বেষণ করতে চায়, শিখতে চায়, এবং সৃজনশীল হয়। শিশুরা 'হৃদয়ের গভীরে মনোযোগ থাকলে' আরো ইতিবাচক সাড়া দানকারী হয় এবং আরো ভালোভাবে শোনে। যখন 'হৃদয়ের বাইরে' তাদের মনোযোগ থাকে তখন হতাশা, রাগ, একঘেয়েমি, আত্ম-করণা বা উদ্বেগ মনের দখল নিতে পারে এবং সমস্যাগুলো সমাধানযোগ্য নয় মনে হয়। যেসকল শিশুরা ভালোবাসতে শেখে তারা সুস্থ ও ভারসাম্যপূর্ণ থাকে; জীবন সম্পর্কে আরো সম্পূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গির বিকাশ ঘটে; বিজ্ঞ সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হয়, নিজেদের এবং অন্যদের জন্য ভালো যত্ন নিতে পারে, কীভাবে ভালোবাসতে হয় তার বোঝাপড়া নিজেদের শিশুদের কাছে পৌঁছে দিতে পারে। (Bradley et al. 2009)।

গোলম্যান তার বই, *Emotional Intelligence*-এ দেখান যে, একটি শিশু যে মানসিক শিক্ষা গ্রহণ করে সেটিই তার মস্তিষ্কের সার্কিটের আকৃতি প্রদান করে। জীবনে সফল সাধারণত তারা নয় যারা যৌক্তিক বুদ্ধিতে সর্বোচ্চ হয়; বরং তারাই, যারা মানসিক বুদ্ধিতে সর্বোচ্চ। মানসিক বুদ্ধি আবেগ নিয়ন্ত্রণ, চরিত্র, স্ব-শৃঙ্খলা, পরার্থপরতা এবং সমবেদনাকে অন্তর্ভুক্ত করে। (Goleman, 2005)

শিশুদের বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা তাদের ভালোবাসা দেওয়া এবং গ্রহণ করার ক্ষমতার বাইরে; প্রচলিত এই কথা সত্য নয়। উপলব্ধি, মানসিক ও সংবেদনশীল মনোভাব, প্রতিক্রিয়ার সময় এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা সবই আমাদের হৃদয়ের স্বাস্থ্যের সাথে সরাসরি সম্পর্কিত। যখন হৃৎপিণ্ড দ্বারা উৎপাদিত বৈদ্যুতিক ছন্দ ভারসাম্যপূর্ণ এবং সুরেলা হয় তখন উচ্চতর উপলব্ধিশীল মস্তিষ্কের অনুঘটকগুলো ভালো কাজ করে। ভালোবাসা, যত্ন, উপলব্ধি এবং সহানুভূতি ভারসাম্যপূর্ণ হৃদস্পন্দন তৈরি করে। মাথা এবং হৃদয়ের ভারসাম্য দ্বারা মানুষ জ্ঞান, শক্তি এবং সততার মাধ্যমে পছন্দ করা

আল-কুরআনে হৃদয়			
আল-কুরআন মানব হৃদয়কে অনেক রূপে বর্ণনা করেছে; এই সকল ধরন ইঙ্গিত দেয় যে, একটি যান্ত্রিক পাম্পের চেয়েও হৃদয় অনেক বেশিকিছু। আল-কুরআনে হৃদয়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বর্ণনা হলো, এটি:			
ক. ইতিবাচক দিক	ঈমান: বিশ্বাস	তাখশাআ': স্রষ্টার সচেতনতা	ইউতাহহির: বিশুদ্ধতা
	তাকওয়া: ধর্মনিষ্ঠা, ভক্তি	খায়র: সাধুতা	মুনিব: অনুতাপ
	ইয়াহদি: পথপ্রদর্শন	ইয়ারবিত: শক্তি	ইয়াফকাহ্ন: উপলব্ধি
	ই'আকিলুন: কারণ	মুতমাইন: সমৃদ্ধি	সাকিনা: শান্তি
	লিন: কোমলতা	রাফা: করুণা	রাহমা: করুণা
খ. নেতিবাচক দিক	মারাদ: রোগ	মুনকিরা: প্রত্যাখ্যান	ঘামরা: অজ্ঞতা
	আছিমুন: পাপপূর্ণতা	তামা: অন্ধত্বকাল	কাল-হিজারা: শীতলতা
	নিফাক: ভণ্ডামি	ঘিল: বিদ্বেষ, ঘৃণা	লাহিয়া: ব্যস্ততা
	রু'ব: সন্ত্রাস, ভয়	তারতাব: সন্দেহ	
	ক্বাসিয়া: কঠোরতা		
	ইয়াযিগ: ভ্রষ্টতা		
আল-কুরআনে ১৪৫টি স্থানে হৃদয়ের কথা বলা হয়েছে। হৃদয় সম্পর্কে আমাদের জ্ঞান প্রসারিত করার জন্য আরো গবেষণা প্রয়োজন।			

এবং যোগাযোগের ক্ষেত্রে বিকাশ ঘটায়। প্রেমের দ্বারা সংবেদনশীলতা বাড়ে, যোগাযোগ স্পষ্ট হয়ে ওঠে এবং বোঝাপড়ার বিকাশ ঘটে। ভালোবাসা, সহানুভূতি এবং উপলব্ধি সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করে, সমস্যা সমাধানের উন্নতি করে এবং সঠিক পছন্দ করার সক্ষমতা বাড়ায়।

যখন বাচ্চাদের ভালোবাসার অভাব থাকে এবং ক্রমাগত ভীত বা চিন্তিত থাকে, তখন তারা চাপে পড়ে ও তাদের মানিয়ে নেওয়ার ক্ষমতা হ্রাস পায়।



যখন তারা স্ট্রেসের মধ্যে কন্ডিশন (অভ্যস্ত) হয়ে যায়, মস্তিষ্কের নিউরোনাল প্যাটার্নগুলো স্ট্রেস রেসপন্স প্যাটার্নে সেট করা হয়ে যায়; তাই যাদের ভালোবাসার অভাব রয়েছে তাদের শেখার সময়টি কঠিন হয়। একটি লালন-পালনের অনুকূল এবং যত্নশীল পরিবেশে শিশুরা শিখতে পছন্দ করে।

শারীরিক হৃদয় ভালোবাসার প্রতি সাড়া দেয় এবং এটি ইসিজি (ইলেক্ট্রোকার্ডিওগ্রাম) এবং HRV (হৃদস্পন্দনের পরিবর্তনশীলতা) ছন্দে পরিমাপ করা যেতে পারে।

রাগ, উদ্বেগ, হতাশা বা চাপের অনুভূতি হৃৎপিণ্ডের ছন্দকে ভারসাম্যহীন এবং বিশৃঙ্খল করে তোলে। ভবিষ্যত সম্পর্কে ইতিবাচক এবং আশাবাদী অনুভূতি রাখার জন্য শিশুদের ভালোবাসা প্রয়োজন।

ড. ইলহাম আল-তালিব (এডামস সেন্টার সেমিনার, ২০০৮) ব্যাখ্যা করেছেন যে, ‘আমি তোমাকে আমার সমস্ত হৃদয় দিয়ে ভালোবাসি’ বা ‘আমি তোমাকে আমার হৃদয়ের গভীর থেকে ভালোবাসি’ কথাটি সঠিক; এছাড়াও হৃদয় মানুষের আবেগ, ভালোবাসা এবং অনুভূতির কেন্দ্র।



শিশুরা বেশি সাড়া দানকারী হয় এবং আরো ভালো শোনে যখন সেটা- ‘হৃদয় থেকে আসে’।



বাবা-মা'র জন্য সহায়ক নির্দেশনা

সন্তানের জন্ম হয় ভালোবাসার জন্য। সেই গুণটি লালন করা এবং তা নিখুঁত করা পিতামাতার ওপর নির্ভর করে। যদি পিতামাতা তাদের সন্তানদের প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করে, এটি তাদের বিনিময়ে ভালোবাসার জন্য উৎসাহিত করবে। শিশুদের একটি প্রেমময় ব্যক্তিত্ব অর্জনে সহায়তা করার জন্য কয়েকটি ব্যবহারিক পদক্ষেপ নিম্নরূপ:

- **খুব অল্প বয়সে শুরু করুন**

আপনার শিশুর মধ্যে ভালোবাসা জাগিয়ে তুলুন। খাওয়ানোর সময় শিশুদের ধরে রাখা তাদের ভালোবাসা শেখায়। বাচ্চাদের ধরে রাখা, আলিঙ্গন করা, চুম্বন করা, কথা বলা তাদের নিরাপত্তা এবং ভালোবাসা শেখায়।

- **সন্তানদের শেখানো- 'অন্যদের কাছ থেকে তুমি যেমন প্রত্যাশা করো তুমিও তাদের প্রতি তেমন করো'**

আপনার সন্তানদের শেখান কিভাবে স্বার্থপর এবং আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে অন্যদের সাথে আচরণ করতে হয়। যেকোনো তাদের সাথে কীভাবে আচরণ করে তার বিবেচনাবোধ শিশুদের কোন কিছু করার আগে থামিয়ে দেয় এবং ভাবতে দেয়। তারা বুঝতে পারে যে, তারা মানুষের সাথে কীভাবে আচরণ করছে তাই নির্ধারণ করবে তারা কীভাবে অন্যের কাছে

আচরণ পাবে। নিয়মটি হল একটি 'ভালো উপায়ে' প্রতিক্রিয়া জানানো, যা শত্রুতার পরিবর্তে বন্ধুত্ব নিশ্চিত করবে।

'অতঃপর যখন তোমাদেরকে সালাম দেওয়া হয়, তখন আরো ভালোভাবে সালামের উত্তর দাও; অথবা (অন্তত) তার মতোই দাও। নিশ্চয়ই আল্লাহ সব কিছুর হিসাব রাখেন।' (আল-কুরআন, ৪:৮৬)

● ভালোবাসা উদাহরণ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত

বাচ্চাদের কাছে আসলেই যা গুরুত্বপূর্ণ তা হল বাবা-মা কীভাবে তাদের প্রতি, তাদের একে অপরের প্রতি, তাদের এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের প্রতি ভালোবাসা দেখায়। পর্যাপ্ত ভালোবাসা প্রদর্শন করুন। আপনার সন্তানরাও একইভাবে ভালোবাসা দেখাবে।

● প্রতিটি ব্যক্তির অনন্য ব্যক্তিত্ব-এর প্রশংসা করুন

প্রতিটি শিশুর একটি অনন্য ব্যক্তিত্ব আছে। তাদের সন্তানদের ব্যক্তিত্ব পরিবর্তন করা পিতামাতার কাজ নয়, তবে পিতামাতার কর্তব্য হলো কীভাবে সঠিক উপায়ে ভালোবাসা দেখাতে হয় তাদেরকে সেক্ষেত্রে সহায়তা করা। অভিভাবকদের প্রয়োজন হলো যেসকল বাচ্চা অধৈর্য তাদেরকে ধৈর্যশীল ভালোবাসা শেখানো, যারা লাজুক তাদেরকে সাহসী ভালোবাসা শেখানো এবং আত্মকেন্দ্রিক বাচ্চাদেরকে উদার ভালোবাসা শেখানো।



আপনার সন্তান যদি বলে- ‘আমি তোমাকে ঘৃণা করি!’

আপনার সন্তানকে প্রদত্ত সবটুকু ভালোবাসার পাশাপাশি আলিঙ্গন, চুম্বন, উপহার-উপটোকন, ডাক্তারের কাছে নেয়া এবং যে অবিরাম সান্ত্বনা আপনি প্রদান করেছেন এরকম মূল্যবান প্রেমময় শিশুরাও বলতে পারে: ‘আমি তোমাকে ঘৃণা করি!’ তারা কি সত্যিই তাদের পিতামাতাকে ঘৃণা করে? অবশ্যই না! বস্তুত তারা এই সত্যকে ঘৃণা করে যে, তাদের পিতামাতা তাদের প্রাতঃরাশের জন্য তাদের পছন্দের খাবার (যা ক্ষতিকর) খেতে দিবেন না বা পার্টিতে যেতে দিবেন না। তারা শুধু রাগ ও হতাশা থেকে এমন কথা বলে, ঘৃণা থেকে নয়। শিশুরা এটা তাড়াতাড়ি শেখে যে, যখন তারা বলে ‘আমি তোমাকে ঘৃণা করি’ তখন পিতামাতা অনেক মনোযোগ দেয়; কারণ নেতিবাচক হলেও তাদের পিতামাতার প্রতিক্রিয়া তাৎক্ষণিক মনোযোগ তৈরি করে। এছাড়াও বাবা-মা খুব বিরক্ত, রাগান্বিত এবং আহতবোধ করলেও শেষ পর্যন্ত তারা তাদের সন্তানদের দাবি মেনে নেন, যদি তারা বলে যে, তারা যা করেছে তা মন থেকে করেনি। শিশুরা বাবা-মায়ের ধৈর্যের

শেষ সীমায় ধাক্কা দেওয়ার চেষ্টা করে এবং মনোযোগ আকর্ষণ করার চেষ্টা করে। পিতামাতার মেজাজ বজায় রাখা অপরিহার্য। যদিও শিশুরা দুই এক ক্ষণিকের জন্য ঘৃণা করতে পারে, এর মাধ্যমে তারা কেবল তাদের কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া খুঁজছে। তারা শীঘ্রই শিখবে যে ‘আমি তোমাকে ঘৃণা করি’ বলা সেই প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করবে না এবং তারা ভবিষ্যতে তাদের বাবা-মায়ের ক্ষেত্রে এই কথা নিপুণভাবে ব্যবহার করতে সক্ষম হবে না। পিতামাতার উচিত যখন তাদের সুযোগ আসবে, বিবৃতির পিছনের অনুভূতি স্বীকার করা। তারা তাদের সন্তানদের ক্ষতিকর কিছু বলা থেকে বিরত রাখার সময় বলতে পারে, ‘তোমাকে বেশ অস্বাভাবিক শোনাচ্ছে’। এমন পরিস্থিতিতে পিতামাতার জন্য সবচেয়ে সহায়ক যদি তারা তাদের থেকে নিজেদেরকে সরিয়ে নিতে পারেন, বসার ঘরে গিয়ে সোফায় বসেন এবং কয়েকটি গভীর শ্বাস নিতে পারেন। কিছু উৎসাহ এবং আশ্বাসের জন্য আপনার পত্নীকে ডাকুন। পরে এবং শান্ত সময়ে বাচ্চাদের সাথে আরো আলোচনার জন্য প্রস্তুত করুন: ‘আমরা এই বিষয়ে পরে কথা বলব যখন আমাদের তেমন রাগ থাকবে না’।



প্রথম সন্তান

যে সকল পিতামাতার উচ্চাকাঙ্ক্ষা আছে তারা চান তাদের সন্তানদেরও উচ্চাকাঙ্ক্ষা থাকুক। পিতামাতাগণ তাদের জীবনে যা অর্জন করেছেন, তারা চান তাদের প্রথম সন্তানও সেগুলো অর্জন করুক। তারা যে সব পাওয়ার জন্য প্রচেষ্টা করেছিলেন এবং অর্জন করতে পারেননি, পিতামাতাগণ আশা করেন যে, তাদের প্রথম সন্তান আরো সফল হবে। তারা উদ্বিগ্ন এই ভেবে যে, তারা যে ভুল করেছেন তাদের প্রথম সন্তান একই ভুল করতে পারে। বিপরীতে, এই বিবেকবান পিতামাতাগণের পক্ষে তাদের দ্বিতীয় সন্তানের সাথে এই বিষয়টি সহজভাবে নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। অতএব, দ্বিতীয়

সন্তান তুলনামূলকভাবে প্রথমটির চেয়ে নিজ কাজে এবং অনুভূতিতে আরও স্বাধীন হয়।

নতুন বাবা-মাকে এটি বলা সহজ, ‘আপনার প্রথম সন্তানের বিষয়ে বিশ্রাম নিন (উদ্বিগ্ন হবেন না)। ওকে নিজের মতো হতে দিন।’ এটি প্রথমবারের মতো যে শিক্ষার্থী একটি ঘোড়া বা গাড়ি চালায় তাকে আরাম করতে বলার মতো। প্রথম শিশুকে এমন জায়গায় নেয়া সহায়ক যেখানে অন্য শিশুরা খেলা করে। খেলায় কীভাবে অন্যের সাথে থাকতে হয়, অন্যদেরকে দিতে হয় এবং নিতে হয় তা শেখার একটি দুর্দান্ত সুযোগ এনে দেয়। অন্যদের পরিদর্শন করতে যাওয়া এবং অন্যান্য শিশুদের দেখার জন্য স্বাগত জানানো উপকারী। একসাথে একটি ভালো সময় কাটানো কাউকে ভালোবাসার সক্ষমতার সারমর্ম।

কিছু সমাজবিজ্ঞানী বাবা-মাকে পরামর্শ দেন দীর্ঘ ব্যবধান ছাড়াই একসাথে সব সন্তান নেয়ার জন্যে যাতে তারা একে অপরের পরে জন্মগ্রহণ করে। একা লালিত-পালিত হওয়া এবং একাকিত্বে বড় হওয়ার বদলে এটি শিশুদের জন্য একে অপরের সাথে একটি সামাজিক জীবন উপভোগ সহজ করে তোলে। অনেক বাবা-মায়ের জন্য একবারে

একটি পুরো প্রজন্মা বড় করা সহজ এবং তারপরে তারা তাদের জীবনের একটি নতুন পর্যায়ে চলে যায়। যদি তারা তাদের সন্তানদের মধ্যে দীর্ঘ বিরতি রাখে তাহলে শেষ পর্যন্ত শিশু, কিশোর এবং অল্প বয়স্ক কয়েক স্তরের উপস্থিতি দেখা দেবে, এইভাবে একই সাথে তিন প্রজন্মের যত্ন নেওয়া, যা পিতামাতার জন্য একটি ভারী বোঝা হয়ে দেখা দেবে; তারা তাদের জীবনের বেশিরভাগ সময় শিশু পালনেই কাটাবে। তাদের অবসরের সময় নিজেদের জন্য খুব কম সময় থাকবে।

ঈর্ষা প্রেমের বিপরীত দিকে টানে, কারণ এটি (ঈর্ষা) চায় অন্য লোকদের ভালো জিনিস তাদের ছেড়ে চলে যাক এবং তাদের কাছে আসুক। এটি একটি গুরুতর সমস্যা, যা অভিভাবকদের পক্ষ থেকে সন্তানদের জীবনের প্রথম দিকেই দূর করতে হবে। রাসূলুল্লাহ (সা.) এটিকে একটি সামাজিক অনিষ্ট বলে বিবেচনা করতেন।

নবীজী বলেছেন, মানুষ ততদিন ভালো থাকবে যতদিন তারা একে অপরকে হিংসা করবে না।
(আল-তাবারানী)

পরিবারে একটি নতুন শিশু প্রায়ই পিতামাতার সকল মনোযোগ আকর্ষণ করে। লোকজন প্রায়ই উপহার নিয়ে বেড়াতে আসে এবং সবাই মন্তব্য করে, শিশুটি কত সুন্দর! মা খুব ক্লান্ত হতে পারেন এবং বাবাও অন্যান্য কর্তব্য কাজে বা অন্য শিশুদের অনেক মনোযোগ দিতে গিয়ে খুব ব্যস্ত হতে পারেন। বড় ভাই-বোনেরা নিজেদেরকে পরিত্যক্ত অনুভব করতে পারে, বিশেষ করে সবচেয়ে ছোটটি, যে রাগান্বিত বা বিভ্রান্ত অনুভব করতে পারে। কারণ সে আর সবচেয়ে ছোট নেই। যখন একটি ছোট শিশুকে বেশিরভাগ মনোযোগ দেওয়া হয় তখন ঈর্ষা বোধ করা স্বাভাবিক।



হিংসা প্রতিরোধ বা কমানোর জন্য পিতামাতাগণ নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন:

- সকল বাচ্চাদের অনুভব করানো যে, তাদের সকলেই ভালোবাসায় আবদ্ধ এবং আগ্রহের কেন্দ্রবিন্দু।

- যখন অন্য একটি শিশুর আগমন ঘটে, তখন নিশ্চিত করুন যে, অন্য শিশুরা কম ভালোবাসা এবং যত্ন অনুভব করবে না এবং
- তাদেরকে যথেষ্ট মনোযোগ দেওয়া এবং তাদেরকে অনুভব করানো যে তারাও গুরুত্বপূর্ণ; এই অনুভূতি চালিয়ে নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- ভাই-বোনের মধ্যে তুলনা এবং প্রতিযোগিতা এড়িয়ে চলুন।
- সহনশীলতা, পুরস্কার এবং শৃঙ্খলা অবশ্যই ন্যায্যসঙ্গত হতে হবে।
- যতবার সম্ভব সব শিশুকে চুম্বন ও আলিঙ্গন করতে হবে।
- পিতামাতাগণ বড় বাচ্চাদের ছোট বাচ্চার যত্নের জন্য দায়িত্বের অনুভূতি ভাগ করে দিতে পারেন এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের অন্তর্ভুক্ত করুন।

কেন বাবা-মা তাদের সন্তানদের ভালোবাসেন?

ইউরিপিডিসের মতে, ‘এখানে সকল মানবজাতি সমান: ধনী এবং দরিদ্র সমান। তারা সবাই তাদের সন্তানদের ভালোবাসে।’ রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর বলেছিলেন: ‘আমি একারণে তাকে ভালোবাসি না যে সে ভালো, বরং সে আমার ছোট বাচ্চা।’

এটি একটি দুঃখজনক সত্য যে, অনেক শিশুকে ভালোবাসা হয় না, কারণ:

১. তারা একটি ‘দুর্ঘটনা’, সামাজিক চাপ বা ধর্ষণের ফলাফল;
২. সন্তান প্রসবের সময় স্ত্রীর মৃত্যুর কারণ হিসেবে তাদের দেখা হয়;
৩. তারা এমন একজন পিতামাতার সন্তান যারা অপরাধী বলে প্রমাণিত হয়;
৪. শিশুটি এমন সমাজের একটি মেয়ে যেখানে পুরুষদের অগ্রাধিকার দেওয়া হয়। (কিছু দেশে শিশুটি কেবল ছেলে হলেই বাবা-মা অভিনন্দন পান)

কেন শিশুদের নিজেদের কোনো দোষ না থাকার পরেও খারাপ ব্যবহারের শিকার হতে হবে?

ভালোবাসাকে আচার আচরণের সাথে যুক্ত করবেন না। কোনো প্রসঙ্গ ছাড়াই, এটা শুনতে এরকম লাগতে পারে যেন বাবা-মা তাদেরকে ভালোবাসার ক্ষেত্রে শর্তারোপ করছে। পিতামাতার কখনোই একথা বলা উচিত নয় যে, আমি তোমাকে আরও বেশি ভালোবাসবো যখন তোমার আচরণ গ্রহণযোগ্য হবে।’

বাচ্চাদের ভালোবাসা দরকার, বিশেষত যখন তারা আপাতদৃষ্টিতে এটির যোগ্য নয়। পিতামাতাগণের তাদের সন্তানদের বোঝাতে হবে যে, তাদের প্রতি তাদের ভালোবাসা সন্তানদের কর্মক্ষমতার ওপর ভিত্তি করে নয় এবং এই ভালোবাসা যেকোনো শর্ত থেকে স্বাধীন। তারা তাদের মতো করে ভালোবাসেন। বাবা-মায়ের সাফল্যের বিচার করা হয় তাদের কাছে সন্তান কতটা নিরাপদ, আকাঙ্ক্ষিত। যদিও শিশুরা প্রশংসা এবং গুণকীর্তনের আকাঙ্ক্ষী তথাপিও তারা সবচেয়ে বেশি ভালোবাসাই চায়। মার্ক টোয়েন বলেছিলেন: ‘প্রশংসা ভালো, গুণকীর্তন ভালো, কিন্তু স্নেহই হলো শেষ এবং চূড়ান্ত; এটিই সবচেয়ে মূল্যবান পুরস্কার যা যেকোনো মানুষ জিততে পারে।’

খারাপ কাজগুলোকে ঘৃণা করুন কিন্তু ঐ ব্যক্তিকে ভালোবাসুন!

পিতামাতা এবং সন্তানদের মধ্যে ভালোবাসার সম্পর্ক হতে হবে নিঃশর্ত। তাদের শর্ত ছাড়াই একে অপরকে গ্রহণ করতে হবে। বাচ্চাদের তাদের ভয়, দুশ্চিন্তা এবং আইডিওসিক্রাসিসসহ (অভ্যাস, অভিব্যক্তির ভাব এবং আচরণ) তাদের মতো করেই গ্রহণ করতে হবে। শর্ত ছাড়া মানে কুসংস্কার বা বিচার ছাড়াই। আপনার বাচ্চার সবচেয়ে আকর্ষণীয়, সুশিক্ষিত বা জনপ্রিয় শিশু হতেও পারে বা নাও হতে পারে। তবে (আল্লাহর সাহায্যে) তাদের এই পৃথিবীতে আনা হয়েছে এবং এটিই তাদের নিঃশর্ত স্বীকৃতি এবং ভালোবাসার জন্য যোগ্য করে তোলে।

অল্পবয়সী শিশুদের নীরবে ভালোবাসাই যথেষ্ট নয়: তাদের কাছে আপনার ভালোবাসার কথা বলুন। নবীজী (সা.) সাহায্যে কেলামকে একে অপরের প্রতি তাদের ভালোবাসার কথা মুখে বলতে শিখিয়েছিলেন।

একদিন রাসূলুল্লাহ (সা.) তাঁর সাহাবীদের সাথে বসে আছেন এমন সময় একজন লোক পাশ দিয়ে গেল। তাদের উপবিষ্ট একজন ব্যক্তি

বললেন, ‘আমি এই লোকটিকে ভালোবাসি।’ নবীজী (সা.) তাকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘তুমি কি তাকে বলেছিলে?’ লোকটি উত্তর দিল, ‘না।’ নবীজী (সা.) বললেন, যাও তাকে বল। লোকটি উঠে দ্রুত অন্য লোকটিকে ধরতে গেল এবং তাকে বলল, ‘আমি তোমাকে আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য ভালোবাসি।’ অন্য লোকটি উত্তর দিল, ‘আল্লাহ আপনাকে সেভাবে ভালোবাসুন, যেমন আপনি আমাকে ভালোবাসেন।’ (আবু দাউদ)

ভালোবাসা এবং বাবা-মা’র আত্মবিশ্বাস

পিতামাতার আত্মবিশ্বাস হলো পিতামাতা-সন্তানের প্রেমময় সম্পর্কের চাবিকাঠি। বাবা মা যদি তাদের সন্তানদের একথা বোঝাতে ব্যর্থ হন যে, তারা জানেন তাদের সন্তানগণ যেখানে দাঁড়িয়ে আছে এবং তারা চান কোথায় তাদের বাচ্চারা দাঁড়াবে, তাহলে তাদের সন্তানরা তাদের পরীক্ষা করবে এবং তারা তাদের পরীক্ষা চালিয়ে যেতেই থাকবে। পিতামাতাকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য এই অবিরাম পরীক্ষা সম্পর্কের মধ্যে মানসিক চাপের মাত্রা বাড়াবে। মানসিক চাপ মায়ী-মমতার ক্ষতি করে। মানসিক চাপ কমলে সম্পর্কের মধ্যে মায়ী-মমতার প্রবাহ আসবে। যেখানে প্রেম অনুপস্থিত, সেখানে কর্তৃত্ব অত্যাচারী। আত্মবিশ্বাসী পিতামাতা কর্তৃত্ব এবং ভালোবাসা উভয়ই প্রকাশ করেন। যারা তাদের ভারসাম্যের অনুভূতি বজায় রাখেন তারা প্রেমময়ভাবে কর্তৃত্বপূর্ণ হওয়ার পাশাপাশি কর্তৃত্বপূর্ণভাবে প্রেমময় হন। এইভাবে, তারা তাদের সন্তানদের জন্য দুর্দান্ত নিরাপত্তার ব্যবস্থা করেন এবং নিরাপদ শিশুরা শান্ত এবং সুখী হয়। কোনো প্রয়োজন ছাড়াই পিতামাতাকে কিছু সিদ্ধান্ত মানতে বাধ্য করার মাধ্যমে শিশুরা কিছু শৃঙ্খলা সমস্যা উপস্থাপন করে। শিশুরা যখন খারাপ ব্যবহার করে, তখন দায়িত্বে কে আছে এমন একটি সহজ অনুস্মারকই সাধারণত যথেষ্ট।



সহানুভূতি বিকাশের ব্যবহারিক উপায়

পিতামাতারা তাদের সন্তানদের ভালোবাসেন, যাতে শিশুরা অনুভব করে যে তারা তাদের ভালোবাসা পাচ্ছে। কিন্তু ভালোবাসা বিভিন্ন উপায়ে প্রকাশ করতে হয়। যে বাবা-মা তাদের ভালোবাসার কথা প্রায়ই বলেন না তারা হতবাক হয়ে যান যখন তারা আবিষ্কার করেন যে, তাদের সন্তানরা বুঝতেই পারে না যে তারা তাদের ভালোবাসেন।

সহানুভূতি অনুশীলনের মাধ্যমে বিকশিত করা যেতে পারে। এটি উদ্দেশ্য এবং কর্মকে যুক্ত করে। উদ্দেশ্য হল অন্যদের কাছে নিজের হৃদয় খোলার ইচ্ছা থাকা এবং তাদেরকে দেখানো যে, তারা গুরুত্বপূর্ণ। অ্যাকশন হলো একজনের উদ্দেশ্য সাধনে কিছু করা। যেমন: বাবা-মা নিয়মিত কিছু টাকা বা সময় (বা উভয়) এমন একটি গোষ্ঠীর জন্য দান করতে পারেন যা তারা পছন্দ করে, অথবা রাস্তায় দেখা হলে লোকদের প্রতি হাসি দেয়া এবং একটি প্রকৃত 'হ্যালো' (সম্ভাষণ) অফার করা। বাবা-মা কতটা করেন তাতে কিছু যায় আসে না, শুধু তারা কিছু একটা করে এটাই যথেষ্ট। মাদার তেরেসা ব্যাখ্যা করেছিলেন: 'আমরা এই পৃথিবীতে বড় কিছু করতে পারি না; আমরা শুধু মহান ভালোবাসার সাথে ছোট জিনিস করতে পারি।'

নিম্নলিখিত কিছু উপায় রয়েছে যার মাধ্যমে পিতামাতাগণ শিশুদের সাথে ভালোবাসা গড়ে তুলতে পারেন:

- 'বড় জিনিসের' উপর ফোকাস করুন এবং 'ছোট জিনিস' উপেক্ষা করুন।
- সহানুভূতি কৃতজ্ঞতার বিকাশ ঘটায়। আপনি যখন জীবনের মহান উপহারের প্রতিফলন ঘটান-যেমন আপনি উপহার হিসেবে এই বইটি পড়তে পারেন যা ভালোবাসা বিকাশ করবে।
- আপনার বাচ্চাদের সাথে বিনিময় করুন, যেহেতু ভালোবাসা মানে ভাগাভাগি করা এবং যত্ন নেয়া। খাবার, টাকা, কলম, কাগজপত্র, কম্পিউটার, গাড়ি, চেয়ার, বই, ভ্রমণ এবং চিন্তা-ভাবনা শিশুদের সাথে বিনিময় করুন।

- পরিবারের সদস্যদের বলুন যে, আপনি তাদের ভালোবাসেন (বিশেষ করে কয়েক দিনের জন্য দূরে যাওয়ার আগে)।
- আপনার বাচ্চাদের সাথে একটি বিশেষ গান রচনা করুন যাতে বলা হয়, 'আমি তোমাকে ভালোবাসি'।

ভালোবাসা হলো ভাগাভাগির জিনিস

একটি শিশুর অন্যদের জন্য ভালোবাসা এবং যত্ন থাকতে হবে। সে নিজের জন্য যা ভালোবাসে অন্যদের জন্য তাকে তাই ভালোবাসতে হবে। নবীজী বললেন,



আপনি ততক্ষণ পর্যন্ত বিশ্বাসী নন যতক্ষণ না আপনি আপনার ভাইয়ের জন্য সেটাই ভালোবাসবেন যেটা আপনি নিজের জন্য ভালোবাসেন। (আল-বুখারী)

ভালোবাসা হল...

বিনিময় করা...আমাদের উজ্জ্বল আশা, আমাদের অন্ধকারের ভয়, আমাদের উচ্চতম হাসি, আমাদের নরম কান্না, আমাদের সবচেয়ে মধুর স্বপ্ন, আমাদের তিক্ত দুঃখ, একটি ক্রমবর্ধমান ভালোবাসা সর্বদা সচেতন; এগুলো বিনিময় করা; আমরা যত বেশি বিনিময় করি তত বেশি আমরা যত্ন করি।

আমাদের নিজের সমস্যাগুলো ভুলে যাওয়ার সর্বোত্তম উপায় হলো অন্যদেরকে তাদের সমস্যা সমাধান করতে সহায়তা করা।

তুমি কার সাথে হেসেছিলে এটি ভুলে যেতে পারো, কিন্তু তুমি কার সাথে কেঁদেছিলে তা ভুলবে না।

জন গ্রে এর বই থেকে একটি গল্প: সত্যই মঙ্গল এবং শুক্র

আমার একজন পরিচিত মহিলা যার স্বাস্থ্যের অবনতি হচ্ছিল সে আমাকে বলল, সে তার ছেলের সাথে তিন বছর ধরে কথা বলেনি। কারণ তার সাথে তার স্ত্রীর বিষয়ে মতবিরোধ ছিল এবং সে প্রতিজ্ঞা করেছিল ছেলে প্রথমে ফোন না করলে কথা বলবে না। আমি পরামর্শ দিয়েছিলাম, তার (মা) উচিৎ ছেলেকে খুঁজে নেয়া। তিনি বলেন, ‘আমি এটা করতে পারি না, তার ক্ষমা চাওয়া উচিত।’ সে তার একমাত্র ছেলের সাথে কথা না বলেও মরতে রাজি ছিল। তাকে মৃদু অনুপ্রেরণা দেয়ার পরে, তিনিই প্রথমে কল করার সিদ্ধান্ত নেন। তার ছেলে তার প্রতি কৃতজ্ঞ হয় এবং নিজের থেকেই ক্ষমা চেয়েছিল। যখন কেউ সুযোগ নেয় এবং তার পর্যন্ত পৌঁছায় তখন সবাই জিতে যায়।

ঘৃণা অ্যাসিডের মতো। এটি যে পাত্রে এটি সংরক্ষণ করা হয় তার ক্ষতি করার পাশাপাশি যার ওপর এটি ঢেলে দেওয়া হয় তাকেও ধ্বংস করে।

স্নেহ, মমতা অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ। যদিও বহুগত জিনিস দেওয়া ভালো, তবুও তা প্রকৃত স্নেহ, মমতার মতো নয়।

কত ভালোবাসা যথেষ্ট? মা-বাবা তাদের সন্তানদের প্রতি তাদের স্নেহ প্রদর্শনের মাধ্যমে ভালোবাসার ব্যাংকে প্রচুর আমানত জমা করতে পারেন। এমন ভালোবাসার খুব বেশি আমানত প্রাপ্তির বিষয়ে কেউ কখনও উদ্বিগ্ন হয়না।

মা-বাবা যত বেশি ভালোবাসা দেন, তত বেশি তারা গ্রহণ করবেন। প্রেমময় ব্যক্তি হওয়া এমন একটি

বৈশিষ্ট্য যা একজন নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, যদিও ভালোবাসা পাওয়া যে কারো নিয়ন্ত্রণের বাইরে। পিতামাতাগণ তাদের সন্তানদের নিকট থেকে প্রতিদান আশা করতে পারেন না, কারণ ভালোবাসা তার নিজস্ব পুরস্কার। শিশুরা পুরোপুরি বুঝতে পারে না যে, তাদের বাবা-মা তাদেরকে কতটা ভালোবাসেন যতক্ষণ না তারা নিজেরাই বাবা-মা হয়ে যায়।

অভিভাবকদের প্রথমে সমাধান বের করতে হবে যখন তারা তাদের সন্তানের সাথে মতবিরোধ দেখবেন।

অনেক মানুষ ছোট একটি তর্ক বা ভুল বোঝাবুঝি থেকে সামান্য অসন্তুষ্টি ধরে রাখে এবং অন্য কেউ সমাধানে না আসা পর্যন্ত একগুঁয়েভাবে অপেক্ষা করে। তারা বিশ্বাস করে যে, এটাই একমাত্র উপায় যার মাধ্যমে একটি ভুল ক্ষমা করা যেতে পারে বা একটি বন্ধুত্ব বা পারিবারিক সম্পর্ক পুনরুজ্জীবিত করা যেতে পারে।

মানুষ যখনই রাগ ধরে রাখে, তারা মনে মনে 'ছোট জিনিস' কে সত্যিই 'বড় জিনিস' এ পরিণত করে। তারা মনে করে যে, তাদের অবস্থান তাদের সুখের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। শান্তিপ্ৰিয় মানুষ বোঝে যে, সুখী হওয়ার চেয়ে সঠিক হওয়া বেশি গুরুত্বপূর্ণ নয়। মানুষকে তাদের ক্ষোভ ছেড়ে দিতে হবে এবং অন্যদের নিকট সমাধান নিয়ে পৌঁছাতে হবে। অন্যদের সঠিক হতে সুযোগ দেওয়ার মানে এই নয় যে একজন ভুল। মানুষ রাগ ছেড়ে দেওয়ার শক্তি অনুভব করে; সেইসাথে অন্যদেরকে সঠিক হতে দেওয়ার আনন্দ। প্রতিদান হিসেবে প্রতিপক্ষ তার প্রতি কম রক্ষণাত্মক এবং আরও প্রেমময় হয়ে উঠবে।

ভালো এবং মন্দ
সমান হতে পারে না।

তুলনামূলক ভালো দিয়ে মন্দকে উৎপাটন করো। ফলে যার সাথে শত্রুতা ছিল সে তোমার বন্ধু হয়ে যাবে এবং অন্তরঙ্গ হবে। (আল-কুরআন ৪১:৩৪)

- বাচ্চাদের জন্য সময়, প্রচেষ্টা এবং টাকা খরচ একটি উপযুক্ত কাজ। ভালোবাসা হল একটি প্রতিক্রিয়ার মতো ক্রমবর্ধমান ইতিবাচক বদ্ধ চক্রের মতো। বাবা-মা তাদের সন্তানদের যত বেশি ভালোবাসে, তারা ততো বেশি ত্যাগ স্বীকার করেন; তারা যত বেশি ত্যাগ স্বীকার করবেন তারা তত বেশি ভালোবাসবেন।
- প্রতিদিন সকালে বাবা-মা নিজেদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন: আমি আজ আমার পরিবারের কাকে বিশেষ ভালোবাসা পাঠাবো? তারা এটিকে প্রসারিত করার মাধ্যমে পরিবারের বাইরের কাউকে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। প্রতিদিন ভালোবাসুন; বিরক্তি দূরে ঠেলে দিন।



একটি সমীক্ষা: আপনার সন্তানদের মাঝে ভালোবাসার অনুভূতি তৈরি করার বিভিন্ন উপায়সমূহ

স্যামন (১৯৯৯) ১ থেকে ১৬ বছর বয়সী শিশুদের ৫৫ জন মা এবং বাবাকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন যে, তারা কীভাবে তাদের সন্তানদের সাথে সংযুক্ত ছিলেন। প্রতিটি ক্ষেত্রেই উত্তর ছিল তাদের সন্তানদের সাথে কিছু করার মাধ্যমে সময় কাটানো। এর মধ্যে ছিল কিছু দেখা, কিছু পড়া, কিছু রান্না করা, কিছু সম্পর্কে কথা বলা, কিছু ভাগ করা এবং একসাথে থাকা। আপনার সন্তানদের সাথে যৌথ কার্যকলাপে একসাথে সময় কাটান। পিতামাতাগণ তাদের সন্তানদের সাথে করতে পারেন এমন ক্রিয়াকলাপগুলোর একটি তালিকা নীচে রয়েছে যা ভালোবাসা বাড়াবে:

- একসাথে হাঁটা।
- মেঘের আকৃতি দেখা/রাতের আকাশ নিয়ে গবেষণা করা।
- বাড়িতে ভিডিও দেখা/একটি রেডিও প্রোগ্রাম শোনা/কবিতা পড়া বা একসাথে নাটক পড়া।
- তাদেরকে আপনার চুল ব্রাশ করতে দিন।
- একসাথে কুস্তি খেলা।
- ফটো এবং স্টিকার দিয়ে নোটবুক ভর্তি করা।
- তাদেরকে মুদি দোকানে নিয়ে যাওয়া এবং ডিনারের জন্য কী কিনবেন তার সিদ্ধান্তে তাদের ভাগ দেওয়া।
- একসাথে গেম খেলা (যেমন স্ক্র্যাবল, টুয়েন্টি কোয়েশ্চন এবং আই স্পাই)। তারা সস্তা, পরিবেশবান্ধব (বিদ্যুৎ বা ব্যাটারির প্রয়োজন নেই), মানসিকভাবে আরো উদ্দীপক, যেকোনো ভাষায় খেলা যায় এবং

- ভিডিও স্ক্রিনের দিকে তাকানোর চেয়ে চোখের প্রতি কোমল।
- তাদের সাথে হোমওয়ার্ক করা, কিন্তু তাদের জন্য নয়।
- একসাথে আল-কুরআন তিলাওয়াত, নাশিদ, সঙ্গীত এবং গান করা।
- কাপড় ধোয়া এবং একসাথে ভাঁজ করা।
- একসাথে পেইন্টিং করা।
- আলিঙ্গন করা, চুম্বন করা (মুখে নয়) এবং হাত ধরা।
- একসাথে যাদুঘরে যাওয়া।
- একসাথে নামাজ পড়া।
- একসাথে পুরানো পোশাক পরা।
- তাদের কর্মক্ষেত্রে নিয়ে আসা।
- হাড়ি এবং প্যানের উপর ঝাঁকুনি দেওয়া/পিটিয়ে শব্দ করা (প্রতিবেশীকে বিরক্ত না করে)।
- শিশুদের শো, খেলাধুলা, সিনেমা, ম্যাচ, খেলা-ধুলা, রাইড, র্যালি, পার্ক এবং (বন/মরুভূমিতে/সৈকত) পিকনিকে নিয়ে যাওয়া।
- টেলিফোন কলের উত্তর না দিয়ে বা মেইল না খুলে ঘরে বসে তাদের কথা পুরোপুরি শোনা।
- দাদা-দাদি ও অন্যান্য আত্মীয়ের সাথে একসঙ্গে দেখা করা।
- একসাথে ঘর পরিষ্কার করা এবং ভ্যাকুয়াম করা।
- একসাথে কুকিজ, বিস্কুট এবং কাপকেক তৈরি করা।
- একসঙ্গে পারিবারিক ছবির অ্যালবাম দেখা।
- একসাথে আপেল, কমলা, নাশপাতি এবং স্ট্রবেরি তোলা।
- একসাথে বাগান করা।

বাবা-মা'দের কি সন্তানদের ঘৃণা শেখানো উচিত? মাঝে মাঝে!

যদিও মূল লক্ষ্য ভালোবাসার ওপর, তবুও ঘৃণাকে ভুলে যাওয়া উচিত নয়। কারণ উভয়ই অপরিহার্য। মানুষ যদি আল্লাহ, নবী, পিতামাতা, আত্মীয়-স্বজন, অন্যান্য-মানুষ, প্রাণী, উদ্ভিদ, পরিবেশ এবং মহাবিশ্বকে ভালোবাসে তাহলে তাদের অবশ্যই শয়তান, মন্দ, দুর্নীতি, মিথ্যা, প্রতারণা, চুরি, যৌন নির্ধাতন, মাদক, মদ্যপান, ধূমপান, হিংসা, বর্ণবাদ, গোড়ামি, বৈষম্য এবং রাগকে ঘৃণা করতে হবে। যাই হোক, তবে মন্দ কাজকে ঘৃণা করা হলেও যারা মন্দ কাজ করে তাদেরকে ঘৃণা করা উচিত নয়। মন্দকে ঘৃণা করুন; অন্যায়কারীকে নয়।

নিশ্চয়ই শয়তান তোমাদের শত্রু, তাই তাকে শত্রু মনে কর...

(আল-কুরআন ৩৫:৬)

অ্যাকটিভিটি



কার্যকলাপ ৫৪: প্রতিদিনের ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ

একজন ১৭ বছর বয়সী বালক বলেছেন: ‘আমার মা বিছানায় যাওয়ার আগে আমার ঘরে আসেন এবং চেক করেন; আমি এখনো এটি পছন্দ করি।’

পিতামাতা: আপনার সন্তানের সাথে আপনার দৈনন্দিন ধর্মীয় আচার-আচরণ নিয়ে আলোচনা করুন। প্রতিদিন দু’আ’ করতে ভুলবেন না!



অধ্যায় ১৭

সততা এবং বিশ্বস্ততা শেখানো

ভূমিকা	৭০
সন্তানদেরকে বাবা-মা'র বিশ্বাস করা উচিত কিন্তু সেটা অবস্থান যাচাই করে	৭২
সাধারণ নীতিসমূহ	৭৩
সামগ্রিক বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গীর সঙ্গে চরিত্রকে একীভূত করা	৭৬
শিশুরা কেন মিথ্যা বলে? কীভাবে মিথ্যা বলা রোধ করা যায়	৭৮
মিথ্যা বলা রোধে নবী (সা.)-এর প্রদর্শিত উপায়	৮৩
অ্যাকটিভিটি	৮৫

ভূমিকা

যখন সন্তানগণ প্রথমবার মিথ্যা বলে তখন বেশিরভাগ বাবা-মা চিন্তায় পড়েন। কিন্তু অধিকাংশ শিশুর ক্ষেত্রে মিথ্যা বলা একটি ক্ষণস্থায়ী পর্যায় যা শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ, আংশিক সহজাত প্রতিক্রিয়া (অর্থাৎ শাস্তির ভয়) এবং আংশিক শেখা আচরণের মধ্যে নিহিত। এটা নিয়ে সাধারণত বেশি উদ্বেগ হওয়ার কিছু নেই তবুও বাবা-মায়ের উচিত সততা শেখানোর চেষ্টা করা। যদিও মিথ্যা বলার অভ্যাস আত্মরক্ষাসহ অনেক কারণের প্রতি শিশুর প্রতিক্রিয়া।



শিশুরা সাধারণত তাদের খেয়াল-খুশি, স্বপ্ন এবং কল্পনার সাথে বাস্তবতাকে গুলিয়ে ফেলে। তাই পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানদের খেয়াল-খুশির অবমূল্যায়ন না করা। এমনকি প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পরেও মানুষের জন্যে দিবাঙ্গন এবং কল্পনা গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। একব্যক্তি আসলে যেমন দেখা যাচ্ছে সেরকম



নয় বরং অন্যরকম কিংবা অন্যস্থানে এরকম ভান করতে পারার সক্ষমতা প্রায়ই তাকে মুক্তি দেয় এবং চাপ থেকে অব্যাহতি দেয়। বাড়াবাড়িভাবে সমালোচনা করার কিছুই নেই। বাচ্চারা মনেই করে যে, পিতামাতার উপস্থিতিতে সবসময় নিজেকে ন্যায্য প্রমাণ করতে হবে, তাহলে সেটা পিতামাতার তিরস্কার এড়াতে তাদের অসততার মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে। কুরাইশের পৌত্তলিকরা শৈশব থেকেই নবী (সা.)-এর নাম রেখেছিল আল-

সাদিক, আল-আমিন অর্থাৎ, তিনি 'সৎ এবং বিশ্বস্ত'। আরবিতে 'ট্রাস্ট' অর্থ অনেক কিছু: বিশ্বাস, আস্থা, দায়িত্ব, যত্ন এবং অভিভাবকত্ব।

সততা এবং বিশ্বস্ততা একজন ধার্মিক নেতার চরিত্রের অপরিহার্য অংশ। পিতা-মাতাগণের কর্তব্য হলো যতক্ষণ না 'সততা এবং বিশ্বস্ততা' শিশুদের মধ্যে গেঁথে যায় ততক্ষণ পর্যন্ত এটি প্রচার করা, অনুশীলন করা এবং জীবন-যাপনের প্রক্রিয়ায় বাস্তব হিসেবে তুলে ধরা। শিশুরা বিশ্বাসযোগ্য হয়ে ওঠে যখন তারা দেখতে পায় যে, অন্যেরা তাদের পিতামাতাকে বিশ্বাস করে এবং তারা অনুভব করে যে, তাদের অর্থ, সম্পত্তি এবং গোপনীয়তা তাদের কাছে নিরাপদ। বিশ্বস্ত পিতামাতাকে তাদের সম্প্রদায়ের নেতা হিসেবে বেছে নেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আসলে, রাসূল (সা.) কর্তৃক শেখানো একজন মুসলমানের অন্যতম গুণাবলি হলো আমানতদারি:

'মুসলমান হলো সে যার জিহ্বা (কথা) এবং হাত (হাতের আঘাত) থেকে অন্যজন নিরাপদ এবং মুহাজির (অভিবাসী) হল সে ব্যক্তি যে, আল্লাহর কাছে যা নিষিদ্ধ তা থেকে পালিয়ে যায়। (আল-বুখারী)

পিতামাতা এবং সন্তানদের মধ্যে বিশ্বাস থাকা অপরিহার্য। এটি প্রতিষ্ঠা করুন, এটি বজায় রাখুন এবং এটিকে বিকশিত করুন। এমনকি যদি কিছু শিশুকে বিশ্বাস করা কঠিন হয়, তবুও অভিভাবকদের এমনভাবে আচরণ করা উচিত যেন পিতামাতাগণ তাদের বিশ্বাস করে। যদি বাচ্চারা সত্য না বলে, তাহলে বাবা-মার সতর্ক হওয়া উচিত। তবে তাদের বিরুদ্ধে অভিযোগ করা উচিত নয়। বিপরীতপক্ষে দ্বন্দ্ব দেখা দিলে শিশুরা জিজ্ঞাসা করতে পারে: 'আপনারা কি আমাকে বিশ্বাস করেন না?'

তাই, অভিভাবকগণ ভাব দেখাতে পারেন যে, তাদের আস্থা আছে, যতক্ষণ না তারা কীভাবে অসততা নিরাময় করা যায় তার একটি সুবিধাজনক এবং কার্যকর উপায় খুঁজে পান। শিশুদের শিক্ষা দিতে হবে যে, কর্তৃত্বের সাথে দায়িত্বভার আসে এবং দায়িত্বের সাথে আস্থা আসে। শিশুদের ক্ষেত্রে অভিভাবকদের সঙ্গে তাদের আস্থা স্থাপনের জন্য তাদেরকে শেখাতে হবে অন্যেরা কীভাবে তাদের পিতামাতার আস্থা অর্জন করেছে এবং কোন আচরণের ফলে অবিশ্বাস তৈরি হয়।

বিশ্বাস অর্জন করা একটি চলমান প্রক্রিয়া। যদিও বাচ্চারা তাদের পিতামাতার সাথে সফল সম্পর্ক অনুভব করতে পারে, তারপরও

কখনো কখনো এটা খারাপ হয়ে যেতে পারে। এর ফলে অভিভাবকদের পক্ষ থেকে তাদের সন্তানদের পুনরায় বিশ্বাস করার ক্ষেত্রে দ্বিধায় ফেলতে পারে। তবে তাদের আত্মবিশ্বাসী হতে হবে এবং তাদের ধৈর্য ধরতে হবে।

সন্তানদেরকে বাবা-মা'র বিশ্বাস করা উচিত কিন্তু সেটা অবস্থান যাচাই করে

সন্তানগণ যখন বাইরে বের হয় তখন বাবা-মায়ের তাদের ওপর বিশ্বাস রাখতে হবে। সেই সাথে তাদের অবস্থানও জানতে হবে। বাবা-মাকে জানতে হবে যে, তারা কোথায় এবং কার সাথে আছে। অবিশ্বাস বা সেন্সরশিপের অনুভূতি ছাড়াই এটি করা যেতে পারে। অভিভাবকগণ যখন তাদের সন্তানদেরকে সকালে স্কুলে

রেখে আসেন তাদের একথা ধারণা করা উচিত নয় যে, সন্তানরা সবাই সেখানে থাকবে। কিছু শিশু তাদের শিক্ষক বা পিতামাতার অজ্ঞাতসারে স্কুল থেকে পালিয়ে যায়। অভিভাবকদের নিজের উদ্যোগে মাঝে মাঝে তাদের পরীক্ষা করতে হবে (স্কুল রেকর্ডের মাধ্যমে, তাদের বন্ধু এবং প্রতিবেশীর মাধ্যমে, প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে)। কারণ বেশ কিছু শিশু দিনের বেলায়ও দূরে পালিয়ে গিয়ে অপরাধ করে সমস্যায় পড়ে যায়। সময়ে সময়ে তাদের রুম এবং জামাকাপড় চেক করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে এটি নিশ্চিত হওয়া যায় যে, তারা মাদকের ব্যবসা করছে কিনা, টাকা বা মূল্যবান জিনিস চুরি করছে কিনা। আপনি কী করছেন এবং কেন এটি করছেন তা আপনার সন্তানদের বুঝিয়ে বলুন।



মানুষের সাথে এমন আচরণ প্রদর্শন করবেন যেন তারা যা হওয়ার ছিল তা হয় এবং আপনি তাদেরকে সাহায্য করবেন যার ফলে তাদের যা হওয়ার সক্ষমতা ছিল তাই হয়ে উঠে। (জোহান উলফগ্যাং ভন গোথে)

লোকদের ওপর আস্থা রাখুন, তারা আপনার সাথে সত্যবাদী হবে; তাদের সাথে খুব ভালো আচরণ প্রদর্শন করুন তাহলে তারা নিজেদের মহান করে উপস্থাপন করবে। (র্যালফ ওয়াল্ডো এমারসন)। (এক্সলি, ১৯৯৭)

সাধারণ নীতিসমূহ

শিশুদের সাথে আচরণ/কাজ করার সময় নিম্নলিখিত দিকগুলো বিবেচনায় রাখুন:

পারিবারিক মূল্যবোধ

অবশ্যই শিশুদের বুঝতে হবে যে, মিথ্যা বলা অনৈতিক এবং নীতিবহির্ভূত। তাদেরকে দেখান যে, মিথ্যা বলার নেতিবাচক পরিণতি আছে। কথায় ও কাজে তাদেরকে সততা ও বিশ্বস্ততা শেখান। অভিভাবকদেরকে তাদের সন্তানদের সাথে অসততা সম্পর্কে তাদের বিশ্বাস

নিয়ে আলোচনা করতে হবে। তাদের বয়সের জন্য উপযুক্ত অসততার উদাহরণগুলো তুলে ধরুন। আপনার পারিবারিক মূল্যবোধের তালিকায় একটি 'সত্য' নীতি অন্তর্ভুক্ত করুন। শিশুদেরকে সত্য এবং বিশ্বাস এর এমন একটি সংজ্ঞা দিন যা তারা বুঝতে পারে এবং এর দ্বারা তারা মেনে চলতে পারে।

রোল মডেলিং

আপনার সন্তানদের নিকট সততা প্রচার করুন। আপনার অবস্থান সম্পর্কে মিথ্যা বলবেন না, দোকান বা নিয়োগকর্তার কাছ থেকে চুরি করবেন না এবং নিজের ট্যাক্স ফাঁকি দিবেন না বা স্ট্রীর সাথে প্রতারণা করবেন না।

পিতামাতাগণের নিজেদেরকে জিজ্ঞাসা করতে হবে, 'আমি কেমন বার্তা পাঠাচ্ছি?' অসততা এড়িয়ে চলা গুরুত্বপূর্ণ, বিশেষ করে শিশুদের সামনে। এমনকি শিশুদের বয়স সম্পর্কে পিতামাতার মিথ্যা বলা উচিত নয়। 'অনুগ্রহ করে একটি শিশুর টিকিট দিন। তার বয়স মাত্র ১১ বছর।' পিতামাতাগণের কখনই তাদের সন্তানদেরকে তাদের পক্ষে মিথ্যা বলতে বলা উচিত নয়: 'দাদীকে বল, আমি গোসলে

আছি।’ প্রতিশ্রুতি রক্ষা করার জন্য পিতামাতাগণের সর্বাঙ্গিক প্রচেষ্টা করতে হবে। তারা যা করবেন বলে উল্লেখ করেন তা সময়মতো হতে হবে এবং কেবল সেই প্রতিশ্রুতিই দেয়া উচিত যা বাবা-মা রাখতে পারবেন, বিশেষ করে যখন এটি তাদের সম্ভানদের সাথে সংশ্লিষ্ট।

পরিস্থিতি যদি পরিবর্তিত হয় এবং পিতামাতার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, তাহলে সেটি তাদের সামনে ব্যাখ্যা করে বলুন এবং কোন অজুহাত তৈরি করা এবং অন্যদের দোষারোপ করা থেকে বিরত থাকুন। রাজনীতিবিদের মতো কথার খেলা দিয়ে প্রতারণা করবেন না, যারা বলেন: ‘আমি প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলাম, কিন্তু আমার প্রতিশ্রুতি রক্ষা করার প্রতিশ্রুতি দেইনি।’

নির্জলা মিথ্যা, ক্ষতিকর মিথ্যা এবং অন্যান্য কাল্পনিক মিথ্যার মধ্যে পার্থক্য শেখান:

দূষিত ক্ষতিকর মিথ্যা এবং যে মিথ্যা নিখাদ ভদ্রতার খাতিরে বলা হয় তাদের মধ্যে পার্থক্য শিশুদের বোঝানো গুরুত্বপূর্ণ। যদিও লোকেরা অস্বীকার করে যে, তারা মিথ্যা বলে, বস্তুত সবাই তাই করে। সুতরাং প্রতিবেশীদের কুৎসিত বলার

কী দরকার? অথবা ডাকপিয়নকে একজনের বিষয়ে জিজ্ঞাসা করা ও বলা যে, মূলত: সে খুব খারাপ সময় পার করেছে এবং মানসিক সাহায্য প্রয়োজন কিনা। কখনো কখনো আমরা সম্মানের খাতিরেও মিথ্যা বলি। বাচ্চাদের মিথ্যা, গল্প বলা, রূপক, প্রতারণা এবং অতিরঞ্জনের মধ্যে পার্থক্য করতে শেখান।



কল্পনা এবং বাস্তবতার মধ্যে পার্থক্য শেখান

কোনটি বাস্তব আর কোনটি কল্পনা তার মধ্যে পার্থক্য চিহ্নিত করুন। ঘুমের পর স্বপ্ন নিয়ে আলোচনা করুন। বাচ্চাদের সাথে আলোচনা করুন চলচ্চিত্রে কী দেখায় এবং বাস্তবে কী। আলোচনা করুন গল্পে কী আছে আর বাস্তবে কী ঘটে এসব নিয়ে।

সততার পুরস্কার দিন

যদি সত্য বলার সময়ে বাচ্চাদের কষ্ট হয়, তাহলে প্রতিবার সত্য বলার কারণে তাদের প্রশংসা করা গুরুত্বপূর্ণ। সেইসাথে সততাকে উৎসাহিত করতে হবে, এমনকি তা শিশুদের জন্য কষ্টের হলেও। অসততার জন্য হতাশা প্রকাশ করার পাশাপাশি পিতামাতার কর্তব্য সং হওয়ার জন্যে তাদের প্রচেষ্টার প্রশংসা করা এবং যখনই সম্ভব ভালো উদাহরণ উল্লেখ করা।

কিছু নেওয়ার আগে জিজ্ঞাসা করুন

পিতামাতাগণ তাদের বাড়িতে একটি নিয়ম করতে পারেন যে, সবাই কোনকিছু নেওয়ার আগে জিজ্ঞাসা করবে যে, এটি পরিবারের অন্য সদস্যের জিনিস কিনা। এটা শিশুদেরকে অন্যের সম্পদের বিষয়টি মনে রাখতে শেখায় এবং প্রত্যেকের জিনিসপত্রকে সম্মান করতে শেখায়। এটাও শেখাবে যে কারো কিছু চুরি করা অন্যায়।

সমস্যার মুখোমুখি হওয়ার আগে সমস্যার সমাধান করুন

তাৎক্ষণিক তৃপ্তিকে বড় করে দেখাটা গুরুতর সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে,

এটি এতদূর পর্যন্ত গেছে যে, যাদের সামান্য সঞ্চয় আছে, তারাও অতিরিক্ত নিয়ে ভুগছেন এবং তাদের অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটাকে ‘না’ বলতে পারছেন না। শিশুদের পক্ষে তাদের আকাঙ্ক্ষা স্থগিত করা এবং তাদের ভুলের স্বীকার করা কঠিন হয়ে যাচ্ছে। তাই শিশুদের ভুল স্বীকার করতে এবং আকাঙ্ক্ষা স্থগিত করতে শেখান। তারা অগ্রহণযোগ্য আচরণ করার আগেই তাদের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন।

বয়স্ক ছেলেমেয়ে

যদি বাবা-মায়ের বড় সন্তান থাকে যারা ক্রমাগত মিথ্যা বলে এবং অসৎ, তাহলে পেশাদার সাহায্যের প্রয়োজন। অনেক প্রাপ্তবয়স্ক কিশোর প্রায়ই গোপনীয়তার প্রয়োজনে মিথ্যা বলে। কিশোররা সবসময়ই তাদের গোপনীয়তা পিতামাতার সাথে শেয়ার করতে ইচ্ছুক হয়না এবং এটি বোধগম্য। এটা এমন একটা সময় যখন তারা দ্রুত পরিবর্তিত হচ্ছে এবং প্রাপ্তবয়স্কতার ধারণারকে আঁকড়ে ধরছে, অথচ এই সময়ে তারা এখনও বেশিরভাগ লোকের নিকট শিশু হিসেবে বিবেচিত। এটা এমন সময় যখন গোপন রাখার বিষয়টি সাধারণ। তাই

গোপনীয়তাকে সম্মান করতে হবে। তবে, অভিভাবকদের প্রত্যাশাকেও কিশোরদের সম্মান করতে হবে। মিথ্যা বলার পরিণতি অবশ্যই স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত হবে এবং এর ওপর সম্মত হতে হবে। কিশোরদের অবশ্যই অসততার পরিণতি বুঝতে হবে। আপনার কিশোর-কিশোরীরা যদি এমন অন্য কিশোরদের সাথে থাকে যারা মিথ্যা বলে, তাহলে তাদেরকে আলাদা করুন এবং এই বন্ধুত্বকে নিরুৎসাহিত করুন।



শিশুদেরকে সম্পর্কের মধ্যে বিশ্বাসের গুরুত্ব শেখানো অপরিহার্য। সেইসাথে তাদের নিজেদের উপরও বিশ্বাস থাকা উচিত। অতএব, তাদের এমন পরিস্থিতিতে রাখা উচিত নয় যেখানে প্রতারণা বা অতিরঞ্জন ঘটতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, জুয়া, কন গেমস, মাল্টি-লেভেল বিপণন, এবং বিক্রোতার চাপাবাজি) বা মিথ্যা

বলার জন্য তাদেরকে দোষারোপ করা উচিত যতক্ষণ না এটি পরিষ্কার হয় যে, তারা পরিস্থিতির জন্য দায়ী। অসততা নিয়ে আলোচনা গোপনে হওয়া উচিত যাতে শিশুরা সত্য বলতে ভয় না পায়।

সামগ্রিক বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গীর সঙ্গে চরিত্রকে একীভূত করা

হে ঈমানদারগণ! তোমরা কেন এটা বল যা তোমরা কর না? এটি মারাত্মকভাবে আল্লাহর দৃষ্টিতে ঘৃণ্য যে তোমরা যা বলছ তা তোমরা নিজেরাই করো না। (আল-কুরআন ৬১:২-৩)

আপনার বাসায় সততা,
বিশুদ্ধতা এবং প্রতিশ্রুতি
পালনের সংজ্ঞা প্রদর্শন করুন।

আপনার বাসায় বিভিন্ন বিষয়ের আলোচনায় সততা এবং বিশ্বস্ততার মতো গুণাবলি অন্তর্ভুক্ত করুন (যেমন রাজনীতি, ধর্ম, ইতিহাস, বিজ্ঞান, সাহিত্য, ভাষা, এবং গণিত)। উদাহরণস্বরূপ, ব্যাংক ক্যাশিয়ারের চুরি আড়ালে করার গাণিতিক ক্ষমতার সাথে নৈতিকতার কোন সম্পর্ক আছে কিনা? বিজ্ঞানীদের মানবজাতির কল্যাণের জন্য তাদের

অনুসন্ধান ব্যবহার করার জন্য একটি নৈতিক বাধ্যবাধকতা আছে কিনা? ইতিহাসে উল্লিখিত সকল লোক কি নৈতিক ছিল? নাট্যসাহিত্যের সব চরিত্রই কি সৎ ছিল?

