প্যারেন্টিং (দ্বিতীয় খণ্ড)
শিশুর বিকাশ ও পরিগঠন কৌশল

মূল

ড. হিশাম আলতালিব

ড. আব্দুলহামিদ আবুসুলাইমান

ড. ওমর আলতালিব

ভাষান্তর

ফাতেমা মাহফুজ, হাবীব ক্বাইউম, মেসবাহউদ্দিন,
জিয়াউল হক আদনান, নাঈমা সুলতানা,
বিলকিস সুলতানা, আফিফা রায়হানা

সম্পাদনা

রওশন জান্নাত, ফাতেমা মাহফুজ, মারদিয়া মমতাজ,
আশফাকুল ইসলাম তন্ময়, হালিমা আল হামরা

বিআইআইটি পাবলিকেশন্স

প্রকাশকের কথা

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

শিশু সন্তান লালন-পালনে যে তাত্ত্বিক জ্ঞান দরকার, বাবা-মায়ের মধ্যে সাধারণভাবে তা অনুপস্থিত। সন্তান নেয়ার আগেই যদি প্যারেন্টিং সম্পর্কিত জ্ঞান ও কৌশল ভালোভাবে জানা যায়, তাহলে সন্তানদের আরো কার্যকরী পন্থায় লালন-পালন সম্ভব।

শিশুদের ভালোভাবে বুঝতে পারা, তাদেরকে যথাযথভাবে হ্যান্ডেল করা এবং সে ক্ষেত্রে বাবা-মা-সন্তান'র মধ্যকার কাংখিত আচরণ ও যোগাযোগ কী হবে এবং কীভাবে হবে এ সবটুকুই এক একটি আর্ট (কলা) ও স্ট্রাটেজি (কৌশল) মাত্র।

উপরিউক্ত বিষয়ে মহাগ্রন্থ আল-কুরআনের নির্দেশনা, রসুল (সা.)-এর আদর্শ এবং গুণীজনের অভিজ্ঞতা-এ তিন উৎসের সমন্বয়ে প্রণীত IIIT USA কর্তৃক প্রকাশিত আলোড়ন সৃষ্টিকারী বই 'Parent-Child Relations: A Guide to Raising Children'-এর দ্বিতীয় খণ্ডের বাংলা অনুবাদ গ্রন্থ এটি। উল্লেখ্য, প্রায় ৩৫টিরও বেশি ভাষায় এ গ্রন্থটির অনুবাদ ইতোমধ্যে প্রকাশিত হয়েছে।

এ বইটি বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় তিন মুসলিম স্কলার ড. হিশাম আলতালিব, ড. আব্দুলহামিদ আবুসুলাইমান এবং ড. ওমর আলতালিব কর্তৃক অর্জিত অভিজ্ঞতার সঞ্চয়ন - যা তারা দীর্ঘকাল মুসলিম ও পশ্চিমা দেশে বসবাস করার মাধ্যমে অর্জন করেছেন।

বিশ্বজুড়ে বর্তমানে মূল্যবোধ অবক্ষয়ের যে চিত্র, 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 আবশ্যকীয় বিষয়। তাই প্যারেন্টিং-কে সামাজিক আন্দোলন হিসেবে সমাজে 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

