

শুদ্ধাচার

মহাজাতক

ধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে শুদ্ধাচার আর
অধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে দুরাচার ।
আপনার আচারই বলে দেবে আপনি
ধার্মিক, না অধার্মিক । আসলে ধার্মিক
যেমন দুরাচারী হতে পারে না, তেমনি
দুরাচারীও কখনো ধার্মিক বলে গণ্য
হতে পারে না ।

শুদ্ধাচারী হতে হলে প্রথম প্রয়োজন
ব্যক্তির আচার-আচরণে করণীয়-বর্জনীয়
সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা । বর্তমান
সংকলনে এ ধারণাগুলোই দেয়ার চেষ্টা
করা হয়েছে—সুস্পষ্টভাবে, সাবলীল
ভাষায় । এগুলো আন্তরিকতার সাথে
যিনিই অনুসরণের চেষ্টা করবেন,
নিঃসন্দেহে তিনি হয়ে উঠবেন
পরিশীলিত ভালো মানুষ । তিনিই হয়ে
উঠবেন শুদ্ধাচারী ।

পড়ুন । পরিবার থেকে শুরু হোক
শুদ্ধাচার চর্চা । ছড়িয়ে পড়ুক সমাজে ।

আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক

আসসালামু আলাইকুম

শুদ্ধাচার

শুদ্ধাচার

মহাজাতক



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

শুদ্ধাচার

মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৯৩৫৫৭৫৬, ০৯৬১৩-০০২০২৫

০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

E-mail : info@quantummethod.org.bd

গ্রন্থস্বত্ব

লেখক

প্রথম প্রকাশ

অমর একুশে গ্রন্থমেলা

ফেব্রুয়ারি ২০২০

মুদ্রাকর

প্রজ্ঞাপ্রকাশ

ইসলাম ভবন (২য় তলা)

৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৪০০ টাকা

ISBN : 978-984-34-7714-9

Shuddhachar

(Etiquette and Manners)

By : Mahajataq

Published by

Quantum Foundation

quantummethod.org.bd

Price : \$25

উৎসর্গ

মানবজাতিকে
শুদ্ধাচার শিখিয়েছেন
যে মহামানবেরা
তাদের স্মরণে

সূচিপত্র

| | |
|---|-----------|
| পরিবারে | ১৫ |
| শুরু করণ পরিবার থেকে | ১৬ |
| বাসায় | ১৮ |
| মা-বাবা, অভিভাবক ও বয়োজ্যেষ্ঠদের সঙ্গে | ২১ |
| দাম্পত্য জীবনে | ২৮ |
| সন্তান লালনে | ৩৩ |
| তারুণ্যে | ৩৮ |
| বিয়ে | ৪৩ |
| বিয়ের আনুষ্ঠানিকতায় বর্জনীয় | ৪৮ |
| বিয়ের অনুষ্ঠানে প্রার্থনা | ৪৯ |
| ঘরোয়া পরিবেশে | ৫০ |
| প্রতিবেশীর সঙ্গে | ৫১ |
| গৃহকর্মী/ অধীনস্থদের সঙ্গে | ৫৪ |
| রান্নাঘরে | ৫৮ |
| বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারে | ৫৯ |
| ভাড়াটিয়া হিসেবে | ৬২ |
| বাড়িওয়ালা হিসেবে | ৬৩ |
| সিঁড়ি বা লিফটে | ৬৪ |
| গ্যারেজে | ৬৬ |
| দৈনন্দিন জীবনে | ৬৭ |
| সালাম ও কুশল বিনিময়ে | ৬৮ |
| পোশাক-প্রসাধনে | ৬৯ |
| সময়ানুবর্তিতায় | ৭১ |
| নিয়ম অনুসরণে | ৭২ |
| চলাফেরায় | ৭৩ |
| আমানত রক্ষায় | ৭৭ |
| কথোপকথনে | ৭৮ |
| মুদ্রাদোষের ব্যাপারে সচেতন হোন | ৮৩ |
| জনসমাগমে | ৮৪ |
| জনবহুল স্থানে এড়িয়ে চলুন | ৮৫ |
| ফোনালাপ | ৮৮ |
| ফোনালাপে অনুসরণীয় | ৮৯ |
| ফোনালাপে অশুদ্ধাচার | ৯৮ |
| সামাজিক পরিমণ্ডলে | ৯৯ |
| প্রথম পরিচয়ে | ১০০ |
| নতুন পরিবেশে | ১০৩ |
| হোটলে/ রেস্টোরাঁয় | ১০৬ |
| উৎসবে-পার্বণে-বিশেষ দিবসে | ১১২ |
| খেলাধুলায় | ১১৫ |
| সুনাগরিক হিসেবে | ১১৭ |
| দেশপ্রেমিক হিসেবে | ১১৯ |

সূচিপত্র

| | |
|---|------------|
| আপ্যায়নে-আতিথেয়তায় | ১২১ |
| উপহার আদান-প্রদানে | ১২২ |
| অতিথি বা মেহমান হয়ে | ১২৪ |
| আতিথেয়তায় | ১২৮ |
| খাওয়ার সময় | ১৩১ |
| প্যাকেট খাবার গ্রহণ ও বিতরণে | ১৩৫ |
| প্রসঙ্গ : শিক্ষা | ১৩৭ |
| শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শ্রেণিকক্ষে | ১৩৮ |
| শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে | ১৪০ |
| শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষকের সাথে | ১৪২ |
| লাইব্রেরিতে | ১৪৩ |
| পরীক্ষা-সংক্রান্ত | ১৪৬ |
| হলে/ হোস্টেলে/ শিক্ষা আবাসিকে | ১৪৮ |
| সহপাঠী/ জুনিয়র-সিনিয়রদের সঙ্গে | ১৪৯ |
| বন্ধুত্বে | ১৫২ |
| শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষার্থীদের সাথে | ১৫৪ |
| শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ও সহকর্মীর সাথে | ১৫৯ |
| শিক্ষার্থীর অভিভাবক হিসেবে | ১৬১ |
| কর্মক্ষেত্রে | ১৬৪ |
| সাধারণভাবে অনুসরণীয় | ১৬৫ |
| কর্মী হিসেবে | ১৭৫ |
| প্রতিষ্ঠান প্রধান/ বস/ ম্যানেজার হিসেবে | ১৮০ |
| কর্মক্ষেত্রে বর্জনীয় | ১৮৫ |
| ছুটির দিনে | ১৮৮ |
| ইন্টারভিউয়ে পোশাক নির্বাচন | ১৮৯ |
| অবসর জীবনে | ১৯০ |
| সজ্জাচার | ১৯২ |
| দায়িত্ব পালনে | ১৯৩ |
| সাংগঠনিক আলাপে | ১৯৪ |
| লিডার/ সেবক হিসেবে | ১৯৬ |
| কর্মী হিসেবে/ সহকর্মীদের সাথে | ১৯৭ |
| বৈঠক পরিচালনাকারী হিসেবে | ১৯৮ |
| বৈঠকে অংশগ্রহণকারী হিসেবে | ২০০ |
| আলোচনা-অনুষ্ঠানে | ২০২ |
| দর্শক-শ্রোতা হিসেবে | ২০৩ |
| উদ্যোক্তা-আয়োজক হিসেবে | ২০৬ |
| আলোচক-সম্বলক হিসেবে | ২০৮ |
| মঞ্চ থাকা কালে ও আলোচনার ক্ষেত্রে বর্জনীয় | ২১২ |
| প্রযুক্তি ব্যবহারে ১ ॥ মোবাইল ফোন | ২১৩ |
| সাধারণভাবে করণীয় | ২১৪ |
| প্রযুক্তি ব্যবহার করণ শুধু প্রয়োজনে | ২১৫ |

সূচিপত্র

| | |
|--|------------|
| বেশি কথা মোবাইলে, কান যাবে অকালে | ২১৫ |
| মোবাইল ক্যামেরায় ছবি তোলা | ২১৭ |
| জানুন মোবাইল ফোনের ক্ষতিকর দিক | ২১৮ |
| রেডি়েশন থেকে বাঁচতে | ২২০ |
| মোবাইল : দুর্ঘটনা এড়াতে করণীয় | ২২২ |
| প্রযুক্তি ব্যবহারে ২ ॥ টিভি ও কম্পিউটার | ২২৩ |
| টিভি দেখায় | ২২৪ |
| শিশুদের জন্যে গাইডলাইন | ২২৬ |
| সন্তানের টিভি আসক্তি কমাতে | ২২৭ |
| প্রযুক্তিপণ্য কখনোই আপনজনের বিকল্প নয় | ২২৯ |
| অফিসের কম্পিউটারে | ২৩০ |
| কম্পিউটার ব্যবহারে স্বাস্থ্য-সচেতনতা | ২৩১ |
| প্রযুক্তি ব্যবহারে ৩ ॥ ইন্টারনেট | ২৩২ |
| প্রয়োজন বুঝে ব্যবহার | ২৩৩ |
| ইন্টারনেট আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে | ২৩৪ |
| পোস্ট/ শেয়ার করার আগে ভাবুন | ২৩৪ |
| ই-মেইলের ক্ষেত্রে | ২৩৬ |
| নিরাপদ থাকুন | ২৩৭ |
| সচেতন হওয়ার সময় এখনই | ২৩৯ |
| দৈনন্দিন কেনাকাটায় | ২৪০ |
| ক্রেতা হিসেবে | ২৪১ |
| পণ্য দেখার ক্ষেত্রে | ২৪২ |
| দরদাম করায় | ২৪৩ |
| একাধিক ক্রেতা থাকলে | ২৪৪ |
| ক্রয়-আসক্তি থেকে নিজেকে বাঁচানোর জন্যে তিনটি প্রশ্ন | ২৪৪ |
| মূল্য পরিশোধে | ২৪৫ |
| বিক্রেতা হিসেবে | ২৪৮ |
| অনলাইন শপিং ॥ আপনি যখন বিক্রেতা | ২৫০ |
| অনলাইন শপিং ॥ আপনি যখন ক্রেতা | ২৫১ |
| ভ্রমণে-যানবাহনে | ২৫২ |
| যাত্রী হিসেবে | ২৫৩ |
| চালক/ সহযোগী/ কন্ডাক্টর হিসেবে | ২৬০ |
| পথচারী হিসেবে | ২৬৩ |
| অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে ॥ যাত্রী হিসেবে আপনার সচেতনতা | ২৬৪ |
| অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে ॥ চালক হিসেবে আপনার দায়িত্ব | ২৬৫ |
| দূরপাল্লার যাত্রায় করণীয় | ২৬৬ |
| বিমানযাত্রায় | ২৬৭ |
| নৌকা/ লঞ্চ/ স্টিমার/ জাহাজে | ২৭০ |
| নৌযান পরিচালনা ও ব্যবস্থাপনায় | ২৭১ |
| আনন্দ ভ্রমণে | ২৭৩ |
| ডাক্তার রোগী শুশ্রূষা | ২৭৭ |

সূচিপত্র

| | |
|--|------------|
| ডাক্তারের চেম্বারে/ হাসপাতালে | ২৭৮ |
| রোগী হিসেবে | ২৮০ |
| ডাক্তার হিসেবে | ২৮১ |
| চিকিৎসাসেবায় সহযোগী হিসেবে | ২৮৩ |
| সেবা-শুশ্রূষায় | ২৮৪ |
| রোগী দেখতে গিয়ে | ২৮৪ |
| কাউন্সেলিং বা পরামর্শসেবায় | ২৮৫ |
| মৃতের প্রতি | ২৮৭ |
| মৃতের সন্তান হিসেবে করণীয় | ২৮৭ |
| ইসলাম ধর্মের আলোকে মৃতের জন্যে আরো কিছু করণীয় | ২৮৯ |
| যে কাজে মৃতের কোনো উপকার হয় না | ২৯০ |
| মৃতের জন্যে প্রার্থনা | ২৯১ |
| ইবাদতে | ২৯২ |
| ওযু | ২৯৩ |
| নামাজ | ২৯৫ |
| আল কোরআন পাঠে | ৩০০ |
| মসজিদে | ৩০৩ |
| মসজিদ বা উপাসনালয়ে বর্জনীয় | ৩০৫ |
| সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন | ৩০৬ |
| রমজানের ধর্মীয় তাৎপর্য | ৩০৭ |
| মাহে রমজানে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি | ৩০৭ |
| রমজানে খাবার মেন্যু ॥ ইফতারে | ৩০৮ |
| রমজানে খাবার মেন্যু ॥ সেহরিতে | ৩০৯ |
| ইফতারের আগে পালনীয় | ৩১০ |
| সেহরির পরে করণীয় | ৩১০ |
| বর্জন করণ ইফতার ও সেহরি পার্টি | ৩১১ |
| রোজার শারীরিক উপকারিতা | ৩১২ |
| রমজানে বর্জনীয় | ৩১৩ |
| ইবাদতের মৌসুম রমজান | ৩১৪ |
| আত্মশুদ্ধির পথে ধাপে ধাপে | ৩১৫ |
| এতেকাফের চেয়েও সওয়াবের | ৩১৬ |
| আল্লাহ-সচেতনতা (তাকওয়া) ॥ রোজার মূল লক্ষ্য | ৩১৭ |
| হজ | ৩১৮ |
| পবিত্র ঈদুল ফিতরে | ৩১৯ |
| পবিত্র ঈদুল আজহায় | ৩২০ |
| পবিত্র ধর্মবাণীতে | ৩২২ |
| বেদ | ৩২৩ |
| শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা | ৩২৪ |
| ধর্মপদ | ৩২৫ |
| বাইবেল | ৩২৬ |
| আল কোরআন | ৩২৮ |
| আল হাদীস | ৩৩১ |

আসুন শুদ্ধাচারী হই

শুদ্ধাচার ভালো মানুষের ভূষণ। শুদ্ধাচারী মানুষই ভালো মানুষ। আসলে যা-কিছু ভালো, যা-কিছু কল্যাণকর তা-ই শুদ্ধ। যা-কিছু মন্দ, যা-কিছু অকল্যাণকর তা-ই অশুদ্ধ। যা-কিছু সত্য, সুন্দর ও শুভ তা-ই শুদ্ধ। যা-কিছু অসত্য, পঙ্কিল ও অশুভ তা-ই অশুদ্ধ। যা-কিছু ন্যায় ও মানবিক তা-ই শুদ্ধ। যা-কিছু অন্যায়, জুলুম ও অমানবিক তা-ই অশুদ্ধ। যা শুদ্ধ ও কল্যাণকর তা-ই ধর্ম আর যা অশুদ্ধ ও অকল্যাণকর তা-ই অধর্ম। ধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে শুদ্ধাচার আর অধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে দুরাচার। আপনার আচারই বলে দেবে আপনি ধার্মিক, না অধার্মিক। আসলে ধার্মিক যেমন দুরাচারী হতে পারে না, তেমনি দুরাচারীও কখনো ধার্মিক বলে গণ্য হতে পারে না।

শুদ্ধাচারী হতে হলে, ধার্মিক হতে হলে আপনাকে জানতে হবে ভালো-মন্দ সম্পর্কে, ন্যায়-অন্যায় সম্পর্কে, করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে। নৈতিকতার কষ্টিপাথরে যাচাই করে নিতে হবে প্রতিটি কথা ও কাজকে। আর নৈতিকতার কষ্টিপাথরে আচার-আচরণ বিশ্লেষণ করে করণীয়-বর্জনীয়গুলোকে সহজ ভাষায় লিপিবদ্ধ ও তা সবার কাছে পৌঁছে দেয়ার কাজটিই কোয়ান্টাম করছে গত সিকি শতাব্দী ধরে। নৈতিক সচেতনতা সৃষ্টির এই অবিরাম প্রয়াসের ধারাবাহিকতায় ফাউন্ডেশন ২০০৬ সাল থেকে মোট ১১ পর্বে পকেট ফোল্ডার আকারে প্রকাশ করে ‘শিষ্টাচার কণিকা’। তারপর একযুগেরও বেশি সময় ধরে পরিমার্জন ও পরিবর্ধনের ফসল হচ্ছে বর্তমান সংকলন ‘শুদ্ধাচার’।

সোনার বাংলা গড়ার প্রত্যয়ে ‘জাতীয় শুদ্ধাচার কৌশল’কে আমরা অভিনন্দন জানাই। স্বাভাবিকভাবেই শুদ্ধাচারী জাতি নির্মাণে শুদ্ধাচারের চর্চা শুরু হতে হবে পরিবার থেকে। কারণ ব্যক্তির শুদ্ধাচার চর্চার লালনভূমি তার পরিবার। পরিবারে শুদ্ধাচারের চর্চা

শুরু হলে তা ছড়িয়ে পড়বে চারপাশে, সমাজে। তার প্রভাব পড়বে জাতীয় জীবনে। ব্যক্তি, পরিবার এবং সমাজ শুদ্ধাচারী হলেই দুর্নীতি ও অনাচারমুক্ত স্বপ্নের সোনার বাংলা গড়ে উঠবে। সম্পদের সুষম বণ্টন হবে। সাধারণ মানুষ ক্রমবর্ধমান অর্থনৈতিক অগ্রগতি থেকে লাভবান হবে।

‘শুদ্ধাচারী’ হতে হলে প্রথম প্রয়োজন ব্যক্তির আচার-আচরণে করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা। বর্তমান সংকলনে এ ধারণাগুলোই দেয়ার চেষ্টা করা হয়েছে—সুস্পষ্টভাবে, সাবলীল ভাষায়। করণীয়-বর্জনীয়গুলো আন্তরিকতার সাথে যিনিই অনুসরণের চেষ্টা করবেন, নিঃসন্দেহে তিনি হয়ে উঠবেন পরিশীলিত ভালো মানুষ। তিনিই হয়ে উঠবেন শুদ্ধাচারী।

পরম করুণাময় আমাদের সহায় হোন।

পরিবারে

একজন মানুষের আসল রূপ প্রকাশ পায় পরিবারে, ঘরোয়া পরিবেশে। কিন্তু সাধারণভাবে ঘরেই শিষ্টাচারের অনুশীলন হয় সবচেয়ে কম। ঘরে যত শুদ্ধাচারী হবেন, সদাচারী থাকবেন, পরিবারে প্রশান্তি তত বাড়বে; বাইরেও আপনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সুন্দর আচরণ করতে পারবেন।

শুদ্ধাচারের এ পর্বে রয়েছে পরিবারে ও পারস্পরিক সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং আচরণের দিক-নির্দেশনাসহ আনুষঙ্গিক কিছু উদাহরণ।

শুরু করুন পরিবার থেকে

১.

প্রতিদিন সকালে ঘুম ভাঙতেই বলুন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা
প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ একটি সুন্দর দিনের জন্যে ।

২.

পরিবারে ছোট-বড় সবার সাথে সালাম বিনিময়ের অভ্যাস গড়ে তুলুন ।

৩.

বাসা থেকে বের হওয়ার সময় সম্ভব হলে মা-বাবা, স্বামী/ স্ত্রী এবং
অন্য সদস্যদের বলে বের হোন ।

৪.

বাসায় ফিরে আগে সবার খোঁজখবর নিন ।

৫.

ঘরে ঢুকেই বা কেউ ঘরে ফেরার সাথে সাথেই
কোনো অভিমান-অভিযোগ প্রকাশ করবেন না ।

৬.

যত ব্যস্ততাই থাকুক, দিনে অন্তত একবার পরিবারের সঙ্গে খাবার খান ।

৭.

পারিবারিক অনুষ্ঠানে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করুন ।

৮.

প্রত্যেকের ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে শ্রদ্ধা করুন । অনুমতি ছাড়া কারো
মোবাইল ফোন, ডায়েরি, চিঠি খুলে দেখবেন না ।

৯.

পরিবারে কোনো বিষয়ে বাড়াবাড়ি করবেন না । খুঁটিনাটি বিষয়ে
অনড় অবস্থান নেবেন না । নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় এসি চালানো,
ফুল স্পিডে ফ্যান ছাড়া, ফুল ভলিউমে গান শোনা, অন্ধকার ঘরে ঘুমানো,
অতিরিক্ত ঝাল খাওয়া ইত্যাদি ক্ষেত্রে প্রয়োজনে ছাড় দিতে আন্তরিক হোন ।

১০.

নিজের কাজ নিজে করার চেষ্টা করুন।
ঘরের কাজে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন।

১১.

পরিসর যত ছোটই হোক, পরিবার একটি সঙ্ঘ।
তাই অপরের সুবিধা-অসুবিধা বিবেচনায় রাখুন।

১২.

পারিবারিক বিষয়ে ঐকমত্যে পৌঁছতে চেষ্টা করুন।
মত না মিললেও অধিকাংশ সদস্যের মতামতকে
গুরুত্ব দিন এবং সেভাবে কাজ করুন।

১৩.

পরিবারের সদস্যদের বিশেষ দিনগুলো মনে রাখুন ও শুভেচ্ছা জানান।

১৪.

কাউকে হয় করে বা খোঁচা দিয়ে কথা, কূটতর্ক,
নেতিবাচক মন্তব্য পুরোপুরি বর্জন করুন।

১৫.

কখনো কারো রান্নার নিন্দা বা সমালোচনা করবেন না।

১৬.

ধর্ম ও নৈতিক শিক্ষার আলোকে পারিবারিক মূল্যবোধ গড়ে তুলুন এবং
পারিবারিকভাবে সেগুলোর চর্চা করুন।

রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন।

বাসায়

১.

পথ ও বাইরের বিরক্তি বা কষ্ট দরজার বাইরে রেখে
বাসায় প্রবেশ করণ হাসিমুখে ।
ঘরে ঢুকে প্রথমেই সবাইকে সালাম দিন ।

২.

কলিং বেল বাজানোর পর দরজা খুলতে দেরি করলে বিরক্ত হবেন না ।

৩.

জুতো খুলে নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন । তারপর ভেতরে ঢুকুন ।
ঘরে পরার জন্যে আলাদা স্যান্ডেল রাখুন ।

৪.

দরজায় কড়া নাড়ার সুযোগ থাকলে বাড়ির সামনে দাঁড়িয়ে চিৎকার করে
কাউকে ডাকাডাকি করবেন না । দরজায় কড়া নাড়ুন বা কলিং বেল বাজান ।

৫.

ঘন ঘন কলিং বেল চাপবেন না । বেল না থাকলে দরজার কড়া আস্তে নাড়ুন
কিংবা বাসায় আছেন এমন কাউকে ফোন করে দরজা খুলতে অনুরোধ করণ ।

৬.

ভুল করে কেউ কলিং বেল চাপলে দরজা খুলে তাকে ধমকে উঠবেন না ।

৭.

অনুমতি ছাড়া কারো শোবার ঘরে ঢুকবেন না, বিছানায় বসবেন না ।
বসতে হলেও বিছানায় পারতপক্ষে পা তুলবেন না ।

৮.

অন্য কেউ রুমে থাকলে টিভি লাইট ফ্যান এসি ইত্যাদি চালানো কিংবা
স্পিড ও ভলিউম বাড়ানো-কমানোর আগে তার অনুমতি নিন ।

৯.

অফিসের বিষয়গুলো অফিসেই রেখে আসবেন ।
বাসায় অফিসের বিষয় নিয়ে কোনো বিরক্তি প্রকাশ বা আলাপ করবেন না ।

১০.

বিশ্রামরত কারো অসুবিধা না করে যতটা সম্ভব নীরবে ও সন্তর্পণে
আপনার কাজ করুন। বাসায় শিশু, প্রবীণ ও অসুস্থ কেউ থাকলে
পারতপক্ষে কলিং বেল না বাজিয়ে আন্তে কড়া নাড়ুন।

১১.

দরজা-জানালা বন্ধের কাজটি সন্তর্পণে করুন।
কারো মুখের ওপর শব্দ করে দরজা বন্ধ করে দেবেন না।

১২.

বাসায় প্রবেশের সময় বেল বাজানো/ কড়া নাড়ার আগে মনে মনে
তিন বার বলুন—‘বাসায় যাচ্ছি শান্তির জন্যে। আমি শান্ত থাকব।’

১৩.

অপরিচিত কাউকে কারো বাসায় নিয়ে যাওয়ার আগে তার অনুমতি নিন।

১৪.

ওয়াশরুমে বা আড়ালে গিয়ে পোশাক পরিবর্তন করুন।

১৫.

কারো ঘরের সামনে দিয়ে যাওয়ার সময়
উঁকি দেবেন না, আড়চোখে তাকাবেন না।
আড়ি পেতে অন্যদের কথা শোনা থেকে বিরত থাকুন।

১৬.

নিচতলার বাসিন্দাদের অসুবিধা হতে পারে এমন শব্দ যেন
আপনার বাসায় না হয় সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

১৭.

বাড়িতে/ ছাদে কোনো সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করলে
প্রতিবেশীদের সুবিধা-অসুবিধা মাথায় রাখুন।
আবাসিক এলাকায় উচ্চস্বরে গান-বাজনা ও ডিজে পার্টি থেকে
বিরত থাকুন। এটি একটি সামাজিক অনাচার।

১৮.

বারান্দা থেকে ফেরিওয়ালার সঙ্গে দরদাম না করে
বাইরের দরজায় আসতে বলুন।

১৯.

প্রতিবেশীর সমস্যা হয় এমন শব্দে অডিও প্লেয়ার বা টিভি চালাবেন না।

২০.

বারান্দায় কাপড় শুকাতে দিলে খেয়াল রাখুন যেন তা নিচতলার বারান্দা ঢেকে না ফেলে। ভেজা কাপড় চুঁইয়ে পড়া পানি কিংবা ছাদ পরিষ্কারের পানি যেন কারো গায়ে না পড়ে।

২১.

দুই বিল্ডিংয়ের ফাঁকে আবর্জনা ও পানি ফেলা থেকে বিরত থাকুন। বারান্দা ও জানালা দিয়ে কোনো ময়লা, পানের পিক, কুলি, থুতু ফেলবেন না।

২২.

রান্নাঘরের সবরকম উচ্ছিষ্ট ময়লার বিনে রাখা প্লাস্টিক ব্যাগের ভেতরে ফেলুন। ময়লা সংগ্রহকারী এলে তারপর বাইরে বের করুন। ভর্তি বা খালি বিন সিঁড়িঘরে/ বাসার সামনে রেখে দুর্গন্ধ ছড়াতে দেবেন না। ময়লা সংগ্রহকারী আসার আগেই বিন বাইরে রেখে আসতে হলে পলিব্যাগের মুখ ভালোভাবে বন্ধ করুন।

২৩.

ছাদে বা বারান্দায় রাখা গাছের টবে পানি দেয়ার সময় খেয়াল রাখুন তা নিচতলার বারান্দায় বা পথচারী কারো গায়ে যেন না পড়ে।

২৪.

রান্নাঘর, শোবার ঘর, বসার ঘর, খাবার ঘর—সবখানেই ময়লা ফেলার বুড়ি/ বিন রাখুন। নির্দিষ্ট স্থানেই ময়লা ফেলুন।

২৫.

বৃষ্টির দিনে সদর দরজার বাইরে বাড়তি একটি পাপোশ রাখুন। এতে ঘর কাদা থেকে মুক্ত থাকবে।

২৬.

জমে থাকা পানি মশার বংশবৃদ্ধির উপযুক্ত স্থান। তাই ঘর বা বাড়ির আশেপাশে কোনো গর্ত, নারিকেলের খোল, ফুলের টব, ভাঙা প্লেট, গ্লাস ইত্যাদিতে পানি জমে থাকলে পরিষ্কার করার ব্যবস্থা করুন।

মা-বাবা, অভিভাবক ও বয়োজ্যেষ্ঠদের সঙ্গে

আল্লাহ আদেশ করেছেন যে, (এক) তোমরা আল্লাহ ছাড়া কারো উপাসনা করবে না। (দুই) বাবা-মার সাথে ভালো ব্যবহার করবে। তোমার জীবদ্দশায় তাদের একজন বা উভয়েই যদি বার্বক্যে উপনীত হয়, তবুও তাদের ব্যাপারে 'উহ-আহ' করো না, তাদের ধমক দিও না বা অবজ্ঞা করো না, তাদের সাথে আদবের সাথে কথা বলো। শ্রদ্ধাভরা দৃষ্টিতে মমতার ডানা মেলে ছায়ার মতো আগলে রাখো এবং সবসময় তাদের জন্যে দোয়া করো : 'হে আমার প্রতিপালক! আমার মা-বাবা শৈশবে যে মমতায় আমাকে লালন করেছেন, তুমিও তাদের ওপর সে-রূপ করুণাবর্ষণ করো।'

—সূরা বনি ইসরাইল : ২৩-২৪

১.

মা-বাবা ও মুরব্বি/ গুরুজনদের সাথে দেখা হলে আগে সালাম দিন।
হাসিমুখে কুশল জিজ্ঞেস করুন।

২.

যত ব্যস্তই হোন, দিনের কিছুটা সময় তাদের জন্যে রাখুন।
আপনার সঙ্গ তাদের আনন্দ দেবে।

৩.

ঘরে ফিরে আগে বাবা-মায়ের সাথে কুশল বিনিময় করুন।
তাদের সাথে গল্প করুন, সারাদিন কী কী উল্লেখযোগ্য ও
মজার ঘটনা হলো তা বলুন এবং তাদের কাছ থেকেও শুনুন।

৪.

বাইরে বেরোনোর সময় কোথায় যাচ্ছেন বলে যান এবং
কোনোকিছুর প্রয়োজন আছে কিনা, আনতে হবে কিনা বা
বিশেষ কিছু খেতে ইচ্ছে করছে কিনা তা জেনে নিন।

৫.

বাসায় ফেরার সময় সম্ভব হলে তাদের জন্যে কিছু একটা নিয়ে আসুন।
না চাইতে পাওয়ায় তারা খুশি হবেন।

৬.

নিয়মিত তাদের শারীরিক অবস্থার খোঁজখবর নিন ।
অসুস্থ হলে সুচিকিৎসা ও সেবার ব্যবস্থা করুন ।

৭.

বয়স বাড়লে মানুষ দ্বিতীয় শৈশবে চলে যায় ।
তাদের শিশুসুলভ আচরণে অসহিষ্ণু বা ক্ষুব্ধ হবেন না ।
এ সময় তাদের প্রতি আরো সহনশীল ও সমর্মী হোন ।

৮.

মুরব্বি/ গুরুজনদের সামনে পায়ের ওপর পা তুলে বসবেন না ।
তাদের দিকে পা ছড়িয়ে দিয়েও বসবেন না ।

৯.

মুরব্বি/ গুরুজনেরা কথা বলতে এলে সম্মানার্থে উঠে দাঁড়ান ।

১০.

অযথা হাত নেড়ে বা আঙুল উঁচিয়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন ।
সঙ্গত কারণ না থাকলে সানগ্লাস/ ক্যাপ খুলে কথা বলুন ।

১১.

যে-কোনো ভালো কাজে যাওয়ার আগে তাদের দোয়া/ আশীর্বাদ নিন ।

১২.

তাদের কাজে সবসময় এগিয়ে গিয়ে সহায়তা করুন ।

১৩.

বয়োজ্যেষ্ঠ বা সম্মানিত কাউকে মোবাইলে ‘মিসড কল’ দেয়া থেকে
সচেতনভাবে বিরত থাকুন ।

১৪.

সশরীরে সহজেই যাওয়ার সুযোগ আছে—এমন দূরত্বে বয়োজ্যেষ্ঠদের
ফোন করে সিদ্ধান্ত জানাবেন না বা কিছু জানতে চাইবেন না ।

১৫.

বয়োজ্যেষ্ঠদের সাথে কখনো ধমকের সুরে ও
মেজাজ দেখিয়ে কথা বলবেন না ।
তাদের যে-কোনো প্রশ্নের জবাব বিনয়ের সাথে দিন ।

১৬.

তাদের কথা শোনার ক্ষেত্রে মনোযোগী হোন।
বিরক্তি বা অস্থিরতা প্রকাশ করবেন না।

১৭.

মা-বাবার মানিব্যাগ বা পার্স থেকে বিনা অনুমতিতে
কখনো টাকা নেবেন না।

১৮.

মা-বাবার ডায়েরি অথবা মোবাইল ফোন অনুমতি ছাড়া ধরবেন না।

১৯.

আপনার সঙ্গে পদ-পদবি বা যোগ্যতার ব্যবধান থাকলেও
বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দিন।

২০.

মা ও অবসরপ্রাপ্ত বাবাকে বিনয়ের সাথে নিয়মিত হাতখরচ দিন।

২১.

মতের অমিল হলেও মা-বাবার সাথে তর্ক করবেন না।
বিনয়ের সাথে নিজের অভিমত তুলে ধরুন।

২২.

মুরব্বি, শিক্ষক, গুরুজন যে স্বরে কথা বলছেন
তার চেয়ে উচ্চস্বরে কথা বলবেন না।

২৩.

বয়োজ্যেষ্ঠদের মতামতকে গুরুত্ব দিন। সবসময় মনে রাখুন—
আপনার ধ্যানধারণা সমকালীন হলেও জীবন ও জগৎ সম্পর্কে
তারা আপনার চেয়ে অভিজ্ঞ।

২৪.

মুরব্বিদের সিদ্ধান্ত, উপদেশ, নির্দেশ আপাতত অপছন্দনীয় হলেও
তাৎক্ষণিক প্রতিবাদ বা প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।

২৫.

কোনো অন্যায বা ভুল করতে দেখলে বিনয়ের সাথে তা বুঝিয়ে বলুন,
তাদেরকে শুধরে নিতে সাহায্য করুন।

২৬.

মা/ বাবা যদি কোনো গুরুতর ভুল বা অন্যায়ের সাথে জড়িয়ে যান (যেমন, মাদকাসক্তি, পরকীয়া, জুয়া ইত্যাদি)—যেখানে আপনার কিছু করার নেই, তা নিয়ে বাসায় হইচই বা বাইরে নিন্দা করবেন না।

সুযোগ থাকলে পরিবারের কোনো গুরুজনের সাথে পরামর্শ করুন। নিজে প্রশান্ত থাকুন এবং তাদের জন্যে দোয়া করুন। কিন্তু এ কারণে কোনোভাবেই নিজের জীবন ও ক্যারিয়ারের ক্ষতি করবেন না।

২৭.

মা-বাবার যুক্তিসঙ্গত যে-কোনো ইচ্ছাপূরণে যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।

২৮.

কারো বাসায় বা কোনো অনুষ্ঠানে গেলে প্রবীণদের সঙ্গে নিজেই এগিয়ে গিয়ে সালাম ও কুশল বিনিময় করুন।

২৯.

অপেক্ষমাণ যে-কোনো লাইনে বয়োবৃদ্ধদের আগে সুযোগ দিন।

৩০.

মা-বাবার সুস্থতা ও দীর্ঘায়ু কামনা করে সবসময় প্রার্থনা করুন।

৩১.

গুরুত্বপূর্ণ বা পারিবারিক বিষয়ে তাদের সাথে আলাপকালে আগ বাড়িয়ে কথা বলবেন না।

৩২.

মা-বাবা কিংবা ঘনিষ্ঠ অভিভাবক পৃথিবী থেকে বিদায় নিয়ে থাকলে তাদের মাগফেরাত বা অনন্ত প্রশান্তি কামনা করে সৎকর্মে অংশ নিন, সাধ্যমতো দান করুন। সামর্থ্য থাকলে তাদের নামে একজন এতিমকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ার দায়িত্ব নিন। পারলৌকিক মুক্তির নিয়তে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করুন।

৩৩.

তাদেরকে নিয়ে মাঝেমাঝে কাছাকাছি আত্মীয়দের বাড়িতে বেড়াতে যান। আর দূরে গেলে তাদের যেন কোনো অসুবিধা না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৩৪.

ভ্রমণকালে তাদের বার্ষিক্যজনিত কোনো শারীরিক বা মানসিক অপারগতা বা
অক্ষমতাকে বার বার মনে করিয়ে দেবেন না।

৩৫.

রাতে ঘুমানোর সময় আগে তাদের ঘুমানোর ব্যবস্থা করে দিন।
তারপর নিজেরা ঘুমাতে যান।

৩৬.

বড় যে-কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে মা-বাবাকে জানান।
তাদের পরামর্শ ও দোয়া নিন।

৩৭.

বাসায় কোনো অনুষ্ঠানের আয়োজন করলে তাদেরকেও সম্পৃক্ত করুন।

৩৮.

সুযোগ পেলেই তাদের সাথে গল্প করুন।
সমসাময়িক বিভিন্ন ইতিবাচক বিষয়ে আলাপ করুন কিংবা
তাদের সুখস্মৃতি বলতে অনুরোধ করুন।

৩৯.

স্কুলে/ বাইরে যাওয়ার সময় দাদা-দাদি/ নানা-নানি/ মুরব্বীদের সাথে
দেখা করে দোয়া নিতে সন্তানদের উদ্বুদ্ধ করুন।

৪০.

পরীক্ষায় কিংবা কোনো সাফল্যে সন্তানদেরকে বয়োজ্যেষ্ঠদের কাছে
বিশেষভাবে দোয়া চাইতে উৎসাহিত করুন।

৪১.

খাবার টেবিলে বয়োজ্যেষ্ঠদের নিয়ে একসাথে বসুন।
সবার আগে তাদের প্লেটে খাবার উঠিয়ে দিন।

৪২.

বাইরে থাকলেও দিনে অন্তত একবার ফোন করে খোঁজখবর নিন।

৪৩.

তাদেরকে হাসিখুশি রাখতে সাধ্যমতো চেষ্টা করুন। মনের সুখই বার্ষিক্যে
তাদের দেহের অনেক অসুখকে ভাসিয়ে নিয়ে যেতে পারে।

৪৪.

সাপ্তাহিক ছুটির দিনে আপনার ব্যক্তিগত কাজের ফাঁকে তাদের জন্যে সময় রাখুন। তাদের পছন্দের খাবার রান্না করুন বা তাদের নিয়ে বেড়াতে যান। প্রতি শুক্রবার কোয়ান্টামের সাদাকায়নে অংশ নিন।
মেলা/ উৎসব/ দাওয়াতে তাদেরকে সঙ্গে নিন।
আপনার সান্নিধ্য তাদেরকে সবসময় উৎফুল্ল রাখবে।

৪৫.

মা-বাবাকে উদ্বুদ্ধ করুন বাসায় একাকী অলস সময় না কাটিয়ে সবার সাথে মিলেমিশে আত্ম উন্নয়নমূলক ও সেবা কাজে শরিক হতে।
তাহলে তারা আরো প্রফুল্ল থাকবেন।

৪৬.

বাসার কারো আচরণে বা কথায় যেন তারা মনে না করেন যে, বৃদ্ধ হয়েছেন বলে সংসারে তারা এখন অপাণ্ডজ্জয়, বোঝা।

৪৭.

মা-বাবার বিশেষ দিনগুলোতে তাদের বিশেষভাবে সময় দিন।

৪৮.

মুরব্বিদের কখনোই 'বুড়ো/ বুড়ি' বলে সম্বোধন করবেন না।
পঙ্গুত্ব বা শারীরিক অক্ষমতার জন্যে খোঁটা দেবেন না।

৪৯.

আপনার জীবনে মা ও বাবার অবদানের জন্যে সবসময় তাদের প্রতি বিনীত, কৃতজ্ঞ ও শ্রদ্ধাশীল থাকুন।
তাদের প্রতি দায়িত্ব পালন আর সম্মান-ভালবাসা জানানো শুধু তথাকথিত 'বাবা/ মা দিবসে' সীমাবদ্ধ করে ফেলবেন না।

৫০.

জীবনসায়াহে সন্তানের কাছে থাকার আকুতি তাদের মাঝে সবচেয়ে বেশি থাকে। এ সময় তাদেরকে গ্রামে বা নিজের থেকে দূরে শুধু গৃহকর্মী দিয়ে পরিবেষ্টিত করে রাখবেন না। তাদের প্রতি টান অনুভব করুন—যেভাবে তারা আপনাকে শিশুবয়সে আগলে রেখেছিলেন, একইভাবে তাদের শেষ বয়সে আপনি আগলে রাখুন।

৫১.

তাদেরকে বোঝা মনে করে/ মতের অমিল হলে
বৃদ্ধাশ্রমে পাঠানোর কথা ভুলেও চিন্তা করবেন না।
তাদেরকে বৃদ্ধাশ্রমে পাঠালে আপনার বার্ষিক্যেও
একই পরিণতির জন্যে তৈরি থাকুন।

৫২.

জীবন যেমন স্বাভাবিক, মৃত্যুও তেমনি স্বাভাবিক।
জীবন যেমন সম্মানজনক, মৃত্যুও তেমনি সম্মানজনক হওয়া উচিত।
তাই মৃত্যুপথযাত্রী মা-বাবাকে ‘লাইফ সাপোর্টে’ ঢুকিয়ে
‘নির্জন সেলে’ একাকী ফেলে রেখে তাদের অসম্মান করবেন না।
তাদের জন্যে সবচেয়ে সম্মানজনক মৃত্যু হচ্ছে
আপনার কোলে মাথা রেখে, আপনার হাতে হাত রেখে
পরম প্রভুর নাম নিতে নিতে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করা।

৫৩.

আপনার বেড়ে ওঠায় মা-বাবার অবদান
কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করুন।
আর সন্তান হিসেবে মনে রাখুন—
মায়ের পায়ের নিচে আপনার বেহেশত।

বয়োবৃদ্ধ মা-বাবার যত্ন নিন।
বার্ষিক্যে আপনিও যত্ন থাকবেন।

দাম্পত্য জীবনে

১.

স্ত্রী হিসেবে স্বামীকে পরিবারের প্রধান এবং স্বামী হিসেবে স্ত্রীকে পরিবারের প্রাণ ও মূল চালিকাশক্তি মনে করুন।

২.

স্বামী/ স্ত্রীর সাথে কখনো বিরক্তি নিয়ে বা নিস্পৃহ ভঙ্গিতে কথা বলবেন না।

৩.

স্বামী/ স্ত্রীকে আদেশের সুরে কিছু করতে বলবেন না। একে অপরকে আক্রমণ করে কথা বলবেন না।

৪.

অন্যদের সামনে স্বামী/ স্ত্রীকে হয় করবেন না।

৫.

কখনো অন্যের স্বামী/ স্ত্রীর সাথে নিজের স্বামী/ স্ত্রীর তুলনা করবেন না।

৬.

স্বামী/ স্ত্রীকে শারীরিক-মানসিক নির্যাতন করবেন না। এটি অত্যন্ত গর্হিত কাজ।

৭.

স্বামী/ স্ত্রীর ব্যাপারে অহেতুক খুঁতখুঁতে হবেন না। কঠোর ভাষায় তার ভুল ধরিয়ে দেবেন না। ভুলগুলোকে সময়-সুযোগমতো সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দিন।

৮.

মনে মনে স্বামী বা স্ত্রীর সাথে তর্ক করবেন না/ অশ্রদ্ধা পোষণ করবেন না। মানুষ যা চিন্তা করে, না চাইলেও তার প্রকাশ ঘটে কথা ও আচরণে।

৯.

গৃহস্থালি কাজে স্ত্রীকে সহযোগিতা করুন। এটি শুধু কাজ নয়, এটি স্ত্রীর প্রতি আপনার ভালবাসারও বহিঃপ্রকাশ।

১০.

পরস্পরের কাছ থেকে প্রতিদান আশা করবেন না।
দায়িত্ব পালন করে যান, প্রতিদান স্রষ্টা দেবেন।

১১.

নববধু এবং আপনার পরিবারের পক্ষ থেকে পারস্পরিক কোনো অনুযোগে
নিষ্ক্রিয় থাকবেন না, এড়িয়ে যাবেন না। স্বামী হিসেবে
স্ত্রী ও আপনার পরিবারের মধ্যে সেতুবন্ধন তৈরির চেষ্টা করুন।

১২.

দুই পরিবারের রুচি, অভ্যাস, চিন্তাভাবনা, আচরণসহ বিভিন্ন বিষয়ে
পার্থক্য থাকতেই পারে। এগুলোর ব্যাপারে উদার ও নমনীয় হোন।
নিজেদের বোঝাপড়াটা ঠিক করুন। তাহলেই দ্বন্দ্ব-সংঘাত কমতে থাকবে।

১৩.

কিছু ব্যক্তিগত অভ্যাস রয়েছে, যা আরেকজনের পছন্দ না-ও হতে পারে।
অভ্যাসগুলো ক্ষতিকর হলে তা পাল্টানোর জন্যে উদ্বুদ্ধ করুন। আর ক্ষতিকর
না হলেও কেন সেগুলো আপনার পছন্দ নয় তা শান্তভাবে বুঝিয়ে বলুন।
কখনোই পরস্পরের পরিবারকে দোষারোপ করবেন না।

১৪.

দুই পরিবারের অভিভাবক ও সদস্যদের মধ্যে সুন্দর ও আন্তরিক সম্পর্ক
দাম্পত্য জীবনকে অনেক ভুল ও সমস্যা থেকে বাঁচাতে পারে।
তাই ছেলেপক্ষের অবস্থান উঁচুতে আর মেয়েপক্ষের অবস্থান নিচুতে—এমন না
ভেবে পরস্পরকে সম অবস্থানে রাখুন। এতে সম্পর্ক সুন্দর থাকবে।

১৫.

স্বামী/ স্ত্রীর অসুস্থতায় যথাসম্ভব সেবা করুন। দ্রুত ডাক্তারের সাথে
যোগাযোগ করুন। কী খেতে ইচ্ছে করছে বা কী প্রয়োজন তা জেনে নিয়ে
ব্যবস্থা করুন। তার অসুস্থতাজনিত অসহিষ্ণু মেজাজের বিপরীতে
আপনি শান্ত-সহনশীল আচরণ করুন।

১৬.

অনৈতিক বা অকল্যাণকর না হলে স্বামী/ স্ত্রীর পারিবারিক প্রথার প্রতি
শ্রদ্ধাশীল হোন এবং তাতে অংশ নিন।

১৭.

‘আমার বাবা বিষয়টিকে এভাবে দেখতেন, আমার মা এভাবে করতেন’—
এ ধরনের তুলনা না করে নিজেদের মতো করে ভাবতে শিখুন।

১৮.

বিবাহ-পূর্ব প্রত্যাশা এবং বিবাহ-পরবর্তী বাস্তবতার মধ্যে ব্যবধান
যত বেশি হবে দাম্পত্য সুখ তত কমতে থাকবে।
তাই প্রত্যাশাকে যুক্তিসঙ্গত রাখুন, বাস্তবতাও সহনশীল থাকবে।

১৯.

বিবাহিত জীবনের সুখ-শান্তি ও মমতা ধরে রাখুন
পারস্পরিক সম্মান বিশ্বস্ততা ও সহযোগিতা দিয়ে।

২০.

শত ব্যস্ততার মধ্যেও নিজেরা একান্তে কথা বলার সময় বের করে নিন।

২১.

আপনাকে ভুল বুঝতে পারে এমন কোনো কথা ও তথ্য
স্বামী/ স্ত্রীকে জানানোর আগে আবার ভাবুন।

২২.

বস্তুগত চাওয়া-পাওয়াকে সবসময় যুক্তিসঙ্গত সীমার মধ্যে রাখুন।
মানসিক চাপ সৃষ্টি করে স্বামী/ স্ত্রীকে দুর্নীতি করতে বাধ্য করবেন না।

২৩.

স্বামী-স্ত্রীর ভুল বোঝাবুঝিতে তৃতীয় পক্ষকে (আত্মীয়, বন্ধু, প্রতিবেশী)
জড়াবেন না। সুযোগ বুঝে সরাসরি কথা বলুন।
নিজেরা আলোচনা করে সমস্যার সমাধান করুন।

২৪.

তৃতীয় ব্যক্তি হিসেবে স্বামী-স্ত্রীর একান্ত বিষয়গুলোতে যেচে পড়ে সিদ্ধান্ত
দিতে যাবেন না বা কৌতূহলী হবেন না। তারা সহযোগিতা চাইলে
পরিস্থিতি বুঝে পরামর্শ দিন।

২৫.

বাইরে খেতে হলে প্রথম সুযোগেই স্বামী/ স্ত্রীকে জানান।
এতে তার মানসিক প্রস্তুতিটা সুন্দর হবে।

২৬.

অফিসের নির্দিষ্ট সময়ের পরও ব্যস্ততা থাকলে বাসায় প্রথম সুযোগেই জানিয়ে রাখুন। এতে দুশ্চিন্তা ও ভুল বোঝাবুঝি কমবে।

২৭.

সামর্থ্যের বাইরে খরচ করা থেকে একে অন্যকে প্রথম থেকেই বিরত রাখুন।

২৮.

কর্মজীবী স্বামী-স্ত্রী একে অপরের কাজের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকুন।
পরিবারকে দেয়া সময় সমমর্মিতায় ভরিয়ে রাখুন।

২৯.

পরস্পরের প্রিয় ও ভালোলাগা বিষয় সম্পর্কে জানতে সচেষ্ট হোন।

৩০.

স্বামী/ স্ত্রীর চেয়ে নিজেকে ডিগ্রি, সামাজিক মর্যাদা, বিত্ত-বৈভবে শ্রেষ্ঠ মনে করবেন না। বিবাহিত জীবনে আপনারা অংশীদার।
আপনার সাফল্যে স্বামী/ স্ত্রীর যে-কোনো ভূমিকা অকপটে স্বীকার করুন।

৩১.

যদি বোঝেন স্বামী আজ বেশি পরিশ্রম করে এসেছেন কিংবা বাসায় মেহমান আসায় স্ত্রীকে অতিরিক্ত কাজ করতে হয়েছে,
তাহলে তার প্রতি সহানুভূতিশীল ও সমমর্মী হোন।

৩২.

স্বামী বা স্ত্রীকে প্রতিদিন অন্তত একবার বলুন
'আমি তোমাকে ভালবাসি'।

৩৩.

যথাসম্ভব একসাথে খাওয়া ও একসাথে মেডিটেশন চর্চা করুন।

৩৪.

মাঝেমধ্যে পরস্পরকে প্রয়োজনীয় বা প্রিয় কিছু উপহার দিন।

৩৫.

মা ও শাশুড়ি, বাবা ও শ্বশুরকে সমদৃষ্টিতে দেখতে চেষ্টা করুন।
দেবর-ননদ বা শ্যালক-শ্যালিকাকেও আপন ভাইবোন মনে করুন।

৩৬.

বিয়ের ছয় মাসের মধ্যে সন্তান নেয়ার বিষয়ে দুজন মিলে পরামর্শ করুন।

৩৭.

গর্ভে সন্তান এলে তাকে কাঙ্ক্ষিত ও প্রত্যাশিত মনে করুন।

পৃথিবীতে তার আগমনকে হাসিমুখে বরণ করে নিন।

৩৮.

গর্ভধারণকালে মায়ের কাছ থেকে তথ্য চলে যায় সন্তানের ডিএনএ-তে।

সুস্থ ও আলোকিত সন্তানের জন্যে এ সময় উৎফুল্ল থাকুন,

সৎ চিন্তা করুন।

৩৯.

কমপক্ষে চার সন্তানের শোকরগোজার মা-বাবা হোন।

এরাই পরিবারকে প্রাণচঞ্চল রাখবে।

৪০.

বিয়ের কিছুদিন পরই যদি জানতে পারেন যে, স্বামী/ স্ত্রী মানসিক রোগী বা

এমন কোনো রোগে আক্রান্ত/ মাদকাসক্ত/ সমস্যায় জর্জরিত,

যা আপনি মেনে নিতে পারবেন না, তাহলে দ্রুত আপনার

পরিবারের সাথে পরামর্শ করুন।

আসলে মাদকাসক্ত/ সমস্যাগ্রস্ত/ জটিল রোগগ্রস্ত বা মানসিক রোগীর প্রতি

মমতা প্রদর্শন আর তার সাথে সংসার করা এক কথা নয়।

৪১.

ভালো ও কল্যাণকর উদ্যোগ এবং সেবামূলক কাজে

দুজন যত একাত্ম হবেন, পারিবারিক সুখ তত বাড়তে থাকবে।

সবরকারীই বিজয়ী হয়।

সন্তান লালনে

১.

সুষ্ঠু বিকাশের অন্যতম শর্ত হলো সুন্দর শৈশব ।
তাই শিশুদের প্রতি মমতাময় ও যত্নশীল হোন ।

২.

আপনার আনন্দ বা কৌতুকের জন্যে শিশুদের রাগিয়ে দেবেন না,
কাঁদাবেন না । একসাথে কয়েকটি শিশু এক জায়গায় থাকলে
মজা করে তাদের মধ্যে ঝগড়া-কুস্তি বাঁধাবেন না ।

৩.

কোনো শিশুকে জোর করে কোলে নেবেন না ।
এমনভাবে আদর করবেন না বা কোলে নেবেন না যাতে তার কষ্ট হয়
বা সে ভয় পায় । যেমন, বগলের নিচে শক্ত করে ধরে ওপরে তোলা,
শূন্যে ছুড়ে দেয়া, মাথা টেনে ধরা, গাল টানা, কান টানা,
চাপ দেয়া/ ঝাঁকানো, কাতুকুতু দেয়া ইত্যাদি ।

৪.

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

৫.

শিশুদের কখনো আঘাত করবেন না ।
শাসন যেন কখনোই ভীতিপ্রদ শাস্তিতে পরিণত না হয় ।

৬.

কে বেশি ভালবাসে, বাবা নাকি মা?—এ ধরনের প্রশ্ন করে
শিশুমনে বিভ্রান্তি সৃষ্টি করবেন না ।

৭.

শিশুদের হাতে টাকা দেবেন না ।
অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া তাকে কোনো গিফট দেবেন না ।

৮.

অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া শিশুদের
চকলেট/ চিপস/ ক্ষতিকর কিছু খেতে দেবেন না।
তার সামনে এসব জিনিস নাড়াচাড়া করবেন না।

৯.

টিভি বা কোনো ধরনের স্ক্রিন দেখিয়ে শিশুকে খাওয়াবেন না।

১০.

জন্মের পরপরই শিশুর ভিডিও করা থেকে বিরত থাকুন।
১৮ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে স্ক্রিন থেকে যথাসম্ভব দূরে রাখুন।

১১.

ছেলেমেয়েতে বৈষম্য না করে সমান দৃষ্টিতে দেখুন।
ছেলে আপনার হলে মেয়েও আপনার।

১২.

সন্তানের সামনে মা-বাবা ঝগড়া করবেন না।
একে অপরকে দোষারোপ করে কথা বলবেন না।

১৩.

একান্নবর্তী পরিবারে সবার সন্তানকেই একনজরে দেখুন।

১৪.

তোমাকে হাসপাতাল বা রাস্তা থেকে কুড়িয়ে আনা হয়েছে—
এমন বাজে কথা শিশুকে বলবেন না। শৈশবের এ দুঃখবোধ ও
নিরাপত্তাহীনতা তার ভেতরে স্থায়ী ছাপ ফেলে।

১৫.

শিশু কোথাও পড়ে গিয়ে আঘাত পেলে সে জায়গাকে
পাল্টা আঘাত করতে বলবেন না।
এতে সে প্রতিশোধপরায়ণ হয়ে উঠবে।

১৬.

সস্তা জনপ্রিয়তার লোভে শিশুকে সাথে নিয়ে সেলফি তুলে,
ভিডিও বানিয়ে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে শেয়ার করবেন না।
এটা অনৈতিক।

১৭.

শিশুদের সামনে আপনি কোনো ভুল করে ফেললে
অকপটে দুঃখ প্রকাশ করুন।
এতে আপনার প্রতি তাদের শ্রদ্ধাবোধ ও আস্থা বাড়বে।

১৮.

শিশুকে ভালো ও সৃজনশীল কাজে যুক্ত করুন।
বই পড়া, গণিত শেখা, লেখালেখি/ ছবি আঁকার জন্যে
সুন্দর খাতা, রঙ পেন্সিল কিনে দিন।

১৯.

বয়স অনুযায়ী নিজের কাজগুলো নিজে করার ব্যাপারে
শিশুকে উৎসাহিত করুন। যেমন, নিজের স্কুলব্যাগ বহন করা,
পড়ার টেবিল গুছিয়ে রাখা, জুতোর ফিতা বাঁধা ইত্যাদি।

২০.

শারীরিক অবয়ব, খারাপ রেজাল্ট, দুঃস্থমিসহ
কোনো ধরনের প্রসঙ্গ তুলে শিশুকে খোঁটা দেবেন না।
তার সম্ভাবনার কথা বলে তাকে উৎসাহিত করে তুলুন।
আপনার উৎসাহ তাকে সাহসী ও
আত্মবিশ্বাসী মানুষ হিসেবে গড়ে তুলবে।

২১.

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

২২.

নাম বিকৃত করে শিশুকে ডাকবেন না, খ্যাপাবেন না।

২৩.

শিশুদের দিয়ে এমন কোনো কাজ করাবেন না, যা তার
আত্মবিশ্বাস বা আত্মসম্মানকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

২৪.

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

২৫.

পরিবারে মিথ্যা বলা, গালিগালাজ করা, অন্যের দুর্নাম করার
কোনো প্রবণতা থাকলে তা পরিহার করুন।
তাহলে সন্তানও ছোটবেলা থেকেই
শুদ্ধাচারী মানুষ হিসেবে গড়ে উঠবে।

২৬.

মাদ্রাসা/ এতিমখানার জন্যে অর্থ সংগ্রহের কাজে
সেখানে অবস্থানরত শিশুদের নিয়োজিত করবেন না।
ক্রমাগত অন্যের করুণা বা দয়া পেতে অভ্যস্ত হলে
সে শিশু স্বাবলম্বী ও দাতা হতে পারে না।

২৭.

শিক্ষার প্রথম ধাপ হিসেবে শিশুকে শুদ্ধাচার শিক্ষা দিন।

২৮.

‘অন্য ধর্মের কারো সাথে মিশবে না’—
এ ধরনের কথা শিশুকে বলবেন না।
তাকে সব ধর্ম ও মতের মানুষের প্রতি শ্রদ্ধাশীল করে গড়ে তুলুন।

২৯.

সন্তানকে আত্মকেন্দ্রিক করে বড় করবেন না।
আত্মীয়স্বজন ও প্রতিবেশীদের সাথে মেলামেশার সুযোগ দিন।

৩০.

শিশুকে মুদি দোকানে/ বাজারে একা পাঠাবেন না।

৩১.

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

৩২.

শিশুসন্তানকে অতিরিক্ত উপহার, খেলনা ও
বিলাসী জীবনে অভ্যস্ত করবেন না।

৩৩.

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

৩৪.

শৈশব থেকেই সন্তানকে বলুন, তোমাকে ভালো মানুষ হতে হবে ।
মানুষের কল্যাণে কাজ করতে হবে ।

৩৫.

দেশের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও বীরত্বগাথা সম্পর্কে শিশুকে ধারণা দিন ।
সে যে এক মহান জাতির উত্তরসূরি—
এ প্রত্যয় তার মনে গেঁথে দিন ।

আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী
আমি পারি আমি করব
আমার জীবন আমি গড়ব ।

তারুণ্যে

১.

তারুণ্য হচ্ছে জীবনের প্রস্তুতি পর্ব।
নিজেকে যোগ্য ও দক্ষ করে তোলার শ্রেষ্ঠ সময়।
এ সময়কে খেয়ালিপনায় বা অলসতায় নষ্ট করবেন না।

২.

জীবনের লক্ষ্য স্থির করুন। বড় কিছু করার জন্যেই আপনি
পৃথিবীতে এসেছেন—এ বিশ্বাসকে লালন করুন।

৩.

পেশা নির্বাচনে অর্থ উপার্জন ও সুযোগ-সুবিধাকে নয়, বরং নিজের মেধার
বিকাশ ও মানবকল্যাণে কতটুকু অবদান রাখতে পারবেন তা নিয়ে ভাবুন।

৪.

নিজের কাজ নিজে করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
এতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নিতে পারবেন।

৫.

আপনার ১৯ তম জন্মদিন থেকে মুমূর্ষের কল্যাণে রক্তদান শুরু করুন।

৬.