মিথ্যা একটি গুরুতর সমস্যা, যাকে উপেক্ষা করা যায় না এবং একে অবিলম্বে এবং বুদ্ধিমত্তার সাথে মোকাবিলা করতে হবে। মিথ্যা বলা এতটাই ক্ষতিকর যে, নবীজি (সা.) এভাবে তা প্রকাশ করেছেন:

নবীজীকে (সা.) জিজ্ঞেস করা হলো, ‘একজন বিশ্বাসীর পক্ষে কি মিথ্যা বলা সম্ভব? তিনি উত্তর দিলেন, ‘একজন মুমিন কখনো মিথ্যা বলতে পারে না।’ (কানজুল-উম্মাল)

এই পৃথিবীতে শিশুরাই সত্য কথা বলে।

(ব্রাউন ১৯৯৪-এ অলিভার ওয়েন্ডেল হোমস বলেছেন)

নয়বছর বয়সী একজন বলেছে: তুমি যখন তোমার মায়ের চোখের দিকে তাকিয়ে আছো তখন মিথ্যা বলা কঠিন।

যদিও শিশুরা সৎ হয়েই জন্ম গ্রহণ করে, তবে সাধারণত সচেতনভাবে এবং অবচেতনভাবে বাবা-মা এবং ভাইবোনের আচরণ থেকে মিথ্যা বলা শিখে। মিথ্যা বলা একটি অর্জিত আচরণ, এটি বংশগত বৈশিষ্ট্য নয়। সময়ের সাথে সাথে শিশুরা মিথ্যা বলতে শেখে এবং এটি তাদের চরিত্রের অংশ হয়ে যায়। কিশোর



মাঝেমাঝেই তাদের ভুলকে ন্যায্য হিসেবে প্রতিষ্ঠা করতে, তাদের গোপনীয়তা গোপন করতে এবং বিব্রতকর পরিস্থিতি এড়াতে মিথ্যার আশ্রয় নেয়। শিশুরা যত বেশি মিথ্যা বলে, তত বেশি মিথ্যা তাদের চরিত্রে আবদ্ধ হয়। মিথ্যা কথা মিথ্যারই জন্ম দেয়, ঠিক যেমন সততা সততারই জন্ম দেয়। যেমন নবীজী (সা.) তাঁর বাণীতে ব্যাখ্যা করেছেন:

সত্য কল্যাণের জন্ম দেয় এবং কল্যাণ জান্নাতের পথ তৈরি করে। মানুষ সত্য পথ অনুসরণ করতে থাকলে শেষ পর্যন্ত তাকে সত্যবাদী হিসেবে লিপিবদ্ধ করা হয়। মিথ্যা বলা অনৈতিকতার জন্ম দেয় এবং অনৈতিকতা জাহান্নামের আগুনের জন্ম দেয়। মানুষ যখন মিথ্যা বলতে থাকে অবশেষে তাকে মিথ্যুক হিসেবে রেকর্ড করা হয়।
(আল-বুখারী ও মুসলিম)

**শিশুরা কেন মিথ্যা বলে?
কীভাবে মিথ্যা বলা রোধ করা
যায়**

শিশুদের মিথ্যা বলার কিছু সম্ভাব্য কারণ:

- তারা শাস্তি এড়াতে চায়।
- তারা অন্যের মালিকানাধীন জিনিসপত্রের মালিকানা দাবি করে।
- তারা উপেক্ষিত, নির্জন এবং পরিত্যক্তবোধ করলে।
- তারা তাদের সমবয়সীদের সাথে নিজেদের সম্পর্কে বড়াই করতে চায় এবং তারা যা নয় তা দাবি করে।
- তারা যে কাজ করেনি তার স্বীকৃতি দাবি করতে চায়।
- তারা ভাবতে পারে যে, মিথ্যা বলা অনুমোদিত, কারণ তাদের বাবা-মা মিথ্যা বলে।

শিশুদের মিথ্যা বলার প্রধান কারণ হল শাস্তি থেকে পালানো। তারা প্রাথমিকভাবে আনন্দ বা বেদনা দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়। যখন সম্ভব হয়, তখন পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানদের কৃত ভুল স্বীকার করতে এবং ক্ষমা প্রার্থনা করতে শেখানো। যদি তাদের বাচ্চারা অর্থ প্রদান না করে দোকান থেকে কিছু নেয়, তাহলে অভিভাবকদের নিশ্চিত করা উচিত যে, তাদের সন্তানগণ তা ফেরত দেয় এবং সরাসরি দোকানের ব্যবস্থাপকের মুখোমুখি হয়ে ক্ষমা চায়।

যদি শিশুদের মিথ্যা বলার নিয়মিত ধরন দেখা যায়, তাহলে অভিভাবকদের কারণগুলো পরীক্ষা করে দেখতে হবে। শিশুদের প্রায়ই বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপের মধ্যে রাখা হয়, যেখানে তারা খাপ খেয়ে চলতে পারে না এবং দক্ষতা প্রদর্শনের চাপ অনেক বেশি থাকে। সেক্ষেত্রে তারা মিথ্যা বলে কারণ তারা চাপ সামলাতে পারে না। অন্য বাচ্চারা মিথ্যা বলে কারণ তারা বিরক্ত অথবা মনে করতে পারে যে, তারা পর্যাপ্ত পরিমাণে মনোযোগ পাচ্ছে না। যে শিশুরা বিস্তৃত গল্প এবং মিথ্যা বলার মাধ্যমে মনোযোগ আকর্ষণ করেছে তারা মনোযোগ পেতে এরকম কাজ চালিয়ে যেতে পারে।

সচরাচর যে সময়ে এবং স্থানে বাচ্চারা মিথ্যা বলে সেগুলোসহ সামগ্রিকভাবে তাদের আচরণের ওপর নজর রাখার মাধ্যমে তাদের মধ্যে গুরুতর কোন সমস্যা বিদ্যমান কিনা তা আবিষ্কার করা যেতে পারে। সম্ভবত শিশুরা শুধু তাদের খেলার সময় মিথ্যা বলে, অথবা যখন তারা কিছু দুষ্টুমি করছে তখন, অথবা যখন তারা বন্ধুদের সাথে থাকে এবং মনোযোগের কেন্দ্র হতে চেষ্টা করে।

তাই, প্রথম থেকেই মিথ্যা বলা বন্ধ করতে হবে। যে ব্যক্তি মিথ্যা বলে বড় হয় সে এক বেদনাময় জীবন নিয়ে বাঁচবে। বাচ্চাদেরকে শেখাতে হবে যে, অসততা একেবারেই গ্রহণযোগ্য নয়। যদি কোন শিকু তার অপকর্মের বিষয়ে সত্য স্বীকার করে তাহলে তাকে শাস্তি দিবেন না। যাই হোক, শিশুরা যা করেছে তার ফলাফল তাকে পেতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি তারা অন্য শিশুকে আঘাত করে, তবে তাদের সেই শিশুর অভিভাবকদের কাছে নিয়ে যেতে হবে এবং দুঃখ প্রকাশ করাতে হবে এবং ক্ষমা চাইতে বলা হবে। যদি তারা স্কুলের কোন পরীক্ষায় প্রতারণা করতে গিয়ে ধরা পড়ে, তাদেরকে সঙ্গে সঙ্গে ব্যর্থ বলে ঘোষণা করতে হবে। তবে তারা যদি সত্য বলে, তাহলে সরাসরি শাস্তি দেওয়া উচিত নয়। সত্য বলার জন্য পিতামাতার পক্ষ থেকে তাদের জন্য একটি পুরস্কার হতে পারে উন্মত্ত উপায়ে মানসিক ক্ষোভের মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া না জানানো। পিতামাতাকে যুক্তিপূর্ণ প্রতিক্রিয়া দেখাতে হবে এবং বুদ্ধিমত্তার সাথে সমস্যাটি মোকাবিলা করতে হবে।

এটি দুটি গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্য অর্জন করে।



- ‘মিথ্যা বলার দড়ি ছোঁটি।’
- মিথ্যা বলার কারণে লোকের মাঝে আপনার প্রতি বিশ্বাস কমে যাবে এবং তারা মনে করবে যে, তাদের প্রতি বিশ্বাসঘাতকতা এবং কারচুপি করা হয়েছে।
- আপনি যখন সত্য বলবেন, তখন আপনি অনেক কিছুর সাথে মিশে যাবেন না; আপনি কী বলেছেন তা মনে রাখতে হবে না এবং আপনি যা বলেছেন তা ভুলে যাবেন না।
- সততা এমন একটি শক্তি তৈরি করবে যা আপনাকে আরো সাফল্যের দিকে চালিত করবে। আপনি যখন মিথ্যা বলবেন তখন সে মিথ্যার মাঝে এমন শক্তিশালী শক্তি আছে যা আপনাকে ব্যর্থতার দিকে ঠেলে দেবে।

প্রথমত, এটি নিশ্চিত করে যে, পিতামাতা এবং তাদের সন্তানদের মধ্যে যোগাযোগের ধারা প্রশস্ত এবং খোলা হবে। তারা সত্যবাদী হওয়ার কারণে তাদেরকে পুরস্কৃত করা হবে; যেহেতু মিথ্যা সাধারণত শাস্তির ভয়ে বলা হয়।

দ্বিতীয়ত, পিতামাতা এবং তাদের সন্তানদের মধ্যে কথোপকথন, বিশ্বাস এবং স্নেহের মাধ্যমে প্রতিষ্ঠিত ভালো সম্পর্কের কারণে শিশুরা চাইবে না তাদের পিতা-মাতা হতাশ

হোক। প্রত্যেকের জন্য পারস্পরিক ভালোবাসার সম্পর্ক স্বাভাবিকভাবেই তাদের চরিত্রের ওপর একটি ‘চমকপ্রদ’ এবং ‘উন্নত’ প্রভাব তৈরি করবে। পিতামাতার ভয় পাওয়ার কোন কারণ নেই যে, ‘অপরাধের পর সত্য বলার জন্য কোন শাস্তি নয়’ এই নিয়ম তাদেরকে বেপরোয়া করে তুলবে। বরং পারস্পরিক ভালোবাসা অনেক নিয়ন্ত্রণ প্রদান করবে।

মিথ্যা বলার চিকিৎসার জন্যে আরবি ভাষায় রচিত মুহাম্মাদ জাদ আল-

মাগুলার বই, 'আল-খুলুক আল-কামিল' (পরিপূর্ণ চরিত্র/ ২০০৪) থেকে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো উল্লেখ করা হলো:

- শিশু যদি অতিরিক্ত কথা বলার কারণেও মিথ্যা বলে তাহলে নীরব থাকতে নির্দেশ করুন।
- যদি শিশু নির্ভুর শান্তির ভয়ে মিথ্যা বলে তাহলে তার প্রতি সদয় এবং সহানুভূতিশীল হোন।
- যদি সে লোভ বা কিছু অর্জনের জন্য মিথ্যা বলে, তবে সে যা কিছু অর্জন করতে চায় তার পথে সহযোগী হয়ে দাঁড়াবেন না।
- যদি সে অন্যদেরকে প্রতারিত করতে এবং তাদের বোকা বানানোর জন্য মিথ্যা বলে তাহলে তাকে শাস্তি দিন।
- যদি সে কিছু খারাপ বন্ধুদের প্রভাবে মিথ্যা বলে তাহলে তাকে ভালো বন্ধু দিন।
- সে মিথ্যা বলার মাধ্যমে যা অর্জন করতে চায় আপনি তার বিপরীত জিনিস দিয়ে মুখোমুখি হোন।

কিশোরদের শেখাতে হবে যে, মিথ্যা বলা একটি অপমানজনক কাজ এবং এটি মঙ্গল, সততা, ন্যায়বিচার এবং সম্মানের বিরুদ্ধে চলে যায়। ইবনে খালদুন (র.) আমাদেরকে পরামর্শ দিয়েছেন:

মিথ্যাবাদীকে মিথ্যার এসব অনৈতিক দিকগুলোর বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া এবং মিথ্যা কীভাবে মানুষের সঠিক আচরণের বিরোধিতা করে তা বলা। মানুষের স্বাভাবিক ঝোক হলো ধার্মিকতা, সত্য, ন্যায় এবং সততার প্রতি ভালোবাসা।

শিক্ষার ক্ষেত্রে জবরদস্তির ব্যবহার করা শিক্ষার্থীদের জন্য ক্ষতিকর, বিশেষ করে শিশুদের জন্য। যখন একটি শিশুকে কঠোরভাবে বশ্যতা এবং নিপীড়নের পরিবেশে বড় করা হয়, সে মানসিক চাপ এবং হতাশার মধ্য দিয়ে যায় (যা অলসতার দিকে নিয়ে যায় এবং মিথ্যা এবং দুষ্টিমি করার প্ররোচনা তৈরি করে)। (আল-মুকাদ্দিমা, সেকশন ৩২, ১৯৯২)

শিশুদের জীবন সহানুভূতি এবং যত্ন দিয়ে পূর্ণ করুন। কারণ অন্যরা যখনই অসততা আবিষ্কার করবে সাথে সাথেই তারা আপনার ওপর তাদের আস্থা হারাতে এবং আপনাকে আর পছন্দ করবে না। তেমনি বাবা-মা তাদের সন্তানদের পরিস্থিতির বিবেচনায় নির্বিশেষে যেভাবে সত্য কথা বলতে বলেন, তাহলে অভিভাবকগণের নিজেদেরকেই সত্য কথা বলতে হবে যাতে তারা সৎ এবং সততার মানুষ হিসেবে বিবেচিত হয়। সত্যবাদী এবং সৎ নাগরিকেরা সম্মান, সহযোগিতা এবং অন্যান্য মানুষের বিশ্বাস লাভ করে।



বাচ্চাদের উদ্দেশ্যমূলক গল্প বলুন

বাগদাদের শায়খ আবদুল কাদির আল-জিলানী বর্ণনা করেছেন: ‘আমি আমার মায়ের কাছে সর্বদা সত্য বলার শপথ করেছিলাম। আমি মস্কো ছেড়ে জ্ঞান অন্বেষণের জন্য বাগদাদে গেলাম। আমার মা আমাকে ভ্রমণের জন্য ৪০ দিনার দিয়েছিলেন। হামদানের কাছে একদল চোর আমাদের কাফেলা আক্রমণ করে। একজন চোর আমাকে জিজ্ঞেস করল: ‘তোমার কাছে কতো টাকা আছে?’ আমি বললাম: ‘৪০ দিনার।’ আমি ঠাট্টা করছি এই ভেবে আমাকে একা রেখে চলে গেল। তখন দ্বিতীয় চোর আমাকে জিজ্ঞাসা করল, আমি তাকে বললাম, ৪০ দিনার। তিনি আমাকে তাদের

প্রধানের কাছে নিয়ে গেলেন, যিনি আমাকে জিজ্ঞাসা করলেন: ‘কেন তুমি সত্য বলছ?’ আমি উত্তর দিলাম, ‘আমি আমার মায়ের সাথে প্রতিজ্ঞা করেছিলাম সবসময় সত্য বলার এবং আমি আমার প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করতে চাই না’, একথা শুনে প্রধান চোর ভীত হলো। সে আতঙ্কিত হয়ে চিৎকার করে বলল, ‘তুমি তোমার মায়ের কাছে কৃত অঙ্গীকার ভঙ্গ করতে ভয় পাও, অথচ আমি আমার স্রষ্টার সাথে কৃত প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করতে ভয় পাই না!’ সে তার দলকে আমাদের সব জিনিসপত্র ফেরত দেওয়ার নির্দেশ দিল এবং বলল, ‘আমি তোমার হাতে হাত রেখে আল্লাহর কাছে তওবা করছি।’ তাঁর অনুসারীরা তাঁকে বলল, ‘তুমি ছুরি করার সময়ে আমাদের নেতা ছিলে, আর আজ তুমি তওবা করে আমাদের নেতা হলে।’ সুতরাং সত্য কথা বলার বরকতে তারা সবাই অনুতপ্ত হলেন।’

পিতামাতা: সততার ক্ষেত্রে এটি একটি উদ্দেশ্যমূলক গল্প। বাচ্চাদের জন্য এই গল্পের নৈতিক শিক্ষা হলো যে, সততা আপনাকে এবং অন্যদেরকেও বাঁচাতে পারে।

মিথ্যা বলা রোধে নবী (সা.)-এর প্রদর্শিত উপায়

১. এক যুবক নবীজীর কাছে এসে বলল, হে আল্লাহর নবী, আমি নামায পড়ি না, আমি ব্যভিচার করি, আর আমি মিথ্যা বলি। আমি কী থেকে তওবা করব? নবীজি বললেন, ‘মিথ্যা থেকে।’ তাই লোকটি মিথ্যা না বলার প্রতিশ্রুতি দিল। পরে সে যখন চলে গেল, সে ব্যভিচার করার চেষ্টা করল। তারপর সে মনে মনে বলল, ‘নবী সা. হয়তো আমাকে জিজ্ঞেস করবেন, আমি পাপ করেছি কিনা। যদি আমি বলি না, তাহলে আমি মিথ্যা বলব এবং যদি আমি হ্যাঁ বলি, আমি আমার পাপের শাস্তির মুখোমুখি হব।’ (তিবরিসি, ১৯৯১)

যখন আপনি মিথ্যা বলা এড়িয়ে যান-যা একটি বড় পাপ-আপনি অন্যান্য পাপ এবং খারাপ ও অনিষ্টই মূলত এড়িয়ে গেলেন।

২. আপাতদৃষ্টিতে তুচ্ছ পরিস্থিতিতেও সত্য বলা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। নবী (সা.) নিম্নলিখিত নির্দেশনা দিয়েছেন:

যে কেউ একটি শিশুকে তার কাছে আসতে বলে, অতঃপর তার বন্ধ হাত থেকে এই (মিছরি) নিয়ে নেয় এবং তাকে কিছু দেয় না, এটি মিথ্যা বলে বিবেচিত হয়। (আহমদ)

নবীজী (সা.) আরো বলেছেন,

মানুষের মধ্যে সবচেয়ে নিকৃষ্ট সেই ব্যক্তি যার বিপরীতমুখি দুই চরিত্র থাকে: সে কারো কারো নিকট এক ধরনের চরিত্র দেখায় এবং অন্য মানুষের কাছে অন্য মুখ দেখায়। (আল-বুখারী)

ভালোবাসা এবং সাহসের পাশাপাশি সততা এবং বিশ্বস্ততা চরিত্রের বৈশিষ্ট্য সেসকল শিশুদের মধ্যে পাওয়া যায় যারা তাদের পিতামাতার জন্য সন্তুষ্টি নিয়ে আসে। আগামী অধ্যায়ে ইনশাআল্লাহ দায়িত্ব, স্বাধীনতা এবং সৃজনশীলতা নিয়ে আলোচনা হবে।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৫৫: অভিজ্ঞতা বিনিময় করা

আপনি যখন সত্য বলেছিলেন (যখন আপনি মিথ্যা বলতে পারতেন) তার গল্প আপনার বাচ্চাদের সাথে শেয়ার করুন। মিথ্যা বলার ফল, প্রতিকার, এবং মিথ্যা থেকে শিক্ষা নেওয়ার কী আছে, এসব নিয়ে আলোচনা করুন। শিশুরাও তাদের নিজস্ব বাস্তব গল্প বিনিময় করতে পারে।

কার্যকলাপ ৫৬: সবচেয়ে ক্ষতিকারক কোন পাপ থেকে আপনার সন্তান বেঁচে থাক বলে আপনি চান?

উত্তরঃ মিথ্যা বলা।

- শিশুদের সত্যিকারের সেসব গল্প বলুন যারা মিথ্যা বলে তাদের জীবন নষ্ট করেছে। তারা যদি সৎ হতো তারা সফল ও সুখী জীবন পেতেন।
- আপনার সন্তানদের স্মরণ করিয়ে দিন এবং তাদের সাথে আলোচনা করুন যে, মক্কার পৌত্তলিকরা নবুওয়াতের পূর্বে মুহাম্মদ (সা.) কে 'সৎ ও বিশ্বস্ত' বলে সম্বোধন করতেন।



অধ্যায় ১৮

দায়িত্বশীলতা শেখানো

ভূমিকা	৮৮
মনোভাব এবং বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গির ভিত্তি স্থাপন	৯০
বিকাশের বিভিন্ন ধাপের সুযোগসমূহ	৯৩
বিকাশের নীতিসমূহ	৯৬
ব্যবহারিক পরামর্শ	১০০
সুযোগগুলোকে দায়িত্ববোধের সাথে সংযুক্ত করুন: উদাহরণসমূহ	১০৪
অ্যাকটিভিটি	১০৮

ভূমিকা

দায়িত্বশীল হওয়ার অর্থ হল অন্যের পক্ষ থেকে বলা, চাপ বা ভয়ের মুখোমুখি না হয়েই বুদ্ধিমত্তার সাথে কাজ করা। এটি সিদ্ধান্ত গ্রহণের এবং তাদের জন্য দায়বদ্ধ হওয়ার ক্ষমতা। নবীজি (সা.) বলেন:

যে ব্যক্তি মুসলমানদের বিষয়ে চিন্তা করে না, সে তাদের অন্তর্ভুক্ত নয়। (আহমাদ)

সেই ব্যক্তি বিশ্বাসী নয় যে পেট ভরে খেয়ে ঘুমায় অথচ সে জানে যে, তার প্রতিবেশী ক্ষুধার্ত। (আল-তাবারানী)

শিশুদেরকে দায়িত্ব শেখানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বলা বা মনে করিয়ে দেওয়া ছাড়াই শিশুদেরকে নিজ কাঁধে দায়িত্ব তুলে নেওয়ার প্রশিক্ষণ দিতে হবে। দায়িত্বশীল শিশুরা তাদেরকে বলার আগেই এবং কোনো কাজ তাদের নামে বরাদ্দ দেয়ার আগেই স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে কাজ করে এবং সাহায্যও করে। দায়িত্বশীল শিশুদের মাঝে কোনো কাজ সুসম্পন্ন করার এবং শ্রেষ্ঠত্ব প্রদর্শনের তাগিদ থাকে। শিশুদেরকে দায়িত্বশীলতা শেখানোর অন্যতম উপায় হল স্ব-নিরীক্ষণ শেখানো। দায়িত্বশীল শিশুরা তাদের কর্মের গুরুত্ব এবং তাদের কর্মের প্রতিক্রিয়া বুঝতে পারে। শিশুদের জন্য একটি ভালো অর্জনীয় অভ্যাস



হতে পারে রাতের বেলা ঘুমিয়ে পড়ার আগে, তারা সারাদিনে যে কাজগুলো করেছে তার জন্য নিজেরাই নিজেদেরকে জবাবদিহি করবে। একটি অভ্যন্তরীণ ‘পুলিশিং এবং অডিটিং’ সিস্টেম চালু করুন। পিতামাতাকে তাদের সন্তানদের সতর্ক এবং সবসময় সরল পথে রাখার জন্যে তাদের হৃদয়ের মধ্যে আল্লাহর প্রতি ভালোবাসা এবং ভয় জাগিয়ে তুলতে হবে। সন্তানদেরকে একথা বলা যে, তারা যেখানেই থাকুক না কেন আল্লাহ সবার সাথে আছেন; এটি তাদের দায়িত্বশীলতার বোধকে শক্তিশালী করে।

দায়িত্বশীলতা শুধু ছোটখাটো কাজ করার কথা মনে করা বা বাধ্য হওয়ার চেয়েও অনেক বেশিকিছু। এটা সঠিক এবং ভুল সম্পর্কে যত্নসহকারে জেনে পালন করা, কীভাবে একজনের কাজ অন্যদের প্রভাবিত করে এবং কেন নিয়মগুলো গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝা। দায়িত্বশীলতা শেখাতে হলে বাবা-মাকে নিজেদেরই দায়িত্বশীল হতে হবে।

ভালো উদাহরণ: বাবা এবং ছেলে একটি দোকান বন্ধ হওয়ার আগেই সেখানে পৌঁছানোর জন্য তাড়াহুড়ো করছেন। তারা একজন মহিলাকে তার শিশুর স্ট্রলার সিঁড়ি বেয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করতে থামল। এর ফলে ছেলে শিখেছে যে, মানুষকে সাহায্য করার জন্য নিজের পথের বাইরে যাওয়া ভালো এমনকি যদি আপনার নিজের জন্য কিছু আর্থিক লাভ হারিয়ে ফেলেন।

তাদের সন্তান যখন দায়িত্ব নেয় তখন পিতামাতার এটি লক্ষ্য করা উচিত এবং এর জন্যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা উচিত। পছন্দসই আচরণকে পুরস্কৃত করা হলে আরো পছন্দসই আচরণকে উৎসাহিত করা হয়। প্রায়শই অনেক লোকজন তাদের শিশু যখন দায়িত্বশীল আচরণ করে তখন তারা (প্রশংসা করার) উপলক্ষ্য উপেক্ষা করে অথবা গ্রহণ করে। যখন তাদের সন্তান দায়িত্বজ্ঞানহীন হয় তখনই ‘আরো খারাপ’, বলে অনেক

অভিভাবক মন্তব্য করেন। ফলস্বরূপ, শিশুরা নিজেদেরকেই বলবে: ‘যখন আমি সঠিক কাজ করি, কেউ মনে রাখে না এবং যখনই আমি ভুল করি, কেউ ভুলে যায় না।’ অভিভাবকদের বলতে হবে, ‘ধন্যবাদ, (তোমার এ কাজ) এটা একটি বড় সাহায্য ছিল।’ তাদের কাছে পিতা-মাতার যে আচরণ গুরুত্বপূর্ণ তা স্বীকার করতে বিশেষভাবে সতর্ক হওয়া দরকার, কিন্তু এটি তাদের সন্তানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নাও হতে পারে, যেমন:

‘আমি লক্ষ্য করেছি, তুমি তোমার বই খাবার টেবিলে রাখার পরিবর্তে তোমার রুমে গুছিয়ে রেখেছো। এটি একটি দুর্দান্ত কাজ করেছো-এখন আমি রাতের খাবারের জন্য টেবিল সেট করতে পারবো।’ অথবা, ‘তুমি যখন বাসার ভিতরে এসে তোমার জ্যাকেটটি ঝুলিয়ে রেখেছিলে আমি এ কাজের প্রশংসা করি।’

ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়া দায়িত্বশীল আচরণের একটি পূর্বশর্ত। যেসব শিশুকে সব সময় কী করতে হবে তা সহজভাবে বলা হয় তারা খুব কমই ভালো পছন্দ করতে শিখে। এভাবে তারা দায়িত্বশীল হওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত হবে না। শিশুদের পছন্দ করতে দেওয়ার সুযোগ দেয়া অপরিহার্য। কেননা বালকদের জীবন এমনভাবে গঠিত যেখানে একের পর এক পছন্দ করার মুহূর্ত আসবে। পরিবারের সদস্যদের মাঝে বিভিন্ন কাজ সহজভাবে অর্পণ করার পরিবর্তে যা যা করতে হবে তার একটি তালিকা তৈরি করুন এবং একটি পরিবারিক বৈঠকে আলোচনা করুন কে কী কাজ করবে। একসাথে তারা দায়িত্বগুলো ভাগ করবে, যাতে প্রতিটি ব্যক্তিকে কাজগুলো অর্পণ করা হয় এবং সেগুলো করতে আপত্তি না করে এবং তারপর একটি ঘূর্ণন

সিস্টেমে রুটিন তৈরি করা যাতে এমন যেন না হয় যে, একজন সবচেয়ে ক্লাস্তিকর কাজের সাথে আটকে আছে। শিশুদেরকে এই প্রক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্তিকরণ তাদেরকে দেখায় যে, তাদের বাবা-মা তাদের বিশ্বাস করে এবং তাদের মতামতের মূল্য দেয় এবং এটি তাদেরকে দায়িত্বশীল অংশীদার হতে সাহায্য করে। এটি তাদেরকে একটি দলের অংশও করে তোলে, যাতে প্রতিটি সদস্যের উপর নির্ভরশীল অন্যরা সুচারুরূপে সংসার চালাতে পারে। এটি তাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ, শুরা (পরামর্শ) এবং এছাড়াও দায়িত্বশীলতা শেখানোর একটি ব্যবহারিক উপায়।

মনোভাব এবং বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গির ভিত্তি স্থাপন

আমরা যদি দায়িত্বশীল বাবা-মা হই তাহলেই অর্ধেক কাজ হয়ে যায়। অন্য অর্ধেক হলো শিশুদেরকে আমাদের পদাঙ্ক অনুসরণ করতে সাহায্য করা।

শিশুদেরকে প্রাপ্ত বয়সের জন্য প্রস্তুত করতে পর্যাপ্ত জ্ঞানের পাশাপাশি ভালো চরিত্র উভয়ের প্রয়োজন। দায়িত্বশীলতা উত্তম চরিত্রের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। দায়িত্ব একটি মানসিকতা বা এক সেট

অনুমানের ওপর ভিত্তি করে শুরু হয় যা পিতামাতা তাদের সন্তানদের নিকট তুলে দেন। যদি বাবা-মায়ের বিশ্বদৃষ্টিভঙ্গি এমন হয় যে, শিশুদের শুধু খেলতে হবে এবং নিজেদের সন্তুষ্ট রাখতে হবে, শিশুরা সেই প্রত্যাশাই পূরণ করবে এবং তাদের কাজের বিষয়ে অভিযোগ করবে। যদি পিতামাতাগণ বিশ্বাস করেন যে, শিশুরা সবসময় স্বার্থপর থাকবে, তাহলে সে প্রত্যাশা শিশুদের নিকট স্পষ্ট হয়ে ওঠবে। একজন স্বার্থপর, ঝগড়াটে, অসহযোগিতাপরায়ণ শিশু প্রতিপালন করার নিশ্চিত উপায় হলো শিশুদের কাছ থেকে কম প্রত্যাশা করা। তবে বাবা-মায়ের দৃষ্টিভঙ্গী যদি এরকম হয় যে, বয়স এবং সক্ষমতা নির্বিশেষে সকলের একে অন্যের মঙ্গলে অবদান রাখা উচিত, তাহলে তাদের কর্ম, মনোভাব এবং প্রত্যাশা সেটিই প্রতিফলিত করবে এবং তাদের সন্তানগণ দায়িত্বের মূল্য শিখবে।

আমরা এমন শিশুদের বড় করতে চাই যারা জীবনে সফল হবে। যেসকল শিশুরা দায়িত্ব নিতে শিখে তাদের কম নির্ভরশীল হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় তাদের নিজস্ব কর্মের জন্য দায়িত্ব নেওয়ার সম্ভাবনাও বেশি হয়। দায়িত্বশীলতা

একটি শেখা দক্ষতা এবং শিশুদেরকে উপযোগী সরঞ্জাম ও উপকরণ প্রদান করা প্রয়োজন যাতে তারা এই প্রয়োজনীয় দক্ষতা শিখতে পারে।

একটি শিশুর অল্প বয়সে দায়িত্ব শেখা শুরু করা উচিত। যে শিশুরা পরিণতিহীন পরিবেশে বড় হয় তারা দায়িত্ব শেখার সুযোগ হারিয়ে ফেলে। কিছু অভিভাবক তাদের বাচ্চার জন্য একটি নিরাপদ আশ্রয়স্থল তৈরি করতে অনেক দূরে চলে যান। এসব বাবা-মা তাদের সন্তানদের নেতিবাচক কর্মের পরিণতি অনুভব করার সুযোগ দিতে চান না। এমন বাবা-মাই 'সক্রিয়করণকারী' (তারা তাদের সন্তানদের অত্যধিক নির্ভরশীল এবং দায়িত্বজ্ঞানহীন হতে সক্রিয় করেন)। এই শিশুরা সবকিছুর অধিকারবোধ নিয়ে বড় হয়। তারা 'আমি যদি বিশ্বের প্রতি দায়িত্বশীল আচরণ করি তবে আমাকে একজন দায়িত্বশীল ব্যক্তি হিসাবে বিবেচনা করবে' এই সুস্থ মনোভাবের পরিবর্তে 'পৃথিবী আমার কাছে ঋণী' এই সমস্যায়ুক্ত মনোভাব অবলম্বন করে।

কীভাবে দায়িত্বশীল হতে হয় শিশুরা যদি না জানে তাহলে তারা দায়িত্বশীল হতে পারে না; তারা শুধু তখনই শিখতে পারবে যখন তাদেরকে শেখানো হবে। শিক্ষকতা



এবং প্রশিক্ষণ পিতামাতা-সন্তান সম্পর্কের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। দায়িত্বশীল হওয়ার অর্থ হলো একটি মনোভাবের পাশাপাশি একটি দক্ষতা অর্জন। শিশুরা তাদের খেলনা গুছিয়ে রাখবে না, যদি তাদের না শেখানো হয়। প্রাপ্তবয়স্করা জানবে না কীভাবে তাদের ধার করা জিনিসগুলো ফেরত দিতে হয় বা সময়মতো কাজে পৌঁছাতে হয় যদি না তারা প্রশিক্ষিত হয়। তাছাড়া যে সেরা উপায়ে বাবা-মায়েরা ছোটদের দায়িত্ব শেখাতে পারেন সেটা হলো অল্প অল্প করে, দিনে দিনে।

অলস প্রবণতাকে উৎসাহিত করবেন না। এটা কিশোর-কিশোরীদের দায়িত্ব দেয়ার মাধ্যমেও হতে পারে। যাহোক, সপ্তাহে দুই রাতে থালা-বাসন ধোয়া এবং আবর্জনা বের করার চেয়েও কিশোর-কিশোরীদের আরও দায়িত্ব দিন। যখন দায়িত্বজ্ঞানহীন শিশুদের সপ্তাহে ৪০-ঘন্টা কাজ (বা ফুল-টাইম কলেজ এবং একটি খণ্ডকালীন চাকরি) মোকাবেলা করতে হবে তারা তখন সে কাজের জন্যে অপ্রস্তুত থাকবে। একটি উৎপাদনশীল এবং সফল প্রাপ্তবয়স্ক জীবনের জন্য কঠোর পরিশ্রম এবং দায়িত্ব প্রয়োজন।



কচি বয়সেই শুরু

আপনি যদি ছোট শাখাগুলো সোজা করার চেষ্টা করেন তবে তারা সোজা হবে। কিন্তু বড় হয়ে শক্ত কাঠ হয়ে গেলে সেগুলো সোজা করা সম্ভব হবে না। (আরবী কবিতা)

প্রাক বিদ্যালয় বয়সে শুরু করুন। বাচ্চাদেরকে বলতে হবে (যখন একটি নতুন বাচ্চা প্রত্যাশিত হয়): ‘আমরা একসাথে শিশুর যত্ন নেওয়ার মাধ্যমে মজা পাবো।’ এই বিশেষ প্রকল্পে তারা দায়িত্বশীল অংশীদার হচ্ছে এঁর ধারণা নিয়ে তারা আগ্রহী হয়ে উঠবে। এই শিশু তখন তার ছোট ভাই এঁর জন্য একটি পরিষ্কার ডায়াপার এনে, বাচ্চার নোংরা কাপড় ঝুড়িতে রেখে, ছোট বাচ্চা যে খেলনা ফেলে দিবে সেগুলো কুড়িয়ে আনার মাধ্যমে যত্ন নিতে সাহায্য করতে পারে। তাকে শেখান (অন্তর্ভুক্তি, অংশীদারিত্ব এবং যোগাযোগের মাধ্যমে) যে, একসাথে কাজ করা এবং পরিবেশন করা একটি বিশেষাধিকার। কৌশলটি হল ‘ক্রিয়াকলাপগুলোতে সক্রিয় অংশগ্রহণ’। শুধু তাদের বাবা-মাকে দেখার চেয়ে বাচ্চাদের উচিত বাবা-মাকে সাহায্য করা।

শুরু করে। উদাহরণস্বরূপ, দুই বছর বয়সী শিশু মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য বারবার একটি খেলনা নিষ্ক্ষেপ করতে শেখে, তারপর রাগ প্রকাশের জন্য খেলনা নিষ্ক্ষেপ করতে শেখে এবং তারপর একজন প্রাপ্তবয়স্কের প্রতিক্রিয়া উষ্কে দিতে শেখে। এ সময় অভিভাবকদের শিশুকে তার সীমানা নির্ধারণ করতে দেয়ার চেয়ে বরং তাদের সন্তানের জন্য তাদেরই সীমানা নির্ধারণ করে দেয়া উচিত। যদি সে খেলনা একবার ছুঁড়ে দেয়, তারপর বাবা এটিকে তুলে তাকে ফেরত দিতে পারেন। আর যদি শিশুটি ইচ্ছাকৃতভাবে খেলনাটি বারবার ছুঁড়ে দেয়, তাহলে তার কাছ থেকে খেলনা দূরে রাখার সময়। এঁর ফলে শিশু জানতে পারবে যে, নেতিবাচক আচরণকে পুরস্কৃত করা হয় না। এই বয়সকে (তথা দুই বছর) বলা হয় ‘ভয়ানক দুই’।

বিকাশের বিভিন্ন ধাপের সুযোগসমূহ

শিশু অতঃপর বাচ্চা

এই পর্যায়ে, শিশুরা তাদের পিতামাতার সীমানা পরীক্ষা করতে



শিশুরা যখন ছোট বাচ্চা হয়ে ওঠে, তখন কোন কাজগুলো সবচেয়ে বেশি তাদের পিতামাতার ধৈর্য পরীক্ষা করবে তা করতে শেখে। এই পর্যায়ে, শিশুদের শিখতে হবে যে, খারাপ আচরণের জন্য খারাপ পরিণতি হতে পারে। যদি বাবা-মা তাদের সন্তানকে বলেন, 'যদি তুমি এটা না থামাও..., আমরা বাড়ি চলে যাব,' তারপর তাদের হুমকি কার্যকর করা উচিত। যদি বাবা মা সন্তানকে শেখান যে, তারা গুরুতর হুমকি প্রদান করছেন তাহলে তাদের কথা আরো ওজন বহন করবে। পিতামাতা উভয়ের জন্য এটি করা গুরুত্বপূর্ণ।

শৈশবের শুরুতে

শৈশবের প্রারম্ভিক বছরগুলোতে শিশুদের নিজেদের যত্ন নিতে শেখা প্রয়োজন। তাদেরকে চুল আঁচড়াতে হবে, দাঁত ব্রাশ করতে হবে, নিজেদেরকে পরিপাটি করতে হবে। ছোট বাচ্চাদের বাড়ির চারপাশে কিছু ছোট কাজ করতে দেয়া তাদের আত্মসম্মান বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে এবং পরিবারের প্রতি তাদের অবদানের অনুভূতি বৃদ্ধি করবে। কাজ যদি সম্পূর্ণ না হয় তাহলে শিশুরা তাদের বন্ধুর সাথে

খেলতে বা টেলিভিশন দেখতে বা এমন কিছু করতে যেতে পারবে না যা তারা 'মজাদার' বলে মনে করে। যখন কাজগুলো করা সম্পন্ন হবে, তারপর শিশুরা যা করতে চায় তা করতে পারে।

স্কুল বয়স থেকে তের বছরের কম বয়সী

শিশুরা বড় হওয়ার সাথে সাথে তাদের দায়িত্বও বেড়ে যায়। বাচ্চাদের নিয়মিত ভাতা দেওয়া হলে তাদের স্ব-মূল্যবোধ বাড়তে সাহায্য করবে। দায়িত্বশীল হওয়ার জন্য শিশুদের পুরস্কৃত করুন: পোষা প্রাণীর ভালো যত্ন নেওয়ার জন্য আরো ভাতা প্রদান, একটি ভালো রিপোর্ট কার্ডের জন্য বিশেষ বিশেষ খাবার/জিনিস দেয়া বা শিশুরা দায়িত্বশীল হওয়ার জন্য পিতামাতারা তাদের সম্পর্কে কতটা চমৎকার চিন্তা করে তা জানাতে একটি নোট দেখানো।

বাচ্চারা যদি স্কুলে ভালো পারফর্ম না করে বা বাড়ির আশেপাশে কাজে সহায়ক না হয় তাহলে এর মূল কারণ খুঁজে বের করা জরুরি। সংজ্ঞায়িত সীমানার মুখোমুখি হলে শিশুরা আরও ভালো দক্ষতা প্রদর্শন করে। যেসকল শিশুদের বাড়িতে বা স্কুলে একটি পারফরম্যান্স মানদণ্ডে ধরে রাখা হয় না তারা কোনো



প্রত্যাশা পূরণ বন্ধ করে দেবে। শিশুদের তাদের নিজেদের কর্মের দায়বদ্ধতার অনুভূতি প্রদান করতে হলে তাদের জন্য একটি যত্নশীল পরিবেশ প্রয়োজন। শিশুদেরকে সফল হওয়ার পাশাপাশি ব্যর্থ হওয়ার সুযোগ দিতে হবে।

তের বছরের আগের বাচ্চারা সবচেয়ে বেশি সহপাঠীদের চাপের মুখোমুখি হয়। শিশুদের মধ্যে যারা এমন একটি পরিবারে বেড়ে উঠেছে যারা দায়িত্ব শিক্ষা দেয়; তারা সমস্যা সৃষ্টি করে এমন আচরণ এবং সহপাঠীদের নেতিবাচক প্রভাব এড়িয়ে চলবে। বাচ্চাদের সাথে যোগাযোগের লাইনগুলো খোলা রাখলে এটি শিশুদের জন্য তাদের পিতামাতার

সঙ্গে তাদের ভয় নিয়ে আলোচনা করার একটি আউটলেট হিসেবে কাজ করবে এবং তাদের অনুভূতির মধ্যে অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করবে।

কিশোর

কিশোর-কিশোরীরা খারাপ পছন্দ করার অনেক সুযোগের মুখোমুখি হয়। যে কিশোর সঠিক ও ভুলের মধ্যে পার্থক্য করতে জানে এবং বুঝতে পারে যে, খারাপ কর্মের খারাপ পরিণতি আছে, সে সঠিক বিষয় পছন্দ করবে।

আপনার কিশোর বয়সীদের মাঝে দায়িত্ববোধ জাগিয়ে তুলুন। দায়িত্বশীলতার ভিত্তি যদি ইতিমধ্যে

তৈরি করা হয়ে থাকে, তাহলে বাবা-মায়ের শিশুদের সাথে তাদের ভবিষ্যত নিয়ে আলোচনা করার একটি ভালো সুযোগ থাকবে। শিশুদের জানা প্রয়োজন যে, দায়িত্বশীল হওয়া তাদের সফল হওয়ার জন্যই প্রয়োজন। যে লক্ষ্য অর্জন করা যেতে পারে তার বিকাশে শিশুদের সহায়তা করুন।

তরুণ যৌবন

আপনি যদি আপনার সন্তানদের দায়িত্ববোধ শিখিয়ে থাকেন তবে তারা এখন পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন ভিন্ন জীবনের পথে স্বয়ংসম্পূর্ণ। যেসকল বাবা-মা পরনির্ভরশীলতা শিখিয়েছেন তারা খুঁজে পাবেন যে, তাদের সন্তানরা আলাদা হচ্ছে না (এমন প্রাপ্তবয়স্করা অস্তিত্ব রক্ষার জন্য পরিবারের সাহায্য নিয়ে তাদের ওপর নির্ভরশীল থাকে)। যে সকল প্রাপ্তবয়স্করা তাদের নেতিবাচক কর্মের পরিণতিগুলোর মুখোমুখি হয়নি তারা নিজেদেরকে কঠিন পরিস্থিতির মধ্যে খুঁজে পাবে, তবুও তারা তাদের দুর্দশার জন্য দায় অন্য কারো ওপরে দেয়ার জায়গা খুঁজবে। দায়িত্বজ্ঞানহীন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সম্পর্ক সবসময় একটি চ্যালেঞ্জ এর বিষয় হবে।

বিকাশের নীতিসমূহ

কাজকে মজাদার হিসেবে উপস্থাপন করা

প্রি-স্কুলার এবং টডলাররা (১-৩ বছর) তাদের বাবা-মা যাই বলেন না কেন তাই বিশ্বাস করে। তাই তাদের শেখানো যেতে পারে যে, কাজ মজার বিষয় হতে পারে। খেলনা এবং মুদির জিনিসপত্র ফেলে দেওয়ার জন্য অভিভাবকগণ একটি খেলা করতে পারেন। কিশোর বয়সে শিশুরা কঠোর পরিশ্রমী এবং বাড়ির চারপাশের কাজে সহায়ক হবে। অভিভাবকদের সতর্ক হতে হবে যে, তারা তাদের সন্তানদের সামনে কী বলেন। যদি বাচ্চারা শুনতে পায়, ‘আম্মু চায় তোমার সাথে মজা করতে, কিন্তু তাকে এখন কাজ করতে হবে’। তাহলে এর অর্থ হলো অভিভাবকরা এমন বার্তা পাঠাচ্ছেন যে, কাজ নেতিবাচক এবং অবাঞ্ছিত। এর পরিবর্তে বলতে পারেন, ‘আমি যখন ঘরের মেঝে মুছবো আমার সাথে মজা করতে পারো। তুমি আমার জন্য ময়লার বাক্স ধরে রাখতে পারো, এটা মজা হবে না?’

বাচ্চাদের শেখান যে, ঘরোয়া বা বাগানের কোন কাজ নীচু নয়, যেহেতু

এই সকল কাজ সম্মানজনক। এই বার্তাটি বোঝানো গুরুত্বপূর্ণ যে, কাজ একটি সুবিধা (একটি অধিকার নয়)। সন্তানদের সাথে শারীরিক পরিশ্রমের আশীর্বাদ বা উপকার শেয়ার করতে হবে। তারা যদি প্রতিবন্ধী বা বেকার বা অতীতে আঘাত পাওয়ার কারণে তাদের স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত হতে না পারে তখন তাদের কী হবে? সবাইকে সুস্থ শরীরের আশীর্বাদ সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। সন্তানদেরকে শারীরিক কাজ এবং দায়িত্ব পালনের জন্য উৎসাহ দেয়ার কোন সুযোগ হাতছাড়া করা উচিত নয়।

বাবা-মায়ের উচিত ছোটখাটো কাজের সময়কে মজাদার করার চেষ্টা করা (প্রফুল্ল গান, রুচিশীল রসিকতা বা আকর্ষণীয় কথোপকথানের মাধ্যমে)। প্রফুল্লতার পরিবেশ শিশুদের কাজ এবং দায়িত্বের প্রতি মনোভাব উন্নত করতে সাহায্য করে। যদি পুরোটা পরিবারের কাজ এবং খেলার সময় দিনের একই সময়ে নির্ধারণ করা যেতে পারে, তাহলে পরিবারের বাকি সদস্যদের মজা করার সময়ে একটি শিশু কাজ করলে যে বিরক্তির অনুভূতি তৈরি হয় তা এড়ানো যাবে। যদি উঠানের

কাজ করতে হয় তাহলে এটা পুরো পরিবার একসাথে করলে আরও উপভোগ্য হয়।

একসাথে কাজ করুন

পিতামাতা কর্তৃক শিশুদের প্রশিক্ষণের সময় 'আমরা' শব্দটির ব্যবহার সহায়ক হয়। উদাহরণস্বরূপ, তাদের বলতে পারেন, 'আমরা সবসময় আমাদের নোংরা কাপড় এই মেঝের ওপর রাখার বদলে ঝাড়ির মধ্যে রাখতে পারি। শিশুরা অন্তর্ভুক্ত হতে পছন্দ করে এবং 'আমরা' শব্দের ব্যবহার তাদের মধ্যে বক্তৃতা প্রদান ছাড়াই সঠিক আচরণে উৎসাহিত করে। শিশুকে 'তোমার ঘর পরিষ্কার কর' বলার পরিবর্তে অভিভাবক বলতে পারেন, 'চল আমরা একসাথে তোমার ঘর পরিষ্কার করি।'

শিশুরা তাদের পিতামাতার সাথে কাজ করার সময় সবচেয়ে ভালো শেখে এবং দায়িত্বশীল অভ্যাস গড়ে তোলে। তারা ভালোবাসা অনুভব করে এবং তাদের পিতামাতার ভালোবাসার সাথে দায়িত্ব পালন ও কাজ করতে আসে। এটি তাদের পরে কাজের প্রতি আরও ইতিবাচক মনোভাব দেয়।



উঠানের কাজ চালিয়ে যাওয়ার জন্য 'দশটি নিয়ম'

বাচ্চারা বাইরে খেলতে যাওয়ার আগে দশটি ছোট কাজ করতে পারে। এটি হতে পারে দশটি পাথর বা আগাছা বাছাই করা, দশটি মরা ফুল তুলে ফেলা, দশটি বড় মৃত পাতা আবর্জনার মধ্যে রাখা, বা বাছাই দশটি রোগা পাতা উঠানো। অথবা শিশু একটি বড় কাজ করতে পারে যেমন ভ্রমণের আগে কোন স্থান যাচাই করে আসা বা গাছে পানি দেওয়া। এটি তাদেরকে সম্পত্তির যত্ন নেওয়া শিখতে সাহায্য করে।

অভিভাবকদের উচিত সম্ভব হলে সন্তানদের নিজেদের খাবার চাষাবাদ করতে উৎসাহিত করা।

একজন লিবিয়ার নাগরিক আমার কাছে বর্ণনা করেছেন, তিনি কীভাবে তার বাগানটি ৬টি ভাগে ভাগ করেছিলেন এবং তার ৬টি সন্তানের প্রত্যেককে একটি করে ভাগ দিয়েছেন, যাতে তারা ইচ্ছামতো চাষাবাদ করতে পারে। যদি তার স্ত্রী পরিবারের খাবারের জন্য সবজির প্রয়োজন হয়, সে জিজ্ঞাসা করবে বাচ্চাদেরকে তার কিছু টমেটো বা মরিচ বা এছাড়াও যা কিছু আছে তা থেকে নিতে পারে কিনা। এভাবে বাগানে ভালো পরিচর্যা চলছিল এবং এই পদ্ধতি বাগানের কাজ নিয়ে চলা সব তর্ক শেষ করে দিয়েছিল।

সিলভিয়া হান্ট

প্রি-স্কুলারদের কিছু পছন্দ করতে সুযোগ দেওয়া উচিত। এমনও অনেক সময় একজন শিশুকে শুনতে হবে, 'তুমি এই কাজ করবে।' শিশুদের যা করতে ভালো লাগে না তা করাতে ব্যর্থ হয়ে তাদেরকে অলস বানানোর ভুল প্রশিক্ষণ দিবেন না। দায়িত্বের একটি অপরিহার্য অংশ হলো যা করা দরকার তা করতে শেখা আর তাতে যেকোনো যাই অনুভব করুক না কেন। একই সময়ে প্রেমময় এবং দৃঢ় উভয় হোন।

ধীরে ধীরে দায়িত্বশীলতা তৈরি করুন

বাবা-মায়েরা একটা ভুল করে থাকেন, তা হলো তারা একটি দায়িত্বশীল বয়সে না পৌঁছানো পর্যন্ত বাচ্চাদের (কোন কাজ ছাড়া) খেলতে দেয়। তারপর হঠাৎ করে তাদেরকে অনেক কাজ করতে হয় এবং অনেক দায়িত্ব পালন করতে হয়। তাই বাচ্চাদের প্রতিবছর ধীরে ধীরে কাজ আর দায়িত্ব নিতে সাহায্য করুন। কিছু উন্নয়নশীল দেশে শিশুরা (বিশেষ করে মেয়েরা) শিশুর দেখাশোনা করবে বলে আশা করা হয় এবং জ্বালানী এবং পানি বহন করার পাশাপাশি ঘরোয়া দায়িত্বে সাহায্য করতে হয়। শিশু হিসেবে ৮ বছরের কম বয়সীকেও গৃহপরিচারিকা বা গৃহপরিচারক হিসেবে কাজ করতে পাঠানো হতে পারে।

একটি শিশুর কোন কাজ করতে হয়না, অন্যদিকে ১৯ বছর বয়সীদের সপ্তাহে ৪০ ঘণ্টা কাজ করতে হয়। তাই পিতামাতার কাজ ধীরে ধীরে দায়িত্বশীলতা তৈরি করা। যে শিশুরা দায়িত্বের মাত্রা বাড়াতে অভ্যস্ত তারা পূর্ণ-সময়ের কাজে আরো ভালোভাবে মানিয়ে নেবে যখন তারা প্রাপ্তবয়স্ক হয়।

এই সময়সূচি প্রাক-বিদ্যালয়ের বছরগুলোতে শুরু করা যেতে পারে

(যেমন বুড়ির মধ্যে কাপড় রাখা এবং খেলনা কুড়ানো)। বাচ্চাদের বয়স এবং ক্ষমতা অনুযায়ী উপযুক্ত অন্যান্য কাজ ধীরে ধীরে যোগ করা যেতে পারে। ছয় বছরের বাচ্চারা প্রতিদিন টেবিল সেট করতে পারে, তাদের বিছানা তৈরি করতে পারে, খালা-বাসন শুকানোর কাজে সাহায্য করা, একটি পোষা প্রাণিকে খাওয়ানো, খাবারের পর টেবিল পরিষ্কার করা এবং একটু সাহায্য বা নির্দেশনা দিয়ে লন্ডি দূরে রাখা। ধীরে ধীরে, নতুন দায়িত্ব প্রতি বছর চালু করা যেতে পারে। কিশোর-কিশোরীরা লন্ডি এবং খালা-বাসন (ভাইবোনদের সাথে পালা করে) এর কাজ করতে পারে, লন কাটতে, ঝোঁপ ছাঁটাই করতে পারে এবং ছোট ভাইবোনের সঙ্গ দিতে পারে। কিশোর-কিশোরীরা কিছু খণ্ডকালীন কাজ এবং দলের স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে কাজ করতে পারে।

‘এটি আমার কাজ নয়’ এই মনোভাব নিরুৎসাহিত করুন

বাচ্চাদের শেখানো দরকার যে, দায়িত্বগুলো একসাথে একটি পরিবার দ্বারা বহন করা উচিত। যে বাচ্চাদের ন্যায্যতার প্রশ্নে ছোট-খাটো বিষয়ে বাগড়া করার সুযোগ দেওয়া হয় তারা অন্যদের জন্য সহায়ক হওয়ার

বিষয়টি হারিয়ে ফেলে। যদি ফোকাস সবসময় কে বেশি আগাছা বাছাই করল বা দুই শিশু একই সংখ্যক খাবারের ডিস শুকিয়েছে কিনা সেখানে থাকে, তাহলে বাচ্চাদের মধ্যে বিতর্কিত মনোভাব তৈরি হবে যা পারিবারিক সম্প্রীতির অনুকূল নয়। একটি দলগত কাজের মানসিকতা তৈরি করুন। বাবা-মায়েরা বাচ্চাদের বলতে পারেন, 'যখন টেবিল পরিষ্কার করা হবে, আমরা সবাই একটি ভিডিও দেখতে পারি অথবা পার্কে যাবো,' অথবা, 'যদি আজ আমরা উঠানের কাজ শেষ করতে পারি, তাহলে রাতে আমরা আইসক্রিম বা পপকর্ন খেতে পারি।' 'আসো, আমরা সব পরিষ্কার করার পরে সবাই মিলে একটি বিশেষ ভ্রমণ উদযাপন করি।' দলভিত্তিক পুরস্কার প্রদান সম্প্রীতি, দলবদ্ধ কাজ এবং দায়িত্বশীলতাকে উৎসাহিত করে। যখন কোনো শিশু অসুস্থ হয় একে



অপরের জন্য খালি জায়গা পূরণ করতে বলা যেতে পারে। তাদের কাজে একে অপরকে সাহায্য করা এবং একে অপরের ভার বহন করার জন্য উৎসাহিত করা গুরুত্বপূর্ণ। বড় বাচ্চাদের ছোট বাচ্চাদের তাদের স্কুলের কাজে সাহায্য করতে হবে এবং ছোট বাচ্চাদের বয়স্কদের তাদের কাজে সাহায্য করা উচিত।

ব্যবহারিক পরামর্শ

বাচ্চাদের ওপর খুব বেশি কাজ চাপাবেন না। পিতামাতাদের অবশ্যই বাচ্চাদের ক্ষমতা ও মেজাজ বিবেচনায় নিতে হবে এবং তাদের এমন কাজ দিতে হবে যা তারা করতে পারে এবং সাফল্য অর্জন করে। সাফল্য ও প্রশংসা তাদেরকে আরো বেশি কিছু করতে অনুপ্রাণিত করবে। সক্ষমতার চেয়ে বেশি কাজের চাপ ব্যর্থতা আনে এবং প্রেরণা ধ্বংস হতে পারে।

সন্তানরা দায়িত্বশীল হবে এটি 'প্রত্যাশ করুন'। পিতামাতার প্রত্যাশা শিশুদের অনুপ্রাণিত করে। যখন তারা শিশুদের একটি কাজ করতে দেয়, তারা কখন সে কাজ করতে পারে তার গ্রহণযোগ্য সময় নিয়ে আলোচনা করুন। তারপর বাচ্চাদের এটি করতে দেওয়া উচিত এবং অনুমান করুন যে, এটি সম্পন্ন হবে।

তাদের উপর অনবরত পর্যবেক্ষক ছাড়া বা ক্রমাগত তাদেরকে এটি সম্পর্কে মনে করিয়ে দেওয়া বাদ দিয়ে শিশুদের নিজেদের মতো করে কাজ করার অনুমতি দিন। যদি তারা কাজ শেষ করতে সক্ষম না হয়, তাহলে অভিভাবকরা তাদের সাহায্য করতে পারেন।

একটি শিশুকে 'দায়িত্বহীন' বলবেন না। এমনকি যদি বাচ্চারা সম্পূর্ণ দায়িত্বজ্ঞানহীন কিছু করেও। এমনকি যখন সিনেমা দেখতে যায়। (তারা বন্ধুদের একটি পরীক্ষার জন্য অধ্যয়নে সাহায্য করার প্রতিশ্রুতি দিয়েছিল এ কারণে) অভিভাবকদের তাদের খারাপ বলে তকমা দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। এর পরিবর্তে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের বন্ধুদের কাজ শেষ করতে তাদের উৎসাহিত করা ভালো। যদি একটি সন্তান বিস্মৃত হতে থাকে, বাবা-মায়ের এমন মন্তব্য করা এড়ানো উচিত যেমন 'যদি তোমার মাথা ঠিক না থাকত, তাহলে তুমি সম্ভবত এটিও ভুলে যেতে।' এমন মন্তব্য ক্ষতিকর হয় এবং নিরুৎসাহিত করে। আচরণকে নেতিবাচক বলুন, ব্যক্তিকে নয়।

শিশুদের তাদের সময়সূচি সংগঠিত করতে সাহায্য প্রয়োজন। তাদেরকে দেখান, একটি হোমওয়ার্ক করতে

কত সময় লাগবে এবং কীভাবে তার সময়সূচি অনুমান করতে হয় এবং সেই অনুযায়ী বাজেট করতে হয়। স্কুল-পরবর্তী সময়সূচি তৈরি করতে শিশুদের সাহায্য করুন। তাদেরকে দেখান যে, কীভাবে তাদের সব কাজ এবং স্নান করার জন্য পর্যাপ্ত সময় আছে এবং এখনও অবসর সময় এবং বাইরে খেলার সময় আছে।

কাজগুলোকে ছোট ছোট কাজে ভাগ করুন। যখন বাচ্চাদের রিপোর্ট লেখার জন্য দেওয়া হয়, তখন বাবা-মা আগাম আলোচনা করতে পারেন যে, লাইব্রেরিতে যেতে অথবা ইন্টারনেটে অনুসন্ধান করতে এবং প্রতিবেদনের বিভিন্ন অংশ লিখতে কতটা সময় লাগবে। শিশুদের প্রকল্পটিকে পরিচালনাযোগ্য অংশে বিভক্ত করতে এবং প্রতিটি অংশ অর্জন করতে একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে সহায়তা প্রয়োজন।



অভিভাবকদের তাদের সন্তানদের হোমওয়ার্ক করে দেয়া উচিত নয়। অবাক লাগে একথা ভাবতে যে, কীভাবে অনেক অভিভাবক তাদের সন্তানদের সাথে তাদের হোমওয়ার্ক করে দেয়া বা নিজেরাই করে দেয়ার ফাঁদে পড়ে। শিশুদের বলতে হবে যে, তাদের বাড়ির কাজ তাদের দায়িত্ব, তাদের পিতামাতার নয়; যেহেতু এটি এমন একটি কাজ যা শিশুদের নিজেরাই করতে সক্ষম হওয়া উচিত। যাই হোক, শিশুদের বিভিন্ন সময়ে কিছু সাহায্য প্রয়োজন হয়। তাদের বানান বা শব্দভাণ্ডার পরীক্ষা করার দরকার পরে।

শিশুদের নিজেদের ভুলের দায় নিতে শিখতে হবে। তাদের বাঁচাতে পিতা-মাতার তাড়াহুড়া করা উচিত নয়।

শিশুদের নিজেদের টাকা ব্যবস্থা করতে শেখানো প্রয়োজন। শিশুদের তাদের কাছে যে টাকা আছে তার চেয়ে বেশি খরচ করা উচিত নয়-তা ভাতা হোক, দাদা-দাদির কাছ থেকে উপহারের টাকা হোক বা চাকরি থেকে অর্জিত অর্থ হোক। তারা যখন কিছু চায় তখন এর জন্য ধার নিবে এবং যখন তাদের কাছে আরো টাকা আসবে তখন তা পরিশোধ করবে এটা গ্রহণযোগ্য নয়। এটি দুর্বল প্রশিক্ষণ। তার পরিবর্তে, তাদের নিজস্ব তহবিল

যথেষ্ট না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে যাতে ঋণের মধ্যে না পড়ে, যে সকল শিশুদের চাকরি আছে এমন ছেলে-মেয়েদের দাতব্য হিসেবে এবং সঞ্চয়ের জন্য কিছু অর্থ আলাদা করতে শেখা দরকার। যখন শিশুরা বড় হয়, তখন বাবা-মা তাদের সাথে আলোচনা করতে পারেন যে, প্রাপ্তবয়স্করা তাদের অর্থ কীভাবে ব্যবস্থাপনা করেন এবং কী কী ধরনের সঞ্চয় এবং বিনিয়োগ পরিকল্পনা মানুষ ব্যবহার করে। এটি শিশুদের বোঝানোর একটি আদর্শ সুযোগ যে, সুদ নিষিদ্ধ করা হয়েছে সব পবিত্র গ্রন্থে এবং তাদেরকে ইসলামী ব্যাংকিং সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে।

বাচ্চাদের চাকরি পেতে উৎসাহিত করুন। এটা হতে পারে একটি স্বেচ্ছাসেবী কাজ অথবা স্কুলের পরে গ্রীষ্মকালীন ছুটিতে কোন চাকরি। যে সকল সন্তানের বাবা-মা একটি ব্যবসা চালান (উদাহরণস্বরূপ, একটি দোকান, হোটেল, রেস্টুরেন্ট, খামার বা বাজার) তাদের উচিত ছোটবেলা থেকেই কর্মক্ষেত্রে সাহায্য করা। এর ফলে শিশুরা (কাজের ক্ষেত্রে) সময়মত হতে শিখবে, তারা যাই অনুভব করুক না কেন তা সত্ত্বেও আনন্দদায়ক হবে, তাদের কর্তব্য সম্পন্ন করা নিশ্চিত করতে শিখবে।

সাধারণ উপদেশ

- বাচ্চারা যখন ক্লান্ত বা ক্ষুধার্ত তখন তাদেরকে কোন বিষয়ে বলতে বাধ্য করা উচিত নয়।
- শিক্ষার সাথে সাথে সমালোচনা বিষের মতো।
- দায়িত্বশীল বৈশিষ্ট্যের জন্য ধৈর্যের প্রয়োজন।



প্রকৃত কর্মশক্তির মতোই... কিন্তু বাবা-মা তাদের শিশুদেরকে বরখাস্ত করতে পারে না!!