অষ্টম অধ্যায়

চরিত্র গঠনে বিলম্ব নয় ১৫

ভূমিকা ১৬

শিশুর বিকাশের পর্যায়সমূহ ২০

জনপ্রিয় মনোবিজ্ঞানে (Pop Psychology) কতটা আস্থা রাখা যায়? ২১

কুরআনে উল্লিখিত মানব উন্নয়নের পর্যায়সমূহ ২৩

গর্ভধারণ, গর্ভাবস্থা ও প্রসবের অলৌকিকতা ২৬

বেড়ে ওঠার বিভিন্ন ধাপ: জন্ম থেকে বৃদ্ধাবস্থা ২৮

জন্ম ০ -৪ মাস ২৯

০৫ -১৮ মাস ৩০

১৮-৩৬ মাস ৩২

০৪-০৭ বছর ৩৪

০৭-১৪ বছর ৩৬

১১-১৩ বছর: মেয়েদের ঋতুস্রাব ৩৮

১৩-১৫ বছর: যখন ছেলে থেকে পুরুষ হয় ৩৯

১৪-২১ বছর ৪০

টিনেজারদের উপলব্ধি করতে পারা ৪০

২১-৩৫ বছর: যুবক ৪৬

৩৫-৫০ বা ৬০ বছর: মধ্যবয়স ৪৬

৬০-উর্ধ্ব: বার্ধক্য (শাইখুখাহ্) ৪৬

উন্নয়নের ধাপগুলিকে পুঁজি করা ৪৮

প্রথম দুই বছর পর্যন্ত মাতৃদুগ্ধ পান ৪৮

আল্লাহ'র প্রতি ভালোবাসা এবং ভয় ৪৮

মুখস্থকরণ ৪৯

দাওয়াহ'র দৃষ্টিভঙ্গি ৪৯

বয়ঃসন্ধিকালে সমালোচনা করার ক্ষেত্রে সংবেদনশীলতা ৪৯

নিজের পরিচয় তৈরিতে গুরুত্ব দেয়া ৪৯

দ্বিতীয় কোনো ভাষা শেখা ৫০

মুখস্থকরণে পূর্ব এবং পশ্চিম ৫১

একটিভিটি ৫৩

নবম অধ্যায়

সুস্বাস্থ্যের অধিকারী সন্তান লাভের উপায়

পরিচ্ছন্নতা, পুষ্টি, ব্যায়াম এবং ঘুম **৫৫**

ভূমিকা: প্রথমেই স্বাস্থ্য ৫৭

গর্ভধারণের সময় ৫৭

প্রসবের পর: টিকা সম্পর্কে বিতর্ক ৫৯

টিকার বিপক্ষে যত যুক্তি-তর্ক ৬১

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ৬৩

স্বাস্থ্যের ব্যাপারে ইসলামের কিছু নিয়ম-কানুন ৬৪

টয়লেটে পরিচ্ছন্নতা ৬৫

চুল ও নখ ৬৬

পুষ্টি ৭০

অতিভোজন ৭১

খাদ্যাভ্যাস বিষয়ে ইমাম গাজ্জালীর মতামত ৭৪

শিশুদের পুষ্টি বিষয়ক প্রয়োজনীয় তথ্য ৭৪

গর্ভাবস্থা ৭৬৪

জন্ম ও বাল্যকাল ৭৫

টিনেজপূর্ব বয়স এবং টিনেজ ৭৫

২ থেকে ১০ বছর বয়সী বাচ্চাদের খাবারের নমুনা ৭৬
যে প্রশ্নগুলি প্রায়ই শোনা যায় ৭৭
খাবারের ব্যাপারে কুরআনের নির্দেশনা ৮৪
শিশুদের ব্যায়াম ৮৭
বাচ্চাদের জুতা ৮৮
বাচ্চাদেরকে প্রাণচঞ্চল করার উপায় ৮৯
ব্যায়ামের সুপারিশকৃত সময়সূচি ৯০
ঘুম ৯২
চিকিৎসাশাস্ত্রে ঘুমাতে না পারার ফলাফল ৯৪
মাদকদ্রব্য: মদ্যপান ও নেশাকর বস্তু প্রতিরোধ ৯৬
বাচ্চাদেরকে প্রলোভন দেখানো ৯৭
মাদক ব্যবহারের প্রাথমিক আলামত অনুসন্ধান: মা-বাবা কী করতে পারেন? ৯৮
মাদকাসক্তি বনাম পরিবারের সাথে মজবুত সংযোগ ১০৩
সুশ্রূষামূলক কর্মসূচি: প্রতিষেধক হিসেবে ধর্ম ১০৬
আইন ভঙ্গ করা ১০৭
একটিভিটি ১০৯

দশম অধ্যায়
মাতৃদুগ্ধ পান ১১৩

ভূমিকা ১১৪
মাতৃদুগ্ধ পানের ক্ষেত্রে কুরআনের নির্দেশনা ১১৭
বুকের দুধের মনস্তাত্ত্বিক ও চিকিৎসা বিদ্যাগত সুবিধা ১২০
আমেরিকান বাণিজ্য ও মাতৃদুগ্ধ ১২৩
মুসলিম বিশ্ব ও মাতৃদুগ্ধ ১২৫
বেবি ফুড কোম্পানি ১২৫