বিলাসী পোশাক-পরিচ্ছদ ও অঙ্গভঙ্গি করে অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণের ভঙ্গুর চেষ্টা
থেকে বিরত থাকুন। নিজের মেধা ও যোগ্যতাকে বিকশিত করুন।
অন্যদের মনোযোগ তখন এমনিই আকৃষ্ট হবে।

৭.

বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
সম্পর্ক সুন্দর থাকবে।

৮.

অবসর সময় সৃজনশীল কাজে ও সংসঙ্গে ব্যয় করুন।
অহেতুক আড্ডা, রাস্তায় ঘোরাঘুরি ও ভারুয়াল জগতে
অনর্থক বিচরণ করে সময় নষ্ট করবেন না।

৯.

ব্যক্তিগত উন্নয়নের জন্যে ভালো বই পড়ুন,
নিয়মিত মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ইয়োগা করুন।

১০.

স্বচ্ছাসেবায় অংশ নিন। লেখাপড়া ঠিক রেখে সময়, মেধা ও শ্রম দিয়ে
মানুষের কল্যাণে কাজ করুন। তাহলেই জীবনে বড় কিছু করতে পারবেন।

১১.

জ্ঞান ও সংস্কৃতির ইতিবাচক চর্চা হয় এমন অনুষ্ঠানে নিয়মিত অংশ নিন।
মানুষের সাথে বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ বৃদ্ধি করুন।

১২.

নিজের প্রতি যত্নশীল হোন। প্রতিদিনের ব্যস্ততার মাঝে
নিজের জন্যে সময় বের করে নিন।

১৩.

নিজের মত প্রকাশে দ্বিধান্বিত হবেন না। হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না।
তবে অন্যের মতের প্রতিও শ্রদ্ধা পোষণ করুন।

১৪.

কোনো বিষয়ে উগ্রবাদী হবেন না।
কখনোই বিতর্কে জড়ানোর মতো বোকামি করবেন না।

১৫.

অন্যের ভুল আচরণ থেকে শিক্ষা নিন।
নিজের জীবনে একই ভুলের পুনরাবৃত্তি করবেন না।

১৬.

প্রয়োজনে 'না' বলতে শিখুন।

১৭.

পরিবারের বড়দের প্রতি রাগ-ক্ষোভ-ঘৃণা পোষণ করবেন না।
মনে রাখবেন, তাদের দোয়া, শুভকামনা ও সহযোগিতা
জীবনের প্রতিটি বাঁকেই আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

১৮.

স্বাস্থ্য-সচেতন হোন। শ্রুষ্ঠীর দেয়া অমূল্য সম্পদ হলো সুস্বাস্থ্য।

১৯.

বংশ পরিচয়, গায়ের রং, চেহারা নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না।
নিজেকে সম্মান করুন ও ভালবাসুন।

২০.

যে খ্যাপে তাকেই খ্যাপানো হয়। কখনো অন্যের কথায় খেপবেন না।
এ ধরনের পরিস্থিতিতে শান্ত থাকাই হচ্ছে উপযুক্ত জবাব।

২১.

প্রযুক্তিদক্ষ হোন। প্রযুক্তির দাস হবেন না।

২২.

আধুনিক হোন। কিন্তু ব্র্যান্ডের মোহে পড়বেন না।
ট্রেন্ডি হবেন না; প্রাণিকুলে সবচেয়ে সফল ট্রেন্ডি হচ্ছে বাঁদররা।
ট্রেন্ড সৃষ্টি করুন। আপনি স্মরণীয় হবেন।

২৩.

আত্মকেন্দ্রিকতা মেধা ও যোগ্যতা বিকাশের অন্তরায়।
তাই সবার সাথে মিলেমিশে চলতে শিখুন।

২৪.

‘আমাকে দিয়ে কিছু হবে না’—এ ধরনের নেতিচিন্তা পরিহার করুন।
প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন—আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী।
আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।

২৫.

‘আমি খারাপ’/ ‘আমি তো এমনই’—এ ধরনের একগুঁয়েমি থেকে বেরিয়ে
আসুন। মনে রাখুন, ক্রমাগত প্রয়াসের মধ্য দিয়ে যিনি নিজেকে সংশোধন
করতে পারেন, মানুষ হিসেবে তিনিই সার্থক।

২৬.

পরিবর্তনকে ভয় পাবেন না। যে-কোনো পরিস্থিতিকে মোকাবেলা করুন
সাহস ও প্রত্যয়ের সাথে।

২৭.

যুগে যুগে সভ্যতার বাঁকবদল হয়েছে তরুণদের হাত ধরেই।
বিশ্বাস করুন—আপনিও পৃথিবীকে দিতে এসেছেন।

২৮.

তথাকথিত স্মার্ট হতে গিয়ে কথোপকথনে অমার্জিত শব্দ ব্যবহার,
গালিগালাজ, অশ্লীল জোকস বা চটুল কথা পরিহার করুন।
এ ধরনের অভ্যাস ব্যক্তিত্বকে ক্ষুণ্ণ করে।

২৯.

নিয়ন্ত্রিত গতিতে যানবাহন চালান।
গতির রোমাঞ্চকর প্রতিযোগিতা অর্থহীন।
তা আপনার পঙ্গুত্ব বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

৩০.

কোল্ড ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকসসহ সব ধরনের নেশা ও
মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকুন।

৩১.

সঠিক পরিকল্পনা কাজ সুসম্পন্নের অর্ধেক।
যে-কোনো কাজ শুরু করার আগে যথাযথ প্রস্তুতি নিন।

৩২.

‘বাপের হোটেলে খাই/ মায়ের হোটেলে ঘুমাই’—এ ধরনের কথা বলে
নির্বোধরা। পছন্দসই চাকরির আশায় বেকার বসে থাকবেন না।
কাজ খুঁজে নিন, নিজের দায়িত্ব নিজে নিন।

৩৩.

চটকদার রিয়েলিটি শো-র ফাঁদে পা দেবেন না। মিডিয়ার প্রচারণায়
আপনি হয়তো চোখের পলকে রঙিন ফানুস হয়ে যেতে পারেন।
কিন্তু স্থায়ী সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন নীরব সাধনা।

৩৪.

কোনো কাজই ছোট বা বড় নয়। সৎ উপার্জনের সুযোগ রয়েছে,
এমন প্রতিটি পেশাকেই সম্মান করুন।

৩৫.

বন্ধু নির্বাচনে বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করুন। সুসম্পর্ক যে-কারো সাথেই
থাকতে পারে। কিন্তু বন্ধুত্বের জন্যে প্রয়োজন চেতনার মিল ও
পারস্পরিক কল্যাণকামনা।

৩৬.

আহাম্মকের সঙ্গ ও ক্ষতিকর বন্ধুত্ব ত্যাগ করুন।
এ-ক্ষেত্রে আবেগের প্রশয় দেবেন না।

৩৭.

নিজের দেশ ভাষা ঐতিহ্য ও সংস্কৃতিকে সম্মান করুন। মনে রাখুন,
শেকড়বিচ্ছিন্ন হয়ে কোনো মানুষই পূর্ণতার স্বাদ পায় না।

৩৮.

‘কিছু টাকা পেলে ব্যবসা শুরু করতে পারতাম’—
এ ধরনের আকাশকুসুম চিন্তা পরিহার করুন।
ব্যবসা করতে প্রথম প্রয়োজন ব্যবসা বোঝা এবং
রাস্তায় দাঁড়িয়ে বা দ্বারে দ্বারে ফেরি করে
শূন্য থেকে শুরু করার সাহস।
তাই পরিকল্পিতভাবে প্রাণান্ত পরিশ্রম করুন।
মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করুন।
সৌভাগ্য আপনার।

৩৯.

কোনো আড্ডা বা আসরে ধর্ম রাজনীতি সংস্কৃতি ইত্যাদি
যে-কোনো বিষয়ে মতামত ব্যক্ত করার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন—
সে বিষয়ে আপনি কতটুকু জানেন।
নিশ্চিত হয়ে বলতে না পারলে মৌন থাকুন।

৪০.

স্বাধীনতা মানে স্বেচ্ছাচারিতা বা উচ্ছৃঙ্খলতা নয়।
স্বাধীনতা মানে হচ্ছে শৃঙ্খলা ও নিয়ম অনুসরণ।
সুতরাং আপনি সুশৃঙ্খল হয়ে উঠতে পারছেন কিনা—সেদিকে খেয়াল রাখুন।
সুশৃঙ্খল হলেই আপনি স্বাধীনতা উপভোগ করতে পারবেন।

৪১.

তরুণ বয়সই নিয়মিত মেডিটেশন করার সবচেয়ে উপযুক্ত সময়।
নিয়মিত মেডিটেশন আপনাকে বিনয়ী সম্মর্মা সাহসী ও
আত্মবিশ্বাসী করে তুলবে।

বিয়ে

১.

বিয়ের আগে যৌনাচার, একসাথে থাকা বা লিভ টুগেদার একটি বিকৃত চর্চা।
এ ধরনের চর্চা পরিণামে আপনার হতাশাই বাড়াবে।

২.

সমসামাজিক, সমসাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক ও
সমধর্মীয় পরিমণ্ডলে বিয়ে করুন।

৩.

পাত্র/ পাত্রী পছন্দের ক্ষেত্রে মুরব্বি/ আত্মীয়-পরিজনের সাহায্য নিন,
পরামর্শ করুন। তবে নিজে পাত্র/ পাত্রীকে সরাসরি দেখুন এবং
কথাবার্তা বলে সিদ্ধান্ত নিন।

৪.

পাত্র/ পাত্রীর সম্পদ ও সামাজিক অবস্থানের চেয়েও গুরুত্ব দিন সুশিক্ষা,
আদর্শ, মূল্যবোধ ও নৈতিকতাকে। দেখুন তিনি মাদক, ঋণ ও ভার্চুয়াল
ভাইরাসসহ সব ধরনের আসক্তি থেকে মুক্ত কিনা।

৫.

নবীজী (স) বলেন, কোনো নারীকে চারটি যোগ্যতার জন্যে বিয়ে করা যায়।
১. সম্পদ ২. বংশমর্যাদা ৩. রূপ ৪. গুণ। এমন নারী খোঁজ করো যার গুণ
আছে। অন্য বিবেচনায় বিয়ে করলে তুমি ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

৬.

বিয়ে করার সাথে উপার্জনের কোনো সম্পর্ক নেই।
শারীরিক-মানসিক ও আইনগতভাবে সাবালক হলে বা মেয়ে
তার প্রয়োজনমতো সময়ে বিয়ে করতে পারে।

৭.

পাত্র/ পাত্রীর নিকটাত্মীয় বা প্রতিবেশী হিসেবে কেউ আপনার কাছে জানতে
চাইলে আপনি যতটুকু জানেন, বোঝেন তার সম্পর্কে ততটুকুই বলুন।
অতি প্রশংসা বা অহেতুক নিন্দা—কোনোটিই করবেন না।

৮.

পাত্র/ পাত্রীর বায়োডাটা ও ছবি দেখেই পছন্দ বা নাকচ করবেন না।
অভিভাবকদের কেউ তার সাথে দেখা করে এলে সে অভিজ্ঞতা শুনুন।

তারপর নিজে দেখা করবেন কিনা সিদ্ধান্ত নিন।

ছবি আর কাগজের তথ্যের চেয়ে বাস্তব মানুষটির সাথে সাক্ষাৎ
আপনার সিদ্ধান্ত নেয়াকে সহজ করবে।

৯.

ছেলে ও মেয়েপক্ষের বায়োডাটা দেখে উভয়ের সম্মতি থাকলে
এপয়েন্টমেন্টের ভিত্তিতে সামনাসামনি দেখার ব্যবস্থা করুন।
হঠাৎ করে ছেলে বা মেয়ের কর্মক্ষেত্রে/ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে উপস্থিত হয়ে
তাকে অপ্রস্তুত করবেন না।

১০.

পাত্র/ পাত্রী তার নিজের বাসায় মানুষ হিসেবে কেমন, এ বিষয়ে জানতে
তার নিকটাত্মীয়/ প্রতিবেশীর কাছে খোঁজ নিন।

১১.

বিয়ের কথা পাকা হওয়ার আগে দেখাদেখির খবরটি
যত কম মানুষ জানবে তত ভালো।

১২.

বিয়ের আগেই নিজের উপার্জনের পরিমাণ এবং
আর্থিক সঙ্গতি নিয়ে হবু স্ত্রীর সাথে সরাসরি কথা বলে
তাকে সঠিক ধারণা দিন।

১৩.

মুসলিম বিয়ের ক্ষেত্রে দেনমোহর বরপক্ষের সাধ্যের মধ্যে রাখুন।
দেনমোহর স্বামীর জন্যে একটি দায় বা ঋণ।
তাই দাম্পত্য জীবন গুরুতর আগে দেনমোহর পুরোপুরি শোধ করুন।
বাস্তব কারণে সম্ভব না হলে স্বল্পতম সময়ের মধ্যে স্ত্রীকে তা পরিশোধ করুন।

১৪.

বিয়ের আমন্ত্রণ মুখে জানানোই যথেষ্ট। তারপরও কার্ড দিতে চাইলে
সরাসরি সাক্ষাৎ করে বা ই-মেইলে আগেভাগেই দিয়ে দিন।

১৫.

বিয়ের দিনটি হলো দায়িত্বপূর্ণ দীর্ঘ যাত্রার প্রথমদিন।
তাই শুধু বিয়ের দিনটির সব আয়োজন, জল্পনা-কল্পনায় বিভোর না হয়ে
বিবাহিত জীবন কীভাবে সুন্দর করা যায় তা নিয়ে ভাবুন।

১৬.

বিয়ের আনুষ্ঠানিকতায় জাঁকজমক করতে গিয়ে ঋণগ্রস্ত হবেন না এবং
অপচয় করবেন না। মনে রাখুন, যে বিয়েতে অপচয় ও হইহল্লা যত বেশি
সে বিয়েতে সুখের পরিমাণ তত কম।

১৭.

বিয়েতে একাধিক অনুষ্ঠান আয়োজনের মাধ্যমে টাকার অপচয় না করে
দুপক্ষ মিলে যৌথ খরচে একটি অনুষ্ঠান করার চেষ্টা করুন।

১৮.

বিয়ে একটি সহজ-স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। কিন্তু মিডিয়া, পণ্য আগ্রাসন,
সামাজিক ও পারিপার্শ্বিক কুসংস্কার একে করেছে জটিল ও ভারাক্রান্ত।
সুখী হতে হলে অপ্রয়োজনীয় লোকাচার ও সংস্কার বর্জন করুন।

১৯.

বিয়েতে অটেল খরচ করলে সমাজের কাছে মাথা উঁচু হবে আর
না করলে 'ছোট মনের' পরিচয় ফুটে উঠবে, সবাই খোঁটা দেবে—
এমন ভ্রান্ত ধারণা থেকে বেরিয়ে আসুন।

২০.

যৌতুক দেয়া ও নেয়া অপরাধ। যৌতুক নেয়া কাপুরুষতা।
আত্মসম্মানবোধ সম্পন্ন প্রতিটি পুরুষের উচিত যৌতুক বর্জন করা।

২১.

সুখী দাম্পত্য জীবনের জন্যে স্রষ্টার রহমত সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন।
তাই অনুষ্ঠান আয়োজন করতে গিয়ে প্রাত্যহিক ইবাদত/ উপাসনায়
যাতে ছেদ না পড়ে, সেদিকে নজর রাখুন।

২২.

বিয়েতে উপহার না দেয়ার জন্যে অনুরোধ করুন। তারপরও কেউ নিয়ে এলে
জিনিসটি এমন কাউকে দিয়ে দিন যার প্রয়োজন আছে।

২৩.

বিয়ের আনন্দের সাথে মিষ্টির কোনো সম্পর্ক নেই।
তাই বিয়ের অনুষ্ঠানে ও অতিথি আপ্যায়নে কাউকে
চিনিজাত 'মিষ্টি' নামের বিষ না খাইয়ে
ফল, খেজুর, বাদাম পরিবেশন করুন।

২৪.

কাবিন/ আকদ হয়ে যাওয়ার পর বর-কনের একসাথে থাকতে
কোনো বাধা নেই। তাই পরে অনুষ্ঠান করার পরিকল্পনা থাকলেও
কাবিন হয়ে গেলে কনেকে বাড়িতে নিয়ে আসুন।

২৫.

অনুষ্ঠানের ভেন্যু নির্বাচনে মেহমানের সংখ্যা বিবেচনা করুন।

২৬.

বিয়ের অনুষ্ঠানে বর-কনের উপস্থিতি, অতিথি আপ্যায়ন ও
যাবতীয় আয়োজনে নির্ধারিত সময়সূচি অনুসরণ করুন।

২৭.

অতিথি হিসেবে নিমন্ত্রণপত্রের নির্ধারিত সময় অনুসরণে আন্তরিক হোন।

২৮.

নির্ধারিত সংখ্যার চেয়ে বেশি বরযাত্রী নেয়া থেকে বিরত থাকুন।
তবে কোনো কারণে বরযাত্রীর সংখ্যা অতিরিক্ত হয়ে গেলে
কনেপক্ষকে আগেই জানান।

২৯.

কোনো কারণে অতিরিক্ত মেহমান চলে এলে অস্থিরতা বা বিরক্তি প্রকাশ
করবেন না। একে বাড়তি বরকতের উপলক্ষ মনে করুন।

৩০.

দাওয়াত করলে পুরো পরিবারকে করুন।
পরিবারের একজন বা দুজন বা শুধু স্বামী-স্ত্রীকে
দাওয়াত দেয়ার মানসিকতা পরিহার করুন।
নিজেরাও পারতপক্ষে এ ধরনের দাওয়াতে
অংশ নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩১.

কারো বিয়ের দাওয়াত না পেলে পরবর্তীতে দেখা হলে কখনো
রসিকতা করেও এ প্রসঙ্গ তুলবেন না। বরং বিয়ের খবরে যে খুশি হয়েছেন
তা বলুন, নবদম্পতির জন্যে দোয়া করুন।

৩২.

আত্মীয়স্বজন বিয়েবাড়িতে রাত্রিযাপন করলে
তাদের সুবিধা-অসুবিধার দিকে খেয়াল রাখুন।

৩৩.

বিয়ের অনুষ্ঠানে অবিবাহিত কাউকে ‘বিয়ে করেন নি কেন/
বিয়ে হচ্ছে না কেন’—এ ধরনের বিব্রতকর প্রশ্ন করবেন না।
উপযুক্ত পাত্র/ পাত্রীর খোঁজ জানা থাকলে
পরবর্তীতে তার অভিভাবকদের সাথে কথা বলুন।

৩৪.

বর-কনের গায়ের রং, চেহারা, উচ্চতা, বয়স, ডিগ্রি, সামাজিক মর্যাদা,
সাজসজ্জা, পোশাক ও আপ্যায়নের ভুলত্রুটিসহ সব ধরনের
নেতিবাচক আলাপ থেকে বিরত থাকুন।

৩৫.

বিয়ের পরে স্বামী/ স্ত্রী ছাড়াও দুই পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে সময়
কাটান। তাদেরকে বোঝার চেষ্টা করুন। সুসম্পর্ক স্থাপন করুন।

প্রতিটি মানুষই আলাদা। তাই প্রত্যেককে
তার নিজস্ব বৈশিষ্ট্য দিয়েই মূল্যায়ন করব।

বিয়ের আনুষ্ঠানিকতায় বর্জনীয়

□
হীরের অলংকার উপহার দেয়া। কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হীরা অশুভ।

□
কার্ড ছাপানোর ক্ষেত্রে অতিরিক্ত খরচ।

□
ফোন করে বা মুখে বলার পরও কার্ড না পাওয়ায় দাওয়াত বর্জন করা।

□
আভিজাত্য প্রকাশে বিলাসবহুল কমিউনিটি সেন্টার/ হোটেল ভাড়া করা।

□
অন্যপক্ষকে নাজেহাল করার জন্যে লবণ ছাড়া রেজালা/ অতিরিক্ত লবণসহ
পোলাও/ খেতে পারবেন না এমন কিছু পরিবেশন করা।

□
খাবারের মেন্যুর প্রতিযোগিতা করা। খাওয়ার দৃশ্য ভিডিও করা।

□
বাসর রাতের জন্যে হোটেল রুম ভাড়া করা।

□
শুধু বিয়ের দিনের জন্যে দামি পোশাক কেনা যা আর কখনো পরা হয় না।

□
অনুষ্ঠানে ডিজে পার্টি।

□
গেট ধরা, বরের হাত ধোয়ানো, জুতো লুকিয়ে টাকা দাবি করা।

□
কনেপক্ষকে অপ্রস্তুত করতে তাদের তৈজসপত্র/ খাবার লুকিয়ে রাখা।

□
অতিথি বরণ করতে গিয়ে রং মেশানো পানি ঢেলে দেয়া।

□
শরবত/ পানি খেতে গেলে মাথায় চাঁটি মারা।

□
ঘরে বধূ বরণের আগে দুধে পা ডোবানো, আয়নায় মুখ দেখা, অনেকগুলো
মিষ্টি খাওয়া, গভীর রাতে আতশবাজি ফোটানো।

বিয়ের অনুষ্ঠানে প্রার্থনা

হে মহামহান স্রষ্টা!

তুমি সবকিছুই জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করেছ।
হে মহামিলনের মালিক! নবদম্পতির বন্ধনকে তুমি
আনন্দময় স্থায়ী আত্মিক মিলনে রূপান্তরিত করো।
তাদের পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত ও সমমর্মী থাকার
তওফিক দান করো। উভয় পরিবারের মধ্যে
গভীর হৃদয়তা সৃষ্টি করো। তাদের মানবীয় গুণাবলিতে
প্রোজ্জ্বল মেধাবী সন্তান দান করো। তাদের পরিবারকে
সমৃদ্ধ ও সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত পরিবারে
রূপান্তরিত করো। আমিন!

নারী পুরুষের অর্ধেক নয়,
নারী ও পুরুষ
পরস্পরের পরিপূরক

ঘরোয়া পরিবেশে

প্রতিবেশী, অধস্তন ও গৃহকর্মীর সাথে আচরণ
একজন মানুষের জীবনবোধের পরিচায়ক।
সেইসাথে সুখী-সুন্দর নীড়ের অন্যতম শর্ত
পরিচ্ছন্নতা ও রুচিশীলতা। ব্যক্তিত্বের এ
দিকগুলো সবচেয়ে বেশি প্রকাশ পায়
ঘরোয়া পরিবেশে। এ পর্বে রয়েছে ঘরোয়া
পরিবেশে সহজে পালনীয় কিছু শুদ্ধাচার,
যা আপনার জীবনকে করে তুলবে আনন্দঘন
ও প্রশান্তিময়।

প্রতিবেশীর সঙ্গে

১.

আপনার বাসার চারপাশে (ডানে-বামে-ওপরে-নিচে-
সামনে ও পেছনে) ৪০ ঘর হচ্ছে প্রতিবেশী ।
তাদের সাথে পরিচিত হোন । যোগাযোগ রাখুন ।

২.

দেখা হলে আগে সালাম দিন । হাসিমুখে কুশল বিনিময় করুন ।

৩.

প্রতিবেশীর দেয়া যে-কোনো ছোট উপহার সাদরে গ্রহণ করুন ।

৪.

প্রতিবেশীর কাছ থেকে কোনো প্রয়োজনীয় জিনিস
তাকে না বলে আনবেন না । যদি অনুমতি নিয়ে কোনোকিছু আনতে হয়,
তা অক্ষত অবস্থায় দ্রুত ফেরত দিন । ক্ষতি হলে বা হারিয়ে গেলে
আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করুন এবং সুযোগ থাকলে কিনে দিন ।

৫.

সবসময় নিজের জন্যে প্রার্থনা করুন—
‘আমি যেন আমার প্রতিবেশীর কষ্টের কারণ না হই’ ।
প্রতিবেশীর সাথে কোনো ধরনের বিবাদে লিপ্ত হওয়া থেকে বিরত থাকুন ।

৬.

ভালো কিছু রান্না করলে অল্প হলেও প্রতিবেশীকে পাঠান ।

৭.

নবীজী (স) বলেন—
‘প্রতিবেশীকে অভুক্ত রেখে যে পেট পুরে খায়, সে বিশ্বাসী নয়’ ।
প্রতিবার খাওয়ার আগে প্রতিবেশী অভুক্ত আছে কিনা
খোঁজ নেয়া সম্ভব নয় । তাই ভাত রান্নার সময় এক মুঠো পরিমাণ চাল
আলাদা পাত্রে উঠিয়ে রাখুন । মাস শেষে এই চালের সমপরিমাণ অর্থ
দান করে দুস্থ ও এতিমদের অন্নের সংস্থান করুন ।

৮.

প্রতিবেশীর আনন্দে শরিক হোন। তার সাথে মমতার বন্ধন গড়ে তুলুন।
আবার সম্পর্কের সীমা বজায় রাখুন।

৯.

পাশাপাশি অবস্থানের কারণে পরস্পরের দোষগুণ সহজে জানা হয়ে যায়।
এ-ক্ষেত্রে প্রতিবেশীর দোষগুলো বলে বেড়ানো থেকে বিরত থাকুন।

১০.

প্রতিবেশীর বিপদে যথাসাধ্য পাশে দাঁড়ান। কেউ তার ক্ষতি করতে চাইলে
যথাসম্ভব প্রতিহত করুন। কেননা প্রতিবেশীর ঘরে আগুন লাগলে
তা আপনার ঘরকেও ছারখার করে দিতে পারে।

১১.

অসুস্থ হলে দেখতে যান। পথ্য, শুশ্রূষাসহ যে সেবা তার প্রয়োজন তা
সাধ্যমতো তাকে দিন।

১২.

প্রতিবেশীর কোনো ক্রটি-বিচ্যুতি থাকলে তা জনসমক্ষে প্রকাশ করা থেকে
বিরত থাকুন। অবশ্য যদি বেআইনি ও সন্দেহজনক কিছু দৃষ্টিগোচর হয়,
তাহলে আইন প্রয়োগকারী সংস্থাকে জানান।

১৩.

তার মন্দ আচরণের জবাবে আপনি সবসময় ভালো আচরণ করুন।

১৪.

নিত্যপ্রয়োজনীয় ছোটখাটো সাহায্য-সহযোগিতায়
কখনো বিরক্ত হবেন না।

১৫.

নিজের বাড়ি বা জমি বিক্রি করার আগে
প্রতিবেশীকে জিজ্ঞেস করতে পারেন তিনি কিনতে আগ্রহী কিনা।
আগ্রহী হলে ন্যায্য দামে কেনার সুযোগ দিন।

১৬.

প্রতিবেশী কেউ মৃত্যুবরণ করলে সৎকার/ কাফন-দাফনের সাহায্যে
এগিয়ে আসুন। জানাজায় অংশ নিন।

১৭.

বিপদে-আপদে প্রতিবেশীর প্রয়োজনে এগিয়ে আসুন, সাভুনা দিন।
প্রতিবেশীর কল্যাণে আপনাকে যদি কিছু ছাড়ও দিতে হয়, অল্পান বদনে তা
করণ। প্রাকৃতিক নিয়মেই দানের উত্তম প্রতিদান আপনি পাবেন।

সচেতনভাবে বিরত থাকুন

□

জানালা/ খোলা দরজার সামনে দিয়ে চলাফেরার সময় উঁকি দেয়া।

□

প্রতিবেশীর বাসার সামনে ময়লা ফেলা।

□

উচ্চশব্দে গান বাজানো ও টিভি দেখা। বিভিন্ন অনুষ্ঠানের সময়
হইহল্লা করে প্রতিবেশীর ঘুম বা বিশ্রামের ক্ষতি করা।

□

প্রতিবেশীর চলাচলের রাস্তা বন্ধ করে দেয়া।

□

প্রতিবেশীর ফসলের ক্ষতি করা কিংবা প্রতিবেশীর পশু এসে কিছু নষ্ট করেছে
বলে পশুটিকে আঘাত করা। প্রতিবেশীকে গালমন্দ করা।

□

নিজের বাড়ির/ জমির সীমানা পিলার, দেয়াল, জানালা, সিঁড়ি
প্রতিবেশীর জমিতে বাড়িয়ে দেয়া।

□

প্রতিবেশীর কাছ থেকে যখন-তখন টাকা বা বিভিন্ন দ্রব্যাদি ধার নেয়া।

অন্যের কাছ থেকে যে ব্যবহার প্রত্যাশা করেন,
আগে নিজে সে আচরণ করুন।

গৃহকর্মী/ অধীনস্থদের সঙ্গে

১.

ভালোভাবে খোঁজখবর না নিয়ে কখনো গৃহকর্মী নিয়োগ করবেন না।

২.

গৃহকর্মী/ অধীনস্থের ওপর অতিরিক্ত কাজের বোঝা চাপাবেন না।
আপনার সময়, সুযোগ ও সাধ্যমতো তার কাজে সহযোগিতা করুন।

৩.

তার কাজের তালিকায় প্রাধান্য ঠিক করে দিন।
আপনার সাধ্যমতো গৃহকর্মীদের উত্তম পোশাক প্রদান করুন।

৪.

কোথাও সাথে করে নিয়ে গেলে পরিচয় করিয়ে দিতে
'কাজের মেয়ে/ ছেলে, কাজের বুয়া/ বেটি' না বলে বলুন—
গৃহকর্মী বা গৃহ-সহকারী।

৫.

অন্য বাসার গৃহকর্মীকে প্ররোচিত করে নিজের বাসায়
নিয়োগ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.

কোনো বাসায় বেড়াতে গিয়ে সে বাসার গৃহকর্মীকে বখশিশ/ সম্মানী
দিতে চাইলে মেজবানের মাধ্যমে/ সামনে দিন।

৭.

বিশ্বস্ত হলেও সবক্ষেত্রে তার ওপর নির্ভরশীল হবেন না। আলমারির চাবি বা
মূল্যবান জিনিস তার কাছে গচ্ছিত রাখবেন না। তার সামনে টাকাপয়সা
গুনবেন না, স্বর্ণালঙ্কার নাড়াচাড়া করবেন না। এগুলো তার মনে বঞ্চনার
বেদনা বা লোভ সৃষ্টি করতে পারে।

৮.

ধর্মীয় উৎসবে, সামাজিক পার্বণে, পারিবারিক অনুষ্ঠানে
নিজেরা কিছু কিনলে তাকেও সাধ্যমতো উপহার দিন।

৯.

অসুস্থ হলে সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করুন। তাকে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে দিন।

১০.

আপনি যা খান তাদেরকেও তা খেতে দিন। খণ্ডকালীন (ছুটা) গৃহকর্মীকেও নাশতা/ খাবার দিন। উচ্ছিষ্ট ও বাসি খাবার দেবেন না। তাদেরকে কোনো খাবার খেতে দেয়ার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন—
আপনি নিজে এ খাবারটি খেতেন কিনা।

১১.

ঘুমানোর জন্যে পরিষ্কার মশারি, লেপ/ কম্বল/ কাঁথা, চাদর, স্বাস্থ্যসম্মত ফ্লোর ম্যাট্রেস দিন। রাতে অন্তত ছয় ঘণ্টা ঘুমানোর সুযোগ দিন।

১২.

অক্ষরজ্ঞান না থাকলে তাকে অক্ষরজ্ঞান দান করুন।

১৩.

সম্বোধনে ‘তুই’ ব্যবহার করা থেকে পারতপক্ষে বিরত থাকুন।
আপনার চেয়ে বয়সে বড় মনে হলে
নামের সাথে চাচা/ খালা/ ভাই/ আপা সম্বোধন করুন।

১৪.

নামের বিকৃত উচ্চারণে তাকে ডাকবেন না। আত্মীয়-পরিজনদের নামের সাথে তার নাম মিলে গেলেও নাম বদলে দেবেন না।

১৫.

কখনো বাড়তি কাজ করাতে হলে অতিরিক্ত পারিশ্রমিক দিন।

১৬.

কখনোই শারীরিকভাবে প্রহার করবেন না, গালিগালাজ করবেন না।
থাকা-খাওয়ায় কষ্ট দেবেন না। ভুল করলে তাকে বুঝিয়ে বলে
শোধরানোর চেষ্টা করুন, তা না হলে তাকে অব্যাহতি দিন।

১৭.

সময়মতো কাজে না এলে বা অনুপস্থিত থাকলে রাগারাগি/ দুর্ব্যবহার করবেন না। যুক্তিসঙ্গত কারণ না থাকলে বা এটা অভ্যাসে পরিণত হলে
সেদিনের বেতন কেটে রাখার নিয়ম করতে পারেন।

১৮.

অসাবধানে দামি কিছু ভেঙে ফেললে বিষয়টি সহজভাবে নেয়ার চেষ্টা করুন।

১৯.

গৃহকর্মীদের কাছ থেকে পরিবারের শিশুরা বাজে ভাষা ও
গালিগালাজ শিখছে কিনা খেয়াল রাখুন।

২০.

চুরি বা মিথ্যা বলার অভ্যাস প্রমাণিত হলে দ্রুত তাকে বিদায় দিন।

২১.

গৃহকর্মীকে সাথে নিয়ে কোনো বাসায় বেড়াতে গেলে
তার গতিবিধির ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

২২.

আপনার বাসার বা এপার্টমেন্টের দারওয়ান/ ড্রাইভারের সাথে গৃহকর্মীর
কথোপকথন ও যোগাযোগের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২৩.

কিশোরী-তরুণী গৃহকর্মীকে কখনো দোকানে/ বাজারে পাঠাবেন না।
কখনো বাসায় একা রেখে যাবেন না।

২৪.

গৃহকর্মীর সাথে পরিবারের প্রত্যেকের আলাপচারিতা, ব্যবহার ও
মেলামেশার ব্যাপারে সচেতন হোন।

২৫.

পরিবারের কেউ গৃহকর্মীর সাথে অন্যায আচরণ করলে
পরিবারের সদস্যের পক্ষ অবলম্বন করবেন না। তার প্রতি সুবিচার করুন।

২৬.

হঠাৎ করেই কাউকে চাকরিচ্যুত করবেন না। নতুন কাউকে নিয়োগ দেয়ার
সিদ্ধান্ত নিলে অন্তত একমাস আগে তাকে জানিয়ে দিন অথবা
একমাসের বাড়তি বেতন দিয়ে অব্যাহতি দিন।

২৭.

নিয়োগদানের আগেই চাকরির শর্তসমূহ (বেতন, কাজের ধরন ইত্যাদি)
নিয়ে পরিষ্কারভাবে কথা বলুন। উৎসবে বোনাসের ব্যবস্থা রাখুন।

২৮.

কাজের আগেই/ মাস না ফুরোলে পুরো মজুরি অগ্রিম প্রদান করবেন না।
বেতন আটকেও রাখবেন না। ঘাম শুকানোর আগেই মজুরি পরিশোধ
করা ধর্মের নির্দেশ। তার টাকার প্রয়োজন হলে কাজের
অনুপাতে প্রাপ্য মজুরি পরিশোধ করুন।

২৯.

বাসায় মেহমান আসার আগেই তাকে কিছু খেতে দিন যাতে মেহমানদের
সেবাযত্ন করার প্রয়োজনীয় শক্তিটুকু সে পায়।

৩০.

মেহমানের সঙ্গে আসা ড্রাইভার, গৃহকর্মী বা কর্মচারীকেও
সমমানের খাবার দিয়ে আপ্যায়ন করুন।

৩১.

নিজেরা সোফায়/ বিছানায় বসে তাকে দাঁড় করিয়ে রাখবেন না বা
মাটিতে বসতে বলবেন না। তাদেরও বসার ব্যবস্থা রাখুন।

৩২.

কোনোকিছু হারিয়ে গেলে প্রথমেই তাকে সন্দেহ করবেন না।
এ নিয়ে তাকে কিছু জিজ্ঞেসও করবেন না।

৩৩.

চাকরিচ্যুত কাউকে পুনরায় নিয়োগ না করাই ভালো।

৩৪.

ছুটি চাইলে শুরুতেই 'না' বলবেন না।
পরিস্থিতি ও তার প্রয়োজনকে বিবেচনায় আনুন।

৩৫.

তার আত্মিক প্রশান্তির জন্যে
তাকে মেডিটেশন ও দানে আগ্রহী করে তুলুন।
সাদাকায়নে, আলোকায়নে নিয়ে আসুন।

রান্নাঘরে

১.

রান্নাঘর সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখুন।

২.

রান্না শেষে চুলার আশেপাশে ময়লা, তেলের ছিটা পরিষ্কার করুন।
চুলার পেছনের দেয়াল কয়েকদিন পর পর পরিষ্কার করুন।

৩.

রান্নার জন্যে কাটা-ধোয়া শেষ হলে শাকসবজির উচ্ছিষ্ট, মাছের আঁশ,
মেঝে ও সিঙ্গে জমে থাকা পানি সাথে সাথেই পরিষ্কার করুন।

৪.

হাঁড়ি-পাতিল, থালা-বাসনসহ যে-কোনো জিনিস
যথাস্থানে গুছিয়ে রাখুন যেন প্রয়োজনের মুহূর্তে
খোঁজাখুঁজি করে হয়রান হতে না হয়।

৫.

দেয়াশলাইয়ের বাক্স/ লাইটার সবসময় নিরাপদ স্থানে রাখুন।

৬.

রান্না শেষে গ্যাসের চুলা বন্ধ রাখুন।
গ্যাসের পাইপের আশেপাশে গরম হাঁড়ি, খুন্তি রাখবেন না।
এতে দুর্ঘটনার সম্ভাবনা কমবে।

৭.

রান্নার সময় হাঁচি-কাশি এলে রুমাল ব্যবহার করুন।
সম্ভব হলে চুলার কাছ থেকে দূরে গিয়ে হাঁচি-কাশি দিন।

৮.

মাছ-মাংস কাটার সময় প্রয়োজনে হ্যান্ডগ্লাভস পরে নিতে পারেন।
অসতর্কতায় হাত কেটে যাওয়া থেকে নিরাপদ থাকবেন।

৯.

সম্ভব হলে সবসময় দাঁড়িয়ে রান্না ও কাটাকুটি করুন।

বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারে

১.

বাথরুম ও টয়লেট এমনভাবে ব্যবহার করুন,
যেন তা অন্যদের ব্যবহারের উপযোগী থাকে।

২.

বেরিয়ে দরজা বন্ধ করুন, লাইট নেভান।

৩.

কারো ব্যক্তিগত টয়লেট ব্যবহারের আগে অনুমতি নিন।

৪.

ব্যবহৃত টিস্যু পেপার বেসিনে,
কমোডে বা মেঝেতে না ফেলে নির্ধারিত ডাস্টবিনে ফেলুন।

৫.

ব্যক্তিগত টয়লেট নিজেই পরিষ্কার করতে সচেষ্ট থাকুন।
গোসল শেষে বাথরুমের ভেজা দেয়াল ও মেঝে মুছে রাখুন।
এতে টাইলস বা মোজাইক দীর্ঘদিন ঝকঝকে থাকবে।

৬.

প্রয়োজনমতো কিছু পরিমিত পানি ব্যবহার করুন।
ব্যবস্থা থাকলে ফ্লাশ টানুন।

৭.

বাথরুমে ঢাকনাবিহীন বালতিতে পানি ভরে রাখবেন না।
আর ঢাকনাবিহীন বালতির পানি পরিষ্কার আছে কিনা
গোসল বা ওয়ু করার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন।

৮.

বাথরুমের স্যাণ্ডেল নির্বাচনে খেয়াল রাখুন তা যেন পিচ্ছিল না হয়।

৯.

বাথরুমে পানির ড্রাম থাকলে মাঝে মাঝে পরিষ্কার করুন।
ড্রাম রাখার জায়গাটিও নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

১০.

বাথরুমে থেকে এটা-সেটা চেয়ে চিৎকার করবেন না।
বাথরুম বা টয়লেটে ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

১১.

বাথরুম/ টয়লেটে ব্যবহৃত স্যান্ডেল ঘরে ব্যবহার করবেন না।
বাথরুমের মোড়া ও স্যান্ডেল শুকনো রাখতে সচেষ্ট থাকুন।
ভিজে গেলে দেয়ালে ঠেস দিয়ে রাখুন যেন দ্রুত শুকিয়ে যায়।
বাথরুমের স্যান্ডেল বেশি পুরনো হয়ে গেলে বদলে নিন।

১২.

বাথরুম-টয়লেটের ভেতরে কোনো ব্যবহারবিধি লেখা থাকলে
তা পড়ুন ও সাধ্যমতো অনুসরণ করুন।

১৩.

কমন বাথরুম-টয়লেট দ্রুত ব্যবহার করে বেরিয়ে আসুন।
অপেক্ষমাণদের সুযোগ দিন।

১৪.

বয়স্ক বা অসুস্থ কেউ টয়লেট/ বাথরুমের ভেতরে
দীর্ঘসময় থাকলে খেয়াল রাখুন ও খোঁজ নিন।

১৫.

বেসিনে ময়লা ফেলবেন না, পা ধোবেন না।
ব্যবহারের পর বেসিনের কোথাও ময়লা লেগে আছে কিনা
খেয়াল করুন। বেসিনে থুতু-কফ ফেললে পানি ঢেলে
সাথে সাথে পরিষ্কার করে ফেলুন।

১৬.

দরজা খোলা রেখে গোসল করবেন না বা টয়লেট ব্যবহার করবেন না।

১৭.

ভেতরে কেউ থাকলে দরজায় ধাক্কাধাক্কি করে
তাড়া দেবেন না। অপেক্ষা করুন।

১৮.

শুধু গোসলের জন্যে নির্ধারিত স্থানে প্রস্রাব করবেন না।

১৯.

জোরে কল ছেড়ে পানি ছিটিয়ে হাত-পা ধোয়া থেকে বিরত থাকুন।
মেঝে শুকনো রাখতে কল/ ট্যাপের নিচে বালতি রাখতে পারেন।

২০.

গোসল শেষে বাথরুমে কাপড় ঝুলিয়ে রেখে আসবেন না।
ধোয়ার জন্যে হলে কাপড় নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন কিংবা
ধোয়া হয়ে গেলে রোদে শুকাতে দিন।

২১.

সতর্ক থাকুন—কাপড় ধোয়ার পর সাবানের ফেনা
যেন বাথরুমের মেঝেতে পড়ে না থাকে।

২২.

কল ছেড়ে রেখে দাঁত ব্রাশ/ শেভ করা থেকে বিরত থাকুন।
পানি নেয়ার জন্যে মগ ব্যবহার করুন।

২৩.

দাঁত ব্রাশ করতে করতে কথা বলবেন না।
দাঁত ব্রাশ করার জন্যে নাইলনের পরিবর্তে অর্গানিক ব্রাশ
অর্থাৎ মেসওয়াক বা নিমের ডাল ব্যবহার করুন।

২৪.

বাস্তব কারণে কখনো অপরিচ্ছন্ন টয়লেট ব্যবহার করতে হলে
'নোংরা/ দুর্গন্ধ'—এ ধরনের মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

২৫.

কাছাকাছি টয়লেটের ব্যবস্থা থাকলে
রাস্তার পাশে কখনো প্রাকৃতিক কাজ সারবেন না।

২৬.

সপ্তাহে অন্তত একদিন কমোড, প্যান, সিঙ্ক ও বেসিনে
ফুটন্ত গরম পানি ঢেলে দিন। এতে জীবাণুমুক্ত থাকবে এবং
পাইপের ভেতরে কোনো ময়লা জমে থাকবে না।

ভাড়াটিয়া হিসেবে

১.

ভাড়াবাড়িকে নিজের বাড়ির মতো যত্ন করুন, পরিচ্ছন্ন রাখুন।

২.

বাড়িওয়ালার দারোয়ান বা কেয়ারটেকারকে দিয়ে
ব্যক্তিগত কাজ করানো থেকে বিরত থাকুন।
করালেও প্রাপ্য পারিশ্রমিক তাকে দিন।

৩.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই বাড়িভাড়া, বিদ্যুৎ বিল, সার্ভিস চার্জ পরিশোধ
করুন। বাড়িওয়ালার কাছ থেকে মনি রিসিট নিয়ে তা সংরক্ষণ করুন।

৪.

বিদ্যুৎ, পানি, গ্যাস বিল বাড়িভাড়ার অন্তর্ভুক্ত হলেও
অপচয়ের মানসিকতা পরিহার করুন। মনে রাখুন, অপচয়ের পরিণতি
প্রাকৃতিক নিয়মেই আপনাকে ভোগ করতে হবে।

৫.

অসুবিধা বা অভিযোগ থাকলে বাড়ির মালিক বা কর্তৃপক্ষকে জানান।
আগে ভাড়া থেকেছেন এমন কোনো বাসার সাথে তুলনা করবেন না।

৬.

বাড়িওয়ালাকে না জানিয়ে সাবলেট/ রুম ভাড়া দেবেন না।

৭.

ভাড়া নেয়ার সময় যত জন থাকবেন বলে চুক্তি করেছেন, পরে সদস্য সংখ্যা
বাড়ানোর প্রয়োজন হলে বাড়িওয়ালার সাথে আলোচনা করে নিন।

৮.

ঘরে বা বাইরে বাড়িওয়ালার বদনাম করবেন না। ভাড়াবাড়ি অথবা
ফ্ল্যাটের সীমাবদ্ধতা অন্যদের বলে বেড়াবেন না।
প্রয়োজনে এর চেয়ে ভালো বাসা খুঁজে নিন।

বাড়িওয়ালা হিসেবে

১.

বাড়িভাড়া যুক্তিসীমার মধ্যে নির্ধারণ করুন।

২.

চুক্তি শেষ হয়ে গেলে এডভান্সের টাকা ফেরত দিতে গড়িমসি করবেন না।

৩.

ভাড়া দেয়ার পূর্বেই পানি, গ্যাস ব্যবহার ও অন্যান্য নিয়মনীতি সম্পর্কে ভাড়াটিয়াকে অবহিত করুন।

৪.

বিদ্যুৎ, পানি ও গ্যাস বিল ভাড়ার সাথে সংযুক্ত থাকলে ন্যায্য বিল রাখুন।
এ থেকেও মুনাফা করার মানসিকতা পরিহার করুন।

৫.

বাড়িভাড়া দেয়ার আগে ভাড়াটিয়া সম্পর্কে যথাযথ খোঁজখবর নিন।
ভাড়াটিয়া ও তার পরিবারের সদস্যদের জাতীয় পরিচয়পত্রের কপি ও
বাড়িভাড়া সম্পর্কিত লিখিত চুক্তিপত্র সংরক্ষণ করুন।

৬.

সঙ্গত কারণে কেউ ভাড়া পরিশোধ করতে না পারলে
আলোচনা সাপেক্ষে বিষয়টি নিষ্পত্তি করুন।
যে-কোনো উত্তেজনা বা অপ্রীতিকর পরিস্থিতি সৃষ্টি কিংবা
পানি/ বিদ্যুৎ/ গ্যাস সরবরাহ বন্ধ করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

দারোয়ান বা কেয়ারটেকারকে দিয়ে ভাড়াটিয়াকে অপদস্থ করবেন না।

৮.

পূর্ব নোটিশ ছাড়া বাড়িভাড়া বাড়াবেন না।

৯.

ভাড়াটিয়াদের চিঠি/ মেসেজ পৌঁছে দিতে বিলম্ব করবেন না।

সিঁড়ি বা লিফটে

১.

যথাসম্ভব নীরবে ওঠা-নামা করুন।

২.

ওঠা-নামায় সিঁড়ির যে-কোনো একপাশ ব্যবহার করুন।
কারো তাড়া থাকলে প্রয়োজনে তাকে আগে যেতে দিন।

৩.

সিঁড়িতে দাঁড়িয়ে থেকে/ বসে অন্যদের চলাচলে বিঘ্ন ঘটাবেন না।

৪.

ঘর ঝাড়ু দেয়ার পর ধুলো-ময়লা সিঁড়িতে বের করে দেবেন না।
বেলচায় নিয়ে ডাস্টবিনে ফেলুন।

৫.

লিফটের অপেক্ষায় থাকলে বার বার বোতাম টিপবেন না।

৬.

সিঁড়িতে বাইরের জুতো-স্যাম্বেল ছড়িয়ে-ছিটিয়ে বা স্তুপ করে রাখবেন না।
পর্যাপ্ত জায়গা থাকলে বাড়িওয়ালার অনুমতি নিয়ে দরজার বাইরে
একটি স্ট্যাণ্ডে জুতো গুছিয়ে রাখুন।

৭.

সময় ও সুযোগ থাকলে লিফট নয়, সিঁড়ি বেয়ে ওঠাকেই
প্রাধান্য দিন। এটি স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস।

৮.

একাধিক ব্যক্তি থাকলে লাইনে দাঁড়ান।
পরে এসে আগে যাওয়ার জন্যে ছুঁড়েছড়ি করবেন না।
আগে নামতে দিন, তারপর উঠুন।

৯.

মানুষ ওঠা-নামার ভিড়ের সময় ভারী মালামাল
লিফটে পরিবহন করবেন না।

১০.

লিফট থামিয়ে রেখে কারো সঙ্গে আলাপ করবেন না।

১১.

কারো উচ্চতাভীতি থাকলে বা লিফটে ওঠার ভয় থাকলে
ব্যঙ্গোক্তি বা উপহাস নয়, তার প্রতি সমমর্মী হোন।
এই ভয়কে জয় করতে তাকে সাহস জোগান।

১২.

লিফটের ভেতরে খুব ভিড় হয়ে গেলে
মহিলা ও শিশুরা একপাশে এবং
পুরুষরা আরেক পাশে দাঁড়ান।

১৩.

আগে ঢুকলে ভেতরের ফাঁকা জায়গা পূরণ করে দাঁড়ান।
কেউ নামার থাকলে সরে দাঁড়িয়ে জায়গা করে দিন।

১৪.

জনবহুল লিফটে গরম চা/ কফি হাতে নিয়ে ওঠা থেকে বিরত থাকুন।

১৫.

কোনো কারণে লিফট আটকে গেলে
প্রশান্ত থেকে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

যে-কোনো পরিস্থিতি আমি
শান্তভাবে মোকাবেলা করব

গ্যারেজে

১.

গ্যারেজে আপনার জন্যে নির্দিষ্ট জায়গায় গাড়ি রাখুন।

২.

গাড়ি/ মোটর সাইকেল পার্কিংয়ের নির্ধারিত সময়সীমা মেনে চলুন।

৩.

যানবাহনের ধরন অনুযায়ী গ্যারেজে লেন নির্ধারণ করতে পারেন।

৪.

গ্যারেজে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা রাখুন।

৫.

গ্যারেজে এমনভাবে গাড়ি রাখবেন না, যাতে অন্যের চলাচল এবং যানবাহন বের করতে অসুবিধা হয়।

৬.

গ্যারেজে গাড়ি পার্ক করা থাকলে ফুটবল/ ক্রিকেট খেলবেন না।
এতে অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনা এড়ানো সহজ হবে।

৭.

গ্যারেজে আড্ডা দেবেন না, ধূমপান করবেন না।

৮.

কোনো অনুষ্ঠানে রান্না অথবা খাওয়াদাওয়ার আয়োজন গ্যারেজে করলে নিজ দায়িত্বে গ্যারেজ পরিষ্কার করুন। ময়লার স্তুপ ফেলে রাখবেন না।

৯.

গাড়ি পার্কিংয়ের সময় দেয়ালে বা অন্য গাড়িতে যেন ধাক্কা না লাগে খেয়াল রাখুন।

১০.

বেশি রাত করে গাড়ি পার্ক করতে হলে ক্রমাগত হর্ন বাজিয়ে চারপাশের মানুষের বিরক্তির কারণ হবেন না।

দৈনন্দিন জীবনে

সামাজিক মুখোশ নয়, অন্তর্গত শক্তিই হচ্ছে আপনার সত্যিকার ব্যক্তিত্ব। আর অন্তর্গত শক্তির উৎস হচ্ছে সঠিক জীবনদৃষ্টি। সঠিক জীবনদৃষ্টির প্রকাশ ঘটে সুন্দর কথোপকথন, সদাচরণ আর রুচিসম্মত পোশাক ও প্রসাধনে।

শুদ্ধাচারের এ পর্বে সঠিক ব্যক্তিত্ব প্রকাশে দৈনন্দিন আচরণ কেমন হওয়া উচিত তার কিছু উদাহরণ দেয়া হলো। এর আলোকে আপনার আচরণকে পরিশীলিত করুন। চৌকস মানুষ হিসেবে চারপাশের মানুষের আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হোন।

সালাম ও কুশল বিনিময়ে

১.

কারো সাথে দেখা হলে আগে সালাম দিন ।
আন্তরিক হাসিতে শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করুন ।

২.

শুদ্ধভাবে স্পষ্ট উচ্চারণে বলুন : আসসালামু আলাইকুম/
আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক ।
সালামের জবাবে হাসিমুখে বলুন : ওয়া আলাইকুমুস-সালাম/
আপনার ওপরেও শান্তি বর্ষিত হোক ।

৩.

সালাম শুনেও স্পষ্ট উত্তর না দেয়া বা মাথা দোলানো থেকে বিরত থাকুন ।

৪.

সৌজন্যমূলক হাসির জবাবে অন্তত স্মিত হাসুন ।

৫.

আন্তরিক হাত মেলানোর জবাবে হাত নির্জীব রাখবেন না ।
অতি আন্তরিকতা বোঝাতে কারো হাতে চাপ দেবেন না
বা হাত ধরে ঝাঁকাবেন না ।

৬.

আপনার হাত ভেজা, ঘর্মাক্ত ও অপরিচ্ছন্ন থাকলে হাত মেলানো
এড়িয়ে স্মিত হেসে বলুন, ‘দুঃখিত, হাত ভেজা ... ’

৭.

প্রথম পরিচয়েই রাজনৈতিক আলাপচারিতা ও সমসাময়িক পরিস্থিতির
ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ করা থেকে বিরত থাকুন ।

পোশাক-প্রসাধনে

১.

পরিচ্ছন্ন, মার্জিত ও শালীন পোশাক পরিধান করুন।

২.

খুব আঁটসাঁট ও দৃষ্টিকটু নয়; বরং কাজে ও চলাফেরায়
স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন—এমন পোশাক পরুন।

৩.

বয়স বুঝে সময় ও অনুষ্ঠান উপযোগী পোশাক নির্বাচন করুন।

৪.

পোশাকে সুরুচির পরিচয় দিন। তথাকথিত আধুনিক হতে গিয়ে ছেলেরা
মেয়েদের বা মেয়েরা ছেলেদের পোশাক পরা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

উৎসবে/ পার্বণে বা ধর্মীয় ও ভাবগাম্ভীর্যপূর্ণ অনুষ্ঠানে
সাজপোশাক নির্বাচনে সচেতন থাকুন।

৬.

এই পোশাকটি কোথা থেকে কিনেছেন? এমন প্রশ্ন করার পর
কেউ যদি উত্তর দেন—‘উপহার পেয়েছি’, তাহলে আর কথা বাড়াবেন না।

৭.

ড্রেসিং রুমে বা আড়ালে গিয়ে পোশাক পরিবর্তন করুন।

৮.

খালি গায়ে অন্যের সামনে আসবেন না। জামার বোতাম ঠিকভাবে লাগান।

৯.

‘এ পোশাকে তোমাকে মানাচ্ছে না’—
এ ধরনের কথা বলে কাউকে অস্বস্তিতে ফেলবেন না।

১০.

ব্যবহৃত পারফিউমের উগ্র গন্ধ, জুতোর হিল বা অলংকারের শব্দে যাতে
অন্যের অসুবিধা না হয় তা খেয়াল রাখুন।

১১.

দাড়ি না রাখলে প্রতিদিন সকালে শেভ করুন।

১২.

আঁচড়ানোর পর চিরুনিতে থাকা চুল পরিষ্কার করুন।
ঝরা চুল ও কাটা নখ নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।

১৩.

অনুমতি ছাড়া কারো পরিধেয় টাই, কলম,
আইডি কার্ড ধরে দেখবেন না/ নেবেন না।

১৪.

চোখের কোণের ময়লা, মুখ ও ঘামের দুর্গন্ধের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

১৫.

পরিধেয় পোশাক ও সাজসজ্জা নিয়ে দীর্ঘ আলোচনায় না গিয়ে
সংক্ষেপে প্রশংসা করুন।

১৬.

‘ব্র্যান্ডের পোশাক পরতে হবে’ এই দাস-মানসিকতা বর্জন করুন।
পোশাকের গুণাগুণ, উপযোগিতা, রুচিশীলতা ও শালীনতাকে প্রাধান্য দিন।

১৭.

ঘরে পোশাকের স্তুপ করে রাখবেন না। যে পোশাক আর
পরবেন না, তা যাদের প্রয়োজন তাদের দিয়ে দিন।

আমার দৈনন্দিন আচরণে আমার অন্তরের লালিত
মূল্যবোধের প্রকাশ ঘটবে।

সময়ানুবর্তিতায়

১.

কর্মব্যস্ত ও সফল মানুষেরা সময়ানুবর্তী।
তাই সময়কে সম্মান করুন।

২.

ভোরে ঘুম থেকে উঠুন।
অনাবিল হাসিতে দিনের কাজ শুরু করুন। সারাটা দিন ভালো যাবে।

৩.

হাতঘড়ি পরুন। বাসায় ও অফিসে দেয়াল ঘড়ি রাখুন।

৪.

এপয়েন্টমেন্ট থাকলে নির্দিষ্ট সময়ের কমপক্ষে ৫-১০ মিনিট আগেই
উপস্থিত হোন। মনে থাকার জন্যে প্রয়োজনে লিখে রাখুন।

৫.

রাস্তায় ভিড় এড়িয়ে অফিসে/ কোনো স্থানে
সময়মতো পৌঁছানোর জন্যে কিছুটা আগেই বেরিয়ে পড়ুন।
অল্প দূরত্ব বাকি থাকলে জ্যামে বসে না থেকে হেঁটে রওনা দিন।
সময়ের মধ্যে পৌঁছবেন, হেঁটেও উপকার পাবেন।

৬.

সময়ানুবর্তী না হওয়ার জন্যে অজুহাত খুঁজবেন না। আপনি সচেতন হলে
যে-কোনো পরিস্থিতিতেই সময় অনুসরণ করা সম্ভব।

৭.

অফিসে বা প্রতিষ্ঠানে যিনি সময়ানুবর্তী, তাকে উদাহরণ হিসেবে গ্রহণ করুন।
অন্যেরা দেরি করছে বলে আপনিও শ্রোতে গা ভাসাবেন না।

৮.

‘যানজটের কারণে দেরি হয়েছে’—প্রায়শই এমন অজুহাত
আপনার অবস্থানকে দুর্বল করবে, কর্মক্ষেত্রে অগ্রগতির পথে
নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

নিয়ম অনুসরণে

১.

যে স্থানের যে নিয়ম ও আদব তা অনুসরণ করুন।

২.

জাতীয় সংগীত বাজানো হলে পুরো সময় দাঁড়িয়ে সম্মান প্রদর্শন করুন।

৩.

পূর্বপরিচয়ের সূত্র ধরে নিয়মবহির্ভূত সুবিধা নেবেন না।

৪.

ব্যাংকের কাউন্টার, বাস বা লিফটে ওঠার জন্যে
নির্ধারিত লাইনে দাঁড়ান।

৫.

লাইনে অনেকের বিল একজনকে দিয়ে জমা করে
অন্যায় সুবিধা নেবেন না।

৬.

একজনকে লাইনে দাঁড় করিয়ে জায়গা রেখে
পরে এসে বাকিরা ঢুকবেন না।

৭.

‘নিয়ম অন্য সবার জন্যে, আমি নিয়মের ব্যতিক্রম’—এটা ভাববেন না।

নিজেকে নিয়মের ঊর্ধ্বে মনে করলেই অহম ও
হঠকারিতার চোরাবালিতে ডুবে নিজের সর্বনাশ ঘটাবেন।

শেষ পর্যন্ত সত্যই জয়ী হয়।

আমি সবসময় সত্যের পক্ষে থাকব।

চলাফেরায়

১.

