



## ভূমিকা

ইসলাম তার অনুসারীদের বৈরাগ্যবাদ শিক্ষা দেয়নি। অর্থাৎ, আল্লাহর নৈকট্য লাভের জন্য মানুষকে সম্পূর্ণরূপে সৃষ্টিকূল থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে নির্জন বন বা গুহায় জীবনযাপন করতে শেখায়নি। বরং ইসলামের শিক্ষা হলো, এই জনাকীর্ণ রাস্তা এবং বাজারেই তোমরা আল্লাহর অধিকারের পাশাপাশি মানুষের অধিকারও পালন করতে পারবে; এতেই তোমরা তোমাদের রবের নৈকট্য লাভ করবে।

**ছুকুল ইবাদ (মানবাধিকার) বলতে কী বোঝানো হয়েছে?** দেখুন, আল্লাহ তাআলা মানুষের মধ্যে বিভিন্ন সম্পর্ক তৈরি করেছেন। এর মধ্যে কিছু হয় রক্তের সম্পর্ক—যেমন, বাবা-ছেলের সম্পর্ক, ভাই-বোনের সম্পর্ক। আর কিছু সম্পর্ক সৃষ্টি হয় বৈবাহিক জীবনের ফলস্বরূপ—যেমন, স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক, শ্বশুর-জামাইয়ের সম্পর্ক। এর বাইরে আরেক ধরনের রয়েছে, যা তৈরি হয় জ্ঞানের কারণে—যাদেরকে সম্বোধন করা হয় ওস্তাদ-শাগরেদ বা ছাত্র-শিক্ষক বলে। মানবজাতির প্রতিটি সদস্যই উপরোক্ত সম্পর্কগুলোর কোনো না কোনোটির সঙ্গে অবশ্যই জড়িত। আর এই সম্পর্ক যুক্ত প্রতিটি ব্যক্তির ওপরই পরস্পরের কিছু অধিকার রয়েছে; এই অধিকারগুলোকেই ছুকুল ইবাদ (মানবাধিকার) বলা হয়।

প্রথমেই রয়েছে বাবা-ছেলের সম্পর্ক। পবিত্র শরিয়ত বাবশ্বশুরছেলে উভয়ের জন্যই একে অপরের ওপর কিছু অধিকার বাধ্যতামূলক করেছে। এরপর এক বাবার সন্তান হওয়ার কারণে ভাই-বোনদেরও একে অপরের ওপর কিছু অধিকার আসে।

বৈবাহিক জীবনের ফলে যে সম্পর্কগুলো অস্তিত্বে আসে, সেগুলোর মধ্যে একটি হলো স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক। শরিয়ত স্বামীর ওপর স্ত্রীর কিছু অধিকার বাধ্যতামূলক করেছে। দ্বিতীয় সম্পর্কটি হলো শ্বশুর-জামাইয়ের। যেভাবে শরিয়ত শ্বশুরকে বাবার মর্যাদা দিয়েছে, একইভাবে জামাইকেও ছেলের মতো গণ্য করেছে এবং শ্বশুরের ওপরও তার কিছু অধিকার ধার্য করেছে।

শিক্ষাদান ও শেখার সম্পর্কও অনেক অধিকারের দাবিদার। শাগরেদের ওপর ওস্তাদের এবং ওস্তাদের ওপর শাগরেদের অধিকারগুলোও শরিয়ত নির্ধারণ করে দিয়েছে।

উপরিউক্ত বিভিন্ন সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমাদের অনেক দায়িত্ব রয়েছে। এই সম্পর্কগুলোর মধ্যে যেমন সংবেদনশীলতা রয়েছে, তেমনি এগুলোকে সঠিকভাবে টিকিয়ে রাখার জন্য রয়েছে অনেক নীতিও। আলোচ্য বইটি জামিয়ায় ২০১৫ সালে অনুষ্ঠিত ইতিকাফের সময় হজরতজির দেওয়া বয়ানগুলোর সংকলন, যেখানে এই সমস্ত অধিকারের কথা বিস্তারিতভাবে, কুরআন-সুন্নাহ থেকে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, সুন্দর উদাহরণ, আকর্ষণীয় ঘটনা এবং বৈজ্ঞানিক গবেষণার আলোকে সহজবোধ্য ও আকর্ষণীয়ভাবে বর্ণনা করা হয়েছে।

আল্লাহ তাআলার সাহায্য ও অনুগ্রহে কম্পোজিং, তাখরিজ, ডিজাইন এবং প্রিন্টিংয়ের পর বইটি পূর্ণতা লাভ করেছে এবং মাকতাবাতুল ফকিরের প্রচেষ্টায় সজ্জিত হয়ে আপনাদের হাতে এসেছে। দুআ করি, আল্লাহ তাআলা এই বইটিকে উন্মত্তের প্রতিটি সদস্যের জন্য উপকারী করুন এবং আমরা সবাই যেন হজরতজির বরকত দ্বারা উপকৃত হতে পারি। আমিন, সুন্মা আমিন!



## অনুবাদকের কথা

মানুষের জীবন কখনো একমুখী নয়; বরং তা নানা ভূমিকায় বিভক্ত, বিভিন্ন শাখায় বিস্তৃত। একজন পুরুষ কখনো হন মেহময় বাবা, কখনো সহানুভূতিশীল ভাই, কখনো ভালোবাসাময় স্বামী, কখনো অনুগত সন্তান, আবার কখনো হন ন্যায়পরায়ণ শ্বশুর, দায়িত্বশীল শিক্ষক কিংবা অধ্যবসায়ী ছাত্র। প্রতিটি ভূমিকায় তাঁর কিছু নির্দিষ্ট কর্তব্য রয়েছে, যা অবহেলা করলে পরিবারে অশান্তি, সমাজে অবক্ষয় এবং দেখা দেয় জাতির জীবনে ব্যাপক বিপর্যয়।

আল্লাহ তাআলা বলেন:

‘পুরুষরা নারীদের অভিভাবক, কারণ আল্লাহ তাদের একের ওপর অন্যকে শ্রেষ্ঠত্ব দান করেছেন এবং তারা তাদের অর্থ ব্যয় করে থাকে।’ (সূরা নিসা, আয়াত নং ৩৪)

এ আয়াত প্রমাণ করে, একজন পুরুষের জীবনে দায়িত্বশীলতার গুরুত্ব কত গভীর। আবার রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন:

‘তোমাদের প্রত্যেকেই একজন দায়িত্বশীল এবং প্রত্যেকেই তার অধিনস্তদের ব্যাপারে জিজ্ঞেসিত হবে।’ (সহিহ বুখারি ও মুসলিম)

‘আদর্শ মুসলিম’ বইটি মূলত সেই দায়িত্বগুলো স্পষ্ট করার জন্য রচিত। এখানে কুরআন-হাদিসের আলোকে প্রতিটি সম্পর্কের অধিকার ও কর্তব্য বিশ্লেষণ করা হয়েছে। পাশাপাশি আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণার আলোচনাও যুক্ত হয়েছে, যাতে পাঠক সহজভাবে বিষয়গুলো উপলব্ধি করতে পারেন এবং প্রয়োগ করতে সক্ষম হন বাস্তব জীবনে।

বাবা হিসেবে সন্তানের সঠিক লালনপালন, ভাই হিসেবে পারিবারিক বন্ধন রক্ষা, স্বামী হিসেবে ভালোবাসা ও ন্যায়পরায়ণতা, সন্তান হিসেবে পিতামাতার খেদমত, শ্বশুর হিসেবে মমতা ও ভারসাম্য, শিক্ষক হিসেবে আদর্শ গঠন এবং ছাত্র হিসেবে শৃঙ্খলা ও কৃতজ্ঞতা—সবকিছুই এ বইয়ে স্পষ্টভাবে আলোচিত হয়েছে।

আদর্শ পুরুষ হওয়া কোনো কল্পনা নয়; এটি আল্লাহর নির্দেশ ও রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের শিক্ষার আলোকে এক বাস্তব দায়িত্ব। যদি প্রতিটি পুরুষ এ শিক্ষাকে হৃদয়ে ধারণ করে বাস্তবে প্রয়োগ করেন, তবে পরিবার হবে শান্তির নীড়, সমাজ হবে সুশৃঙ্খল এবং জাতি হবে কল্যাণময়।

অতএব, এ বই কেবল পাঠের জন্য নয়, বরং আত্মগঠনের জন্য। পাঠক যদি আন্তরিকতার সঙ্গে এর দিকনির্দেশনা অনুসরণ করেন, তবে তিনি শুধু নিজের জন্য নয়, পরিবার ও সমাজের জন্যও প্রকৃত কল্যাণের উৎসে পরিণত হবেন, ইনশাআল্লাহ।

প্রথমেই সর্বশক্তিমান আল্লাহ তাআলার দরবারে অশেষ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি, যাঁর অনুগ্রহ ও রহমতে এ কাজ সম্পন্ন করা সম্ভব হয়েছে। বিশেষ ধন্যবাদ জানাই মূল গ্রন্থের প্রণেতা শ্রদ্ধেয় লেখককে, যিনি গভীর জ্ঞান, আন্তরিকতা ও প্রজ্ঞার সাথে এ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আলোকপাত করেছেন। অনুবাদক হিসেবে আমার সামান্য প্রচেষ্টা আল্লাহর কাছে কবুল হোক— এই দুআ করি। একইসঙ্গে প্রকাশককে ধন্যবাদ, যিনি বইটি প্রকাশের দায়িত্ব গ্রহণ করে পাঠকের হাতে তুলে দেওয়ার ব্যবস্থা করেছেন। সম্পাদককেও কৃতজ্ঞতা জানাই, যিনি নিখুঁতভাবে সম্পাদনার কাজ করেছেন।