ইমাম 'আলী ও ইবন হাযমের মতামত ১২৬
স্তন্যপান করানোর সময়সীমা ১২৭
মাতৃদুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য উপকারী পরামর্শ ১২৮
মাতৃদুগ্ধ দানকারী মায়ের দৈনিক খাদ্য ১৩০
শারীরিকভাবে সবল জাতি ১৩১
একটিভিটি ১৩৪

একাদশ অধ্যায়
শিশুর মস্তিষ্ক: ব্যবহার করুন নয়ত হারিয়ে যাবে! ১৩৯

ভূমিকা ১৪১
সম্ভাবনার দ্বার ১৪১
স্নায়ুকোষ (নিউরন) ও মস্তিষ্কের নেটওয়ার্কের বিকাশ ১৪৩
দৃষ্টি ১৪৫
শব্দ ১৪৫
সঙ্গীত ১৪৬
জন্ম এবং সঙ্গীত থেরাপি ১৪৮
আবেগ ১৪৮
মানসিক চাপ আবেগীয় বর্তনীর (circuit) পুনঃসংযোগকারক ১৫০
গতিবিধি ১৫০
শৈশবে শব্দভাণ্ডারের বিকাশ ও মুখস্থচর্চা ১৫১
যেভাবে মস্তিষ্ক পরিবর্তিত হয় ১৫২
মা-বাবা সন্তানের সাথে ইতিবাচক কথা বলবে ১৫২
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের দ্য হেড স্টার্ট প্রি-স্কুল প্রোগ্রাম ১৫৩
বাবা-মায়েরা কী করতে পারেন? ১৫৫
    মস্তিষ্কে যুক্তিবিদ্যা ১৫৫
    মস্তিষ্কে সঙ্গীত ১৫৫
    মস্তিষ্কে ভাষাজ্ঞান ১৫৬

ইসলামে গান এবং বাদ্য ১৫৬
ইসলামে ছবি এবং ভাস্কর্য ১৫৯
অল্প বয়সী শিশুর মস্তিষ্কের উন্নয়ন ১৬০
পরিবেশের গুরুত্বপূর্ণ নিদর্শনগুলির প্রতি মনোনিবেশ ১৬০
শিশুদের সক্রিয়তায় উৎসাহ প্রদান ১৬০
শিশুদের সাথে কথা বলা এবং তা বিশদ ব্যাখ্যা করা ১৬১
একটি ইতিবাচক, উদ্দেশ্যমূলক এবং ফলপ্রসূ পরিবেশ বজায় রাখা ১৬১
অনুশীলনে উৎসাহ এবং পুনরাবৃত্তিকে স্বাগত জানানো ১৬১
যেভাবে আবেগ যুক্তিকে অগ্রাহ্য করে ১৬২
মায়ের যত্ন অপরিহার্য ১৬৪
কোন জিনিসটি আমাদের গড়ে তোলে: প্রকৃতি, প্রতিপালন নাকি ভাগ্য? ১৬৫
মস্তিষ্কের বিকাশ: ছেলে এবং মেয়েদের ওপর আবেগের প্রভাব ১৬৮
মনুষ্যজাতির সাফল্য কি ০ থেকে ৫ বছর বয়সের মাঝেই নিহিত? ১৬৮
একটিভিটি ১৭০

দ্বাদশ অধ্যায়
ছেলে ও মেয়ের বেড়ে ওঠা: পার্থক্য আছে কি? ১৭১

ভূমিকা ১৭২
সুনির্দিষ্ট পার্থক্য: যুক্তি বনাম আবেগ ১৭৩
আবেগীয় সংযুক্তি ১৭৭
অনুভূতি ১৭৭
সামাজিক অবস্থান ১৭৮
মুখাবয়বের অভিব্যক্তি ১৭৯
ছেলে-মেয়েদের প্রতি কিছু বাধাধরা সংস্কৃতি ১৭৯
তীব্র শোক বা দুর্দশা ১৮০
যৌন পার্থক্য ১৮০

