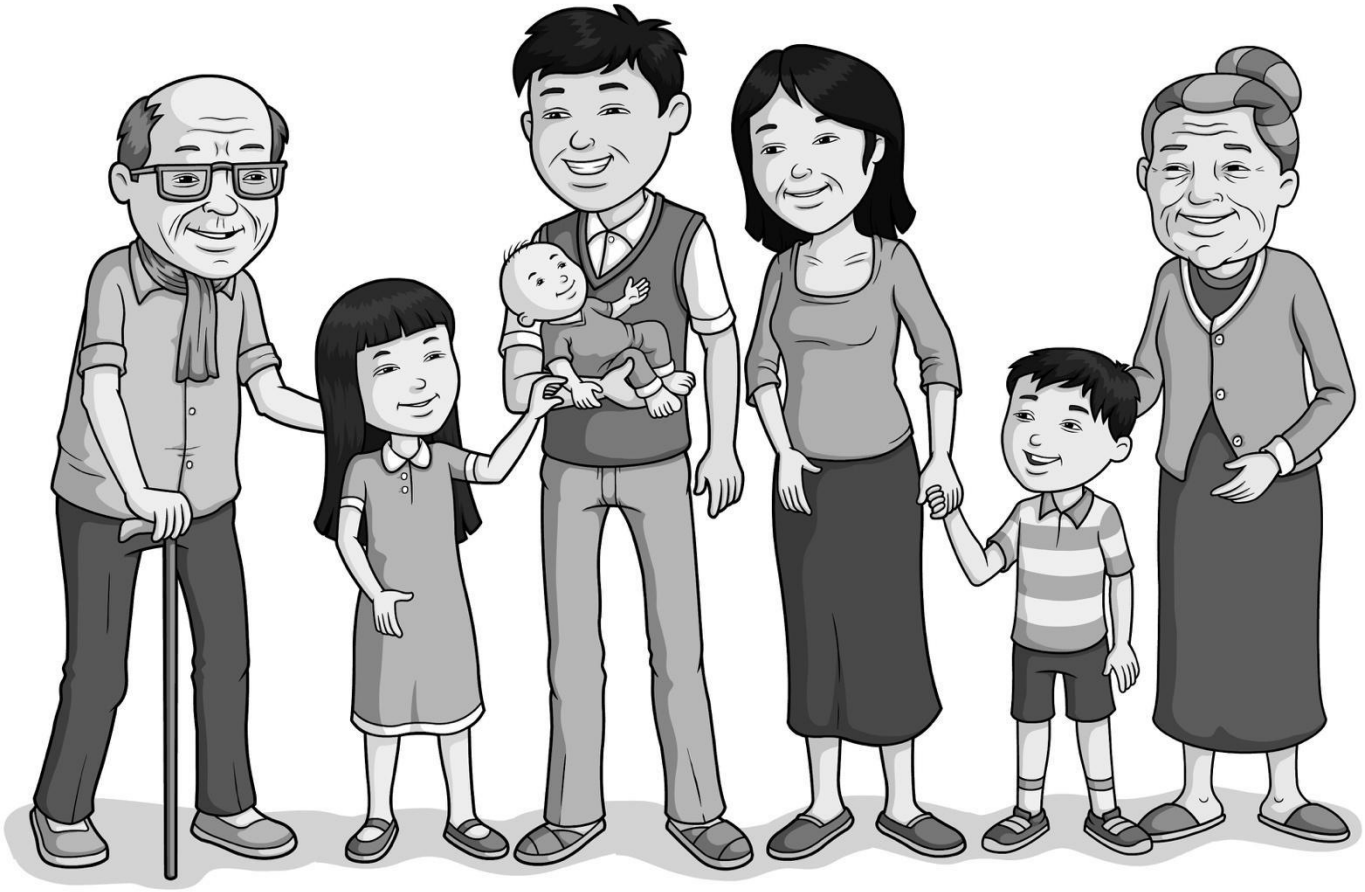
ট্রুথ
সেন্টারড
ট্রান্সফরমেশন



বিবাহ এবং পরিবার
শিক্ষক সহায়িকা

Truth Centered Transformation is a ministry of Reconciled World. Learn more at tctprogram.org.

Reconciled World

ট্রুথ সেন্টারড ট্রান্সফরমেশন মডিউল- বিবাহ এবং পরিবার ৪, সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত ৪.১ ©২০১৯: রিকন্সাইল্ড ওয়ার্ল্ড, ফিনিক্স, অ্যারিজোনা, যুক্ত রাষ্ট্র, www.reconciledworld.org

এই রচনাটি ক্রিয়েটিভ কমনস অ্যাট্রিবিউশনস-শেয়ার অ্যালাইক ৩.০ লাইসেন্সের অধীনে পাওয়া যাবে। আপনাকে নীচের শর্ত সাপেক্ষে এই কাজটি আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করতে ও অনুলিপি করতে, বিতরণ করতে ও অন্যের কাছে পাঠাবার জন্য অনুমতি দেওয়া ও উৎসাহ দেওয়া হোল: স্বীকারোক্তি - আপনাকে অবশ্যই এই কথাটি লিখে

স্বীকারোক্তি করতে হবে: সর্বস্ত্ব ©২০১৭। রিকন্সাইল্ড ওয়ার্ল্ড,(www.reconciledworld.org) কর্তৃক ক্রিয়েটিভ কমনস অ্যাট্রিবিউশনসশেয়ার অ্যালাইক ৩.০ লাইসেন্সের অধীনে প্রকাশিত । এ বিষয়ে আরও জানবার জন্য ভিজিট করুন: www.creativecommons.org

বিনা-লাভে বিতরণ - আপনি এই রচনাটি ব্যবসা বা লাভ করার জন্য ব্যবহার করতে পারবেন না।

আপনি যদি এই রচনাটি অনুবাদ করতে চান, তাহলে দয়া করে এই ঠিকানায় যোগাযোগ করুন: info@tctprogram.org এই রচনার সকল শাস্ত্রাংশগুলো, যদি বিশেষভাবে বলা না হয়ে থাকে তাহলে, বাংলাদেশ বাইবেল সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত পাক-কিতাবের, এর ভার্সন হতে নেওয়া হয়েছে।

শুরু করার পূর্বে

বিবাহ এবং পরিবার মডিউলের বিষয়ে শিক্ষকদের জন্য বিশেষ নির্দেশনা

এই পাঠ প্রতিটি প্রায় ২ ঘন্টা - ১.৫ ঘন্টা নয়। অংশগ্রহণকারীদের প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের জন্য তাদের স্বামী/স্ত্রীকে আমন্ত্রণ জানাতে বলুন। দম্পতি/দুই জনের আলোচনার জন্য কিছু পরিবর্তন আনুন। বিবাহিত না হলেও বা সন্তান না থাকলেও সবাইকে এই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন। সকল সম্প্রদায়ের মধ্যে সুস্থ সম্পর্ক গড়ে তুলতে শেখার জন্য এই বিষয়গুলি প্রত্যেকের জন্য মূল্যবান।

সমস্ত ভিজ্যুয়াল এইডগুলি শিক্ষক সহায়িকা গাইডের পিছনে রয়েছে।আপনি যদি অংশগ্রহণকারীদের জন্য একটি শিক্ষার্থী গাইড প্রিন্ট না করেন, তাহলে পাঠ ২-এ আমাদের পার্থক্য স্বীকৃতি দিন-এর প্রতিটি ব্যক্তির জন্য একটি করে কপি তৈরি করুন। এই মডিউলের মূল ধারণাগুলি মনে রাখার জন্য প্রতিটি জামাত শিক্ষার্থী গাইডের একটি অনুলিপির জন্য অর্থ প্রদান করতে চাইতে পারে।

একটি অধ্যায় শিক্ষা দেবার জন্য প্রস্তুত হোন

১. **শিক্ষক সহায়িকাটি** খুব মনোযোগ দিয়ে পড়বেন, যদি সম্ভব হয় বেশ কয়েকবার পড়বেন। মার্জিনের পাশে আপনি গুরুত্বপূর্ণ নোট নিয়ে রাখতে পারেন এবং নেই সাথে দাগ দিয়ে রাখতে পারেন যেন আপনি সহজে মনে করতে পারেন।
২. প্রত্যেক অধ্যায়ের **মূল বিষয়** গুলোর দিকে লক্ষ্য রাখুন তাহলে আপনি সহজেই বুঝবেন এই অধ্যায় থেকে অংশগ্রহণকারীরা কি শিক্ষা পাবে।
৩. প্রত্যেক অধ্যায়ের সাথে **কিতাবের** যে আয়াত দেয়া আছে সেগুলো পড়ুন।
৪. প্রত্যেক অধ্যায় শুরু করার পূর্বে সেই অধ্যায়ের সাথে কি কি **উপাদান** লাগবে সেটা দেখে নিন এবং অংশগ্রহণকারীদের সহায়িকাটি সকলের জন্য প্রিন্ট করা আছে কিনা সেটা লক্ষ্য রাখবেন ও কোন অধ্যায়ের সাথে ভিজ্যুয়াল এইড যাবে সেদিকেও লক্ষ্য রাখুন।
৫. মনে রাখবেন প্রত্যেক অধ্যায়ের সাথে যে **কাজগুলো** রয়েছে সেগুলো করতে আপনি স্বচ্ছন্দ কিনা (নাটক, খেলা, ভিজ্যুয়াল এইড)। শিক্ষাদানের পূর্বে আপনি এগুলো আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে অনুশীলন করতে পারেন।
৬. আল্লাহ্ যেন শিক্ষার্থীদের হৃদয় প্রস্তুত করেন, আল্লাহ্ তাদের কি বলতে চান সেই রব শোনার ও সেভাবে কাজ করার এবং আল্লাহ্ নিজে যেন সমস্ত ম্যাটেরিয়াল ও অধ্যায়ের মাধ্যমে কাজ করেন, এই সকল বিষয়ে **মোনাজাতে** সময় নিন। মনে রাখবেন একমাত্র আল্লাহ্‌র শক্তিতেই আমরা লোকদের পরিবর্তন দেখতে পাই।

কিভাবে শিক্ষক সহায়িকাটি ব্যবহার করবেন

১. **উদ্দেশ্য এবং উপকরণ:** প্রত্যেক অধ্যায় এই সেকশনের মাধ্যমে শুরু হবে।
   ধ. **মূল ধারণা--** এগুলো হলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ কিছু ধারণা যা প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে শিক্ষার্থীদের স্বচ্ছভাবে বুঝতে সাহায্য করবে। প্রত্যেক অধ্যায়ের শেষে শিক্ষার্থীদের নিয়ে পুনরায় আলোচনা করুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন যে তারা সঠিক ধারণা লাভ করেছে কিনা।
   ন. **উপকরণ** – প্রত্যেক অধ্যায়ের সাথে কি কি উপকরণ প্রয়োজন হতে পারে সেটা উল্লেখ্য করা আছে।
      ক. ভিজ্যুয়াল এইডস- এভাবে চিহ্নিত করা থাকবে। এগুলো ট্রেনিং-এর আগে প্রিন্ট করে রাখতে হবে।
      খ. বড় দলের সাথে আলোচনার জন্য পোষ্টার পেপার, একটি হোয়াইট বোর্ড, অথবা একটি চক বোর্ড প্রয়োজন।
      গ. শিক্ষার্থী সহায়িকা ঐচ্ছিক। পাঠের যে কোনো অংশে ছাত্র নির্দেশিকায় সংশ্লিষ্ট পৃষ্ঠাগুলি শিক্ষক গাইডে এইভাবে লেবেল করা হয়েছে।
২. **শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা:** এই ট্রেনিংটি ভালোভাবে পরিচালনা করার জন্য এখানে কিছু বিশেষ নির্দেশনা দেয়া আছে। তবে এই বিষয়গুলি শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করা যাবে না। আপনাকে এই নির্দেশনাগুলি আগে পড়ে নিতে হবে যেন আপনি আলোচনা ও বিভিন্ন কার্যক্রমের জন্য নিজেকে আগে থেকে প্রস্তুত করে নিতে পারেন। এখানে কিছু কিছু প্রশ্নের উত্তর ইটালিক করা থাকবে যা আপনাকে সাহায্য করবে অংশগ্রহণকারীদের কাছ থেকে কি ধরণের উত্তরের ধারণা দিতে পারেন। তবে মনে রাখবেন যে উত্তর গুলি এখানে লেখা আছে এগুলোই ভালো উত্তর নয় অংশগ্রহনকারীদের কাছ থেকে আরও ভালো উত্তর আসতে পারে।

অনুশীলনী ১: বিবাহের ভূমিকা

মূল ধারনা

১. বিবাহে পুরুষদের দুটি ভূমিকা আছে। তাদের পরিবারের কর্তা হতে হবে এবং তারা তাদের স্ত্রীদেরকে সেইভাবে ভালবাসবে যেভাবে ঈসায়ী জামাতকে ভালবাসেন এবং একইভাবে তারা নিজেদেরকে ভালবাসবে এবং যত্ন নিবে।

২. বিবাহে মহিলাদের দুটি ভূমিকা আছে। তারা কিতাব যেভাবে শিক্ষা দেয় সেভাবে তাদের স্বামীদের ভালবাসবে, সম্মান করবে এবং তাদের বশীভূত হবে এবং একজন আল্লাহ্‌র সাহায্যকারী হতে হবে।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইডস: আমাদের পার্থক্য চিনতে পারা- সকল অংশগ্রহণকারীদের জন্য একটি করে কপি (সামনে এবং পিছনে)

২. ঐচ্ছিক শিক্ষার্থী সহায়িকা

ক. স্বামী এবং স্ত্রীর ভূমিকা

ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

আমাদের বিবাহের সাফল্য পুরুষ ও মহিলাদেরকে একতাবদ্ধভাবে বসবাস করতে এবং মসীহ্‌র অভিপ্রায়ের সাথে সম্পর্কযুক্ত করার আহ্বান জানায়। আপনার বৈবাহিক সম্পর্ক উন্নয়নের মূল দিকগুলির মধ্যে একটি হল স্বামী / স্ত্রীর বিভিন্ন ভূমিকা বোঝা।

শিক্ষকের নির্দেশনা: *প্রতিটি গল্প পড়ুন এবং বড় দলে প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।*

লেয়ার গল্প

লেয়া দরজার কাছে বসে রাতের খাবারের জন্য সবজি পরিষ্কার করছিল। এই কাজ করতে করতে বার বার সে দোলনাটিকে দোলাচ্ছিল যেখানে তার শিশু ঘুমিয়ে ছিল। তার শাশুড়ি বিকেলের গরমে কাছাকাছি একটা বাঁশের চাটাইয়ে শুয়ে মৃদু নাক ডাকছিলেন। লেয়া মাত্র দুই বছর বিয়ে করেছে, এবং ইতিমধ্যেই তার জীবন তার প্রত্যাশার চেয়ে অনেক আলাদা ছিল। সে নিজেকে বয়স্ক এবং ক্লান্ত বোধ করতো। সে তার বন্ধুদের কথা বারবার মনে করতো এবং তার মা বাবার সাথে দেখা করতে চাইতো। কিন্তু এর পরিবর্তে তাকে শিশুর যত্ন নিতে হচ্ছে এবং তার স্বামীর পরিবারের জন্য ঘরে কাজ করতে হতো।

লেয়া জানতেন যে তার শাশুড়ি ঘুম থেকে উঠলে রাতের খাবারের জন্য সবকিছু প্রস্তুত হয়েছে বলে আশা করবেন। লেয়া তার ঘাড়ের পিছনে একটি কালশিটে জায়গায় আবারও ব্যথা অনুভব করে এবং সেখানে ডলতে থাকে। যখন সে এবং টাইমাস বিয়ে করেছিল, তখন টাইমাস মাঝে মাঝে কাজ থেকে তাড়াতাড়ি বাড়ি আসত এবং তারা একসাথে হাঁটতে যেত বা মোটরবাইকে ঘুরতে যেত। এখন সে সবসময় তার বন্ধুদের সাথে বাইরে থাকে এবং দেরী করে ফেরে। এলকোহল এবং সিগারেটের গন্ধ নিয়ে তিনি বাড়িতে আসেন এবং বিছানায় যাওয়ার আগে অল্প কিছু কথা বলেন।

লেয়া এবং টাইমাসের জামাতের যুব দলে দেখা হয়েছিল। তারা বিয়ের আগে, জামাতে যেতে পছন্দ করতো। সে কল্পনা করেছিলেন যে তিনি একজন ভাল স্বামী এবং একজন ভাল বাবা হবেন। টাইমাস নিষ্ঠুর ছিল না। তিনি লেয়াকে আঘাত করেননি এবং তিনি জানতেন যে তিনি অন্য মহিলাদের সাথে বাইরে যাননি, তবে তাদের হৃদয়ের মধ্যে দূরত্ব ছিল। এমনকি রবিবার বিকেলে যখন তিনি বাড়িতে থাকতেন, তখন তাকে অনেক দূরের কেউ মনে হতো। টাইমস কখনও শিশুর সাথে খেলেননি বা লেয়ার সাথে কথা বলেননি। তিনি শুধু ঘুমাতেন বা টিভি দেখতেন। যদি শিশুটি কাঁদে বা তার মা লেয়া সম্পর্কে অভিযোগ করে, সেই সময় টাইমাস লেয়ার সাথে তর্ক করে এবং স্ত্রীর সাথে চিৎকার করে কথা বলে। লেয়া সবসময় ভাবতো যদি সে কখনো বিয়ে না করতো তাহলে ভালো হতো। জীবন যে এত কঠিন হতে পারে সে কল্পনাও করেনি।

টাইমাসের গল্প

পরে একই সন্ধ্যায় টাইমাস তার বন্ধুদের সাথে কফি পান করতে বসেছিল। বারা নামে একজন মহিলাদের সম্পর্কে একটি কৌতুক বলছিলেন যা তাদের সকলকে হাসিয়েছিল। টাইমাস লেয়ার কথা ভেবে কেঁপে উঠল। সে জানত যে সে তার জন্য অপেক্ষা করবে যখন সে বাড়িতে যাবে এবং সে রেগে যাবে। টাইমাস ভাবতে শুরু করলো লেয়া কখনই সুখী ছিল না। লেয়া সর্বদা টাইমাসের মা এবং বাড়ির সমস্ত কাজ সম্পর্কে অভিযোগ করতেন। টাইমাস জানতেন যে তার মা কঠিন হতে পারে, তবে তিনি কামনা করেছিলেন যেন লেয়া আরও ধৈর্যশীল হতে পারে। তার মা তার সারা জীবন কঠোর পরিশ্রম করেছিলেন এবং তিনি এখন বিশ্রাম পাওয়ার যোগ্য কারণ তিনি এখন বৃদ্ধা হয়েছেন। লেয়াকে সেটা বুঝতে হবে।

টাইমাস বন্ধুদের সাথে বাইরে থাকতে শুরু করেছিল এবং বাড়ি থেকে দূরে থাকার অজুহাত খুঁজেছিল কারণ সে লেয়া এবং তার মায়ের মধ্যে সমস্ত তর্ক শুনতে চায় না। সে তার কাজ এবং সন্তানের ব্যাপারে লেয়ার অভিযোগে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিলেন। টাইমাস চিন্তা করলো লেয়া সবসময় তার উপর খুব রাগান্বিত থাকে। লেয়া কি বুঝতে পারেনা যে সে সারাদিন কাজ করেছে এবং তার স্বামীর এখন বিশ্রামের প্রয়োজন?

শুধু তাই নয় এমনকি তিনি লেয়ার সাথে জামাতে যাওয়া এড়িয়ে যেতেন। তাদের মধ্যে সবকিছু ঠিক এই অভিনয় করতে করতে তিনি ক্লান্ত। যখনই তারা রবিবার সকালের জামাতে যায় তখনই লেয়া ছেলেকে প্রস্তুত করে টাইমাসের জন্য সবচেয়ে সুন্দর শার্ট ইস্ত্রি করে দেয়। লেয়া চান যেন সবাই বিশ্বাস করুক যে তারা সমৃদ্ধ এবং সুখী। কিন্তু সত্য ছিল এই যে তারা যথেষ্ট অর্থ উপার্জনের জন্য সংগ্রাম করছিল এবং বাড়িতে কখনই সুখী ছিল না। টাইমাস ভাবতে শুরু করেছিল যে সত্যিই তারা এই ভালো থাকার অভিনয় নিয়ে সুখী কিনা। তিনি এতটাই নিরুৎসাহিত বোধ করেছিলেন যে তিনি আর গির্জায় যেতে চাননি। তিনি নিশ্চিত ছিলেন না যে এর কোন অর্থ আছে। জীবন যে এত বিভ্রান্তিকর হতে পারে সে কল্পনাও করেননি।

- এই দুই গল্পে কি হয়েছে?
- আমাদের সম্প্রদায়ের পরিবারের সাথে কীভাবে এই ঘটনা তুলনা করা যায়?

ছোট দলের আলোচনা

- লয়াকে আপনি কী পরামর্শ দেবেন? টাইমাসের কী প্রয়োজন তা চিন্তা করুন; টাইমাসকে ভালোভাবে দেখাশোনা করার জন্য সে কী করতে পারে?
- আপনি টাইমাসকে কী পরামর্শ দেবেন? লেয়ার কি প্রয়োজন তা চিন্তা করুন; লেয়াকে ভালোভাবে দেখাশোনা করার জন্য তিনি কী করতে পারেন?

এই পাঠে, আমরা বিবাহে স্বামী এবং স্ত্রীর ভূমিকা পরীক্ষা করতে যাচ্ছি। আল্লাহ্ আমাদের সফল বৈবাহিক সম্পর্ক গঠন করতে সাহায্য করার জন্য আমাদের নির্দেশনা দিয়েছেন।

স্বামীর ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

- বৈবাহিক সর্ম্পকে একজন স্বামীর ভূমিকা কি সেটা আপনি কিভাবে বর্ণনা দিবেন?

ইফিষীয় ৫:২৩, ২৫, ২৮-২৯ পড়ুন।

- এই আয়াতগুলো স্বামীর ভূমিকা সম্পর্কে কী বলে?
  - *স্বামী স্ত্রীর প্রধান।*
  - *স্বামীকে তার স্ত্রীকে ভালবাসতে হবে যেমন ঈসায়ী জামাতকে ভালবাসতেন।*
  - *স্বামীকে তার স্ত্রীকে ভালবাসতে হবে যেমন সে তার নিজের দেহকে ভালবাসে এবং যত্ন করে।*

- স্বামীকে স্ত্রীর মস্তক হতে হবে যেমন মসীহ্ হলেন জামাতের মস্তক। মসীহ্ কিভাবে জামাতের প্রধান হিসেবে কাজ করেন? একজন স্বামী কীভাবে স্ত্রীর প্রধান হিসেবে কাজ করবেন? ব্যবহারিক উদাহরণ কি কি হতে পারে?
  - *স্বামীই নেতা।*
  - *ঈসা আমাদের নাজাতদাতা হওয়ার জন্য আল্লাহ্ হিসাবে তাঁর জীবন এবং তাঁর অধিকারগুলি নির্ধারণ করেছেন তাই স্বামীকে অবশ্যই তার স্ত্রীর যত্ন নেওয়া, সুরক্ষা এবং সরবরাহ করার জন্য ত্যাগ স্বীকার করতে হবে এবং কেবল নিজের জন্য যা সর্বোত্তম সবসময় সেটা ভাবলে হবে না।*
  - *সে তার স্ত্রীকে বশ্যতা স্বীকার করতে বাধ্য করে না কিন্তু তাকে নিঃশর্ত ভাবে ভালবাসে। (মসীহ্ কখনই জামাতকে বশ্যতা স্বীকার করতে বাধ্য করেন না।)*
  - *যখন একজন স্বামী সিদ্ধান্ত নেয়, তখন তার উচিত তার স্ত্রীর সাথে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করা এবং শুধু তার নিজের জন্য নয় তার স্ত্রীর জন্য কোনটি সবচেয়ে ভালো, তা বিবেচনা করা উচিত।*

- যেহেতু মসীহ্ তাঁর জামাতকে যেভাবে ভালবাসেন স্বামীকে তার স্ত্রীকে সেভাবে ভালবাসা উচিত, এখানে আপনি কীভাবে আল্লাহ্‌র ভালবাসাকে বর্ণনা করবেন?

ছোট দলের আলোচনা

১ করিন্থীয় ১৩:৪-৮ এবং ফিলীপিয় ২:১-৮ আয়াত পড়ুন এবং নিচের প্রশ্নগুলির উত্তর দিন:

- এই আয়াতগুলোর প্রতিটি কীভাবে আল্লাহ্‌র প্রেমকে বর্ণনা করে?

- ১ করিন্থিয়: ১৩:৪-৮ - *প্রেম চিরসহিষ্ণু, প্রেম মধুর, ঈর্ষা করে না, প্রেম আত্ম-শ্লাঘা করে না, গর্ব করে না, অশিষ্টাচরণ করে না, স্বার্থ চেষ্টা করে না, রাগিয়া উঠে না, অপকার গণনা করে না, অধার্মিকতায় আনন্দ করে না, কিন্তু সত্যের সহিত আনন্দ করে; সকলই বহন করে, সকলই বিশ্বাস করে, সকলই প্রত্যাশা করে, সকলই ধৈর্যপূর্বক সহ্য করে। প্রেম কখনও শেষ হয় না। কিন্তু যদি ভাববাণী থাকে, তাহার লোপ হইবে; যদি বিশেষ বিশেষ ভাষা থাকে, সেই সকল শেষ হইবে; যদি জ্ঞান থাকে, তাহার লোপ হইবে।*
- ফিলিপীয় ২: ৪ - *প্রত্যেক জন আপনার বিষয়ে নয়, কিন্তু পরের বিষয়েও লক্ষ্য রাখ।*

- কীভাবে একজন স্বামী এই উপায়ে তার স্ত্রীর প্রতি ভালোবাসা দেখাতে পারেন? আপনার দলগুলিতে ১০টি বাস্তব উদাহরণ নিয়ে আসুন যা একজন স্বামীকে তার স্ত্রীর প্রতি এই ভাবে ভালবাসা প্রদর্শন করতে সাহায্য করে।
  - *তার স্ত্রীর সাথে মতানৈক্য হলে তাকে ক্ষমা করবে*
  - *যখন সিদ্ধান্ত নিচ্ছে তখন স্ত্রীর ধারণাগুলি শুনবে*
  - *সন্তানের যত্ন নিতে সাহায্য করবে - সন্তানকে গোসল করিয়ে দিতে পারে*
  - *তার স্ত্রীর জন্য পানি সংগ্রহ করে রাখতে পারে*
  - *তার স্ত্রীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকবে*
  - *সন্তানদের দেখাশোনা করবে যাতে তার স্ত্রী অন্যদের সাথে দেখা করার সময় পান*
  - *নিজের প্রয়োজনের পূর্বে স্ত্রীর প্রয়োজনের কথা বিবেচনা করবে*
  - *একটি ভাল রূহানিক উদাহরণ হবে - নিশ্চিত করবে যে পরিবারের সবাই প্রতি সপ্তাহে জামাতে উপস্থিত হয়*
  - *তার স্ত্রীর জন্য মোনাজাত করবে*
  - *স্ত্রী ধারণাগুলি বোঝার চেষ্টা করবে এবং গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলি নিয়ে একসাথে কথা বলবে*
- একজন স্বামী যদি তার স্ত্রীর সঙ্গে কিতাব যেভাবে শিক্ষা দেয় সেইভাবে আচরণ করেন, তা হলে তা বিবাহের ওপর কী প্রভাব ফেলবে বলে আপনি মনে করেন?

ফিরে দেখা- *উপরের প্রশ্নগুলো নিয়ে আবার আলোচনা করুন।*

বড় দলের আলোচনা

আল্লাহ্ বিবাহে স্বামীদের দুটি প্রাথমিক ভূমিকা দিয়েছেন - স্ত্রীর প্রধান হওয়া এবং তাদের স্ত্রীদেরকে ভালবাসা যেমন তারা নিজেদের ভালোবাসে, ঠিক যেমন মসীহ্ জামাতের জন্য করেন। ঈসা একজন দাসের মনোভাব তৈরি করেছিলেন, তাঁর শিষ্যদের পা ধুয়েছিলেন এবং আমাদের নাজাতের জন্য তাঁর জীবন উৎসর্গ করেছিলেন। ঈসা যত্নশীল এবং সদয় ছিলেন, আল্লাহ্ হিসাবে তাঁর অধিকার ত্যাগ করেছিলেন এবং আধিপত্যশীল ছিলেন না।

এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা বুঝতে পারি কীভাবে ঈসা এই ভূমিকাগুলিকে মডেল করেছিলেন এবং আমরা এই দুটি ভূমিকার একটিকে অনুসরণ করি না, অপরদিকে অন্যটিকেও ভুলে যাই। আমরা যদি অব্রাহামের জীবনের দিকে তাকাই, আমরা দেখতে পাই যে তিনি কখনও কখনও একটির থেকে অন্যটির উপর জোর দিয়েছিলেন এবং প্রতিবার এটি সমস্যায় পরিণত হয়েছিল।

১. **প্রধান হিসাবে কাজ করা, কিন্তু প্রেম বিহীন ভাবে (পয়দা ১২:১০-১৬):** দুর্ভিক্ষ থেকে বাঁচতে অব্রাহাম তার স্ত্রীকে মিশরে নিয়ে যান। তিনি তাঁর স্ত্রীকে বলেছিলেন সে তার বোন হিসেবে পরিচয় দিতে যাতে তার কোনো ক্ষতি না হয়। যাইহোক, এর ফলাফল যেটা হল ফরৌণ সারাকে তাঁর স্ত্রীদের একজন হওয়ার জন্য নিয়ে গিয়েছিলেন। এই ক্ষেত্রে, আমরা দেখতে পাচ্ছি যে অব্রাহাম পরিবারের প্রধান হিসাবে কাজ করছিলেন এবং তার পরিবারের জন্য দুর্ভিক্ষের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করছিলেন। যাইহোক, তিনি তার স্ত্রীকে মিথ্যা কথা বলে এবং অন্য পুরুষের স্ত্রী হতে বলে তার প্রতি ভালোবাসা প্রদর্শন করছিলেন না। আল্লাহ্কে সেখানে হস্তক্ষেপ করতে হয়েছিল এবং সারাকে সেই পরিস্থিতি থেকে বাঁচাতে হয়েছিল।
২. **প্রেমময়, কিন্তু পরিবারের প্রধান হিসাবে কাজ না করা (পয়দা ১৬:১-৪):** সারা অব্রাহামকে হাগারের সাথে ঘুমাতে বলেছিলেন যাতে তার মাধ্যমে তার একটি সন্তান হয় এবং তারপরে, যখন সমস্যা দেখা দেয়, তখন তিনি অব্রাহামকে পাওয়ার জন্য হাগারকে ছেড়ে দিতে বলেন। অব্রাহাম সারার চাওয়ার কারণে এমনটি করেছিলেন কিন্তু এটি সঠিক সিদ্ধান্ত কিনা সে বিষয়ে তিনি মোনাজাত করেননি। তিনি সারাকে ভালোবাসতেন কিন্তু, তার স্ত্রীর প্রধান হিসেবে, তার উচিত ছিল সারাকে বিবাহিত দম্পতিদের জন্য যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে আল্লাহ্র আদেশের কথা মনে করিয়ে দেওয়া এবং তার পরিকল্পনার সাথে রাজি না হওয়া।

উভয় ক্ষেত্রেই অব্রাহম একজন ভালো স্বামী ছিলেন না। একজন পুরুষকে যদি একজন ভালো স্বামী হতে হয়, তবে তাকে অবশ্যই তার স্ত্রীর প্রধান হতে হবে এবং ঈসা জামাতকে যেভাবে ভালোবাসেন সেভাবে তার স্ত্রীকে ভালোবাসতে হবে। একটি ছাড়া অন্যটি বিবাহের ক্ষতি করবে।

স্ত্রীর ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

- আপনার এলাকায় স্ত্রীর সাধারণ ভূমিকা কী?

পয়দায়েশ ২:১৮, ২০ পড়ুন

- ঈশ্বর নারীকে কীভাবে বর্ণনা করেন? *(সহায়ক)*
- আপনি কীভাবে একজন 'সহায়ক' সংজ্ঞায়িত করবেন? একজন সাহায্যকারী সাধারণত কী কী কাজ করে?

দ্বিতীয় বিবরণ ৩৩:২৯ এবং জবুর-শরীফ ১২১:১-২ পড়ুন।

- এই কালাম অনুযায়ী আমাদের সাহায্যকারী কে?
- আপনি এই বাক্য অনুযায়ী সাহায্যকারীকে কীভাবে বর্ণনা করবেন?

হিব্রুতে (মূল ভাষা) এই আয়াতগুলির প্রতিটিতে 'সহায়ক'-এর জন্য একই শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে। আল্লাহ্ যখন নারীদেরকে সাহায্যকারী হিসেবে বর্ণনা করেছিলেন, তখন তিনি একই শব্দ ব্যবহার করেছিলেন যা তিনি নিজেকে বর্ণনা করতে ব্যবহার করেছিলেন। শয়তান আমাদের মিথ্যা বলেছে এবং আমাদেরকে সাহায্যকারী সম্পর্কে ভুল ধারণা দিয়েছে। এটি একজন দাস বা দাস হওয়া একই ধারণা নয়। 'সহায়ক'-এর প্রকৃত সংজ্ঞা যা আল্লাহ্ মহিলার জন্য ব্যবহার করেছেন তার অর্থ হল 'একজন শক্তিশালী ব্যক্তি যে সাহায্য করতে আসে এবং একজন অভাবী ব্যক্তিকে সাহায্য করে।' এই একই শব্দটি ১৬ বার আল্লাহ্‌র চরিত্রের দিকগুলি উল্লেখ্য করে ব্যবহার করা হয়েছে: তিনি আমাদের শক্তি। আমাদের উদ্ধারকারী, আমাদের রক্ষাকর্তা, এবং আমাদের সাহায্য! আদমের জন্য মূল্যবান শক্তি এবং সহায়তা প্রদান করার জন্য আল্লাহ্ হবাকে সৃষ্টি করেছিলেন।

- 'সহায়ক'-শব্দের কিতাবীয় ধারণা বোঝা কীভাবে স্ত্রীর ভূমিকা সম্পর্কে আমাদের বোঝার পরিবর্তন করে?

ইফিষীয় ৫:২২,২৪, ৩৩ পড়ুন; এবং ১ পিতর ৩:৫।

- এই আয়াতগুলো স্ত্রীর ভূমিকা সম্পর্কে কি বলে?
  - *স্ত্রীকে তার স্বামীর কাছে প্রভুর মতো বশ্যতা স্বীকার করতে হবে।*
  - *স্ত্রীর উচিত তার সাথে সম্মানপূর্বক আচরণ করা।*

আল্লাহ্ বিবাহে স্ত্রীদের দুটি প্রাথমিক ভূমিকা দিয়েছেন। প্রথমটি হল পরিবারের নেতা হিসাবে তার স্বামীকে ভালবাসা, সম্মান করা এবং বশ্যতা স্বীকার করা। দ্বিতীয়টি হল একজন ধার্মিক সাহায্যকারী হওয়া যে শক্তিশালী এবং সক্ষম উভয়ই।

ছোট দলের আলোচনা

- সহায়ক' হওয়ার এবং স্বামীদের প্রতি আল্লাহ্‌র বশ্যতা ও সম্মান দেখানোর উপায় কী কী? দলগুলোকে ১০টি উদাহরণ দিন চিন্তা করার জন্য।
  - *খাবার প্রস্তুত করা, ঘর পরিষ্কার করা ইত্যাদি*
  - *পরিবারের পরিষ্কার পোশাক আছে তা নিশ্চিত করা*
  - *স্বামীর কাজে তাকে সাহায্য করা*
  - *একটি সুখী বাড়ি তৈরি করা*
  - *স্বামীদের উৎসাহিত করা*
  - *স্বামীদের সাথে নিজেদের ধারণা এবং চিন্তা আলোচনা করা*
  - *স্বামীদের জন্য মোনাজাত করা*
  - *স্বামীদের আনুগত্য করা*
  - *স্বামীদের সম্পর্কে ভাল কথা বলা*
- একজন স্ত্রী যদি এই ধরনের কাজ করে তাহলে এটা বিবাহকে কীভাবে প্রভাবিত করবে?

ফিরে দেখা - *প্রতিটি দলে তাদের উত্তর আলোচনা করার সুযোগ দিন।*

একটি আল্লাহ্‌র বিবাহ

বড় দলের আলোচনা

মেসাল ৩১:১০-৩১ পড়ুন।

- এই আয়াতগুলো কাদের সম্পর্কেলেখা হয়েছে? *(সম্মানিত স্ত্রী)*
- আয়াতগুলো কাদের কাছে লেখা হয়েছিল? *(২ আয়াতে দেখুন- পুরুষদের কাছে)*
- এই স্ত্রীরা কি কাজকর্ম করছেন তা তালিকাভুক্ত করুন
  - *সে তার হাত দিয়ে জিনিসপত্র তৈরি করে - কাপড় এবং ঘরের জিনিসপত্র*
  - *সে তার পরিবারের জন্য ভালো খাবার তৈরি করে*

- *জমি ক্রয় করে*
- *একটি দ্রাক্ষাক্ষেত্র রোপণ করে*
- *সে বাজারে সফলভাবে ক্রয় করে এবং ব্যবসা করে*
- *সে কঠোর পরিশ্রম করে*
- *গরীব এবং অভাবীদের জন্য যত্নশীল*
- *পরিবারের যত্ন নেয়*

- আপনার এলাকায় মহিলাদের জন্যকোন কাজগুলো করা সাধারণ? কোনটি সাধারণত আপনার এলাকায় মহিলাদের জন্য অনুমোদিত নয়?
- স্বামী তার স্ত্রীর সাথে কেমন আচরণ করে (২৮-৩১ আয়াত)? *(তিনি তার প্রশংসা করেন, তাকে সম্মান করেন এবং তাকে তার হাতের ফল দেন।)*
- ৩০ আয়াতে স্বামী কেন তার স্ত্রীর প্রশংসা করে এবং তাকে চমৎকার বলে? *(কারণ সে প্রভুকে ভয় করে)*
- আপনি কীভাবে আপনার স্ত্রীকে সম্মান করেন?

একজন ধার্মিক স্ত্রী দেখতে কেমন এবং এই ধরনের একজন মহিলা কতটা মূল্যবান এবং শক্তিশালী তা বোঝার জন্য রাজার মা তাকে সাহায্য করার জন্য এই অনুচ্ছেদটি লিখেছিলেন (১০ আয়াত দেখুন)। এটি একটি স্ত্রীকে যা করতে হবে তার তালিকা দেওয়ার বিষয়ে নয় বা স্ত্রীকে ক্রীতদাস হিসাবে ব্যবহার করার ন্যায্যতা নয়। এটি একজন স্বামীকে অলস হতে বলে না বরং স্বামীকে তার স্ত্রীর সাথে ভাল আচরণ করার আহ্বান জানায়।

ভালোবাসা এবং সম্মান

বড় দলের আলোচনা

ইফিষীয় ৫:৩৩ আয়াত পড়ুন।

- এই আয়াতটি আল্লাহ্ওহী বিবাহে স্বামী ও স্ত্রীর ভূমিকা সম্বন্ধে আমাদের কী দেখায়?