সবশেষে আন্তরিক ধন্যবাদ পাঠককে, যাঁরা বইটি পাঠ করবেন, চিন্তায় ধারণ করবেন এবং জীবনে প্রয়োগ করার চেষ্টা করবেন।

যদিও যথাসাধ্য সতর্কতার সঙ্গে অনুবাদের কাজ সম্পন্ন করা হয়েছে, তারপরও কোথাও কোনো ভুলত্রুটি থেকে গেলে তা অনিচ্ছাকৃত। আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি এবং বিজ্ঞ পাঠকের নিকট সংশোধনী-পরামর্শ প্রত্যাশা করছি।

ইলিয়াস আশরাফ

০২-০৯-২০২৫



## সূচিপত্র

### আদর্শ পিতা

গর্ভাবস্থায় স্ত্রীকে আনন্দিত রাখুন	১৬
গর্ভাবস্থায় পিতার দায়িত্বসমূহ	১৬
হতে পারে একটিমাত্র যন্ত্রণার প্রতিদান তুমি দিয়েছ	২০
বিবেক না থাকলে শুধু আনন্দই আনন্দ!	২০
সন্তান জন্মের পর পিতার দায়িত্ব	২১
পরিবার ও সন্তানদের প্রতি দয়া ও স্নেহ করা	২২
যে দয়া করে না, তার প্রতিও দয়া করা হয় না	২২
শিশুদের প্রতি নবিজির দয়া	২৩
পরিবারের কষ্ট অনুভব করা	২৩
সর্বোত্তম সওয়ারির ওপর সর্বোত্তম আরোহী	২৪
বাবার ভালোবাসা: প্রয়োজন ও বাস্তবতা	২৪
সন্তানকে শিষ্টাচার শিক্ষা দেওয়া	২৫
একটি ভুল ধারণার সংশোধন	২৬
শিশুদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে শেখান	২৬
সঠিক প্রতিপালনের অভাব	২৮
সুঁই ফুটানোর আগে ক্ষমা চাওয়া	২৮
রাগারাগি ও বকাঝকা পরিহার করতে হবে	২৯
সন্তানের অধিকার	২৯
শিশুদের সঙ্গে খেলাধুলা করুন	৩০
পরিশ্রমেই মহত্ব	৩০

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার প্রশিক্ষণ	৩১
সন্তানের জন্য রোল মডেল হয়ে যান	৩১
সঞ্চয়ের অভ্যাস	৩২
পরিশ্রমে উৎসাহিত করা	৩২
বাবার দুআ	৩২
শিশুদের সঙ্গে সময় কাটান	৩৩
শিশুদের প্রতি রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের ভালোবাসা	৩৩
নবিজি খুতবা থামিয়ে নাতিকে তুলে নিলেন	৩৪
সেজদা দীর্ঘ করলেন, কিন্তু শিশুকে সরালেন না	৩৪
বাবা ও সন্তানের সম্পর্ক নিয়ে গবেষণা	৩৫
শিশুদের সঙ্গে প্রশ্ন-উত্তর পর্ব	৩৫
বিচ্ছিন্ন পরিবারের শিশুরা উচ্চ কার্যকারিতা থেকে বঞ্চিত	৩৬
স্কুলের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করুন	৩৭
শিশুদের মধ্যে জনসেবার মানসিকতা তৈরি করুন	৩৭
নৈতিক খারাপ কাজ থেকে বাঁচতে শেখান	৩৮
সমতার আচরণ	৩৮
পরোপকার ও সহানুভূতির শিক্ষা	৩৮
উমর ইবনে আবদুল আজিজ: একজন সফল পিতা	৪০
সন্তানের স্বার্থে পারম্পরিক ঝগড়া-বিবাদ ত্যাগ করুন	৪২

## আদর্শ সন্তান

বাবা হওয়া মানুষের একটি স্বভাবজাত আকাঙ্ক্ষা	৪৪
মেয়ে ও ছেলের লালন-পালনে পার্থক্য	৪৫
মেয়ের বিপথগামিতা পরিবারের দুর্নাম	৪৫
পাশ্চাত্য সমাজ এবং কুফরি আইন প্রণয়ন	৪৬
বৃদ্ধাশ্রম (Old age homes) প্রতিষ্ঠা	৪৬
বাবার মৃত্যুতে ছেলের অনুভূতিহীন থাকা	৪৭
অদ্ভুত এক মামলা	৪৭
মা-বাবার সঙ্গে সদ্ব্যবহার: পাশ্চাত্যের নতুন গবেষণা	৪৮
মুসলিম সমাজ ও ইসলাম ধর্মের শিক্ষা	৫০
জান্নাত মায়ের পায়ের নিচে	৫০
মা-বাবার দিকে তাকানোও ইবাদত	৫১

বাগান লাগালে এত আনন্দ হতো না	৫১
মায়ের প্রতি আবু হুরাইরা রা.-এর সম্মান	৫২
মায়ের সন্তুষ্টির জন্য ইমাম আবু হানিফা রহ.-এর আত্মত্যাগ	৫২
মায়ের সামনে সারাজীবন কখনো উচ্চস্বরে কথা বলেননি	৫৩
মায়ের দু'আয় 'শকরগঞ্জ' বানিয়ে দিয়েছে	৫৩
কুফুরি মতবাদে পিতামাতার সেবা	৫৪
ভালোবাসা বহিঃপ্রকাশ চায়	৫৫
মা-বাবাকে খুশি রাখা একটি মহান আমল	৫৬
মা-বাবা অমুসলিম হলেও তাদের সম্মান করতে হবে	৫৬
সন্তান বাবার আয়নাস্বরূপ	৫৬
মা-বাবার সঙ্গে কথা বলুন	৫৭
মা-বাবার হাতে চুমু দিন	৫৭
মা-বাবার প্রতি ভালোবাসার পাঁচ ভাষা	৫৮
মা সদাচরণের সর্বাধিক হকদার	৫৯
হতে পারে একটিমাত্র যন্ত্রণার প্রতিদান তুমি দিয়েছ	৫৯
ধৈর্য প্রদর্শন করুন	৬০
মা-বাবার সেবার প্রতিদান	৬০
মা-বাবার অবাধ্য আল্লাহর অবাধ্য	৬১
কঠোরতার বদলে নম্রতা	৬১
পিতামাতার প্রতি অবাধ্যতার পরিণাম	৬১
পিতামাতাকে কষ্ট দেয়, এমন আটটি কাজ থেকে বিরত থাকুন	৬৩
অর্থ ব্যয় করেও কৃতজ্ঞ থাকুন	৬৫
এই মেয়ে তো আমার চেয়ে উত্তম	৬৬
মা-বাবার অবাধ্যতার শাস্তি দুনিয়াতেও আসে	৬৭
মায়ের পর খালার মর্যাদা	৬৭
মাকে গলা টিপে হত্যার হুমকি; এক যুবকের মর্মান্তিক পরিণতি	৬৭

## আদর্শ ভাই

আদম সন্তানের আত্মীয়তাসমূহ	৭০
ভাইবোনদের মধ্যে ভালোবাসা ও স্নেহের গুরুত্ব	৭১
আমার দাদার ভাইয়ের সঙ্গে তার আদর্শ বন্ধুত্ব	৭১
ভাইবোনের মধ্যে ভালোবাসা প্রকাশের একটি ভিন্ন ধরন	৭২
ভাই-বোন যেন একে অপরকে আল্লাহর নেয়ামত মনে করে	৭৩

ইউসুফ আ.-এর ভাইদের হিংসা এবং তার দুআ	৭৩
কীভাবে হবেন আদর্শ ভাই	৭৫
ছোটদের স্নেহ বড়দের সম্মান	৭৬
তরুণ ভাইবোনের সম্পর্ক কীভাবে উন্নত করবেন	৭৭
ভাইবোনের সম্পর্ক উন্নত করার সোনালী নীতিমালা	৭৯
ভাই কেন গুরুত্বপূর্ণ	৮১
ভাই বিপদের সহায়	৮৩
প্রাণান্তকর অবস্থায়ও ভাইয়ের স্মরণ	৮৪
ভাইবোনের ভালোবাসার কিছু ঘটনা	৮৫
দুই ভাইয়ের অদ্ভুত ভালোবাসা	৮৫
এক ইংরেজ ভাই-বোনের ভালোবাসার ঘটনা	৮৬