শ্রমশক্তিতে দায়িত্বজ্ঞানহীন আচরণ সম্পূর্ণরূপে অগ্রহণযোগ্য। সব কর্মচারী তাদের কর্তব্য সম্পর্কে জানেন এবং তাদের নির্দিষ্ট সময়ে সেগুলো সম্পাদন করতে হবে নতুবা বরখাস্তের ঝুঁকিতে পড়বে। যদিও বাবা-মা খারিজ করতে পারে না তাদের সন্তানদেরকে, তবুও তারা তাদের নির্দেশনা দিতে পারেন এবং তাদের দায়িত্বশীল হতে প্রশিক্ষণ দিতে পারেন।

কিছু দিন আছে যখন শিশুরা তাদের কাজ করতে পারে না (কারণ হতে পারে তারা বন্ধুর বাড়িতে রাত কাটিয়েছে বা কোন ভ্রমণে ছিল)। যাই হোক, ঠিক একটি বাস্তব চাকরির মতো, তারা সকাল বা দিনের জন্য ছুটি চাইতে পারে, যদিও তাদের আগেই জিজ্ঞাসা করতে হবে। তারা দিনের শুরুতে তাদের পিতামাতার কাছে এসে বলতে পারে না যে, ‘আজকে আমার ডে-অফ দরকার। কারণ আমি গত রাতে একটি পার্টিতে ছিলাম।’

সুযোগগুলোকে দায়িত্ববোধের সাথে সংযুক্ত করুন: উদাহরণসমূহ

অনেক শিশু বিশ্বাস করে যে, তাদের যা কিছু সুবিধা আছে তারা তার অধিকারী, যেন পিতামাতাকে তাদের সেবা করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এই শিশুদের প্রাপ্তবয়স্কদের দায়িত্ব গ্রহণ করা কঠিন হবে। প্রতিটি পরিবারের একটি বার্ষিক আচার-অনুষ্ঠান আছে। প্রতিবছর, প্রতিটি শিশুকে একটি নতুন বিশেষাধিকার এবং একটি নতুন দায়িত্ব দেওয়া হয়: একজনের উপর নির্ভর করে অন্যান্যরা। বাচ্চারা তাদের পছন্দ নিয়ে আলোচনা করে তাদের পিতামাতার সাথে, যারা তখন তাদের উদ্বেগগুলোকে গুরুত্ব সহকারে নেয়।

উদাহরণ ১: আপনার মেয়ে কয়েক বছর ধরে একটি বিড়াল চেয়েছিল। সে সপ্তাহে একবার তার ভাইকে দেখভাল করতে রাজি হয়। এই জন্য, সে একটি বিড়াল রাখার বিশেষাধিকার অর্জন করবে, যদিও তাকেই বিড়ালের যত্ন নিতে হবে। তাকে মনে করিয়ে দেওয়া

উচিত যে, যদি সে প্রাণটিকে অবহেলা করে তবে তা তার কাছ থেকে নিয়ে নেয়া হবে!

পিতামাতার উপযুক্ত পরিণতি আরোপ করা উচিত, যার অর্থ তাদের সন্তানরা যখন ভুল করবে তখন খুব দ্রুত তারা তা উদ্ধার করতে সহজ হবে না। বাবা-মা প্রায়ই বকাঝকা করেন এবং তারপর যাই হোক তাদের সন্তানদের মুক্তি ঘটে। শিশুদের দায়িত্ব শেখানোর সবচেয়ে ভালো উপায়গুলোর একটি হলো যুক্তিসঙ্গত শাস্তির প্রভাব দিয়ে। যদি ফলাফল উপযুক্ত হয়, তাহলে বাচ্চারা ভুলে যাবে না এবং পরের বার দায়িত্বজ্ঞানহীন হওয়ার সম্ভাবনা কম হবে।

উদাহরণ ২: আপনার ছেলেকে বলা হয়েছিল স্কুল থেকে বাড়ি আসার পথে দুধের একটি কার্টুন তুলে আনতে কিন্তু সে ভুলে গেছে। দোকানে ছুটে যাওয়ার পরিবর্তে মায়ের উচিত দুধ ছাড়াই রাতের খাবার পরিবেশন করা। পরের দিন সকালে তার ছেলের সিরিয়াল তৈরিতেও দুধ থাকবে না।

উদাহরণ ৩: কন্যা কয়েকবার দেরি করে ঘর থেকে বের হয়

এবং তাকে সময়মত উঠতে তার মায়ের চেষ্টা সত্ত্বেও স্কুলবাস মিস করে। প্রতিবার, তার মাকে তার মেয়েকে গাড়িতে নিয়ে যেতে হয়েছে এবং ট্রিপ এর সময় সময়ানুবর্তিতার উপর তার বক্তৃতা দিতে হয়েছে।

তবে কন্যা সম্ভানের তার আচরণ পরিবর্তন করার সম্ভাবনা বেশি থাকবে যদি তার মা কথা বলা বন্ধ করে দেয় এবং তাকে স্কুলে যেতে দেয়। এই উপায় যদি অনিরাপদ হয়, মাকে তার মেয়েকে বলতে হবে যে, সে তাকে পরে স্কুলে নিয়ে যাবে, যখন সে তার কিছু কাজ শেষ করবে। মেয়ে ইতোমধ্যে শুরু হওয়া ক্লাসের পরে স্কুলে দেহিতে আসতে বিব্রত হবে এবং এই পরিস্থিতি তার ভুল সংশোধন করার একটি সুযোগ দিতে পারে। কেননা ত্রুটি শেখার জন্য এটা একটা সুযোগ হতে পারে। আর পিতামাতাগণের সম্ভানদের প্রতি তাদের মেজাজ হারানোর পর কোন কথাই থাকে না। কারণ চিৎকার খুব কমই কিছু অর্জন করে এবং সবাইকে খারাপ বোধ করায়। ধমক দেয়ার পরিবর্তে তাদের পরিস্থিতির উন্নতির উপায় খুঁজে বের করতে

হবে যাতে মাতা-পিতাগণও ভালো অনুভব করবেন।

উদাহরণ ৪: এখন ছেলের রাতের খাবার বানানোর পালা সে ভুলে যায়, ফুটবল খেলার জন্য স্কুলে দেহি করে থাকে, আর দেহি করে বাড়ি ফিরে। তাকে চিৎকার করার পরিবর্তে বা মা নিজেই ডিনার শুরু করার পরিবর্তে, মা বলার চেষ্টা করতে পারে, ‘আমরা এখন একটি সমস্যায় আছি। তুমি মনে করো এখন আমরা এ বিষয়ে কী করতে পারি? তিনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে, ডিম সিদ্ধ করবেন, দ্রুত পনির স্যান্ডউইচ তৈরি করবেন অথবা যার পরের দিনের পালা তার সাথে কাজ স্থানান্তর করতে পারেন। তবে ডিনার টেবিলে সাজানোর চেয়ে আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো গুরুত্বসহকারে তার প্রতিশ্রুতির ব্যাপারে তাকে অনুপ্রাণিত করা।

কিছু শিশু তাদের ভুলের জন্য অন্য মানুষকে বা পরিস্থিতির ওপর দোষারোপ করার অভ্যাসে পড়ে।

কিন্তু এই অভ্যাস তাদের সেবা হওয়ার সুযোগ নষ্ট করে। পিতামাতারা ভাবতে পারেন যে, শিশু হিসেবে সম্পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণ করতে অস্বীকার করতে পারে। সাধারণত, এই পরিস্থিতিতে সন্তানদের দায়িত্বহীনতার কারণে বাবা-মা সন্তানদের নিয়ে হতাশ হন।

বাচ্চারা মনে করতে পারে যে, বাবা-মা সবসময় তাদের কী করতে হবে তা বলছেন। হয়তো এটি এজন্য যে, শিশুরা সম্পূর্ণ দায়িত্ব গ্রহণ করার কোন উদ্যোগ নেয়নি। সুতরাং শিশুদেরকেই উদ্যোগ নিতে হবে এবং ইতিবাচক মাধ্যমে নেতিবাচক পরিবর্তন করতে হবে এবং তারপর পিতামাতা তাদের কী করতে হবে তা বলা বন্ধ করবে।

যৌন দায়িত্বহীনতার পরিণতি

২০০২ থেকে ২০০৭ সালের মধ্যে যুক্তরাজ্যে ১২ বছর বয়সী ২৬৮ জন, ১৩ বছর বয়সী ২৫২৭ জন, ১৪ বছর বয়সী ১৪,৭৭৭ জন এবং ১৫ বছর বয়সী ৪৫,৮৬১ জন গর্ভবতী মেয়ে ছিল। তবে এই পরিসংখ্যানগুলো হিমশৈলের সামান্য ডগা হতে পারে, অনেক অল্পবয়সী মেয়ে থাকতে পারে যাদের গর্ভপাত হয়েছিল বা অবৈধ গর্ভপাত করেছিল যা সরকারি পরিসংখ্যানে প্রদর্শিত হয়নি।

নর্মান ওয়েলস, ফ্যামিলি এডুকেশন ট্রাস্টের মতে, যৌন সংক্রামিত সংক্রমণের একটি ক্রমবর্ধমান সংখ্যা এবং যৌবনে মানসিক চাপ বহনকারী তরুণদের সংখ্যা বাড়ছে যা আজকে আমাদের অত্যন্ত যৌনাবেদনশীল সমাজের কিছু তিক্ত পরিণতি যেখানে শিশুদের পোশাক পরতে এবং যৌনতাপূর্ণ উপায়ে কাজ করতে উৎসাহিত করা হয়। তিনি এর জন্য দায়ী করেন ‘গুরুতর দায়িত্বজ্ঞানহীন’ যৌনতার শিক্ষাবিদদের যারা তরুণদের নিরুৎসাহিত করার পরিবর্তে প্রথম বাবেই গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে উৎসাহিত করে যা যৌন ক্রিয়াকলাপে জড়িত পরিস্থিতি আরও বাড়িয়ে তোলে। (মার্চিন ২০১০)

আল-কুরআন কর্ম ও পরিণতি সম্বোধন করে এভাবে:

কেউ অণু পরিমাণ সৎকর্ম করলে তা দেখবে এবং কেউ অনু পরিমাণ অসৎকর্ম করলে তাও দেখবে। (আল-কুরআন ৯৯: ৭-৮)

দায়িত্বশীলতা এবং জবাবদিহিতা হল মৌলিক নীতি যা আমাদের শিশুদের শেখাতে হবে। পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা স্বাধীনতার ধারণা নিয়ে কাজ করবো যা দায়িত্বশীলতা শেখার জন্য প্রয়োজনীয়।

বাড়ির কাজে আপনার সন্তানদের তাদের অংশ করতে অন্তর্ভুক্ত করুন; এজন্য তাদের দায়বদ্ধ রাখুন। তারা সফল না হলে হতাশ হতে পারেন, কিন্তু যদি তারা চেষ্টা না করে তবে শাস্তি পাবে।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৫৭: আল্লাহ সবাইকে দেখছেন

একটি শিশুকে এই গল্পগুলো পড়তে দিন এবং তারপরে সবাইকে মন্তব্য করতে দিন।

ক) গ্রীষ্মকালীন ক্যাম্পে একটি বাচ্চাদের ডিনার লাইনে একটি চিহ্ন ছিল: ‘শুধু একটি আপেল নিন, আল্লাহ দেখছেন।’ লাইনের শেষে, কোন চিহ্ন ছাড়া কুকিজ ছিল। এক শিশু একটি চিহ্ন লিখে কুকিজের উপর রাখলেন: ‘তোমার যত খুশি ততটা নাও কারণ আল্লাহ আপেল দেখতে ব্যস্ত।’ (আইআইআইটি রমজান রিসিপশনে যাজক পিট মার্টিন, অক্টোবর ২০০৭)

খ) যখন উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) খলিফা ছিলেন এবং তিনি একজন বণিককে প্রতারণা করতে দেখেছিলেন, তিনি তার ‘ঘোষক’ কে উচ্চস্বরে ঘোষণা করতে বলেছিলেন: ‘যে প্রতারণা করে সে আমাদের অন্তর্ভুক্ত নয়। দুধ বিক্রি করার আগে এতে পানি যোগ করা বেআইনি।’

এরপর আল-মদিনার একটি বাড়িতে নিম্নোক্ত কথোপকথন হল:

মা: আমার মেয়ে, উঠো, দুধে পানি যোগ কর, আরো টাকা পাওয়া যাবে।

কন্যা (ভদ্রভাবে): আপনি কি জানেন না যে, আজ উমরের ঘোষক ঘোষণা করেছেন যে, দুধে পানি দেওয়া যাবে না?

মা: আমি তোমাকে যা বলি তা করো, উমর বা তার ঘোষণাকারী কেউই আমাদের দেখতে পাবে না!

কন্যাঃ আমি কিভাবে প্রকাশ্যে শাসকের আনুগত্য করব এবং গোপনে তার অবাধ্য হব? যদি ‘উমর রা. আমাদের না দেখেন, তবে উমরের রব আমাদের দেখেন! সর্বদা!

কার্যকলাপ ৫৮: দুর্ঘটনা এবং দায়িত্ব সম্পর্কে একটি পাঠ!

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিন এবং তারপর নীচের মন্তব্য সম্পর্কে চিন্তা করুন।

আপনার ১২ বছর বয়সী ছেলে আপনার পিছনের উঠানে বেসবল খেলছে যখন সে বলটি আঘাত করে এবং প্রতিবেশীর জানালা ভেঙে যায়। আপনি:

- ক) প্রতিবেশীদের টেলিফোন করে তাদের জানাবেন যে, আপনি জানালার জন্য অর্থ প্রদান করবেন, তারপরে আপনার ছেলেকে শাস্তি দেবেন।
- খ) আপনার ছেলেকে প্রতিবেশীর কাছে যেতে বলুন এবং ব্যাখ্যা করুন যে, সে ঘটনাক্রমে জানালা ভেঙে দিয়েছে এবং সে এর জন্য অর্থ প্রদান করবে। আপনি জানালার জন্য অর্থ প্রদান করুন এবং আপনার ছেলের ভাতা থেকে এটি কেটে নিন।
- গ) আপনার ছেলেকে প্রতিবেশীর কাছে যেতে বলুন এবং স্বীকার করুন যে, সে ঘটনাক্রমে জানালা ভেঙে দিয়েছে এবং সে তার সঞ্চয় (যদি থাকে) থেকে মেরামতের জন্য অর্থ প্রদান করবে বা অবিলম্বে মেরামতের অর্থ প্রদানের জন্য অতিরিক্ত অর্থ উপার্জন করবে।

মন্তব্য: রাগ না করে বা তাকে শাস্তি না দিয়ে আপনার ছেলেকে তার কাজের জন্য দায় স্বীকার করতে শেখানোর জন্য এটি একটি আদর্শ পরিস্থিতি। আপনি যদি উত্তর দেন:

- ক) আপনি যখন প্রতিবেশীকে ডাকেন, তখন আপনার ছেলে শিখবে যেকোনো একজন সংকটের সময়ে তাকে মুক্ত করতে আসবে। কেন তাকে শাস্তি দেবেন? এটি একটি দুর্ঘটনা ছিল।
- খ) প্রথম ভালো পদক্ষেপ (ভাঙা জানালা সম্পর্কে প্রতিবেশীকে জানাতে ছেলেকে পাঠানো)।
- গ) চমৎকার! এখন আপনার ছেলে তার কর্মের সম্পূর্ণ দায়িত্ব নিবে। এই পদ্ধতি খ উত্তরের চেয়ে আরও ভালো কাজ করে।



অধ্যায় ১৯

স্বাধীন হতে শেখানো

আমেরিকায় নির্ভরশীলদের সংখ্যা বেড়ে উঠছে	১১২
একটি মিথ (পৌরাণিক কথা)	১১৬
বয়সভিত্তিক সক্ষমতা/অর্জনসমূহ	১১৭
বাচ্চাদের (এক থেকে আড়াই বছর) তাদের নিজস্ব উপায় খুঁজে বের করতে দিন	১১৮
বিচ্ছেদ উদ্বেগ ও আটসাঁট আচরণ	১১৯
কিশোর বয়সী বাস্তবতা	১২০
প্যারেন্টিং শৈলীর প্রভাব: কর্তৃত্বভিত্তিক বনাম ক্ষমতাভিত্তিক	১২৪
শিশুদের মধ্যে স্বায়ত্তশাসন গড়ে তোলার দক্ষতা	১২৭
বাবা-মা'র জন্য সহায়ক নির্দেশনা	১৩৫
পরামর্শ বনাম স্বায়ত্তশাসন: কন্যা এবং তার মা	১৩৭
বাবা-মা যদি তাদের সন্তানের বন্ধুদের পছন্দ না করেন	১৪২
শিশুদের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা স্বায়ত্তশাসন বাড়ায়	১৪৩
সিদ্ধান্ত গ্রহণের পদক্ষেপ	১৪৪
অ্যাকাটিভিটি	১৪৬

আমেরিকায় 'নির্ভরশীলদের' সংখ্যা বেড়ে উঠছে

আমেরিকার পিতামাতারা অভিযোগ করেন যে, অনেক শিশু তাদের কাছ থেকে খুব বেশি সময় ধরে খুব বেশি আশা করে। সমাজ হিসেবে আমেরিকা তার সন্তানদের বাড়ি ছেড়ে স্বাধীন হওয়ার জন্য প্রস্তুত করতে ব্যর্থ হচ্ছে।

মূলত কর্মক্ষেত্রে একটি ভয়ানক বিড়ম্বনা রয়েছে। যদিও এখন বাবা-মা তাদের সন্তানদের চান যে, তারা সুখী হোক কিন্তু যে সূত্রের মাধ্যমে তারা তাদেরকে বড় করেন তা মূলত অসুখের জন্য একটি প্রেসক্রিপশন। শিশুরা স্বায়ত্তশাসিত হতে শেখেনি। কারণ তাদের থেকে তা আশা করা হয়নি। পিতামাতারা তাদের সন্তানদের মঙ্গলের জন্য আর্থিক এবং মানসিকভাবে আরও বেশি ব্যয় করছেন, তারা তাদের নিবেদনে আন্তরিক, তাদের সন্তানদের নিয়ে যে গভীর উচ্চাকাঙ্ক্ষা তা অর্জন করার জন্য একটি ভালো কাজ করার চেষ্টা করছেন।

ভালো অভিভাবকদের দুটি প্রধান উপায়ে সনাক্ত করা যায়: তারা তাদের সন্তানদের জন্য যা করেন তার দ্বারা এবং তারা তাদের সন্তানদের যা দেন তার দ্বারা। সাধারণত, তারা তাদের পক্ষে যা সম্ভব তার সব করেন যাতে করে তাদের সন্তানদের সব সুবিধা নিশ্চিত হয়। তারা তাদের বাচ্চাদের কক্ষগুলো উদ্দীপক রঙে সাজায়,



তারা বিভিন্ন ধরনের শিক্ষামূলক খেলনা ক্রয় করে দেয় এবং তারা শিশুকে একটি ব্যববহুল ম্যাসেজের সিরিজ ক্রয় করে দেয়। তারা শিশু-উন্নয়ন বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী তাদের বাচ্চাদের স্থান দেয়। তারা তাদের সন্তানদের জিমন্যাস্টিক ক্লাসের জন্য নিবন্ধিত করে, তাদের সর্বাধিক প্রগতিশীল প্রিন্সিপলে পাঠায় এবং চার বছর বয়সে তাদের জন্য ফুটবলে নথিভুক্ত করে। তারা তাদের

সময়, বন্ধুত্ব এবং তাদের নিজস্ব স্বার্থ ত্যাগ করে-এমনকি কখনো কখনো তাদের যৌন জীবনও বিসর্জন দেয়। তারা সন্তানদেরকে তাদের বাধা দেয়ার সুযোগ দেন এবং প্রতিটি শিক্ষার মুহূর্তের সুবিধা নিতে সবকিছু ছেড়ে দেন। সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ, তারা তাদের সন্তানদের আত্মসম্মান গড়ে তোলার জন্য প্রতিটি সুযোগ গ্রহণ করেন (তাদের প্রশংসা করার দ্বারা যে, তারা কতটা স্মার্ট, অ্যাথলেটিক, শৈল্পিক, প্রতিভাবান এবং সুদর্শন)। তারা বিস্তৃত জন্মদিন পার্টির সময়সূচি নির্ধারণ করেন, যেন তাদের সন্তানরা হলো রাজকুমার এবং রাজকুমারী। এমনকি যখন বাচ্চারা নষ্ট হয়ে যায়, তখনো বাবা-মা তাদের উপহার দিতে থাকে এবং প্রতিটি অনুরোধ পূরণ করেন। এসব অভিভাবক কোনভাবেই তাদের বাচ্চাদের বঞ্চিত করতে চান না। দুর্ভাগ্যবশত, এই প্রবণতা বিপর্যয়ের দিকে নিয়ে যায়। তাদের সন্তানদের

জন্য সত্যিকারের বঞ্চনা হলো তাদের বাড়ি ছেড়ে যাওয়ার আশা না করার এবং স্বাধীনতার অভিজ্ঞতা না নেয়ার মধ্যেই নিহিত রয়েছে।

এখনকার তরুণদের অনেক বাবা-মা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে বেশ ভিন্নভাবে বড় হয়েছিল। তখন বাচ্চাদের সাথে শুধু অন্যান্য বাচ্চা মিশতো এবং পিতামাতার সাথে অন্যান্য পিতামাতা মিশতো। কিছু মা তাদের বাচ্চাদের বলতেন: 'তোমার রক্তপাত না হলে আমাকে বিরক্ত করবে না।' খেলাধুলা সপ্তাহান্তের চেয়ে স্কুলের কার্যক্রমের পরে ছিল এবং পিতামাতা সবসময় খেলার সময়ে আসতো না। অভিভাবকরা সাধারণত তাদের সন্তানদের শিক্ষকদের নিকট রেখে যেতেন। বাচ্চারা খুশি ছিল কিনা তা নিয়ে মা-বাবা খুব চিন্তা করেননি; তারা চিন্তিত ছিল তারা নিজেরা খুশি কিনা।

আমরা কি নির্ভরশীলতা বা আন্তঃনির্ভরতা বলতে চাই?

শিশুদের স্বাধীনতা শেখানোর অর্থ বাবা-মায়ের সাথে সম্পূর্ণরূপে সম্পর্ক ছিন্ন করা নয়; পরিবারের সদস্যগণের সবার মধ্যে স্বায়ত্তশাসনের পাশাপাশি পরস্পর নির্ভরতা উভয়ই থাকতে হবে।

যখন আজকের বাবা-মায়েরা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের সন্তান ছিলেন, পরিবার বড় ছিল, ঘর ছোট ছিল এবং সেবা সীমিত ছিল। অনেক উচ্চ বিদ্যালয়ের শিশুরা তাদের নিজস্ব খরচ বহন করতে সাহায্য করার জন্যে স্কুল এবং কলেজ সময়ে খণ্ডকালীন কাজ করত। তারা যখন টাকা দিতে পারত তখনই তারা তাদের জন্য গাড়ি কিনেছিল। অভিভাবক ও সন্তান উভয়েই ধরে নিয়েছিলেন যে, একবার তরুণরা যখন উচ্চবিদ্যালয় বা কলেজ থেকে স্নাতক হয় ও চাকরির সন্ধান পায় তারা আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী হবে। সেই অনুমান শিশুদের স্বাধীনতার দিকে পরিচালিত করে।

আজকের বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের ভালো বোধ সম্পর্কে খুব যত্নশীল বলে মনে হচ্ছে তবে প্রায়ই তাদের ভালো থাকার বিষয়ে শেখাতে ভুলে যান। সেখানে শালীন মানুষ হওয়ার উপর যথেষ্ট জোর দেওয়া হয় না যারা শুধু নিজেদের নয় অন্যদের সম্পর্কে চিন্তা করে। যেসকল শিশুদেরকে অত্যধিক দেওয়া হয়েছে তাদের অন্যের জন্য কম সহানুভূতি থাকে এবং নিজেদের জন্য খুব উদ্বেগ থাকে। নষ্ট শিশুরা খারাপ রুমমেট নেয় এবং এমনকি খারাপ স্বামী/স্ত্রী পায়। যখন এই

শিশুরা বড় হয়, বাবা-মায়ের কাজ শেষ হয় না। সেখানে আরও অনুরোধ বা দাবি থাকে এবং অভিভাবকরা না বলেন না অথবা তারা এটা বললেও এর সাথে লেগে থাকেন না। তারা চান যেকোন কিছুই বিনিময়ে তাদের সন্তান সুখী হোক। এসব পিতা-মাতা বিশ্বাস করেন যে, তাদেরকে আরো বেশি দিলে তারা আরো বেশি সুখী হবে। এর ফল দাঁড়ায় একদল দায়িত্বজ্ঞানহীন এবং নির্ভরশীল প্রাপ্তবয়স্ক এবং একটি ক্রমবর্ধমান অসন্তুষ্ট অভিভাবকের দল। তারা অসুস্থ, ক্লান্ত এবং এটা সম্পর্কে কী করতে হবে তার কোন ধারণা নেই।

এই ঘটনা কোনভাবেই ধনী পরিবারের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। প্রতিটি আয়ের স্তরের আমেরিকান পরিবারে এমন শিশু রয়েছে যারা তাদের পিতামাতাকে কেবল অর্থের উৎস হিসেবে দেখে। অনেক অভিভাবক অর্থ সঞ্চয় করেন এবং সাধারণভাবে বাঁচেন, তবুও যা অবশিষ্ট আছে তার অনেক কিছু তাদের ছেলে-মেয়েদেরকে দান করেন। শিশুরা অপচয়কারী হতে শেখে এবং অতিমাত্রায় নির্ভরশীল হয়।

বাচ্চাদের অর্জন যখন অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ তখন তারা পিতামাতাকে ক্রমাগত হস্তক্ষেপ করে, 'নিজ'

এবং ‘অন্যরা’ এর মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ সীমানা অস্পষ্ট হয়ে যায় এবং শিশুদের শেখার ক্ষমতা বন্ধ হয়। পিতামাতার উপযুক্ত সাহায্য প্রয়োজনীয় এবং গুরুত্বপূর্ণ। তবে শারীরিক বা মানসিক অসুস্থতার ক্ষেত্রেও অত্যধিক সাহায্য দেওয়া এবং প্রাপ্তবয়স্কদের শিশুদের মতো চিকিৎসা করা ভুল। কখনো কখনো শিশুদের এত বেশি নির্দেশিত করা হয় যে, তারা কিছু সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় ভয়ঙ্কর অক্ষমতার প্রাপ্তে পৌঁছায়। যেমন ‘আমার কি এটা পরিধান করা উচিত?’ ‘আমি কি এই চাকরিতে যোগদান করবো?’ অথবা ‘আমার কি এই ব্যক্তিকে বিয়ে করা উচিত?’ যাদেরকে অনেক বেশি দেওয়া হয়েছে তারা প্রাপ্তবয়স্কে তাদের পিতামাতার

ভূমিকাতে বিরক্তবোধ করে, এমনকি তারা এটা খুঁজে।



আত্মনির্ভরশীলতা এবং
আত্মবিশ্বাসের বিকাশ
সম্পূর্ণ নির্ভরতা এবং সিদ্ধান্ত
নিতে ভয় পাওয়া নয়



কিছু মায়েরা “অসম্ভব মিশন”
শেষ করতে নেমেছেন।

কিছু মা তাদের সন্তানদেরকে
এমন সকল লোক এবং
জিনিস থেকে রক্ষা করতে চান
যারা তাদের আঘাত বা হত্যা
করতে পারে।

এটি একটি অসম্ভব মিশন।

একটি মিথ (পৌরাণিক কথা)

বাচ্চাদের কান্নার ক্ষেত্রে

মনোবিজ্ঞানী জেফরি সিম্পসনের মতে: 'যদি আপনি এক বছর বয়সে অনিরাপদ হোন, তাহলে আপনার বর্তমানের পার্টনারের সাথে সম্পর্কে আরো বেশি নেতিবাচক আবেগ অনুভব করার সম্ভাবনা রয়েছে যখন আপনার বয়স ২১ হবে।

সিম্পসন এবং তার সহকর্মীগণ ঘনিষ্ঠভাবে এক চতুর্থাংশ শতাব্দী ধরে ৭৮ জনকে গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ করেছেন যখন তারা শিশু ছিল। মায়েরা একটি পরীক্ষাগারে শিশুদের ড্রপ করেছিল এবং তাড়াতাড়ি তাদেরকে চলে যেতে বলা হয়েছিল। এর ফলে শিশুরা মর্মান্বিত হয়ে গেল। মায়েরা যখন ফিরে আসেন, তখন কিছু শিশু তাদের মায়েদেরকে শক্ত করে আঁকড়ে ধরে থাকে, আরাম চায় এবং কিছুক্ষণের মধ্যে তারা শান্ত হয়। অন্যরা এমনকি দীর্ঘ প্রশান্তির পরেও শান্ত হতে অস্বীকার করে। বাচ্চাদের তৃতীয় দল সান্ত্বনার জন্য তাদের মায়ের কাছে আদৌও যেতে অস্বীকার করে।

নিরাপদ শিশু শেখে, 'আমাকে শান্ত করার জন্য আমি আমার বাবা-মায়ের উপর নির্ভর করতে পারি,'

এবং অন্যদের দিকে ঘুরতে শেখে। নিরাপত্তাহীন শিশু শিখেছে, 'আমার পিতামাতা প্রত্যাখ্যান করছে' বা 'আমার পিতামাতা অবহেলা করছে,' বা 'মনোযোগ পেতে আমাকে প্রতিবাদ করতে হবে।' যদি শিশুরা এক বছর বয়সে অনিরাপদ হয় তারা দুর্বল এবং নির্ভরশীল হয়ে বড় হতে পারে। যে শিশুদের সঠিকভাবে যত্ন নেওয়া হয় তারা নিরাপদ হয়ে ওঠে, এবং তারপর স্বাধীন হওয়ার জন্য সক্ষম হয়। যে শিশুরা পরিত্যক্ত বা অবহেলিত তারা নিরাপত্তাহীন হয়ে পড়ে, এবং তারপর স্বাধীন হতে কম সক্ষম হয়।

কান্নাকাটি করা শিশুদের যারা সমর্থনের জন্য তাদের মায়ের দিকে ফিরে যায় তাদের গ্রহণ করা আবশ্যিক। একবার সান্ত্বনা পেলে তারা তাদের বিশ্বের অন্বেষণ পুনরায় শুরু করে। রোমান্টিক অংশীদাররা একইভাবে তাদের মানসিক চাহিদার মেটানোর সাথে সাথে আরও পরস্পর নির্ভরশীল হয়ে ওঠে। মানুষের পক্ষে ঝুঁকি নেওয়া এবং চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করা অনেক সহজ যখন তারা জানে যে, কেউ একজন তাদের সাহায্য করার জন্য থাকবে এবং তাদের যদি কিছু ভুল হয়ে যায় তাহলে সান্ত্বনা দেওয়ার জন্য থাকবে। অধিক নিরাপদ ব্যক্তির সমর্থনের জন্য অন্যের দিকে যেতে সক্ষম।

যারা অন্যদের সাহায্য করার জন্য যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী এবং যাদের সাহায্য দেওয়া হয়-উভয় পরস্পর নির্ভরতায় সক্ষম হয়ে উঠে।

বয়সভিত্তিক সক্ষমতা/অর্জনসমূহ

ছোট ছেলেমেয়েরা নিজেদের সক্ষম ও স্বাধীন বলে মনে করে যদি তাদের পিতামাতা তাদেরকে সক্ষম এবং স্বাধীন হতে শেখান। শিশুরা তখনই স্বায়ত্তশাসন শিখে যখন তাদের পিতামাতা তাদেরকে ভালোবাসা, সমর্থন দেন, অন্বেষণ এবং কৌতূহলকে উৎসাহিত করার উৎসাহ দেন, দক্ষতা শেখান এবং শিশুদের উপযুক্ত পছন্দ করার অনুমতি দেন। বাচ্চাদের অন্বেষণের জন্য তাদের উৎসাহ উক্ত কার্যক্রমের প্রতি তাদের মূল্যায়নকেই বুঝায়।



গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। ভালোবাসা, স্নেহ এবং লালন-পালন তাদের সেই লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

শিশুরা যখন চলাফেরা আরম্ভ করে তখন একটি নিরাপদ পরিবেশ সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ। কৌতূহলী বাচ্চাদের তাদের নিরাপত্তার বিষয়ে



‘আমি নিজেই এটি করতে পারি!’

স্ব-যত্নের কাজগুলো স্বাধীনতার দিকে পরিচালিত করে। শিশুদের মাথা তোলার প্রচেষ্টা, গড়িয়ে পড়া বা উঠে বসা স্বাধীনতার দিকে একটি

খুব কমই ধারণা আছে। স্বাধীনতার জন্য তাদের ছোট ছোট বিষয়ে উৎসাহিত করা যেতে পারে। বাচ্চাদের তাদের জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণের একটি পরিমাপ দিন,

যেমন কোন গল্প পড়তে হবে, কোন গান গাইতে হবে বা কোন শার্ট পরতে হবে তা বেছে নেওয়া। প্রিন্সুলাররা অনেক চিন্তা, অনুভূতি এবং প্রয়োজন প্রকাশ করতে সক্ষম এবং তারা স্বাধীনতার

দিকে আরও বড় পদক্ষেপ নিতে প্রস্তুত হয়। বাচ্চাদের জামাকাপড় এবং খেলনা দূরে রাখতে, টেবিল তৈরি করতে, তোয়ালে ভাঁজ করতে বা খাবার তৈরিতে সাহায্য করতে উৎসাহিত করুন। এটি একটি যোগ্যতার এবং স্বাধীনতার অনুভূতি নির্মাণ করে।

একবার শিশুরা যখন স্কুল বয়সে পৌঁছে যায় তখন তাদের স্বাধীনতাকে সহজতর করার অনেক সুযোগ হয়। বন্ধু, স্কুল প্রকল্প এবং খেলা সব বিষয়ে সিদ্ধান্তসমূহ তাদের দৈনন্দিন জীবনে পছন্দের একটি অংশ। বয়স্কদের দিয়ে আর্থিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা শেখানো যেতে পারে। অর্থগতভাবে শিশুদের দায়িত্ব দেয়া (উদাহরণস্বরূপ, একটি সাপ্তাহিক ভাতা প্রদান বা একটি শিশুকে পারিবারিক কোষাধ্যক্ষ হিসেবে মনোনীত করা)। যখনই সম্ভব বাচ্চাদের পছন্দকে সম্মান করা গুরুত্বপূর্ণ। তাদের অকৃত্রিম উদ্যম দেখানোর মাধ্যমে এবং শিশুরা যে অনেক ছোট কাজ সম্পন্ন করে তার স্বীকৃতি দেয়ার মাধ্যমে পিতা-মাতা তাদের বিশ্বের ওপর তাদের নিয়ন্ত্রণ পেতে সাহায্য করে এবং তাদের একটি সুস্থ, স্বাধীন জীবনের জন্য প্রস্তুত করে।

বাচ্চাদের (এক থেকে আড়াই বছর) তাদের নিজস্ব উপায় খুঁজে বের করতে দিন

শিশুরা নিজেদের জন্য কিছু করার চেষ্টা করতে চায়। যখন আপনার শিশুরা এক মিনিটের মধ্যেই ‘আমাকে এটি করতে দিন’ এই মনোভাব থেকে ফিরে আসে এবং পরে আপনাকে ছেড়ে দিতে ভয় পায় তখন আপনার তাদের সাথে তাল মেলানো কঠিন হতে পারে। নিচের পয়েন্টগুলো বাচ্চাদের সাথে এই বিষয়ে বোঝাপড়া করতে সাহায্য করে:

‘...অনেক প্রেমময় মনোযোগ দিয়ে শিশুদের মাঝে নিরাপত্তার অনুভূতি তৈরি করার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা করুন...’

- অবাধ্যতা এবং আনুগত্যহীনতা (প্রাপ্তবয়স্কদের অনুরোধ মেনে চলতে অস্বীকৃতি) একটি শিশুর স্বাধীনতার আকাঙ্ক্ষার একটি অপরিহার্য অংশ।
- বাচ্চাদের নেতৃত্ব অনুসরণ করলে অনেক হৃদয়ের ব্যথা দূর হবে। যদি তারা পিতামাতাকে আঁকড়ে থাকতে চায় তাহলে তাদের অনুমতি দেওয়া উচিত, যদি তারা নিজেরাই কাজ করতে চায় তাহলে অভিভাবকদের

তাদের সঙ্গে যেতে হবে (যতক্ষণ এটি যুক্তিসঙ্গত হয়)।

- যখন বাচ্চারা আদেশ অনুসরণ করতে চায় না তখন বিভ্রান্তি একটি বিশেষভাবে কার্যকর কৌশল। বিকল্পভাবে, শিশুদের পছন্দ করার অনুমতি দেওয়া যেতে পারে এবং কিছু নিয়ন্ত্রণের প্রস্তাব দেওয়া যেতে পারে।
- আদেশ এবং আল্টিমেটাম এড়ানো উচিত। কেননা এগুলো বেশিরভাগ বাচ্চাদের সাথে ক্ষমতার লড়াই এবং অবিরাম যুদ্ধ উস্কে দেয়। নেতৃত্বের দ্বারা শিক্ষাদান আরো উৎপাদনশীল। বাচ্চারা প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা যেকোনো ধরনের নিয়ন্ত্রণের প্রতি বিরক্তি প্রকাশ করে বলে মনে হয় যার মধ্যে প্রধানত পোশাক পরা এবং পিতামাতার সাহায্য ছাড়া নিজেস্বয়ং খাওয়ানো। তবে বিপরীত আচরণ খুবই স্বাভাবিক, এমনকি যদি পিতামাতারা এটি বিরক্তিকর হিসেবে খুঁজে পান।

বিচ্ছেদ উদ্বেগ ও আটসাঁট আচরণ

পিতামাতা তাদের সন্তানের কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মানুষ।

যে কারণে একটি ছোট শিশুর পরিবার থেকে বিচ্ছেদের এবং অপরিচিতদের ভয় স্বাভাবিক। আগের দু'বছর বাবা-মায়ের সাথে সংযুক্ত অবস্থায় কাটিয়েছে। এখন বাবা-মাকে তাদের দৃষ্টির বাইরে যেতে না দেওয়া যুক্তিসঙ্গত বলে মনে হয়। পিতামাতা এবং সন্তানদের জন্য বিচ্ছেদ কঠিন। এখানে বিচ্ছেদ ব্যবস্থাপনার জন্য কয়েকটি নির্দেশনামূলক পয়েন্ট রয়েছে:

- অভিভাবকদের যতটা সম্ভব তাদের সন্তানদের সাথে ভালোবাসা এবং মনোযোগ দিয়ে এবং আলিঙ্গন বা খেলার মাধ্যমে যতটা সম্ভব নিরাপত্তা গড়ে তোলার জন্য সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করা উচিত।



নিরাপত্তার অনুভূতি গড়ে তোলার জন্য ধৈর্যের প্রয়োজন এবং যত্নশীল না শিশুটি স্বাধীন হিসেবে অনুভব করতে প্রস্তুতবোধ করে ততক্ষণ পর্যন্ত এটি চালিয়ে যাওয়া উচিত।

- বিচ্ছেদ সংক্ষিপ্ত রাখতে হবে যখন বাচ্চাকে ছেড়ে যাওয়ার প্রয়োজন হবে, বিশেষ করে প্রথম কয়েকবার এবং আগেই শিশুকে যথেষ্ট সময় দিতে হবে তার নতুন পরিচর্যাকারী সম্পর্কে জানার জন্য।
- শিশুকে আশ্বস্ত করা গুরুত্বপূর্ণ। এমনকি যদি ছোট বিচ্ছেদও হয়, যেমন সকালে নার্সারিতে যাওয়া, যা একটি সংবেদনশীল শিশুর জন্য কঠিন হতে পারে। শিশুদের যত্নের পরিবর্তনের বিষয়ে তাদের সাথে সময় নিয়ে আগেভাগেই কথা বলতে হবে এবং আশ্বাস দিতে হবে যে, তারা ফিরে আসবেন। হস্তান্তরে কখনই তাড়াহুড়া করা উচিত নয়।

- অভিভাবকদের শুধু সন্তানদের পেছনে পিছলে যাওয়া উচিত নয়। বিদায় যদিও বিরক্তিকর হতে পারে, তবে এটি শিশুর জন্য কম উদ্বেগজনক যদি বাবা-মা অদৃশ্য না হয়। এটা খুশি হতে এবং প্রস্থানের অতিরিক্ত সময়

এড়াতে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ মানসিক চাপ প্রদর্শন শুধুমাত্র শিশুকে উদ্ভিগ্ন বোধ করায়।

- 'আঁকড়ে থাকা শিশু'-যদি শিশুটি আঁকড়ে থাকে, এমনকি পিতামাতার দৈনন্দিন রুটিন চলাকালীন বাড়িতে বা বাজারে, পিতামাতার উচিত শান্ত থাকার চেষ্টা করা এবং যথারীতি চালিয়ে যাওয়া। তবে সন্তান এভাবে বাবা-মায়ের কাছে আবদ্ধ থাকে, তাহলে দুপুরের খাবার তৈরি করা বা কারো সাথে কথা বলা চালিয়ে যাওয়া সহজ নাও হতে পারে। ধীরে ধীরে ইনশাআল্লাহ বাচ্চা নিরাপদ বোধ করবে এবং ছেড়ে দেবে।

অভিভাবকদের জন্য তখন বরং খারাপ লাগে এবং এটি স্বাভাবিক যখন তাদের শিশু বিকাশের পরবর্তী পর্যায়ে চলে যায়।

কিশোর বয়সী বাস্তবতা

ছোট বাচ্চাদের প্রতিরক্ষামূলক এবং কর্তৃত্ববাদী পদ্ধতিতে যত্ন নেওয়া দরকার, তাদের অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান খুবই কম। তাদের ছোট আকারের কারণে, ছোট শিশুদের ক্রমাগত রক্ষা করতে হবে এবং সমর্থিত রাখতে হবে। কখনো কখনো, বাবা-মা

সঠিকভাবে ব্যাখ্যা করতে পারে না কেন তাদের একটি বিশেষ উপায়ে আচরণ করতে হবে। অনেক সময় মা-বাবারা তাদের বলেন, 'যেভাবে বলেছি, সেভাবে করো।'

কিশোরদের সাথে একজন 'অধিনায়ক' হওয়ার পরিবর্তে পিতামাতাকে দক্ষ আলোচক হতে হবে যদি আপনি আপোস করেন।

কিশোরদের শিখতে হবে কীভাবে নিজের উপায়ে বেঁচে থাকতে হয়; তারা শীঘ্রই বাড়ি ছেড়ে যাবে এবং মা-বাবার সাহায্য ছাড়াই বেঁচে থাকতে হবে। পিতামাতার কর্তব্য সে সকল শিশুদেরকে আঁকড়ে না ধরা যাদেরকে তারা ভালোবেসেছে এবং সম্ভবত নষ্ট করেছে বরং তাদের স্বনির্ভর হতে সাহায্য করা। অভিভাবকদের শক্ত লাগাম থেকে একটি শিথিল লাগামে বদলাতে হবে এবং তারপর সম্পূর্ণভাবে লাগাম হস্তান্তর করার জন্য প্রস্তুত হতে হবে। কিশোরদের শিখতে হবে পিতামাতার উপর কীভাবে কম নির্ভরশীল হতে হয়। পিতামাতার সাথে বিরোধ থাকলে এটি কঠিন।

মা যখন তার পরিবারের জন্য একটি গৃহকর্মী হওয়ার ভূমিকা বেছে নেন তখন কিশোররা অলস হয়। তারা মোটেও স্বাবলম্বী হয় না, কিন্তু বড়

হয়েও এই আশায় থাকবে যে, কেউ একজন তাদের জন্য অপেক্ষায় থাকবে। যে মা সবসময় একজন সেবক তার জন্য উপলব্ধি করা কঠিন জিনিস যে, তার ভালো উদ্দেশ্য থাকা সত্ত্বেও তিনি যেমনটি ভালোবাসা এবং কৃতজ্ঞতায় পূর্ণ হওয়ার প্রত্যাশা করেছিলেন তার পরিবর্তে সম্ভবত কিশোর তার প্রতি শুধু বিরক্তি এবং হতাশ বোধ করবে। তাদের ক্ষোভ বাড়তে থাকবে। কারণ শিশুরা বড় হয় এই অনুভূতিতে যে, তারা যা চায় তার কম বা বেশি করতে পারে। তাছাড়া যদি কিশোরদের কাছে সীমানা পরিষ্কার না হয়, তাদের কী কী করার অনুমতি নেই সে বিষয়ে তারা অনিশ্চিত হয়ে পড়ে। কারণ মানুষের প্রকৃতি হচ্ছে তার সীমানায় ধাক্কা দেওয়া।

কিছু অভিভাবক আক্রমণাত্মক এবং প্রতিটি পরিস্থিতির নিয়ন্ত্রণে থাকার দাবি করেন। এই মনোভাব তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে দ্বন্দ্বের দিকে নিয়ে যায়, যারা স্বাধীনতা শেখার চেষ্টা করছে। কিশোর-কিশোরীদের জীবনকে নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করা পিতামাতার কর্তব্য। বাবা-মা নিজেরাও কিছু নিয়ন্ত্রণ হারাতে যাচ্ছেন। যখন বাবা-মা প্রাপ্তবয়স্ক বন্ধুর সাথে সমস্যা নিয়ে আলোচনা করেন। তখন অনেক সময় ভিন্ন



আচরণ করেন। পিতামাতাকেও শিশুদের একইভাবে ভিন্ন হওয়ার স্বাধীনতা দিতে হবে। তারা তাদের কিশোরদের মন নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না; তারা শুধু তাদের ভিন্ন দৃষ্টিকোণ দেখতে উৎসাহিত করতে পারেন। অভিভাবকদের জোর

করা উচিত নয়। বাবা-মা মানসিক ধাক্কা খেলে তাদের তা কাটিয়ে উঠতে হবে। তারা হতাশায় ভুগলে তাদেরকে এর সাথেই বাঁচতে শিখতে হবে। এই প্রতিক্রিয়াগুলো সাধারণত পিতামাতার সমস্যা, শিশুদের নয়।

কিছু পিতার পক্ষে তাদের কন্যাদের ‘গাছের শাখার নিচের দিকে বাঁপিষে পড়ার’ জন্য ছেড়ে দেওয়া কঠিন। তারা অতিরিক্ত সুরক্ষা প্রদান করেন, তাই কন্যাদের তাদের উপর দীর্ঘমেয়াদি নির্ভরতা বিকাশ লাভ করে। তারপর মেয়েরা নিজের সিদ্ধান্ত নিতে শেখে না। তারা ড্রাইভিং লাইসেন্স নবায়ন করা বা গাড়ির বীমা ফর্ম পূরণ করা বা একটি ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট খোলা বা নিজেরাই দুই ঘণ্টার ট্রিপ চালাতে পারে না। পিতামাতার এটি ঘটতে দেওয়া উচিত নয়। তারা তাদের মেয়েকে স্বায়ত্তশাসন দিতে পারেন যখন সে ছোট থাকে।

স্বাধীনতার একটি সংজ্ঞা!

সন্তানদের প্রতি পিতা-মাতার স্বাধীনতা হলো অনেকগুলো পছন্দ, উপায় এবং বিকল্প।

যাই হোক, এইডস, মাদক, এবং সহিংসতার একটি ক্রমবর্ধমান সমস্যা আছে। শিশুর বিপদ আগের চেয়ে বেশি প্রতারণাপূর্ণ এবং 'নিজের ভুল থেকে শেখা' এই ধারণার কারণে খুব ভারী মূল্য দেয়া লাগতে পারে। 'কী হয়েছে

আমার বাচ্চারা?' এবং 'কেন তুমি বড় হও না!' এগুলো হলো কিছু অভিভাবকের সাধারণ অভিব্যক্তি।

বয়ঃসন্ধিকাল এমন একটি সময় যখন পিতামাতা এবং শিশুরা তাদের সম্পর্ককে আরও ভালো করার জন্য পুনরায় সংজ্ঞায়িত করে এবং সেই সময়ে প্রাপ্তবয়স্কদের কর্তব্য কিশোর-কিশোরীদের নির্দেশিকা এবং সাহায্য দেয়া, তারা যার প্রশংসা করবে এবং মনে রাখবে।

বেশিরভাগ অভিভাবকই বুঝতে পারেন যে, তাদের সন্তানেরা যা করে তার উপর কম বলার আছে, শুধু একারণে যে, তাদের সন্তানদের পাল্টা প্রতিক্রিয়া আরো বড় হয়।

পিতামাতাদের মেনে নিতে হবে যে, তাদের সন্তানরা তাদের 'ম্যানেজার' হিসেবে বরখাস্ত করতে চাইবে এবং

তাই তাদের একজন 'পরামর্শদাতা' হিসেবে পুনরায় নিয়োগের চেষ্টা করতে হবে, যিনি নির্দেশনা প্রদান করেন এবং প্রভাব বিস্তার চালিয়ে যান, তবুও নিয়ন্ত্রণ ত্যাগ করতে শেখেন। বাবা-

মা যদি নিয়ন্ত্রণ আঁকড়ে ধরে থাকেন, তাদের লড়াই হবে অন্তহীন।

যেসকল কিশোরের যথেষ্ট বাস্তব দায়িত্ব এবং তাদের জীবনে স্বায়ত্তশাসন আছে তাদের ঝুঁকিপূর্ণ উপায়ে এসব সন্ধান করার সম্ভাবনা কম

যদিও কিশোররা বাবা-মাকে তাদের একা ছেড়ে যেতে বলার জন্য সমধিক পরিচিত, প্রাক্তন

কিশোররা একমত যে, বেশিরভাগ কিশোর-কিশোরীর গোপনে জানতে হবে যে, তাদের অভিভাবকরা তাদের জন্য উদ্দিগ্ন।

উদাহরণস্বরূপ, যদিও জিমেনেজ এমন একটি এলাকায় বেড়ে ওঠেন যেখানে গ্যাং সক্রিয় ছিল, তার বাবা-মা তাকে কোন গ্যাংয়ের সাথে জড়িত হওয়ার বিরুদ্ধে সতর্ক করেছিলেন। তিনি বলেন, 'আমি জানতাম আমার বাবা-মা আমাকে যত্ন করেছিলেন, তাই আমার সেই ধরনের পরিবার গঠন প্রয়োজন ছিল না যা গ্যাং প্রদান করে এবং আমার বাবা-মা আমাকে স্বাধীনভাবে চিন্তা করতে এবং অন্য লোকেদের অনুসরণ না করতে শিখিয়েছেন।

শিশুদের ওপর বিশ্বাস
+
পিতা-মাতার দিক নির্দেশনা
↓
স্বায়ত্তশাসন, দায়িত্বশীলতা

প্যারেন্টিং শৈলীর প্রভাব: কর্তৃত্বভিত্তিক বনাম ক্ষমতাভিত্তিক

কর্তৃত্বভিত্তিক প্যারেন্টিং মানে এমন প্যারেন্টিং যা আত্মনির্ভরশীলতাকে উৎসাহিত এবং উন্নতি সাধন করে, অন্যদিকে ক্ষমতাভিত্তিক অভিভাবকত্ব মানে এমন অভিভাবকত্ব যা নির্ভরতাকে লালন ও উৎসাহিত করে। যদিও সময়ে সময়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে অনেক প্রাপ্তবয়স্কদের একটি কঠিন সময় পার করতে হয়, কারো কারো জন্য এটি একটি দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা যা প্রতিদিন তাদের জীবনকে বিপর্যস্ত করে। ডিনারের জন্য কোথায় যেতে হবে, কী কিনতে হবে বা কী ক্লাস নিতে হবে এমন বিষয় ঠিক করা কখনো কখনো একটি বেদনাদায়ক ঘটনা হতে পারে। কারো কারো জন্য নিজেদের বিচার করার চেয়ে সবসময় অন্যদের বিচারের সাথে ভিন্নমত পোষণ করা ভাল মনে হয়।

শিশুদের মধ্যে যারা ক্ষমতা-ভিত্তিক পিতামাতার দ্বারা বড় হয় তাদের

মধ্যে দুটি সাধারণ ভয় তৈরি হয়। প্রথম ভয় ব্যর্থতার ভয়। ‘সিদ্ধান্ত গ্রহণে ভীত’ এমন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য, তাদের অসুবিধা প্রায়ই বেড়ে যায়, শৈশবে যাদের পক্ষে অন্য কেউ ক্রমাগত তাদের জন্য সিদ্ধান্ত নিয়েছে। প্রায়ই, তাদের ব্যর্থতার কোন সম্ভাবনা থেকে তাদের রক্ষা করার জন্য ইচ্ছুক কেউ একজন ছিল অথবা সহজভাবে তাদের জন্য দ্রুত একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া সহজ ছিল। পাওয়ার বেসড প্যারেন্টিং এ বড় হওয়া বাচ্চারা বলে, ‘অন্য কেউ আমার জন্য এ কাজ করার থাকলে ব্যর্থ হওয়ার ঝুঁকি নেব কেন?’ ফলে এই শিশুরা বড় হয়ে কম ভাবে সক্ষম হয়, সিদ্ধান্ত গ্রহণ এড়িয়ে চলে। উপরন্তু, ব্যর্থতা থেকে রক্ষা করার মাধ্যমে তারা একইভাবে সফল সিদ্ধান্ত গ্রহণের সঙ্গে থাকা ভালো অনুভূতি থেকে বঞ্চিত হয়।

দ্বিতীয় ভয় হল প্রত্যাখ্যানের ভয়। যে শিশুরা নির্ভরতা নিয়ে বড় হয় যারা প্রায়ই ক্ষমতাভিত্তিক অভিভাবকত্বের সাথে থাকে, তারা মা-বাবার অনুমোদনের প্রয়োজন, এই ঝুঁকি নিয়ে বড় হয়। যদিও তাদের প্রাথমিক বছরগুলোতে এটি সুস্থ এবং পছন্দসই হতে পারে, অবশেষে তাদের স্ব-মূল্যায়ন এবং

স্ব-অনুমোদন দক্ষতা হ্রাস পায়। যখন স্ব-অনুমোদন দুর্বল হবে, তখন তারা তাদের জীবনে মা এবং বাবা থেকে যে অনুমোদনের প্রয়োজন তা অন্যদের নিকট স্থানান্তর করবে। তখন তাদের মনোভাব হতে পারে: 'যেহেতু ভুল সিদ্ধান্ত অসম্মতি এবং প্রত্যাখ্যানের দিকে নিতে পারে, তারচেয়ে আমি নিষ্ক্রিয় এবং নির্ভরশীল হয়ে আরও ভালো থাকতে চাই।'

অন্যদিকে, কর্তৃত্বভিত্তিক অভিভাবকগণ তাদের সন্তানদের সাহসিকতার দ্বারা ব্যর্থতা এবং প্রত্যাখ্যানের সাথে মোকাবিলা করতে শেখান। একই সময়ে তারা শিশুকে বুদ্ধিদীপ্ত ঝুঁকি নিতে সাহায্য করেন যা ভালো সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য অপরিহার্য। আত্মনির্ভরশীলতাকে উৎসাহিত করার মাধ্যমে পিতামাতা তাদের সন্তানদেরকে প্রকৃতপক্ষে ব্যর্থ হওয়ার সুযোগ দিয়ে শেখার এবং সফল হওয়ার সুযোগ দেন। উক্তি: 'আমাকে একটি সাফল্য দেখান এবং আমি আপনাকে একটি ব্যর্থতা দেখাব' এটি বোঝায় যে, ব্যর্থ হওয়ার ফলে অনেক সাফল্য আসে। সেই ব্যর্থতায় কী ভুল হয়েছিল তা মূল্যায়ন করে শিশুরা শিখবে, পরেরবার কী এড়াতে হবে তা ঠিক করবে এবং তারপর আবার চেষ্টা করবে।

নির্দেশিকা স্থাপন করুন, কিন্তু অসঙ্গতিসহ নমনীয়তার দ্বারা বিভ্রান্ত করবেন না। যেহেতু সামঞ্জস্য নিরাপত্তা, পূর্বাভাসযোগ্যতা লালন করে এবং কারণ ও প্রভাব বুঝতে উৎসাহিত করে, এ কারণে এটি অভিভাবকত্বের একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য। চাবিকাঠি হলো ইচ্ছুক হওয়া এবং নমনীয় হতে সক্ষম হওয়া এবং একই সময়ে সামঞ্জস্যপূর্ণ থাকা। নমনীয়তা হলো একটি কর্তৃত্ব ভিত্তিক অভিভাবকত্বের চিহ্ন যা নতুন তথ্যের ওপর ভিত্তি করে যা নতুন করে জানা যায় তার আলোকে ন্যায্যতা এবং সিদ্ধান্তসমূহকে পুনর্মূল্যায়ন করার ইচ্ছাকে নির্দেশ করে। কর্তৃত্বভিত্তিক পিতামাতার দ্বারা প্রতিষ্ঠিত নির্দেশিকা কখনো কখনো পরিবর্তিত হয়, কিন্তু সেটি শুধুমাত্র তখনই হয় যখন একটি ভালো কারণ থাকে।

অন্যদিকে অনমনীয়তা হলো প্রত্যাখ্যান, এমনকি যখন নতুন পরিস্থিতি আপনাকে পরিবর্তন করতে বলে তখনও। ক্ষমতা-ভিত্তিক পিতামাতার কাছ থেকে শিশুরা যে বার্তা গ্রহণ করে তা হলো 'কারণ আমি বলেছি তাই' অথবা 'কারণ আমি তোমার অভিভাবক' অথবা 'আমি যেমন বলি তেমন করো' (কোন যুক্তি বা বোধ ছাড়াই)। শিশুরা শেষ



পর্যন্ত হতাশার এমন পর্যায়ে পৌঁছাতে পারে যে, তারা তাদের পিতামাতার কঠোরতার নির্দেশিকা লঙ্ঘন করে। তারা ‘আমার পথ এবং আমার জন্য’ এইভাবে কাজ শুরু করে, কোন ‘কারণ ও প্রভাব’ চিন্তা না করেই। যেহেতু তারা ব্যর্থতা এবং প্রত্যাখ্যান থেকে কীভাবে বাঁচতে হয় তা শেখেনি সে কারণে তাদের বিদ্রোহ আরো ভুল বাড়ায় যা পরিচালনার জন্য তারা প্রস্তুত নয়। তখন অনিবার্য ফলাফল হয় হতাশা, আত্ম-পরাজয় এবং দুর্বল আত্মসম্মান। অপরাধী এবং ধ্বংসাত্মক কিশোরের আকাড়ে আমরা সর্বত্র এর লক্ষণ দেখতে পাচ্ছি।

ক্ষমতাভিত্তিক অভিভাবকত্বের অন্য দুর্ভাগ্যজনক ফলাফল হল, কিছু শিশু উপরে বর্ণিত বিষয়ের

বিপরীতে প্রতিক্রিয়া দেখায়। তারা মেরুদণ্ডহীন প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে ওঠে যারা অন্য কাউকে তাদের নিয়ন্ত্রণ করার অনুমতি দেয়। এটি বিবাহিত জীবনে ঘটে যেখানে এমন এক ব্যক্তি যাকে নিয়ন্ত্রণ করা এবং তার ওপর আধিপত্য করা প্রয়োজন সেই ব্যক্তি অন্য একজনকে খোঁজে যার নিয়ন্ত্রণ নেয়া এবং অন্য কেউ তার ওপর আধিপত্য করা প্রয়োজন। এমন একটি সম্পর্ক স্থাপন একটি দুঃখজনক সম্পর্ক তৈরি করে যা প্রায়ই বেদনা এবং দুঃখে শেষ হয়।

ক্ষমতা নির্ভর পিতামাতার সন্তানদের তাদের স্বামী/স্বীর সঙ্গে বৈবাহিক জীবনে অসুবিধা হতে পারে: অতিমাত্রায় উদ্বিগ্ন বা অতিমাত্রায় তর্কপ্রিয়!