হেলে-দুলে বা কুঁজো হয়ে নয়, ঘাড় সোজা রেখে
সামনের দিকে দৃষ্টি দিয়ে সহজ স্বাভাবিকভাবে হাঁটুন।

২.

সঙ্গে কেউ থাকলে তাকে পেছনে ফেলে এগিয়ে যাবেন না।
আবার নিজেও খুব বেশি পিছিয়ে পড়বেন না।
সাথির সাথে তাল মিলিয়ে হাঁটতে চেষ্টা করুন।

৩.

দলবদ্ধভাবে কোথাও গেলে (বিশেষত নতুন স্থানে)
কখনোই দলছুট হবেন না।

৪.

রাস্তায় পরিচিত কাউকে দেখেই আনন্দে চিৎকার করে উঠবেন না।
পরিস্থিতি বুঝে কথা বলুন। চোখাচোখি হয়ে গেলে স্মিত হাসুন।

৫.

আলাপেরত দুজনের মাঝ দিয়ে যেতে হলে ‘মাফ করবেন/ এক্সকিউজ মি/
আমি একটু যেতে চাচ্ছি’ বলে মনোযোগ আকর্ষণ করুন।

৬.

অন্যের চলাচলে অসুবিধা হয়—এমনভাবে পথ আগলে দাঁড়াবেন না।
ফুটপাতে/ ব্যস্ত চলাচলের পথে দু-তিন জন পাশাপাশি
একত্রে/ হাত ধরে হাঁটবেন না।

৭.

সঙ্গে অভিভাবক বা বয়োজ্যেষ্ঠ কেউ থাকলে
কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে তার অনুমতি নিন।

৮.

জুতো ঘষে বা শব্দ করে হাঁটবেন না।
যথাসম্ভব নীরবে, সন্তর্পণে ও বিনীতভাবে চলাফেরা করুন।

৯.

ভিড়ের মধ্যে কনুই দিয়ে ঠেলা দিতে দিতে
এগিয়ে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১০.

হঠাৎ করে অনিচ্ছাকৃত ধাক্কা লাগলে বা মুখোমুখি হয়ে গেলে
'দুঃখিত' বলে আন্তরিক দুঃখ প্রকাশ করুন।

১১.

হাঁটতে হাঁটতে ফোনে কথা বলবেন না। স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকবেন না।
জরুরি ফোন হলে একপাশে দাঁড়ান। কথা শেষ করে চলা শুরু করুন।

১২.

রাস্তা পারাপার/ হাঁটার সময় কানে হেডফোন/ ইয়ারফোন লাগিয়ে
ফোনে কথা বলা, গান বা রেডিও শোনা থেকে বিরত থাকুন।

১৩.

কার্পেট বা মেঝেতে পা ছড়িয়ে বসলে চাদর বা কাপড় দিয়ে
পায়ের খোলা অংশ ঢেকে রাখুন।

১৪.

অন্যদের মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে কৃত্রিম ও লোক-দেখানো
আচরণ বা অঙ্গভঙ্গি করবেন না।

১৫.

জ্বলন্ত সিগারেট কোথাও পড়ে থাকতে দেখলে নিভিয়ে দিন।

১৬.

খাওয়া শেষে কলা, বাদামের খোসা/ খালি প্যাকেট নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন।
কাছাকাছি ডাস্টবিন না থাকলে কাগজে মুড়িয়ে নিজের পকেটে/ ব্যাগে রাখুন।

১৭.

অপরিচিত কেউ যেচে কথা বলতে এলে উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে
সাবধানতা অবলম্বন করুন।

১৮.

কবরস্থান/ শ্মশানের সামনে দিয়ে যাওয়ার সময়
মৃত্যুর কথা স্মরণ করুন এবং মৃতদের জন্যে দোয়া করুন।

সাধারণভাবে করণীয়

১.

কাউকে কোনোকিছু দেয়া-নেয়ার সময় ডান হাত ব্যবহার করুন।

২.

কারো কাছ থেকে যখন কিছু নিতে চাইবেন,
'প্লিজ' বা 'অনুগ্রহ করে' বলুন। নেয়ার পর ধন্যবাদ দিন।

৩.

কেউ 'থ্যাংক ইউ/ ধন্যবাদ' বললে জবাবে 'ওয়েলকাম' না বলে
'শুকরিয়া/ থ্যাংকস গড/ প্রভুকে ধন্যবাদ' বলুন।
এতে শ্রুষ্টি খুশি হবেন। ভালো কাজ করার সামর্থ্য আপনার আরো বাড়বে।

৪.

কারো রুমে ঢোকান আগে অনুমতি নিন।
রুমে ঢোকান সময় বিনয়ী ও আত্মপ্রত্যয়ী থাকুন।

৫.

হাই/ হাঁচি-কাশি এলে মুখের সামনে রুমাল বা হাত রাখুন।

৬.

(যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া) কারো বয়স বা বেতন জিজ্ঞেস করবেন না।

৭.

কোনো ব্যক্তি/ বাসা-বাড়ি কিংবা দোকানে প্রদর্শিত পোশাক/
পণ্যদ্রব্যের ছবি তোলার আগে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি/ কর্তৃপক্ষের অনুমতি নিন।
কখনো লুকিয়ে ছবি তুলবেন না।

৮.

অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া শিশুদের ছবি তুলবেন না।

৯.

মানুষ ভুলের ঊর্ধ্বে নয়।
ভুল হলে প্রথম সুযোগেই আন্তরিকভাবে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।
প্রতিগ্ণা করুন, এমন ভুল যেন ভবিষ্যতে আর না হয়।

১০.

যুক্তিসঙ্গত কিন্তু পরিমিত প্রশংসা করতে কখনো কার্পণ্য করবেন না।

১১.

কাজের শুরুতে স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করুন। আর কাজটি সুন্দরভাবে শেষ করার পর তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

১২.

কেউ কোনো সমস্যায় পড়েছে শুনে কখনোই বলবেন না যে,
আমি জানতাম এমন হবে বা আমি আগেই বলেছিলাম ...।

১৩.

অন্যের গুণগুলোকে নিজের জন্যে পছন্দ করুন,
দোষগুলোকে পরিহার করুন।

১৪.

কারো একাধিক নাম থাকলে জেনে নিন কী নামে তাকে সম্বোধন করবেন।

১৫.

আপনার সন্তানদের সাথে অন্যদের যে আচরণ
আপনি প্রত্যাশা করেন, এতিমের প্রতি সে-রকম ব্যবহার করুন।

১৬.

অন্য ধর্ম ও মতের প্রতি সম্মান ও সহনশীলতা প্রদর্শন করুন।

১৭.

ভুলকে সঠিক প্রমাণ করতে কোনো অজুহাত দেবেন না।
নিজের ভুল স্বীকার করার মতো সাহসী হোন। আপনি সম্মানিত হবেন।

১৮.

কারো পোশাকে চা/ কফি পড়ে গেলে বা কেউ পিছলে পড়লে বা
হাঁচট খেলে—এ ধরনের বিব্রতকর পরিস্থিতিতে
হেসে গড়িয়ে না পড়ে প্রয়োজনে তার সাহায্যে এগিয়ে আসুন।

১৯.

কারো গোপন বা একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়ে কৌতূহলী হবেন না।

আমানত রক্ষায়

১.

আমানতের প্রতি বিশ্বস্ত হোন।
যে জিনিস যেভাবে নিয়েছেন তা সেভাবেই ফেরত দিন।

২.

প্রয়োজন ছাড়া একজনের কথা আরেকজনের কাছে বলবেন না।
বিশ্বস্ততার সাথে অন্যের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।

৩.

অন্যের চিঠি, ডায়েরি, এসএমএস পড়বেন না;
এমনকি দেখা/ তাকানো থেকেও নিজেকে সংযত রাখুন।

৪.

বিনা অনুমতিতে কারো জিনিস ধরা, ব্যবহার করা ও
সরানো থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

৫.

কেউ কিছু পড়তে থাকলে তা টেনে নেয়া বা
লিখতে থাকলে উঁকি দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.

কারো কোনোকিছু ব্যবহারের পর তা সযত্নে রাখুন।

৭.

কারো কাছ থেকে কিছু নিয়ে থাকলে তা মনে করে
সময়মতো ফিরিয়ে দিন।

৮.

কাউকে প্রতিশ্রুতি দেয়ার আগে ভাবুন।
প্রতিশ্রুতি দিলে অবশ্যই তা রক্ষা করুন।
আপাতত রক্ষা করা সম্ভব না হলে দুঃখ প্রকাশ করুন।

কথোপকথনে

১.

কারো কথা শোনার সময় আন্তরিক ও মনোযোগী হোন।

২.

ধীরে, স্পষ্টভাবে, শুদ্ধ ভাষায় এবং পরিমিত স্বরে কথা বলুন।

৩.

কাকে কোথায় কীভাবে কতটুকু কথা কার সামনে বলছেন
তা খেয়াল রাখুন। বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।

৪.

গায়ের জোরে নিজের মত ও সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দিতে যাবেন না।

৫.

প্রত্যেককে সম্মানসূচক সম্বোধনসহ অর্থবহ ভালো নামে ডাকুন।
আলাপচারিতায় একাধিকবার নাম উল্লেখ করুন।

৬.

বয়স এবং সম্পর্কের ধরন যেমনই হোক,
সবচেয়ে সুন্দর ও নিরাপদ সম্বোধন হচ্ছে 'আপনি'।

৭.

আগ বাড়িয়ে বলার অভ্যাস ত্যাগ করুন।

৮.

অনুমতি ছাড়া অন্যকে করা প্রশ্নের উত্তর নিজে দেবেন না।

৯.

দুজনের কথার মাঝে কথা বলবেন না।
কখনো বলে ফেললে 'দুঃখিত' বলুন।

১০.

কারো কথা শোনার সময় অকারণে এদিক-ওদিক/
মোবাইল স্ক্রিনের দিকে না তাকিয়ে তার প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন।

১১.

আলাপ-আলোচনার মাঝখানে ওঠার প্রয়োজন হলে অনুমতি নিয়ে উঠুন।

১২.

বুঝতে বা শুনতে অসুবিধা হলে 'হুঁ/ অ্যাঁ/ কী' জাতীয় শব্দ
না করে বলুন : জ্বী/ দুঃখিত/ দয়া করে আবার বলুন।

১৩.

গুজব ও কানকথায় কান দেবেন না।
যারা কানকথা ছড়ায় তাদের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

১৪.

একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলার সময় প্রত্যেকের দিকেই
মাঝে মাঝে তাকান। তবে কারো দিকে অপলক তাকিয়ে থাকবেন না।

১৫.

বাহুল্য কথা বর্জন করুন।
অপ্রাসঙ্গিক ও অহেতুক কথাবার্তা আপনার ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ণ করবে।

১৬.

অপরপক্ষকে তার বক্তব্য শেষ করতে দিন। তারপর আপনি বলুন।

১৭.

কেউ কিছু জিজ্ঞেস করলে সঙ্গত কারণ ছাড়া নীরব থাকবেন না।
এতে তাকে অবজ্ঞা করা হয়। কিছু না বললেও স্মিত হাসুন।

১৮.

বাস্তব কারণে কখনো সত্য বলতে না পারলেও
অহেতুক মিথ্যা বলবেন না। নীরব থাকুন।

১৯.

কথায় কথায় শপথ করা, কসম কাটা বা
অভিশাপ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

২০.

বয়োজ্যেষ্ঠ কারো সাথে কথা বলার সময়
তিনি দাঁড়ানো অবস্থায় থাকলে আপনিও দাঁড়ান।
বডি ল্যান্সুয়েজ ও মুখভঙ্গিতে বিনয় প্রকাশ করুন।

২১.

মুখের কাছে মুখ নিয়ে,
গায়ে হাত দিয়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

২২.

জনসমক্ষে নিজের গুরুত্ব জাহির করার উদ্দেশ্যে
আমন্ত্রিত অতিথি ও বিশিষ্ট ব্যক্তিদের
কানে কানে কথা বলবেন না।

২৩.

অপ্রাসঙ্গিক ও অর্থহীন কথাবার্তা, আলাপ, আড্ডা এড়িয়ে চলুন।
আপনার সময় ব্যয় করুন আপনার রগটিন অনুসারে।

২৪.

অপরিচিত কারো সঙ্গে কথা বলার সময় বোঝার চেষ্টা করুন—
তিনি আপনার সঙ্গে কথা বলতে আগ্রহী কিনা।

২৫.

ধর্মগ্রন্থ থেকে কোনো বাণী উদ্ধৃত করলে
তার সুনির্দিষ্ট রেফারেন্স উল্লেখ করুন।
কোরআনের বাণীকে ‘হাদীসে আছে’ অথবা
হাদীসকে ‘কোরআনে আছে’—
এ ধরনের কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

জ্ঞানী কথা বলেন, প্রজ্ঞাবান শোনেন।

আমি শুনব বেশি, বলব কম।

সচেতনভাবে বিরত থাকুন

□

রুঢ় কণ্ঠে ও রাগান্বিত স্বরে আঙুল উঁচিয়ে কথা বলা ।

□

কথা বলতে বলতে আঙুল ফোটানো, মাথা, ঘাড় বা কান চুলকানো ।

□

অকারণে নাক টানা বা কাশি দেয়া ।

□

চিৎকার করে কাঁদা, অটুহাসি দেয়া ।

□

কটাক্ষ/ বিদ্বেষ/ ব্যঙ্গ করা বা পেছনে মন্তব্য করা ।

□

মুখভঙ্গি বিকৃত করা, গোঙানি বা অর্থহীন শব্দ করা,
ঘন ঘন দীর্ঘশ্বাস ছাড়া, শিস দেয়া । দাঁত দিয়ে নখ কাটা ।

□

কোনো শারীরিক কারণ ছাড়া কথা বলার সময় থুতু বেরিয়ে যাওয়া ।

□

নিজের কথা বেশি বলা, হামবড়া ভাব দেখানো ।

□

কারো ব্যাপারে অযৌক্তিক প্রশংসা বা তোষামোদ করা ।

□

বাচলতা, অযাচিত মন্তব্য/ কোনোকিছু নিয়ে অশোভন রসিকতা করা ।

□

বাক্যের আগে বা পিছে গালি/ অপ্রীতিকর শব্দ যোগ করা ।

□

ইংরেজিতে অশালীন শব্দ বলাকে স্মার্টনেস ভাবা ।

□

মাতৃভূমি নিয়ে কটাক্ষ/ হা-হতাশ ও আফসোস করা/
অন্য দেশের সাথে তুলনা করে হেয় করা ।

□

তিন জন একত্রে থাকলে দুজনে কানে কানে কথা বলা বা ‘চোখ মারা’ ।

□
কথায় কথায় ‘হায় আল্লাহ/ ও মাই গড/ হায় ভগবান’ বলা ।

□
কারো আঞ্চলিক ভাষা নিয়ে কৌতুক/ বিদ্রূপ করা ।

□
বংশ তুলে খোঁটা দেয়া/ রসিকতা করা ।

□
কথায় কথায় জোশ, মাইরি, wow, awesome, cause, like, ফটাফাটি
অথবা বাংলা-ইংরেজি মিশিয়ে কোনো শব্দ ব্যবহার করা ।

□
কাউকে আর্থিকভাবে সাহায্য করলে তা বার বার মনে করিয়ে দেয়া ।

□
কাউকে সরাসরি বেইমান/ কাফের/ মুনাফেক/ মুরতাদ বলা ।

□
কেউ ভালো কথা বললে ‘এত ভালোমানুষি দেখাতে হবে না’—
জাতীয় মন্তব্য করা ।

□
ব্যক্তিগত আলাপে বা জনসমক্ষে কাউকে
‘মোটা হয়ে গেছেন/ শুকিয়ে গেছেন’,
‘বাচ্চা নেন না কেন/ আরেকটা বাচ্চা নিয়ে নেন’,
‘বিয়ে না করে কতদিন/ আপনার নাকি আগে একবার বিয়ে হয়েছিল’—
এ জাতীয় একান্ত ব্যক্তিগত প্রশ্ন ও মন্তব্য করা ।

আমি সবসময় বিতর্ক এড়িয়ে চলব ।

গীবত ও পরচর্চা থেকে বিরত থাকব ।

মুদ্রাদোষের ব্যাপারে সচেতন হোন

□

টেবিলে কলম/ পেন্সিল ঠোকা বা মুখে দেয়া।

□

কোনোকিছু ফুটবলের মতো লাথি দিয়ে ছোড়া।
পা দিয়ে চেয়ার, মোড়া, পিঁড়ি সরানো বা কোনোকিছু দেখিয়ে দেয়া।

□

চাবি, কাঁচি বা কোনোকিছু অকারণে সঞ্চালন করে শব্দ সৃষ্টি করা।

□

যেখানে সেখানে হাত দিয়ে 'তবলা' বাজানোর মতো শব্দ করা।

□

খাওয়ার পর চুক চুক শব্দ করা। শব্দ করে চা পান করা।

□

দাঁত দিয়ে নখ কাটা।

□

কারো গায়ে হাত দিয়ে কথা বলা।

□

কথা বলার সময় হাত এদিক-ওদিক নাড়ানো।

আমি আমার ভুলগুলোকে নিজেই শনাক্ত করব।

ফলে আমার দক্ষতা বাড়তে থাকবে।

জনসমাগমে

১.

পরিচিত বা অপরিচিত কারো সাথে দেখা/ চোখাচোখি হলে সালাম দিন।

পরিচিত কেউ হলে কুশল বিনিময় করুন।

আর খুব তাড়া থাকলে হাসি বিনিময় করে বলুন, ‘পরে কথা হবে’।

২.

ডোর ক্লোজার বা স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যায় এমন দরজা দিয়ে

টোকায় সময় খেয়াল রাখুন পেছনে কেউ আছেন কিনা।

সম্ভব হলে আপনি ঢুকে দরজা ধরে দাঁড়ান,

যাতে পেছনের ব্যক্তিও স্বচ্ছন্দে ঢুকতে পারেন।

৩.

অর্থ-ধর্ম-বর্ণের ভিত্তিতে বিচার না করে মানুষ হিসেবে সবাইকে

তার প্রাপ্য সম্মান দিন। তবে এ কারণে আপনাকে কেউ সম্মান

দিতে না চাইলে আপনি তা সহজভাবে নিন।

৪.

প্রাতিষ্ঠানিক/ সাংগঠনিক আলাপে কোনোরকম ব্যক্তিগত

আক্রমণ করবেন না।

৫.

মতের অমিল হলে তর্ক জুড়ে দেবেন না।

৬.

অন্যের ব্যবহার্য বা পরিধেয় কোনোকিছুর মূল্য জিজ্ঞেস করবেন না।

আগ বাড়িয়ে নিজের কোনোকিছুর মূল্যও অন্যদের জানাবেন না।

জনবহুল স্থানে এড়িয়ে চলুন

□

চুল আঁচড়ানো, মেকআপ করা, লিপস্টিক লাগানো ।

□

কারো পোশাকের বোতাম, চেইন খোলা—এ নিয়ে বলাবলি করা ।

□

পায়জামার ফিতা বাঁধা, প্যান্টের বেল্ট লাগানো ।

□

শার্টের বোতাম লাগাতে লাগাতে বাইরে আসা ।

□

রসিকতা করে অন্যের টুপি, মাফলার বা স্কার্ফ খুলে নেয়া ।

□

ময়লা বা অপরিচ্ছন্ন পোশাকে কারো সামনে আসা ।

□

খুশকি ঝাড়া, চুলে বিলি কেটে উকুন মারা ।

□

নাক-কান-চোখের ময়লা পরিষ্কার করা । দাঁত খিলাল করা ।

□

দুর্গন্ধময় জুতা-মোজা সামনে খুলে রাখা ।

□

কড়া সুগন্ধি ব্যবহার করা ।

□

বেসিন/ ওয়াশরুম ছাড়া সবার সামনে হাঁটতে হাঁটতে দাঁত ব্রাশ করা ।

□

কোমরে হাত দিয়ে বেঁকে দাঁড়ানো ।

সচেতনভাবে বিরত থাকুন

□

চেহারা, গায়ের রং, গড়ন নিয়ে মন্তব্য করে কাউকে অস্বস্তিতে ফেলা ।

□

ভয় দেখানো ও চমকে দেয়ার উদ্দেশ্যে নানাবিধ শব্দ ও অঙ্গভঙ্গি করা বা
গায়ে হাত দেয়া ।

□

কাউকে বোকা বানিয়ে বা অপ্রস্তুত করে ‘এপ্রিল ফুল’-এর মতো
বিকৃত আনন্দে মেতে ওঠা ।

□

অনুমতি ছাড়া অন্যের পোশাক ও জুতো-স্যাডেল পরা এবং
অন্যের টুথব্রাশ চিরলনি রুমাল গামছা ব্যবহার করা ।

□

থুতু লাগিয়ে টাকা গোনা/ বইয়ের পৃষ্ঠা উল্টানো ।

□

দেয়ালে বা যত্রতত্র পানের পিক, থুতু, কফ ও নাকের সর্দি ফেলা,
চুন ও খয়ের মোছা ।

□

উপহাস বা ব্যঙ্গ করে কাউকে উপনাম বা বিকৃত নামে ডাকা ।
নিম্নবিত্ত বা বয়সে ছোট কাউকে তাচ্ছিল্য বা তুচ্ছার্থে ‘তুই-তোকারি’ করা ।

□

কোনোকিছু ছুড়ে মেরে, শিস দিয়ে, তুড়ি বা তালি বাজিয়ে বা
‘এই যে’ বলে কারো দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা করা ।

□

খোঁচা দিয়ে, চিমটি কেটে, পায়ে পা লাগিয়ে,
জামা টেনে ধরে কারো মনোযোগ আকর্ষণ করা ।

□

ধমকে বা সজোরে ধাক্কা দিয়ে ঘুম থেকে ডেকে তোলা ।

□

দেয়ালে পা ঠেকিয়ে হেলান দেয়া ।

□
অকারণে হাত-পা ঝাড়া দেয়া, বসে পা দোলানো, পা দিয়ে শব্দ করা ।

□
কোনোকিছু দামি—এটা বোঝানোর জন্যে তা নাড়াচাড়া করা । নিজের
পরিধেয়/ ব্যবহৃত কিছু দেখিয়ে অন্যকে তার দাম অনুমান করতে বলা ।

□
কেউ এদিকে আসছেন দেখে তার দিকে অপলক তাকিয়ে থাকা ।

□
অকারণে কাউকে দূর থেকে পর্যবেক্ষণ করা ।

□
আঙুল উঁচিয়ে কাউকে দেখানো বিশেষত বয়োজ্যেষ্ঠ/ শ্রদ্ধেয় কাউকে ।

□
কোনো প্রতিমা/ মূর্তির দিকে আঙুল উঁচিয়ে দেখানো এবং
এ নিয়ে হাসাহাসি বা নেতিবাচক মন্তব্য করা ।

□
গা ঘেঁষে লাইনে দাঁড়ানো । লাইনে পা মাড়িয়ে দেয়া,
কনুই দিয়ে গুঁতো দেয়া, ধাক্কা দেয়া, গায়ে হাত দেয়া ।

□
পা দিয়ে কারো জুতো/ স্যান্ডেল সরানো ।

আমি প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দেবো ।

তাহলে আমিও সম্মানিত হবো ।

ফোনালাপ

ফোন এখন দৈনন্দিন জীবনে সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত একটি প্রযুক্তি। ফোনে আপনার কথা বলার ধরন অপরপ্রান্তের শ্রোতার মনে আপনার বিমূর্ত ছবি দাঁড় করিয়ে দেয়। আপনার সম্পর্কে এই প্রাথমিক ধারণা শ্রোতার মনে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলতে পারে। তাই সচেতন হোন—কোথায় কখন কাকে কী বলছেন, কীভাবে বলছেন।

এ পর্বে ফোনের ব্যবহার/ ফোনালাপ প্রসঙ্গে কিছু শুদ্ধাচার নিয়েই আলোকপাত করা হয়েছে।

ফোনালাপে অনুসরণীয়

১.

তিন বার রিং বাজার আগেই ফোন রিসিভ করতে চেষ্টা করুন।

২.

বিরক্ত হয়ে নয়, স্বাভাবিক কৌতূহল নিয়ে ফোন রিসিভ করুন।

অতি উচ্ছ্বাস কিংবা বিরস ভাব পরিহার করুন।

৩.

ফোনে প্রথমেই হাসিমুখে সালাম ও শুভেচ্ছা বিনিময় করুন।

আত্মবিশ্বাস ও বিনয়ের সাথে নিজের পরিচয় দিন।

ফোন ধরেই 'হ্যাঁ!' বলবেন না। এটি অত্যন্ত শ্রুতিকটু একটি মুদ্রাদোষ।

৪.

আবেশী গলায় বা উচ্চস্বরে ফোনে কথা বলবেন না।

স্বাভাবিক স্বরে কথা বলুন।

৫.

কথা বলার সময় হাঁচি-কাশি এলে বা

হাই উঠলে ফোনসেট থেকে মুখ সরিয়ে নিন।

৬.

সাধারণত যিনি ফোন রিসিভ করেন, তিনিই প্রথমে কথা বলেন।

তাই 'সালাম' তার পক্ষ থেকে উচ্চারিত হওয়াই শোভন ও কাঙ্ক্ষিত।

৭.

যদি অপরপ্রান্ত থেকে কথা না বলেন কিন্তু বোঝা যায় রিসিভ করা হয়েছে,

তাহলে যিনি কল করেছেন তিনিই সালাম দিতে পারেন।

৮.

আগে থেকে না বলা থাকলে বা খুব জরুরি না হলে কারো কাছে

সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা এবং দুপুর ৩টা থেকে রাত ১০টার মধ্যেই

ফোন করুন। গভীর রাতে কিংবা ভোরবেলার ফোন অন্যদের

উৎকর্ষা বা পেরেশানি বাড়িয়ে দিতে পারে।

৯.

গুরুজন ও সম্মানীয় ব্যক্তি ফোন রিসিভ করে সালাম দিলে
আপনি সালামের উত্তর দিন। পাল্টা সালাম দেয়ার প্রয়োজন নেই।
যদি উভয়ে একইসাথে সালাম দেন তাহলে উভয়েই উত্তর দিন।

১০.

অতি জরুরি না হলে ‘অনুরোধে’ নম্বরে ফোন করবেন না।

১১.

নেটওয়ার্কে অসুবিধা থাকায় অপরপ্রান্তের ব্যক্তি শুনতে না পেলে
যদি জোরে কথা বলতে হয়, তাহলে শোরগোল এবং অন্যদের কাছ থেকে
দূরে সরে আসুন। সম্ভব হলে নিজেই আবার কল করুন।
ফোনসেটের অসুবিধা থাকলে অন্য ফোনসেট থেকে কল করুন।

১২.

ফোনে কথা বলার সময় টিভি, রেডিও/ অডিও চললে ভলিউম কমিয়ে দিন।

১৩.

জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অন্যের ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

কাউকে ফোন করার আগে একমুহূর্ত থামুন। কী কথা বলতে চান
তা গুছিয়ে নিন। তারপর ফোন করুন।

১৫.

কাজ্জিকত ব্যক্তিকে যদি না পান, যিনি ফোন রিসিভ করেছেন তাকে নিজের
পরিচয় দিয়ে বলুন—‘আমি কি অম্বকের সঙ্গে কথা বলতে পারি?’

১৬.

ফোনে কাউকে দীর্ঘসময় অপেক্ষায় রাখবেন না।
প্রয়োজনে কিছুক্ষণ পর ফোন করুন বা করতে বলুন।

১৭.

নতুন ফোন নম্বর নিলে বা পুরনো নম্বর বদলালে পরিচিতদের
এসএমএস দিয়ে/ ফোন করে/ ই-মেইল পাঠিয়ে অবহিত করুন।

১৮.

কারো ব্যক্তিগত ফোন নম্বর অন্য কাউকে দেয়ার আগে তার অনুমতি নিন।

১৯.

কারো ফোন নম্বর নেয়ার সময় কখন তাকে
ফোন করা যাবে তা-ও জেনে নিন।

২০.

অফিসের কাজে কাউকে ফোন করতে হলে
তার নির্ধারিত অফিস সময়ের মধ্যেই করণ।

২১.

রিংটোন বা ওয়েলকামিং টোন উদ্ভট বা শ্রুতিকটু নয়, মার্জিত হওয়া উচিত।
আজান, কোরআনের আয়াত/ অন্যান্য ধর্মগ্রন্থের বাণী, জাতীয় সঙ্গীত
রিংটোন হিসেবে ব্যবহার করবেন না। রিংটোন ও মেসেজ টোন
শ্রুতিমধুর লো-ভলিউমে রাখুন। রিংটোন নির্বাচনে সচেতনতা
আপনার রুচিকে প্রকাশ করে।

২২.

ফোন অফ করার আগে সাইলেন্ট মোডে আনুন, তারপর অফ বাটন চাপুন।
এতে সেট অন-অফের রিংটোন বেজে উঠবে না।

২৩.

কারো সঙ্গে সামনাসামনি কথা বলার সময়
মোবাইল স্ক্রিনে স্ক্রল করা বা মেসেজ পাঠানো থেকে বিরত থাকুন।

২৪.

সামনে বসা কারো সাথে কথা বলার সময় জরুরি ফোন এলে ‘মাফ করবেন’
বলে তার অনুমতি নিয়ে ফোন ধরুন। আবার ফোনে কথা বলার সময় সামনে
বসা কারো সাথে কথা বলতে হলে অপরপ্রান্তের ব্যক্তির অনুমতি নিন।

২৫.

আপনি ফোন করে থাকলে এবং কোনো কারণে লাইন কেটে গেলে
পুনরায় নিজেই ফোন করণ।

২৬.

মিটিংয়ের সময় ফোন এলে অটো রিপ্লাই এসএমএস দিয়ে রাখুন পরে
কল ব্যাক করবেন বলে। জরুরি হলে ‘এক্সকিউজ মি’ বা ‘মাফ করবেন’
বলে ফোন ধরুন। সংক্ষেপে কথা শেষ করণ।

২৭.

অফিস মিটিং/ কারো সাথে আলাপকালে/ কাজের সময় টেবিলের ওপর মোবাইল/ ফোনসেট রাখতে হলে সেটটি সাইলেন্ট মোডে উল্টো করে রাখুন।
এতে ফোন ধরার বা নোটিফিকেশন চেক করার বাতিল কমবে।

২৮.

ফোনের স্ক্রিন সেভারে দৃষ্টিকটু/ একান্ত ব্যক্তিগত ছবির পরিবর্তে প্রাকৃতিক দৃশ্য বা সুন্দর কোনো বাণী/ অটোসাজেশন রাখতে পারেন,
যা আপনাকে অনুপ্রাণিত করে।

২৯.

যে পরিবেশে/ অনুষ্ঠানে (পরীক্ষার হল, অপারেশন থিয়েটার ইত্যাদি স্থানে) ফোন বন্ধ রাখার বিশেষ অনুরোধ/ সুস্পষ্ট নির্দেশনা রয়েছে; সেখানে ফোন বন্ধ রাখুন। সাইলেন্ট/ ভাইব্রেশন মোডেও রাখবেন না।

৩০.

মিটিং বা সেমিনার, ক্লাস, পাঠাগার, হাসপাতাল, ডাক্তারের চেম্বার, চাকরির ইন্টারভিউ, ইবাদতগৃহ বা প্রার্থনাস্থল, ভাবগম্ভীর পরিবেশ/ অনুষ্ঠান, ট্রেনিং চলাকালে ও শব্দযাত্রায় ফোন সাইলেন্ট রাখুন।

৩১.

খাওয়ার সময় ফোনে কথা বলবেন না।
কারো সাথে খেতে বসলে মোবাইল ফোন নিয়ে ব্যস্ত হয়ে যাবেন না।

৩২.

বন্ধু-পরিজনদের সাথে আলাপকালে বা বাড়িতে অতিথি থাকাকালে অনেকক্ষণ ধরে ফোনে কথা বলবেন না। পরে ফোন করবেন বলে কথা সংক্ষিপ্ত করুন।

৩৩.

আশেপাশে অন্যদের অসুবিধা না হয়—এমন স্বরে ফোনে কথা বলুন।
সুযোগ থাকলে আড়ালে গিয়ে কথা বলুন।

৩৪.

লাইনে দাঁড়ানো অবস্থায় ফোনে কথা বললে
অন্যদের অসুবিধা হচ্ছে কিনা তা খেয়ালে রাখুন।
সম্ভব হলে লাইন ছেড়ে দূরে গিয়ে কথা শেষ করে আসুন।

৩৫.

অন্যের ব্যক্তিগত ফোনালাপ শোনার ব্যাপারে কৌতূহলী হবেন না ।
কেউ যখন ফোনে ব্যক্তিগত আলাপ করছে, তখন শোনা যায় না
এমন দূরত্বে অবস্থান করুন ।

৩৬.

পদস্থ, সম্মানিত ব্যক্তিকে/ অপরিচিত কাউকে ফোন করার আগে
এসএমএস করে কথা বলার অনুমতি চেয়ে নিন । এসএমএস-এ
আপনার নাম, পরিচয় এবং কী উদ্দেশ্যে যোগাযোগ করবেন তা লিখুন ।

৩৭.

কোনো কাজে কাউকে ফোন করার আগে সম্ভব হলে উদ্দেশ্য জানিয়ে
এসএমএস করুন । এতে তিনিও মানসিক প্রস্তুতি নিতে পারবেন ।

৩৮.

অফিসের ফোন পারতপক্ষে ব্যক্তিগত কাজে ব্যবহার করবেন না ।

৩৯.

আপনার তাড়া থাকলে দীর্ঘ আলাপে না গিয়ে অপরপক্ষকে
ব্যস্ততার কথা বলুন বা পরে যোগাযোগ করবেন বলে জানান ।

৪০.

কাউকে ফোন করলে তার কথা বলার সময় হবে কিনা জেনে নিন ।
ফোনে যতটা সম্ভব কথা সংক্ষিপ্ত করুন । দীর্ঘক্ষণ কথা বলার মতো সময়
তার না-ও থাকতে পারে । আর স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলেন—
বেশি কথা মোবাইলে, কান যাবে অকালে ।

৪১.

আশেপাশে শোনার মতো কেউ নেই—নিশ্চিত হলে স্পিকার অন করে
ফোনালাপ করতে পারেন । তবে ব্যক্তিগত ফোনালাপ
কখনো লাউডস্পিকারে করবেন না ।

৪২.

ল্যান্ডফোন সেটের কাছে কলম ও নোটপ্যাড রাখুন ।
ফোনে অন্য কারো জন্যে কোনো সংবাদ এলে তথ্য প্রদানকারীর নাম,
ফোন নম্বরসহ প্রয়োজনীয় তথ্য নোটপ্যাডে লিখে রাখুন ।

৪৩.

জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অফিস-সংক্রান্ত কাজে
কারো বাসায় ফোন করবেন না।

৪৪.

ফোনে আপনাকে পান নি—এমন কাউকে সম্ভব হলে নিজেই ফোন করুন।

৪৫.

অপ্রয়োজনীয় বা তেমন জরুরি নয়—এমন ফোনের
জবাব দেয়ার জন্যে দুপুরে খাওয়ার আগে বা
অফিস ছুটির আগে—এরকম সময় বেছে নিন।

৪৬.

একবার ফোন করে না পেলে অন্তত পাঁচ মিনিট পর আবার করুন।
তখনো না পেলে টেক্সট মেসেজ/ ভয়েস মেইল দিন। কল ওয়েটিং
দেখলে বার বার কল করে তাকে বিব্রত করবেন না।

৪৭.

কারো ফোন দীর্ঘসময় ব্যস্ত থাকলে পরবর্তীতে
এ নিয়ে তাকে প্রশ্ন বা কোনো মন্তব্য করবেন না।

৪৮.

ফোন করে কথা বলার অনুমতি চাওয়ার ক্ষেত্রে ‘একটু বিরক্ত করি’
না বলে বলুন, ‘আপনি অনুমতি দিলে আমি আপনার সাথে
... মিনিট কথা বলতে চাচ্ছি’।

৪৯.

ফোনে কথোপকথন যদি আপনার পেশাগত দায়িত্ব হয়,
তাহলে দিনের শেষ ফোনকলেও এমন আন্তরিকতা নিয়ে কথা বলুন—
যেভাবে দিনের প্রথম ফোনটি করেছিলেন।

৫০.

এসএমএস-ই যথেষ্ট এমন ক্ষেত্রে ফোন না করা ভালো।

৫১.

কর্মক্ষেত্রে ফোন এলে বা আপনি ফোন করলে কথা বলার শুরুতে
নিজের ও প্রতিষ্ঠানের নাম বলুন।

৫২.

এসএমএস-কে দীর্ঘ কথোপকথনের বিকল্প বানাবেন না। চ্যাটিং বা এসএমএস আদানপ্রদান করে অহেতুক গালগল্পে মেতে উঠবেন না। এতে সময়, শ্রম ও অর্থ—এ তিনের অপচয় কমবে।

৫৩.

এসএমএসের প্রত্যুত্তর দিন বা পেয়েছেন কিনা তা নিশ্চিত করতে থ্যাংকস/ওকে/ইয়েস (প্রযোজ্য হলে) লিখে ফিরতি এসএমএস করুন।

৫৪.

ব্যক্তিগত, পেশাগত ও সামাজিক পরিমণ্ডল বুঝে এসএমএসের ভাষা ও ধরন নির্বাচন করুন। সম্ভাষণের ক্ষেত্রে প্রাপকের বয়স, পদ-পদবি, সম্পর্কের ধরন খেয়াল রাখুন।

৫৫.

এসএমএসের বক্তব্য সংক্ষিপ্ত করলেও আংশিক বাক্য লিখবেন না। শব্দ এমনভাবে সংক্ষেপ করবেন না যাতে অপরপক্ষের বুঝতে অসুবিধা হয়।

৫৬.

শব্দের মাঝে স্পেসসহ সঠিক বানানে সম্পূর্ণ ইংরেজিতে বা মাতৃভাষায় মেসেজ লিখুন। ‘বাংলিশ’ অর্থাৎ বাংলা ভাষাকে ইংরেজি অক্ষরে লেখা থেকে বিরত থাকুন।

৫৭.

ভাষার ব্যবহারে সংযত থাকুন। ফোনে কথা বলার সময় মন্দ কথা/অপ্রত্যাশিত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়।

৫৮.

অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যক্তির সাথে কথা বলতে না চাইলে কল ব্লক করুন। তবে কল রিসিভ করে কেটে দেবেন না বা ওয়েটিংয়ে রাখবেন না। বকাঝকা করে নিজের শান্তি নষ্ট করবেন না, অযথা শত্রুতা বাড়াবেন না।

৫৯.

অনাকাঙ্ক্ষিত ফোনকল ঘন ঘন আসতে থাকলে আপনার পরিবারের সদস্য ও প্রাজ্ঞ অভিভাবকদের অবহিত করুন। এতে মানসিক জোর পাবেন। তবে জনে জনে বলে বেড়াবেন না।

৬০.

রং-নাম্বারে ফোন করে ফেললে 'দুঃখিত' বলুন।
অপরপ্রান্তের ব্যক্তির নাম বা কোন জায়গা তা জিজ্ঞেস করবেন না।

৬১.

ক্রমাগত রং-নাম্বার থেকে ফোন এলে বিরক্ত হবেন না।
কিছুক্ষণ রিসিভার তুলে রাখুন বা ফোন সাইলেন্ট করে দিন।

৬২.

মোবাইলে ভয়েস মেইল চালু রাখতে পারেন।
আপনি যখন ফোন থেকে দূরে থাকবেন বা
অন্য কারো সঙ্গে আলোচনায় ব্যস্ত থাকবেন,
তখন ভয়েস মেইল আপনার কলগুলোর জবাব দেবে।

৬৩.

জনসমক্ষে মোবাইলে লাউডস্পিকারে গান শুনবেন না। হেডফোন ব্যবহার
করুন। আর পরিচিতদের মাঝে থাকলে তাদের সম্মতি নিন।

৬৪.

দিনের অধিকাংশ সময় হেডফোনে/ ব্লুটুথ ইয়ারফোনে গান শোনা ও
কথা বলায় অভ্যস্ত হবেন না। এটি আপনার স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।

৬৫.

অফিসে, কাজের ক্ষেত্রে বা মিটিংয়ে থাকলে একটু পর পর মোবাইলের
স্ক্রিন চেক করবেন না। এটি এক ধরনের মানসিক বিকার।
এতে অস্থিরতা ও বিষণ্ণতা বাড়ে।

৬৬.

পেট্রোল পাম্পে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।
মোবাইলের সিগন্যাল থেকে পাম্পে মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

৬৭.

কেউ ফোন করে যদি বলেন, আপনার নম্বরে ভুল করে তার টাকা
রিচার্জ হয়ে গেছে এবং ফিরিয়ে দেয়ার অনুরোধ করেন,
তাহলে যাচাই করুন তা সত্য নাকি প্রতারণা।
সত্য হয়ে থাকলে তা অবশ্যই ফিরিয়ে দিন।

৬৮.

কেউ তার ফোনসেট আপনার হাতে দিয়ে একটি নির্দিষ্ট ছবি দেখতে দিলে
জ্বল করে অন্যান্য ছবি দেখতে শুরু করবেন না।

৬৯.

ফোন করে অপরিচিত কেউ যদি আপনার এটিএম কার্ড, নগদ/ রকেট/
বিকাশ ইত্যাদি একাউন্টের পিন নম্বর চায় তাহলে দেবেন না।
বরং তা সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন।

৭০.

কেউ ফোন করে 'আপনি লটারি/ গাড়ি/ ফ্ল্যাট জিতেছেন, এখন টাকা
অমুক একাউন্টে পাঠান' বললে ফোন কেটে দিন। ফোকটে পাওয়ার লোভ
সংবরণ করুন এবং প্রতারণা থেকে বাঁচুন।

৭১.

ছিনতাইকৃত বা চুরি হওয়া ফোনসেট কম দামে বিক্রি করছে
বুঝতে পারলে তা কেনা থেকে বিরত থাকুন।
এতে করে আপনি বড় ধরনের বিপদ থেকে বেঁচে যাবেন।
আর এ ধরনের চোরাই সেট কেনা অপরাধ।

৭২.

অপরপ্রান্তের ব্যক্তি কোনো কারণে আপনার সাথে গালমন্দ,
চেষ্টামেচি করলেও আপনি শান্ত থাকুন, কণ্ঠস্বর স্বাভাবিক রাখুন।
আশেপাশের মানুষ এ প্রান্তে আপনাকেই দেখছে ও শুনছে। আপনার কথা ও
আচরণ দিয়েই তারা আপনার সম্পর্কে ধারণা করে নেবে।

৭৩.

কাজের প্রয়োজনে কাউকে নিয়মিত ফোন করতে হলে কোন সময় তাকে
ফোন করা যায় তা জেনে নিন। বার বার ফোন করলে তার বিরক্তি
সৃষ্টি হতে পারে, কাজের ওপরও এর প্রভাব পড়তে পারে।

৭৪.

যিনি ফোন করেছেন তিনি বিদায়ী সম্ভাষণ জানিয়ে
ফোন রাখার পর আপনি ফোন রাখুন।

ফোনালাপে অশুদ্ধাচার

□
বন্ধু/ পরিচিতদের ফোন করেই ‘কই?’ বা ‘কোথায়?’ জানতে চাওয়া।

□
অপরিচিত কাউকে ফোন করে ‘আপনি কে?/
এটা কোন জায়গা?’ জিজ্ঞেস করা।

□
আছড়ে বা জোরে শব্দ করে ল্যান্ডফোনের রিসিভার রাখা।

□
ফোন দেখলেই ফোন করার প্রবণতা।

□
(প্যারালাল টেলিফোন লাইনে) অন্যের কথা আড়ি পেতে শোনা।

□
অন্যের মোবাইল সেট ধরা, এসএমএস পড়া ও ছবি দেখা।

□
কারো অনুপস্থিতিতে তার ফোন এলে নিজে রিসিভ করা।

□
কেউ ফোন না ধরলে তাকে ক্রমাগত ফোন করতে থাকা।

□
রং-নাম্বারের ফোনে অপ্রয়োজনীয় কথা বলা।

□
বিনা অনুমতিতে কারো ছবি তোলা বা ভিডিও করা।

□
জরুরি কাজের ফাঁকে বা কোনো মিটিং চলাকালে চ্যাট করতে থাকা।

□
ইসলাম ধর্মাবলম্বী কাউকে নামাজের সময়—
বিশেষত মাগরিব আজানের পর পর ফোন করা।

সামাজিক পরিমণ্ডলে

প্রথম পরিচয়ে আপনার আচরণই অপরপক্ষের মনে রেখাপাত করে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এই প্রথম ধারণাই স্থায়ী রূপ নেয়। তাই প্রথম পরিচয়ে সঠিক ও সুন্দর আচরণ অন্যের সাথে সম্পর্ক গড়ার ক্ষেত্রে আপনাকে নিয়ে যেতে পারে বহুদূর।

আর নতুন পরিবেশে, লোকসমাগম স্থলে, হোটেল-রেস্তোরাঁয়, মসজিদ বা উপাসনালয়ে আপনার আচরণ দেখেও অন্যেরা আপনার সম্পর্কে ধারণা করে নিতে পারে। এ-ক্ষেত্রে শুদ্ধাচারের আন্তরিক অনুশীলন করে আপনিও পরিণত হতে পারেন আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বে।

প্রথম পরিচয়ে

১.

হাসিমুখে সালাম, শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করুন।
পুরুষরা পুরুষদের সঙ্গে এবং মহিলারা মহিলাদের সঙ্গে
আন্তরিকভাবে হাত মেলান। স্বতঃস্ফূর্ত থাকুন, আড়ষ্ট নয়।

২.

বিপরীত লিঙ্গের কারো সঙ্গে হাত মেলানোর আগে
তার ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসনের কথা মনে রাখুন।

৩.

বয়োজ্যেষ্ঠদের সাথে হাত মেলানোর জন্যে ছোটরা হাত এগিয়ে দেবেন না।
বড়রা হাত বাড়িয়ে দিলে আন্তরিকভাবে হাত মেলান।

৪.

হাত মেলানোর সময় জোরে চাপ দেবেন না। হাত ধরে বাঁকাবেন না।

৫.

নিজের পুরো নাম বলুন। সংক্ষেপে কর্মপরিচিতিও দিন।

৬.

রক্তীয় সম্পর্ক না থাকলে আপা/ ম্যাডাম বা ভাই/ স্যার বলুন কিংবা
বয়সের সঙ্গে মানানসই সম্বোধন করুন।

৭.

বয়সে ছোট অনুমান করে যে-কাউকে অনুমতি ছাড়াই
'তুমি' সম্বোধন করা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

যে-কাউকে 'মামা' বা 'বস'—এ জাতীয় অর্থহীন সম্বোধনের
অভ্যাস বর্জন করুন।

৯.

নিজের সম্পর্কে কথা কম বলুন।
অপরপক্ষকে তার কথায় ও আচরণে বুঝতে চেষ্টা করুন।

১০.

অপরপক্ষ অতি আগ্রহ দেখালে কথা বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।

১১.

নিজেকে খুব গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে উপস্থাপন করার চেষ্টা করবেন না। বিশিষ্ট/ প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সাথে আপনার সম্পর্ক ও পরিচিতির বিষয়ে আগ বাড়িয়ে কাউকে বলবেন না।

১২.

সম্পর্কের স্থায়িত্ব নির্ভর করে দুই পক্ষের আগ্রহের ওপর। অপরপক্ষ ব্যস্ত থাকলে বা অনাগ্রহী হলে কথা সংক্ষিপ্ত করুন। পরবর্তীতে ঘন ঘন মেসেজ দেয়া/ ফোন করা/ দেখা করতে বাসায়/ বাইরে কোথাও যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৩.

সম্পর্কের শুরুতেই এবং পারতপক্ষে কখনোই অন্ধবিশ্বাসী হয়ে নিজের ও পরিবারের একান্ত ব্যক্তিগত তথ্য বা কোনো দুর্বলতা নিয়ে আলাপ করবেন না। পরবর্তীতে এর মাশুল অনেক বেশি দিতে হতে পারে।

১৪.

কথা বলুন কিন্তু বাচাল হবেন না। আন্তরিকতা দেখান, তবে প্রথম আলাপেই বেশি ঘনিষ্ঠ হতে চাইবেন না।

১৫.

প্রথমবার যোগাযোগে পরিচয়ের সূত্র উল্লেখ করুন। কীভাবে তার ফোন নম্বর বা ঠিকানা পেয়েছেন বলুন।

১৬.

বয়স, বেতন, আর্থিক সঙ্গতি, বৈবাহিক অবস্থা, সন্তানাদি, বাড়িওয়ালার নাম না ভাড়াটিয়া, স্বামী/ স্ত্রী কী করেন, ছেলেমেয়েরা কী করে, কোন ধর্ম, কোন গ্রাম, তার শারীরিক অবয়ব অর্থাৎ দেখতে মোটা-চিকন-লম্বা-খাটো বা কোনো অক্ষমতা নিয়ে প্রথম দেখাতেই কোনো প্রশ্ন ও মন্তব্য করবেন না। এতে তিনি বিরত হতে পারেন।

১৭.

যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া কাউকে দীর্ঘক্ষণ অপেক্ষা করাবেন না।
তার সময়ের প্রতিও খেয়াল রাখুন।

১৮.

কারো একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়ে কৌতূহলী হবেন না,
অহেতুক প্রশ্ন করবেন না।

১৯.

ফোন নম্বর বা যোগাযোগের ঠিকানা চেয়ে পীড়াপীড়ি করবেন না।

২০.

অপরপক্ষ যোগাযোগের ঠিকানা জানাতে আগ্রহী হয়ে তার ভিজিটিং কার্ড
দিলে সাথে সাথেই তা পকেটে/ পার্সে না ঢুকিয়ে তার সামনে অন্তত একবার
পড়ুন। আর কার্ড না থাকলে নিজেই তার নাম ও ফোন নম্বর টুকে নিন।

২১.

প্রথম পরিচয়েই ব্যবসায়িক লেনদেন বা যে-কোনো ধরনের
চুক্তি করা থেকে বিরত থাকুন।

২২.

কোনো হোটেল বা রেস্টোরাঁয় দেখা হলে খাবার
অর্ডার করা নিয়ে তাড়াহুড়ো করবেন না।

২৩.

অপ্রয়োজনে নিজের সমস্যার কথা বলবেন না বা
কারো সমালোচনা করবেন না।

২৪.

ডাক্তার বা অন্য কোনো পেশাজীবী বা বিশেষজ্ঞ কারো সাথে
প্রথম পরিচয়েই পরামর্শ বা ব্যক্তিগত ফোন নম্বর চাইতে শুরু করবেন না।

২৫.

প্রথম পরিচয়ে কারো কোনো বদভ্যাস সংশোধন করে দিতে চাইবেন না।
তার ব্যক্তিগত বিষয়ে হস্তক্ষেপ করা বা আপনার পছন্দ চাপিয়ে
দেয়া থেকেও বিরত থাকুন।

নতুন পরিবেশে

১.

‘এন্ট্রি/ প্রবেশ’ লেখা পথ দিয়ে প্রবেশ করণ এবং
‘এক্সিট/ বাহির’ লেখা পথ দিয়েই বের হোন।

২.

প্রবেশপথে শিশু/ মহিলা/ প্রবীণ থাকলে তাকে আগে যেতে দিন।

৩.

ভিড় থাকলে অযথা দরজার সামনে গিয়ে ঠেলাঠেলি করবেন না।
ভিড় কমলে প্রবেশ করণ/ বের হোন।

৪.

শপিং মল, এটিএম বুথ, রেস্টুরেন্টে দরজা খোলার সময়
‘পুশ/ পুল’ বা ‘টানুন/ ধাক্কা দিন’ দেখে নিন।

৫.

অন্য দিকে বা মোবাইলের দিকে তাকিয়ে শপিং মল, এটিএম বুথ,
রেস্টুরেন্টের দরজা খুলবেন না। আপনার অসতর্কতার কারণে
দরজার অপরপ্রান্তের ব্যক্তি আঘাত পেতে পারেন।

৬.

কেউ নিজের জন্যে দরজা খুলেছেন—এ অবস্থায়
আপনি ছড়মুড় করে ঢুকে পড়বেন না।
তাকে আগে সুযোগ দিন।

৭.

হাঁটার সময় অতিরিক্ত শব্দ হয় এমন জুতো পরিহার করণ।
আর শব্দ হতে থাকলে আঙুলে হাঁটুন যাতে কম শব্দ হয়।

৮.

কাজ্জিকৃত ব্যক্তির সঙ্গে দেখা হলে উঠে দাঁড়ান। তিনি বসতে বললে
সৌজন্যসুলভ হাসির সঙ্গে ধন্যবাদ জানিয়ে বসুন। চেয়ার টেনে
বসার সময় যথাসম্ভব কম শব্দ করণ।

৯.

প্রবেশ দরজায় সেলফি/ ছবি তুলবেন না, দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
এতে অন্যদের চলাফেরায় বিঘ্ন হতে পারে।

১০.

প্রয়োজনে প্রবেশপথে বা অভ্যর্থনা কক্ষে নিজের পরিচয় দিন।
কী কাজে বা কার কাছে এসেছেন তা বলুন।

১১.

কারো বাসায়/ অফিসে যাওয়ার আগে এপয়েন্টমেন্ট নিন।
যাওয়ার দিন পুনরায় তা নিশ্চিত করুন।

১২.

চেয়ার বা সোফায় গা এলিয়ে বসবেন না। চেয়ার অন্যস্থানে সরিয়ে নিয়ে
বসলে কাজ শেষে তা পুনরায় জায়গামতো রাখুন।

১৩.

প্রয়োজনে কারো কাছে গেলে কাজ সেরেই বিদায় নিন।
অহেতুক তার সময় নষ্ট করবেন না।

১৪.

অপরপক্ষের কথা মন দিয়ে শুনুন।
তার কথা থামিয়ে দিয়ে নিজেরটা বলতে শুরু করবেন না।

১৫.

কোথাও আমন্ত্রিত হয়ে এলে আপনাকে যেখানে বসতে
দেয়া হয়েছে সেখানেই বসুন। অযথা পায়চারি করা বা
এটা-সেটা ধরে দেখা থেকে বিরত থাকুন।

১৬.

পেশাগত পরিচয়ের সূত্র ধরে কোনোরকম ব্যক্তিগত প্রশ্ন না করে
পারস্পরিক সম্পর্কে পেশাদারিত্ব বজায় রাখুন।

১৭.

খুব জরুরি না হলে খাওয়া ও বিশ্রামের সময়
কারো সঙ্গে দেখা করতে যাবেন না।

১৮.

স্থানকালপাত্র বুঝে কথা বলুন ও আচরণ করুন।
যে পরিবেশের যে আদব বা নিয়ম তা মেনে চলুন।

১৯.

জনসমাগমস্থলে ব্যক্তিগত জিনিস নিজ দায়িত্বে সাবধানে রাখুন।

২০.

ভাবগম্ভীর পরিবেশে অহেতুক হাসা ও
জোরে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

২১.

কারো কথায় বা আচরণে মন খারাপ হলে বুঝতে দেবেন না।
যথাসম্ভব স্বাভাবিক থাকার চেষ্টা করুন।
অপমানবোধে ভুগে উত্তেজিত হবেন না।

২২.

কোনো সামাজিক/ প্রাতিষ্ঠানিক অনুষ্ঠানে গেলে একান্ত ব্যক্তিগত ও
পারিবারিক বিষয়ে আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন।

২৩.

কোনো অনুষ্ঠানস্থলে উচ্চস্বরে কাউকে ডাকবেন না।
কথা বলতে হলে তার কাছে গিয়ে কথা বলুন।

২৪.

ভিন্ন ধর্মের কোনো অনুষ্ঠানে এসে তাদের কোনো আয়োজন দেখে
নেতিবাচক কিছু বলা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

২৫.

কোনো অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হয়ে আপনার রুচি, সংস্কৃতি,
ধর্মীয় অনুশাসন পরিপন্থী আয়োজন দেখলে কোনো মন্তব্য
না করে কৌশলে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করুন।

হোটলে/ রেস্টোরাঁয়

১.

‘ওয়েটার/ বেয়ারা’ বলে চিৎকার না করে ইশারায় মনোযোগ আকর্ষণ করুন।
বড়জোর ‘হ্যালো’ বা ‘এক্সকিউজ মি’ বলে ডাক দিন।

২.

বয়সে ছোট বেয়ারা/ ওয়েটারকে ‘অ্যাই পিচ্চি’—
এ ধরনের সম্বোধন করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

সবার পছন্দ জেনে নিয়ে যে-কোনো একজন খাবারের অর্ডার দিন।
একেকজন একেকটা খাবারের নাম বলে/ বার বার খাবারের অর্ডারে
পরিবর্তন করে ওয়েটারকে বিভ্রান্ত করবেন না।

৪.

আগেই খাবারের মূল্য সম্পর্কে অবগত হোন।
ভ্যাট এবং সার্ভিস চার্জ আলাদা দিতে হবে কিনা জেনে নিন।

৫.

প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার অর্ডার করবেন না।
বিল পরিশোধের জন্যে আইটেমের মূল্য মনে রাখুন।

৬.

খাবার পরিবেশনে দেরি হলে উত্তেজিত হবেন না।
কত সময় লাগতে পারে তা আগেই জেনে নিন।

৭.

নিজের প্লেটে আগেই খাবার নেবেন না। প্রথমে আন্তরিকভাবে
অন্যদের দিন, তারপর নিজে নিন। খাবারের ভালো অংশ—বিশেষত
মাছ-মাংসের বড় টুকরো সচেতনভাবে অন্যদের পাতে তুলে দিন।

৮.

নিজের প্লেটে খাবার নেয়ার সময় খেয়াল রাখুন—
পরিবেশিত খাবার অন্যদের জন্যেও যথেষ্ট পরিমাণে রয়েছে কিনা।

৯.

একবার যে খাবার হাত দিয়ে স্পর্শ করেছেন—
তা কখনো পরিবর্তন করে দিতে বলবেন না।

১০.

ডিশ বা বাটির একপাশ থেকে খাবার নিন।
অযথা নাড়াচাড়া ও ঘাঁটাঘাঁটি করে অন্যদের বিরক্তির কারণ হবেন না।

১১.

চামচ বা ছুরি ব্যবহার করলে তা প্লেটেই রাখুন।

১২.

চামচ দিয়ে খাওয়ার সময় যথাসম্ভব কম শব্দ করুন।
পুরো চামচ মুখে পুরে না দিয়ে চামচের অল্প কিছু অংশ দিয়ে খান।

১৩.

অন্য টেবিলের খাবার বা কারো খাওয়ার দিকে তাকিয়ে থাকবেন না।

১৪.

বেসিনে হাত ধোয়ার ক্ষেত্রে লাইন অনুসরণ করুন।
কারো হাত ধোয়ার মাঝে নিজের হাত বাড়িয়ে দেবেন না।

১৫.

খাওয়া শেষে গল্প বা আড্ডায় মশগুল হয়ে টেবিল আটকে রাখবেন না।

১৬.

খাবারের স্বাদ বা পরিবেশ অপছন্দ হলে অথবা কোনো সমস্যা হলে
সবার সামনে তা নিয়ে সমালোচনা না করে কর্তৃপক্ষকে জানান।
অযথা ওয়েটারের সঙ্গে বাক্যালাপ বা রাগারাগি করবেন না।
বিল মিটিয়ে বেরিয়ে আসুন।

১৭.

খাওয়া শেষে ন্যাপকিনটি প্লেটের বামপাশে ঢিলেঢালা ভাঁজে রেখে দিন।
একে পরিপাটি করে ভাঁজ করার বা চেয়ারে ঝুলিয়ে রাখার প্রয়োজন নেই।

১৮.

আপনার অনিচ্ছাসত্ত্বেও কেউ জোর করে কোনো খাবার খাওয়াতে বা
প্লেটে তুলে দিতে চাইলে বিনীতভাবে 'না' বলুন।

১৯.

