নিত্যদিন শত টিপস প্যারেন্টিং

মহাজাতক

প্যারেন্টিং
সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং সৃজনশীলতা

নিত্যদিন শত টিপস প্যারেন্টিং

নিত্যদিন শত টিপস প্যারেন্টিং

মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

প্রথম প্রকাশ : এপ্রিল, ২০২৫

মুদ্রাকর

প্রজ্ঞাপ্রকাশ

ইসলাম ভবন, ৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৫৫ টাকা

[এ বই থেকে প্রাপ্ত আয় সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত]

ISBN : 978-984-35-7477-0

100 Tips on Parenting

By : **Mahajataq**

নিত্যদিন শত টিপস প্যারেন্টিং

মহাজাতক

লেখকের অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- শুদ্ধাচার
- হাদীস পাঠ
- আত্মনির্মাণ
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- 1001 Autosuggestions to change your
- life
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার
- কাজ প্রেম দেশ
- কোয়ান্টাম ভাবনা ফিউশন
- নিত্যদিন শত আয়াত
- নিত্যদিন শত হাদীস
- নিত্যদিন শত অটোসাজেশন

প্যারেন্টিং : শুরু করুন ‘শুরু’ থেকে

সম্রাট আলেকজান্ডারের শিক্ষক গ্রিক দার্শনিক এরিস্টটলের কাছে এক নারী এলেন। জিজ্ঞেস করলেন, আমার সন্তানের প্রশিক্ষণ শুরু করব কখন থেকে? এরিস্টটল জিজ্ঞেস করলেন, সন্তানের বয়স কত? মা বললেন, পাঁচ বছর। আঁতকে উঠলেন এরিস্টটল। বললেন এক্ষুণি যাও, প্রশিক্ষণ শুরু করো! তুমি তো পাঁচ বছর দেরি করে ফেলেছ।

এ ঘটনা বলে দেয় প্যারেন্টিং নিয়ে চিন্তা শুধু এখনকার মা-বাবারা করেন না, সব যুগেই

মা-বাবারা করতেন। এরিস্টটল বলেছেন, জন্ম থেকেই গড়ে তুলতে হবে সন্তানকে। আর এখনকার বিজ্ঞানীরা বলেন, প্যারেন্টিং শুরু করতে হবে ভ্রূণ থেকে। ধর্ম এদিক থেকে আরো একধাপ এগিয়ে বলে, বিয়ের রাত থেকেই প্রার্থনা করো সুসন্তানের। আর মধ্যযুগে ইমাম আসাকির বলেন, সন্তানকে শুদ্ধাচারী করতে হলে আপনাকে হতে হবে তার মডেল।

সুসন্তান গড়ার ভাবনা ফলপ্রসূ করার জন্যেই *নিত্যদিন শত টিপস প্যারেন্টিং*। পরীক্ষিত এই টিপসগুলো সন্তানকে ভালো ও সফল মানুষ হিসেবে গড়ার এক সুন্দর গাইডলাইন।

দাম্পত্য জীবন শুরু করুন
সুসন্তান কামনার মধ্য দিয়ে।
সুসন্তান ভাবনা দাম্পত্য জীবনকে
প্রভাবিত করলে সন্তান লালন
আপনার জন্যে সহজ হবে।

পরিকল্পিত হোক বা অপ্রত্যাশিত,
গর্ভে সন্তান এলে আনন্দিত হোন।
বার বার প্রভুর প্রতি
কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন,
স্রষ্টার রহমত হিসেবে গ্রহণ করুন।

গর্ভাবস্থায় মায়ের কাছ থেকে
তথ্য সঞ্চারিত হয়
সন্তানের ডিএনএ-তে।
তাই এসময় যত উৎফুল্ল থাকবেন,
ভালো চিন্তা করবেন,
প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করবেন,
অনাগত সন্তান সুস্থ ও
মেধাবী হওয়ার সম্ভাবনা তত বাড়বে।

গর্ভাবস্থায় ধর্মগ্রন্থ, ভালো বই ও
মহামানবদের জীবনী পড়ুন।
অনাগত সন্তানকে যেভাবে দেখতে চান—
সেই মনছবি দেখুন।
নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন।
অটোসাজেশন দিন—

আমার সন্তান
সুন্দর হবে, সুস্থ হবে,
মেধাবী হবে, ভালো হবে।
আমার সন্তান
ভূমিষ্ঠ হবে স্বাভাবিকভাবে।

গর্ভবতী মায়ের শোবার ঘরে
শিশুদের সুন্দর ছবি টাঙিয়ে রাখুন।

ক্যারিয়ার/ পরিবার বড় হওয়ার প্রতি
অনীহা/ গর্ভস্থ সন্তান মেয়ে/
আর্থিক সামর্থ্য—এসব নিয়ে দুশ্চিন্তা করে
ভ্রূণহত্যা করবেন না।
ভ্রূণহত্যা প্রাণ হত্যারই নামান্তর।