## আদর্শ স্বামী

ইসলামে বিয়ের গুরুত্ব	৯৪
বিয়ে ঈমানের অর্ধেক	৯৪
বিয়ের মাধ্যমে ইবাদতের সওয়াব বৃদ্ধি পায়	৯৪
বিয়ে নবি-রাসূলদের সুন্নত	৯৫
তিন কাজে বিলম্ব না করা	৯৫
আদর্শ স্বামীর কিছু গুণাবলি	৯৬
দায়িত্ববোধ	৯৬
ছেলের মায়ের কোমল স্বভাব থাকা উচিত	৯৬
স্ত্রীর ওপর শাস্তি বা নন্দদের রাজত্ব না থাকা উচিত	৯৭
আগুন আনতে গিয়ে নবুওয়াত লাভ করা	৯৮
সহনশীলতা	৯৯
সহনশীলতা নবিজি থেকে শিখুন	১০০
আপনার সন্ধিতেও আমাকে শরিক করুন	১০০
হাফসা কী নিয়ে গর্ব করে?	১০১
তালাকের হুমকি একটি বিষাক্ত তির	১০২
স্ত্রীর তিক্ততা সহ্য করার অভ্যাস গড়ে তুলুন	১০৩
ভালো স্বামী, ভালো শ্রোতা	১০৪
বাগড়ার কারণ তৃতীয় ব্যক্তি	১০৫
ঘরে ইসলামি পরিবেশ গড়ে তোলার চেষ্টা করুন	১০৫

একটি সূন্নতের ওপর আমল করে ঘরের পরিবেশ বদলে গেল	১০৬
দাম্পত্য জীবনের সারাংশ	১০৮
স্ত্রীদের প্রতি নবিজির ভালোবাসার কিছু ঘটনা	১০৯
হাদিসের শিক্ষা	১০৯
ঘরেই জান্নাতের পরিবেশ	১১১
স্ত্রীর প্রতি ভালোবাসা প্রকাশের পাঁচটি ভিন্ন পদ্ধতি	১১২
স্বামী-স্ত্রীর ভালোবাসার একটি সুন্দর গল্প	১১৩
আল্লাহকে খুশি করা ও জান্নাতে যাওয়া কত সহজ	১১৪

## আদর্শ স্বশুর

আল্লাহ তাআলাকে পাওয়ার পথ	১১৮
পারিবারিক জীবনে স্বশুরের ভূমিকা	১১৮
পাঁচ ধরনের স্বশুর	১১৮
আদর্শ স্বশুর হওয়ার ১৭টি গুরুত্বপূর্ণ নীতি	১২০
জামাতার সঙ্গে সুন্দর আচরণের নববী উদাহরণ	১২০
জামাতার জন্য নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দু'আ	১২৩
নবিজির কন্যাকে স্বামীর সঙ্গে ভালো ব্যবহারের উপদেশ	১২৩
নবিজির দূরদর্শিতা	১২৫

## আদর্শ জামাতা

সুস্থ ও বিকারগ্রস্ত মানুষের মধ্যে পার্থক্য	১২৮
জামাতা হবে এমন	১২৮
প্রতি পদক্ষেপে একজন গোলাম আজাদ	১২৯
আমি উসমানের প্রতি সম্ভ্রু	১৩০
ভালো জামাতার গুণাবলী	১৩১
সরকারি জামাতা হবেন না	১৩৪
তিন জামাইয়ের পরীক্ষা	১৩৫
স্ত্রীরা স্বামীদের কাছে কী আশা করে?	১৩৬
স্ত্রীর দিনের কার্যবিবরণী শোনা	১৩৭
বাঁদর জামাই কীভাবে তৈরি হয়?	১৩৮

## আদর্শ শাগরেদ

মানবজাতির উদ্দেশে আল্লাহর প্রথম বার্তা	১৪২
ইলমওয়াল্লা, আল্লাহর নিকটবর্তী	১৪৪
হাদিসের আলোকে তালিবে ইলমের মর্যাদা	১৪৪
উলামায়ে কেরাম আলোকবর্তিকা	১৪৫
ইসলামের প্রথম মাদরাসা এবং তার আদর্শ ছাত্রবৃন্দ	১৪৬
শিক্ষা-সিলেবাস	১৪৭
শিক্ষার সময়সূচি	১৪৮
ছাত্রদের পরীক্ষা ও পরীক্ষক নিযুক্তি	১৪৮
ভালো ফলাফলের পুরস্কার	১৪৯
জামিয়া সুফফা ও এর শাখাসমূহ	১৪৯
ইলম অর্জনের আদবসমূহ	১৪৯
শিক্ষকের আদব ও সম্মান	১৫৩
পঠন-পাঠনের গুরুত্ব	১৫৩
ক্লাসে উপস্থিতির প্রয়োজনীয়তা	১৫৪
পুনরাবৃত্তির গুরুত্ব	১৫৫
কিতাবের আদব ও সম্মান	১৫৫
বেয়াদবি হেদায়েত থেকে বঞ্চিত করে দিয়েছে	১৫৬
হালাল রুজির গুরুত্ব	১৫৬
রেস্টুরেন্টের খাবার ইলমের নুরের অন্তরায়	১৫৬
আমলের ভিত্তি নিয়তের ওপর	১৫৮
আমলবিহীন ইলম পাপের বোঝা	১৫৯
ছাত্রজীবনে গুনাহ থেকে বেঁচে না থাকার পরিণতি	১৬০
ত্যাগ ও সংগ্রামের মাধ্যমে ইলম অর্জিত হয়	১৬০
জেলে গেলেন, কিন্তু পাঠে বিরতি দিলেন না	১৬১
ইলমের জন্য ক্ষুধা-তৃষ্ণা ও সহ্য করেছেন	১৬২
ছাত্ররা নবিজির মেহমান	১৬২
ছাত্রদের দাওয়াত প্রকৃতপক্ষে নবিজির দাওয়াত	১৬৩
রুটির ছাগ শুঁকে দিন কাটাতেন	১৬৪
পুরো বছর ফলের খোসা খেয়ে ইলম অর্জন করেছেন	১৬৪
ভিক্ষুক সেজে ইলম অর্জন করেছেন	১৬৫
দীনি ইলম অর্জনকারী সৌভাগ্যবান ছাত্রদের মর্যাদা	১৭১

আদর্শ পিতা



## গর্ভাবস্থায় স্ত্রীকে আনন্দিত রাখুন

সাধারণত পুরুষদের ধারণা এমন থাকে যে, গর্ভধারণ ও সন্তান জন্ম দেওয়া কেবল নারীর একার দায়িত্ব। পুরুষ শুধু সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর সন্তানের প্রয়োজনীয় খরচাদি বহন করবে, তাকে ভালো রাখার জন্য তার সুবিধা-অসুবিধার প্রতি লক্ষ রাখবে। অথচ একজন বাবার ভূমিকা এতটুকুতেই সীমাবদ্ধ নয়; বরং এর চেয়ে অনেক গুণ বেশি তার দায়িত্ব। ফকিহগণ চমৎকার কথা লিখেছেন— কোনো নারী গর্ভবতী হলে তার স্বামীর কর্তব্য হলো, স্ত্রীকে সুখী ও আনন্দিত রাখা। কেননা মায়ের মানসিক অবস্থার প্রভাব সন্তানের ওপর পড়ে। যদি মা আনন্দিত থাকে, তাহলে সন্তানের বিকাশ ভালো হবে; আর যদি মা দুঃখ-কষ্টে ও দুশ্চিন্তায় থাকে, তাহলে সন্তানের বৃদ্ধিতে তার নেতিবাচক প্রভাব পড়বে। কেননা সন্তান মায়ের কাছ থেকেই সব ধরনের পুষ্টি ও খাদ্য গ্রহণ করে থাকে।

### গর্ভাবস্থায় পিতার দায়িত্বসমূহ

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের আধুনিক গবেষণা Father's Role During Pregnancy তথা 'গর্ভাবস্থায় পিতার ভূমিকা'। এই গবেষণায় এমন কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় রয়েছে, যা আপনি সম্ভবত আগে শোনেননি। নিম্নে তা উল্লেখ করছি:

#### ১. আপনার স্ত্রীকে আনন্দিত রাখুন

গর্ভাবস্থায় সর্বাঙ্গক চেষ্টি করুন আপনার স্ত্রীকে খুশি রাখতে। কারণ সে এখন আপনার সন্তানের মা হতে যাচ্ছে। যখন একজন নারী গর্ভবতী হয়, তখন তার শরীরে হরমোনের নানা পরিবর্তন ঘটে। HCG হরমোন (Human Chorionic

Gonadotropin)-এর কারণে সে ক্লান্তিবোধ ও মর্নিং সিকনেস (সকালে বমি বমি ভাব বা বমি) অনুভব করে। আবার প্রোজেস্টেরন হরমোন বৃদ্ধির কারণে তার হজমের সমস্যা, বুক জ্বালা, পায়ে ব্যথা ও পেট ফাঁপার মতো সমস্যা দেখা দেয়।

বিষয়টি এভাবে বোঝার চেষ্টা করুন যে, একজন গর্ভবতী নারী আসলে একজন অসুস্থ নারী—যদিও তাকে বাইরে থেকে সুস্থ ও প্রাণবন্ত দেখা যায়; কিন্তু তার ভেতরে এসব শারীরিক পরিবর্তন ঘটতে থাকে। অনেক যুবতি নারী এই কষ্ট সহ্য করে দৈনন্দিন কাজকর্ম চালিয়ে যান, আবার অনেকে এতটাই কষ্ট পান যে, বোচারি শয্যাশায়ী হয়ে পড়েন। প্রকৃতপক্ষে যখন সন্তান প্রসবের সময় আসে, তখন বিষয়টি মায়ের ওপর গভীর প্রভাব ফেলে। এসময় তার শরীরে Estrogen (ইস্ট্রোজেন) হরমোন বৃদ্ধি পায়, যা তার মেজাজে ব্যাপক পরিবর্তন আনে। এই হরমোনের কারণে মুহূর্তেই মোড পরিবর্তন হয়ে যায়। প্রফুল্লতার মাঝেই হঠাৎ বিষণ্ণতা চেপে বসে। এখনই অত্যন্ত স্নেহশীল ও ভালোবাসার আচরণ করে, আবার পরক্ষণেই রেগে যায়। এভাবে গর্ভাবস্থায় একজন নারী সম্পূর্ণ অসহায় অবস্থায় থাকেন। কিন্তু এতে তার কোনো দোষ নেই।