অন্যদের সাথে সময়ের সামঞ্জস্য রেখে খাওয়া শেষ করুন।

২০.

কোথাও মেহমান হয়ে গেলে আগেই খেতে বসে যাবেন না। নিমন্ত্রণকারী খাবার শুরুর আহ্বান জানালে টেবিলে আসুন, একসাথে শুরু করুন।

২১.

খাবার পরিবেশন করার পর পরিবেশনকারীকে ধন্যবাদ জানান।

২২.

খাওয়ার মাঝে একান্তই উঠতে হলে ‘এক্সকিউজ মি/ আমি একটু আসছি’ বলে অনুমতি নিয়ে উঠুন।

২৩.

বুফে খাবারের দাওয়াতে কিউতে দাঁড়িয়ে খাবার সংগ্রহ করুন।

২৪.

কোনো খাবার মুখ থেকে ফেলতে হলে টিস্যু পেপারে মুড়িয়ে বোন-প্লেটে রাখুন।

২৫.

টেবিল ছেড়ে ওঠার সময় চেয়ার সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে গুছিয়ে রাখুন।

২৬.

ছুরি ও কাঁটা চামচ দিয়ে মাছ-মাংস খেতে অভ্যস্ত হলে সেভাবেই খান। অন্যথায় পরিস্থিতি বুঝে হাত দিয়েই খাবার গ্রহণ করুন।

২৭.

মুখ বন্ধ রেখে যথাসম্ভব নিঃশব্দে খাবার চিবোতে ও খেতে সচেষ্ট হোন।

২৮.

মেহমানদের মাত্রাতিরিক্ত খাবার গ্রহণের জন্যে অনুরোধ না করে আপ্যায়নের ক্ষেত্রে আন্তরিকতা প্রকাশে সচেষ্ট থাকুন।

২৯.

কাউকে পানি এগিয়ে দিতে ও নিজে পানি পানের সময় গ্লাসের নিচের দিকে ধরুন।

৩০.

অন্যদের প্রথমে বসার সুযোগ দিন, তারপর নিঃশব্দে চেয়ার টেনে বসুন।

৩১.

প্রবীণ অতিথির জন্যে চেয়ার এগিয়ে দিন।
এতে তিনি স্বাচ্ছন্দ্য ও সম্মানিত বোধ করবেন।

৩২.

ব্যবসায়িক লাঞ্চ/ ডিনার পার্টিতে খাওয়ার সময় পণ্য, দাম বা চুক্তি নিয়ে
হালকা কথা বলতে পারেন। কিন্তু ব্যবসা-সংক্রান্ত মূল কথাবার্তা
শুরু করণ মূল খাবার পর্ব শেষ হওয়ার পর।

৩৩.

নিমন্ত্রণকারী মেন্যু বেছে নেয়ার অনুরোধ করলেও
তার পছন্দকেই অগ্রাধিকার দিন। আর আপনাকেই পছন্দ করতে হলে
এমন খাবার বেছে নিন যা সাধারণভাবে বেশিরভাগের পছন্দনীয় এবং
নিমন্ত্রণকারীর বাজেটের মধ্যেই পড়বে।

৩৪.

হোটেল বা রেস্টোরাঁয় নিমন্ত্রিত হলে অতিরিক্ত কিছু আনার জন্যে
ওয়েটারকে তলব করবেন না।

৩৫.

মেন্যুতে খাবারের নাম ও সেটা কী জাতীয় খাবার তা বুঝতে না পারলে
ওয়েটারকে নিঃসংকোচে জিজ্ঞেস করণ।

৩৬.

বোতলে মুখ না লাগিয়ে পানি পান করণ।
সুযোগ থাকলে পানি গ্লাসে ঢেলে নিন।

৩৭.

হাঁচি এলে হোটেলের ন্যাপকিন ব্যবহার না করে নিজস্ব
রুমাল/ টিস্যু পেপার ব্যবহার করণ। না থাকলে কনুই অথবা হাত দিয়ে
মুখ ঢেকে হাঁচি দিন। তারপর বেসিনে হাত ধুয়ে নিন।

৩৮.

রেস্টুরেন্টে অনুষ্ঠান আয়োজন করতে আগে থেকে বুকিং দিন।

৩৯.

রেস্টুরেন্টে আস্তে কথা বলুন। উচ্চস্বরে হাসাহাসি করবেন না।
পাশের টেবিলেও যেন আওয়াজ না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৪০.

টেবিলের ওপর হ্যান্ডব্যাগ রাখবেন না। খাওয়ার সময় মোবাইল,
চাবি ব্যাগের ভেতরে রেখে টেবিলের নিচে পায়ের কাছে রাখুন।

৪১.

মেহমান হয়ে খেতে গেলে বিল দেখার ব্যাপারে কৌতূহলী হবেন না।

৪২.

নিমন্ত্রিত হলে নিজে বিল দেয়ার জন্যে জোরাজুরি করবেন না।
এটা নিমন্ত্রণকারীর জন্যে বিব্রতকর।

৪৩.

নিমন্ত্রণকারী হিসেবে আমন্ত্রিত অতিথিদের সামনে বিলের কাগজ রেখে
টাকা গুনে দেবেন না। ক্যাশ কাউন্টারে চলে যেতে পারেন কিংবা
আড়ালে টাকা গুনে ওয়েটারের হাতে দিতে পারেন।

৪৪.

বিল পরিশোধের সময় বিল নিজেও যাচাই করুন।
অন্য রেস্টুরেন্টের খাবারের দামের সাথে তুলনা করবেন না।
বিল কম-বেশি মনে হলে কর্তৃপক্ষকে জানান।

৪৫.

ভবিষ্যতে একই স্থানে অনুষ্ঠান করতে চাইলে সে অনুষ্ঠানের
নিমন্ত্রণকারীকে বিলের পরিমাণ জিজ্ঞেস না করে হোটেল/ রেস্টোরাঁর
কর্তৃপক্ষের সাথে কথা বলুন।

৪৬.

কেউ যদি প্রস্তাব দেন, 'চলুন, কোনো রেস্টোরাঁ থেকে খেয়ে আসি'
তাহলে অন্তত আংশিক বিল পরিশোধের মানসিক প্রস্তুতিও রাখুন।

৪৭.

একসঙ্গে অনেক বেশি খাবার প্লেটে নেবেন না। এতে খাবার নষ্ট হওয়ার
সম্ভাবনা থাকে এবং কাজটি অশোভন।

৪৮.

খাওয়ার সময়/ শেষে ঢেঁকুর চলে এলে
মুখে হাত/ রুমাল রাখুন যেন শব্দ না হয়।

৪৯.

গরম পানীয়/ খাবার খাওয়ার সময় ফুঁ দেবেন না। ঠান্ডা হওয়ার সময় দিন।

৫০.

খাওয়ার সময় ফোনে কথা বলবেন না। এতে অন্যরা বিরক্ত হতে পারে।
খুব জরুরি হলে অনুমতি নিয়ে সংক্ষেপে কথা শেষ করুন।

৫১.

সবাই একসঙ্গে খেতে বসুন। টেবিলের সবার খাওয়া
শেষ হলে উঠুন। প্রয়োজনে অনুমতি নিয়ে উঠুন।

৫২.

খাবার শেষে নিমন্ত্রণকারীকে ধন্যবাদ জানান।

৫৩.

খাওয়ার সময় সেলফি বা ছবি তুলবেন না। সেলফিটিস বা
সেলফি সিনড্রোম একটি রোগের নাম। খাওয়া শেষে সবার ছবি
তুলতে হলে অনুমতি নিন। ছবি শেয়ার করার আগে বা কাউকে
দেখানোর আগে ছবিতে যারা আছেন তাদের অনুমতি নিন।

৫৪.

বাকিতে খাওয়ার অভ্যাস বর্জন করুন।

৫৫.

বাইরে খাওয়ার সামর্থ্য থাকার শুকরিয়াস্বরূপ বিলের
একটি অংশ দান করুন, যা ব্যয় হবে নিরন্নকে অন্নদানে।

উৎসবে-পার্বণে-বিশেষ দিবসে

১.

দেশের নাগরিক হিসেবে শহিদ দিবস/ আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস, স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস কবে তা স্মরণ রাখুন ও মর্যাদা দিন।

এই দিবসগুলোতে শুধু নয়, দেশের স্বাধীনতা সার্বভৌমত্ব ও মাতৃভাষার সম্মান রক্ষার্থে আত্মদানকারী সকল শহিদের জন্যে বছরজুড়েই বিশেষভাবে দোয়া করুন।

২.

স্বাধীনতা ও বিজয় দিবসে প্রভুর কাছে শুকরিয়া জানিয়ে দেশ ও মানুষের জন্যে প্রার্থনা করুন—

প্রভু হে! তুমি সকল ক্ষমতার মালিক। তুমি যাকে ইচ্ছা ক্ষমতা দান করো। যাকে ইচ্ছা ক্ষমতাচ্যুত করো।

সৎ বিচক্ষণ দেশপ্রেমিক নেতৃত্বকে তুমি ক্ষমতা দাও।

মুসলমান হিন্দু বৌদ্ধ খ্রিষ্টান পাহাড়ি ধনী-গরিব দলমত নির্বিশেষে সবার মধ্যে তুমি দেশপ্রেম জাগিয়ে দাও। আমাদের মেধাকে বিকশিত করো। জ্ঞান দক্ষতা ও প্রযুক্তিতে করো অনন্য।

সমৃদ্ধি ও প্রাচুর্যে ভরিয়ে দাও আমাদের জীবন।

আমাদের উন্নীত করো মানবিক মহাসমাজে,

বিশ্বকে নেতৃত্ব দানকারী নৈতিক মহাশক্তিতে।

তুমি সর্বশক্তিমান! ক্ষমতানিধান! দয়াময়! মেহেরবান!

৩.

ভাষার জন্যে প্রাণ দেয়ার যে অনন্য উদাহরণ বাঙালি হিসেবে আমাদের রয়েছে, এ মূল্যবোধকে ধরে রাখতে মাতৃভাষা বাংলাকে ভালোভাবে আয়ত্ত করুন।

৪.

বাবা দিবস, মা দিবস, ভালবাসা দিবস ইত্যাদি আমাদের

সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যের অংশ নয়। পাশ্চাত্যের এসব

অন্তঃসারশূন্য দিবস পালন আপনার অন্তঃসারশূন্যতারই প্রকাশ ঘটাবে।

৫.

ধর্মীয় বিশেষ দিনগুলোর তাৎপর্য সম্পর্কে জানুন।
তাহলে যথাযথ মর্যাদায় তা উদযাপন করতে পারবেন।

৬.

ধর্মীয়/ জাতীয় উৎসব এবং নানা দিবসে মুনাফালিঙ্গু বেনিয়াগোষ্ঠী ও
মিডিয়ার প্ররোচনায় বিশেষ রঙ-থিম-ডিজাইনের পোশাক কেনার
বদলে স্বকীয়তায় ভাস্বর হোন।

৭.

পহেলা বৈশাখে পান্তা-ইলিশ খাওয়ার অপসংস্কৃতি বর্জন করুন।
বৈশাখে প্রজনন মৌসুমে ইলিশ না খেয়ে
সারা বছর পর্যাপ্ত ইলিশের প্রাপ্তি নিশ্চিত করুন।

৮.

পাড়া কাঁপিয়ে গান বাজানো, আতশবাজি বা
পটকা ফোটানোর মাধ্যমে উন্মত্ত আনন্দ প্রকাশ করে
চারপাশের সবার বিরক্তির কারণ হবেন না।

৯.

ধর্মীয় উৎসব উপলক্ষে কেনাকাটা মাসখানেক আগেই সম্পন্ন করুন।
বিশেষত ঈদুল ফিতরের কেনাকাটা শবে বরাতের আগেই সম্পন্ন করুন।

১০.

ঈদ উপহার সাধের মধ্যে কিনুন। ঈদ কেনাকাটা থেকে কিছুটা অর্থ বাঁচিয়ে
সবচেয়ে কল্যাণকর উপহার আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী
অন্তত ৪০ জনের কাছে পৌঁছে দিন।

১১.

ঈদ সালামি হিসেবে অর্থ আদায় একটি অপসংস্কৃতি ও জুলুম।
এটি শিশু-কিশোরদের লোভাতুর করে তোলার একটি অপকৌশল।
নিজে ঈদ সালামি দেয়া থেকে বিরত থাকুন,
পরিচিতদেরও সচেতন করুন আর শিশু-কিশোরদের
নিরুৎসাহিত করুন। ঈদের দিনে প্রাণভরে সবার জন্যে
আপ্যায়ন, দোয়া ও শুভকামনা করুন।

১২.

কেউ ইচ্ছুক না হলে জোর করে রং/ আতর লাগাতে যাবেন না।

আর কেউ ইচ্ছুক হলেও পুরুষরা কখনোই
মহিলাদের পোশাকে রং/ আতর লাগিয়ে দেবেন না।
এটা অশোভন ও দৃষ্টিকটু।

১৩.

ধর্মীয়/ জাতীয় উৎসব ও বিশেষ দিবসগুলোকে
মহিমাম্বিত করার জন্যে রক্তদান, অর্থদান, গাছের চারা রোপণ,
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযান ইত্যাদি কাজ
সজ্জবদ্ধভাবে আয়োজন করুন।

বাড়াবাড়ি সবসময় ক্ষতিকর।
আমি প্রতিটি কাজে
মধ্যপন্থা অবলম্বন করব।

খেলাধুলায়

১.

স্নায়ু ও পেশীর সক্রিয়তা বজায় রাখা এবং মানসিকভাবে উদ্যমী ও প্রাণবন্ত থাকার অন্যতম উপায় খেলাধুলা। শুধু জয়-পরাজয় নয়, শৃঙ্খলা রপ্ত করতেও সাহায্য করে খেলাধুলা। তাই খেলায় অংশ নিন। পরিবারের সদস্যদেরও উদ্বুদ্ধ করন।

২.

খেলাধুলা চর্চায় 'স্পোর্টিং অ্যাটিচিউড' সৃষ্টি হয়, যা জীবনের যে-কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সাহায্য করবে।

৩.

খেলায় বিজয়ী হলে প্রতিপক্ষকে কটাক্ষ/ ব্যঙ্গ করবেন না। তাদের সাথে আন্তরিকভাবে হাত মেলান। পরাজিত হলে বিপক্ষের প্রতি হিংসাত্মক মনোভাব পোষণ করবেন না।

৪.

খেলাধুলায় জয়-পরাজয়কে সহজভাবে গ্রহণ করন এবং ভুল থেকে শিক্ষা নিন। ত্রুটিগুলোকে শনাক্ত করার মধ্য দিয়েই একজন মানুষ নিজের সম্ভাবনাকে বিকশিত করতে পারে। এই দৃষ্টিভঙ্গি আপনাকে জীবনের সর্বক্ষেত্রে এগিয়ে রাখবে।

৫.

প্রতিপক্ষের কাছ থেকেও প্রয়োজনীয় কৌশল শিখতে দ্বিধা করবেন না।

৬.

সাফল্য অর্জনে ও সীমাবদ্ধতা অতিক্রমে অনুশীলনের বিকল্প নেই। নিয়মিত সুপারিকল্পিত অনুশীলন দক্ষ ও চৌকস খেলোয়াড়ের মূলমন্ত্র।

৭.

অনুশীলনে আনন্দ খুঁজে নিন। মনকে সঁপে দিন। বিজয় আপনারই।

৮.

ছলচাতুরি করে জেতার মানসিকতা পরিহার করন। অনৈতিক পন্থায় সাময়িক সাফল্য এলেও তা দীর্ঘস্থায়ী ও কল্যাণকর হয় না।

৯.

প্রতিদ্বন্দ্বী হিসেবে বা সমর্থক হিসেবে খেলার মাঠে অন্য খেলোয়াড়কে গালমন্দ, কটুক্তি করা, নেতিবাচক কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
কটুবাক্য প্রয়োগ করে প্রতিপক্ষকে উত্তেজিত করে
খেলায় জেতার মানসিকতা পরিহার করুন।

১০.

খেলোয়াড় হিসেবে খেলার মাঠে যে-কোনো প্রতিকূলতায়
ইতিবাচক মনোভাব ব্যক্ত করুন। ধীরস্থিরতা ও বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিন।
পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলেও নিজের ওপর বিশ্বাসে অটল থাকুন।

১১.

খেলতে গিয়ে বা খেলা দেখতে গিয়ে
অনিয়ন্ত্রিত আবেগকে প্রশ্রয় দেবেন না।

১২.

পারিবারিক অনুষ্ঠান বা উৎসবে পরিবারের সদস্যরা মিলে
ঘরোয়া খেলায় অংশ নিন।
আনন্দের পাশাপাশি এতে সবার মধ্যে হৃদয়তা বাড়বে।

১৩.

উষ্ণ হৃদয় ও ঠাণ্ডা মস্তিষ্কের জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন।
অটোসাজেশন চর্চা করুন—
আমি যখন খেলতে নামব, তখন আমার শারীরিক সামর্থ্য ও
মানসিক দক্ষতা সবচেয়ে ভালো পর্যায়ে থাকবে।
খেলায় আমি পুরোপুরি একাত্ম হবো। আমার বিজয় সুনিশ্চিত।

শৃঙ্খলাই শৃঙ্খলমুক্তির পথ।

সুনাগরিক হিসেবে

১.

শহরকে পরিষ্কার রাখা আমাদের নাগরিক দায়িত্ব।
তাই যত্রতত্র ময়লা আবর্জনা ফেলবেন না।

২.

হিসাব করে নিয়মিত আয়কর প্রদান করুন।

৩.

ফুটপাথ দখল করে মালামাল রাখবেন না, দোকান বসাবেন না।
সর্বসাধারণের চলাচলের জন্যে ফুটপাথ পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করুন।

৪.

বাড়ি নির্মাণ ও সংস্কার কাজে রাস্তা ও ফুটপাথ আটকে রাখবেন না।
নির্মাণ কাজে প্রতিবেশীকে যত কম কষ্ট দেয়া যায় তত ভালো।

৫.

রাস্তা বা পার্কিং-এ অপ্রয়োজনে গাড়ির হর্ন বাজাবেন না।

৬.

বাড়ি নির্মাণ করতে গিয়ে লাগোয়া বাড়ির যদি কোনো ক্ষতি হয়
তাহলে ক্ষতিপূরণের দায়িত্ব নিজে নিন।

৭.

অপ্রয়োজনে পানির কল ছেড়ে রাখা/ গ্যাসের চুলা
জ্বালিয়ে রাখা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

নিজের প্রয়োজনে পানি/ গ্যাসের লাইনের কাজে রাস্তা কাটতে হলে নিজ
দায়িত্বে রাস্তা মেরামত করে দিন।

৯.

রাজনৈতিক কারণে অথবা কোনো ধরনের আন্দোলন-ধর্মঘটে
গাড়ি ভাঙচুর, অগ্নিসংযোগ, কোনো মানুষ ও রাষ্ট্রীয় সম্পদের
ক্ষতি করবেন না। এটি গর্হিত অপরাধ।

১০.

পানি, বিদ্যুৎ ও গ্যাসের অবৈধ সংযোগ নেয়া থেকে বিরত থাকুন।
কারসাজি করে প্রকৃত বিল কমিয়ে 'মিটার টেম্পারিং' করলে
শ্রুতির আইনে তা ঋণ হিসেবে জমতে থাকবে,
যা আপনার সর্বনাশের কারণ হতে পারে।

১১.

অহেতুক পোস্টারিং বা দেয়াল লিখন থেকে বিরত থাকুন।

১২.

রাস্তায় জামাতে নামাজ আদায় করতে হলে জামাত শেষে
দ্রুত রাস্তা ছেড়ে দিন। প্রয়োজনে সুন্নত নামাজ বাসায় গিয়ে পড়ুন।

১৩.

কোনো পণ্যের দাম অস্বাভাবিক বেড়ে গেলে
তা পরিমাণে অল্প কিনুন বা সেই পণ্য বর্জন করুন।

১৪.

পলিথিন ও প্লাস্টিকের ক্ষতি সম্পর্কে সচেতন হোন। এর ব্যবহার
ধীরে ধীরে কমিয়ে আনুন। পলিথিন-প্লাস্টিক বর্জ্য পানিতে বা
জমিতে নয়, নির্দিষ্ট ডাস্টবিনে ফেলুন।

১৫.

পুকুরে-জমিতে কীটনাশক ব্যবহারে সতর্ক থাকুন। কীটনাশকের
ক্ষতিকর প্রভাব আগেই জেনে নিন। সাময়িক লাভে দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি
ডেকে আনলে নিঃস্ব হয়ে যাবে আপনার পরবর্তী প্রজন্ম।

১৬.

আবাসিক এলাকায় মানবদেহের জন্যে মারাত্মক ক্ষতিকর পণ্যের
(যেমন, রাসায়নিক দ্রব্যের) দোকান/ সংরক্ষণাগার স্থাপন করবেন না।

১৭.

রাষ্ট্রের আইন-কানুনকে সম্মান করুন। বেআইনি যে-কোনো
কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

জাতীয় সঙ্গীত

আমার সোনার বাংলা,
আমি তোমায় ভালবাসি ।
চিরদিন তোমার আকাশ, তোমার বাতাস,
আমার প্রাণে বাজায় বাঁশি ॥
ও মা, ফাগুনে তোর আমের বনে
ঘ্রাণে পাগল করে,
মরি হয়, হয় রে—
ও মা, অঘ্রানে তোর ভরা ক্ষেতে
আমি কী দেখেছি মধুর হাসি ॥
কী শোভা, কী ছায়া গো,
কী স্নেহ, কী মায়া গো—
কী আঁচল বিছায়েছ বটের মূলে,
নদীর কূলে কূলে ।
মা, তোর মুখের বাণী আমার কানে
লাগে সুধার মতো,
মরি হয়, হয় রে—
মা, তোর বদনখানি মলিন হলে,
ও মা, আমি নয়নজলে ভাসি ॥

দেশপ্রেমিক হিসেবে

১.

যখনই এবং যেখানেই জাতীয় সঙ্গীত বাজবে—উঠে দাঁড়িয়ে
সম্মান জানান এবং পুরো সময় দাঁড়িয়ে থাকুন । একসাথে গাইতে থাকুন বা
মৌন থাকুন । জাতীয় সঙ্গীত চলাকালে গল্প করবেন না, রসিকতা ও হাসাহাসি
করবেন না । অন্য দেশের জাতীয় সঙ্গীতকেও একইভাবে সম্মান করুন ।
ব্যঙ্গ করবেন না, মন্তব্য করবেন না ।

২.

বাঙালির চিরায়ত অসাম্প্রদায়িক দৃষ্টিভঙ্গি নিজের মধ্যে লালন করুন।
ধর্ম-বর্ণ-অঞ্চল নির্বিশেষে সব মানুষকে সমমর্যাদা প্রদান করুন।

৩.

দেশপ্রেম হোক আপনার প্রতিটি কাজের প্রধান মানদণ্ড।
কাজ করার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, কাজটি দেশ ও দেশের মানুষের
জন্যে কল্যাণকর, না ক্ষতিকর? কল্যাণকর হলে কাজটি করুন।
আর অকল্যাণকর হলে সে কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

৪.

জাতীয় স্থাপনাসমূহের চত্বরে কোনো ময়লা ফেলবেন না। স্মৃতিসৌধ, শহীদ
মিনারসহ সকল স্থাপনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে সহযোগিতা করুন।

৫.

হই-হুল্লোড়, উচ্চস্বরে গান বাজানো, আড্ডা দেয়াসহ যে-কোনো ধরনের
অমার্জিত-অশ্লীল কাজ ও আচরণ থেকে জাতীয় স্থাপনাসমূহকে মুক্ত রাখুন।

৬.

অন্য দেশে ভ্রমণের সময় দৃষ্টিনন্দন বা ভালো কিছু দেখে প্রতিনিয়ত
নিজের দেশের কোনোকিছুর সাথে নেতিবাচক তুলনা করবেন না।
অন্যত্র ভালো যা-কিছু দেখলেন ও শিখলেন, তা কাজে লাগিয়ে
নিজের দেশ গড়ায় মনোনিবেশ করুন।

৭.

সন্তানদের ছোটবেলা থেকেই বাংলায় কথা বলা ও লেখা
শেখাতে সচেষ্ট হোন। মাম্মি, ড্যাডি, আন্টি, আংকেল নয়; মা-বাবা,
চাচা-মামা-খালু-ফুপা, চাচী-খালা-ফুপু-মামী ডাকতে উদ্বুদ্ধ করুন।

৮.

শুদ্ধ উচ্চারণে বাংলা বলুন। অন্য ভাষার সাথে মিলিয়ে
ভাষার জগাখিঁচুড়ি বানানো মাতৃভাষার জন্যে অসম্মানজনক।

৯.

দেশকে ভালবাসুন। সবসময় মনে রাখুন—
নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করাই প্রকৃত দেশপ্রেম।

আপ্যায়নে-আতিথেয়তায়

সামাজিকতার নামে ভ্রান্ত আচার-অনুষ্ঠান ও লৌকিকতা মানুষের বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি বাড়ায়। পক্ষান্তরে আন্তরিকতা ও পারস্পরিক সম্মর্মিতা ব্যক্তি ও সমাজ জীবনকে প্রশান্তি ও আনন্দে পরিপূর্ণ করে তোলে।

শাশ্বত সত্যের আলোকে সামাজিকতার ক্ষেত্রে সঠিক শুদ্ধাচার ও কল্যাণকর দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরা হলো এ পর্বে। বাস্তবতার প্রেক্ষাপটে সামাজিক অনুষ্ঠানে এ দৃষ্টিভঙ্গি লালন করলে আপনি অনেক বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি থেকে নিজেকে ও অন্যকে রক্ষা করতে পারবেন।

উপহার আদান-প্রদানে

১.

উপহার সেটাই যা স্বেচ্ছায়, আনন্দচিত্তে, নিঃস্বার্থভাবে
দেনা-পাওনার কোনো শর্ত ছাড়াই অন্যকে
আন্তরিকভাবে প্রদান করা হয়।

২.

আন্তরিক উপহার কখনোই কোনো বিনিময় বা প্রতিদান প্রত্যাশা করে না।

৩.

জন্মদিন, বিয়ে, আকিকা, সুন্নতে খতনা ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠানসহ
বিশেষ দিবসে লৌকিকতামূলক উপহার আদান-প্রদান করা থেকে
বিরত থাকুন। বিশেষত বিয়ের অনুষ্ঠানে উপহার গ্রহণের
কোনো ব্যবস্থা না রাখাই আধুনিকতা।

৪.

উপহার আদান-প্রদানের ক্ষেত্রে বাহুল্য খরচ বর্জন করুন।
দামি উপহারের সঙ্গে সুসম্পর্কের কোনো যোগসূত্র নেই।

৫.

কারো কাছ থেকে উপহার প্রত্যাশা করবেন না।
উপহার দিতে কাউকে বাধ্য করবেন না।

৬.

উপলক্ষ ছাড়াই প্রিয়জনকে যে-কোনো সময় পছন্দের উপহার দিন।

৭.

উপহার হিসেবে এমন কিছু কিনুন, যা আপনি নিজের জন্যেও
পছন্দ করেন। আবার যাকে দিচ্ছেন তার প্রয়োজন ও
পছন্দকে গুরুত্ব দিন।

৮.

উপহার দেয়ার ক্ষেত্রে সৌন্দর্যবোধের পরিচয় দিন।
কিছু সুদৃশ্য মোড়কে আবৃত করতে গিয়ে অপব্যয় করবেন না।

৯.

উপহার প্রদানের আগে সাথে থাকা 'প্রাইস ট্যাগ' ছিঁড়ে ফেলুন।

১০.

সরাসরি দেয়ার সুযোগ থাকলে কুরিয়ার সার্ভিসের মাধ্যমে/
অনলাইনে উপহার পাঠাবেন না।

১১.

উপহার পেলে তার খুঁত ধরবেন না।
পছন্দ না হলেও বিরক্ত হবেন না বা
মুখে বিরক্তির ভাব ফুটিয়ে তুলবেন না।
যত সামান্যই হোক,
তা গ্রহণ করুন হাসিমুখে এবং ধন্যবাদ দিন।

১২.

বস্তুগত উপহারের চেয়ে দোয়া ও শুভকামনাই
হতে পারে আপনার জন্যে শ্রেষ্ঠ উপহার।

অনুকরণ নয়, আমি সবসময়
ভালো কিছুকে অনুসরণ করব।

অতিথি বা মেহমান হয়ে

১.

সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার আদান-প্রদানের প্রথা বর্জন করুন।
লোকলজ্জার ভয় না করে নিঃসংকোচে ও আনন্দচিত্তে অনুষ্ঠানে অংশ নিন
এবং নিমন্ত্রণকারীর জন্যে দোয়া করুন।

২.

অন্য ব্যস্ততা না থাকলে দাওয়াত কবুল করুন। যথাসময়ে উপস্থিত হোন।

৩.

অনুষ্ঠানে যাওয়ার মানসিক প্রস্তুতি রাখুন।
মেজবান ও তার পরিবার সম্পর্কে কিছুটা জেনে নিন।

৪.

কোনো কারণে অনুষ্ঠানে যেতে না পারলে বা পৌঁছতে দেরি হলে
আগেই তা জানিয়ে দিন।

৫.

দেরিতে আসার কারণ হিসেবে ক্রমাগত অজুহাত পেশ করবেন না।

৬.

অনিমন্ত্রিত কাউকে সঙ্গে নেবেন না। বিষয়টি বিব্রতকর।
একান্তই সঙ্গে নিতে হলে মেজবান/ নিমন্ত্রণকারীকে আগেই জানান।

৭.

কারো বাসায় যাওয়ার আগে ফোন করে খোঁজ নিন।
জেনে নিন তার কোনো ব্যস্ততা আছে কিনা।

৮.

মেজবানের জন্যে কখনোই দোকানের মিষ্টি, চকলেট, ফাস্ট ফুড,
ড্রিংকস, জুস ও কোনো ধরনের অস্বাস্থ্যকর খাবার নিয়ে যাবেন না।
খেজুর, মৌসুমি ফল বা ঘরে তৈরি খাবার নিন।

৯.

মাত্রাতিরিক্ত সমাদর প্রত্যাশা করবেন না।

১০.

একসাথে কয়েকজনকে কথা বলতে দেখলে সেখানে উপস্থিত হওয়ার
আগে চিন্তা করুন আপনার উপস্থিতি সেখানে বাঞ্ছনীয় কিনা।
সেই কথোপকথনে যোগ দিতে হলে আগে তাদের অনুমতি নিন।

১১.

কথা বলা ও শোনার সময় মুখে স্মিতভাব বজায় রাখুন। ধীরে কথা বলুন।

১২.

খাওয়ার জন্যে ডাকা হলে আগেই চলে না গিয়ে
অন্যদের জন্যে অপেক্ষা করুন।

১৩.

অনুষ্ঠানে আসন গ্রহণ বা খাবারের সময় ছুঁড়াছুঁড়ি বা বিশৃঙ্খলা করবেন না।
একজন উঠে গেলে আপনি বসবেন—এমন পরিস্থিতিতে খাবার গ্রহণরত
কারো চেয়ারের পেছনে দাঁড়িয়ে থাকবেন না।

১৪.

ছুট করে মেজবানের রান্নাঘরে ঢুকে পড়বেন না।

১৫.

আপনার কারণে মেজবানের কোনো জিনিস যেন না ভাঙে/ নষ্ট না হয়/
অপ্রীতিকর পরিস্থিতির সৃষ্টি না হয়, সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

১৬.

কারো বাসায় গেলে আপনার জন্যে নির্ধারিত কক্ষ ছাড়া অন্য কক্ষে যেতে
চাইলে সেই বাসার কাউকে সঙ্গে নিন।

১৭.

আপনার শিশুসন্তানের দুরন্তপনা যেন অন্যদের পেরেশানির
কারণ না হয়—সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১৮.

মেহমান হিসেবে সম্পর্কের সীমা মেনে চলুন।
মেজবানের একান্ত বিষয়ে কৌতূহলী হবেন না।

১৯.

মেজবানের পরিবারের সদস্যদের একান্তে কথা বলার সুযোগ দিন।

২০.

বেড়াতে এসে ফ্যান, এসি, টিভি নিজে চালাবেন না।
আসবাবপত্রে আঁচড় দেয়া, খোঁচানো থেকে বিরত থাকুন। ফোন/
যে-কোনো কিছু ব্যবহার করতে হলে অনুমতি নিন।

২১.

মেজবানের গৃহকর্মীকে দিয়ে নিজের কাজ করানো থেকে বিরত থাকুন।
জরুরি হলে সেই বাসার কারো মাধ্যমে বলুন।

২২.

শুধু ঘনিষ্ঠদের সঙ্গেই সময় কাটানো বা কথা বলার অভ্যাস
পরিত্যাগ করুন। অপরিচিত অন্যান্য অতিথির সঙ্গে
নিজ উদ্যোগে পরিচিত হোন।

২৩.

মেজবানের সামনে বা আড়ালে তার কোনো ত্রুটি বা অপারগতা নিয়ে
নিজেদের মধ্যে সমালোচনা করবেন না।

২৪.

সামাজিক অনুষ্ঠানে পারস্পরিক যোগাযোগের ওপর বেশি গুরুত্ব দিন।
পুরনো বন্ধুত্বকে ঝালিয়ে নেয়া এবং
নতুন বন্ধুত্ব তৈরির জন্যে এটি একটি সুযোগ।

২৫.

সামনে যে খাবার পরিবেশিত হয়েছে তার বাইরে অন্য কিছু আছে কিনা
তা মেজবানকে জিজ্ঞেস করবেন না।

২৬.

খাবার ও আতিথেয়তার খুঁত ধরবেন না।
ফিরে এসে এ নিয়ে কোনো সমালোচনাও করবেন না।
এতে আপনার রিজিক কমে যেতে পারে।

২৭.

খাবার শেষে মেজবানের জন্যে প্রার্থনা করে বলুন—
হে করুণাময়! হে রিজিকদাতা! আমাদের মেজবানকে বেহিসাব রিজিক
দান করো। তার ওপর সবসময় ক্ষমা ও করুণা বর্ষণ করো।

২৮.

অনুষ্ঠান শেষে আতিথেয়তার জন্যে গৃহকর্তা/ কত্রীকে ধন্যবাদ জানান।
রান্নার বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন। ভালো রান্না, সুন্দর ব্যবস্থাপনার জন্যে
সুযোগ করে পরদিন ফোনে ধন্যবাদ দিন।

২৯.

নিজের বাসায় পৌঁছেছেন—সম্ভব হলে মেজবানকে তা জানান।

৩০.

অতিথি হিসেবে এত বেশি সময় থাকবেন না
যাতে মেজবানের অসুবিধা হয়।

৩১.

নিমন্ত্রণ বা জরুরি প্রয়োজন ছাড়া খুব ভোরে, দুপুরে বা
বেশ রাতে কারো বাসায় যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩২.

বিদায়কালে বাসার প্রবীণ থেকে শুরু করে শিশু সদস্যটির
কাছ থেকেও বিদায় নিন।

সামাজিক মুখোশ নয়,
অন্তর্গত শক্তিই হচ্ছে ব্যক্তিত্ব

আতিথেয়তায়

১.

মেহমানকে হাসিমুখে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান।
তার উদ্দেশ্যে ‘গরিবের ঘরে হাতির পা’ জাতীয় কথা বলবেন না।

২.

পরিবারের সবার সাথে অতিথিকে পরিচয় করিয়ে দিন।

৩.

পারিবারিক ও সামাজিক অনুষ্ঠানে কোনো উপহার না নিয়ে আসার
জন্যে আমন্ত্রিতদের আগেই অনুরোধ জানান।

৪.

অতিথির অর্থ-খ্যাতি-সম্মানের তারতম্যে প্রভাবিত না হয়ে
সবার দিকে সমান মনোযোগ দিতে সচেষ্ট থাকুন।

৫.

সম্ভব হলে অতিথির পছন্দ জেনে নিয়ে আপ্যায়ন করুন।

৬.

বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া অতিথিকে খাওয়ানোর আগে নিজেরা খাবেন না।

৭.

নিজে খেতে শুরু করার আগে নিশ্চিত হোন—
অতিথিদের সবাই ঠিকমতো খাবার পেয়েছেন কিনা।

৮.

আন্তরিকভাবে পরিমিত মেহমানদারি করুন।
বাহুল্য ও অপচয় সবসময় বরকত কমিয়ে দেয়।

৯.

অতিথি মনে কষ্ট পান বা বিব্রতবোধ করেন—এমন আচরণ করবেন না।

১০.

দরজা বন্ধ করে নিজ রুমে কাজ করতে হলে মেহমানের অনুমতি নিন।

১১.

জরুরি কাজ থাকলে কুশল বিনিময় করে মেহমানের
অনুমতি নিয়ে বিদায় নিন।

১২.

অতিথির সাথে সন্তানদের পরিচয় করিয়ে দিন এবং
অতিথি আপ্যায়নে তাকে সাথে নিন। পড়া আছে বলে
ঘরের দরজা বন্ধ রাখার অভ্যাস গড়ে উঠতে দেবেন না।
শৈশব থেকেই তাদেরকে সামাজিকতা শিক্ষা দিন।

১৩.

অতিথিকে যথাযথ সম্মান করুন। বিদায় দেয়ার সময় বাড়ির দরজা পর্যন্ত
এগিয়ে দিন। ঠিকভাবে বাসায়/ গন্তব্যে পৌঁছেছেন কিনা খোঁজ নিন।

১৪.

দরজায় দাঁড়িয়ে বিদায়ী আলাপকে সংক্ষিপ্ত করুন।

১৫.

মেহমানের তাড়া থাকলে আরো কিছুক্ষণ থাকার জন্যে
পীড়াপীড়ি করবেন না।

১৬.

মেজবান হিসেবে আপ্যায়নের ব্যবস্থা করতে কতটা ঝঙ্কি পোহাতে হয়েছে
এবং কত খরচ হয়েছে, তা উল্লেখ করবেন না।
নিজেদের অসুস্থতা বা পেরেশানির কথা বার বার বলবেন না।

১৭.

মেজবান হিসেবে আরো কী কী করার ইচ্ছে ছিল কিন্তু পরিস্থিতির কারণে
করতে পারেন নি, তার তালিকা পেশ করা থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

কেউ বাসায় এসে আপনাকে না পেয়ে ফিরে গেলে
নিজে যোগাযোগ করে দুঃখ প্রকাশ করুন।

১৯.

অতিথিদের কয়েকটি ব্যাচে খাওয়ানোর ব্যবস্থা থাকলে
খেয়াল রাখুন শেষ ব্যাচটির জন্যেও যেন সব খাবার পর্যাপ্ত থাকে।

২০.

মেহমান আসার আগেই টয়লেট পরিষ্কার রাখুন। বেসিনে সাবান ও যথাস্থানে টিস্যু পেপার রাখুন। খাবারের আগে ও পরে হাত মোছার জন্যে ন্যাপকিন টিস্যু বা তোয়ালে রাখুন।

২১.

অতিথি আপনার বাসায় আছেন কিন্তু কোনো কারণে আপনি বাইরে, এরকম পরিস্থিতিতে অতিথির সাথে ফোনে কথা বলুন, কুশলাদি বিনিময় করুন, পরে কখনো দেখা হবে—এ আশাবাদ ব্যক্ত করুন।

২২.

অতিথি দীর্ঘদিনের জন্যে এলে তাকে নিজের মতো করে সময় কাটাতে দিন। তিনি কীভাবে সময় অতিবাহিত করবেন সে ব্যাপারে আপনার সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেবেন না।

ক্ষোভ হচ্ছে এমন এক বিষ
যা আপনি নিজে পান করছেন
আর ভাবছেন
মারা যাবে আপনার প্রতিপক্ষ।

খাওয়ার সময়

১.

টেবিলে সবাই বসলে একসঙ্গে খাওয়া শুরু করুন।
মেজবানকেও একসাথে খেতে আহ্বান করুন।

২.

খাওয়া শুরুর আগে একজন খাবারের প্রার্থনা করুন।
সবাই নীরবে তাকে অনুসরণ করুন।
খাবারের প্রার্থনায় বলুন—

হে করুণাময়! তোমারই নেয়ামত এখন আমাদের সামনে।
এত ভালো খাবার এখন অনেকের সামনেই নেই।
এই সুস্বাদু খাবারের জন্যে তুমি আমাদের শুকরিয়া গ্রহণ করো।
সবাইকে পর্যাপ্ত খাবার, সুস্বাস্থ্য, সম্মান ও প্রাচুর্য দান করো।
সত্যের আলোয় আলোকিত করো। আমিন!

৩.

একসাথে বসলে খাবার/ পানি আগে অন্যদের নিতে সুযোগ দিন,
তারপর নিজে নিন। অন্যদের গ্লাসে পানি ঢেলে না দিয়ে জগ বা
বোতল এগিয়ে দিন। এতে পানির অপচয় কমবে।

৪.

কাউকে খাবার বেড়ে দেয়ার আগে জিজ্ঞেস করুন তিনি নেবেন কিনা।
অনবরত একেক পদের খাবার প্লেটে তুলে দেবেন না।
যতটুকু তিনি চাইবেন ততটুকুই দিন।
বেশি নিতে পীড়াপীড়ি করবেন না।

৫.

পরিবারের সবাই অন্তত একবেলার খাবার একসঙ্গে খান।

৬.

পরিবেশিত খাবার নিজ দায়িত্বে বেড়ে নিন।
তবে নিজের জন্যে খাবারের সবচেয়ে বড় ও ভালো অংশ নেয়ার
প্রবণতা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

খেয়াল রাখুন—পরিবেশন ও খাওয়ার সময়
খাবার যেন পড়ে না যায়।
এলোমেলোভাবে ফেলে-ছড়িয়ে খাবেন না।

৮.

হাত দিয়ে ভাত-তরকারি বাড়বেন না।
যে হাতে খাবেন সে হাত দিয়ে গ্লাস, চামচ ইত্যাদি ধরবেন না।

৯.

খাবার নেয়ার জন্যে দূরে হাত বাড়াবেন না।
কাছে এগিয়ে দিতে পাশের কাউকে অনুরোধ করুন।

১০.

পুরো হাতে খাবার লাগাবেন না। আঙুল পর্যন্ত অংশ ব্যবহার করুন।

১১.

খাবারের উচ্ছিষ্ট এবং ব্যবহৃত টিস্যু পেপার টেবিলে/ মেঝেতে/ জানালা
দিয়ে না ফেলে বোন-প্লেট বা ডাস্টবিনে ফেলুন।

১২.

খাবার চিবুতে চিবুতে কারো সাথে কথা বলবেন না।
মুখে খাবার/ পানি নিয়ে হাসবেন না। খেতে খেতে চামচ উঁচিয়ে বা
হাত নেড়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

১৩.

যথাসম্ভব নিঃশব্দে খাবেন।
চা/ স্যুপ/ ডাল ইত্যাদি তরল খাদ্য শব্দ না করে পান করুন।
খাওয়া শেষে আঙুল ও প্লেট মুছে খাওয়ার কাজটি নিঃশব্দে করুন।

১৪.

খাবার বাড়ার সময় খেয়াল রাখুন—নিজের বা অন্যদের
পোশাকে খাবার বা ঝোল যেন ছিটকে না পড়ে।

১৫.

প্লেট, গ্লাস, চায়ের কাপ ইত্যাদি ব্যবহারের পর সুযোগ থাকলে নিজেই
ধুয়ে রাখুন। লিপস্টিকের দাগ লাগলে নিজেই তা পরিষ্কার করুন।

১৬.

অন্যের পানির বোতলে মুখ ছোঁয়াবেন না ।
যতটুকু পান করবেন ঠিক ততটুকু পানি নিজের গ্লাসে নিন ।

১৭.

ঘরের রান্না হোক বা বাবুচির—
খাওয়া শেষে রান্নার বাস্তুবসম্মত প্রশংসা করুন ।
আপনার একটু প্রশংসা রাঁধুনির উৎসাহ অনেকটা বাড়িয়ে দেবে ।

১৮.

পরিবেশিত খাবার আগে অন্য কোথাও খেয়েছিলেন এবং
তা যে কত সুস্বাদু হয়েছিল, সে কথা উল্লেখ করা থেকে বিরত থাকুন ।

১৯.

খাওয়ার সময় অপ্রয়োজনীয় আলাপ করবেন না ।
গীবত বা পরচর্চা খাবারের বরকত নষ্ট করে দেয় ।

২০.

কারো খাওয়ার দিকে তাকিয়ে থাকবেন না ।
বিনা অনুমতিতে অন্যের খাবারের ঢাকনা ওঠাবেন না ।

২১.

যতটুকু খেতে পারবেন, ঠিক ততটুকু খাবার নিজের প্লেটে
তুলে নিন এবং সবটুকু শেষ করুন ।

২২.

অনুমতি ছাড়া নিজের প্লেট থেকে অন্যের প্লেটে খাবার তুলে দেবেন না বা
অন্যের প্লেটের খাবার তুলে খাবেন না ।

২৩.

বিরক্তি নিয়ে খাবেন না ।
খাওয়ার সময় তাড়াছড়ো করবেন না, অন্যমনস্ক হবেন না ।
শুকরিয়া ও মনোযোগসহ খাবার গ্রহণ করুন ।

২৪.

খাওয়ার পর পারতপক্ষে প্লেটে হাত ধোবেন না । বেসিনে যাওয়ার সময়
এঁটো হাত সাবধানে রাখুন যেন নিজের বা অন্যের পোশাকে না লাগে ।

২৫.

পানির কল একটানা ছেড়ে রেখে সাবান দিয়ে হাত ঘষতে থাকবেন না।
হাত ধোয়া শেষে অবশ্যই মনে করে কল বন্ধ করুন।
হাত ধোয়ার জন্যে পেছনে অপেক্ষমাণদের সুযোগ করে দিন।

২৬.

হাত ধোয়ার সময় বেসিন, পানির কল বা আশপাশে
ময়লা লেগে গেলে তা ধুয়ে দিন।

২৭.

হাত ধুয়ে টিস্যু পেপার, নির্দিষ্ট তোয়ালে বা গামছায় হাত মুছে নিন।
ভেজা হাতের পানি ছিটাবেন না। নিজের বা অন্যের পরনের কাপড়ে/
পর্দায় হাত মোছা থেকেও বিরত থাকুন।

২৮.

কারো ব্যক্তিগত মগ, গ্লাস, প্লেট একান্ত প্রয়োজন ছাড়া
ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

২৯.

কোনো বিশেষ কারণ ছাড়া খেয়েই বিদায় নেবেন না।
যাদের খাওয়া শেষ, তাদের সাথে খানিকক্ষণ বসুন।

৩০.

মেজবান নাশতা/ খাবার পরিবেশন করলে সরাসরি প্রত্যাখ্যান
করবেন না। সম্ভব হলে অল্প কিছু খান অথবা
বিনীতভাবে আপনার অপারগতার কথা বলুন।

অতিরিক্ত পানাহার অন্তরতম সত্তার মৃত্যু ঘটায়।
তাই 'চোখের খিদে'কে সংযমের সাথে দমন করব।

প্যাকেট খাবার গ্রহণ ও বিতরণে

১.

নিয়ম মেনে লাইন করে/টোকেন জমা দিয়ে খাবার নিন।
হুড়োহুড়ি, ধাক্কাধাক্কি ও লুফে নেয়ার প্রতিযোগিতা বর্জন করুন।

২.

খাবার না পেলে চিৎকার, চেঁচামেচি ও নেতিবাচক মন্তব্য করে
পরিবেশ নষ্ট করবেন না।

৩.

অনুষ্ঠানে অনুপস্থিত কারো খাবার সাথে নেয়ার মানসিকতা পরিহার করুন।

৪.

খাবার গ্রহণের শেষে প্যাকেট, উচ্ছিষ্ট, পানির বোতল, টিস্যু পেপার
ডাস্টবিনে ফেলুন। অনুষ্ঠানস্থল নোংরা করবেন না।

৫.

অনুষ্ঠানের আয়োজক হিসেবে অতিথিদের সম্ভাব্য উপস্থিতি বিবেচনা করে
খাবারের ব্যবস্থা করুন। অনুষ্ঠানস্থলে পর্যাপ্ত ডাস্টবিন রাখুন।

৬.

খাবার বিতরণের নির্ধারিত সময়ের পূর্বেই
অনুষ্ঠানস্থলে খাবার পৌঁছানো নিশ্চিত করুন।

৭.

সুশৃঙ্খলভাবে খাবার বিতরণের সুবিধার্থে অংশগ্রহণকারীদের
নির্দিষ্ট লাইনে দাঁড়াতে সহযোগিতা করুন।

খাওয়ার জন্যে বাঁচা নয়,
বাঁচার জন্যে খাবার গ্রহণ করুন।

বর্জনীয়

□

পরিচিতদের সামনে অনুমতি ছাড়া একা কিছু খাওয়া ।

□

‘আজ কী দিয়ে খেয়েছেন’ জিজ্ঞেস করা ।

□

পরিবেশিত খাবার সম্পর্কে নেতিবাচক কিছু বলা ।

□

শব্দ করে টেকুর তোলা ।

□

হাত দিয়ে আড়াল না করে খাদ্যকণা টুথপিক দিয়ে খুঁচিয়ে বের করা ।

□

পিরিচে তেলে চা পান করা ।

□

খাবার দেখে বমি বা অরুচির মুখভঙ্গি করা ।

□

দীর্ঘসময় ধরে খাওয়া ।

□

ভেজা/ ময়লা হাতে কারো সাথে হাত মেলানো ।

□

যানবাহনের আসনের নিচে/ রাস্তায়/ ফুটপাতে/ জানালা দিয়ে

ফলের খোসা, ঠোঁড়া, খালি পানির বোতল ফেলা বা

চুইংগাম জাতীয় জিনিস কোথাও লাগানো ।

প্রসঙ্গ : শিক্ষা

ভালো রেজাল্ট, ভালো ছাত্র, ভালো মানুষ।
একজন সফল শিক্ষার্থীর এটাই বিশেষত্ব।
সে শুধু ক্লাসে ১ম নয়, জীবনেও হবে ১ম।
জীবনে ১ম হওয়ার অন্যতম গুণ
সদাচার-শুদ্ধাচার। শুদ্ধাচার কণিকার এ পর্বে
জীবনে ১ম হওয়ার হাতেখড়ি হিসেবে
ক্লাসে, হোস্টেলে, শিক্ষক ও সহপাঠীর সঙ্গে
সঠিক আচরণের কিছু সহজ নীতিমালা তুলে
ধরা হয়েছে।

শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শ্রেণিকক্ষে

১.

ক্লাসে নিয়মিত ও সময়মতো আসুন।

২.

ক্লাসে শিক্ষক প্রবেশ করলে দাঁড়িয়ে সালাম দিন।
শিক্ষক আগে এসে থাকলে অনুমতি নিয়ে প্রবেশ করুন।

৩.

শিক্ষকের সামনে চেয়ারে/ বেঞ্চে গা এলিয়ে নয়, সোজা হয়ে বসুন।

৪.

উদাসী হয়ে থাকবেন না, মনোযোগ দিয়ে শিক্ষকের কথা শুনুন।

৫.

ভিন্নমত থাকলেও ক্লাসে বিতর্কে জড়াবেন না।
অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে শিক্ষককে বিরত করবেন না।

৬.

ক্লাস চলাকালে ইশারায় ডাকাডাকি করা, ফিসফাস করে বা
জোরে জোরে নিজেরা কথা বলা, কাগজ রুমাল বা কোনোকিছু
ছোড়াছুড়ি করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

ক্লাসে অন্য বই খুলে পড়া/ দেখা কিংবা খাতার নিচে
গল্পের বই লুকিয়ে রেখে পড়া,
আড়ালে মোবাইল নিয়ে ব্যস্ত থাকা,
চুইংগাম বা মুখে কোনো খাবার চিবানো থেকে বিরত থাকুন।

৮.

শিক্ষকের সঙ্গে কথা বলতে হলে একজন একজন করে বলুন,
কয়েকজন একসঙ্গে নয়। কোনো প্রশ্ন থাকলে বা
কিছু বলার আগে হাত তুলে দৃষ্টি আকর্ষণ করুন।
শিক্ষক অনুমতি দিলে তারপর বলুন।

৯.

ক্লাস চলাকালে কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষক বাইরে গেলেও
শ্রেণিকক্ষে অবস্থান করুন। কথা বলা, আসন ছেড়ে ওঠাসহ
কোনো ধরনের বিশৃঙ্খলা করা থেকে বিরত থাকুন।

১০.

নতুন শিক্ষককে তার প্রথম ক্লাস থেকেই আন্তরিকভাবে গ্রহণ করুন।
আগের কোনো শিক্ষকের সাথে তুলনা করবেন না।
তাকে নতুন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেয়ার সময় দিন।

১১.

শিক্ষকের অনুপস্থিতিতে তার চেয়ার বা টেবিলে বসা থেকে বিরত থাকুন।
নিজেদের হাইবেঞ্চেও বসবেন না।

মনছবি মিসাইলের মতো
লক্ষ্যভেদ করে।

শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে

১.

নির্দিষ্ট ইউনিফর্ম না থাকলে ছাত্রছাত্রী নির্বিশেষে পরিষ্কার,
পরিপাটি, শালীন ও মানানসই পোশাক পরণ।
বিপরীত লিঙ্গের সহপাঠীর সাথে মার্জিত আচরণ করণ।

২.

ক্লাসরুমের দেয়াল, চেয়ার, বোর্ড বা ডেস্কে ব্যঙ্গ করে কার্টুন আঁকা ও
মন্তব্য লেখাসহ যে-কোনো ধরনের আঁকিবুকি, কাটাকাটি করা থেকে
বিরত থাকুন। চেয়ার/ বেঞ্চের ওপর কখনো দাঁড়াবেন না।

৩.

ক্লাসে মোবাইল ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
ক্যাম্পাসে অবস্থানকালে আপনার পালনীয়-বর্জনীয়গুলো
নিজ থেকেই অনুসরণ করণ।

৪.

নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের বদনাম করবেন না।
অন্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সাথে তুলনাও করবেন না।
এতে আপনার পড়ালেখার আগ্রহ কমে যেতে পারে।

৫.

যত সীমাবদ্ধতাই থাকুক—নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও
শিক্ষক-শিক্ষিকাকে সম্মান করণ, ভালবাসুন।

৬.

নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে
ব্রোশিউর, ওয়েবসাইট ও প্রসপেক্টাসের সাহায্য নিন।

৭.

নিজের পড়াশোনাকে ক্ষতিগ্রস্ত না করে শিক্ষার্থী জীবন থেকেই
স্বাবলম্বী হতে চেষ্টা করণ। টিউশন শুরু করণ বা গঠনমূলক
কোনো কাজে সম্পৃক্ত হোন।

৮.

ক্লাসে অনুপস্থিত থাকলে আবেদনপত্র জমা দিন।
সবচেয়ে ভালো হয় ছুটির অগ্রিম আবেদন জমা দিলে।

৯.

টিউশন ফি-সহ যাবতীয় ফি সময়মতো পরিশোধ করতে সচেষ্ট থাকুন।
ক্যান্টিনে বাকিতে খাবার খাবেন না।

১০.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে রাগ-অভিমান, ঝগড়া এবং
সকল প্রকার রেষারেষি ও বিতর্ক এড়িয়ে চলুন।

১১.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ভাবমূর্তি অক্ষুণ্ণ রাখতে নিজের কথা,
আচরণ ও কাজের ব্যাপারে সচেতন থাকুন। আপনার সুনাম বা
বদনাম প্রতিষ্ঠানের পরিচিতির ওপরেও প্রভাব ফেলে।

১২.

প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা শুধু ডিগ্রি ও সার্টিফিকেটের মাঝে যেন
সীমাবদ্ধ না থাকে; আপনার কথাবার্তা, আচার-আচরণ এবং
কাজেও যেন থাকে এর প্রতিফলন।

১৩.

যাদের শ্রম, ঘাম ও ত্যাগের বিনিময়ে লেখাপড়ার সুযোগ পাচ্ছেন,
সবসময় তাদের (মা-বাবা, অভিভাবক, শিক্ষক এমনকি স্কুলের আয়া,
ব্রাদার, গার্ড) অবদানকে স্মরণে রাখুন।
আপনার জীবনের অর্জন তাদের বিসর্জনের ফসল।

১৪.

নিজের সাফল্যের সাথে সাথে উত্তরসূরিদেরও সাফল্যের পথ
দেখানোকে নৈতিক দায়িত্ব মনে করুন।

শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষকের সাথে

১.

শিক্ষকের আড়ালে তার কোনো আচরণ অভিনয় করে দেখানো, তাকে বিদ্রূপাত্মক নামে ডাকা অন্যায্য। এ থেকে বিরত থাকুন।

২.

শিক্ষকের প্রশ্নের উত্তর দাঁড়িয়ে দিন। পরীক্ষার হলে খাতা/ প্রশ্ন নেয়ার সময় দাঁড়িয়ে বিনীতভাবে তা গ্রহণ করুন।

৩.

এক শিক্ষকের সমালোচনা অন্য শিক্ষকের কাছে করবেন না। কোনো শিক্ষকের পড়া না বুঝলে যদি অন্য শিক্ষকের সহায়তা নিতে হয়, তখনো নেতিবাচক কিছু না বলে পড়া বুঝে নেয়াকেই প্রাধান্য দিন।

৪.

শিক্ষকের কোনো আচরণে কষ্ট পেয়ে থাকলে ক্ষোভ পুষে রাখবেন না। তাকে আড়ালে বকাবকি করা বা বন্ধুরা মিলে নাজেহাল করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

পড়ালেখায় ভালো করাসহ ক্লাস পারফরমেন্সে ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সহশিক্ষা কার্যক্রমে পারদর্শিতা আপনাকে শিক্ষকের স্নেহভাজন হতে সাহায্য করবে।

৬.

শিক্ষকের সহানুভূতি পেতে ও তার নজর কাড়তে গিফট/ উপটোকন, লবিং, গ্রুপিং, নেটওয়ার্কিং করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

আপনার কোনো ভুল, অন্যায়ের পরিপ্রেক্ষিতে শিক্ষক কোনো শাস্তির ব্যবস্থা করলে তা আপনার কল্যাণের জন্যেই করেছেন বলে মনে করুন। এ নিয়ে ক্ষোভ পোষণ করবেন না, প্রতিশোধপরায়ণ হয়ে উঠবেন না।

৮.

বন্ধুবৎসল শিক্ষককে ‘ইয়ার দোস্ত’ মনে করে হাত ধরে টানাটানি করা ও হালকা রসিকতা করা থেকে বিরত থাকুন।

লাইব্রেরিতে

১.

পড়ার উদ্দেশ্য নিয়েই লাইব্রেরিতে প্রবেশ করুন।
লাইব্রেরিতে থাকাকালীন নিজের ও অন্যের পড়াকে নির্বিঘ্ন করার প্রতি
আন্তরিক হোন। প্রবেশ করার আগেই মোবাইল ফোন সুইচড অফ বা
সাইলেন্ট মোডে রাখুন। জরুরি প্রয়োজনে বাইরে এসে কথা বলুন।

২.

দরজা দিয়ে প্রবেশ করা থেকে শুরু করে হাঁটাচলা, শেলফ থেকে বই নেয়া,
চেয়ার টেনে বসাসহ আনুষঙ্গিক সব কাজ যথাসম্ভব নীরবে করার চেষ্টা
করুন। লাইব্রেরির আশেপাশেও শব্দ করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

জোরে বা গুনগুন করে নয়, নিঃশব্দে পড়ুন ও বইয়ের পাতা উল্টান।

৪.

পড়তে পড়তে শিস দেয়া, চেয়ার বা টেবিলে তবলা বাজানো,
কলম দিয়ে শব্দ করা, টেবিলে আঁকা, গেমস খেলা বা গান শোনা,
একে-ওকে দেখা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

নারী-পুরুষ একত্রে পড়ার সময় শোভনীয় দূরত্ব বজায় রাখুন।

৬.