আমাদের দুটি সাধারণ আদেশ দেওয়া হয়েছে, একটি স্বামীর জন্য এবং একটি স্ত্রীর জন্য। স্বামীরা, আপনার স্ত্রীদের ভালবাসুন। স্ত্রীরা, আপনার স্বামীদের সম্মান করুন। কেন আপনি এটা ভিন্ন মনে করেন? কেন স্ত্রীদের সম্মান করতে বলা হলো আর স্বামীদেরকে ভালোবাসার কথা বলা হলো? কারণ আল্লাহ্ আমাদের জানেন; তিনি জানেন আমাদের কি প্রয়োজন। তিনি জানেন যে পুরুষদের সম্মান প্রয়োজন এবং মহিলাদের ভালবাসা প্রয়োজন। পুরুষরা এখনও ভালবাসতে পছন্দ করে এবং মহিলারা সম্মানিত হতে চায়, তবে পুরুষরা সম্মান এবং মহিলারা ভালবাসা পছন্দ করে।

সাধারণ জীবনে আপনি এটি দেখতে পারেন। সামরিক বাহিনীতে, পুরুষদের আধিপত্যের জায়গা, যেখানে সম্মান এবং শ্রদ্ধা গুরুত্বপূর্ণ। পুরুষরা আরও সম্মান পাওয়ার জন্য আয়াতে উন্নীত হতে চায়। অসম্মানজনক আচরণ সহ্য করে না। আপনার কমান্ডারকে অপছন্দ সেটি কোনও সমস্যা নয়। কমান্ডাররা নিজেদের পছন্দ করাতে চান না; তারা সম্মানিত হতে চান। অন্যদিকে, নারীরা লালন-পালনের পরিবেশ তৈরি করে-তারা ভালোবাসতে চায়; তারা সম্মানিত হওয়া নিয়ে চিন্তিত নয়।

প্রায়শই কি হয় যে মহিলারা তাদের স্বামীদের প্রতি সম্মান দেখায় না, তারপর স্বামীরা তাদের স্ত্রীদের প্রতি ভালবাসা দেখায় না। কারণ তারা অপ্রিয় বোধ করে, মহিলারা সম্মান দেখায় না এবং যে পুরুষরা অসম্মান বোধ করে তারা ভালবাসা দেখায় না। এটি একটি চক্রে পরিণত হয়। এটি স্বামী বা স্ত্রী উভয়ের সাথেই শুরু হতে পারে, তবে একবার শুরু হলে এটি কেবল চারপাশে ঘুরতে থাকে - অসম্মান এবং ভালবাসার অভাবের একটি চক্র।

এই গল্পটি শুনুন এবং দেখুন এটি একটি সাধারণ পরিস্থিতির মতো শোনাচ্ছে কিনা।

> পুরো সপ্তাহে জমিতে কাজ করা খুবই কঠিন ছিল। সূর্য যেন অতিরিক্ত গরম ছিল এবং যেখানে স্বস্তি ছিল সেখানেও যেন তাপ অসহনীয় ছিল। ম্যাথিউ খুবই আনন্দিত ছিলেন কারণ তিনি শীঘ্রই তার স্ত্রীকে দেখতে বাড়িতে যাবেন। তিনি ১০ দিনের জন্য দূরে ছিলেন; পরিবার থেকে দূরে থাকা দীর্ঘ সময়ের মতো মনে হয়েছে। তিনি যখন রাস্তা দিয়ে যাচ্ছিলেন, তখন আশা করছিলেন যে তিনি যেমন আনন্দিত তাকে দেখে তার স্ত্রীও তত আনন্দিত হবে।
>
> মেরি বাড়িতে ছিল; কারও সাহায্য ছাড়াই সন্তানদের দেখাশোনা করার পরে সে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল এবং হতাশ হয়েছিল যে তারা কোনওভাবে ঠিকমত আচরণ করছিলো না। সে অপেক্ষায় ছিল কখন তার স্বামী বাড়ি ফিরবে। সে আগেরদিন তার স্বামীকে ফোন করেছিল বাড়িতে কিছু চাল আনার কথামনে করিয়ে দিতে। ছোট সন্তানদের কোথাও নিয়ে যাওয়া খুব কঠিন হওয়ায় সে বের হতে পারেনি। সে আশা করেছিল যে তিনি শীঘ্রই ফিরে আসবেন - সন্তানেরা ইতিমধ্যেই ক্ষুধার্ত ছিল এবং তাদের খাওয়ানোর জন্য তার কাছে কিছুই ছিল না।
>
> "আমি বাড়িতে এসেছি," ম্যাথিউ বলে উঠল।
> "অবশেষে!" মেরি বললো। "কিন্তু চাল কোথায়?"
> "ওহ," ম্যাথিউ উত্তর দিল, "আমি ভুলে গেছি- আজকে আমাকে অনেক কিছু মনে রেখে সেই অনুযায়ী কাজ করতে হয়েছে ।"
> "তুমি এটা কিভাবে করতে পারলে?" মেরী বুঝতে পারলো তার কণ্ঠস্বর বাড়ছে। "বাচ্চারা কি খাবে?"

"তোমার কাছে কি চাল নেই?"
"না! সেজন্য কিছু আনতে বলেছি। কখনও কখনও আমি মনে করি আপনি পরিবারের চেয়ে আপনার বন্ধুদের সম্পর্কে বেশি যত্নশীল। আপনি কখনই তাদের সাথে কফি খেতে ভুলবেন না।"
"ঠিক আছে, আমি কিছু নিয়ে আসছি!" ম্যাথিউ চিৎকার করে উঠল যখন সে দরজা দিয়ে বেরিয়ে গেল। একে অপরকে দেখার চিন্তায় তাদের উভয়ের যে সুখ ছিল তা ইতিমধ্যেই অদৃশ্য হয়ে গেলো, এবং রাগ ও আঘাত সেখানে প্রতিস্থাপিত হলো।

- এই গল্পে কি হয়েছে?
- ম্যাথিউর প্রতি মেরির প্রতিক্রিয়া কী ছিল?
    - *মেরী হতাশ হয়েছিল কারণ সে চাল আনতে ভুলে গেছে*
- মেরির প্রতি ম্যাথিউর প্রতিক্রিয়া কী ছিল?
    - *সে রেগে গেল*
- শেষ পর্যন্ত কি হল?
    - *ম্যাথিউ বেরিয়ে গেল*

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *অংশগ্রহণকারীদের মনে করিয়ে দিন - এই ঘটনাটি চালকে কেন্দ্র করে নয়। এটি মেরির মনে হয়েছে যে তার স্বামী তাকে ভুলে গেছে কারণ সে যে একটি জিনিস চেয়েছিল তা সে ভুলে গেছে। এখানে ম্যাথিউ অপ্রিয় বোধ করেছিলেন কারণ তার স্ত্রী তিনি যা কিছু করেছেন তার প্রশংসা করেননি বরং তাকে বিরক্ত বা রাগান্বিত করেছিলেন।*

মহিলারা, কখনও কখনও এটি (বাইরে বের হয়ে যাওয়া) একটি ভাল জিনিস। কখনও কখনও আমাদের (আপনার) স্বামীরা আমাদের (আপনার) মন্তব্যে এতটাই ক্ষিপ্ত হন যে তাদের শান্ত হওয়ার জন্য সময় প্রয়োজন, যেন তারা আঘাত করা বা আঘাতমূলক ভাষা ব্যবহার করার মতো অধার্মিক উপায়ে প্রতিক্রিয়া তৈরী না করেন।

যাইহোক, পুরুষরা বাইরে বের হয়ে যাওয়ার পর মহিলারা কী ভাবেন বলে আপনি মনে করেন? সে আমাকে ভালোবাসে না। সমস্যা সমাধানের জন্যও তিনি আমাকে যথেষ্ট ভালোবাসেন না!

পুরুষরা, আপনি যখন হাঁটছেন তখন আপনাকে স্পষ্টভাবে যোগাযোগ করার কথা মনে রাখতে হবে। "আমি এই মুহূর্তে খুব রেগে আছি। আমি তোমাকে ভালোবাসি এবং তোমার সাথে আল্লাহ্-সম্মানজনক হন সেই উপায়ে আচরণ করতে চাই, কিন্তু আমার শান্ত হওয়ার জন্য কিছু সময়ের প্রয়োজন।"

কিভাবে এই গল্প ভিন্ন হতে পারে?

- মেরি ভিন্নভাবে কি বলতে পারতেন?
  "পরিবারের জন্য আপনি যা করেছেন, আপনার সমস্ত কাজ এবং প্রচেষ্টার জন্য আমি তার প্রশংসা করি। যাইহোক, আমাদের ঘরের জন্য কিছু চালের প্রয়োজন আপনি কি আর একটু কষ্ট করে চাল এনে দিতে পারবেন?"

- ম্যাথিউ এখানে কিভাবে ভিন্নভাবে বলতে পারতেন?
  "আমি তোমাকে দেখে কতটা খুশি হব তা নিয়ে ভাবতে ব্যস্ত ছিলাম; আমি তোমাকে কত ভালবাসি এবং প্রশংসা করি যে আমার মস্তিষ্ক থেকে চাল আনার কথা উড়ে গেছে। আমাকে যেতে দাও এবং এখনই কিছু আনতে দাও; এটা মাত্র এক মিনিট সময় লাগবে।"

প্রতিটি ক্ষেত্রে কাউকে চক্র বন্ধ করতে হবে এবং হয় ভালবাসা বা সম্মান দেখাতে হবে। এমনকি যখন আমরা না চাই, আমাদের মনে রাখতে হবে- আমাদের আদেশ করা হয়েছে! কিতাব বলে না, যখন তোমার স্বামী ভালো আচরণ করেন, তখন তাকে সম্মান কর। যখন আপনার স্ত্রী সদয় হন, তখন তাকে ভালোবাসুন।' মসীহ্ অপেক্ষা করেননি যতক্ষণ না আমরা আমাদের প্রেম তাঁকে দেখাতে পেরেছি। আমাদের অবশ্যই মনে রাখতে হবে, আমরা না চাইলেও, আল্লাহ্‌র প্রতি আমাদের ভালবাসার বাইরেও, আমাদের একে অপরকে ভালবাসতে এবং সম্মান করতে হবে।

ছোট দলে আলোচনা

টাইমাস এবং লেয়ার গল্প মনে করুন।

- এই গল্পে ভালবাসা ও শ্রদ্ধার সমস্যা কীভাবে প্রতিফলিত হয়েছে বলে আপনি মনে করেন?
- আপনি টাইমাসকে কী পরামর্শ দেবেন?
- আপনি লেয়াকে কী পরামর্শ দেবেন?

সঙ্গীর সাথে

১. আপনার স্বামী বা স্ত্রী আপনাকে সাহায্য করার জন্য যা করেন তার একটি তালিকা তৈরি করুন। (অবিবাহিত ব্যক্তিদের জন্য, আপনার বাবা এবং মা আপনাকে সাহায্য করার জন্য কী করেন?)

২. তালিকার দিকে তাকিয়ে, মোনাজাত করুন এবং আপনার স্বামী বা স্ত্রী (বা পিতামাতার) জন্য আল্লাহ্‌কে ধন্যবাদ দিন।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

আপনার স্ত্রী বা পরিবারের সাথে আপনার সম্পর্ক উন্নত করতে এই প্রশিক্ষণের পরে আপনি কী করতে পারেন?

১. পরের দিনে:
   - **স্বামী:** আপনার স্ত্রীকে বলুন আপনি তার জন্য কৃতজ্ঞ এবং সে আপনার পরিবারের যত্ন নেওয়ার জন্য যা করে তার জন্য আপনার কৃতজ্ঞতা জানান। তাকে জিজ্ঞাসা করুন তার জীবনকে সহজ করার জন্য আপনি কিছু করতে পারেন কিনা। মনে রাখবেন তিনি জানতে চান আপনি তাকে ভালবাসেন।
   - **স্ত্রী:** আপনার স্বামীকে বলুন যে আপনি তার জন্য কৃতজ্ঞ এবং আপনি আপনার পরিবারের যত্ন নেওয়ার জন্য তার কঠোর পরিশ্রমের প্রশংসা করেন। তাকে জিজ্ঞাসা করুন তার জীবনকে সহজকরার জন্য আপনি কিছু করতে পারেন কিনা। মনে রাখবেন যে তিনি জানতে চান আপনি তাকে সম্মান করেন।
   - **অবিবাহিত:** আপনার পিতামাতাকে বলুন যে আপনি তাদের জন্য এবং তারা আপনার পরিবারের জন্য যা করে তার জন্য আপনি কৃতজ্ঞ। তাদের জীবনকে সহজ করার জন্য আপনি কিছু করতে পারেন কিনা তা তাদের জিজ্ঞাসা করুন।

২. তারপর, প্রতিটি দিন, আপনার স্বামী বা স্ত্রীর (বা বাবা-মা) জন্য অন্তত একটি জিনিস করার চেষ্টা করুন যেন আপনি তাকে ভালবাসেন বা তাকে সম্মান করেন সেটা সে বুঝতে পারে।

৩. এই সপ্তাহে প্রতিদিন আপনি কী করতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার নিজের কয়েকটি ধারণা লিখতে এখনই সময় নিন। মোনাজাত করুন এবং এই জিনিসগুলি করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

এই পদক্ষেপগুলি খুব কঠিন শোনাতে পারে। আপনি যদি আপনার স্বামী বা স্ত্রী- (বা পিতামাতা) এর সাথে কথা বলতে প্রস্তুত না হন তবে প্রতিদিন তার জন্য মোনাজাত করা শুরু করুন। আপনি যখনই দু:খিত বা রাগান্বিত হন তখনই মোনাজাত করুন। আপনার স্বামী বা স্ত্রীর জন্য আল্লাহ্‌কে ধন্যবাদ এবং আপনার বিবাহে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

অনুশীলনী ২: একটি সুখী পরিবার

মূল ধারনা

১. আমাদের স্ত্রী বা ঘনিষ্ঠ পরিবারের সদস্যদের সাথে আমাদের পার্থক্য সম্পর্কে সচেতন হয়ে আমরা সুখী পরিবার হতে পারি।
২. আমাদের মতভেদ মোকাবেলা করতে এবং বিরোধগুলি সমাধান করার জন্য আমাদের সুস্থ এবং কিতাবের উপায়গুলি শিখতে হবে।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইডস
   ক. আমাদের পার্থক্য চিনতে পারা- সকল অংশগ্রহণকারীদের জন্য একটি করে কপি (সামনে এবং পিছনে)
২. ঐচ্ছিক শিক্ষার্থী সহায়িকা
   ক. আমাদের পার্থক্য চিনতে পারা
   খ. মতানৈক্য সমাধান করা

একটি সুখী বিবাহ

কিছু দ্বন্দ্ব সবসময় একটি সুস্থ বা সুখী পরিবারেও ঘটে থাকে।

- কোন বিষয়গুলো সম্পর্কে দম্পতিরা প্রায়ই একমত হন না?

ছোট দলে আলোচনা

নিচের আয়াতগুলো পড়ুন—এই আয়াতগুলো থেকে আমরা কী বুঝতে পারি যেগুলো আমাদের বুঝতে সাহায্য করে কিভাবে দ্বন্দ্বের সাথে আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে হয়?

- ১ করিন্থিয় ১৫:৪১ এবং ১ করিন্থিয় ১২:৪-৭ – *আল্লাহ্ আমাদের প্রত্যেককে অনন্য করে সৃষ্টি করেছেন; আমাদের বিভিন্ন অতীত আছে এবং বিভিন্ন প্রতিভা দেওয়া হয়েছে। আমাদের পার্থক্য বুঝতে হবে এবং আল্লাহ্ আমাদের প্রত্যেককে কীভাবে আলাদা করেছেন তা গ্রহণ করতে ইচ্ছুক হতে হবে।*

ফিরে দেখা

বড় দলে আলোচনা

আল্লাহ্ আমাদের প্রত্যেককে আলাদা করেছেন। আমরা ১ করিন্থিয়তে যেমন দেখেছি, আমাদের বিভিন্ন প্রতিভা, দক্ষতা এবং শক্তি রয়েছে। এটি একজনকে অন্যের চেয়ে শ্রেষ্ঠ করে না। আল্লাহ্ আমাদের যেভাবে তৈরি করেছেন আমরা প্রত্যেকে তেমনই। আল্লাহ্ আমাদের সবাইকে এক করেননি। তিনি আমাদের অনন্য করে তুলেছেন। পরবর্তী অনুশীলনে, আমরা কিছু উপায় দেখব যার দ্বারা আল্লাহ্ আমাদের অনন্য করেছেন। এই প্রতিটি পয়েন্টের জন্য মনে রাখবেন, এটি এমন নয় যে একজন ব্যক্তি অন্যের চেয়ে ভাল বা শ্রেষ্ঠ, এটি আল্লাহ্ যেভাবে আমাদের তৈরি করেছেন তার প্রতিফলন।

একক এবং দাম্পতির কার্যকলাপ

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *প্রত্যেক ব্যক্তির* ***ভিজ্যুয়াল এইডস****-এর একটি অনুলিপি প্রয়োজন - আমাদের পার্থক্যগুলিকে চিনতে পারা। আপনি ঘরের একপাশে পুরুষ এবং অন্য দিকে মহিলাদের বসতে বলুন। যদি লোকেরা পড়তে না পারে, বা তারা যদি বিবৃতিগুলি বুঝতে না পারে, তাহলে আপনি প্রতিটি বিষয় পড়তে পারেন এবং তাদের লাইনে চিহ্ন দিয়ে সাহায্য করতে পারেন। এই কার্যকলাপের জন্য খুব স্পষ্ট নির্দেশাবলী প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ! সুস্পষ্ট ধারণা নিচে দেয়া আছে (চার্টের শেষে)।*

	মতানৈক্য	
একে অপরের সাথে সময় কাটানো	_____	একা সময় কাটানো
	টাকা	
খরচ করা	_____	সঞ্চয় করা

	মানুষ	
অন্যদের সাথে সময় দেয়া		একা সময় কাটানো
	পরিকল্পনা করা	
পরিকল্পনা করা এবং শুধু সেটা মেনে চলা		স্বতঃস্ফূর্ত হওয়া
	সময়ানুবর্তীতা	
আগে পৌছাঁনো		সাথে সাথে বা দেরীতে পৌঁছানো
	আরাম প্রিয়তা	
বাইরে যাওয়া		ঘরে থাকা
	ঘুমের সময়	
দেরীতে ঘুমাতে যাওয়া		আগে ঘুমাতে যাওয়া
	খেলাধুলা	
অতিউৎসাহি		উৎসাহী নয়
	কাপড়	
আনুষ্ঠানিক		নৈমিত্তিক
	পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	
বেশী পরিষ্কার		এলোমেলো
	টিভি দেখা	
সবসময় চালিয়ে রাখা		একেবারেই না দেখা

নির্দেশনা:
আমরা হ্যান্ডআউট দুইবারের মত ব্যবহার করবো।

১. প্রথমবার প্রতিটি বিষয় পড়ুন এবং **আপনি** যা পছন্দ করেন সেই লাইনটি "X" দিয়ে চিহ্নিত করুন।
   - আসুন প্রথমটি একসাথে করি। মানুষ - আপনি কি মানুষের সাথে সময় কাটাতে বা একা থাকতে পছন্দ করবেন? আপনি যদি মানুষের কাছাকাছি থাকতে পছন্দ করেন, তাহলে লাইনের ডান প্রান্তের কাছে "X" দিন। আপনি যদি উভয় পছন্দ করেন তবে আপনি লাইনের মাঝখানে "X" চিহ্ন দিতে পারেন। আপনি যদি একা থাকতে পছন্দ করেন তবে লাইনের বাম প্রান্তে "X" দিন। *(বোর্ডে প্রদর্শন করুন)*
   - পুরো পৃষ্ঠায় যান এবং প্রতিটি পরিস্থিতিতে আপনি কী পছন্দ করেন তা চিহ্নিত করুন।

২. দ্বিতীয়বার - প্রতিটি বিষয় পড়ুন এবং **আপনার স্ত্রী বা পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্যরা** কি চান বলে আপনি মনে করেন সেই লাইনে "O" দিয়ে চিহ্নিত করুন। আপনার স্ত্রীর সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন না।

৩. যখন আপনি এবং স্বামী/স্ত্রী ১ এবং ২ নাম্বার শেষ করবেন তখন একে অন্যকে নিজেদের কাগজ দেখান। প্রতিটি বিষয় নিয়ে এবং পিছনে থাকা প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করুন।

- আপনার কি অন্য ব্যক্তির পছন্দ সম্পর্কে সঠিক ধারণা আছে? আপনি কি কিছুতে অবাক হয়েছেন?
- আপনি এবং আপনার স্ত্রী (বা পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্য) কি এই প্রতিটি বিষয়ের জন্যএকই উত্তর দিয়েছেন?
- কোন ক্ষেত্রে আপনি সবচেয়ে একই রকম এবং আপনি একমত হওয়া সহজ বলে মনে করেন?
- কোন ক্ষেত্রে আপনি একদমই আলাদা?
- কোন বিষয়গুলি আপনার বিয়ে বা সম্পর্কের মধ্যে মতবিরোধ সৃষ্টি করে?
- আপনি কীভাবে আপনার পার্থক্যের এই ক্ষেত্রগুলি পরিচালনা করতে পারেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।
- কিভাবে আপনি প্রতিটি ব্যক্তির ভালো বিষয়গুলো আপনার বিবাহ বা সম্পর্ক গড়ে তুলতে ব্যবহার করতে পারেন?

৪. **একসাথে একটি পরিকল্পনা লিখুন:** আপনি যে ক্ষেত্রগুলোতে অন্যদের থেকে আলাদা সেখানে তাদের সাথে মিলে থাকারজন্য একটি পরিকল্পনা করুন। পার্থক্যের ২টি ক্ষেত্র বেছে নিন এবং আপনি কীভাবে সেগুলি সমাধান করবেন তার জন্য আপনার পরিকল্পনা লিখুন।

উদাহরণ ১-টাকা
আপনার স্ত্রী যদি খরচ করতে পছন্দ করেন এবং আপনি সঞ্চয় করতে চান, তাহলে আপনি কিভাবে কিছু টাকা খরচ করবেন এবং কিছু টাকা সঞ্চয় করবেন তার জন্য একটি পরিকল্পনা করুন। হতে পারে আপনি একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ সঞ্চয় করতে সম্মত হয়েছেন, তখন আপনারা একসাথে যা সম্মত হয়েছেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার স্ত্রী প্রতি সপ্তাহে/মাসে পরিবারের প্রয়োজনে ব্যয় করার জন্য একটি ভাতা পেতে পারেন।

উদাহরণ ২ - আরামদায়ক
যদি আপনার আরাম করার মাধ্যম বাড়িতে থাকা হয় এবং আপনার সঙ্গী বাইরে যেতে পছন্দ করেন, তাহলে আপনারা দুজনেই খুশী হতে পারেন এমন একটি উপায়ে সম্মত হন। আপনি সপ্তাহে এক রাতে একসাথে বাইরে যেতে এবং বাড়িতে থাকতে এবং সপ্তাহে এক রাতে একসাথে বিশ্রাম নিতে সম্মত হতে পারেন। অথবা আপনি একমত হতে পারেন যে সপ্তাহে এক বা দুই রাত আপনার স্ত্রী বাইরে যাবে এবং আপনি বাড়িতে থাকবেন।

ফিরে দেখা
শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *এক বা দুই দম্পতিকে একটি পার্থক্যের জন্য তাদের পরিকল্পনা শেয়ার করতে বলুন।*

আমাদের পার্থক্যগুলি দ্বন্দ্বের দিকে নিয়ে যেতে পারে যদি আমরা সেগুলি নিয়ে আলোচনা না করি এবং একটি পরিকল্পনা না করি যা উভয় ব্যক্তির জন্য কাজ করে।

মতানৈক্য সমাধান করা

সর্বদা কিছু মতবিরোধ থাকবে, তবে আমাদের সুস্থ উপায়ে সেগুলি সমাধান করতে শিখতে হবে। আমরা সংঘাত বাড়তে দিতে পারি না। যেকোন দ্বন্দ্ব বাড়তে যাওয়ার আগে আমাদের দ্রুত সমাধান করার চেষ্টা করতে হবে।

ছোট দলের আলোচনা
নিচের আয়াতগুলো দেখুন। দ্বন্দ্ব সমাধানের বিষয়ে প্রতিটি আয়াত থেকে আমরা কী শিখতে পারি?

- ইফিষীয় ৪:৩২ – *সম্পূর্ণ নম্রতা ও মৃদুতা সহকারে, দীর্ঘসহিষ্ণুতা সহকারে চল।*
- ১ পিতর ৩:৯ এবং মথি ৫:২৩-২৪ – *আমাদের ক্ষমা চাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। এমনকি অন্য ব্যক্তি সমস্যা আরম্ভ করলেও, আমাদের জিনিসগুলি ঠিক করার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।*
- ফিলিপীয় ২:৩-৪ –*আমাদের একে অপরকে নিজেদের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ ভাবতে হবে।*
- ইফিষীয় ৪:২৬ –*আমাদের রাগের উপর সূর্যকে অস্মমিত হতে দেওয়া উচিত নয়। এটি একটি ভাল উদাহরণ যাতে দ্রুত মতানৈক্যগুলি সমাধান করা যায় এবং দিনের মধ্যেই এটি সমাধান করা যেন একটি দিন এর পেছনে কেটে না যায়। এটি আমাদের বিবাহের ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, একইসাথে আমাদের সমস্ত সম্পর্কের ক্ষেত্রেও।*
- মথি ৭:৩-৫ – *আপনি প্রথমে আপনার দোষ বুঝতে পেরেছেন সেটা নিশ্চিত করুন- অন্যের দোষগুলি আগে খুজেঁ বের করার চেষ্টা করবেন না।*
- মথি ১৮:১৫ –*বিষয়গুলিকে একান্তে আলোচনা করুন, অন্যদের সামনে নয়, বিশেষ করে শিশুদের।*
- মেসাল ১৫:১ – *মতবিরোধ শান্তভাবে আলোচনা করুন। এমন একটি সময় বেছে নিন যখন আপনারা দুজনেই শান্ত রয়েছেন। রাগান্বিত হলে আলোচনা স্থগিত রাখুন।*

- কলসিয় ৪:৬ – *একে অপরকে আক্রমণ না করে আপনার পয়েন্টগুলি দয়া করে বলুন।*

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- এই নীতিগুলির মধ্যেকোনটি আপনার পক্ষে মতবিরোধের সময় করা সবচেয়ে সহজ?
- এই নীতিগুলির মধ্যে কোনটি আপনার পক্ষে মতানৈক্যের সময় করা সবচেয়ে কঠিন?
- কোন এক বা দুটি নীতি আপনি আপনার জীবনে প্রয়োগ করা শুরু করতে চান?

ছোট দলের কাজ

একটি নাটিকা তৈরি করুন। সুখী পরিবারে একটি সাধারণ মতবিরোধের ঘটনা উদাহরণ হিসেবে ব্যবহার করুন এবং এই সমস্ত নীতিগুলি ব্যবহার করে একটি মতবিরোধ কীভাবে সমাধান করা যায় তা নাটিকার মাধ্যমে দেখান।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *প্রতিটি ছোট দলকে তাদের দলের বাকিদের জন্য তাদের নাটিকা অভিনয় করে দেখাতে বলুন।*

বড় দলের পর্যালোচনা

এই পাঠে, আমরা আমাদের সম্পর্কের পার্থক্যগুলি চিনতে শিখেছি, আমাদের পার্থক্যগুলি মোকাবেলা করার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে এবং কিতাবের উপায়ে আমাদের মতবিরোধগুলি সমাধান করতে শিখেছি।

- মতবিরোধের সময় আপনি প্রায়ই দ্বন্দ্ব সমাধানের কোন গুরুত্বপূর্ণ নীতি ভুলে যান?
- পরের বার আপনার মতবিরোধ হলে এই সত্যটি মনে রাখার কিছু উপায় কী কী?

মনে রাখবেন, এই নীতিগুলি শুধুমাত্র সেই সমস্ত লোকেদের জন্য নয় যারা শুধুমাত্র বিবাহিত। যখনই আমাদের কোন দ্বন্দ্ব হয় তখন আমরা আমাদের সকল সম্পর্কের ক্ষেত্রে এই নীতিগুলি ব্যবহার করতে পারি।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *মোনাজাত করে শেষ করুন যেন আল্লাহ্ তাদের প্রত্যেককে সুস্থ, ধার্মিক উপায়ে মতবিরোধ করতে এবং তাদের মতপার্থক্যগুলি যাতে তর্ক এবং মারামারি করে শেষ না হয় তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করুন।*

অনুশীলনী ৩: আঘাত মোকাবেলা করা

মূল ধারনা

১. আমরা কীভাবে একে অপরকে আঘাত করি তা আমাদের চিনতে এবং মোকাবেলা করতে হবে কারণ অমীমাংসিত আঘাত বিবাহকে ধ্বংস করতে পারে।
২. আমরা যাদের আঘাত করেছি তাদের কাছে প্রকৃত ক্ষমা চাওয়া আমাদের সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করবে।
৩. যিনি আমাদের ক্ষমা করেছেন আল্লাহ্‌র প্রতি কৃতজ্ঞতার জন্য আমরা অন্যকে ক্ষমা করি।
৪. ক্ষমা হল একটি প্রক্রিয়া যা আমাদের সম্পর্কের আঘাতগুলি পরিষ্কার করার জন্য এর মধ্য দিয়ে আমাদের ক্রমাগত যেতে হবে।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইড: একটি পরিবারের ছবি (প্রতি দলে একটি কপি -টুকরো করে দিতে হবে)
(নোট: ভিজ্যুয়াল এইডস এখন আলাদা করা হয়েছে, সুতরাং গাইডের শেষে নোট মুছে ফেলতে হবে)।
২. টেপ (পরিবারের ছবি একসাথে রাখার জন্য প্রতিটি গ্রুপের জন্য যথেষ্ট টেপ সরবরাহ করতে হবে)
৩. ঐচ্ছিক শিক্ষার্থী সহায়িকা:
ক. আঘাত শনাক্ত করা
খ. ক্ষমা চাওয়ার জন্য পদক্ষেপ
গ. ক্ষমা করার পদক্ষেপ

পর্যালোচনা এবং ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

শিক্ষকের নির্দেশাবলী: *অংশগ্রহণকারীদের জিজ্ঞাসা করুন তারা আগের পাঠ থেকে কিছু মনে রেখেছে কিনা। অংশগ্রহণকারীদের মূল বিষয়গুলি মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য আয়াতগুলি পর্যালোচনা করুন।*

- আমরা কীভাবে আমাদের মতবিরোধ নিয়ে আলোচনা করতে এবং সমাধান করতে পারি তার জন্য আপনি কিছু নীতি কী শিখেছেন?

এমনকি সেরা সুখী পরিবারের ক্ষেত্রেও এমন সময় থাকে যখন স্বামী বা স্ত্রী বা উভয়েই একে অপরকে আঘাত করে। কখনও কখনও আঘাত ইচ্ছাকৃত হয়; কখনও কখনও এটা অনিচ্ছাকৃত হয়।

বড় দলের কার্যকলাপ

শিক্ষকের নির্দেশাবলী: *প্রতিটি দলকে* ***ভিজ্যুয়াল এইডের*** *থেকে নেয়া - পারিবারিক ছবির টুকরোগুলো দিন (অন্তত ৪-৬ টুকরা) এবং কিছু টেপ। তাদের একসাথে ছবি টেপ দিয়ে জোড়া দিতে বলুন। (ছবিটি শিক্ষক সহায়িকার পিছনে পাওয়া যাবে)*

টেপ না থাকলে, এই ছবিটি আবার একসাথে করা অসম্ভব হবে। ক্ষমা হল সম্পর্কের 'টেপ', বিশেষ করে বিবাহ। আঘাত এবং ভাঙা সম্পর্ক রয়েছে এমন টুকরোগুলোকেও এই টেপ ধরে রেখেছে।

আঘাত বৈবাহিক সম্পর্ক নষ্ট করে। এটি মানুষকে কম ঘনিষ্ঠ করে তোলে এবং তারা আর একে অপরকে সমর্থন করে না।

এই পাঠে, আমরা দেখব কীভাবে আঘাতের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত বিবাহ পুনরুদ্ধার করা যায়।

প্রথমে- আঘাতকে সনাক্ত করুন

বড় দলের আলোচনা

মথি ৫:২৩-২৪ পড়ুন।

- এই আয়াত অনুসারে আঘাত বা দ্বন্দ্বের পুনর্মিলন করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে আপনি মনে করেন?
- "তোমার বিরুদ্ধে তোমার ভ্রাতার কথা আছে"এই আয়াতটির দ্বারা কি বোঝানো হয়েছে?
- আমাদের পরিবারে আঘাত লাগলে আমরা কি করব?

কিতাব এটা স্পষ্ট করে যে আমাদের সম্পর্ক পুনর্মিলন করতে হবে। আল্লাহ্ মনে করেন যে এটি এত গুরুত্বপূর্ণ, যে তিনি এই কারণে আমাদেরকে উপাসনা পরিত্যাগ করতে বলেছেন এবং দ্রুত সমাধান করতে বলেছেন। যত তাড়াতাড়ি আমরা সম্পর্কগুলিকে পুনর্মিলন করি তত কম আঘাত বাড়ে। যদি আমরা না করি কয়েক মাস পরে, যা একটি ছোট আঘাত হিসাবে শুরু হয়েছিল তা সহজেই বড় সমস্যায় পরিণত হতে পারে।

এই আয়াতটি আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে, আমরা যদি কাউকে রাগান্বিত করি তবে আমাদের তার কাছে গিয়ে ক্ষমা চাইতে হবে। পরের পদে, আমরা দেখতে পাই যে কেউ যদি আমাদের রাগান্বিত করে, তবুও একই দায়িত্ব আমাদের পালন করতে হবে।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

আমরা আমাদের স্বামী/স্ত্রীকে কোন কোন ক্ষেত্রে কষ্ট দিয়েছি সেইগুলো দেখিয়ে দেয়ার জন্য আমরা নীরবে আল্লাহ্‌র কাছে অনুরোধ করতে কয়েক মিনিট সময় নিতে যাচ্ছি। আপনি যদি বিবাহিত না হন তবে এর পরিবর্তে একজন ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের কথা চিন্তা করুন। নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলি সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং আপনার চিন্তাগুলি লিখুন:

ঋধপরষরঃধঃড়ৎঃ: *ঝষড়ঃমু ৎবধফ ঃযবংব য়ঁবংঃরড়হং, মরারহম ধনড়ঁঃ ২০ ংবপড়হফং রহ নবঃবিবহ বধপয ড়হব, ধহফ ঃযবহ ংবাবৎধষ সরহঁঃবং ভড়ৎ ঢ়বড়ঢ়ষব ঃড় ঢ়ৎধু ধহফ ৎিরঃব.*

- এমন কিছু কি আছে যা আপনি করতে ব্যর্থ হয়েছেন যা আপনার করা উচিত ছিলো?
- এমন কিছু কি আছে যা আপনি করেছেন (বা করছেন) যা আপনার করা উচিত নয়?
- আপনি কি এমন কিছু করতে ব্যর্থ হয়েছেন যা আপনার স্বামী/স্ত্রী আপনার কাছ থেকে আকাংখা করেছিলেন?
- আপনি কি এমন কিছু বলেছেন যা কষ্টদায়ক ছিলো?
- আপনি কি প্রেম ও উৎসাহ দেখাতে ব্যর্থ হয়েছেন?

বড় দলের আলোচনা

মথি ১৮:১৫ পড়ুন।

আমাদের কেবল সেই উপায়গুলিকে চিনতে হবে যা আমরা আমাদের সঙ্গীকে কষ্ট দিয়েছে এবং আমাদের বৈবাহিক সর্ম্পককে আঘাত করেছে, তবে যখন আমরা আঘাত পাবো আমাদের সঙ্গীদেরকেও সেই বিষয়ে আমাদের জানাতেও প্রস্তুত থাকতে হবে। কখনও কখনও আমাদের সঙ্গীরা আমাদের আঘাত করেন না, কিন্তু আমরা আঘাত পেয়ে যাই। তারা কি করেছে সেটা তারা বুঝতে পারে না। আপনি যদি তাদের না বলেন তাহলে সেই আঘাত আপনার দাম্পত্য জীবনে অনেক অশ্রুপাত ঘটাতে পারে। আপনার সঙ্গী কখনই বুঝতে পারবেন না কী ভুল তিনি করেছেন এবং কারণে তিনি সেটা সংশোধনও করতে পারেন না।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

এখন একটু সময় নিন এবং আপনি যেভাবে আঘাত পেয়েছেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। এটি এমন কিছু যা আপনার সঙ্গী যে আপনাকে আঘাত করছেন সেটা তাকে বুঝতে সাহায্য করবে আবার নাও করতে পারে।

- এমন কোন বিষয় আছে কি যার কারণে আপনি আপনার স্বামী/স্ত্রীদ্বারা আঘাত পেয়েছেন?
- এই সপ্তাহে আপনার স্বামী/স্ত্রীর সাথে এই বিষয়গুলি নিয়ে আলোচনা শুরু করার জন্য মোনাজাত করুন এবং প্রতিশ্রুতি দিন।

আমরা কেউই নিখুঁত নই। আমরা সবাই অন্যদের আঘাত করেছি, এবং আমরা সবাই আঘাত পেয়েছি। এই পাঠের বাকি অংশে আমরা এই আঘাতগুলি থেকে কীভাবে আমাদের সম্পর্ককে পুনর্মিলন করতে পারি সে সম্পর্কে আরও শিখব। এই সপ্তাহে আপনি যে জিনিসগুলি এখন ভেবেছিলেন তা মনে রাখতে হবে এবং আপনার সঙ্গীর সাথে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করতে হবে - ক্ষমা চাওয়া এবং উপযুক্ত সময়ে ক্ষমা করা।

লূক ১৫:১১-২২ পড়ুন।

- কনিষ্ঠ পুত্র কোন বাধার সম্মুখীন হয়েছিল?
- কনিষ্ঠ পুত্রকে তার পিতার সাথে তার সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করতে কী করতে হয়েছিল?
- ক্ষমা চাওয়ার বিষয়ে এই গল্প থেকে আমরা কী শিখতে পারি?
- বাবার প্রতিক্রিয়া কি ছিল? *(তিনি ক্ষমা করেছেন।)*
- ক্ষমা করার বিষয়ে এই গল্প থেকে আমরা কী শিখতে পারি?

সম্পর্ক পুনরুদ্ধারের পরবর্তী দুটি পদক্ষেপ হল ক্ষমা চাওয়া এবং ক্ষমা করা।

দ্বিতীয়- আপনি যখন অন্যদের আঘাত করছেন তখন তাদের কাছে ক্ষমা চান

বড় দলের আলোচনা

ক্ষমা চাওয়ার ক্ষেত্রে এবং অন্যদের কাছে আমাদের ক্ষমা করতে বলার ক্ষেত্রে কিছু বাধা কী কী?