অনেক পুরুষ এ সময় স্ত্রীকে দোষারোপ করেন যে, তোমাকে কিছুই বোঝানো যায় না, তুমি সারাক্ষণ শুধু বগড়া কর, বকবক করতে থাক। অনেকে তো আবার স্ত্রীর সঙ্গে দুর্ব্যবহারও করেন। অথচ এখানে স্ত্রীর কোনো দোষ নেই; হরমোনের প্রভাবেই তার মেজাজ ও মানসিকতায় এমন পরিবর্তন ঘটে। এসময় নারীর সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন স্নেহ ও সহানুভূতির। তাই গর্ভাবস্থায় স্ত্রীর সঙ্গে এমন আচরণ করা উচিত, যেমন আচরণ একজন অসুস্থ মানুষের সঙ্গে করা হয়। স্বামীর উচিত, নিজের মনটাকে প্রশস্ত করা এবং এই কঠিন সময়ে তাকে অতিরিক্ত মানসিক চাপ না দেওয়া।

## ২. শারীরিক ও মানসিকভাবে স্ত্রীর পাশে থাকুন

গর্ভাবস্থায় স্বামীর কর্তব্য হলো স্ত্রীর পাশে থাকা, তাকে মানসিকভাবে সাহস দেওয়া। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণায় দেখা গেছে, যে স্বামীর গর্ভাবস্থায় স্ত্রীর পাশে থাকেন এবং তাকে আনন্দিত রাখেন, তাদের ক্ষেত্রে অকাল প্রসব (Premature Delivery)-এর ঝুঁকি কমে যায়; গর্ভাবস্থায় উচ্চ রক্তচাপ (High Blood Pressure)-এর সন্তানবনাও হ্রাস পায়। আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ

তথ্য হলো, যেসব মায়েরা গর্ভাবস্থায় হাসি-খুশি থাকেন, তাদের সন্তানের প্রথম বছরেই মৃত্যুর হার অনেক কম। বিপরীতে সেসব মায়েরদের সন্তান বেশিরভাগই প্রথম বছরে মারা যায়, যারা গর্ভাবস্থায় চিন্তিত ও বিষণ্ণ থাকে।

### ৩. গর্ভাবস্থার শেষ তিন মাস স্ত্রীকে সক্রিয় রাখুন

গর্ভাবস্থার শেষ দিকে শিশুর গঠন অনেকটাই বড় হয়ে যায়, তাই চলাফেরা করা বেশ কষ্টকর হয়ে পড়ে, ব্যথাও হয়। কিন্তু যদি নারী কাজকর্ম করে এবং চলাফেরা করে, তাহলে স্বাভাবিক প্রসবের সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তাই স্বামীর উচিত, সহজ এবং সংক্ষিপ্ত কিছু রান্না শিখে নেওয়া। কারণ স্ত্রী যদি গর্ভবতী হয়, তাহলে কোনো সময় হয়ত তার রান্না করার শক্তিটুকুও থাকবে না। তাই এই সময়ে ডিম সেদ্ধ করতে পারা বা এমন কিছু রান্না করতে পারা, যা খেয়ে মানুষ সময় পার করতে পারে এবং বাইরের খাবারের প্রয়োজন না হয়, এটা একটি ভালো কাজ।

### বিশেষ নির্দেশনা:

- স্বামীর আরেকটি দায়িত্ব হলো, স্ত্রী গর্ভবতী হলে তার জন্য এবং অনাগত সন্তানের জন্য আল্লাহর কাছে দুআ করা। নবিগণও তাদের অনাগত সন্তানদের জন্য দুআ করেছেন, যা কুরআন মাজিদে বর্ণিত হয়েছে।
- আজকাল যেহেতু যান্ত্রিক যুগ এবং আন্ট্রাসাউন্ড প্রযুক্তি অনেক উন্নত হয়েছে, তাই অনেক আগেই শিশুর লিঙ্গ জানা যায়। সুতরাং যদি জানা যায় যে, মেয়ে হবে বা ছেলে হবে, তাহলে সেই অনুযায়ী প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আগে থেকেই কিনে রাখা ভালো। এটাই সেই কাজ, যা সন্তানের জন্মের আগেই করতে হয়।
- এই অবস্থায় নারীর ভালোবাসা ও সহযোগিতা প্রয়োজন। তাই স্ত্রীকে সম্পূর্ণ ভরসা ও নিরাপত্তা দেওয়া উচিত, যাতে সে মানসিকভাবে নিশ্চিন্ত থাকে যে, তার স্বামী তার পাশে আছে এবং গর্ভাবস্থায় যদি কোনো সমস্যা হয়, তবে আল্লাহ তাআলার রহমত হবে।
- সন্তান প্রসবের সময় অনেক কষ্ট হয়ে থাকে। এসময় নারীর মনে হয়, যেন তার প্রাণটাই বেরিয়ে যাবে। সেই ব্যথা সহ্য করা তার জন্য খুবই

কষ্টকর হয়ে যায়। তাই এ সময় স্বামীর উচিত, স্ত্রীকে সাহায্য দেওয়া এবং ভালো কথা বলা—যা তার জন্য প্রশান্তির কারণ হয়।

কুরআন মাজিদে মারইয়াম আ.-এর সন্তান জন্মের ঘটনা বর্ণিত হয়েছে। প্রসবের সময় তার কষ্ট এত তীব্র ছিল যে, তিনি বলতে লাগলেন:

يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا

‘হায়, যদি এর আগেই আমি মারা যেতাম এবং হয়ে যেতাম চির বিস্মৃত!’<sup>১</sup>

এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার উপায় অত্যন্ত অদ্ভুতভাবে জানানো হয়েছে। পরম করুণাময় আল্লাহ তাকে বললেন, ‘তোমার পাশে যে খেজুর গাছ রয়েছে, তা বাঁকাও। সেখান থেকে খেজুর পড়বে, তা খাও। পানি পান কর। তোমার সন্তানের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ কর এবং তোমার চোখ শীতল রাখ।’

কুরআন মাজিদে এ ক্ষেত্রে তিনটি কাজ করতে বলা হয়েছে। ১. খেজুর খাও। ২. পানি পান কর। ৩. সন্তানের প্রতি ভালোবাসা দেখাও এবং শান্ত থাক। অথচ আমাদের সমাজে সন্তান জন্মের সময় মানুষজন বলে, ‘ঘি খাও বা অমুক জিনিস খাও, তাহলে সহজে প্রসব হবে। কিন্তু শরিয়ত বলেছে, খেজুর খাও।’

আজকের বিজ্ঞান গবেষণার মাধ্যমে প্রমাণ করেছে, কুরআন মাজিদে ১৫০০ বছর আগে যা বলা হয়েছে, তা শতভাগ সঠিক। কারণ, তখন নারী ডিপ্রেশনে থাকে এবং তা থেকে বেরিয়ে আসার জন্য তার মস্তিষ্কের পুষ্টি দরকার হয়। আর মস্তিষ্কের খাবার প্রোটিন বা অন্য কিছু নয়; বরং চিনিযুক্ত খাদ্য (কার্বোহাইড্রেট)— যা খেজুরের মধ্যে থাকে।

এ কারণেই মারইয়াম আ. যখন খেজুর খেলেন, তখন তা সম্পূর্ণভাবে তার মস্তিষ্কে পুষ্টি জুগিয়েছিল, মানসিক চাপ কমেছিল এবং সন্তান সহজেই জন্মগ্রহণ করেছিল। তাই এ সময় মিস্ত্রিজাতীয় খাবার খেলে ডেলিভারি সহজ হওয়ার কারণ হতে পারে।

১. সূরা মারইয়াম, ২৩

## হতে পারে একটিমাত্র যন্ত্রণার প্রতিদান তুমি দিয়েছ

একজন সাহাবি তার মাকে হজ করিয়েছিলেন। ওই সময় মসজিদে হারামের তাওয়াক্কফের স্থানে (মাতাফে) এখনকার মতো শীতল মার্বেল ছিল না; বরং খুবই গরম হয়ে যেত এমন পাথর ছিল। আর তার কাছে জুতা-স্যাম্পেলও ছিল না। তিনি বলেন, আমি আমার মাকে নিজের পিঠে তুলে নিয়ে তাওয়াক্কফ করেছি, এমন অবস্থায় যে আমার পা পুড়ে যাচ্ছিল। এতটাই জ্বালাপোড়া হচ্ছিল যে, পায়ে ফোসকা পড়ে গিয়েছিল।