কাজ্জিকত বইয়ের নাম স্লিপে লিখে নিন। প্রয়োজনে কোন বই
কোন শেলফে আছে তা লাইব্রেরিয়ানের কাছ থেকে জেনে নিন।

৭.

যে বইগুলো পড়বেন শুধু সেগুলোই শেলফ থেকে টেবিলে রাখুন।
কয়টা বই নিয়েছেন তার হিসাব রাখুন।

৮.

শেলফ থেকে নেয়ার সময় খেয়াল রাখুন যেন বই পড়ে না যায়।
বইয়ে খুলো থাকলে তা পরিষ্কারে প্রয়োজনে লাইব্রেরিয়ানের সাহায্য নিন।

৯.

যে বই যেখান থেকে নিয়েছেন, প্রয়োজন শেষে সেখানেই নিজ দায়িত্বে রেখে আসুন কিংবা লাইব্রেরির নিয়ম অনুযায়ী টেবিলে বা নির্দিষ্ট স্থানে বইগুলো গুছিয়ে রাখুন।

১০.

বিনা প্রয়োজনে নিজের ব্যাগ, ফাইল, খাতা বা আনুষঙ্গিক জিনিস রেখে চেয়ার-টেবিল দখল করে রাখবেন না। অন্যদেরও পড়ার সুযোগ দিন।

১১.

পড়তে পড়তে পা দোলানোসহ এমন কোনো অঙ্গভঙ্গি করা থেকে বিরত থাকুন, যা পাশের কারো মনোযোগে বিঘ্ন ঘটায়।

১২.

পাশের কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হলে উচ্চস্বরে না বলে বা ইশারা-ইঙ্গিত না করে কাগজে লিখে দিন।

১৩.

লাইব্রেরি থেকে নেয়া বই যত্নের সাথে রাখুন।
নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই জমা দিন।

১৪.

বইয়ের কোনো পৃষ্ঠা ছিঁড়বেন না, ভাঁজ করবেন না। যে পৃষ্ঠাগুলো আপনার প্রয়োজন তা লাইব্রেরিয়ানের অনুমতি নিয়ে ফটোকপি করে ফেরত দিন।

১৫.

না বলে লাইব্রেরির বই নিয়ে চলে আসা ও ফেরত না দেয়া গর্হিত অপরাধ।
বই হারিয়ে গেলে বা নষ্ট হলে ক্ষতিপূরণ দিন।

১৬.

বইয়ের প্রতি যত্নশীল হোন। লাইব্রেরির বইয়ে কলম/ পেন্সিল দিয়ে দাগানো, আন্ডারলাইন করা, নিজস্ব মন্তব্য লেখা, সজোরে পৃষ্ঠা উল্টাতে গিয়ে ছিঁড়ে ফেলা থেকে বিরত থাকুন।

১৭.

নোট নেয়ার প্রয়োজনে খাতা, কলম এবং অন্যান্য উপকরণ নিজের সাথে রাখুন।

১৮.

লাইব্রেরিতে বসে খাবার খাবেন না। লাইব্রেরি সংলগ্ন বারান্দা,
করিডোর ও সিঁড়িতে ধূমপান করা থেকে বিরত থাকুন।

১৯.

হাঁচি-কাশি যথাসম্ভব নীরবে দিন, রুমাল ব্যবহার করুন।

২০.

লাইব্রেরি কার্ড (থাকলে) সাথে রাখুন।

২১.

অন্যের জন্যে জায়গা রেখে দিয়ে আরেকজনকে
পড়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত করবেন না।
আবার অন্যের সিটে রাখা বই সরিয়ে নিজে বসে পড়বেন না।

২২.

ইচ্ছাকৃতভাবে বা খামখেয়ালি করে
এক শেলফের বই অন্য শেলফে রাখবেন না।
এতে বইটি খুঁজে পেতে অন্যদের অসুবিধা হতে পারে।

২৩.

লাইব্রেরির নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলুন। অন্যদের আচরণে প্রভাবিত হয়ে
নিজেও নিয়ম ভঙ্গ করবেন না।

নিয়মিত মেডিটেশন মানুষকে
বিনয়ী ও সমমর্মী করে।

পরীক্ষা-সংক্রান্ত

১.

বার বার পানি পান করা ও টয়লেটে যাওয়ার বাহানায় পরীক্ষার হলের বাইরে বের হবেন না। একবারে ওয়াশরুমের কাজ শেষ করে পানির বোতল সঙ্গে নিয়ে পরীক্ষার হলে প্রবেশ করুন।

২.

‘নম্বর দেয়া হলো না কেন’ না বলে ‘কীভাবে বেশি নম্বর পাওয়া যেতে পারে’—এ ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করুন।

৩.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই উত্তরপত্রে লেখা শেষ করুন।
অতিরিক্ত সময় চেয়ে বা খাতা ধরে রেখে শিক্ষককে
অনুরোধ করতে থাকবেন না।

৪.

নিজের পরীক্ষা শেষ হয়ে গেলে খাতা জমা দিয়ে নীরবে বেরিয়ে আসুন।
পরীক্ষার হলের সামনে বা বারান্দায় হইচই, জটলা করবেন না।

৫.

পরীক্ষার খাতায় শিক্ষকের উদ্দেশ্যে অবাস্তর বা আপত্তিকর
কিছু লিখবেন না। নিজের অসহায়ত্বের কথা লিখে তাকে
‘দয়া করে’ নম্বর দিতেও অনুরোধ করবেন না।

৬.

স্কেল, জ্যামিতি বক্স, ক্যালকুলেটর, একাধিক কলম, পেন্সিল
নিজের সাথেই রাখুন। পরীক্ষার হলে ব্যাগ, মোবাইল ফোন, বইপত্রসহ
এলেও এগুলো কর্তব্যরত শিক্ষকদের সামনে জমা রাখুন।

৭.

সবসময় নিজের কাছে সৎ থাকুন। সততাই আপনার সবচেয়ে বড় শক্তি।
কারো প্ররোচনায় প্রশ্নফাঁস চক্রান্তে জড়াবেন না। ফাঁস হওয়া প্রশ্ন কেউ
দেখাতে চাইলেও দেখবেন না। পরীক্ষার হলে নকল করবেন না।

৮.

পরীক্ষার সময় খাতা দেখানোর জন্যে সামনে বা পেছনে বসা সহপাঠীদের কাউকে পীড়াপীড়ি করবেন না। আগে থেকেও শাসাতে থাকবেন না এই বলে যে—‘না দেখালে কিছ্..’

৯.

পরীক্ষা চলার দিনগুলোতে মনোযোগ নিবদ্ধ রাখুন পরীক্ষার প্রস্তুতি ও আপনার সুস্থতার প্রতি। এ সময় গালগল্প, আড্ডা ও অপ্রয়োজনীয় কথা থেকে যত দূরে থাকবেন, তত ভালো।

১০.

রিটেক/ মেকআপ/ ইমপ্রভমেন্ট দেয়ার সুযোগ থাকলেও অনিবার্য কারণ ছাড়া এগুলোর সুযোগ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

১১.

ক্লাসে পরীক্ষার খাতা দেখানোর পরে সর্বোচ্চ নম্বরধারীর খাতা দেখতে অতি-উৎসাহী হবেন না। নিজের খাতা ভালোভাবে দেখুন। কেন নম্বর কম এসেছে বোঝার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে শিক্ষকের কাছ থেকে সময় চেয়ে জেনে নিন কীভাবে আরো ভালো করা যেতে পারে।

১২.

সর্বোচ্চ নম্বর পেয়ে থাকলে অন্যেরা দেখবে বলে খাতা লুকিয়ে ফেলবেন না কিংবা আমিই শ্রেষ্ঠ—এই অহমিকায় ভুগবেন না। মানুষ যা নিয়ে অহংকার করে তা-ই তার পতনের কারণ হয়।

১৩.

সর্বোচ্চ নম্বরধারীর খাতা থেকে ভুল বের করে শিক্ষকের কাছে নম্বর কমিয়ে দেয়ার জন্যে নিয়ে যাবেন না। ঈর্ষা আপনারই ক্ষতির কারণ হবে।

১৪.

খাতায় প্রাপ্ত নম্বর যোগ করে যদি দেখা যায় যে, শিক্ষক যোগফল বেশি লিখেছেন, তাহলে নিজেই বিষয়টি সম্পর্কে শিক্ষককে অবহিত করুন। নম্বর কমলেও সততার মাপকাঠিতে আপনি ওপরে থাকবেন।

হলে/ হোস্টেলে/ শিক্ষা আবাসিকে

১.

হল নিজের বাসা নয়। তাই ভিন্ন মানসিকতার অনেকের সাথে
মানিয়ে চলায় অভ্যস্ত হোন। নিজের বিছানা, টেবিল ও জিনিসপত্র
নিজ দায়িত্বে গুছিয়ে রাখুন।

২.

হল/ হোস্টেল/ আবাসিকের নিজস্ব নিয়মকানুন মেনে চলুন।
হোস্টেল সুপার/ হাউজ টিউটরদেরকে নিজের অভিভাবক মনে করুন।

৩.

রুমের সবাই মিলে পরামর্শ করে একত্রে বসবাসের
একটি নিয়ম-নীতি দাঁড় করান।

৪.

হোস্টেলে থাকলে রুমের সব সুবিধা নিজেই ভোগ করতে চাইবেন না,
অন্যের সুযোগ-সুবিধার দিকেও খেয়াল রাখুন।

৫.

ইতিবাচক হোন। রুমমেটের সাথে সহজ-স্বাভাবিক সুসম্পর্ক রাখুন।
সম্পর্কের টানা পোড়েন ও মানসিক চাপ আপনার ক্ষতিই করবে বেশি।

৬.

রুমমেটের পড়ার সময় অন্যদের সঙ্গে আড্ডা দেয়া, শব্দ করে রেডিও/ অডিও
প্লেয়ার শোনা থেকে বিরত থাকুন। তার ফোনলাপে আড়ি পাতবেন না।
রুমমেটের ঘুমের সময় টেবিল ল্যাম্প ব্যবহার করুন।

৭.

হল/ হোস্টেল জীবন মূলত একটি প্রস্তুতিকাল। তাই নিজের কাজ ফেলে
রেখে বিভিন্ন রুমে গিয়ে আড্ডা, গীবত, গ্রুপিং করে সময় নষ্ট করবেন না।
আবার ঘরকুনো হবেন না। সবার সাথে সহজ সুন্দর সম্পর্ক গড়ে তুলুন।
এ সম্পর্ক ভবিষ্যতে আপনার কাজে লাগবে।

সহপাঠী/ জুনিয়র-সিনিয়রদের সঙ্গে

১.

সহপাঠীকে আগে সালাম দিন। হাসিমুখে কুশল বিনিময় করুন।

২.

পরস্পরকে উপনাম বা বিকৃত নামে ডাকা কিংবা চেহারা ও শারীরিক কাঠামো নিয়ে নেতিবাচক মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

খেলা/ প্রতিযোগিতা/ পরীক্ষায় প্রতিদ্বন্দ্বীর বিজয়ে অভিনন্দন জানান।

৪.

প্রতিযোগিতা করুন নিজের সাথে, সহপাঠীর প্রাপ্ত বয়সের সাথে নয়।
পরীক্ষার মোট নম্বর থেকে আপনি কতটা পিছিয়ে আছেন,
তার প্রতি নজর দিন। তাহলেই সঠিক কর্মপরিকল্পনা নিতে পারবেন।

৫.

ক্লাস চলাকালে শিক্ষকের লেকচারের কোনো পয়েন্ট মিস হলে
তৎক্ষণাৎ পাশেরজনকে জিজ্ঞেস করবেন না বা তার খাতা
টেনে নেবেন না। প্রয়োজনে ক্লাসের পরে তার সাহায্য নিন।

৬.

কারো নোট বা বই নিলে পৃষ্ঠা ভাঁজ করবেন না, কলমের দাগ দেবেন না।
যথাসময়ে এবং যে অবস্থায় নিয়েছেন সে অবস্থায় ফেরত দিন।
অন্যদের যে-কোনো জিনিস ব্যবহারে যত্নশীল হোন।

৭.

সহপাঠীর অজান্তে তার বই-খাতা-নোট ধরা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

‘তোমার টিফিন অনেক মজার’ বলে বন্ধুরটা প্রতিদিন না খেয়ে
নিজেও বাসা থেকে টিফিন ও পানি আনুন।
অন্তত একজন সহপাঠীর সাথে টিফিন ভাগ করে খান।

৯.

ক্লাসে অনুপস্থিত থাকলে নিজ দায়িত্বে সেদিনের পড়া,
বাড়ির কাজ, এসাইনমেন্ট বুঝে নিন।
কোনো চিঠি, নোটিশ দিয়ে থাকলে সংগ্রহ করে নিন।
‘আমি সেদিন আসি নি’ বলে পাশ কাটাবেন না।

১০.

গ্রুপের কাজে কখনোই স্বেচ্ছাচারী হবেন না। কারণ প্রাপ্ত নম্বর
সাধারণত গ্রুপের সবার জন্যেই সমানভাবে নির্ধারিত হয়।
একজনের ভুলের মাশুল অন্যদেরও দিতে হতে পারে।
তাই ভাগ করে নিয়ে যার যার কাজ
আন্তরিকভাবে করার চেষ্টা করুন।

১১.

ক্লাসে শিক্ষক কোনো গ্রুপ করে দিলে তা মেনে নিন।
‘অমুকের সাথে আমার মেলে না/ অমুকের সাথে কাজ করব না’—
এসব বাহানা আসলে নিজের দক্ষতা তৈরির পথে বাধা সৃষ্টি করে।

১২.

কারো জন্মদিন বা বিশেষ কোনো ঘটনা উদযাপন করতে হলে
‘অমুক’ রেস্তোরাঁ/ দোকানের খাবার ছাড়া চলবেই না—এরূপ
পণ্যদাসত্বের ভার সহপাঠীদের ওপর চাপিয়ে দিয়ে চাঁদা তুলবেন না।

১৩.

কেউ আপনার কাছে কোনো পড়া বুঝতে চাইলে
যতটুকু নিজে বুঝেছেন তা ঠিকভাবে বোঝান।
এগুলো অত পড়ার দরকার নেই, পরীক্ষায় আসে না—
এসব বলে কাউকে বিভ্রান্ত করা অনৈতিক।

১৪.

শিক্ষকের কাছে কোনো সহপাঠী সম্পর্কে অযথা
অভিযোগ করা থেকে বিরত থাকুন।
বিষয়টি গুরুতর হলে শ্রেণিকক্ষের বাইরে
আলাদাভাবে শিক্ষককে বলুন বা লিখিতভাবে জমা দিন।

১৫.

গ্রুপওয়ার্কে শিক্ষকের পরামর্শে বা নিজেরা মিলে একজনকে লিডার
নির্বাচন করুন। গ্রুপের কাজে তাকে অনুসরণ করুন,
তার নির্দেশনা বাস্তবায়নে সহায়তা করুন।

১৬.

ক্লাস প্রেজেন্টেশনে শিক্ষক যদি প্রশ্ন করার সুযোগ দেন,
তাহলে সহপাঠীকে নাজেহাল করার অভিসন্ধিতে প্রশ্ন করবেন না।
উত্তর মনঃপূত হয় নি বলে অসম্ভুষ্টি প্রকাশ করবেন না।
আপনাকেও হয়তো কোনো একদিন
সহপাঠীর এ অবস্থানে দাঁড়াতে হতে পারে।

১৭.

‘র্যাগিং’ একটি জঘন্য অপরাধ।
জুনিয়রদের সাথে এ ধরনের বিকৃত আনন্দে মেতে উঠবেন না।
নিজের ছোট ভাইবোনের মতো তাদেরকে স্নেহ করুন।

১৮.

বিগত বছরের প্রশ্ন, লেকচার খাতা, হ্যান্ডনোটসহ
পাঠ্যসংশ্লিষ্ট যা-কিছু আছে তা জুনিয়ররা চাইলে দিন।
প্রয়োজনে ফটোকপি করে নিতে বলুন।

১৯.

সিনিয়রদের সাথে নিজ উদ্যোগে পরিচিত হোন।
‘ভাইয়া/ আপু’ ও ‘আপনি’ সম্বোধন করুন।
দেখা হলে সালাম দিন। সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।

২০.

সিনিয়রদের যথাযথ সম্মান করুন।
জুনিয়রদের ভুলভ্রান্তিগুলোকেও ক্ষমার চোখে দেখুন।
মমতার সাথে তাদের ভুলগুলো শুধরে দিন।

বন্ধুত্বে

১.

লক্ষ্য, চেতনা ও দৃষ্টিভঙ্গিগত মিল রয়েছে
এমন সহপাঠীর সাথেই বন্ধুত্ব করণ।

২.

বন্ধুদের সঙ্গে হাসিঠাট্টার সম্পর্ক সঙ্গত হলেও
কাউকে নিয়ে ব্যঙ্গ করতে যাবেন না। এটা অশোভন।

৩.

সহপাঠীদের সাথে কখনো যেন রেষারেষি/ বিরোধ সৃষ্টি না হয়—
এ ব্যাপারে সচেতন থাকুন। সবার সাথে যোগাযোগ রাখুন।
তার প্রয়োজনে সহযোগিতার হাত বাড়ান।
প্রয়োজনে আপনিও সহযোগিতা পাবেন।

৪.

বন্ধুর প্রতি বিশ্বস্ত ও আন্তরিক থাকুন। কিন্তু বন্ধুত্ব রক্ষা করতে গিয়ে
ক্ষতিকর কোনো কাজে জড়াবেন না।

৫.

বিপরীত লিঙ্গের সাথে বন্ধুত্বের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
স্বাভাবিক ও শালীনতার সীমা বজায় রাখুন।

৬.

বন্ধুর সারল্য দেখে ‘বোকা/ বেকুব’ বলে উপহাস করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

কখনোই বন্ধুকে জোর গলায় ধমক দেবেন না।
পরিস্থিতি শান্ত হতে সময় দিন অথবা মৌন থাকুন।

৮.

চিন্তা, কথা ও কাজের ক্ষেত্রে অমিল হলে
বিনয়ের সাথে বলুন যে, ‘আমাকে ভুল বুঝা না।
কিন্তু আমার মনে হচ্ছে যে, তুমি যা করছ তা ঠিক নয়’।

৯.

কথাবার্তায় সারাঙ্কণ আদেশ বা নির্দেশমূলক বাক্য প্রয়োগ করে
কর্তৃত্বপরায়ণ আচরণ করবেন না। চাপিয়ে দেয়া,
জোরজবরদস্তি করা, আধিপত্য স্থাপন বা নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা
সম্পর্কের মধ্যে ফাটল সৃষ্টি করে।

১০.

কোনো অনুযোগ বা আক্ষেপ থাকলেও
কথা বলে কাউকে হেয় করবেন না।

১১.

বন্ধুর ওপর রেগে গিয়ে তার পরিবার বা পছন্দের মানুষদের নিয়ে
কটু মন্তব্য করবেন না। তার ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ করবেন না।

১২.

বন্ধুর ব্যর্থতায় কখনো কটুকথা শোনাবেন না।
তার মানসিক জোর বাড়াতে চেষ্টা করুন। তাকে অনুপ্রাণিত করুন।

১৩.

কোনো কারণে ‘দুঃখিত’ বলতে হলেও নিজেকে নির্দোষ
প্রমাণ করার জন্যে যুক্তি দাঁড় করতে যাবেন না।
সবর করুন। প্রাকৃতিক নিয়মেই সত্য একদিন প্রকাশিত হবে।

১৪.

কোনো ভুল হলে আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করুন এবং
কৃতজ্ঞতা প্রকাশে ধন্যবাদ জানান।
এতে পারস্পরিক আস্থা ও শ্রদ্ধাবোধ বাড়বে।

নিয়মিত মেডিটেশন মানুষকে
সাহসী ও আত্মবিশ্বাসী করে।

শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষার্থীদের সাথে

১.

একজন শিক্ষক জাতি নির্মাণের কারিগর ।
তিনি তার আদর্শ, চেতনা ও মূল্যবোধ শিক্ষার্থীদের মাঝে
সঞ্চারণ করে একটি শুদ্ধাচারী জাতি নির্মাণ করতে পারেন ।
তাই নিজেকে যোগ্য শিক্ষক হিসেবে গড়ে তুলুন ।

২.

শিক্ষকতায় আপনি কেন এলেন তা নিজের কাছে স্পষ্ট রাখুন ।
চাকরি, টাইম-পাস করা অথবা পার্টটাইম জব হিসেবে নয়,
শিক্ষকতাকে একটি মহান কাজ বা মিশন হিসেবে গ্রহণ করুন ।
তাহলেই আপনি শিক্ষকতায় ভালো করবেন ।

৩.

‘অর্থের বিনিময়ে শিক্ষা’ নয়, ‘আলোকিত মানুষ গড়ার জন্যে শিক্ষা’—
এ নীতি নিয়ে শিক্ষার্থীদের সামনে দাঁড়ান ।

৪.

ক্রাসে এসে শিক্ষার্থীদের সাথে হাসিমুখে কুশল বিনিময় করুন ।

৫.

এক শিক্ষার্থীকে কখনোই অন্য শিক্ষার্থীর সাথে তুলনা করবেন না ।
প্রত্যেক শিক্ষার্থীই অনন্য । তাদের এ অনন্যতাকে গুরুত্ব দিন ।
সর্বতোভাবে শিক্ষার্থীদের অনুপ্রাণিত করুন ।

৬.

বড় হওয়ার স্বপ্ন ও লক্ষ্য শিক্ষার্থীর মনে এঁকে দিন ।
এ লক্ষ্য অর্জনে তার ঘাটতিগুলোকে সহজভাবে নিন ।
তার যে কিছু অনন্য মেধা, গুণ ও যোগ্যতা আছে
তা খুঁজে পেতে তাকে সাহায্য করুন ।

৭.

সম্বোধনে ‘তুই’ নয়, ‘তুমি’ বলুন । ‘আপনি’ বলা আরো ভালো ।

৮.

শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের সীমা বজায় রেখে
বন্ধুসুলভ আচরণ করুন।

তবে রসিকতা করে নিজের ব্যক্তিত্বকে ক্ষুণ্ণ করবেন না।

৯.

বিপরীত লিঙ্গের শিক্ষার্থীদের সাথে কথায়, বডি ল্যাঙ্গুয়েজে
শালীন ও মার্জিত আচরণ করুন। শোভন সীমা বজায় রাখুন।

১০.

প্রশ্নপত্র ফাঁসের চক্রান্তে জড়াবেন না। শিক্ষার্থী ও তাদের
অভিভাবকদেরকে ফাঁস হওয়া প্রশ্ন নিতে প্রলুদ্ধও করবেন না।
অন্যায় করা আর অন্যায়ে ইন্ধন দেয়া দুটোই অপরাধ।

১১.

ক্লাস নেয়ার আগে হোমওয়ার্ক করুন, প্রস্তুতি নিন। যে বিষয়ে পড়াচ্ছেন
তার আপডেটেড কারিকুলাম সম্পর্কে অবহিত থাকুন।
প্রয়োজনীয় শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করুন।

১২.

প্রতিটি ক্লাস নেয়ার আগে পাঁচ মিনিট চোখ বন্ধ করে
মনের পর্দায় দেখুন ক্লাসের দৃশ্য—
আপনার পড়ানো সবাই বুঝতে পারছে,
আপনার সান্নিধ্য তাদেরকে আনন্দিত ও অনুপ্রাণিত করছে,
আপনার কথাগুলো তারা মনোযোগ দিয়ে শুনছে, উদ্বুদ্ধ হচ্ছে,
আপনাকে সুন্দরভাবে গ্রহণ করছে। দেখবেন, বাস্তবেও তা-ই হচ্ছে।

১৩.

ক্লাসে কম পড়িয়ে নিজের কোচিং বা ব্যাচে পড়তে প্রলুদ্ধ করা বা
বাধ্য করা থেকে বিরত থাকুন। আপনার কাছে না পড়লে
নম্বর কম দেবেন না; এমনকি এ ধরনের ছমকিও দেবেন না।

১৪.

শিক্ষার্থীদের নীতিকথা বলার আগে নিজে তা অনুসরণ করুন।
তাহলেই কথার শুভপ্রভাব তাদের ওপর পড়বে।

১৫.

কোনো শিক্ষককে নিয়ে কটু মন্তব্য করবেন না।
প্রশংসা করতে না পারলে মৌন থাকুন।

১৬.

কোন শিক্ষকের চেয়ে কোন শিক্ষক ভালো পড়ান, কে বেশি জনপ্রিয়—
এ জাতীয় প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদেরকে বিভ্রান্তিতে ফেলবেন না।

১৭.

কোনো শিক্ষার্থী পড়া বুঝতে না পারলে
তাকে গালমন্দ করবেন না। তার ওপর বিরক্তও হবেন না;
বরং ক্লাসের পরে সুবিধাজনক সময়ে পড়া বুঝিয়ে দিন।
প্রশান্ত থাকুন, তাহলে তার মতো করে তাকে বোঝাতে পারবেন।

১৮.

কোনো পড়া বোঝানোর সময় শিক্ষার্থীদের মতামত নিন—
আসলেই তারা বুঝতে পারছে কিনা।
এর প্রেক্ষিতে নিজের বক্তব্যকে আরো সহজ এবং
গল্প ও উদাহরণসমৃদ্ধ করুন।

১৯.

নিজেকে শিক্ষার্থীদের অবস্থানে নিয়ে গিয়ে
ধৈর্য সহকারে বোঝানোর চেষ্টা করুন।

২০.

কোনো প্রশ্নের উত্তর জানা না থাকলে বলুন যে,
এর উত্তর আপনি পরে জেনে জানাবেন।
এতে আপনার জ্ঞানের ভাণ্ডার সমৃদ্ধ হবে।
ভুল উত্তর দেয়া বা কোনোরকমে গৌজামিল দেয়া বা
এরকম প্রশ্ন কেন করেছে ভেবে রাগান্বিত হওয়া থেকে বিরত থাকুন।

২১.

ভালো রেজাল্টধারীদের প্রতি সুনজর দিতে গিয়ে যারা
অপেক্ষাকৃত কম ভালো করছে, তাদের প্রতি অমনোযোগী হবেন না।
আপনার একটু সহযোগিতা ও চেষ্টা তাদেরকেও এগিয়ে নেবে।

২২.

দীর্ঘদিন কোনো শিক্ষার্থী আপনার ক্লাসে অনুপস্থিত অথবা অনিয়মিত থাকলে নিজ উদ্যোগে তার ও তার পরিবারের সাথে যোগাযোগ করুন।

২৩.

শিক্ষার্থীদের নাম জানুন ও মনে রাখুন।
'অ্যাই ছেলে/ অ্যাই মেয়ে' কিংবা রোল নম্বর ধরে ডাকার চেয়ে নাম ধরে ডাকলে শিক্ষার্থীরা বেশি অনুপ্রাণিত হয়।

২৪.

জন্মদিনে স্কুলে কেক, ফাস্টফুড, চকলেট আনতে উদ্বুদ্ধ না করে শিক্ষার্থীদের গাছ লাগানো, পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম বা যে-কোনো সৎকর্মে অনুপ্রাণিত করুন।

২৫.

শিক্ষার্থীদেরকে অপদার্থ, নালায়েক, মূর্খ, বোকা—
এ জাতীয় নেতিবাচক কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
ইতিবাচক কথার মাধ্যমে তাদেরকে উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত করুন।

২৬.

বকাবকা ও গালিগালাজের মাধ্যমে মানসিক অত্যাচার কিংবা শারীরিক শাস্তি আসলে শিক্ষক হিসেবে আপনার পরাজয়কেই প্রমাণিত করে। তাই অভিযুক্ত শিক্ষার্থীদের মনোভাব বুঝে সংশোধনের জন্যে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

২৭.

কথা শোনে না, পড়তে চায় না, অমনোযোগী—
শিক্ষার্থীদের সম্পর্কে এভাবে ঢালাও অনুযোগ না করে তার প্রতি সমমর্মী হোন, তাকে মনোযোগী করে তোলার কৌশলগুলো নিয়ে বেশি ভাবুন ও পদক্ষেপ নিন।

২৮.

জনপ্রিয় শিক্ষক হওয়ার বাসনা থেকে শিক্ষার্থীদের সাথে ব্যক্তিগত ফোনলাপ বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে তাদের সাথে সম্পৃক্ত হওয়া থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

২৯.

সময়মতো ক্লাসে আসুন।
দেরি করে ক্লাসে এসে স্লাইডের মাধ্যমে চটজলদি পড়িয়ে
ফাঁকি দেয়ার প্রবণতা থেকে বিরত থাকুন।

৩০.

ক্লাস চলাকালে মোবাইলে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
ফোন সাইলেন্ট মোডে রাখুন।
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে দায়িত্বরত অবস্থায় বিনোদনের জন্যে
ইন্টারনেট, ফেসবুক অথবা ইউটিউবে ব্যস্ত থাকবেন না।

৩১.

কোনো শিক্ষার্থী কথা বলতে এলে ধৈর্য ধরে তার কথা শুনুন।
সেই মুহূর্তে সম্ভব না হলে বা শিক্ষার্থী পরে কোনো সময়
দেখা করতে চাইলে এপয়েন্টমেন্ট দিন।
নিজের রুমের চেয়ে টিচার্স কমন্সরুমে কথা বলাকে অগ্রাধিকার দিন।

৩২.

শিক্ষার্থীদের কাছে নিজেকে
রোল মডেল হিসেবে উপস্থাপন করুন।

মানুষ যা ভাবতে পারে
যা বিশ্বাস করতে পারে
তা অর্জন করতে পারে।

শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ও সহকর্মীর সাথে

১.

সিনিয়র-জুনিয়র, উর্ধ্বতন-অধস্তন নির্বিশেষে সবাইকে
আগে সালাম দিন। হাসিমুখে কথা বলুন।

২.

শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত তথ্য বা তার কোনো দুর্বলতা
প্রাতিষ্ঠানিক প্রয়োজন ছাড়া কোনো সহকর্মীর সাথে আলাপ করবেন না।

৩.

টিচার্স রুমে সহকর্মীদের সাথে গঠনমূলক আলাপ করুন। আড্ডা বা গীবতে
সময় নষ্ট না করে নিজের মান উন্নয়নের দিকে মনোযোগ দিন।

৪.

প্রতিষ্ঠান আপনার জন্যে যেটুকু করছে, তার জন্যে কৃতজ্ঞ থাকুন।
কোনো ভুল চোখে পড়লে যথাযথ কর্তৃপক্ষকে জানান।

৫.

নিজের বেতন, বোনাস নিয়ে কোনো সহকর্মীর সাথে
আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন। এসব আলোচনা আপনার মধ্যে
হতাশা, ঈর্ষা বা অহংকার সৃষ্টি করতে পারে।

৬.

পেশাগত দায়িত্বের অংশ হিসেবে যদি প্রতিষ্ঠানে কর্মরতদের ভুলত্রুটি ও
চ্যালেঞ্জগুলো খুঁজে বের করতে হয়, তাহলে নিরপেক্ষ থেকে কাজটি করুন।
শুধু যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছেই তা অবহিত করুন।
আর মনে মনে তাদের মানোন্নয়নের জন্যে দোয়া করতে থাকুন।

৭.

একজন শিক্ষক হবেন শুদ্ধাচারের প্রতীক। তাই নিজ যোগ্যতা দিয়ে
আদর্শ শিক্ষার্থী গড়ার লক্ষ্য না থাকলে ঘুষ দিয়ে/ আত্মীয়তার খাতিরে/
রাজনৈতিক প্রভাব খাটিয়ে শিক্ষকতা পেশায় আসবেন না।

৮.

সহকর্মীর দেখাদেখি চাকরি ছেড়ে দেয়ার হুজুগে মাতবেন না।
আপনার লক্ষ্য, কাজের সুযোগ, প্রাপ্ত সুবিধাদি ও জীবিকার প্রয়োজন—
এ বিষয়গুলোকে বিবেচনায় রেখে চাকরি বদল করার কথা ভাবুন।

৯.

সহকর্মী প্রতিষ্ঠান ছেড়ে চলে গেলে তার ভালো কাজ ও গুণের কথাই বলুন।
তার কোনো দুর্বলতা বা তিনি চলে গিয়ে যে কতটা ভালো হয়েছে—
এসব বলে অন্যদের কানভারী করবেন না।

১০.

সহকর্মীর সাথে আর্থিক লেনদেনে জড়াবেন না।
কোচিংয়ের লাভ বা কমিশনের ভাগ-বাটোয়ারার বিষয়গুলো
আপনাদের পারস্পরিক সম্পর্কের অবনতির কারণ হতে পারে।

১১.

পাঠদানে পুরুষ ও মহিলা শিক্ষকের মধ্যে ভেদাভেদ না করে
যোগ্যতাকে প্রাধান্য দিন।

১২.

ক্রাসে মার্জিত ও রুচিসম্মত ফরমাল পোশাক পরিধান করুন।

১৩.

ক্রাসের ফাঁকে/ বিরতিতে মোবাইল ফোনের অপ্রয়োজনীয়
ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

পরীক্ষার হলে দায়িত্ব পালনকালে পরীক্ষকবৃন্দ অপ্রয়োজনীয় কথা বা
গল্প করা থেকে বিরত থাকুন।

১৫.

ক্রাসে পড়ানোর বাইরেও যদি কর্তৃপক্ষ কোনো অতিরিক্ত দায়িত্ব দেন,
তা হাসিমুখে আন্তরিকতার সাথে পালন করুন। কর্তৃপক্ষের কোনো সিদ্ধান্ত
নিয়ে সহকর্মীদের সাথে সমালোচনা করবেন না।

১৬.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশনে উদ্যোগী হোন।

শিক্ষার্থীর অভিভাবক হিসেবে

১.

সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন।

২.

ভালো ছাত্র/ ছাত্রীর খেতাব, জিপিএ-৫ সার্টিফিকেটের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ ভালো মানুষ হওয়া। ভালো রেজাল্টের পাশাপাশি সন্তানকে ভালো ছাত্র ও ভালো মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন।

৩.

নিজে শুদ্ধাচারী হোন, সন্তানকেও শুদ্ধাচারী করে তুলতে ধর্মের শাস্ত্র সুন্দর কথাগুলো শিশুবয়স থেকেই তাকে বলুন।

৪.

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

৫.

সন্তানকে তার সহপাঠীদের সাথে পড়ালেখা, ফলাফল বা অন্য কোনো কিছু নিয়েই তুলনা করবেন না। সে তার মতো অনন্য—এ বিশ্বাস নিয়েই তাকে এগোতে উদ্বুদ্ধ করুন।

৬.

পরীক্ষার হল থেকে বের হতেই প্রশ্ন ধরে ধরে উত্তর জানতে চাওয়া/ অন্যদের সামনে এ নিয়ে তাকে অপদস্থ করা/ বাসায় গিয়েও বকাঝকা করা থেকে বিরত থাকুন। উৎসাহ দিয়ে তাকে পরবর্তী পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে সহায়তা করুন।

৭.

সন্তানের সামনে তার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বা শিক্ষক-শিক্ষিকার সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের নিয়মকানুনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকুন।

৮.

সন্তানকে সকালে ভরপেট নাশতায় অভ্যস্ত করান।
স্কুলের জন্যে ঘরে তৈরি টিফিন ও পানি সাথে দিতে সচেষ্ট থাকুন।

৯.

প্যারেন্টস মিটিংয়ে মা ও বাবা দুজনেই অংশ নেয়ার চেষ্টা করুন।

১০.

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

১১.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান থেকে প্রয়োজনীয় নোটিশ, নিয়ম, প্রতিদিনের পড়া,
স্কুলে সহপাঠী ও শিক্ষকদের সাথে কেমন কাটল—
তা সন্তানের কাছ থেকেই জানুন।

১২.

সন্তানের খোঁজখবর রাখার জন্যে সহপাঠী ও শিক্ষকের সাথে
নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন।

১৩.

সন্তান ছোটখাটো ভুল করলে সাথে সাথেই
বিচার-দরবার-শাস্তি না করে বুঝিয়ে বলুন।

১৪.

সন্তানকে দায়িত্ব-সচেতন ও লক্ষ্যাভিসারী করে গড়ে তুলুন।
তাহলে সে নিজে থেকেই ক্ষতিকর অভ্যাস বর্জনে সচেষ্ট হবে।

১৫.

ইংরেজি ভাষায় দক্ষতার প্রয়োজন আছে কিন্তু ইংলিশ কালচারের কোনো
প্রয়োজন আমাদের নেই। তাই সন্তানকে ইংলিশ মিডিয়ামে না পড়িয়ে
প্রয়োজনে ইংলিশ ভাষানে পড়ান।

১৬.

সন্তানের পড়ার সময় মোবাইল ফোন তার কাছ থেকে দূরে রাখতে
তাকে উৎসাহিত করুন।

১৭.

১৮ বছর বয়স হওয়ার আগে সন্তানকে স্মার্টফোন দেবেন না।
পরীক্ষায় ভালো করলে বিলাসদ্রব্য/
প্রযুক্তিপণ্য কিনে দেয়ার প্রতিশ্রুতি দেবেন না।

১৮.

সন্তানকে দেশ-বিদেশের নানা গল্প, শিক্ষামূলক বই ও স্মরণীয় ব্যক্তিদের
জীবনী পড়তে উৎসাহিত করুন। বইমেলায় অংশ নিন। লাইব্রেরিতে
নিয়ে যান। বই পড়ার অভ্যাস তার পাঠকসত্তাকে জাগ্রত করবে।

১৯.

সহপাঠীর সাথে কোনো দ্বন্দ্ব অভিভাবকেরা পারতপক্ষে জড়াবেন না।
তাদেরকেই মীমাংসা করতে দিন। না হলে শিক্ষকদের মধ্যস্থতায়
ভুল বোঝাবুঝি মিটিয়ে ফেলুন। তবে কখনোই
সন্তানের অন্যায়ের পক্ষ নিয়ে অপর সহপাঠী ও
অভিভাবকদেরকে শাসাবেন না, হুমকি-ধমকি দেবেন না।

২০.

সন্তানের পরীক্ষা শুরু হওয়ার মাসখানেক আগেই
বাসার সবাই টিভি দেখার প্রবণতা কমিয়ে দিন।
তাহলে সন্তানকেও টিভি না দেখতে উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন।

২১.

সন্তানের নামে জনে জনে অভিযোগ ও দুর্নাম করবেন না।
সন্তানের ভালো আচরণ ও গুণগুলোর প্রশংসা করুন।
উৎসাহিত করুন তার দুর্বলতাগুলো অতিক্রম করতে।
এতে সে আত্মবিশ্বাসী ও শুদ্ধাচারী হয়ে গড়ে উঠবে।

২২.

সন্তানের সাফল্য কামনায় সবসময় দোয়া ও দান করুন।

কর্মক্ষেত্রে

কর্মজীবীদের সবচেয়ে বেশি সময় ব্যয় হয় কর্মক্ষেত্রে। বস সহকর্মী সহযোগী প্রতিযোগী অধীনস্থ অভ্যাগত পরিচিত অপরিচিত—বহু মানুষের সাথে প্রতিদিন আলাপ-আলোচনা ও লেনদেন করতে হয়। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, সুন্দর আচরণ, কুশলী ও হৃদয়তাপূর্ণ সংযোগায়নের ওপরই নির্ভর করে আপনার কর্মজীবনের সাফল্য।

এ পর্বে রয়েছে কর্মক্ষেত্রে সার্বিকভাবে করণীয়-বর্জনীয় বিষয়ে দিক-নির্দেশনা। স্থান-কাল-পাত্রের প্রেক্ষিতে আন্তরিকভাবে এ নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন। কর্মক্ষেত্রে আপনি হয়ে উঠবেন নির্ভরযোগ্য ও সফল।

সাধারণভাবে অনুসরণীয়

১.

নির্ধারিত সময়ের কমপক্ষে পাঁচ মিনিট আগেই কর্মস্থলে উপস্থিত হোন।

২.

অফিসে এসে সহকর্মীদের হাসিমুখে সম্ভাষণ জানান।
সালাম ও কুশল বিনিময় করুন।

৩.

অফিসে নির্দিষ্ট ড্রেস কোড অনুসরণ করুন। ড্রেস কোড না থাকলেও
নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, মার্জিত, ভদ্র ও রুচিসম্মতভাবে
উপস্থাপন করুন। মাথার চুল পরিপাটি রাখুন।

৪.

কর্মক্ষেত্রের ধরন অনুযায়ী মানানসই শালীন পোশাক পরিধান করুন।
কেমনা আপনার পোশাক শুধু আপনাকেই নয়, তা আপনার
প্রতিষ্ঠানের ভাবমূর্তিকে তুলে ধরে।

৫.

হাঁটার সময় বেশি শব্দ হয় এমন জুতা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

৬.

কড়া ঘ্রাণের সুগন্ধির চেয়ে হালকা সুগন্ধি ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয়।

৭.

কর্মক্ষেত্রে কখনো বিরক্তি, বিরস ভাব ও হতাশ চেহারায় থাকবেন না।
বিরক্তিভাব কাজের বরকত নষ্ট করে দেয়। যত সমস্যা বা চ্যালেঞ্জই
আসুক ইতিবাচক ও হাসিখুশি থাকুন।

৮.

ফ্রন্ট ডেস্ক/ রিসিপশনে দায়িত্ব পালনকালে সম্ভব হলে
দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানান।

৯.

প্রতিষ্ঠানে নিজের কাজকে পবিত্র দায়িত্ব মনে করুন।

১০.

নিজের ডেস্ক এবং ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও
গুছিয়ে রাখার অভ্যাস করুন।

১১.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সর্বোত্তমভাবে সম্পন্ন করতে হবে—
এ মনোভাব নিয়ে কাজ করুন। অহেতুক কাজ জমিয়ে রাখলে তা
একসঙ্গে করতে গিয়ে আপনাকেই হিমশিম খেতে হবে।

১২.

কোনো কাজ না জানলে সেটা সহজভাবে স্বীকার করুন।
কীভাবে কাজটি করতে হবে তা অভিজ্ঞদের কাছ থেকে
নিঃসংকোচে জেনে নিন।

১৩.

নিজ প্রতিষ্ঠানের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।

১৪.

কমন ফোন, কম্পিউটার, ফাইল, লাইট, ফ্যান, এসি ব্যবহারে
অন্যদের প্রয়োজনকেও গুরুত্ব দিন।

১৫.

ক্যাজুয়াল বা ঘরোয়া আচরণ করবেন না। আবেগ সংযত রাখুন।
জড়তাকে প্রশয় দেবেন না। সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণে অভ্যস্ত হোন।

১৬.

রাজী় বা ব্যক্তিগত সম্পর্ক আর কর্মক্ষেত্রে কাজের সম্পর্ককে এক করে
ফেলবেন না। অফিসের কাজে অফিসিয়াল সম্পর্ক বজায় রাখুন।

১৭.

বিপরীত লিঙ্গের সহকর্মীর সাথে সম্মানজনক দূরত্ব বজায় রাখুন।
এমন কোনো আচরণ করবেন না, যা আপনার সম্পর্কে
নেতিবাচক ধারণা সৃষ্টি করতে পারে।

১৮.

নেতিবাচক, সুযোগসন্ধানী, ফাঁকিবাজ ও কর্মবিমুখ সহকর্মীকে এড়িয়ে চলুন।
আন্তরিক, বিশ্বস্ত ও দক্ষদের নিয়েই অটুট থাকুক আপনার পরিমণ্ডল।

১৯.

আত্মীয়, বন্ধু এবং পরিচিত পছন্দের মানুষদের নিজ প্রতিষ্ঠানে
চাকরি দেয়া, নেতৃত্বের আসনে বসানো, ব্যবসায়িক সম্পর্কে
যুক্ত করার অনৈতিক পদক্ষেপ নিলে বা সুপারিশ করলে
পরিণামে আপনাকেই অনুতপ্ত হতে হবে।

২০.

গিফট গ্রহণ বা যে-কোনো সুবিধা নেয়ার আগে সতর্ক হোন।
এর বিনিময়ে কতটা মূল্য দিতে হতে পারে তা ভাবুন।

২১.

‘অমুক’ আমার নামে গুজব ছড়াচ্ছে/ আমাকে পছন্দ করে না/
আমার বিরুদ্ধে ষড়যন্ত্র করছে/ বসের কাছে আমার নামে
অভিযোগ করেছে—কর্মক্ষেত্রে এ ধরনের মানসিকতা একটি ব্যাধি।
এ ব্যাধিকে প্রশয় দেবেন না।

২২.

আপনার সম্পর্কে গুজব ছড়াচ্ছে—এমন কাউকে শনাক্ত করা গেলেও
নীরব ও শান্ত থাকুন। নিজের কাছে স্বচ্ছ থাকলে কোনো কুৎসা
আপনাকে কালিমালিপ্ত করতে পারবে না।

২৩.

সহকর্মীর ই-মেইল, এসএমএস বা চিঠিপত্রের প্রত্যুত্তরে তৎপর হোন।
ফোনে আপনাকে না পেলে প্রথম সুযোগেই কল ব্যাক করুন।

২৪.

অফিসের ফোন ব্যবহার করে ব্যক্তিগত আলাপ এড়িয়ে চলুন।
অফিস চলাকালে ফোনে গালগল্প করা থেকে বিরত থাকুন।

২৫.

অফিসের কাজে হলেও দীর্ঘক্ষণ ধরে ফোনালাপ এড়িয়ে চলুন।
এক্ষেত্রে ফোন ও ই-মেইল ব্যবহারের শুদ্ধাচারগুলো মেনে চলুন।

২৬.

চাকরি ছাড়তে হলে প্রতিষ্ঠানের নিয়ম অনুযায়ী নির্ধারিত সময়ের
আগেই কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন।

২৭.

আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে নিঃসংকোচে টাকা গুনে নিন, গুনে দিন।
উভয়পক্ষের স্বাক্ষরসহ লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

২৮.

অনুমতি ছাড়া অন্যের ফাইলপত্রে বা ক্যাশবাক্সে হাত দেবেন না।

২৯.

সহকর্মীর সাথে ‘সাইড বিজনেস’-এর ফাঁদে পা দেবেন না।

৩০.

নিজের পকেটকে অফিসের ক্যাশবাক্স বানাবেন না।
প্রতিষ্ঠানের অর্থ এবং ব্যক্তিগত অর্থ—
এ দুটো মিলিয়ে ফেলবেন না।

৩১.

লেনদেনের হিসাব প্রতিদিনেরটা প্রতিদিন মেলানোর চেষ্টা করুন।
নিজ ব্যর্থতায় বা গাফিলতির কারণে হিসাব মেলাতে না পারলে
তা পরিশোধে কার্পণ্য করবেন না।

৩২.

ডমিনেটিং বা কর্তৃত্বপরায়ণ নয়, নিজেকে আত্মবিশ্বাসী হিসেবে
উপস্থাপন করুন। কথা ও আচরণে বিনয়ী হোন।

৩৩.

পদোন্নতি বা কোনো সাফল্যে বিনয় ও পরিমিত বজায় রেখে
আনন্দ প্রকাশ করুন।

৩৪.

সহকর্মীর সাফল্যে ঈর্ষান্বিত হবেন না। তাকে অভিনন্দন জানান।
নিজেও সাফল্য অর্জনের জন্যে যথাযথ প্রচেষ্টা চালান।
মনে রাখুন—প্রতিযোগিতা নিজের সাথে, সহযোগিতা সবার সাথে।

৩৫.

যতই সুসম্পর্ক থাকুক—সহকর্মীর কক্ষে প্রবেশের সময় অনুমতি নিন।
তার অনুপস্থিতিতে তার কক্ষে প্রবেশ করবেন না।
অন্য সহকর্মীর চেয়ারে বসবেন না।

৩৬.

দায়িত্ব নিতে শিখুন। কাজকে ভালবাসুন।
কাজের সুযোগ পেলে মন থেকে স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

৩৭.

আপনাকে কাজ দেয়া হলে যদি আপনি বিরক্ত হন, তাহলে
এমন সময় আসবে, যখন কাজ আর আপনার কাছে আসবে না।
কাজকে যে ভালবাসে, কাজ তার কাছেই আসে।

৩৮.

অন্যের ব্যর্থতাকে নয় সাফল্যকে অনুসরণ করুন।
উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছে জবাবদিহিতার মুখে
অন্য সহকর্মীর উদাহরণ দেবেন না যে,
'এই ভুল তো অন্যেরাও করে, শুধু আমাকে বলছেন কেন?'

৩৯.

বেতন-ভাতা ও সুযোগ-সুবিধা নিয়েই ব্যস্ত থাকবেন না।
কাজ ফেলে রেখে এ নিয়ে সহকর্মীদের সাথে
সমালোচনা-পর্যালোচনা করবেন না। নিষ্ঠার সাথে কাজ করে যান।
বর্তমান প্রতিষ্ঠান আপনার মূল্যায়ন করতে না পারলেও
প্রাকৃতিকভাবে আপনি পুরস্কৃত হবেনই।

৪০.

টিমওয়ার্কে আপনি প্রধান হলে
টিম মেম্বারদেরও সামনে নিয়ে আসুন এবং
তাদেরকেও সফলতার অংশীদার করুন।

৪১.

পদ-পদবি, বয়স, বেতন যা-ই হোক না কেন, প্রত্যেককে মানুষ হিসেবে
তার প্রাপ্য সম্মান দিন। প্রতিষ্ঠানের সবাইকে আগে সালাম
দেয়ার চর্চা করুন। সবার সঙ্গে বিনয়ী হোন।

৪২.

সিনিয়র কেউ চলে এলে নিজে দাঁড়িয়ে তাকে বসতে দিন,
অতিরিক্ত চেয়ার না থাকলে প্রয়োজনে দাঁড়িয়েই থাকুন।

৪৩.

সহকর্মীদের সাথে খেতে বসলে অন্যদের পরিবেশন করে নিজে নিন।

৪৪.

অফিসিয়াল মিটিংয়ে আপনার পদ-পদবি ও অবস্থান অনুসারে নির্দিষ্ট আসনে বসুন।

৪৫.

আপনার লিডার কোনো কাজের ফিডব্যাক জানতে চাইলে সঠিকভাবে দিন। না জেনে অনুমানের ভিত্তিতে কোনো মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

৪৬.

যে প্রতিষ্ঠানে বা ডিপার্টমেন্টে কাজ করছেন তার আপডেটেড তথ্যসমূহ জেনে নিন।

৪৭.

অন্য ডিপার্টমেন্ট বা টিমের কারো সহযোগিতা প্রয়োজন হলে আগে ফোনে/ সরাসরি কথা বলে সময় চেয়ে নিন। তাদের জরুরি কর্মমুহূর্তে আচমকা হাজির হয়ে কাজ ধরিয়ে দেবেন না বা কাজের কথা শুরু করবেন না।

৪৮.

জরুরি কাজের সময় অন্য ডিপার্টমেন্ট বা টিমের কেউ এসে কোনো সাহায্য চাইলে তা করার আগে লিডারের অনুমতি নিন।

৪৯.

অন্য ডিপার্টমেন্ট বা টিমের কারো সহযোগিতা প্রয়োজন হলে তার টিম লিডারের সাথে কথা বলুন।

৫০.

মিটিংয়ের আগে হোমওয়ার্ক করুন। কাগজ-কলম সঙ্গে রাখুন যাতে অন্যের কাছে চাইতে না হয়।

৫১.

মিটিং শুরুর আগেই উপস্থিত হোন। পরে এসে নিজে বিব্রত হবেন না, অন্যদের মনোযোগেও বিঘ্ন ঘটাবেন না।

৫২.

মিটিংয়ে তালিকাভুক্ত নন, এমন কারো সাথে
মিটিংয়ের খুঁটিনাটি নিয়ে আলাপ করবেন না।
যে সিদ্ধান্তগুলো সবার জ্ঞাতার্থে থাকে, শুধু সেটুকু বলুন।

৫৩.

মিটিংয়ের বিষয়াদি নিয়ে সমালোচনায় মুখর হবেন না।
যৌক্তিক কোনো মতামত থাকলে উর্ধ্বতন কর্মকর্তাকে জানান।

৫৪.

যথাযথ প্রয়াস না চালিয়ে ‘হয়ে যাবে, সমস্যা নেই’—
এ ধরনের বাক্য ও দৃষ্টিভঙ্গি পরিহার করুন।

৫৫.

মানুষ ভুলের উর্ধ্ব নয়। আপনার কাজে কোনো ধরনের ভুল হলে
গোপন করবেন না। আপনি বুঝতে পারার সাথে সাথেই পদস্থকে জানান।
এতে ভুল সংশোধনের জন্যে পদক্ষেপ নেয়া সহজ হবে।

৫৬.

কোনো কাজ করতে ব্যর্থ হলে অজুহাত দেবেন না।
নিজের ভুল বা অক্ষমতা স্বীকার করে নিন এবং
তা থেকে উত্তরণের চেষ্টা করুন।

৫৭.

নিজের মধ্যে দীর্ঘসূত্রিতা ও কাজে অবহেলা অনুভব করলে প্রয়োজনে
কর্মপ্রেমী ও নির্ভরযোগ্য কারো পরামর্শ নিন। নতুন উদ্যমে শুরু করুন।

৫৮.

কাজ অনেক কিছুর সময় কম, এমন হলে কাজগুলোকে
‘জরুরি’ ও ‘গুরুত্বপূর্ণ’—দুটি তালিকায় আলাদা করুন। জরুরি কাজ
আগে শেষ করুন। তারপর গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো নিয়ে ভাবুন।

৫৯.

অল্প সময়ে এত কাজ কীভাবে করব—এ মানসিকতা পরিহার করুন।
অপর্যাপ্ত সময়কে প্রতিবন্ধক মনে করবেন না।
সময়কে সুপরিচালিতভাবে কাজে লাগান। এটিই সাফল্যের অন্যতম সূত্র।

৬০.

ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে আলোচনা এবং গালগল্পে
অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

৬১.

আপনার মোবাইল ফোনের রিং টোনে যাতে অন্য সহকর্মীর কাজে
বিঘ্ন না ঘটে—এ বিষয়ে সচেতন থাকুন।

৬২.

অফিসে আপনার সাথে আত্মীয়স্বজন ও
বন্ধুবান্ধবের দেখা করার বিষয়টি যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।

৬৩.

ছুটির প্রয়োজন হলে আবেদন করুন।
কর্তৃপক্ষের মঞ্জুরির পর ছুটিতে যান, তার আগে নয়।

৬৪.

প্রতিষ্ঠানের প্রধান বা উর্ধ্বতন কর্মকর্তা ও সহকর্মীদের সঙ্গে
স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।

৬৫.

অফিসে ছুটি চেয়েও পান নি, এমন পরিস্থিতিতে ক্ষুব্ধ হবেন না,
নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না। উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ
ছুটি নিয়ে সবসময় ঝামেলা করেন—
এ ব্যাপারে নিশ্চিত হলে অন্য কোথাও কাজের সন্ধান করুন।

৬৬.

অফিসের কোনো পার্টি বা বনভোজন থাকলে সেখানে যাওয়ার চেষ্টা করুন।
এতে কাজের বাইরে সহকর্মীদের সঙ্গে সম্পর্ক জোরালো হয়।

৬৭.

পরনিন্দা, পরচর্চা, মিথ্যা বলা, কসম দিয়ে বা শপথ করে কথা বলা,
টাকা ধার দেয়া ও নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬৮.

দুজন সহকর্মী যখন কোনো বিষয়ে নিজেদের মধ্যে কথা বলেন,
তখন তাদের কথায় ঢুকে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬৯.

জরুরি এসাইনমেন্ট ও হাতের কাজ শেষ করে অফিস ত্যাগ করুন।
কোনো কাজ অর্ধসমাপ্ত অবস্থায় রেখে যেতে হলে পরদিন
প্রথম সুযোগেই তা নিয়ে বসুন।

৭০.

সহকর্মীদের সাথে কথোপকথনে 'থ্যাংক ইউ' এবং 'প্লিজ' বলুন।
এই দুটি শব্দ সহকর্মীর সাথে আপনার সম্পর্ক
আরো সহজ এবং সুন্দর করে তুলবে।

৭১.

কর্মক্ষেত্রে রাগারাগি, ঝগড়া, উচ্চস্বরে কথা—সহকর্মীদের কাছে আপনার
ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ণ করবে। আর আপনার কথার আওয়াজে যেন
অন্যের সমস্যা না হয় সেদিকেও লক্ষ রাখুন।

৭২.

নিজের সমস্যা অথবা সাফল্যের কথা বার বার বলতে গিয়ে অফিসে
সহকর্মীদের বিরক্তির কারণ হবেন না।

৭৩.

একই দায়িত্বের মধ্যে পড়লে সহকর্মীর কাজের চাপ কমাতে সহযোগিতা
করুন; তবে নিজের কাজের ক্ষতি করে নয়।

৭৪.

কড়া/ বাজে গন্ধযুক্ত খাবার অফিসে আনা থেকে বিরত থাকুন।

৭৫.

কারো সাথে সামনাসামনি কথা বলার সময় শোভন দূরত্ব বজায় রাখুন।

৭৬.

সহকর্মীর সহযোগিতা প্রয়োজন কিন্তু তিনি আপনার কাছ থেকে
তা চাচ্ছেন না—তার এমন মনোভাব সহজভাবে নিন।

৭৭.

প্রতিটি প্রতিষ্ঠানের সুনির্দিষ্ট কিছু চাকরিবিধি থাকে।
তা জেনে নিন ও মেনে চলুন।

৭৮.

সহকর্মী কিংবা অধস্তন যারা আছে, তাদের সবার ভালো নাম মনে রাখুন। আপনার অধীনে কাজ করলেও বয়সে বড় হলে নামের সাথে সম্মানজনক সম্বোধন করুন।

৭৯.

নাম বিকৃত করা, উপাধি দেয়ার মতো চটুল আচরণ পরিহার করুন।

৮০.

অফিশিয়াল কোনো বিষয় নিয়ে সহকর্মীদের সাথে লিফটে/ ওয়াশরুম/ ক্যাফেটেরিয়া/ যানবাহন/ পাবলিক প্লেসে আলাপ-আলোচনা থেকে বিরত থাকুন।

৮১.

কারো সাথে মতভেদ হতেই পারে। সেটাকে ব্যক্তিগত মান-অপমানের পর্যায়ে নেবেন না। আপনার কাজের ওপরেও তার প্রভাব পড়তে দেবেন না।

৮২.

টিমওয়ার্ক বা দলগত কাজে দলের অংশ হিসেবে কাজ করুন। এজন্যে দলের অন্য সদস্যদের চিন্তা, ধ্যানধারণার নেতিবাচক বিষয়গুলোকে পাশ কাটিয়ে কাজের লক্ষ্য নিয়ে ভাবুন এবং সেভাবে কাজ করুন।

৮৩.

যতদিন একটি প্রতিষ্ঠানে দায়িত্ব পালন করছেন, প্রতিষ্ঠানের কাজগুলোকে নিজের কাজ ও আমানত মনে করুন।

যত ব্যস্ত তত সুস্থ
যত আরাম তত ব্যারাম।

কর্মী হিসেবে

১.

কাজে শৃঙ্খলা, সততা এবং নিষ্ঠা বজায় রাখুন।
নতুন ধারণা ও পরিকল্পনা দিয়ে কাজের মাত্রায় নতুনত্ব আনুন।
তাহলে আপনার ওপর প্রতিষ্ঠান ভরসা করতে শুরু করবে এবং
আপনি বড় দায়িত্ব পাবেন।

২.

দ্রুত অর্থ উপার্জনকে পেশার লক্ষ্য বানাবেন না।
এ লোভ আপনার বিনাশের কারণ হবে।

৩.

বসের প্রতি আন্তরিক আনুগত্য প্রদর্শন করুন।
কাজের ক্ষেত্রে বসের সিদ্ধান্তই সঠিক—এ নীতি অবলম্বন করুন।

৪.

অফিসের ভেতরে ও বাইরে বসের সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

লিডার/ বসের প্রতি কোনো ক্ষোভ রাখবেন না।
মনে ক্ষোভ থাকলে বাস্তবেও দূরত্ব বেড়ে যাবে।

৬.