- *অহংকার*
- *বিব্রত*
- *সময় খোঁজা*
- *ভয়*

আপনি যখন অন্যদের আঘাত করেন তখন সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করার জন্য ক্ষমা চাওয়ার ৬টি পদক্ষেপ রয়েছে:

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *প্রতিটি ধাপ পড়ার সাথে সাথে একটি হোয়াইটবোর্ডে এই ধাপগুলি লিখুন।*

ক্ষমা চাওয়ার জন্য পদক্ষেপ

১. **আল্লাহ্‌র কাছে স্বীকার করুন** – যখন আমরা আমাদের সঙ্গীদের আঘাত করি, তখন আমরা আল্লাহ্‌র অবাধ্য হই। আমরা যা ভুল করেছি তার জন্য আমাদের আল্লাহ্‌র কাছে যেতে হবে এবং তাঁর কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। আল্লাহ্‌র ক্ষমা গ্রহণ করা আমাদের অন্য ব্যক্তির কাছে স্বীকার করতে এবং ক্ষমা চাওয়ার জন্য একটি নম্র হৃদয় দেবে।

৩. **অজুহাত না দিয়ে অন্য ব্যক্তির কাছে স্বীকার করুন** – প্রায়শই যখন আমরা স্বীকার করি, আমরা ব্যাখ্যা করতে চাই কেন আমরা এমন করেছি। যাইহোক, এটি অন্য ব্যক্তির জন্য আমাদের ক্ষমা করা কঠিন করে তুলতে পারে।

উদাহরণ ১:

দোষারোপ করা: আমি জানি গতকাল আমি আপনার বন্ধুদের সামনে আপনার সমালোচনা করেছি, তবে আপনি যদি আমাদের এক ঘন্টা দেরি না করাতেন তবে আমি তা করতাম না।

যথাযথ: গতকাল আপনার বন্ধুদের সামনে আপনার সমালোচনা করে আমি আপনাকে আঘাত করেছি; এটা আমার অন্যায়জনক।

উদাহরণ ২:

দোষারোপ করা: আমি জানি গত রাতে আমি আপনার প্রতি বিরক্তিকর এবং অভদ্র আচরণ করেছি, কিন্তু আপনার মনে রাখা উচিত যে আপনার মা ইদানীং আমার অনেক সমালোচনা করছেন এবং আমি সমস্ত কাজ করার কারণে ক্লান্ত থাকি।

সঠিক: গতরাতে আমার স্বার্থপরতা এবং সংবেদনশীলতার কারণে আপনার প্রতি অভদ্র এবং বেদনাদায়ক আচরণ করেছি। আমি দুঃখিত আমি আপনাকে আঘাত করেছি।

উপরের প্রতিটি উদাহরণের তুলনা করুন। কোন পথে আপনার ক্ষমা পাবার সম্ভাবনা বেশি হবে?

৪. **ক্ষমাপ্রার্থী** – নিশ্চিত করুন যে আপনি কিসের জন্য দুঃখিত সে সম্পর্কে আপনি নির্দিষ্ট এবং আন্তরিকভাবে আপনার দুঃখ প্রকাশ করুন। এমন কিছু বলুন, 'আমি যা করেছি তার জন্য আমি অত্যন্ত দুঃখিত' বা 'আমি আপনার সাথে যেভাবে আচরণ করেছি তাতে আমি সত্যিই খারাপ অনুভব করছি।'

৫. **ক্ষমা চাওয়া** – আমাদের বুঝতে হবে যে আমাদের ক্ষমা প্রয়োজন। এটা হতে পারে যে আপনার সঙ্গী অবিলম্বে আপনাকে ক্ষমা করতে প্রস্তুত নয়, তাই আমাদের ধৈর্য ধরতে হতে পারে। মোনাজাত করুন যেন আল্লাহ্ আপনার সঙ্গীকে আপনাকে ক্ষমা করতে সাহায্য করেন। তারা তাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে আপনাকে যেন ক্ষমা করে সেজন্য তাদের জোড় করবেন না।

৬. **আপনার আচরণ পরিবর্তন করুন** – যদি আমরা পরিবর্তনের পরিকল্পনা না করি এবং যদি আমরা একই ভুল করতে চাই তবে স্বীকার করা এবং ক্ষমা চাওয়া যথেষ্ট নয়। সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করার অংশ হল নিশ্চিত করা যে আপনি আপনার আচরণ পরিবর্তন করতে ইচ্ছুক এবং অভিপ্রায় করছেন। আপনার ক্ষমতার সর্বোত্তমভাবে আপনার এটি আবার না করার চেষ্টা করা উচিত।

৭. **পরিণতি মেনে নেয়া** – আপনাকে ক্ষমা করার জন্য ব্যক্তির সময় প্রয়োজন হতে পারে। আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে এবং আপনাকে ক্ষমা করার জন্য তাদের সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করতে হবে। কিছু আঘাত একটি সম্পর্কের বিশ্বাস নষ্ট করতে পারে। আপনাকে বুঝতে হবে যে আপনার স্বামী/স্ত্রী হয়তো আপনাকে আগের মত সহজে বিশ্বাস করতে পারে না। এটি আপনার কর্মের একটি ফলাফল। ক্ষমা চাওয়া স্বয়ংক্রিয়ভাবে সবকিছু নতুন করে তোলে না। কখনও কখনও আপনি যা করেছেন তার পরিণতি নিয়ে আপনাকে বাঁচতে হবে। আপনি যে আঘাত দিয়েছিলেন তা দূর হতে সময় লাগে।

জোড়া/সহযোগী কার্যকলাপ

এমন একটি সাধারণ পরিস্থিতির কথা চিন্তা করুন যেখানে কাউকে তাদের স্ত্রী বা পরিবারের অন্য একজন ঘনিষ্ঠ সদস্যের কাছ থেকে ক্ষমা চাইতে হবে। ছোট নাটিকাতে অংশ নিন কিভাবে আপনি কৈফিয়ত দিবেন এবং ক্ষমা চাইবেন।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *যারা দলের সামনে তাদের ভূমিকা পালন করতে চান আপনি তাদের আমন্ত্রণ জানাতে পারেন।*

প্রয়োগ

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

আপনার বৈবাহিক সর্ম্পকে এমন কিছু আছে যারজন্য আপনাকে ক্ষমা চাইতে হবে তা দেখিয়ে দেয়ার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

১. আপনি কখন আপনার স্ত্রীর সাথে কথা বলবেন তার একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন। আপনি যখন আপনার স্ত্রীর সাথে কথা বলবেন, তখন আপনি যে আঘাত পেয়েছেন তার জন্য ক্ষমা মোনাজাত করুন। এই পদক্ষেপগুলি দিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি যদি বিবাহিত না হন তবে আপনার যে কোনও সম্পর্কের আঘাতের সমাধান করতে আপনি এই একই পদক্ষেপগুলি ব্যবহার করতে পারেন - যেমন পিতামাতা, ভাইবোন, আত্মীয়স্বজন বা বন্ধুদের সাথে।

২. উভয় লোকের কথা বলার জন্য একটি ভাল সময় বেছে নিন। এমন একটি সময় খুঁজে বের করুন যা সুবিধাজনক হবে এবং দুজনের কেউই কথা বলতে ক্লান্ত বোধ করবে না।

৩. মোনাজাত করুন এবং আল্লাহ্‌কে বলুন যেন তিনি আপনাকে নম্র হৃদয় দেন এবং আপনাকে বলার জন্য সঠিক শব্দ দেন। মোনাজাত করুন যে আল্লাহ্ আপনার স্বামী/স্ত্রীকে আপনার কথা শোনার জন্য প্রস্তুত করেন এবং তিনি যেন আপনাকে ক্ষমা করতে ইচ্ছুক হন।

৪. এই কাজ করতে প্রভুর কাছে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হোন। এমন কেউ কি আছে যে আপনার জন্য মোনাজাত করতে পারে এবং আপনাকে এটি করার জন্য সাহায্য করতে পারে?

যারা আপনাকে আঘাত করেছে তাদের ক্ষমা করা

বড় দলের আলোচনা

নিচের আয়াতগুলো পড়ুন এবং কিতাব ক্ষমা সম্বন্ধে কী বলে তা সংক্ষিপ্ত করুন।

- লূক ২৩:৩৪- *ঈসাক্ষমা করেছিলেন, এবং তিনি বুঝতেপেরেছিলেন অন্যরা তাঁর প্রতি কি করছে তারা তা জানে না।*
- মথি ১৮:২১-২২- *ঈসা পিতরকে ৭৭ বার (প্রতিবার) ক্ষমা করতে বলেছিলেন।*
- কলসিয় ৩:১৩ - *একে অপরকে ক্ষমা করুন যেভাবে প্রভু আমাদের ক্ষমা করেছেন।*

আল্লাহ্ আমাদের অনেক ক্ষমা করেছেন। তিনি আমাদের একে অপরকে ক্ষমা করার আদেশ দিয়েছেন। কখনও কখনও অন্যরা আমাদের আঘাত করলে ক্ষমা করা কঠিন।

- আপনার অভিজ্ঞতা থেকে, বৈবাহিক ক্ষেত্রেক্ষমা না করার কিছু পরিণতি কী?
  - *তিক্ততা - ব্যথা তৈরি করা*
  - *একে অপরের প্রতি বিশ্বাস ভেঙে যায়*
  - *বিবাহের সাথে অসন্তুষ্টি এবং সম্ভাব্য অবিশ্বস্ততা তৈরী হয়*
  - *পারিবারিক উত্তেজনা - এমনকি শিশুরাও অনিরাপদ এবং ভয় বোধ করে*

একটি বৈবাহিক সর্ম্পক কিভাবে দৃঢ় হয় তা নিশ্চিত করার জন্য ক্ষমা অপরিহার্য। কিতাবে, আমাদের ক্ষমা করার জন্য অনেকবার আদেশ দেওয়া হয়েছে। তবে প্রথমে আমাদের পরিষ্কারভাবে বুঝতে হবে ক্ষমা কী এবং কী নয়।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *বোর্ডে দুটি কলাম আঁকুন এবং প্রতিটি কলামে "ক্ষমা নয়" এবং "ক্ষমা কি" লিখুন। আপনার ব্যাখ্যার সময় প্রতিটি পয়েন্ট লিখুন।*

ক্ষমা কি নয়	ক্ষমা কি
১. একটি অনুভূতি	১. আমরা একটি পছন্দ করি
২. অন্যায় স্বীকার করা বা আঘাতমূলক বা অপমানজনক আচরণ সহ্য করা	২. আমরা ভুলের মুখোমুখি হই যেটা করা হয়েছিল, কিন্তু আমাদের স্বামী/স্ত্রীর বিরুদ্ধে না যাওয়াকে বেছে নেয়া
৩. আমরা কাউকে ক্ষমা করার আগে ব্যক্তির পরিবর্তন দাবি করছি	৩. অন্য ব্যক্তির সাথে মোকাবিলা করার জন্য আল্লাহ্‌ে বিশ্বাস করা এবং তারা পরিবর্তন হওয়ার আগেই ক্ষমা করা
৪. ভুলে যাওয়া	৪. যখন আমরা রাগ বা আঘাত অনুভব করি তখন আমাদের স্বামী/স্ত্রীকে আল্লাহ্‌ের হাতে ছেড়ে দেওয়া; প্রতিশোধ না নেয়া
৫. ভান করা যে এটা কোন ব্যাপার না	

	৫. সমস্ত পাপের জন্য ঈসার মৃত্যুকে স্বীকার করা

ক্ষমা কি নয়:

- **একটি অনুভূতি।** ক্ষমা হল একটি ঐচ্ছিক পছন্দের বিষয় যা আমরা করে থাকি। যতক্ষণ না আমরা ক্ষমা অনুভব করি ততক্ষণ আমাদের অপেক্ষা করার দরকার নেই, বরং আমরা সিদ্ধান্ত নিই যে আমরা কাউকে ক্ষমা করব। আমরা নিজেদেরকে জিজ্ঞাসা করি না, "আমি কি ক্ষমা করতে চাই?" বরং আমরা কেবল ক্ষমা করার সিদ্ধান্ত নিই এবং আমাদের আত্ম-করুণা এবং প্রতিশোধ নেওয়ার আকাঙ্ক্ষা ছেড়ে দেই।
- **আমরা কাউকে ক্ষমা করার আগে সেই ব্যক্তির পরিবর্তন দাবি করি।** আমরা কাউকে পরিবর্তন করতে বাধ্য করতে পারি না। আমরা ক্ষমা করি কারণ মসীহ্ আমাদের ক্ষমা করেছেন এবং আমাদেরকে অন্যদের ক্ষমা করার আদেশ দিয়েছেন, আমরা অন্য ব্যক্তির কাছ থেকে যা দাবি করছি তার কারণে নয়।
- **অন্যায় মেনে নেওয়া।** যখন আমরা কাউকে ক্ষমা করি, তখন আমাদের বিশ্বাস করতে হবে না যে তারা যা করেছে তা সঠিক ছিল। আমরা স্বীকার করতে পারি যে তারা যা করেছে তা ভুল ছিল, তবে আমরা তাদের ক্ষমা করব। আমরা কাউকে ক্ষমা করার অর্থ এই নয় যে আমরা তাদের আমাদের আঘাত করতে অনুমতি দিই। ক্ষমা করার অর্থ এই নয় যে আমরা আঘাতমূলক বা আপত্তিজনক আচরণ সহ্য করি।
- **ভুলে যাওয়া।** কখনও কখনও আমরা ক্ষমা করার সময়, আমরা অবিলম্বে আমাদের দ্বারা সৃষ্ট ব্যথা ভুলতে পারি না। যতবার আমরা রাগ করি ততবারই আমাদের সেই ব্যক্তিকে ক্ষমা করতে হবে।
- **ভান করা কোন ব্যাপার না।** যখন আমরা কাউকে ক্ষমা করি, তখন আমরা বলি না যে তারা যা করেছে তা ঠিক ছিল বা এটি আমাদের প্রভাবিত করেনি। আমরা বলছি, তারা যেভাবে আমাদের আহত করেছে, তবুও আমরা তাদের ক্ষমা করব। আমরা অন্য ব্যক্তির সাথে মোকাবিলা করার জন্য আল্লাহ্‌কে বিশ্বাস করি।

ক্ষমা হল:

- **একটি ঐচ্ছিকপছন্দ যা আমরা করি।** এটি আমাদের প্রতি আল্লাহ্‌র ক্ষমার প্রতিক্রিয়া এবং তাঁর প্রতি আনুগত্য।
- **ভুলের মুখোমুখি হওয়া।** আমাদের স্বীকার করতে হবে যে কেউ আমাদের প্রতি কিছু ভুল করেছে এবং তাদের আচরণ আমাদের আঘাত করেছে, কিন্তু আমরা আঘাত ধরে না রাখা বরং বেছে নিই।
- **অন্যদের সাথে মোকাবিলা করার জন্য আল্লাহ্‌কে বিশ্বাস করা।** আমরা আল্লাহ্‌কে দৃঢ় প্রত্যয় আনতে দেই, এবং কেউ পরিবর্তন করার/হওয়ার আগেই আমরা ক্ষমা করি।
- **তাঁকে আল্লাহ্‌র হাতে ছেড়ে দেওয়া।** যেমন আমরা ক্ষমা করি, আমরা প্রতিশোধ নেওয়ার বা পরিবর্তনের দাবি করার জন্য আমাদের অধিকার ছেড়ে দিই। পরিবর্তে আমরা আল্লাহ্‌কে শৃঙ্খলা বা পরিবর্তন করার অনুমতি দিই যেভাবে তিনি চান।
- **সমস্ত পাপের জন্য ঈসার মৃত্যুকে স্বীকার করা।** আমরা সেই ব্যক্তিকে ক্ষমা করার পরে, আমরা সেই ব্যক্তিকে মনে করিয়ে দিতে পারি না যে তারা কী করেছে এবং এটি বার বার বলার মাধ্যমে আমাদের প্রতি তাদের বিরুপ মনোভাব তৈরী না করা।

ক্ষমা করা কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যদি সেই ব্যক্তি সত্যিই আমাদের আঘাত করে থাকে। কিতাব আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে আল্লাহ্ আমাদের জন্য যা করেছেন তার জন্য আমরা কৃতজ্ঞতার সাথে ক্ষমা করি, এই কারণে নয় যে ব্যক্তিটি অবশ্যই ক্ষমার 'যোগ্য'। যখন আমরা ক্ষমা করি, তখন আমরা বলি না যে তারা যা করেছে তা ঠিক ছিল, কিন্তু আমরা বলি যে আমরা আল্লাহ্‌কে বিচারক হতে দিতে ইচ্ছুক এবং তাঁকেই এই কাজের প্রতিক্রিয়া জানানো সুযোগ দেই।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- ক্ষমা সম্পর্কে আপনি কোন নতুন ধারণা শিখেছেন?
- আপনি এই পরের সপ্তাহে আপনার বৈবাহিক সর্ম্পকের ক্ষেত্রে যা শিখেছেন তা কীভাবে প্রয়োগ করতে পারেন?

ক্ষমার পদক্ষেপ

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *ক্ষমার ধাপগুলির নিয়ে কথা বলুন। ধাপগুলি অতিক্রম করার পরে, গল্পের অ্যাডাম কীভাবে এই পদক্ষেপটি গ্রহণ করেছিলেন বা করেননি তা নির্দেশিত করুন। তারপর তারা যে বিষয়ে অনিশ্চিত তা স্পষ্ট করতে/হতে সাহায্য করুন।*

আপনি যে আঘাত অনুভব করেছেন তা যদি ছোট হয় তবে এই পদক্ষেপগুলি অতিক্রম করা সহজ হতে পারে। যদি আঘাতটি আরও তাৎপর্যপূর্ণ হয়, তবে এই প্রক্রিয়াটি আরও সময় নিতে পারে।

১. স্বীকার করুন যে আপনার সাথে যা করা হয়েছিল তা অন্যায় ছিল।
২. কোন রাগ এবং ব্যক্তিকে আঘাত করার ইচ্ছা স্বীকার করুন।
৩. অন্য ব্যক্তিকে ক্ষমা করতে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।
৪. কোন প্রতিশোধ না নেয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন।
৫. ব্যক্তিকে আঘাত করার ইচ্ছা ত্যাগ করুন।

৬. বিচারের দায়িত্ব আল্লাহ্‌কে দিন।
৭. কোন তিক্ততা এবং বিরক্তি অপসারণ করতে আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন ।
৮. আপনার ব্যথা এবং আপনার জীবনের অন্যায়ের সমস্ত পরিণতি নিরাময় করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

একজন সঙ্গী খুজেঁ নিন (আপনার স্বামী/স্ত্রী নয়)

- ক্ষমা করার কোন ধাপগুলো আপনার জন্য সবচেয়ে কঠিন?
- এই ধাপটিকে সহজ করতে কী আপনাকে সাহায্য করতে পারে?
- আপনার জীবনসঙ্গীকে ক্ষমা করার জন্য আপনার কী প্রয়োজন?

আপনি যদি আপনার স্বামী/স্ত্রীর বিষয়ে কিছু চিন্তা করে খুজেঁ না পান, তাহলে অন্য কারো কথা ভাবুন যে আপনার সাথে অন্যায় আচরণ করেছে। আপনি যদি এখনও কিছু ভাবতে না পারেন, তবে যারা প্রক্রিয়াটির মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তাদের জন্য শান্তভাবে মোনাজাত করুন।

পুনঃমূল্যায়ন

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *অংশগ্রহণকারীরা তাদের চোখ বন্ধ করার সাথে সাথে প্রতিটি ধাপ জোরে পড়ুন। প্রতিটি ধাপ পড়ার পরে এক মিনিটের জন্য বিরতি দিন যাতে অংশগ্রহণকারীদের প্রতিটির উপর চিন্তা করার সময় থাকে। আপনি যখন ৮টি ধাপ পড়া শেষ করবেন, তখন অংশগ্রহণকারীদের জন্য মোনাজাত করুন, যাতে তারা এইমাত্র ক্ষমা করে দেওয়া অন্যায় থেকে আসা ব্যথা দূর করে দেয়।*

আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং শুনুন এবং প্রতিটি পদক্ষেপ পড়ার সাথে সাথে আপনার স্বামী/স্ত্রীকে ক্ষমা করার বিষয়ে চিন্তা করুন।

দুজনে একসাথে শুরু করুন

বড় দলের আলোচনা

প্রতিটি আয়াত পড়ুন এবং প্রতিটি আয়াতের মূল ধারণা চিহ্নিত করুন:

- ১ করিন্থিয় ১৩:৪-৫- *প্রেম নিঃশর্ত এবং ভুলের কোনও কথা স্মরণ করে না।*
- ইয়াকুব ৫:১৬-*আমাদের পাপ স্বীকার করতে হবে, একে অপরের জন্য মোনাজাত করতে এবং একে অপরকে দয়া করতে হবে।*
- ফিলিপীয় ৩:১৩ - *অতীত যা আছে তা ভুলে যেতে হবে এবং ভবিষ্যতের দিকে মনোনিবেশ করতে হবে।*

একবার আমরা আঘাত শনাক্ত করার, ক্ষমা চাওয়া এবং ক্ষমা করার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে কাজ করেছি, তারপরে আমাদের আবার শুরু করতে ইচ্ছুক হতে হবে। এই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাওয়া কঠিন, তাই আমাদের একে অপরের জন্য সান্তনা এবং মোনাজাত করতে হবে। তারপর, অতীতে যা ঘটেছিল তা মনে না করে, আমাদের ভবিষ্যতের দিকে মনোনিবেশ করতে হবে।

- কত ঘন ঘন আপনার বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার করতে হয়?

ঘর পরিষ্কার করার মতো, আমাদের বিবাহ এবং অন্যান্য সম্পর্কের আঘাতগুলি নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। যদি আমরা নিয়মিত আঘাতগুলি পরিষ্কার না করি, তবে সেগুলি বৃদ্ধি পায় এবং আমাদের সম্পর্কের ক্ষতি করতে পারে! আপনার বৈবাহিক সর্ম্পক আরও দৃঢ় করতে হলে আপনাকে নিয়মিত ভাবে এই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হবে।

উপসংহার

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *ক্ষমা কী এবং কী নয় এবং ক্ষমার পদক্ষেপগুলি পর্যালোচনা করুন। ক্ষতিগ্রস্ত সম্পর্ক পুনরুদ্ধারের ৪টি ধাপ পর্যালোচনা করুন। অতিরিক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন।*

শেষ ২ পাঠে, আমরা ক্ষতিগ্রস্ত সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করার চারটি উপায় সম্পর্কে কথা বলেছি। সেগুলো কি মনে আছে?

১ –আঘাত সনাক্ত করুন
২ –আপনি যখন অন্যদের আঘাত করেন তখন ক্ষমা মোনাজাত করুন
৩ –যারা আপনাকে আঘাত করে তাদের ক্ষমা করুন
৪ –আবার একসাথে শুরু করুন

আমরা এই জিনিসগুলি করার পরে, আমাদের অতীতের দিকে মনোযোগ না দিয়ে সামনের দিকে তাকাতে হবে। আমাদের এটাও নিশ্চিত করতে হবে যে যখনই আমরা একে অপরকে আঘাত করি তখনই আমরা প্রক্রিয়াটি আবার শুরু করি। এই প্রক্রিয়ায় আমাদের সাহায্য করার জন্য আমাদের আল্লাহ্‌র উপর নির্ভর করতে হবে।

ছোট দল বা স্বামী/স্ত্রীর মোনাজাত (এটি স্বামী-স্ত্রীর সাথে করা যেতে পারে)

দলবদ্ধভাবে বা আপনার স্বামী/স্ত্রীর সাথে, একে অপরের জন্য মোনাজাত করুন। তিনি আপনাকে যেভাবে ক্ষমা করেছেন অন্যদের ক্ষমা করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন। ক্ষমা অনুশীলনের মাধ্যমে আপনার সম্পর্ক নিরাময় করতে আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

অনুশীলনী ৪: আপনার বৈবাহিক সম্পর্ক দৃঢ় করা

মূল ধারনা

১. আমাদের স্বামী / স্ত্রীদের প্রতি ভালবাসা দেখানোর জন্য, আমাদের জানতে হবে কি কারণে তারা ভালবাসা অনুভব করে।
২. যখন একটি দম্পতি একসঙ্গে মোনাজাত করে, তারা আল্লাহ্‌কে তাদের বিবাহের কেন্দ্রে রাখে।
৩. অন্যদের আগে আমাদের জীবনসঙ্গীকে প্রাধান্য দিতে হবে, কারণ বিয়েতে দুজন মানুষ এক হয়ে যায়।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইডস
   ক. কোরিয়ান শব্দ
   খ. বিবাহের ত্রিভুজ
২. (ঐচ্ছিক) শিক্ষার্থী সহায়িকা
   ক. পাঁচটি প্রেমের ভাষা

ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

বিবাহ হল আল্লাহ্‌র কাছ থেকে একটি চমৎকার উপহার, এবং যখন স্বামী ও স্ত্রীরা বিবাহে দৃঢ়ভাবে একত্রিত হয়, তখন তারা আল্লাহ্‌র সেবা ও গৌরব করার জন্য অবিশ্বাস্য জিনিস করতে পারে। যাইহোক, এটি ঘটতে, আমাদের বিবাহ শক্তিশালী এবং সুস্থ হতে হবে। একটি বিবাহকে শক্তিশালী করা এবং এটিকে সারাজীবনের জন্য শক্তিশালী রাখতে কঠোর পরিশ্রম লাগে। এই পাঠে, আমরা বিভিন্ন উপায় দেখব যার মাধ্যমে আপনি আপনার বিবাহকে শক্তিশালী করতে পারেন।

<u>আপনার বিবাহকে শক্তিশালী করার ৩টি উপায়:</u>

১. আপনার ভালবাসা দেখান
২. একসাথে মোনাজাত করুন
৩. অন্যদের আগে আপনার জীবনসঙ্গী রাখুন

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *বোর্ডে আপনার বিবাহকে শক্তিশালী করার ৩টি উপায় লিখুন বা একটি পোস্টার তৈরি করুন।*

আপনার ভালোবাসা দেখান

বড় দলের আলোচনা

সবাই ভালবাসা অনুভব করতে চায়। আপনি যদি আপনার স্ত্রীর কাছে আপনার ভালবাসা প্রকাশ করতে শিখেন তবে এটি আপনার বিবাহকে শক্তিশালী করবে।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *বোর্ডে নিম্ন লিখিত চিহ্নগুলি লিখুন (অথবা আপনি* ***ভিজ্যুয়াল এইড*** *হিসাবে প্রিন্ট করতে পারেন)।*

사랑해

- এটা কি কেউ জানে?

আমরা এটি পড়তে পারি না কারণ এটি কোরিয়ান ভাষায় লেখা। আমরা কোরিয়ান ভাষা জানি না, তাই এটি আমাদের কাছে কোনও অর্থ বহন করে না। এই লেখার অর্থ হলো "আমি তোমাকে ভালোবাসি।" আমরা যেভাবে ভালোবাসা দেখাই এটাও ঠিক একই রকম। ভালবাসা দেখানোর বিভিন্ন উপায় এবং মানুষের ভালবাসা অনুভব করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। আমরা যদি ভুল ভাষা ব্যবহার করি, তাহলে মানুষ আমাদের বুঝতে পারবে না। এটি বোর্ডে এই শব্দগুলির মতোই বিভ্রান্তিকর।

পাঁচটি ভিন্ন প্রেমের ভাষা

গ্যারি চ্যাপম্যানের দ্য ফাইভ লাভ ল্যাঙ্গুয়েজ নামক বইতে, মানুষের ভালোবাসা অনুভবের ৫টি সাধারণ উপায় ব্যাখ্যা করেছেন। লোকেরা আলাদা এবং তাদের ভালবাসা অনুভব করার উপায়ও আলাদা। আমরা যদি এমনভাবে ভালোবাসা দেখাই যেটা আমাদের স্বামী/স্ত্রীকে সবচেয়ে বেশি ভালোবাসার অনুভূতি থেকে ভিন্ন হয়, তাহলে এটা এমন যে আমরা তাদের কাছে ভিন্ন ভাষায় কথা বলছি এবং তারা হয়তো সেটি পছন্দ করছে না। আমরা হয়তো কথা বলছি, কিন্তু তারা বুঝতে পারছে না। আমরা যদি আমাদের স্বামী/স্ত্রীর সাথে কথা বলতে চাই, তাহলে আমাদের তাদের ভাষায় কথা বলতে হবে। প্রেমের ক্ষেত্রেও এটি একই রকম আমাদের অন্য ব্যক্তির প্রেমের ভাষা শিখতে হবে যাতে আমরা তাদের কাছে এমনভাবে ভালবাসা প্রকাশ করতে পারি

যাতে তারা ভালভাবে বুঝতে পারে। আপনার বৈবাহিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও আপনার প্রেমকে বাঁচিয়ে রাখার গোপনীয়তা হল আপনার প্রেমকে এমনভাবে দেখানো শেখা শিখতে হবে যাতে আপনার স্বামী/স্ত্রীর ভালোবাসার অনুভূতি হয়।

প্রেমের ৫ টি ভিন্ন ভাষা আছে।

১. **একে অপরের সেবা করা** – কিছু লোক যখন তাদের জন্য কিছু করি তখন তারা তাদের প্রতি আমাদের ভালবাসা অনুভব করে। যেমন কিছু সহজ কাজ করে সেবা করা যায়-ঘর গোছানো, থালা-বাসন ধোয়া বা আগাছা তোলার।
২. **নিশ্চিতকরণের শব্দ** – আমরা যখন তাদের কাছে ইতিবাচক কথা বলি তখন কিছু লোক তাদের প্রতি আমাদের ভালবাসা অনুভব করে। সেগুলি হতে পারে প্রশংসা যেমন, 'আপনি খুব ভালো রান্না করেন' বা 'আপনার চুল সুন্দর' বা 'আপনি একজন মহান মা।' এগুলি কৃতজ্ঞতা বা প্রশংসার শব্দ হতে পারে: 'রাতের খাবার রান্না করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ' বা 'ধন্যবাদ' পরিবারের ভরণপোষণের জন্য এত পরিশ্রম করছো।'
৩. **উপহার** – কিছু লোক যখন উপহার পায় তখন তারা ভালবাসা অনুভব করে। উপহার ব্যয়বহুল বা এমনকি টাকা খরচ করতে হবে এমন নয়। এটি একটি ফুলের মতো সহজলভ্য জিনিস হতে পারে যা আপনি বাড়ির পথে বাছাই করে নিয়ে আসছেন বা আপনার লেখা একটি কবিতা।
৪. **শারীরিক স্পর্শ** – কিছু লোক শারীরিক স্পর্শের মাধ্যমে ভালবাসা অনুভব করে। এর মধ্যে হাত ধরা, আলিঙ্গন করা বা চুলে হাত বুলানো থেকে শুরু করে সবকিছুই অন্তর্ভুক্ত।
৫. **শুধুমাত্র দুজন একসাথে সময় কাটানো** – কিছু মানুষ যখন আমরা তাদের সাথে বিশেষ সময় কাটাই তখন তারা ভালবাসা অনুভব করে। এর মানে এই নয় যে আমরা একই ঘরে আছি কিন্তু ভিন্ন জিনিস করছি। এর মানে হল যে আমরা একে অপরকে নিবদ্ধ মনোযোগ দিই। আমাদের ঘরে হয়তো ব্যস্ততা রয়েছে, হতে পারে আমরা একসাথে হাঁটাহাঁটি করতে পারি এবং আমাদের দিন কেটেছে সেটা আলোচনা করতে পারি।

আপনি হয়তো দেখতে পাচ্ছেন যে আপনার সঙ্গী অন্যদের তুলনায় প্রেমের ভাষাকে আরও অনুকূলভাবে সাড়া দিচ্ছে। প্রতিটি ব্যক্তির নিজস্ব পছন্দ আছে। আপনার স্বামী/স্ত্রীর কাছে প্রেম দেখানোর কোন উপায়টি সবচেয়ে পছন্দের তা আবিষ্কার করার চেষ্টা করুন এবং সেই ধরনের আরও কিছু করুন।

ছোট দলের আলোচনা

২-৪টি উপায় কী কী যার মাধ্যমে আপনি প্রেম প্রকাশের এই বিভিন্ন উপায়গুলির প্রত্যেকটি প্রদর্শন করতে পারেন?

ফিরে দেখা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *প্রতিটি দলকে কিছু ব্যবহারিক ধারনা আলোচনা করতে বলুন কিভাবে ৫টি প্রেমের ভাষার প্রতিটিতে প্রেম দেখাতে হয়।*

আমরা যদি সুখী দাম্পত্য জীবন চাই, তাহলে আমাদের নিশ্চিত করতে হবে যে আমাদের স্বামী/স্ত্রী ভালোবাসার অনুভূতি পাচ্ছে। এমনকি আমাদের সঙ্গী-সাথিরা কোনো প্রচেষ্টা না করলেও, আমরা যখন তাদের পছন্দের উপায়ে তাদের প্রতি ভালোবাসা দেখাতে শুরু করি, তখন তারা তা উপলব্ধি করবে। তারা স্বাভাবিকভাবেই আমাদের প্রতি আরও প্রেমময় এবং ক্ষমাশীল হয়ে উঠবে। যদি তারা ভালবাসা অনুভব না করে তবে তাদের সাথে বসবাস করা কঠিন হবে এবং আমাদের উপর আরও সহজে বিরক্ত হবে।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- আপনার স্বামী/স্ত্রীর কথা চিন্তা করুন – তারা কি পছন্দ করে বা প্রশংসা করে বলে মনে হয়?
- কিছু নতুন উপায় কী যার মাধ্যমে আপনি এখনই আপনার সঙ্গীর প্রতি ভালোবাসা দেখাতে পারেন?
- আপনার স্বামী/স্ত্রীর ৫টি প্রশংসার বিষয় কি কি? খুব নির্দিষ্ট হতে চেষ্টা করুন। প্রতিদিন এমন কিছু প্রকাশ করার চেষ্টা করুন যার মাধ্যমে আপনি আপনার স্বামী/স্ত্রীর সম্পর্কে প্রশংসা করেন।
- নিজেদের সম্পর্কে চিন্তা করুন। ভালবাসা দেখানোর উপায়গুলির মধ্যে কোনটি আপনি পছন্দ করেন? আপনার স্বামী/স্ত্রী কোন জিনিসগুলি করে যা আপনার হৃদয়ে ভালোবাসার অনুভূতি সৃষ্টি করে?

আপনার স্বামী/স্ত্রী কি পছন্দ করেন তা যদি জানা কঠিন হয় তবে আপনি একটি পরীক্ষা করে দেখতে পারেন। এক মাসের জন্য প্রেমের ভাষাগুলির মধ্যে একটি বেছে নিন এবং সেইভাবে ভালবাসা দেখানোর অনুশীলন করুন। প্রতিক্রিয়া কি? যদি কোন পরিবর্তন না হয় তবে একটি ভিন্ন ভাষা চেষ্টা করুন। যতক্ষণ না আপনি আপনার স্ত্রীর কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া দেখতে পান ততক্ষণ মাসে মাসে চেষ্টা করতে থাকুন।

একসাথে মোনাজাত করুন

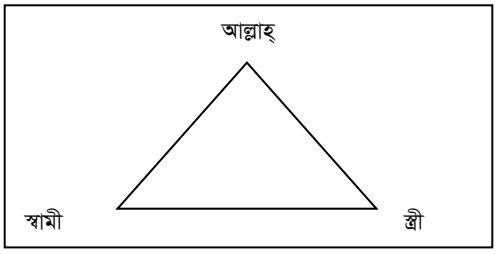
বড় দলের আলোচনা

হেদায়েতকারী ৪:১২ পড়ুন: তিনটি প্যাচের একটি দড়ি সহজে ছেড়া যায় না।

একটি শক্তিশালী বিবাহ গঠনের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা হল একসাথে মোনাজাত করা। যখন আমরা একসাথে মোনাজাত করি, তখন আমরা আল্লাহ্‌কে আমাদের বিবাহের কেন্দ্রে রাখি। আল্লাহ্ কখনই চাননি যে আমাদের স্বামী বা স্ত্রীরা আমাদের সমস্ত চাহিদা পূরণ করবে। যখন আমরা আশা

করি যে আমাদের স্বামী বা স্ত্রীরা আমাদের সম্পূর্ণভাবে বুঝতে পারবে এবং আমাদের সমস্ত চাহিদা পূরণ করবে, তখন আমরা ব্যর্থ হই এবং একে অপরকে আঘাত করি। আমাদের সৃষ্টি করা হয়েছে আল্লাহ্‌র সাথে সম্পর্ক স্থাপন করার জন্য- শুধুমাত্র তিনিই আমাদের সমস্ত চাহিদা মেটাতে সক্ষম।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *এই ছবিটি একটি বোর্ডে বা পোষ্টার পেপারে আকুঁন, অথবা ভিজ্যুয়াল এইডস থেকে বিবাহের ত্রিভুজ ছবিটি দেখান।*



একটি বিবাহ এই চিত্রের মত হওয়া উচিত:

- স্বামী সরাসরি আল্লাহ্‌র সাথে যুক্ত।
- স্ত্রী সরাসরি আল্লাহ্‌র সাথে যুক্ত।
- স্বামী স্ত্রী একে অপরের সাথে সংযুক্ত।

আল্লাহ্‌র বিবাহের কেন্দ্রবিন্দুতে থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় হল তাঁর সাথে একসাথে এবং পৃথকভাবে কথা বলার জন্য সময় নেওয়া।

একসাথে মোনাজাত করা একজন স্বামী ও স্ত্রীকে তাদের বিবাহকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করবে। এটি নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে যে একটি সুখী দাম্পত্য জীবনকাল স্থায়ী হয়। আমরা মোনাজাত করার সময়, আমরা যে চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হয়েছি এবং আমাদের যে সিদ্ধান্তগুলি নিতে হবে তার জন্য আমরা আল্লাহ্‌র ইচ্ছা জানতে পারি। মোনাজাত আমাদের উভয়কে আমাদের মনোযোগ এবং আল্লাহ্‌র উপর নির্ভর করতে সাহায্য করে।

একসাথে মোনাজাত করার জন্য এখানে কিছু ব্যবহারিক পরামর্শ রয়েছে:

- একসাথে মোনাজাত করার জন্য একটি সময় বেছে নিন এবং এটি পালন করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যখন প্রথম ঘুম থেকে ওঠেন বা বিছানায় যান বা যখন সন্তানেরা সবেমাত্র স্কুলে যায়।
- প্রতিদিন মোনাজাত করুন। মাসে একবার আধা ঘণ্টা না করে দিনে মাত্র ৫ মিনিট মোনাজাত করার চেষ্টা করা ভালো।
- একে অপরের, আপনার বিয়ে, পরিবার ইত্যাদির জন্য আল্লাহ্‌কে ধন্যবাদ দিয়ে শুরু করুন।
- এই সময়টিকে একে অপরের প্রয়োজনের জন্য মোনাজাত করার জন্য ব্যবহার করুন, বাকি বিশ্বের প্রয়োজনের জন্য নয়।
- মোনাজাত করার সময় একে অপরের কথা শুনুন।
- আপনি আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করছেন তা নিশ্চিত করুন। অন্য ব্যক্তির চেষ্টা এবং পরিবর্তন করার জন্য আপনার মোনাজাত ব্যবহার করবেন না।

আপনার সঙ্গীকে অন্যদের উপরে রাখুন

বড় দলের আলোচনা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *নিচের গল্পটি পড়ুন বা বলুন।*

তামর কালেবের প্রতি খুবই হতাশ ছিল। সে বিশ্বাস করতে পারছিল না সে আবার এটা করেছে। কালেব সবেমাত্র বাড়িতে এসে ঘোষণা করেছিলেন যে তিনি তার মাকে সাহায্য করার জন্য ৪ দিনের জন্য চলে যাচ্ছেন।

তিনি ব্যাখ্যা করেছিলেন যে ৪ মাস বয়সী শিশুটি অসুস্থ এবং সে ঘুমাতে পারেনি। তাই তাকে অন্য বাচ্চাদের/শিশুদের সাথে বাড়িতে সাহায্য করার জন্য এবং ক্ষেত রোপণের জন্য প্রস্তুত করতে কালেবকে প্রয়োজন ছিল। কিন্তু তিনি বলেছিলেন যে তিনি এই পরিস্থিতি সম্পর্কে তার বন্ধুদের সাথে কথা বলেছেন এবং তারা সবাই একমত হয়েছে যে তার মায়ের সাথে দেখা করা উচিত।

তাই, তিনি সকালে চলে যাচ্ছেন। তামর যখন জেগে বসে তাদের সন্তানকে খাওয়াচ্ছিল, তখন তাকে স্বীকার করতে হয়েছিল যে কালেব তার মায়ের জন্য অনেক যত্নশীল। কিন্তু সে একটু ঈর্ষান্বিত বোধ করলো কারণ কেন কালেব দেখল না যে তাকে একইভাবে যত্ন নেওয়ার জন্য তাকে প্রয়োজন? কে তাকে সাহায্য করবে এই সময়?