শিশুর অটিজমের ঝুঁকি কমাতে
গর্ভকালীন সময়ে চিনিজাত খাবার,
চকলেট, আইসক্রিম, কোল্ড ড্রিংকস,
ফাস্ট ফুড, ক্যাফেইন জাতীয় পানীয়
পুরোপুরি বর্জন করুন।
টিভি ও ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস
আসক্তি থেকে দূরে থাকুন।

একটি বা দুটি নয়,
কমপক্ষে চার-পাঁচ সন্তানের
গর্বিত মা-বাবা হোন।
এরাই পরস্পরকে দেখে রাখবে এবং
পরিবারকে প্রাণচঞ্চল রাখবে।

সিজারিয়ান শিশু বেশি বুদ্ধিমান হয়—
এটি একটি ভুল ধারণা।
তাই নরমাল ডেলিভারি কামনা করুন।
এ নিয়তে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে
যোগাসন করুন। দান ও দোয়া করুন।

আপনি ইসলাম ধর্মের অনুসারী হলে,
জন্মের পর প্রথম সুযোগে নবজাতককে
আজানের ধ্বনি শোনান।
এটি নবীজীর (স) সুন্নত।

জন্মের পর যত দ্রুত সম্ভব
শিশুকে মায়ের কোলে দিন।
নবজাতক যত দ্রুত এবং যত বেশিক্ষণ
মায়ের সংস্পর্শে থাকবে,
তা শিশুর জন্যে তত মঙ্গলজনক।

নবজাতকের প্রথম খাবার হোক
মায়ের বুকের শালদুধ।
শালদুধ শিশুর
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
জন্মের ছয় মাস বয়স পর্যন্ত
শিশুর খাবার হিসেবে
শুধু মায়ের দুধই যথেষ্ট।

সুনির্দিষ্ট স্বাস্থ্যজটিলতা ছাড়া
শিশুকে মায়ের দুধ থেকে
বঞ্চিত করবেন না।
যদি সম্ভব হয়,
পুরো দুই বছর শিশুকে
বুকের দুধ খাওয়াবেন।

জন্মের পরপর শিশুর ছবি তোলা/
ভিডিও করা থেকে বিরত থাকুন।
জন্মের পর প্রথম ১৮ মাস পর্যন্ত
শিশুকে টিভি বা ইলেকট্রনিক স্ক্রিন থেকে
যথাসম্ভব দূরে রাখুন।
শিশুকে কাপড় না পরিয়ে কখনো ছবি
তুলবেন না, জনসমক্ষে আনবেন না।

আপনার বিশ্বাস ও সংস্কৃতির সাথে
সামঞ্জস্য রেখেই নবজাতকের নাম রাখুন।
নাম যেন অবশ্যই
সুন্দর এবং অর্থপূর্ণ হয়—
সেদিকে খেয়াল রাখুন।

শিশুকে তার নাম ধরে ডাকুন।
আদর করে নাম বিকৃত করে
ডাকবেন না অথবা খ্যাপাবেন না।

শিশু তাড়াতাড়ি হাঁটতে শিখবে ভেবে
ওয়াকার ব্যবহার করবেন না।
এতে শিশুর মেরুদণ্ড ও কোমরের হাড়
ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ার আশঙ্কা রয়েছে।
আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিক্স
শিশুদের ওয়াকার ব্যবহার
করতে নিষেধ করেছে।

শিশুকে জোর করে কোলে নেবেন না।
এমনভাবে আদর করবেন না,
যাতে তার কষ্ট হয় বা সে ভয় পায়।
যেমন : শূন্যে ছুড়ে দেয়া,
গাল টানা, কান টানা, ঝাঁকানো,
কাতুকুতু দেয়া ইত্যাদি।

সস্তা জনপ্রিয়তার লোভে
শিশুকে সাথে নিয়ে সেলফি তুলে,
ভিডিও বানিয়ে
অনলাইনে শেয়ার করবেন না বা
তার নামে একাউন্ট খুলবেন না।
এটি অনৈতিক এবং
শিশুর জন্যে ক্ষতিকর।

টিভি ট্যাব ল্যাপটপ বা
মোবাইল ফোন দেখিয়ে
শিশুকে খাওয়াবেন না।
এতে খাবারের স্বাদ-গন্ধ-রঙের
তফাত সে বুঝতে পারে না।
ভিডিও দেখে খেতে অভ্যস্ত হলে
শিশুর হজমপ্রক্রিয়া বিঘ্নিত হয়।

