AS-SUNNAI
Health Care

বাচ্চাদের কথা শিখতে দেরি হলে করণীয়

শিশুদের রুকইয়াহ
স্পিচ ডিলে ও অটিজম

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

বাচ্চাদের কথা শিখতে দেরি হলে করণীয়

স্পিচ ডিলে ও অটিজমে শিশুদের জন্য রুকইয়াহ নির্দেশিকা

পূর্বকথা

বিসমিল্লাহ! অনেক বাচ্চাদের দেখা যায়, অন্যদের তুলনায় কথা বলার বয়স পার হয়ে যাচ্ছে, কিন্তু অল্প দুই-একটা শব্দ বাদে কিছুই বলছে না। কিংবা শুরুতে একটু একটু বলা শিখছিল, পরে হঠাৎ বন্ধ হয়ে গেছে। এরকম সমস্যা নিয়ে গ্রুপে অনেক পোস্ট আসে। ইদানীং যদিও একটু কম, আগে অনেক বেশি আসতো। তো সেদিন এক আরবি চ্যানেলে এব্যাপারে কিছু পরামর্শ পেলাম। সবার সুবিধার্থে নিজ ভাষায় অনুবাদ করে দিচ্ছি। আর হ্যাঁ! অবশ্যই এখানে প্রয়োজনীয় কম-বেশ করা হবে।

উল্লেখ্য, ছোট-বড় সবার তোতলামির সমস্যাতে এবং জিন বা জাদুর কারণে কথা বন্ধ হয়ে গেলে তখনও এই রুকইয়াটা বেশ উপকারী।

অটিস্টিক শিশুদের দ্রুত মানসিক-শারীরিক উন্নতির জন্যও একই নিয়মে এই রুকইয়াটি করতে পারেন।

প্রথমতঃ বদনজরের রুকইয়াহ করুন

বাচ্চাদের অনেক সমস্যার পেছনেই বদনজরের কারণ থাকে। তাই বাচ্চাদের রুকইয়ার নিয়ম অনুসরণ করে প্রতিদিন ২-৩ বার রুকইয়া করুন। এভাবে অন্তত সপ্তাহানেক রুকইয়াহ চালু রাখুন। যদি সমস্যা একদম ভাল হয়ে যায়, তাহলে তো আলহামদুলিল্লাহ। নইলে নিচে বলা দ্বিতীয় নিয়ম অনুসরণ করুন। আগে বাচ্চার জন্য বদনজরের রুকইয়াহ করে থাকলে এবার ২-১দিন করার পরেই দ্বিতীয় আমলটা শুরু করে দিতে পারেন।

দ্বিতীয়তঃ এই সমস্যায় রুকইয়াহ করবেন যেভাবে

একটা পাত্রে পর্যাপ্ত পানি নিয়ে নিচের আয়াত এবং সূরাগুলো পড়ুন-

সূরা ফাতিহা – ১ বার

সূরা ইখলাস – ৩ বার

আয়াতুল কুরসি – ৭ বার

সূরা নূর; ৩৫ নং আয়াত – ৭ বার

সূরা সদ; ৪২নং আয়াত – ৭ বার

সূরা ত্বহা; ২৫-২৮ আয়াতে উল্লেখিত দোয়া – ‘৭০ বার’

সূরা আর-রহমানের ১-৪ আয়াত – ‘৭০ বার’

এসব পড়ুন আর মাঝেমাঝে পানিতে ফুঁ দিন। জমজমের পানি হলে সবচেয়ে ভাল, নইলে বৃষ্টির পানি, নইলে স্বাভাবিক পানযোগ্য পানি হলেও চলবে।

পড়ার সময় সংখ্যায় অল্প কমবেশ হলে চিন্তার কিছু নেই। চাইলে এর সাথে আপনি আরও কিছু আয়াত, সূরা বা দোয়া পড়তে পারেন। যেমন, রুকইয়ার আয়াত ও দোয়ার পিডিএফ থেকে ছোট ছোট ৫-৭টা দোয়া পড়া যায়।

এরপর আপনার করণীয়

১. এই পানি প্রতিদিন দুই-তিন বেলা পান করাবেন।

২. উল্লেখিত আয়াতগুলো কয়েকবার করে পড়ে প্রতিদিন অন্তত ১০মিনিট রুকইয়াহ করবেন।

এভাবে লাগাতার অন্তত ৪০দিন রুকইয়াহ করুন। প্রস্তুত করা রুকইয়ার পানি শেষ হয়ে গেলে নতুন করে আবার পড়ে নিবেন। পাশাপাশি নিচের বিষয়গুলোও খেয়াল রাখুন।

নোট

অবশ্যই স্মার্টফোন, টিভি, কার্টুন কিংবা মুভির মত মেধা বিকাশে প্রতিবন্ধক ও ক্ষতিকর বিষয়াদি থেকে শিশু সন্তানকে দূরে রাখবেন। চিকিৎসকদের পরামর্শ অনুযায়ী অন্যান্য ট্রেইনিং চালু রাখবেন।

এসবের পাশাপাশি কথা শিখাতে চেষ্টা করুন, আর প্রতিদিন দোয়া করতে থাকুন। সুস্থতার নিয়তে মাঝেমাঝে সাদকাহ করুন। আল্লাহ চায়তো যথেষ্ট উপকার পাবেন। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ কারও পরামর্শ নিয়ে রুকইয়ার মেয়াদ আরও বাড়িয়ে নিন। আপনার রুকইয়াহ করার অভিজ্ঞতা অন্যদের সাথে শেয়ার করতে ভুলবেন না। হয়তো কোনো একজন এর দ্বারা উপকৃত হবে।

তিলাওয়াতের সুবিধার্থে আয়াতসমূহ

১. সূরা ফাতিহা – ১ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٢﴾ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ﴿٧﴾

২. সূরা ইখলাস – ৩ বার

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ﴿٤﴾

৩. আয়াতুল কুরসি – ৭ বার

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

৪. সূরা নূর; ৩৫ নং আয়াত – ৭ বার

* ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌۢ ﴿٣٥﴾

৫. সূরা সদ; ৪২নং আয়াত – ৭ বার

ٱرْكُضْ بِرِجْلِكَ ۖ هَٰذَا مُغْتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾

৬. সূরা ত্বহা; ২৫-২৮ আয়াতে উল্লেখিত দোয়া – ‘৭০ বার’

قَالَ رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِىٓ أَمْرِى ﴿٢٦﴾ وَٱحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِى ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا۟ قَوْلِى ﴿٢٨﴾

৭. সূরা আর-রহমানের ১-৪ আয়াত – ‘৭০ বার’

ٱلرَّحْمَٰنُ ﴿١﴾ عَلَّمَ ٱلْقُرْءَانَ ﴿٢﴾ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ ﴿٣﴾ عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ ﴿٤﴾

AS-SUNNAI
Health Care

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464