- এই গল্পে কি ঘটেছে?
- আপনার সম্প্রদায়ে কি কখনও এটি ঘটে?
- এখানে সমস্যা কি ছিল?
- আপনি কাকে ভুল বলে মনে করেন? কেন?

একজন পুরুষ এবং মহিলা বিবাহিত হওয়ার আগে, প্রতিটি ব্যক্তি তাদের পিতামাতার পরিবারের অন্তর্ভুক্ত। যখন একটি দম্পতি বিয়ে করে, তারা একটি নতুন সংসার শুরু করে।

মার্ক ১০:৬-৯-এ ঈসা পয়দায়েশের থেকে এই পদটি পুনরাবৃত্তি করেছেন, যেটি বলে যে একজন মানুষের উচিত তার পিতা ও মাতাকে ত্যাগ করা, এবং তারা দুজন এক দেহে পরিণত হয়; ঈসা আরও বলেন, অতএব, আল্লাহ্ যা একত্রিত করেছেন, তা কেউ আলাদা না করুক। এটি আমাদের এই নতুন বিবাহের সম্পর্কের গুরুত্ব শেখায়। একজন ব্যক্তি তার পুরানো পরিবার থেকে নতুন পরিবারে তার অগ্রাধিকার পরিবর্তন করে। তিনি প্রথমে তার স্ত্রী এবং তার সন্তানদের যত্ন নেওয়ার জন্য দায়বদ্ধ।

এর মানে এই নয় যে আমরা আমাদের বাবা-মাকে সম্মান করা বা আমাদের বর্ধিত পরিবারের যত্ন নেওয়া বন্ধ করে দিই।

১ তীমথিয় ৫:৮ পড়ুন।

- এই আয়াতে কি বলা হয়েছে?

কারণ বিয়েতে দুজন মানুষ এক হয়ে যায়, আমাদের স্বামী/স্ত্রীদের অন্যদের আগে রাখতে হবে। কিন্তু আমাদের স্বামী বা স্ত্রীর বর্ধিত পরিবারকে অবহেলা করা উচিত নয়। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব যা আল্লাহ্ আমাদের দিয়েছেন। অতএব, এর অর্থ হল আমাদের প্রথমে আমাদের স্বামী/স্ত্রীদের অগ্রাধিকার দিতে শিখতে হবে, তবে স্বামী এবং স্ত্রীর বর্ধিত পরিবারকে অবহেলা করবেন না।

- গল্পে, কালেব তার স্ত্রীকে প্রাধান্য দেওয়ার পরিবর্তে কোন কোন বিষয়গুলো মুখ্য মনে করেছিলো?
    - *সে তার স্ত্রীর সাথে থাকার পরিবর্তে তার মায়ের সাথে দেখা করতে গিয়েছিল।*
    - *সে তার স্ত্রীর অনুরোধের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নেওয়ার পরিবর্তে তার বন্ধুদেরকে তার যাওয়া উচিত কি না সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার অনুমতি দিয়েছেন।*
    - *বাড়িতে থাকা এবং বাচ্চাকে সাহায্য না করে সে বরং তার বন্ধুদের সাথে বাইরে গিয়েছিল।*
- অন্যকোন উপায়ে আমরা আমাদের জীবনসঙ্গীর চেয়ে অন্যদেরকে গুরুত্বপূর্ণ করে তুলি?
- কালেব কীভাবে তার স্ত্রীকে অগ্রাধিকার দিতে পারে এবং একইসাথে তার মায়ের প্রতি তার যত্নবান হতে পারে?

এমন বেশ কিছু ক্ষেত্র রয়েছে যেখানে আমাদের জীবনসঙ্গীকে প্রথমে রাখতে হবে। আজ আমরা শুধু দুটি ক্ষেত্র দেখব।

১. **সময়** – এর অর্থ এই নয় যে আমরা তাদের সাথে আরও বেশি সময় ব্যয় করি তবে তাদের যদি আমাদের সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে আমরা তাদের অন্য লোকেদের উপরে প্রাধান্য দিবো।
২. **সিদ্ধান্ত** – যখন একজন ব্যক্তি বিবাহিত হয়, তখন তাদের সিদ্ধান্ত নিতে হয় তাদের স্বামী/স্ত্রীর সাথে বা তাদের স্বামী/স্ত্রী ইতিমধ্যে যা বলেছে সে সম্পর্কে চিন্তা করে। স্বামী-স্ত্রী সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত অন্যের দ্বারা নেওয়া উচিত নয়। অন্য যেকোনো ব্যক্তির চেয়ে স্বামী/স্ত্রীর সিদ্ধান্তে বেশি অগ্রাধিকার থাকা উচিত এবং স্বামীর উচিত তার সমস্ত সিদ্ধান্তে তার স্ত্রীকে সম্মান করা। ইফিসিয় ৫:২১ বলে এটি 'মসীহের প্রতি শ্রদ্ধার জন্য একে অপরের বশ্যতা স্বীকার করার' একটি ব্যবহারিক উপায়। স্বামী এবং স্ত্রী উভয়ের দ্বারা ভাল যোগাযোগ, যত্নশীল প্রতিফলন এবং প্রার্থনার পরে সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়।

- এই বোঝাপড়া কীভাবে একজন স্বামী ও স্ত্রী তাদের জীবনসঙ্গীকে অন্যদের সামনে রাখতে পারে সেই উপায়কে পরিবর্তন করবে?
    - *তারা একটি নতুন পরিবার তৈরি করবে সেটাকে প্রথমে অগ্রাধিকার দেবে এবং সম্মান করবে।*
    - *তারপর তারা উভয় পরিবারের যত্ন নেবে এবং পরামর্শ শুনবে।*

ছোট নাটিকা- (যদি সময় পাওয়া যায়)

এমন একটি নাটিকা করুন যা দেখায় যে সাধারণত পরিবারে কী ঘটে এবং আমরা যদি আমাদের স্বামী/স্ত্রীদের অগ্রাধিকার দিই তবে তা কেমন হবে।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রের একটি উদাহরণ চিন্তা করার জন্য সময় নিন যেখানে আপনি আপনার স্বামী/স্ত্রীকে অন্যদের সামনে রেখে আরও ভাল কাজ করতে পারেন। তারপর, প্রতিটি উদাহরণের জন্য, আল্লাহ্ এবং পরে আপনার স্বামী/স্ত্রীকে আপনাকে ক্ষমা করতে বলুন। আপনাকে পরিবর্তন করতে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্কে বলুন এবং মনে রাখবেন যে তিনি আপনাকে আপনার স্বামী/স্ত্রীর প্রতি দায়িত্ব দিয়েছেন।

- সময় - এমন সময় আছে কি যখন আপনি আপনার বন্ধু বা অন্যদেরকে আপনার স্ত্রীর চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ করে তুলেছেন?
- সিদ্ধান্ত - আপনার স্ত্রীর চিন্তাভাবনা বা অনুভূতি বিবেচনা না করে আপনি কি এমন সিদ্ধান্ত নিয়েছেন?

উপসংহার

বড় দলের আলোচনা

আজ আমরা আমাদের বিবাহকে শক্তিশালী করতে ৩ টি উপায় দেখেছি:

১. আপনার ভালবাসা প্রকাশ করা

২. একসাথে মোনাজাত করা
৩. আপনার স্ত্রীকে প্রথমে রাখা

অবিলম্বে এই জিনিসগুলি করার অভ্যাস করার চেষ্টা করুন যাতে আপনার বিবাহ আরও শক্তিশালী হয়।

অনুশীলনী ৫: নারীরা মূল্যবান

মূল ধারনা

১. পুরুষ এবং মহিলা উভয়েরই সমান মূল্য রয়েছে কারণ তারা আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তিতে তৈরি এবং মসীহ্‌ নাজাতপ্রাপ্ত।
২. আমাদের নারীদেরকে মূল্য দিতে হবে এবং ঈসার মতো আচরণ করতে হবে, যদিও তা আমাদের সংস্কৃতি থেকে খুব আলাদা হতে পারে।

উপকরণ

১. সবুজ এবং হলুদ কার্ড
২. বড় দলের কার্যকলাপে জল এবং জলখাবার পরিবেশন করা হবে
৩. ভিজ্যুয়াল এইডস: নারী এবং আমাদের সংস্কৃতি
৪. (ঐচ্ছিক) শিক্ষার্থী সহায়িকা:
   ক. যীশুর সময়ে সংস্কৃতি এবং উপায়
   খ. আমাদের সংস্কৃতি

ভূমিকা

বড় দলের কার্যকলাপ

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *একটি টেবিলে হলুদ এবং সবুজ কার্ডের স্তুপ রাখুন। সবাইকে একটি নিতে বলুন।*

আজ আম রা একটু ভিন্নভাবে কাজ করতে যাচ্ছি। প্রতিটি ব্যক্তির একটি হলুদ বা সবুজ কার্ড আছে। যাদের সবুজ কার্ড আছে তারা সবাই রুমের পেছনে চলে যাবে। দয়া করে চুপচাপ বসে থাকুন এবং বাকিদের বিরক্ত করবেন না। আমরা একটি গুরুত্বপূর্ণ পাঠের মধ্যে রয়েছি এবং আমরা কেবল কয়েকজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির মতামত চাই। দয়া করে শান্ত থাকুন, বাধা দেবেন না এবংবাকিদের বিরক্ত করবেন না।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *হলুদ দলের সবাইকে এক টুকরো মিছরি দিন। তারা অন্য কিছু চান কিনা সেটা খেয়াল রাখুন। তাদের জিজ্ঞাসা করুন তারা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছে কিনা এবং পাঠ শুরু করতে প্রস্তুত কিনা। তাদের সাথে এমন আচরণ করুন যেন তারা সম্মানিত অতিথি। সবুজ কার্ডধারী কেউ যদি নড়াচড়া করে বা কথা বলে, তাহলে তাদের দিকে তাকান এবং নির্দেশাবলী মনে করিয়ে দিন।*

নিচের এই বিবৃতিগুলির প্রতিটির জন্য আপনি কি মনে করেন যে এলাকায় আপনি বসবাস করেন সেই এলাকার লোকেরা সাধারণত এটির সাথে একমত বা অসম্মত হবেন এবং কেন হবেন:

১. 'মেয়েরা তাদের পরিবারের বোঝা।'
২. 'মহিলাদের জমির মালিকানা বা উত্তরাধিকার পাওয়া উচিত নয়।'
৩. "যে স্ত্রী বাধ্য নয় তাকে মারধর করা ঠিক আছে।"
৪. 'নারীদের দেখা উচিত এবং শোনা উচিত নয়।'

- মহিলাদের সম্পর্কে আপনার এলাকায় প্রচলিত অন্যকোন বক্তব্য আছে কি? কিছু উদাহরণ কি কি হতে পারে?

কার্যকলাপের সংক্ষিপ্তকরণ

শিক্ষকের নির্দেশাবলী: *সবুজ দলকে হলুদ দলে যোগ দিতে ফিরে আসতে বলুন। প্রতিটি দলকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে আলোচনা সংক্ষিপ্ত করুন এবং তারপর এই অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে দল থেকে সিদ্ধান্তগুলি নিয়ে আলোচনা শেষ করুন।*

শেষ ১০ মিনিটের জন্য, সবুজ দল আলোচনা থেকে বাদ ছিল।

- **সবুজ দল:**
  - আলোচনায় অন্তর্ভুক্ত না হওয়া এবং কথা বলার অনুমতি না পাওয়ায় কী মনে হয়েছিল?
  - আপনি কি অংশগ্রহণ করতে এবং আপনার ধারনা আলোচনা করতে চান?
  - যখন আপনি হলুদ দলকে হালকা খাবার গ্রহণ করতে দেখেন এবং আপনি কোন খাবার পাননি দেখে আপনার কেমন লেগেছিল?
  - আপনার কি মনে হয় সমাজে এরকম হয়ে থাকে? কারা বাদ যায়?

- **হলুদ দল:**
  - ছোট দল এবং আলোচনায় গোষ্ঠীর একটি অংশকে অন্তর্ভুক্ত না করার জন্য কী মনে হয়েছিল?

- আপনি কি লক্ষ্য করেছেন যে অন্য দলটি জল বা জলখাবার পায়নি? এটা সম্পর্কে আপনি কী ভাবেন?
- আপনি কি অস্বস্তি বোধ করেছেন? কেন অথবা কেন নয়?

- **সবাই:**
  - এই বিষয়ে কি সঠিক মনে হয়নি?
  - কার্যকলাপে সবুজ গোষ্ঠীকে অন্তর্ভুক্ত না করে কোন সুযোগগুলি হারিয়েছে?

এই ক্রিয়াকলাপটি বৈষম্য সম্পর্কে ছিল - এই সত্য যে সমাজে প্রায়শই আমরা পুরুষ এবং ছেলেদের মতো নারী এবং মেয়েদের মূল্য দিই না। এইবার আমরা লিঙ্গ দ্বারা বৈষম্য করিনি কিন্তু আপনি যে কার্ডটি বেছে নিয়েছেন তার রঙ দ্বারা। যাইহোক, অনেক ক্ষেত্রে এটি মেয়েরা এবং মহিলারা যে ধরনের বৈষম্যের মুখোমুখি হয় তার সাথে খুব একটা আলাদা নয়।

- গুরুত্বপূর্ণ সম্প্রদায় বা জামাতের বিষয়ে মহিলাদের মতামত চাওয়া হয়? কেন অথবা কেন নয়?
- পুরুষদের কি বিশেষ সুবিধা দেওয়া হয়েছে কিন্তু নারীদের নয়? আপনার কি কোনও মত আছে?

এই পাঠে, আমরা নারী এবং মেয়েদের সম্পর্কে আমরা কীভাবে চিন্তা করি সে সম্পর্কে কথা বলতে যাচ্ছি। আমরা তাদের সাথে আচরণ করার কিছু উপায়ও দেখব যা প্রতিফলিত করে না যে আমরা তাদের মূল্যায়ন করি।

বড় দলের আলোচনা

পয়দায়েশ ১:২৭-২৮ পড়ুন।

এই আয়াতগুলি আমাদের দেখায় যে পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট। যদিও কিছু লোক তর্ক করে যে শুধুমাত্র মানুষ আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তিতে তৈরি হয়েছিল কারণ কিছু অনুবাদ 'মানুষ' এবং 'তাকে' বলে। হিব্রুতে আল্লাহ্ 'আদম' শব্দটি ব্যবহার করেন, যা একজন মানুষ বা সমগ্র মানবজাতিকে নির্দেশ করতে পারে।কিন্তু কিতাবে যখনই আল্লাহ্ শুধু পুরুষের কথাই উল্লেখ্য করেন, নারীকে নয়, তখন এটি 'ইশ' শব্দটি ব্যবহার করেন। পরের বাক্যে তিনি স্পষ্ট করে বলেছেন যে এটি পুরুষ এবং এটি মহিলা যা তিনি উল্লেখ্য করছেন।

আপনি পাঠ ১ এ মনে রাখবেন, হবাকে আদমের সাহায্যকারী হিসাবে তৈরি করা হয়েছিল। আর কোন সাহায্যকারী পাওয়া গেল না কেন বলে আপনার কি মনে হয়? পৃথিবী বিস্ময়কর প্রাণীদের দ্বারা পূর্ণ ছিল, কিন্তু কেউই যথেষ্ট ভাল ছিল না। উত্তরটি সহজ, কারণ আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তিতে কোনো প্রাণী সৃষ্টি হয়নি, তাই আদম ও হবার মতো কোনো প্রাণীই পৃথিবীর সংখ্যা বৃদ্ধি করতে পারেনি। আল্লাহ্ যে কাজ দিয়েছিলেন তা পূরণ করতে, উভয়কেই আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তি তৈরি করা হয়েছিল।

মডিউল ১-এ, আমরা শিখেছি যে আল্লাহ্ পুরুষ এবং মহিলা উভয়কেই তাঁর মূর্তিতে তৈরি করেছেন। দুর্ভাগ্যবশত, আমাদের সাংস্কৃতিক নিয়ম এবং প্রত্যাশাগুলি আল্লাহ্‌র নিজের প্রতিমূর্তিতে নারীদের যে মূল্য দিয়েছেন তার সাথে মেলে না।

- যদি একজন নারী সাংস্কৃতিক নিয়ম এবং প্রত্যাশাগুলি অনুসরণ না করেন তবে কী হবে?
- তার পরিবারের বিভিন্ন সদস্যরা কেমন প্রতিক্রিয়া দেখাবে (স্বামী, বাবা-মা, শ্বশুরবাড়ি)?

নারীদের বিষয়ে কিছু সত্য কথা

বড় দলের আলোচনা

আল্লাহ্ পুরুষ ও নারী উভয়কেই তাঁর মূর্তিতে গুরুত্ব ও মূল্য দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। উভয়ই বিশ্বের কাছে আল্লাহ্‌র দিকগুলিকে প্রতিনিধিত্ব করে। আল্লাহ্ তাদের উভয়কে পৃথিবী পূর্ণ করতে এবং অংশীদার হিসাবে একসাথে শাসন করতে বলেছিলেন।

পয়দায়েশ ৩:৬ পড়ুন।

আদম এবং হবা আল্লাহ্‌র অবাধ্য হয়ে পাপ করেছিল এবং তারা তাদের পাপের ফল ভোগ করেছিল। তাদের নিখুঁত সম্পর্ক ভেঙে গেছে।

- আল্লাহ্‌র অবাধ্য হয়ে পাপ করার পর আদম ও হবার সম্পর্কের কী পরিবর্তন হয়েছিল?
  - *তারা একে অপরকে দোষারোপ করেছে।*
  - *স্ত্রী পুরুষের উপর শাসন করতে চাইবে, কিন্তু পুরুষ স্ত্রীর উপর শাসন করবে।*
  - *ঐক্য ও একতার জন্য আল্লাহ্‌র পরিকল্পনা ধ্বংস হয়ে গেছে।*
- আমাদের বিশ্বের পাপ এবং ভগ্নতা কীভাবে আমাদের সংস্কৃতিতে নারীদের দেখার উপায়কে প্রভাবিত করেছে?

গালাতীয় ৩:২৬-২৯ পড়ুন।

- মসীহ্ ঈসার মাধ্যমে কারা আল্লাহ্‌র সন্তান বলে বিবেচিত হয়? *(যারা বিশ্বাসী সবাই।)*
- এই আয়াতটি বলে আর কোন ইহুদী বা বিধর্মী, দাস বা স্বাধীন, পুরুষ বা নারী নেই। এটার মানে কি? *(আমাদের সকলের আল্লাহ্‌র সন্তান হওয়ার সমান সুযোগ রয়েছে।)*

মসীহের মাধ্যমে পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই আল্লাহের সন্তান, অনন্ত জীবনের উত্তরাধিকারী হতে পারে এবং উভয়েই আল্লাহের সাথে সম্পূর্ণরূপে পুনরুদ্ধার করতে পারে।

প্রেরিত ২:১৭-১৮, ২১ এবং ১ পিতর ৪:১০-১১ পড়ুন।

- আল্লাহের রূহ্ যখন সমস্ত মানুষের উপর ঢেলে দেওয়া হবে তখন এই আয়াত অনুযায়ী কী ঘটবে?
- এটা কি আপনাকে অবাক করে যে জামাতে ব্যবহার করার জন্য ভবিষ্যদ্বাণীর উপহার গ্রহণের মধ্যে কন্যা এবং মহিলাদের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে?
- প্রত্যেকে যখন আল্লাহের দেওয়া উপহারগুলি ব্যবহার করে, ফলাফল কী হয়?
- ।।কি হবে যদি নারী ও কন্যারা আল্লাহের দেওয়া উপহারগুলো ব্যবহার না করে?

আল্লাহ্ পুরুষ ও নারী উভয়কেই আল্লাহের রাজ্য গড়তে এবং আল্লাহের সম্মান ও গৌরব আনতে ব্যবহার করার জন্য উপহার দেন।

- কিভাবে আপনি আপনার স্ত্রীকে আল্লাহের দেওয়া সমস্ত উপহার ব্যবহার করতে সাহায্য করতে পারেন?
- কিভাবে আপনি আপনার মেয়েকে আল্লাহের দেওয়া উপহারগুলিকে বিকাশ করতে এবং ব্যবহার করতে সাহায্য করতে পারেন?
- কিভাবে আপনি আপনার জামাত এবং আপনার সম্প্রদায়ের নারীদেরকে আল্লাহের দেওয়া উপহারগুলি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করতে পারেন?

ঈসার সময়ে সংস্কৃতি এবং তিনি নারীদের সাথে কীভাবে আচরণ করেছিলেন

বড় দলের আলোচনা

আজ আমরা ঈসার সময়ে নারীদের যেভাবে দেখা হত এবং ঈসা নারীদের সাথে যেভাবে আচরণ করেছিলেন তা দেখতে যাচ্ছি।

ঈসার সময়ে সংস্কৃতি

ইহুদি এবং রোমান আইন এবং ঐতিহ্য নারীদের সামান্য মূল্য দেয়। নারীকে পুরুষদের থেকে নিকৃষ্ট (নিচু এবং কম গুরুত্বপূর্ণ) হিসেবে দেখা হতো।

- **নারীদেরকে সম্পদের মতো ব্যবহার করা হতো।** তারা স্বাধীন ছিল না। তারা হয় তাদের পিতার বাড়ির অথবা তাদের স্বামীর বাড়ির। ইহুদি পুরুষদের এমনকি রাস্তায় কোন মহিলার সাথে কথা বলতে নিষেধ করা হয়েছিল। গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠানে তাদের উপস্থিতি রেকর্ড বা স্বীকৃত হয়নি।
- **নারীদের আল্লাহের উপাসনায় উপস্থিতি সীমাবদ্ধ ছিল।** ধর্মীয় নেতারা নতুন আইন যোগ করেছিলেন যার অর্থ হল মহিলাদের শুধুমাত্র মন্দিরে 'মহিলা কক্ষে' যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয়েছিল। (মন্দিরের মূল নকশায় নারী কক্ষ কখনই ছিল না)। তারা আল্লাহের কালাম পড়তে পারে না বা মন্দিরের ভিতরে উপাসনায় অংশ নিতে পারেনি।
- **নারীরা সাধারণত শিক্ষিত হতে বঞ্চিত ছিল**। যেহেতু সিনাগগ স্কুলগুলিতে শিক্ষা দেওয়া হয়েছিল, তাই মেয়েদের অংশগ্রহণে নিরুৎসাহিত করা হয়েছিল।
- **মহিলাদের কোন আইনি অধিকার ছিল না।** তারা জমির মালিক হতে পারত না, উত্তরাধিকার পেতে পারত না যদি না পরিবারে কোনো পুরুষ অবশিষ্ট না থাকে, অথবা তাদের স্বামীকে তালাক না দেয়। নারীদের আইনের আদালতে সাক্ষ্য দেওয়ার অনুমতি ছিল না যদি না একজন পুরুষ তাদের ঘটনা নিশ্চিত করতে পারে।

সাধারণভাবে, ঈসার সময়ের সংস্কৃতিতে, নারীদেরকে পুরুষদের তুলনায় কম বিশ্বস্ত, কম বুদ্ধিমান এবং কম আধ্যাত্মিক হিসাবে দেখা হত।

ঈসার উপায়

মহিলাদের প্রতি ঈসার মনোভাব সেই সময়ের সংস্কৃতি থেকে আমূল ভিন্ন ছিল। তিনি নারী ও পুরুষকে সমান সম্মান ও মর্যাদার সাথে ব্যবহার করতেন। তখনকার নারীরা ঈসার মতো একজন পুরুষকে চিনতে পারেনি।

- **ঈসা মহিলাদের সাথে অবিশ্বাস্য সম্মান এবং মর্যাদার সাথে আচরণ করেছিলেন।** তিনি প্রকাশ্যে মহিলাদের সাথে কথা বলেছেন। ঈসা শমরীয় মহিলার সাথে কথা বলেছিলেন যিনি ছিলেন একজন বিদেশী এবং 'পাপী' (ইউহোন্না ৪:৭)। তিনি ব্যভিচারে ধরা পড়া মহিলার প্রতি করুণা, সত্য এবং দয়ার সাথে কথা বলেছিলেন (ইউহোন্না ৮:১-১১)।
- **ঈসা মহিলাদের পরিচর্যা করেছিলেন এবং প্রত্যেকের সাথে একজন ব্যক্তির মতো আচরণ করেছিলেন।** ঈসা নারীদের কাছে এমন ব্যক্তি হিসাবে পৌঁছেছিলেন যার কাছে নিরাময় এবং উদ্ধার উভয়ই পুরুষদের মতো সমান যোগ্যতা পায়। তিনি মোশীকে দেওয়া আইনগুলিকে উপেক্ষা করেছিলেন যা বলেছিল যে আপনি প্রদর রোগগ্রস্ত মহিলাকে স্পর্শ করতে পারবেন না (মার্ক ৫:২৫-৩৪)। তিনি আঠারো বছর ধরে মন্দ রূহ্ দ্বারা পঙ্গু এক মহিলাকে সুস্থ করেছিলেন এবং তাকে 'আব্রাহামের কন্যা' বলে ডাকতেন (লুক ১৩:১০-১৭)। তিনি একজন কনানীয় মহিলার কন্যাকে সুস্থ করেছিলেন (মথি ১৫:২২-২৮)।

- **তিনি মহিলাদের শিক্ষা দিয়েছেন।** তিনি তাদের প্রশ্ন এবং যুক্তিগুরুত্ব সহকারে নেন। ঈসা নারী ও পুরুষ উভয়কেই গুরুত্বপূর্ণ রূহানিক সত্য অর্পণ করেছিলেন। ঈসা মার্থার বোন মেরিকে শিক্ষা দিয়েছিলেন (লুক ১০:৩৮-৪২)। মহিলারা প্রথম পুনরুত্থিত প্রভুকে দেখেছিলেন এবং শিষ্যদের কাছে তাদের মহান খবর নিয়ে যেতে বলা হয়েছিল (ইউহোন্না ২০:১-১৮)। অনেক মহিলা ঈসার সাথে ভ্রমণ করেছিলেন এবং তাঁর পরিচর্যাকে সমর্থন করেছিলেন (লুক ৮:১-৩) যখন তিনি তাঁর শিষ্যদের এবং জনতাকে শিক্ষা দিয়েছিলেন।

ছোট দলের আলোচনা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি ধীরে ধীরে পড়ুন, পরবর্তী প্রশ্নে যাওয়ার আগে দলগুলিকে আলোচনার জন্য সময় দিন।*

১. ঈসা পৃথিবীতে বসবাস করার সময় মহিলাদের সাথে যেভাবে আচরণ করেছিলেন তা আপনি কীভাবে বর্ণনা করবেন?
২. আপনার সংস্কৃতি নারীদের সাথে কীভাবে আচরণ করে এবং ঈসার সময়ের সংস্কৃতি নারীদের সাথে কীভাবে আচরণ করেছিল তার মধ্যে কি কোনো মিল আছে?
৩. ঈসা মহিলাদের সাথে কীভাবে আচরণ করেছিলেন এবং সেই সময়ের সংস্কৃতি মহিলাদের সাথে কীভাবে আচরণ করেছিল তার মধ্যে কিছু পার্থক্য কী কী?
৪. ঈসা যখন তাদের সাথে এইভাবে আচরণ করেছিলেন তখন মহিলারা কেমন অনুভব করেছিলেন বলে আপনি মনে করেন?
৫. আমাদের জামাত কি আমাদের সংস্কৃতির মতো বা ঈসার মতো আচরণ করছে? কিছু উদাহরণ দিন?

ফিরে দেখা – ***শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী:*** *উপরের প্রশ্নগুলিতে যান এবং প্রতিটি দলকে তাদের উত্তর অলোচনা করতে বলুন।*

ঈসায়ী হিসাবে, আমাদের সংস্কৃতির আগে আমাদের ঈসার উদাহরণ অনুসরণ করতে হবে। ঈসা আমাদের উদাহরণ।

আমরা পরিবর্তন আনতে পারি

বড় দলের আলোচনা

ঈসা তার সংস্কৃতিতে পরিবর্তন এনেছিলেন, এবং আমরাও আমাদের সংস্কৃতিতে পরিবর্তন আনতে পারি।

গল্পটি পড়ুন (এখানে নাম পরিবর্তন করা হয়েছে):

সজিব কখনই চিন্তা করেননি যে আল্লাহ্‌র দ্বারা পুরুষ ও নারীকে সমান মূল্য দিয়ে সৃষ্টি করা হয়েছে। স্ত্রীর কথা সে কখনোই ভাবেনি। তাদের আয় খুব কম ছিল এবং পর্যাপ্ত খাবার কিনতে পারেনি। তাই, প্রতি রাতে খাবারের সময় একই ঘটনা ঘটত। সজিব একা একা টেবিলে বসে যত ভাত আর তরকারি খেতে চাইত। তার খাওয়া শেষ হয়ে গেলে তার স্ত্রী তখন যা অবশিষ্ট থাকত তা খেয়ে ফেলত। একদিন সজিব কিতাবের মূল্যবোধ এবং বিবাহের উপর একটি প্রশিক্ষণে যোগ দিয়েছিলেন। তিনি বাড়িতে এসে এমন কিছু করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন যে তিনি তার স্ত্রীকে মূল্য দেন। রাতের খাবারের সময়, তিনি তার স্ত্রীকে তার সাথে টেবিলে বসতে বললেন। সে তার রান্না করা ভাতটি নিয়ে দুটি সমান ভাগে বিভক্ত করে একটি ভাগ নিজের এবং অন্যটি তাকে দেয়। তারপর তরকারি দিয়েও তাই করলেন। তার স্ত্রী অবাক! প্রতি রাতে সজিব একই কাজ করতে থাকে। তিনি তার স্ত্রীর সাথে বসলেন এবং সবকিছু সমানভাবে ভাগ করলেন। এভাবে চলতে চলতে সে দেখতে পেল যে তার স্ত্রীর সাথে তার সম্পর্কের উন্নতি হয়েছে। তারা আরও একতাবদ্ধ হয়ে ওঠে, এবং সম্প্রদায়ের অন্যরা তাদের সুস্থ বিবাহের উত্তম উদাহরণ অনুসরণ করতে শুরু করে।

- সজিব তার স্ত্রীকে মূল্যবান দেখানোর জন্যকোন দৈনন্দিন অভ্যাস পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন?
- এই পরিবর্তনে তার স্ত্রীর প্রতিক্রিয়া কী ছিল?
- কিভাবে এই পরিবর্তন অন্যদের (তার স্ত্রী, সম্প্রদায়ের অন্যদের) প্রভাবিত করেছে?

আজকে অনেক সংস্কৃতি নারী ও মেয়েদেরকে আল্লাহ্ যেভাবে দেখেছেন সেভাবে দেখে না। আমাদের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য শক্তিশালী, এবং অনেকে মনে করেন যে তারা গ্রহণযোগ্য। যাইহোক, আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট যেকোন ব্যক্তির সাথে দুর্ব্যবহার করা ঠিক নয়। এটা আল্লাহ্‌কে দুঃখ দেয়, এবং আমাদেরকে আমাদের পথ পরিবর্তন করতে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌কে জিজ্ঞাসা করা উচিত।

আমাদের ঐতিহ্য এবং অনুশীলনের দিকে তাকাতে হবে এবং আল্লাহ্‌র দৃষ্টিকোণ থেকে কোনটি সঠিক নয় তা শিখতে হবে।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: ভিজ্যুয়াল এইডসের *একটি কপি: নারী এবং আমাদের সংস্কৃতি প্রতিটি ছোট দলের জন্য। ছোট দলের আলোচনা শুরু করার আগে, চার্টের চারটি প্রসঙ্গ ব্যাখ্যা করুন যাতে তারা স্থানীয় উদাহরণগুলি চিন্তা করতে পারে। প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং প্রতিটি প্রসঙ্গের জন্য নীচের সাধারণ উদাহরণ দিন।*

- **পরিবার** – কোন উপায়ে নারী ও মেয়েদের প্রতি বাড়ির পুরুষ ও ছেলেদের থেকে আলাদা আচরণ করা হয়? কি কি ভাবে তাদের সাথে দুর্ব্যবহার করা হয়?

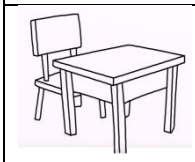
- উদাহরণ – যখন একজন প্রশিক্ষক ২০ জন ঈসায়ী ডাক্তারের একটি দলকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন যে তারা তাদের স্ত্রীদের কখনও মারধর করেছে কিনা, ১৮ জন তাদের হাত তুলেছিল। প্রশিক্ষক তখন জিজ্ঞাসা করলেন, আপনার মধ্যে কয়জন বিশ্বাস করেন যে আপনার স্ত্রী যদি এমন কিছু করে থাকে যা পরিবারের জন্য লজ্জাজনক এবং এই জন্য তাদের মারা উচিত – সবাই তাদের হাত তুলেছিলো।

- **স্কুল** – স্কুলে ছেলেদের থেকে মেয়েদের সাথে ভিন্ন আচরণ করা হয় কেন? তাদের কি ছেলেদের মত বিভিন্ন সুবিধা পাবার সুযোগ নেই?
  - উদাহরণ - কিছু স্কুল মেয়েদের নির্দিষ্ট ক্লাস নিতে দেয় না বা ডাক্তার বা পাইলট বা নির্মাতা হওয়ার মতো নির্দিষ্ট পেশা অনুসরণ করতে দেয় না।
- **জামাত** – জামাতে পুরুষ এবং ছেলেদের চেয়ে নারী এবং মেয়েদের সাথে কোন উপায়ে আলাদা আচরণ করা হয়? শুধু নারী বলে তাদের কি সীমাবদ্ধতা আছে?
  - উদাহরণ – ঈসায়ীদের দুই তৃতীয়াংশই মহিলা - তাদের উপহার ব্যবহার করার অনুমতি এবং উতসাহিত না করলে কী হবে?
- **সম্প্রদায়** – আমাদের সম্প্রদায়ের পুরুষ ও ছেলেদের চেয়ে নারী ও মেয়েদের সাথে কোন ধরনের আচরণ করা হয়? আমাদের সমাজে নারী ও মেয়েদের সাথে কীভাবে দুর্ব্যবহার করা হয়?
  - উদাহরণ – একটি যুদ্ধ-বিধ্বস্ত আফ্রিকান দেশে প্রায় অর্ধেক নারী ধর্ষণের শিকার হয়েছে, যদিও দেশটিকে বেশিরভাগ ঈসায়ী বলে মনে করা হয়। এশিয়ার অন্য একটি দেশে, প্রতি ৮ মিনিটে একটি মেয়ে নিখোঁজ হয় এবং দাসত্বে বিক্রি হয়।

পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আল্লাহ্ চান যেন আমরা সম্মান এবং মূল্য উভয়ের সাথে আচরণ করি। আমরা পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের উন্নতি দেখতে চাই।

ছোট দলের আলোচনা

প্রতিটি এলাকা সম্পর্কে একসাথে কথা বলুন এবং এই চার্টটি পূরণ করুন। আপনার সম্প্রদায়ে নারী ও মেয়েদের সাথে কীভাবে আচরণ করা হয় তা নিয়ে আপনি যে সমস্যাগুলি দেখেন তা বিবেচনা করুন এবং নারী ও মেয়েদের মর্যাদা, সম্মান এবং মূল্যের সাথে আচরণ করার জন্য আপনি কী করতে পারেন তার প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্য ১-২টি ধারণা নিয়ে ভাবুন।

ক্ষেত্র	আমাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে দুর্ব্যবহার ও বৈষম্য	আমরা কি করতে পারি (প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্য ১-২টি ধারণা)
পরিবার	*আপনার সম্প্রদায়ের জন্য নির্দিষ্ট একটি উদাহরণ দিন (যেমন, ছেলেদের জন্মের সময় বিশেষ উপহার দেওয়া হয়; ছেলেরা প্রথমে খেতে পায় এবং স্কুলে যেতে উতসাহিত করা হয়)।*	*ছেলে এবং মেয়ে উভয়ের জন্ম হলে উদযাপন করুন। ছেলে ও মেয়েদের সমান আচরণে উৎসাহিত করুন খাওয়া, শিক্ষা, উত্তরাধিকার ইত্যাদি।*
গীর্জা		
 স্কুল		
সম্প্রদায়		

- আপনার স্ত্রীকে সম্মান করার জন্য আপনি আপনার বাড়িতে আলাদাভাবে দুটি জিনিস কি করতে পারেন? অথবা মেয়েদের জন্য?
- নারী ও মেয়েদের সম্মান করার জন্য আপনি আপনার সম্প্রদায়ে আলাদাভাবে দুটি জিনিস কি করতে পারেন?

আপনি যা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ তা একে অপরের সাথে আলোচনা করুন। একে অপরের জন্য মোনাজাত করুন এবং এই জিনিসগুলি করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

ফিরে দেখা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *তারা সমস্যাগুলির স্থানীয় উদাহরণ এবং মহিলা এবং মেয়েদের সাথে ভাল আচরণ করার কিছু উপায় সম্পর্কে চিন্তা করতে পারে তা নিশ্চিত করতে দলগুলির মধ্যে পরীক্ষা নিন। এই চার্টে কাজ করার জন্য দলগুলিকে প্রচুর সময় দিন। একবার বেশিরভাগ দল শেষ হয়ে গেলে, স্বেচ্ছাসেবকদের প্রতিটি ক্ষেত্রের জন্য একটি ধারণা আলোচনা করার জন্য বলুন - পরিবার, জামাত, স্কুল এবং সম্প্রদায়। নিশ্চিত করুন যে তারা মহিলা এবং মেয়েদের সম্মান করার জন্য কয়েকটি ভিন্ন উপায় নিয়ে ভাবতে পারে। আল্লাহ্‌র কাছে তাঁর ধারণা এবং জ্ঞানের জন্য জিজ্ঞাসা করতে তাদের*
উতসাহিত করুন।

আমরা সকলেই আল্লাহ্‌র প্রতিমূর্তিতে সৃষ্ট –পুরুষ ও নারী। আল্লাহ্ আমাদের এত ভালোবাসেন যে তিনি তাঁর পুত্রকে আমাদের জন্য মরতে পাঠিয়েছেন যাতে পুরুষ এবং মহিলা উভয়েই তাঁর সন্তান হতে পারে। আল্লাহ্‌র রাজ্যে উচ্চ মানুষ এবং নিচু মানুষ নেই। তিনি আমাদের প্রত্যেককে যেভাবে চান সে অনুযায়ী সৃষ্টি করেছেন এবং নারী ও পুরুষ উভয়ের জন্যই তাঁর একটি বিশেষ উদ্দেশ্য রয়েছে।

ঈসার মতো নারী ও মেয়েদের আচরণ করার উপায় অন্যদের কাছে আর্দশরূপে তুলে ধরে আমরা একটি পার্থক্য আনতে পারি। এটি আল্লাহ্‌কে সম্মান করবে এবং অন্যদের দেখতে সাহায্য করবে যে নারীরা মূল্যবান। আমরা ছোট জিনিস দিয়ে শুরু করতে পারি যাতে মানুষ দেখতে পারে যে নারীরা মূল্যবান।
আমরা নারী ও পুরুষ উভয়েই আল্লাহ্‌র ইচ্ছা অনুযায়ী জীবনযাপন করতে চাই।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন বা সঙ্গীর সাথে

আমরা যা শিখি তার উপর কাজ করলে আল্লাহ্ সম্মানিত হন। আমরা যা শিখেছি তা দিয়ে আপনি কী করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে পারেন?

