

০১. আপনার অনাগত সন্তানের জন্যে মনছবি দেখুন। মেধায়-মননে-সৃজনে তাকে যেভাবে দেখতে চান ঠিক সেভাবে দেখুন। মনছবি যত নিখুঁত ও পরিপূর্ণ হবে তত বেশি তা সন্তানের মধ্যে প্রতিফলিত হবে।

০২. সামর্থ্য থাকলে একটি/দুটি নয়, কমপক্ষে চার/পাঁচ সন্তানের গর্ভিত বাবা-মা হোন। এরাই পরিবারকে প্রাণচঞ্চল রাখবে।

০৩. গর্ভধারণকালে মায়ের কাছ থেকে তথ্য সন্তানের ডিএনএ লেভেলে চলে যায়। সুস্থ-আলোকিত সন্তানের জন্যে এ সময় উৎফুল্ল থাকুন, সং চিন্তা করুন।

০৪. গর্ভে সন্তান এলে তাকে কাজীকৃত ও প্রত্যাশিত মনে করুন। পৃথিবীতে তার আগমনকে হাসিমুখে বরণ করে নিন।

০৫. সুষম পুষ্টির জন্যে মা হিসেবে শিশুকে বুকের দুধ দিন। এতে আপনার সাথে তার ভালবাসার অচ্ছেদ্য বন্ধনও গড়ে উঠবে।

০৬. শিশুর সুস্থ মানসিক বিকাশে মা-বাবা ও ঘনিষ্ঠ স্বজনদের কোনো বিকল্প নেই। আয়া-বুয়া যত্ন করতে পারলেও লালন করতে পারে না।

০৭. ‘ছেলে নিজের, মেয়ে পরের’ ভেবে মেয়ের প্রতি বৈষম্য করে তাকে অনিশ্চয়তা ও হীনস্বন্যতায় ভোগাবেন না।

০৮. ছেলে-মেয়েতে বৈষম্য না করে সমান দৃষ্টিতে দেখুন। ছেলে আপনার হলে মেয়েও আপনার।

০৯. এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সাথে তুলনা না করে প্রত্যেককে তার যোগ্যতা ও কাজের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করুন।

১০. একান্নবর্তী পরিবার হলে সবার সন্তানকেই এক নজরে দেখুন।

১১. সহজাতভাবেই সন্তানের ওপর মায়ের প্রভাব বেশি। তাই মা হিসেবে তাকে অনন্য মানুষ করে গড়ে তুলুন।

১২. বাবা-মা কে বেশি আদর করে- এ জাতীয় প্রশ্ন করে শিশুকে তুলনার বিভ্রান্তিতে ফেলবেন না।

১৩. একে অপরের চেয়ে সন্তানকে বেশি আদর করেন বোঝায় এমন আচরণ করবেন না। দুজনকেই তার প্রয়োজন।

১৪. পেশাগত ব্যস্ততার দোহাই দিয়ে সন্তানের প্রতি বেখেয়াল হবেন না।

১৫. সন্তান বিনোদন ও বন্ধুত্বের নামে অপসংস্কৃতি ও ড্রাগসের শিকার হচ্ছে কি-না তা লক্ষ্য রাখুন।

১৬. সন্তানকে পর্যাণ্ড সময় দিন। আপনি যদি না দেন, তখন ফোন, আড্ডা, টিভি, ইন্টারনেট, গেমস, কমিকস, বাজে বই বা ক্ষতিকর বন্ধুত্ব তাকে নষ্ট করবে।

১৭. পারিবারিকভাবে ভ্রমণ করুন। শিশু সদস্যটিকেও সঙ্গে নিন। এতে তার সাথে বন্ধুত্ব গড়ে উঠবে।

১৮. প্রচুর অর্থ-বিত্ত নয়, নিজেকে আদর্শ মা-বাবার মডেল হিসেবে তুলে ধরতে পারলেই তা হবে সন্তানের পাথেয়।

১৯. নিজেকে আদর্শ হিসেবে উপস্থাপন করুন। মমতা ও দূরদৃষ্টিসম্পন্ন কল্যাণকামিতায় তাকে বড় করে তুলুন।

২০. সন্তানের কাছে নিজেকে নিষ্পাপ, নির্ভুল, অভ্রান্ত হিসেবে তুলে ধরবেন না। কারণ কখনো যদি আপনার ভুল প্রকাশিত হয়ে পড়ে তখন সে বিভ্রান্ত হবে।