নিজের কাজ ও দায়িত্বের প্রতি বিশ্বস্ত ও আন্তরিক থাকুন।
কারণ এ-কাজই আপনার রিজিক নিয়ে আসে।

৭.

আপনিই সবচেয়ে ভালো কাজ পারেন—কথা ও আচরণে
এ ধরনের মনোভাব প্রকাশ করবেন না।

৮.

নিজের যোগ্যতা প্রমাণ করতে গিয়ে যেন অন্যদের ক্ষতি না হয়
সে ব্যাপারে সচেতন হোন।

৯.

সহকর্মীদের যে-কোনো যুক্তিসঙ্গত পরামর্শ ও
সমালোচনাকে স্বাগত জানান।

১০.

কারো প্রতি অন্যায় হয়ে গেলে নির্দিধায় মাফ চেয়ে নিন।

১১.

সহকর্মী/ অধস্তন/ পিয়ন কাউকে দিয়ে কোনো কাজ করানোর ক্ষেত্রে
আদেশ নয়, অনুরোধের সুরে ও বিনীত ভাষায় বলুন।

১২.

সহকর্মী/ অধীনস্থ কেউ ভুল করে ফেললে সবার সামনে তিরস্কার না করে
আলাদাভাবে বলে তাকে শুধরে নেয়ার সুযোগ দিন।

১৩.

কোনো সহকর্মী ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তার রুমে গেলে এ নিয়ে নিজেরা কোনো
অনুমাননির্ভর আলাপ করবেন না। তিনি ফিরে এলে কী কথা হয়েছে,
অতি উৎসাহী হয়ে তা জানতেও চাইবেন না।

১৪.

কারো বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ করার আগে সে-বিষয়ে নিশ্চিত হয়ে নিন।

১৫.

কারো কাছ থেকে আর্থিক হিসাব পুরোপুরি বুঝে নেয়ার পর
কোনো গরমিল ধরা পড়লে তার দায়িত্ব নিজে গ্রহণ করুন।

১৬.

বসের প্রিয়পাত্র হওয়ার জন্যে সারাক্ষণ অন্যের দোষ ধরার
চেষ্টায় লিপ্ত হবেন না।

১৭.

আপনার কাজের সাথে সংশ্লিষ্ট নয়, এমন কোনো বিষয়ে
সহকর্মীর ভুল দৃষ্টিগোচর হলে তাকে সমমর্মিতার সাথে জানান।
আগ বাড়িয়ে ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষকে জানাবেন না। সাময়িক প্রশংসা/
গ্রহণযোগ্যতা পেলেও দীর্ঘমেয়াদে এই মানসিকতা
আপনার জন্যে কল্যাণকর নয়।

১৮.

একটি কাজ বা দায়িত্বের সাথে যিনি বা যারা সংশ্লিষ্ট তাদের ছাড়া
অন্যদের সঙ্গে সে-বিষয়ে আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন।

১৯.

অভিজ্ঞতা ও যোগ্যতায় পিছিয়ে থাকা সহকর্মীর প্রতি
অভিযোগপ্রবণ না হয়ে তাকে সহযোগিতা করুন।

২০.

অধীনস্থ/ সহকর্মীদের কাজে সম্বল না হলেও
প্রকাশ্যে বিরূপ মন্তব্য করবেন না।
নেতিবাচক চিন্তা ও কথা আপনার সাফল্যকে বিঘ্নিত করবে।

২১.

আপনার কোনো ভুলের প্রেক্ষিতে উর্ধ্বতন কর্মকর্তার বিরূপ মন্তব্য নিয়ে
সহকর্মীদের সঙ্গে আলোচনা বা সমালোচনা করবেন না।
তাতে আপনি নিজেকেই অসম্মানিত করবেন।

২২.

সহকর্মীর সাফল্য বা পদোন্নতিতে 'খাওয়াতে হবে' বলে জোর করবেন না।

২৩.

কারো ভালো কাজের স্বীকৃতিস্বরূপ প্রথম সুযোগেই অভিনন্দন জানান।

২৪.

সহকর্মীকে তার ভুলের জন্যে অন্য কারো সামনে ভর্ৎসনা/ অপদস্থ/
নেতিবাচকভাবে উপস্থাপন করা থেকে বিরত থাকুন। যাদের জানার
প্রয়োজন নেই তাদের সাথে এ বিষয়ে আলাপও করবেন না।

২৫.

লিডার/ বসের অতিরিক্ত তোষামোদি না করে বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।
যে-কোনো আনুকূল্যের জন্যে তাকে ধন্যবাদ দিন।

২৬.

প্রতিষ্ঠানের অপ্রয়োজনীয় নথিপত্র সের দরে বিক্রি না করে
টুকরো করে পানিতে ভিজিয়ে তারপর ডাস্টবিনে ফেলে দিন।
আগুনে পোড়াবেন না।

২৭

প্রশান্ত মনে, ঠান্ডা মাথায় সম্ভাব্য সবদিক বিচার-বিশ্লেষণ করে সিদ্ধান্ত নিন।
প্রয়োজনে নিরিবিলিতে কিছুক্ষণ ধ্যান/ মেডিটেশন করুন।

২৮.

বর্তমান ও পুরনো সহকর্মীদের মাঝে মাঝে খোঁজ নিন।

২৯.

যোগাযোগ রাখুন, সংযোগায়ন করুন। সম্ভাব্য ক্ষেত্রে উর্ধ্বতনদের নির্দেশ/
উপদেশ এবং সহকর্মীদের পরামর্শ আপনার কাজকে সমৃদ্ধ করবে।

৩০.

ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দের ভিত্তিতে কখনো কারো প্রতি
আচরণে তারতম্য করবেন না।

৩১.

বাইরে অফিসিয়াল কোনো কাজ না থাকলে অফিসে
প্রবেশের ও অফিস থেকে বের হওয়ার নির্দিষ্ট সময় অনুসরণ করুন।

৩২.

কেউ ভুল করলে/ হীনম্মন্যতায় ভুগলে তার গুণাবলি ও আগের ভালো
পারফরমেন্সের কথা স্মরণ করিয়ে দিন। চেষ্টা করতে বলুন
ভবিষ্যতে আরো ভালো করার জন্যে।

৩৩.

নিজের ব্যর্থতাকে স্বীকার করে নিন।
অধস্তনদের সামনে কোনো ব্যর্থতায় অজুহাত দেখাবেন না।
এতে তারাও অজুহাত দিতে অভ্যস্ত হবে।

৩৪.

কেউ আপনার ভুল ধরিয়ে দিলে রাগান্বিত/ বিরক্ত হবেন না।
হতে পারে আপনার ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি আন্তরিকতা থেকেই
তিনি তা জানিয়েছেন।

৩৫.

আপনার যে-কোনো সমালোচনাকে ইতিবাচকভাবে নিন এবং
সেখান থেকে শিক্ষণীয় বিষয়টি খুঁজে বের করুন।

৩৬.

দায়িত্ব হস্তান্তর বা পরিবর্তন হলে/ দ্রোণফার হলে বিষয়টি
ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করুন। শান্তিস্বরূপ বা পক্ষপাতিত্বের কারণে
এটি করা হয়েছে—এমন ভাববেন না। পরিবর্তনকে নিজের
যোগ্যতা প্রমাণের সুযোগ মনে করুন।

৩৭.

সঠিক তথ্য-উপাত্ত পাওয়ার জন্যে প্রত্যক্ষ উৎস বা
মূল দায়িত্বশীলের সাথে যোগাযোগ করুন।

৩৮.

প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনে আপনার দায়িত্ব/ কাজ যে সহকর্মীর কাছে
হস্তান্তর করা হয়েছে, তাকে প্রতিদ্বন্দ্বী মনে করবেন না।
তিনি সাহায্য চাইলে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন।
কিন্তু মনে রাখুন, নাক গলানো ও সহযোগিতা এক নয়।

৩৯.

কারো ধর্মীয়, সাংস্কৃতিক, গোত্রীয়, আঞ্চলিক, জাতিগত অনুভূতিতে
আঘাত লাগে এমন কোনো বক্তব্য বা কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

৪০.

ফোনে কথা বলার শুরুতেই বা দেখা হওয়া মাত্রই কাজের কথা বা
কোনো ভুলের কথা উল্লেখ করবেন না।
শুরুতে কুশল বিনিময় করুন, তারপর কাজের কথা বলুন।

৪১.

যে-কারো কাছ থেকেই শেখার সুযোগ নিন। না-জানা অপরাধ নয়।
কিন্তু জানতে না চাওয়া বোকামি এবং এ প্রবণতা হীনম্মন্যতা বাড়ায়।

দক্ষতা ছাড়া সততা শক্তিহীন
সততা ছাড়া দক্ষতা মূল্যহীন।

প্রতিষ্ঠান প্রধান/ বস/ ম্যানেজার হিসেবে

১.

প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা ও কর্মচারীদেরকে অধীনস্থ মনে না করে
সহকর্মীর মর্যাদা দিন।

২.

অধীনস্থদের কাছ থেকে মাত্রাতিরিক্ত আনুগত্য প্রত্যাশা করবেন না।

৩.

প্রতিষ্ঠান প্রধান হিসেবে সকল বৈষয়িক বা অফিসিয়াল কৃতিত্ব
স্বাভাবিকভাবে আপনি পেলেও নিজেকে জাহির করবেন না।
বরং কাজের কৃতিত্ব সহকর্মীদের প্রতি উৎসর্গ করুন।

৪.

অহেতুক দেরি না করে মাস শেষে/ কাজ শেষ হলে
দ্রুত পারিশ্রমিক পরিশোধ করুন।

৫.

সম্ভব হলে প্রতিটি কাজের নির্দেশনা লিখিতভাবে দিন।
এতে ভুল বোঝাবুঝির সম্ভাবনা কমবে, কাজে গতিশীলতা বাড়বে।

৬.

খুঁটিনাটি কারণে শো-কজ বা কারণ দর্শানোর নোটিশ পাঠাবেন না।

৭.

প্রাতিষ্ঠানিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত আবেগ-অনুভূতি নয়;
বরং প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দিন।

৮.

কোনো কর্মীর কৃতিত্বের জন্যে সবার সামনে তার যৌক্তিক ও পরিমিত
প্রশংসা করুন। তাহলে অন্যেরাও কাজে উৎসাহিত ও মনোযোগী হবে।

৯.

সমমর্মী নেতৃত্বগুণের মাধ্যমে অফিসের সবার ভালবাসা ও
শ্রদ্ধা অর্জনে সচেষ্ট হোন।

১০.

প্রতিষ্ঠানকে নিজের ব্যক্তিগত সম্পত্তি মনে না করে প্রতিষ্ঠানে কর্মরত সবাইকে এর অংশীদার মনে করুন। মিটিংয়ে বা পারস্পরিক আলাপকালে সবার অবদানের কথা উল্লেখ করুন।

১১.

প্রতিষ্ঠান যেহেতু সবার; তাই এর ভালো-মন্দ, লাভ-ক্ষতি, প্রবৃদ্ধি দেখার দায়িত্বও সবার—এটিও সবসময় উল্লেখ করুন।

১২.

নিয়ম মেনে চলুন। আপনি নিয়ম মেনে চললে তা অন্যদেরকেও অনুসরণে উৎসাহ জোগাবে।

১৩.

আপনার সাথে দেখা করা, কথা বলা, পরামর্শ ও মতামত জানানোর সুযোগ প্রতিষ্ঠানের সবার জন্যে উন্মুক্ত রাখুন।

১৪.

কারো কোনো অভিযোগ/ অনুরোধ থাকলে মনোযোগ দিয়ে শুনুন। কখনো কখনো শুধু অভিযোগ জানাতে পারার মাধ্যমে হালকা বোধ করলে অঙ্কুরেই অনেক সমস্যার সমাধান হয়ে যায়।

১৫.

কানকথা শুনেই কারো ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবেন না। তার জীবনাচার এবং অতীত রেকর্ড অনুসন্ধান করুন। অভিযোগকারীর উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে অভিযুক্তের সাথে সরাসরি কথা বলুন।

১৬.

কেউ আগ্রহ নিয়ে কিছু বলতে এলে তথ্যটি আপনার জানা থাকলেও তাকে বলবেন না যে, আপনি ইতঃপূর্বে তা জেনেছেন, যদি না তিনি নিজে থেকে জিজ্ঞেস করেন।

১৭.

কর্মীদের ব্যক্তিগত নথি সংরক্ষণ করুন। নথিতে তার ব্যক্তিগত পছন্দ, জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী ও তার বিশেষ পারদর্শিতা-সংক্রান্ত তথ্য লিখে রাখুন। দায়িত্ব বন্টনের সময় এই তথ্য বেশ কাজে দেবে।

১৮.

অফিসের এসাইনমেন্টে আপনিও অধস্তনদের সঙ্গে অংশগ্রহণ করুন।
তারা যেন বোঝে, তাদের সাফল্য-ব্যর্থতা সবকিছুর সাথেই আপনি আছেন।

আপনি চাচ্ছেন তারা কাজটিতে সফল হোক।

তাহলে কর্মীরাও প্রতিষ্ঠানের কাজে মনপ্রাণ ঢেলে দেবে।

১৯.

প্রতিষ্ঠানে যোগ দেয়া নবীন সদস্যের সাথে আলাপ করে তার ব্যক্তিগত ও
পারিবারিক জীবন সম্পর্কে জানুন, তার পছন্দ-অপছন্দের কথা শুনুন।
এতে প্রতিষ্ঠান এবং আপনাকেও তিনি আপন ভাবতে শুরু করবেন।

২০.

যে প্রতিষ্ঠানে সদাচারী, ঠান্ডা মাথার ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির
কর্মী যত বেশি, সে প্রতিষ্ঠান তত বেশি সাফল্য ও সুনাম অর্জন করে।
তাই সহকর্মীদের ইতিবাচক রাখতে সবাইকে মেডিটেশন চর্চায় शामिल করুন।

২১.

কোনো সিদ্ধান্ত ভুল হলে তা স্বীকার করতে দ্বিধা করবেন না।
দুঃখ প্রকাশ করতেও দেরি করবেন না।

২২.

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চাকারীরা বেশি সুস্থ, কর্মক্ষম, প্রো-একটিভ,
সদাচারী ও সহনশীল হয়ে ওঠেন, যা কর্মীদের ব্যক্তিগত পারফরমেন্স
ভালো করার পাশাপাশি প্রতিষ্ঠানের সাফল্যের পথ সুগম করে।
তাই নিয়োগের ক্ষেত্রে মেডিটেশন চর্চাকারীদের অগ্রাধিকার দিন।

২৩.

বদমেজাজি, উগ্রভাষী, নেতিবাচক এবং মাদকাসক্ত কর্মী নিয়োগ
দেয়ার আগে দ্বিতীয়বার ভাবুন। ইতোমধ্যে নিয়োগ দেয়া হয়ে থাকলে
তার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। জনসংযোগ কম এমন দায়িত্বে রাখুন।

২৪.

সিকিউরিটি গার্ডের কাজ শুধু দাঁড়িয়ে/ বসে থাকা/ স্মার্টফোনে সময় অপচয়
করা নয়; বরং অন্যদের গতিবিধি পর্যবেক্ষণ ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করা।

তার এ কাজের ব্যাপারে নিয়মিত খোঁজ রাখুন।

২৫.

কর্মকর্তা-কর্মচারীদের সাথে গেট-টুগেদারের প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগান। তারা যে প্রতিষ্ঠানের জন্যে পরিশ্রম করছেন এবং প্রতিষ্ঠানও তাদের যেভাবে মূল্যায়ন করছে, তা ইতিবাচকভাবে তুলে ধরুন।

২৬.

গেট-টুগেদারের সময়—বিশেষত মঞ্চে অনুভূতি প্রকাশের সুযোগ পেলে সহকর্মী বা প্রতিষ্ঠানের সমালোচনা করবেন না। কারো নাম উল্লেখ করে অভিযোগ করা থেকেও বিরত থাকুন। কেউ ভালো কোনো পারফরমেন্স দেখালে তাকে ও তার টিমের সবাইকে অভিনন্দিত করুন। মন্দ বিষয় যত কম উল্লেখ করবেন তত নেতিবাচকতা ও ক্ষয়নুরণন কমতে থাকবে, বাড়তে থাকবে জয়ানুরণন।

২৭.

নতুন সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সংশ্লিষ্ট একাধিক ব্যক্তির সাথে পরামর্শ করুন। তাহলে তারা সম্মানিত বোধ করবেন এবং সেই সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে আন্তরিক সহযোগিতা নিয়ে এগিয়ে আসবেন।

২৮.

প্রতিষ্ঠান প্রধান হিসেবে নিজেকে একজন ফাদার ফিগার বা মাদার ফিগার মনে করুন এবং নিজ সন্তানের মতো সবার প্রতি হৃদয় থেকে মমতা অনুভব করুন।

২৯.

নতুন কোনো প্রক্রিয়া জোর করে চাপিয়ে দেবেন না। সবাইকে আগে উদ্বুদ্ধ করুন, তারপর তা শুরু করুন। সময় নিন। তাড়াছড়ো করবেন না।

৩০.

আয়-ব্যয়ের বিষয়টি নিয়মিত তদারকি করুন। অসঙ্গতি দেখলে সংশ্লিষ্টদের সাহায্য নিয়ে কারণ বুঝতে চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে ভবিষ্যতে কীভাবে আয় বাড়ানো ও ব্যয় কমানো যায়, সে-সম্পর্কে তাদের প্রস্তাবনা আহ্বান করুন।

৩১.

প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনীয় খরচের ব্যাপারে উদার হোন।
আর অপচয় কঠোরভাবে রোধ করুন।

৩২.

প্রাতিষ্ঠানিক কোনো নিয়ম অমানবিক বা
অনর্থক জটিল হচ্ছে কিনা তা খেয়াল রাখুন।
তবে ঢিলেঢালা নীতি ও ব্যবস্থাপনা থেকে বেরিয়ে আসুন।

৩৩.

প্রতিষ্ঠানের আর্থিক সাফল্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে
কর্মকর্তা-কর্মচারীদের আর্থিক সুবিধা প্রদান নিশ্চিত করুন।
তাহলে স্বাভাবিকভাবে তারা আপনার ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি
কৃতজ্ঞ থাকবেন এবং কাজে আন্তরিক হবেন।

৩৪.

সফল প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।
প্রয়োজনে তাদের কাছ থেকেও অনেক কিছু জানতে ও শিখতে পারবেন।

৩৫.

প্রতিষ্ঠানের সকল স্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারীর দায়িত্ব, কর্মপরিধি,
দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগগুলোকে ব্যক্তিগতভাবে বোঝার চেষ্টা করুন।
তাহলে তাদের কাজের মান আরো বাড়াতে পারবেন।

৩৬.

প্রতিষ্ঠান পরিচালনা-সংক্রান্ত নীতিমালা পড়ুন। সে অনুসারে
নিজের পরিচালন দক্ষতা বৃদ্ধির সকল সুযোগকে গ্রহণ করুন।

কর্ম ছাড়া প্রার্থনা কবুল হয় না।

কর্মক্ষেত্রে বর্জনীয়

□

রুঢ় কর্ণে ও রাগান্বিত স্বরে আঙুল উঁচিয়ে কথা বলা ।

□

কথা বলতে বলতে আঙুল ফোটানো, মাথা, ঘাড় বা কান চুলকানো ।

□

অকারণে নাক টানা বা কাশি দেয়া ।

□

বিশেষ দায়িত্ব বা নির্দিষ্ট বিরতির সময় ছাড়া অফিসের বাইরে যাওয়া ।
কোথাও গেলে যথাযথ কর্তৃপক্ষকে অবহিত না করা ।

□

গ্রন্থপিথ/ লবিথ/ অফিস পলিটিকস করা ।

□

অন্যদের কাজের ব্যাপারে অহেতুক কৌতূহলী হওয়া ।

□

মধ্যাহ্ন বিরতিতে বেশি সময় নেয়া,
যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া প্রায়শই অফিস গুরুর পরে আসা,
নির্ধারিত সময়ের আগে অফিস ত্যাগ করা ।

□

অফিসে অভ্যাগতদের সামনে উচ্চকর্ণে নিজেদের মধ্যে কথা বলা/
ব্যক্তিগত আলাপ ও হাস্যপরিহাস করা ।

□

আপ্যায়নে অতিরিক্ত খরচ করা ।

□

মিটিং/ কনফারেন্সে প্রধান কর্মকর্তা বা অতিথির আসন গ্রহণের
সময় বসে থাকা ।

□

অহেতুক শব্দ করে অন্যের বিরক্তির কারণ হওয়া ।

□

এ প্রতিষ্ঠানে আমিই একমাত্র কাজ করি আর কেউ করে না—
এই মানসিকতা পোষণ করা ।

□
 কাজ শেষে ফাইল/ ব্যবহৃত জিনিস যথাস্থানে না রাখা ।

□
 অফিসের গাড়ি, ফোন বা কোনোকিছু ব্যক্তিগত কাজে ব্যবহার করা ।

□
 অপ্রয়োজনে লাইট ফ্যান এসি কম্পিউটার চালিয়ে রাখা ।

□
 নিজ প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য অন্যের কাছে বলা ।

□
 যে তথ্য দেয়া যাবে না তা দেবো বলে অন্যকে আশায় রাখা ।

□
 কাজ ফেলে অন্যের ডেস্কে বা ক্যান্টিনে গালগল্পে/ আড্ডায় মেতে ওঠা ।

□
 অন্য ডিপার্টমেন্ট বা অন্যের কাজ নিয়ে সর্বদা সমালোচনা করা ।

□
 কোনো সহকর্মীর দুর্বলতা নিয়ে ঠাট্টাবিদ্রুপ করা বা
 সেই বিষয় নিয়ে অন্য কারো সাথে কথা বলা ।

□
 সহকর্মীর পোশাক ও সাজসজ্জা নিয়ে আপত্তিকর মন্তব্য করা ।

□
 সহকর্মীর কাজের জায়গায় উঁকি দেয়া ।
 কেউ কম্পিউটারে কী করছে, কী বই/ ডকুমেন্ট পড়ছে, কী লিখছে—
 এ ব্যাপারে অতি আগ্রহ পোষণ করা ।

□
 টিমওয়ার্কে শুধু নিজের ভালো লাগাকেই প্রাধান্য দেয়া ।
 ‘আমি বুঝতে পারছি কিন্তু আর কেউ বুঝছে না’—এমনটি ভাবা ।

□
 সহকর্মীর ব্যস্ততা দেখেও এই মুহূর্তে প্রয়োজন নেই বা জরুরি নয়—
 এমন বিষয়ে তার সাথে কথা বলতে যাওয়া ।

□
 সহকর্মীর বিনা অনুমতিতে তার কোনো কাগজ ধরা বা পড়া ।

□
 অপরের অর্জন/ আইডিয়া নিজের বলে প্রতিষ্ঠা করা ও কৃতিত্ব নেয়া ।

□
টিমওয়ার্কের ক্ষেত্রে ‘এটা তো আমি করি নি বা আমার করার কথা নয়’—
এ ধরনের কথা বলে দায় এড়ানো ।

□
কর্মপরিমণ্ডলে বয়সে ছোট-বড়, উর্ধ্বতন-অধস্তন পদ নির্বিশেষে
যে-কাউকে ‘তুমি’ বা ‘তুই’ সম্বোধন করা ।

□
ইচ্ছেমতো ছুটিতে চলে গিয়ে তারপর ফোন করে বা মেসেজ দিয়ে
কর্তৃপক্ষ/ উর্ধ্বতন/ সহকর্মীকে জানানো ।

□
ছুটিতে যাওয়ার আগে নিজের দায়িত্ব বা কাজ
কাউকে বুঝিয়ে না দেয়া ।

□
ছুটির আগে কাজ জমিয়ে রাখা এবং ছুটির পরে এসে তা ভুলে যাওয়া ।

□
ছুটির আগের ও পরদিন টিলেঢালাভাবে থাকা,
পূর্ণ সময় অফিস না করা ।

□
ছুটিতে থাকাকালে অফিসের জরুরি কল রিসিভ না করা/ ফোন বন্ধ রাখা ।

□
ছুটি শেষে নির্ধারিত দিনে কাজে যোগদান না করে বলা—
‘... ফেরার টিকেট পাই নি’ ।

ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন
আমার মৌলিক অধিকার

ছুটির দিনে

১.

ছুটির দিনে অলস সময় না কাটিয়ে
পরবর্তী সপ্তাহের 'প্রস্তুতি দিবস' হিসেবে কাজে লাগান।

২.

ছুটি বলে বেশি রাত জেগে থাকা ও দেরি করে ঘুম থেকে ওঠার
অভ্যাস না করে সময়মতো উঠে নিজেকে ও পরিবারকে
সময় দিন, ঘরের কাজে অংশ নিন।

৩.

সারা সপ্তাহের কাপড় ধোয়া, ঘরের সাফসুতরোসহ অন্যান্য কাজ
এ দিনের জন্যে জমিয়ে না রেখে সপ্তাহজুড়েই একটু একটু করে করুন।
এতে একদিনে অনেক কাজে ভারাক্রান্ত হবেন না।

৪.

প্রত্যেক ছুটির দিনের জন্যে (সাধারণত শুক্রবার) একটি রুটিন করুন।
এ রুটিনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার-শাখা-সেলে অনুষ্ঠিত
সাদাকায়নের জন্যে অন্তত দেড় ঘণ্টা সময় বরাদ্দ রাখুন।
এতে ছুটির দিনটি হয়ে উঠবে আরো অর্থবহ এবং প্রশান্তিময়।

৫.

আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ রক্ষায় সময় দিন।

৬.

ছুটির দিনে পড়বেন—এমন কিছু বইয়ের তালিকা করে রাখুন।

নিয়মিত মেডিটেশন করুন
নিজের জীবন নিজে গড়ুন।

ইন্টারভিউয়ে পোশাক নির্বাচন

১.

চাকরির ধরন ও পদ বুঝে পোশাক নির্বাচন করুন।

পোশাক আরামদায়ক ও স্বস্তিকর হলে

ইন্টারভিউ বোর্ডে আপনি স্বচ্ছন্দ থাকতে পারবেন।

২.

অতিরিক্ত উজ্জ্বল রং—বিশেষত পুরুষেরা—লাল, গোলাপি, হলুদ রঙের পোশাক এড়িয়ে চলুন। চেষ্টা করুন সাদা, কালো, নেভি ব্লু, বাদামি বা ধূসর রঙের পোশাক নির্বাচন করতে।

৩.

সাক্ষাৎকারের অন্তত একদিন আগেই পোশাক নির্বাচন এবং

তা পরিপাটি করে গুছিয়ে রাখুন।

৪.

ফরমাল জুতো নির্বাচন করুন। হাই হিল পরিহার করুন।

মেঝেতে জুতো/ স্যান্ডেল ঘষে হাঁটবেন না।

৫.

জুতো বেলেট হ্যান্ডব্যাগ হাতঘড়ি—

এ সবেও মার্জিত রুচির পরিচয় দিন।

পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে

আমি সাহসী। আমি নির্ভীক।

অবসর জীবনে

১.

কর্মজীবন থেকে অবসরের বিষয়টিকে সহজভাবে নিন। উপভোগ করুন। অবসর জীবনে কী করবেন, তা আগে থেকেই পরিকল্পনার মধ্যে রাখুন।

২.

মনে রাখবেন, আনুষ্ঠানিকভাবে পেশাজীবন শেষ হওয়া মানেই আপনার জীবন শেষ নয়। আপনি অবসর গ্রহণ করেছেন অর্থাৎ আপনি অভিজ্ঞ। এ অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে সমাজ, দেশ ও জাতিকে আলোকিত করার লক্ষ্যে আপনার সময় ও সুযোগকে কাজে লাগান।

৩.

শুয়ে-বসে কিংবা টিভি, মোবাইল, ম্যাগাজিন নিয়ে সময় না কাটিয়ে সেবামূলক কাজে ব্যস্ত থাকুন; আপনি সুস্থ থাকবেন। লাভ করবেন দীর্ঘায়ু।

৪.

অলস ও নেতিবাচক মানুষের সঙ্গ এড়িয়ে চলুন।

৫.

আপনার পেশার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কোনো কাজ খুঁজে নিন।
কর্মব্যস্ত থাকুন।

৬.

জীবনে আপনার অনেক অর্জন ও সুখস্মৃতি রয়েছে। প্রতিদিন দুই বেলা মেডিটেশনে তা রোমন্থন করুন। আপনি আনন্দে থাকবেন।

৭.

পেনশনের টাকা প্রতারকের হাতে তুলে দেবেন না। ‘বছরে দ্বিগুণ বা প্রতি মাসে ...% লাভ’—প্রতারকের এমন মিষ্টি কথায় ভুলবেন না। শেয়ার বাজার, এমএলএম বা এ ধরনের প্রতারক চক্রের সাথে জড়াবেন না।

৮.

পরিমিত ব্যয়ে অভ্যস্ত হোন। তবে কৃপণতা করবেন না।
অর্থ-সম্পদ কারো সঙ্গে পরলোকে যাবে না।

৯.

জীবনের ছোট ছোট বিষয়গুলো থেকে আনন্দ খুঁজে নিন।
প্রাণ খুলে হাসুন। প্রকৃতির সান্নিধ্যে সময় কাটান।

১০.

ভালো বই পড়ুন। লেখালেখির অভ্যাস থাকলে নিয়মিত লিখুন।
সহধর্মিণী/ স্বামী/ ছেলে-মেয়ে/ নাতি-নাতনির সাথে এ বিষয়গুলো
শেয়ার করুন, ভালো লাগা অংশগুলো পড়ে শোনান।

১১.

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন :
সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

১২.

নিয়মিত হাঁটুন, কোয়ান্টাম ইয়োগা করুন। সুযোগ থাকলে সাঁতার কাটুন।
বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন। মনে রাখবেন, রোগী হওয়ার
মধ্যে কোনো কৃতিত্ব নেই। নিত্য রোগীর প্রতি সবাই করুণা করে,
তার সান্নিধ্য কেউ চায় না।

১৩.

সৎকর্মে ও সৎসঙ্গে একাত্ম থাকুন। প্রতি শুক্রবার কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশনের সাদাকায়নে অংশ নিন। কোয়ান্টামের ইতিবাচক বলয়
আপনাকে রাখবে উজ্জীবিত ও প্রাণবন্ত।

১৪.

মৃত্যুভয়কে জয় করুন। জীবন আপনাকে আলিঙ্গন করবে।

আলস্য নরকে যাওয়ার প্রধান রাজপথ।

সজ্জাচার

আত্মবিকাশের পাশাপাশি সার্বিকভাবে ভালো থাকার জন্যেই সজ্জ। সচেতন মানুষ পড়াশোনা, পেশা ও গৃহ পরিচালনার পাশাপাশি নিবেদিত হন নানামুখী সংগঠন বা সজ্জে। এভাবেই হয় সমাজ ও রাষ্ট্রের কল্যাণ, সৃষ্টির সেবা।

আর সজ্জের মানুষেরা যখন ক্ষুদ্র ব্যক্তিস্বার্থকে লীন করে দেন সামগ্রিক কল্যাণে, তখন সৃষ্টি হয় সজ্জায়ন। সজ্জায়ন ‘আমি’কে বদলে দেয় ‘আমরা’য়। ফলে সংশ্লিষ্ট সবার প্রাপ্তির পরিমাণ হয় বহুগুণ। আসলে একা হলে ব্যক্তি, সজ্জে এলে শক্তি।

সজ্জের প্রাণ হচ্ছে সজ্জাচার। সজ্জের ভেতরে-বাইরে এর সদস্যদের প্রতিটি কথা, কাজ ও আচরণ সজ্জের সিস্টেম, ব্যবস্থাপনার দক্ষতা, গতিশীল নেতৃত্ব ও কর্মপন্থাকে নিয়ন্ত্রণ করে। শুদ্ধাচারের এ পর্বে সজ্জের সঠিক আচার-আচরণেরই কিছু গুরুত্বপূর্ণ দিক সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে।

দায়িত্ব পালনে

১.

সম্মেলনের প্রতিটি কাজ দলবদ্ধভাবে করুন। একটি কাজে কমপক্ষে দুজন সদস্যকে রাখুন। আর সর্বোচ্চ কতজন এক টিমে থাকতে পারবেন তা কাজের প্রয়োজন বুঝে ঠিক করুন।

২.

সম্মেলনের কোনো কাজে বা দায়িত্ব পালনে যে-কোনো সময় সাড়া দিতে মানসিকভাবে তৈরি থাকুন। কোনো কারণে দায়িত্ব পালনে অপারগ হলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে আগে থেকেই জানিয়ে রাখুন।

৩.

দায়িত্ব পালনের ব্যাপারে সময়ানুবর্তী, সুশৃঙ্খল ও আন্তরিক হোন।

৪.

ক্যাজুয়াল/ ঘরোয়া নয়, মার্জিত ও পরিপাটি পোশাকে সম্মেলনের কাজে ও অনুষ্ঠানে আসুন।

৫.

আনুষ্ঠানিক কার্যক্রমের কমপক্ষে ৩০ মিনিট পূর্বে উপস্থিত হোন। জরুরি না হলে আমন্ত্রিত/ অভ্যাগতদের বিদায়ের পরে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করুন।

৬.

কাজ পুরোপুরি শেষ হলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলের কাছে ভুল বা অসঙ্গতিগুলো অবহিত করুন। তার আগে ক্ষতির পরিমাণ যথাসম্ভব কমাতে সচেষ্ট থাকুন।

৭.

কোনো কার্যক্রম/ বৈঠকে অনিবার্য কারণে আসতে না পারলে আগেই তা সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে নিজে জানান। পরবর্তীতে নিজ দায়িত্বে সে কার্যক্রম বা বৈঠকের সিদ্ধান্ত জেনে নিন।

৮.

যদি বাসস্থান পরিবর্তন করেন বা বিদেশে যান তাহলে তা সম্মেলনের দায়িত্বশীলকে অবহিত করুন।

সাংগঠনিক আলাপে

১.

‘আমি/ আমার’ নয়, সংগঠনকে প্রতিনিধিত্ব করতে
‘আমরা/ আমাদের’ শব্দ ব্যবহার করুন।

২.

‘আমার লোক/ ওনার লোক’, ‘আমার কাজ/ ওনার কাজ’ বলে
গ্রন্থপিং-লবিং করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

সাংগঠনিক আলাপে ব্যক্তিগত সম্পর্কের প্রভাব পড়তে দেবেন না।

৪.

পর্যালোচনা করুন, সমালোচনা নয়।
পর্যালোচনা সমালোচনার রূপ নেয় আবেগ চলে এলে।
সংখ্যা ও তথ্যে সুনির্দিষ্টভাবে ভুলকে শনাক্ত করুন।

৫.

সাংগঠনিক কোনো সিদ্ধান্ত গৃহীত হলে
এ নিয়ে কোনো সমালোচনা করবেন না।
গঠনমূলক পরামর্শ/ অভিযোগ থাকলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে লিখুন।
চিঠি/ ই-মেইলের বিষয় হিসেবে ‘সাংগঠনিক’ শব্দটি লিখুন।

৬.

সম্মতিসাধনের সাথে আপাতত নিজের মতের অমিল হলেও
এ নিয়ে প্রকাশ্যে না বলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলের সাথে আলাপ করুন।
সম্মতিসাধনকেই প্রাধান্য দিন।

৭.

কারো অনুপস্থিতিতে তার সমালোচনা বা নিন্দা করবেন না।

৮.

সহকর্মীর কোনো কথা বা আচরণকে ব্যক্তিগত আক্রমণ হিসেবে নেবেন না।
নিজের সহনশীলতা বাড়ান।

৯.

সংসঙ্গে অবস্থানকালে আপনার চিন্তা ও আলোচনার
মূল বিষয় হবে আত্ম উন্নয়ন ও সংজ্ঞের কার্যক্রমগুলোকে
আরো বিকশিত করার উপায় নিয়ে;
রাজনৈতিক বা বিতর্কিত কোনো বিষয়ে নয়।

১০.

গীবত একটি ভ্রষ্টাচার।
সংজ্ঞের জন্যে ক্ষতিকর/ অনুচিত কিছু দেখলে/ শুনলে
নিজেরা বলাবলি না করে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে জানান।

১১.

যে-কোনো প্রশ্নের উত্তর গুছিয়ে অল্প কথায় দিতে চেষ্টা করুন।
উত্তর দেয়ার পূর্বে নিশ্চিত হোন—প্রশ্নকারী যা বলতে চেয়েছিলেন
তা তিনি বলে শেষ করেছেন।
বক্তব্যের মাঝপথে থামিয়ে যুক্তিখণ্ডন করতে যাবেন না।

১২.

কোনো প্রশ্নের উত্তর জানা না থাকলে নির্ভরযোগ্য দায়িত্বশীলের
কাছ থেকে উত্তর জেনে তারপর তাকে বলুন।

১৩.

স্থানকালপাত্র বিবেচনা করে কথা বলুন ও কাজ করুন।
যা সুনির্দিষ্টভাবে জানেন না, তা বলা থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

ব্যক্তিগত প্রশ্নের জবাব দেয়ার ক্ষেত্রে কুশলী ও সংযত হোন।

১৫.

তথ্যের গোপনীয়তা ও আমানত রক্ষায় সচেতন হোন।
একজনের কথা অপরকে বলার ক্ষেত্রে সংযত থাকুন।

লিডার/ সেবক হিসেবে

১.

কারো ভুল হয়ে গেলে তা তাকে আড়ালে বলুন সমমর্মিতার সাথে,
সংশোধন করার নিয়তে; অপদস্থ বা হেয় করার উদ্দেশ্যে নয়।

২.

দুর্ব্যবহার করবেন না, নিয়মানুযায়ী প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

৩.

টিমে নতুন কেউ যুক্ত হলে তাকে কাজ ও সজ্জাচার সম্পর্কে
সুস্পষ্ট ধারণা দিন। শুরুতেই তাকে কাজে ভারাক্রান্ত করবেন না।
তাকে কাজ শিখতে সময় দিন।
ক্রমান্বয়ে কাজের পরিমাণ বাড়াতে থাকুন।

৪.

দায়িত্ব অর্পণের পর হস্তক্ষেপ করবেন না এবং
বার বার খোঁজ নেবেন না।
ভুল এড়াতে প্রয়োজনে পর্যবেক্ষণ করুন, যোগাযোগ রাখুন।

সজ্জায়ন শক্তিকে
মহাশক্তিতে রূপান্তরিত করে।
সৎসঙ্ঘে সজ্জবদ্ধ হোন
সাফল্য আপনারই।

কর্মী হিসেবে/ সহকর্মীদের সাথে

১.

বয়স বা পেশা যা-ই হোক, লিডার/ সেবককে অনুসরণ ও সম্মান করুন।
তার প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন। সংগঠনের কাজে তাকে সহযোগিতা করুন।

২.

যদি মনে হয়, লিডার/ সেবক ভুল করেছেন তাহলে তাকে বলতে
পারেন—‘সম্মানিত ..., আমি হয়তো বুঝতে ভুল করছি। দয়া করে যদি
বিষয়টি বুঝিয়ে বলতেন...’। সবচেয়ে ভালো হয় তার সাথে সরাসরি কথা
বলতে পারলে, তবে অবশ্যই তা অন্য কারো উপস্থিতিতে নয়।

৩.

সঙ্ঘের সবার সাথে মিলেমিশে কাজ করে যাওয়াই আপনার লক্ষ্য।
কারো প্রতি রাগ-ক্ষোভ পুষে মানসিক দূরত্ব সৃষ্টি করবেন না।
সদস্যদের প্রতি মমতা অনুভব করুন। গুরু থেকেই আপন করে নিন।

৪.

জন্মদিনসহ সহকর্মীদের সাফল্য সংবাদে অভিনন্দিত করুন।
দুঃসংবাদে দোয়া ও সমবেদনা জানান।

৫.

কারো সাথে টাকা ধার ও ব্যবসায়িক বিনিয়োগকে সচেতনভাবে পরিহার
করুন। যদি তা কখনো করতেও হয়—এর মধ্যে সঙ্ঘকে জড়াবেন না।
টাকা দিয়ে প্রতারণিত হলে বা সময়মতো ফেরত না পেলে সঙ্ঘে
অভিযোগ জানানো আপনার অবস্থানকেই দুর্বল করবে।
তবে একই ব্যক্তির মাধ্যমে অন্য কেউ যেন প্রতারণিত না হয়,
সেজন্যে সঙ্ঘের মূল দায়িত্বশীলকে পুরো বিষয়টি জানান।

৬.

বিপরীত লিঙ্গের সহকর্মীদের সাথে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।
সাংগঠনিক সম্পর্কে সংযত থাকুন।

৭.

সঙ্ঘে পরস্পরকে ‘আপনি’ সম্বোধন করুন।

বৈঠক পরিচালনাকারী হিসেবে

১.

সবার সাথে মিশে যান। এতে কর্তৃত্বপরায়ণতার প্রকাশ ঘটবে না।
অংশগ্রহণকারীদের মধ্যেও ক্ষয়ানুরণন সৃষ্টি হবে না।

২.

খেয়াল রাখুন, আপনার কথাবার্তা ও শব্দচয়নে যেন কেউ আহত না হন।

৩.

বৈঠক যেন অহেতুক দীর্ঘায়িত না হয় এ ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

৪.

বৈঠকের পুরো সময় জুড়ে ইতিবাচক আবহ বজায় রাখুন।
কাজের অর্জনগুলোর জন্যে সবার উপস্থিতিতে
সংশ্লিষ্টদের ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।
আরো কী কী করা যায় তার পরিকল্পনা করুন।

৫.

কোনো ভুলের পর্যালোচনা করতে হলে সবার সামনে নয়,
শুধু সংশ্লিষ্টদের সাথে আলাদাভাবে বসে করুন।
তবে এ আলাপচারিতা যেন হয় সংশোধনের উদ্দেশ্যে,
কাউকে ছোট বা নাজেহাল করার জন্যে নয়।

৬.

একটি বৈঠকে গুরুত্বপূর্ণ, কম গুরুত্বপূর্ণ বা বেশি গুরুত্বপূর্ণ—
এমন অনেক বিষয় থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে গুরুত্বই
তেমন গুরুত্বপূর্ণ নয়—এ ধরনের বিষয় নিয়ে বলা শুরু করে
ধীরে ধীরে মূল বিষয়ে আসুন।

৭.

কর্মপরিকল্পনা বৈঠকে ভবিষ্যতে যে কাজটি সবাই করতে যাচ্ছেন
সেটি যে কতটা গুরুত্ববহ, দীর্ঘমেয়াদে কতটা ফলপ্রসূ—
সে-সম্পর্কে আভাস দিন, সবাইকে আশাবাদী করে তুলুন।

৮.

টিমের যিনি যতটুকু কাজ করেছেন, পর্যালোচনা বৈঠকে নাম উল্লেখ করে অথবা সবাইকে সম্মিলিতভাবে ধন্যবাদ দিন।

সামনে যে আরো বড় কাজ করার সুযোগ রয়েছে সে ব্যাপারেও অনুপ্রাণিত করুন।

৯.

পর্যালোচনা বৈঠকের সবচেয়ে স্পর্শকাতর বিষয় হলো— কাজের জবাবদিহিতা। আসলে এ বৈঠকটির মূল লক্ষ্য ‘কী করেছি, কীভাবে করেছি, আরো কী কী করতে পারলে ভালো হতো, ভবিষ্যতে কীভাবে আরো ভালো করা যেতে পারে ইত্যাদি’ হলেও এ কথাগুলোর উপস্থাপন যেন কঠোরভাবে না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১০.

পরামর্শ বা বক্তব্য দেয়ার পর অংশগ্রহণকারীরা যেন কখনোই মনে না করেন যে, বৈঠকে কথা বলে বিরাট ভুল হয়ে গেল বা অনেক অন্যায়ে করে ফেললাম। এজন্যে বৈঠক পরিচালনাকারী কারো দুর্বল পরামর্শকে উপহাস করবেন না বা কারো বক্তব্যকে একবাক্যে নাকচ করে দেবেন না।

কুৎসা ও কানকথা থেকে দূরে থাকুন।

বৈঠকে অংশগ্রহণকারী হিসেবে

১.

আলোচনার ভাষা সবসময় হবে মার্জিত ও শুদ্ধ।
আলোচনার বিষয়টি হতে হবে অত্যন্ত সুস্পষ্ট, সুনির্দিষ্ট,
প্রাসঙ্গিক এবং অবশ্যই সাংগঠনিক।

২.

বৈঠকে কারো আলোচনার সময় স্বগতোক্তি,
পাশেরজনের সাথে ফিসফাস, ইশারা-ইঙ্গিতে কথা বলা বা
অপ্রাসঙ্গিক বিষয়ে স্লিপ দেয়া-নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩.

কোনো বিষয়ে সুনির্দিষ্ট মতামত থাকলে হাত তুলে
প্রথমে সঞ্চালকের দৃষ্টি আকর্ষণ করুন।
এরপর তার অনুমতি নিয়ে মত প্রকাশ করুন।

৪.

বৈঠকে আপনি যে-কোনো বিষয়ে মুক্তমনে দায়িত্বশীলের
অনুমতি সাপেক্ষে পরামর্শ ও প্রস্তাবনা উত্থাপন করতে পারেন।
তবে খেয়াল রাখুন, আপনার বক্তব্য যাতে
অতিরঞ্জিত বা অপ্রাসঙ্গিক না হয়।

৫.

বৈঠকের আলোচ্যসূচিতে নেই—এমন বিষয় উপস্থাপন করতে চাইলে
স্লিপে লিখে বৈঠক পরিচালনাকারীর কাছে দিন। সুযোগ থাকলে তিনি তা
আলোচনা করবেন বা পরবর্তী বৈঠকের জন্যে নথিভুক্ত করবেন।

৬.

আলোচ্যসূচির অন্তর্ভুক্ত নয় কিন্তু জরুরি এবং সাংগঠনিকভাবে
বৃহত্তর স্বার্থসংশ্লিষ্ট, এমন কোনো বিষয় অনুমতিক্রমে উপস্থাপন
করতে পারেন। তবে উক্ত বিষয়ে আলোচনার অগ্রসরতা নির্ভর করবে
বৈঠক পরিচালনাকারীর বিবেচনার ওপর।

৭.

মত/ প্রস্তাবনা প্রকাশের ক্ষেত্রে রুঢ় বা উত্তেজিত হবেন না।
শান্ত ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজের বক্তব্য তুলে ধরুন।

৮.

বৈঠক চলাকালে অবশ্যই মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।
জরুরি প্রয়োজনে অনুমতি নিয়ে বাইরে গিয়ে
দ্রুত ফোনলাপ শেষ করুন।

৯.

বৈঠকে কোনো পর্যালোচনা ব্যক্তিগতভাবে নেবেন না।
সহকর্মীকে ব্যক্তিগতভাবে দোষারোপ বা
আক্রমণ করে কথা বলবেন না।

১০.

বৈঠকে পর্যালোচনার নামে ভুল বা দোষ নিয়ে অতিকথনে যাবেন না।
ভুল বা সমস্যাকে একবার শনাক্ত করার পর সমাধান বা
করণীয় নিয়ে পরবর্তী আলোচনা করুন।

সময় ও কাজের যোগফলই জীবন।
সে মানুষই সফল, যে পরিকল্পিতভাবে
সময়কে কাজে লাগায়।

আলোচনা-অনুষ্ঠানে

আলোচনা হলো নিজের বিশ্বাসের কথা অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার একটি সুযোগ। সেইসাথে অন্যদের ভালো চিন্তা, জীবন অভিজ্ঞতা, কর্মপরিকল্পনা জেনে নিজেকে সমৃদ্ধ করার একটি অন্যতম ক্ষেত্র আলোচনা-অনুষ্ঠান। এ ধরনের অনুষ্ঠানকে ফলপ্রসূ করতে প্রয়োজন আলোচক, উদ্যোক্তা এবং শ্রোতার সমন্বিত প্রয়াস।

আলোচ্য বিষয়ের ওপর আলোচকের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা, সঠিক শব্দচয়ন আর নির্ভুল উচ্চারণের পাশাপাশি কিছু করণীয়-বর্জনীয় আলোচনা উপস্থাপনকে সুন্দর করে। অন্যদিকে নেপথ্যের উদ্যোক্তা এবং দর্শক-শ্রোতার দায়িত্ব-সচেতনতা পুরো অনুষ্ঠানকে করে তোলে উপভোগ্য ও আনন্দময়।

দর্শক-শ্রোতা হিসেবে

১.

পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে অনুষ্ঠান শুরু
কমপক্ষে ১৫ মিনিট আগে অনুষ্ঠানস্থলে পৌঁছান।

২.

(যেখানে প্রযোজ্য) আইডি কার্ড ধারণ করুন, প্রবেশপত্র,
ডায়েরি/ নোটপ্যাড ও কলম সঙ্গে রাখুন।

৩.

অনুষ্ঠানে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।

৪.

জনসমাগমে আপনার ব্যাগ ও জিনিসপত্র সবসময় নিজ দায়িত্বে রাখুন।
হ্যান্ডব্যাগ পায়ের কাছে বা কোলে রাখুন।

৫.

প্রোগ্রামের শুরুতে যে আসনে বসেছিলেন বিরতির পরও সেখানেই বসুন।
আপনার আসনে অন্য কেউ বসে পড়লে তার সাথে
বিতর্কে জড়াবেন না। দায়িত্বশীলদের জানান।

৬.

সামনের সারির চেয়ারে পা তুলে দেবেন না।

৭.

আসনে ওঠা-বসার কাজটি নীরবে ও সন্তর্পণে করুন।
অনুষ্ঠান শুরুর পর প্রবেশ করলে নীরবে আসন গ্রহণ করুন।
হাঁটার শব্দে/ চেয়ার টানার শব্দে অন্যদের
মনোযোগ যেন বিদ্বিত না হয়।

৮.

আসন নির্দিষ্ট না থাকলে সারির ভেতর দিক থেকে বসুন।
যারা ইতোমধ্যে বাইরের দিকে বসে গেছেন, তাদের প্রতি কোনো
মন্তব্য করবেন না। তর্কে লিপ্ত হবেন না।

৯.

সারির ভেতরের দিকে আপনার আসন থাকলে
যারা ইতোমধ্যে বসে গেছেন, তাদের দিকে মুখ করে ঢুকুন।

১০.

আসন নির্দিষ্ট থাকলে পূর্বানুমতি ছাড়া তা পরিবর্তন করবেন না।
ব্যক্তিগত অসুবিধা থাকলে অনুষ্ঠান শুরুর আগেই তা আয়োজকদের জানান।

১১.

আলোচনার প্রতি মনোযোগী হোন।
অন্যদের মনোযোগে বিঘ্ন ঘটে বা বিরক্তি সৃষ্টি করে—
এমন ফিসফাস শব্দ, আচরণ ও গতিবিধি পরিহার করুন।

১২.

কোনো বিশেষ কারণে কর্তৃপক্ষ যদি আসন পরিবর্তন কোরে
আপনাকে অন্য চেয়ারে বসতে অনুরোধ করে,
তাহলে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না। তাদের সহযোগিতা করুন।

১৩.

আপনার যে-কোনো অসুবিধা বা সমস্যার কথা
অভ্যর্থনা বা রিসিপশনে জানান।

১৪.

আলোচকের জড়তা, আঞ্চলিক বা ভুল উচ্চারণকে সহজভাবে গ্রহণ করুন।
এ নিয়ে হাসাহাসি/ কোনো মন্তব্য করবেন না।

১৫.

আলোচনার মাঝখানে কোনো মন্তব্য বা প্রশ্ন করবেন না। মৌখিক প্রশ্নের
সুযোগ থাকলে দাঁড়িয়ে বলুন। অন্যথায় স্লিপে প্রশ্ন লিখে জমা দিন।

১৬.

অল্প কথায় সুস্পষ্টভাবে প্রশ্নটি করুন। নিজের পরিচয় ও
মতামত ব্যক্ত করতে দীর্ঘসময় নেবেন না।

১৭.

প্রশ্নোত্তর পরে প্রাসঙ্গিক ও যুক্তিসঙ্গত প্রশ্ন
স্বনামে লিখিতভাবে করুন।

১৮.

আলোচকের করা কোনো প্রশ্নের উত্তর দেয়ার সময় উঠে দাঁড়ান।

১৯.

অনুষ্ঠানের নিয়ম-শৃঙ্খলা অনুসরণ করণ।
পূর্বানুমতি ছাড়া আলোচনা রেকর্ড করবেন না।
প্রয়োজনে ডায়েরিতে নোট করণ।

২০.

হাঁচি-কাশি এলে রুমাল/ টিস্যু পেপার ব্যবহার করণ।
ক্রমাগত হাঁচি-কাশি এলে অনুষ্ঠানস্থলের বাইরে চলে আসুন।

২১.

তীব্র গন্ধ ছড়ায় এমন খাবার নিয়ে অনুষ্ঠানস্থলে প্রবেশ করবেন না।
ময়লা-আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন।

২২.

আলোচনা ও অনুষ্ঠান চলাকালে বার বার বাইরে যাওয়া বা
অকারণে হাঁটাহাঁটি করা থেকে বিরত থাকুন।

২৩.

আলোচনা চলাকালে কথা বলা, উসখুস করা/ মোবাইল ব্যবহার/
খাবার গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

২৪.

আকর্ষণীয় ভালো বক্তব্যকে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান।

২৫.

উদ্যোক্তাদের কাছ থেকে বিদায় নিয়ে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করণ।

আহাম্মক বিশ্রাম খোঁজে
বুদ্ধিমান খোঁজে শুধু কাজ।

উদ্যোক্তা-আয়োজক হিসেবে

১.

অনুষ্ঠানসূচি আগে থেকেই ঠিক করে নিন।
অনুষ্ঠানসূচির কপি বিভিন্ন পর্যায়ের টিম লিডার ও সহযোগীদের দিন।
পূর্বঘোষিত তারিখ ও সময়ে অনুষ্ঠান শুরু এবং শেষ করতে সচেষ্ট থাকুন।

২.

আয়োজক হিসেবে কমপক্ষে দু'ঘণ্টা আগেই অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত হোন।

৩.

শেষ মুহূর্তের জন্যে কাজ ফেলে না রেখে
যাবতীয় প্রস্তুতি আগেই সম্পন্ন করুন।

৪.

বক্তৃতার পরিবর্তে 'আলোচনা' ও বক্তার পরিবর্তে 'আলোচক' ব্যবহার করুন।

৫.

আলোচক ও আমন্ত্রিত অতিথিকে অনুষ্ঠানের ধরন সম্পর্কে
আগেই অবহিত করুন।

৬.

আলোচকদের নির্ভুল পরিচিতি দিন। প্রয়োজনে আগেই তাদের কাছ থেকে
নামের বানান ও পরিচিতির তথ্য নিশ্চিত হোন।

৭.

অনুষ্ঠান সহকারীকে মঞ্চ থেকে ডাকাডাকি না করে বেল চাপুন,
প্রয়োজনে স্লিপ দিন।

৮.

বসার ব্যবস্থা চেয়ারে হলে চেয়ার ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।
সারিবদ্ধভাবে সাজিয়ে নিন।

৯.

আসন, বিদ্যুতের বিকল্প, লাইট, ফ্যান/ এসি,
সুপেয় পানির ব্যবস্থা আগেই করে রাখুন।

১০.

টয়লেট পরিষ্কার রাখুন। সুগন্ধি স্প্রে করুন। নোংরা ফাটা শ্যাওলাধরা মগ, বদনা ও স্যাভেল বদলে দিন। টয়লেট পেপার ও ময়লার বিন রাখুন।

১১.

স্লিপ প্যাড, কলম, টিস্যু পেপার, পানির বোতল, গরম পানির ফ্লাস্ক, টেবিল ঘড়ি ইত্যাদি প্রয়োজনীয় উপকরণ মঞ্চে গুছিয়ে রাখুন।
একাধিক ঘড়ি থাকলে সময় মিলিয়ে নিন।

১২.

আলোচক অতিরিক্ত সময় নিয়ে ফেললে প্রয়োজনে স্লিপ দিন।

১৩.

অনুষ্ঠান চলাকালে অংশগ্রহণকারীদের মোবাইল ফোন বন্ধ রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

১৪.

নির্ভরযোগ্য সাউন্ড সিস্টেম ব্যবহার করুন।
অনুষ্ঠান শুরুর একঘণ্টা আগেই শব্দযন্ত্র পরীক্ষা করুন। কয়েকটি রুম বা হল মিলিয়ে বসার ব্যবস্থা থাকলে সব রুমেই সাউন্ড সিস্টেম ও মনিটর সুষ্ঠুভাবে কাজ করছে কিনা খেয়াল রাখুন।

১৫.

স্বচ্ছাশ্রম হলেও কাজে আন্তরিক থাকুন। কারণ আপনার করা প্রতিটি কাজই আপনার ব্যক্তিত্বকে প্রকাশ করে। সেইসাথে কল্যাণকর কাজে স্বচ্ছাশ্রম সাদাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

১৬.

অনুষ্ঠানের কোথাও কোনো ত্রুটির কারণে সহকর্মীদের ধমকাধমকি/ হইচই করবেন না। প্রশান্ত থেকে সমস্যা সমাধানে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

১৭.

অনুষ্ঠানের আগে ও পরে নিজেরা মিলে পরিকল্পনা ও পর্যালোচনা করুন।
কিন্তু বিতর্কে জড়াবেন না, কাউকে অভিযুক্ত করবেন না।

১৮.

অনুষ্ঠানের নিয়ম-শৃঙ্খলা আগে নিজেরা অনুসরণে সচেষ্ট হোন।

আলোচক-সঞ্চালক হিসেবে

১.

শ্রোতা ও বিষয়বস্তু অনুযায়ী আলোচনার ধরন ঠিক করুন।

২.

আগেই পুরো আলোচনা সাজিয়ে নিন এবং কয়েকবার অনুশীলন করুন।
পুরোপুরি প্রস্তুতি নিয়েই অনুষ্ঠানে আসুন।

৩.

অনুষ্ঠান শুরুর কমপক্ষে ৩০ মিনিট আগে অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত হোন।
এতে পুরো পরিবেশের সাথে আপনার একাত্মতা বাড়বে।

৪.

নাম ঘোষণার সাথে সাথেই মঞ্চে আরোহণ/ উপবেশন করুন। মঞ্চে ওঠার
পথ ও মঞ্চে কোন চেয়ারে বসবেন তা আগে থেকেই জেনে নিন।

৫.

আলোচনার শুরুতেই স্মিত হাসিতে সালাম ও শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করুন।
নিজের পরিচয় দিন (যদি সঞ্চালক দিয়ে না থাকেন)।

৬.

পরিচ্ছন্ন পোশাকে পরিপাটি অবস্থায় আসুন।

৭.

সময়মতো অনুষ্ঠানস্থলে আসার জন্যে শ্রোতা/
অতিথিদেরকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।

৮.

সঞ্চালক/ আলোচক হিসেবে আলোচ্য বিষয়টির শিরোনাম সুস্পষ্টভাবে বলুন।

৯.

মাইক্রোফোনে শব্দ পরীক্ষার জন্যে ‘ফুঁ’ না দিয়ে
আঙুল দিয়ে আলতো টোকা দিন।

১০.

মাইক্রোফোন হাতে নিয়ে কথা বলতে হলে বাম হাতে নিন।

১১.

শ্রোতার বিরক্তি বা অসুবিধা যাতে না হয়—এমন স্বরে বলুন।

১২.

শ্রোতাকে সম্মান করুন।

মানসিকভাবে তার সঙ্গে একাত্মতা পোষণ করুন।

১৩.

আলোচনার শুরুতে ও শেষে শ্রোতাদের দিকে তাকিয়ে

মৃদু হাসি সহকারে দৃষ্টি বিনিময় করুন।

১৪.

আলোচনায় শ্রুতিমধুর, মার্জিত ও শুদ্ধ ভাষা ব্যবহার করুন।

১৫.