সন্তান নাদুসনুদুস বা মোটাসোটা হয় নি
বলে সারাক্ষণ খাওয়ানোর জন্যে
জোরজবরদস্তি করবেন না।
হালকা গড়ন হলেও
শিশু যেন দৌড়ঝাঁপে প্রাণবন্ত থাকে,
সেজন্যে তার সুষম পুষ্টির দিকে
মনোযোগ দিন।
ক্ষুধা পেলে সে নিজেই
খাবার চেয়ে নেবে।

যে ভালো কাজ ও আচরণ
শিশুকে শেখাতে চান,
সেই কথাগুলো ঘুম পাড়ানোর সময়
তার মাথায় হাত বুলিয়ে বলতে থাকুন।
যেমন : তুমি ভালো মানুষ হবে/
তুমি সাহসী।

সন্তানকে তার দাদা-দাদি,
নানা-নানিসহ পরিবারের অন্যান্য
সদস্যদের সান্নিধ্য থেকে
বঞ্চিত করবেন না।
সন্তানের সুন্দর বিকাশে
তাদের কোনো বিকল্প নেই।

আনন্দ বা কৌতুক করতে গিয়ে
শিশুদের রাগিয়ে দেবেন না, কাঁদাবেন না।
শিশুরা এক জায়গায় থাকলে
মজা করে তাদের মধ্যে
ঝগড়া বাঁধাবেন না।

শিশুদের ভয় দেখিয়ে খাওয়াবেন না,
ঘুম পাড়াবেন না।
ভূত-প্রেতের গল্প বা কাহিনী বলবেন না।
কাউকে ভীতিকর হিসেবে
উপস্থাপন করবেন না।

শিশুদের ভয়কে তুচ্ছতাচ্ছিল্য বা
অস্বীকার করবেন না।
ভয় দূর করতে সাহস দিয়ে
উজ্জীবিত করুন।
কোয়ান্টা ভঙ্গি শিখিয়ে দিন।

শিশু কোথাও পড়ে গিয়ে
আঘাত পেলে সে স্থানটিকে
পাল্টা আঘাত করতে বলবেন না।
এতে সে প্রতিশোধপরায়ণ
হয়ে উঠতে পারে।

তোমাকে হাসপাতাল বা রাস্তা থেকে
কুড়িয়ে/ কিনে আনা হয়েছে—
এমন অবান্তর কথা বলবেন না।
এসব কথা শিশুমনে
দুঃখবোধ ও অনিরাপত্তাবোধ
তৈরি করতে পারে।

শিশুসন্তানকে নিয়ে যখন
ঘরের বাইরে যাবেন,
তার প্রয়োজনীয় খাবার, পানি,
টিস্যু/ রুমাল এবং আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র
সাথে রাখুন। অন্যের কাছ থেকে
যেন এসব চাইতে না হয় বা
খোঁজাখুঁজি করতে না হয়।

শারীরিক অবয়ব, খারাপ রেজাল্ট,
দুষ্টুমিসহ কোনো প্রসঙ্গ তুলে
শিশুকে খোঁটা দেবেন না।

কখনো বলবেন না—
তোমার দ্বারা কিছু হবে না।
সবসময় বলবেন—
বড় কিছু করার জন্যেই
তুমি পৃথিবীতে এসেছ।

শিশুর মধ্যে যে গুণগুলো আছে
তা তাকে বার বার বলুন।
এতে শিশু আত্মবিশ্বাসী হবে।

সন্তানের বেড়ে ওঠায়
মা-বাবা উভয়েই গুরুত্বপূর্ণ।
তবে সহজাতভাবে সন্তানের ওপর
মায়ের প্রভাব বেশি।
তাই মা হিসেবে তাকে
অনন্য মানুষ করে গড়ে তুলুন।

মা নাকি বাবা,
কে বেশি আদর করেন—
এ জাতীয় প্রশ্ন করে
শিশুকে বিভ্রান্তিতে ফেলবেন না।

সন্তানের সামনে
মা-বাবা ঝগড়া করবেন না।
একে অপরকে দোষারোপ করে
কথা বলবেন না।
এতে সে অশ্রদ্ধা ও দুর্ব্যবহার
করতে শিখবে।

একই ব্যাপারে মা-বাবা
ভিন্ন মত দেবেন না।
এতে শিশু বিভ্রান্ত হবে।

এমন কিছুতে জড়াবেন না
যাতে পরিবার ক্ষতিগ্রস্ত হয়।
পরকীয়া, ডিভোর্স, মাদক, ঋণ,
জুয়ায় জড়িয়ে পড়লে
তা আপনার ভোগান্তির পাশাপাশি
সন্তানের জীবনে দুর্ভোগ ডেকে আনবে।

স্বামী-স্ত্রী একে অন্যকে জব্দ করতে
সন্তানকে সাক্ষী বানাবেন না।
নিজেকে নির্দোষ প্রমাণ করতে বা
একে অপরকে ঘায়েল করতে
কখনো সন্তানের সমর্থন চাইবেন না।