- আপনার স্ত্রী এবং কন্যাদের সম্মান করার জন্য আপনি আপনার বাড়িতে কোন দুটি জিনিস করবেন?
- নারী ও মেয়েদের সম্মান করার জন্য আপনি আপনার সম্প্রদায়ে কোন দুটি জিনিস করবেন?

আপনি যা করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ তা একে অপরের সাথে আলোচনা করুন। একে অপরের জন্য মোনাজাত করুন এবং এই জিনিসগুলি করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

অনুশীলনী ৬: বাবা মায়ের ভূমিকা

মূল ধারনা

১. শিশু আল্লাহ্‌র একটি উপহার।
২. পিতামাতারা তাদের সন্তানদের চাহিদা মেটাতে এবং রূহানিক, মানসিক, সামাজিক এবং শারীরিকভাবে বেড়ে ওঠার সাথে সাথে তাদের পরিচালনা করতে দায়বদ্ধ।

উপকরণ

১. শিক্ষার্থী সহায়িকা ঐচ্ছিক
   ক. শিশুদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করা

ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

যারা পিতামাতা তাদের জন্য:

- আপনি অভিভাবক হওয়ার পর থেকে আপনার জীবন কীভাবে পরিবর্তিত হয়েছে? কি পরিবর্তন প্রত্যাশিত ছিল? কি পরিবর্তন অপ্রত্যাশিত ছিল?
- একজন অভিভাবক হিসেবে আপনার ভূমিকাকে আপনি কীভাবে বর্ণনা করবেন?
- বর্ধিত পরিবার আপনাকে অভিভাবকত্বের বিষয়ে কী পরামর্শ দিয়েছে (ভাল উপদেশ এবং খারাপ পরামর্শ)?

বাবা-মা হওয়া কঠিন। আমাদের কি করতে হবে তা জানতে সাহায্য করার জন্য কোন বিস্তারিত নির্দেশনা বই নেই। আমরা চাই আমাদের সন্তানেরা সুখী এবং ভালো আচরণ করুক, এবং তাদের পরিবারের দেখাশোনা করতে এবং সমাজের ভাল সদস্য এবং শক্তিশালী ঈসায়ী হতে সক্ষম হওয়ার জন্য বড় হয়ে উঠুক। কিন্তু আমরা এটা কিভাবে করব? দুর্ভাগ্যবশত, কোন সহজ উত্তর নেই।

সাধারণত, প্রতিটি প্রাপ্তবয়স্ক শিশুদের যত্ন নেওয়া এবং লালনপালনের দায়িত্ব নিয়ে নিজেদের খুঁজে পায়। আজ আমরা আমাদের সন্তানদের রূহানিক এবং মানসিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য পিতামাতার ভূমিকা দেখতে শুরু করব। নিম্নলিখিত তিনটি পাঠে আমরা আমাদের সন্তানদের পরিচালনা করার এবং তাদের ভাল আচরণ করতে সাহায্য করার দক্ষতা শিখব।

বাবা মায়ের ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

জবুর-শরীফ ১২৭:৩ পড়ুন

- এই আয়াত থেকে আমরা শিশুদের সম্পর্কে কী শিখি?
  - *শিশুরা আল্লাহ্‌র রহমত*

আমরা ১-২ আয়াতে দেখি, আমাদের মনে করিয়ে দেওয়া হয় যে আমরা আল্লাহ্‌র সাহায্য ছাড়া কিছুই করতে পারি না। সন্তানদের লালন-পালন করা আলাদা নয়। শিশুরা আল্লাহ্‌র কাছ থেকে একটি উপহার এবং ধার্মিক শিশুদের লালনপালনে আল্লাহ্‌র সাহায্য নেয়া প্রয়োজন।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *বেশিরভাগ মানুষ শারীরিক চাহিদার কথা চিন্তা করবে। সন্তানের অন্যান্য চাহিদার কথা চিন্তা করতে তাদের উৎসাহিত করুন। তাদের মনে করিয়ে দিন লুক ২:৫২ এবং ঈসা যে চারটি উপায়ে বেড়ে উঠেছিলেন-শারীরিকভাবে, সামাজিকভাবে, রূহানিকভাবে এবং প্রজ্ঞায়।*

- একটি শিশুর কিছু চাহিদা কি কি?
- এই চাহিদাগুলো পূরণ করার জন্য কে দায়বদ্ধ?

সন্তানদের জন্য পিতামাতার ভূমিকা একটি বড় দায়িত্ব যা আমরা প্রায়শই অপ্রতুল মনে করি।

ছোট দলের আলোচনা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: প্রতিটি দলের জন্য বোর্ডে বা কার্ডে পাঁচটি পদ লিখুন।

আপনার দলগুলিতে, নিম্নলিখিত পদগুলি দেখুন। পিতামাতার ভূমিকা সম্পর্কে এই আয়াতগুলি কী বলে?

- মেসাল ২২:৬ – *আমরা আমাদের সন্তানদের পরিচালনা করতে চাই।*

- ইফিষীয় ৬:৪ – *আমাদের সন্তানদের প্রশিক্ষণ দিতে হবে।*
- দ্বিতীয় বিবরণ ৬:৬-৭ – *আমরা আমাদের সন্তানদের রূহানিকভাবে গড়ে তুলতে চাই।*
- মেসাল ১:৮ – *আমরা আমাদের সন্তানদের মানসিকভাবে বিকাশ করতে চাই।*
- মেসাল ৩১:১৫, ২১ – *আমাদের সন্তানদের শারীরিক চাহিদা পূরণ করতে হবে।*

ফিরে দেখা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *প্রতিটি পদে পিতামাতার ভূমিকা সম্পর্কে কী বলে দলগুলিকে জিজ্ঞাসা করুন এবং উপরের তির্যক মূল ধারণাগুলির উপর জোর দিন।*

পিতামাতা হিসাবে, আমাদের সন্তানদের প্রশিক্ষণ বা গাইড করার দায়িত্ব দেওয়া হয়। আল্লাহ্ আমাদেরকে তাদের আল্লাহ্‌র শক্তিশালী পুরুষ ও নারী হিসেবে গড়ে উঠতে সাহায্য করার দায়িত্ব দিয়েছেন। এই দায়িত্ব স্বামী ও স্ত্রী উভয়কেই তাদের সন্তানদের লালন-পালনের জন্য দেওয়া হয়। যদিও বর্ধিত পরিবার সাহায্য করতে পারে, তবে পিতামাতার প্রাথমিক দায়িত্ব রয়েছে।

কিতাব আমাদের বলে যে এই দায়িত্ব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পৌল যখন তীমথিয়কে নির্দেশ দিয়েছিলেন যে কীভাবে জামাতের নেতা হওয়া উচিত তা বেছে নেওয়ার জন্য, তাদেও মধ্যে একটি গুণ ছিল শিশুদের মত ভালো আচরণ করা (১ তীমথিয় ৩:৪-৫)। বাবা-মা হিসেবে আমাদের সন্তানদের শারীরিক ও মানসিক চাহিদা পূরণ করতে হবে। কিতাব আমাদের বলে যে জামাত নয়, প্রাথমিকভাবে সন্তানদের কিতাব শেখানোর জন্য বাবা-মা হিসেবে দায়ভার তাদের। ঠিক যেমন ঈসা তাঁর জীবনের চারটি ক্ষেত্রে বেড়ে উঠেছিলেন (লুক ২:৫২), আমরা আমাদের সন্তানদের সেই একই চারটি ক্ষেত্রে বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে চাই ু রূহানিকতভাবে, মানসিকভাবে (জ্ঞান), শারীরিক এবং সামাজিকভাবে।

রূহানিকভাবে বেড়ে ওঠা

ছোট দলের আলোচনা

- আপনি আপনার সন্তানদের রূহানিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন এমন কিছু উপায় কী কী?
- সন্তানদের রূহানিকভাবে গড়ে উঠতে সাহায্য করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ বলে আপনি মনে করেন?
- আমাদের সন্তানদের রূহানিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার ক্ষেত্রে আমরা কোন কোন অসুবিধার সম্মুখীন হই?
- কীভাবে আমরা এই অসুবিধাগুলো কাটিয়ে উঠতে পারি?

ফিরে দেখা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *যদি দলের মধ্যে সাক্ষরতার মাত্রা বেশি থাকে, তাহলে বোর্ডে প্রথম প্রশ্নের উত্তর লিখুন।*

বড় দলের আলোচনা

দ্বিতীয় বিবরণ ৬:৬-৭ পড়ুন।

- এটি একটি শিশুকে রূহানিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার গুরুত্ব সম্পর্কে কী শিক্ষা দেয়?

একটি শিশুকে রূহানিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার ৩টি উপায়: (ঝএ)

১. **পারিবারিক মোনাজাত বা কিতাব পাঠ** – প্রতিদিন কিতাব পড়ার জন্য বা আপনার সন্তানদের কাছে কিতাবের গল্প বলার জন্য সময় নেওয়ার চেষ্টা করুন। তাদের গল্প বুঝতে সাহায্য করুন। একবার আপনি অনুচ্ছেদ বা গল্প শেষ করার পরে, তাদের প্রশ্ন করুন যেমন 'এই গল্প থেকে আমরা আল্লাহ্ সম্পর্কে কী শিখতে পারি? আমাদের কীভাবে আচরণ করা উচিত সে সম্পর্কে আমরা কী শিখতে পারি?'
    - আপনারা কেউ কি এটি চেষ্টা করেছেন?
    - এটা কি ভাল কাজ করে? যারা এটি চেষ্টা করেনি তাদের আপনি কী পরামর্শ দেবেন?
২. **আমাদের সন্তানদের সাথে মোনাজাত করা** - আমাদের সন্তানদের সাথে মোনাজাত করার জন্য সময় আলাদা করতে হবে। আপনি সাধারণত ফ্রী থাকেন তখন একটি সময় নিন। নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার সন্তানের সাথে তাদের উদ্বেগের কথা শুনে এবং তাদের সাথে মোনাজাত করার জন্য সেই সময়টি কাটান। যখন তারা খুব ছোট, তারা আপনাকে বলতে পারে কিসের জন্য মোনাজাত করতে হবে এবং আপনি একটি ছোট মোনাজাত শেখাতে পারেন। তারা বড় হওয়ার সাথে সাথে তারা মোনাজাতও শুরু করতে পারে। আল্লাহ্ কখন তাদের মোনাজাতের উত্তর দেন তা দেখতে তাদের সাহায্য করুন।
    - আপনারা কেউ কি এটি চেষ্টা করেছেন?
    - এটা ভাল কাজ করে? যারা এটি চেষ্টা করেনি তাদের আপনি কী পরামর্শদেবেন?
৩. **একসাথে সময় কাটানো** - আপনি যখন একসাথে থাকেন তখন সর্বদা আল্লাহ্ সম্পর্কে কথা বলুন। তাদের আল্লাহ্ সম্পর্কে শিক্ষা দিন। আপনি যখন বাইরে যান এবং একটি গাছ দেখেন তখন আপনি একটি মন্তব্য করতে পারেন কিভাবে আল্লাহ্ আমাদের এত ভালোবাসেন যে তিনি আমাদের

আশ্রয়, কাঠ এবং খাবার দিতে এবং আমাদের জমিকে সুন্দর করার জন্য গাছ দিয়েছেন। পৃথিবী কিভাবে আল্লাহ্‌র তা নিয়ে কথা বলুন এবং এর দেখাশোনার দায়িত্ব আমাদের দেওয়া হয়েছে। সর্বদা আপনার সন্তানদের আল্লাহ্‌কে দেখতে সাহায্য করার উপায়গুলি সন্ধান করুন।

- আপনারা কেউ কি এটি চেষ্টা করেছেন?
- এটা ভাল কাজ করে? যারা এটি চেষ্টা করেনি তাদের আপনি কী পরামর্শদেবেন?

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- প্রদত্ত সমস্ত ধারণা থেকে, আপনার সন্তানের বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আপনি কী এক বা দুটি জিনিস করা শুরু করতে পারেন?

মানসিকভাবে বেড়ে ওঠা

বড় দলের আলোচনা

আমাদের শিশুদের মানসিকভাবে বেড়ে উঠতেও সাহায্য করতে হবে।

- কোন কোন উপায়ে আমরা আমাদের সন্তানদের মানসিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারি?
    - *যখন তারা ছোট হয়, তখন আমাদের তাদের বাড়িতে শিক্ষা দিতে হবে। যখন তারা বড় হয়, আমাদের তাদের স্কুলে নিয়ে যেতে হবে যাতে তারা আরও শিখতে পারে।*
    - *ছোট সন্তানদের অনেক প্রশ্ন থাকে। যতটা সম্ভব প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন।*
- আমাদের সন্তানদের মানসিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আমরা যে সমস্যার মুখোমুখি হই?
- কীভাবে আমরা এই চ্যালেঞ্জগুলো কাটিয়ে উঠতে পারি?

আমাদের দায়িত্বগুলির মধ্যে একটি হল আমাদের সন্তানদের মানসিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করা। আমরা যদি লূক ২:৫২ এর দিকে তাকাই তাহলে আমরা দেখতে পাই যে ঈসা প্রজ্ঞায় বেড়ে উঠেছেন। আমরাও চাই আমাদের সন্তানরা জ্ঞানে বেড়ে উঠুক। দুটি উপায় যা আমরা করতে পারি তার মধ্যে রয়েছে:

১. **ছোট বেলা থেকেই বাড়িতে শেখানো।**
যখন তারা অল্পবয়সী এবং কৌতূহলী হয় তখন তাদের কাছে জিনিসগুলি ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করুন। তাদের অইঈ, সংখ্যা, রং এবং আকারের নাম (ত্রিভুজ, বর্গক্ষেত্র, বৃত্ত, ইত্যাদি) শেখান। ছোট বাচ্চাদের সাথে, যখন সিদ্ধান্ত কোন ব্যাপার না তখন তাদের দুটি বিকল্পের মধ্যে বেছে নিতে দিন। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি কি আজ লাল শার্ট বা নীল শার্ট পরতে চাও?" তাদের প্রশ্নের উত্তর দিতে সময় নিন!

২. **স্কুল-বয়সী শিশুদের স্কুলে পাঠান।**
কখনও কখনও আমাদের বাচ্চাদের স্কুলে পাঠানোর জন্য ত্যাগ স্বীকার করতে হয়, তবে এটিও একজন অভিভাবক হওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। শিক্ষার মাধ্যমে আমরা আমাদের সন্তানদের ভবিষ্যতে সুযোগ দিতে পারি। আমাদের সন্তানদের জন্য আল্লাহ্‌র পরিকল্পনা আমরা জানি না, তবে আমাদের নিশ্চিত করতে হবে যে তাদের বিকল্পগুলি অন্বেষণ করার সুযোগ রয়েছে। আপনার এলাকায় মহান পরিবর্তন আনার জন্য আল্লাহ্‌ আপনার সন্তানকে বেছে নিতে পারেন। প্রায়শই, তাদের এটি করার জন্য শিক্ষা এবং প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হয়। আপনার ত্যাগ এখন আপনার সন্তানকে এমনকি বিশ্ববিদ্যালয়ে যেতে এবং ভবিষ্যতে আপনার পরিবারকে সাহায্য করার অনুমতি দিতে পারে।

ছোট দলের আলোচনা

- আপনি এই মুহূর্তে এই দুটি বিষয়ে কতটা ভালো করছেন?
- এগুলি করতে গিয়ে আপনি যে সমস্যার সম্মুখীন হন তার সেগুলো কি কি?
- আপনি কীভাবে সন্তানদের প্রজ্ঞায় বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন তার জন্য অন্য কী ধারণা রয়েছে?

ফিরে দেখা – *যদি দলে সাক্ষরতার মাত্রা বেশি থাকে তাহলে বোর্ডে প্রথম প্রশ্নের উত্তর লিখুন।*

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- প্রদত্ত সমস্ত ধারণা থেকে, আপনার সন্তানের বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আপনি কী এক বা দুটি জিনিস করা শুরু করতে পারেন?

সামাজিকভাবে বেড়ে ওঠা

বড় দলের আলোচনা

আমাদের সন্তানদের অন্যদের সাথে তাদের সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করতে হবে।

- শিশুদের অন্যলোকেদের সাথে সম্পর্কের কিছু উদাহরণ কি?
    - *ভাইবোন*
    - *বন্ধুরা (প্রতিবেশী, জামাত, স্কুল)*
    - *প্রাপ্তবয়স্করা (আত্মীয়, প্রতিবেশী, শিক্ষক, সম্প্রদায়ের নেতা)*
    - *পিতামাতা*
- কেন আপনি মনে করেন যে আমাদের শিশুদের সামাজিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করা গুরুত্বপূর্ণ – অন্যদের সাথে সুস্থ সম্পর্ক রাখতে?
- অন্যান্য লোকদের সাথে শিশুদের কিছু সাধারণ সমস্যা কী কী?

পরিবার হল সেই জায়গা যেখানে শিশুরা অন্যদের সাথে যোগাযোগ করতে শেখে। অতএব, পিতামাতাদের অবশ্যই তাদের সন্তানদের সাথে সময় কাটাতে হবে এবং সেরা সামাজিক দক্ষতার আর্দশ তৈরী করতে হবে।

আমাদের শিশুদের সামাজিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার ৩টি উপায় রয়েছে:

১. সন্তানদের শেখান কিভাবে আল্লাহ্ চান তারা অন্যদের সাথে সম্পর্ক করুক।

প্রতিটি আয়াত পড়ুন। আমাদের সন্তানদের শেখানো গুরুত্বপূর্ণ এই আয়াতগুলো থেকে আমরা কী শিখতে পারি?

- ফিলিপিয় ২:৩ – *স্বার্থপর হবেন না, অন্যকে নিজের চেয়ে বেশি মূল্য দিন।*
- কলসিয় ৩:১৩, ১৫ – *অন্যরা যখন আপনাকে আঘাত করে তখন ক্ষমা করুন, অন্যদের সাথে শান্তি স্থাপন করুন এবং সর্বদা কৃতজ্ঞ হন।*
- মথি ৫:৪৪ – *আপনার শত্রুদের ভালবাসুন এবং যারা আপনাকে তাড়না করে তাদের জন্য মোনাজাত করুন।*
- ১ করিন্থিয় ১৩:৪-৫ – *প্রেম ধৈর্যশীল এবং দয়ালু। প্রেম গর্ব করে না এবং গর্বিত হয় না। এটা সহজে রাগান্বিত হয় না এবং এটা ভুল ধরে রাখে না।*
- মথি ৭:১২ – *অন্যদের সাথে কেবল সেই জিনিসগুলি করুন যা আপনি চান যে তারা আপনার সাথে করুক।*

কিতাব আমাদের অন্যদের সাথে শান্তিতে বসবাস করার, সবাইকে ভালবাসা, ধৈর্যশীল, সদয় এবং ক্ষমাশীল হওয়া এবং অন্যদের সাথে আমাদের সাথে যেমন আচরণ করা চাই তেমন আচরণ করার গুরুত্ব বুঝতে সাহায্য করে। আপনার সন্তনেরা যখন ছোট এবং যখন তারা বড় হয় এবং তাদের সম্পর্ক পরিবর্তন হয় তখন এই বিষয়ে কথা বলা দরকার।

২. একটি উদাহরণ হউন। শিশুরা অন্যদের, বিশেষ করে তাদের বাবা-মাকে দেখে সামাজিক দক্ষতা শিখে। আপনি যেভাবে অন্যদের সাথে সম্পর্ক রাখেন তা আপনার সন্তানদের কাছে প্রতিদিনের উদাহরণ।

আমরা কিতাবে যা শিখি সেই অনুযায়ী আপনি কীভাবে অন্যদের সঙ্গে সম্পর্ক রাখেন এবং আল্লাহ্ চান আপনি তাদের সঙ্গে কীভাবে সম্পর্ক রাখেন তা বিবেচনা করুন।

- কোন কোন উপায়ে আপনি আপনার সন্তানদের কাছে উত্তম উদাহরণ?
- কোন ক্ষেত্রে আপনি আল্লাহ্‌র সাহায্যে আরও ভালো উদাহরণ হতে চান?

৩. আপনার সন্তানদের তাদের সম্পর্কের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে সাহায্য করুন।

অনেক সময়, শিশুরা অন্য লোকেদের সাথে তাদের যে সমস্যাগুলি হচ্ছে সে সম্পর্কে আপনাকে বলবে না, তবে তারা ভিন্নভাবে অভিনয় শুরু করতে পারে। আপনি ক্রমবর্ধমান রাগ, শারীরিক সহিংসতা, বা অস্বাভাবিকভাবে শান্ত এবং প্রত্যাহার তাদের মধ্যে লক্ষ্য করতে পারেন। এগুলি এমন লক্ষণ যে তাদের অন্য লোকেদের সাথে কিছু সমস্যা থাকতে পারে। বাচ্চাদের/সন্তানদের এই সমস্যাগুলি সম্পর্কে কথা বলার জন্য এবং অন্যদের দ্বারা আহত, রাগান্বিত বা খারাপ আচরণ করা সত্ত্বেও অন্যদের সাথে ভাল আচরণ করতে শেখার জন্য সমর্থন এবং উতসাহের প্রয়োজন। কি ঘটেছে, তারা কেমন অনুভব করে এবং তারা কীভাবে এটি মোকাবেলা করেছে তা তাদের আলোচনা করতে দিন। এই ধরনের কথোপকথন একটি প্রেমময়, গ্রহণযোগ্য, সদয় সম্পর্কের সন্তানের জন্য একটি উদাহরণ। এটি একটি অল্প বয়সে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ তাই তারা বড় হওয়ার সাথে সাথে এই পরিস্থিতিতে তাদের সাহায্য করার জন্য তারা আপনাকে বিশ্বাস করবে।

ছোট দলের আলোচনা

- অন্য কিছু উপায় আর কী যা আপনি আপনার সন্তানকে অন্যদের সম্পর্কে ভাল ভাবতে শিখতে এবং তাদের সাথে প্রেম ও দয়ার সাথে আচরণ করতে সাহায্য করতে পারেন?

ফিরে দেখা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *একটি বোর্ডে ধারণাগুলি লিখুন।*

অন্যদের সাথে আমাদের সম্পর্ক খুবই গুরুত্বপূর্ণ। স্বার্থপর হওয়া শিশুদের জন্য একটি স্বাভাবিক আচরণ, কিন্তু এটা আল্লাহ্‌র কাছে সন্তোজনক নয়। আমরা আমাদের সন্তানদের অন্যদের প্রতি সদয় হয়ে ভাবতে, কথা বলতে এবং কাজ করতে শেখাতে চাই। আমাদের অবশ্যই তাদের দ্বন্দ্ব মোকাবেলা করতে শেখাতে হবে। এই জিনিসগুলি আমাদের সন্তানদের জন্য শেখানো এবং আদর্শ করা দরকার।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- প্রদত্ত সমস্ত ধারণা থেকে, আপনার সন্তানকে সামাজিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আপনি কী একটি বা দুটি জিনিস করা শুরু করতে পারেন?

শারিরীকভাবে বেড়ে ওঠা

বড় দলের আলোচনা

- কিছু উপায় কী কী যা আমরা আমাদের সন্তানদের শারীরিকভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারি?
    - *পুষ্টিকর খাবার*
    - *ঘুম*
    - *আশ্রয়, পোশাক*
    - *ব্যায়াম (ক্রিয়াকলাপ এবং খেলা)*
    - *স্বাস্থ্যকর অভ্যাস*
- কিছু সাধারণ স্বাস্থ্য অভ্যাস কি যা আপনি আপনার সন্তানদের শেখান?
    - *হাত ধোয়া*
    - *একটি টয়লেট ব্যবহার করা*
    - *কীভাবে আবর্জনা ফেলতে হয়*
    - *মশারী টানানো*
- শিশুদের স্বাস্থ্য রক্ষা করার জন্য এই বিষয়গুলি কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

সঙ্গীর সাথে

- আপনি এই স্বাস্থ্যকর অনুশীলনগুলির মধ্যে কোনটি করছেন বা করছেন না? শিশুদের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনি আরও কী করতে পারেন যা আল্লাহ্ আপনাকে দিয়েছেন?

উপসংহার

বড় দলের আলোচনা

একজন অভিভাবকের ভূমিকা হল আমাদের সন্তানদেরকে পরিচালনা করা, তাদের চাহিদা পূরণ করা এবং তাদের রূহানিক, মানসিক, সামাজিক এবং শারীরিকভাবে বিকাশে সাহায্য করা।

আপনার নিজের সন্তানদের (যদি আপনার সন্তান থাকে) এবং এই চারটি ক্ষেত্রে আপনি কীভাবে তাদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করছেন সে সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য কয়েক মিনিট সময় নিন। এমন কোন ক্ষেত্র আছে যা আপনি মনে করেন যে আপনাকে আরও ফোকাস করতে হবে? আপনার সন্তানদের পথ দেখাতে, তাদের চাহিদা পূরণ করতে এবং তাদের জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে তাদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করুন।

ব্যক্তিগত প্রতিফলন

- আপনার সন্তানদের বেড়ে উঠতে সাহায্য করার জন্য আপনি কোন জিনিসগুলি ইতিমধ্যেই ভাল করছেন?
- আপনি কোন ক্ষেত্রেবেশি ফোকাস করতে চান?
- আপনার সন্তানদের বেড়ে ওঠার জন্য আপনি কী করতে পারেন সে সম্পর্কে এই শিক্ষা থেকে আপনার কী নতুন ধারণা রয়েছে?

অনুশীলন -৭ শিশুদের সাথে কথা বলা বা যোগাযোগ করা

মূল ধারনাঃ

১. শিশুরা শক্তিশালী আবেগ ভালভাবে প্রকাশ করতে পারে না। তাতে দেখা যায়, তারা প্রায় অস্বাভাবিক আচরণ করে। ধমক দেয়ার পরিবর্তে আমাদের তাদের কথা শোনার মাধ্যমে তাদের আবেগ স্বাভাবিক করতে সাহায্য করতে হবে।

২. আমাদের কথা বলার ভিতর শক্তি আছে যা আমাদের সন্তানদের সঠিকভাবে গড়ে তুলতে পারে আবার তাদের কষ্ট দিতে পারে। ইতিবাচক মনোভাব এবং উৎসাহের কথা শিশুদের এমন হতে সাহায্য করে, যা আল্লাহ্ তাদের বলেছেন।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইডস (শিক্ষক সহায়িকার শেষে ভিজ্যুয়াল এইডস সর্ম্পকিত যে নোট আছে তা মুছে ফেলতে হবে)
   - ক. শিশুদের নাটিকা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। (স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য ২ কপি)

২. শিক্ষার্থী সহায়িকা ঐচ্ছিক
   - ধ. শিশুদের কে সারা দেয়ার উপায়
   - ন. শোনার নীতিমালা
   - প. আমাদের কথা বলার শক্তি

শক্তিশালী আবেগ মোকাবেলা করা

বড় দলের কার্যকলাপ - নাটিকা

একটি শিশু এসে তার পায়ে ডাক টিকেট বা স্টিকার লাগালো। "আমি শিশুটিকে পছন্দ করি না, সে দেখতে একদমই সুন্দর নয় ।"' *(দেয়ালে আঘাতকরা)।*

- এটা কি কখনো আপনার পরিবারে বা সমাজের মধ্যে ঘটে ?
- লোকেরা সাধারণত কীভাবে এর প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে ?

শিশুরা যখন খারাপ আচরণ করে তখন আমরা সাধারণত বিভিন্ন উপায়ে সারা দেই। আমরা প্রায়ই নিম্নলিখিত কাজ গুলির মধ্যে একটি করিঃ

- **অস্বীকারঃ** এটি এতটা খারাপ হতে পারে না। "আপনি সম্ভবত এটি বোঝাতে পারবেন না।"
- **যৌক্তিক প্রতিক্রিয়াঃ** "এটি সম্পর্কে আপনার কিছুই করার নেই-অভিযোগ করা বন্ধ করো।" "বোকার মত করোনা! তুমি জানো তোমাকে স্কুলে যেতে হবে।" "'তুমি যদি ভালো চাকরি করতে চাও তাহলে তোমাকে স্কুলে যেতে হবে।"
- **উপদেশঃ** "তোমাকে তোমার বন্ধুদের সাথে ভালো সম্পর্ক রাখার জন্য কঠোর পরিশ্রম করতে হবে অথবা তুমি খুব একা হয়ে পড়বে।" "তোমাকে লড়াই করতে শিখতে হবে।"
- **রায়ঃ** "'কী ভয়ানক কথা বল!" "তুমি নিশ্চয়ই তার সঙ্গে কিছু করেছ।
- **প্রশ্নঃ** "তুমি কী করেছ?" "কেন এমন ভয়ঙ্কর কথা বলছো?"
- **অন্য ব্যক্তির প্রতিরক্ষাঃ** "সে একটি সুন্দর মেয়ে।" "আমি নিশ্চিত যে সে এটা বলতে চায়নি।"

- আমরা যখন এই কাজগুলো করি তখন কি শিশু সাধারণত শান্ত হয় বা তাদের আচরনের কোনো পরিবর্তন ঘটে?

যখন আমরা এই উপায়ে সারা দেই, তখন আমরা একটি শিশুকে তাদের অনুভূতি বুঝতে এবং একটি ইতিবাচক উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে শিখতে সাহায্য করছি না। পরিবর্তে একটি শিশু দুঃখ, লজ্জা, বিব্রত, দোষ বা এমনকি রাগ অনুভব করবে। কিন্তু যখন আমরা আমাদের সন্তানদের কথা শুনি, তখন আমরা তাদের অনুভূতি বুঝতে সাহায্য করতে পারি এবং তাদের সাথে ইতিবাচকভাবে সমাধান করতে পারি।

বড় দলের আলোচনা

- আপনি কি কখনো কোনো কিছু নিয়ে বিরক্ত হয়েছেন এবং তারপর খারাপ আচরণ করেছেন বা পরে খারাপভাবে অনুশোচনা করেছেন?

প্রায়ই যখন আমরা দুঃখিত বা রাগান্বিত হই, তখন আমরা এমন কিছু খারাপ কাজ করে বসি যা আমরা পরে অনুতপ্ত করি। এই তীব্র অনুভূতি গুলিকে কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা না জানার ফল। শিশুদের জন্য এটা আরও কঠিন।

শিশুদের প্রায়শই বড়দের মত আবেগ থাকে তবে কীভাবে সেগুলি পরিচালনা করতে হয় তা তারা জানে না। অনেক সময় তারা আমাদেরকে ঠিকভাবে বলতে বা বুঝাতে পারে না যে তারা কেমন অনুভব করছে-তারা নিজেরাই এটি ভালভাবে বুঝতে পারে না তাই তারা অন্যদের কাছে এটি বলতে বা বুঝাতে পারে না। ফলস্বরূপ, তারা হতাশার মধ্যে থাকে, তারা প্রায়শই খারাপ আচরণ করে বা এমন কিছু বলে যা খারাপ বা অনুপযুক্ত। আমরা যদি শিশুদের ভালো আচরণ করতে সাহায্য করতে চাই, তাহলে আমাদের তাদেরকে সাহায্য করতে হবে তারা যেন তাদের অনুভূতি আমদের কাছে প্রকাশ বা শেয়ার করে।

ভালোভাবে শোনা

বড় দলের আলোচনা

ইফিষীয় ৬:৪ আয়াত পড়ুন

- বাবারা তাদের সন্তানদের সাথে কি কি উপায়ে আচরণ করলে যা শিশুদেরকে হতাশ করে বা, রাগান্বিত করে তলে বা তিক্ত করে তোলে?

বড় দলের কার্যকলাপ - নাটিকা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: দলের *দুজন লোককে নিম্নলিখিত ভূমিকা পালন করতে সাহায্য করতে বলুন। দুই স্বেচ্ছাসেবককে* ***ভিজ্যুয়াল এইড*** *দিন - শিশুদের ভূমিকা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। স্বেচ্ছাসেবকদের আগে থেকে প্রস্তুতি নিতে বলুন যাতে তারা আত্মবিশ্বাসী বোধ করে।.*

বাবা বসে খবরের কাগজ পড়ছেন।
ছেলে চিৎকার করে রুমে ছুটে যায়, 'আমি আর কখনো ওর সাথে খেলব না! আমি তাকে ঘৃণা করি!'
বাবা খবরের কাগজটা নামিয়ে রাখেন, ছেলের দিকে ফিরে বলেন, 'আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি খুব রেগে আছো।'
ছেলে বলে, 'ওর কোনো বন্ধু থাকার যোগ্যতা নেই!'
বাবা বলেন, 'ওহ?
ছেলে বলেন, 'আমি সত্যিই ভালো খেলেছি এবং ২টা গোল দিয়েছি। তারপর একেবারে শেষের দিকে যখন স্কোর সমান, আমি একটি গোল মিস করি।'
বাবা বলেন, 'হুম'।
ছেলে বলে, 'এবং পরে মিকা সবার সামনে বলেছিল যে আমরা জিততে পারিনি এটা আমার দোষ। তাই, আমি তাকে চিৎকার করে চলে গেলাম।'
বাবা বলেন, 'এটা নিশ্চয়ই তোমার জন্য খুবই বিব্রতকর ছিল।
ছেলে আরও শান্তভাবে বলে, 'হ্যাঁ, এটা ভয়ঙ্কর ছিল, কিন্তু আমি যদি মিকাহের উপর রাগ না করতাম। সে আমার শ্রেষ্ট বন্ধু.
বাবা বলেন, 'বুঝলাম।
ছেলে বলে, 'আমি মনে করি আমি ফিরে যাব এবং দেখব মিকা এখনও সেখানে আছে কিনা। আমার মনে হয় সে সত্যিই আমাদেরকে জিতাতে চেয়েছিলো।'
বাবা হাসলেন।

বড় দলের আলোচনা

- শুরুতে শিশুর অনুভূতি কেমন ছিল?
- সে কিভাবে পরিবর্তন হয়েছে?
- ছেলেকে তার অনুভূতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য পিতা বিভিন্ন ধরনের কি কিছু করেছিল?
    - *তার ছেলের দিকে ফোকাস করার জন্য সংবাদপত্রটি নামিয়ে রেখেছিল।*
    - *বাধা দেননি*
    - *তার অনুভূতি গ্রহণ করেছে (যেমন, 'ওহ', 'হুম')*
    - *তার ছেলেকে জানতে সাহায্য করেছে যে তার অনুভূতি কী ছিল (যেমন, 'আমি দেখতে পাচ্ছি যে তুমি খুব রাগান্বিত'; 'এটি অবশ্যই তোমার জন্য খুব বিব্রতকর ছিল।')*
- ফলাফল সম্পর্কে আপনি কি একটুও অবাক হয়েছেন?

শিশুদের অনুভূতি শোনার নীতি

মনোযোগ দিয়ে শুনুন

"এন্ড্রু, আমি দেখতে পাচ্ছি যে তুমি সত্যিই বিরক্ত। কি ঘটেছে আমাকে বলো।"

একটি শিশুর কথা মনোযোগ সহকারে শোনা তাদের খারাপ আচরণের পরিবর্তে তাদের অনুভূতিগুলিকে ভালভাবে মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। এটি তাদের সমস্যাগুলি কীভাবে সমাধান করতে হয় তা শিখতে সাহায্য করে এবং তাদের একটি প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা প্রদান করে। এটি

তাদের নিজেদের সম্পর্কে আরও ভাল বোধ করতে এবং কীভাবে ভাল আচরণ করতে হয় তা শিখতে সহায়তা করে। সন্তানদের লালন-পালনের জন্য এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলির মধ্যে একটি।

যখন আমরা একটি শিশুকে তার একটি খারাপ অনুভূতির জন্য দূরে ঠেলে দিতে উৎসাহিত করার চেষ্টা করি, তখন শিশুটি সাধারণত আরও বিরক্ত হয়। শিশুরা অনেক অনুভূতির সাথে মোকাবিলা করতে পারে এবং যখন আমরা তাদের মনোযোগ সহকারে শুনি এবং এই নীতিগুলি অনুশীলন করি তখন তারা তাদের নিজস্ব সমাধান খুঁজে পেতে পারে।

শিশুদের অনুভূতি শোনার এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর নীতি

আমাদের সন্তানদের মনোযোগ সহকারে শোনার জন্য, আমাদের ৩টি জিনিস করতে হবে:

১. **আপনার পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে তাকে শুনুন** *(ভূমিকা থেকে উদাহরণ: বাবা তার সংবাদপত্রটি নিচে নামিয়ে রেখেছিলেন)*
   - সন্তানের পক্ষে সহজ হয় যদি আপনি এমন কিছু করেন যাতে দেখা যায় যে আপনি আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিচ্ছেন। উদাহরণ: আপনার সংবাদপত্রটি নিচে নামিয়ে রাখা এবং শিশুর দিকে তাকানো, শিশুর মুখের দিকে ফিরে তাকানো; রান্নাঘর থেকে বেরিয়ে এসে তার কাছে বসা।
   - সন্তানদের পক্ষে শক্তিশালী অনুভূতিগুলিকে নিজেরকেই মোকাবেলা করা কঠিন। যদি কেউ তাদের সাহায্য না করে, তবে অনুভূতিগুলি আরও শক্তিশালী হয় এবং প্রায়শই খারাপ আচরণে মাধ্যমে তা প্রকাশ করে।

২. **তাদের অনুভূতি গুলো চিনুন:** *(ভূমিকা থেকে উদাহরণ: 'ওহ', 'হুম', 'আমি বুঝতে পেরেছি')*
   - একটি বাক্যাংশ বা শব্দ ব্যবহার করুন ু ওহ, হুম, বাহ, হ্যাঁ, বা আমি বুঝতে পেরেছি।
   - কিছু অ-মৌখিক চিহ্ন ব্যবহার করুন - মাথা নেড়ে, চোখের দিকে তাকান, মুখ নাড়ান।এই অনুভূতি থাকার জন্য তাদের খারাপ ভাববেন না।
   - শিশুদের সাথে, আমাদের তাদের অনুভূতি গ্রহণ করতে হবে এবং খারাপ আচরণ না করে তাদের অনুভূতি মোকাবেলা করতে তাদের সাহায্য করতে হবে।

৩. **তারা কী অনুভব করছে তা জানতে তাদের সাহায্য করুন:** *(ভূমিকা-নাটকের উদাহরণ: 'এটি অবশ্যই বিব্রতকর ছিল।)*
   - তাদের আচরণ থেকে আপনি কী বুঝেতে পেরেছেন তা প্রকাশ করতে অনুভূতির শব্দ ব্যবহার করে তাদের সাহায্য করুন।
   - শিশুরা প্রায়ই আপনাকে বলতে পারে না যে তারা কেমন অনুভব করছে। আপনি যদি তাদের জন্য এটি করেন তবে তারা অনুভব করে যে আপনি তাদেরকে বোঝেন এবং তাদেরকে গ্রহণ করেছেন। তখন তারা সাধারণত স্বস্তি বোধ করে এবং শান্ত হয়। ভুল বুঝে থাকলে চিন্তা করবেন না। আপনি যদি ভুল বুঝে থাকেন তাহলে আপনার সন্তান আপনাকে বলবে।
   - শিশুদের অনুভূতির কিছু সাধারণ উদাহরণ কি কি?
     - *দুঃখজনক*
     - *হতাশ*
     - *আঘাত করা*
     - *বিব্রত*
     - *রাগান্বিত/ উত্তেজিত*
     - *বিশ্বাসঘাতকতা*
     - *বিস্মিত/ অবাক*
     - *খুশি/ আনন্দিত*

ছোট দলের কার্যকলাপ (২-৩ জন)

দুটি ভূমিক- প্লে বিকাশ করুন।.