শিশুদের মধ্যে স্বায়ত্তশাসন গড়ে তোলার দক্ষতা

গ্যাং, ড্রাগস বা যৌনতার মতো বিষয়গুলো বাস্তব জীবনে বিপদের সাথে জড়িত থাকা এবং দীর্ঘস্থায়ী পরিণতি নিয়ে আসে। এই বিপদগুলো কখনো কখনো পিতামাতাকে পরামর্শদাতা হওয়ার পরিবর্তে স্বৈরশাসক হতে প্ররোচিত করতে

পারে। তরুণ মানুষ বলেন যে, এই কঠিন সমস্যা ঠিক সেই সময়ে ঘটে যখন সন্তানদের বিশ্বাস করা কঠিন (Faber and Mazlish 1982)।

২০ বছর বয়সী লিজ, যে ক্যালিফোর্নিয়ায় বড় হয়েছে, সে প্রশংসা করেছে এই মর্মে যে, যৌনতা বা ড্রাগ সম্পর্কে তার যেকোন প্রশ্ন বাবা-মা খোলাখুলিভাবে তার সাথে

আলোচনা করেছিল। তারা বুঝতে পারেন যে, শিশুরা নতুন জিনিসে চেষ্টা করে, তবুও তারা তাকে যৌনতা এবং ড্রাগ থেকে দূরে রাখার ক্ষেত্রে একটি শক্তিশালী বার্তা দিয়েছে। তার সেসকল সহপাঠীগণ সবসময় তাদের পিতামাতার অজ্ঞাতে মদ পান করে যাদের বাবা-মা মাদক বা মদ্যপান নিয়ে আলোচনা নিষিদ্ধ করেছিলেন। বাবা-মা যতই ভালো জানুন না কেন শিশুদের নিজস্ব 'সিদ্ধান্ত গ্রহণ' এর চর্চা করতে উৎসাহিত করা তাদের জন্য সব সিদ্ধান্ত নেওয়ার চেয়ে বেশি বুদ্ধিমত্তার। যেসকল কিশোর-কিশোরীদের যথেষ্ট বাস্তব দায়িত্ব এবং স্বায়ত্তশাসন আছে তাদের ঝুঁকিপূর্ণ কাজ করার সম্ভাবনা কম।

যখন লোকদের নির্ভরশীল অবস্থানে রাখা হয়, তখন তারা অসহায়ত্ব, মূল্যহীনতা, বিরক্তি এবং ক্রোধের অনুভূতি অনুভব করেন। এটি পিতামাতার জন্য একটি দ্বিধা উপস্থাপন করে। একদিকে শিশুরা স্পষ্টভাবে অনভিজ্ঞতার কারণে আমাদের ওপর নির্ভরশীল। তাই তাদের জন্য আমাদের অনেক কিছু আছে বলার এবং দেখানোর। অন্যদিকে, তাদের নির্ভরতা শত্রুতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। ভাগ্যক্রমে,

শিশুদের স্বায়ত্তশাসনকে উৎসাহিত করার সুযোগগুলো প্রতিদিনই আসে। এখানে এমন কিছু দক্ষতা আছে যা শিশুদেরকে নিজেদের উপর নির্ভর করতে সাহায্য করতে পারে: (Faber and Mazlish 1982)

যখনই বাবা-মা শিশুদের অনুভূতি শোনে বা তাদের সাথে অনুভূতি বিনিময় করেন বা সমস্যা-সমাধানে আমন্ত্রণ জানান, এর মাধ্যমে তাদের স্বনির্ভরতাকে উৎসাহিত করেন। একজন মা বলেছিলেন: 'আমি এখনো আমার দাদীর কথা শুনি যিনি প্রতিবেশীর প্রশংসা করে বলেন, 'সে সবচেয়ে সুন্দর মা। সে তার সন্তানের জন্য সবকিছু করে!' সুতরাং অনেকে বিশ্বাস করেই বড় হয়েছেন যে, ভালো মায়েরা তাদের সন্তানদের জন্য প্রায় সবকিছু করেছেন। আরো খারাপ বিষয় হলো, তারা তাদের জন্যও অনুরূপ চিন্তা করেন। ফলে অতি-নিয়ন্ত্রণের কারণে তুচ্ছ বিষয়ে তর্ক হয়, ইচ্ছার প্রতিযোগিতা এবং অনেক হতাশা তৈরি হয়।

পিতামাতাকে ধীরে ধীরে সন্তানদের দায়িত্বগুলোকে হস্তান্তর করতে হবে যা সঠিকভাবে তাদেরই অন্তর্গত। যখনই মা-বাবা মনে করেন যে,



নিজেরাই জড়িত
হতে শুরু করবেন,
তাদের নিজেদেরকেই
জিজ্ঞাসা করতে হবে,
'আমার কি এখানে
কোন পছন্দ আছে?
আমাকে দায়িত্ব
নিতেই হবে? 'আমি
কি শিশুদের দায়িত্ব
দিতে পারি?'

পিতামাতার জন্য
একটি ভালো অভ্যাস
হলো নিজেকে প্রায়ই
জিজ্ঞাসা করা: আমি
এমন কি বলি বা করি
যা সন্তানকে আমার
ওপর নির্ভরশীল করে?
আর সেটি এড়িয়ে
চলা। আমার সন্তানের
স্বাধীনতা শাসনকে
উৎসাহিত করতে
আমি কী বলতে পারি
বা করতে পারি? এবং
সেটা করা।

শিশুদের হতাশা থেকে রক্ষা করার চেষ্টা তাদেরকে আশা,
প্রচেষ্টা, স্বপ্ন এবং অর্জন থেকেও বাধা দেয়।

একটি অবিশ্বাস্য সত্য ঘটনা!

একজন মা এই গল্পটি বলেছেন: আমি আমার তিন সন্তানের কাছে সম্পূর্ণ প্রয়োজনীয় এ কথাটি মনে করি। তাই এটি মিশ্র অনুভূতির ছিল যখন আমি আবিষ্কার করেছি যে, একটি যান্ত্রিক অ্যালার্ম ঘড়ি তাদেরকে আমার চেয়েও আরও দক্ষতার সাথে জাগিয়ে তুলতে পারে; এটিও মিশ্র অনুভূতির ছিল যে, আমি শয়নকালীন গল্পের পাঠক হিসেবে আমার কাজ ছেড়ে দিয়েছিলাম, যখন শিশুরা নিজেরাই পড়া শিখেছিল।

এটি তাদের ক্রমবর্ধমান স্বাধীনতা সম্পর্কে আমার নিজস্ব বিরোধপূর্ণ আবেগ ছিল যা আমাকে একটি নার্সারি স্কুলের শিক্ষকের গল্প বুঝতে সাহায্য করেছিল, যিনি একজন অল্পবয়সী মাকে বোঝানোর জন্য তার প্রচেষ্টার বর্ণনা দিয়েছেন যে, তার ছেলে ভালো থাকবে যদি সে তার সাথে ক্লাসরুমে না বসে। মা চলে যাওয়ার পাঁচ মিনিট পর শিশুটির বাথরুমে যাওয়ার দরকার হলো। তখন শিক্ষক তাকে যেতে অনুরোধ করলেন, সে অসন্তুষ্টভাবে বিড়বিড় করল, ‘আমার আশু এখানে নেই বলে আমার ভালো লাগছে না। তিনি আমার জন্য হাততালি দিতেন যখন আমি শেষ করতাম।’ শিক্ষক বললেন: ‘তুমি বাথরুমে যেতে পারো এবং তারপর নিজের জন্য নিজেই হাততালি দিতে পারো।’ শিশুটিকে তখন বিভ্রান্ত লাগছিল, কিন্তু শিক্ষক তাকে বাথরুমে নিয়ে গেলেন এবং বাইরে অপেক্ষা করলেন। কয়েক মিনিট পর তিনি করতালির শব্দ শুনতে পেলেন।

সেই দিনের পর মা শিক্ষককে জানালেন, তার সন্তান বাড়িতে এসে বলছে, ‘মা, আমি নিজেই হাততালি দিতে পারি, আর তোমাকে বাথরুমে আমার লাগবে না!’

শিক্ষক বললেন, অবিশ্বাস্য যে, সেই মা এ বিষয়ে আসলেই বিষণ্ণ ছিলো।

বাচ্চাদের পছন্দ করতে দিন

শিশুকে জিজ্ঞাসা করুন, আধা গ্লাস নাকি পুরো এক গ্লাস দুধ, টোস্ট হালকা নাকি গাঢ় চাই। তার কাছে প্রতিটি ছোট ছোট পছন্দ তার জীবনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রয়োগ করার আরও একটি সুযোগের প্রতিনিধিত্ব করে। তাকে পছন্দ করার সুযোগ না দেওয়া হলে সে অসন্তুষ্ট এবং একগুঁয়ে হয়ে যেতে পারে।

সে সর্বদা আদেশ শুনছে:

‘তুমি তোমার ঔষুধ খাও।’

‘টেবিলের উপর শব্দ করা বন্ধ করো।’

‘এখন ঘুমাতে যাও।’

আমরা তাকে এমনভাবে একটি পছন্দ প্রস্তাব করতে পারি, সেই পছন্দ প্রায়শই তার বিরক্তি কমাতে যথেষ্ট।

‘আমি দেখতে পাচ্ছি, তুমি এই ঔষুধটি খুব অপছন্দ করো। এটি আপেলের জুস নাকি কমলার জুসের সাথে গ্রহণ করা সহজ হবে?’

‘ড্রাম বাজানো সত্যিই আমাকে বিরক্ত করে। তুমি ড্রাম বাজানো বন্ধ করতে পারো এবং আমার সাথে থাকো অথবা তুমি তোমার রুমে ড্রাম বাজাও—এখন তুমিই ঠিক কর, কোনটি করবে।’

‘এখন মা ও বাবার কথা বলার সময় এবং তোমার বিছানায় থাকার সময়। তুমি কি এখন ঘুমাতে চাও বা তোমার বিছানায় কিছুক্ষণ খেলতে চাও এবং তারপর তুমি যখন ঘুমাতে প্রস্তুত হও তখন আমাদের ডাকবে?’

যেসকল ব্যক্তিদের বোঝানো সবচেয়ে কঠিন তারা তাদের অবসর বয়সে শয়নরত শিশুর মতো আচরণ করে।
(Brown, 1994)

জোরপূর্বক পছন্দ আদৌ কোন পছন্দ নয়। তখন এটি শিশুকে নিয়ন্ত্রণ করার আরেকটি উপায় হয়ে ওঠে। একটি বিকল্প হল শিশুকে আমন্ত্রণ জানানো যাতে সে এমন পছন্দগুলোর বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারে যা সকলের নিকট গ্রহণযোগ্য হবে। একজন বাবা বলেছিলেন: ‘আমার স্ত্রী এবং আমি তিনি বছরের শিশু হ্যানিকে নিয়ে রাস্তা পার হতে যাচ্ছিলাম। যখন আমরা তার হাত ধরে রাস্তা পার হই তখন সে হাত ধরাকে ঘৃণা করে, এমনকি রাস্তার মাঝামাঝি হাত আলগা করার জন্য সংগ্রাম করে। (একদিন) রাস্তা পার হওয়ার আগে আমি বললাম, হ্যানি, তুমি মায়ের হাত অথবা বাবার হাত ধরতে পারো; অথবা তোমার অন্য কোন নিরাপদ ধারণা আছে’।



সে ভেবে বলল, ‘আমি ট্রলি ধরে রাখব’। তার চিন্তাভাবনাটা আমাদের জন্য পছন্দসই ছিল।’

সন্তানের সংগ্রামের প্রতি সম্মান দেখান

যখন বাচ্চাদের সামনে কোন কিছুকে ‘সহজ’ বলা হয়, এটা তাদের সাহায্য নাও করতে পারে। সহজ কিছু করার ক্ষেত্রে তারা সফল হলে, তারা অনুভব করে যে, তারা অনেক বেশিকিছু সম্পন্ন করেনি। অন্যদিকে তারা ব্যর্থ হলে, (বলা হবে) তারা সহজ কিছু করতেই ব্যর্থ হয়েছে। তবে এর পরিবর্তে তাদের যদি বলা হয়, ‘তুমি এই কাজটি করতে পারো,

এটি সহজও হতে পারে বা কঠিনও হতে পারে,’ তখন তারা আরেকটি বার্তা পায়। যদি তারা সফল হয়, তাহলে তারা কঠিন কিছু করার জন্য গর্বিত হতে পারে। যদি তারা ব্যর্থ হয়, তারা এই ভেবে সন্তুষ্ট হয় যে, কাজটি কঠিন ছিল। কেউ কেউ মনে করেন, বাবা-মা যখন বলেন ‘এটি কঠিন হতে পারে’ তখন অযত্ন হওয়ার পরিচয় দেন। যাই হোক, একজন অনভিজ্ঞ শিশুর দৃষ্টিকোণ থেকে তাকালে তারা বুঝতে পারবেন যে, প্রথমবার যখন কেউ নতুন কিছু করে, এটা সত্যিই কঠিন মনে হয়। (সুতরাং এটি তোমার জন্য কঠিন হবে একথা বলা এড়িয়ে চলুন।

শিশুটি ভাবতে পারে ‘কেন আমার জন্য শুধু কঠিন? কেন অন্য কারো জন্য নয়?’)।

একজন শিশু সংগ্রাম করছে, কিছু বাবা-মায়ের জন্য দাঁড়িয়ে থেকে এটি দেখা অসহনীয়। এক্ষেত্রে সন্তানের হয়ে কাজ করে দেয়ার পরিবর্তে, দরকারি তথ্য দিতে পারলেই বরং ভালো হয়: ‘তুমি যদি যিপার উপরের দিকে টান দেয়ার আগে একেবারে নিচের দিকে শেষ মাথা পর্যন্ত টেনে নাও তাহলে কখনও কখনও তোমার জন্য সহজ হবে’। অথবা ‘কখনো কখনো একটি লক একেবারে মিলিয়ে দেয়ার আগে যদি এর গাঁট ঘুরিয়ে দাও তাহলে দেখতে পাবে, ভালো হচ্ছে।’ ‘কখনো কখনো এটা সাহায্য করে’ এই বাক্যাংশটি বিশেষভাবে দরকারি। কারণ যদি এটি সাহায্য না করে, শিশুর অনুভূতি অপরিপূর্ণতা থেকে রেহাই পেয়ে যায়।

খুব বেশি প্রশ্ন করবেন না

‘কোথায় গিয়েছিলে?... ‘বাইরে।’ ‘তুমি কি করেছিলে.....কিছু করোনা।’ শিশুরা যেসকল প্রশ্নের উত্তর দিতে প্রস্তুত নয় বা ইচ্ছুক নয় এমন প্রশ্ন উপেক্ষা করার জন্য প্রতিরক্ষামূলক কৌশল ব্যবহার

করে। ‘আমি জানি না’ বা ‘আমাকে একা থাকতে দাও।’ এর মানে এই নয় যে, বাবা-মা কখনো সন্তানদের প্রশ্ন করতে পারবে না। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, প্রশ্নের সম্ভাব্য প্রভাবের বিষয়ে সংবেদনশীল হতে হবে।

অভিভাবকগণের পক্ষ থেকে একটি সাধারণ অনুসন্ধান যা বিরক্তিকর মনে হয়: ‘তুমি কি আজ মজা করেছিলে?’ শিশুদের ওপর এটি একটি অযৌক্তিক দাবি। তাদের শুধু পার্টিতে যাওয়ার (স্কুল, খেলা, ক্যাম্প) কথা নয় বরং এছাড়াও তাদের প্রত্যাশা থাকা উচিত যে, তারা নিজেরা উপভোগ করেছে। আর এমনটি না হলে, নিজস্ব হতাশার সাথে তাদের পিতা মাতার হতাশাকেও মানিয়ে নিতে হয়। শিশুরা অনুভব করে যে, ভালো সময় তো কাটেনি, সেই সাথে তারা বাবা-মাকে হতাশ করেছে।

প্রশ্নের উত্তর দিতে তাড়াহুড়া করবেন না

বড় হওয়ার সময় শিশুরা বিভিন্ন বিস্ময়কর প্রশ্ন করে: ‘রঙধনু কী?’ ‘কেন শিশুটি যেখান থেকে এসেছিল সেখানে ফিরে যেতে পারেনা?’ ‘আপনাকে কি কলেজে যেতে হবে?’ বাবা-মা প্রায়ই তাৎক্ষণিক এবং অনুসন্ধিসু মনে উপযুক্ত উত্তরের জন্য হন্য

হয়ে পড়েন। সাধারণত শিশুরা কিছু উত্তর সম্পর্কে ইতিমধ্যে চিন্তা সম্পন্ন করেছে। তারা তাদের চিন্তাকে আরও প্রসারিত করতে চায়। তাৎক্ষণিক উত্তর দেওয়া শিশুদের জন্য সহায়ক নয়। এটি এমন যেন অভিভাবকগণ বাচ্চাদের জন্য তাদের মানসিক চর্চা বা বৃহত্তর চিন্তা করছেন। যদি তাদের করা প্রশ্ন আরো আগ্রহ তৈরির জন্য তাদের দিকে ফিরিয়ে দেওয়া হয় তাহলে আরো সহায়ক হবে: 'তুমি এটা সম্পর্কে কৌতুহলী, তুমি কী মনে করো?' এমনকি পিতা-মাতা প্রশ্নটির পুনরাবৃত্তি করতে পারে: 'মানুষ যা চায় তা কেন করতে পারে না?'

তারা প্রশ্নকর্তাকে কৃতিত্ব দিতে পারে:

'তুমি এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করেছ যা দার্শনিকগণ শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে চেয়েছেন।' কোন তাড়াছড়ো করার দরকার নেই; উত্তর অনুসন্ধান করার পদ্ধতিটি নিজেই মূল্যবান।

বাড়ির বাইরের উৎস ব্যবহারে শিশুদের উৎসাহিত করুন

শিশুদেরকে তাদের পরিবারের ওপর নির্ভরতার অনুভূতি কমানোর একটি উপায় হল তাদের দেখানো যে, বাড়ির বাইরেও একটি বৃহত্তর সম্প্রদায়

মূল্যবান সম্পদ নিয়ে অপেক্ষমান আছে যা তারা যাচাই করতে পারে। পৃথিবী কোনো এলিয়েনের জায়গা নয়; এখানে যখন সাহায্য প্রয়োজন হয় তখন তা পাওয়া যায়।

এমন অভ্যাস শিশুদের সুস্পষ্ট সুবিধা প্রদান ছাড়াও অভিভাবকগণকে সবসময় নিয়ন্ত্রক থাকার দায় থেকে বিশ্রাম দেয়। স্কুল সেবিকা অতিরিক্ত ওজনের শিশুর সাথে বুদ্ধিদীপ্ত খাদ্যাভ্যাস নিয়ে আলোচনা করতে পারে; জুতা বিক্রেতা ক্রমাগত প্লিকার ব্যবহার পায় কী করে তা ব্যাখ্যা করতে পারেন; লাইব্রেরিয়ান একজন যুবককে একটি গবেষণাপত্র নিয়ে সাহায্য করতে পারেন; ডেন্টিস্ট ব্যাখ্যা করতে পারেন দাঁত ব্রাশ করা না হলে কী হয় বা অত্যধিক ক্যান্ডি খাওয়ার প্রভাব কী। এসব বাইরের উৎস বাবা-মায়ের বারবার উপদেশের ক্লাস্তি কমিয়ে দিতে পারে।

আশা কেড়ে নেবেন না

স্বপ্ন দেখা, কল্পনা করা, প্রত্যাশিত চিন্তা ও পরিকল্পনার মধ্যে জীবনের অনেক আনন্দ। শিশুদের কোনো হতাশা থেকে বিরত রাখতে গিয়ে পিতামাতাগণ তাদেরকে গুরুত্বপূর্ণ আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা থেকে বঞ্চিত হতে পারেন।

বাবা-মা'র জন্য সহায়ক নির্দেশনা

এখানে শিশুদের মধ্যে স্বাধীনতা গড়ে তোলার কিছু অতিরিক্ত উপায় রয়েছে:

তাদের নিজেদের শরীরের মালিক হতে দিন

পিতামাতার সন্তানদের ক্রমাগত চুল আঁচড়ানো, তাদের কাঁধ সোজা করা, তাদের শার্ট ভাঁজ করা এবং তাদের কলার পুনর্বিন্যাস করা থেকে বিরত থাকতে হবে। শিশুরা এমন আচরণকে তাদের শারীরিক গোপনীয়তার ওপর একটি আক্রমণ হিসেবে অনুভব করে।

শিশুদের উপস্থিতিতে তাদের সম্পর্কে কথা বলবেন না, তারা যত ছোটই হোক না কেন

পিতামাতার উচিত নিজেদেরকে তাদের মায়ের পাশে দাঁড়িয়ে থাকার ছবি কল্পনা করা যখন মা নিম্নলিখিত বিষয়টি একটি বন্ধুকে বলছে: 'প্রথম শ্রেণিতে সে তার পড়ার কারণে অসন্তুষ্ট ছিল, এখন সে ভালো করছে'। অথবা, 'তাকে কিছু মনে করো না, সে একটু লাজুক।'

নিজেদের নিয়ে এমন আলোচনা শুনলে শিশুরা বিব্রত হয়, তারা মনে

করে তাদের সাথে বন্ধু এবং সম্পত্তির মতো আচরণ করা হয়।

বাচ্চাদের নিজেদেরকে উত্তর দিতে দিন

শিশুর উপস্থিতিতে বারবার একজন অভিভাবককে প্রশ্ন করা হয় যেমন:

'সে কি নতুন বাচ্চা পছন্দ করে?'
'নতুন খেলনা নিয়ে সে খেলছে না কেন?'
'স্বয়ত্বশাসনের প্রতি শ্রদ্ধার আসল চিহ্ন হলো প্রাপ্তবয়স্কদের এভাবে জিজ্ঞাসা করা, 'আমির তোমাকে বলতে পারে। সে একমাত্র ভালো জানে।'

আপনার সন্তানের চূড়ান্ত 'প্রস্তুতির' প্রতি সম্মান দেখান

কখনো কখনো একটি শিশু বেশি কিছু করতে চায় অথচ সে মানসিক বা শারীরিকভাবে এর জন্য প্রস্তুত নয়। যেমন: সে একটি 'বড় মেয়ের' মতো বাথরুম ব্যবহার করতে চায়, কিন্তু সে এখনও করতে পারে না। সে তার ভাইয়ের মতো সাঁতার কাটতে চায়, যদিও সে পানিকে ভয় পায়। সে চায় তার বুড়ো আঙুল চোষা বন্ধ করতে, কিন্তু যখন সে ক্লান্ত থাকে, এটা করতে তার খুব ভালো লাগে।

ছোটদেরকে জোর করা, অনুরোধ করা বা বিব্রত করার পরিবর্তে অভিভাবকগণ তাদের প্রতি আস্থা ইতিবাচকভাবে প্রকাশ করতে পারেন: 'অল্প কয়েক দিনের মধ্যেই তুমি ঠিক বাবা-মায়ের মতো বাথরুম ব্যবহার করতে পারবে।'

'আমি চিন্তিত নই। তুমি প্রস্তুত হলে, তুমি পানিতে নামবে।'

'তুমি সিদ্ধান্ত নিলেই তোমার বুড়ো আঙুল চোষা বন্ধ করতে পারবে।'

খুব বেশি 'না' এর জন্য সতর্ক থাকুন

এমন অনেক সময় হবে যখন বাবা-মাকে সন্তানদের ইচ্ছা অস্বীকার করতে হবে। তবুও কিছু শিশু সরাসরি 'না' কে তাদের স্বায়ত্তশাসনের ওপর সরাসরি আক্রমণ হিসেবে মনে করে। তারা চিৎকার করে, ক্ষুব্ধ হয়, নাম ধরে ডাকে বা বিষণ্ণ হয়। তারা অভিভাবককে বাধা দেন, 'কেন না...? ...আমি তোমাকে ঘৃণা করি!' এটা এমনকি পিতামাতার মধ্যে যারা সবচেয়ে ধৈর্যশীল তাদের জন্যও ক্লান্তিকর হয়। বাবা-মায়ের কি হাল ছেড়ে দিয়ে সবকিছুতে 'হ্যাঁ' বলা উচিত? স্পষ্টতই না। সৌভাগ্যবশত, কিছু বিকল্প সহায়ক

রয়েছে যা পিতামাতাকে দ্বন্দ্বের আমন্ত্রণ না জানিয়ে দৃঢ় হওয়ার সুযোগ দেয়। উদাহরণ হলো শিশুদের জন্য বাড়িটিকে নিরাপদ করে তোলা যাতে ভিতরেই চারপাশে ঘুরাঘুরি করতে পারে বা 'না' না বলে তাদের মনোযোগ অন্যকিছুতে সরিয়ে নেয়া।

আপনার সন্তানের সাথে পরামর্শ করুন

অনেক বাবা-মা সন্তানদের সাথে তাদের বিষয়ে আলোচনা করেন না। যদি পরীক্ষায় পাস করার জন্য ডিনার দিয়ে তাদের পুরস্কৃত করতে চায় তাহলে শিশুদেরকে তাদের পছন্দের রেস্টুরেন্ট বেছে নিতে দিন। এটা তাদের পার্টি, আপনার নয়। এছাড়াও, বাবা-মা যদি তাদের জন্য একটি খেলনা কিনে দিতে চান, তাহলে তাদের সাথে পরামর্শ করতে হবে; অভিভাবকরা শিশুদের ইচ্ছা অনুযায়ী খেলনা না কিনে তাদের নিজস্ব রুচি অনুযায়ী খেলনা কিনলে শেষে বাবা-মাকেই সেটি নিয়ে খেলতে হয় এবং শিশুরা সেটি দেখে বিরক্ত হয় বা কাঁদে। বাবা-মায়ের পছন্দ বা অপছন্দকে তাদের ওপর চাপিয়ে দেয়ার পরিবর্তে বাবা-মায়ের উচিত শিশুদেরকে অন্তর্ভুক্ত

করা। যখন শিশুদের সাথে অংশীদার হিসেবে আচরণ করা হয়, এটি উভয় উপায়ে মনোভাব উন্নত করতে সাহায্য করবে।

উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.) বলেছেন: আপনার সন্তানদের সাথে প্রথম সাত বছর খেলাধুলা করুন; দ্বিতীয় সাত বছর শিক্ষা এবং নিয়মানুবর্তিতা শিক্ষা দিন; তার পরের সাত বছর তাকে সাথী হিসেবে রাখুন; এরপর তাকে স্বাধীন হতে দিন।

বিচ্ছিন্নভাবে (চরিত্রের কিছু বৈশিষ্ট্য) গুণাবলিগুলো তাদের সামনে বলা জীবিত শরীরের থেকে তাদের কক্ষাল নেওয়ার মতো . . . নৈতিকতা সমগ্র চরিত্রের চেয়ে কম কিছু নয় এবং পুরো চরিত্রটি ব্যক্তির মৌলিক কাঠামো এবং প্রকাশের সাথে অভিন্ন। পুণ্যের অধিকারী হওয়া মানে নামমাত্র এবং একচেটিয়া বৈশিষ্ট্যের চাষ করা নয়; এর অর্থ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সম্পূর্ণরূপে এবং পর্যাপ্তভাবে এমন একজন হয়ে উঠা যা একে অপরের সাথে মেলামেশার মাধ্যমে সম্ভব।

(John Dewey)

আপনার সন্তানদের দায়িত্বশীল স্বাধীনতা শেখান

এখানে দায়িত্বশীলতা, মূল্যবোধসম্পন্ন এবং সঠিকভাবে নির্দেশিত স্বাধীনতার কথা বলা হয়েছে। এটা বিশৃঙ্খল হওয়ার উদ্দেশ্যে নয় এবং এমন উদ্দেশ্যেও নয় যেখানে কোন দিক-নির্দেশনার অভাব আছে অথবা যে নীতিগুলো নৈতিকতা এবং মূল্যবোধ থেকে নিজেকে মুক্ত করার ফলাফল। অভিভাবকগণের উৎসাহিত করা হয় যাতে তারা স্বায়ত্তশাসনের সাথে ধার্মিকতা গড়ে তুলতে পারেন। যাতে করে তাদের সন্তানরা নিজস্ব সিদ্ধান্ত সঠিকভাবে নেয়। শিশুদের ধার্মিকতা এবং স্বায়ত্তশাসনের দ্বারা সজ্জিত করুন, যাতে তারা যেকোনো চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে পারে।

পরামর্শ বনাম স্বায়ত্তশাসন: কন্যা এবং তার মা

যখন অভিভাবকগণকে বলা হয়, অভিভাবকগণের পক্ষ থেকে শিশুদেরকে পরামর্শ প্রদান তাদের স্বায়ত্তশাসনে হস্তক্ষেপ করতে পারে, অনেকেই অবিলম্বে বিরক্ত হন। তারা অনুভব করেন, 'এখনও অনেক দেরি আছে!' এসকল পিতা-মাতা বুঝতে



পারেন না, কেন তাদের পিতামাতার জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা বিনিময় করার অধিকার থেকে বঞ্চিত করা উচিত।

উদাহরণ # ১

একটি অধ্যাবসায়ী মা এবং তার মেয়ের ক্ষেত্র বিবেচনা করুন:

‘কেন আমার সন্তান আমার পরামর্শের সুবিধা নেবে না, যখন তার কোন সমস্যা হয়? আমার মেয়ে নিশ্চিত ছিলনা যে, তার বন্ধুর থ্র্যাডুয়েশন পার্টিতে যাবে কিনা। কারণ কিছু মেয়েকে সে পছন্দ করে না। তারা ‘সব সময় গুজব রটনা করে এবং গালমন্দ করে, অপমান করে।’ এখন তাকে

একথা বলতে কি সমস্যা যে, যাই হোক তাকে যেতে হবে, অন্যথায় সে কি তার বন্ধুকে হতাশ করবে?

অভিভাবকগণ তাৎক্ষণিক পরামর্শ দিলে, বাচ্চারা বোকা বোধ করতে পারে (‘কেন আমি নিজের ব্যাপারে এভাবে ভাবিনি?’), বিরক্ত (‘আমাকে বলবেন না কিভাবে আমার জীবন চালাতে হয়!’), অথবা অতিষ্ঠ হতে পারে (‘কী তোমাকে এভাবে ভাবতে বাধ্য করে যে, আমি এটা নিয়ে ইতোমধ্যে ভাবিনি’)। যখন শিশুরা নিজেরাই কিছু করার সিদ্ধান্ত নেয় তখন তারা আত্মবিশ্বাসের সাথে বড় হয় এবং তাদের সিদ্ধান্তের জন্য দায়িত্ব গ্রহণ করতে ইচ্ছুক হয়।

‘আমার সন্তানের যখন কোন সমস্যা হয় তখন আমার কি কিছু করা উচিত নয়? কয়েকবার আমি তাকে বলেছি, ‘এটা তোমার সমস্যা; তুমি এটা মোকাবিলা করো, ‘তাকে খুব বিমর্ষ মনে হচ্ছিল’। অভিভাবকগণ তাদের সমস্যা উপেক্ষা করলে শিশুরা আহত এবং নির্জনবোধ করে। যাহোক, অবিলম্বে উপেক্ষা বা উপদেশের চরমের মধ্যে, একজন পিতামাতা অনেক কিছু করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ:

- পিতামাতা সন্তানের জটিল চিন্তা এবং অনুভূতি সমাধান করতে সাহায্য করতে পারেন। তুমি যা বলেছ সেখানে তোমার দুটি অনুভূতি আছে বলে মনে হচ্ছে: তুমি উপস্থিত হতে চাও, অথচ তুমি সেসকল মেয়েদের সাথে ঝগড়া করতে চাও না যাদেরকে তুমি পছন্দ করো না।’
- তারা সমস্যাটিকে একটি সরল প্রশ্ন করতে পারে: ‘তাই প্রশ্নটি মনে হয়, ‘তুমি কিভাবে একটি উপায় খুঁজে পাবে যাতে পার্টিতে গমন করবে এবং গালমন্দ করে এমন মেয়েদেরকে সহ্য করবে?’ এরূপ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার পর অভিভাবকদের উচিত চুপ থাকা। তাদের নীরবতা শিশুকে

সমাধান খুঁজে পেতে সুযোগ দেয়।

- বাড়ির বাইরে সহজলভ্য সম্পদ নির্দেশ করুন। ‘আমি লক্ষ্য করেছি, গ্রন্থাগারের ‘কিশোর’ বিভাগে কিছু বই আছে যার দ্বারা বিভিন্ন ধরনের সামাজিক সমস্যা মোকাবিলা করা যায়। তারা কী বলে তুমি তা দেখতে পারো।’

‘ধরুন, আমি একটা সমাধানের চিন্তা করেছি এবং আমি নিশ্চিত যে, সে তা চিন্তা করেনি। এখন আমি কি তার কাছে এটি উল্লেখ করতে পারি?’ হ্যাঁ, কিন্তু তার চিন্তা করার পরে। সে তার পিতা-মাতার ধারণা শুনতে সক্ষম হবে, বিশেষ করে যদি এটি এমনভাবে বলা হয় যা তার স্বায়ত্তশাসনের প্রতি সম্মান দেখায়: তুমি একজন কৌতুক অভিনেতা আনতে পারো। হয়তো মেয়েরা তোমাকে বিরক্ত করার চেয়ে হাসা-হাসি নিয়ে খুব ব্যস্ত থাকবে।’

‘তুমি এ বিষয়ে কেমন মনে করো’ বা ‘তুমি কী বিবেচনা করবে...’ দিয়ে পরামর্শ শুরু করুন। যে পরামর্শ আমাদের কাছে ‘বুদ্ধিমান’ বলে মনে হয় তা শিশুর কাছে ‘অতটা বুদ্ধিমান নয়।’

‘ধরুন, আমি বিশ্বাস করি তার পার্টিতে যাওয়া উচিত। আমাকে কি

চুপ করে থাকতে হবে?’ একটা বাচ্চা যখন তার সমস্যার সমাধান খোঁজে, তখন তার পিতামাতার চিন্তাভাবনা শোনা সহায়ক হতে পারে। ‘কিছু মেয়ের আচরণের ধরনে একটি পার্টির আনন্দ মিস করা আমাকে বিরক্ত করবে। আমি মনে করি যে, উপস্থিত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং স্নাতক হওয়ার সময় বন্ধুকে হতাশ না করা, এমনকি কিছু ত্যাগ স্বীকার করতে হলেও’।

তরুণরা তাদের পিতা-মাতার মূল্যবোধ জানার অধিকারী। এমনকি অভিভাবকের মতামত এই মুহুর্তে না পালন করার সিদ্ধান্ত নিলেও। এমন কিছু আছে যা পিতামাতাগণ তাদের চিন্তা করা ও শিক্ষা গ্রহণের জন্য দিয়ে থাকেন।

উদাহরণ # ২

একজন মা বলেছিলেন: ‘আমার মেয়ে জামা কাপড় পড়া নিয়ে আমার সাথে সারাক্ষণ ঝগড়া করে। যেদিন স্কুল থাকে না সেদিন আমি তার যা ইচ্ছা তাই পরিধান করতে দেই। আর স্কুলের দিনগুলোতে তার বিছানার উপর আমি দু’টি পোশাক রাখি এবং সে সিদ্ধান্ত নেয়।’ সুবিধা হলো স্কুল ইউনিফর্ম এর কোন বিকল্প নেই। অতএব কোন তর্ক নেই যে, কী পরতে হবে!

উদাহরণ #৩

সামির মা: ‘আমার ছেলে একটি সোয়েটার না জ্যাকেট পরবে অবশেষে সে বিষয়ে তার সাথে প্রতিদিনের ঝগড়া শেষ করে দিলাম। আমি বলেছিলাম, ‘সামি, আমি ভাবছি। তুমি প্রতিদিন কী পরবে তা বলার বদলে, আমি মনে করি তুমি নিজেকে বলো। দেখি বাইরের তাপমাত্রার সাথে কী পোশাক পরা যায়। একটি চার্ট তৈরি করি এবং সিদ্ধান্ত নিই। তারপরে আমরা একটি চার্ট আঁকলাম একসাথে:

বাইরের তাপমাত্রা	উপযুক্ত পোশাক
৬৯ ডিগ্রি ফারেনহাইট (২০ সেলসিয়াস) এবং তার বেশি	কোন সোয়েটার নয়
৫০ থেকে ৬৮ ডিগ্রি ফারেনহাইটের মধ্যে (১০-২০ সেলসিয়াস)	সোয়েটার
৪৯ ডিগ্রি ফারেনহাইট (৯ সেলসিয়াস) এবং নীচে:	ভারী জ্যাকেট

আমরা একটি বড় থার্মোমিটার কিনেছিলাম এবং সে এটি বাইরে একটি গাছে ঝুলিয়েছিল। এখন সে প্রতিদিন সকালে ওদিকে তাকায়। আর কোন ঝগড়া নেই। আমি নিজেকে প্রতিভাবান মনে করছি।’

উদাহরণ # ৪

মুনা তার মাকে জিজ্ঞেস করল, ‘কেন আমরা বারমুড়া বা ফ্লোরিডায় ভালো ছুটিতে কোথাও যাই না? ‘আমি উত্তর দিতে গিয়েও দেইনি। আমি বললাম: ‘কেন করব না?’ মুনা রান্নাঘরের চারপাশে ঘোরাঘুরি করে বলল, ‘আমি জানি, আমি জানি... কারণ এটা খুব ব্যয়বহুল... আচ্ছা, এখানে আমরা কি অন্তত চিড়িয়াখানায় যেতে পারি?’



পর্দার ব্যাপারে আপনি কি আপনার মেয়ের উপর জোর করেন? (Noha Beshir)

আমার বাবা-মা আমাকে কিছু করতে বাধ্য করেননি। আমি এমন একটি সময় মনে করতে পারিনা যখন আমার বাবা-মা আমাকে পছন্দ করতে দেয়নি। যখন আমি মাথায় স্কার্ফ পরতে আসি, তখন আমার মা বলেননি, ‘তোমাকে অবশ্যই এটা পরতে হবে কারণ এটা তোমার ধর্ম।’ কেন আমরা এটি পরিধান করি তিনি তা ব্যাখ্যা করেছিলেন।

কখনো কখনো এটি আরামদায়ক নাও হতে পারে। গ্রীষ্মে এটি পরার মানে গরমে সোয়েটার এবং জিন্স পরা নয়। মা বললেন, ‘না, তুমি হালকা ফ্লেয়ার প্যান্ট পরতে পারো যার ভিতর দিয়ে বাতাস চলাচল করে এবং তার সাথে একটি হালকা বোতামওয়াল শার্ট। এইভাবে, যখন তোমার বন্ধুরা তোমাকে জিজ্ঞাসা করে কেন তুমি এটি পর, তুমি আসলে তাদের একটি কারণ দিতে পারো যা তুমি বিশ্বাস করো। এভাবে নয় যে, এটা আমার ধর্মের অংশ এবং আমার বাবা-মা আমাকে এটা পরতে বাধ্য করেন।’ আমি আসলে কেন পরিধান করি তা বলার পরে কয়েকজন লোক আমাকে বলেছিল, ‘এগুলোর মধ্যে একটি পরিধান করা উচিত’ যাই হোক আমি আমার বাবা-মায়ের সাথে সত্যিই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি। তার মানে এই নয় যে, আমি তাদের ছাড়া থাকতে পারব না। কিছু কারণে আমি সবসময় তাদের আরও বেশি সম্মান করি। আমি সত্যিই আমার পরিবারকে ভালোবাসি। আমি এ কারণে আনন্দিত যে, আমি তাদের প্রায় সবকিছু বলতে পারি। আমার বোন ও আমার মাঝে একটি সুন্দর বন্ধন আছে। কিন্তু আমার পরিবারের সবচেয়ে ভালো জিনিস হল যদিও আমিরাহ সবচেয়ে বয়স্ক এবং যদিও আমি সবচেয়ে ছোট, আমাদের পরিবারে আমরা সবাই সমান।

(Beshir and Rida, 1998)

বাবা-মা যদি তাদের সন্তানের বন্ধুদের পছন্দ না করেন

বাবা-মা চান যারা ভদ্র, সৎ এবং উজ্জ্বল এবং যারা মদ পান করবেন না বা ধূমপান বা ড্রাগ ব্যবহার করবে না তারা তাদের সন্তানদের বন্ধু হোক। পিতামাতা তাদের শিশুদের রক্ষা করতে চান এবং একই সময়ে, স্বায়ত্তশাসন উৎসাহিত করেন। এমন অনেক বন্ধুত্ব থাকে যে জন্য বাবা-

মা উদ্বিগ্ন থাকেন যদিও সেগুলো স্বল্পস্থায়ী হয়। প্রায়ই শিশুরা আবিষ্কার করে যে, তারা প্রথমে যার প্রশংসা করেছিল সে বন্ধু কোন অসাধারণ ব্যক্তিত্ব নয়। একটি আপত্তিকর বন্ধুত্বের সাধারণভাবে চলার অনুমতি দেয়া তাকে সক্রিয়ভাবে বন্ধ করে দেয়ার তুলনায় ভালো কাজ করতে পারে। বন্ধুত্ব যে প্রয়োজন পূরণ করে সে বিষয়টি বিবেচনায় নিতে

হবে এবং বাচ্চাদের জিজ্ঞাসা করতে হবে, সেই বিশেষ বন্ধুর কী সে পছন্দ করে। তার উত্তরের মাধ্যমে বাবা-মা সেই বন্ধুর প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার প্রকৃত কারণ জানতে পারেন।

বাচ্চাদের বিভিন্ন মানুষের সাথে মোকাবিলা করতে শিখতে হবে। মাঝে মাঝে বন্ধুত্ব হুমকি এবং সম্ভাব্য বিপজ্জনক হয়, যেমন এমন বাচ্চাদের সাথে নিজেদের সারিবদ্ধ করা যারা যুদ্ধবাজ, অসামাজিক বা

অপরাধমূলক কাজে লিপ্ত। যাদের আচরণ অগ্রহণযোগ্য তাদের সাথে বন্ধুত্ব নিরুৎসাহিত করার ক্ষেত্রে বাবা-মায়ের দায়িত্ব আছে।

পিতামাতার সমর্থন, বিশ্বাস এবং ধৈর্য শিশুদের সামাজিক মিথস্ক্রিয়া উন্নত করতে সাহায্য করে। মানুষের সাথে চলতে, নিজেদের সম্পর্কে ভালো অনুভব করতে এবং নিজ কর্মের জন্য দায়িত্ব নিতে শিশুদের দিক-নির্দেশনা প্রয়োজন হয়।



শিশুদের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা স্বায়ত্তশাসন বাড়ায়

পিতামাতাগণ নিম্নলিখিত কাজগুলো করে স্বাধীনতা শেখাতে পারেন:

- বাচ্চাদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার সুযোগ দিন (যেমন পারিবারিক বেড়াতে যাওয়ার জায়গা বেছে নেওয়া বা কাজগুলো মোটামুটিভাবে ভাগ করা)।
- বাচ্চাদের দেখান কীভাবে বিকল্প বিবেচনা করতে হয়, প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ করতে হয় এবং তাদের সিদ্ধান্তের সম্ভাব্য ফলাফল বিবেচনা করতে হয় (যেমন কোন পোশাক পরতে হবে তা নির্ধারণ করা)।
- বাচ্চাদের শেখান, সিদ্ধান্তগুলো নিজের এবং অন্যদের জন্য কী পরিণতি বহন করে। ধূমপানের উদাহরণ ব্যবহার করুন: একজন কিশোর ধূমপান করতে পারে। কারণ এটি দেখতে 'পরিপক্ব' দেখায়। কিন্তু এর পরিণতি এবং ফলাফল বিবেচনা করে না। এর ফলে দাঁত হলুদ হয়, দুর্গন্ধ, ক্যান্সার এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। তামাক চাষ ধ্বংসাত্মক। এটি জমির পুষ্টি ছিনতাই করে। এছাড়া এর পরিবর্তে তামাক চাষে ব্যবহৃত জমি

অভাবী মানুষের খাদ্য ও বস্ত্র উৎপাদনের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

- বাচ্চাদের দেখাতে হবে, প্রয়োজনীয় সময়ে সিদ্ধান্ত না নেওয়া ভুল সিদ্ধান্ত নেওয়ার মতো ক্ষতিকর।
- যেখানেই সম্ভব বাবা-মায়ের উচিত সন্তানদের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা। কোন সিদ্ধান্তই নিখুঁত নয়, তাই সন্তানদের সিদ্ধান্ত নেওয়ার সামর্থ্যকে অভিভাবকগণের সমর্থন করা উচিত এবং সেই সিদ্ধান্তকে উন্নত করবে।
- বাচ্চাদের সিদ্ধান্ত তাদের রুচি এবং চাহিদার উপর ভিত্তি করে যা পিতামাতার সিদ্ধান্তের সাথে নাও মিলতে পারে।
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের জন্য নিয়ম বা সীমা নির্ধারণ করা উচিত। স্পষ্টতই ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত অগ্রহণযোগ্য। তাই অভিভাবকগণের ব্যাখ্যা করতে হবে কেন তাদেরকে এমন সিদ্ধান্ত গ্রহণের অনুমতি দেওয়া যাবে না।

MAKE
MAKE
THE
THE
RIGHT
DECIS!



সিদ্ধান্ত গ্রহণের পদক্ষেপ

সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা আত্মসম্মান উন্নত করতে সাহায্য করে। যে শিশুরা তাদের জীবনের ওপর কিছু নিয়ন্ত্রণ করতে পারে তাদেরকে মূলত

আত্মনির্ভরশীল, দায়িত্বশীল এবং সুখী প্রাপ্তবয়স্ক হতে প্রস্তুত করা হচ্ছে। স্বাধীন শিশুরা নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলো অতিক্রম করতে সক্ষম হয়:

- একটি সিদ্ধান্ত নেওয়া প্রয়োজন, তা বুঝতে পারা
- সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করার জন্য তথ্য সংগ্রহ করা
- বিকল্প সিদ্ধান্ত চিহ্নিত করা
- সিদ্ধান্তের সম্ভাব্য ফলাফল পরীক্ষা করা
- ব্যক্তিগত মূল্যবোধ এবং লক্ষ্যগুলোর সাথে বিকল্পগুলো কীভাবে মানানসই হয় তা বিবেচনা করা
- নির্দিষ্ট সিদ্ধান্ত বেছে নেওয়ার জন্য দুর্বল কারণগুলোকে চিনতে পারা (যেমন সহপাঠীর চাপ, পরিপক্বতা প্রমাণ করার ইচ্ছা বা বিদ্রোহের অনুভূতি)
- সিদ্ধান্ত বাস্তবায়ন।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৫৯: পিতামাতার আধিপত্যের পরিমাপ যাচাই করা

একটি শিশুকে তার পিতামাতার উপস্থিতিতে যেকোনো বিষয় সম্পর্কে দশটি সহজ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার চেষ্টা করুন। লক্ষ্য করুন, শিশু উত্তর দেয় নাকি অভিভাবক বাঁপিয়ে পড়ে এবং সন্তানের পক্ষে উত্তর দেয়। পিতামাতার দ্বারা উত্তর দেওয়া প্রশ্নের সংখ্যা পিতামাতার ‘আধিপত্যের পরিমাপ’ এর একটি স্পষ্ট ইঙ্গিত। এছাড়াও সন্তান যখন একটি কঠিন প্রশ্নের উত্তর দিতে কষ্ট অনুভব করে তখন অভিভাবক কতটা অস্থির এবং তীব্র হয় তা দেখুন।

অভিভাবকগণের আধিপত্য বিস্তারকারী পরিচালক হওয়ার পরিবর্তে পথ প্রদর্শনকারী পরামর্শদাতায় রূপান্তরিত হতে হবে (তাদের সন্তানদের জন্য যথাযথ স্বায়ত্তশাসনের সুবিধার্থে)।

কার্যকলাপ ৬০: আপনার সন্তানদের নিকট আপনার পারিবারিক মূল্যবোধের নীতিমালা ব্যাখ্যা করুন

সন্তানদের একটি নির্দিষ্ট পেশা অনুসরণ করতে বাধ্য করা বা বাবা-মায়ের অনুলিপি হিসেবে তৈরি করা একটি ভুল। তাদের মধ্যে বিসুদ্ধ ধর্ম (আকিদাহ), মূল্যবোধ এবং তাদের জন্য প্রয়োজনীয় বিশ্বদৃষ্টি তৈরি করুন। এছাড়াও তাদের সাথে মানুষ, প্রাণী, গাছপালা এবং পরিবেশের প্রতি ভালোবাসা সম্পর্কিত আপনার মূল্যবোধগুলো বিনিময় করুন।

আজকের শিশুরা তাদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য অর্জনের অনেক সৃজনশীল উপায় দ্বারা তাদের পিতামাতাকে চমকে দেয়। আপনার পরিবার নিয়ে আলোচনা করুন এবং আপনার সন্তানদের জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে তারা এই মূল্যবোধগুলোকে সংগঠিত করবে।

কার্যকলাপ ৬১: আপনি কি একজন সহায়ক বা হস্তক্ষেপকারী অভিভাবক?

আমরা অবিবাহিত হিসেবে শুরু করি, বিয়ে করি এবং সন্তান ধারণ করি। দুই দশক পরে, বাচ্চারা বাসা ছেড়ে দেয় এবং কলেজে যায়।

জেনারেল ম্যাক আর্থার এবং প্রেসিডেন্ট রুজভেল্টের মা তাদের কাছাকাছি থাকতেন, যখন তারা কলেজে যেতো। তাদেরকে ২৪/৭ চোখে চোখে রাখার জন্য সেল ফোন এবং ই-মেইল ছিল না। বেশিরভাগ অভিভাবক উল্লেখ করেন, তারা তাদের সন্তানদের সীমানাকে সম্মান করেন এবং তারা তাদের সন্তানদের জীবনে হস্তক্ষেপ করেন না। নীচে কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হল যাতে বাবা-মা তাদের সত্য আচরণ আবিষ্কার করতে পারেন:

- কলেজ চলাকালীন আপনি আপনার সন্তানের সাথে কত ঘন ঘন যোগাযোগ করেন? দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক?
- আপনি কি আপনার সন্তানের অধ্যাপকগণের সাথে যোগাযোগ করেন?
- আপনি কি আপনার সন্তানের কাগজপত্র লিখতে সমস্যা হলে সহায়তা করেন?
- আপনি যখন আপনার সন্তানের সাথে দেখা করেন, আপনি কি তার কাজকর্ম করেন (তার ঘর পরিষ্কার করা, লন্ড্রি করা, ময়লার ঝুড়িটা বাইরে নিয়ে যাওয়া)?
- আপনার সন্তানের কোনো রুমমেটের সঙ্গে যদি সমস্যা হয়, আপনি কি হস্তক্ষেপ করেন?

আপনার উত্তর আপনার পরিবারের সাথে আলোচনা করুন। এমন শিক্ষার্থী যারা বাড়ি থেকে দূরে থাকেন তাদের সাথে কীভাবে আচরণ করতে হবে তার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে:

- আপনার সন্তানকে কল শুরু করতে বলুন। এটা আত্মনির্ভরশীলতা শেখাতে সাহায্য করে।
- কাগজপত্র এবং অ্যাসাইনমেন্ট ছাত্র দ্বারা করানো উচিত।
- আপনার সন্তান কলেজের ছাত্র হলে সে এমন একজন প্রাপ্তবয়স্ক যে তার প্রয়োজনের যত্ন নিতে সক্ষম, তাই তাদের উচিত তাদের নিজেদের কাজগুলো করা। (Kantrowitz and Tyre 2006)



সৃজনশীলতার বিকাশ

ভূমিকা	১৫০
সৃজনশীলতার সাধারণ ধারণা	১৫২
অদমনীয় ঐতিহাসিক আবিষ্কার	১৫৫
শিশুদের সৃজনশীলতা দমন করা	১৫৭
নেতিবাচক মনোভাব - যা সৃজনশীলতাকে অবরুদ্ধ করে	১৫৮
সৃজনশীলতা বিকাশের উপায়সমূহ	১৬০
সৃজনশীল প্রশ্ন করতে পারা	১৬০
ব্যবহারিক কার্যক্রম	১৬২
অভিজ্ঞতার ভিন্নতাসমূহ	১৬২
মাথা খাটাও	১৬৩
সৃজনশীল খেলা	১৬৩
শিশুদের লেখালেখি	১৬৫
শিশুদের আঁকাআঁকি	১৬৬
ভ্রান্ত ধারণা: 'অঙ্কিত' বা 'অনুৎপাদনশীল' চিন্তা	১৬৭
বাবা-মা'র করণীয়	১৬৮
খেলনার বিষয়ে দৃষ্টি আকর্ষণ	১৬৯
অ্যাকটিভিটি	১৭২

ভূমিকা

সৃজনশীলতা নিজেকে প্রকাশের একটি রূপ বা মাধ্যম। শিশুরা যখন কোন মন্তব্য ছাড়াই স্বাধীনভাবে নিজেদের প্রকাশ করে তখন একটি দুর্দান্ত তৃপ্তি অনুভব করে। মৌলিক কোন কিছু তৈরি করার ক্ষমতা ভালো চরিত্রের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। সকল ধরনের শিল্পের অভিজ্ঞতা শিশুদের

সৃজনশীলতার বিকাশকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়িয়ে তুলতে পারে। সৃজনশীল শিশুরা প্রকাশ করতে পারে এবং বিকাশের সময় তাদের

অনুভূতির সাথে মোকাবিলা করতে পারে। সমস্যা সমাধানে এবং চিন্তা করার নতুন উপায় বের করার চেষ্টা করা একটি সৃজনশীল বাচ্চার গুণাবলি।

আমরা সৃজনশীল ব্যক্তি হিসেবে এমন একজনকে চরিত্রায়ণ করতে পারি, যে কৌতূহলী, চ্যালেঞ্জ উপভোগ করে, ইতিবাচক আশাবাদী, অন্যায্য বিচার স্থগিত করতে সক্ষম এবং কল্পনা শক্তির অধিকারী। সৃজনশীল মানুষ সমস্যাকে সুযোগ হিসেবে দেখে,

ধারণাকে চ্যালেঞ্জ করে, কঠোর পরিশ্রম করে, সহজে ছেড়ে দেয় না এবং অধ্যবসায়ী হয়। অনেকে শুধু এ কারণে ব্যর্থ হয় যে সমস্যা সমাধান করতে দশ মিনিটের প্রয়োজন সেটি সমাধানে মাত্র নয় মিনিট ব্যয় করে।

নতুন কিছু আবিষ্কার এবং সেরা কাজ করার জন্য শিশুদের বর্ধিত সময় প্রয়োজন। যখন তারা

উৎপাদনশীলভাবে সৃজনশীল কাজের মধ্যে অনুপ্রাণিত এবং জড়িত থাকে তখন তাদেরকে থামানো যাবে না এবং অন্য কাজে যেতে বলা যাবে না। অসম্পূর্ণ

কাজকে এমন একটি জায়গায় রেখে যাওয়া প্রয়োজন যাতে পরে এটি চালিয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে তাদের এমন একটি স্থান প্রয়োজন যা তাদেরকে তাদের সেরা কাজ করতে অনুপ্রাণিত করবে। একটি বন্দ্য বাড়ির পরিবেশ সৃজনশীল কাজের জন্য অনুকূল নয়। শিশুদের জন্য এমন একটি স্থান প্রয়োজন যেখানে প্রাকৃতিক আলো, নান্দনিক রং, আরামদায়ক আসন এবং শিশু আকারের এলাকা আছে। রুমগুলো



হওয়া উচিত তাদের নিজের এবং অন্যদের উদাহরণ প্রদর্শন করার মতো। পিতামাতার উচিত তাদের ভুল গ্রহণ করা, ঝুঁকি গ্রহণকে উৎসাহিত করা এবং স্বাভাবিকতা প্রচার করা। সৃজনশীলতা চর্চার জন্যে বিশৃঙ্খলা বা শক্ত নিয়ন্ত্রণ ব্যতীত স্বাধীনতা প্রয়োজন।

পিতামাতা হিসেবে, আপনার বাচ্চাদের সৃজনশীলতার ওপর আপনার অনেক প্রভাব রয়েছে। মৌলিকতা এবং উপভোগের মাধ্যমে অন্তর্দৃষ্টি এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতা তৈরি করা যেতে পারে। ছোট বাচ্চার জন্য একটি কার্যকলাপের 'চলমান কার্য' অংশ যেকোনো সমাপ্ত জিনিসের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। 'এটি করতে মজা লাগছিল' বা 'তুমি এটি নিয়ে খুব কাজ করেছো' এমন মন্তব্য এড়িয়ে চলুন; এর পরিবর্তে এমন মন্তব্য করুন যা উক্ত কার্যকলাপে শিশুর সম্পর্কে নিজস্ব উপলব্ধি প্রকাশ করে এবং তাদের পণ্যের স্বতন্ত্রতা সম্পর্কে মন্তব্য করুন। অনেক সংবেদনশীল শিশুর কাছ থেকে যখন "উৎপাদনমুখী" কিছু আশা করা হয় তখন ভয় পেয়ে সৃজনশীল কার্যক্রম থেকে দূরে থাকে। যে শিশু ইতোমধ্যে একজন প্রাপ্তবয়স্ককে খুশি করার জন্য আঁকা শুরু করে বা

নির্মাণ কাজ বা গান তৈরি করেছে, সে মূলত সৃজনশীলতা হারিয়েছে। গৃহস্থালির সাধারণ জিনিসপত্র (যেমন প্যান, হাড়ি, ক্যান এবং পালঙ্ক-কুশন ইত্যাদি) সৃজনশীল ব্যবহারের অনুমতি দিন এবং প্রশংসা করুন। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্রি-স্কুলারদের শিল্প সামগ্রী দিন। আড়াই বছর বয়সী যার রান্নাঘরে একটি লো-আর্ট ড্রয়ার আছে সে একই বয়সী এমন শিশুর চেয়ে বেশি সৃজনশীল যাকে একটি উচ্চ-তাক থেকে কেউ একজনকে ক্রেয়ন নিচে নামিয়ে দেওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়। নিয়ম এত কঠিন বানাবেন না যে, শিল্প কার্যক্রমে তাদের মূল্যের চেয়ে বেশি সমস্যা হয়ে যায়। ঘর-বাড়ির সহজ ব্যবস্থাপনা শিশু শিল্পে সাফল্যের চাবিকাঠি। বাচ্চারা বড় হওয়ার সাথে সাথে তাদের কাছ থেকে আপনি পরিচ্ছন্নতা আশা করতে পারেন।

তবে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে গিয়ে সেটা যাতে উদ্ভাবনের শক্তি কেড়ে না নেয়। প্রতিটি শিশুর অন্যদের অধিকার সম্পর্কে শিখতে হবে এবং নিরাপত্তা নিয়ম জানতে হবে। যুক্তিসঙ্গত প্রত্যাশার কাঠামো ছাড়া অন্বেষণ এবং মৌলিকতা শুধু বিশৃঙ্খলার দিকেই নিয়ে যাবে।

যাই হোক অত্যাধিক নিয়ন্ত্রিত শিশু অনুমোদনের বিনিময়ে মৌলিকত্ব এবং উদ্ভাবনী দক্ষতা হারিয়ে ফেলে। যদি একটি শিশু মনে করে যে, তার নিজের মূল্য সম্পূর্ণরূপে তার পরিষ্কার হওয়া ও সুশৃঙ্খল হওয়ার ওপর নির্ভর করছে তাহলে তার সৃজনশীলতার জন্য খুব সামান্য শক্তি বা সাহসই বাকি থাকে। যদি সবসময় বলা হয় যে, 'সাবধান হও-এটা পরিষ্কার কর!' তাহলে সৃজনশীলতা চূর্ণ-বিচূর্ণ হয়ে যাবে।



সৃজনশীলতার সাধারণ ধারণা

সৃজনশীলতা বৃদ্ধির জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে:

- আপনার আইডিয়ার সাথে বাচ্চাদেরকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার চেষ্টা না করে বাচ্চাদের আইডিয়ার সাথে নিজেদের খাপ খাইয়ে নিন। শিশুদের কাছ থেকে অস্বাভাবিক ধারণা গ্রহণ করুন এবং আলোচনা করুন।
- দৈনন্দিন জীবনে ঘটে যাওয়া সমস্যার জন্য সৃজনশীল সমাধান ব্যবহার করুন। বাচ্চাদের ভুল করার স্বাধীনতা দিন। ব্যর্থতার ভয় না করে শিশুদের গবেষণা করার অনুমতি দিন।
- বাচ্চাদের সব সম্ভাবনা অন্বেষণ করার পর্যাপ্ত সময় দিন।
- অস্বাভাবিক জিনিস নিয়ে পরীক্ষা করতে শিশুদের উৎসাহিত করুন। বাচ্চাদের প্রশ্ন এবং মন্তব্য শুনুন। আপনি যা শুনেছেন তার পুনরাবৃত্তি করে শিশুরা কী পর্যবেক্ষণ করেছে তা স্পষ্ট করুন এবং অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আরও প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন।
- শিশুদের নিকট আবেদন তৈরি করে এমন একটি উদ্দীপক পরিবেশ প্রদান করুন। বাচ্চাদের উপকরণ, বই, এবং খেলাধুলার মধ্যে বৈচিত্র্য আনুন এবং এই উপকরণগুলোর সাথে গবেষণা করার অব্যাহত সুযোগ দিন।

- আপনার সন্তানদের বিভিন্ন সংস্কৃতি, অভিজ্ঞতা, মানুষ, ধর্ম এবং বিভিন্ন পথের চিন্তার বৈচিত্র্যের কাছে তুলে ধরুন। তাদের দেখতে দিন যে, একটি সমস্যা সম্পর্কে চিন্তা করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। বাচ্চাদেরকে তাদের ক্ষমতার মধ্যে নতুন অভিজ্ঞতার চেষ্টা করতে উৎসাহিত করুন। শিশুদের যাদুঘর দেখাতে নিয়ে যান।
- চিন্তা করার নতুন উপায়ের প্রশংসা করুন। আপনার নিজস্ব শৈল্পিক, বৈজ্ঞানিক, এবং সৃজনশীল প্রকল্প সন্তানের সাথে বিনিময় করুন। উত্তেজনা আছে এমন একটি প্রকল্পে সন্তানদের অংশগ্রহণ তাদেরকে উৎসাহিত করবে।
- অধ্যবসায়কে মডেল হিসেবে উপস্থাপন করুন। প্রক্রিয়ার প্রতিটি ধাপে উৎসাহিত করে এমন একটি প্রকল্প সম্পূর্ণ করতে শিশুদের উৎসাহিত করুন এবং তাদের নিজেদের শক্তি এবং দুর্বলতা বুঝতে সাহায্য করুন।



সৃজনশীল ছাত্র: জটিলতা বনাম সরলতা

একটি নামকরা ম্যানেজমেন্ট ইনস্টিটিউটে ভর্তির জন্য একজন শিক্ষার্থীর সাক্ষাৎকার নেওয়া হয়েছিল। সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী বলেছেন: ‘আমি আপনাকে হয় দশটি সহজ প্রশ্ন বা একটি কঠিন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। ভাল করে চিন্তা করুন’ কোনটি নিবেন, ছেলেটি বলল, ‘একটা কঠিন প্রশ্ন।’ এখন আমাকে বলুন, ‘প্রথমে কি আসে, দিন না রাত?’