শিশুর সামনে কোনো ভুল করে ফেললে
অকপটে দুঃখ প্রকাশ করুন।
এতে আপনার প্রতি তার
শ্রদ্ধাবোধ ও আস্থা দুটোই বাড়বে।

ছেলেমেয়েতে বৈষম্য না করে
সমান দৃষ্টিতে দেখুন।
ছেলে যেমন আপনার, মেয়েও আপনার।
মেয়ের প্রতি বৈষম্য করে তাকে
অনিশ্চয়তা ও হীনম্মন্যতায় ভোগাবেন না।

এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সঙ্গে
তুলনা করবেন না।
এতে ভাইবোনের সম্পর্কের মাঝে
দূরত্ব তৈরি হয়।
সন্তানকে তার সহপাঠীদের সাথেও
পড়ালেখা বা অন্য কিছু নিয়ে
তুলনা করবেন না।

যৌথ পরিবারে সব শিশুকেই
সমান নজরে দেখুন।

সন্তানের ভালো বন্ধু হোন।
তাকে কোয়ালিটি টাইম বা
মনোযোগী সময় দিন।

পেশাগত ব্যস্ততার দোহাই দিয়ে
সন্তানের প্রতি বেখেয়াল হবেন না।
আপনি যদি সময় না দেন—
ফোন আড্ডা টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক
গেমস কিংবা ক্ষতিকর বন্ধুত্ব
তাকে নষ্ট করবে।

সন্তানের নিরাপত্তা আপনাকেই
নিশ্চিত করতে হবে।
এমন কারো কাছে দেবেন না,
যে তাকে শারীরিক বা মানসিকভাবে
নিপীড়ন করতে পারে।
খেয়াল করুন, বন্ধু আত্মীয় এমনকি
একই পরিবারের কারো কাছে যেতে
সন্তান দ্বিধা করছে কিনা।
এমন মানুষের ব্যাপারে সতর্ক হোন।

সন্তান বুলিং-ট্রলিং-র‍্যাগিংয়ের
শিকার হচ্ছে কিনা তা খেয়াল রাখুন।
তাকে প্রো-একটিভ হতে
সহযোগিতা করুন।

সন্তান যদি কখনো তার
লাঞ্ছিত হওয়ার বিষয়টি বলতে চায়,
তাকে জেরা না করে ধৈর্য ধরে শুনুন।
উত্তেজিত হবেন না,
এতে সে ঘটনা চেপে যেতে পারে।
এসময় আপনার মমতা
তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন।
তাকে বুঝতে দিন—
অ্যাবিউজড যে হয় সে অপরাধী নয়,
যে অ্যাবিউজ করে সে-ই অপরাধী।

কোনো কাজ করতে বলার পর
সন্তান যদি বলে 'কেন?'
এর উত্তরে বলবেন না—
'আমি বলছি তাই'।
আপনার এমন মন্তব্য
তার মনে স্বেচ্ছাচারিতা বা একগুঁয়েমির
বীজ বুনে দিতে পারে।
বরং সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলুন
কাজটি কেন করা প্রয়োজন।

শিশুরা প্রশ্ন করতে ভালবাসে।
প্রশ্ন করলে শিশুকে থামিয়ে দেবেন না।
আপনি উত্তর না দিলে
সে অন্যদের জিজ্ঞেস করবে।
সেই উত্তর সঠিক না-ও হতে পারে।

যা সন্তানকে দিয়ে করাতে চান তা আগে
নিজে অনুসরণ করুন।
কারণ আপনি কী বলছেন তা নয়,
সন্তান অনুসরণ করে আপনার কাজ।
সন্তানের কাছে নিজেকে
রোল মডেল হিসেবে উপস্থাপন করুন।

সন্তানের মধ্যে দানের অভ্যাস গড়ে তুলুন। দেয়ার আনন্দ তাকে উদার করবে।

শিক্ষার প্রথম ধাপ হিসেবে
সন্তানকে শুদ্ধাচার শিক্ষা দিন।

সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই
নিজের যত্নায়ন এবং
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার শিক্ষা দিন।

শিশুকে আগে সালাম দিন ও
হাত মিলিয়ে তার কুশল জিজ্ঞেস করুন।
এতে শিশু সামাজিক মানুষ হিসেবে
বেড়ে উঠবে।

সন্তানকে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে
গড়ে তুলুন।
‘আমরা কষ্ট করছি যাতে
তোমাদের কষ্ট করতে না হয়’—
এমন ধারণা দিয়ে সন্তানকে
ননীর পুতুল বানাবেন না।

সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই রুটিন অনুসরণে অভ্যস্ত করুন। সময়ানুবর্তিতা এবং নিয়মানুবর্তিতার শিক্ষা দিন।