১. প্রথম ভূমিকায় দেখান যে আপনার সমাজে সাধারণত কী ঘটে যখন একটি শিশু বিরক্ত হয় এবং পিতামাতারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়।
২. দ্বিতীয় ভূমিকা -দেখান, শ্রবণ দক্ষতা এবং নীতিগুলি দেখান যা আপনি আজ শিখেছেন। আপনি আগের উল্লিখিত কিছু পরিস্থিতি ব্যবহার করতে পারেন বা অন্য সাধারণ পরিস্থিতির কথা ভাবতে পারেন।

সাহায্যকারী নির্দেশাবলী: *দলগুলিকে তাদের ভূমিকা -নাটকগুলি প্রস্তুত করার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন এবং তারপরে যারা দলের সামনে তাদের ভূমিকা প্রদর্শন করতে ইচ্ছুক তাদের জিজ্ঞাসা করুন। শ্রবণ দক্ষতা ব্যবহার করে প্রতিটি ভূমিকা-প্লে করার পরে, দলের বাকিদেরকে জিজ্ঞাসা করুন ভূমিকা - খেলায় কোন নীতিগুলি ব্যবহার করা হয়েছিল। যদি এমন কোনো নীতি থাকে যা প্রদর্শন করা হয়নি, তাহলে দেখুন যে কেউ সেই দক্ষতাগুলি ব্যবহার করে দ্রুত ভূমিকা পালন করতে পারে কিনা।*

আমাদের সন্তানদের ভাল আচরণ করতে সাহায্য করার জন্য, আমাদের তাদের অনুভূতি মোকাবেলা করতে তাদের সাহায্য করতে হবে। এটা করার জন্য আমাদের তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে। মনোযোগ সহকারে শুনতে আমাদের তিনটি জিনিস করতে হবে:

১. আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
২. তাদের অনুভূতি চিনুন
৩. তারা কী অনুভব করছে তা জানতে তাদের সাহায্য করুন।

আমাদের কথার শক্তি

বড় দলের আলোচনা (ঝএ)

কিতাবে অনেকবার আমাদের কথাবলার বিষয়ে লেখা হয়েছে , আমরা যেভাবে আমাদের জিহ্বা ব্যবহার করি এবং আমরা যে শব্দগুলো বলি সে সম্পর্কে অনেক কিছু বলে। নিম্নলিখিত ব্যাক্যে পিতাদের সম্বোধনে বলা হয়েছে কারণ তারা পরিবারের প্রধান কিন্তু শিশুদের যত্ন নেওয়া প্রত্যেকের জন্য উপযুক্ত।

কলসীয় ৩ঃ২১ এবং ইফিষীয় ৬ঃ৪ পড়ুন।

- কোন ধরণের আচরণ এবং ক্রিয়াকলাপ শিশুদের উত্তেজিত করে তোলে (২১) ?
- কোন ধরনের আচরণ ও কাজ শিশুদের তিক্ত ও নিরুৎসাহিত করে?

আমরা আমাদের সন্তানদের উত্তেজিত করার একটি উপায় হল তাদের কথা ভালোভাবে না শোনা। আরেকটি উপায় হল আমরা যে শব্দগুলি ব্যবহার করি। এই অংশে, আমরা পরীক্ষা করব কিভাবে আমরা আমাদের শব্দ ব্যবহার করে আমাদের সন্তানদের আঘাত করি বা তাদের গড়ে তুলতে পারি।

মেসাল ১২ঃ১৮ পড়ুন।

এই আয়াতে, আমাদের মনে করিয়ে দেওয়া হয়েছে যে শব্দগুলি তরবারির মতো বিদ্ধ হতে পারে বা নিরাময় আনতে পারে।

- কোন ধরনের শব্দ তলোয়ারের মতো বিদ্ধ হতে পারে?
    - *'তুমি বোকা'*
    - *'তুমি মূল্যহীন'*
- কোন ধরনের শব্দ নিরাময় আনতে পারে?
    - *'তুমি খুব প্রতিভাবান'*
    - *'তুমি যেভাবে তোমার বোনের সাথে সুন্দর আচরণ করেছো তা আমার ভালো লেগেছে।*
- আপনার কি মনে আছে এমন কিছু যা আপনাকে শৈশবে বলা হয়েছিল - কষ্টদায়ক বা নিরাময়? এটা হতে পারে আপনার বাবা-মা, ভাইবোন, একজন শিক্ষক, ইত্যাদির কাছ থেকে।
- এটি আপনার জীবনে কী প্রভাব ফেলেছিল?

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *আমাদের কথার শক্তি সম্পর্কে সাবধানে চিন্তা করার জন্য দলটিকে যথেষ্ট সময় দিন। তাদের দেখতে সাহায্য করুন যে ছোটবেলায় তাদের কিছু কথা বলা হয়েছিল যা তারা এখনও মনে রেখেছে। সেই কথার প্রভাব তখন ছিল এবং আজও আছে। সংক্ষেপে তাদের জন্য মোনাজাত করুন যারা নেতিবাচক বিষয়গুলি বলেছিলো এবং যাদের মনে কথাগুলো গেঁথেছিল।*

আসুন আমরা ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করি যেন অন্যরা আমাদের সম্পর্কে বলেছিল এমন কোনো নেতিবাচক শব্দের স্মৃতি থেকে আমাদেরকে নিরাময় করে এবং সেই শব্দগুলির জন্য তাদের ক্ষমা করতে আমাদেরকে সাহায্য করে। আমরা ঈশ্বরের কাছে আমাদেরকে ইতিবাচক জিনিসগুলি মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য বলব যা লোকেরা আমাদের সম্পর্কে বলেছিল এবং সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো ঈশ্বর আমাদের সম্পর্কে কী বলেন ।

আঘাতমূলক শব্দ

বড় দলের আলোচনা

আঘাতমূলক শব্দগুলি এমন জিনিস যা আমরা বলি যা কাউকে আঘাত করে। প্রায়শই, আমরা সেই ব্যক্তিকে আঘাত করার পরিকল্পনা করি না। প্রকৃতপক্ষে, সাধারণত এই জিনিসগুলি একটি শিশুকে পরিবর্তন করতে উৎসাহিত করার জন্য বলা হয় কিন্তু ফলাফল এটি শিশুকে কষ্ট দেয়।

সবচেয়ে ক্ষতিকর শব্দগুলি এই শ্রেণীগুলির মধ্যে একটির সাথে মানানসইঃ

- **রাগ এবং হতাশার মধ্যে কথিত শব্দ**
  প্রায়শই, আমরা যা বলেছি তা আসলে বোঝায় না (উদাহরণস্বরূপ, তুমি না জন্মালেই ভাল হতো।)
- **আমরা বাচ্চাদের যে লেবেলগুলি দিয়ে থাকি**
  শিশুরা যখন এমন কিছু করে যা আমরা পছন্দ করি না, তখন আমরা প্রায়ই শিশুর আচারন পরিবর্তন সম্পর্কে কিছু বলি। (উদাহরণস্বরূপ, তুমি একজন ব্যর্থ' বা 'তুমি বোকা')
- **তুলনা করা**
  একটি শিশুকে তার ভাই এবং বোনের সাথে তুলনা করা খুব সহজ (যেমন, 'আমি চাই যে তুমি তোমার ভাইয়ের মতো হও' বা 'সে তার বোনের মতো চালাক না।)
- **ভবিষ্যদ্বাণী**

আমরা মাঝে মাঝে তাদের বলি যে ভবিষ্যতে কী ঘটবে (যেমন, তুমি কখনই চাকরি পাবে না' বা তুমি তোমার কাকার মতো অলস হতে চলেছো।)

- **অন্যের সাথে নেতিবাচক কথা বলা**
  কখনও কখনও আমরা আমাদের সন্তানদের সম্পর্কে অন্যদের কাছে নেতিবাচক কথা বলি যখন তারা আমাদের শুনতে পায় (যেমন, 'আমার ছেলে আবার পরীক্ষায় ফেল করেছে। সে যথেষ্ট চেষ্টা করে না। বা এটি আমার মেয়ে, সে খুবই দুষ্টু)।

সাধারণত ক্ষতিকর শব্দগুলি আমাদের বাচ্চাদের মধ্যে আমরা যা চাই তার বিপরীত হয়ে উঠতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, আমরা আমাদের বাচ্চাদের আরও কঠোর পরিশ্রম করতে দেখতে চাই, কিন্তু এই কথাগুলো শুনে তারা বিশ্বাস করে যে তারা ভালো কিছু করতে পারবে না। সুতরাং, তারা চেষ্টা করা বন্ধ করে দেয়। কষ্টদায়ক কথাগুলো বাচ্চাদের সেই সব হয়ে উঠতে বাধা দিতে পারে যা আল্লাহ্ তাদের তৈরি করেতে চেয়েছেন।

ব্যক্তিগতভাবে ভাবুন বা একটি অংশীর সঙ্গে ভাবুন

এই দুটি প্রশ্ন সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং তারপর শান্তভাবে মোনাজাত করুন যে আল্লাহ্ আপনাকে আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলার আরও ভাল উপায় শিখতে সাহায্য করবেন।

- আপনি আপনার সন্তানদের কোন কষ্টদায়ক কথা বলেছেন?
- আপনি কোন পরিস্থিতিতে তাদের বলেছেন?

ইতিবাচক যোগাযোগ

বড় দলের আলোচনা

আমাদের পক্ষে শিশুদের সাথে ভালোভাবে কথা বলা সম্ভব।

মেসাল ১৫ঃ১ পড়ুনঃ "কোমল উত্তর ক্রোধ নিবারন করে, কিন্তু কটুবাক্য কোপ উত্তেজিত করে"।

ইতিবাচক বার্তা / যোগাযোগের নীতি

১. আপনি যা বলেছেন তা অনিচ্ছাকৃত হলেও যদি আপনি এমন কিছু বলেন যা **সত্য নয় তা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে ব্যাখ্যা করুন**। এটি দীর্ঘমেয়াদী ভুল বোঝাবুঝি এড়াতে পারে।

২. **রাগের মধ্যে খুব কষ্টদায়ক শব্দ ব্যবহার করার পরে ক্ষমা মোনাজাত করুন এবং ইতিবাচকভাবে তার সাথে কথা বলুন।** এটি আপনার সন্তানকে ক্ষমা চাওয়ার একটি মডেল প্রকাশ করে যা সে অনুলিপি করতে পারে। এটি আপনাকে যে বিষয় রাগান্বিত করেছে তার জন্য উপযুক্ত হলে ক্ষমা চাওয়ার সুযোগও করিয়ে দেয়। আপনি যখন ভুল করেন তখন আপনি ক্ষমা চাইলে শিশুরা আপনাকে আরও বেশি সম্মান করবে এবং তারা আপনাকে খুশি করতে অনুপ্রাণিত হবে।

নিচের গল্পটি পড়ুনঃ

চুন বিশ্বাস করেছিলেন যে তার যুবক/ কিশোর ছেলের জন্য সর্বদা জামাতের বিভিন্ন কাজকর্মে ব্যস্ত থাকা ভাল। যতবার সম্ভব তিনি তাকে বাইবেল ক্যাম্পে এবং নানা রকম সম্মেলনে যোগ দেওয়ার জন্য পাঠিয়েছিলেন, এই ভেবে যে এটি তার জন্য সর্বোত্তম। কিন্তু চুনের ছেলের তাতে কোনো আনন্দ হলো না। সে একটু লাজুক ছিলেন, এবং এই অনুষ্ঠানে যাওয়া তার জন্য অস্বস্তিকর ছিল। যখন বড় শহরে একটি যুব সম্মেলন ঘোষণা করা হয়েছিল, তখন চুন এবং তার ছেলে তার যাওয়া নিয়ে একটি বড় তর্কের মধ্যে পড়েছিল। চুন এতটাই রেগে গিয়েছিলেন যে তিনি তার ছেলের দিকে তাকিয়ে চিৎকার করেছিলেন এবং তাকে সম্মেলনে যাওয়ার জন্য জোর করেছিলেন।

তার ছেলে সম্মেলনে যাওয়ার জন্য দীর্ঘ যাত্রা/সফর করেছিলো। সে প্রায় কাউকেই চিনতেন না এবং দুঃখী ছিলেন। তার বাবা তাকে যে কঠোর কথাগুলো বলেছিলেন সে সম্পর্কে সে ভাবতে থাকে। বাড়ি ফিরে সে এতটাই রেগে গিয়েছিল যে সে তার বাবার সাথে কথা বলতেও রাজি হয়নি।

তার ছেলে চলে যাওয়ার সময়, চুন টিসিটি বিবাহ এবং পারিবারিক প্রশিক্ষণে যোগ দিয়েছিলেন। তিনি দুঃখজনক কথা বলার সময়ও তার ছেলের কাছ থেকে ক্ষমা চাওয়া এবং ক্ষমা চাওয়ার বিষয়ে শিখেছিলেন। সাধারণত, তিনি তার ছেলের কাছে ক্ষমা চাওয়ার কথা ভাবতেন না। তার সংস্কৃতিতে, লোকেরা বিশ্বাস করত যে পিতামাতা এবং প্রবীণরা সর্বদা সঠিক, এবং তাই শিশুদের কাছে ক্ষমা চাওয়ার দরকার নেই। কিন্তু চুন বুঝতে পেরেছিল যে সে তার ছেলেকে চিৎকার করে এবং তার কথা না শুনে অন্যায় করেছে। তিনি গিয়ে তার কাছে ক্ষমা চাইলেন। তার ছেলে কয়েক সপ্তাহ ধরে তার সাথে কথা বলেনি, কিন্তু সেই থেকে তার রাগ কমতে শুরু করে। সে আবার তার বাবার সাথে কথা বলতে শুরু করে এবং ধীরে ধীরে তাদের সম্পর্ক ভালো হতে থাকে।

- কেন চুন তার ছেলেকে যুব সম্মেলনে পাঁঠাতে চেয়েছিলেন?
- কেন তার ছেলে যুব সম্মেলনের মতো কর্মকাণ্ডে যোগ দিতে চায়নি?
- চুন যখন তার ছেলের কথা শোনেনি এবং তার অনুভূতি বুঝতে পারেনি তখন কী হয়েছিল?
- কোন কোন উপায়ে চুন তার ছেলের কথা আরও ভালোভাবে শুনতে পারত? কিভাবে এই পরিস্থিতির ফলাফল পরিবর্তন হবে?

- চুন যখন বুঝতে পারলেন যে তিনি ভালোভাবে শোনেননি, তখন তিনি কী করেছিলেন? কিভাবে সেই পরিস্থিতি প্রভাবিত করেছিল?
- তাদের সন্তানদের কাছে ক্ষমা চাওয়ার বিষয়ে তার সংস্কৃতি কী বিশ্বাস ছিল?

৩. **সন্তানকে লেবেল করার পরিবর্তে এমন আচরণ বর্ণনা করুন যা আপনাকে হতাশ বা রাগান্বিত করে।** 'এটা করাটা খুবই বোকামি ছিল!' বলাটা 'তুমি বোকা!' বলার চেয়ে বেশি কার্যকর এবং কম কষ্টদায়ক!
৪. **কখনই আপনার সন্তানদের একে অপরের সাথে তুলনা করবেন না।** তুলনা শিশুদের নিজেদের সম্পর্কে খারাপ বোধ করে এবং বিরক্তির কারণ হয়। এটি আপনার সন্তানদের জন্য ভালভাবে চলতে কঠিন করে তোলে।
৫. **শুধুমাত্র আপনার সন্তানের সম্পর্কে ইতিবাচক কথা বলুন যখন তার পক্ষে আপনার কথা শোনা সম্ভব হয়।**
৬. **আপনার সন্তানকে কখনই নেতিবাচক বৈশিষ্ট্যের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবেন না।**

ছোট দলের কার্যকলাপ (২-৩ জন)
আপনার দলগুলিতে, এই নীতিগুলির মধ্যে একটি বেছে নিন এবং আপনি কীভাবে এটি আপনার পরিবারে ব্যবহার করতে পারেন তা দেখানোর জন্য একটি স্কিট বা একটি ছোট নাটক তৈরি করুন।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *দলগুলিকে তাদের ভূমিকা/অভিনয়ে প্রস্তুতির জন্য ৫ মিনিট সময় দিন এবং তারপরে জিজ্ঞাসা করুন যারা দলের সামনে তাদের ভূমিকা প্রদর্শন করতে ইচ্ছুক তাদেরকে সামনে ডাকুন। প্রতিটি রোল-প্লে করার পরে, গ্রুপের/দলের বাকিদের জিজ্ঞাসা করুন ভূমিকা-প্লেতে কোন নীতিগুলি ব্যবহার করা হয়েছিল।*

ব্যক্তিগতভাবে চিন্তাকরুনঃ
তাদের সুনির্দিষ্ট হতে উৎসাহিত করুন এবং নিশ্চিত করুন যে প্রত্যেকের কাছে তাদের সন্তানদের সম্পর্কে তারা যে বিষয়গুলিকে উপলব্ধি করে সেগুলি সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য যথেষ্ট সময় আছে। যদি তারা সক্ষম হয়, তাদের সেগুলি লিখতে উৎসাহিত করুন।

আঘাতমূলক শব্দ ব্যবহার করার পরিবর্তে আমাদের শিশুদের উৎসাহিত করার সুযোগ খুঁজে বের করতে হবে।

৫ মিনিট সময় নিন ৫ টি জিনিস নিয়ে ভাবতে যা আপনি আপনার প্রতিটি সন্তানকে উৎসাহিত করার জন্য বলতে পারেন। আপনি যত বেশি সুনির্দিষ্ট হতে পারেন তত ভাল। যাদের সন্তান নেই তাদের জন্য, হয় আপনার সাথে বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করা অন্য কিছু শিশুদের উৎসাহিত করার উপায়গুলি বেছে নিন।

> উদাহরণস্বরূপ, 'আপনি যখন স্কুল থেকে বাড়িতে আসেন তখন আপনি সাধারণত রান্নাঘরে আমাকে যেভাবে সাহায্য করেন আমি তার প্রশংসা করি। তোমার সাথে সময় কাটাতে পেরে ভালো লাগছে, আর তুমি আমার কাজকে অনেক সহজ করে দাও" "তুমি একজন ভালো মেয়ে।"

একজন পার্টনারের সাথে (যদি সম্ভব হয় স্বামী/স্ত্রীর সাথে)
আপনি আপনার সন্তানদের সাথে কীভাবে কথা বলবেন সে বিষয়ে আপনি ইতিমধ্যেই কি কি ভাল করেছেন তা নিয়ে আলোচনা করুন। আপনি কোন শব্দ ব্যবহার করেছেন যা আপনার সন্তানদের আঘাত করতে পারে? আপনার সন্তানদের বা আপনার সাথে আপনার কথাবার্তা হয় বা যোগাযোগ আছে এমন শিশুদের উৎসাহিত করার জন্য আপনি যেভাবে পরিকল্পনা করছেন তার কিছু অন্য একজনের সাথে শেয়ার করুন।

উপসংহার

বড় দলের আলোচনা
আমাদের কথা বা শব্দগুলি আমাদের সন্তানদের উৎসাহিত করতে বা তাদের আঘাত করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। যদিও আমরা আমাদের কথার দ্বারা তাদের আঘাত করার অর্থ নাও হতে পারি, তবে আমাদের আঘাতমূলক কথাগুলি আমাদের সন্তানদের এমন হতে বাধা দিতে পারে যে আল্লাহ্ তাদের কি হতে দেখতে চান। আমরা আমাদের সন্তানদের সাথে ইতিবাচক কথাবার্তার দক্ষতা ব্যবহার করতে শিখতে পারি। আমাদের অভ্যাস এবং আমাদের সন্তানদের সাথে আমরা যেভাবে কথা বলি তা পরিবর্তন করার জন্য অনুশীলনের প্রয়োজন, কিন্তু কিতাব আমাদের বলে যে অন্যদের উৎসাহিত করতে এবং গড়ে তোলার জন্য আমাদের জিহ্বা ব্যবহার করা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

পরের সপ্তাহে আপনার সন্তানদের উৎসাহিত করার জন্য যতটা সম্ভব সুযোগ খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। আঘাতমূলক কথা বলা থেকে এড়াতে চেষ্টা করুন এবং, যদি আপনি কিছু আঘাতমূলক কথা বলে থাকেন, তাহলে দ্রুত ক্ষমা চেয়ে নিন এবং আপনি কি বোঝাতে চেয়েছেন তা ব্যাখ্যা করুন।

অনুশীলন-৮ঃ প্রেমময় এবং শক্তিমান উপদেশ/ শাসন

মূল ধারনা

১. উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলা বলতে বুঝাই সেটি শুধুমাত্র আল্লাহ্‌র উপায়ে কাজের মাধ্যমে শেখার জন্য শিশুদেরকে নির্দেশনা দেওয়া এবং তাদের সংশোধন করা। এর অর্থ শুধু শাস্তি নয়।

২. শক্তিমান বা কার্যকর উপদেশ/শাসন বলতে বুঝায় প্রেম বা ভালবাসা দেওয়া এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ বা সমান ভাবে তাদেরকে দেখা।

৩. শারীরিক শাস্তি সর্বদা শিশুদের শাসন করার একমাত্র উপায় বা সবচেয়ে কার্যকর উপায় হতে পারে না।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইড

   ক. ভিন্ন উপায়ে উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলা নাটকের মাধমে দেখানো।

২. শিক্ষার্থী সহায়িকা ঐচ্ছিক

   ক. শিশুদের উপদেশ/শাসন করা বা শৃঙ্খলাবদ্ধ করা

   খ. উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলার বিকল্প ফর্ম/ ভিন্ন উপায়

ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

মেসাল ২৯:১৭ এবং ১৩:২৪ আয়াত পড়ুন।

- এই আয়াতে উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলা সম্বন্ধে আমাদের কী শিক্ষা দেয়?
- আমাদের সন্তানদেরকে শাসন করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ?
- আমরা যদি আমাদের সন্তানদের ভালোবাসি তাহলে কি তাদের শাসন করা উচিত?
- সঠিক শাসন কি একটি শিশুর জন্য ভালো না খারাপ?
- লোকেরা তাদের সন্তানদের শাসন করার জন্য সাধারণ কোন উপায়গুলি ব্যবহার করে?

নিচে দুটি গল্প রয়েছে, এই গল্প দুটি পড়ুন:

> সেথের ছয়জন বড় ভাই-বোন ছিল। একদিন তার বোনেরা তাকে খুব বিরক্ত/ উত্যক্ত করছিল, এবং তারা যথেষ্ট পর্যায়ে বিরক্ত করছিল। সেথ এতটাই রাগান্বিত হয়েছিল যে সে তাদের দিকে একটি বড় জলের জগ ছুড়ে মেরেছিল। জগটি তার দুই বোনের শরীরে আঘাত করে এবং তারা কাঁদতে শুরু করে। তাদের মাসি, সেথ যা করেছে তা দেখতে পেয়ে তার বাবাকে ডাকে আনলো। তার বাবা দ্রুত এসে সেথের দিকে তাকিয়ে চিৎকার করতে লাগলেন। সবাই ভয় পেয়েছিল, এমনকী প্রতিবেশীরাও দেখেছিল। তার বাবা বেল্ট দিয়ে সেথকে ৪ বা ৫ বার আঘাত করেছিল এবং তাকে বলেছিল যে সে আর কখনও এমন কাজ না করে, তাকে এমন ভাবে মেরেছিলেন যে সে পরের দিন হাঁটতে পাচ্ছিল না। সেথ তার বোনদের উপর খুব রেগে গেল। পরদিন তার এক বোন তাকে আবারও খুব বিরক্ত করতে থাকে। তা দেখে প্রত্যেকে হাসতে থাকে,তখন সেথ তার বোনকে চড় মারে। এবার এই গুলো দেখে তার বাবা সবার সাথে শুধু হাসলেন।.

> দীনা ছবি আঁকতে ভালোবাসত। সে তার নিজের টুকিটাকি কাজ করতে পছন্দ করত না। তার মা তাকে প্রতিদিন তার কাজ করার কথা মনে করিয়ে দিতেন। আজ, সে দীনাকে বলেছিলেন যে,তুমি যদি দিনের শেষে তোমার নিজের কাজ না করো তবে তুমি পুরো এক সপ্তাহ ছবি আঁকার জন্য সময় দিতে পারবে না। পরের দিন স্কুলের পরে, সে বাড়িতে এসে আবারও ছবি আঁকতে শুরু করে। সে তার নিজের টুকিটাকি কাজ করার কথা ভুলে যায়। রাতের খাবারের পর, তার মা তাকে তার কাজের কথা জিজ্ঞাসা করলেন। দীনা বুঝতে পারল যে, সে সেই কাজগুলো করতে ভুলে গেছে। তার মা তাকে জিজ্ঞাসা করলেন যে সে সকালে কি বলেছিলেন। তিনি তাকে জিজ্ঞাসা করলেন যে তার কাজ না করার পরিণতি তার মনে আছে কিনা। দীনার মনে পড়ল। দীনার মা দিনাকে তার ছবি আঁকার উপকরণ গুলো আনতে বললেন। তার মা তখন বলেছিলেন যে সে যদি সপ্তাহের বাকি কাজগুলি করে তবে তিনি সেগুলি পরের সপ্তাহে দীনাকে ফিরিয়ে দিবেন। তারপরও যদি, দীনা প্রতিদিন তার নিজের কাজ করতে ভুলে যায়, তাহলে সে পরের সপ্তাহে ছবি আঁকার আরেকটি দিন হারাবে।

- কোন গল্পটি আপনার/আপনাদের সমাজে/ সম্প্রদায়ের সবচেয়ে বেশি ঘটে?
- ভিন্নদুজন বাবা-মা তাদের সন্তানদের ভিন্ন কোন উপায়ে শাসন করেছিলেন?
    - *শেঠের বাবা তার ছেলেকে একবার আঘাত করেছিলেন এবং আরেকবার তাকে নিয়ে হেসেছিলেন এবং দীনার মা তার ছবি আঁকার সুযোগ কেড়ে নিয়েছিলেন।*
- কোন গল্পটি শাসন/ শৃঙ্খলার কিছু ভাল উদাহরণ প্রদর্শন করেছে? এবং কেন?

- *দীনার মা তাকে ভালবাসার সাথে শাসন করেছিলেন, দীনা নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছিল যে সে কী ভুল করেছে এবং কী তার পরিণতি হবে , এবং সে তার সিদ্ধান্তে অটল ছিল।*

এই পাঠে, আমরা দেখব কীভাবে আমাদের সন্তানদের আল্লাহ্‌র অনুশাসনের মাধ্যমে উপদেশ/ পরিচালিত করতে হয়। আমরা শিশুদের সহযোগিতা ও সাহায্য করার জন্য আরো অন্যান্য কিছু পদ্ধতিও পরীক্ষা করব যাতে আমাদের সন্তানদেরকে শারীরিকভাবে শাস্তি দিতে না হয়। আমরা যদি এইগুলি এবং অন্যান্য কৌশলগুলি প্রয়োগ করি যা আমরা শিখেছি, তাহলে আমাদের সন্তানদেরকে শাস্তি দেওয়ার প্রয়োজন হবে না।

একটি শিশুকে ভালোভাবে শৃঙ্খলা শেখানোর কিছু উপায়

বড় দলের আলোচনা

শাসন করা মানে শিশুদেরকে আল্লাহ্‌র উপায়ে আচরণ করতে শেখার জন্য নির্দেশনা দেওয়া ও তাকে সংশোধন করা। শাসন মানে শুধু শাস্তি নয়। শিশুদের শাসন করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। ভালভাবে শাসন করা বুঝায় যদি আপনি সবসময়ে আপনার সন্তানদের সাথে ভালবাসার সাথে আচারন করেন।

আমরা আমাদের সন্তানদের শাসন করি কারণ আমরা তাদের ভালবাসি এবং আমরা চাই তারা কীভাবে আল্লাহ্‌র জীবনযাপন করতে হয়, ভাল সিদ্ধান্ত নিতে হয় এবং অন্যদের সাথে কিভাবে ভাল ব্যবহার/ আচরণ করতে হয় তা শিখুক। কখনও কখনও আমরা যেভাবে শিশুদের শাসন করি তা কার্যকর হয় না কারণ এটি অশান্তি, তিক্ততা, কঠিন হৃদয়, লজ্জা, ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতার কারণ হয়। আমাদের সন্তানদেরকে অন্যদের সাথে এবং আল্লাহ্‌র সাথে তাদের সম্পর্কের পরিপক্কতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করার জন্য আমাদেরকে উপযুক্ত ও কার্যকর শাসন কিভাবে করতে হয় তা জানা বা বুঝা আমাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।.

শক্তিমান/কার্যকর শাসন/ উপদেশের জন্য পরামর্শঃ

১. নিশ্চিত করুন বা বুঝান, যে শিশুরা জানে যে আমরা তাদের ভালবাসি এমনকি আমরা যখন তাদেরকে শাসন করি তখনও আমরা তাদের ভালবাসি।
   - আপনি যখন রাগ করেন তখন আপনার সন্তানকে কখনই শাস্তি দেওয়া উচিত নয়। এটি একটি শিশুকে রেগে গেলে আঘাত করতে বা চিৎকার করতে শেখায়। আপনি যদি রাগান্বিত বোধ করেন তবে প্রথমে শান্ত হওয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনি প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত আপনার সন্তানকে একটি কোণে বসতে দিন।
   - একটি শিশুকে শাসন করার পর, তাদের প্রতি আপনার নিঃশর্ত ভালবাসা প্রকাশ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি সন্তানের সাথে উৎসাহজনক শব্দগুলিও বলতে পারেন, যেমন, 'আমি বিশ্বাস করি তুমি ভবিষ্যতে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবে, বা 'আমি বিশ্বাস করি তুমি তোমার ভাইয়ের সাথে ভাল ব্যবহার করবে।' রাগ বা ভয়ের চেয়ে সবচেয়ে বেশি অনুপ্রানিত করে ভালবাসা। এটি একটি শিশুকে নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে যে তারা সবসময়ই ভালবাসা পেতে চায়।

২. আপনার শাসন/উপদেশের মধ্যে সামঞ্জস্যপূর্ণ/সমান রাখুন।
   - আমরা যদি শিশুদের একবার কিছু করতে দেই এবং পরের বার শাস্তি দেই, তাহলে শিশুরা কি করতে পারবে আর কি পারবে না তা নিয়ে বিভ্রান্ত হবে। তারা ভয় পাবে এবং তারা ভুলবশত কিছু ভুল করবে। আমরা যদি তাদের সাথে বরাবর সমান ব্যবহার বা সঙ্গতিপূর্ণ থাকি তাহলে শিশুরা শিখবে কোনটা সঠিক আর কোনটা ভুল।
   - একটি শিশুকে তার খারাপ আচরণের জন্য শাস্তি বা বকা দিলে তারা বিভ্রান্তিকর হয়ে পরে,তখন আর কোনো কিছু কার্যকর হয় না।

৩. নিশ্চিত বা বুঝতে সাহায্য করুন যে শিশুটি বুঝতে পারে যে তারা কী ভুল করেছে।
   - সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কি জানে তারা আসলে কি ভুল করেছে। তারা যদি না বুঝতে পারে তাহলে তাদেরকে শান্তভাবে বুঝিয়ে বলুন।
   - তারা কি ভুল করেছে সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথা না বলে কখনোই কোনো শিশুকে শাসন করবেন না বা মারবেন না।

৪. আপনি যে তাদের কাছ থাকে ভাল ব্যবহার/আচরন চান তা তাদেরকে বুঝেয়ে বলুন।.
   - অনেক সময় শিশুরা জানে না আপনি তাদের কাছ থাকে কি আশা/ প্রত্যাশিত করেন। শিশুদেরকে স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে বলুন তারা কি করতে পারবে আর কি করতে পারবে না।
   - শিশুদেরকে জানান যে, আপনি ভবিষ্যতে তাদেরকে দিয়ে কি করতে চান।

৫. শাসন বা শাস্তির ধরন শিশুর বয়সের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হওয়া উচিত।
   - অল্পবয়সী শিশুদের (২-১০) প্রায়ই কঠোর চেহারা দ্বারা, বা তাদের বয়সের সমান সময়ের জন্য তাদেরকে ঘরের এক কোণে বসিয়ে (যেমন, ১০ বছর বয়সী শিশুর জন্য ১০ মিনিট) সংশোধন করা যেতে পারে।
   - বয়স্ক শিশুরা (১১-১৮) সুযোগ-সুবিধা কেড়ে নেওয়া এবং তারা যদি তাদের ইচ্ছে মত আচরণ বা ব্যবহার করে ।

৬. শাসনের তীব্রতা অন্যায়ের সমপরিমান /সমান হওয়া উচিত।

- যদি অন্যায় গুরুতর হয়, তবে শাসন ও গুরুতর হওয়া উচিত। যদি অন্যায় ছোট হয়, তাহলে শাসনের পরিমান ও হালকা হওয়া উচিত।.
- যদি একটি শিশু একবার ভুল করে তবে এক মাসের জন্য কোনো বিশেষ সুযোগ সুবিধা কেড়ে নেওয়া উচিত নয়। একদিনের জন্য বিশেষ সুযোগ সুবিধা কেড়ে নেওয়া সঠিক হবে এবং যদি তার আচরনের কোনো পরির্বতন না হয় তাহলে সময় বাড়িয়ে দিন।

৭. যখন সম্ভব হয়, এমন একটি শাসন ব্যবস্তা তৈরী করুন যা খারাপ আচরণ করলে প্রজোয্য হবে।

- শাসন ব্যবস্থার এই পদ্ধতির লক্ষ্য হল একটি শিশু যেন তাদের অসদ আচরণ ঠিক করার দায়িত্ব তারা নিজেরাই নিতে সাহায্য পারে।
- উদাহরণস্বরূপ, সারা যদি তার মাকে খাবার তৈরির কাজে সাহায্য করতে পছন্দ করে, কিন্তু এই দিকে তার ভাই তার কাছে সাহায্যের জন্য ডাকলে সে তার ভাইয়ের উপর চিৎকার করে বসে। সারার মা তাকে বলেন যে, সে তার ভাইকে সাহায্য না করা পর্যন্ত তাকে রান্না কাজে সাহায্য করতে হবে না। অথবা, যদি পিটার টেবিলে আঘাত করে এবং জল ছড়িয়ে পড়ে, তার মা তাকে দিয়ে এটি পরিষ্কার করতে সাহায্য করতে বলবেন।

ছোট দলের আলোচনা

- এই পরামর্শ/ টিপ্সগুলির মধ্যে কোনটি আপনি ইতিমধ্যে আপনার সন্তানদের সাথে ব্যবহার করেছেন?
- এই পরামর্শ/ টিপ্সগুলির মধ্যে কোনটি সম্পর্কে আপনি কখনও ভাবেননি বা শোনেননি?
- প্রথম থেকে শুরু করে শেঠের গল্প আবার পড়ুন। প্রতিটি ধাপের মধ্য দিয়ে যান এবং ঐ পরিস্থিতিতে শেঠের বাবা ভিন্নভাবে কী কিছু করতে পারতেন, যদি পারতেন তাহলে কি করতে পারতেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।

ব্যক্তিগতভাবে বা কোনো সংগীর সাথে ভাবুন/ চিন্তা করুন

- আপনার সন্তাননেরা কি এমন কোনো কাজ করে যা আপনাকে সত্যিই পাগল করে তোলে? আপনার সন্তানদের শাসন করার আগে আপনি শান্ত হওয়ার জন্য কোন বাস্তবিক বিষয়গুলো চিন্তা করতে পারেন?
- আপনি আপনার সন্তানদের দেখাতে বা বুঝাতে সাহায্য করেন যে আপনি তাদের শাসন করেন কারণ আপনি তাদের অনেক ভালবাসেন?
- আপনি ভবিষ্যতে আপনার সন্তানদের শাসন করার সময় নতুন কিভাবে শাসন করবেন তা চিন্তা করুন?

শারীরিক শাস্তির বিকল্প উপায়

বড় দলের আলোচনা

মাঝে মাঝে পরিস্থিতি অনুযায়ী একটি ছোট শিশুকে (২-১০ বছর বয়সী) থাপ্পর দেওয়া উচিত/ উপযুক্ত। মারা বা গায়ে হাত দেওয়া একটি শিশুকে মানসিক কষ্ট দেওয়া থেকে আলাদা। আপনি যখন একটি শিশুকে মারধর করেন, তখন আপনি নিজে শান্ত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, তখন শিশুদের আলাদা জায়গায় নিয়ে যান, এবং কেন আপনি তাদের মেরেছেন বা গায়ে হাত তুলেছেন তা ব্যাখ্যা করুন এবং তারপরে তাদের মারধর করুন। অন্যের সামনে শিশুকে কখন মারবেন না। এটি তার জন্য অসস্থিকর/ বিব্রতকর হতে পারে এবং তাদের মনে তিক্ততা ও সৃষ্টি হতে পারে। আঘাত করার পরে, আপনার তাদের জরিয়ে ধরা বা আলিঙ্গন করা উচিত এবং তাদেরকে আপনি যে ভালবাসেন তা তাদের বুঝানো বা অনুভব করানো উচিত। **ভালবাসার মাধ্যমে শাসন** করলে ভবিষ্যতে তাদের আচরণের অনেক পরিবর্তন হবে। শিশুদেরকে শারীরিক আঘাত বা রাগ দেখিয়ে তাদের শাসন করা ঠিক না। তাদের সাথে নম্রতার সাথে ব্যবহার করা হলে, শিশুরা নেতিবাচক আচরণ করা শুরু করে এবং তারা বাধ্য হওয়া শুরু করে এবং তারা নিরাপত্তা অনুভব করে। আপনি যদি একটি শিশুকে প্রায়ই মারধর করেন, তাহলে তাদের হৃদয় কঠিন এবং বিদ্রোহী হয়ে উঠতে পারে।

ছোট দলের আলোচনা

- শারীরিক শাস্তি ব্যবহার করা ছাড়াও আপনার সন্তানদের শাসন করার আরও কিছু উপায় কী?