এরপর তিনি নবি কারিম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কাছে এসে বললেন, ‘হে আল্লাহর রাসূল, আমি আমার মাকে এইভাবে হজ করিয়েছি এবং এমনভাবে তাওয়াক্কফ করিয়েছি যে, আমার পা পুড়ে গেছে। আমি কি আমার মায়ের হক আদায় করে দিয়েছি?’ নবীজি বললেন, ‘হ্যাঁ, যখন তুমি তোমার মায়ের গর্ভে ছিলে এবং প্রসবের সময় ঘনিয়ে এসেছিল, তখন তোমার মা যে যন্ত্রণা অনুভব করেছিলেন—যেটিকে প্রসব বেদনা বলে—হতে পারে সেই একটি ব্যথার প্রতিদান তুমি দিয়ে দিয়েছ।’

একজন মা এ সময় কী অবস্থার মধ্য দিয়ে যান, এটা কেবল মা-ই জানেন। সন্তান জন্মের সময় কোনো কিছুই নিজের নিয়ন্ত্রণে থাকে না। তাই তখন তার দরকার হয় সহানুভূতি ও ভালোবাসা। পুরুষরা তো বুঝতেই পারে না যে, নারীদের ওপর দিয়ে কী বড় বয়ে যায়! তাই এ সময় স্ত্রীর আচরণে রেগে যাওয়া বা সামান্য কারণে বিরক্ত হওয়া—এটা বোকার লক্ষণ। বুদ্ধিকে এভাবে নিজের থেকে আলাদা হতে দেওয়া উচিত নয়। কিছু মানুষ এমন আছে, যারা সামান্য কারণেই তাদের বিবেক-বুদ্ধিকে বিদায় দিয়ে দেয়। আবার কিছু লোকের তো আদৌ কোনো বিবেকই থাকে না! তবে যাদের আছে, তারা যেন তা সংরক্ষণ করে রাখে।

## বিবেক না থাকলে শুধু আনন্দই আনন্দ!

জনৈক শিখ তার স্ত্রীকে মোটরসাইকেলের পেছনে বসিয়ে খুব জোরে মোটরসাইকেল চালিয়ে যাচ্ছিল। পথে এক বন্ধুর সঙ্গে দেখা হয়ে গেল। সালাম দেওয়ার পর বন্ধু জিজ্ঞেস করল, ‘কোথায় যাচ্ছ?’ লোকটি বলল, ‘আমি পিৎজা হাটে যাচ্ছি।’ বন্ধু জিজ্ঞেস করল, ‘ওখানে কেন যাচ্ছ?’ সে বলল, ‘আমার স্ত্রী এ মুহূর্তে প্রসব বেদনায় ভুগছে, তাই সেখানে যাচ্ছি।’ বন্ধু অবাক হয়ে বলল, ‘স্ত্রীর প্রসব বেদনা হচ্ছে, আর তুমি কি-না পিৎজা হাটে যাচ্ছ!’ তখন লোকটি বলল, হ্যাঁ, কারণ ওদের দোকানে লেখা দেখলাম, ‘ডেলিভারি ফ্রি’ (Delivery

Free)! (অর্থাৎ, এই নিবোধ লোক পিৎজার দোকানের ‘ফ্রি ডেলিভারি অফার’ দেখে ভেবেছে, এখানে ফ্রিতে বাচ্চা ডেলিভারি করায়! তাই যখন তার স্ত্রীর প্রসব ব্যথা শুরু হয়, তখন সে তার স্ত্রীকে নিয়ে পিৎজার দোকানে রওনা দিয়েছে!)

এই লোকের মতো এমন বহু মানুষ আছে, যারা আদৌ বুদ্ধির ব্যবহার করে না। কিন্তু যাদেরকে আল্লাহ বুদ্ধি দিয়েছেন, তারা যেন অন্তত এমন সময় নিজের বিবেক-বুদ্ধিকে বিদায় করে না দেয়।

## সন্তান জন্মের পর পিতার দায়িত্ব

সন্তান জন্মের পর প্রথম ছয় সপ্তাহ (প্রথম চল্লিশ দিন) মায়ের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ ছয় সপ্তাহ স্বামীর উচিত স্ত্রীকে সম্পূর্ণভাবে সহায়তা করা। যদি স্বামী-স্ত্রী একা থাকে এবং আশপাশে কোনো আত্মীয় (যেমন মা, বোন ইত্যাদি) না থাকে, তাহলে স্বামীর উচিত অফিস থেকে দেড় মাসের ছুটি নিয়ে নেওয়া; কাজের ব্যস্ততা থেকে নিজেকে আলাদা করে রাখা। কারণ, বেশিরভাগ নারীরই সন্তান জন্মের পর Post Birth Depression বা প্রসব-পরবর্তী মানসিক অবসাদ তৈরি হয়। গর্ভাবস্থায় যেমন শারীরিক বিভিন্ন পরিবর্তন দেখা দেয়, তেমনি সন্তান জন্মের পরও শরীরে অনেক পরিবর্তন আসতে থাকে। আর এ পরিবর্তনের কারণে নারী মানসিক বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হয়ে পড়ে।

এই ডিপ্রেশন বা বিষণ্ণতা খুব স্বাভাবিক একটি বিষয়। গবেষণা বলে, এ অবস্থায় নারীর এমন অনুভব হয় যে, তার নিজের সন্তানকেও হত্যা করে ফেলতে ইচ্ছে করে। আমি প্রথমে এ বিষয়টি শুধু বইয়ে পড়েছিলাম। পরে এক আলোমা বোন তার কন্যাসন্তান জন্মের পর আমাকে ফোনে বলত, ‘হুজুর, আমার এমন অবস্থা হয় যে, বাচ্চা একটু কাঁদলেই মনে হয় আমি ওকে মেরে ফেলি।’ এই ঘটনা থেকে আমি বুঝতে পারি, সত্যিই নারীর ভেতর এই ডিপ্রেশন কতটা তীব্র হতে পারে!

আল্লাহ তাআলার কুদরত দেখুন—সন্তান জন্মের পর পিতার শরীরে Prolactin (প্রোল্যাকটিন হরমোন)-এর পরিমাণ বেড়ে যায়। এই হরমোন যখন বাড়ে, তখন মানুষের মনে অন্যের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রবল ইচ্ছা তৈরি হয়। অর্থাৎ, আল্লাহ তাআলা পিতার শরীরে এই হরমোন বাড়িয়ে দেন, যাতে সে নিজের সন্তান ও স্ত্রীর সঙ্গে গভীর সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে এবং তার ভেতরে সংযোগ ও আবেগের অনুভূতি সৃষ্টি হয়। পক্ষান্তরে যখন সন্তান জন্ম নেয়, তখন পুরুষের শরীরে Testosterone (টেসটোস্টেরন হরমোন)-এর মাত্রা কমে যায়। আর এই হরমোন কমে যাওয়ার ফলে স্ত্রীর সঙ্গে শারীরিক সম্পর্কের ইচ্ছা হ্রাস পায়।

অর্থাৎ, শারীরিক সম্পর্ক ছাড়াই ধৈর্য ধরে থাকা তার জন্য সহজ হয়ে যায়। এগুলো এমন পরিবর্তন, যা আল্লাহর পক্ষ থেকেই ঘটে, যেন মা-বাবা তাদের নবজাতক সন্তানের সঙ্গে সময় কাটাতে পারেন এবং তার যত্ন নেওয়া তাদের জন্য সহজ হয়ে যায়।

প্রসব-পরবর্তী সময় স্বামীর আরেকটি দায়িত্ব হলো, বাড়িতে অতিথিদের নিয়ন্ত্রণ করা। কারণ, এ সময় আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবরা প্রায়ই ছুটছুটি চলে আসে। আর স্ত্রী যেহেতু নবজাতক নিয়ে ব্যস্ত থাকেন, তাই তাদের কিছু বলতেও পারেন না। এজন্য স্বামীর লক্ষ রাখা উচিত যে, স্ত্রী ঘুমিয়ে থাকা অবস্থায় যেন আত্মীয়-স্বজন এসে তাকে ডিস্টার্ব না করেন কিংবা জাগিয়ে না দেন। তারা যেন উল্টো মায়ের জন্য দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে না দাঁড়ায়।

## পরিবার ও সন্তানদের প্রতি দয়া ও স্নেহ করা

হজরত আনাস রা. বলেন:

مَا رَأَيْتُ أَحَدًا كَانَ أَرْحَمَ بِالْعِيَالِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

‘আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের চেয়ে পরিবার-পরিজনের প্রতি বেশি দয়ালু আর কাউকে দেখিনি।’<sup>২</sup>

বাস্তবেই, যখন আল্লাহ তাআলা কাউকে পিতৃত্বের সম্মান দান করেন, তখন তার উচিত স্ত্রী-সন্তানদের প্রতি আরও বেশি দয়া ও মমতা দেখানো।

## যে দয়া করে না, তার প্রতিও দয়া করা হয় না

আবু হুরাইরা রা. থেকে বর্ণিত—রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম হাসান ইবনে আলিকে চুমু দিলেন। ওই সময় তার পাশে আকরা ইবনু হাবিস তামিমি বসা ছিলেন। তিনি বললেন, ‘আমার দশজন সন্তান রয়েছে, কিন্তু আমি তাদের কাউকেই কখনো চুমু দিইনি।’ এ কথা শুনে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তার দিকে তাকিয়ে বললেন:

مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرَحَمُ

‘যে দয়া করে না, তার প্রতিও দয়া করা হয় না।’<sup>৩</sup> অর্থাৎ, যদি তুমি সন্তানদের প্রতি দয়া না কর, তবে আল্লাহও তোমার প্রতি দয়া করবেন না।

২. সহিহ মুসলিম, ২৩১৬

৩. সহিহ বুখারি, ৫৯৯৭

## শিশুদের প্রতি নবিজির দয়া

আবু কাতাদা আনসারি রা. থেকে বর্ণিত—রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম উমামা বিনতে জয়নাবকে নিজের কাঁধে নিয়ে নামাজ পড়তেন (যিনি ছিলেন নবিজির নাতনি ও আবুল আস ইবনে রবিআর কন্যা)। তিনি যখন সেজদায় যেতেন, তখন উমামাকে নামিয়ে রাখতেন, আবার যখন উঠে দাঁড়াতেন, তখন তাকে কোলে তুলে নিতেন।<sup>৪</sup>

আল্লাহর প্রিয় নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম নামাজও এমনভাবে আদায় করেছেন যে, ছোট একটি বাচ্চাকেও কোলে তুলে নিয়েছেন এবং তাকে ভালোবেসেছেন। এ থেকেই বোঝা যায়, নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম শিশুদের প্রতি কতটা স্নেহশীল ছিলেন!