সবার সামনে শিশুকে বকবেন না।
ভুল ধরিয়ে অপ্রস্তুত করবেন না।
আড়ালে মমতার সাথে বুঝিয়ে বলুন,
সংশোধন করে দিন।

সন্তানকে কখনো অভিশাপ দেবেন না।
আঘাত করবেন না।
শাসন যেন কখনো ভীতিপ্রদ
শাস্তিতে পরিণত না হয়।

সন্তানের ব্যাপারে
অতিরিক্ত কৌতূহলী হবেন না।
গোয়েন্দাগিরি করবেন না।
তবে সে কী করছে, কাদের সাথে মিশছে,
সে-সম্পর্কে অবগত থাকুন।

সন্তানকে ভালো-মন্দ,
সত্য-মিথ্যার পার্থক্য করতে শেখান।
ছোটবেলায় নৈতিক শিক্ষা দিলে
বড় হয়ে সে লোভ প্রতারণা দুর্নীতি জুলুম
থেকে দূরে থাকবে।

সন্তানকে ভাইবোন,
প্রতিবেশী ও বন্ধুদের সাথে
(খাবার, খেলনা, বই ইত্যাদি)
শেয়ার করতে শেখান।
সবার সাথে মানিয়ে চলার শিক্ষা দিন।

বয়ঃসন্ধিকালের বিষয়গুলো নিয়ে সন্তানের
সাথে সহজ-স্বাভাবিকভাবে কথা বলুন।
এ সময়ের শারীরিক-মানসিক
পরিবর্তনগুলো তাকে যেন
ভীতসন্ত্রস্ত না করে,
এ ব্যাপারে সচেতন হোন।

যৌনতা সম্পর্কে সন্তানকে
সহজ-সরলভাবে সঠিক শিক্ষা দিন।
ক্ষতিকর উৎস থেকে এ সম্পর্কিত ধারণা
তাকে বিভ্রান্ত করতে পারে।

নারী-পুরুষ, ধনী-গরিব নির্বিশেষে
সবাইকে সম্মান করতে শেখান।
বিশেষত ছেলে সন্তানকে
ছোটবেলা থেকেই নারীদের
সম্মান করতে শেখান।

দৃষ্টি-শ্রবণ-বাক্-চলৎশক্তিহীন এবং
মানসিক ভারসাম্যহীন ব্যক্তির প্রতি
সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই
সমমর্মী ও সহযোগিতাপরায়ণ
হতে শেখান। তাকে বলুন—
কাউকে নিয়ে কোনো ধরনের কটূক্তি/
ব্যঙ্গবিদ্রুপ করা খারাপ কাজ।

আত্মীয়স্বজনদের মধ্যে
ভুল বোঝাবুঝি ও ঝগড়া-বিবাদে
কখনো শিশুদের জড়াবেন না।

পরিবারে মিথ্যা বলা, গালিগালাজ করা,
অন্যের দুর্নাম করার প্রবণতা থাকলে
তা পরিহার করুন।
আত্মীয়, প্রতিবেশী, সহকর্মী ও
পরিচিতদের সম্পর্কে
বাসায় নেতিবাচক মন্তব্য/
সমালোচনা করবেন না।

সন্তানের যে-কোনো অর্জন ও সাফল্যে
তাকে অভিনন্দন জানান, প্রশংসা করুন।
যে-কোনো ব্যর্থতায় তার পাশে থাকুন,
উৎসাহ দিন। আপনার উৎসাহ
তার ব্যর্থতাকেও
সাফল্যে রূপান্তরিত করবে।

সন্তান নামকরা প্রতিষ্ঠানে/
‘ভালো’ বিষয়ে পড়তে না পারলে,
আশানুরূপ ফলাফল না করলে বা
কাঙ্ক্ষিত চাকরি না পেলে জীবন ব্যর্থ—
এমন মনে করবেন না।

ছোটবেলা থেকেই সন্তানকে
পুষ্টিবিজ্ঞানসম্মত
খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করুন।
ফাস্ট ফুড, জাঙ্কফুড, ইনস্ট্যান্ট ফুড,
প্যাকেটজাত খাবার এড়িয়ে চলুন।

অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া
শিশুদের কোনো উপহার সামগ্রী
দেবেন না। চকলেট, চিপস,
প্যাকেটজাত জুস অথবা
ক্ষতিকর কিছু খেতে দেবেন না।

কোনোকিছুর লোভ দেখিয়ে
পড়তে বা কাজ করতে বলবেন না।
মাঝেমধ্যে তাকে উপহার দিতে পারেন,
তবে তা সবসময় নয়।

আত্মীয়স্বজনের দেয়া উপহারের মধ্যে
তুলনা করতে শেখাবেন না।
ছোট-বড় প্রতিটি উপহারই যে
মমতার প্রকাশ, তা তাকে বুঝতে শেখান।

