

রমজান এবং স্মৃতিভ্রংশ

"হে ঈমানদারগণ! তোমাদের উপর রোজা ফরজ করা হয়েছে যেমনটি তোমাদের পূর্ববর্তীদের উপর নির্ধারিত হয়েছিল, যাতে তোমরা আত্ম-সংযম অবলম্বন করতে পার" (কুরআন ২: ১৮৩)।

স্মৃতিভ্রংশ বন্ধুত্বপূর্ণ কেইগলেতে, আমরা জানি মুসলিম পরিবারগুলোর জন্য এটা একটা গুরুত্বপূর্ণ সময়। যখন মুসলিমরা দিনের বেলা রোজা পালন করে; রাতে অতিরিক্ত প্রার্থনায় ব্যস্ত থাকে। যখন ধর্ম সংক্রান্ত কাজ পরিবারের যত্নশীলদের জন্য ফলপ্রসূ হতে পারে, তখন তা বিভ্রান্তিকর হতে পারে স্মৃতিভ্রংশের সাথে বসবাসকারী আত্মীয়দের জন্য - যারা অবশ্যই রোজা থেকে অব্যাহতি পেয়েছেন।

সাহরী এবং ইফতার

সাহরী খাওয়ার জন্য উঠা, এবং ইফতারের আগ পর্যন্ত না খেয়ে থাকা, অসময়ে রান্না করা এবং খাওয়ার ব্যাপারটা আপনার স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত আত্মীয়কে বিভ্রান্ত করতে পারে। তাদেরকে মনে করিয়ে দিন যে আপনি সাহরী এবং ইফতারে করছেন। তারা যদি উঠতে চান এবং সম্পূর্ণ হতে চান তাহলে হতে দিন। তারা রোযা রাখতে চাইলে তাকে রোযা রাখতে দিন, তবে তারা যদি দিনে খেতে চান তবে তাদেরকে খেতে দিন, কারণ তাদের উপরে রোযা ফরজ নয়।

প্রার্থনা

ঘরে বসে নামাজ পড়া রমজানের নিয়ামতের মধ্যেই রয়েছে। যদি স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত আত্মীয় আপনার প্রার্থনায় ব্যাঘাত ঘটান, তাদেরকেও প্রার্থনায় সম্পৃক্ত হতে এবং সন্তি উপভোগ করতে দিন। দয়া করে তাদের ভুল শুধরে দিয়ে বিভ্রান্ত করবেন না।

কোরআন তিলাওয়াত করা

স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত আপনার আত্মীয় যদি আগের মতো কুরআন পড়তে না পারেন, তবে তিলাওয়াত শুনতে পারেন এমন অডিও সরঞ্জামগুলিতে তিলাওয়াত বাজান, যেমন একটি স্মার্টফোন বা এমপি থ্রি প্লেয়ার। অথবা আরো ভালো হয়, তিলাওয়াত শুনতে শুনতে তাদের পছন্দের তিলাওয়াতকারীর ইউটিউব ভিডিও দেখানো, যেটা আরো বেশী উপকারে আসবে।

যিকির

যিকিরে ব্যবহৃত বাক্যাংশগুলি স্মরণে রাখতে এবং স্মরণ করতে পারাটা স্মৃতিভ্রংশের রোগীকে সাহায্য করতে পারে। ক্লিকার, প্রার্থনা জপমালা (একটি তাসবীহ) ব্যবহার করে বা কেবল নিজের আঙ্গুলের সাহায্যে যিকির করা যেতে পারে। প্রার্থনার পুনরাবৃত্তি এবং প্রার্থনায় স্মৃতিচারণ আপনার স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত আত্মীয়তাকে স্বাচ্ছন্দ্য দিতে পারে।

ঈদ এর দিন

ঈদ হলো পরিবার, সুখ, খাবার, উপহার এবং আনন্দের সমন্বিত একটি সময়। স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তির পরিবারের সদস্যদের সাথে शामिल হওয়ার জন্য কিছু সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। এই প্রক্রিয়াটির ব্যবস্থাপনা করতে পারলে আপনি তাদেরকে ঈদের নামাজের সাথে शामिल করতে পারেন। কেউ যদি উল্লেখযোগ্য ভাবে স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে তারা বিভ্রান্ত হয়ে পড়তে পারেন অথবা বাড়ির লোকের সাথে বিরক্ত হতে পারেন, বিশেষত তারাও কোলাহল করতে চান, যা পরিবারগুলো একসাথে হলে করে থাকে।

ডিমেনশিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে ঈদ সম্পর্কে স্মরণ করিয়ে দেওয়া জরুরি, উপহার দেওয়ার মতো ছোট জিনিসগুলিতে তাদের সহায়তা করুন, তাদের ছোটবেলার ঈদ নিয়ে কথা বলুন। তাদের ঈদের ইসলামিক তাৎপর্য সম্পর্কে শুনতে দিন যাতে তারা পুরোন দিনের স্মৃতিচারণ করতে পারেন।