## পরিবারের কষ্ট অনুভব করা

এক হাদিসে এসেছে, রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন:

إِنِّي لَأَقُومُ فِي الصَّلَاةِ أُرِيدُ أَنْ أَطَوَّلَ فِيهَا، فَأَسْمَعُ بُكَاءَ الصَّبِيِّ، فَأَتَجَوَّزُ فِي صَلَاتِي كِرَاهِيَةً أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّهِ.

‘আমি নামাজে দাঁড়াই এবং ইচ্ছা করি দীর্ঘ সময় ধরে নামাজ পড়ব। কিন্তু হঠাৎ শিশুর কান্নার শব্দ শুনে আমি নামাজ সংক্ষিপ্ত করে ফেলি—এই আশঙ্কায় যে, তার মা কষ্ট পাবো।’<sup>৫</sup>

অর্থাৎ, আল্লাহর প্রিয় রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম এমন মমতাময় ছিলেন যে, শিশুর কান্না শুনে নামাজ সংক্ষিপ্ত করে দিতেন। শুধু এ কারণে, যেন তার মা দুশ্চিন্তায় না পড়ে যায়। এই শিক্ষা সামনে রেখে আমাদেরও উচিত পরিবারের সদস্যদের কষ্টের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া। এমন আচরণ না করা, যেন আমার কারও সঙ্গে সম্পর্কই নেই!

৪. সহিহ বুখারি, ৫১৬

৫. সহিহ বুখারি, ৭০৭

## সর্বোত্তম সওয়ারির ওপর সর্বোত্তম আরোহী

ইবনে আব্বাস রা. থেকে বর্ণিত—রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম হুসাইন ইবনে আলিকে কাঁধে তুলে রেখেছিলেন। তখন এক ব্যক্তি বলল, ‘হে ছেলে, তুমি তো চমৎকার একটি সওয়ারির ওপর সওয়ার হয়েছো!’ তখন নবি কারিম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন, ‘আর সে সওয়ারিও তো এক চমৎকার আরোহী!’<sup>৬</sup>

## বাবার ভালোবাসা: প্রয়োজন ও বাস্তবতা

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের এক দীর্ঘমেয়াদী গবেষণায় হাজার হাজার শিশুর ওপর গবেষণা করা হয়েছে। এটি কয়েকদিনের নয়; বরং বহু বছর ধরে চলা একটি গবেষণা। নিচে তার কিছু মৌলিক বিষয় তুলে ধরা হলো:

১. যেসব বাবারা সন্তানদের ভালোবাসেন, জড়িয়ে ধরেন ও আদর করেন, তাদের সন্তানদের মধ্যে হিংস্রতা, উগ্রতা ও ক্রম্ভতা কমে যায়। কারণ, তারা ভালোবাসা পায়, যা তাদের স্বভাবে নম্রতা ও কোমলতা সৃষ্টি করে।

২. যেসব সন্তান বেড়ে ওঠার সময় তাদের বাবার ভালোবাসা পায়, তাদের সফলতার সম্ভাবনা ৬০% বেশি থাকে।

৩. ৩০-৩৫ বছর বয়সে মানুষ জীবনের ব্যস্ততম ও চাপপূর্ণ সময় পার করে। গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব সন্তানরা শৈশবে বাবার স্নেহ পেয়েছে, তারা এই বয়সে ডিপ্রেসনের শিকার হয় না। কিন্তু যাদের সে ভালোবাসা মেলেনি, তারা অনেকেই হতাশাগ্রস্ত হয়ে জীবনের এ পর্যায়ে এসে ব্যর্থ হয়ে পড়ে।

৪. যেসব Teenager কিশোর-কিশোরী ১৩ থেকে ১৯ বছর বয়সের সময়ে বাবার ভালোবাসা পায়, তারা মাদক ও যৌন বিকৃতি থেকে দূরে থাকে। আর যাদের সে ভালোবাসা মেলে না, তারা এসব ক্ষতিকর অভ্যাসের দিকে ঝুঁকে পড়ে।

৫. যেসব সন্তানদের শৈশবে বাবার ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত করে বড় করা হয়, তারা মাঝপথেই পড়ালেখা থেকে ছিটকে পড়ে। কেউ ১০ম শ্রেণিতে, কেউ

---

৬. জামে তিরমিজি, ৬১৬৩

আবার দ্বাদশ শ্রেণিতে গিয়ে স্কুল ছেড়ে দেয়। এরা শিক্ষিত হতে পারে না, কারণ তারা বাবার ভালোবাসা পায় না।

৬. Rehabilitation center তথা পুনর্বাসন কেন্দ্রে যারা যায়, দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, এদের মধ্যে ৭৫% সন্তানই তাদের শৈশবে পিতৃস্নেহ থেকে বঞ্চিত ছিল। এর ফলেই তারা মাদক, নেশা ও খারাপ পথে জড়িয়ে পড়ে। ফলে তাদেরকে ঠিক করার জন্য এসব সেন্টারে পাঠানোর প্রয়োজন হয়।

৭. বিভিন্ন হাসপাতালের রিপোর্ট অনুযায়ী, যেসব মেয়েরা বাবার ভালোবাসা ছাড়াই বড় হয় বা শৈশবে বাবার স্নেহ পায় না, তাদের অনেকেই ১৫ থেকে ১৯ বছর বয়সে গর্ভবতী হয়ে পড়ে। অর্থাৎ, বিয়ের আগেই তারা মা হয়ে যায়।

এটি হলো পশ্চিমের রিসার্চ। এ থেকে বোঝা যায়, যদি সন্তানদের পিতার স্নেহ মেলে তাহলে তারা কখনো অনৈতিক কোনো পদক্ষেপ নেবে না এবং নিজের মা-বাবাকেও কখনো হতাশ করবে না।

## সন্তানকে শিষ্টাচার শিক্ষা দেওয়া

আব্দুল্লাহ ইবনে উমর রা. থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেছেন:

مَا نَحَلُ وَالِدٌ وَلَدَهُ أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنِ

‘বাবা তার সন্তানের জন্য উত্তম আখলাকের চেয়ে ভালো কিছু উত্তরাধিকার স্বরূপ রেখে যেতে পারে না।’<sup>১</sup>

তাই নিজের সন্তানকে দীন ও আদব-আখলাক শিক্ষা দেওয়া উচিত। এই আখলাক ও শিষ্টাচার মা-বাবা মিলেই সন্তানের মাঝে গড়ে তুলতে পারে। সন্তানের মধ্যে বেয়াদবি একদিনে জন্ম নেয় না; বরং ধীরে ধীরে বাড়ে। তাই মা-বাবার দায়িত্ব হলো, সন্তানের মধ্যে বেয়াদবির লক্ষণ থাকলে খুব দ্রুত তা শনাক্ত করা। যখনই দেখা যাবে যে সন্তান বেয়াদবি করছে, তখনই সঙ্গে সঙ্গে তাকে আদব শিক্ষা দিতে হবে, যাতে তার মধ্যে বেয়াদবির অভ্যাস গড়ে উঠতে না পারে।

১. সুনানুল বাইহাকি, ২৩৬৫

## একটি ভুল ধারণার সংশোধন

আমাদের সমাজে একটি ধারণা প্রচলিত আছে—সন্তান ভুল করলে বলে যে, এখন তো বাচ্চা, কিছু বলো না; বড় হলে নিজেই ঠিক হয়ে যাবে। এটি মারাত্মক ভুল ধারণা। এর উদাহরণ এমন, যেন কেউ বাঁকা দেয়াল তৈরি করছে আর কেউ বলছে যে, কোনো সমস্যা নেই, যখন উঁচু হবে তখন নিজে নিজেই সোজা হয়ে যাবে! শিশুর ক্ষেত্রেও ঠিক এই অবস্থা—যদি শুরু থেকেই তার মধ্যে বক্রভাব তথা খারাপ অভ্যাস চলে আসে, তাহলে সেটি ধীরে ধীরে বাড়তেই থাকবে। বেশিরভাগ শিশুর বিগড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণ হলো মা-বাবার ঝগড়াঝাঁটি। যখন মা-বাবা একে অপরের প্রতি সবসময় জেদ করে থাকে, রাগারাগি করে ভালোভাবে কথা পর্যন্ত বলে না, তখন এর প্রভাব পড়ে শিশুর ওপর। আশ্চর্যের বিষয় হলো, ভুল করে মা-বাবা, কিন্তু ভুগতে হয় ছোট সন্তানকে। যদি মা-বাবা উভয়ে ভালোবাসা ও সম্প্রীতির জীবনযাপন করেন, তবে সন্তানরাও তা দেখে সং ও আদর্শবান হয়ে উঠবে।