সন্তানের জন্যে আলাদা রুম থাকলে
সারাক্ষণ সে যেন রুমের দরজা
বন্ধ করে না রাখে,
সেদিকে খেয়াল রাখুন।

ভিডিও গেম বা ভার্চুয়াল গেম নয়,
সন্তানকে অন্য শিশুদের সাথে
বাস্তবে খেলার সুযোগ করে দিন।
পরিপূর্ণ বিকাশের জন্যে
মানুষের সংস্পর্শের কোনো বিকল্প নেই।

শিশুকে ভালো ও সৃজনশীল কাজে
যুক্ত করুন। বই পড়তে/
নতুন ভাষা ও গণিত শিখতে/
লেখালেখি বা ছবি আঁকতে উদ্বুদ্ধ করুন।

সন্তানকে পরিবারের
অংশ করে গড়ে তুলুন।
প্রাত্যহিক কাজে সম্পৃক্ত করুন।
তাহলে শৈশব থেকেই
সে দায়িত্ব নিতে শিখবে।

বোঝার বয়স হলেই
সন্তানকে পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য ও
বাস্তব অবস্থা সম্পর্কে ধারণা দিন।
বিষয় ও বয়স বুঝে তাদেরকেও
পারিবারিক আলোচনায় অংশীদার করুন।

একই কথা বার বার বলবেন না।
এতে সন্তানের কাছে
আপনার কথার গুরুত্ব কমে যেতে পারে।
সারাক্ষণ আদেশ-নির্দেশ না দিয়ে
তার করণীয় মমতা দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

সন্তানকে আদরের নামে
প্রশ্রয় দেবেন না ও
শাসনের নামে অত্যাচার করবেন না।
আদর ও শাসনের সমন্বয়ে
তাকে বিকশিত হতে দিন।

সন্তান বিপথে যায় ধীরে ধীরে।
একটি অন্যায়ে ছাড় পেলে
সে আরো বড় অন্যায় করতে
দ্বিধা করে না।
তাই সন্তানের সাথে
প্রয়োজনে দৃঢ় হোন।

শাসনের নামে শারীরিক প্রহার কিংবা
মানসিক নির্যাতন
শিশুর সমস্যাপূর্ণ আচরণকে
আরো বাড়িয়ে তোলে।

সন্তানকে অতিরিক্ত উপহার ও
বিলাসিতায় অভ্যস্ত করবেন না।
কোনোকিছু চাওয়ার সাথে সাথেই
তা দেয়ার অভ্যাস পরিহার করুন।
তবে যৌক্তিক প্রয়োজন পূরণে
আন্তরিক হোন।

সন্তানকে অতিরিক্ত হাতখরচ
দেবেন না। হাতখরচের টাকা
সে কী কাজে ব্যয় করছে
তার খোঁজখবর রাখুন।

সন্তানকে শুদ্ধাচারী করে তুলতে
ধর্মের শাশ্বত সুন্দর কথাগুলো
শিশুবয়স থেকেই তাকে বলুন।
এতে তার নৈতিক ও মানবিক শক্তি
জাগ্রত হতে থাকবে।
তাকে নিজ ধর্মপালনে উদ্বুদ্ধ করুন।
তবে জোরজবরদস্তি করবেন না।

সন্তানকে পরমতসহিষ্ণু করে গড়ে তুলুন।
সব ধর্ম ও মতের মানুষের প্রতি
শ্রদ্ধাশীল হতে শেখান।

সন্তানকে মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন।
নিয়মিত মেডিটেশন
আপনার সন্তানের টোটাল ফিটনেস
অর্থাৎ তার শারীরিক, মানসিক, সামাজিক
এবং আত্মিক ফিটনেস বাড়াবে।

ভেপিং, নেশা, গেম বেটিং-সহ
শোষকদের ফাঁদের ভয়াবহ দিক সম্পর্কে
সন্তানকে সতর্ক করুন।

ভালো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে সন্তানকে
উচ্চ বেতনে পড়াচ্ছেন বলে আর কোনো
খোঁজখবর নেয়ার প্রয়োজন নেই—
এমন ভ্রান্ত ধারণাকে প্রশ্রয় দেবেন না।
সন্তানের দায়িত্ব আপনাকেই নিতে হবে।

সন্তানের খোঁজখবর রাখার জন্যে
তার সহপাঠী ও শিক্ষকের সাথে
নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন।
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনীয় নোটিশ,
নিয়মাবলি, প্রতিদিনের পড়া,
স্কুলে সহপাঠী ও শিক্ষকদের সাথে
কেমন সময় কাটল—
তা সন্তানের কাছ থেকে জানুন।