‘দিন স্যার!’

‘কীভাবে?’ সাক্ষাৎকার গ্রহণকারী বললেন।

‘দুঃখিত স্যার, আপনি আমাকে প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন যে, আপনি আমাকে দ্বিতীয় কঠিন প্রশ্ন করবেন না!’ তিনি নির্বাচিত হলেন।

প্রযুক্তিগত দক্ষতা হল জটিলতা আয়ত্ত করা, আর সৃজনশীলতা হল সরলতার আয়ত্ত।

- ‘উদ্ভট জিনিস’ সহ্য করুন। বাচ্চাদের জানাতে দিন যে, সমস্যার জন্য ‘সঠিক’ উত্তর থাকা সবসময় প্রয়োজন হয় না। পাশাপাশি উদ্ভাবনী এবং অনন্য পদ্ধতিও মূল্যবান হয়।
- আপনার সন্তানের কল্পনাকে সমর্থন করুন। সৃজনশীল মানুষ অদ্ভুত, বন্য বা অদ্ভুত চিন্তার সাথে মানানসই। মস্তিষ্কের সৃজনশীল উদ্দীপনা বিভিন্ন ধরনের অনন্য চিন্তা এবং আকর্ষণীয় ধারণাকে উৎসাহিত করবে।
- তাদের ভুলগুলোকে স্বাগত জানানো হয়, এমন বিশ্বাস গড়ে তুলুন। ব্যর্থতা কোন বিপর্যয় নয়, এটি একটি শিক্ষাগত সুযোগ এবং এটি সাফল্যের দিকে নিয়ে যেতে পারে। একজন প্রধান নির্বাহী তার নতুন পরিচালকদের সতর্ক করেছেন এভাবে, ‘এটি নিশ্চিত করুন যে, আপনি একটি যুক্তিসঙ্গত সংখ্যক ভুল করেন।’

- খারাপের মধ্যে ভালো দেখুন। সৃজনশীল চিন্তাবিদগণ যখন দুর্বল সমাধানের মুখোমুখি হন, তখন জিজ্ঞাসা করেন, ‘এর মধ্যে ভালো কী?’ সবচেয়ে খারাপ ধারণার মধ্যেও দরকারী কিছু থাকতে পারে।

খারাপের মধ্যে ভালো দেখুন

কীভাবে আমরা শিক্ষার্থীদের আরও ভালো শেখার জন্য রাজি করাতে পারি? সমাধান: একটি লাঠি দিয়ে তাদের পশ্চাতদেশে আঘাত করা। এটি কোন ভালো সমাধান নয়, আংশিকভাবে, কারণ এটি অবৈধ। যাই হোক, আমাদের কী শুধু এটা পরীক্ষা করা উচিত? কেন আমরা প্রশ্ন করছি না: ‘এতে কী ভালো আছে?’ এটি খারাপ ফলাফলকারীদের প্রতি ব্যক্তিগত মনোযোগ দেয়; এটা অন্য ছাত্রদের সাথে যেসকল ছাত্রকে মারধর করা হচ্ছে তাদেরকেও অনুপ্রাণিত করে; এটা সহজ এবং এতে কিছুই খরচ হয় না। পরের প্রশ্নটি হল, ‘আমরা কি এই ভালো জিনিসগুলোর মধ্যে কিছু মানিয়ে নিতে পারি বা আরও কিছুতে গ্রহণযোগ্য সমাধান অন্তর্ভুক্ত করতে পারি, সেটি আসল থেকে রূপান্তরিত হোক বা না হোক?’

আমরা সহজেই এই ধারণায় পড়ে যাই/অথবা চিন্তা করি এবং বিশ্বাস করি যে, একটি খারাপ সমাধান সবদিক থেকেই খারাপ। আসলে এর কিছু ভালো অংশ থাকতে পারে যা আমরা ধার করতে পারি অথবা এটি অনুপযুক্ত উপায়ে কিছু করতে পারে যা যথাযথভাবে করার সমতুল্য; প্রায়শই খারাপ সমাধানের শুধু একটি দৃশ্যমান খারাপ অংশ আছে, যখন তা প্রতিকার করা হয়, তখন তা বেশ ভালো একটি সমাধান হয়ে যায়।

অদমনীয় ঐতিহাসিক আবিষ্কার

১. সৃজনশীল ব্যক্তির উন্নতির সন্ধান করেন। উদাহরণস্বরূপ, প্রথম মার্জারিন তৈরি করা হয়েছিল গরুর চর্বি, দুধ, পানি, এবং গাভীর কাটা ওলান থেকে। এটি সুস্বাদু বা স্বাস্থ্যকর ছিল না। তারপর বিংশ শতাব্দীর শুরুতে গরুর চর্বির ঘাটতি সমস্যা তৈরি করে। কী ব্যবহার করতে হবে? তখন মার্জারিন

নির্মাতারা উদ্ভিজ চর্বির দিকে মনোযোগ দিলেন। তখন যে সয়াবিন, ভুট্টা এবং সূর্যমুখী তেল তারা বেছে নিলেন আজও তা ব্যবহার করা হচ্ছে। এখন মার্জারিন স্বাস্থ্যকর হয়ে উঠেছে এবং স্বাদও ভালো হয়েছে।

২. সৃজনশীল হওয়ার জন্য আপনাকে প্রতিভাবান হতে হবে না। অত্যন্ত দক্ষ ও প্রশিক্ষিত বিজ্ঞানীগণ যারা মহাকাশ শিল্পে কাজ করছেন তারা প্রাথমিকভাবে মহাকাশে ব্যবহারোপযোগী কলম তৈরি করতে অক্ষম ছিলেন। সমাধান: একটি পেন্সিল ব্যবহার করুন। তবে শেষ পর্যন্ত স্পেসের সাথে সম্পর্কহীন একটি কোম্পানি এমন কলম তৈরি করেছে এবং তারপরে নাসাকে এটি ব্যবহারের চেষ্টা করতে বলেছে। এটা কাজ করেছে এবং মার্কিন ও সোভিয়েত উভয় মহাকাশ সংস্থা কর্তৃক গৃহীত।
৩. একটি সমস্যা নিজেই একটি সমাধানও হতে পারে। এমন কিছু যাকে একজন ব্যক্তি একটি 'বাধা' হিসেবে বর্ণনা করতে পারে সেই জিনিস কখনো কখনো অন্য কারো জন্য একটি 'সুযোগ' হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, সায়ানোক্রাইলেট গ্লু (সুপার আঠা) আবির্ভাবের পরপরই উল্লেখ করা হয়েছিল যে, আপনি যদি সতর্ক না হন তবে আপনার আঙ্গুলগুলো একসাথে আঠালো হয়ে যাবে! এই সমস্যটি হলো-একটি স্থায়ী চামড়ার বন্ধন-এছাড়াও একটি সমাধান হিসেবে শীঘ্রই দেখা যায়। ভিয়েতনামের সার্জনরা ক্ষত বন্ধ করতে এই সুপার গ্লু ব্যবহার করতে শুরু করেন।

আরেকটি আঠার উদাহরণ: মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ৩ এম কর্পোরেশনে (3M corporation) কর্মরত একজন রসায়নবিদ আঠা নিয়ে পরীক্ষা করছিলেন এবং তিনি এমন একটি উৎপাদন যা খুব দুর্বল ছিল-এটি উঠিয়ে ফেলতে পারেন। যে আঠা আটকায় না-বেশ সমস্যা। তবে এরও একটি সমাধান এসেছিল। ১৯৮০ সালে এই পণ্য 'পোস্ট-ইট নোটস' (Post-It Notes) হিসেবে চালু করা হয়েছিল এবং আজ তা সারা বিশ্বে ব্যবহৃত হয়।





শিশুদের সৃজনশীলতা দমিয়ে রাখা

এটা পরিহাসের যে, আমরা সৃজনশীলতার এই ধরনের মান স্থাপন করি কিন্তু তারপর শিশুদের মধ্যে এটি ধ্বংস করি। Amabile এবং Hennessey (1992) নিচের কাজগুলোকে সাধারণ 'সৃজনশীলতা হত্যাকারী' চিহ্নিত করেন:

- অত্যধিক নজরদারি, শিশুদের ওপর ঘোরাফেরা করা এবং তাদেরকে মনে করানো যে, তারা ক্রমাগত পর্যবেক্ষণের অধীনে আছে; এমন কার্যকলাপের ফলে ঝুঁকি গ্রহণের প্রচেষ্টা এবং সৃজনশীলতা অদৃশ্য হয়ে যায়।
- কঠোর মূল্যায়ন-যখন শিশুরা কেমন করছে তা নিয়ে তাদেরকে ক্রমাগত উদ্বেগ করা হয় তখন তাদের সৃজনশীলতা কমে যায়।
- পুরস্কার-এর অত্যধিক ব্যবহার: পুরস্কার একটি শিশুকে সৃজনশীল কার্যকলাপের অন্তর্নিহিত আনন্দ থেকে বঞ্চিত করে। মানুষ যখন কোন পুরস্কার আশা করে না, তখন তারা আরো সৃজনশীল হয় এবং প্রক্রিয়াটি উপভোগ করে। একটি প্রকল্প সম্পূর্ণ হওয়ার পরে যে অপ্রত্যাশিত পুরস্কার আসে তা মূল্যবান কিন্তু সৃজনশীলতার জন্য প্রয়োজনীয় নয়। অত্যধিক বহিরাগত প্রেরণা

(যেমন অর্থ বা বিশেষ সুবিধা) সৃজনশীলতাকে অবমূল্যায়ন করে।

- চরম প্রতিযোগিতা: অন্যদের সাথে শিশুদেরকে অন্যায় প্রতিযোগিতায় ঠেলে দেয়া তাদের অনুপ্রেরণা এবং সৃজনশীলতা ধ্বংস করে।
- সীমাবদ্ধ পছন্দ-বাচ্চাদেরকে তাদের কৌতূহল এবং আবেগ অনুসরণ করতে না দিয়ে কোন ক্রিয়াকলাপে তাদের জড়িত থাকতে হবে তা ঠিক করে দেয়া সৃজনশীলতা ধ্বংস করে।
- চাপ বাচ্চাদের কর্ম থেকে বিশাল কিছু প্রত্যাশা করা তাদেরকে সৃজনশীলতা হ্রাসের দিকে নিয়ে যায়।

নেতিবাচক মনোভাব যা - সৃজনশীলতাকে অবরুদ্ধ করে

সৃজনশীলতাকে বাধাগ্রস্ত করার আরও অনেক উপায় রয়েছে। নিম্নলিখিত সাধারণ বাক্যাংশ শিশুদের সৃজনশীলতা অবরুদ্ধ করতে পারে।

- ওহো! একটা সমস্যা! : কখনো কখনো একটি সমস্যার প্রতিক্রিয়া ঐ সমস্যার থেকেও একটি বড় সমস্যা হতে পারে।

একটি সমস্যাকে অনুপাতের বাইরে দৃশ্যমান হিসেবে উড়িয়ে দেওয়া উচিত নয়। সুখী মানুষ সমস্যাগুলোকে স্বাগত জানায়, সেগুলোকে উন্নতির সুযোগ হিসেবে দেখে। সমস্যা হল আপনার যা আছে এবং আপনি যা চান তাদের মধ্যে পার্থক্য। বর্তমান পরিস্থিতির চেয়েও ভালো কিছু থাকতে পারে; এক্ষেত্রে সৃজনশীলতা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

- এটা করা যাবে না: এটা যুদ্ধের আগে আত্মসমর্পণের মতো। কিছু করা যাবে না এই অনুমান করে একজন ব্যক্তি মূলত সমস্যাকে এমন একটি ক্ষমতা দেয় এর মধ্যে যা আগে ছিলনা। শুরু করার আগে হাল ছেড়ে দেওয়া সবচেয়ে খারাপ রোগ। কল্পনা করুন যদি আমরা সবাই চেষ্টা করা ছেড়ে দিতাম: মানুষ কখনই উড়তে পারতো না, রোগ পরাজিত হতো না এবং রকেট বায়ুমণ্ডল ত্যাগ করতো না। উপযুক্ত মনোভাব হওয়া উচিত: 'আমরা অবিলম্বে কঠিন কাজ করি; অসম্ভব কাজ করতে একটু দীর্ঘ সময় লাগে।
- তুমি এটা করতে পারবেনা অথবা, তুমি কিছুই করতে পারবে

না। কিছু লোক মনে করে, 'আচ্ছা, হয়তো এই সমস্যা কিছু বিশেষজ্ঞ দ্বারা সমাধান করা যেতে পারে, কারণ আমি যথেষ্ট স্মার্ট নই।' 'আমি এটি সমাধান করতে পারব না, কারণ আমি একজন বিশেষজ্ঞ নই।' আসলে, শিল্পে বেশিরভাগ উদ্ভাবন আসে উদ্ভাবনের এলাকার বাইরের ব্যক্তিদের (গবেষণা গোষ্ঠী থেকে নয়) থেকে। হ্যাঁ সূচক মনোভাব এবং ভালো দক্ষতা যেকোনো সমস্যার সমাধান করতে পারে। সমস্যার প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়া হলো এর চাবি। এমনকি যদি আপনি পৃথিবী থেকে সকল সমস্যা সম্পূর্ণরূপে নির্মূল করতে না পারেন, তবুও আপনি সর্বদা পরিস্থিতির উন্নতি করতে পারেন।

- এটা শিশুসুলভ। আমাদের প্রচেষ্টায় সবসময় পরিপক্ব এবং পরিশীলিত প্রদর্শিত হওয়া প্রত্যাশিত। একথা ভেবে আমরা প্রায়ই সৃজনশীলতা এবং কৌতুকপূর্ণতাকে উপহাস করি। যাই হোক, আপনি একটি সমস্যা যদি সমাধান করেন যা আপনার বৈবাহিক সম্পর্ক সংরক্ষণ করে বা আপনার পদোন্নতি হয় বা

আপনার বন্ধুকে আত্মহত্যা করা থেকে বিরত রাখে, তারপরেও লোকেরা সমস্যা সমাধানে আপনার পথকে 'শিশুসুলভ' হিসেবে বর্ণনা করলে তাতে আপনার কী আসে যায়? তাছাড়া এটা মজার কাজ না?

- মানুষ কী ভাববে? এখানে কিছু সৃজনশীল বনাম সাধারণ ব্যক্তির উদাহরণ দেয়া হলো-

সৃজনশীল ব্যক্তি: 'আমি কমলার রসের মধ্যে পানি দিতে চাই যাতে এটি কম মিষ্টি হয়।'

সাধারণ ব্যক্তি: 'আপনি আত্মত, আপনি কি তা জানেন?'

সৃজনশীল ব্যক্তি: 'আমরা মধ্যরাতে রান্না করবো।'

সাধারণ ব্যক্তি: 'আপনি পাগল।'

সৃজনশীল ব্যক্তি: 'আমরা কেন রসুন বা সরিষা একটু যোগ করিনা?'

সাধারণ ব্যক্তি: 'কারণ রেসিপি তাদের জন্য না।'

যারা উপহাস সহ্য করার জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী তারা ই উন্নতি করে। ভুলগুলো হাস্যকর নয়, তবে তারা নিশ্চিত শিক্ষামূলক



টমাস এডিসন, ভাস্বর বাতির নিখুঁত ফিলামেন্টের অনুসন্ধান করতে গিয়ে বন্ধুর দাড়ির গাঁফ থেকে শুরু করে প্রায় ১৮০০টি জিনিস চেষ্টা করে দেখেছেন। প্রায় ১০০০ বার চেষ্টার পরে কেউ তাকে জিজ্ঞাসা করেছিল যে, তিনি হতাশ কিনা। তিনি বললেন, ‘আমি অনেক জ্ঞান অর্জন করেছি—আমি এখন হাজারটা জিনিস জানি যে কাজ করে না’।

- আপনি ব্যর্থ হতে পারেন। আপনি আপনার ব্যর্থ হওয়ার ভয়কে আপনার ঝুঁকি গ্রহণ ও আপনার প্রচেষ্টার পথ-নির্দেশক হতে দিন। ধরুন, আপনি বছরে মাত্র ৩টি জিনিস চেষ্টা করেছেন। কারণ আপনি নিশ্চিত সফল হবেন। এ কারণে বছর শেষে স্কোর হল: সাফল্য ৩, ব্যর্থতা ০। এখন ধরুন, পরের বছর আপনি ব্যর্থ হওয়ার বিষয়ে চিন্তিত নন। তাই আপনি ১২ বার চেষ্টা করলেন। আপনি তাদের মধ্যে ৬ বার ব্যর্থ হন। স্কোর হল সফলতা ৬, ব্যর্থতা ৬। আপনি কোনটি চান! ৩টি

নাকি ৬টি সাফল্য? কল্পনা করুন, বারোটি ব্যর্থতা কী শিখিয়েছে।

সৃজনশীলতা বিকাশের উপায়সমূহ

সৃজনশীলতা বিকাশের জন্য বেশ কয়েকটি কৌশল রয়েছে, নিচে কয়েকটি উল্লেখ করা হলো:

সৃজনশীল প্রশ্ন করতে পারা

আপনার সন্তানকে উচ্চ স্তরের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। এই প্রশ্নগুলো পুরো মস্তিষ্কের সমগ্র ব্রেইনকে যুক্ত করে ফেলে। কারণ তারা যৌক্তিক বুদ্ধিমত্তা এবং স্থানিক বুদ্ধিমত্তার সাথে

অ-বিশেষজ্ঞদের প্রতিভা!

- রাইট ভাতৃদ্বয় বিমান আবিষ্কার করেছিলেন কিন্তু তারা বিমানচালনা ইঞ্জিনিয়ার ছিলেন না, তারা বাইসাইকেল মেকানিক ছিলেন।
- বলপয়েন্ট কলম একজন প্রিন্টারের প্রফরিডার লাডিসলাও বিরো দ্বারা উদ্ভাবিত হয়েছিল, তিনি মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার ছিলেন না।
- সাবমেরিন ডিজাইনে প্রধান অগ্রগতি হয়েছিল ইংরেজ পাদরি ডব্লিউ জি গ্যারেট এবং আইরিশ স্কুলমাস্টার জন হল্যাড দ্বারা।
- তুলার জিন অ্যাটর্নি এবং গৃহশিক্ষক এলি হুইটনি দ্বারা উদ্ভাবিত হয়েছিল।
- অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রটি একজন সামরিক অফিসার জর্জ মানবি আবিষ্কার করেছিলেন।
- কোডাক্রোম (কালার ফিল্ম) দুইজন সঙ্গীতজ্ঞ আবিষ্কার করেছিলেন।
- ক্রমাগত ইম্পাত ঢালাই প্রক্রিয়া একটি ঘড়ি প্রস্তুতকারক দ্বারা উদ্ভাবিত হয়েছিল।
- সাবান তৈরির রসায়নবিদগণ সিন্থেটিক ডিটারজেন্ট প্রত্যাখ্যান করেছিলেন: সেগুলো ডিটারজেন্ট রঙ তৈরির রসায়নবিদগণ দ্বারা উদ্ভাবিত হয়েছিল।



আবেগগত বুদ্ধিমত্তাকে একত্রিত করে।

- কোনটি আরো বেশি সৃজনশীল হবে-সবচেয়ে বিপ্লবকর, মসৃণ এবং কার্যকর কল্পনায়োগ্য গাড়ী নাকি একটি গম্বুজ, মিনার বা

ক্যাথেড্রাল যার মধ্যে একটি সম্পূর্ণ অনন্য উপায়ে শিল্প এবং বিশ্বাসের সারাংশ নিহিত আছে?

- কেউ কি নতুন ধারণা তৈরি করে নাকি মানুষ শুধু পুরানোগুলোকে আবার পুনরায় আবিষ্কার করে?

- কোনটি কঠিন-একটি সৃজনশীল প্রকল্প শুরু করা নাকি এটি শেষ করা? কেন?
- যে ধরনের সৃজনশীলতা সমস্যার সমাধান করে তা কি মৌলিকভাবে সেই সৃজনশীলতা থেকে ভিন্ন যা দ্বারা মানুষ শিল্প তৈরি?

ব্যবহারিক কার্যক্রম

- পিছনের দিন থেকে শুরু করুন, প্রাতঃরাশের জায়গায় রাতের খাবার দিয়ে শুরু।
- ছোট জিনিস বড় করতে একটি কপিয়র বা কম্পিউটার ব্যবহার করুন এবং বড় জিনিসকে সঙ্কুচিত করুন, বিভিন্ন জিনিসের সংমিশ্রণে একটি কোলাজ তৈরি করুন।
- একটি কার্ড গেম তৈরি করুন। আপনি এমন একটি গেমের পরিবর্তন করে শুরু করতে পারেন যা আপনি জানেন; এবং তারপর এটি আবার পরিবর্তন করুন: ডমিনোস, ব্যাকগ্যামন, এবং ডোমিনোর দুটি সম্মিলিত সেট।
- নতুন এবং সচরাচর রান্না করা হয় না এমন এমন মশলা দিয়ে

রান্না করার চেষ্টা করুন যা আপনি কখনো ব্যবহার করেননি। আপনার রন্ধনসম্পর্কীয় অবেক্ষণে গন্ধকে গাইড হিসেবে ব্যবহার করুন।

- ইন্টারনেটে প্রবেশ করুন এবং সেখানে একটি গেম খেলুন, আপনার সামনে কী তথ্য উপস্থাপন করা হয়েছে তার ওপর ভিত্তি করে নয়, বরং প্রদত্ত লিঙ্কের প্রথম অক্ষরের ওপর ভিত্তি করে। যে এলোমেলো এবং মজার সাইটগুলো আসে তা দেখুন!
- আপনি বাস করতে চান এমন একটি পরিবেশের মডেল তৈরি করুন। শুধু ঘরের এবং প্রাকৃতিক উপকরণ ব্যবহার করুন।
- এলোমেলো শব্দ ব্যবহার করে আপনার নিজের কবিতা তৈরি করুন।

অভিজ্ঞতার ভিন্নতাসমূহ

- বহু-জাতিগত, সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় ছুটির দিন সৃজনশীল উপায়ে একত্রিত করুন।
- কল্পনা করুন যে, আপনি অন্য গ্রহ থেকে এসেছেন। ভান করুন, আপনি অন্য গ্রহ

পরিদর্শন করছেন। কল্পনা এবং ভান সৃজনশীলতা তৈরি করে।

মাথা খাটাও

- একটি শিশুকে কাদামাটির টুকরো দিন এবং তাকে কল্পনা করতে বলুন যে, সে নিজেই নির্মিত কাদামাটির মডেল। দেখুন সে কী করে।
- একটি শিশুকে আলাদা সময় এবং জায়গায় রাখুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি শিশুকে বর্ণনা করতে বলুন কীভাবে সে বিদ্যুৎ, চামচ বা থালা-বাসন ছাড়াই খাবার রান্না করবে।
- এমন প্রশ্নের একটি তালিকা তৈরি করুন যার উত্তর দেওয়া যাবে না।

সৃজনশীল খেলা

আপনার সন্তানদের পরিচিত উপকরণ একটি নতুন বা অস্বাভাবিক উপায়ে ব্যবহার করতে দিন। সারাদিন ধরে 'রোল প্লে' স্বতঃস্ফূর্ত, স্ব-নির্দেশিত খেলায় যুক্ত করুন।

শৈশবের খেলা সংবেদনশীল অন্বেষণ এবং মোটর দক্ষতা বৃদ্ধির মাধ্যমে শারীরিক বিকাশকে ত্বরান্বিত করে। খেলা এবং মৌলিক শারীরিক দক্ষতার পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে শিশুরা ক্রমবর্ধমান কঠিন শারীরিক কাজে পারদর্শী হয়ে ওঠে। যেসকল শিশুরা ব্লক নিয়ে খেলে পরিমাপ, সমতা, ভারসাম্য, আকৃতি এবং স্থানিক সম্পর্কের সাথে যুক্ত চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয়।



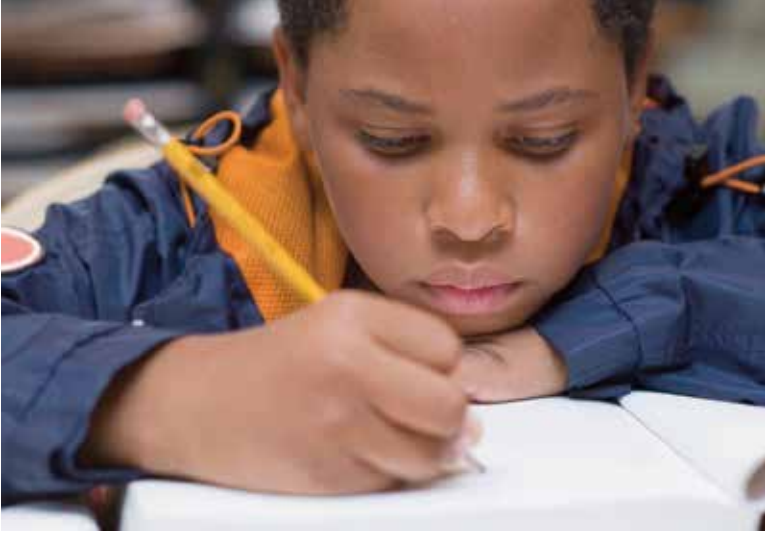


নাটকীয় খেলা মানে সমাজের মানুষের অনুকরণ করা। এটি শিশুদের সামাজিক ভূমিকা নিয়ে পরীক্ষা করতে সাহায্য করে। নাটকীয় খেলায় শিশুরা ধীরে ধীরে একে অপরের চাহিদা বিবেচনা করতে এবং বিভিন্ন মূল্যবোধ উপলব্ধি করতে শেখে।

নাটকের মাধ্যমে শিশুরা নিজেদের অনুভূতি প্রকাশ করতে এবং তাদের অনুভূতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে সক্ষম হয়। নাটকের দ্বারা মানসিক পীড়ন এবং চাপ উপশম হয়। শিশুরা প্রাপ্তবয়স্কদের সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত হতে পারে। নাটকের সময় প্রাপ্তবয়স্কদের মান বজায় রাখার দরকার নেই।

যত্নশীল হিসেবে আমরা নিজেরাই যেন নাটকে আধিপত্য বিস্তার না করি সে বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে। নাটক প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা পরিচালিত নয়, শিশুদের ধারণার ফলাফল হবে বলে মনে করা হয়। আমাদের উচিত তাদের অনুপ্রেরণাকে লালন করা, আমাদের নয়।

পড়া এবং মানুষকে বোঝার মতো বেশ কয়েকটি দক্ষতা সহজতর করার জন্য, আপনি আপনার সন্তানদের সাথে একটি লিখিত নাটক করতে পারেন। প্রতিটি মানুষের একটি চরিত্র আছে যা তার অন্বেষণ করা উচিত, যার অনুভূতি তাকে বুঝতে হবে এবং তারপর তার 'অংশের' সাথে সাথে প্রাসঙ্গিক বিভাগগুলো পড়তে হবে।



বাচ্চাদের বলুন, সব নিজেদের দ্বারা সংগঠিত সাধারণ পোশাকে আপনার সামনে একটি সম্পূর্ণ নাটক উপস্থাপন করতে।

শিশুদের লেখালেখি

যত তাড়াতাড়ি আপনার শিশু কিছু শব্দ উচ্চারণ করতে সক্ষম হয়, তখনই সে লিখতে শুরু করতে পারে। এই সময়ে বানান নিয়ে চিন্তা করবেন না। সেটা পরে আসবে। যত তাড়াতাড়ি আপনার সন্তান লেখার প্রতি উৎসাহী হয়ে উঠবে, তখনই আপনি বইয়ের লেখকদের দ্বারা ব্যবহৃত লেখার পদ্ধতি শেখানো শুরু করতে পারেন। সাধারণত একজন লেখক একটি মোটামুটি

খসড়া দিয়ে শুরু করেন এবং এটি প্রকাশের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত ধীরে ধীরে এটিকে সুশোভিত করেন। এই পদ্ধতি শেখানোর একটি ভালো উপায় হল আপনার শিশুকে একটি প্রিয় গল্প চয়ন করতে বলা এবং তারপর তাকে দেখতে সাহায্য করা যে, কীভাবে একটি গল্প আরো স্পষ্টভাবে লিখতে হয়। তখন এই গল্পটিকে একটি ছোট হাতে তৈরি বই বানানো যেতে পারে। বড় বাচ্চারা কম্পিউটার ব্যবহার করে বই তৈরির চমৎকার কাজ করতে পারে। পড়ার মূল্য ভুলে যাবেন না। ভালো লেখকগণ ভালো পাঠক, আর বই পড়া আপনার সন্তানকে লেখার জন্য অনেক কল্পনাপ্রসূত ধারণা দেবে।

শিশুদের আঁকাআঁকি

- **শিশুদের জন্য খোলামেলা শিল্প কার্যক্রম প্রদান করুন।** প্রতিলিপি করার জন্য শিল্প প্রকল্পের একটি মডেল প্রদর্শনের পরিবর্তে শিশুদেরকে তাদের কল্পনা ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন। রঙিন বইয়ের পৃষ্ঠার আশেপাশে ঘুরাঘুরি না করে যেখানে সকল জিনিস একই লাইনে আঁকা সেগুলো; কিছু মৃদু সঙ্গীত চালু করুন এবং তারা যা শুনে বাচ্চাদেরকে তা আঁকতে বলুন।
- **এমন একটি পরিবেশ তৈরি করুন যা পাঁচটি ইন্দ্রিয়কে উদ্দীপিত করে।** তাদেরকে বইয়ের পাতার ঘ্রাণ অনুভব করতে দিন, কালার পেঙ্গিলের ঘ্রাণ নিতে দিন, কালার পেঙ্গিল ধারালো হচ্ছে সেই শব্দ শুনতে দিন, এবং পেইন্ট মিশ্রিত হয়ে রঙ পরিবর্তিত হচ্ছে তা দেখতে দিন।
- **স্বতঃস্ফূর্ত অন্বেষণকে উৎসাহিত করুন।** সহজে প্রবেশযোগ্য মৌলিক উপকরণ যেমন ক্রেয়ন, মার্কার, পেস্ট, নির্মাণ কাগজ, ব্রাস এবং রং তাদেরকে সরবরাহ করুন। শিশুদের এই

আইটেমগুলোর বৈশিষ্ট্য এবং কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা আবিষ্কার করার অনুমতি দিন। বাচ্চারা কি তাদের আঙ্গুল একটি পেইন্টব্রাশ হিসেবে ব্যবহার করতে পারে? বাচ্চারা কি ময়লার মধ্যে একটি লাঠি দিয়ে ছবি আঁকতে পারে? তারা কি তাদের শরীর দিয়ে একটি গাছ হিসেবে একই আকৃতি দিতে পারে? বেগুনি রং কেমন লাগে তা কি বর্ণনা করতে পারে? ঘরের চারদিকে সুখী, দুঃখিত বা মজার ভাব নিয়ে ঘুরতে পারে?

- **আপনি যাকে খারাপ কাজ বিবেচনা করেন তার সমালোচনা করা থেকে নিজেদের বিরত রাখুন:** শিশুদেরকে সমবয়সীদের, প্রাপ্তবয়স্কদের এবং এমনকি তাদের নিজেদেরও সমালোচনা এবং রায় থেকে রক্ষা করতে হবে। কোন খারাপ বা ভালো বলে কিছু নেই; প্রতিটি সৃষ্টি অনন্য।

এমনকি প্রাক বিদ্যালয়েও এটি গুরুত্বপূর্ণ। শিল্পের ভিতরে প্রত্যেকেই তার নিজের গুরু হয়ে কাজ করতে পারে এবং সে যেকোনো উপায় অবলম্বন করতে পারে। শিশুরা উত্তেজনাপূর্ণ

এবং সন্দেহপ্রবণ হয়ে ওঠে যখন তাদের কাজকে দ্রুতগত কুৎসিত বা অসম্পূর্ণ হিসেবে বর্ণনা করা হয়।

ব্রান্ত ধারণা: 'অদ্ভুত' বা 'অনুৎপাদনশীল' চিন্তা

ব্যক্তিত্বের কিছু বৈশিষ্ট্য সৃজনশীল শিশুদের মধ্যে বিকশিত হয় যা অন্যদের দ্বারা অদ্ভুত বা অনুৎপাদনশীল লাগতে পারে। নিম্নলিখিত কয়েকটি উদাহরণ:

- মুক্ত চিন্তা: সৃজনশীল শিশুরা যখন কোনো ধারণা সম্পর্কে কথা বলে তাদেরকে শৃঙ্খলাহীন এবং বিশৃঙ্খল মনে হতে পারে।
- বোধগম্যতা: সৃজনশীল শিশুরা অদ্ভুত ধারণা সম্পর্কে উত্তেজিত হয় এবং অপূর্ণতা বা ত্রুটি নাও দেখতে পারে যা একজন প্রাপ্তবয়স্কের পক্ষে দেখতে সহজ।
- হাস্যরস: সৃজনশীল শিশুরা এমন বিষয়ে হাস্যরস খুঁজে পায় যেগুলো প্রাপ্তবয়স্করা গুরুতর বলে মনে করে। প্রশ্ন করার এবং তাদের অন্যান্য দৃষ্টিভঙ্গির এই ক্ষমতাকে উপহাস এবং আপত্তিকর মনে হতে পারে।

- দিবাস্বপ্ন: সৃজনশীল শিশুরা ফ্যান্টাসি থেকে শেখে এবং দিবাস্বপ্ন ব্যবহার করে তাদের অনেক সমস্যার সমাধান করে। একজনের মনকে বিচরণ করতে দেওয়া হলে কল্পনা নতুন সংযোগ তৈরিতে সাহায্য করতে পারে। যদিও এটিকে অমনোযোগী বা বিভ্রান্ত হওয়া হিসেবে দেখা যেতে পারে।

- একাকীত্ব: সৃজনশীলতা সহজ, অবিকৃত ধারণা থেকে বিকাশ লাভ করে। শিশুদের মনে যখন কোনো ধারণা আবির্ভূত হয় তখন তাদের একাকী হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

- কার্যকলাপ: কোন কিছু না করার সময়েও ধারণা আসতে পারে। একবার যখন ধারণা আসে, সৃজনশীল শিশু কার্যকলাপে নিমগ্ন হয়ে উঠে। একটি ভালো অভ্যাস হল শিশুদের তাদের চিন্তা রেকর্ড করার জন্য পেন্সিল এবং কাগজপত্র বাড়িতে কৌশলগত জায়গায় রাখা।

আমার কাছে ইতিবাচক
জ্ঞানের জন্য কল্পনার
উপহার আমার প্রতিভার
চেয়ে বেশি অর্থ বহন করে।
(আলবার্ট আইনস্টাইন)

বাবা-মা'র করণীয়

- উদাহরণ স্থাপন করুন:** শিশুর মতো নিজের কৌতূহল, উদ্দীপনা এবং 'উদ্ভট' ধারণাকে সম্মান করুন। নিজেকে নতুন অভিজ্ঞতার জন্য উন্মুক্ত রাখুন, আপনার নিজের সৃজনশীল অগ্রহ বিনিময় করুন এবং আপনার সন্তানের আগ্রহের বিষয়গুলো আনন্দচিত্তে গ্রহণ করুন।
- আপনার সন্তানকে বিশ্বাস করুন:** যে শিশুরা ভালোবাসা পায় এবং বিশ্বস্ত হিসেবে স্বীকৃতি লাভ করে তারা আলাদা আত্মবিশ্বাস এবং ভিন্ন কিছু তৈরি করার সাহস পায়। একত্রিত সামাজিক সম্মেলন এবং তাতে লিঙ্গ-ভিত্তিক ভূমিকার জন্য অতিরিক্ত উদ্বেগের গতবাঁধা ধারণাগুলো সৃজনশীলতাকে বাধা দিতে পারে।
- আপনার সন্তানকে উৎসাহিত করুন:** পরীক্ষা এবং অন্বেষণকে উৎসাহিত করুন। বিচার না করে আপনার সন্তানের কথা শোনার অভ্যাস করুন। আপনার সন্তানরা ব্যর্থ হলে তাদের সমর্থন করুন। 'খালি প্রশংসা' এড়িয়ে চলুন।
- পরিবেশকে সমৃদ্ধ করুন:** এমন উপকরণ সরবরাহ করুন যা কল্পনাকে উৎসাহিত করে এবং শিশুদেরকে তাদের নিজস্ব শিল্পকর্ম তৈরি করতে সক্ষম করে। পুরাতন ম্যাগাজিন, বই, সংবাদপত্র, গেমস, জামাকাপড়, এবং গয়না বিভিন্ন প্রকল্পের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। কাঁথা এবং বালিশের কভার তৈরির জন্য টুকরো কাপড় ব্যবহার করা যেতে পারে।
- একসাথে টিডি দেখুন:** শিশুদের ওপর টিডির নেতিবাচক প্রভাবের কারণে তথ্যচিত্রের ওপর ফোকাস করুন এবং টিডির অভিনেতাদের বিপরীতে ভিন্ন চরিত্র তাদের কল্পনায় যোগ করুন।
- আপনার সন্তানকে আইডিয়া রেকর্ড করতে সাহায্য করুন:** শিশুরা খুব ছোটবেলা থেকেই ছবি আঁকা এবং পেইন্ট করতে ভালোবাসে। তারা লিখতে শুরু করার আগেই, তারা প্রাপ্তবয়স্কদের বা অন্যান্য শিশুদের কাছে তাদের ধারণাগুলো নির্দেশ করতে পারে। পরে, আপনি আপনার সন্তানকে একটি ডায়েরি বা সাময়িক পত্রিকা রাখতে উৎসাহিত করতে পারেন।

খেলনার বিষয়ে দৃষ্টি আকর্ষণ

আপনি আপনার সন্তানদের জন্য যে খেলনা কিনছেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। খেলনাগুলো হতে হবে শিক্ষামূলক যা সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করবে। বিভিন্ন ব্লক (যেমন লেগো) চিন্তাকে উদ্দীপিত করে। তবে কিছু পুতুল (যেমন Bratz) বিদ্রোহের লিঙ্গের ভূমিকা নির্দেশ করে। পুতুল এবং টেডি বিয়ারের সাথে শিশুদের খেলাধুলা একটি স্বাস্থ্যকর জিনিস; এটা বাচ্চাদের সঙ্গ দেয়, তারা পুতুলের সাথে মা বা বন্ধু হিসেবে ভূমিকা পালন করতে পারে এবং তারা তাদের হতাশা পুতুলের ওপর ঝেড়ে ফেলতে পারে। এমন খেলনা কিনুন যা বয়ন, বুনন, সেলাই এবং কাঠের কাজ শেখায়। ছোট টেপ পরিমাপক এবং কারো তত্ত্বাবধানে ব্যবহৃত ছোট হাতুড়িও ভালো কাজ দেয়। তাদেরকে বলুন, টিভিতে সবচেয়ে বেশি প্রচারিত বা সবচেয়ে ব্যয়বহুল খেলনাটি আবশ্যিকভাবে সেরা নয়। আপনার যদি একাধিক সন্তান থাকে তবে এমন খেলনা কেনার চেষ্টা করুন (যেমন বোর্ড গেম) যা শিশুদের একসাথে খেলার সুযোগ দেয়।







আপনি আপনার বাচ্চার জন্য যে খেলনা কিনছেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। খেলনাগুলো হতে হবে শিক্ষামূলক এবং যা সৃজনশীলতাকে উৎসাহিত করবে। বিল্ডিং ব্লক (যেমন লেগো) চিন্তাকে উদ্দীপিত করে।

এছাড়াও ভিন্নভাবে সক্ষম শিশুদের জন্য এবং অটিজম প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারা বিশেষভাবে প্রস্তুত খেলনা পাওয়া যায় যার মাধ্যমে ঐসকল শিশু যেসব চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হয় তা মোকাবিলা করতে পারে।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৬২: সৃজনশীলতা বৃদ্ধির জন্য পারিবারিক অনুশীলন

শিশুদের সাথে নিম্নলিখিত সৃজনশীল সরঞ্জামগুলোর ব্যবহারের চেষ্টা করুন:

১. সৃজনশীল খেলা ব্যবহার করুন: কার্যক্রম যেমন ‘নেতাকে অনুসরণ কর’ একটি শিশুকে সৃজনশীল চলাফেরা এবং তার উদাহরণ অনুসরণ করে অন্যদের পুরস্কারের অভিজ্ঞতা চিন্তা করতে উৎসাহিত করে। নির্মাণ কার্যক্রম সহজ উপকরণ ব্যবহার করতে পারে (ব্লক, কাদা, বালি, কাদামাটি, পানি) যা শিশুকে বিভিন্ন কাঠামো তৈরি এবং ডিজাইন করার সুযোগ দেয়।
২. একটি ধারাবাহিক গল্পের ধারণা ব্যবহার করুন: কেউ গল্প শুরু করবে এবং তারপর প্রত্যেক ব্যক্তি সেই গল্পে একটি অংশ যোগ করবে। একটি গল্প পড়ুন এবং অভিনয় করুন। একটি গল্প অভিনয় করে দেখানোর জন্য পুতুল ব্যবহার করুন।
৩. নতুন ধারণা তৈরি করতে বস্তু ব্যবহার করুন: পশু ফ্ল্যাশকার্ড গেমটি খেলার চেষ্টা করুন। ফ্ল্যাশ কার্ডের ছবি দেখে উক্ত প্রাণী কীভাবে আচরণ করে এবং চলে তা অভিনয় করে দেখানোর জন্য সৃজনশীল চলাফেরা ব্যবহার করুন।
৪. অভিনয়: ভান করা অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি দেখতে বাচ্চাদের সাহায্য করে এবং তাদের অনুভূতি অন্বেষণ করতে শেখায়।
৫. খোলামেলা প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন: ‘দিনটি কি ভালো ছিল?’ এই কথা বলার পরিবর্তে শিশুকে একটি ছবি দেখান এবং তারপর প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। উদাহরণ: ‘ছবির লোকেরা কী করছে?’ ‘লোকেরা কী বলছে?’ ‘তোমার কাছে কোনটা আকর্ষণীয় ছিল?’
৬. বাচ্চাদের তাদের ইন্দ্রিয় ব্যবহার করতে বলুন:
 - বাচ্চাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং তারপর অনুমান করতে বলুন আপনি তাদের হাতে কী রেখেছেন (যেমন: রাবারের টুকরো, একটি ছোট শিলা)।

- বাচ্চাদের তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন এবং তারা যা শুনেছে তা অনুমান করতে বলুন (এ ধরনের শব্দ ব্যবহার করুন যেমন কার্ড এলোমেলো করা, কয়েনের বিনবিন শব্দ, স্যাডপেপার ঘষা, কাগজ রিপিং)।
৭. বাচ্চাদের পরিবর্তন সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন: তারা যেভাবে কোন কিছু করতে চায় তাদেরকে তাদের মত করে পরিবর্তন করতে দিন।
উদাহরণস্বরূপ:
- মিষ্টি হলে কি স্বাদ ভালো হবে?
 - ছোট হলে কি সুন্দর হবে?
 - দ্রুততর হলে আরো কি মজা হবে?
 - শান্ত হলে কি ভালো হবে?
 - বড় হলে কি খুশি হবে?
 - এর চেয়ে উত্তেজনাপূর্ণ আর কী হতে পারে যদি এটি পিছনে চলে যায়?
 - ইংরেজি বানান কেমন হবে যদি আমরা শব্দগুলোকে যেভাবে উচ্চারণ করি সেভাবে লিখি?
 - এই ফোনেটিক পদ্ধতি ব্যবহার করে একটি অনুচ্ছেদ লেখার চেষ্টা করুন। এরকম ভাষা আছে, তুমি কি কিছু নাম বলতে পারো?
৮. অনেক উত্তর আছে এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন: এখানে পানির ধারণা ব্যবহার করে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল (অন্যান্য ধারণার মধ্যে রয়েছে: আঙুন, বাতাস, বালি, গাড়ি, ধোঁয়া, বরফ)
- পানির ব্যবহার কী কী?
 - পানিতে কী ভাসে?
 - পানি কীভাবে আমাদের সাহায্য করে?
 - ঠাণ্ডা পানি ঠাণ্ডা কেন?
 - কী সবসময় পানির নিচে থাকে?
 - পানির বিভিন্ন রং কী কী হতে পারে?
৯. প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন: 'যদি...'
- পৃথিবীর সকল গাছ নীল হলে কী হবে?
 - সব গাড়ি চলে গেলে কী হবে?
 - সবাই একই পোশাক পরলে কী হবে? একই নাম হলে?
 - আপনি যদি উড়তে পারতেন তাহলে কী হবে?

- কেউ যদি ঘর পরিষ্কার না করে তাহলে কী হবে?
- সবাই ধার্মিক বা মন্দ হলে কী হবে?
- সবাই অসুস্থ বা সুস্থ হলে কী হবে?

১০. 'কতটি ভিন্ন উপায়ে..' এমন প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন:

- একটি চামচ কয়টি ভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে?
- একটি বোতাম কয়টি ভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে?
- একটি দড়ি কতগুলো ভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে?
- একটি কাগজের ক্লিপ কতগুলো ভিন্ন উপায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে?

কার্যকলাপ ৬৩: মূল্যবান চারিত্রিক গুণাবলি!

নবী মুহাম্মদের (সা.) ওপর প্রথম ওহী নাযিল হলে তিনি ভীত হয়ে তাঁর স্ত্রী খাদিজা (রা.) এর বাড়ি ফিরে আসেন। তিনি তাকে সাভুনা দেন এবং তার কিছু ভালো আচরণ তালিকাভুক্ত করেন:

- নিকটাত্মীয়দের দেখাশুনা করা
- দুর্বলদের সাহায্য করা
- নিঃস্বদের দান করা
- অতিথিদের আতিথেয়তা প্রদান, এবং
- অসুস্থদের সহায়তা করা

উপরের প্রতিটি আচরণের তাৎপর্য আপনার সন্তানদের সাথে আলোচনা করুন। একসাথে একটি গল্প লিখুন যেখানে এই আচরণগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

কার্যকলাপ ৬৪: জটিল প্রশ্ন ব্যাখ্যা করা

এই প্রশ্নগুলোর উত্তর কীভাবে দেওয়া যায় তা নিয়ে আলোচনা করার জন্য কয়েকজন অভিভাবককে একত্রিত করুন, যা শিশুরা প্রায়শই জিজ্ঞাসা করে (আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে অন্যদের জিজ্ঞাসা করুন)।

- 'আল্লাহকে কে সৃষ্টি করেছেন?', 'কেন আল্লাহ মানুষকে তার প্রতি বিশ্বাস না করার জন্য শাস্তি দেবেন?', 'কেন এমন অনেক মানুষ আছে যারা কখনো ঐশ্বরিক বার্তা পায়নি?', 'একঘেয়ে না হয়ে আমরা কীভাবে চিরকাল জান্নাতে বাঁচব?'

- আমরা কীভাবে 'স্বাধীন ইচ্ছা' এবং 'নিয়তি' এর ধারণাগুলোকে এমনভাবে ব্যাখ্যা করি যা একদিকে সক্রিয় চিন্তাভাবনাকে উৎসাহিত করে এবং অন্যদিকে আল্লাহর ইচ্ছাকে গ্রহণ করে? আমরা কোথা থেকে এসেছি? আমাদের শেষ কোথায়? পরকাল কেমন? আমরা কি আল্লাহকে দেখতে পারি? কেন না? আল্লাহ সবাইকে বিশ্বাস করাতে পারেন, কেন তিনি তা করেন না?

এগুলো শিশুদের চতুর প্রশ্ন। তাদের বয়স এবং পরিপক্বতা অনুযায়ী তাদেরকে বুঝানো আমাদের দায়িত্ব। জান্নাতকে কল্পনা করার ক্ষেত্রে নবী (সা.) ব্যাখ্যা করেছেন, জান্নাত এত সুন্দর এবং অনন্য যে, কোন চোখ তা দেখেনি, কোন কান তা শোনেনি এবং কোন হৃদয় বা মন তা কল্পনাও করেনি! এটি একটি সম্পূর্ণরূপে শাশ্বত অস্তিত্বের নতুন ব্যবস্থা যা আমাদের মানব ইন্দ্রিয় বুঝতে পারে না।

কার্যকলাপ ৬৫: চোরের উপলব্ধিই গুরুত্বপূর্ণ!

একটি সৃজনশীল সমাধান

শিশুদের নিম্নলিখিত সত্য ঘটনা পড়তে দিন। তারপর পরিবার কিছু সমস্যা মুখোমুখি সেগুলো নিয়ে একসাথে চিন্তা করুন এবং কীভাবে তাদের সমাধান করা যায়।

আমেরিকান এয়ারলাইন্সের প্রধান নির্বাহী একটি বিমানবন্দরে একজন গার্ডকে দাঁড়িয়ে থাকতে দেখলেন এবং ম্যানেজারকে জিজ্ঞাসা করলেন, 'আমরা কি খরচ কমাতে পারি?' ম্যানেজার জিজ্ঞাসা করলেন, 'কীভাবে?' এক্সিকিউটিভ বললেন, যদি এলোমেলো তিনটি রাতে প্রহরী নিয়োগ থাকে তবে চোরেরা জানতে পারবে না কোন রাতে গার্ড ডিউটিতে ছিল। পরের বছরও একই প্রশ্ন ওঠল, খরচ কমানো এবং একই প্রতিক্রিয়া দেওয়া হয়েছিল: 'কীভাবে?' এক্সিকিউটিভ একটি দুই কুকুর দিয়ে গার্ড প্রতিস্থাপন করার পরামর্শ দিলেন। তৃতীয় বর্ষে আবারও একই প্রশ্ন করা হলো। সমাধান ছিল একটি খণ্ডকালীন কুকুর রাখা। চতুর্থ বছর, এক্সিকিউটিভ ম্যানেজারকে বলেছিলেন: 'যেহেতু চোরদের ধারণাই মূল হিসেবে গণনা করা হয়, তাহলে আপনি কেন কুকুরটিকে খুব বেশি ক্ষুধার্ত রাখেন না যাতে তার ঘেউ ঘেউ একজন রেকর্ড করেন এবং রাতে এটি এলোমেলোভাবে বাজান?' এটা কাজ করেছে! তারা নাইট গার্ড না রেখেও খরচ বাঁচিয়েছে। (MSNBC, November 3, 2007)



অধ্যায় ২১

আত্মসম্মানবোধ বনাম বিপথগামী সন্তান

আত্মসম্মানবোধ	১৭৮
শিশুদের বিপথগামিতা ঠেকানো	১৮০
বদমেজাজ: কান্নাকে হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করতে দেবেন না	১৮২
অ্যাকটিভিটি	১৮৩

আত্মসম্মান



সমস্যার সমাধান খুঁজতে শিশুদের যেমন উৎসাহ প্রয়োজন ঠিক তেমনি তারা যখন ভুল করে তখনও উৎসাহের প্রয়োজন হয়। যেহেতু ভুলগুলো জীবনের অংশ, একারণে শিশুদেরকে তাদের ভুলকে ব্যর্থতার পরিবর্তে শেখার অভিজ্ঞতা হিসেবে দেখতে শেখানো গুরুত্বপূর্ণ। ব্যর্থতার মাধ্যমে শিশুদের নিরুৎসাহিত হতে দেবেন না; তার পরিবর্তে ব্যর্থতাকে উৎসাহিত করার সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করুন। ‘তুমি কীভাবে এমন বোকা হতে পারলে’ এবং ‘আমি জানি তুমি বুদ্ধিমান এবং সক্ষম!’ এই দুই ধরনের কথার মধ্যে পার্থক্য

আছে। উৎসাহ শিশুকে শিখতে এবং ভবিষ্যতে আরও ভাল কিছু করতে সাহায্য করে। শিশুরা যেসকল লোকদের বেশি প্রশংসা করে তাদের দ্বারা যখন শিশুদেরকে বলা হয় যে, তারা (শিশুরা) পরাজিত তখন আসলেই বাচ্চারা সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

কিছু নিরুৎসাহিত প্রকৃতির কথা যেমন, ‘আমি ব্যর্থ হয়েছি, তাই আমি কিছুর জন্যই ভালো না’ এমন চিন্তা বাচ্চাদের জীবনের আনন্দকে হ্রাস করে, তাদের মানসিক শক্তি শেষ করে নিয়ে যায় এবং হতাশার পথ গ্রহণের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে।

আত্মমর্যাদাহীন শিশুরা যেসকল লক্ষ্যকে অপ্রাপ্য বলে উপলব্ধি করে সেগুলো অর্জনের লক্ষ্যে তাদের প্রচেষ্টা ব্যয় করবে না। অথচ দীর্ঘমেয়াদে সফলতার জন্য অধ্যয়ন এবং সহপাঠীদের চাপ প্রতিরোধের মাধ্যমে আত্মসম্মান অর্জন করতে হয়। আবার কম আত্মসম্মানসম্পন্ন শিশুরা আরো আবেগপ্রবণ হয় এবং তাদের পরিণতির জন্য কম চিন্তাভাবনা থাকে। লক্ষ্য অনুসরণের জন্য তাদের সামান্য আস্থা থাকে। সেইসাথে কম আত্মসম্মানসম্পন্ন শিশুরা অ্যালকোহল, ড্রাগস, যৌনতা এবং সহিংসতার মতো সহজপ্রাপ্য জিনিসে অনুরক্ত হয়।

শিশুদের শেখানো উচিত, দুর্বলতার কিছুই নেই; বরং ভুল থেকে শিখতে হবে। বন্ধুদের সাথে বাইরে যাবার ক্ষেত্রে নয় বরং পরীক্ষার জন্য পড়াশোনা করার ক্ষেত্রে ভালো করার জন্য শিশুদের প্রয়োজনীয় শক্তি থাকে। তাদের আশা আছে এবং তারা আশাবাদী যে, তারা কঠোর কাজ এবং প্রচেষ্টার দ্বারা সফল হবে। তারা তাদের প্রচেষ্টার সুবিধাগুলো পর্যবেক্ষণ করে এবং নিজেদেরকে বিজয়ী হিসাবে পরিচয় দেয়। যে সুখ সাফল্য অনুসরণ করে তারা ভবিষ্যতে আরো সাফল্য খুঁজে পাওয়ার সম্ভাবনা বাড়ায়।



ভালোবাসা, সাহস, সৃজনশীলতা, সততা এবং দায়িত্ববোধ-প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে-শক্তিশালী আত্মবিশ্বাস এবং আত্মসম্মান তৈরি করে। এই সকল বৈশিষ্ট্য একে অন্যের সাথে মিথস্ক্রিয়া করে এবং একে অন্যকে শক্তিশালী করে। এগুলো সবই শিশুর মানসিক শক্তি ও মনস্তাত্ত্বিক পুঁজি বাড়ায়।

আমরা শুধু সিদ্ধান্ত নিই যে,
 প্লাসটি অর্ধেক পূর্ণ নাকি অর্ধেক
 খালি। প্রতিটি সুযোগে শিশুদের
 মধ্যে সাহস ও আত্মবিশ্বাস
 বাড়ান। যদি আগাছা রোপণ করা
 হয়, তাহলে সেটাই বাড়বে।
 সুতরাং ফুলগাছ লাগান।



শিশুদের বিপথগামিতা ঠেকানো

কীভাবে প্রতিযোগিতা এবং চাপ সামলাতে হয় তা বাচ্চাদের শিখতে হবে। পিতামাতা, বন্ধু, শিক্ষক, প্রতিবেশী এবং অপরিচিতদের কাছ থেকে ‘না’ বোধক প্রতিক্রিয়ার সাথে কীভাবে খাপ খেতে হয় তা শিশুদের শেখানো দরকার। আপনার শিশুদেরকে হতাশা, অস্বীকৃতি এবং প্রত্যাখ্যানের সাথে কীভাবে মোকাবিলা করতে হবে তা শেখান। একটি শিশুকে নষ্ট করার প্রক্রিয়া এড়ানোর উপায় হলো-

শৃঙ্খলা নষ্ট করবেন না

কিছু বাবা-মা বাচ্চাদের অপ্রয়োজনীয় ও অযাচিত আদর করার প্রবণতা ধরে রাখেন। যেকোনো কিছুর প্রাচুর্য, তা খেলনা, খেলা, অর্থ বা চকোলেট হোক না কেন, খুব অল্প বয়সে শিশুদের নষ্ট করে। সচ্ছল পরিবারে বেড়ে ওঠা শিশুদের সবকিছু খুব বেশি থাকলে নষ্ট হয়ে যেতে পারে। বাবা-মায়ের উচিত তাদের সম্ভানদের প্রয়োজনের বেশি কোনকিছুই না দেওয়া। শিশুদেরকে জীবনের কঠিন এবং মসৃণ উভয় সময়ের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।

সব চাহিদা পূরণ করবেন না

পিতামাতাগণ সন্তানদের ইচ্ছা পূরণ করেই সমৃদ্ধি অর্জন করেন। কিন্তু পিতামাতার ইচ্ছাকৃতভাবে কিছু ইচ্ছা অপূর্ণ রাখা উচিত। প্রতিটি ইচ্ছা ও আকাঙ্ক্ষা পূরণ হলে, শিশুটি বড় হয়ে একজন আত্মমুগ্ধতাসূচক ব্যক্তি হয়ে ওঠে। এই শিশুরা অযৌক্তিক, হিংস্র এবং হতাশ হয়ে পড়ে। তারা পরবর্তী জীবনে চাকরির ইন্টারভিউতে প্রত্যাখ্যাত হলে তা গ্রহণ করতে অক্ষম হয়। তারা হতাশাপ্রবণ হবে এবং তারা হতাশাকে দূর করতে পারবে না।

তুলনা করাকে নিরুৎসাহিত করুন

অন্যের সাথে সম্পত্তির তুলনা করার প্রবণতার ব্যাপারে পিতামাতাদের উচিত সন্তানদেরকে নিরুৎসাহিত করা। শিশুরা যদি প্রতিবেশীর শিশুর একটি নতুন খেলনা আছে বলেই একটি খেলনা দাবি করে, তবে সে চাহিদাকে নিরুৎসাহিত করা উচিত। শিশুরা ক্রমাগত নিজেদেরকে সম্পদশালীদের সাথে তুলনা করে না।

তুষ্টি এড়িয়ে চলুন

দ্বন্দ্ব এড়াতে কিছু বাবা-মা'র মধ্যে ক্রমাগত শিশুদের খুশি করার প্রবণতা দেখা যায়। তুষ্টিতে স্বল্পমেয়াদী লাভ হলেও দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতি হয়। শিশুরা এমন পিতামাতার প্রতি শ্রদ্ধা হারিয়ে ফেলে। তাই বাবা-মাকে সৎ হতে হবে এবং তাদের সন্তানদের অযৌক্তিক দাবিকে না বলতে হবে। আপনি সারা জীবন আপনার সন্তানদের চাহিদার ওপর ভিত্তি করে চালাতে পারবেন না।

অপরাধবোধে আত্মসমর্পণ করবেন না

কিছু বাবা-মা অপরাধবোধ থেকে বাচ্চাদের খুশি করে থাকেন। উদাহরণস্বরূপ, অনেক কর্মজীবী মা বাড়িতে দেরি করে আসেন এবং সন্তানের বাড়ির কাজে সাহায্য করার মতো সময় তাদের নেই। শিশুটি রাতের খাবারের আগে আইসক্রিম চেয়েছে। মা রাজি। শিশুটি এই ঘুষের পেছনের কারণ জানার মতো যথেষ্ট স্মার্ট। সুতরাং সন্তানের বিরক্তি থাকা সত্ত্বেও 'না' বলার জন্য পিতামাতার সাহস থাকতে হবে।

পিতামাতা, বন্ধু-বান্ধব, শিক্ষক এবং প্রতিবেশীদের কাছ থেকে
বাচ্চাদেরকে 'না' মোকাবেলা করতে শেখানো দরকার।

বদমেজাজ: কান্নাকে হাতিয়ার হিসেবে ব্যবহার করতে দেবেন না

কিছু কান্না আছে যা প্রকৃত প্রয়োজনের কারণে আসে (উদাহরণস্বরূপ, ক্ষুধা, জ্বর, ব্যথা এবং ভয়)। এমন কান্নার জন্য পিতামাতার মনোযোগ দেয়া প্রয়োজন। কান্নার আরেকটি ধরন আছে তা হল দুর্বীর ক্রোধের/ খেয়ালী বদমেজাজের কান্নাকাটি। শিশুটি কিছু অপ্রয়োজনীয় জিনিস পেতে চায় তাই সে কাঁদে এবং জোরে চিৎকার করে। এই ধরনের কান্নাকে উপেক্ষা করা উচিত।



অন্যথায় এটি একটি প্যাটার্ন হিসেবে দেখা যাবে: হতাশ পিতামাতা তাদের কাছে আত্মসমর্পন না করা পর্যন্ত আরো জোরে চিৎকার করতে থাকবে। শিশু শিখবে যে, অপ্রয়োজনীয় কান্নার মাধ্যমে পিতামাতার ওপর তার নিয়ন্ত্রণ রয়েছে। বাচ্চার প্রতি চিৎকার করবেন না। শান্ত এবং নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন; সন্তানের অনুভূতি গ্রহণ করুন। হাল ছেড়ে দিবেন না। শিশুর ওপর থেকে যখন এই ক্রোধ সড়ে যাবে তখন সে শিখবে, অপ্রয়োজনীয় কান্নাকাটি গ্রহণযোগ্য আচরণ নয়।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৬৬: নির্ভরযোগ্যতা পরীক্ষা

একটি ভাল ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য একে অপরের সাথে ওভারল্যাপ করে। পারিবারিক পরিবেশে, সকল সদস্যের নির্ভরযোগ্যতার গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করা উচিত এবং এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়া উচিত:

- আমি কি আমার প্রতিশ্রুতি রাখি?
- আমি কি আমার বড়দের সম্মান করি?
- আমি কি আমার প্রতিশ্রুতিকে/ওয়াদাকে সম্মান করি?
- আমি কি সময়মতো আমার ঋণ পরিশোধ করি?
- আমি যা ধার করি তা কি অবিলম্বে ফেরত দেই?
- আমি কি সময়সীমা পূরণ করি/মেনে চলি?
- আমি কি সময়মতো নামাজ পড়ি?
- আমি কি সময়নিষ্ঠ?