ছোট শিশুদের অবশ্যই Magic Words—জাদুর মতো প্রভাব ফেলতে পারে এমন শব্দ—শেখানো উচিত। যেমন, Thank you (ধন্যবাদ), Excuse me (মাফ করবেন), Please (অনুগ্রহ করে), جزاك الله বা শোকরিয়া ইত্যাদি কারণ এগুলো সত্যিকার অর্থেই জাদুর মতো প্রভাব রাখে এবং অন্যের সঙ্গে ভালোবাসা বাড়ায়। আমাদের সমাজে এই দিক থেকে ঘাটতি আছে। মায়েরা সাধারণত সন্তানদের এসব শব্দ শেখান না। অথচ কুফরি পরিবেশে অমুসলিম সমাজে এসব শব্দ অনেক বেশি শেখানো হয়।

## শিশুদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে শেখান

একবার আমি প্যারিস থেকে নিউইয়র্ক যাচ্ছিলাম। আমার পাশের সিটে একটি আমেরিকান মেয়ে এসে বসল, যার সঙ্গে তার প্রায় দুই বছর বয়সী একটি মেয়েও ছিল। আমি আমার বই পড়ছিলাম আর সে পাশের সিটে বসে ছিল। কিছুক্ষণ পর এয়ার হোস্টেস খাবার পরিবেশন করল। তখন ওই মেয়েটিও খাবার নিয়ে নিলো। আমি খাবার না খেয়ে পড়া চালিয়ে গেলাম। আমি লক্ষ করলাম, মা তার বাচ্চাটিকে চামচ দিয়ে ভাত খাওয়াচ্ছে এবং তার মুখে এক চামচ ভাত দেওয়ার পর বলছে, Say thank you (তুমি আমাকে ধন্যবাদ দাও)! মায়ের কথা শুনে

সেই দুই বছরের ছোট্ট মেয়েটি বলল, Mom! thank you (আম্মু, তোমাকে ধন্যবাদ)। এরপর আবার যখন মা তার মুখে লুকমা দিল, তখনও ইংরেজিতে বলল, তুমি ধন্যবাদ দাও! এভাবে প্রতিটি লুকমায় সেই মেয়েটি ধন্যবাদ জানাচ্ছিল।

আমি বিস্ময়ে পড়ে গেলাম। দেখো, প্রতিটি লুকমায় সে এই শিশুকে ধন্যবাদ বলার শিক্ষা দিচ্ছে! মা যখন শিশুকে চামচ দিয়ে ভাত দিচ্ছিল, তখন কয়েকটি ভাত তার কাপড়ে পড়ে গেল। তখন বাচ্চাটি মায়ের কাপড়ের দিকে ইশারা করল যে, আপনার কাপড়ে ভাত পড়ে গেছে। মা টিস্যু পেপার দিয়ে সেই ভাত মুছে ফেলল এবং তখন মা-ও বাচ্চাকে Thank you বলল। আমার খুব অবাক লাগল। ধন্যবাদ দেওয়া তো

আমাদের শরিয়তের শিক্ষা ছিল। আল্লাহ তাআলা বলেছেন:

أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ

‘আমি যেন তোমার সেই নেয়ামতের শোকর আদায় করতে পারি, যা তুমি আমার ও আমার বাবা-মায়ের প্রতি দান করেছ।’<sup>৮</sup>

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন:

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ.

‘যে মানুষের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে না, সে আল্লাহর প্রতিও কৃতজ্ঞ হয় না।’<sup>৯</sup>

এটা তো আমাদের কাজ ছিল। কিন্তু আমরা আমাদের সন্তানদের ধন্যবাদ বলা শেখাই না। আর কাফেররা এটাকে ভালো জিনিস মনে করে তাদের সন্তানদের শেখাতে শুরু করে দিয়েছে।

আমার ধারণা, এক বেলার খাবারের মাঝেই সেই আমেরিকান মেয়েটি তার শিশুকে ৩৬ বার ধন্যবাদ শব্দটি বলিয়েছে। আপনি কি কোনো মুসলিম মা দেখেছেন, যিনি এক বেলার খাবারের সময় তার শিশুকে ৩৬ বার ধন্যবাদ বা শুকরান বলেন? ছত্রিশ বার তো দূরের কথা, হয়তো একবারও বলেন না। এ কারণেই আমাদের সন্তানদের মধ্যে কৃতজ্ঞতা প্রকাশের অভ্যাস গড়ে ওঠে না।

৮. সূরা আহকাফ, ১৫

৯. জামে তিরমিজি, ১৯৫৫

## সঠিক প্রতিপালনের অভাব

ভার্জিনিয়ায় আমাদের একটি মাদরাসা ছিল। যেখানে প্রায় পঞ্চাশ-ষাটজন শিশু পড়ত। আমার কাছে কিছু মিষ্টি (লেজেন্স) ছিল। আমি সব বাচ্চাদের বললাম, তোমরা লাইন ধরো, আমি তোমাদের প্রত্যেককে একটি করে মিষ্টি দেব। বাচ্চারা খুব খুশি হলো। এরপর আমি তাদের সবাইকে সেই মিষ্টি জিনিসটি দিলাম, যা তারা খুব পছন্দ করত। এসব শিশুদের মধ্যে মাত্র চারজন শিশু ছিল, যারা আমার কাছ থেকে মিষ্টি নেওয়ার পর ধন্যবাদ বলল। বাকি কেউই একটি শব্দও উচ্চারণ করল না। এ থেকে আমি অনুমান করলাম যে, মুসলিম পরিবারগুলোতে মহিলাদের সঠিক প্রতিপালনের অবস্থা খুবই শোচনীয়। কারণ আমরা আমাদের সন্তানদের আদব-কায়দা শেখাই না। যাই হোক, কৃতজ্ঞতা প্রকাশের শব্দগুলো বাচ্চাদের ভালোভাবে শেখানো উচিত।

## সুই ফুটানোর আগে ক্ষমা চাওয়া

একবার আমি সত্যিই অবাধ হয়ে গিয়েছিলাম। তখন আমি ছিলাম অস্ট্রেলিয়ায়। ওই সময় আমার রক্ত দিতে হয়েছিল পরীক্ষার জন্য। আমাদের পরিচিত একজন হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ছিলেন। তিনি আমাকে তার ওয়ার্ডে নিয়ে গেলেন এবং বললেন, আমি আপনার রক্ত নিয়ে পরীক্ষা করিয়ে দেব। আমি বললাম, ঠিক আছে। তবে আমি তাকে এও বললাম যে, যেহেতু আমার রগ-শিরাগুলো ততটা স্পষ্ট নয় যে সহজে রক্ত বের করা যায়, তাই একজন অভিজ্ঞ লোক দরকার। কারণ, সাধারণ ডাক্তার যদি রক্ত বের করতে চান, তাহলে তিন-চারবার চেষ্টার পর রক্ত বের করতে পারেন। তিনি বললেন, কোনো সমস্যা নেই, আমরা পারব। এরপর তিনি দুবার সুই দিয়ে রক্ত বের করার চেষ্টা করলেন, কিন্তু রক্ত বের হলো না। তাই তিনি একজন অস্ট্রেলিয়ান ডাক্তারকে ডেকে এনে বললেন, এই রোগীর রক্ত নিতে হবে, আপনি প্লিজ আমাকে সাহায্য করুন। সেই অস্ট্রেলিয়ান ডাক্তার এসে আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, আপনাকে এর আগে কতবার সুই ফোঁটানো হয়েছে? আমি বললাম, দুই বার। এটা শুনে তিনি আমাকে বললেন, স্যরি। তিনি তখনো সুই দেননি, কিন্তু দুই বার রক্ত বের করার চেষ্টা করা হয়েছে শুনেই আমাকে স্যরি বলেলেন, ক্ষমা চাইলেন আমার কাছে। আমি অবাধ হলাম যে, এই ব্যক্তি ক্যাফের হওয়া সত্ত্বেও তার মধ্যে কী দারুণ অভ্যাস! সে অন্যের কষ্টের অনুভূতি বোঝে। এরপর তিনি আমার হাত ধরে আমার শিরাগুলো দেখলেন। কিছুক্ষণ পরপরই তিনি আমার কাছে ক্ষমা চাইছিলেন। রক্ত নেওয়ার সময় তিনি

প্রায় ১১ বার আমাকে স্যরি বললেন। আমি তখন মনে মনে চাচ্ছিলাম—আহ, যদি আমার মধ্যেও এ অভ্যাসটা থাকত যে, আমি নিজের ভুলগুলোর জন্য এভাবেই ক্ষমা চাইতাম!