বড় দলের কার্যকলাপ

সাহায্যকারী নির্দেশনা: ভিজ্যুয়াল এইড *থেকে প্রতিটি নাটক কেটে ফেলুন – শাসন করার বিকল্প উপায়গুলি বিভিন্ন জুটিকে নাটকের মাধ্যমে অভিনয় করতে বলে /প্রতিটি নাটকের পরে, প্রশ্নের উত্তর দিন এবং সেই পরিস্থিতিতে কি রকম ব্যবহার করা যেতে পারে এমন শাসন করার বিকল্প উপায় ব্যাখ্যা করুন।*

আপনার সন্তানকে শাসন করা মানে শুধু তাকে আঘাত করা নয়। শারীরিক শাস্তিই শিশুদের শাসন করার একমাত্র উপায় নয়। শারীরিক শাস্তির জন্য এখানে কিছু ভাল বিকল্প উপায় রয়েছে যা আরও কার্যকর হতে পারেঃ

নাটক ১ – *একটি সহায়ক কাজ দেওয়া হল*

> **শিশুটি** মেঝেতে প্লেট দিয়ে বারি দিয়ে শব্দ করছে,এবং তার মায়ের কাছে খাবার দাবি করছে।
> **মা শিশুটিকে ডাকলেনঃ** এবং বললেন "তুমি শব্দ করা বন্ধ করো। তুমি আমাদের খাবারের জন্য পানি এনে আমাদের সাহায্য করতে করো।"

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

১. অগ্রহণযোগ্য আচরণের পরিবর্তে শিশুকে একটি **সুবিধা জনক** কাজ দিন।
বিশেষ করে ছোট শিশুদের জন্য, আপনি আপনার সন্তানের অসঙ্গত ও বিরক্তিকর আচরণের পরিবর্তন করতে হলে তাকে কিছু ইতিবাচক কার্যক্রমের সাথে যুক্ত করাতে হবে যেমন পিতামাতা বা ভাইবোনকে সাহায্য করা বা এমন কিছু করা যা আপনি জানেন যে তারা করতে পছন্দ করে। এখনই যথাযথ সময় আপনি আপনার সন্তানকে জানান যে আপনি তাদের এমন আচরণ/ ব্যবহার পছন্দ করেন না।

নাটক ২ – *দৃঢ় অসম্মতি এবং স্পষ্ট প্রত্যাশা*

> **শিশুটি** কলমের ঢাকনা খুলে চারদিকে ছুঁড়ে ফেলে দিচ্ছিলো।
> **মা শিশুটিকে বলেছেনঃ** 'এটি তোমার বোনের কলম তোমার ব্যবহার করার জন্য নয়। তুমি যদি কারো কাছ থাকে কিছু ধার করো,তাহলে আমি আশা করি যে তুমি সেটির যত্ন নিবে। এখনি তুমি কলমের ঢাকনাগুলি রাখো এবং সেগুলিকে বাক্সে ভিতর ভরে রাখো।'

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে তার সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

২. **তীব্র অসম্মতি** প্রকাশ করুন (সন্তানের চরিত্রকে আক্রমণ না করে)।
উদাহরণস্বরূপ, ছোট শিশুরা তাদের ব্যবহারে কড়া ভাবে তাকানো, এবং সব বিষয়ে কড়া জবাব দিতে পারে, কারন তারা সবার কাছ থাকে ভালবাসা পেতে চায়। আপনারা আপনাদের আচরণের উপর মনোযোগ দিন এবং সন্তানের সম্পর্কে কঠোর বা নেতিবাচক শব্দ ব্যবহার করবেন না। এমন কিছু বলুন, 'যখন তুমি ঐ কাজটি করো, আপনি (আচরণ বর্ণনা করেন) তখন তোমার ঐ কাজটি আমি পছন্দ করি না।

৩. **বিশেষ অধিকার কেড়ে নিন।**
উদাহরণস্বরূপ, আপনি একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য একটি শিশুর কাছ থেকে একটি খেলনা নিতে পারেন বা তাকে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য টিভি দেখতে না দিতে পারেন। মনে রাখবেন, সময়ের দৈর্ঘ্যটি আচরণের গুরুতরতার সাথে মিল রেখে পরিবর্তন করা দরকার এবং মনে রাখতে হবে তাদের বয়সের সাথে যেন উপযুক্ত হয়।

নাটক ৩ – *দেখান যে শিশুটি যা করেছে তার জন্য সে কীভাবে দায়িত্ব নিতে পারে।*

> ঘটনাক্রমে,**শিশুটি** দোকানে যেয়ে কিছু একটা জিনিস ভেঙ্গে ফেলেছে।
> **মা শান্তভাবে বললেনঃ** 'টুকরোগুলো তুলে নাও,চল আমরা দোকানদারের কাছে যাই এবং তোমাকে তার কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। তারপর আমি এর জন্য অর্থ প্রদান করব।

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে তার সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

৪. সন্তানকে দেখান যে সে যা করেছে তার জন্য **সে কীভাবে দায়িত্ব নিতে পারে**।
উদাহরণস্বরূপ, যদি কিছু ভেঙ্গে যায় বা সে যদি কিছু নোংরা করে (এমনকি যদি এটি উদ্দেশ্যমূলক নাও হতে পারে) শিশুকে সেই ভাঙ্গা জিনিস গুলো ঠিক করতে বা পরিষ্কার করতে বলেন। এটি শিশুকে এমন সমস্যাগুলি সমাধান করতে শেখায় যা তারা নিজেরাই তৈরির জন্য দায়ী। (উদাহরণ: অ্যাডাম তার ছোট ভাইকে মাঠে ধাক্কা দেয়। তার বাবা তাকে তার ভাইকে উঠতে সাহায্য করতে বলে, সে আঘাত পেয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে বলে এবংসে যেন তার ভাইকে বলে সে দুঃখিত।)

নাটক ৪ – *একটি পছন্দকরার সুযোগ দিন, ফলাফল প্রয়োগ করুন এবং সন্তানকে পরিণতি ভোগ করতে দিন*

মা বাজারে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছে।
শিশুটি জিজ্ঞাসা করে: 'মা, আমিও কি যেতে পারি?'
মা বলেছেন: 'গতবার তুমি খারাপ আচরণ করেছিলে এবং একটি নতুন গাড়ির জন্য চিৎকার করেছিলে যখন আমরা খেলনার দোকান দিয়ে যাচ্ছিলাম। তুমি এই সময় আসতে পারো, কিন্তু তোমাকে একটি পছন্দ করতে হবে, কান্নাকাটি না করে ভালোভাবে যেতে হবে বা পরের বার তোমাকে বাড়িতে থাকতে হবে। তুমি কি বুঝতে পেরেছো?'
বাজারে যাওয়ার পথে খেলনার দোকানে একটি নতুন গাড়ির জন্য **চিৎকার করছে শিশু**। **মা** তাকে শান্তভাবে বাড়িতে নিয়ে যায়।
পরের দিন **মা** বাজারে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হন।
শিশুটি তার কাছে দৌড়ে এসে বলে: 'আমি কি তোমার সাথে আসতে পারি?'
মা বলেছেন: 'না-গতকাল তোমাকে একটা পছন্দ করতে বলা হয়েছিলোঃ ভালো আচরণ করা বা পরের বার বাড়িতে থাকা। তুমি গতকাল খারাপ আচরণ করেছিলে তাই আজ তোমাকে ঠাকুমার সাথে বাড়িতে থাকতে হবে। ভালো আচরণ করলে হয়তো আরেকদিন নিয়ে যাবো।'

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

৫. **অন্যদের থেকে শিশুকে আলাদা করুন** – 'সময় শেষ'।
উদাহরণস্বরূপ, আপনি শিশুকে একটি চেয়ার, রুম বা এলাকায় একা রাখতে পারেন যেখানে সে বিবেচনা করতে পারে যে সে কী করেছে এবং কী কারনে এটি ভুল ছিল। এটি শিশুকে শান্ত হতে এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ অর্জন করতে দেয়। তারপরে শিশুদের সাথে কথা বলার জন্য কয়েক মিনিট সময় নিন যাতে সে বুঝতে পারে যে সে কী করেছে, কেন এটি ভুল ছিল এবং ভবিষ্যতে সে যে অন্য সিদ্ধান্ত নিতে পারে। মনে রাখবেন, এটি শিশুর বয়সের সমান শাসনের মিনিটে করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, একটি ৬ বছর বয়সী শিশুকে ৬ মিনিটের জন্য কোণে বসাতে হবে।

৬. **একটি পছন্দ করতে দিন** – গ্রহণযোগ্য আচরণ বা একটি পরিণতি/সীমাবদ্ধতা।
মূল বিষয় হল শিশুকে কোনটি সঠিক এবং ভুল নির্বাচনের ফলাফলের মধ্যে একটি পছন্দ করতে দেওয়া। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে ফলাফলটি সুনির্দিষ্ট, বাস্তবসম্মত এবং ক্ষতিকারক নয়, তবে এমন কিছু যা শিশুটি মিস করবে বা ঘটতে চাইবে না। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার শিশু যদি দাঁত ব্রাশ না করে তবে আপনি তাকে এখনই দাঁত ব্রাশ করার জন্য বলেন বা সারাদিন যেন মিষ্টি না খায় তার বিকল্প দিতে পারেন। এটি সব বয়সের জন্য কাজ করে।

৭. শিশুকে তাদের আচরণের **স্বাভাবিক পরিণতি ভোগ করতে দিন।**
উদাহরণস্বরূপ, যদি একটি শিশু তার জিনিসপত্রের যত্ন না নেয়, তাহলে স্বাভাবিক ফলাফল হল সেগুলি বেশি দিন টিকে থাকবে না। অথবা, যদি একটি শিশু একটি পছন্দের খেলনাকে ফেলে দিলে এবং সেটি যদি না তোলে, স্বাভাবিক ফলাফল হতে পারে যে এটি হারিয়ে যেতে পারে। প্রাকৃতিক পরিণতি শিশুদের দায়িত্ব নিতে শিক্ষা দিতে পারে। এটি বয়স্ক শিশুদের ক্ষেত্রে সবচেয়ে কার্যকর।

ছোট দলের কার্যকলাপ বা একটি সঙ্গীর সঙ্গে করুন (১ নাম্বার বিষয়টি মুছে ফেলুন)

১. বাড়িতে আপনার সন্তানদের সাথে এমন একটি পরিস্থিতির কথা চিন্তা করুন যখন তারা প্রায়ই অবাধ্য হয় বা খারাপ আচরণ করে।
২. একটি পরিস্থিতি বেছে নিন এবং শারীরিক শাস্তির জন্য ভালো বিকল্প উপায়ের কথা ভাবুন। সেই পরিস্থিতিতে নতুন কৌশল ব্যবহার করে একটি নাটিকা করতে প্রস্তুত করুন। দলের বাকিদের জন্য ভূমিকা করান।
৩. দলের সকলের উদ্দেশ্যে নাটিকাটি করুন।

পূনঃমূল্যায়ন

বড় দলের আলোচনা

সাহায্যকারী নির্দেশাবলী: *এই মডিউলের কোন ধারণাগুলি লোকেরা মনে রাখে এবং তারা যা শিখেছে তা কীভাবে ব্যবহার করার পরিকল্পনা করে তা দেখতে সময় নিন। এমন কিছু বিষয় থাকতে পারে যা আপনাকে আবার পর্যালোচনা করতে হবে। পাঠের শেষে আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করার জন্য সময় নিন যাতে তারা তাদের সন্তানদের পথ দেখাতে এবং আজকের পাঠটি প্রয়োগ করতে তাদের সাহায্য করে।*

এই মডিউলে, আমরা বিভিন্ন কৌশল এবং নীতি নিয়ে আলোচনা করেছি।

- শাসন/ শৃঙ্খলা সম্পর্কে কোন কৌশল বা নীতিগুলি আপনার মনে আছে?
- কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে সহায়ক হয়েছে?
- আপনি আরো কি করার চেষ্টা করতে চান? আপনি আর কি করতে চান না?

- আপনি যখন এই কৌশলগুলি ব্যবহার করবেন তখন আপনি আপনার সন্তানের মধ্যে কী পরিবর্তন দেখতে পাবেন?
- আপনাকে কী এই কৌশলগুলি ব্যবহার করতে এবং আপনার সন্তানদের মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে আল্লাহ্‌র উপর নির্ভর করতে সাহায্য করবে?

আমরা যখন আমাদের সন্তানদের শাসন করি, তখন আমরা তাদের নির্দেশনা দিই এবং আল্লাহ্‌র জীবনযাপন করার জন্য তাদের সংশোধন করি। আল্লাহ্‌র অনুশাসন ও ভালবাসা দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়,শাসন কার্যকর হওয়ার জন্য, আমরা আমাদের সন্তানদের যেভাবে শাসন করি তাতে আমাদের অবশ্যই ধারাবাহিকতার এবং বুদ্ধিমানের সাথে করতে হবে যাতে তারা তিক্ত বা বিরক্ত না হয়। যে শিশুরা আল্লাহ্‌র উপায়ে কাজ করতে শেখে তারা আল্লাহ্‌র রহমত পায়,এবং তারা সম্প্রদায় এবং তাদের পরিবারের জন্য রহমতের পাত্র হয়।

অনুশীলন -৭ শিশুদের সাথে কথা বলা বা যোগাযোগ করা

মূল ধারনাঃ

১. শিশুরা শক্তিশালী আবেগ ভালভাবে প্রকাশ করতে পারে না। তাতে দেখা যায়, তারা প্রায় অস্বাভাবিক আচরণ করে। ধমক দেয়ার পরিবর্তে আমাদের তাদের কথা শোনার মাধ্যমে তাদের আবেগ স্বাভাবিক করতে সাহায্য করতে হবে।

২. আমাদের কথা বলার ভিতর শক্তি আছে যা আমাদের সন্তানদের সঠিকভাবে গড়ে তুলতে পারে আবার তাদের কষ্ট দিতে পারে। ইতিবাচক মনোভাব এবং উৎসাহের কথা শিশুদের এমন হতে সাহায্য করে, যা আল্লাহ্ তাদের বলেছেন।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইডস (শিক্ষক সহায়িকার শেষে ভিজ্যুয়াল এইডস সর্ম্পকিত যে নোট আছে তা মুছে ফেলতে হবে)
   - অ. শিশুদের নাটিকা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। (স্বেচ্ছাসেবকদের জন্য ২ কপি)

২. শিক্ষার্থী সহায়িকা ঐচ্ছিক
   - ধ. শিশুদের কে সারা দেয়ার উপায়
   - ন. শোনার নীতিমালা
   - প. আমাদের কথা বলার শক্তি

শক্তিশালী আবেগ মোকাবেলা করা

বড় দলের কার্যকলাপ - নাটিকা

একটি শিশু এসে তার পায়ে ডাক টিকেট বা স্টিকার লাগালো। "আমি শিশুটিকে পছন্দ করি না, সে দেখতে একদমই সুন্দর নয় ।"' *(দেয়ালে আঘাতকরা)।*

- এটা কি কখনো আপনার পরিবারে বা সমাজের মধ্যে ঘটে ?
- লোকেরা সাধারণত কীভাবে এর প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করে ?

শিশুরা যখন খারাপ আচরণ করে তখন আমরা সাধারণত বিভিন্ন উপায়ে সারা দেই। আমরা প্রায়ই নিম্নলিখিত কাজ গুলির মধ্যে একটি করিঃ

- **অস্বীকারঃ** এটি এতটা খারাপ হতে পারে না। "আপনি সম্ভবত এটি বোঝাতে পারবেন না।"
- **যৌক্তিক প্রতিক্রিয়াঃ** "এটি সম্পর্কে আপনার কিছুই করার নেই-অভিযোগ করা বন্ধ করো।" "বোকার মত করোনা! তুমি জানো তোমাকে স্কুলে যেতে হবে।" "'তুমি যদি ভালো চাকরি করতে চাও তাহলে তোমাকে স্কুলে যেতে হবে।"
- **উপদেশঃ** "তোমাকে তোমার বন্ধুদের সাথে ভালো সম্পর্ক রাখার জন্য কঠোর পরিশ্রম করতে হবে অথবা তুমি খুব একা হয়ে পড়বে।" "তোমাকে লড়াই করতে শিখতে হবে।"
- **রায়ঃ** "'কী ভয়ানক কথা বল!" "তুমি নিশ্চয়ই তার সঙ্গে কিছু করেছ।
- **প্রশ্নঃ** "তুমি কী করেছ?" "কেন এমন ভয়ঙ্কর কথা বলছো?"
- **অন্য ব্যক্তির প্রতিরক্ষাঃ** "সে একটি সুন্দর মেয়ে।" "আমি নিশ্চিত যে সে এটা বলতে চায়নি।"

- আমরা যখন এই কাজগুলো করি তখন কি শিশু সাধারণত শান্ত হয় বা তাদের আচরনের কোনো পরিবর্তন ঘটে?

যখন আমরা এই উপায়ে সারা দেই, তখন আমরা একটি শিশুকে তাদের অনুভূতি বুঝতে এবং একটি ইতিবাচক উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাতে শিখতে সাহায্য করছি না। পরিবর্তে একটি শিশু দুঃখ, লজ্জা, বিব্রত, দোষ বা এমনকি রাগ অনুভব করবে। কিন্তু যখন আমরা আমাদের সন্তানদের কথা শুনি, তখন আমরা তাদের অনুভূতি বুঝতে সাহায্য করতে পারি এবং তাদের সাথে ইতিবাচকভাবে সমাধান করতে পারি।

বড় দলের আলোচনা

- আপনি কি কখনো কোনো কিছু নিয়ে বিরক্ত হয়েছেন এবং তারপর খারাপ আচরণ করেছেন বা পরে খারাপভাবে অনুশোচনা করেছেন?

প্রায়ই যখন আমরা দুঃখিত বা রাগান্বিত হই, তখন আমরা এমন কিছু খারাপ কাজ করে বসি যা আমরা পরে অনুতপ্ত করি। এই তীব্র অনুভূতি গুলিকে কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা না জানার ফল। শিশুদের জন্য এটা আরও কঠিন।

শিশুদের প্রায়শই বড়দের মত আবেগ থাকে তবে কীভাবে সেগুলি পরিচালনা করতে হয় তা তারা জানে না। অনেক সময় তারা আমাদেরকে ঠিকভাবে বলতে বা বুঝাতে পারে না যে তারা কেমন অনুভব করছে-তারা নিজেরাই এটি ভালভাবে বুঝতে পারে না তাই তারা অন্যদের কাছে এটি বলতে বা বুঝাতে পারে না। ফলস্বরূপ, তারা হতাশার মধ্যে থাকে, তারা প্রায়শই খারাপ আচরণ করে বা এমন কিছু বলে যা খারাপ বা অনুপযুক্ত। আমরা যদি

শিশুদের ভালো আচরণ করতে সাহায্য করতে চাই, তাহলে আমাদের তাদেরকে সাহায্য করতে হবে তারা যেন তাদের অনুভূতি আমদের কাছে প্রকাশ বা শেয়ার করে।

ভালোভাবে শোনা

বড় দলের আলোচনা

ইফিষীয় ৬:৪ আয়াত পড়ুন

- বাবারা তাদের সন্তানদের সাথে কি কি উপায়ে আচরণ করলে যা শিশুদেরকে হতাশ করে বা, রাগান্বিত করে তলে বা তিক্ত করে তোলে?

বড় দলের কার্যকলাপ - নাটিকা

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: দলের *দুজন লোককে নিম্নলিখিত ভূমিকা পালন করতে সাহায্য করতে বলুন। দুই স্বেচ্ছাসেবককে* ***ভিজ্যুয়াল এইড*** *দিন - শিশুদের ভূমিকা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। স্বেচ্ছাসেবকদের আগে থেকে প্রস্তুতি নিতে বলুন যাতে তারা আত্মবিশ্বাসী বোধ করে।.*

বাবা বসে খবরের কাগজ পড়ছেন।
ছেলে চিৎকার করে রুমে ছুটে যায়, 'আমি আর কখনো ওর সাথে খেলব না! আমি তাকে ঘৃণা করি!'
বাবা খবরের কাগজটা নামিয়ে রাখেন, ছেলের দিকে ফিরে বলেন, 'আমি দেখতে পাচ্ছি তুমি খুব রেগে আছো।'
ছেলে বলে, 'ওর কোনো বন্ধু থাকার যোগ্যতা নেই!'
বাবা বলেন, 'ওহ?
ছেলে বলেন, 'আমি সত্যিই ভালো খেলেছি এবং ২টা গোল দিয়েছি। তারপর একেবারে শেষের দিকে যখন স্কোর সমান, আমি একটি গোল মিস করি।'
বাবা বলেন, 'হুম'।
ছেলে বলে, 'এবং পরে মিকা সবার সামনে বলেছিল যে আমরা জিততে পারিনি এটা আমার দোষ। তাই, আমি তাকে চিৎকার করে চলে গেলাম।'
বাবা বলেন, 'এটা নিশ্চয়ই তোমার জন্য খুবই বিব্রতকর ছিল।
ছেলে আরও শান্তভাবে বলে, 'হ্যাঁ, এটা ভয়ঙ্কর ছিল, কিন্তু আমি যদি মিকাহের উপর রাগ না করতাম। সে আমার শ্রেষ্ট বন্ধু.
বাবা বলেন, 'বুঝলাম।
ছেলে বলে, 'আমি মনে করি আমি ফিরে যাব এবং দেখব মিকা এখনও সেখানে আছে কিনা। আমার মনে হয় সে সত্যিই আমাদেরকে জিতাতে চেয়েছিলো।'
বাবা হাসলেন।

বড় দলের আলোচনা

- শুরুতে শিশুর অনুভূতি কেমন ছিল?
- সে কিভাবে পরিবর্তন হয়েছে?
- ছেলেকে তার অনুভূতির সঙ্গে মানিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য পিতা বিভিন্ন ধরনের কি কিছু করেছিল?
    - *তার ছেলের দিকে ফোকাস করার জন্য সংবাদপত্রটি নামিয়ে রেখেছিল।*
    - *বাধা দেননি*
    - *তার অনুভূতি গ্রহণ করেছে (যেমন, 'ওহ', 'হুম')*
    - *তার ছেলেকে জানতে সাহায্য করেছে যে তার অনুভূতি কী ছিল (যেমন, 'আমি দেখতে পাচ্ছি যে তুমি খুব রাগান্বিত'; 'এটি অবশ্যই তোমার জন্য খুব বিব্রতকর ছিল।')*
- ফলাফল সম্পর্কে আপনি কি একটুও অবাক হয়েছেন?

শিশুদের অনুভূতি শোনার নীতি

মনোযোগ দিয়ে শুনুন

"এন্ড্রু, আমি দেখতে পাচ্ছি যে তুমি সত্যিই বিরক্ত। কি ঘটেছে আমাকে বলো।"

একটি শিশুর কথা মনোযোগ সহকারে শোনা তাদের খারাপ আচরণের পরিবর্তে তাদের অনুভূতিগুলিকে ভালভাবে মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। এটি তাদের সমস্যাগুলি কীভাবে সমাধান করতে হয় তা শিখতে সাহায্য করে এবং তাদের একটি প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা প্রদান করে। এটি তাদের নিজেদের সম্পর্কে আরও ভাল বোধ করতে এবং কীভাবে ভাল আচরণ করতে হয় তা শিখতে সহায়তা করে। সন্তানদের লালন-পালনের জন্য এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলির মধ্যে একটি।

যখন আমরা একটি শিশুকে তার একটি খারাপ অনুভূতির জন্য দূরে ঠেলে দিতে উৎসাহিত করার চেষ্টা করি, তখন শিশুটি সাধারণত আরও বিরক্ত হয়। শিশুরা অনেক অনুভূতির সাথে মোকাবিলা করতে পারে এবং যখন আমরা তাদের মনোযোগ সহকারে শুনি এবং এই নীতিগুলি অনুশীলন করি তখন তারা তাদের নিজস্ব সমাধান খুঁজে পেতে পারে।

শিশুদের অনুভূতি শোনার এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর নীতি

আমাদের সন্তানদের মনোযোগ সহকারে শোনার জন্য, আমাদের ৩টি জিনিস করতে হবে:

১. **আপনার পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে তাকে শুনুন** *(ভূমিকা থেকে উদাহরণ: বাবা তার সংবাদপত্রটি নিচে নামিয়ে রেখেছিলেন)*
   - সন্তানের পক্ষে সহজ হয় যদি আপনি এমন কিছু করেন যাতে দেখা যায় যে আপনি আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিচ্ছেন। উদাহরণ: আপনার সংবাদপত্রটি নিচে নামিয়ে রাখা এবং শিশুর দিকে তাকানো, শিশুর মুখের দিকে ফিরে তাকানো; রান্নাঘর থেকে বেরিয়ে এসে তার কাছে বসা।
   - সন্তানদের পক্ষে শক্তিশালী অনুভূতিগুলিকে নিজেরকেই মোকাবেলা করা কঠিন। যদি কেউ তাদের সাহায্য না করে, তবে অনুভূতিগুলি আরও শক্তিশালী হয় এবং প্রায়শই খারাপ আচরণে মাধ্যমে তা প্রকাশ করে।

২. **তাদের অনুভূতি গুলো চিনুন:** *(ভূমিকা থেকে উদাহরণ: 'ওহ', 'হুম', 'আমি বুঝতে পেরেছি')*
   - একটি বাক্যাংশ বা শব্দ ব্যবহার করুন ু ওহ, হুম, বাহ, হ্যাঁ, বা আমি বুঝতে পেরেছি।
   - কিছু অ-মৌখিক চিহ্ন ব্যবহার করুন - মাথা নেড়ে, চোখের দিকে তাকান, মুখ নাড়ান।এই অনুভূতি থাকার জন্য তাদের খারাপ ভাববেন না।
   - শিশুদের সাথে, আমাদের তাদের অনুভূতি গ্রহণ করতে হবে এবং খারাপ আচরণ না করে তাদের অনুভূতি মোকাবেলা করতে তাদের সাহায্য করতে হবে।

৩. **তারা কী অনুভব করছে তা জানতে তাদের সাহায্য করুন:** *(ভূমিকা-নাটকের উদাহরণ: 'এটি অবশ্যই বিব্রতকর ছিল।)*
   - তাদের আচরণ থেকে আপনি কী বুঝেতে পেরেছেন তা প্রকাশ করতে অনুভূতির শব্দ ব্যবহার করে তাদের সাহায্য করুন।
   - শিশুরা প্রায়ই আপনাকে বলতে পারে না যে তারা কেমন অনুভব করছে। আপনি যদি তাদের জন্য এটি করেন তবে তারা অনুভব করে যে আপনি তাদেরকে বোঝেন এবং তাদেরকে গ্রহণ করেছেন। তখন তারা সাধারণত স্বস্তি বোধ করে এবং শান্ত হয়। ভুল বুঝে থাকলে চিন্তা করবেন না। আপনি যদি ভুল বুঝে থাকেন তাহলে আপনার সন্তান আপনাকে বলবে।
   - শিশুদের অনুভূতির কিছু সাধারণ উদাহরণ কি কি?
     - *দুঃখজনক*
     - *হতাশ*
     - *আঘাত করা*
     - *বিব্রত*
     - *রাগান্বিত/ উত্তেজিত*
     - *বিশ্বাসঘাতকতা*
     - *বিস্মিত/ অবাক*
     - *খুশি/ আনন্দিত*

ছোট দলের কার্যকলাপ (২-৩ জন)

দুটি ভূমিক- প্লে বিকাশ করুন।.

১. প্রথম ভূমিকায় দেখান যে আপনার সমাজে সাধারণত কী ঘটে যখন একটি শিশু বিরক্ত হয় এবং পিতামাতারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানায়।
২. দ্বিতীয় ভূমিকা -দেখান, শ্রবণ দক্ষতা এবং নীতিগুলি দেখান যা আপনি আজ শিখেছেন। আপনি আগের উল্লিখিত কিছু পরিস্থিতি ব্যবহার করতে পারেন বা অন্য সাধারণ পরিস্থিতির কথা ভাবতে পারেন।

সাহায্যকারী নির্দেশাবলী: *দলগুলিকে তাদের ভূমিকা -নাটকগুলি প্রস্তুত করার জন্য ১০ মিনিট সময় দিন এবং তারপরে যারা দলের সামনে তাদের ভূমিকা প্রদর্শন করতে ইচ্ছুক তাদের জিজ্ঞাসা করুন। শ্রবণ দক্ষতা ব্যবহার করে প্রতিটি ভূমিকা-প্লে করার পরে, দলের বাকিদেরকে জিজ্ঞাসা করুন ভূমিকা - খেলায় কোন নীতিগুলি ব্যবহার করা হয়েছিল। যদি এমন কোনো নীতি থাকে যা প্রদর্শন করা হয়নি, তাহলে দেখুন যে কেউ সেই দক্ষতাগুলি ব্যবহার করে দ্রুত ভূমিকা পালন করতে পারে কিনা।*

আমাদের সন্তানদের ভাল আচরণ করতে সাহায্য করার জন্য, আমাদের তাদের অনুভূতি মোকাবেলা করতে তাদের সাহায্য করতে হবে। এটা করার জন্য আমাদের তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে। মনোযোগ সহকারে শুনতে আমাদের তিনটি জিনিস করতে হবে:

১. আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
২. তাদের অনুভূতি চিনুন
৩. তারা কী অনুভব করছে তা জানতে তাদের সাহায্য করুন।

আমাদের কথার শক্তি

বড় দলের আলোচনা (ঝএ)

কিতাবে অনেকবার আমাদের কথাবলার বিষয়ে লেখা হয়েছে, আমরা যেভাবে আমাদের জিহ্বা ব্যবহার করি এবং আমরা যে শব্দগুলো বলি সে সম্পর্কে অনেক কিছু বলে। নিম্নলিখিত ব্যাক্যে পিতাদের সম্বোধনে বলা হয়েছে কারণ তারা পরিবারের প্রধান কিন্তু শিশুদের যত্ন নেওয়া প্রত্যেকের জন্য উপযুক্ত।

কলসীয় ৩ঃ:২১ এবং ইফিষীয় ৬ঃ৪ পড়ুন।

- কোন ধরণের আচরণ এবং ক্রিয়াকলাপ শিশুদের উত্তেজিত করে তোলে (২১) ?
- কোন ধরনের আচরণ ও কাজ শিশুদের তিক্ত ও নিরুৎসাহিত করে?

আমরা আমাদের সন্তানদের উত্তেজিত করার একটি উপায় হল তাদের কথা ভালোভাবে না শোনা। আরেকটি উপায় হল আমরা যে শব্দগুলি ব্যবহার করি। এই অংশে, আমরা পরীক্ষা করব কিভাবে আমরা আমাদের শব্দ ব্যবহার করে আমাদের সন্তানদের আঘাত করি বা তাদের গড়ে তুলতে পারি।

মেসাল ১২ঃ১৮ পড়ুন।

এই আয়াতে, আমাদের মনে করিয়ে দেওয়া হয়েছে যে শব্দগুলি তরবারির মতো বিদ্ধ হতে পারে বা নিরাময় আনতে পারে।

- কোন ধরনের শব্দ তলোয়ারের মতো বিদ্ধ হতে পারে?
    - *'তুমি বোকা'*
    - *'তুমি মূল্যহীন'*
- কোন ধরনের শব্দ নিরাময় আনতে পারে?
    - *'তুমি খুব প্রতিভাবান'*
    - *'তুমি যেভাবে তোমার বোনের সাথে সুন্দর আচরণ করেছো তা আমার ভালো লেগেছে।*
- আপনার কি মনে আছে এমন কিছু যা আপনাকে শৈশবে বলা হয়েছিল - কষ্টদায়ক বা নিরাময়? এটা হতে পারে আপনার বাবা-মা, ভাইবোন, একজন শিক্ষক, ইত্যাদির কাছ থেকে।
- এটি আপনার জীবনে কী প্রভাব ফেলেছিল?

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা: *আমাদের কথার শক্তি সম্পর্কে সাবধানে চিন্তা করার জন্য দলটিকে যথেষ্ট সময় দিন। তাদের দেখতে সাহায্য করুন যে ছোটবেলায় তাদের কিছু কথা বলা হয়েছিল যা তারা এখনও মনে রেখেছে। সেই কথার প্রভাব তখন ছিল এবং আজও আছে। সংক্ষেপে তাদের জন্য মোনাজাত করুন যারা নেতিবাচক বিষয়গুলি বলেছিলো এবং যাদের মনে কথাগুলো গেঁথেছিল।*

আসুন আমরা ঈশ্বরের কাছে প্রার্থনা করি যেন অন্যরা আমাদের সম্পর্কে বলেছিল এমন কোনো নেতিবাচক শব্দের স্মৃতি থেকে আমাদেরকে নিরাময় করে এবং সেই শব্দগুলির জন্য তাদের ক্ষমা করতে আমাদেরকে সাহায্য করে। আমরা ঈশ্বরের কাছে আমাদেরকে ইতিবাচক জিনিসগুলি মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য বলব যা লোকেরা আমাদের সম্পর্কে বলেছিল এবং সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো ঈশ্বর আমাদের সম্পর্কে কী বলেন ।

আঘাতমূলক শব্দ

বড় দলের আলোচনা

আঘাতমূলক শব্দগুলি এমন জিনিস যা আমরা বলি যা কাউকে আঘাত করে। প্রায়শই, আমরা সেই ব্যক্তিকে আঘাত করার পরিকল্পনা করি না। প্রকৃতপক্ষে, সাধারণত এই জিনিসগুলি একটি শিশুকে পরিবর্তন করতে উৎসাহিত করার জন্য বলা হয় কিন্তু ফলাফল এটি শিশুকে কষ্ট দেয়।

সবচেয়ে ক্ষতিকর শব্দগুলি এই শ্রেণীগুলির মধ্যে একটির সাথে মানানসইঃ

- **রাগ এবং হতাশার মধ্যে কথিত শব্দ**
  প্রায়শই, আমরা যা বলেছি তা আসলে বোঝায় না (উদাহরণস্বরূপ, তুমি না জন্মালেই ভাল হতো।)
- **আমরা বাচ্চাদের যে লেবেলগুলি দিয়ে থাকি**
  শিশুরা যখন এমন কিছু করে যা আমরা পছন্দ করি না, তখন আমরা প্রায়ই শিশুর আচারন পরিবর্তন সম্পর্কে কিছু বলি। (উদাহরণস্বরূপ, তুমি একজন ব্যর্থ' বা 'তুমি বোকা')
- **তুলনা করা**
  একটি শিশুকে তার ভাই এবং বোনের সাথে তুলনা করা খুব সহজ (যেমন, 'আমি চাই যে তুমি তোমার ভাইয়ের মতো হও' বা 'সে তার বোনের মতো চালাক না।)
- **ভবিষ্যদ্বাণী**
  আমরা মাঝে মাঝে তাদের বলি যে ভবিষ্যতে কী ঘটবে (যেমন, তুমি কখনই চাকরি পাবে না' বা তুমি তোমার কাকার মতো অলস হতে চলেছো।)

- **অন্যের সাথে নেতিবাচক কথা বলা**
  কখনও কখনও আমরা আমাদের সন্তানদের সম্পর্কে অন্যদের কাছে নেতিবাচক কথা বলি যখন তারা আমাদের শুনতে পায় (যেমন, 'আমার ছেলে আবার পরীক্ষায় ফেল করেছে। সে যথেষ্ট চেষ্টা করে না। বা এটি আমার মেয়ে, সে খুবই দুষ্টু)।

সাধারণত ক্ষতিকর শব্দগুলি আমাদের বাচ্চাদের মধ্যে আমরা যা চাই তার বিপরীত হয়ে উঠতে সাহায্য করে। উদাহরণস্বরূপ, আমরা আমাদের বাচ্চাদের আরও কঠোর পরিশ্রম করতে দেখতে চাই, কিন্তু এই কথাগুলো শুনে তারা বিশ্বাস করে যে তারা ভালো কিছু করতে পারবে না। সুতরাং, তারা চেষ্টা করা বন্ধ করে দেয়। কষ্টদায়ক কথাগুলো বাচ্চাদের সেই সব হয়ে উঠতে বাধা দিতে পারে যা আল্লাহ্ তাদের তৈরি করেতে চেয়েছেন।

ব্যক্তিগতভাবে ভাবুন বা একটি অংশীর সঙ্গে ভাবুন
এই দুটি প্রশ্ন সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং তারপর শান্তভাবে মোনাজাত করুন যে আল্লাহ্ আপনাকে আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলার আরও ভাল উপায় শিখতে সাহায্য করবেন।

- আপনি আপনার সন্তানদের কোন কষ্টদায়ক কথা বলেছেন?
- আপনি কোন পরিস্থিতিতে তাদের বলেছেন?

ইতিবাচক যোগাযোগ

বড় দলের আলোচনা
আমাদের পক্ষে শিশুদের সাথে ভালোভাবে কথা বলা সম্ভব।
মেসাল ১৫ঃ১ পড়ুনঃ "কোমল উত্তর ক্রোধ নিবারন করে, কিন্তু কটুবাক্য কোপ উত্তেজিত করে"।

ইতিবাচক বার্তা / যোগাযোগের নীতি

১. আপনি যা বলেছেন তা অনিচ্ছাকৃত হলেও যদি আপনি এমন কিছু বলেন যা **সত্য নয় তা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে ব্যাখ্যা করুন**। এটি দীর্ঘমেয়াদী ভুল বোঝাবুঝি এড়াতে পারে।
২. **রাগের মধ্যে খুব কষ্টদায়ক শব্দ ব্যবহার করার পরে ক্ষমা মোনাজাত করুন এবং ইতিবাচকভাবে তার সাথে কথা বলুন।** এটি আপনার সন্তানকে ক্ষমা চাওয়ার একটি মডেল প্রকাশ করে যা সে অনুলিপি করতে পারে। এটি আপনাকে যে বিষয় রাগান্বিত করেছে তার জন্য উপযুক্ত হলে ক্ষমা চাওয়ার সুযোগও করিয়ে দেয়। আপনি যখন ভুল করেন তখন আপনি ক্ষমা চাইলে শিশুরা আপনাকে আরও বেশি সম্মান করবে এবং তারা আপনাকে খুশি করতে অনুপ্রাণিত হবে।

নিচের গল্পটি পড়ুনঃ

চুন বিশ্বাস করেছিলেন যে তার যুবক/ কিশোর ছেলের জন্য সর্বদা জামাতের বিভিন্ন কাজকর্মে ব্যস্ত থাকা ভাল। যতবার সম্ভব তিনি তাকে বাইবেল ক্যাম্পে এবং নানা রকম সম্মেলনে যোগ দেওয়ার জন্য পাঠিয়েছিলেন, এই ভেবে যে এটি তার জন্য সর্বোত্তম। কিন্তু চুনের ছেলের তাতে কোনো আনন্দ হলো না। সে একটু লাজুক ছিলেন, এবং এই অনুষ্ঠানে যাওয়া তার জন্য অস্বস্তিকর ছিল। যখন বড় শহরে একটি যুব সম্মেলন ঘোষণা করা হয়েছিল, তখন চুন এবং তার ছেলে তার যাওয়া নিয়ে একটি বড় তর্কের মধ্যে পড়েছিল। চুন এতটাই রেগে গিয়েছিলেন যে তিনি তার ছেলের দিকে তাকিয়ে চিৎকার করেছিলেন এবং তাকে সম্মেলনে যাওয়ার জন্য জোর করেছিলেন।

তার ছেলে সম্মেলনে যাওয়ার জন্য দীর্ঘ যাত্রা/সফর করেছিলো। সে প্রায় কাউকেই চিনতেন না এবং দুঃখী ছিলেন। তার বাবা তাকে যে কঠোর কথাগুলো বলেছিলেন সে সম্পর্কে সে ভাবতে থাকে। বাড়ি ফিরে সে এতটাই রেগে গিয়েছিল যে সে তার বাবার সাথে কথা বলতেও রাজি হয়নি।

তার ছেলে চলে যাওয়ার সময়, চুন টিসিটি বিবাহ এবং পারিবারিক প্রশিক্ষণে যোগ দিয়েছিলেন। তিনি দুঃখজনক কথা বলার সময়ও তার ছেলের কাছ থেকে ক্ষমা চাওয়া এবং ক্ষমা চাওয়ার বিষয়ে শিখেছিলেন। সাধারণত, তিনি তার ছেলের কাছে ক্ষমা চাওয়ার কথা ভাবতেন না। তার সংস্কৃতিতে, লোকেরা বিশ্বাস করত যে পিতামাতা এবং প্রবীণরা সর্বদা সঠিক, এবং তাই শিশুদের কাছে ক্ষমা চাওয়ার দরকার নেই। কিন্তু চুন বুঝতে পেরেছিল যে সে তার ছেলেকে চিৎকার করে এবং তার কথা না শুনে অন্যায় করেছে। তিনি গিয়ে তার কাছে ক্ষমা চাইলেন। তার ছেলে কয়েক সপ্তাহ ধরে তার সাথে কথা বলেনি, কিন্তু সেই থেকে তার রাগ কমতে শুরু করে। সে আবার তার বাবার সাথে কথা বলতে শুরু করে এবং ধীরে ধীরে তাদের সম্পর্ক ভালো হতে থাকে।

- কেন চুন তার ছেলেকে যুব সম্মেলনে পাঁঠাতে চেয়েছিলেন?
- কেন তার ছেলে যুব সম্মেলনের মতো কর্মকাণ্ডে যোগ দিতে চায়নি?
- চুন যখন তার ছেলের কথা শোনেনি এবং তার অনুভূতি বুঝতে পারেনি তখন কী হয়েছিল?
- কোন কোন উপায়ে চুন তার ছেলের কথা আরও ভালোভাবে শুনতে পারত? কিভাবে এই পরিস্থিতির ফলাফল পরিবর্তন হবে?
- চুন যখন বুঝতে পারলেন যে তিনি ভালোভাবে শোনেননি, তখন তিনি কী করেছিলেন? কিভাবে সেই পরিস্থিতি প্রভাবিত করেছিল?
- তাদের সন্তানদের কাছে ক্ষমা চাওয়ার বিষয়ে তার সংস্কৃতি কী বিশ্বাস ছিল?