আপনার শিশুসন্তানের দুরন্তপনা যেন
অন্যের বিরক্তি বা
পেরেশানির কারণ না হয়।
ঘরে ও ঘরের বাইরে খেতে বসে
‘লেগ পিস/ বড় টুকরো/ বেশি পরিমাণ’
সন্তানের পাতে দিতে হবে—
এই মানসিকতা পরিহার করুন।
এতে সন্তান হবে লোভী ও স্বার্থপর।
সবার সাথে মিলেমিশে খেতে শেখান।
দিতে শেখান।

সকালে স্কুলে যাওয়ার আগে
সন্তানকে ভরপেট নাশতায় অভ্যস্ত করান।
স্কুলের জন্যে খাবার পানি ও
ঘরে তৈরি টিফিন/ নাশতা
সাথে দিতে সচেষ্ট থাকুন।

সন্তানের কৃতিত্ব বা সাফল্যে
‘আমার ছেলে/ মেয়ে’—আর
ভুল কিছু করে ফেললে ‘তোমার ছেলে/
মেয়ে’—বলে মা ও বাবা পরস্পরকে
দোষারোপ করা থেকে বিরত থাকুন।

সহপাঠীর সাথে কোনো দ্বন্দ্বে
অভিভাবকেরা পারতপক্ষে জড়াবেন না।
তাদেরকেই মীমাংসা করতে দিন বা
শিক্ষকদের মধ্যস্থতায়
ভুল বোঝাবুঝি মিটিয়ে ফেলুন।
তবে কখনোই সন্তানের অন্যায়ের
পক্ষ নেবেন না।

স্মার্টফোন আসক্তি
মাদকাসক্তির মতোই ভয়ংকর।
১৮ বছর বয়স হওয়ার আগে
সন্তানকে স্মার্টফোন দেবেন না।

পরীক্ষায় ভালো করছে বলে
বয়সের তুলনায় অনুপযোগী উপহার
(প্রযুক্তিপণ্য, মোটর সাইকেল)
কিনে দেয়ার প্রতিশ্রুতি দেবেন না।

রাত জেগে টিভি দেখা, স্মার্টফোন ও
কম্পিউটার নিয়ে ব্যস্ত থাকা—
শিশুরা এসব শেখে পরিবারে
বড়দের কাছ থেকে।
তাই বাসায় রাত ১১টায়
সব ধরনের স্ক্রিন বন্ধ করে দিন।

সন্তানকে দেশ-বিদেশের নানা গল্প,
শিক্ষামূলক বই ও স্মরণীয় ব্যক্তিদের
জীবনী পড়তে উৎসাহিত করুন।
বইমেলায় অথবা গ্রন্থাগারে নিয়ে যান।
বই পড়ার অভ্যাস
তার মননশীলতাকে জাগ্রত করবে।

দেশের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও বীরত্বগাথা
সম্পর্কে সন্তানকে ধারণা দিন।
সে যে এক মহান জাতির উত্তরসূরি—
এই ধারণা তার মনে বুনে দিন।

সন্তানের ছোটখাটো অসুখে
স্বাভাবিক পদক্ষেপ নিন।
অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া দেখালে
আপনার মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে
অবচেতনভাবেও সে
অসুস্থ হয়ে যেতে পারে।

সন্তানের কোনো ভুলকে অপরাধ বা
পাপ হিসেবে তুলে না ধরে
শোধরানোর চেষ্টা করুন।
ভুল করলে মাঝে মাঝে
তার মাশুল পেতে দিন।
তখন পরিণতি থেকে সে
শিক্ষা নিতে পারবে।

সন্তানের মধ্যে রাতারাতি
ভালো গুণাবলি দেখতে চাইবেন না।
ধৈর্য ধরে পরিবর্তনের জন্যে
তাকে উদ্বুদ্ধ করুন।

সন্তানের নামে জনে জনে
অভিযোগ ও দুর্নাম করবেন না।
বরং তাকে তার দুর্বলতাগুলো অতিক্রম
করতে উৎসাহিত করুন।
এতে সে আত্মবিশ্বাসী ও
শুদ্ধাচারী হয়ে বেড়ে উঠবে।

ভালো ছাত্র/ ছাত্রীর খেতাব বা
জিপিএ-৫ সার্টিফিকেটের চেয়েও
বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো ভালো মানুষ হওয়া।
ভালো রেজাল্টের নামে
সন্তানকে আত্মকেন্দ্রিক ও
সমাজবিচ্ছিন্ন করে গড়ে তুলবেন না।

সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন।
চাপিয়ে দেবেন না,
তাকেই সিদ্ধান্ত নিতে দিন।
লক্ষ্য নির্ধারণ ও অর্জনে
তাকে সবরকম সহযোগিতা করুন।

সন্তানকে নিজের পেশার
উত্তরাধিকারী করতে
জোর করবেন না।
তবে আপনার অর্জনকেও
ছাড়িয়ে যাওয়ার স্বপ্ন
তার মনে গেঁথে দিন।