কোনো মুদ্রাদোষ থাকলে তা এড়াতে সচেতন হোন।

১৬.

নিশ্চিত না হয়ে কোনো তথ্য বা পরিসংখ্যান উল্লেখ করবেন না।

১৭.

কথা বলতে বলতে হাঁচি-কাশি এলে/ পানি পান করতে হলে মাইকের সামনে

থেকে মুখ সরিয়ে নিন। ‘মাফ করবেন’ বা ‘দুঃখিত’ বলুন।

১৮.

মৌখিক প্রশ্ন হলে প্রশ্নকারীকে মাঝপথে থামিয়ে না দিয়ে নিশ্চিত হোন—

তিনি যা বলতে চেয়েছিলেন তা বলে শেষ করেছেন।

১৯.

বক্তব্যে অতি আবেগ/ উচ্ছ্বাস প্রকাশে চমৎকার, দারুণ, সুন্দর,
খুব ভালো, অভূতপূর্ব, বিস্ময়কর ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করলেও

বিরত থাকুন বার বার বলার ক্ষেত্রে এবং ভুল বিশেষণ ব্যবহারে;

যেমন : অদ্ভুত ভালো, ভয়ানক সুন্দর।

২০.

হাসিখুশি থাকুন, তবে নিজেকে জোকার/ ভাঁড় বানাবেন না।

স্বতঃস্ফূর্ত থাকুন, কিন্তু প্রগলভ হবেন না।

২১.

আপনি যা বিশ্বাস করেন এবং নিজে অনুসরণ করেন, তা-ই বলুন।

২২.

অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যায় প্রভাবিত হবেন না। প্রত্যাশার চেয়ে অংশগ্রহণকারী অনেক কম হলেও একই গুরুত্ব দিয়ে আলোচনা করুন।

২৩.

‘তো, তাই না, আচ্ছা, এই যে, সত্যি বলতে কী, আসলে, বুঝলেন, ধরেন, কেমন, এই আর কী’—এ জাতীয় কথা আলোচনার মাঝে বার বার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

২৪.

বয়োজ্যেষ্ঠ কারো উদ্ধৃতি দিতে শ্রদ্ধেয়/ সম্মানীয়/ মাননীয়/ স্যার ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করুন।

২৫.

ব্যক্তিগত বিষয়ে প্রশ্নের উত্তর দিতে কুশলী হোন।
বিব্রতকর প্রশ্ন এলে ক্ষিপ্ত হবেন না, সংকুচিত হবেন না।
ঠান্ডা মাথায় বিচক্ষণতার সাথে উত্তর দিন।

২৬.

উপদেশের সুরে বা স্বরে নয়; করণীয় বোঝাতে ‘আপনারা করবেন’
না বলে বলুন ‘আমরা করব’ বা ‘আমরা করতে পারি’।
‘আপনারা জানেন না’ এরকম না বলে বলুন, ‘আপনারা অনেকেই জানেন’।

২৭.

শ্রোতারা বিব্রত বোধ করতে পারেন—আলোচনায় এমন উদাহরণ
দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

২৮.

স্পর্শকাতর/ উত্তেজনা সৃষ্টিকারী/ রাজনৈতিক কোনো প্রশ্নের উত্তরে
শান্ত ও স্বাভাবিক থাকুন। সহজভাবে উত্তর দিন।

২৯.

অনাকাঙ্ক্ষিত/ উদ্ভূত যে-কোনো পরিস্থিতি
শান্তভাবে মোকাবেলা করুন।

৩০.

কোনো প্রশ্নের উত্তর সুনির্দিষ্টভাবে জানা না থাকলে তা নিঃসংকোচে
স্বীকার করুন। মনগড়া বা ভুল উত্তর দেবেন না।

৩১.

ব্যক্তিগত কথা কম বলুন। নিজেকে জাহির করবেন না।

৩২.

বিনয় প্রকাশে নিজেকে তুচ্ছ/ হাস্যকর হিসেবে তুলে ধরবেন না।

৩৩.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই আলোচনা শেষ করুন।
সময়ের স্বল্পতা থাকলে গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি পয়েন্ট নিয়ে বলুন।

৩৪.

অনিবার্য কারণে পৌঁছতে দেরি হলে বা আলোচনা করতে না পারলে
আগেই জানান যেন আয়োজকরা বিকল্প ব্যবস্থা করতে পারেন।
অনুষ্ঠান শুরুর পূর্বমুহূর্তে অপারগতা জানিয়ে তাদের অপ্রস্তুত করবেন না।

৩৫.

আপনার জন্যে নির্ধারিত আসনেই বসুন। ব্যক্তিগত কোনো অসুবিধা থাকলে
অনুষ্ঠান শুরুর আগে উদ্যোক্তাদের অবহিত করুন। মঞ্চে আপনার জন্যে
কী কী প্রয়োজন তা-ও বিনয়ের সাথে আগেই জানিয়ে রাখুন।

৩৬.

নিজের আলোচনা পর্ব শেষ হলেও চেষ্টা করুন পুরো প্রোগ্রাম
শেষ করে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করতে।

৩৭.

নির্ধারিত সময়ের আগেই আলোচনা শেষ হয়ে গেলে
অপ্রাসঙ্গিক বা বাহুল্য কথায় যাবেন না। ‘আরেকটু বেশি সময় পেলে
আরো ভালো আলোচনা করতে পারতাম’—এ ধরনের কথা বলবেন না।

৩৮.

আলোচনা শেষে আয়োজক, শ্রোতা ও অতিথিদের ধন্যবাদ জানান।

মঞ্চে থাকাকালে ও আলোচনার ক্ষেত্রে বর্জনীয়

□

আমার প্রস্তুতি নেই/ আমি কী বলব/ এ বিষয়ে আমি তেমন কিছু জানি না/
সময়ের অভাবে বলতে পারছি না/ আমি বলতে চাই/ এই বলে
আমার বক্তব্য শেষ করছি... ইত্যাদি বলা ।

□

‘আপনারা হয়তো জানেন না যে’ বা ‘আপনারা কি জানেন?’ বলা ।
‘আমি অনেক জানি’—এমন মনোভাব প্রকাশ করা ।

□

মঞ্চে গোমড়ামুখো হয়ে বসে থাকা ।

□

সারাক্ষণ চোখ নামিয়ে/ স্ক্রিপ্ট দেখে বলা ।

□

একই শব্দ বার বার বলা ।

□

সরাসরি উপদেশ বা নির্দেশ দেয়া ।

□

বিতর্কিত/ বিব্রতকর কোনো বিষয় নিয়ে কথা বলা ।

□

অনিয়ন্ত্রিত আবেগ/ টেবিল চাপড়ানো । ভাবগম্ভীর পরিবেশে
উচ্চকণ্ঠে ও দ্রুত কথা বলা ।

□

ক্যাজুয়াল বা ট্রেন্ডি পোশাক পরা । চেয়ারে হেলান দিয়ে,
পায়ের ওপর পা তুলে আয়েশ করে বসা, মাথা চুলকানো ।

□

নাম উল্লেখ করে সমালোচনা করা । বিতর্কিত বা ভুল বোঝাবুঝি
সৃষ্টি হতে পারে—এমন বিষয়ের উল্লেখ করা ।

□

ফোন সাইলেন্ট/ অফ না করে মঞ্চে ওঠা ।
মঞ্চে মোবাইল ব্যবহার করা । সেলফি তোলা ।

প্রযুক্তি ব্যবহারে ১

মোবাইল ফোন

ফিচার ফোন ব্যবহার করণ কিংবা স্মার্টফোন—এসব যন্ত্রের সুবিধা-অসুবিধা দুটোই রয়েছে। প্রযুক্তি-সংক্রান্ত শুদ্ধাচার প্রথম পর্ব আন্তরিকতার সাথে পড়ুন। মুক্তমন নিয়ে মোবাইল ফোনের ভালো-মন্দ জানুন, বুঝুন। তারপর নিজেই সিদ্ধান্ত নিন এ যন্ত্রটি কখন কতটুকু সময় ব্যবহার করবেন।

সাধারণভাবে করণীয়

১.

ফুটানি/ ঠুনকো ঠাটবাট/ ব্র্যান্ড ও লেটেস্ট মডেল জাহির করার উদ্দেশ্যে মোবাইল সেট কেনা থেকে বিরত থাকুন।

২.

কিছুদিন পর পর সেট পরিবর্তন করা অভ্যাসে পরিণত করবেন না। আপনার প্রয়োজন ও কাজের ধরন অনুযায়ী ডিভাইস কিনুন। এ বিষয়ে যারা ভালো ধারণা রাখেন, তাদের পরামর্শ নিন।

৩.

লোক-দেখানো বা আভিজাত্যের প্রতীক মনে করে দামি মোবাইল ফোনসেট কিনে অপব্যয় করবেন না। কেনার ক্ষেত্রে কথা বলা ও ব্যবহার-উপযোগিতাকে প্রাধান্য দিন।

৪.

প্রযুক্তিপণ্যের দাসত্ব থেকে মুক্তির জন্যে প্রথম করণীয় হলো : মোবাইলের কনফিগারেশন, ডিজাইন—এসব বিষয় নিয়ে যত্রতত্র অন্যদের সাথে দীর্ঘ আলাপ না করা। নিজেও প্রায়শই শো-রুম/ আউটলেটে টুঁ মেরে বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে খোঁজখবর না রাখা।

সাবধান! ভার্চুয়াল ভাইরাস!
নিজে বাঁচুন, পরিবারকে বাঁচান!

প্রযুক্তি ব্যবহার করুন শুধু প্রয়োজনে

সাধ্যমতো নিবেদিত হোন সৃষ্টির সেবায়, মানুষের কল্যাণে।
সাম্প্রতিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা বলছে, মানুষ ও সমাজের কল্যাণে কাজ
হতাশা-বিষণ্নতা-একাকিত্বের অনুভূতি কমায়।
বাড়ায় আত্মবিশ্বাস ও দক্ষতা।

মেডিটেশন করুন, কোয়ান্টাম ইয়োগা চর্চা করুন।
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত নিয়মিত প্রোগ্রাম সাদাকায়নে,
আলোকায়নে আসুন। সবমিলিয়ে কর্মব্যস্ত জীবনযাপন করুন।
সৎসঙ্গে নিয়মিত হওয়ার মধ্য দিয়ে আপনি আত্মনির্মাণে এগিয়ে যাবেন,
অর্জন করবেন ভার্চুয়াল ভাইরাসকে প্রতিহত করার শক্তি।

বেশি কথা মোবাইলে কান যাবে অকালে

১.

মোবাইল বিলের জন্যে সর্বনিম্ন মাসিক বাজেট করুন।
বাজেটের মধ্যেই থাকুন।

২.

প্রয়োজনীয় আলাপ তিন মিনিটের মধ্যে সম্পন্ন করতে সচেষ্ট হোন।

৩.

দীর্ঘক্ষণ কথা বলতে হলে হেডফোন/ লাউডস্পিকার ব্যবহার করুন।

৪.

ল্যান্ডফোন যদি হাতের নাগালে থাকে, তাহলে
মোবাইল ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

সচেতন হোন

১.

লাউডস্পিকারে কথা বলার আগে অপরপ্রান্তে থাকা ব্যক্তির অনুমতি নিন।
এই প্রান্তের কারো অসুবিধা হচ্ছে কিনা সেদিকেও খেয়াল রাখুন।

২.

ভিডিও কল রিসিভ করার আগেও পারিপার্শ্বিক পরিবেশ বুঝে নিন।

৩.

সময় জানার জন্যে মোবাইল ফোনের ওপর নির্ভরশীল না হয়ে
হাতঘড়ি ব্যবহার করুন।

৪.

লাউডস্পিকারে গান শোনায় অন্যদের অসুবিধা হচ্ছে কিনা খেয়াল রাখুন।

৫.

ব্যক্তিগত ছবি স্ক্রিন সেভার/ ওয়ালপেপারে ব্যবহারে সংযত থাকুন।

৬.

বিনা অনুমতিতে ফোন কল বা ভিডিও কল রেকর্ড করবেন না।

৭.

স্মার্টফোনে যে-কোনো পাসওয়ার্ড/ পিন নম্বর
লিখে রাখার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

স্মার্টফোন আসক্তি

মাদকাসক্তির মতোই ভয়ংকর!

মোবাইল ক্যামেরায় ছবি তোলা

১.

কারো অসম্মতিতে তার ছবি তুলবেন না, ছবি তুলতে জোর করবেন না।
কারো অজান্তে ছবি তোলা এবং কোনোকিছুতে সে ছবি ব্যবহার করা
আইনবিরোধী ও রুচিহীনতার প্রকাশ।

২.

সেলফি তোলা একটি রোগ। সেলফি তুলবেন না।
নাক-মুখ-চোখ বাঁকিয়ে ও জিহ্বা বের করে—
অর্থাৎ নিজের ব্যক্তিত্ব, ভাবগাম্ভীর্য ক্ষুণ্ণ হতে পারে
এমন বিকৃত অঙ্গভঙ্গি করে ছবি তোলা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

যেসব স্থানে ছবি তোলা, ভিডিও করা বা রেকর্ড করা নিষেধ,
সেখানে নিয়ম অনুসরণ করুন।

৪.

নিজের বা পরিবারের সদস্যদের ছবি, ভিডিও যা অন্যদের চোখে পড়লে
আপনি লজ্জিত ও বিরত হবেন বা অস্বস্তিতে পড়বেন এমন ছবি তোলা/
ভিডিও করা থেকে বিরত থাকুন। ডিভাইস হারিয়ে যাওয়া বা
অসতর্ক মুহূর্তে অন্য কারো কাছে এটা চলে যেতেও পারে।

৫.

কোনো সফটওয়্যার ব্যবহার করে কারো ছবিকে
বিকৃতভাবে উপস্থাপন করবেন না।

৬.

অনুমতি ছাড়া একজনের ছবি আরেকজনকে দেবেন না।

জানুন মোবাইল ফোনের ক্ষতিকর দিক

১.

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার গবেষণা অনুসারে, মোবাইল ফোন মাইক্রোওয়েভ ওভেনের সমপরিমাণ রেডিয়েশন ছড়িয়ে থাকে। ১৫ মিনিট একটানা মোবাইলে কথা বললে মস্তিষ্ক ও কান-সংলগ্ন ত্বক গরম হয়ে যায়, যা অত্যন্ত ক্ষতিকর।

২.

শিশু মাত্র দুই মিনিট মোবাইল ফোনে কথা বললে তার স্বাভাবিক ব্রেন ওয়েভ মারাত্মকভাবে বিঘ্নিত হয়, যা পরবর্তী একঘণ্টায়ও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে না।

৩.

মোবাইলের রেডিয়েশন শিশুর মস্তিষ্কের তাপমাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে ১০৩ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত। একবার ভাবুন : ১০১ ডিগ্রি জ্বরেই যদি কোনো কোনো শিশুর খিঁচুনি হয়, তাহলে ১০৩ ডিগ্রি তাপমাত্রায় শিশুর মস্তিষ্কের টিস্যুগুলোতে কী প্রচণ্ড খিঁচুনি সৃষ্টি হতে পারে!

৪.

অতিরিক্ত মোবাইল ব্যবহারে স্মৃতিশক্তিতে ধস নামে। কাঁধ, কনুই ও কজির জয়েন্ট ক্রমশ অকেজো হয়ে যায়। স্বাভাবিক বিপাকক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হয়।

৫.

মোবাইল ফোনের টাওয়ার থেকে নির্গত রেডিয়েশনের প্রভাবে মারাত্মক ক্ষতির শিকার হন অন্তঃসত্ত্বা নারী ও ১৬ বছরের কম বয়সী শিশুরা। অতিজমে আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা বেড়ে যাওয়ার অন্যতম কারণও এই রেডিয়েশন।

৬.

মোবাইল ডিভাইস থেকে আমাদের শরীরে এক ধরনের অক্সিডেটিভ স্ট্রেস তৈরি হয়। যা মাথাব্যথা, অনিদ্রা, অবসাদ, বমি বমি ভাব, ত্বক খসখসে করার সাথে সাথে ব্রেন টিউমার, ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়। কানের পার্শ্ববর্তী এলাকাসহ স্যালাইভারি গ্ল্যান্ডের টিউমারের নেপথ্যে আছে এই অক্সিডেটিভ স্ট্রেস।

৭.

শিক্ষার্থীদের পরীক্ষার ফল খারাপ হওয়া, ক্লাসে যেতে না চাওয়া, লুকিয়ে ক্লাসে ফোন ব্যবহার, ক্লাস থেকে ফিরেই স্মার্টফোনে দীর্ঘসময় ভিডিও গেম খেলা, পরিবার ও সামাজিক অনুষ্ঠানের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা—এ সবই মোবাইল আসক্তির লক্ষণ। এতে শিক্ষার্থীদের হাঁটাচলা, দৌড়ানোর মতো শারীরিক সক্ষমতা কমতে থাকে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিবেদন অনুসারে, এ রোগের নাম গেমিং ডিজঅর্ডার।

৮.

ভিডিও গেমস দৃষ্টিশক্তি কমায়, স্নায়ুচাপ বাড়ায় এবং তা মাদকের মতোই আসক্তিকর।

৯.

স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে খেতে অভ্যস্ত হলে শিশুর দেহে পুষ্টির চেয়ে রেডিয়েশন বেশি ঢোকে। স্ক্রিনের দিকে মনোযোগ থাকায় খাবারের স্বাদ-গন্ধ-রঙের তফাত সে বুঝতে পারে না। এভাবে চলতে থাকলে শিশুর হজমপ্রক্রিয়া স্থায়ীভাবে দুর্বল হয়ে যায়।

১০.

স্ক্রিন থেকে নির্গত নীল আলো চোখের রেটিনার ক্ষতি করে; যা দৃষ্টিশক্তি কেড়ে নিতে পারে।

১১.

ঘুমের আগে যেসব শিশু-কিশোর মোবাইল, টিভি, কম্পিউটার, ট্যাব বা ল্যাপটপে সময় কাটায়, তাদের মনোযোগ কমে যায়। দেহে ক্ষতিকর চর্বি জমতে থাকে। ঘুম ভালো হয় না। সকালে তরতাজা অনুভূতির পরিবর্তে তারা ক্লান্তি অনুভব করে।

রাতে ঘুমানোর আগে সব ধরনের স্ক্রিন
শোবার ঘর থেকে বাইরে রাখুন।

রেডিয়েশন থেকে বাঁচতে

১.

কাউকে কল করার সময় অর্থাৎ ওপাশে রিং বাজার সময় অনেক বেশি রেডিয়েশন নির্গত হয়। অপরপক্ষ কল রিসিভ করার পর মোবাইল ফোন কানের কাছে আনুন।

২.

কথা বলার সময় সম্ভব হলে হেডফোন/ ইয়ারফোন ব্যবহার করুন। তাতে রেডিয়েশনের ক্ষতি কিছুটা হলেও কমবে।

৩.

হাঁটতে হাঁটতে ফোনে কথা বলবেন না। দুর্বল নেটওয়ার্কে রেডিয়েশন বেশি হয়। এসময় কথা সংক্ষিপ্ত করুন।

৪.

ঘুমের সময় মোবাইল ফোন মাথার কাছে রাখলে তা ঘুমের পরিমাণ ও গভীরতার ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। তাই ঘুমানোর সময় মোবাইল ফোন রান্নাঘরে (চুলা থেকে দূরে) রাখুন।

৫.

গাড়িতে বসা অবস্থায় মোবাইল ফোনের ব্যবহার সীমিত করুন। গাড়ির ভেতরে রেডিয়েশন শিল্ড থাকায় ফোনসেট রেডিয়েশনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

৬.

সময়মতো জেগে ওঠার সুবিধার্থে পারতপক্ষে মোবাইল ফোনে নয়, ঘড়িতে অ্যালার্ম দিন।

৭.

অন্ধকারে স্ক্রিনের আলো শুধু চোখের ক্ষতিই করে না; ঘুমের জন্যে প্রয়োজনীয় হরমোন নিঃসরণেও বাধা দেয়। তাই অন্ধকারে এ যন্ত্রগুলো ব্যবহার করা বন্ধ করুন। আর রাতে ঘুমানোর দুই ঘণ্টা আগে মোবাইল ফোন ব্যবহারে বিরত থাকুন।

৮.

স্মার্টফোনের বিভিন্ন সার্ভিস যেমন—ওয়াইফাই, ব্লুটুথ, জিপিএস, ইন্টারনেট সংযোগ ইত্যাদি প্রয়োজন শেষ হলে অফ রাখুন। এগুলোর রেডিয়েশন দীর্ঘমেয়াদে শারীরিক ক্ষতির কারণ হতে পারে। সেইসাথে আপনার ব্যক্তিগত অনেক তথ্য স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলে যেতে পারে প্রযুক্তি মাফিয়াদের কাছে।

৯.

শোবার ঘরে ওয়াইফাই রাউটার রাখবেন না।
রাত ১১টায় রাউটার বন্ধ করে দিন।
ফোন শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

১০.

মোবাইল টাওয়ার থেকে যতটা সম্ভব দূরে বাসা নিন।
নিজ বাসভবনে মোবাইল টাওয়ার স্থাপন করতে দেবেন না।
এতে সামান্য আর্থিক ক্ষতি হলেও রক্ষা পাবে
আপনার পরিবার ও প্রতিবেশীদের অমূল্য স্বাস্থ্য।

নিজের ভুল স্বীকার করার
সাহস আমার আছে।
ভুল বা অন্যায় হয়ে গেলে
প্রথম সুযোগেই ক্ষমা চেয়ে নেব।

মোবাইল : দুর্ঘটনা এড়াতে করণীয়

□

ভেজা হাতে চার্জার ধরা, সুইচ অন-অফ করা থেকে বিরত থাকুন।

□

চার্জার লাগানো অবস্থায় কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
অফ/ ফ্লাইট মোডে চার্জ করাই ভালো।

□

ঘুমানোর সময় সারারাতের জন্যে মোবাইল/ ট্যাব/ আইপ্যাড/ ল্যাপটপ
অর্থাৎ কোনো ইলেক্ট্রনিক সামগ্রী চার্জে দেবেন না।

□

হাত বা চুল ভেজা থাকলে, মেটাল ফ্রেমের চশমা পরা থাকলে
কানের কাছে মোবাইল না এনে
হেডফোন/ লাউডস্পিকার ব্যবহার করুন।

□

রাস্তায় হাঁটতে হাঁটতে বা রাস্তা পার হওয়ার সময় মোবাইল ব্যবহার,
কানে ইয়ারফোন, ব্লুটুথ ডিভাইস লাগিয়ে রাখা থেকে বিরত থাকুন।

□

একটানা জিপিএস/ লোকেশন ম্যাপের দিকে তাকিয়ে যানবাহন চালাবেন না।
প্রয়োজনে নিরাপদ স্থানে থেমে লোকেশন দেখে নিন।

□

বিদ্যুৎ চমকানোর সময় ঘরের বাইরে থাকাকালে বা
ঘরের ভেতরেও জানালা বা বারান্দার কাছে দাঁড়িয়ে
মোবাইল ফোনে কথা বলবেন না।

যে খ্যাপে, তাকেই খ্যাপানো হয়

প্রযুক্তি ব্যবহারে ২

টিভি ও কম্পিউটার

টিভি আমাদেরকে ঘরে বসেই দূরকে কাছে এনে দেখার সুযোগ করে দিয়েছে। আর কম্পিউটার কাজে এনেছে গতি। যুগের সাথে ছন্দ মেলাতে আমরা ব্যবহার করছি কম্পিউটার—কখনো ডেস্কটপ, কখনো ল্যাপটপ, কখনো-বা নোটবুক। টিভিতেও এসেছে বিপ্লব। সাদা-কালোর পর রঙিন, সম্প্রতি এসেছে স্মার্ট টিভি। প্রযুক্তি এগোবে তার গতিতে, আমাদের সচেতনতাও যেন এগোয় সেই মাত্রায়। এজন্যে প্রযুক্তি-সংক্রান্ত শুদ্ধাচার দ্বিতীয় পর্বে সন্নিবেশিত হয়েছে টিভি ও কম্পিউটারের ব্যবহারে কিছু বাস্তব ও কার্যকরী দিক-নির্দেশনা।

টিভি দেখায়

১.

অনির্দিষ্ট ও অফুরন্ত সময় নিয়ে টিভির সামনে বসবেন না।
অথবা টিভি চালিয়ে রাখবেন না। কোন অনুষ্ঠান কতক্ষণ দেখবেন
তা আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন।

২.

অন্যান্য চ্যানেলে আরো ভালো প্রোগ্রাম চলছে কিনা তা খুঁজতে
ক্রমাগত রিমোট চাপতে থাকবেন না।

৩.

একেবারে সামনে বসে টিভি দেখবেন না। অন্তত ছয় ফুট দূর থেকে
দাঁড়িয়ে দেখুন। এতে স্বাস্থ্যসুরক্ষা হবে। সেইসাথে টিভির প্রতি
আসক্তি কমবে, বাঁচবে আপনার সময়।

৪.

টিভিতে দেখা ভায়োলেন্স হিংসা সন্ত্রাস চক্রান্ত ষড়যন্ত্র পরকীয়া
বাস্তব জীবনে অবচেতনভাবে প্রলুব্ধ করে এসব ঘটনায় জড়িয়ে পড়তে।
ফলে সৃষ্টি হয় টেনশন হতাশা আসক্তি আর অন্তর্দ্বন্দ্ব।
টিভি সিরিয়ালে আসক্তি পারিবারিক ও মানসিক প্রশান্তি নষ্ট করে।
তাই সযত্নে সিরিয়াল এড়িয়ে চলুন।

৫.

প্রামাণ্য, শিক্ষামূলক, ভ্রমণ-বিষয়ক ও উৎসাহব্যঞ্জক অনুষ্ঠানগুলোই
দেখার জন্যে নির্বাচন করুন।

৬.

একই নিউজ বার বার একাধিক চ্যানেলে দেখা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

টিভি দেখতে দেখতে খাবেন না। এতে খাবারের স্বাদ কমে যাবে,
কিছু খাওয়ার পরিমাণ বেড়ে যাবে কয়েকগুণ।
খাবারের প্রতি মনোযোগ দিন। খেয়ে তৃপ্তি বাড়বে, পুষ্টিও পাবেন।

৮.

ট্রেন্ডি হতে গিয়ে আড্ডায় অংশ নেয়ার জন্যে ওয়েব সিরিজ, এনিমেশন,
বিনোদন ম্যাগাজিনের পাল্লায় পড়বেন না।

৯.

শোবার ঘরে টিভি রাখবেন না। ড্রইং রুমে/ ডাইনিং রুমে বা
এমন স্থানে রাখুন যাতে একা দেখার সুযোগ না থাকে।

১০.

অতিথি হয়ে কোথাও গেলে বিনা অনুমতিতে টিভি ছাড়া/ বন্ধ করা,
রিমোট নিজের কাছে রাখা থেকে বিরত থাকুন। অনেকে মিলে
টিভি দেখার সময় চ্যানেল পাল্টানোর আগে অনুমতি নিন।

১১.

ছুটির দিনগুলোতে

সিরিয়াল, মুভি বা অনলাইনে অলস সময় পার না করে
পরিবারকে সময় দিন। সৃজনশীল, আত্ম উন্নয়ন বা
সেবা কাজে অংশ নিন।

আত্ম উন্নয়নের পাশাপাশি আমি
প্রতিদিন কিছু সময়
সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করব।

আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস প্রণীত শিশুদের জন্যে গাইডলাইন

১.

টিভিকে বেবি-সিটার বানাবেন না। সন্তানের সাথে গল্প করুন;
তাকে ভালো ও শিক্ষামূলক বই পড়ে শোনান।

২.

টিভি স্মার্টফোন ইউটিউব দেখিয়ে শিশুকে
খাবার খেতে অভ্যস্ত করাবেন না।

৩.

বয়স ১৮ মাস হওয়ার আগে শিশুকে কোনো ধরনের
ক্রিনের সামনে নেবেন না।

৪.

১৮ মাস থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশু শুধু শিক্ষামূলক প্রোগ্রাম
দেখতে পারে, তা-ও দিনে সর্বোচ্চ একঘণ্টা।
এসময় মা-বাবা/ অভিভাবক অবশ্যই সাথে থাকুন।

৫.

ছয় বছরের বেশি বয়সের শিশুদের জন্যে প্রযুক্তিপণ্য ব্যবহার সীমিত রাখুন।
ক্রিন যেন শিশুর ঘুম, খেলাধুলা ও সুন্দর বিকাশকে ব্যাহত না করে।

সন্তানের বন্ধু হোন
সন্তানকে মনোযোগী সময় দিন।

সন্তানের টিভি আসক্তি কমাতে

১.

টিভি দেখার নেশা আপনার থাকলে সেটা ক্রমান্বয়ে কমিয়ে ফেলুন।
শিশুর সামনে দৃষ্টান্ত তৈরি করুন। সে-ও যেন বোঝে যে,
কোনো প্রিয় অনুষ্ঠান দেখা সহজেই ছেড়ে দেয়া সম্ভব।

২.

সন্তানকে টিভি দেখতে দিন কিন্তু নির্দিষ্ট সময়ের বেশি নয়।
নিজেই বেছে দিন এমন কিছু শিক্ষণীয় অনুষ্ঠান,
যা আপনি সন্তানের সঙ্গে বসে দেখতে পারেন।

৩.

সন্তানকে বাইরে বের হওয়ার ও খেলাধুলা করার সুযোগ দিন।
আসক্ত হওয়ার মতো অবসর যেন তার না থাকে।

৪.

বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে শিশুকে ছোটবেলা থেকেই
বই উপহার দিন ও পড়তে উৎসাহিত করুন।
নিজেও পড়ার সময় বের করুন।
প্রয়োজনে একই বই একসঙ্গে বসে পড়ুন।

৫.

সন্তানের জন্যে বরাদ্দ সময়ে অন্য কোনো কাজ করবেন না।
ওর সঙ্গে খেলুন বা ওকে নিয়ে ধারেকাছে
(পার্কে/ জাদুঘরে/ মনোরম স্থানে) কোথাও বেড়াতে যান।

৬.

সন্তানকে প্রযুক্তি আসক্তি থেকে মুক্ত করতে বকাঝকা নয়, উদ্বুদ্ধ করুন।
আপনিই হোন তার প্রথম ও সবচেয়ে ভালো বন্ধু।

৭.

নিজ নিজ ধর্মবিশ্বাস অনুসারে সন্তানকে ধর্মীয় ও নৈতিক শিক্ষা দিন।
নিজেও অনুশীলন করুন।

৮.

সন্তানদের প্রযুক্তি বিষয়ে সঠিক ধারণা দিতে নিজেও প্রযুক্তির
ভালো-মন্দ সম্পর্কে ধারণা রাখুন।

৯.

সন্তানের রোল মডেল হতে নিজেও ভার্চুয়াল আসক্তি থেকে দূরে থাকুন।

১০.

শিশুর নাগালে স্মার্ট টিভির রিমোট কন্ট্রোল রাখবেন না।

১১.

সন্তানকে সৃজনশীল ও সেবামূলক কাজে উৎসাহিত করুন।
পছন্দের সৃজনশীল বিষয় শেখাতে ভর্তি করুন সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানে।

১২.

বয়স অনুযায়ী সন্তানকে ঘরের কাজে সম্পৃক্ত করুন।
ভাইবোনের সাথে সবকিছু শেয়ার করতে শেখান।
তাহলে সে আত্মকেন্দ্রিকতা মুক্ত হবে।

১৩.

সন্তানকে ভার্চুয়াল গেম খেলতে না দিয়ে
ঘাম ঝরানোর মতো খেলা মাঠে গিয়ে দলবদ্ধভাবে খেলতে
উৎসাহিত করুন। এতে তার একাকিত্ব কাটবে, অবসন্নতা কমবে,
সহনশীলতা এবং সামাজিক যোগাযোগ দক্ষতা বাড়বে।
বাসায় স্মার্টফোন কিংবা ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ কমান।

১৪.

১৮ বছরের আগে সন্তানের হাতে একান্ত যোগাযোগের প্রয়োজনে
সাধারণ মোবাইল ফোন দিতে পারেন।

নীরব কাজ সবচেয়ে সফল প্রচারক

প্রযুক্তিপণ্য কখনোই আপনজনের বিকল্প নয়

১.

ভার্চুয়াল সম্পর্কের কোনো ভিত্তি নেই। আপনার প্রয়োজনে সবসময় পাশে পাবেন বাস্তব সম্পর্কের মানুষগুলোকেই। তাই পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে ভার্চুয়াল নয়, বাস্তব সময় কাটান। ছায়ার জগৎ থেকে বেরিয়ে আসুন।
স্ক্রিনে নয়, হাত দিয়ে স্পর্শ করুন সত্যিকারের ফুল।

২.

বাসায় ফিরে স্মার্টফোন ট্যাব ল্যাপটপের সাথে নয়,
সময় কাটান পরিবারের সদস্যদের সাথে। তাদের পাশে বসুন,
গল্প করুন, ঘরের কাজে অংশ নিন।

৩.

খাবার টেবিলে বসে ফোন বা ল্যাপটপ নিয়ে ব্যস্ত হবেন না।
এমনকি একাকী খেতে খেতেও এই ডিভাইসগুলো হাতে নেবেন না।

৪.

রাতে বিছানায় শুয়ে ফোন টিভি ট্যাব ল্যাপটপ নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি করবেন না।
ঘুমের অন্তত দুই ঘণ্টা আগে আর রাত ১১টার মধ্যেই
সব ধরনের স্ক্রিন বন্ধ করতে সর্বতোভাবে সচেষ্ট হোন।

৫.

সন্তানের হাতে স্মার্টফোন, ট্যাব তুলে দিয়ে তাকে খাওয়ানো কিংবা
নিজেদের কাজে বা গল্পগুজবে মেতে থাকার অভ্যাস থেকেই শুরু হয়
সন্তানের ভার্চুয়াল আসক্তি। অতএব এ ব্যাপারে প্রথম থেকেই সচেতন হোন।

৬.

অভিভাবক ও মা-বাবার স্মার্টফোন, সোশ্যাল মিডিয়া ও টিভি সিরিয়াল
আসক্তি সন্তানের সাথে দূরত্ব সৃষ্টি করে। তার মধ্যে হতাশা, অস্থিরতা ও
একাকিত্ব বাড়ায়। তাই নিজে আসক্তি থেকে বাঁচুন। সন্তানকে বাঁচান।

৭.

স্মার্টফোন আসক্তি থেকে রেহাই পেতে ফিচার ফোন ব্যবহার করুন।

অফিসের কম্পিউটারে

১.

অফিসের কম্পিউটার শুধু অফিসের কাজেই ব্যবহার করুন।

২.

সবার যদি আলাদা কম্পিউটার না থাকে তাহলে
কর্তৃপক্ষের অনুমতি সাপেক্ষে অন্যদেরও সুযোগ দিন।

৩.

কম্পিউটারে কারো কাজ উঁকি দিয়ে দেখা, অনুমতি না নিয়ে পড়া, ফাইল
ডিলিট করা থেকে বিরত থাকুন। কারো পেনড্রাইভ, হার্ডডিস্ক ব্যবহারের সময়
অন্য ফাইল খুলে দেখবেন না, অনুমতি না নিয়ে কপি করবেন না।

৪.

স্ক্রিন বা ওয়ালপেপারে ব্যক্তিগত/ দৃষ্টিকটু ছবি সেট করবেন না।
শুধু প্রয়োজনীয় তথ্যই কম্পিউটারে রাখুন।

৫.

অফিসের কম্পিউটারে গেম খেলে, অনলাইন চ্যাটিং করে বা
ইউটিউবে ঢুকে সময় নষ্ট করবেন না।

৬.

পেনড্রাইভ বা কোনো ডিস্ক ইনসার্ট করার সময় ভাইরাসের ব্যাপারে
সচেতন থাকুন। প্রতিবার স্ক্যান করা সবচেয়ে নিরাপদ।

৭.

কাজ শেষে কম্পিউটার ঠিকমতো বন্ধ করুন। পাওয়ার প্লাগ অফ করুন।
আর ব্যবহার শেষে সকল ইলেকট্রনিক যন্ত্রই অফ রাখুন।

৮.

কম্পিউটার বিষয়ে কারো অজ্ঞতায় বিরক্তি প্রকাশ/ উপহাস করবেন না।
ধৈর্য ধরে তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন।

কম্পিউটার ব্যবহারে স্বাস্থ্য-সচেতনতা

১.

অনেকক্ষণ বসে/ ঝুঁকে থাকা, একটানা স্ক্রিনে তাকিয়ে থাকার পরিবর্তে ৩০ মিনিট পর পর পাঁচ মিনিটের জন্যে বিরতি নিন। হাঁটাচলা করুন, ঘাড় ডানে-বামে ঘোরান, দূরে গাছের দিকে তাকান।
চোখ বন্ধ রেখে সবুজ প্রকৃতি কল্পনা করুন।

২.

কম্পিউটার মনিটর থেকে আপনার চোখের দূরত্ব যেন হয় কমপক্ষে দেড় থেকে দুই ফুট। মনিটরের আলো আপনার চোখের জন্যে সহনীয় মাত্রায় রাখুন। অন্ধকারে শুধু মনিটরের আলোয় কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

স্ট্যাণ্ডিং টেবিলে মনিটর রেখে দাঁড়িয়েও কাজ করতে পারেন।
তবে মাঝেমধ্যে বসুন।

৪.

উচ্চশব্দে/ দীর্ঘক্ষণ কানে হেডফোন লাগিয়ে না রেখে প্রয়োজনে সাউন্ড বক্সে শ্রবণযোগ্য মাত্রায় শুনুন।

৫.

দৃষ্টি আচ্ছন্ন ও ঘোলা হয়ে আসা, এক বস্তুকে দুটো দেখা বা ডাবল ভিশন, চোখ শুকিয়ে যাওয়া, চুলকানো—এগুলো কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোমের কিছু লক্ষণ। এসব উপসর্গে সচেতন হোন, চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৬.

কম্পিউটার মনিটরে এন্টি গ্ল্যেয়ার স্ক্রিন ব্যবহার করুন অথবা চশমায় এন্টি রিফ্লেকটিভ প্লাস্টিকের কাচ ব্যবহার করে গ্ল্যেয়ার কমিয়ে নিন।

৭.

কাজের বিরতিতে দুহাতের তালু দিয়ে চোখ ঢেকে রাখুন এক মিনিট।
ধীরে ধীরে দম নিন, দম ছাড়ুন। চোখের পেশি শিথিল হবে,
মনটাও প্রশান্ত হবে।

প্রযুক্তি ব্যবহারে ৩

ইন্টারনেট

কাজের প্রয়োজনে আমাদের ইন্টারনেট ব্যবহার শুরু। এর ব্যবহার বহুবিধ। ইন্টারনেটে আমাদের গতিবিধি আমাদের ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটায়। নিজের অজান্তেই ব্যক্তি ইমেজ, নিরাপত্তা ও পারিবারিক জীবন ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এর ভুল বা অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহারে। তাই নিজের কল্যাণে জেনে নিন ইন্টারনেট ব্যবহারের শুদ্ধাচার।

প্রয়োজন বুঝে ব্যবহার

১.

কোন ইন্টারনেট আপনার প্রয়োজন—তা নিজের কাছে স্পষ্ট করুন।
কারণ যত স্পষ্ট হবে, ব্যবহার তত নিয়ন্ত্রিত হবে।

২.

যখন-তখন নয়, নির্দিষ্ট করুন কোন সময়ে কতক্ষণ ইন্টারনেট ব্যবহার
করবেন। একটিই জীবন আপনার। তাই জীবনের সময়গুলো ব্যয় করুন
আপনার কল্যাণে এবং রুটিন অনুসারে।

৩.

যে কাজের জন্যে লগ-ইন করেছেন, তা শেষ হলেই লগ-আউট করুন।

৪.

রাত ১১টা থেকে পরদিন ভোর ৬টা পর্যন্ত জরুরি না হলে
ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না।

৫.

স্মার্টফোন থেকে ইন্টারনেট সংযোগ না করে
ডেস্কটপ/ ল্যাপটপ ব্যবহার করুন। এতে ইন্টারনেটের
অপ্রয়োজনীয় ব্যবহার কমে যাবে।

৬.

ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে মাসিক বাজেট ঠিক করুন।

প্রযুক্তিদক্ষ হোন

ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে বাঁচুন

ইন্টারনেট আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে

১.

আরেকটু থাকি, আরেকটু ব্রাউজ করি, দেখি না কী আছে—এ ধরনের চিন্তা আপনাকে বেঁধে ফেলতে পারে ইন্টারনেটের জালে।
তাই সতর্ক হোন।

২.

আপনার স্মার্টফোন থেকে ফেসবুক-টুইটারসহ যাবতীয় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অ্যাপগুলো আজই ডিলিট করুন। নিতান্তই পেশাগত/শিক্ষাগত প্রয়োজনে এসব ব্যবহার করতে হলে তা করুন কম্পিউটার/ল্যাপটপে এবং যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু সময়ের জন্যে।

৩.

ই-মেইল, মেসেজিং, চ্যাটিং, শেয়ারিং, ব্রাউজিং, গেমিং, ইউটিউবে ভিডিও দেখা—এসবে কতটা সময় অপচয় হয়েছে দিনশেষে হিসাব করুন।

পোস্ট/শেয়ার করার আগে ভাবুন

১.

নিজের ও অন্যের একান্ত ব্যক্তিগত তথ্য, ছবি সবার সাথে শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন। তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এসব আদান-প্রদান হলো প্রশংসা কুড়ানো ও অন্যের মনোযোগ আকর্ষণের অসুস্থ প্রয়াস।

২.

ভবিষ্যতে আপনার শিষ্ণুসন্তান বিব্রত হতে পারে এমন ভিডিও, ছবি ও তথ্য পোস্ট করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

সত্যতা নিশ্চিত হওয়া ছাড়া অনলাইনে কোনো তথ্য/ছবি/ভিডিও অন্যদের সাথে শেয়ার করবেন না।

৪.

কপিরাইট আছে এমন ছবি, ভিডিও, লেখা বিনা অনুমতিতে ব্যবহার করা বা মূল লেখকের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করা ছাড়া কোনো লেখা পুনরায় পোস্ট করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

জাতিধর্মবর্ণগোত্রকে আঘাত করে—এমন কোনোকিছু লেখা, তাতে উৎসাহ প্রদান ও মন্তব্য করবেন না।

৬.

তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করতে হলে করণ একান্তই জরুরি প্রয়োজনে। স্পর্শকাতর রাজনৈতিক বা বিতর্কিত বিষয়ে উস্কানিমূলক বক্তব্য দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৭.

তথাকথিত সোশ্যাল মিডিয়ায়/ কোনো সাইটে/ ব্লগে যে-কোনো তথ্য/ সংবাদ (ব্রেকিং নিউজ)/ মন্তব্য দেখেই তা শেয়ার করবেন না। উত্তেজিত হয়ে একে-ওকে জানানোর উদ্যোগ নেবেন না। অসামু লোকদের দ্বারা সৃষ্ট পরিকল্পিত গুজব/ পরিস্থিতি ব্যক্তি ও রাষ্ট্রীয় সম্পদের ক্ষতির কারণ হতে পারে, শান্তি ও স্থিতিশীলতা নষ্ট হতে পারে।

৮.

স্ট্যাটাস জাহির করতে খাবারের ছবি তুলে শেয়ার করা/ চেক-ইন দেয়া এবং এজন্যে নিয়মিত দামি রেস্তোরাঁয় যাওয়ার অভ্যাস বর্জন করণ।

৯.

অনলাইনে অশালীন কথা ও ছবি, অকথ্য গালি ও হুমকির নামই সাইবার বুলিং। পাল্টা জবাব দিয়ে এসবে না জড়িয়ে কৌশলে এড়িয়ে যান।

১০.

নিজের ই-মেইল বা অন্যান্য একাউন্ট অন্যদেরকে ব্যবহার করতে দেয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

ই-মেইলের ক্ষেত্রে

১.

ই-মেইল এড্রেস খুলুন সহজবোধ্য এবং ফরমাল শব্দে।

২.

আপনার ই-মেইল একাউন্টের প্রোফাইল পিকচারে
অন্যের ছবি/ কার্টুন ইমেজ/ প্রাকৃতিক দৃশ্য ব্যবহার করবেন না।
ছবি দিতে হলে নিজের স্পষ্ট ছবি ব্যবহার করুন।

৩.

সাবজেক্ট লিখুন যে বিষয়ের ওপর মূল বক্তব্য লিখেছেন বা
ফাইল এটাচ/ আপলোড করেছেন তা নিয়ে।

৪.

স্প্যাম/ জাংক/ অচেনা কারো ই-মেইলের জবাব দিতে সতর্ক হোন।

৫.

ভাষার বিকৃতি, ইমোজি, হাল ফ্যাশনের শব্দ পরিহার করুন।

৬.

ইংরেজি/ বাংলা/ অন্য যে ভাষাই ব্যবহার করুন, তা নির্ভুল করতে সচেষ্ট
হোন। ভুল বানান ও বাক্য গঠন ব্যক্তিত্বকে ম্লান করে দেয়।

৭.

শুধু প্রাতিষ্ঠানিক নয়, ব্যক্তিগত ই-মেইলের শেষেও
নিজ পরিচয় উল্লেখ করুন।

৮.

অফিসের কাজে ব্যক্তিগত ই-মেইল এড্রেস ব্যবহার না করাই ভালো।

৯.

কাজ শেষে ই-মেইল একাউন্ট লগ-আউট করুন।

১০.

ফরমাল ই-মেইল করার সময় অপ্রচলিত/ বিশেষ ধরনের শব্দ/ ফন্টে লেখা
এবং চ্যাটিং-এ ব্যবহৃত হয় এমন শব্দ বর্জন করুন।

১১.

উৎসবে/ পার্বণে একই মেসেজ গণহারে নয়;
শুভেচ্ছা বার্তা প্রত্যেকের জন্যে আলাদাভাবে লেখার
সময় ও সুযোগ পেলে তবেই পাঠান।

১২.

গোপনীয় মেইলের ক্ষেত্রে কাকে কতটুকু পাঠাচ্ছেন তা
নিশ্চিত হোন এবং সাবজেক্ট লাইনে
'গোপনীয়' বা 'কনফিডেনশিয়াল' শব্দটির উল্লেখ করুন।

নিরাপদ থাকুন

১.

অ্যাপসের নিরাপত্তা ও প্রয়োজনীয়তা নিশ্চিত হয়ে
তারপর ডাউনলোড করুন।

২.

লেনদেনের ক্ষেত্রে শুধু ভার্চুয়াল ডকুমেন্ট নয়,
বাস্তব ডকুমেন্টও রাখুন।

৩.

লোভনীয় ই-মেইল/ বিজ্ঞাপন দেখে ঝাঁপিয়ে পড়া থেকে বিরত থাকুন।

৪.

অনলাইনে কোনো তথ্য/ ছবি/ ভিডিও দেখলেই
তাকে সত্য হিসেবে গ্রহণ না করে
এর উৎস এবং সত্যতা নিজে আগে যাচাই করুন।

৫.

কোনো তথ্যের জন্যে তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম—
ফেসবুক, টুইটার ইত্যাদিতে খোঁজ করার পরিবর্তে
বিশ্বাসযোগ্য ও নির্দিষ্ট প্রতিষ্ঠানের ওয়েবসাইটকে বেছে নিন।

৬.

অন্যের কম্পিউটার/ ল্যাপটপ/ মোবাইল দিয়ে কোনো একাউন্ট লগ-ইন করলে কাজ শেষে নিশ্চিত হোন লগ-আউট করেছেন কিনা।

৭.

ব্যক্তিগত তথ্যের নিরাপত্তার স্বার্থে পাসওয়ার্ডের ব্যাপারে সচেতন হোন।
নির্দিষ্ট বিরতিতে পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করুন ও তা মনে রাখুন।
অন্যকে পাসওয়ার্ড দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৮.

ক্রিপটোকোরেলি, বিটকয়েন জাতীয় অনলাইন পেমেন্ট সিস্টেম পরিহার করুন। মনে রাখুন, প্রতারণা করা অপরাধ কিন্তু প্রতারণিত হওয়া অসম্মানের।

৯.

অনলাইনে আপনার সব কর্মকাণ্ডের ডিজিটাল রেকর্ড থেকে যায়।
যে-কোনো লিংকে ক্লিক করার আগে সতর্ক থাকুন।

১০.

অনলাইনে লেখালেখির ক্ষেত্রে সঠিক তথ্যসূত্র উল্লেখ করুন।
খেয়াল রাখুন যেন সাইবার আইনকানুন লঙ্ঘিত না হয়।

১১.

কারো কম্পিউটারে ইন্টারনেট ব্যবহারের আগে তার অনুমতি নিন।

১২.

এটাচমেন্ট খোলার আগে ও কোনোকিছু ডাউনলোড করার আগে
চেক করে নিন সেটা ভাইরাস আক্রান্ত কিনা।

১৩.

কারো সাথে পরিচয় হলে ফোন নম্বর আদান-প্রদানের পর পরই
তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট
পাঠানো থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

রুমের দরজা খোলা রেখে অনলাইনে থাকুন।
তাহলে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা হবে সহজ।

সচেতন হওয়ার সময় এখনই

১.

ক্ষতিকর কৌতূহল বর্জন করুন। কুরুচিপূর্ণ বিজ্ঞাপন/ ভিডিও/
ওয়েবসাইটে ক্লিক করা থেকে বিরত থাকুন।
এগুলো আপনার মনোদৈহিক সুস্থতা ও আত্মিক বিকাশকে ব্যাহত করবে।

২.

ভিডিও গেম ও অনলাইন গেম বিনোদনের জন্যে শুরু হলেও
তা পরবর্তীতে রূপ নেয় আসক্তিতে। এ আসক্তির ফাঁদে পা দেবেন না।

৩.

চ্যাটিং-এ কিছুক্ষণ পর পর বার্তা আদান-প্রদান মনোযোগ খণ্ডিত করে,
কাজের গুণগত মান কমায়। আপাত বিনামূল্যের এই যোগাযোগে
আপনি আসলে মূল্য হিসেবে দিচ্ছেন আপনার মূল্যবান সময়,
ব্যক্তিগত তথ্য, মনোযোগের ক্ষমতা ও সুস্বাস্থ্য।

৪.

কারো বাসায় বেড়াতে গিয়ে বা রেস্টোরাঁয় খেতে গিয়ে ওয়াইফাই
পাসওয়ার্ড না খুঁজে সঙ্গীদের সময় দিন।

৫.

ছোটখাটো প্রয়োজনে (শব্দের অর্থ ও বানান দেখা, হিসাব করা) প্রযুক্তি
নির্ভরতা আপনার স্মৃতিশক্তি ও সহজাত দক্ষতাহ্রাস করে।

৬.

ডিজিটাল স্ক্রিনের চেয়ে কাগজে ছাপা বইয়ে
বেশি সময় মনোযোগ ধরে রাখা সম্ভব।
পড়া বিষয়গুলো স্মৃতিতেও থাকে দীর্ঘদিন।
তাই পাঠ্যবই স্ক্রিনে পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলবেন না।
সুযোগ থাকলে প্রিন্ট করে নিন।

দৈনন্দিন কেনাকাটায়

কেনাকাটা এক চমৎকার শিল্প। শিল্পিত রুগটি নিয়ে প্রয়োজনীয় ও পরিমিত কেনাকাটা আপনার জীবনকে করে তুলবে আনন্দঘন। আর কেনাকাটা যদি হয় বাতিক, তবে আপনি হবেন ক্ষতিগ্রস্ত। ক্রয়-আসক্তি নষ্ট করবে আপনার প্রশান্তি। আর খুচরা কেনাকাটার পর দোকানদার যদি বলে, আপনার মতো সমঝদার ক্রেতা আর হয় না! আপনি জিতে গেলেন। তাহলে নিশ্চিত থাকবেন—আপনি নির্ঘাত ঠকেছেন। আর ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করে, ঋণ করে ও কিস্তিতে ভোগ্যপণ্য কিনলে আপনি পড়বেন সর্বনাশের চোরাবালিতে।

তাই আয়ত্ত্ব করুন কেনাকাটার ক্ষেত্রে করণীয়-বর্জনীয়গুলো। দৈনন্দিন কেনাকাটায় কিছু শুদ্ধাচার অনুসরণ আপনার ভোগান্তি কমাতে, সময়ও বাঁচাবে। পণ্যদাসত্ব বা ক্রয়-আসক্তি থেকে মুক্তি পাবেন আপনি।

ক্রেতা হিসেবে

১.

আবেগবশত বা চাকচিক্য দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নয়;
শুধু প্রয়োজনের প্রেক্ষিতেই কেনাকাটা করুন।

২.

কম সময়ে কেনাকাটা করতে দ্রব্যসামগ্রীর তালিকা ও
সম্ভাব্য বাজেট নির্ধারণ করে নিন।

৩.

প্রথম দোকান থেকেই কিনবেন না। অন্তত তিনটি দোকানে
পণ্যের মান, ধরন ও দাম যাচাই করুন।

৪.

ফ্রি, ডিসকাউন্ট/ মূল্যছাড় ও বিজ্ঞাপনের ফাঁদে পা দেবেন না।
পণ্য কেনার ক্ষেত্রে নিজের বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করুন।
মনে রাখুন, 'সস্তার তিন অবস্থা'!

৫.

কেনার মোহহস্ততা এবং প্রতারণা থেকে রেহাই পেতে
প্রার্থনা করে বাজারে প্রবেশ করুন। প্রয়োজনে
শিথিলায়ন মেডিটেশন করে বাসা থেকে বের হোন।

বাজারে প্রবেশের প্রার্থনা

হে আমার প্রতিপালক! বাজারে প্রবেশক্ষেণে আমি তোমার কাছে
বাজারের কল্যাণকর লেনদেনে বরকত আর ক্ষতিকর লেনদেন হতে
আশ্রয় প্রার্থনা করছি। প্রভু হে! ওজনে কমবেশি, ক্রেটিপূর্ণ বা ক্ষতিকর
পণ্য কেনাবেচা ও যে-কোনো প্রতারণা থেকে আমাকে মুক্ত রাখো।
আমার কেনাকাটায় তুমি অফুরন্ত বরকত দান করো।

পণ্য দেখার ক্ষেত্রে

১.

একটি জিনিস কিনতে গিয়ে পুরো দোকান ঘাঁটাঘাঁটি করবেন না।

২.

খেয়াল রাখুন, কোনো জিনিস দেখতে গিয়ে যেন নষ্ট হয়ে বা ভেঙে না যায়।

৩.

ডিসপ্লে থেকে কোনোকিছু নিয়ে দেখলে তা আবার যথাস্থানে রাখুন।

তবে ডিসপ্লেতে রাখা জিনিস ধরা বা ছবি তোলার ব্যাপারে

নিষেধাজ্ঞা থাকলে তা মেনে চলুন।

৪.

ওষুধ প্রসাধনী খাদ্যদ্রব্য ও পচনশীল দ্রব্য কেনার আগে

মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ দেখে নিন।

৫.

দাম জানতে প্রথমে ট্যাগ দেখুন।

ট্যাগ না থাকলে বিক্রেতাকে জিজ্ঞেস করুন।

৬.

সবজি বা ফল কেনার সময় খোসায় নখের আঁচড় লাগাবেন না।

৭.

কেনার ইচ্ছা না থাকলে বাদাম, বরই—এ ধরনের খাদ্যদ্রব্য

খেয়ে দেখার মানসিকতা পরিহার করুন।

জীবনকে আনন্দময় করার জন্যে অনেক বস্তু নয়,
প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি।

দরদাম করায়

১.

কেনার ইচ্ছে না থাকলে একটার পর একটা দেখাতে বলবেন না।
দরদামও করবেন না। ‘দেখি, পরে কিনব’ বা ‘দুঃখিত’ বলে চলে আসুন।

২.

কেনাকাটায় দরদাম করতে কখনো সংকোচ করবেন না।

৩.

দরদাম করার সময় বিক্রেতা যে দাম বলবেন, অবস্থা বুঝে তার
এক-তৃতীয়াংশ থেকে শুরু করুন। এক্ষেত্রে রাউন্ড ফিগার না বলে
খুচরো পরিমাণ দিয়ে বাড়াতে থাকুন।

৪.

‘বিক্রিত মাল ফেরত নেয়া হয় না’ লেখা দোকানে
কোনো জিনিস ফেরত নিতে জোরাজুরি করবেন না।

৫.

‘আপা/ ভাই, এই একটাই পিস আছে ... আনকমন ... এটাই এখন
চলছে’—বিক্রেতার এসব কথায় প্রভাবিত হয়ে কিনবেন না।
মনে রাখুন সেই প্রবাদ—কিনতে গেলে পাগল আর বেচতে গেলে ...।

৬.

অন্যদের পরামর্শ নিতে পারেন কিন্তু আপনার জিনিস কেনার ব্যাপারে
সিদ্ধান্ত নেবেন আপনি নিজে। তবে মূল্য পরিশোধের আগে একটু থামুন,
লম্বা দম নিন। মনকে বলুন, আসলেই এটি আপনি পছন্দের সাথে
ব্যবহার করবেন কিনা। মন থেকে সম্মতি পেলে সানন্দে কিনুন।

৭.

কেনার পরে বদলানোর/ ফেরত দেয়ার সুযোগ থাকলে
বিক্রেতা প্রতিষ্ঠানের নিয়ম অনুসরণ করুন। আপনার কাছে
থাকাকালে খেয়াল রাখুন, পণ্যের যেন কোনো ক্ষতি না হয়।

একাধিক ক্রেতা থাকলে

১.

আপনার আগে আসা ক্রেতাকে অগ্রাধিকার দিন।

২.

বিক্রেতার সাথে অন্য ক্রেতা যখন কোনো পণ্য নিয়ে কথা বলছেন, তখন আপনার পছন্দ হলেই তার হাত থেকে সেটা টেনে নেবেন না।
বিক্রেতাকে জিজ্ঞেস করুন অতিরিক্ত আছে কিনা।

৩.

অন্য কেউ বিক্রেতার সাথে দরদাম বা আলোচনারত থাকলে অপেক্ষা করুন।

৪.

দোকানে ভিড় থাকলে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন, ধাক্কাধাক্কি করবেন না।

ক্রয়-আসক্তি থেকে নিজেকে বাঁচানোর জন্যে তিনটি প্রশ্ন

কনজুমারিজম অর্থাৎ পণ্যাসক্তি এবং অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা থেকে বাঁচতে হলে কোনোকিছু কেনার আগে নিজেকে তিনটি প্রশ্ন করুন।

প্রথম প্রশ্ন : এটা কি আমার প্রয়োজন?
উত্তর যদি হয় 'হ্যাঁ, প্রয়োজন', তাহলে

দ্বিতীয় প্রশ্ন : এটি কি এখনই প্রয়োজন?
এর উত্তরও 'হ্যাঁ' হলে

তৃতীয় প্রশ্ন : এটা ছাড়া কি আমার চলবেই না?
এর উত্তর যদি হয় 'না, চলবে না', তাহলে ওটা
আসলেই প্রয়োজন। তখন কিনুন।

মূল্য পরিশোধে

১.

বাকিতে কেনার অভ্যাস ত্যাগ করুন।
বাকিতে কেনার অভ্যাস আপনার সম্মান নষ্টের কারণ হবে।

২.

ক্রেডিট কার্ডে নয়, নগদে কেনাকাটা করুন।
ক্রেডিট কার্ডে কেনাকাটা করা ডিসক্রেডিট।
কারণ যার নগদে কেনার সামর্থ্য নেই, সে-ই বাকিতে কেনে।

৩.

ঋণ হলো একটি ফাঁদ, যা থেকে সৃষ্ট মানসিক চাপ আপনার দুশ্চিন্তা,
দুরারোগ্য ব্যাধি এমনকি মৃত্যুরও কারণ হতে পারে।
তাই ঋণ, ক্রেডিট কার্ড ও কিস্তি থেকে দূরে থাকুন।

৪.