২১. ভুল করে ফেললে অকপটে দুঃখ প্রকাশ করুন। এতে আপনার প্রতি সন্তানের শ্রদ্ধাবোধ যেমন বাড়বে তেমনি আপনিও তার মডেল হতে পারবেন।

২২. সন্তানের ছোটখাটো অসুখকে স্বাভাবিকভাবে নেবেন। কেননা আপনার মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে অবচেতন ভাবেও সে অসুস্থ হয়ে যেতে পারে।

২৩. ভুল করে ফেললে মাঝে মাঝে তার মাশুল পেতে দিন। তখন পরিণতি থেকে সে শিক্ষা নিতে পারবে।

২৪. সন্তানের কোনো ভুলকে অপরাধ বা পাপ হিসেবে তুলে না ধরে শোধরাবার চেষ্টা করুন। এতে তার চিন্তা ও মূল্যবোধের মধ্যে ভারসাম্যের সৃষ্টি হবে।

২৫. সন্তানের সাথে প্রয়োজনে দৃঢ় হতে দ্বিধা করবেন না। আপনার দৃঢ়তা তার নিরাপত্তাবোধকে বাড়াবে।

২৬. সন্তানের বদভ্যাসকে অন্ধুরে বিনাশ করুন। মারবেন না। প্রয়োজনে শাস্তি দিন।

২৭. অন্যের সামনে বকবেন না, ভুল ধরিয়ে অপ্রস্তুত করবেন না। আড়ালে সংশোধন করে শোধরে নিতে দিন।

২৮. শুধু শাসন করে সন্তান মানুষ করা যায় না। তার মেধার বিকাশে স্নেহ, মমতা ও সমমর্জিতার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি।

২৯. আল্লাদ দিয়ে তার সব চাওয়া না মিটিয়ে শুধু প্রয়োজনটুকু পূরণ করুন।

৩০. সন্তানের সামনে স্বামী/স্ত্রীর সাথে ঝগড়া এবং পরস্পরের ভুল-ত্রুটি নিয়ে সমালোচনা করবেন না। এতে সে অশ্রদ্ধা ও দুর্ব্যবহার করতে শিখবে।

৩১. ‘তোকে দিয়ে কিছু হবে না’- এ জাতীয় কথা বলে তার যোগ্যতার চেয়ে ছোট করবেন না। নিজের গুরুত্ব বোঝাতে গিয়ে সে যদি ভুল করে তাহলে আপনাকেই তার মাশুল দিতে হবে।

৩২. ব্যর্থতার প্রসঙ্গ তুলে খোঁটা দেবেন না, আপনার উৎসাহ তার ব্যর্থতাকেও সাফল্যে রূপান্তরিত করতে পারে।

৩৩. জীবনের লক্ষ্য চাপিয়ে দেবেন না। তাকেই সিদ্ধান্ত নিতে দিন। তবে সে লক্ষ্য বাছাইপর্বে ও অর্জনে তাকে সবারকম সহযোগিতা করুন।

৩৪. নেতিবাচক কথা বলে তিরস্কার করবেন না। ধমকে কথা বলবেন না। রাগের মাথায় অভিশাপ দেবেন না।

৩৫. সন্তানের মধ্যে আত্মিক-আধ্যাত্মিক মূল্যবোধের সঞ্চার করুন। ধর্মের শাস্ত্রত সুন্দর কথাগুলো ছোটবেলা থেকেই তাকে বলুন। এতে তার নৈতিক ও মানবিক শক্তি জাগ্রত হতে থাকবে।

৩৬. আগে সালাম দেয়া ও হাত মেলানোয় তাকে অভ্যস্ত করে তুলুন।

৩৭. শিশুকাল থেকেই সন্তানের মধ্যে দাতার অভ্যাস গড়ে তুলুন। দেয়ার আনন্দের স্বাদ তাকে পেতে দিন।

৩৮. তার মধ্যে রাতারাতি ভালো গুণাবলি দেখতে চাইবেন না। ধৈর্য ধরে পরিবর্তনের জন্যে তাকে উদ্বুদ্ধ করুন।

৩৯. আপনাকে সে ঘৃণা করে- এরকম আবেগজনিত কথাকে গুরুত্ব দেবেন না।

৪০. যেকোনো ভালো কাজে সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করুন। কাজে সংযুক্ত না রাখলে খেলালীপনায় সে তার সময় নষ্ট করবে।