লিঙ্গ বৈষম্য: অনুগ্রহ নয়, যথাযথ ভূমিকা ১৮১
আমেরিকান নারী ও পুরুষদের অগ্রাধিকার: একটি জরিপ ১৮৪
লিঙ্গ বিভাজন কখন শুরু হয়? ১৮৬
পুরুষালি মেয়ে ও মেয়েলি পুরুষ ১৮৮
লিঙ্গভেদে প্যারেন্টিং-এর অবস্থান ১৯০
কেন এই অসঙ্গতি? ১৯১
যত্নবান হিসেবে বাবার ক্ষেত্রে বাস্তবতা ও প্রচলিত উপকথা ১৯২
শিশুর ওপর বাবার অনুপস্থিতির প্রভাব ১৯৩
ছেলে-মেয়ের প্রয়োজনের ভিন্নতা ১৯৩
একটি ছোট বালিকার কী প্রয়োজন ১৯৪
একটি ছোট বালকের কী প্রয়োজন ১৯৬
লিঙ্গ পার্থক্যের প্রতি যৌক্তিক প্রতিক্রিয়া ১৯৮
বিভ্রান্তিকর লিঙ্গ সাথে শারীরিক বা মানসিক প্রকৃতি ১৯৮
ছেলে-মেয়ের শেখার পদ্ধতি ভিন্ন ভিন্ন ২০১
বিদ্যালয় ও শ্রেণিকক্ষে ছেলে-মেয়ের পৃথকীকরণ ২০৪
শিশু লালন-পালন ও লিঙ্গ: ইসলামের পরিভাষা ২০৭
আল্লাহ যা করেন ভালোর জন্য করেন: চায়না, জার্মানি ও ভারতের উদাহরণ ২১০
একটিভিটি ২১২

ত্রয়োদশ অধ্যায়
যৌনশিক্ষা: বাচ্চাদের আমরা কী বলবো? ২১৫

ভূমিকা ২১৭
যৌনশিক্ষা কী? ২১৭
যুক্তরাষ্ট্রের অবস্থা ২১৯
যুক্তরাষ্ট্রের মা ও মেয়ের উপলব্ধি ২২৩
মূল্যবোধ এবং সেক্স: একাল ও সেকাল ২২৪
কেন যৌনশিক্ষা? এটি কি শেখানো উচিত? ২২৬

বাচ্চাদের কী শেখাতে হবে? ২২৮
যৌন অপব্যবহার! এটি কতটা ভয়াবহ? ২৩০
ব্যভিচার ও যিনার শাস্তির আইনের পিছনে যৌক্তিকতা ২৩৪
সেক্সের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া রোগ ২৩৫
ছেলেবন্ধু-মেয়েবন্ধু সম্পর্ক ২৩৭
অল্পবয়সে মা হওয়া: ইসলামে গর্ভপাত এবং দত্তক নেয়া ২৪১
গর্ভপাত ২৪২
ইসলামে দত্তক ২৪৪
প্রত্যেক মানুষ তার জন্মদাতা বাবার নামে পরিচিত হয় ২৪৫
সমকামিতা এবং বাবা-মা ২৪৬
ইসলামে যৌনশিক্ষা ২৫১
ছেলে-মেয়েদের প্রতি বাবা-মায়ের দায়িত্ব ২৫৫
স্বাস্থ্যবিধি: ঋতুস্রাব, গুপ্ত লোম, খাৎনা, বীর্য ২৫৬
বয়ঃসন্ধিকাল এবং সংযম ২৫৮
যৌন দ্বন্দ্ব নিরসনে ইসলামের সমাধান: প্রতিরোধমূলক নীতিমালা ২৬১
শালীনতা (হায়া) ২৬৪
নির্ধারিত পোশাক-পরিচ্ছদ ২৭০
অবাধ মেলামেশা ও খালওয়া না করা ২৭২
সমবয়সীদের চাপ এবং অন্য কারণসমূহ ২৭৩
কী করা উচিত ২৭৪
তাড়াতাড়ি বিয়ে ২৭৫
শিক্ষা ব্যবস্থা এবং তাড়াতাড়ি বিয়ের মধ্যকার দ্বন্দ্ব ২৭৭
বড়দের যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া থেকে শিশুদের সুরক্ষা ২৮১
যথাযথ বয়সে শিশুদের পতিতাবৃত্তি সম্পর্কে সচেতন করা ২৮৩
যখন একটি শিশু ধর্ষণ বা অজাচারের (incest) শিকার হয় ২৮৪
ইসলামি যৌনশিক্ষার পাঠ্যক্রম ২৮৭
একটিভিটি ২৯০