কার্যক্রম ৬৭: তৃপ্তি

এই গল্পটি পড়ুন এবং আপনার পরিবার, আত্মীয়স্বজন এবং বন্ধুদের অভ্যাস নিয়ে চিন্তা করুন। রাসূল (সা.) বলেছেন:

‘আল্লাহ আপনার জন্য যা প্রদান করেছেন তাতেই সন্তুষ্ট থাকুন এবং তাহলে আপনি মানুষের মধ্যে সবচেয়ে ধনী হবেন।’

জনৈক সাহাবী একই ছেঁড়া আলখাল্লা পরে নবীজীর (সা.) পিছনে নামায পড়তেন। নবীজি (সা.) তাকে প্রত্যেক সালাতের পর দ্রুত চলে যেতে দেখেন। তিনি ঐ ব্যক্তি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করলেন: ‘কোথায় সে?’ তারা তাঁকে বললেন: ‘সে বাড়ি ফিরে গেছে’। রাসূল (সা.) তাকে ডেকে পাঠালেন। তাই তিনি

আসলেন এবং নবীজি (সা.) তাকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘তুমি কেন তাড়াতাড়ি চলে যাও?’ সঙ্গী উত্তর দিল: ‘যেহেতু আমার স্ত্রী এবং আমি একটি পোশাকের মালিক, তাই আমি দ্রুত আমার স্ত্রীর কাছে ফিরে আসি যাতে তাকে পোশাকটি দিলে সে নামাজের সময় শেষ হওয়ার আগেই আদায় করতে পারে।’ তাই রাসূল (সা.) সঙ্গীকে তার নিজের জামা দিলেন, তিনি আনন্দের সাথে এটি তার স্ত্রীর কাছে নিয়ে গেলেন, যিনি তাকে জিজ্ঞাসা করলেন: ‘এটি কার জামা?’ তিনি উত্তরে বললেন, নবীর (সা.) জামা; তিনি আমাদের দিয়েছেন।’ তিনি উত্তর দিলেন, ‘আপনি কি আল্লাহর নবীর কাছে আল্লাহর বিষয়ে অভিযোগ করেছেন? তিনি উত্তর দিলেন: ‘আল্লাহর কসম, আমি অভিযোগ করিনি! আল্লাহর কসম আমি এই জামাটি মেনে নিলাম এই কারণে যে, কবরে রাসূলের জামা হবে আমার কাফন! (ইমাম আল-গাজালী, ইহইয়া’ উলুম আল-দীন)

কার্যক্রম ৬৮: সক্রিয় ব্যস্ততা ও দায়িত্ব

আপনার বাচ্চাদের সাথে নিম্নলিখিত বিষয়টি পড়ুন। তারপর নির্দিষ্ট জিনিসগুলোকে তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার সাথে যুক্ত করুন।

সবচেয়ে কার্যকর শিক্ষার্জন তখনই হয় যখন শিশুরা তাদের চারপাশের বিশ্বকে জানার জন্যে সক্রিয়ভাবে নিয়োজিত হয়। আশেপাশের জিনিসগুলো বের করার চেষ্টা, ব্যর্থ হওয়া এবং তারপরে ফিরে আসার চেষ্টা করার মাধ্যমে তারা যা দেখে তার প্রতিক্রিয়ায় তাদের চিন্তাভাবনা, ধারণা এবং আবেগ প্রকাশ করার মাধ্যমে। অভিভাবকদের উচিত তাদের শিশুর জ্ঞান অন্বেষণের সময় তাদের ধারণা এবং পাঠ তাদের কাছে হস্তান্তর করা। শিশুদেরকে তাদের জ্ঞানের পরীক্ষা এবং প্রয়োগ করার সুযোগ দেয়ার সময় ‘শিক্ষার মুহূর্ত’ এই কথাটা ব্যবহার করুন, যেটা রাষ্ট্রপতি ওবামা প্রায়ই কোন সাক্ষাতের সময় ব্যবহার করতেন।

শিশুকে নীরব হতে, চারপাশে তাকাতে, গভীর নিঃশ্বাস নিতে এবং হতাশা প্রকাশ করা ও চিন্তা করার সময় দিন। এটি কোন দুর্বলতার লক্ষণ নয়। শিশুরা আসলে তাদের যা আছে তা দিয়ে কী করতে হবে তা ভাবছে এবং নির্ধারণ করার চেষ্টা করছে। দুর্ভাগ্যবশত অনেক অভিভাবক সন্তানদের পক্ষ থেকে প্রশ্নের উত্তর দেন, তাদেরকে প্রতিদ্বন্দ্বিতাপূর্ণ পরিস্থিতির মোকাবিলা

করা থেকে সরিয়ে নিজের কাছে আশ্রয় দেন এবং সম্মান যখন কোন পরিস্থিতির থেকে বের হয়ে আসতে সংগ্রাম করছে তখন নিজেরাই (তাদের বাঁচাতে) এখানে অংশগ্রহণ করেন। শিশুর আত্মবিশ্বাস, সমস্যা সমাধানের ক্ষমতা, ধৈর্য এবং আলোচনার দক্ষতার ওপর এই ধরনের পদক্ষেপ নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। ফলে তারা নিজেদের সমস্যার সমাধানের জন্য শুধুমাত্র অন্যের উপর নির্ভর করে।

পিতামাতাকে একজন বিশেষজ্ঞ, প্রশিক্ষক এবং পরামর্শদাতার ভূমিকা গ্রহণ করা উচিত। শিশুদেরকে তাদের নিজস্ব জ্ঞান, দক্ষতা এবং ক্ষমতা ব্যবহার করার সুযোগ দিন। অভিভাবকদের পথপ্রদর্শক হতে হবে এবং সম্মানের নিজস্ব ক্ষমতা ব্যবহার করে তাদের কঠিন পরিস্থিতিতে চিন্তা করতে সাহায্য করা উচিত।

সম্মানরা ভুল করলে করুক। এ থেকেই কোনটি সঠিক, কোনটি ভুল, কেন তারা এটা করেছে, কীভাবে তারা পরের বার আরও ভালো করতে পারে, তারা এই অভিজ্ঞতা থেকে কী শিখেছে এবং তারা পরের বার ভিন্ন কী করবে তা শিশুকে বুঝতে এবং অন্বেষণ করতে সহায়তা করুন। শুধু আসল কাজটিই গুরুত্বপূর্ণ নয়। কাজটি সম্পন্ন করার মানসিক প্রচেষ্টা এবং একই ভুল বারবার না করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

সক্রিয় সম্পৃক্ততার মাধ্যমে অভিভাবক-শিশু এবং শিশু-অভিভাবকের বন্ধন দৃঢ় হয় এবং গভীর সম্পর্ক তৈরি হয়। একবার এই বন্ধন প্রতিষ্ঠিত হলে শিশু জীবনের পরবর্তী বছরগুলোতে চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলার সময় পরিস্থিতি আরো জটিল হলে পিতামাতার সাথে পরামর্শ করতে আগ্রহী হবে।



অধ্যায় ২২

সন্তানের জন্য সঠিক বন্ধু নির্বাচন

আপনার সন্তানের বন্ধুরা	১৮৮
খারাপ বন্ধুদের সাথে কিছু সমস্যা	১৯১
স্কুলে সহপাঠীদের দৈনন্দিন চাপ	১৯১
সঠিক বন্ধু নির্বাচন	১৯১
আপনার সন্তান যদি অবাঞ্ছিত বন্ধু বেছে নেয়!	১৯৩
কিশোর-কিশোরীদের মাঝে কেন এত বেশি আকর্ষণ!	১৯৪
অনাকাঙ্ক্ষিত অবস্থানে পরিবার	১৯৭
অ্যাকাটিভিটি	১৯৮

আপনার সন্তানের বন্ধুরা

পদার্থবিজ্ঞানে একই চার্জ (পোলারিটি) একে অপরকে বিকর্ষণ করে, বিপরীতরা একে অপরকে আকর্ষণ করে। পশুদের ক্ষেত্রে 'এক খাঁচার পাখি এক সাথে ঝাঁকে ঝাঁকে থাকে'। আমরা যাদের সাথে দেখা করি তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করার চেষ্টা করি। যেমন: প্রতিবেশী, স্কুলের শিশু, বাজারে বিক্রেতা, এবং অনুরূপ। আমাদের অবশ্যই সবার সাথে সদয় এবং শ্রদ্ধার সাথে আচরণ করা উচিত। একই সাথে যারা মূল্যহীন জীবন যাপন করে তাদের সাথে খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব স্থাপন না করাই ভাল। যেসকল বিশ্বাসী তাদের বিশ্বাস চর্চা করেন তাদেরকে বন্ধু হিসেবে বেছে নিন। এই ধরনের বন্ধুরা একটি খেলার মাঝখানে আপনার সাথে প্রার্থনা করার জন্য কয়েক মিনিট খেলা থামাতে আপত্তি করবে না। তারা বুঝবে আপনি কেন মদ খান না বা ড্রাগ গ্রহণ করেন না।

কখনো কখনো যাদের মূল্যবোধ আপনার সাথে মিলে না তাদের সাথে বন্ধুত্ব করা সম্ভব হয় না। কারণ আপনি তাদের থেকে অনেক দূরে থাকেন। তাদের সন্তান আপনার সন্তানের মতো একই স্কুলে যায় না। যাই হোক, এরপরও অন্য

বিশ্বাসের কাছাকাছি যেকোনো ভালো পরিবার থেকেও একজন বন্ধু খুঁজে পাওয়া সম্ভব, যারা আপনার রীতি-নীতিকে সম্মান করে। যে তরুণরা একই স্বার্থ ভাগাভাগি করে এবং স্বাস্থ্যকর, পরিষ্কার মজা পেতে চায়, কমিউনিটি সংগঠন, যেমন: স্পোর্টস ক্লাব, স্কাউট এবং প্রকৃতি গ্রুপ বন্ধুত্ব করার জন্য ভালো জায়গা হতে পারে।

যে আনুগত্য, উদারতা, সহানুভূতি এবং বোঝাপড়ার মূল্যবোধ ভাগাভাগি করে সে একজন ভালো বন্ধু। একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে আপনার একটি নিশ্চিত মান আছে। কিন্তু আপনার কিশোররা আপনার মানের সঙ্গে একমত নাও হতে পারে। বন্ধুত্ব কিশোরদের ওপর সবচেয়ে বেশি প্রভাব বিস্তার করে। এ বয়সে তারা পোশাক, আচরণ এবং অন্যান্য ব্যক্তির সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে।

মেয়েরা একজন ব্যক্তি বা মেয়েদের একটি ছোট দলের প্রতি বিশেষ বন্ধুত্বের প্রবণতা থাকে। বিপরীতে ছেলেরা বৃহৎ দলের সাথে চলাফেরা করতে পছন্দ করে বা একটি নির্দিষ্ট খেলা বা শখের সাথে সম্পর্কিত বন্ধুদের সাথে নিজেদেরকে রাখতে চায়। এই বন্ধুত্ব গুরুত্বপূর্ণ এবং খুব

গভীর হতে পারে। আবার হঠাৎ ভেঙে যেতে পারে যদি অন্য ব্যক্তি আনুগত্যের নিয়ম ভাঙে।

আপনার সন্তানকে তাদের পরিবারের চেয়ে তাদের বন্ধুদের সম্পর্কে বেশি যত্নশীল মনে হলে বিরক্ত হবেন না। দেখুন, আপনার আত্মীয়দের সাথে সম্পর্ক বজায় রাখতে গিয়ে আপনাকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করতে হবে না। আপনি যেহেতু তাদের মধ্যেই জন্মগ্রহণ করেছেন। আপনাকে যা করতে হবে তা হলো আপনি কীভাবে তাদের সাথে খুশি থাকবেন। কারণ তারা ইতোমধ্যেই

আপনাকে ভালোবাসে এবং আপনার জন্য যত্ন নেয়।

তবে বন্ধুদের ক্ষেত্রে, নিজের জন্য তাদের খুঁজে পেতে হবে। তাদেরকে আপনাকে একটি পছন্দের মানুষ হিসেবে বিবেচনা করতে রাজি করাতে হবে। আপনাকে তাদের বন্ধুত্ব অর্জন করতে হবে।

মনে রাখবেন, বন্ধুরা আগামীকালের পরিবারের উৎস। পুরানো ইতালীয় প্রবাদ হলো, ‘নিজের ক্ষেত থেকে গরু কিনুন’ এর অর্থ হলো আপনি যা চেনেন বা যা আপনার পরিচিত তার সাথে থাকা ভালো।



হাজারটা
বন্ধু বানাও;
কিন্তু
একজনও
শক্রে নয়।



প্রশ্ন: আমেরিকান ফুটবল এবং একজন ন্যায্যনিষ্ঠ নেতার মধ্যে মিল কী?

উত্তর: তাদের উভয়ই শক্তি, সাহস, দলীয় শক্তি এবং আশাবাদের মতো গুণকে মূল্য দেয়।

প্রশ্ন: সৈনিক এবং মাফিয়া সদস্যদের মধ্যে মিল কী?

উত্তর: সৈনিক তার দেশের প্রতি এবং মাফিয়া তার দলের প্রতি; উভয়েই তাদের সংগঠনের প্রতি অসাধারণ আনুগত্য এবং সাহস দেখায়। সৈনিক ভালো উদ্দেশ্যে কাজ করে আর মাফিয়া খারাপ উদ্দেশ্যে।

বন্ধুত্ব হল একটি দড়ি যার দুই প্রান্ত আছে-এমন একজন ব্যক্তির সাথে সংযুক্ত হওয়া কঠিন আপনার সাথে যে সংযুক্ত নয়। বন্ধুত্বের ক্ষেত্রে আপনি যতটা গ্রহণ করবেন আপনাকেও ততটা দিতে হবে: সহনশীলতা, স্নেহ, হাস্যরস, উদ্বেগ, এবং ত্যাগ। আপনাকে যোগাযোগ রাখতে হবে।

বেশিরভাগ মানুষই বদলে যায়। কিশোর-কিশোরী সন্তানদের কাছে ব্যাখ্যা করুন যে, তাদের বন্ধুরা খারাপ সময়ের মধ্য দিয়ে গেলে বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম উৎসাহী বলে মনে হলে তাদের নিজেদের দোষ দেওয়া উচিত নয়। বন্ধুত্বের জন্য অনেক কিছু বিনিময় করতে হবে। অভিভাবকগণের মন খারাপ হয় যদি তাদের কিশোররা ‘অবাস্তিত’ বন্ধুদেরকে নিয়ে আসে (এমন তরুণ যার মূল্যবোধ, আপনার সন্তানকে যা শেখানোর চেষ্টা করছেন তার সাথে সাংঘর্ষিক)। ‘অবাস্তিত বন্ধু’ হলো যারা আল্লাহকে ভয় করে না, ধূমপান বা মাদক সেবন করে, অপ্রীতিকর ভাষা ব্যবহার করে, কারোও সাথে সমস্যায় জড়ায় বা বিপজ্জনক আচরণে উৎসাহিত করে। তবে মনে রাখুন, কিছু ‘অবাস্তিত’ বন্ধু আপনার সন্তান ও পরিবারের গুণাবলির প্রতি আকৃষ্ট হতে পারে।

অনেক ধরনের বন্ধু আছে

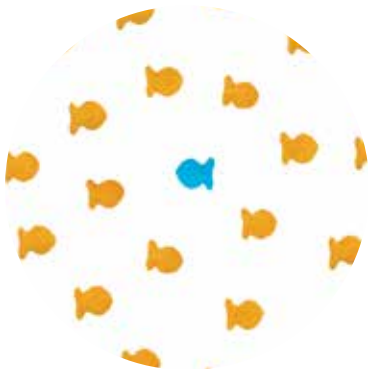
- সহপাঠীরা: যাদের সাথে কিশোররা কাজে সংযুক্ত থাকে। তারা তাদেরকে পছন্দ নাও করতে পারে কিন্তু তাদের সাথে প্রয়োজনীয় কাজ সম্পাদনের জন্য ‘বন্ধুত্বপূর্ণ’ থাকতে হবে।
- পরিচিতরা: যাদেরকে তারা সামান্য জানে। তাদের সাথে সম্পর্কে দৃঢ়ভাবে অনুভব করেনা।
- সাধারণ বন্ধু: এরা এমন মানুষ যাদের তারা জানে এবং পছন্দ করে; তারা স্কুল এবং পাড়ার অংশ।
- ঘনিষ্ঠ বন্ধুরা: যাদের তারা ভালোভাবে জানে এবং তাদের সম্পর্কে যত্ন রাখে; তাদের উপর আস্থা রাখে এবং নির্ভর করতে পারে।
- সেরা বন্ধু: তাদের প্রতি অনুভূতি পছন্দের চেয়ে ভালোবাসার মতো বেশি। তারা সবকিছু বিনিময় করে এবং যতই তর্ক হোক না কেন সেরা বন্ধু হিসেবেই রয়ে যায়।

খারাপ বন্ধুদের সাথে কিছু সমস্যা

- তারা আপনার সম্পদ বা সম্পত্তির ক্ষতি করবে।
- অভদ্র এবং অশ্রীতিকর।
- তারা আপনার বাড়ি দখল করে নিয়েছে।
- আপনাকে ভয় দেখায় এবং উপেক্ষা করে।
- আপনি দুঃখিত যে, তারা আপনার ছেলে বা মেয়েকে আপনার থেকে দূরে এবং মন্দ পথে নিয়ে যাচ্ছে।

স্কুলে সহপাঠীদের দৈনন্দিন চাপ

শিশুরা স্কুলে সহপাঠীদের দ্বারা বিভিন্ন চাপের শিকার হয়। একটি অমুসলিম পরিবেশে একটি মুসলিম শিশু ভাষা, ড্রেস কোড এবং খাদ্যাভ্যাসের



(বিশেষ করে মেয়েদের জন্য) কারণে অসুবিধায় পড়তে পারে। বিভিন্ন ধর্মীয় বিশ্বাস সাধারণত কর্মের বিভিন্ন সেটে পরিবর্তন ও রূপান্তর ঘটায়। এই পার্থক্য অন্যান্য সহপাঠীদের দ্বারা হুমকি হিসেবে বিবেচিত হতে পারে। এছাড়া ত্বকের রঙের পার্থক্য রয়েছে যা বর্ণবাদী পরিবেশে একটি শিশুর জন্য অসুবিধা হতে পারে।

সঠিক বন্ধু নির্বাচন

আপনার বাচ্চাদের বন্ধু কারা তা আপনাকে জানতে হবে। তাদেরকে আপনার বাড়িতে আমন্ত্রণ জানান যাতে তারা কে এবং কী ধরনের প্রভাব তারা আপনার সন্তানের ওপর রাখতে পারে এ বিষয়ে একটি ভালো ধারণা পেতে পারেন। হতে পারে অন্যদেরকে আমন্ত্রণ জানানোর একমাত্র সুযোগে তারা দেখতে পারবে যে, একজন মুমিনের বাড়ি দেখতে কেমন। কল্পনা করুন আপনার পরিবারের অসাধারণ প্রভাব কিছু যুবকের উপর থাকতে পারে!

আপনার বাচ্চাদের সাথে তাদের বন্ধু পছন্দ সম্পর্কে কথা বলুন, বিশেষ করে যদি তাদের মধ্যে কিছু পছন্দ আপনাকে উদ্বেগ এনে দেয়। যত্ন করে এটিকে সামলাবেন। আপনার সন্তানদেরকেই তাদের নিজের বন্ধুত্ব



তৈরি করার সিদ্ধান্ত শুরু করতে হবে। আপনি যদি তাদের জন্য সিদ্ধান্ত তৈরি করে দেন, আপনি তাদের নির্ভরতা শিখিয়ে দিচ্ছেন। তারা যখন নিজেদের পায়ে দাঁড়াবে তখন এটি তাদের জন্য সহায়ক নয়, কারণ আপনি সবসময় তাদের পাশে থাকবেন না।

আপনার সন্তানদের সাথে বন্ধুদের নিয়ে আলোচনা করার সময় দুটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ করুন:

- ‘আমি’ হিসেবে বিবৃতি তৈরি করুন। সন্তানের সাথে কথা বলুন। যখন আপনি তার বন্ধুর চারপাশে ছিলেন তখন সে কেমন অনুভব করেছিল সে সম্পর্কে। উদাহরণ স্বরূপ, ‘যখন তুমি ইয়াসমিনের সাথে খেলছিলে, তখন আমার কাছে মনে হচ্ছিল

যে, সে সবসময় অন্যদের থেকে জিনিস নিচ্ছে। একটি স্বার্থপর শিশুকে দেখে আমার দুঃখ লাগে। অথবা, ‘যখন আমি সারার সাথে কথা বলেছি, আমি লক্ষ্য করেছি সে তার মায়ের সম্পর্কে খারাপ বলেছে যা আমাকে ব্যথিত করেছে’।

- এখানে আপনি আপনার ছেলে বা মেয়েকে একই পর্যবেক্ষণ করার সুযোগ দিচ্ছেন যখন আপনি রক্ষণাত্মকবোধ করছেন না। আপনার একথা বলা উচিত নয়, ‘তুমি অবশ্যই স্বার্থপর, চিত্তাহীন বন্ধুদের বেছে নিয়েছো যাদের সাথে তুমি খেলো, তাই না?’
- প্রশ্ন করুন: আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন সে একই সমস্যা লক্ষ্য করেছে কিনা এবং তাকে

জিজ্ঞাসা করুন যে, এই বিষয়টি কীভাবে সে অনুভব করছে। মনোযোগ সহকারে তাদের উত্তর শুনুন। আপনি যা খুঁজছেন তা হলো আপনার সন্তানদের সংমূল্যায়নের জন্য। যদি তারা আপনার উদ্বেগ ভাগাভাগি করে, আপনি বলতে পারেন, ‘তুমি কি মনে করো তোমার অন্যান্য বন্ধুর সাথে আরও বেশি সময় কাটানো এবং ইয়াসমিন অথবা সারার সাথে কম সময় কাটানো একটি ভালো ধারণা হতে পারে?’

- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এই প্রক্রিয়াটি শুরু করুন। আপনার সন্তানদের আপনার সাথে তাদের বন্ধুদের বিষয়ে খোলাখুলি আলোচনা করার সুযোগ দিন। আলোচনার এই সেতুবন্ধন তখনও মূল্যবান হবে যখন তারা আরো বয়স্ক হবে এবং তাদের ঝুঁকি বেশি থাকবে।

আপনার সন্তান যদি অবাঞ্ছিত বন্ধু বেছে নেয়

ইমান আল-কাদি (একজন সমাজকর্মী) বলেছেন:

‘একটি শিশু এমন একজন বন্ধুকে বেছে নিতে পারে যে অসভ্য এবং অসম্মানজনক। এটি নিয়ে শঙ্কিত হবেন না। কারণ শিশুরা স্বাভাবিকভাবেই অজানার প্রতি আকৃষ্ট হয় কৌতূহলের কারণে এবং একবার এই কৌতূহল কেটে গেলে তারা সাধারণত আত্মহ হারিয়ে ফেলে। আমরা যদি হঠাৎ পিতামাতার কর্তৃত্বের ওপর ভিত্তি করে এই বন্ধুত্বের অবসান ঘটাতে চেষ্টা করি, তখন এটি আরো বন্ধুর সাথে সংযুক্তি তৈরি করতে পারে এবং এটা নিছক জেদ থেকেও আসতে পারে। তবে এমন বন্ধু আপনার ঘরে আসলে তখন আপনি বলতে পারেন, ‘তোমাকে স্বাগতম কিন্তু দয়া করে আমাদের বাড়ির নিয়ম মেনে চল।’

সম্ভবত একটি শিশুর ওপর সবচেয়ে বিপজ্জনক প্রভাব ফেলে যখন একই ধর্মের বন্ধু অথচ ঈমান পালন করে না এবং খারাপ কাজ করে। আমার দুই ছেলে (বয়স ৭ এবং ৯) প্রথমবার ইস্তাম্বুলে যাওয়ার সময় যে ধাক্কা খেয়েছিল তা আমার মনে আছে। আমেরিকায় একটি ধর্মীয় আবাসিক পরিবেশে বড় হওয়ায় তারা কিছু

কল্পনাও করেনি যে, ইস্তাম্বুলে লোকেরা মদ পান করতে পারে, রাষ্ট্রায় পর্নোগ্রাফি প্রদর্শন করতে পারে এবং প্রকাশ্যে রমজানে রোজা না রাখতে পারে। তখন আমি তাদের বুঝতে সাহায্য করি যে, মানুষ জন্মগতভাবে মুসলমান হতে পারে, কিন্তু তারা যথাযথ ইসলামি উপায়ে কাজ নাও করতে পারে।

শিশুরা তাদের পিতামাতার দৃষ্টিভঙ্গি এবং নীতি দ্বারা প্রভাবিত হয়। এটি পিতামাতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ যে, শিশুরা কখন সেগুলো অনুসরণ করছেন তা খুঁজে বের করা। কোন উপাদান সন্তানকে এই ক্ষতিকর বন্ধুর কাছে এনেছে? কেন আমরা একটি শিশুকে দেখি ধূমপান করে এবং অন্যটি করে না? বন্ধু এমন কী করছে যা বাড়িতে দেওয়া হচ্ছে না?

শিশুদের দরকারি কার্যকলাপে যোগদানের জন্য উৎসাহিত করা তাদের জন্য সহপাঠী পছন্দের ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এখানে আরও কয়েকটি উপকারী আলাপ রয়েছে:

- আপনার দৃষ্টিতে, আপনার সন্তানের অপছন্দনীয় বন্ধুর সাথে আপনি যাদের পছন্দ করেন তারাও যদি আমন্ত্রিত হয় তাহলে এটি একটি ভালো প্রভাব আনতে পারে।



আপনাকে জানতে হবে আপনার সন্তানের বন্ধু কারা

- শিশুকে অন্যান্য কাজে ব্যস্ত রাখুন (অর্থাৎ কোন আত্মীয়ের সাথে দেখা করা)।
- প্রযোজ্য সব নিয়মগুলোর একটি সিরিজ তৈরি করুন। (যেমন কোনো চিৎকার, শপথ বা আঘাত না করা)।

কিশোর-কিশোরীদের মাঝে কেন এতো বেশি আকর্ষণ

প্রধানত দুটি কারণে কিশোর-কিশোরীরা তাদের সমবয়সীদের দ্বারা প্রভাবিত হয়:

- তারা তাদের পরিবার এবং আত্মীয়স্বজনের বাইরে নিজস্ব বন্ধু



বেছে নেয়; আত্মীয়স্বজনের মাঝে সম্পর্ক তো ইতিমধ্যে নির্ধারিত হয়েই আছে।

- সমবয়সীদের সাথে তাদের সখ্যতার কারণ হলো বয়স, অভিজ্ঞতা, অনুভূতি, শখ, চ্যালেঞ্জ, সমস্যা, পরিস্থিতি এবং স্কুলের পরিবেশের মিলের কারণে।

কিশোরগণ একটি বিশেষ সংস্কৃতি, প্রতীক, ভাষা, মূল্যবোধ এবং নিয়মাবলির প্রতি নজর দিয়ে তাদের নিজস্ব সামাজিক দল গঠন করে।

কিশোর-কিশোরীরা বড় হওয়ার সাথে সাথে বাবা-মায়ের সাথে কম পরামর্শ করে এবং বন্ধুদের সাথেই বেশি করে। পিতামাতা, শিক্ষক এবং বয়স্ক মানুষের সাথে তাদের

মিথস্ক্রিয়া যতো কম সহপাঠীগণের সাথে যোগাযোগের প্রবণতা ততো বেশি। লক্ষণীয়, আর্থিক বিষয়ে কিশোররা অভিভাবকদের দ্বারা বেশি প্রভাবিত হয়; শখ, পোশাক, ক্লাব, অবসর সময়, ভ্রমণ, ঘুরাঘুরি এবং গাড়ির ধরনের ক্ষেত্রে তারা তাদের বন্ধুদের অনুসরণ করে।

বন্ধুরা তাদের বন্ধুদের প্রভাবিত করে। রাসুল (সা.) ব্যাখ্যা করেছেন:

একজন ব্যক্তি তার বন্ধুর চলাফেরার ধরণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। তাই তোমাদের প্রত্যেকের কর্তব্য এই বিষয়ে লক্ষ্য রাখা যে, সে কাকে বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করছে। (আল-তিরমিযী ও আবু দাউদ)



একজন মানুষ তার সাথেই থাকবে যাকে সে ভালোবাসে (আল-বুখারী ও মুসলিম)

একজন ভালো সঙ্গী এবং একজন খারাপ সঙ্গীর উদাহরণ সুগন্ধি বিক্রেতা এবং কামারের মতো। সুগন্ধি বিক্রেতার ক্ষেত্রে সে হয় আপনাকে কিছু দেবে অথবা আপনি তার কাছ থেকে কিছু কিনবেন বা অন্তত আপনি তার থেকে একটি মনোরম গন্ধ উপভোগ করতে পারবেন। অন্যদিকে কামারের ক্ষেত্রে সে আপনার জামাকাপড় পুড়িয়ে ফেলবে বা আপনি তার থেকে একটি আপত্তিকর গন্ধ পাবেন। (আল-বুখারী ও মুসলিম)

সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার বিভিন্ন ধরন

- ছোট বাচ্চারা তাদের মতো বাচ্চাদের সাথে
- অন্যান্যকারীদের সাথে অন্যান্যকারী
- তরুণের সাথে তরুণ
- ধূমপায়ীদের সাথে ধূমপায়ী
- বৃদ্ধ মানুষের সঙ্গে বৃদ্ধ মানুষ
- মাদক সেবনকারীদের সাথে মাদক সেবনকারী
- ধার্মিকদের সাথে ধার্মিক ব্যক্তি
- একই পেশার সাথে পেশাদাররা

নিম্নলিখিত আয়াত খারাপ প্রভাবের ক্ষতিকর দিক ব্যাখ্যা করে:

যেদিন অন্যায়কারী তার হাতে কামড় দেবে, তারা বলবে, 'ওহ! যদি আমি নবীর সোজা পথ বেছে নিতাম! হায় হায় আমার পোড়া কপাল! যদি না আমি বন্ধু হিসেবে অমুক অমুককে বেছে না নিতাম! নিঃসন্দেহে আল্লাহর পক্ষ থেকে আল-কুরআন আসার পরেও আল্লাহর স্মরণ থেকে সে আমাকে পথভ্রষ্ট করেছে। কারণ শয়তান হল মানুষের সাথে বিশ্বাসঘাতক। (কুরআন ২৫:২৭-২৯)

অবাস্তিত অবস্থানে পরিবার

দুষ্টি বন্ধুরা এমন সব সমস্যা তৈরি করে যেগুলো গুরুতর, বাস্তব এবং একে দূরে সরিয়ে দেওয়া যায়না। খারাপ ব্যবহারকারী স্কুলবন্ধু এবং আশেপাশের শিশুরা একটি পরিবারকে ধ্বংস করতে পারে। পরিবার যদি এমন কোন জায়গায় বসবাস করে যেখানে তারা তাদের সন্তানদের জন্য উপযুক্ত বন্ধু খুঁজে পায় না, তাহলে তাদের এমন জায়গায় চলে যাওয়া উচিত যেখানে ভালো বন্ধু আছে। এমন অনেক অভিভাবক আছেন যারা তাদের সন্তানের স্কুল পরিবর্তন করেন অথবা

এমনকি অন্য শহরে চলে যান, যদি তারা তাদের সন্তানদের জন্য ভালো বন্ধু নিশ্চিত করতে না পারেন। এর ফলে বাবা-মায়েরা পরবর্তীতে যে বড় উপকার পাবেন তার সাথে তুলনা করলে তাদের পক্ষ থেকে এটি একটি গৌণ ত্যাগ হিসেবে বিবেচিত।

নবীগণ এক সম্প্রদায় থেকে হিজরত করেছেন অন্যের কাছে, যেমন ধর্মগ্রন্থে উল্লেখ আছে।

পিতামাতা: আপনার সন্তানকে তার বন্ধুকে বাড়িতে আমন্ত্রণ জানাতে সুযোগ দিন এবং তাদের প্রতি লক্ষ্য করুন। তাদের আচরণ সুষ্ঠুভাবে এবং ন্যায্যসঙ্গতভাবে যাচাই করুন। আপনার সন্তানের বন্ধুর সাথে বন্ধুত্ব করার চেষ্টা করুন!

ড. জেমস এস কোলম্যান, যিনি আমেরিকান সোশিওলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশনের সাবেক সভাপতি এবং বিশুর সবচেয়ে বিখ্যাত সমাজবিজ্ঞানীদের মধ্যে একজন, তিনি Inter-generational closure প্রচার করেন। এর মানে হলো যে, পিতামাতাগণ তাদের সন্তানদের বন্ধুদের পিতামাতাকে জানবে। এটি সমাজে 'Closure' প্রচার করবে, অর্থাৎ ভালো আচরণের প্রচার এবং খারাপ আচরণকে বিরুদ্ধসাহিত করার সক্ষমতা।



অ্যাকটিভিটি

কার্যকলাপ ৬৯: আপনার সন্তানের রোল মডেল (অনুসরণীয় ব্যক্তিত্বগণ)

আপনার সন্তানকে তিনজনের নাম বলতে বলুন যার সাথে সে সবচেয়ে বেশি দেখা করতে চায় এবং কেন। এটি তাদের 'রোল মডেল' সম্পর্কে তাদের উপলব্ধির ব্যাপারে অনেক কিছু প্রকাশ করতে পারে। ভালো এবং খারাপ রোল মডেল সম্পর্কে আপনার বাচ্চাদের সাথে আলোচনা করুন।

কার্যকলাপ ৭০: খারাপ প্রভাব বিস্তারকারী শিশু

নিম্নলিখিত পরিস্থিতি আলোচনা করুন এবং তারপর নিচে দেওয়া বিকল্পগুলো আলোচনা করুন।

আপনার প্রতিবেশীর নয় বছরের মেয়ে আপনার সাত বছরের মেয়ের ওপর খারাপ প্রভাব ফেলে। বাচ্চারা প্রায় প্রতিদিন একসাথে থাকে এবং আপনি তাদের মধ্যে যোগাযোগ কমিয়ে আনতে চান

আপনি কী:

১. আপনার মেয়েকে বলেন যে, সে তার সাথে খেলতে পারবে না এবং তাকে দেখতে পারবে না।
২. প্রতিবেশীর সন্তানকে বলেন যে, সে আপনার মেয়ের সাথে আর খেলতে পারবে না এবং আপনার বাড়িতে আসতে পারবে না এবং আপনার মেয়েও তার বাড়িতে যেতে পারবে না।
৩. দুই বন্ধুকে ঠিক তখনই একসাথে থাকতে দিন যখন আপনি তাদের আচরণ পুরোপুরি পর্যবেক্ষণ করতে পারবেন।
৪. আপনার প্রতিবেশীর সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন এবং বাচ্চাদের একসাথে থাকার বিষয়ে আপনার উদ্বেগ ব্যাখ্যা করুন।

যে শিশুটি খারাপ প্রভাব ফেলে তা অনেক পিতামাতার জন্য উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। নিম্নলিখিত মন্তব্যগুলো উপরের প্রতিটির উত্তরে।

১. আপনার সন্তানকে অন্য সন্তানের কাছে সমস্যাটি ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করতে দিবেন না। সম্ভবত কম বয়সের কারণে আপনার উদ্বেগ সে বুঝতে অক্ষম তবে ১নং পদ্ধতি অনুসরণের ফলে আপনি নিশ্চিত সকলের কাছে 'ভিলেন' হিসেবে বিবেচিত হবেন।
২. আপনার নিজের সন্তান ব্যতীত অন্য কোনও শিশুর সামনে আপনার উদ্বেগ ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করা বা নিয়ম নির্ধারণ করা একটি অনুপযুক্ত কাজ।
৩. এর জন্য অনেক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয়। আপনি তখন ফুল-টাইম সুপারভাইজার হয়ে যাবেন এবং প্রতিবার বাচ্চারা একসাথে থাকার সময়ে আপনার দায়িত্ব পালন প্রয়োজন হবে। সময়ে সময়ে এটি অত্যন্ত ক্লান্তিকর হতে পারে।
৪. প্রতিবেশীর সন্তানের কোন আচরণকে অনুপযুক্ত মনে করে তাদের সাথে মুখোমুখি হওয়া কখনই সহজ কাজ নয়। তা সত্ত্বেও, এটিই সমস্যা সমাধানে সর্বোত্তম উপায় হতে পারে।

কার্যকলাপ ৭১: আমি যদি ভালো জানতাম, আমি অন্যভাবে কাজটি করতাম!

পারিবারিক অধিবেশনে পিতামাতার এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়া উচিত যে: 'আমি যদি আবার আমার জীবন শুরু করতে পারতাম তাহলে কোন কাজটি আমি অন্যভাবে করতাম?' আপনার সন্তানদের কাছে আপনার ভুল স্বীকার করুন। আপনার সন্তানদেরকেও তাদের ভুলগুলো শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন।



২৩ম অধ্যায়

টেলিভিশন, ভিডিও এবং কম্পিউটার গেমস-এর ধ্বংসাত্মক প্রভাব

ভূমিকা	২০২
পিতামাতার জন্য একগুচ্ছ প্রশ্নাবলী	২০২
টিভি'র নেতিবাচক প্রভাব	২০৪
বাড়িতে টিভি না রাখা!	২১২
টিভি থেকে বিরত রাখার কিছু কৌশল	২১৪
সবার আগে টিভি'র সত্যচিত্র	২১৫
আমাদের টিভি-সংস্কৃতি	২১৬
অপরিচিত লোক	২১৮
কীভাবে টিভি দেখার অভ্যাস পরিবর্তন করা যায়: কিছু পরিবারের অভিজ্ঞতা	২২০
টিভি সম্পর্কে সতর্কতায় একটি শব্দ!	২২১
টিভি দেখার পারিবারিক বিকল্পগুলোর একটি তালিকা	২২৩
গুরুতর বিকল্পসমূহ	২২৭
অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষতি	২৩২
কম্পিউটার গেমস	২৩২
ভিডিও গেমস এবং শিশু	২৩৩
সারসংক্ষেপ	২৩৭
অ্যাকটিভিটি	২৩৮

ভূমিকা

আমাদের বাড়িতে এমন একটি জিনিস আছে যা আমাদের জীবনে একটি বিরাট ভূমিকা পালন করে তবুও কোণে চুপচাপ বসে থাকে, যেটি আমাদের তুলনায় আমাদের বাচ্চাদের সাথে বেশি সময় ব্যয় করে, যদিও আমরা এটির প্রতি অমনোযোগী এবং যা পুরো পরিবারকে ধ্বংস করতে পারে তবুও কখনো এটিকে কারণ হিসেবে দেখা হয় না। সেটা হল টেলিভিশন। তবে আমাদের জীবনে এর বিশাল প্রভাবকে অবমূল্যায়ন করবেন না!

পিতামাতার জন্য একগুচ্ছ প্রশ্নাবলী (প্রশ্নগুলো বর্তমানে মোবাইলের ক্ষেত্রেই বেশি প্রযোজ্য)

- শিশুরা কি সকালের নাস্তার সময় এবং স্কুলে যাওয়ার আগে টিভি দেখে?
- বাচ্চারা কি স্কুল থেকে বাসায় আসার পরপরই টিভি দেখে? বাড়ির কাজ করার সময়ও দেখে?
- পরিবারের লোকজন কি খাবার গ্রহণের সময় টিভি দেখে?
- আপনার সন্তানের কথোপকথন এবং খেলা কতটা টিভি-সম্পর্কিত?
- বাচ্চারা যখন বন্ধু এবং খেলনা নিয়ে খেলা করে তখন কি টিভি চালু থাকে?
- তারা কি সেসকল নিম্ন পুষ্টির প্যাকেটজাত খাবার এবং খেলনাগুলো চায় যা তারা টেলিভিশনের বিজ্ঞাপনে দেখে?
- পারিবারিক জীবনের কার্যক্রম কি টিভির সূচি অনুযায়ী সাজানো?
- আপনার সন্তান কি একটি প্রোগ্রামের শেষে টিভি বন্ধ করতে পারে নাকি দেখতেই থাকে?
- বাচ্চা কি প্রায়ই টিভি দেখে দেরি করে জেগে থাকার ফলে ক্লান্ত হয়ে পড়ে?
- শিশু টিভিতে যা দেখে তার জন্য কি তার রাতে ভয় বা দুঃস্থল হয়?
- শিশু কি খেলার চেয়ে টিভি বেশি পছন্দ করে?
- শিশু টিভি দেখার সময় অতিথির আগমনকে কি উপেক্ষা করে?
- বাচ্চা কি টিভি দেখার কারণে নামাজ পড়তে দেরি করে?



অত্যধিক টেলিভিশন দেখা এক ধরনের আসক্তি এবং মাদক ব্যবহারের মতো। অনেক শিশু টিভি দেখার সময় ট্রান্সের মতো অবস্থায় (একটি অর্ধ-সচেতন অবস্থা, আপাতদৃষ্টিতে ঘুমানো এবং জেগে ওঠার মাঝামাঝি একটি অবস্থা, যেখানে স্বেচ্ছায় কাজ করার সক্ষমতা স্থগিত হয়ে যেতে পারে) চলে যায়, সম্পূর্ণরূপে নিমগ্ন এবং অন্য কিছুর প্রতি একেবারেই অমনোযোগী। আপনি যদি তাদের সাথে কথা বলেন তবে তারা আপনাকে শুনতে পায় না এবং তাদের পাশে ফোন বেজে উঠলে তারা সাড়া দেয়না। এমনকি টিভি দেখার সময় তাদের মুখের অভিব্যক্তিগুলো একটি রূপান্তর প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যায়, চোয়ালটি শিথিল হয় এবং সামান্য খোলা অবস্থায় ঝুলে থাকে, জিহ্বা সামনের দাঁতের ওপর বিশ্রাম নেয় এবং চোখও যেন এ অবস্থায় ক্লান্ত থাকে। সক্রিয় এবং মানসিকভাবে সজাগ হওয়ার

পরিবর্তে, শিশুরা স্তম্ভিত অবস্থায় পড়ে থাকে (অসাড়া, নিস্তেজতা এবং বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মহীনতা), তারা সামনে থাকা ঝিকিমিকি স্ক্রিনের দ্বারা সম্মোহিত হয়ে পড়ে।

টিভি প্রোগ্রামিং এর বিষয়বস্তু অবিরাম বিতর্ক হওয়ার মতো যেখানে কিছু অনুষ্ঠান দরকারি এবং কিছু ক্ষতিকারক। তবে বিতর্কের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ চিন্তার বিষয় হলো এর মাধ্যমে ব্যক্তির ওপর পড়া অভিজ্ঞতা ও এতে অতিক্রান্ত সময় সহায়ক বা ক্ষতিকর কিনা।

কিছু শিশু এমন অবিরাম টেলিভিশন দেখে যেন এটি একটি বিকল্প বন্ধু এবং সময় কাটানোর (সময়ের হত্যাকারী) উপায় হয়ে ওঠে। একটি টিভি আসক্ত শিশুর অন্যান্যদের তুলনায় বেশি সমস্যা থাকে; তারা খুব লাজুক, আক্রমণাত্মক, অসহায় হয় এবং অন্যদের সাথে চলতে পারে না।



সমগ্র পরিবারে একজন টেলিভিশন আসক্ত হলেই যেকোন একটি গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে যথেষ্ট। যখন পরিবারের একজন সদস্য বরং টিভি দেখতে আগ্রহী হয় তখন একটি পারিবারিক কার্যক্রম সংগঠিত করা এবং উপভোগ করা তুলনামূলক কঠিন হয়ে উঠে। টিভি দেখতে দেখতে (টিভি দেখা বাদ দিয়ে) টিভির বাইরের কার্যক্রমে (যেমন পড়া, খেলা, এবং আঁকা) যুক্ত হওয়া তুলনামূলক কঠিন। অন্যদিকে বাইরের কাজ থেকে টেলিভিশন দেখতে যাওয়া তুলনামূলক অনেক সহজ মনে হয়। কারণ টিভি-আসক্ত শিশুর টিভির প্রতি টান খুব শক্তিশালী বলে মনে হয়।

মারি উইনের মতে (২০০২) অনেক মানুষের ওপর টিভির একটি সম্মোহনী প্রভাব আছে। তারা জন্মদের মতো হয়ে যায় (নিস্তেজ, বোকা এবং সহজে নিয়ন্ত্রণযোগ্য)। যে শিশুরা

শতশত ঘন্টা টিভি দেখে তারা তাদের বুদ্ধিবৃত্তিক এবং সামাজিক উন্নয়নের ক্ষতি করে। কারণ এমন লক্ষ লক্ষ শব্দ থেকে যায় যা অন্য একজন মানুষের দ্বারা বলা এবং উত্তর দেওয়া হয়নি এবং এমন লক্ষ লক্ষ প্রশ্ন থেকে যায় যা অন্য একজন মানুষের দ্বারা জিজ্ঞাসা করা হয়নি এবং উত্তর তারা শোনেনি।

টিভির নেতিবাচক প্রভাব

যখন টেলিভিশনের মূল্যায়নের কথা আসে, তখন-অভিভাবকগণের মাঝে টিভি দেখার জন্য ব্যয়কৃত সময়ের পরিমাণের চেয়ে বরং বিষয়বস্তুর উপর ফোকাস করার ঝোঁক লক্ষ্য করা যায়। তারা তাদের শিশুদের চেয়ে তাদের নিজস্ব চাহিদার উপর ফোকাস করে। পিতামাতার তাদের সন্তানদের জন্য বিনোদনের একটি উৎস প্রয়োজন। তাদের দরকার বাড়িতে শান্তি এবং শান্ত অবস্থা। পিতামাতার (তারা মনে করে) প্রয়োজন একটি ইলেকট্রনিক বেবিসিটার যে হবে বিনামূল্যের, কোন অভিযোগ করবে না, হবে নির্ভরযোগ্য এবং সবসময় তাদের সাথেই থাকবে। কিন্তু এটি (এই ধরনের চিন্তাধারা) তাদের সন্তানদের চাহিদার একেবারে বিপরীত। বাচ্চাদের প্রকৃত স্বাধীন হওয়ার জন্য তাদের শক্তি এবং দুর্বলতা আবিষ্কার

করতে, কীভাবে যোগাযোগ করতে হয় তা শিখতে (ভালো কথা বলতে এবং লিখতে) যা প্রয়োজন টেলিভিশন তা পূরণ করেনা। প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা তৈরি করা জিনিসের পরিবর্তে শিশুদের প্রয়োজন নিজের তৈরি কল্পনায় (মেক-বিলিভ ফ্যান্টাসি) জড়িত থাকে এমন জিনিস যা তারা তৈরি করে। শিশুদেরও বুদ্ধিবৃত্তিক উদ্দীপনা দরকার যা শুধু একটি টিভি পর্দার নিষ্ক্রিয় দেখা থেকে নয় বরং নিপুণ ব্যবহার, স্পর্শ, কার্যক্রম থেকে আসে।

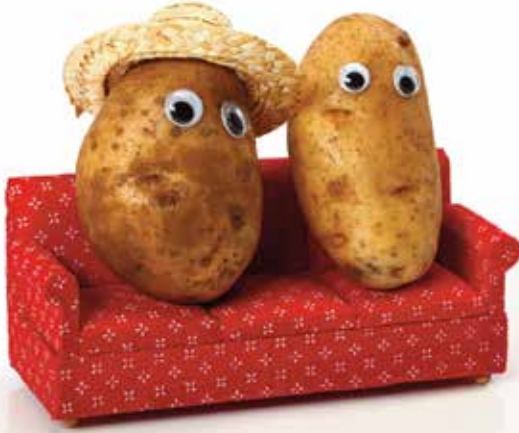
অনেক অভিভাবকই অতিরিক্ত সক্রিয় শিশুকে শান্ত করানোর (ঘুমানোর) জন্য টেলিভিশন ব্যবহার করেন। কারণ এটি তীব্র মানসিক একাত্মতার পরিবর্তে একটি অত্যন্ত স্বাচ্ছন্দপূর্ণ অবস্থাকে প্ররোচিত করে। টেলিভিশন দেখার সময়ে চোখের সামান্য ডি-ফোকাসিং দিবাঙ্গু দেখার সময় চোখের যা হয় তার অনুরূপ পরিস্থিতি তৈরি হয়। টিভির উপাদানে একটি অবাস্তব, স্বপ্নের মতো গুণ আছে। অত্যধিক টিভি দেখায় অভ্যস্ত ব্যক্তিগণ তাদের টিভি দেখার অভ্যাসের কারণে তাদের জীবনে ঠিক ততটা ভারসাম্যহীন যতটা একজন মাদকাসক্ত বা মদ্যপ। বৃদ্ধি, বিকাশ ও কৃতিত্বের অনুভূতির দিকে পরিচালিত করে এমন কার্যকলাপগুলো

টিভি বন্ধ করে দেয়। এটি হল একটি অনুৎপাদনশীল অভিজ্ঞতা; প্রায় অন্য যেকোনো কার্যকলাপ আরো সার্থক; শুধু তাই নয় টিভি বাচ্চাদের সন্তুষ্ট করে না, তবুও তারা পড়া, একটি বাগান তৈরি করা, সেলাই করা, খেলাধুলো বা কথোপকথোন করার পরিবর্তে টিভি দেখে। এই ‘অর্থপূর্ণ’ ক্রিয়াকলাপগুলো তাদের কাছে টিভি দেখার মতো পছন্দসই হয়ে ওঠে না। টেলিভিশন শিশুদের দখল করে, কারণ এটি খুবই আনন্দদায়ক। যদিও এটি খাওয়া বা জড়িয়ে ধরার মতো আনন্দদায়ক নয়, তবুও, টিভি খুব আকর্ষণীয়। এটি ‘নকল’ এই অর্থে যে, এটি আপনাকে কিছু দেয়না যেভাবে খাবার এবং পরিবারের সদস্যরা আপনাকে কিছু দেয়। তবুও এটি এত আকর্ষণীয় কারণ এটি উজ্জ্বল চিত্র, বিভিন্ন শব্দ, সঙ্গীত এবং সনাক্তকরণযোগ্য দৃশ্যের পাশাপাশি ফ্যান্টাসি দৃশ্যের মাধ্যমে প্রচুর পরিমাণ আনন্দকে কেন্দ্রীভূত করে। সমস্ত আমেরিকান পিতামাতার অর্ধেকেরও বেশি শাস্তির একটি রূপ হিসেবে টেলিভিশন বঞ্চনা (টিভি দেখতে না দেয়া) ব্যবহার করেন। এটি আমেরিকাতে সবচেয়ে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত শাস্তি হয়ে উঠেছে।

টেলিভিশন শিশুদের অভিভূত করে, যারা শুধু চুপ থেকে আরো নিষ্ক্রিয়, শান্ত এবং অলস হয়ে এর প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। ছবিগুলোর ধ্রুবক স্থানান্তর, ক্যামেরার কোণ এবং ফোকাসের ধ্রুবক পরিবর্তন, প্রতি কয়েক সেকেন্ডে দর্শকের মানবিন্দুর অবিরাম পরিবর্তন একটি সংক্ষিপ্ত মনোযোগ স্প্যান তৈরি করতে পারে। অতি সক্রিয় স্কুল-শিশুরা তাদের উপলব্ধিগত অভিযোজন দ্রুত পরিবর্তন করে টিভি চিত্রের গতিশীল গুণমান পুনরুদ্ধার করার চেষ্টা করতে পারে। এমনকি বাচ্চাদের জন্য টিভি শো অতিরিক্ত উদ্দীপক। এগুলো কিছু প্রি-স্কুল শিশুদের জন্য 'সংবেদনশীল ওভারকিল' (একটি ধ্বংসাত্মক ক্ষমতা যা একটি প্রদত্ত লক্ষ্যের জন্য যা প্রয়োজনীয় তা ব্যাপকভাবে অতিক্রম করে ক্ষতিকর পর্যায়ে নেয়), যারা দ্রুত গতির ইলেকট্রনিক উদ্দীপনা পরিচালনা করার জন্য বিকাশগতভাবে প্রস্তুত (সজ্জিত) নয়। এটি আজকের শিশুদের মধ্যে মারাত্মকভাবে ঘন ঘন পরিলক্ষিত হওয়া উন্মত্ত আচরণের সাথে সম্পর্কিত হতে পারে। এটি শিশুদের মধ্যে ADHD এর মহামারীর সাথেও সম্পর্কিত হতে পারে (অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাকটিভিটি ডিসঅর্ডার)। বাচ্চাদের একটি টিভি-শো চালু করুন

এবং প্রতিটি দৃশ্য এবং ক্যামেরা-কোণ কত দ্রুত পরিবর্তন হয় তা গণনা করুন। উপস্থাপকদের কথা বলার ভলিউম এবং গতিও শুনুন: এটি জোরে এবং দ্রুত হবে। তাহলে বুঝুন এই ধরনের প্রোগ্রামিং মানসিক বিকাশকে বন্ধ করে দেয়, বইয়ের মতো নয়, যা শিশুর মনের বিকাশে প্রভাব ফেলে।

অনেক অভিভাবক লক্ষ্য করেন, যখন তারা টিভি বন্ধ করে, তখন শিশুরা উন্মত্ত এবং উন্মাদনাগ্রস্থ হয়ে ওঠে (ব্যাপকভাবে উত্তেজিত, বিভ্রান্ত, চারপাশে ঝাঁপিয়ে পড়া, বন্যভাবে দৌড়ানো এবং নিয়ন্ত্রণের বাইরে)। একে বলা হয় রি-এক্টি সিড্রোম। এটি সম্পূর্ণরূপে ঘুমিয়ে থাকার থেকে সম্পূর্ণ জাগ্রত হওয়ার সময় লোকেরা যে তিরিক্ষিপনা অনুভব করে তার সমান। তারা খিটখিটে এবং ফোকাস করতে বা তাদের ইন্দ্রিয়গুলোকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে অক্ষম হয়ে পড়ে। এটি তাদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য যারা অ্যালকোহল বা মাদকের ব্যবহার কাটিয়ে উঠছেন। দীর্ঘক্ষণ টিভি দেখার সময় শিশুরা প্রায় অচেতন মাদকাগ্রস্থের মতো অবস্থায় থাকে। টিভিতে আসক্ত শিশুদের মধ্যে ঘন ঘন টিভি বন্ধ করার ফলে অভদ্র আচরণ, গালাগালি, চিৎকার এবং বাজে আচরণ লক্ষ্য করা যায়।



সিসিমপুরের অভিজ্ঞতা

Sesame Street হল একটি শিশুদের আন্তর্জাতিক টিভি শো যা বাচ্চাদের বর্ণমালা এবং অনেক শব্দ শেখায়। Sesame Street-এর প্রযোজকরা দাবি করেন, তাদের প্রোগ্রামটি ছোট বাচ্চাদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষাগত অভিজ্ঞতা। যাই হোক অন্যান্য আরো জিনিস রয়েছে যা এই শো এর ক্ষেত্রেও সত্য। এটি শিশুদের টিভিতে আসক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। শিক্ষকরা লক্ষ্য করেন, কিছু শিশু কিভারগার্টেন এবং নার্সারি স্কুলে প্রবেশ করে যারা সিসেম স্ট্রিট থেকে বর্ণগুলো শিখে আসে। টিভিতে আসক্তদের খেলা কমে যায়, লক্ষ্যহীন দৌড়াদৌড়ি বেড়ে যায়, খেলনা এবং খেলার উপকরণ

ব্যবহার করেনা, কম সহনশীলতা, অধ্যবসায়ের অভাব এবং বাস্তবতাকে কল্পনার সাথে গুলিয়ে ফেলে।

সফল শিক্ষার জন্য সক্রিয়, হাতে-কলমে অভিজ্ঞতা প্রয়োজন। সিসেম স্ট্রিট এবং এই 'শিক্ষামূলক' ধরনের প্রোগ্রামগুলো বাস্তব, মুখোমুখি শিক্ষণ অভিজ্ঞতার জন্য একটি দুর্বল বিকল্প। অবশ্যই যেকোনো ভালো বই সীসাম স্ট্রিটের চেয়ে ভালো!