যদি একজন কাফেরের মধ্যে স্যরি বলার এত অভ্যাস থাকে, তাহলে আমাদের মুসলমানদের মধ্যে কেন নেই! অথচ এই গুণগুলো তো আমাদের মধ্যেই থাকা উচিত ছিল। কিন্তু এই সবই প্রশিক্ষণের অভাব এবং সঠিক প্রতিপালনে ত্রুটির কারণেই হয়ে থাকে।

## রাগারাগি ও বকাঝকা পরিহার করতে হবে

একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, যখন আমরা সন্তানের ভুল ধরিয়ে দিই, তখন তাকে সুন্দরভাবে বোঝানো খুব জরুরি। কিন্তু আমরা রাগের সঙ্গে বোঝাই। যার ফলে শিশু মনে করে, মা-বাবা তাকে ঘৃণা করে। আমরা শিশুদেরকে রাগী মুখ করে ধমকের সুরে বলি, ‘আমি কি তোমাকে বলিনি? বোঝাইনি?’ অথচ আমাদের উচিত, শিশুদেরকে অত্যন্ত স্নেহ ও কোমলতার সঙ্গে বোঝানো, যেন মনে হয় কোনো সহানুভূতিশীল ব্যক্তি তাকে বোঝাচ্ছেন। বকাঝকা করে কথা বলা উচিত নয়।

এই পার্থক্যটা বোঝার চেষ্টা করুন—যখনই আপনি শিশুকে বোঝাতে চান যে, তাকে এই কাজটা করতে হবে, কিন্তু সে এই কাজ করছে না, তখন তাকে এমনভাবে বলবেন না, যাতে আপনার আচরণ থেকে শিশু বকাঝকা ও ঘৃণার বার্তা পায়। বরং আপনার কথায় শিশু যেন অনুভব করে যে, আপনি তাকে গভীর সহানুভূতি ও ভালোবাসা থেকে এই কথাটি বোঝাচ্ছেন। এমনটা করলে শিশু বিষয়টি দ্রুত বুঝে যায়। যখন শিশু দুর্ব্যবহার করবে, তখন তাকে কিছুতেই বকাঝকা করা উচিত নয়। কারণ, সে তখন দুর্ব্যবহারের রূপ ধারণ করে থাকে। আপনি তাকে যত বকাঝকা করবেন, তার ভেতরের ঘৃণার অনুভূতি তত বাড়বে, কমবে না। তাই এমন পরিস্থিতিতে চুপ থেকে শিশুর কাছ থেকে দূরে সরে গিয়ে তাকে একা ছেড়ে দেওয়া উচিত, যাতে তার রাগ দ্রুত কমে যায়। তারপর ঠান্ডা মাথায় সহানুভূতিশীল হয়ে তাকে বোঝাতে হবে।

## সন্তানের অধিকার

শিশুকে ভালো খাবার খাওয়ানো, ভালো পোশাক পরানো এবং যখন শিশু বড় হয় তখন তাকে জ্ঞান শিক্ষা দেওয়া—এগুলো বাবা-মায়ের দায়িত্ব। এছাড়াও

ঘোড়সওয়ারি, তিরন্দাজি এবং সাঁতার শেখানোও বাবা-মায়ের দায়িত্বের অন্তর্ভুক্ত। তাহলে শিশু একজন ভালো মানুষ হিসেবে জীবনযাপন করতে পারে।

## শিশুদের সঙ্গে খেলাধুলা করুন

নবিজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাঁর সামনে শিশুদের দৌড় প্রতিযোগিতা করাতেন। হাদিস শরিফে আছে যে, নবি কারিম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আবদুল্লাহ, উবাইদুল্লাহ এবং কাসির (যারা ছিলেন আব্বাস রা.-এর পুত্র) এদেরকে এক সারিতে দাঁড় করাতেন এবং বলতেন,

‘যে আমার কাছে প্রথমে আসবে, সে এই এই পুরস্কার পাবে।’<sup>১০</sup> ফলে তারা সবাই দৌড়ে নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের কাছে আসত, কেউ তাঁর পিঠের ওপর পড়ত আর কেউ তাঁর বুকের ওপর এসে পড়ত। নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাদের স্নেহ করতেন এবং নিজের শরীরের সঙ্গে মিশিয়ে নিতেন।

আল্লাহর প্রিয় নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম শিশুদের দৌড়াতে বললেন, এরপর তাদেরকে নিজের কাছে ডেকে অত্যন্ত ভালোবাসার সঙ্গে জড়িয়ে ধরলেন। এই ঘটনায় সকল বাবার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বার্তা রয়েছে। বাবাদের উচিত শিশুদের সঙ্গে এমন ছোট ছোট খেলাধুলা করা। এর মাধ্যমে বাবা ও সন্তানের ভালোবাসা এবং ভাই-বোনদের পারস্পরিক সম্পর্ক ও সৌহার্দ্য বৃদ্ধি পায়।

## পরিশ্রমেই মহত্ব

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো, শিশুর লালন-পালনের সময় তাকে এ কথা শেখানো যে, জীবনে কঠোর পরিশ্রম করা অত্যন্ত জরুরি। যদি আপনি তাদের প্রতিটি কাজ নিজেই করে দেন, তাহলে তারা পরিশ্রম করার সুযোগ কোথায় পাবে? তাই শিশুদের কাজ করার সুযোগ দিন, যাতে তারা নিজেদের কাজ নিজেরা করার চেষ্টা করে। গবেষণায় এও লেখা ছিল যে, শিশুদের ঘাম ঝরানোর সুযোগ দিন। অর্থাৎ তারা যেন এত কাজ করে যে, তাদের ঘাম ঝরে, যাতে তারা বুঝতে পারে পরিশ্রম কাকে বলে? শিশুরা যখন পরিশ্রমের ফলাফল দেখে, তখন তারা খুশি হয়।

শিশুকে সবসময় বোঝান যে, পরিশ্রম করা আবশ্যিক, তবে এটি নিশ্চিত নয় যে, পরিশ্রমের পর সফলতা আসবেই; বরং কখনো কখনো ব্যর্থতাও আসতে পারে। এর জন্যও তার মন তৈরি করুন, যাতে শিশু হতাশ না হয় এবং এই ভেবে

---

১০. মুসনাদে আহমাদ, ১৮৩৬

বিষগ্ণতায় না ভোগে যে, আমি এত পরিশ্রম করলাম কিন্তু এই কাজটি করতে পারলাম না! শিশুকে বোঝান যে, ফলাফল আমাদের নিয়ন্ত্রণে নেই, বরং ফলাফল আল্লাহর নিয়ন্ত্রণে; কিন্তু পরিশ্রম করা আমাদের কাজ। যখন ছোটবেলা থেকেই তার এই মানসিকতা তৈরি হবে যে, পরিশ্রম আমাকেই করতে হবে, কিন্তু ফলাফল আল্লাহর নিয়ন্ত্রণে, তখন সে জীবনে কখনো ব্যর্থ হলেও হতাশ হবে না।

## পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার প্রশিক্ষণ

শিশুদের শেখানো উচিত, কীভাবে নিজেদের যত্ন নিতে হয়। শিশুরা সাধারণত তাদের পোশাক, নখ এবং চুলের যত্ন নেয় না। তাদের বোঝাতে হয় যে, নখ ও চুল কাটতে হয়, চুলে চিরুনি দিতে হয় এবং কাপড় পরিষ্কার রাখতে হয়। এই সবকিছু মা-বাবাই শিশুকে শেখাবেন।

## সন্তানের জন্য রোল মডেল হয়ে যান

যদি আপনি চান যে, আপনার সন্তান কোনো কাজ করুক, তবে এর সেরা উপায় হলো, সেই কাজটি নিজে করে দেখানো। শিশুরা দ্রুত অনুকরণ করে। তারা তাদের বাবাকে যেভাবে কাজ করতে দেখে, সেভাবেই করার চেষ্টা করে। Children always copy their parents—অর্থাৎ, শিশুরা সবসময় তাদের বাবা-মাকে অনুকরণ করে।

আমাদের একজন বন্ধু ছিলেন, যিনি মংলা ড্যামের চিফ ইঞ্জিনিয়ার পদে কর্মরত ছিলেন। প্রতিদিন প্রচুর মানুষ তাকে ফোন করত বিদ্যুৎ বেশি যাওয়া নিয়ে, কী সমস্যা ইত্যাদি জানতে চেয়ে। তার একটি অভ্যাস হয়ে গিয়েছিল যে, যখনই ফোন বাজত, তিনি ফোন তুলে বলতেন, Hello, this is chief engineer mangla speaking, যাতে অপর প্রান্তের ব্যক্তি বুঝতে পারে কে কথা বলছে। তিনি বলছিলেন, একদিন আমি বাথরুম থেকে হাত ধুয়ে বাইরে এসে দেখি আমার বাসার ফোনের রিংটোন বাজছে। তিনি বলেন, আমার দুই বছরের ছোট বাচ্চা দৌড়ে এসে রিসিভার তুলে কানে লাগিয়ে বলতে শুরু করল, Hello, chief engineer mangla speaking—অর্থাৎ, এই ছোট বাচ্চাটাও তার বাবাকে অনুকরণ করছে! তাই বাবাকে সবসময় একটি আদর্শ বা রোল মডেল হয়ে থাকতে হয়, যাতে শিশু তার ভালো অভ্যাসগুলো দেখে এবং নিজেও সেই ভালো অভ্যাস গড়ে তোলে।