৪১. ছোট থেকেই একটু একটু করে দায়িত্ব দিয়ে তাকে স্বাবলম্বী করে তুলুন। তার কাজ যতটা সম্ভব তাকেই করতে উদ্বুদ্ধ করুন।

৪২. সবসময় আদেশ-নির্দেশ না করে তার করণীয় যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

৪৩. একই কথা বারবার বলবেন না। এতে আপনার কথার গুরুত্ব কমে যাবে।

৪৪. প্রশ্ন করলে সন্তানকে থামিয়ে দেবেন না। আপনি উত্তর না দিলে তখন অন্যদের জিজ্ঞেস করবে। সে উত্তর সঠিক না-ও হতে পারে।

৪৫. বিষয় ও বয়স বুঝে সন্তানকেও পারিবারিক পরামর্শে অংশীদার করুন।

৪৬. পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য ও বাস্তব অবস্থা সম্পর্কে যথাযথ ধারণা দিন। আর্থিক ব্যাপারে ভুল ধারণা দেবেন না।

৪৭. উপার্জনক্ষম ছেলে চাকরি পাচ্ছে না বলে ভরৎসনা করে তার হতাশাকে বাড়িয়ে দেবেন না। পুনরায় চেষ্টার জন্যে তাকে প্রেরণা ও সাহস দিন।

৪৮. চাকরির পরিবর্তে স্বাধীন পেশা গ্রহণে উদ্বুদ্ধ করুন। স্বাধীন পেশাই মেধাকে পরিপূর্ণরূপে বিকশিত করে।

৪৯. বেড়ে ওঠার একটি পর্যায়ের পরে তার সব ব্যাপারে হস্তক্ষেপ না করে চিন্তা ও সিদ্ধান্তগ্রহণের স্বাধীনতা দিন। এতে সে স্বনির্ভর হয়ে উঠবে।

৫০. একই ব্যাপারে বাবা-মা ভিন্ন মত দেবেন না। এতে সে বিভ্রান্ত হবে।

৫১. সন্তানের ভালো বন্ধু হোন। বন্ধুদের দ্বারাই সে সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত হয়।

৫২. শিশুদের কাছে ভয় হচ্ছে নেতিবাচক বাস্তবতা। তাদের ভয়কে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করবেন না। ভয় দূর করতে সাহস দিয়ে উদ্বুদ্ধ করুন। কোয়ান্টা ভঙ্গি শিখিয়ে দিন।

৫৩. ছেলে/মেয়ের দাম্পত্য জীবনে নাক গলানো থেকে বিরত থাকুন।

৫৪. পারিবারিক সুসম্পর্ক আবর্তিত হয় মা এবং বাবাকে ঘিরে। আপনার জীবনে বাবা-মায়ের দোয়াকে গুরুত্ব দিন এবং তাদের সুখ-শান্তি নিশ্চিত করুন।

৫৫. বয়োবৃদ্ধ মা-বাবাকে নিজের শিশু সন্তানের মতো যত্ন নিন।

৫৬. বাবা-মায়ের কোনো ভুল আচরণে ক্ষুব্ধ হবেন না। অভিভাবকদের প্রতি ক্ষোভ সাফল্যের পথে অন্তরায়।

৫৭. আপনার প্রতি বাবা-মায়ের অন্যায়কে ক্ষমার চোখে দেখুন। মনে রাখুন- তাদের মাধ্যমেই আপনি পৃথিবীতে এসেছেন।

৫৮. সন্তানের প্রতি আসক্ত হবেন না। সে আপনার সম্পত্তি নয়, আপনার কাছে স্রষ্টার আমানত। তাকে যথাযথ শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও নৈতিকগুণে গুণান্বিত করে অনন্য মানুষ রূপে গড়ে তোলা পর্যন্তই আপনার দায়িত্ব।

৫৯. সন্তানের প্রতি আপনার কর্তব্য পালনের জন্যে প্রতিদানের আশা করবেন না। বার্ষিক্যে তাকেই আশ্রয়স্থল হিসেবে ভাববেন না। স্রষ্টাই প্রকৃত আশ্রয়দাতা।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৩-০৮৭০৬৮

E-Mail : info@quantumf.org

Web Site : www.quantummethord.org

July 2007 ■ WINDOWS ■ 0170-518825