সন্তানকে বিশেষ চাকরি বা
পেশা গ্রহণে জোর করবেন না।
স্বাধীনভাবে বেছে নেয়া পেশাই
মেধাকে পরিপূর্ণরূপে বিকশিত করে।

সন্তানের বিয়ের সিদ্ধান্তে
তাড়াহুড়ো করবেন না।
পাত্রপক্ষ/ পাত্রীপক্ষের
লৌকিক আচরণ দেখেই মুগ্ধ হবেন না।
সব ব্যাপারে খোঁজখবর নিয়ে
তারপর সিদ্ধান্ত নিন।

বিয়ে হচ্ছে না বলে
সন্তানকে খোঁটা দেবেন না,
কটুকথা শোনাবেন না।
তার প্রতি সমমর্মিতা পোষণ করুন।

যৌতুক নেয়া ও দেয়া অপরাধ। যৌতুকের জন্যে পুত্রবধূকে প্রত্যক্ষ/ পরোক্ষভাবে শারীরিক-মানসিক কষ্ট দেবেন না। নিজের ছেলেকে যৌতুক নিতে উসকে দেবেন না।

ছেলে/ মেয়ে নিজ পছন্দে বিয়ে করলে
তাদেরকে দূরে ঠেলে দেবেন না।
দ্রুত আপন করে নেয়াটাই মঙ্গলজনক।
যে-সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না,
তার মাঝে দেয়াল তুলবেন না।

পুত্রবধূকে নিজের মেয়ে মনে করুন।
নিজের মেয়ের যে দোষগুলো
ক্ষমা করে দিতে পারেন,
একই ভুল পুত্রবধূ করলে
তাকেও ক্ষমা করে দিন।

পুত্রবধূ যদি শিক্ষার্থী হয়,
তাহলে তাকে লেখাপড়া
এগিয়ে নিতে সহযোগিতা করুন।
চাকরিজীবী পুত্রবধূর কাজ ও
যোগ্যতাকে গুরুত্ব দিন।

সন্তানসম্ভবা মেয়ে/ পুত্রবধূর প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন। নিয়মিত চেক-আপের ব্যবস্থা করুন। এসময় তার খিটখিটে মেজাজ বা সাংসারিক কাজে অপারগতাকে সহজভাবে নিন।

সন্তানের পরিবারে (স্বামী-স্ত্রীর)
ভুল বোঝাবুঝিতে মা-বাবা হিসেবে
কখনো নিজেকে জড়াবেন না।
তাদের একান্ত বিষয়গুলোতে যেচে পড়ে
সিদ্ধান্ত দিতে যাবেন না বা
কৌতূহলী হবেন না।
তারা সহযোগিতা চাইলে
পরিস্থিতি বুঝে পরামর্শ দিন।

জীবদ্দশায় অসিয়ত করে যান।
আপনার সম্পদ যেন সন্তানদের মাঝে
পারস্পরিক কলহের কারণ না হয়।

সন্তানের প্রতি আসক্ত হবেন না।
সে আপনার সম্পত্তি নয়,
আপনার কাছে স্রষ্টার আমানত।
তাকে ভালো মানুষ হিসেবে
গড়ে তোলা আপনার দায়িত্ব।

সন্তানের কাছে প্রতিদান
প্রত্যাশা করবেন না।
বার্ধক্যে তাকে আশ্রয়স্থল হিসেবে
ভাববেন না।
স্রষ্টাই প্রকৃত আশ্রয়দাতা।

সন্তানের সাফল্য কামনায়
সবসময় দোয়া ও দান করুন।

শুদ্ধাচার

মহাজাতক

ব্যক্তি পেশা পরিবার ও সমাজ জীবনে শুদ্ধাচারী হওয়ার ২,৬৯৭টি সূত্র নিয়ে সংকলিত সময়োপযোগী একটি প্রকাশনা।

শুদ্ধাচারী মানুষ হতে হলে প্রয়োজন ব্যক্তির আচার-আচরণ ও করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা। দৈনন্দিন জীবনে নিত্য অনুসরণযোগ্য ধারণাগুলোই এ বইয়ে উঠে এসেছে সুস্পষ্টভাবে, সহজ-সাবলীল ভাষায়। প্রতিটি পরিবারে সংরক্ষণের মতো একটি বই।

বিজ্ঞান বলে, প্যারেন্টিং
শুরু করতে হবে ভ্রূণ থেকে।
ধর্ম আরো একধাপ এগিয়ে বলে,
বিয়ের রাত থেকেই
প্রার্থনা করো সুসন্তানের।

সন্তানকে শুদ্ধাচারী করতে হলে
আপনাকে হতে হবে তার মডেল।

সুসন্তান গড়ার ভাবনা ফলপ্রসূ
করার জন্যেই *নিত্যদিন শত
টিপস প্যারেন্টিং*।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

ISBN : 978-984-35-7477-0