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকরা অনেক শিক্ষার্থীর প্রতি হতাশ হয়ে পড়েছেন। কারণ শিশুরা পড়তে চায় না এবং মনোযোগ দিতে চায় না। যদিও টেলিভিশন অমৌখিক চিন্তার দক্ষতা উন্নত করতে পারে, কিন্তু স্কুলে সাফল্যের অন্যান্য দক্ষতার ক্ষেত্রে একেবারেই সাহায্য করে না।

১০০ ঘণ্টা সিসিমপুর দেখা একটি ভালো বইয়ের জন্য ১০ ঘণ্টা ব্যয় করার চেয়ে কম শিক্ষাগত মূল্য প্রদান করে। একজন অভিভাবক এবং একটি বই শিশুর বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশের জন্য সিসিমপুর থেকে অনেক কম সময়ে ভালো কিছু করতে পারে যা আরও বেশি সুবিধা দেয় এবং টিভির কোনো অসুবিধাও (যেমন নিষ্ক্রিয়তা, মূঢ়তা, অতিরিক্ত উদ্দীপনা, এবং শব্দভাণ্ডার বিকাশের ক্ষতি) থাকে না।

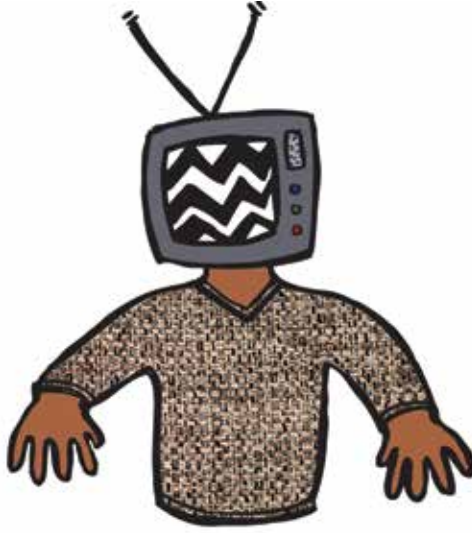
শিশুরা যত বেশি টেলিভিশন দেখে, স্কুলে তারা তত খারাপ করে। স্কুলে সাফল্যের জন্য পড়ার প্রতি ভালোবাসা, অন্যদের সাথে মিলিত হওয়ার ক্ষমতা এবং বিরক্তিকর, পুনরাবৃত্তিমূলক কাজগুলোতে মনোনিবেশ করার অভ্যাস (যেমন নামতা শেখা) থাকা প্রয়োজন। অত্যধিক টেলিভিশন দেখার দ্বারা এই সকল দক্ষতা হ্রাস পায় বা নষ্ট হয়ে যায়।

টেলিভিশনের আগে

টেলিভিশনের আগে বাবা-মা তাদের সন্তানদের সাথে আরও দৃঢ় ছিলেন, এজন্য নয় যে, তারা বিশ্বাস করতেন, এটি সন্তানদের বড় করার একটি ভালো উপায় ছিল (যা

বাস্তবেই), বরং কারণ পিতামাতার বেঁচে থাকার জন্য দৃঢ়তা প্রয়োজন ছিল। টেলিভিশনের আগে বাবা-মা তাদের সন্তানদের পর্যবেক্ষণ করতেন। তারা শিশু-কিশোরদের নির্দিষ্ট সময়ের জন্য একা খেলার প্রতি প্রশিক্ষণ দিতেন, অবিরামভাবে তাদের বাচ্চাদের বিকাশের দিকে নজর রাখতেন। তারা শিশুদেরকে নিজেরাই বিনোদন করা শিখতে সফলভাবে এবং নির্ভরযোগ্যভাবে সাহায্য করেছেন। তারা তাদের বাচ্চাদের ঘূমানোর জন্য প্রশিক্ষণ দিয়েছেন। কারণ বিশ্রাম শিশুর জন্য ভাল। অভিভাবকরা নিশ্চিত করেছেন যে, বাচ্চারা ঘুমিয়েছে বা তাদের ঘরে চুপচাপ থাকছে, গান বাজছে বা শুনছে বা চুপচাপ ঘুরে বেড়াচ্ছে।

টেলিভিশনের আবির্ভাবের পর এসব প্রথার অনেকগুলোই বিলুপ্ত হয়ে যায়। আজকাল শিশুরা জানে না কীভাবে নিজেরাই মজা করতে হয়। একবার টিভি বন্ধ হয়ে গেলে শখ এবং অ্যাডভেঞ্চার অনুসরণ করার পরিবর্তে তারা কিছই করে না। তারা মজা, সৃজনশীল কার্যকলাপ, পড়া ত্যাগ করে এবং একঘেয়েমি অনুভব করে। টেলিভিশনের যুগ আসার আগে শিশুরা স্বাধীনতা বিকাশ করতে এবং (শৈশবকালে) পিতামাতা-



কেন্দ্রিক থেকে পরিবেশ-কেন্দ্রিক (নির্ভরতায়) পরিবর্তনে এবং এতে সক্রিয় হতে সক্ষম হয়েছিল যেহেতু সমাজে টিকে থাকতে হলে মানিয়ে নিতে হবে। শিশুরা তিন বছর বয়সে তাদের চারপাশের বিশ্বের সাথে তাদের পারস্পরিক নির্ভরতা এবং মিথস্ক্রিয়া শুরু করে।

যাই হোক শিশুর জীবনের এই পর্যায়ে টিভি প্রায়শই একটি বেবিসিটার (লালন-পালনকারী ও সঙ্গদানকারী) হিসাবে ব্যবহৃত হয়। টিভি দেখার সময়, ছোট বাচ্চারা নিরাপদ, নির্ভয় এবং গ্রহণযোগ্য থাকে, যেমন তারা তাদের মায়ের কোলে ছিল। তাদের কোন কিছু দিতে হয় না, যেমনটি তাদের জন্য করতে হবে যখন

তারা অন্য বাচ্চাদের সাথে খেলবে। বাচ্চাদের জন্য টিভি দেখার ক্ষেত্রে স্বাভাবিক খেলার মতো ঝুঁকি নেই: তারা নিজেদের ক্ষতি করবে না বা সমস্যায় পড়বে না এবং তারা বাবা-মাকে রাগান্বিত করবে না। ঠিক যেমন তারা তাদের শৈশবের অসহায়ত্ব থেকে বেরিয়ে আসতে শুরু করেছে, টেলিভিশন তাদের সংযুক্তি এবং নির্ভরতার অবস্থায় ফিরিয়ে দেয়।

টেলিভিশনের যুগ আসার আগে শিশুরা কোন জিনিসের প্রতি আগ্রহ বাড়তো এবং নতুন জিনিসের জন্য চেষ্টা করতো; তারা বিভিন্ন গেম উদ্ভাবন, (আত্ম বিশ্বাস বাড়ানো) মেক-বিল্ড খেলা, পড়া, পুনরায়

পড়া, চিঠি লেখা এবং শখ অনুসরণ করার মাধ্যমে একঘেয়েমি কাটিয়ে উঠতে। টেলিভিশনের যুগ আসার পরে শিশুরা অভিযোগ করে যে, তাদের 'কিছু করার নেই' এবং বাকি সবকিছুই কম আকর্ষণীয় বলে মনে হয়। তারা কখনো এত বিনোদন পায়নি এবং কখনো তারা এত বিরক্ত হয়নি! টিভি দেখা হয়ে যায় সময় এবং জীবন উপভোগ করার নিরাপদ, অনায়াস, মজাদার উপায়। মজার কিছু একটা খোঁজ করা যেনো কাজের মত হয়ে গেছে! টিভি ফিল্ম শিশুদের কল্পনাশক্তি কেড়ে নেয় এবং তাদের বুদ্ধিবৃত্তিক অভিজ্ঞতার পরিবর্তে একটি চিন্তাহীন অভিজ্ঞতা দেয়। তারা গল্পের চরিত্রগুলোর পিছনের অন্তর্দৃষ্টি এবং সংগ্রাম এবং মূল্যবোধ বোঝেনা। একটি গল্প পড়তে দিনের পর দিন ব্যয় করা এবং তারপরে (গল্প) শেষ হওয়ার দিন আসবে; এর পরিবর্তে পুরো গল্পটি ৯০ মিনিটে শেষ হয়। সুতরাং বুঝতেই পারছেন।

শিশুরা টিভির বিনোদন থেকে (শেষ হলে) দূরে চলে গেলেও অতৃপ্ত থেকে যায়। অন্তত বই পড়ার সময় তারা আংশিকভাবে অভিজ্ঞতা লাভ করবে, (বইয়ের) চরিত্রের সাথে বন্ধুত্ব করবে এবং তাদের কল্পনাশক্তি

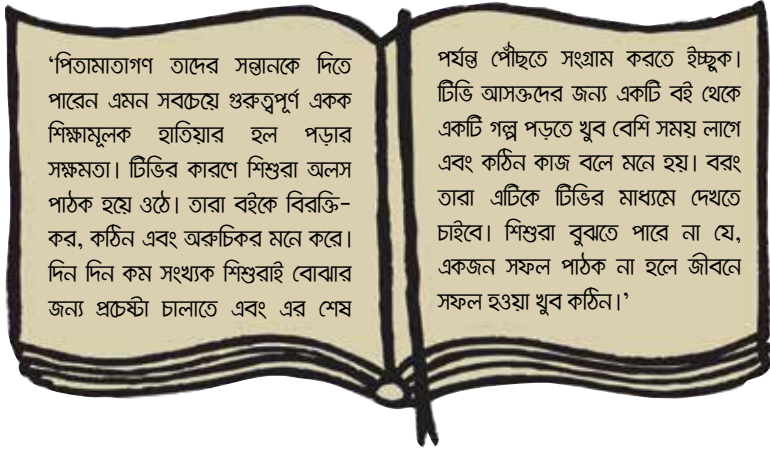
প্রয়োগ করবে। একটি বইয়ের স্পর্শ, গন্ধ এবং অনুভূতির দিকটি শিশুদের গল্পের সাথে সংযোগ করতে এবং বারবার অনুচ্ছেদ পড়তে সক্ষমতা এনে দেয়। কিন্তু টিভির মধ্যে একটি প্রত্যাহার (হাল ছেড়ে দেয়ার) অনুভূতি, এক ধরণের বিষণ্ণতা থাকে যখন একটি ফিল্ম হঠাৎ শেষ হয়ে যায় এবং তাদের চলে যেতে হয়। আমাদের এবং বইগুলোর মধ্যে একটি গভীর বন্ধন রয়েছে যা অধ্যয়ন, পরিমাপ বা ব্যাখ্যা করা যায় না। টিভি সেই গুরুত্বপূর্ণ আবেগীয় সংযুক্তিকে অস্বীকার করে।

টিভি প্রাপ্তবয়স্কদের ওপর অসহায়ত্ব এবং অন্যের ওপর নির্ভরশীলতা চাপিয়ে দেয়। অতীতে অবসর সময় শিশুদের প্রয়োজনীয় সুযোগ তৈরি করে দিত যাতে তারা বড়দের ওপর নির্ভরশীলতা কমাতে পারে। বর্তমানে অধিকাংশ বাচ্চাদের জন্য অবসর সময় অভিশাপের মতো। তারা তাদের অবসর সময়ে একমাত্র যে মজা করতে পারে তা হলো টিভি দেখা। এমনকি কিছু শিশু খায়, বন্ধুদের সাথে সময় ব্যয় করে, এবং তাদের বাড়ির কাজ করে টিভির সামনে!

টিভি দেখার কারণে পারিবারিক জীবন মারা অকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত

হচ্ছে। ঘন ঘন দৈনিক রুটিন যেন টিভির চারপাশে ঘোরা এবং পারিবারিক আচার-অনুষ্ঠান যেন মারা গেছে, ধর্মীয় ও সভা-সমাবেশে অংশগ্রহণ, সম্প্রদায়ের কার্যক্রম কমে গেছে, টেলিভিশন এর একটি প্রাথমিক কারণ। অনেক অভিভাবক অভিযোগ করেন, তাদের বাড়ি হোটেল এবং রেস্টুরেন্টের মতো হয়ে গেছে: শুধু খাওয়া এবং ঘুমানোর জায়গা। তারা প্রায়শই অসতর্ক হয়ে যান যে, যখন টিভি পারিবারিক জীবনের ওপর আধিপত্য বিস্তার করে এটিই হয় তার একটি অনিবার্য ফলাফল। একটি পরিবার সুস্থ হতে হলে তাদের মাঝে একটি বিশাল পরিমাণ অভিজ্ঞতা ভাগাভাগির সুযোগ থাকতে হবে। একটি বড় পরিমাণ দৈনন্দিন কার্যকলাপের সংখ্যা যখন ঘটতে থাকে এবং তা পুনরাবৃত্ত এবং পরিবর্তন ঘটে এবং তা অনেক বছর ধরে বিকাশ হয়; এটিই এমন উপাদান যা শক্তিশালী পারিবারিক সম্পর্ক তৈরি করে। অন্যথায়, বাবা-মা হয়ে যান তত্ত্বাবধায়ক, খাওয়ানো, পোশাক এবং আশ্রয়ের এবং অন্য অনেক কিছু নয়; শিশুদের পটভূমিতে থাকা মানুষের বাবা-মার গুরুত্ব হারিয়ে যায়।

টেলিভিশন যে কাজটির মাধ্যমে পরিবারকে দুর্বল করে দেয় তাহলো প্রকৃত মানুষের সাথে বোঝাপড়া ও আচার আচরণের সময় চুরি করে। সংখ্যাগরিষ্ঠ আমেরিকান পরিবার খাবার সময় টেলিভিশন দেখে তার আবার একই টিভির সামনে নয়। যদি তারা সবাই প্রকৃতি সম্পর্কে চমৎকার টিভি প্রোগ্রাম এবং নৈতিকতা এবং বর্তমান ঘটনা সম্পর্কে কিছু দেখে তবুও তারা আরো গুরুত্বপূর্ণ জিনিস থেকে নিজেদের বঞ্চিত করেছে। তারা কি একে অপরের সাথে শেয়ার করেছেন সেদিন তারা যা করেছিল? তারা কি পরিকল্পনা করেছিল, মতামত, কৌতুক বিনিময় করেছিল, তাদের বিজয় এবং বিপর্যয় সম্পর্কে কথা বলেছিল? কী অর্থে তারা সত্যিকারের পরিবার? টেলিভিশন নিজে থেকে পারিবারিক জীবন ধ্বংস করে না, এটা নিশ্চিতরূপে পারিবারিক জীবনকে শক্তিশালীও করে না। যাহোক, টিভি পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বিশ্বাস এবং মানসিক নিরাপত্তার সম্পর্ক তৈরি করার সময়কে কেড়ে নিয়ে যায় এবং এটি পিতামাতাগণ কর্তৃক তাদের সন্তানদের শিক্ষিত করা এবং আনন্দ দেয়ার পথে বাঁধা হয়ে দাঁড়ায়।



‘পিতামাতাগণ তাদের সন্তানকে দিতে পারেন এমন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ একক শিক্ষামূলক হাতিয়ার হল পড়ার সক্ষমতা। টিভির কারণে শিশুরা অলস পাঠক হয়ে ওঠে। তারা বইকে বিরক্তিকর, কঠিন এবং অরুচিকর মনে করে। দিন দিন কম সংখ্যক শিশুরাই বোঝার জন্য প্রচেষ্টা চালাতে এবং এর শেষ

পর্যন্ত পৌঁছতে সংগ্রাম করতে হচ্ছে। টিভি আসক্তদের জন্য একটি বই থেকে একটি গল্প পড়তে খুব বেশি সময় লাগে এবং কঠিন কাজ বলে মনে হয়। বরং তারা এটিকে টিভির মাধ্যমে দেখতে চাইবে। শিশুরা বুঝতে পারে না যে, একজন সফল পাঠক না হলে জীবনে সফল হওয়া খুব কঠিন।’

বাড়িতে টিভি না রাখা!

টেলিভিশনের দ্বারা সৃষ্ট সমস্যার সমাধান করা একটি পরিবারের সবচেয়ে কঠিন কাজগুলোর মধ্যে একটি। এটি সিগারেট ধূমপায়ী, মাদকাসক্ত এবং মদ্যপদের মুখোমুখি হওয়া সমস্যার অনুরূপ। তারা জানে যে, তাদের অবশ্যই থামতে হবে এবং তারা ক্ষতিকারক কিছু করছে। তবুও তারা অভ্যাসটি চালিয়ে যায় কারণ এটি বন্ধ করা কঠিন।

বেশিরভাগ অভিভাবক জানেন, টেলিভিশনের কারণে সৃষ্ট সমস্যাগুলো কাটিয়ে ওঠার উপায় হল স্থায়ীভাবে এটি থেকে মুক্তি পাওয়া। তবে বেশিরভাগই এটি করার প্রত্যয় এবং সাহস খুঁজে পায় না। তারা তাদের বাড়িতে একটি টেলিভিশন রাখার জন্য অজুহাত খোঁজে। তাদের কারণগুলো সাধারণত স্বার্থপরতা, অলসতা, আসক্তি বা অনৈতিকতার সাথে সম্পর্কিত। কিছু বাবা-মায়ের ব্যবসায়িক কারণে পৃথিবীতে কী চলছে তা জানতে হবে। তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, তারা এর ক্ষতিকর প্রভাবকে অবমূল্যায়ন করে এবং মনে করে যে, এর ‘শিক্ষামূলক’ সুবিধাগুলো এর ক্ষতির চেয়ে বেশি। অন্যরা নিজেদেরকে (অজান্তে) এই ভেবে ধোঁকা দেন যে, তাদের সন্তান কী দেখে এবং তাদের সন্তান কতটা দেখে তার নিয়ন্ত্রণ তাদের হাতে।

টেলিভিশন দ্বারা গঠিত বিভ্রম

একবার আমাকে এক দম্পতি ডেকেছিল তাদের পারিবারিক সমস্যার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়ার জন্য যাদের দুটি সন্তান ছিল। বাবা-মা দুজনেই চিকিৎসক ছিলেন। আমাকে অবাধ করে দিয়ে মা বললেন, ‘বিয়ের আগে আমি ভেবেছিলাম, বিয়েটা দায়িত্ব ছাড়াই মজাদার হবে, যেমনটি হলিউড অভিনেত্রীদের দ্বারা টিভিতে দেখানো হয়।’ পেশাজীবীরাই যদি টেলিভিশনে জীবনের চিত্রায়নের দ্বারা প্রভাবিত হন, তবে আমাদের সন্তানদের মধ্যে কী মনোভাব দাঁড়াতে পারে?

আমরা যখন দ্বিতীয় শ্রেণিতে পড়ি, তখন শিক্ষক আমাদের একটি সুন্দর বৃদ্ধ দম্পতির একটি প্রাচীন গল্প পড়ে শোনান, যার একটি বিড়াল এবং একটি কুকুর ছিল। বিড়ালটি দম্পতির সাথে বিশ্বাসঘাতকতা করেছিল, অন্যদিকে কুকুরটি তাদের প্রতি বিশ্বাস ছিল। কুকুরটি বিড়ালের পিছনে দৌড়েছিল, বিড়াল পালিয়ে গিয়ে নিরাপত্তার জন্য একটি গাছে উঠেছিল। গল্পটি এই বিবৃতি দিয়ে শেষ হয়েছিল: ‘সেদিন থেকে যখনই একটি কুকুর একটি বিড়ালকে দেখত, সে তাকে কামড়াতে তার পিছনে দৌড়েছিল।’ বহু বছর ধরে আমি সত্যিই বিশ্বাস করেছিলাম যে, কুকুর বিড়ালদের সাথে লড়াই করার কারণ ছিল সুন্দর বৃদ্ধ দম্পতির বিড়ালের বিশ্বাসঘাতকতার আসল পাপ। শিক্ষকের স্পর্শভাবে ব্যাখ্যা করা উচিত ছিল যে, এই গল্পগুলো কাল্পনিক। কারণ শিশুরা যা শুনে এবং দেখে তা বিশ্বাস করে। একইভাবে অভিভাবকগণের সন্তানদের বলতে হবে যে, তারা টিভিতে যা দেখে তা বাস্তব নয়।

অত্যধিক বেশি টিভি দেখা যা করতে পারে

- অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূল বানায়
- একাডেমিক কৃতিত্বকে দুর্বল করে
- পারিবারিক বন্ধনের ক্ষতি, এবং
- অসামাজিক আচরণে প্ররোচিত করে।

সাবেক সার্জিওন-জেনারেল সি এভারেট কুপ, ইউএসএ

টিভি থেকে বিরত রাখার কিছু কৌশল

টিভি দেখা কমাতে পিতামাতাগণ নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো ব্যবহার করতে পারেন:

- টেলিভিশন সেটগুলো বাড়িতে সহজেই চোখে পড়ে এমন স্থান থেকে আড়ালে সরান। টিভি কম লোভনীয় হয় যখন এটি সহজে নাগালে পাওয়া যায় না।
- রিমোট কন্ট্রোল লুকিয়ে রাখুন।
- আপনার সন্তানের শোবার ঘর থেকে টিভি সেটটি সরিয়ে ফেলুন। শোবার ঘরে একটি টেলিভিশন শিশুদের পারিবারিক কার্যকলাপ থেকে দূরে সরিয়ে দেয় এবং তাদের বাড়ির কাজ, চিন্তাভাবনা, পড়া এবং ঘুম থেকে বিভ্রান্ত করে। তাছাড়া পিতামাতাগণের পক্ষে ক্ষতিকারক প্রোগ্রামগুলো নিরীক্ষণ করাও কঠিন।
- খাবারের সময় টিভি বন্ধ রাখুন এবং কথোপকথন করুন।
- টেলিভিশন দেখার ওপর স্পষ্ট সময়সীমা রাখুন। দিনে আধা ঘণ্টা বা সন্ধ্যায় এক ঘণ্টা দেখার

মধ্যে সীমাবদ্ধ করার চেষ্টা করুন। আপনার নিয়ম ব্যাখ্যা করুন। 'তুমি টিভি দেখতে পারবে না' এই কথার জায়গায় 'চলো টিভি বন্ধ করি যাতে আমরাকরতে পারি' দিয়ে চেষ্টা করুন।

- সপ্তাহের নির্দিষ্ট দিনগুলোকে টিভি-মুক্ত দিন হিসেবে মনোনীত করুন।
- পুরস্কার হিসেবে টিভি ব্যবহার করবেন না। এটি তার শক্তি বৃদ্ধি করতে পারে।
- আপনার প্রিয় আবৃত্তি, গান, সঙ্গীত বা রেডিও শুনুন। ব্যাক-গ্রাউন্ড শব্দ হিসেবে টিভি ব্যবহার করবেন না।
- বাচ্চারা যদি অভিযোগ করে, 'আমি বিরক্ত!' তাহলে ক্ষেপে যাবেন না। অবসর সময়ে শিশুদের খেলা এবং একসঙ্গে প্রকল্প করতে পরিচালিত করা উচিত।
- পারিবারিক কথোপকথন, ব্যায়াম এবং খেলা এমন গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোতে টিভি যেন প্রভাব বিস্তার করতে না পারে।

টেলিভিশন সম্পর্কে উল্লেখযোগ্য উক্তি

টেলিভিশন একটি শিশুকে অপ্রতিরোধ্য শক্তি থেকে স্থাবরে পরিবর্তন করছে।
(নাম অপ্রকাশিত)

যদি আপনি বাসায় এসে দেখেন কোন অপরিচিত লোক আপনার বাচ্চাদেরকে একে অপরকে খোঁচা দিতে বা তাদের সকল পণ্য সামগ্রী কিনে নিতে জোর করছে তখন আপনি কী করবেন? তাকে বাড়ি থেকে বের করে দেবেন। টিভিগুলো ঘরে আছে, আপনি আসেন এবং টিভি চালু হয়। আপনি দুবারও চিন্তা করেন না। (Jerome Singer)

আপনি কি চান না যে, বুদ্ধিমত্তা চালু করার জন্য টিভিতে একটি গাঁট থাক? কেউ কেউ টিভির কিছু জিনিসকে ‘উজ্জ্বলতা’ হিসেবে চিহ্নিত করলেও আসলে এটি কাজ করে না। (Gallagher)

টেলিভিশন মনোরোগ সম্পর্কে তথ্য ছড়িয়ে দিয়ে অনেক কিছু করেছে পাশাপাশি চিকিৎসার জন্য তথা মনোরোগ সৃষ্টিতে অবদানও রাখছে। (Alfred Hitchcock)

টিভি: বাচ্চাদের যদি দুটি অক্ষর দ্বারা বিনোদন দেওয়া হয়, তাহলে কল্পনা করুন তো, তারা ছাব্বিশটি অক্ষরের সাথে কতটা মজা পাবে। আপনার সন্তানের কল্পনা খুলুন। একটি বই খুলুন।
(লেখক অজানা)

(সূত্র: www.Quotegarden.com)

সবার আগে টিভি'র সত্যচিত্র

- আমেরিকানরা দিনে গড়ে চার ঘণ্টার বেশি টিভি দেখেন বা বছরে দুই মাস টিভি দেখেন।
- ৮৬% আমেরিকান ১২তম গ্রেডের ছাত্র যারা দিনে ছয় ঘণ্টা টিভি দেখে তাদের পড়ার পরীক্ষায় খারাপ পারফর্ম করে।

- ১৮ বছর বয়সের মধ্যে আমেরিকান শিশুরা টিভিতে ১৬,০০০ খুনসহ গড়ে ২০০,০০০ এর বেশি সহিংসতার ঘটনা দেখতে পাবে।
- ১৯৮০ সাল থেকে অতিরিক্ত ওজনের আমেরিকান শিশুদের অনুপাত দ্বিগুণ হয়েছে। আংশিকভাবে এর কারণ টিভি দেখা এবং খারাপ ডায়েট।



**টিভি বন্ধ করুন
জীবন চালু করুন**

প্লাগ-ইন ড্রাগ: টেলিভিশন, কম্পিউটার এবং পারিবারিক জীবন
আপনার বাচ্চারা কি (স্বাভাবিক জীবন যাপনের চেয়ে) বেঁচে থাকার
পরিবর্তে (টিভি) দেখছে?

“যে পরিবারগুলোতে কম টিভি দেখার নিয়ম রয়েছে, [খুঁজে নিন]
তাদের সন্তানরা নিয়মবিহীন পরিবারের তুলনায় সুখী এবং
ভালোভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ।” (Winn, 2002)

**সার্জন জেনারেলের সতর্কতা
টেলিভিশন নিরক্ষরতা প্রসার করে**

একটি ভালো নিয়ম! স্কুলের রাতে টিভি নেই

দৃঢ়তা থাকা গুরুত্বপূর্ণ। যে পরিবারগুলো টিভি দেখা সীমিত করে তারা
দেখে যে, শিশুরা টিভি না দেখায় অভ্যস্ত হয়ে পড়ে।

আমাদের টিভি-সংস্কৃতি

Kilpatrick (1993) দাবি করেছেন
যে, অনেক বাড়িতে সাংস্কৃতিক
শূন্যতার কারণ হল টেলিভিশন
পারিবারিক জীবনের সংগঠিত
মূলনীতি হয়ে উঠেছে। টেলিভিশন
এখন আর সংস্কৃতির অংশ নয়;
বরং, ‘এটি আমাদের সংস্কৃতি’।

টেলিভিশন কেবল আমেরিকান
বিনোদনের প্রভাবশালী মাধ্যম নয়;
এটি আমাদের সমগ্র সমাজে একক
সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য সমন্বিত (ভাগ
করা) বাস্তবতা। টেলিভিশনের
প্রোথাম নির্ধারণ করে যে, আমরা
কীভাবে বাস করবো এবং চলাফেরা
করবো এবং খাবো এবং খেলবো।

টেলিভিশন আমাদের অগ্রাধিকার সংজ্ঞায়িত করে, এটি আমাদের বলে যে, কোনটি গুরুত্বপূর্ণ এবং কোনটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। এটা বাস্তবতা সম্পর্কে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি নির্ধারণ করে। এটি (কোন কোন) ইভেন্টগুলোতে মনোযোগ দিয়ে তাৎপর্য প্রদান করে অথবা মনোযোগ রোধ করে এটি তাদের তাৎপর্য অস্বীকার করে।

উদাহরণস্বরূপ, এটি ধর্মকে খুব বেশি গুরুত্ব দেয়না। যদিও ধর্মীয় বিশ্বাস এখনও বেশিরভাগ আমেরিকান পরিবারের

জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তবে টেলিভিশন থাকা পরিবারগুলোর জীবনে এটির অস্তিত্ব নেই। খুব কমই একটি টিভি চরিত্র গির্জা, মসজিদ বা মন্দিরে যায়, ধর্মীয় পরামর্শ চায় বা নৈতিক দিক-নির্দেশনার জন্য প্রার্থনা করে। টেলিভিশনের আরেকটি ছাপ হল যে, যৌনতাকে প্রায় সবকিছুরই অন্তর্নিহিত (গুরুত্বপূর্ণ হিসেবে তুলে ধরা হয়): যাতে এটি প্রতিনিয়ত সবার মনে থাকে বা হওয়া উচিত। একই সময়ে টেলিভিশনে যৌনতা খুব কমই বিবাহের প্রেক্ষাপটে ঘটে, বরং প্রায়ই একচেটিয়াভাবে বিবাহের

বাইরে ঘটে থাকে। স্কুলগুলো কখনো কখনো পিতামাতার মূল্যবোধের বিরুদ্ধে। টেলিভিশনে প্রায় সবসময় ঐতিহ্যগত মূল্যবোধের বিরুদ্ধে অনুষ্ঠান হয়। হলিউডের কেউ আপনার বসার ঘরের মেঝেতে এবং আপনার বাচ্চাদের মনের মধ্যে যা কিছু ফেলে রাখতে চায় তার

জন্য টিভিকে সহায়ক হিসেবে

ব্যবহার করে। যারা

মনে করেন তাদের

সন্তানরা টিভি দেখে

কলুষিত হবে

না তারা ভুল

করছেন।

টিভি

শিশুদেরকে তাদের কী আছে তার চেয়ে তাদের কী অভাব রয়েছে সে সম্পর্কে সচেতন হতে শেখায়। টিভি সুন্দর মানুষদের ওপর ফোকাস করে এবং শিশুদের নিজেদের প্রতি অসন্তুষ্ট হতে পরিচালিত করে। আল্লাহর প্রতি বিশ্বাস ও বিশ্বাসের ওপর ভিত্তি করে মূল্যবোধকে ধ্বংস করে টিভি শিশুদেরকে নৈতিকতার বিভ্রান্তিকর অনুভূতি দেয়। 'ভাল ছেলেদের' কে মদ্যপান, ধূমপান, গার্লফ্রেন্ড থাকা এবং গুলি করে মানুষকে হত্যা করতে দেখা যায়। টিভি শিশুদের যৌনতা সম্পর্কে বয়স হওয়ার আগেই ধারণা দেয়, সেটা ডিজনির বিকিনি



পর্যাপ্ত লিটল মারমেইড হোক বা সিনেমার তারকাদের খুব খোলামেলা পোশাকের মাধ্যমেই হোক।

বাবা-মা হয়তো চাইবেন না যে, শিশুরা হিংসা, অশীলতা, যৌনসামগ্রী বা জাঙ্ক ফুড এবং অনর্থক খেলনার জন্য লালায়িত বিজ্ঞাপন টিভিতে দেখুক। তবে, অনেক অভিভাবকের জিজ্ঞাসা: টিভিতে শিক্ষামূলক প্রোগ্রাম দেখা কি সার্থক? পিতামাতা জানতে পেরে অবাধ হবেন যে, আরও বেশি সংখ্যক অভিভাবক, শিক্ষক এবং শিশু বিকাশের পুনঃঅনুসন্ধানকারীরা বলছেন না। তারা জানেন যে, টেলিভিশন দেখাতে:

- পড়ার চেয়ে কম মানসিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয়,
- সেটা পড়ার দক্ষতা শিখতে বাধা দেয়,
- সমস্যার উত্তর খোঁজার ক্ষেত্রে একটি শিশুর অধ্যবসায় হ্রাস করে।

টিভির এই অসুবিধাগুলো যেকোনো সুবিধার চেয়ে বেশি।

অপরিচিত লোক

‘আমার জন্মের কয়েক মাস আগে, আমার বাবা একজন অপরিচিত

ব্যক্তির সাথে দেখা করেছিলেন যে আমাদের ছোট শহরে নতুন ছিল। শুরু থেকেই বাবা এই মনোমুগ্ধকর নবাগতের প্রতি মুগ্ধ হয়েছিলেন এবং শীঘ্রই তাকে আমাদের পরিবারের সাথে থাকতে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলেন। আগস্টক দ্রুত গৃহীত হয়েছিল এবং কয়েক মাস পরে আমাকে তার পৃথিবীতে স্বাগত জানায়। আমি বড় হওয়ার সাথে সাথে আমাদের পরিবারে তার অবস্থান নিয়ে প্রশ্ন করিনি। মা আমাকে আল্লাহর বাক্য ভালোবাসতে শিখিয়েছেন। বাবা আমাকে আল্লাহর আনুগত্য করতে শিখিয়েছেন। কিন্তু অপরিচিত ছিলেন আমাদের গল্পকার। তিনি সবচেয়ে চটকদার গল্প বুনতে পারতেন। অ্যাডভেঞ্চার, রহস্য এবং কমেডি প্রচুর ছিল। তিনি প্রতি সন্ধ্যায় ঘণ্টার পর ঘণ্টা আমাদের পুরো পরিবার দখল করে রাখতেন। তিনি ছিলেন পুরো পরিবারে বন্ধুর মতো। তিনি বাবা এবং আমাকে আমাদের প্রথম বেসবল খেলায় নিয়ে যান। তিনি সর্বদা আমাদের সিনেমা দেখার জন্য উৎসাহিত করতেন এবং তিনি আমাদের বেশ কয়েকজন চলচ্চিত্র তারকাদের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার ব্যবস্থাও করেছিলেন। সেই আগস্টক অবিরাম কথা বলতেন। বাবা

কিছু মনে করতেন না, তবে মাঝে মাঝে মা চুপচাপ উঠে যেতেন-যখন আমরা বাকিরা তার দূরবর্তী জায়গার গল্প শুনতাম। মা তার ঘরে গিয়ে তার বাইবেল পড়তেন এবং প্রার্থনা করতেন। আমি এখন ভাবছি যদি সে কখনো প্রার্থনা করে যে, আগলুক ব্যক্তি চলে যাবে। আপনি দেখেন, আমার বাবা আমাদের পরিবারকে নৈতিকতায় ভরিয়ে দিয়েছেন। কিন্তু এই অপরিচিত ব্যক্তি কখনই এসব সম্মান করার বাধ্যবাধকতা অনুভব করেনি। উদাহরণস্বরূপ, অশ্লীলতা আমাদের বাড়িতে অনুমোদিত ছিল না-আমাদের বা আমাদের বন্ধুদের বা প্রাপ্তবয়স্কদের কাছ থেকেও নয়।

যাই হোক আমাদের দীর্ঘদিনের পরিদর্শক, খারাপ শব্দ ব্যবহার করেছিল যা আমার কান ঝালাপালা করে দেয় এবং বাবাকে মারাত্মকভাবে বিব্রত করে। অপরিচিত ব্যক্তি কখনোই বাঁধার মুখোমুখি হয়নি। আমার বাবা তার বাড়িতে মদ্যপানের অনুমতি দেননি-এমনকি রান্নার জন্যও এ্যালকোহল অনুমোদিত ছিল না। কিন্তু অপরিচিত ব্যক্তি আমাদের প্রায়ই বিয়ার এবং অন্যান্য এ্যালকোহলযুক্ত পানীয় এগিয়ে দিতেন। তিনি

সিগারেটকে সুস্বাদু দেখাতেন, সিগারকে আকর্ষণীয় দেখাতেন এবং পাইপগুলোকে আলাদা (বিশিষ্ট) করে দেখাতেন। তিনি যৌনতা নিয়ে নির্দিধায় কথা বলতেন। তার মন্তব্য কখনও অভদ্র, কখনও ইঙ্গিতপূর্ণ এবং কখনো কখনো বিব্রতকর ছিল। আমি এখন জানি যে, পুরুষ/নারী সম্পর্কে আমার প্রাথমিক ধারণাগুলো ঐ অপরিচিত ব্যক্তির দ্বারা প্রভাবিত হয়েছিল। আমি যখন পেছনে ফিরে তাকাই, আমি বিশ্বাস করি, এটি আল্লাহর কৃপা ছিল যা অপরিচিত ব্যক্তিকে আমাদের আরও প্রভাবিত করতে বাধা দিয়েছিল। সময়ে সময়ে সে আমার বাবা-মায়ের মূল্যবোধের বিরোধিতা করেছে। তবুও তাকে কদাচিৎ তিরস্কার করা হয়েছিল। তবে কখনও চলে যেতে বলা হয়নি। ত্রিশ বছরেরও বেশি সময় কেটে গেছে অপরিচিত ব্যক্তিটি আমাদের সাথেই ছিল। কিন্তু আজ যদি আমি আমার বাবা-মায়ের বাড়িতে বেড়াতে যাই, আপনি এখনো তাকে দেখতে পাবেন এক কোণে বসে আছেন, অপেক্ষা করছেন কেউ তার কথা শুনবে এবং তাকে তার ছবি আঁকতে দেখবে। তার নাম? আমরা সবসময় তাকে টিভি বলে ডাকতাম। (লেখক অজানা)

কীভাবে টিভি দেখার অভ্যাস পরিবর্তন করা যায়: কিছু পরিবারের অভিজ্ঞতা

সুজান, যিনি একটি পাঁচ বছর বয়সী এবং একটি দুই বছরের বাচ্চার মা, তিনি দেখলেন যে, এটি তার নিজের টিভি আসক্তি যা তাকে প্রথমে ভাঙতে হয়েছিল। বাচ্চার মাঝে মাঝে টিভি দেখে, সপ্তাহে হয়তো দুই বা তিনটি অনুষ্ঠান, কিন্তু তারা কখনোই দৈনিক টিভির দেখার অভ্যাস গড়ে তোলেনি। Marie Winn's Book The Plug-in Drug, and Dr. Jane Healy's এর বই, Endangered Minds পড়ার পর তিনি দৃঢ়প্রত্যয়ী হয়েছিলেন যে, পরিবারের কম টেলিভিশন দেখা উচিত। 'আমরা কেবল টিভি পরিষেবা বন্ধ করে দিয়েছি এবং আমাদের কোন অ্যান্টেনা নেই,' সুজান বলেছিলেন, 'তাই এখন আমাদের খুব খারাপ অভ্যর্থনার ব্যবস্থা রয়েছে। এটি টেলিভিশনকে প্রলোভনের বস্তু বানানো থেকে দূরে রাখে।'

আপনার বাচ্চারা যে পরিমাণ টেলিভিশন দেখবে তার পরিমাণ এবং বিষয়বস্তুর সীমা নির্ধারণ করুন

পাম জাতীয় টিভি টার্ন-অফ সপ্তাহে অংশ নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। তার বাচ্চারা তখন ১৩, ১১ এবং

৪ বছর বয়সের ছিল, প্রথমে তারা অভিযোগ করেছিল এবং তারপরে তারা অভিযোগ করা বন্ধ করে দেয় যেহেতু তারা সেই সপ্তাহে অন্যান্য জিনিস খুঁজে পেয়েছিল। বড় ছেলেরা আরও বেশি পড়াশুনা করে এবং একসাথে খেলে, এমনকি তাদের ছোট বোনকে ফুটবল খেলতে সাহায্য করে। শিশুরা পারিবারিক কার্যক্রম সংগঠিত করত এবং একে অপরের প্রতি সদয় ছিল। দেখুন, একটি টিভি না থাকা যেমন একটি বড় পার্থক্য তৈরি করেছিল। পারিবারিক সময় এখন যথেষ্ট আছে।



আপনার সন্তানদের সামনে কখনোই এমন কোনো সিনেমা দেখবেন না যাতে এমন কার্যকলাপ দেখায় যা তারা করুক, আপনি তা চান না।

বেশ কিছু অভিভাবক স্থায়ীভাবে টিভি বন্ধ করেছেন এবং সম্মত হয়েছেন যে, প্রচেষ্টাটি মূল্যবান। কেনের পরিবার ছুটিতে স্থানান্তরে এটি করেছে: আমরা যখন ছুটিতে ছিলাম তখন কোনো টিভি সহজলভ্য ছিল না, তাই এটি পরিবর্তন করার একটি স্বাভাবিক সময় ছিল। প্রথমে আমাদের মেয়ে এটি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেছিল, কিন্তু যখনই সে জিজ্ঞাসা করেছিল আমরা কেবল তার মনোযোগ অন্যদিকে ঘুরে দিয়েছি।

পিতামাতাগণ মনে করেন শিশুদের অবশ্যই নিয়মিত বিনোদন দিতে হবে। পিতামাতারা তাদের সন্তানদের সাহায্য করতে অসহায়বোধ করেন: ‘ওহ, আমি তোমার জন্য করণীয় কিছু কাজ দিচ্ছি।’ কিছুক্ষণ পরে বাচ্চারা নিজেরাই নিজেদের পছন্দমতো কার্যকলাপ খুঁজে নিক; এতেই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

ছোট বাচ্চারা বিশেষ করে তাদের বাবা-মাকে কাজে সাহায্য করে উপকৃত হয়। রান্নার কাজে সাহায্য করার জন্য বাচ্চাদের আমন্ত্রণ জানান। বাবা-মায়ের কি তাদের সন্তানদের রোল মডেল হওয়া উচিত?

শিশুরা যদি মা-বাবাকে টেলিভিশন ছাড়া আরাম করতে বা ব্যস্ত থাকতে দেখে, তাহলে শিশুরাও এটা করতে শিখবে।

টিভি সম্পর্কে সতর্কতায় একটি শব্দ

টেলিভিশন আমাদের সমাজের অন্যতম সাধারণ বস্তু হয়ে উঠেছে। শিশুরা যদি মনে করে যে, তাদের জোর করে টিভিতে বাধা দেওয়া হচ্ছে, তাহলে তারা এটাকে তাদের অধিকার থেকে বঞ্চিত করা হিসেবে দেখে। টিভি দেখার জন্য তারা এমন জায়গায় যেতে বাধ্য হতে পারে, যেখানে এটি করা তাদের পক্ষে অনিরাপদ বা যেখানে তারা ক্ষতির আশঙ্কায় থাকবে। নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো সমস্যাটি দূর করতে সহায়তা করে:

- বাচ্চাদের তাদের পছন্দের অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ (বৈজ্ঞানিক, সাংস্কৃতিক, আধ্যাত্মিক বা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ) দিয়ে ব্যস্ত করুন।
- যখনই সম্ভব বাচ্চাদের একা টিভি দেখতে দেবেন না; অভিভাবকদের কিছু দৃশ্য এবং প্রোগ্রামে যথাযথভাবে মন্তব্য

করার জন্য তাদের সাথে থাকা উচিত। আশা করি, এটি শিশুদেরকে কিছু গুণাবলি এবং নীতি-পদ্ধতিতে পরিচালিত করবে। এটি শিশুদের মধ্যে খারাপ এবং সহিংস দৃশ্যের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতাও গড়ে তুলবে। বিশ্বাসের একটি ঢাল গড়ে তুলুন, যা ভবিষ্যতে পাপ থেকে বিরত রাখবে। দৃঢ় বিশ্বাস প্রয়োজন কারণ পিতামাতারা তাদের সন্তানদের সাথে সব সময় থাকতে পারে না।

- ভি-চিপ ডিভাইসের মাধ্যমে ক্ষতিকারক টিভি শো ব্লক করা সম্ভব হতে পারে যা ১৯৯৯ সালে চালু হয়েছিল।

শিশুদের জন্য টেলিভিশনের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ এবং গবেষণা

শিশুদের জন্য টেলিভিশন স্পোক (১৯৯৮) এবং আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব পেডিয়াট্রিস্ট্র (১৯৯৯) বলে, ছোট-বড় এবং শিশুদের একেবারেই টিভি দেখা উচিত নয় কারণ 'শিশুদের টিভি দেখা বিলম্বিত ভাষা, স্বল্প সময়ের মনোযোগ স্প্যান এবং বিলম্বিত জ্ঞানীয় বিকাশের সাথে সম্পর্কিত।' 'লাভের পক্ষে বৈজ্ঞানিক কোন প্রমাণ নেই এবং সেরা প্রাপ্ত প্রমাণগুলো ক্ষতির কথাই বলে।'

Spock স্বীকার করে যে, এই কৌশলটি বেশিরভাগ পিতামাতার জন্য 'অত্যন্ত চরম'।

Rosemond (১৯৯৩) একটি শিশু বই পড়তে এবং উপভোগ না করা পর্যন্ত TV নিষিদ্ধ করার পরামর্শ দেন। তারপরেও সপ্তাহে পাঁচ ঘণ্টার মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে বলেন।

Rankin (২০০৬) বড় বড় গবেষণায় বলেছে যে, দিনে তিন ঘণ্টা বা তার বেশি টিভি দেখা স্কুলের কর্মদক্ষতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, কিন্তু সঠিকভাবে নির্বাচিত শিক্ষামূলক অনুষ্ঠান সাহায্য করতে পারে। শিক্ষামূলক অনুষ্ঠানগুলোও সৃজনশীলতার সাথে যুক্ত হয়েছে।

আপনার সন্তানের সাথে অনুপ্রেরণাদায়ক এবং শিক্ষণীয় গল্প এবং কবিতা বিনিময় করুন। (Bennett 1996)



টিভি দেখার পারিবারিক বিকল্পগুলোর একটি তালিকা

বাচ্চাদের সাথে সময় কাটানোর বিকল্পের অভাবের কারণে বেশিরভাগ বাবা-মা তাদের সন্তানদের টিভি দেখতে দেন। বাবা-মায়েরা এতটাই ক্লান্ত যে, টিভি তাদের আরাম করার সময় দেয়, বাচ্চাদের তাদের পথ থেকে দূরে রাখে। সমাধান হল দরকারি ক্রিয়াকলাপগুলোতে জড়িত হওয়া শুরু করা। আমরা সন্তান এবং পিতামাতা উভয়ের জন্য টেলিভিশন দেখার অনেক কুফল উল্লেখ করেছি। সম্ভবত টিভি পারিবারিক জীবনে সবচেয়ে বড় ক্ষতি করে তা হল (পরিবারকে) তুচ্ছ করে এবং এটি এমন একটি বিপদ যা অনেকেই উপলব্ধি করেন না। পরিবারে নিজেদের মধ্যে মিথস্ক্রিয়া নেই; টিভি তাদের একসাথে থাকতে বাধা দেয়। টিভি দেখার কিছু বিকল্প বিবেচনা করুন।

যে চোর আপনার টাকা চুরি করে তার সাথে আপনি কেমন আচরণ করবেন? এমন একজন চোর সম্পর্কে ভাবনা কী হবে যে আপনার সময় এবং আপনার পরিবারের জীবন চুরি করে? আপনার টাকা চুরি করার চেয়ে টিভি আপনার অনেক বেশি ক্ষতি করছে। এটা আপনার সুখ কেড়ে নিচ্ছে। যদিও আপনি কোনোভাবে আপনার অর্থ পুনরুদ্ধার করতে পারবেন, আপনি আপনার সময় এবং সুখ পুনরুদ্ধার করতে পারবেন না।

টিভি দেখার বিকল্প

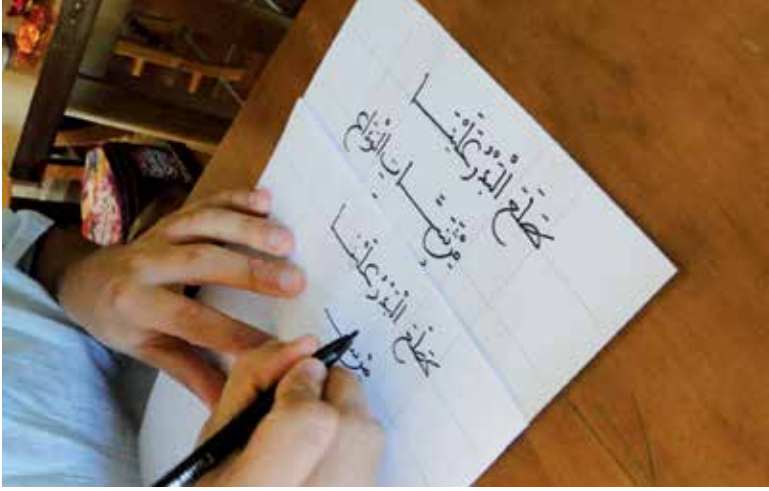
শিশুর বয়সের ওপর নির্ভর করে উপযুক্ত কার্যকলাপ নির্বাচন করা যেতে পারে। এমন বই আছে যেগুলো থেকে পরিবারের জন্য বেছে নেওয়ার মতো ১০০০ টির মতো কার্যকলাপের তালিকা রয়েছে:

১. একটি দুর্গ নির্মাণ করুন।
২. একটি কমিউনিটি ক্লিনিং সংগঠিত করুন।
৩. লাইব্রেরি পরিদর্শন করুন, একটি বই ধার নিন, গ্রন্থাগারের কার্যক্রমে যোগ দিন।
৪. রেডিও শুনুন।
৫. চিড়িয়াখানা বা যাদুঘর দেখুন।
৬. একটি ছবি আঁকুন।
৭. আপনার কমিউনিটি সেন্টার বা পার্কে যান।
৮. সঁতার কাটতে যান।
৯. আপনার ছোট বোন/ভাইকে জোরে জোরে একটি বই পড়ে শোনান।
১০. একটি পিকনিক পরিকল্পনা করুন।
১১. হাঁটুন, দৌড়ান বা সাইকেল চালান।
১২. একটি গান গেয়ে নিন বা একটি কবিতা মুখস্থ করুন।

১৩. পাখি দেখতে যান।
১৪. দড়ি লাফ দিন।
১৫. একটি সম্প্রদায় সংস্থা বা দাতব্য সংস্থার জন্য স্বেচ্ছাসেবক হোন।
১৬. ক্যাম্পিং করতে যান (সেটা বাড়ির উঠোনেই হোক না কেন)
১৭. একজন বন্ধু, একটি আত্মীয় বা একটি দাদা-দাদির কাছে চিঠি লিখুন।
১৮. একটি ফুল, সবজি বা ভেষজ বাগান লাগান।
১৯. ম্যাগাজিন বা সংবাদপত্র পড়ুন।
২০. দাবা খেলুন।
২১. বন্ধুত্বের ব্রেসলেট তৈরি করুন; একজনের কজিতে একটি রাখুন এবং একটি অন্য ব্যক্তির কজিতে রাখুন।
২২. উদ্ভূত জিনিস উদ্বাস্তু বা দাতব্য প্রতিষ্ঠানে দান করুন।
২৩. একটি ডায়েরি শুরু করুন।
২৪. একটি স্থানীয় বইয়ের দোকানে যান।
২৫. আপনার পারিবারিক ইতিহাস গবেষণা করুন।
২৬. কাঠের কাজ শিখুন এবং একটি বুকশেলফ তৈরি করুন।
২৭. উপহার হিসেবে দিতে কারুশিল্প শিখুন।

২৮. একটি গল্প তৈরি করুন এবং এটি লিখুন।
২৯. একটি পল্লী অঞ্চলে দূর যাত্রা করুন। বীজ এবং পাতা সংগ্রহ করুন। আপনার সংগ্রহ করা উপকরণ দিয়ে একটি কোলাজ তৈরি করুন এবং এটি রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
৩০. দূরবীনের মাধ্যমে রাতের আকাশ দেখুন: বিভিন্ন নক্ষত্রপুঞ্জ সনাক্ত করুন। চাঁদ পর্যবেক্ষণ করুন। জ্যোতির্বিদ্যা সম্পর্কে কিছু পড়ুন।
৩১. আপনার প্রতিবেশীদের জন্য কুকিজ বানানোর কাজ করুন।
৩২. পরিবারের একজন বয়স্ক সদস্যকে তার শৈশব সম্পর্কে একটি গল্প বলতে বলুন। এটা সম্পর্কে লিখুন।
৩৩. জ্যাম তৈরি করুন।
৩৪. দই তৈরি করুন।
৩৫. ব্যায়াম করুন।
৩৬. কাজে যেতে বা স্কুলে যেতে হাঁটুন।
৩৭. ক্রিকেট বোলিং করুন।
৩৮. ফুটবল খেলুন।
৩৯. বিভিন্ন ধর্মের ধর্মীয় সেবায় যোগ দিন।
৪০. একটি বস্তা দৌড় খেলুন।
৪১. ফুটবল, ভলিবল এবং বাস্কেটবল খেলুন।
৪২. টাইপিং শিখুন।
৪৩. কম্পিউটার ব্যবহার করতে শিখুন।
৪৪. গাড়ি চালাতে শিখুন।
৪৫. টেবিল টেনিস খেলুন।
৪৬. লুকানো কিছু খুঁজে পেতে প্রতিবেশীদের নিয়ে সংগঠন তৈরি করুন।
৪৭. হাত দিয়ে কাপড় পরিষ্কার করুন।
৪৮. ঘর খালি করুন।
৪৯. জানালা পরিষ্কার করুন।
৫০. বন্ধু বা পরিবারের সাথে রাতের খাবার রান্না করুন।
৫১. ব্যাংক স্টেটমেন্টগুলো সমন্বয় করুন।
৫২. একটি বই পর্যালোচনা লিখুন।
৫৩. পারিবারিক মাসিক বাজেট আলোচনা করুন।
৫৪. একটি পার্টি প্রস্তুত করুন।
৫৫. আপনার বন্ধুদের সাথে পত্রিকা অদলবদল করুন।
৫৬. আপনার ঘর পরিষ্কার করুন।
৫৭. ফ্রিসবি বা হকি খেলুন।
৫৮. আপনার প্রিয় জীবিত বা মৃত লেখককের প্রতি একটি চিঠি লিখুন।

৫৯. আপনার পোষা প্রাণী বা প্রতিবেশীর পোষা প্রাণীর সাথে খেলুন।
৬০. উঠানের কাজ করুন।
৬১. একটি ঘুড়ি উড়ান।
৬২. একটি পারিবারিক ভ্রমণে যান।
৬৩. বারান্দা বা গাছে একটি থার্মোমিটার এবং ব্যারোমিটার বুলিয়ে রাখুন।
৬৪. একটি নাটক তৈরি করুন।
৬৫. বরফের ওপর ভ্রমণ করুন এবং একটি তুষারমানব তৈরি করুন।
৬৬. পুরানো ম্যাগাজিন থেকে ছবির একটি কোলাজ তৈরি করুন।
৬৭. একটি নার্সিং হোম দেখুন।
৬৮. নতুন যারা বাবা-মা হয়েছেন তাদের বাচ্চাকে দেখভাল করুন।
৬৯. হাইকিং এ যান।
৭০. পাজল সমাধান করুন।
৭১. একটি নতুন বন্ধু তৈরি করুন।
৭২. একটি বই পড়ার দল শুরু করুন।
৭৩. আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে বোর্ড গেম খেলুন।
৭৪. একটি পিঁপড়া খামার করুন।
৭৫. একটি বাগান চা পার্টি করুন।
৭৬. একটি ছোট নৌকা তৈরি করুন এবং এটি জলে ভাসিয়ে দিন।
৭৭. আপনার পরিবারের সদস্যদের ছবি আঁকুন।
৭৮. একটি কম্পাস এবং একটি মানচিত্র কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শিখুন।
৭৯. মাপজোক এর মেট্রিক পদ্ধতি শিখুন।
৮০. একজন বয়স্ক ব্যক্তির সাথে কথোপকথন করুন।
৮১. চেকার (ছক) খেলুন।
৮২. সেলাই শিখুন।
৮৩. গ্রামাঞ্চলে যান।
৮৪. একটি গাভীর দুধ দোহন করুন।
৮৫. একটি গাছে আরোহণ করুন।
৮৬. জোকস সংগ্রহ করুন, সেগুলোকে একটি বইয়ে রেকর্ড করুন এবং সেগুলো বন্ধু এবং পরিবারকে বলুন।
৮৭. কিছু ধাঁধা শিখুন।
৮৮. সূর্যাস্ত এবং সূর্যোদয় দেখুন।
৮৯. একটি মুদি তালিকা প্রস্তুত করুন।
৯০. কয়েকটি ভিন্ন ভাষায় সহজ বাক্যাংশ বলতে শিখুন। (ধন্যবাদ, শুভ সকাল/সন্ধ্যা, হ্যাঁ, না, সপ্তাহের দিনগুলো ১ থেকে ১০ পর্যন্ত গণনা করুন...)



গুরুতর বিকল্পসমূহ

শিশুদের করার জন্য নিম্নলিখিত আরো গুরুত্বপূর্ণ কার্যকলাপ (Beshir et al. 1998)।

কমিউনিটি কার্যক্রম:

- দুটি গুরুত্বপূর্ণ ভাষা ছাড়াও অন্য একটি ভাষা শিখুন: আপনার দেশের আদিবাসী ভাষা এবং কোরআনী আরবী।
- যুব শিবিরে যোগ দিন: নিশ্চিত করুন যে, শিশুদের জন্য পর্যাণ্ড দরকারি কার্যকলাপের আয়োজন করা হয়েছে, বিশেষ করে দীর্ঘ ছুটির সময়। বুদ্ধিবৃত্তিক এবং আধ্যাত্মিক বিষয়বস্তু ছাড়াও, ক্যাম্পের প্রোগ্রামগুলোতে নাটক, খেলাধুলা, স্কিট, গেমস

এবং প্রতিযোগিতা অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

- ছেলে এবং মেয়েদের ক্লাবে যোগ দিন।
- নাশিদ (গান) গ্রুপে যোগ দিন। এমন গানগুলো বেছে নিন যা শিশুদের শেখার জন্য শালীন, সহজ, এবং তাদের সম্প্রদায়ের উদযাপনে পারফর্ম করার মতো।
- রাতব্যাপী পার্টিতে যোগ দিন: শিশুদের দ্বারা সংগঠিত এবং পিতামাতার তত্ত্বাবধানে স্লিপ-ওভার পার্টিগুলো শিশুদের জন্য অনেক মজা প্রদান করে এবং তাদের মধ্যে শক্তিশালী বন্ধন তৈরি করতে সহায়তা করে।

- বৃষ্টি, তুষার বা রোদে খেলুন (সঠিক সুরক্ষা ব্যবহার করুন)।

‘উমর ইবনুল খাত্তাব (রা.)

বলেছেন:

‘আপনার বাচ্চাদের সাঁতার,
তীরন্দাজি এবং ঘোড়ায় চড়া
শেখান।’

- আত্মরক্ষা শিখুন।
- তাজবীদ (যথাযথ সুরে আল-কুরআন তিলাওয়াত) এবং কবিতা পাঠে যোগ দিন।
- আগুনের ক্ষেত্রে নিরাপত্তার নিয়ম জানুন।
- পাবলিক স্পিকিং শিখুন।
- বিতর্ক শিখুন।
- ইংরেজি এবং আরবী ক্যালিগ্রাফি শিখুন।
- মাছ ধরতে যান।
- সিপিআর শিখুন (কার্ডিওপ্যালমোনারি রিসাসিটেশন)
- হিমলিচ কৌশল শিখুন (treating upper airway obstructions caused by foreign bodies)।

প্রকৃতি সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম

- নিজের গতিতে প্রকৃতি অন্বেষণ করুন: হাইকিং পথগুলো খুঁজে নেওয়া উচিত যেখানে পরিবার অবসরে হাঁটতে পারে বা প্রকৃতির বিস্ময় দেখতে আরও উদ্যমী হাইক করতে পারেন: পাখি, পোকামাকড়, সাপ, ফুল এবং গাছ। শিশুরা নদীতে পাথর শিকারে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাটাতে পারে। তারা বাইক চালাতেও পার।

- তারার দিকে তাকান: Stargazing একটি অসাধারণ কার্যকলাপ। নক্ষত্রপুঞ্জের একটি মানচিত্র ব্যবহার করুন। একটি কম্বল এবং কিছু ফলমূল নিন এবং এমন কোথাও যান যেখানে খুব মৃদু আলো আছে। এটি আপনার বাড়ির উঠোন বা পাহাড়ের চূড়া হতে পারে। এটি সম্পূর্ণ অন্ধকার হয়ে গেলে একে অপরের দিকে বিভিন্ন নক্ষত্র-সম্পর্ক নির্দেশ করার চেষ্টা করুন। লিটল ডিপারকে চিহ্নিত করে তারপরে লিও, সিংহের সন্ধান করুন। অবশেষে শিশুরা তারার মধ্যে তাদের নিজস্ব আকারগুলো খুঁজে পেতে শুরু করবে, ঠিক যেমন তারা মেঘের মধ্যে করে।

খেলাধুলা

- আপনার আঙুলের আপেক্ষিক দৈর্ঘ্যের সাথে তুলনা করে পায়ের সামনের অংশের সাথে আঙ্গুলের খেলা খেলুন। পায়ের আঙ্গুলগুলো পর্যবেক্ষণ করুন। প্রতিটি ব্যক্তি একে অপরের ঠিক পাশের আঙ্গুল দিয়ে তার বা তার (মেয়ে) হাত ধরে রাখে। আপনি আবিষ্কার করবেন যে, আপনার তর্জনী আপনার অনামিকা আঙুলের চেয়ে ছোট এবং আপনার মধ্যমা আঙুলটি দীর্ঘতম, তবে প্রতিটি ব্যক্তির সাথে প্যাটার্নটি আলাদা। তারপরে আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলো পরীক্ষা করুন: আপনার মোজা খুলে ফেলুন, একে অপরের পাশে আপনার পিঠের ওপর ভর করে শুয়ে পড়ুন এবং আপনার পায়ের দিকে তাকান। পায়ের আঙ্গুলগুলোও আলাদা।
- আপনার সন্তানদের পাঁজর গণনা মজাদার হতে পারে, বিশেষ করে যদি দাদা-দাদিরা করেন।
- গাড়ি ভ্রমণে গাড়িটিকে দুটি দলে ভাগ করুন, বাম দিকে এবং ডান দিকে। নীরবে গরু, ভেড়া এবং ঘোড়া গণনা করুন। কুকুর, বিড়াল, এবং পাখি গণনা করুন। আপনি শুধু আপনার পাশের প্রাণী

গণনা করতে পারবেন। যাই হোক যদি আপনি আপনার প্রতিপক্ষের পাশে একটি কবরস্থান দেখতে পান, তাহলে তাদের গণনা করা সকল প্রাণী 'মৃত' হবে এবং তাদের আবার শুরু করতে হবে।

- বর্ণমালা খেলা খেলুন। গাড়িতে থাকা প্রতিটি ব্যক্তি রাস্তার চিহ্ন থেকে বর্ণমালার প্রতিটি অক্ষর সংগ্রহ করে। তাদের অবশ্যই জড়ো করতে হবে। রাস্তার ওপারে সাইনবোর্ড দেখতে কাউকে ঘুরতে দেওয়া হবে না। যে প্রথমে 'ত' দেখবে সেই জিতবে।
- ভ্রমণের সময় যতটা সম্ভব রাজ্য এবং দেশ থেকে লাইসেন্স প্লট সংগ্রহ করুন।
- বি বি বাম্লি (মৌমাছি)' খেলুন এটি হলো, আমি এমন কিছু দেখছি যা আপনি দেখতে পাচ্ছেন না।' আপনি একটি দুই বছর বয়সী কয়েক মিনিটের জন্য ব্যস্ত রাখতে পারেন। আপনি প্রথমে যান এবং বলুন, 'বি.বি. বাম্বলবি, আমি এমন কিছু দেখছি যা তুমি দেখতে পাও না এবং এটা লাল।' তারপরে আপনি আপনার মেয়েকে ঘরের চারপাশে দেখার সুযোগ দিন এবং অনুমান করুন যে, আপনি কোন লাল জিনিসটি

দেখছেন। যখন সে সঠিক উত্তর দেয়, তখন তার পালা। অথবা 'আমি আমার ছোট চোখ দিয়ে গোয়েন্দাগিরি করেছি এ দিয়ে শুরু হওয়া কিছু' এবং শিশুটিকে অনুমান করতে হবে আপনি কোন বস্তুটি 'অ' অক্ষর দিয়ে যার শুরু যা আপনি দেখেছেন।

- দাবা খেলা। আপনার সন্তানদের চিন্তাভাবনা এবং সৃজনশীল

হওয়ার প্রশিক্ষণগুলোর একটি কার্যকর উপায় হল দাবা খেলা। এটি দৈর্ঘ্য শেখায় এবং এটি মনকে শৃঙ্খলা দেয়। এছাড়াও আপনি গেমে তাদের কৌশল বিশ্লেষণ করে আপনার বিরোধীদের ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে কিছু শিখতে পারেন। তারা আক্রমণাত্মক বা প্রতিরক্ষামূলক? তারা কি ঝুঁকি নেয় নাকি নেয় না?