৩. **সন্তানকে লেবেল করার পরিবর্তে এমন আচরণ বর্ণনা করুন যা আপনাকে হতাশ বা রাগান্বিত করে।** 'এটা করাটা খুবই বোকামি ছিল!' বলাটা 'তুমি বোকা!' বলার চেয়ে বেশি কার্যকর এবং কম কষ্টদায়ক!
৪. **কখনই আপনার সন্তানদের একে অপরের সাথে তুলনা করবেন না।** তুলনা শিশুদের নিজেদের সম্পর্কে খারাপ বোধ করে এবং বিরক্তির কারণ হয়। এটি আপনার সন্তানদের জন্য ভালভাবে চলতে কঠিন করে তোলে।
৫. **শুধুমাত্র আপনার সন্তানের সম্পর্কে ইতিবাচক কথা বলুন যখন তার পক্ষে আপনার কথা শোনা সম্ভব হয়।**
৬. **আপনার সন্তানকে কখনই নেতিবাচক বৈশিষ্ট্যের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবেন না।**

ছোট দলের কার্যকলাপ (২-৩ জন)
আপনার দলগুলিতে, এই নীতিগুলির মধ্যে একটি বেছে নিন এবং আপনি কীভাবে এটি আপনার পরিবারে ব্যবহার করতে পারেন তা দেখানোর জন্য একটি স্কিট বা একটি ছোট নাটক তৈরি করুন।

শিক্ষকের জন্য নির্দেশাবলী: *দলগুলিকে তাদের ভূমিকা/অভিনয়ে প্রস্তুতির জন্য ৫ মিনিট সময় দিন এবং তারপরে জিজ্ঞাসা করুন যারা দলের সামনে তাদের ভূমিকা প্রদর্শন করতে ইচ্ছুক তাদেরকে সামনে ডাকুন। প্রতিটি রোল-প্লে করার পরে, গ্রুপের/দলের বাকিদের জিজ্ঞাসা করুন ভূমিকা-প্লেতে কোন নীতিগুলি ব্যবহার করা হয়েছিল।*

ব্যক্তিগতভাবে চিন্তাকরুনঃ
তাদের সুনির্দিষ্ট হতে উৎসাহিত করুন এবং নিশ্চিত করুন যে প্রত্যেকের কাছে তাদের সন্তানদের সম্পর্কে তারা যে বিষয়গুলিকে উপলব্ধি করে সেগুলি সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য যথেষ্ট সময় আছে। যদি তারা সক্ষম হয়, তাদের সেগুলি লিখতে উৎসাহিত করুন।

আঘাতমূলক শব্দ ব্যবহার করার পরিবর্তে আমাদের শিশুদের উৎসাহিত করার সুযোগ খুঁজে বের করতে হবে।

৫ মিনিট সময় নিন ৫ টি জিনিস নিয়ে ভাবতে যা আপনি আপনার প্রতিটি সন্তানকে উৎসাহিত করার জন্য বলতে পারেন। আপনি যত বেশি সুনির্দিষ্ট হতে পারেন তত ভাল। যাদের সন্তান নেই তাদের জন্য, হয় আপনার সাথে বা আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে যোগাযোগ করা অন্য কিছু শিশুদের উৎসাহিত করার উপায়গুলি বেছে নিন।

> উদাহরণস্বরূপ, 'আপনি যখন স্কুল থেকে বাড়িতে আসেন তখন আপনি সাধারণত রান্নাঘরে আমাকে যেভাবে সাহায্য করেন আমি তার প্রশংসা করি। তোমার সাথে সময় কাটাতে পেরে ভালো লাগছে, আর তুমি আমার কাজকে অনেক সহজ করে দাও" "তুমি একজন ভালো মেয়ে।"

একজন পার্টনারের সাথে (যদি সম্ভব হয় স্বামী/স্ত্রীর সাথে)
আপনি আপনার সন্তানদের সাথে কীভাবে কথা বলবেন সে বিষয়ে আপনি ইতিমধ্যেই কি কি ভাল করেছেন তা নিয়ে আলোচনা করুন। আপনি কোন শব্দ ব্যবহার করেছেন যা আপনার সন্তানদের আঘাত করতে পারে? আপনার সন্তানদের বা আপনার সাথে আপনার কথাবার্তা হয় বা যোগাযোগ আছে এমন শিশুদের উৎসাহিত করার জন্য আপনি যেভাবে পরিকল্পনা করছেন তার কিছু অন্য একজনের সাথে শেয়ার করুন।

উপসংহার

বড় দলের আলোচনা
আমাদের কথা বা শব্দগুলি আমাদের সন্তানদের উৎসাহিত করতে বা তাদের আঘাত করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। যদিও আমরা আমাদের কথার দ্বারা তাদের আঘাত করার অর্থ নাও হতে পারি, তবে আমাদের আঘাতমূলক কথাগুলি আমাদের সন্তানদের এমন হতে বাধা দিতে পারে যে আল্লাহ্ তাদের কি হতে দেখতে চান। আমরা আমাদের সন্তানদের সাথে ইতিবাচক কথাবার্তার দক্ষতা ব্যবহার করতে শিখতে পারি। আমাদের অভ্যাস এবং আমাদের সন্তানদের সাথে আমরা যেভাবে কথা বলি তা পরিবর্তন করার জন্য অনুশীলনের প্রয়োজন, কিন্তু কিতাব আমাদের বলে যে অন্যদের উৎসাহিত করতে এবং গড়ে তোলার জন্য আমাদের জিহ্বা ব্যবহার করা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

পরের সপ্তাহে আপনার সন্তানদের উৎসাহিত করার জন্য যতটা সম্ভব সুযোগ খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। আঘাতমূলক কথা বলা থেকে এড়াতে চেষ্টা করুন এবং, যদি আপনি কিছু আঘাতমূলক কথা বলে থাকেন, তাহলে দ্রুত ক্ষমা চেয়ে নিন এবং আপনি কি বোঝাতে চেয়েছেন তা ব্যাখ্যা করুন।

অনুশীলন-৮ঃ প্রেমময় এবং শক্তিমান উপদেশ/ শাসন

মূল ধারনা

১. উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলা বলতে বুঝাই সেটি শুধুমাত্র আল্লাহ্‌র উপায়ে কাজের মাধ্যমে শেখার জন্য শিশুদেরকে নির্দেশনা দেওয়া এবং তাদের সংশোধন করা। এর অর্থ শুধু শাস্তি নয়।

২. শক্তিমান বা কার্যকর উপদেশ/শাসন বলতে বুঝায় প্রেম বা ভালবাসা দেওয়া এবং সামঞ্জস্যপূর্ণ বা সমান ভাবে তাদেরকে দেখা।

৩. শারীরিক শাস্তি সর্বদা শিশুদের শাসন করার একমাত্র উপায় বা সবচেয়ে কার্যকর উপায় হতে পারে না।

উপকরণ

১. ভিজ্যুয়াল এইড

   অ. ভিন্ন উপায়ে উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলা নাটকের মাধমে দেখানো।

২. শিক্ষার্থী সহায়িকা ঐচ্ছিক

   অ. শিশুদের উপদেশ/শাসন করা বা শৃঙ্খলাবদ্ধ করা

   ই. উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলার বিকল্প ফর্ম/ ভিন্ন উপায়

ভূমিকা

বড় দলের আলোচনা

মেসাল ২৯:১৭ এবং ১৩:২৪ আয়াত পড়ুন।

- এই আয়াতে উপদেশ/শাসন বা শৃঙ্খলা সম্বন্ধে আমাদের কী শিক্ষা দেয়?
- আমাদের সন্তানদেরকে শাসন করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ?
- আমরা যদি আমাদের সন্তানদের ভালোবাসি তাহলে কি তাদের শাসন করা উচিত?
- সঠিক শাসন কি একটি শিশুর জন্য ভালো না খারাপ?
- লোকেরা তাদের সন্তানদের শাসন করার জন্য সাধারণ কোন উপায়গুলি ব্যবহার করে?

নিচে দুটি গল্প রয়েছে, এই গল্প দুটি পড়ুন:

> সেথের ছয়জন বড় ভাই-বোন ছিল। একদিন তার বোনেরা তাকে খুব বিরক্ত/ উত্যক্ত করছিল, এবং তারা যথেষ্ট পর্যায়ে বিরক্ত করছিল। সেথ এতটাই রাগান্বিত হয়েছিল যে সে তাদের দিকে একটি বড় জলের জগ ছুড়ে মেরেছিল। জগটি তার দুই বোনের শরীরে আঘাত করে এবং তারা কাঁদতে শুরু করে। তাদের মাসি, সেথ যা করেছে তা দেখতে পেয়ে তার বাবাকে ডাকে আনলো। তার বাবা দ্রুত এসে সেথের দিকে তাকিয়ে চিৎকার করতে লাগলেন। সবাই ভয় পেয়েছিল, এমনকী প্রতিবেশীরাও দেখেছিল। তার বাবা বেল্ট দিয়ে সেথকে ৪ বা ৫ বার আঘাত করেছিল এবং তাকে বলেছিল যে সে আর কখনও এমন কাজ না করে, তাকে এমন ভাবে মেরেছিলেন যে সে পরের দিন হাঁটতে পাচ্ছিল না। সেথ তার বোনদের উপর খুব রেগে গেল। পরদিন তার এক বোন তাকে আবারও খুব বিরক্ত করতে থাকে। তা দেখে প্রত্যেকে হাসতে থাকে,তখন সেথ তার বোনকে চড় মারে। এবার এই গুলো দেখে তার বাবা সবার সাথে শুধু হাসলেন।.

> দীনা ছবি আঁকতে ভালোবাসত। সে তার নিজের টুকিটাকি কাজ করতে পছন্দ করত না। তার মা তাকে প্রতিদিন তার কাজ করার কথা মনে করিয়ে দিতেন। আজ, সে দীনাকে বলেছিলেন যে,তুমি যদি দিনের শেষে তোমার নিজের কাজ না করো তবে তুমি পুরো এক সপ্তাহ ছবি আঁকার জন্য সময় দিতে পারবে না। পরের দিন স্কুলের পরে, সে বাড়িতে এসে আবারও ছবি আঁকতে শুরু করে। সে তার নিজের টুকিটাকি কাজ করার কথা ভুলে যায়। রাতের খাবারের পর, তার মা তাকে তার কাজের কথা জিজ্ঞাসা করলেন। দীনা বুঝতে পারল যে, সে সেই কাজগুলো করতে ভুলে গেছে। তার মা তাকে জিজ্ঞাসা করলেন যে সে সকালে কি বলেছিলেন। তিনি তাকে জিজ্ঞাসা করলেন যে তার কাজ না করার পরিণতি তার মনে আছে কিনা। দীনার মনে পড়ল। দীনার মা দিনাকে তার ছবি আঁকার উপকরণ গুলো আনতে বললেন। তার মা তখন বলেছিলেন যে সে যদি সপ্তাহের বাকি কাজগুলি করে তবে তিনি সেগুলি পরের সপ্তাহে দীনাকে ফিরিয়ে দিবেন। তারপরও যদি, দীনা প্রতিদিন তার নিজের কাজ করতে ভুলে যায়, তাহলে সে পরের সপ্তাহে ছবি আঁকার আরেকটি দিন হারাবে।

- কোন গল্পটি আপনার/আপনাদের সমাজে/ সম্প্রদায়ের সবচেয়ে বেশি ঘটে?
- ভিন্নদুজন বাবা-মা তাদের সন্তানদের ভিন্ন কোন উপায়ে শাসন করেছিলেন?
  - *শেঠের বাবা তার ছেলেকে একবার আঘাত করেছিলেন এবং আরেকবার তাকে নিয়ে হেসেছিলেন এবং দীনার মা তার ছবি আঁকার সুযোগ কেড়ে নিয়েছিলেন।*
- কোন গল্পটি শাসন/ শৃঙ্খলার কিছু ভাল উদাহরণ প্রদর্শন করেছে? এবং কেন?
  - *দীনার মা তাকে ভালবাসার সাথে শাসন করেছিলেন, দীনা নিশ্চয়ই বুঝতে পেরেছিল যে সে কী ভুল করেছে এবং কী তার পরিণতি হবে , এবং সে তার সিদ্ধান্তে অটল ছিল।*

এই পাঠে, আমরা দেখব কীভাবে আমাদের সন্তানদের আল্লাহ্‌র অনুশাসনের মাধ্যমে উপদেশ/ পরিচালিত করতে হয়। আমরা শিশুদের সহযোগিতা ও সাহায্য করার জন্য আরো অন্যান্য কিছু পদ্ধতিও পরীক্ষা করব যাতে আমাদের সন্তানদেরকে শারীরিকভাবে শাস্তি দিতে না হয়। আমরা যদি এইগুলি এবং অন্যান্য কৌশলগুলি প্রয়োগ করি যা আমরা শিখেছি, তাহলে আমাদের সন্তানদেরকে শাস্তি দেওয়ার প্রয়োজন হবে না।

একটি শিশুকে ভালোভাবে শৃঙ্খলা শেখানোর কিছু উপায়

বড় দলের আলোচনা

শাসন করা মানে শিশুদেরকে আল্লাহ্‌র উপায়ে আচরণ করতে শেখার জন্য নির্দেশনা দেওয়া ও তাকে সংশোধন করা। শাসন মানে শুধু শাস্তি নয়। শিশুদের শাসন করার বিভিন্ন উপায় রয়েছে। ভালভাবে শাসন করা বুঝায় যদি আপনি সবসময়ে আপনার সন্তানদের সাথে ভালবাসার সাথে আচারন করেন।

আমরা আমাদের সন্তানদের শাসন করি কারণ আমরা তাদের ভালবাসি এবং আমরা চাই তারা কীভাবে আল্লাহ্‌র জীবনযাপন করতে হয়, ভাল সিদ্বান্ত নিতে হয় এবং অন্যদের সাথে কিভাবে ভাল ব্যবহার/ আচরণ করতে হয় তা শিখুক। কখনও কখনও আমরা যেভাবে শিশুদের শাসন করি তা কার্যকর হয় না কারণ এটি অশান্তি, তিক্ততা, কঠিন হৃদয়, লজ্জা, ভয় এবং নিরাপত্তাহীনতার কারণ হয়। আমাদের সন্তানদেরকে অন্যদের সাথে এবং আল্লাহ্‌র সাথে তাদের সম্পর্কের পরিপক্কতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করার জন্য আমাদেরকে উপযুক্ত ও কার্যকর শাসন কিভাবে করতে হয় তা জানা বা বুঝা আমাদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।.

শক্তিমান/কার্যকর শাসন/ উপদেশের জন্য পরামর্শঃ

১. নিশ্চিত করুন বা বুঝান, যে শিশুরা জানে যে আমরা তাদের ভালবাসি এমনকি আমরা যখন তাদেরকে শাসন করি তখনও আমরা তাদের ভালবাসি।
   - আপনি যখন রাগ করেন তখন আপনার সন্তানকে কখনই শাস্তি দেওয়া উচিত নয়। এটি একটি শিশুকে রেগে গেলে আঘাত করতে বা চিৎকার করতে শেখায়। আপনি যদি রাগান্বিত বোধ করেন তবে প্রথমে শান্ত হওয়ার চেষ্টা করুন এবং আপনি প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত আপনার সন্তানকে একটি কোণে বসতে দিন।
   - একটি শিশুকে শাসন করার পর, তাদের প্রতি আপনার নিঃশর্ত ভালবাসা প্রকাশ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি সন্তানের সাথে উৎসাহজনক শব্দগুলিও বলতে পারেন, যেমন, 'আমি বিশ্বাস করি তুমি ভবিষ্যতে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারবে, বা 'আমি বিশ্বাস করি তুমি তোমার ভাইয়ের সাথে ভাল ব্যবহার করবে।' রাগ বা ভয়ের চেয়ে সবচেয়ে বেশি অনুপ্রানিত করে ভালবাসা। এটি একটি শিশুকে নিরাপদ বোধ করতে সাহায্য করে যে তারা সবসময়ই ভালবাসা পেতে চায়।

২. আপনার শাসন/উপদেশের মধ্যে সামঞ্জস্যপূর্ণ/সমান রাখুন।
   - আমরা যদি শিশুদের একবার কিছু করতে দেই এবং পরের বার শাস্তি দেই, তাহলে শিশুরা কি করতে পারবে আর কি পারবে না তা নিয়ে বিভ্রান্ত হবে। তারা ভয় পাবে এবং তারা ভুলবশত কিছু ভুল করবে। আমরা যদি তাদের সাথে বরাবর সমান ব্যবহার বা সঙ্গতিপূর্ণ থাকি তাহলে শিশুরা শিখবে কোনটা সঠিক আর কোনটা ভুল।
   - একটি শিশুকে তার খারাপ আচরণের জন্য শাস্তি বা বকা দিলে তারা বিভ্রান্তিকর হয়ে পরে,তখন আর কোনো কিছু কার্যকর হয় না।

৩. নিশ্চিত বা বুঝতে সাহায্য করুন যে শিশুটি বুঝতে পারে যে তারা কী ভুল করেছে।
   - সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কি জানে তারা আসলে কি ভুল করেছে। তারা যদি না বুঝতে পারে তাহলে তাদেরকে শান্তভাবে বুঝিয়ে বলুন।
   - তারা কি ভুল করেছে সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথা না বলে কখনোই কোনো শিশুকে শাসন করবেন না বা মারবেন না।

৪. আপনি যে তাদের কাছ থাকে ভাল ব্যবহার/আচরন চান তা তাদেরকে বুঝেয়ে বলুন।.
   - অনেক সময় শিশুরা জানে না আপনি তাদের কাছ থাকে কি আশা/ প্রত্যাশিত করেন। শিশুদেরকে স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে বলুন তারা কি করতে পারবে আর কি করতে পারবে না।
   - শিশুদেরকে জানান যে, আপনি ভবিষ্যতে তাদেরকে দিয়ে কি করতে চান।

৫. শাসন বা শাস্তির ধরন শিশুর বয়সের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হওয়া উচিত।
   - অল্পবয়সী শিশুদের (২-১০) প্রায়ই কঠোর চেহারা দ্বারা, বা তাদের বয়সের সমান সময়ের জন্য তাদেরকে ঘরের এক কোণে বসিয়ে (যেমন, ১০ বছর বয়সী শিশুর জন্য ১০ মিনিট) সংশোধন করা যেতে পারে।
   - বয়স্ক শিশুরা (১১-১৮) সুযোগ-সুবিধা কেড়ে নেওয়া এবং তারা যদি তাদের ইচ্ছে মত আচরণ বা ব্যবহার করে ।

৬. শাসনের তীব্রতা অন্যায়ের সমপরিমান /সমান হওয়া উচিত।
   - যদি অন্যায় গুরুতর হয়, তবে শাসন ও গুরুতর হওয়া উচিত। যদি অন্যায় ছোট হয়, তাহলে শাসনের পরিমান ও হালকা হওয়া উচিত।.

- যদি একটি শিশু একবার ভুল করে তবে এক মাসের জন্য কোনো বিশেষ সুযোগ সুবিধা কেড়ে নেওয়া উচিত নয়। একদিনের জন্য বিশেষ সুযোগ সুবিধা কেড়ে নেওয়া সঠিক হবে এবং যদি তার আচরনের কোনো পরির্বতন না হয় তাহলে সময় বাড়িয়ে দিন।

৭. যখন সম্ভব হয়, এমন একটি শাসন ব্যবস্তা তৈরী করুন যা খারাপ আচরণ করলে প্রজোয্য হবে।

- শাসন ব্যবস্থার এই পদ্ধতির লক্ষ্য হল একটি শিশু যেন তাদের অসদ আচরণ ঠিক করার দায়িত্ব তারা নিজেরাই নিতে সাহায্য পারে।
- উদাহরণস্বরূপ, সারা যদি তার মাকে খাবার তৈরির কাজে সাহায্য করতে পছন্দ করে, কিন্তু এই দিকে তার ভাই তার কাছে সাহায্যের জন্য ডাকলে সে তার ভাইয়ের উপর চিৎকার করে বসে। সারার মা তাকে বলেন যে, সে তার ভাইকে সাহায্য না করা পর্যন্ত তাকে রান্না কাজে সাহায্য করতে হবে না। অথবা, যদি পিটার টেবিলে আঘাত করে এবং জল ছড়িয়ে পড়ে, তার মা তাকে দিয়ে এটি পরিষ্কার করতে সাহায্য করতে বলবেন।

ছোট দলের আলোচনা

- এই পরামর্শ/ টিপ্সগুলির মধ্যে কোনটি আপনি ইতিমধ্যে আপনার সন্তানদের সাথে ব্যবহার করেছেন?
- এই পরামর্শ/ টিপ্সগুলির মধ্যে কোনটি সম্পর্কে আপনি কখনও ভাবেননি বা শোনেননি?
- প্রথম থেকে শুরু করে শেঠের গল্প আবার পড়ুন। প্রতিটি ধাপের মধ্য দিয়ে যান এবং ঐ পরিস্থিতিতে শেঠের বাবা ভিন্নভাবে কী কিছু করতে পারতেন, যদি পারতেন তাহলে কি করতে পারতেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।

ব্যক্তিগতভাবে বা কোনো সংগীর সাথে ভাবুন/ চিন্তা করুন

- আপনার সন্তাননেরা কি এমন কোনো কাজ করে যা আপনাকে সত্যিই পাগল করে তোলে? আপনার সন্তানদের শাসন করার আগে আপনি শান্ত হওয়ার জন্য কোন বাস্তবিক বিষয়গুলো চিন্তা করতে পারেন?
- আপনি আপনার সন্তানদের দেখাতে বা বুঝাতে সাহায্য করেন যে আপনি তাদের শাসন করেন কারণ আপনি তাদের অনেক ভালবাসেন?
- আপনি ভবিষ্যতে আপনার সন্তানদের শাসন করার সময় নতুন কিভাবে শাসন করবেন তা চিন্তা করুন?

শারীরিক শাস্তির বিকল্প উপায়

বড় দলের আলোচনা

মাঝে মাঝে পরিস্থিতি অনুযায়ী একটি ছোট শিশুকে (২-১০ বছর বয়সী) থাপ্পর দেওয়া উচিত/ উপযুক্ত। মারা বা গায়ে হাত দেওয়া একটি শিশুকে মানসিক কষ্ট দেওয়া থেকে আলাদা। আপনি যখন একটি শিশুকে মারধর করেন, তখন আপনি নিজে শান্ত না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন, তখন শিশুদের আলাদা জায়গায় নিয়ে যান, এবং কেন আপনি তাদের মেরেছেন বা গায়ে হাত তুলেছেন তা ব্যাখ্যা করুন এবং তারপরে তাদের মারধর করুন। অন্যের সামনে শিশুকে কখন মারবেন না। এটি তার জন্য অসস্থিকর/ বিব্রতকর হতে পারে এবং তাদের মনে তিক্ততা ও সৃষ্টি হতে পারে। আঘাত করার পরে, আপনার তাদের জরিয়ে ধরা বা আলিঙ্গন করা উচিত এবং তাদেরকে আপনি যে ভালবাসেন তা তাদের বুঝানো বা অনুভব করানো উচিত। **ভালবাসার মাধ্যমে শাসন** করলে ভবিষ্যতে তাদের আচরণের অনেক পরিবর্তন হবে। শিশুদেরকে শারীরিক আঘাত বা রাগ দেখিয়ে তাদের শাসন করা ঠিক না। তাদের সাথে নম্রতার সাথে ব্যবহার করা হলে, শিশুরা নেতিবাচক আচরণ করা শুরু করে এবং তারা বাধ্য হওয়া শুরু করে এবং তারা নিরাপত্তা অনুভব করে। আপনি যদি একটি শিশুকে প্রায়ই মারধর করেন, তাহলে তাদের হৃদয় কঠিন এবং বিদ্রোহী হয়ে উঠতে পারে।

ছোট দলের আলোচনা

- শারীরিক শাস্তি ব্যবহার করা ছাড়াও আপনার সন্তানদের শাসন করার আরও কিছু উপায় কী?

বড় দলের কার্যকলাপ

সাহায্যকারী নির্দেশনা: ভিজ্যুয়াল এইড *থেকে প্রতিটি নাটক কেটে ফেলুন – শাসন করার বিকল্প উপায়গুলি বিভিন্ন জুটিকে নাটকের মাধ্যমে অভিনয় করতে বলে /প্রতিটি নাটকের পরে, প্রশ্নের উত্তর দিন এবং সেই পরিস্থিতিতে কি রকম ব্যবহার করা যেতে পারে এমন শাসন করার বিকল্প উপায় ব্যাখ্যা করুন।*

আপনার সন্তানকে শাসন করা মানে শুধু তাকে আঘাত করা নয়। শারীরিক শাস্তিই শিশুদের শাসন করার একমাত্র উপায় নয়। শারীরিক শাস্তির জন্য এখানে কিছু ভাল বিকল্প উপায় রয়েছে যা আরও কার্যকর হতে পারেঃ

নাটক ১ – *একটি সহায়ক কাজ দেওয়া হল*

শিশুটি মেঝেতে প্লেট দিয়ে বারি দিয়ে শব্দ করছে,এবং তার মায়ের কাছে খাবার দাবি করছে। **মা শিশুটিকে ডাকলেনঃ** এবং বললেন "তুমি শব্দ করা বন্ধ করো। তুমি আমাদের খাবারের জন্য পানি এনে আমাদের সাহায্য করতে করো।"

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

১. অগ্রহণযোগ্য আচরণের পরিবর্তে শিশুকে একটি **সুবিধা জনক** কাজ দিন।
বিশেষ করে ছোট শিশুদের জন্য, আপনি আপনার সন্তানের অসঙ্গত ও বিরক্তিকর আচরণের পরিবর্তন করতে হলে তাকে কিছু ইতিবাচক কার্যক্রমের সাথে যুক্ত করাতে হবে যেমন পিতামাতা বা ভাইবোনকে সাহায্য করা বা এমন কিছু করা যা আপনি জানেন যে তারা করতে পছন্দ করে। এখনই যথাযথ সময় আপনি আপনার সন্তানকে জানান যে আপনি তাদের এমন আচরণ/ ব্যবহার পছন্দ করেন না।

নাটক ২ – *দৃঢ় অসম্মতি এবং স্পষ্ট প্রত্যাশা*

শিশুটি কলমের ঢাকনা খুলে চারদিকে ছুঁড়ে ফেলে দিচ্ছিলো।
মা শিশুটিকে বলেছেন: 'এটি তোমার বোনের কলম তোমার ব্যবহার করার জন্য নয়। তুমি যদি কারো কাছ থাকে কিছু ধার করো,তাহলে আমি আশা করি যে তুমি সেটির যত্ন নিবে। এখনি তুমি কলমের ঢাকনাগুলি রাখো এবং সেগুলিকে বাক্সে ভিতর ভরে রাখো।'

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে তার সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

২. **তীব্র অসম্মতি** প্রকাশ করুন (সন্তানের চরিত্রকে আক্রমণ না করে)।
উদাহরণস্বরূপ, ছোট শিশুরা তাদের ব্যবহারে কড়া ভাবে তাকানো, এবং সব বিষয়ে কড়া জবাব দিতে পারে, কারন তারা সবার কাছ থাকে ভালবাসা পেতে চায়। আপনারা আপনাদের আচরণের উপর মনোযোগ দিন এবং সন্তানের সম্পর্কে কঠোর বা নেতিবাচক শব্দ ব্যবহার করবেন না। এমন কিছু বলুন, 'যখন তুমি ঐ কাজটি করো, আপনি (আচরণ বর্ণনা করেন) তখন তোমার ঐ কাজটি আমি পছন্দ করি না।

৩. **বিশেষ অধিকার কেড়ে নিন।**
উদাহরণস্বরূপ, আপনি একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য একটি শিশুর কাছ থেকে একটি খেলনা নিতে পারেন বা তাকে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য টিভি দেখতে না দিতে পারেন। মনে রাখবেন, সময়ের দৈর্ঘ্যটি আচরণের গুরুতরতার সাথে মিল রেখে পরিবর্তন করা দরকার এবং মনে রাখতে হবে তাদের বয়সের সাথে যেন উপযুক্ত হয়।

নাটক ৩ – *দেখান যে শিশুটি যা করেছে তার জন্য সে কীভাবে দায়িত্ব নিতে পারে।*

ঘটনাক্রমে,**শিশুটি** দোকানে যেয়ে কিছু একটা জিনিস ভেঙ্গে ফেলেছে।
মা শান্তভাবে বললেন: 'টুকরোগুলো তুলে নাও,চল আমরা দোকানদারের কাছে যাই এবং তোমাকে তার কাছে ক্ষমা চাইতে হবে। তারপর আমি এর জন্য অর্থ প্রদান করব।

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে তার সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

৪. সন্তানকে দেখান যে সে যা করেছে তার জন্য **সে কীভাবে দায়িত্ব নিতে পারে**।
উদাহরণস্বরূপ, যদি কিছু ভেঙ্গে যায় বা সে যদি কিছু নোংরা করে (এমনকি যদি এটি উদ্দেশ্যমূলক নাও হতে পারে) শিশুকে সেই ভাঙ্গা জিনিস গুলো ঠিক করতে বা পরিষ্কার করতে বলেন। এটি শিশুকে এমন সমস্যাগুলি সমাধান করতে শেখায় যা তারা নিজেরাই তৈরির জন্য দায়ী। (উদাহরণ: অ্যাডাম তার ছোট ভাইকে মাঠে ধাক্কা দেয়। তার বাবা তাকে তার ভাইকে উঠতে সাহায্য করতে বলে, সে আঘাত পেয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে বলে এবংসে যেন তার ভাইকে বলে সে দুঃখিত।)

নাটক ৪ – *একটি পছন্দকরার সুযোগ দিন, ফলাফল প্রয়োগ করুন এবং সন্তানকে পরিণতি ভোগ করতে দিন*

মা বাজারে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হচ্ছে।
শিশুটি জিজ্ঞাসা করে: 'মা, আমিও কি যেতে পারি?'
মা বলেছেন: 'গতবার তুমি খারাপ আচরণ করেছিলে এবং একটি নতুন গাড়ির জন্য চিৎকার করেছিলে যখন আমরা খেলনার দোকান দিয়ে যাচ্ছিলাম। তুমি এই সময় আসতে পারো, কিন্তু তোমাকে একটি পছন্দ করতে হবে, কান্নাকাটি না করে ভালোভাবে যেতে হবে বা পরের বার তোমাকে বাড়িতে থাকতে হবে। তুমি কি বুঝতে পেরেছো?'
বাজারে যাওয়ার পথে খেলনার দোকানে একটি নতুন গাড়ির জন্য **চিৎকার করছে শিশু**। **মা** তাকে শান্তভাবে বাড়িতে নিয়ে যায়।

পরের দিন **মা** বাজারে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হন।
শিশুটি তার কাছে দৌড়ে এসে বলে: 'আমি কি তোমার সাথে আসতে পারি?'
মা বলেছেন: 'না-গতকাল তোমাকে একটা পছন্দ করতে বলা হয়েছিলোঃ ভালো আচরণ করা বা পরের বার বাড়িতে থাকা। তুমি গতকাল খারাপ আচরণ করেছিলে তাই আজ তোমাকে ঠাকুমার সাথে বাড়িতে থাকতে হবে। ভালো আচরণ করলে হয়তো আরেকদিন নিয়ে যাবো।'

বড় দলের আলোচনা

- তার মা কীভাবে সন্তানকে শাসন করেছিলেন?
- কোন বয়সের শিশুদের জন্য এই ধরনের শাসন ব্যবহার করা সবচেয়ে উপযুক্ত?

৫. **অন্যদের থেকে শিশুকে আলাদা করুন** – 'সময় শেষ'।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি শিশুকে একটি চেয়ার, রুম বা এলাকায় একা রাখতে পারেন যেখানে সে বিবেচনা করতে পারে যে সে কী করেছে এবং কী কারনে এটি ভুল ছিল। এটি শিশুকে শান্ত হতে এবং আত্ম-নিয়ন্ত্রণ অর্জন করতে দেয়। তারপরে শিশুদের সাথে কথা বলার জন্য কয়েক মিনিট সময় নিন যাতে সে বুঝতে পারে যে সে কী করেছে, কেন এটি ভুল ছিল এবং ভবিষ্যতে সে যে অন্য সিদ্ধান্ত নিতে পারে। মনে রাখবেন, এটি শিশুর বয়সের সমান শাসনের মিনিটে করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, একটি ৬ বছর বয়সী শিশুকে ৬ মিনিটের জন্য কোণে বসাতে হবে।

৬. **একটি পছন্দ করতে দিন** – গ্রহণযোগ্য আচরণ বা একটি পরিণতি/সীমাবদ্ধতা।

মূল বিষয় হল শিশুকে কোনটি সঠিক এবং ভুল নির্বাচনের ফলাফলের মধ্যে একটি পছন্দ করতে দেওয়া। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে ফলাফলটি সুনির্দিষ্ট, বাস্তবসম্মত এবং ক্ষতিকারক নয়, তবে এমন কিছু যা শিশুটি মিস করবে বা ঘটতে চাইবে না। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার শিশু যদি দাঁত ব্রাশ না করে তবে আপনি তাকে এখনই দাঁত ব্রাশ করার জন্য বলেন বা সারাদিন যেন মিষ্টি না খায় তার বিকল্প দিতে পারেন। এটি সব বয়সের জন্য কাজ করে।

৭. শিশুকে তাদের আচরণের **স্বাভাবিক পরিণতি ভোগ করতে দিন।**

উদাহরণস্বরূপ, যদি একটি শিশু তার জিনিসপত্রের যত্ন না নেয়, তাহলে স্বাভাবিক ফলাফল হল সেগুলি বেশি দিন টিকে থাকবে না। অথবা, যদি একটি শিশু একটি পছন্দের খেলনাকে ফেলে দিলে এবং সেটি যদি না তোলে, স্বাভাবিক ফলাফল হতে পারে যে এটি হারিয়ে যেতে পারে। প্রাকৃতিক পরিণতি শিশুদের দায়িত্ব নিতে শিক্ষা দিতে পারে। এটি বয়স্ক শিশুদের ক্ষেত্রে সবচেয়ে কার্যকর।

ছোট দলের কার্যকলাপ বা একটি সঙ্গীর সঙ্গে করুন (১ নাম্বার বিষয়টি মুছে ফেলুন)

৪. বাড়িতে আপনার সন্তানদের সাথে এমন একটি পরিস্থিতির কথা চিন্তা করুন যখন তারা প্রায়ই অবাধ্য হয় বা খারাপ আচরণ করে।
৫. একটি পরিস্থিতি বেছে নিন এবং শারীরিক শাস্তির জন্য ভালো বিকল্প উপায়ের কথা ভাবুন। সেই পরিস্থিতিতে নতুন কৌশল ব্যবহার করে একটি নাটিকা করতে প্রস্তুত করুন। দলের বাকিদের জন্য ভূমিকা করান।
৬. দলের সকলের উদ্দেশ্যে নাটিকাটি করুন।

পূনঃমূল্যায়ন

বড় দলের আলোচনা

সাহায্যকারী নির্দেশাবলী: *এই মডিউলের কোন ধারণাগুলি লোকেরা মনে রাখে এবং তারা যা শিখেছে তা কীভাবে ব্যবহার করার পরিকল্পনা করে তা দেখতে সময় নিন। এমন কিছু বিষয় থাকতে পারে যা আপনাকে আবার পর্যালোচনা করতে হবে। পাঠের শেষে আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত করার জন্য সময় নিন যাতে তারা তাদের সন্তানদের পথ দেখাতে এবং আজকের পাঠটি প্রয়োগ করতে তাদের সাহায্য করে।*

এই মডিউলে, আমরা বিভিন্ন কৌশল এবং নীতি নিয়ে আলোচনা করেছি।

- শাসন/ শৃঙ্খলা সম্পর্কে কোন কৌশল বা নীতিগুলি আপনার মনে আছে?
- কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে সহায়ক হয়েছে?
- আপনি আরো কি করার চেষ্টা করতে চান? আপনি আর কি করতে চান না?
- আপনি যখন এই কৌশলগুলি ব্যবহার করবেন তখন আপনি আপনার সন্তানের মধ্যে কী পরিবর্তন দেখতে পাবেন?
- আপনাকে কী এই কৌশলগুলি ব্যবহার করতে এবং আপনার সন্তানদের মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে আল্লাহ্‌র উপর নির্ভর করতে সাহায্য করবে?

আমরা যখন আমাদের সন্তানদের শাসন করি, তখন আমরা তাদের নির্দেশনা দিই এবং আল্লাহ্‌র জীবনযাপন করার জন্য তাদের সংশোধন করি। আল্লাহ্‌র অনুশাসন ও ভালবাসা দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়,শাসন কার্যকর হওয়ার জন্য, আমরা আমাদের সন্তানদের যেভাবে শাসন করি তাতে আমাদের

অবশ্যই ধারাবাহিকতার এবং বুদ্ধিমানের সাথে করতে হবে যাতে তারা তিক্ত বা বিরক্ত না হয়। যে শিশুরা আল্লাহ্‌র উপায়ে কাজ করতে শেখে তারা আল্লাহ্‌র রহমত পায়,এবং তারা সম্প্রদায় এবং তাদের পরিবারের জন্য রহমতের পাত্র হয়।