আপনার বাচ্চাদের সাথে খাওয়া

কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের আসক্তি এবং পদার্থ অপব্যবহারের জাতীয় কেন্দ্রের (National Center on Addiction and Substance Abuse) একটি জরিপ অনুসারে:

- যে শিশুরা তাদের পরিবারের সাথে রাতের খাবার খায় তারা তাদের পরিবারের সাথে আরও ভাল যোগাযোগ করে। পারিবারিক নৈশভোজে কেবল খাবার ভাগ করে নেওয়ার চেয়ে বেশি কিছু আছে। কথোপকথনগুলো অভিভাবকদের



- তাদের সন্তানদের জীবন, তারা যে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হয় এবং শিশুরা যে কাজগুলো করতে পছন্দ করে সে সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কিশোর-কিশোরীরা যারা তাদের পরিবারের সাথে রাতের খাবার খান না তাদের মাদক, এ্যালকোহল এবং সিগারেট ব্যবহার করার সম্ভাবনা ৭২ শতাংশ বেশি থাকে।
- যেসব শিশুরা ঘন ঘন পারিবারিক ডিনার করে তারা স্কুলে ভালো হেড পায়, বাড়িতে চাপ কম থাকে এবং তাদের বাবা-মাকে বেশি বিশ্বাস করে।



প্রকৃতির শব্দ

বাচ্চাদের বসতে বলুন, তাদের চোখ বন্ধ করুন এবং যতটা সম্ভব শান্ত থাকুন, তারা শুনতে পায় এমন সমস্ত বিভিন্ন শব্দ গণনা করুক। পাখি এবং পোকামাকড় এবং ব্যাঙের শব্দ শুনুন।

তাদেরকে প্রকৃতির মাজে নিয়ে যান

আমাদের শিশুরা জঙ্গল, নদী আর পাহাড়ের জগত থেকে দূরে চলে যাচ্ছে টিভি, কম্পিউটার, ভিডিও গেমের জগতে। তাদের প্রকৃতিতে ফিরিয়ে নিয়ে যান।



অতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষতি

টিভির নেতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে অনেক আলোচনা ইন্টারনেট এবং কম্পিউটার গেমগুলোতেও প্রয়োগ করা যেতে পারে। অভিভাবকরা প্রায়ই কম্পিউটারের অতিরিক্ত ব্যবহারকে উৎসাহিত করেন। কিছু পিতা-মাতা মনে করেন যে, কম্পিউটারগুলো এমন একটি হাতিয়ার যা আমাদের জীবনে শুধুমাত্র উপকার নিয়ে আসতে পারে। তাই না! পিতামাতারা তাদের সন্তানদের পরিমিত এবং দায়িত্বশীলভাবে কম্পিউটার ব্যবহার করার প্রত্যাশা করেন। যাই হোক বাস্তবতা হলো, কিছু বাচ্চারা কম্পিউটার ব্যবহার করে চ্যাট রুমে সময় নষ্ট করতে, অকেজো ওয়েবসাইট অ্যাক্সেস করতে এবং পর্নোগ্রাফি দেখার জন্য।

টেলিভিশনের মতো, অত্যধিক ইন্টারনেট ব্যবহার উদাসীনতা বাড়াতে পারে, বৈধ কাজে হস্তক্ষেপ করতে পারে, झুলতা বাড়াতে পারে এবং শিশুদের মধ্যে স্বাভাবিক সামাজিকতার বিকাশকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। শিশুরাও ইন্টারনেটে খারাপ ধারণা এবং প্রচুর বিজ্ঞাপনের সম্মুখীন হয়।

কম্পিউটার একটি শক্তিশালী হাতিয়ার যা সুবিধা এবং অত্যন্ত প্রয়োজনীয় তথ্য আনতে পারে। যাই হোক, অভিভাবকদের তাদের ব্যবহার তত্ত্বাবধান করতে হবে, পাসওয়ার্ড প্রবর্তন করতে হবে, নির্দিষ্ট সাইট ব্লক করতে হবে, নিরাপত্তা ব্যবস্থা ব্যবহার করতে হবে এবং আরো পরিচিত হতে হবে এই মাধ্যমের সাথে। শিশুদের ইন্টারনেটে অত্যধিক সময় ব্যয় করতে দেবেন না এবং পরিবারের সম্পূর্ণ দৃষ্টিতে বসার ঘরে কম্পিউটার রাখুন।

কম্পিউটার গেমস

কম্পিউটার গেমগুলোও বাচ্চাদের-বিশেষ করে ছেলেদের অনেক সময় কেড়ে নেয়। এটা একটি নিরীহ এবং নির্দোষ খেলা মনে হতে পারে যা আসলে শিশুদের ক্ষতি করতে পারে।

কম্পিউটার গেমগুলো সহিংসতা ধারণ করে এবং এটি অত্যন্ত আসক্তিক্রম। আসক্তির চরম ঘটনাও প্রাণহানির দিকে পরিচালিত করেছে (দক্ষিণ কোরিয়ায় গেমের আসক্তি থেকে বেশ কিছু মৃত্যু ঘটেছে) (BBC News 2005)।

এই গেমগুলো বাস্তবতাকে অসংবেদনশীল করে, যাতে বাস্তব জগতের বেশিরভাগ অংশ 'মজার' জন্য একটি খেলা এবং একটি ক্ষেত্র হয়ে যায়। যে গেমগুলো যুদ্ধের লড়াই এবং কমান্ডো-স্টাইলে হত্যাকে উৎসাহিত করে সেগুলো মানুষের জীবনের মূল্য কমিয়ে দেয়।

মিলিটারিগণ তাদের সৈন্যদের হত্যা প্রশিক্ষণ দেয়ার জন্য কম্পিউটার গেম ব্যবহার করে যেভাবে শিশুরা ব্যবহার করে। অন্যান্য থিমগুলোর মধ্যে রয়েছে জাদুবিদ্যা, রাক্ষস এবং জাদুবিদ্যা জগত। কম্পিউটার গেমগুলোতে যাদু এবং মন্ত্র যেনো সাধারণ বিষয় হয়ে উঠেছে।

দুর্ভাগ্যবশত প্রযুক্তির উন্নতির সাথে সাথে, এই গেমগুলো আরও বাস্তব এবং 'জীবনের মতো' হয়ে ওঠে। এটি অত্যন্ত বিপজ্জনক, বাস্তব জগতের বৈশিষ্ট্যগুলোকে সে কল্পনার জগতের সাথে মিশ্রিত করে। শিশুদের বাস্তবতা থেকে পালাতে উৎসাহিত করা উচিত নয় বরং জীবনের সকল চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে দেয়া উচিত। পিতামাতার উচিত শিশুরা যে সময় কম্পিউটার গেমস এ ব্যয় করে তার পরিমাণ সীমিত করা এবং তারা যে গেম খেলতে পছন্দ করে তা নিয়ন্ত্রণ করা।

ভিডিও গেমস এবং শিশু

ভিডিওগেমগুলো ১৯৭০ এর দশকে চালু হয়েছিল। তারপর থেকে তারা খুব জনপ্রিয় হয়ে ওঠে শিশুদের মাঝে। সহিংসতা, পদার্থের অপব্যবহার, এবং যৌনতা আরো সাধারণ হয়ে উঠেছে।

পাদুকাহ (কেনটাকি), জোসবোরো (আরকানসাস), লিটলটন (কলোরাডো), এবং ব্ল্যাকসবার্গ (ভার্জিনিয়া) আমেরিকার চারটি শহর যেখানে শিক্ষার্থীদের দ্বারা স্কুল শুটিং দ্বারা সংগঠিত হয় যে ছাত্ররা প্রায়ই সহিংস ভিডিও চালাতো। ১৯৯৯ কলাম্বাইন উচ্চ বিদ্যালয়ে গণহত্যা (Gibbs 1999), কিশোর এরিক হ্যারিস এবং ডিলান ক্লেবোল্ড আত্মহত্যার আগে ১৩ জনকে গুলি করে এবং ২৩ জনকে আহত করে। এই দুটি কিশোর ডুম নামক ভিডিওগেম খেলা উপভোগ করতো, যা একটি রক্তাক্ত শুটিং যা সৈন্যদের হত্যা করার প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্যে বানানো হয়েছিল। হ্যারিস গেমটির একটি বিশেষায়িত সংস্করণ তৈরি করেছিল-দুই গুলিকরা ব্যক্তি, অতিরিক্ত অস্ত্র, সীমাহীন গোলাবারুদ, এবং এমন শিকার যারা যুদ্ধ করতে প্রতিরোধ করতে পারেনি। অনুরূপ

প্রকৃত শুটিংয়ের বৈশিষ্ট্যগুলো যা সে করতে যাচ্ছিল। (Anderson & Dill 2000)। শিশুরা যতো অধিক হিংসাত্মক কর্মের অনুশীলন করে, তাদের সহিংস কর্ম সঞ্চালন করার সম্ভাবনা তত বেশি। (Clark 1993)

শিশুদের দ্বারা আক্রমণাত্মক আচরণ এবং তারা যে সকল আক্রমণাত্মক ভিডিও গেমস দেখে তার মধ্যে একটি সম্পর্ক আছে। শিশুরা যতো বেশি সহিংস ভিডিও গেমস এর সংস্পর্শে থাকবে একটি শিশু অন্য মানুষের প্রতি ততো বেশি সহিংস আচরণ প্রদর্শনে লিপ্ত হবে।

পুরুষরা বেশি ঘন ঘন ভিডিও গেম খেলে মহিলাদের তুলনায়।

ভিডিওগেম অসামাজিকতা এবং ধর্মবিরোধী আচরণ প্রচার করছে (যেমন হত্যা, মৌখিক অপব্যবহার এবং চুরি)।

ভিডিওগেমের সামাজিক বিষয়বস্তুতে নারীর নেতিবাচক চিত্রায়ন বিদ্যমান। নিন্টেন্ডো গেমের, মহিলাদের সাধারণত এমন ব্যক্তি হিসাবে নেয়া হয় যারা কাজের সূচনাকারী নয় বরং তাদের ওপর কাজ করা হয়; চরম ক্ষেত্রে তারা চিত্রিত হয় শিকার হিসেবে। অনেক গেম একটি দৃশ্যের উপর ভিত্তি করে তৈরি হয়েছিল যেখানে একজন মহিলাকে অপহরণ করা হয়েছে বা তাকে উদ্ধার করা হবে। (Funk 1993)

ব্যাপক টেলিভিশন দেখা আক্রমণাত্মক আচরণ, দুর্বল একাডেমিক পারফরম্যান্স, অকাল যৌনতা, স্কুলতা এবং ড্রাগ বা অ্যালকোহল ব্যবহারের সাথে জড়িত। হিংসাত্মক গেমগুলো শত্রুতা এবং শারীরিক মারামারির সাথে যুক্ত।

হিংসাত্মক গেম খেলার ফলে:

- ১) শারীরবৃত্তীয় উত্তেজনা বৃদ্ধি,
- ২) আক্রমণাত্মক চিন্তাভাবনা বৃদ্ধি,
- ৩) আক্রমণাত্মক অনুভূতি বৃদ্ধি,
- ৪) বর্ধিত আক্রমণাত্মক আচরণ, এবং
- ৫) সমাজপন্থী সাহায্যকারী আচরণ হ্রাস পায়



টেলিভিশনে লিঙ্গ পার্থক্যের চিত্রায়ন

১. টিভি পুরুষ-মহিলা মিথস্ক্রিয়ায় পুরুষরা সাধারণত বেশি প্রভাবশালী হয়।
২. টিভিতে পুরুষরা সাধারণত যুক্তিবাদী, উচ্চাভিলাষী, স্মার্ট, প্রতিযোগিতামূলক, শক্তিশালী, স্থিতিশীল এবং সহনশীল, যেখানে মহিলারা রোমান্টিক, বশ্যতাপূর্ণ এবং ভীতু হয় যদি না তাদের ধান্দাবাজ খলনায়িকা হিসেবে চিত্রিত করা হয়।
৩. পুরুষদের জন্য, শক্তি, কর্মক্ষমতা এবং দক্ষতার উপর জোর দেওয়া হয়; মহিলাদের

জন্য এটি আকর্ষণীয়তা এবং আকাঙ্ক্ষিতার উপর নির্ভর করে।

৪. অনেক টিভি শোতে বিবাহ এবং পরিবার পুরুষদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ নয়। প্রায় অর্ধেক পুরুষ তারা বিবাহিত কিনা তা বলা সম্ভব না, যেটা শুধুমাত্র ১১ শতাংশ মহিলাদের জন্য সত্য ছিল। রাতের টেলিভিশনে বেশিরভাগ মহিলাই তরুণ, আকর্ষণীয়, পাতলা এবং শোভাময়।

মহিলাদের ধারাবাহিকভাবে এমন পরিষ্কৃতিতে রাখা হয় যেখানে চেহারা মস্তিষ্কের চেয়ে বেশি বিবেচনা করা হয় এবং অসহায় এবং অযোগ্য আচরণগুলো প্রত্যাশিত। পুরুষদের



নারীদের তুলনায় দ্বিগুণ সম্ভাবনা যোগ্য এবং সমস্যা সমাধানে সক্ষম হিসেবে দেখানো হয়। নারীদেরকে পুরুষদের তুলনায় বেশি ঘন ঘন যৌন বস্তু হিসেবে চিত্রিত করা হয় এবং শিশুদের চাহিদাগুলো পরিচালনা করার সময় পুরুষদের অযোগ্য হিসেবে চিত্রিত করা হয়। (Seidman, 1999; Davis, 1990; Beal 1994)

আমেরিকান সঙ্গীত টেলিভিশনে মহিলাদের প্রায়ই যৌন বস্তু হিসেবে দেখানো হয়, যারা পুরুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করার চেষ্টা করে। র‍্যাপ মিউজিক ভিডিওতে নারীদের

লালসার বস্তু হিসেবে চিত্রিত করা হয়। নারীরা পুরুষদের তুলনায় চারগুণ কম পোশাক পরিধান করে, যেখানে পুরুষরা প্রায় সবসময়ই সম্পূর্ণ পোশাক পরে থাকে।

পারিবারিক বিভ্রান্তি

ভিডিও গেমগুলো সহযোগিতার পরিবর্তে একক ভূমিকার চাপ দেয়। একটি সাধারণ গেমের দৃশ্যকল্প হল একটি বেনামী চরিত্র যা আর একটি বেনামী শত্রুর বিরুদ্ধে আক্রমণাত্মক কাজ করে। ভিডিও গেমের দুনিয়ায় সম্প্রদায় এবং কিছু দলের খেলোয়াড় আছে। বেশিরভাগ ভিডিও গেম

এক সময়ে একাধিক প্লেয়ার খেলার অনুমতি দেয় না। ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অন মিডিয়া অ্যান্ড দ্য ফ্যামিলি অধ্যয়ন করছে এবং ভিডিও গেমের প্রভাব সম্পর্কে অনেক বছর ধরে রিপোর্ট করছে। আমরা

দেখেছি যে, অনেক ভিডিওগেম গ্যাং সংস্কৃতিকে মহিমায়িত করে, বর্বরতা উদযাপন করে, অশোভনতা প্রচার করে এবং মহিলাদের প্রতি সহিংসতা ও বর্বরতাকে সমর্থন করে!

সারসংক্ষেপ

- যেসব শিশুরা কম ভিডিওগেম খেলে তারা স্কুলে ভালো করে এবং কম মারামারিও করে।
- শিক্ষামূলক খেলাগুলোকে উৎসাহিত করুন এবং হিংসাত্মক খেলাগুলোকে নিরুৎসাহিত করুন।
- ভালো চরিত্রের অধিকারী শিশুদের ওপর টিভি এবং ভিডিও গেমের প্রভাব কম।
- বাবা-মায়েরা অবশ্যই ভিডিও গেমের বাচ্চাদের ব্যয় করার সীমা নির্ধারণ করবেন।

টিভি বন্ধ করুন এবং জীবন চালু করুন

শিশুদের আরও উপভোগ করুন এবং তাদের সাথে থাকুন। অতিভাবকত্র সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং এবং সবচেয়ে ফলপ্রসূ কাজ; এর জন্য প্রয়োজন বিজ্ঞান, শিল্প এবং বিশ্বাস। (টিভির পরিবর্তে) আপনার বাচ্চাদের প্রতিদিন উপভোগ করুন।



অ্যাকটিভিটি

টেলিভিশন এবং ভিডিও গেমের বিকল্প

কার্যকলাপ ৭২: শিক্ষাগত পরিদর্শন

শিশুদের নিয়ে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে যান। কথায় আছে- ‘আমাকে বল এবং আমি ভুলে যাব। আমাকে দেখাও এবং আমি মনে রাখব। আমাকে অন্তর্ভুক্ত করো এবং আমি বুঝতে পারবো।’

- বিচারক এবং আইনজীবীদের দেখতে আপনার সন্তানদের নিয়ে যান আদালতে।
- আপনার সন্তানদের থানায় এবং কারাগারে নিয়ে যান।
- আপনার সন্তানদের সাথে অন্যান্য ধর্মের উপাসনালয় পরিদর্শন করুন।
- যাদুঘর, পার্ক, লাইব্রেরি এবং খামারগুলোতে যান।

কার্যকলাপ ৭৩: তাদের খাদ্য সচেতন করুন

খাবারের উপাদান এবং খাবার কীভাবে তৈরি করা হয় সে সম্পর্কে বাচ্চাদের জিজ্ঞাসা করুন: সুপ, পিৎজা, রুটি, দই, পনির, হ্যামবার্গার, প্যানকেক, ওয়েফেলস, কারি, বিরিয়ানি, কেক, মধু, পপকর্ন, মেয়ন-নেইস, ক্যাচাপ, চা এবং কফি।

সাবান, শ্যাম্পু, কাগজ, কালি, জামাকাপড়, প্লাস্টিক, অ্যাসফল্ট (পিচ), জুতা, আসবাবপত্র এবং কার্পেট এর উপাদান ও প্রস্তুতি শিশুদের দেখান।

প্রতিটি শিশুকে এক ধরনের খাবার এবং রেসিপি বেছে নিতে দিন এবং আপনার সাহায্যে রান্না করার চেষ্টা করুন।

কার্যকলাপ ৭৪: কোনটিকে তুমি গুরুত্ব দেবে?

একটি পারিবারিক সভায়, প্রতিটি সদস্যকে জিজ্ঞাসা করুন: ‘যদি আপনার বেঁচে থাকার জন্য মাত্র একদিন থাকে, তাহলে আপনি কী করবেন? কেন?’ তারপর প্রত্যেকে উত্তর নিয়ে আলোচনা করুক।

কার্যকলাপ ৭৫: শিশুদের জ্ঞানের রত্ন!

পরিবারকে একত্রিত করুন এবং একটি শিশুকে নিচের অনুচ্ছেদগুলো জোরে জোরে পড়তে বলুন। অর্থ ব্যাখ্যা করুন এবং আপনার অভিজ্ঞতা থেকে উদাহরণ বিনিময় করুন। শিশুদের তাদের মতামত বিনিময় করতে উৎসাহিত করুন।

হে আমার সন্তান: সতর্ক থাক...

কাউকে অপমান করা থেকে যদি সে মহীয়সী মানুষ হয়,
কাউকে বিব্রত করা থেকে যদি সে জ্ঞানী হয়,
অবজ্ঞা করা যায় এমন ব্যক্তির প্রতি অনুগ্রহ না করা থেকে,
বোকা মানুষকে তার সাথে ঠাট্টা করা থেকে, আর
চরিত্রহীন মানুষের সাথে মেলামেশা করা থেকে।

হে আমার প্রিয় সন্তান;

আমি সব ধরনের আনন্দ উপভোগ করেছি তবে সুস্বাস্থ্যের মতো মিষ্টি কিছুই পাইনি।

আমি সব ধরনের তিজতা সহ্য করেছি এবং অন্যদের জন্য প্রয়োজনের চেয়ে বেশি তিজ কিছুই খুঁজে পাইনি।

আমি লোহা এবং পাথরের ভারী বোঝা বহন করেছি এবং ঋণের মতো ভারী কিছু পাইনি।

জেনে রাখুন আপনার জীবনকাল মাত্র দুই ধরনের দিনের মতো...একটি আপনার পক্ষে এবং একটি আপনার লক্ষ্যে যাপিত,
যখন এটি আপনার দিন, অহংকারী এবং অকৃতজ্ঞ হবেন না,
যখন এটি আপনার বিরুদ্ধে হয়, কেবল ধৈর্য ধরুন।

(আলি ইবনে আবু তালিব)

কার্যকলাপ ৭৬: আপনি কি আপনার পরিবারকে বিজ্ঞতার সাথে পরিচালনা করছেন?

একটি চেকলিস্ট: একজন পিতামাতা হিসাবে আমি কেমন করছি?

প্যারেন্টিং বিষয়টা চ্যালেঞ্জিং এবং ফলপ্রসূ উভয়ই। পিতামাতারা লালনপালন, নিয়মানুবর্তিতা, পরিচালনা, নেতৃত্ব এবং কাউন্সেলিং এর সাথে জড়িত।

পিতামাতাগণ শিক্ষাদান, প্রশিক্ষণ, কোচিং এবং পরামর্শদানে নিযুক্ত হন। তারা একজন সহানুভূতিশীল ডাক্তারের মতো যাদের লক্ষ্য সর্বদা উন্নতি করা এবং কোন ক্ষতি না করা। পিতামাতারা সন্তানদের ক্ষমতায়ন, উৎসাহিত, উন্নত এবং সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেন।

আপনার প্যারেন্টিং অনুশীলন দফায় দফায় পর্যালোচনা করুন (সব পয়েন্ট কভার করতে বেশ কিছু সেশন লাগতে পারে)।

পিতামাতা হিসেবে:

- আমি কি বিজ্ঞতার সাথে আমার জীবনসঙ্গী বেছে নিয়েছি?
- সঠিক জীবনসঙ্গী খুঁজে পেতে আমি যে সময় এবং প্রচেষ্টা ব্যয় করি তা ভুল জীবনসঙ্গীর সাথে মেলামেশা করতে যে সময় ব্যয় করতে হবে তার তুলনায় কিছুই নয়। পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অনুসন্ধান করুন, যাতে আপনি ভালভাবে একজন পেতে পারেন।
- আমি কি আমার সন্তানদের পারিবারিক মিশন স্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করেছি?
- আমি কি সঠিক মূল্যবোধ শিখিয়েছি? যা একটি বাড়িকে চমৎকার করে তোলে তা হল দেয়াল বা ছাদ নয়, বরং মূল্যবোধ এবং নৈতিকতা।
- আমি কি আমার প্রতিটি সন্তানের মধ্যে সেরা দক্ষতার উন্নত করেছি? প্রতিটি শিশুর স্বতন্ত্র আগ্রহ এবং শখ আছে; আমাদের তাদের প্রতিভাকে শক্তিশালী করতে হবে।
- আমি কি আমাদের পারিবারিক সম্পদের সর্বোত্তম ব্যবহার করেছি: সময়, অর্থ এবং উপকরণ?
- আমি কি আমার সন্তানদের অনুভূতি এবং উপলব্ধির প্রতি মনোযোগ দিয়েছি? তাদের উপলব্ধি গুরুত্বপূর্ণ। আমাকে 'তাদের অভিজ্ঞতা, ভাবনা বুঝতে হবে।'
- আমি কি আমার সন্তানদের প্রশিক্ষণ দিয়েছি? শিশুরা অন্যায় করলেও উপেক্ষা করা পছন্দ করে না। তাদের সাথে কাজ করা, অন্তর্ভুক্ত করা, স্বীকৃতি এবং পুরস্কৃত করা দরকার।
- আমি কি আমার সন্তানদের সঠিক নির্দেশনা দিয়েছি? অভিভাবকদের পক্ষ থেকে শৃঙ্খলা, প্রতিক্রিয়া এবং নিয়ম প্রদান করতে হবে।

- আমি কি একটা ভালো উদাহরণ স্থাপন করেছি? আপনি যেভাবে একে অপরের সাথে এবং একে অপরের সম্পর্কে কথা বলেন, আপনি যে ধরনের কৌতুকগুলো বিনিময় করেন, আপনি যে প্রতিশ্রুতি রাখেন, আপনার বন্ধুরা এবং আপনি যে কৃতিত্বটি যথাযথভাবে বিনিময় করেন সবগুলোই গুরুত্বপূর্ণ।
- আমি কি আমাদের সৃষ্টিকর্তা, আমাদের প্রভু, যিনি আমাকে এই পরিবার উপহার দিয়েছেন এবং এর দায়িত্ব অর্পণ করেছেন তাঁর জন্য আমার মাতৃত্ব/পিতৃত্বের করণীয়গুলো পালন করেছি?
- আমি কি আমাদের পারিবারিক লক্ষ্যগুলো পূরণ করার পরিকল্পনা করেছি? আপনার পারিবারিক পরিকল্পনার এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়া উচিত:
 - কি সম্পন্ন করা প্রয়োজন?
 - এটা করতে হবে কেন? এটা কীভাবে আমাদের সামগ্রিক মিশনে অবদান রাখে?
 - কখন এটি সম্পন্ন করা প্রয়োজন?
 - এই লক্ষ্য (পূরণে) সম্পর্কে আমরা এখন কোথায়?
 - পরিকল্পনাটি সম্পন্ন করতে কাদের প্রয়োজন হবে?
 - এটা কীভাবে সম্পন্ন হবে? কোন সুনির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপগুলো জড়িত এবং কোন সংস্থানগুলোর প্রয়োজন?

আপনার সম্মান এবং পত্নী আপনার উপর নির্ভর করে, ঠিক যেমন আপনি তাদের উপর নির্ভর করেন। তাদের হতাশ করবেন না।

উপসংহার

উপসংহার

আমরা বিশ্বাস করি যে, একটি পরিবারের ধার্মিক ও কার্যকর নাগরিক তৈরি করার ক্ষমতা রয়েছে এবং এটিই পরিবারের উদ্দেশ্য। এই কাজটি একটি সুখী এবং সহায়ক বাড়ির মধ্যে করাটা সবচেয়ে ভালো হয়। পিতামাতা তাদের সন্তানদের জন্য প্রথম এবং সেরা শিক্ষক। অভিভাবকদের (তাদের সন্তানদের জন্য) মডেল, মেমপালক, যাজক, শিক্ষাবিদ, প্রশিক্ষক, শৃঙ্খলাবাদী, পরামর্শদাতা এবং প্রশিক্ষক হিসেবে কাজ করতে হবে।

বর্তমানে না পশ্চিমা বিশ্ব না মুসলিম বিশ্ব পিতামাতার জন্য একটি সন্তোষজনক মডেল প্রস্তাব করে। আমাদের একে অপরের কাছ থেকে শিখতে হবে। পাশ্চাত্য এমন একটি জীবনধারা গ্রহণ করেছে যা আত্মতৃপ্তির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। নৈতিকতা ও মূল্যবোধ দুর্বল হয়ে পড়েছে। এই মূল্য-নিরপেক্ষ ব্যবস্থা মাদকের অপব্যবহার, মদ্যপান, যৌনতা, এবং পরিবারকে দুর্বল করে দিয়েছে।

অন্যদিকে মুসলিম বিশ্ব নিপীড়ন, জবরদস্তি, ভয়, দুর্নীতি এবং ভয়ভীতিতে পরিপূর্ণ। অনেক

মুসলমান একটি দাস মানসিকতার অধিকারী, যা সাহস, সৃজনশীলতা এবং স্বাধীন চিন্তাকে দমিয়ে রাখে। মুসলিম বিশ্ব একটি অযৌক্তিক, কুসংস্কারাচ্ছন্ন এবং অপ্রস্তুত প্রজন্মকে তৈরি করেছে, যারা জনস্বার্থের চিন্তা ছাড়াই বড় হয়।

অমুসলিমদের তাদের জীবনে আল্লাহকে ফিরিয়ে আনতে হবে এবং ধার্মিকতাকে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিতে তাদের মহান কৃতিত্বের পরিপূরক করতে হবে যা আল্লাহকে আকবর (আল্লাহ মহান) এবং আল্লাহ আলাম (আল্লাহ সবচে ভালো জানেন, এই কথা) স্বীকৃতি দেয়। মুসলমানদের আল্লাহকে পুনঃআবিষ্কার করতে হবে এবং শান্তিপূর্ণ, মুক্ত সমাজ, সহনশীলতা ও গণতন্ত্রের (শূরা) চর্চা করতে হবে।

মাইক্রো-লেভেলে ভালো প্যারেন্টিং হল সেই বীজ যা থেকে এই সকল কিছু ফুটে উঠতে হতে পারে। প্যারেন্টিং হলো এমন একটি কাজ যা দিনে ২৪ ঘণ্টা, সপ্তাহে ৭ দিন, বছরে ৩৬৫ দিন করতে হয়। এটি এমন একটি প্রয়াস যার কোনো অবকাশ নেই, কোনো প্রতিনিধি দল নেই, অগণিত হস্তক্ষেপ এবং অনেক চাপের মধ্যে করতে হয়।

এটি আবেগ এবং অনুভূতি দ্বারা পরিপূরক বিচারবুদ্ধি এবং জ্ঞানসহ পিতা এবং মাতার দলগত প্রচেষ্টা চায়। মনোবিজ্ঞান, সমাজবিজ্ঞান, চিকিৎসা বিজ্ঞান, যোগাযোগ এবং বিশ্বাস সবই প্যারেন্টিং এর জন্য দরকারি জিনিস। আমরা আমাদের সন্তানদের সাথে যুদ্ধ জিততে পারি না; আমাদের তাদেরকে ভালোবাসা, ধৈর্য এবং দ্বিমুখী যোগাযোগের মাধ্যমে জয় করতে হবে। কখনও ভুলবেন না যে, প্রতিটি শিশু চিৎকার করছে: 'দয়া করে আমাকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করুন।'

অনেক বাবা-মা মনে করেন যে, তারা তাদের সন্তানদের ভালো জানেন এবং এর বিপরীতে তাদের সন্তানরাও তাদের ভালো জানে, কিন্তু এটি খুব কমই ঘটে। শিশুরা সাহায্যকে অনধিকার চর্চা হিসেবে, উপদেশকে মাতব্বড়ি হিসেবে এবং স্নেহকে

শিশুসুলভ হিসেবে মনে করতে পারে। অনেক শিশুর মধ্যে একটি ভুল ধারণা বিদ্যমান যে তাদের বাবা-মা তাদের ভালোবাসে না!

আপনার সন্তানের ব্যক্তিত্বের নেতিবাচক দিকগুলো হ্রাস করুন এবং ইতিবাচক বৈশিষ্ট্যগুলোকে উন্নত করুন। অভিভাবকদের চিহ্নিত করতে হবে যে, তারা কী ধরনের প্যারেন্টিং প্রদর্শন করে: স্বৈরাচারী, অনুমতিমূলক, গণতান্ত্রিক না কর্তৃত্বপূর্ণ? পিতামাতাদের নিজেদেরকে জিজ্ঞাসা করতে হবে: 'আমরা কি সত্যিই সঠিক কাজ করছি?' উত্তরটা সর্বাধিক উৎস থেকে চাওয়া যেতে পারে।

শিশুর শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের পর্যায়গুলো শিখুন। সঠিক সময়ে প্রতিটি শিশুর সর্বোচ্চ সম্ভাবনা অর্জন করুন। উদাহরণস্বরূপ, দশ বছর বয়সের আগে শিশুরা ভালভাবে

যদি আমার সন্তানকে আবার বড় করতে হয়, আমি প্রথমে আত্মসম্মান তৈরি করবো এবং পরে ঘর। আঙুল দেখানোর চেয়ে আঙুলের ছাপ আঁকবো বেশি। সংশোধন করার সংযোগ করবো। আমার ঘড়ি থেকে চোখ সরিয়ে আমার চোখ দিয়ে দেখব। আমি আরও হাইকিং করব এবং আরও ঘুড়ি ওড়াব। আমি সিরিয়াস খেলা বন্ধ করব এবং সিরিয়াসলি খেলব। আমি আরও খোলামাঠের মধ্য দিয়ে দৌড়াবো এবং আরও তারার দিকে তাকাবো। টানটানি করার চেয়ে আলিঙ্গন করবো। (Loomans 2000)

মুখস্থ করতে পারে এবং ভাষা ও সঙ্গীত বেশ সহজে শিখতে পারে।

সহপাঠীরা শিশুদের উপর অসাধারণ প্রভাব ফেলে। অভিভাবকদের তাদের বাড়িতে তাদের সন্তানের বন্ধুদের জন্য স্বাগত পরিবেশ রাখতে হবে। সঠিক ধরণের বন্ধুদের আকর্ষণ করতে পিতামাতাদের তাদের সন্তানের বন্ধুদের এবং বন্ধুদের পিতামাতার সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে।

পিতামাতাদের তাদের সন্তানদের সঠিকভাবে বড় করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, শিক্ষা এবং সরঞ্জামগুলো অর্জন করতে হবে।

চরিত্র নির্মাণের একটি সময়সীমা আছে। বুকের দুখ খাওয়ানো অনেক রোগ প্রতিরোধ করে এবং শিশুকে মানসিক ও আবেগীয় 'পুঁজি' প্রদান করে। তবে শিশুদের ভালোবাসা, সাহস, সৃজনশীলতা, সততা, স্বাধীনতা, আত্মবিশ্বাস, মহানুভবতা এবং বিশ্বাস শেখান।

পিতামাতাদের প্রতিটি শিশুকে সময় ব্যবস্থাপনা, অর্থ ব্যবস্থাপনা, মতানৈক্যের নীতি, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, প্রার্থনার শিল্প, সমস্যা সমাধান, ভালো আচরণ (ভদ্রতা, সম্মান, ধৈর্য, ন্দ্রতা), (কারো কথা) শোনার এবং বিনয়ের শিল্প শেখাতে হবে।

যেসব শিশুর বাবা ও মা তাদের নিজেদের জন্য খুব ব্যস্ত সেসব শিশুরা এতিমের মতো। বেশিরভাগ বাবা-মা তাদের সন্তানদের সাথে পর্যাপ্ত সময় ব্যয় করেন না এবং তারা অন্য মাধ্যমের আশ্রয় নেন। ক্ষতিপূরণ দিতে বিভিন্ন জিনিসের (যেমন টেলিভিশন, বেবিসিটার এবং উপহার)। মূলত বেশি টেলিভিশন দেখা ক্ষতিকর। সমাধান হল পরিবারের সাথে মানসম্মত এবং যৌক্তিক পরিমাণে সময় কাটানো। বৃহৎ পরিবার (দাদা-দাদি, খালা, চাচা এবং কাজিন) হল সেরা বেবিসিটার, পরামর্শদাতা এবং রোল মডেল।

ভালোবাসা, সাহস, সততা, সৃজনশীলতা, দায়িত্বশীলতা এবং স্বাধীনতার চরিত্রের বৈশিষ্ট্যগুলো তৈরি করুন। এই সব একটি সুখী বাড়ির পরিবেশের মধ্যে করতে হবে, যা ধার্মিক প্রাপ্তবয়স্কদের তৈরি করতে ইনকিউবেটর হিসেবে কাজ করে। একটি সুখী বাড়ি তৈরি হয় পিতামাতা এবং সন্তানের মধ্যে ক্রমাগত দ্বিমুখী যোগাযোগের উপর ভিত্তি করে।

আপনার সন্তানদের (তারা যে কাজগুলো সঠিক করে তার জন্য) প্রশংসা করার সময় আন্তরিক প্রশংসা একটি মৌলিক উপাদান। মাসিক

পারিবারিক সভা সংগঠিত করা একটি চমৎকার অনুশীলন এবং পারিবারিক সম্প্রীতির জন্য সহায়ক। স্পর্শ, চুম্বন, আলিঙ্গন এবং হাসি পিতামাতা এবং সন্তানদের মধ্যে স্নেহ তৈরি করে। পিতামাতাদের তাদের সন্তানদের কথা শোনার শিল্প আয়ত্ত্ব করতে হবে।

শিশুরা ভালো পর্যবেক্ষক, কিন্তু (অপটু) ব্যাখ্যাদাতা। তারা দেখে এবং পর্যবেক্ষণ করে যে, তাদের বাবা এবং মা একে অপরের সাথে কেমন আচরণ করে এবং তারা তাদের দাদা-দাদী, আত্মীয়-স্বজন, ভাই-বোন, অতিথি, ধনী-গরীব, গৃহকর্মী এবং প্রতিবেশীদের সাথে কেমন আচরণ করে। তারা প্রাণী, গাছপালা, ফুল এবং পরিবেশের সাথে কীভাবে আচরণ করে তা তারা দেখে। তারা তাদের পিতামাতার কথা আর সাথে তাদের কাজের তুলনা করে এবং সত্যের সাথে সাথে ভগ্নমিও প্রকাশ করে। 'আমি যেমন বলি তেমন কর, যেমন করি তেমন নয়' কথাটা গ্রহণযোগ্য নয়। পিতামাতারা যা প্রচার করেন তা তাদের অনুশীলন করা উচিত। যাই হোক বাবা-মায়েরা যখন ভুল করে, তখন তারা যেটা করতে পারে তা হল তাদের সন্তানদের কাছে আন্তরিকভাবে

তাদের ত্রুটিগুলো স্বীকার করা।

শিশুদের রোল মডেল প্রয়োজন। অভিভাবকরা যদি তাদের ভালো রোল মডেল না দেন, তাহলে শিশু-কিশোররা ভুলকে বেছে নেবে। সকল রোল মডেলের মধ্যে সর্বোত্তম হলেন আল্লাহর নবীগণ; তারা বিশ্বজুড়ে সেই সকল নেতাদের দ্বারা অনুসৃত হোন যারা নৈতিকতা এবং পারিবারিক মূল্যবোধের প্রচার করেন।

সন্তান লালন-পালনে মায়েরা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। এটা কোন কাকতালীয় ঘটনা নয় যে, নবী ইসমাঈল, মুসা, ঈসা এবং মুহাম্মাদ (সা.) সকলেই তাদের মায়ের দ্বারা লালিত-পালিত হয়েছেন।

আমাদের জীবনে নারীদের সম্মান করার জন্য, পুরুষদের কথায় ও কাজে তাদের প্রতি তাদের সম্মান প্রদর্শন করতে হবে।

একজন অভিভাবক থেমে থেমে মন্তব্য করেছেন: 'একটি পার্থক্য তৈরি করতে আমি খুব নগণ্য! এটা সত্য নয়। অভিভাবকত্বের দায়িত্ব বিচ্ছিন্নভাবে করাও খুব গুরুত্বপূর্ণ। তবে সমর্থনকারী গ্রুপ গঠন খুব দরকারি। আপনি আপনার পূর্বপুরুষদের পরিবর্তন করতে পারবেন না তবে আপনি অবশ্যই

আপনার বংশধরদের উন্নতি করতে পারবেন। একজন অভিভাবক হিসেবে, আপনি এই পৃথিবীতে একটি বড় পরিবর্তন আনতে পারেন, তাই আশা হারাবেন না। এখনো দেরি হয়নি!

শিশুদের ব্যক্তিত্ব প্রকৃতি, লালন-পালন এবং সর্বোপরি সৃষ্টিকর্তার ইচ্ছার দ্বারা প্রভাবিত হয়! অভিভাবকত্ব একটি বিজ্ঞান এবং একটি শিল্প।

এটাই প্রথম বই যা সিরিজ আকারে প্রকাশিত হলো আল্লাহর ইচ্ছায়। অন্যান্য বইগুলোতেও এ পদ্ধতি অনুসরণ করা হবে। আমরা পণ্ডিত এবং বিশেষজ্ঞদের তাদের প্রয়োজনীয় অবদানের মাধ্যমে প্যারেন্টিংয়ের ক্ষেত্রকে সমৃদ্ধ করার জন্য আমন্ত্রণ জানাই।

আপনার জীবনের শেষের দিকে নিজেকে নিম্নোক্ত প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করুন: ‘আমি কি একজন ভালো পিতামাতা ছিলাম যিনি বিশ্বকে উন্নত করার চেষ্টা করেছিলেন?’

সাধ্যমত চেষ্টা করুন, আল্লাহ ওপর বিশ্বাস রাখুন এবং বিশ্বাস করুন! শেষ পর্যন্ত আপনার কী ধরনের গাড়ি, বাড়ি বা ব্যাংক অ্যাকাউন্ট ছিল তা গুরুত্বপূর্ণ নয়, তবে আপনি কতটা ভালো বাবা-মা ছিলেন সেটাই গুরুত্বপূর্ণ! সময় একেবারেই হাতছাড়া হয়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না!

পরিশিষ্ট ১

প্যারেন্টিং বিষয়ে নির্বাচিত আল-কুরআনের আয়াতসমূহ
এবং রাসুলুল্লাহর (সা.) হাদীসসমূহ

আল-কুরআনের নির্বাচিত আয়াতসমূহ

আর যারা প্রার্থনা করে; হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে এমন স্ত্রী ও সন্তানাদি দান কর যারা আমাদের চোখ জুড়িয়ে দেয় আর আমাদেরকে মুত্তাকীদের নেতা বানিয়ে দাও।

(আল-কুরআন, ২৫:৭৪)

যারা ঈমান আনে আর তাদের সন্তান-সন্ততির ঈমানের সাথে পিতামাতাকে অনুসরণ করে, আমি তাদের সাথে তাদের সন্তান-সন্ততিদেরকে মিলিত করব। তাদের আমলের কোন কিছু থেকেই আমি তাদেরকে বঞ্চিত করব না। প্রত্যেক ব্যক্তিকেই নিজ কৃতকর্মের জন্য দায়বদ্ধ।

(আল-কুরআন, ৫২:২১)

ওটা না তোমাদের মাল-ধন, আর না তোমাদের সন্তান-সন্ততি যা তোমাদেরকে আমার নিকটবর্তী করবে। তবে যে কেউ ঈমান আনে আর সৎকাজ করে তাদেরই জন্য আছে বহুগুণ প্রতিদান তাদের কাজের জন্য। তারা সুউচ্চ প্রাসাদে নিরাপদে থাকবে।

(আল-কুরআন, ৩৪:৩৭)

তিনি আল্লাহ যিনি তোমাদেরকে (অসহায়) দুর্বল অবস্থায় সৃষ্টি করেছেন, দুর্বলতার পর দিয়েছেন শক্তি, শক্তির পর আবার দিয়েছেন দুর্বলতা ও বার্ধক্য। তিনি যা ইচ্ছে করেন তাই সৃষ্টি করেন। তিনি সর্বশ্রেষ্ঠ জ্ঞানী, সবচেয়ে শক্তিদর।

(আল-কুরআন, ৩০:৫৪)

আল্লাহ তোমাদেরকে তোমাদের মায়ের পেট থেকে এমন এক অবস্থায় বের করেন, তোমরা কিছুই জানতে না। তিনি তোমাদেরকে শোনার শক্তি, দেখার শক্তি আর অন্তর দান করেছেন যাতে তোমরা শোকর আদায় করতে পার।

(আল-কুরআন, ১৬:৭৮)

হে মু'মিনগণ! তোমাদের স্ত্রী আর সন্তানদের মধ্যে কতক তোমাদের শত্রু। কাজেই তোমরা তাদের হতে সতর্ক হও। তোমরা যদি তাদের প্রতি ক্ষমাসুলভ আচরণ করো, তাদের দোষ-ত্রুটি উপেক্ষা কর, আর তাদেরকে ক্ষমা কর, তাহলে (তোমাদের সে কাজ আল্লাহর নিকট পছন্দীয় হবে কারণ) আল্লাহ অতি ক্ষমাশীল, বড়ই দয়ালু।

(আল-কুরআন, ৬৪:১৪)

হে মু'মিনগণ! তোমাদের ধন-সম্পদ আর তোমাদের সন্তানাদি তোমাদেরকে যেন আল্লাহর স্মরণ হতে গাফিল করে না দেয়। যারা এমন করবে তারাই ক্ষতিগ্রস্ত।

(আল-কুরআন, ৬৩:৯)

অতএব, তাঁকে বাদ দিয়ে তোমরা যার ইচ্ছে 'ইবাদাত কর (এতে আল্লাহর কোন ক্ষতি হবে না, ক্ষতি তোমাদেরই হবে)। বল-যারা নিজেদেরকে আর নিজেদের পরিবার-পরিজনকে কিয়ামতের দিনে ক্ষতিগ্রস্ত করে, তারাই তো ক্ষতিগ্রস্ত। জেনে রেখ, এটাই হল স্পষ্ট ক্ষতি।

(আল-কুরআন, ৩৯:১৫)

স্মরণ কর, যখন লুকমান তার ছেলেকে নসীহত করে বলেছিল- হে বৎস! আল্লাহর সাথে শিরক করো না, শিরক হচ্ছে অবশ্যই বিরাট যুলম। আমি মানুষকে তার পিতা-মাতার প্রতি সদ্যবহারের নির্দেশ দিয়েছি। তার মা তাকে কষ্টের পর কষ্ট সহ্য করে গর্ভে ধারণ করেন। তার দুধ ছাড়ানো হয় দু'বছরে, (নির্দেশ দিচ্ছি) যে, আমার প্রতি ও তোমার পিতামাতার প্রতি কৃতজ্ঞ হও। (তোমাদের সকলের) প্রত্যাবর্তন তো আমারই কাছে। তোমার পিতামাতা যদি তোমাকে আমার অংশীদার স্থির করার জন্য পীড়াপীড়ি করে যার জ্ঞান তোমার নেই, তবে তুমি তাদের কথা মানবে না। কিন্তু পৃথিবীতে তাদের সাথে সদ্ভাবে বসবাস করবে। যে আমার অভিমুখী হয় তার পথ অনুসরণ করবে। অতঃপর আমারই নিকট তোমাদের প্রত্যাবর্তন। তখন আমি তোমাদেরকে জানিয়ে দেব তোমরা যা করেছিলে। হে

বৎস! কোন বস্তু যদি সরিষার দানা পরিমাণও হয় আর তা থাকে পাথরের ভিতরে অথবা আকাশে অথবা যমীনের নীচে, আল্লাহ তাকে এনে হাজির করবেন। আল্লাহ সূক্ষ্মদর্শী, সব কিছুর খবর রাখেন। হে বৎস! তুমি নামায কায়েম করো, সৎ কাজের নির্দেশ দাও আর মন্দ কাজ হতে নিষেধ করো এবং বিপদাপদে ধৈর্যধারণ করো। নিশ্চয় এটা দৃঢ় সংকল্পের কাজ। অহংকারের বশবতী হয়ে তুমি মানুষকে অবজ্ঞা করো না, আর পৃথিবীতে গর্বভরে চলাফেরা করো না, নিশ্চয়ই আল্লাহ কোন দাস্তিক অহংকারীকে পছন্দ করেন না। চলাফেরায় সংযত ভাব অবলম্বন করো এবং কণ্ঠস্বর নীচু করো। স্বরের মধ্যে নিশ্চয়ই গাধার স্বর সর্বাপেক্ষা শ্রুতিকটু।

(আল-কুরআন, ৩১:১৩-১৯)

ধন-সম্পদ আর সন্তানাদি পার্থিব জীবনের শোভা-সৌন্দর্য। আর তোমার প্রতিপালকের নিকট পুরস্কার লাভের জন্য স্থায়ী সংকাজ হল উৎকৃষ্ট আর আকাজক্ষা পোষণের ভিত্তি হিসেবেও উত্তম।

(আল-কুরআন, ১৮:৪৬)

হে আমার প্রতিপালক! আমাকে নামায প্রতিষ্ঠাকারী বানাও আর আমার সন্তানদেরকেও, হে আমাদের প্রতিপালক! তুমি আমার প্রার্থনা কবুল করো। হে আমাদের প্রতিপালক! হিসাব গ্রহণের দিন আমাকে, আমার পিতা-মাতাকে আর মু'মিনদেরকে ক্ষমা করে দিও।

(আল-কুরআন, ১৪:৪০-৪১)

আর ঐ দেয়ালটির বিষয় হল-তা ছিল ঐ শহরের দু'জন ইয়াতীম বালকের। তার নীচে ছিল তাদের জন্য রক্ষিত ধন, তাদের পিতা ছিলো একজন সৎ ব্যক্তি। তাই তোমার প্রতিপালক চাইলেন তারা দু'জন যৌবনে উপনীত হোক আর তাদের গচ্ছিত ধন বের করে নিক-যা হল তোমার প্রতিপালকের রহমত বিশেষ। এসব আমি নিজের পক্ষ থেকে করিনি। এ হল সে বিষয়ের ব্যাখ্যা যে সম্পর্কে তুমি ধৈর্য ধারণ করতে পারনি।

(আল-কুরআন, ১৮:৮২)

মুহাম্মদ (সা.)-এর গুরুত্বপূর্ণ আমলসমূহ

মানুষ খনিজ পদার্থের মতো (বা ধাতুর মতো, তাদের নিজস্ব চরিত্র আছে); যারা জাহেলিয়াতের (প্রাক-ইসলামী) যুগে লোকদের মাঝে সেরা ছিল ইসলামের যুগেও তারা সেরা যদি তারা বোঝে (এবং বুঝতে পারে)।

(আল-বুখারী ও মুসলিম)

ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানের পর সবচেয়ে কাম্য কাজ হল একজন মুসলমানকে খুশি করা।

(আল-বুখারী)

একজন মানুষের জন্য প্রতিদিন দান-খয়রাত করার চেয়ে তার ছেলেকে শাসন করা উত্তম।

(আল-তিরমিযী)

যখন একজন মানুষ মারা যায়, তখন তিনটি ছাড়া তার সকল আমল বন্ধ হয়ে যায়: পুনরাবৃত্ত দান, জ্ঞান (যা দ্বারা মানুষ) উপকৃত হয়, অথবা একটি ধার্মিক সন্তান লালন-পালন করে রেখে যাওয়া যে তাদের মৃত্যুর পর প্রার্থনা করবে। (মুসলিম)

আপনার প্রতি আপনার পালনকর্তার অধিকার রয়েছে; এবং আপনার নিজের শরীরের আপনার ওপর অধিকার আছে; এবং আপনার ওপর আপনার পরিবারের অধিকার আছে; সুতরাং আপনার ওপরে যাদের অধিকার আছে তাদের সকলের অধিকার পূরণ করা উচিত।

(আল-বুখারী)

একজন মানুষের জন্য তার দায়িত্বে অবহেলা করা এবং তার নির্ভরশীলদের জীবিকা বন্ধ করা একটি বড় গুনাহ।

(আবু দাউদ)

তোমরা সকলেই অভিভাবক এবং তোমার ওয়াদা এবং অধীনস্থ জিনিসগুলোর জন্য তুমি দায়ী। নেতা তার প্রজাদের অভিভাবক এবং তাদের জন্য দায়ী। একজন মানুষ তার পরিবারের অভিভাবক এবং তাদের জন্য দায়ী। একজন স্ত্রী হল তার স্বামীর বাড়ির অভিভাবক এবং এর জন্য দায়ী। একজন সেবক হল তার মনিবের জিনিসপত্রের অভিভাবক এবং তাদের জন্য দায়ী। তোমরা সবাই অভিভাবক এবং তোমার তত্ত্বাবধানে থাকা জিনিসগুলোর জন্য দায়ী।’

(আল-বুখারী)

শিশুদের প্রতি নবী মুহাম্মদের (সা.) উপদেশ

ইবনে আব্বাস যখন শিশু ছিলেন, নবী মুহাম্মদ (সা.) বলেছিলেন: ‘হে যুবক: আমি তোমাকে কয়েকটি শব্দ শিখিয়ে দিচ্ছি। আল্লাহর সান্নিধ্য অনুভব করো, আল্লাহকে স্মরণ করো; আল্লাহ তোমাকে হেফাজত করবেন।

আল্লাহকে স্মরণ কর; আল্লাহ তোমার যত্র নেবেন। যদি তোমার কোন প্রয়োজন থাকে তাহলে আল্লাহর দিকে ফিরে আসো। আল্লাহ তোমাকে প্রদান করবেন। সাহায্যের প্রয়োজন হলে আল্লাহর কাছে সাহায্য প্রার্থনা করো।

জেনে রেখো, গোটা বিশ্ব তোমার বিরুদ্ধে ঐক্যবদ্ধ হলেও ক্ষতি করতে পারবে না যদি আল্লাহ তা না করতে চান। সারা বিশ্ব যদি এক হয় তবুও আল্লাহ না চাইলে তোমার কোন উপকার করতে পারবে না।’

(আল-তিরমিযী ও আহমাদ ইবনে হাম্বল)

পরিশিষ্ট ২

কার্যক্রমসমূহের তালিকা

কার্যক্রমসমূহের তালিকা

ক্রম	কার্যক্রম	অধ্যায় নং	পৃষ্ঠা নং
৪৬	একটি প্রার্থনা মুখস্থ করা	১৪	২১
৪৭	ভয়ের অভিজ্ঞতা বিনিময় করা	১৫	৩৯
৪৮	একজন কাপুরুষ সন্তান পালনের নয়টি উপায়	১৫	৩৯
৪৯	সাহস এবং বিশ্বাস	১৫	৪০
৫০	সাহস: কিশোর-কিশোরদের জন্য একটি পরীক্ষা	১৫	৪০
৫১	যুদ্ধ এবং দুর্যোগের সময় শিশুদের ভয় কমানো	১৫	৪১
৫২	কীভাবে 'না' বলবেন এবং তারপরও বন্ধু হবেন	১৫	৪২
৫৩	সাহস হল....	১৫	৪৩
৫৪	প্রতিদিনের ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ	১৬	৬৭
৫৫	অভিজ্ঞতা বিনিময় করা	১৭	৮৫
৫৬	সবচেয়ে ক্ষতিকারক কোন পাপ থেকে আপনার সন্তান বেঁচে থাক বলে আপনি চান	১৭	৮৫
৫৭	আল্লাহ সবাইকে দেখছেন	১৮	১০৮
৫৮	দুর্ঘটনা এবং দায়িত্ব সম্পর্কে একটি পাঠ!	১৮	১০৯
৫৯	পিতামাতার আধিপত্যের পরিমাপ যাচাই করা	১৯	১৪৬
৬০	আপনার সন্তানদের কাছে আপনার পারিবারিক মূল্যবোধের নীতিমালা ব্যাখ্যা করুন	১৯	১৪৬
৬১	আপনি কি একজন সহায়ক বা হস্তক্ষেপকারী অভিভাবক?	১৯	১৪৭
৬২	সৃজনশীলতা বৃদ্ধির জন্য পারিবারিক অনুশীলন	২০	১৭২
৬৩	মূল্যবান চারিত্রিক গুণাবলী	২০	১৭৪
৬৪	জটিল প্রশ্ন ব্যাখ্যা করা	২০	১৭৪
৬৫	চোরের উপলব্ধিই গুরুত্বপূর্ণ!	২০	১৭৫
৬৬	নির্ভরযোগ্যতা পরীক্ষা	২১	১৮৩

ক্রম	কার্যক্রম	অধ্যায় নং	পৃষ্ঠা নং
৬৭	তৃপ্তি	২১	১৮৩
৬৮	সক্রিয় ব্যস্ততা ও দায়িত্ব	২১	১৮৪
৬৯	আপনার সম্ভানের রোল মডেল (অনুসরণীয় ব্যক্তিত্বগণ)	২২	১৯৮
৭০	খারাপ প্রভাব বিস্তারকারী শিশু	২২	১৯৮
৭১	আমি যদি ভালো জানতাম, আমি অন্যভাবে কাজটি করতাম!	২২	১৯৯
৭২	শিক্ষাগত পরিদর্শন	২৩	২৩৮
৭৩	তাদের খাদ্য সচেতন করুন	২৩	২৩৮
৭৪	কোনটিকে তুমি গুরুত্ব দেবে?	২৩	২৩৮
৭৫	শিশুদের জ্ঞানের রত্ন!	২৩	২৩৯
৭৬	আপনি কি আপনার পরিবারকে বিজ্ঞতার সাথে পরিচালনা করছেন?	২৩	২৩৯



হিশাম ইয়াহিয়া আলতালিব। জন্ম ১৯৪০ সালে ইরাকের নিনেভার মসুল শহরে। ১৯৬২ সালে লিভারপুল ইউনিভার্সিটি থেকে ইলেক্ট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং-এ বিএসসি এবং ১৯৭৪ সালে আমেরিকার ইন্ডিয়ানার পারডু ইউনিভার্সিটি থেকে পিএইচডি অর্জন।

একজন ইলেকট্রিক্যাল ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে কর্মজীবন শুরু করার সময় থেকে তিনি উত্তর আমেরিকায় বিভিন্ন ইসলামিক কর্মকাণ্ড ও প্রতিষ্ঠানে সক্রিয়। আমেরিকার মুসলিম স্টুডেন্ট অ্যাসোসিয়েশন (MSA) এবং কানাডার লিভারশিপ ট্রেইনিং ডিপার্টমেন্ট-এর প্রথম ফুলটাইম ডিরেক্টর (১৯৭৫-১৯৭৭) এবং ইন্টারন্যাশনাল ইসলামিক ফেডারেশন অব স্টুডেন্ট অর্গানাইজেশন (IIFSO)-এর সেক্রেটারি জেনারেল (১৯৭৬) হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন তিনি। আমেরিকাসহ বিভিন্ন দেশে অনেক প্রশিক্ষণ কর্মসূচি এবং সেমিনার পরিচালনায় অতিজ্ঞ হিশাম ইয়াহিয়া আলতালিব IIIT-র বর্তমান প্রেসিডেন্ট।



আব্দুলহামিদ আহমাদ আবুসুলাইমান। জন্ম ১৯৩৬ সালে সৌদি আরবের মক্কায়। কায়রো ইউনিভার্সিটি থেকে ১৯৫১ সালে ব্যবসায় শিক্ষায় বিএ, ১৯৬৩ সালে রাজনীতি বিজ্ঞানে এমএ এবং ইউনিভার্সিটি অব পেনসিলভানিয়া থেকে ১৯৭৩ সালে আন্তর্জাতিক সম্পর্ক বিষয়ে পিএইচডি ডিগ্রি অর্জন করেন তিনি।

তিনি ১৯৬৩-১৯৬৪ সালে সৌদি আরবের জাতীয় পরিকল্পনা কমিটির সেক্রেটারি, ১৯৭২ সালে অ্যাসোসিয়েশন অব মুসলিম সোশ্যাল সায়েন্টিস্টস (AMSS)-এর অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা এবং ১৯৭৩-১৯৭৯ সালে ওয়ার্ল্ড অ্যাসেম্বলি অব মুসলিম ইয়ুথ (WAMY)-এর সেক্রেটারি জেনারেল হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। এছাড়া তিনি ১৯৮২-৮৪ সৌদি আরবস্থ রিয়াদের কিং সউদ ইউনিভার্সিটির রাজনীতি বিজ্ঞান বিভাগের চেয়ারম্যান এবং ১৯৮৮-১৯৯৮ সালে মালয়েশিয়ার ইন্টারন্যাশনাল ইসলামিক ইউনিভার্সিটির (IIUM) রেক্টর এবং পরবর্তীতে ইন্টারন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব ইসলামিক থ্যাট (IIIT)-এর প্রেসিডেন্ট হিসেবেও দায়িত্ব পালন করেন।

মুসলিম সমাজের সংস্কার এবং সংশোধন নিয়ে তিনি অসংখ্য বই রচনা করেছেন যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য- The Islamic Theory of International Relations: New Directions for Islamic Methodology and Thought; Crisis in the Muslim Mind; Marital Discord: Recapturing the Full Islamic Spirit of Human Dignity; Revitalizing Higher Education in the Muslim World and The Qur'anic Worldview: A Springboard for Cultural Reform।



ওমর হিশাম আলতালিব। জন্ম ১৯৬৭ সালে ইরাকের কিরকুক শহরে। ১৯৬৮ সালে তাঁর বাবা-মায়ের সাথে আমেরিকায় বসবাস শুরু এবং তাঁর স্কুল জীবন সেখানেই। ১৯৮৯-৯২ সালে ন্যাশনাল সায়েন্স ফাউন্ডেশন থেকে গ্র্যাজুয়েট স্টুডেন্ট ফেলোশিপ পান। ১৯৮৯ সালে জর্জ মেসন ইউনিভার্সিটি থেকে অর্থনীতি ও সমাজবিজ্ঞানে বিএ এবং ১৯৯৩ সালে সমাজবিজ্ঞানে এমএ এবং ২০০৪ সালে ইউনিভার্সিটি অব শিকাগো থেকে পিএইচডি অর্জন করেন তিনি।

১৯৯৮-এ ভ্যালি কলেজ, শিকাগো এবং ১৯৯৯ সালে ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটি নর্থওয়েস্ট, গ্যারি, ইন্ডিয়ানা-তে এডজাস্ট প্রফেসর হিসেবে শিক্ষকতায় নিযুক্ত ছিলেন তিনি। পরবর্তীতে তিনি ২০০০-২০০৩ সালে ওহাইওর অ্যাশল্যান্ড ইউনিভার্সিটিতে সমাজবিজ্ঞান এবং অপরাধবিজ্ঞানে সহকারি অধ্যাপক এবং ২০০৫-২০০৬ সালে ভার্জিনিয়ার সায়েন্স অ্যাপ্লিকেশনস ইন্টারন্যাশনাল কর্পোরেশন আলেকজান্দ্রিয়াতে সিনিয়র নলেজ ইঞ্জিনিয়ার এবং ২০০৯-২০১১ সাল পর্যন্ত তিনি মালয়েশিয়ার ইন্টারন্যাশনাল ইসলামিক ইউনিভার্সিটির সমাজবিজ্ঞান বিভাগে সহকারি অধ্যাপক হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। পরিবার, শিক্ষা, বৃত্তি, দাতব্য প্রতিষ্ঠান ও সামাজিক কর্মকাণ্ডের ওপর তাঁর অনেক প্রবন্ধ রয়েছে। তিনি প্রায়ই বিভিন্ন দেশ ভ্রমণ করে একাডেমিক কনফারেন্সে যোগদান করেন।



PARENT-CHILD RELATIONS



THIS EASY -TO- READ, comprehensive guide contains what you need to know on how to parent with confidence. Packed with advice and powerful tips, using the latest research on child development and parenting techniques, it offers a mine of information on how to let children flourish, take the frustration out of parenting, and develop happy family relations. Authors provide guidance on developing character, knowledge, values, and skills, as well as a faith-based outlook in children, benefitting parents with kids of all ages. The many strategies and techniques offered include: teaching children how to problem-solve, make decisions, and develop self-esteem. Raising God conscious, moral, successful children, with a sense of civic responsibility in today's world is not easy. It is also not impossible. Effective parenting is the key.

Most importantly the book proposes Islamic solutions to problematic issues in raising children. I was impressed with the comprehensive coverage of most available theories of child development. Authors have not missed talking about the common misconceptions of popular psychology.

DR. KUTAIBA CHALEBY, *Child Psychiatrist, certified by the American Board of Psychiatry and Neurology. He is also former Head, Section of Psychiatry, King Faisal Hospital and Research Center, Saudi Arabia.*

One of the most insightful and comprehensive books on effective parenting. The work tackles issues in the home environment and the experiential world of children and has the ingredients to transform families across the globe.

EDRIS KHAMISSA, *International Consultant in Education and Human Development.*

The book has many outstanding features and I say this as an author of many books on the subject of parenting and family matters, which have been translated into various languages. It presents many resources and valuable references to help parents, points out the proper sense of fulfilment for children and emphasizes that this should come from community attachment and involvement as well as a family bond, and offers a great list of activities at the end of each chapter, which, if applied by parents, will ensure a healthy and positive family atmosphere.

DR. MOHAMED R. BESHIR, *member of the advisory board of SIFCA "Shura of Islamic Family Counselors of America." Also Advisor to the Muslim Association of Canada (MAC) and the Muslim American Society (MAS) departments on Tarbiyah matters.*

This is a well researched and thought provoking book for everyone involved in parenting and provides a comprehensive guide on how to be an effective parent in the modern world. The authors cover many practical aspects of good parenting in addition to the theory, in a very readable format which can be applied by families in traditional and modern settings, without overwhelming the reader. I particularly like the way in which the chapters provide many practical exercises of how to put the theory to work with emphasis on engaging the whole family in the challenging area of parenting.

FATIMA DESAI, *Child Protection Lawyer, LLB Hons; Dip L.G.; MA (Child Studies).*