বিক্রেতার কাছ থেকে পাওয়া অবশিষ্ট টাকা গুনে, ভালো করে দেখে
তারপর নিজের কাছে রাখুন। প্রয়োজনে মানি রিসিট চেয়ে নিন।

৫.

জোড়াতালি দেয়া অচল/ নকল নোট বাস্তবিকের ভেতর গছিয়ে
মূল্য পরিশোধ করবেন না। নকল নোটে লেনদেন করা
আইনত দণ্ডনীয় এবং এটি একটি অনৈতিক কাজ।

৬.

লেনদেনের সময় আপনার কাছে বেশি টাকা চলে এলে তা ফিরিয়ে দিন।

৭.

টাকা ছুড়ে না ফেলে বিক্রেতার হাতে বুঝিয়ে দিন।

৮.

অগ্রিম মূল্য পরিশোধ করলে মানি রিসিট/ লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

সচেতন হোন

১.

বয়সে ছোট হলেও বিক্রেতা বা দোকানিকে ‘আপনি’ সম্বোধন করুন।

২.

অন্যের পছন্দ-অপছন্দ নিয়ে মন্তব্য করবেন না।

৩.

কোনো দোকানের সামনে কারো জন্যে অপেক্ষায় থাকলে
দোকানদারের অনুমতি নিয়ে একপাশে দাঁড়ান।
দোকানের প্রবেশপথ আটকে রাখবেন না।

৪.

বাজারে বা শপিং মলে এমনভাবে হাঁটুন বা দাঁড়ান, যাতে
অন্য ক্রেতাদের চলাফেরায় অসুবিধা না হয়।

৫.

দামে ঠেকেছি, দেখতে ভালো হয় নি, মানাবে না—
কেনার পর এ ধরনের চিন্তা বা মন্তব্য নিষ্প্রয়োজন এবং অশান্তির কারণ।

৬.

অনেকে মিলে কেনাকাটায় গেলে হইচই করে অন্য ক্রেতাদের অসুবিধার
কারণ হবেন না। এক দোকানে সবাই মিলে ভিড় করবেন না।

৭.

শুধু আমারটাই ভালো, আনকমন—এ ধরনের মনোভাব বর্জন করুন।

৮.

সহজে পণ্য খুঁজে পেতে বিক্রয়কর্মীর সাহায্য নিন।
তার সহযোগিতার জন্যে ধন্যবাদ জানান।

৯.

পণ্যের দাম শুনে ধমকে উঠবেন না যে, ‘এত দাম কেন?’
দাম বেশি মনে হলে তা রেখে চলে আসুন, কোনো মন্তব্য করবেন না।

১০.

কেনাকাটা করে বেরোনোর সময় ট্রলি/ বাস্কেট যথাস্থানে রাখুন।

১১.

সুপারশপে ব্যাগ জমা রাখার সময়
কোনো টোকেন দেয়া হলে তা সযত্নে রাখুন।
দোকান থেকে বেরোনোর আগে টোকেন দিয়ে ব্যাগ বুঝে নিন।

১২.

অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটায় উদ্বুদ্ধ করে সুপারশপ।
কেউ যখন সুপারশপে থরে থরে সাজানো রঙ-বেরঙের পণ্য দেখে,
তখন সে প্রয়োজন ছাড়াই বেশি কেনে।
তাই সচেতন থাকুন প্রয়োজন ছাড়া কেনার ব্যাপারে।

১৩.

মুদি পণ্যের জন্যে সুপারশপের পরিবর্তে কাঁচাবাজার বেছে নিন।

১৪.

ছোট ছোট কয়েকটি ব্যাগ হাতে না নিয়ে একটি বড় ব্যাগে
জিনিসপত্র গুছিয়ে নিন। মূল্য পরিশোধের পর খেয়াল করুন—
দোকানে ব্যাগ ফেলে রেখে যাচ্ছেন কিনা।

১৫.

দোকান/ মার্কেট/ বাজার বন্ধ হওয়ার সময়সীমা খেয়াল রাখুন।
শেষ সময়ে কেনাকাটার তাড়াহুড়োয় পণ্যের মান ও দামে
আপনি ঠকে যেতে পারেন।

১৬.

দামে সস্তা বলে অতিরিক্ত কেনাকাটা করবেন না।

বিক্রেতা হিসেবে

১.

ক্রেতাকে হাসিমুখে অভ্যর্থনা জানান।

২.

কোনো পণ্য মেপে দেয়ার সময় ক্রেতাকে সেদিকে খেয়াল করতে বলুন।
ক্রেতার চোখ এড়িয়ে নষ্ট/ ক্রটিযুক্ত পণ্যসামগ্রী গছিয়ে দেবেন না।
এটি সুস্পষ্ট প্রতারণা।

৩.

একজন ক্রেতাকে পণ্য দেখানো বা দেয়ার সময় অন্য ক্রেতার প্রতিও
লক্ষ রাখুন। স্মিত হেসে অপেক্ষা করতে অনুরোধ করুন।

৪.

ক্রেতাকে আপা/ ভাইয়া অথবা ম্যাডাম/ স্যার সম্বোধন করুন।
আংকেল/ আন্টি, ভাবি এবং 'বস' সম্বোধন পরিহার করুন।

৫.

পুরনো ক্রেতাকে সবসময় অগ্রাধিকার দিন। সীমিত লাভ হলেও
তার সাথে লেনদেনের সুযোগ হাতছাড়া করবেন না।

৬.

(ক্রেতা-বিক্রেতা উভয়ে) দরদাম নিয়ে চেষ্টামেচি করবেন না।

৭.

একটি পণ্য বিক্রি করলে কত লাভ হবে—এ ধরনের কথা
ক্রেতাকে বলবেন না।

৮.

ক্রেতাকে বিদায় দেয়ার সময় হাসিমুখে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।
আবার আসার আহ্বান জানান।

৯.

সহকারী হলে দোকান থেকে মালিকের অজান্তে কিছু নেয়া বা
খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১০.

উৎসবে-পার্বণে তীব্র আলোকসজ্জা, উচ্চশব্দে চটুল গান ও বিজ্ঞাপন বাজিয়ে ক্রেতার মনোযোগ আকর্ষণ করতে গিয়ে এলাকাসীমর অসুবিধা করবেন না।

১১.

উৎসব-পার্বণ উপলক্ষে অত্যধিক মুনাফা করার মানসিকতা পরিহার করুন।

১২.

মোবাইল ফোন/ টিভি বা নিজেদের মধ্যে আলাপচারিতায় ব্যস্ত না থেকে ক্রেতার প্রতি মনোযোগ দিন।

১৩.

লাভ অথবা কমিশন বেশি হবে বলে নিশ্চিন্তের পণ্যকে ভালো বলে গছাবেন না।

১৪.

পাইকারি কেনার সময় লাভ বেশি করতে পারেন।
কিন্তু খুচরা বিক্রির সময় সীমিত লাভ ধরুন।
তাহলেই দীর্ঘদিন ক্রেতাকে ধরে রাখতে পারবেন।
আপনার দোকানে বিক্রিও বাড়বে।

১৫.

মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ অন্যায়ভাবে পরিবর্তন করে পণ্য বিক্রি করবেন না।

১৬.

মানুষের বিপদ অথবা সুযোগ বুঝে কারসাজি করে পণ্যের দাম বাড়াবেন না, মজুদ করবেন না।
এটি গুরুতর অন্যায়।

১৭.

কিনতে অনাগ্রহী হয়ে ক্রেতা দোকান থেকে বেরিয়ে গেলে পিছু ডাকবেন না। দরদামে অমিল হলে অশোভন আচরণ করবেন না, বাজে মন্তব্য করবেন না। মনে রাখবেন, ব্যবসার প্রবৃদ্ধি ও প্রসার নির্ভর করে প্রধানত বিক্রেতার সুন্দর আচরণ ও কথার ওপর।

১৮.

ক্রেতা দোকানে ঢুকে কোনোকিছুর দাম জানতে চাইলে তা বলুন।
কোনটা পছন্দ, নেবেন কিনা, কয়টা নেবেন—
এ জাতীয় জেরা করবেন না।

১৯.

একবার দেখে গিয়েছেন কিন্তু কেনেন নি,
এমন কোনো ক্রেতা পুনরায় কিনতে এলে
তার প্রতিও বিশেষ মনোযোগ দিন।

২০.

স্টোর, গোডাউন, শেলফ নিয়মিত চেক করুন।
ব্যবহার অনুপযোগী/ পচা/ মেয়াদোত্তীর্ণ পণ্য
নিজে থেকেই বাতিল করুন।

অনলাইন শপিং ॥ আপনি যখন বিক্রেতা

১.

পণ্যের অতিরঞ্জিত বা মিথ্যা ছবি/ বর্ণনা দেয়া প্রতারণা।
এ থেকে বিরত থাকুন।

২.

ক্রেতার প্রাইভেসি ও নিরাপত্তার ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
ক্রেতাকে কোনোরকম হয়রানির শিকার যেন হতে না হয় সেজন্যে
সৎ, নিষ্ঠাবান ও দায়িত্বশীল হোন।

৩.

পণ্যের মূল্য, মান ও গুণ দিয়ে ক্রেতার আস্থা অর্জনের চেষ্টা করুন।
দীর্ঘমেয়াদে আপনি লাভবান হবেন।

অনলাইন শপিং ॥ আপনি যখন ক্রেতা

১.

প্রয়োজন ছাড়াই অনলাইনে পণ্য দেখা অভ্যাসে পরিণত করবেন না।
চাকচিক্য বা ছাড় দেখেই পণ্য কিনতে ঝাঁপিয়ে পড়বেন না।

২.

প্রতারকের ফাঁদে পড়বেন না। ভুয়া বা ভুইফোঁড় নয়,
নির্ভরযোগ্য/ অথেনটিক ওয়েবসাইট থেকে
নিয়ম বা শর্তাবলি পড়ে তারপর কিনুন।

৩.

বিক্রেতার সাথে যোগাযোগ, লেনদেন, মানসম্পন্ন পণ্য বুঝে নেয়াসহ
প্রতিটি ধাপে সচেতন থাকুন ও কমন সেন্স প্রয়োগ করুন।

৪.

মূল্যছাড়ে যা অনলাইন থেকে কিনছেন,
হতে পারে বাজারে তার দাম আরো কম।
তাই যাচাই করে নিন দরদামে ঠকছেন কিনা।

৫.

পণ্যের মান স্ক্রিনের ছবিতে বোঝা অনেক সময় সম্ভব নয়।
তাই ডেলিভারির সময় দেখে নিন।

ক্রেডিট কার্ডে কেনাকাটা করা ডিসক্রেডিট

ভ্রমণে-যানবাহনে

যানবাহন আধুনিক জীবনের এক অবিচ্ছেদ্য অনুষঙ্গ। কখনো কাজের প্রয়োজনে আবার কখনো বিনোদন-ভ্রমণে আপনাকে সহায়তা নিতে হয় যানবাহনের।

নিজস্ব বাহন হোক অথবা গণপরিবহন, তা ব্যবহারে কিছু শুদ্ধাচার অনুসরণ আপনার যাত্রাপথকে করবে স্বচ্ছন্দ ও নিরাপদ। আর দলবদ্ধ ভ্রমণে কিছু সহজ নীতিমালা ও আচরণ-অভ্যাস আপনার ভ্রমণকে করে তুলবে অনাবিল আনন্দের।

যাত্রী হিসেবে

১.

পথে নেমেই সচেতন থাকুন—

কোনোরকম তাড়াছড়ো নয়, কয়েক মিনিট সময় বাঁচাতে গিয়ে

নিজের জীবনকে বড় ধরনের ঝুঁকির মুখে ফেলবেন না।

মনে রাখবেন, আপনার নিরাপত্তার দায়িত্ব অন্য পথচারী, রিকশা বা বাসচালক, কন্ডাক্টর কিংবা রাস্তায় চলাচলকারী কোনো পরিবহনের নয়।

যে-কোনো দুর্ঘটনার দায়ভার অন্য কারো হলেও

ভোগান্তি একান্তই আপনার।

২.

কোথায় যাবেন সেটা স্পষ্টভাবে জানিয়ে এবং

ভাড়া নির্দিষ্ট করে/ টিকেট সংগ্রহ করে গাড়িতে উঠুন।

৩.

অন্য কেউ ট্যাক্সি বা রিকশা ডেকে থাকলে তার কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত

সেটি নিজের জন্যে ডাকবেন না।

৪.

রিকশাচালক, অটোরিকশা-ট্যাক্সি-বাসের ড্রাইভার ও কন্ডাক্টর,

বয়স যা-ই হোক তাদেরকে ‘আপনি’ সম্বোধন করুন।

৫.

বেশি ভাড়া চাইলে রুঢ় আচরণ না করে শান্ত স্বরে দরদাম করুন অথবা

অন্য বাহনের খোঁজ করুন।

৬.

কাজ্জিত ভাড়ায় আরেকটি বাহন পেয়ে গেলে সেটাতেই উঠুন। প্রথম চালক

যদি পুনরায় ডাকাডাকি করে বলে—একই ভাড়ায় সে যেতে ইচ্ছুক,

তাহলে তাকে এড়িয়ে যান। এ ধরনের হঠকারিতাকে প্রশ্রয় দেবেন না।

৭.

কোন বাস কোথায় যাবে তা আগে থেকে জেনেবুঝে তারপর উঠুন।

৮.

রাস্তার মাঝখানে নিয়ম ভঙ্গ করে বাস দাঁড়ালেও জীবনের ঝুঁকি নিয়ে
তাতে ওঠা এবং নামা থেকে বিরত থাকুন।

৯.

যানবাহনের জন্যে অপেক্ষাকালে ফুটপাথের ওপর বা ফুটপাথ ঘেঁষে দাঁড়ান।
রাস্তায় দাঁড়িয়ে যানবাহন চলাচলে অসুবিধার কারণ হবেন না।

১০.

বাস থামিয়ে রেখে টিকেট নিতে যাবেন না। আগেই টিকেট সংগ্রহ করুন।

১১.

বিনা টিকেটে যানবাহনে উঠবেন না। যাত্রা শেষ হওয়া পর্যন্ত টিকেট
সংরক্ষণ করুন। পুরনো টিকেট ব্যবহার করবেন না।

১২.

টিকেটবিহীন বাসে কন্ডাক্টর যে ভাড়া বলে ওঠাবেন,
তার চেয়ে কম ভাড়া দিতে চেয়ে বাগবিতণ্ডায় লিপ্ত হবেন না।

১৩.

কন্ডাক্টর চাওয়ার সাথে সাথেই ভাড়া পরিশোধ করুন।
'পরে নিও' বলে দেরি করাবেন না।
বাসের নির্ধারিত ভাড়ার পরিমাণ ভাংতি আগেই গুছিয়ে রাখুন।

১৪.

গন্তব্যে পৌঁছে রিকশা/ ট্যাক্সির ভাড়া দ্রুত মিটিয়ে দিন।

১৫.

গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই কোনো প্রয়োজনে রিকশা/ অটোরিকশা মাঝপথে
দাঁড় করিয়ে সময় নিতে চাইলে শুরুতেই চালককে জানান।

১৬.

রিকশাচালককে দিয়ে কোনো ভারী বস্তু বিন্ডিংয়ের ওপরে
ওঠাতে হলে তাকে বখশিশ দিন।

১৭.

একটি গন্তব্যের উদ্দেশ্যে টিকেট কেটে
তার চেয়ে অতিরিক্ত পথ যাবেন না।

১৮.

ভাংতি না থাকলে বা কোনো কারণে ভাড়া সামান্য বেশি নেয়ায় হইচই
করবেন না, ক্ষুব্ধ হবেন না।

১৯.

যানবাহনে উঠতে নির্ধারিত লাইনে দাঁড়ান।
আগে নামতে দিন, তারপর উঠুন।

২০.

ওঠা-নামার সময় ধাক্কাধাক্কি করে অন্যের পা মাড়িয়ে যাবেন না।

২১.

আপনি ধাক্কা দিয়েছেন অথবা পা মাড়িয়ে দিয়েছেন—এমন অভিযোগ
কেউ করলে ঝগড়ায় না গিয়ে আন্তরিকভাবে ‘দুঃখিত’ বলুন।

২২.

বসা ও ওঠা-নামার ক্ষেত্রে মহিলা, শিশু, প্রবীণ, প্রতিবন্ধী ও অসুস্থদের
অগ্রাধিকার দিন। গাড়িতে ওঠা ও নামার সময় প্রয়োজনে দরজা
খুলতে সহযোগিতা করুন।

২৩.

মহিলা ও প্রতিবন্ধীদের জন্যে সংরক্ষিত আসনে পুরুষরা বসবেন না।
তবে কোনো প্রবীণ বা অসুস্থ পুরুষ বসে পড়লে
তাকে উঠিয়ে দেবেন না।

২৪.

এমনভাবে বসুন যাতে পাশের আসনের যাত্রীর কোনো অসুবিধা না হয়।

২৫.

জরুরি না হলে সিট ছেড়ে বার বার উঠবেন না।

২৬.

কোনো কারণে গাড়ি ছাড়তে দেরি হলে উত্তেজিত হবেন না,
ভাড়া দিতে গিয়ে চালকের উদ্দেশ্যে কটু মন্তব্য করবেন না।

২৭.

ভেতরের দিকে বসার/ দাঁড়ানোর জায়গা থাকলে বাসের
দরজার কাছে ভিড় করবেন না।

২৮.

পাশের সিটে বসা যাত্রীর গায়ে হেলান দেবেন না।
সচেতন থাকুন, যেন তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে পাশের যাত্রীর গায়ে
মাথা এলিয়ে না পড়ে।

২৯.

বাসে দাঁড়ানো অবস্থায় পাশে বসা সহযাত্রীর ওপর হেলে পড়বেন না।
যেখানে দাঁড়িয়েছেন সেখানে ধরার মতো কিছু থাকলে শক্ত করে ধরুন।

৩০.

লাইট ফ্যান জানালা এসি ব্যবহারে
অন্যের সুবিধা-অসুবিধা বিবেচনা করুন।

৩১.

সিট কভারে হাত মুছবেন না। জুতোসহ পা সিটে তুলে দেবেন না।

৩২.

সিটের পেছনে বা বাহনের গায়ে লেখা, আঁকাআঁকি বা কাটাকুটি করা,
আঁচড় কাটা, গদি ছেঁড়া থেকে বিরত থাকুন।

৩৩.

ব্যক্তিগত জিনিসপত্র নিজ দায়িত্বে রাখুন। যাত্রাপথে অপরিচিত কাউকে
নিজের ব্যাগ ও জিনিসপত্র দেখে রাখার দায়িত্ব দেবেন না।

৩৪.

যানবাহনের ভেতরে এমনভাবে বসবেন না ও ব্যাগ রাখবেন না
যাতে অন্যদের চলাচলে বিঘ্ন ঘটে।

৩৫.

গণপরিবহনে নিম্নস্বরে কথা বলুন।
পাশে বসা যাত্রীর সাথে কথাবার্তা বা গল্পে এমনভাবে
মশগুল হবেন না, যাতে অন্যদের অসুবিধা হয়।

৩৬.

অন্য যাত্রীদের সাথে ব্যক্তিগত আলাপে সংযত থাকুন।
দেশ/ রাজনীতি/ সমসাময়িক পরিস্থিতি নিয়ে আলাপ-আলোচনা করতে
যাবেন না। অপরপক্ষ আগ্রহ দেখালেও কৌশলে এড়িয়ে যান।

৩৭.

‘তাড়াতাড়ি যান/ ওভারটেক করেন’ বলে গাড়ি চালাতে তাড়া দেবেন না।
চালককে ট্রাফিক নিয়ম লঙ্ঘন করতে উদ্বুদ্ধ করবেন না।

৩৮.

চালক ও তার সহযোগীকে ধমক ও গালিগালাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

৩৯.

হকার বা ভ্রাম্যমাণ বিক্রেতারা এলে ধমক না দিয়ে ভদ্রভাবে বলুন যে,
আপনি কিছু কিনতে চাচ্ছেন না।

৪০.

রাস্তায় বা গাড়ির জানালা দিয়ে থুতু ফেলবেন না।
এটা অস্বাস্থ্যকর ও নোংরা অভ্যাস।
তাছাড়া বাতাসে কারো গায়ে ছিটেও যেতে পারে।

৪১.

বমির প্রবণতা বা মোশন সিকনেস থাকলে আগে থেকে প্রস্তুতি (প্রয়োজনীয়
ওষুধ, পলিথিন, টিস্যু পেপার, রুমাল, পানির বোতল ইত্যাদি) রাখুন।

৪২.

ট্রাফিক জ্যামে অস্থির হয়ে চিৎকার-চেষ্টামেচি করবেন না।
শান্ত হয়ে বসুন, অটোসাজেশন চর্চা/ দোয়া/ প্রার্থনা করুন,
যা পথের ক্লান্তি কমিয়ে দেবে। মনে মনে দিনের
কাজের পরিকল্পনা বা পর্যালোচনাও করে নিতে পারেন।

৪৩.

যানজটকে কাজে লাগান বইপড়া, সংবাদপত্রে চোখ বোলানো,
লেখালেখির প্লট বা অন্যান্য সৃজনশীল চিন্তায়। অর্থাৎ গাড়িতে বা
জ্যামে বসে করা সম্ভব এমন কাজের জন্যে ওই সময়টাই নির্ধারণ করুন।
দেখবেন সময়টা সুন্দরভাবে কাজে লাগছে।

৪৪.

জরুরি প্রয়োজন না হলে গণপরিবহনে মোবাইল ফোনে কথা বলবেন না।
কথা সংক্ষিপ্ত করুন এবং যতদূর সম্ভব আশ্তে কথা বলুন। ভিডিও কল করা
এবং লাউডস্পিকারে কথা বলা থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন।

৪৫.

যানবাহনে জানালার পাশে বসে ফোনে কথা বলতে হলে
যে হাত ভেতরের দিকে সে হাতে ফোনসেটটি ধরুন।

৪৬.

অপরিচিত কারো কাছ থেকে কিছু খাওয়া এবং তাকে খাবার
অফার করা থেকে বিরত থাকুন।

৪৭.

নির্ধারিত স্টপেজেই নামুন। বিশেষ প্রয়োজনে অন্য কোথাও নামতে হলে
আগেই চালকের/ কন্ডাক্টরের সাথে আলাপ করুন।

৪৮.

আপনার নির্ধারিত স্টপেজ/ গন্তব্য আসার আগেই
গাড়ি থেকে নামার মানসিক প্রস্তুতি নিন।
বাসের পেছনে থাকলে সামনের দিকে এগিয়ে আসুন।
কন্ডাক্টরকেও আগে বলে রাখতে পারেন বাস থামানোর জন্যে।

৪৯.

অধিকাংশ যাত্রী নেমে যাওয়ায় বাস/ বাহন প্রায় খালি হয়ে গেলে নিরাপত্তার
খাতিরে নেমে যেতে পারেন। গন্তব্য কাছাকাছি হলে প্রয়োজনে হাঁটুন।
আর দূরে যেতে হলে আরো যাত্রী আছে এমন বাহনে উঠুন।

৫০.

বাস থেকে নামার আগে রাস্তার দিকে খেয়াল করুন, বাম পা আগে ফেলুন।

৫১.

চলন্ত অবস্থায় গাড়ির চালকের সঙ্গে কথা বলবেন না, গল্প করবেন না।

৫২.

সিটিং সার্ভিস নেই—এমন বাসে দাঁড়িয়ে যাওয়ার
মানসিক প্রস্তুতি নিয়েই উঠুন। সিট না পেলে হইচই বাঁধাবেন না।

৫৩.

আরোহী যখন আপনি একা আর আপনার পরিচিত কেউ তার
নিজের গাড়ি ড্রাইভ করছেন, তখন আপনি তার পাশে বসুন।
আর ভাড়াগাড়িতে আপনার ইচ্ছানুযায়ী যে-কোনো আসনে বসতে পারেন।

৫৪.

অন্যের ব্যক্তিগত গাড়িতে ড্রাইভারকে গাড়ি চালানোর বিষয়ে
অথবা কোন পথে যাবে—সে নির্দেশনা নিজ থেকে দেবেন না।

৫৫.

যানবাহন ব্যক্তিগত হলেও চালকের উপস্থিতিতে
একান্ত পারিবারিক বা অফিসিয়াল আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন।

৫৬.

যানবাহন ট্রাফিক সিগন্যালে থেমে থাকা অবস্থায়
কোনো কেনাকাটা করবেন না।

৫৭.

যানবাহনের ভেতরে ও বাইরে ময়লা—বাদামের খোসা,
খাবারের প্যাকেট, পানির বোতল, টিস্যু পেপার ইত্যাদি ফেলবেন না।
নিজের কাছেই রেখে দিন। সুযোগমতো ডাস্টবিনে ফেলুন।

৫৮.

মোটর সাইকেলে চালকসহ দুজনের বেশি ওঠা থেকে বিরত থাকুন।
চালক ও আরোহী দুজনেই হেলমেট পরুন।

৫৯.

সম্ভব হলে বাহনে ওঠার সময় চালককে সালাম দিন এবং
গন্তব্যে পৌঁছে ধন্যবাদ দিন।

নিয়মিত আমি আমার কাজের পর্যালোচনা করব,
পরিণামে আমার কাজ হয়ে উঠবে নিখাদ।

চালক/ সহযোগী/ কন্ডাক্টর হিসেবে

১.

ট্রাফিক আইন মেনে চলুন।

২.

ড্রাইভিং লাইসেন্সসহ গাড়ির প্রয়োজনীয় কাগজপত্র
সবসময় হালনাগাদ অবস্থায় সঙ্গে রাখুন।

৩.

গাড়ি চালানোর শুরুতে দেখে নিন—সবকিছু ঠিকভাবে কাজ করছে কিনা,
জ্বালানি পর্যাপ্ত আছে কিনা।

৪.

গাড়ি চালানোর সময় মোবাইল ফোনে কথা বলবেন না।

৫.

সবার আগে যাওয়ার অসুস্থ প্রতিযোগিতায় নামবেন না।
অন্য যানবাহনকে ধাক্কা দেবেন না, কোণঠাসা করবেন না।
নির্দিষ্ট লেন মেনে চলুন। প্রয়োজনে অন্য গাড়িকে আগে যেতে দিন।

৬.

হাসপাতাল ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সামনে হর্ন বাজাবেন না।

৭.

অযথা হর্ন বাজাবেন না। সিগন্যাল ছাড়ার পরও সামনের গাড়িকে
দ্রুত যাওয়ার জন্যে হর্ন দিতে থাকবেন না। শুধু প্রয়োজনে ও
সহনীয় মাত্রায় হর্ন ব্যবহার করুন।

৮.

পথচারীদের সাবধান করতে দূর থেকেই হর্ন বাজান।
ঠিক পেছনে এসে হঠাৎ হর্ন দেবেন না।

৯.

গাড়িতে রেডিও বা গান বাজালে
শব্দ যেন শুধু গাড়ির ভেতরেই শোনা যায় এমন মাত্রায় রাখুন।

১০.

অন্য কোনো বাহনের সঙ্গে ধাক্কা বা আঁচড় লাগলে রাস্তায় নেমে
হইচই না করে যথাসম্ভব শান্তভাবে তা মীমাংসা করুন এবং
পরবর্তী করণীয় ঠিক করুন।

১১.

পথচারী বা অন্য গাড়ির সঙ্গে ধাক্কা ঠেকাতে হঠাৎ ব্রেক করতে হলে
কোনো কটু মন্তব্য বা গালি ছুড়বেন না।

১২.

নির্ধারিত স্টপেজে গাড়ি থামিয়ে যাত্রী তুলুন।

১৩.

এমনভাবে চালান যেন কাদা/ পানি পথচারীর গায়ে ছিটকে না আসে।

১৪.

পাবলিক বাসে গায়ে হাত দিয়ে যাত্রী ওঠানো-নামানো থেকে বিরত থাকুন।

১৫.

অচেনা কোনো জায়গায় গেলে সম্ভব হলে সঙ্গে রোডম্যাপ রাখুন/
জিপিএস-এর সাহায্য নিন।

১৬.

মাঝপথে গাড়ি বিকল হয়ে গেলে সহযোগিতায় এগিয়ে আসা
ব্যক্তিদের ধন্যবাদ জানান।

১৭.

অহেতুক শটকাট খুঁজবেন না। ছোট গলিতে বড় গাড়ি ঢুকিয়ে
অন্যদের চলাচলের পথ আটকে রাখবেন না।

১৮.

ট্রাফিক সিগনালে জেব্রা ক্রসিং ঢেকে গাড়ি দাঁড় করাবেন না।

১৯.

ভাড়া ঠিক করে যাত্রী তুলুন। লোভে পড়ে বা যাত্রীকে হেনস্থা করার
উদ্দেশ্যে অতিরিক্ত ভাড়া দাবি করবেন না। ভাড়ায়
বনিবনা না হলে কটু মন্তব্য করবেন না।

২০.

সহযোগী/ হেলপারকে গাড়ি চালাতে দিয়ে নিজে (চালক)
চা-সিগারেটের বিরতিতে যাবেন না।

২১.

শিশু, মহিলা ও প্রবীণ যাত্রী ওঠা-নামার সময় ট্যাক্সি বা গাড়ির
দরজা খুলে দিতে সচেতন থাকুন। ওঠা-নামার জন্যে পর্যাপ্ত সময় দিন।

২২.

হাসপাতাল, ব্লাড ব্যাংকের সামনে, প্রাকৃতিক দুর্ঘটনায় এবং
এয়ারপোর্ট/ রেল স্টেশন/ লঞ্চ ঘাট/ বাস স্ট্যাণ্ডে যাত্রীদের বিপদ/
অসহায়ত্বের সুযোগ নেবেন না।

২৩.

আপনার বাহনে যাত্রী ভুলবশত কিছু ফেলে গেলে
তা ফেরত দিতে সচেতন থাকুন।

২৪.

উড়ালসড়ক বা ফ্লাইওভারে যানবাহন থামিয়ে যাত্রী নামাবেন না।

২৫.

নির্ধারিত গতিসীমার মধ্যে থেকেই গাড়ি চালান।

২৬.

রিকশা/ সাইকেল/ মোটর সাইকেল নিয়ে রোড ডিভাইডার বা
সড়ক বিভাজকের ওপর দিয়ে পার হবেন না।

২৭.

মূল রাস্তায় জ্যাম থাকায় ফুটপাতে সাইকেল/ মোটর সাইকেল
তুলে দেবেন না। ফুটপাত শুধু পথচারীদের জন্যেই।

২৮.

ফাঁকা রাস্তা পেলে বা ট্রাফিক পুলিশ না থাকলে সিগন্যাল অমান্য করা বা
রং সাইড দিয়ে গাড়ি চালানো থেকে বিরত থাকুন।

২৯.

যাত্রীরা গন্তব্যে পৌঁছে আপনাকে ধন্যবাদ দিলে আপনিও প্রত্যুত্তরে
ধন্যবাদ দিন। তাদের কাছে দোয়া কামনা করুন।

পথচারী হিসেবে

১.

রাস্তা পারাপারে ফুটওভার ব্রিজ/ পদচারী সেতু ব্যবহার করুন।
যদি কাছাকাছি ওভারব্রিজ না থাকে, তাহলে জেব্রা ক্রসিং ব্যবহার করুন।
সিগন্যালে গাড়ি থামলে সবার সাথে পার হোন। চলন্ত গাড়িকে
হাত দেখিয়ে পার হওয়ার ঝুঁকি পারতপক্ষে এড়িয়ে চলুন।

২.

দৌড়ে রাস্তা পার হবেন না। ধীরেসুস্থে ডানে-বামে তাকিয়ে
খেয়াল করে রাস্তা পার হোন।

৩.

ফুটওভার ব্রিজে দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
অন্যদের চলাচলের সুযোগ দিন।

৪.

ফুটপাত হাঁটার উপযোগী থাকলে রাস্তায় নামবেন না।
নিতান্তই রাস্তায় হাঁটতে হলে হাতের ডানদিকে থাকুন,
যাতে বিপরীত দিক থেকে আসা বাহনের গতিবিধি দেখতে পারেন।

৫.

পাশাপাশি দুজন মিলে না হেঁটে ফুটওভার ব্রিজে যাওয়া ও আসার জন্যে
আলাদা কিউ করুন। কিউ অনুসরণ করে রাস্তা পার হোন।

৬.

রোড ডিভাইডার/ সড়ক বিভাজক টপকে পার হওয়া থেকে
বিরত থাকুন। প্রয়োজনে কিছু দূর হেঁটে ডিভাইডার যেখানে
কাটা আছে, সেখান দিয়ে রাস্তা পার হোন।

৭.

পথ আগলে হাঁটবেন না। পেছনে যিনি আছেন তিনি এগিয়ে
যেতে চাইলে সুযোগ দিন।

৮.

ফুটপাতে ও ভিড়ের মধ্যে হাঁটতে হাঁটতে মোবাইল ফোন ব্যবহার—
কথা বলা/ ভিডিও দেখা/ গান শোনা/ চ্যাটিং/
স্ক্রল করার অভ্যাস বর্জন করুন।

৯.

উড়ালসড়ক বা ফ্লাইওভারকে দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে
গল্প করার কিংবা হাঁটাহাঁটির স্থান বানাবেন না।
‘আমি তো রেলিং ঘেঁষে হাঁটছি’—মনে করলেও
আপনি আসলে মারাত্মক দুর্ঘটনার ঝুঁকির মধ্যে আছেন।

অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে যাত্রী হিসেবে আপনার সচেতনতা

১.

সবসময় অ্যাপ-এ লগ-ইন করেই যানবাহন ডাকুন।
চালকের সাথে পরিচয়ের সূত্র ধরে তাকে ব্যক্তিগতভাবে
ডাকবেন না বা তাত্ক্ষণিক প্রস্তাবে সাড়া দেবেন না।
আপনার নিরাপত্তার স্বার্থেই এটি জরুরি।

২.

ব্যবহারের আগে তাদের সার্ভিস ও শর্তসমূহ জেনে নিন।

৩.

যাকে কল করেছেন, সেই চালকই এসেছেন কিনা—
নিশ্চিত হয়ে যানবাহনে উঠুন।
প্রয়োজনে রেটিং ও রিভিউ জেনে চালক নির্বাচন করুন।

৪.

চালকের কোনো কথা বা আচরণে খটকা লাগলে/ সন্দেহ হলে
রাইড বাতিল করতে বা যানবাহন থেকে নেমে পড়তে দ্বিধা করবেন না।

চালক হিসেবে আপনার দায়িত্ব

১.

অ্যাপের মাধ্যমেই যাত্রী ওঠান।

২.

যাত্রীর নিরাপত্তাকে গুরুত্ব দিন। ওঠানো-নামানোর জন্যে রাস্তার মাঝখানে গাড়ি না থামিয়ে বাম দিকে নিরাপদ জায়গায় থামান।

৩.

নিজের ও যাত্রীর হেলমেট, সিটবেল্টসহ
অন্যান্য নিরাপত্তার ব্যাপারে সচেতন হোন।
যাত্রীর জন্যে মানসম্পন্ন হেলমেটের ব্যবস্থা রাখুন।
হেলমেট পরীক্ষার রাখতে সচেষ্ট হোন।

৪.

‘এত কম দূরত্বের জন্যে গাড়ি ডেকেছেন কেন?’—
এমন অবাঞ্ছিত ও নেতিবাচক মন্তব্য পরিহার করুন।
গন্তব্য পছন্দ না হলে যাত্রীকে রাইড বাতিল করতে চাপ দেবেন না।

৫.

টিপস/ বখশিশ চাইবেন না। ‘খুচরা নেই’ বলে অতিরিক্ত ভাড়া
নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

প্রতিদিনের প্রতিটি নতুন অভিজ্ঞতা

আমাকে আরো দক্ষ করে তুলবে।

দূরপাল্লার যাত্রায় করণীয়

১.

দূরপাল্লার যাত্রায় নির্দিষ্ট স্থানেই ব্যাগ রাখুন। অন্যের সিটের নিচে বা ওপরের জায়গা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

২.

নিজের জিনিসপত্র (হ্যান্ডব্যাগ, পানির বোতল, ম্যাগাজিন, হেডফোন ইত্যাদি) এমনভাবে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে বসবেন না যাতে অন্যের অসুবিধা হয়।
নৈশভ্রমণে ফোনসেট নিয়ে অহেতুক ঘাঁটাঘাঁটি করে
সহযাত্রীর বিরক্তির কারণ হবেন না।

৩.

আপনার আসনটি পেছন দিকে হেলানোর সময়
পেছনের যাত্রীর সুবিধা-অসুবিধার কথাও চিন্তা করুন।

৪.

তীব্র গন্ধযুক্ত কোনো আতর বা পারফিউম মেখে ভ্রমণ করবেন না।

৫.

ভ্রমণে হালকা খাবার খাওয়াই ভালো। চারপাশে তীব্র গন্ধ ছড়ায়—এমন
খাবার (মশলাদার খাবার, ভাজাভুজি, স্টিকি, কাঁঠাল, পানের জর্দা ইত্যাদি)
যানবাহনে খাওয়া এবং উন্মুক্ত অবস্থায় বহন করা থেকে বিরত থাকুন।

৬.

ওয়াশ রুম ব্যবহারের ক্ষেত্রে পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সচেতন হোন।

৭.

যাত্রাবিরতিতে বাস থেকে নামার সময় বাসের নম্বর এবং অবস্থান দেখে নিন।
নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই ফিরে আসুন।

৮.

দূরপাল্লার যাত্রায় চালকের 'ধূমপান' বা গান বাজানোর ব্যাপারে
কোনো মন্তব্য করবেন না। হতে পারে চালক এভাবেই গাড়ি
চালাতে অভ্যস্ত যেন তিনি ঘুমিয়ে না পড়েন।

বিমানযাত্রায়

১.

ইমিগ্রেশন অফিসারের প্রশ্নের উত্তর সহজভাবে দিন।
সপ্রতিভ থাকুন, সোজা হয়ে দাঁড়ান।

২.

দলগত ভ্রমণে গন্তব্য, ভ্রমণের উদ্দেশ্য, ফেরার তারিখ, সদস্যদের পারস্পরিক
সম্পর্ক সবাই একইভাবে জেনে নিন। এ-সংক্রান্ত প্রশ্নের মুখোমুখি হলে
ইমিগ্রেশন অফিসারকে সবাই যেন একই উত্তর দিতে পারেন,
এ ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

৩.

নির্দিষ্ট এয়ারলাইনস-এর নিয়মকানুন আগেই জেনে নিন।
লাগেজের নির্ধারিত ওজন এবং ভ্রমণের সময় খাবার ও
পানি সরবরাহ করা হবে কিনা জেনে নিন।

৪.

বিমানে উঠে আসনে বসেই প্রথম কাজ হচ্ছে নিজের সিটবেল্ট
বেঁধে নেয়া। প্রয়োজনে কেবিন ক্রুদের সাহায্য নিন।

৫.

অস্বিজেন মাস্ক পরা এবং ইমিগ্রেশন ফরম ফিল-আপের বিষয়গুলো
বুঝে নিন। প্রয়োজনে কেবিন ক্রুদের সহযোগিতা নিন।

৬.

আপনার উচ্চতাভীতি থাকলে তা অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত করবেন না।

৭.

কেবিন ক্রুদের সঙ্গে সম্মানজনক আচরণ করুন।
তাদের কাজে সহযোগিতা করুন।

৮.

হ্যান্ড লাগেজে ও চেকড লাগেজে কী কী বহন করা নিষিদ্ধ
তা আগেই জেনে নিয়ে ব্যাগ গোছান।

৯.

আন্তর্জাতিক ফ্লাইট ছাড়ার তিন ঘণ্টা আগেই বিমানবন্দরে পৌঁছতে চেষ্টা করুন। নিরাপত্তা তল্লাশি সম্পন্ন করুন এবং বোর্ডিং পাস সংগ্রহ করুন। তাহলে শেষ মুহূর্তে হয়রানি থেকে রক্ষা পাবেন।

১০.

যাত্রাকালীন সময়ে যথাযথ নিয়ম অনুসরণ করুন। পাসপোর্ট, টিকেট এবং প্রয়োজনীয় কাগজপত্র বহনে ও সংরক্ষণে সচেতন হোন।

১১.

প্লেনে সরবরাহকৃত স্ন্যাক্স বা ক্যান্ডি মুঠোভর্তি করে নয়, পরিমিত নিন।

১২.

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করুন। খাবারের বর্জ্য নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।

১৩.

আসন বরাবর ওপরের কেবিনে (ছোট লাগেজ রাখার স্থান) লাগেজ এমনভাবে রাখুন যাতে অন্য যাত্রীরাও জায়গা পান। একাধিক ব্যাগ থাকলে কোলে বা সিটের নিচে এমনভাবে রাখুন, যাতে অন্যদের চলাচলে অসুবিধা না হয়।

১৪.

শিশুসন্তান সাথে থাকলে তাকে দেখে রাখুন। শান্ত রাখার চেষ্টা করুন যেন তার কান্নাকাটি, দুষ্টুমিতে অন্যদের অসুবিধা না হয়। আর সহযাত্রী কোনো শিশু যদি নতুন পরিবেশে খাপ খাওয়াতে না পেরে কোনো অস্থিরতা প্রকাশ করে, সেটাও সহজভাবে নিন। তাকে ধমকাবেন না, তার অভিভাবকের প্রতিও সমমর্মী থাকুন।

১৫.

বিমানযাত্রায় অপরিচিত কারো লাগেজ বহন করবেন না। পরিচিত কারো বাড়তি লাগেজ (ভেতরে কী আছে) নিশ্চিত না হয়ে বহন করা থেকে বিরত থাকুন।

১৬.

বিমানে ঘুমিয়ে গেলেও গুরুত্বপূর্ণ ঘোষণা বা আকস্মিক কোনো পরিস্থিতির কথা মাথায় রাখুন।

১৭.

পাশাপাশি তিন আসনের মাঝের আসনটিতে বসলে
সামনের ট্রে টেবিলে মাথা রেখে ঘুমাবেন না।
নেক পিলো (যা ঘাড়ে জড়িয়ে নেয়া যায়) চেয়ে নিন।
এতে ঘুমের মধ্যে আপনার মাথা অন্য কারো কাঁধে পড়বে না।

১৮.

মাঝখানের আসনের যাত্রীর হাত-পা ছড়ানোর সুযোগ কম।
তাই তাকে আর্মরেস্ট (আসনের সংলগ্ন হাত রাখার জায়গা)
সাপ্রহে ছেড়ে দিন।

১৯.

ফ্লাইটে আপনার সুবিধার জন্যে দেয়া কম্বল, নেক পিলো ও
হেডফোন নিজের ব্যাগে ভরে ফেলবেন না।

২০.

বিমানের সিটের সাথে সংযুক্ত স্ক্রিনে কোনো ভিডিও দেখা ও গান শোনার
ক্ষেত্রে পাশের যাত্রীর সুবিধা-অসুবিধার বিষয়ে খেয়াল রাখুন।

২১.

সহযাত্রীরা পরিচিত বা অপরিচিত হোন, যাত্রাপথে আপনার সমমর্মিতা
দিয়ে তাদের যাত্রাকালকে স্বস্তিকর করে তুলতে পারেন।

২২.

বিমানের চাকা রানওয়ে স্পর্শ করলেও বিমান পুরোপুরি থামার আগে সিট
ছেড়ে উঠে দাঁড়াবেন না। করিডোর বরাবর ভিড় করবেন না।
ছড়োছড়ি/ ঠেলাঠেলি আরম্ভ করবেন না।

২৩.

বিমান থেকে নামার সময় সব জিনিসপত্র ভালোভাবে গুছিয়ে নিন।
নিজেকে জিজ্ঞেস করুন—কিছু ফেলে গেলেন কি?

নৌকা/ লঞ্চ/ সিটমার/ জাহাজে

১.

পানির ব্যাপারে আপনার ভীতি থাকলে অন্যদের মাঝে
তা সঞ্চগরিত করবেন না। দুর্ঘটনার আশঙ্কায় নেতিবাচক কথা বলবেন না।

২.

ডেক-এ নিয়ম মেনে অবস্থান করুন।
অসতর্কতায় যেন কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে।

৩.

যানবাহনের যে-সব স্থানে সাধারণ যাত্রীদের প্রবেশাধিকার নেই,
সেখানে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৪.

কেবিনযাত্রী হলে চাবি সচেতনভাবে সংরক্ষণ করুন।

৫.

খাবার সংগ্রহের সময় কিউ-তে দাঁড়ান।
বুফে খাবারের ব্যবস্থা থাকলে পছন্দের খাবারের ওপর
ঝাঁপিয়ে পড়বেন না। অন্যদের কথাও ভাবুন।

৬.

ওয়াশরুম ব্যবহারে এবং ওঠা-নামার ক্ষেত্রে
বয়োজ্যেষ্ঠদের অগ্রাধিকার দিন।
ওয়াশরুমের দেয়ালে লেখালেখি, আঁকাআঁকি করবেন না।

৭.

পানি ও বিদ্যুৎ অপচয় করা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলুন। পানিতে কোনো ধরনের
ময়লা-আবর্জনা ফেলবেন না।

৯.

কোনো নৌ-যাত্রায় লাইফ জ্যাকেট পরার ব্যবস্থা থাকলে তা পরে নিন।

১০.

প্রাকৃতিক দুর্যোগ বা যে-কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতিতে
ছুটোছুটি-চিৎকার-টেঁচামেচি করবেন না।
এসব ক্ষেত্রে দায়িত্বশীল/ ড্রু/ ক্যাপ্টেনের
নির্দেশনা মেনে পদক্ষেপ নিন।

১১.

কোনো সার্ভিসের ব্যাপারে অভিযোগ থাকলে তা নির্দিষ্ট দায়িত্বশীলকে
জানান। টেঁচামেচি করে সবার মাঝে অস্থিরতা সৃষ্টি করবেন না।

১২.

জলপথে দেশের বাইরে ভ্রমণের ক্ষেত্রে নিয়মকানুন সুস্পষ্টভাবে
জেনে নিন এবং অনুসরণ করুন। পাসপোর্ট, টিকেট এবং
প্রয়োজনীয় কাগজপত্র বহনে ও সংরক্ষণে সচেতন হোন।

নৌযান পরিচালনা ও ব্যবস্থাপনায়

১.

ক্রটিপূর্ণ নৌযান জোড়াতালি দিয়ে ঠিক করে যাত্রা করবেন না।
এ কারণে প্রাণ বিপন্ন হলে তা হবে খুন করার সমান অপরাধ।

২.

ঈদ-উৎসব, পূজা-পার্বণে অনুমোদিত ধারণক্ষমতার
বেশি যাত্রী আপনার নৌযানে তুলবেন না।
মুনাফার চেয়েও মানুষের জীবন অনেক মূল্যবান।

৩.

নৌপথকে দূষণমুক্ত রাখার গুরুত্ব
আপনার নৌযানের সকল কর্মীকে বোঝান।
কোনোভাবেই ডাস্টবিনের ময়লা যেন নদীতে-সমুদ্রে ফেলা না হয়—
এটি নিশ্চিত করুন। পরিবেশ ও মৎসসম্পদ সুরক্ষিত
করার মধ্য দিয়ে দেশপ্রেমের পরিচয় দিন।

৪.

নৌযানের যে-সব স্থান সবার জন্যে উন্মুক্ত, অর্থের বিনিময়ে
সে জায়গাগুলো ব্যক্তিগতভাবে কাউকে বরাদ্দ করবেন না।

৫.

টয়লেট পরিচ্ছন্ন রাখুন।

দীর্ঘযাত্রায় মধ্যবর্তী সময়ে একাধিকবার পরিষ্কার করুন।

টয়লেট পেপার, হ্যান্ডওয়াশ ও বুড়ির ব্যবস্থা রাখুন।

মাঝে মাঝে এয়ার ফ্রেশনার স্প্রে করুন।

৬.

ডেক-সহ উন্মুক্ত স্থানে দৃশ্যমানভাবে ডাস্টবিনের ব্যবস্থা রাখুন।

ময়লা ফেলার নির্দেশনা মাইকিংয়ের মাধ্যমে, ভিডিও প্ল্যায়ারে,

নোটিশ বোর্ডে উপস্থাপন করুন। খাল-বিল, নদীতে-সমুদ্রে

ময়লা ফেলার ক্ষতিকর দিক সুন্দরভাবে তুলে ধরুন।

৭.

নৌযানের যাত্রী-সেবায় নিয়োজিত সকল কর্মীকে

সদাচরণের প্রশিক্ষণ দিন।

৮.

আপনার নৌযানে পর্যাপ্ত পরিমাণে বয়া বা লাইফ জ্যাকেটের ব্যবস্থা রাখুন।

৯.

দুস্থ ও দরিদ্রসহ সর্বসাধারণের ভরসা হচ্ছে নৌযান।

বিশেষত ঈদ-উৎসবে অতিরিক্ত ভাড়া নির্ধারণ করবেন না।

লাখো যাত্রীকে জিম্মি করে আন্দোলন-ধর্মঘটে যাবেন না।

আসন ও কেবিনের কৃত্রিম সংকট সৃষ্টি করে

অমানবিকতার পরিচয় দেবেন না।

আনন্দ ভ্রমণে

১.

দলগত ভ্রমণে একজনকে টিম লিডার মনোনীত করুন। পরিকল্পনা তৈরি, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও তা বাস্তবায়নে তাকে সহযোগিতা করুন।

২.

ভ্রমণ কতটা আনন্দময় ও অর্থপূর্ণ হবে, তা নির্ভর করে ব্যক্তির সচেতনতা ও প্রস্তুতির ওপর। তাই ভ্রমণ পরিকল্পনা তৈরির জন্যে গন্তব্যস্থল সম্পর্কে ধারণা নিন, পড়াশোনা করুন এবং অভিজ্ঞদের সাথেও আলাপ করুন।

৩.

ট্যুরিস্ট নয়, ট্রাভেলার হোন।

একজন ট্যুরিস্ট সব জায়গায় তার নিজস্ব পরিমণ্ডল নিয়ে যায় এবং বাড়ির সব সুযোগ-সুবিধা প্রত্যাশা করে। তা না পেলে বিরক্ত হয় এবং অন্যের অশান্তির কারণ হয়। আর একজন ট্রাভেলার বা মুসাফির পারিপার্শ্বিকতা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে।

৪.

সফর মানেই হচ্ছে অনেক অদেখা জিনিস দেখা এবং অনেক অজানা বিষয় জানার সুযোগ। তাই শেখার এ মানসিকতা সবসময় লালন করুন।

৫.

আনন্দময় ভ্রমণের অন্যতম শর্ত হলো সুস্থতা। তাই নিজেকে সুস্থ ও প্রাণবন্ত রাখতে সচেষ্ট থাকুন। ক্ষতিকর খাবার, বিনোদন ও আচরণ পরিহার করুন।

৬.

নিজের ব্যাগ/ লাগেজ এমন ওজনে রাখুন যেন তা নিজেই বহন করতে পারেন। ছোট ছোট কয়েকটি ব্যাগ না নিয়ে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র একটি ব্যাগে গুছিয়ে নিন।

৭.

ব্যাগ ও মালামাল নিজ দায়িত্বে রাখুন। বেশি থাকলে গুনে রাখুন। এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় যাওয়া-আসার সময় গুনে নিন।

৮.

সঙ্গত কারণে সহযাত্রীর বোঝা বেশি হয়ে থাকলে নিজে কিছুটা বহন করুন।
তবে অপরিচিত কারো ব্যাগ বহন ও দেখে রাখার ক্ষেত্রে সতর্ক হোন।

৯.

পিকনিক স্পট ও হোটেল বুকিংয়ের ক্ষেত্রে সচেতন হোন।
পরিবারের মহিলা ও শিশু সদস্য সাথে থাকলে নিরাপত্তা ও
সুযোগ-সুবিধার বিষয়ে মনোযোগী হোন।

১০.

সবরকম খরচ সম্পর্কে আগেই জেনে নিন যেন বিল দেয়ার সময়
কোনো নেপথ্য খরচ যোগ হয়ে আপনাকে বিব্রত না করে।

১১.

হোটেলের ভাড়া এবং রুমে খাবার সরবরাহ, অতিরিক্ত পানি,
লন্ড্রিসহ কোনো সার্ভিস প্রয়োজন হলে আগেই এর চার্জ জেনে নিন।

১২.

হোটেল বা গেস্ট হাউজের স্টাফ ও সেবাদানকারীদের সাথে
সম্মানজনক আচরণ করুন।

১৩.

হোটেল কক্ষের আসবাবপত্রসহ প্রতিটি জিনিস যত্নের সাথে ব্যবহার করুন।
সার্ভিসের জন্যে চেকামেচি না করে সুন্দরভাবে রিসিপশনে জানান।

১৪.

পিকনিক স্পট ও হোটলে সেলফি বা ছবি তোলায় সর্বক্ষণ ব্যস্ত
থাকবেন না। চারপাশ ঘুরে দেখুন, পরিবারকে সময় দিন।

১৫.

সমমনা মানুষদের সাথে ভ্রমণ করা স্বস্তিদায়ক হলেও বিচিত্র মানুষের সাথে
ভ্রমণ আপনার জন্যে বয়ে আনতে পারে নতুন কোনো অভিজ্ঞতা। ইতিবাচক
হোন। তাহলেই ভ্রমণসহ প্রতিটি ক্ষেত্রে আপনি খুঁজে পাবেন আনন্দ।

১৬.

ভ্রমণে নানারকম রাইড ও রোমাঞ্চকর সব অভিজ্ঞতা নেয়ার ক্ষেত্রে সব বয়সী
সদস্যদের কথা মাথায় রাখুন। নিরাপত্তার বিষয়ে সচেতন হোন।

১৭.

স্বার্থপর ও আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে একে অন্যের
সুবিধা-অসুবিধার দিকে নজর দিন।

১৮.

পরিবারের সদস্য থাকলেও দলবদ্ধ ভ্রমণে ঘরোয়া আচরণ বর্জন করুন।

১৯.

দলগত ভ্রমণে গিয়ে সবসময় একা একা বা ঘনিষ্ঠ কয়েকজনের সাথেই
থাকবেন না। সবার সাথে মিলেমিশে আনন্দকে পরিপূর্ণ করুন।

২০.

অনেকের মাঝে থাকলে মোবাইল ফোন ও ল্যাপটপ নিয়ে
ব্যস্ত থাকার অভ্যাস বর্জন করুন।

২১.

দলগত ভ্রমণে সবসময় টিমের সাথে থাকুন। কখনো দলছুট হবেন না।

২২.

অন্যদের কাছে না চেয়ে চিরগনি, আয়না, টুথপেস্ট, রুমাল বা টিস্যু পেপার,
নেইল কাটার, সেফটপিন, টুথপিক ইত্যাদি নিজের সাথেই রাখুন।

২৩.

আপনার শারীরিক-মানসিক অস্বস্তির কারণে বা
'মুড অফ' নামক দুঃখবিলাসে অন্যদের ভ্রমণের আনন্দ
যাতে স্তান না হয় সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২৪.

থাকা-খাওয়া বা অন্যান্য ক্ষেত্রে অহেতুক খুঁতখুঁতে হবেন না।
নিজের বিরক্তিকে অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত করবেন না।

২৫.

দর্শনীয় স্থানে জোরে কথা বলা, হাসাহাসি বা দৃষ্টিকটু আচরণ করবেন না।
মসজিদ/ মন্দির/ মাজার/ সমাধিস্থলে নীরবতা বজায় রাখুন।

২৬.

দর্শনীয় স্থানে ছবি তোলায় অনুমতি আছে কিনা জেনে নিন।
ঝুঁকিপূর্ণ ভঙ্গিমায় ছবি তোলা থেকে বিরত থাকুন।

২৭.

ভ্রমণ স্থানের নির্দিষ্ট নীতিমালা মেনে চলুন।
এলাকাবাসী বা কর্তৃপক্ষের সঙ্গে বিতর্কে জড়াবেন না।

২৮.

ভ্রমণে অপ্রত্যাশিত কোনো বিঘ্ন ঘটলে রাগারাগি বা চিৎকার করবেন না।
টিম লিডারের সিদ্ধান্তের জন্যে অপেক্ষা করুন।

২৯.

অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতির উদ্ভব হলে কষ্ট ও পরিশ্রম যতটা সম্ভব নিজে করুন।
সফরসঙ্গীদের দিতে চেষ্টা করুন স্বস্তি ও আনন্দ।

৩০.

কাউকে কোনোকিছু পৌঁছে দেয়ার দায়িত্ব পেলে যেভাবে পেয়েছেন
সেভাবেই দিতে সচেষ্ট থাকুন।

৩১.

বাহন ছাড়ার কমপক্ষে ২০ মিনিট পূর্বে উপস্থিত হোন। দলগত ভ্রমণে
অন্যদের অপেক্ষা করাবেন না। ভ্রমণের প্রতিটি ধাপেই সময়-সচেতন হোন।

৩২.

যানবাহন ছাড়তে দেরি হলে হইচই না করে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন।

৩৩.

ভ্রমণে অনাকাঙ্ক্ষিত কিছু ঘটলে টিম লিডার বা অন্যদের দোষারোপ
করবেন না। ইতিবাচক থাকুন। সমস্যা উত্তরণে সহযোগিতা করুন।

যানবাহন ও সফরের দোয়া

তন্দ্রা-নিদ্রাহীন সদা সচেতন মহামহান হে পবিত্র সত্তা!

তুমি যানবাহনকে করেছ আমাদের নিয়ন্ত্রণাধীন।

আমাদের পথ চলা, আমাদের গতি—সবই তোমার করুণা।

আমরা তোমাকেই স্মরণ করি, তুমি নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর মালিক।

শেষ পর্যন্ত আমরা তোমারই কাছে প্রত্যাবর্তন করব।

তুমি আমাদের ভ্রমণকে সফল করো। আমিন!

ডাক্তার রোগী শুশ্রূষা

অসুখ হচ্ছে সুখের অভাব। রোগমুক্তির জন্যে ওষুধ-পথ্য যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি রোগীর মানসিক প্রফুল্লতাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর বিশ্বাস ও রোগমুক্তির আকাঙ্ক্ষা একদিকে নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা করে অন্যদিকে চিকিৎসক ও পরিজনদের মমতা, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও কাউন্সেলিং যে-কোনো শারীরিক-মানসিক রোগ নিরাময়ের প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।

ডাক্তারের চেম্বারে/ হাসপাতালে

১.

এপয়েন্টমেন্টের জন্যে সরাসরি ডাক্তারকে ফোন না করে চেম্বার বা হাসপাতালের অভ্যর্থনায় যোগাযোগ করুন।

২.

জরুরি প্রয়োজনে ডাক্তারকে সরাসরি ফোন করতে হলে প্রথমেই ক্ষমা চেয়ে নিন। তারপর কথা শুরু করুন।

৩.

চেম্বারের এটেনডেন্টকে প্রভাবিত করে সাক্ষাতের সিরিয়াল ভাঙবেন না।

৪.

চেম্বারে/ হাসপাতালে/ ল্যাবে অপেক্ষাকালে জোরে কথা বলবেন না।

৫.

অপেক্ষমাণ অন্য কোনো রোগীকে তার রোগ বা ব্যক্তিগত ব্যাপারে এমন কিছু জিজ্ঞেস করবেন না, যাতে তিনি বিব্রত বোধ করেন।

৬.

ডাক্তারকে আগে প্রশ্ন করতে দিন, মেডিকেল রিপোর্ট থাকলে দেখান। তারপর সমস্যার কথা বলুন। একই ডাক্তারের কাছে পুনরায় গেলে পুরনো প্রেসক্রিপশন ও রিপোর্ট সঙ্গে রাখুন।

৭.

এক ডাক্তারের কাছে গিয়ে অন্য ডাক্তারের দুর্নাম করবেন না।

৮.

জটিল ও দুরারোগ্য রোগের চিকিৎসায় ছুট করে কোনো সিদ্ধান্ত না নিয়ে কমপক্ষে তিন জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মতামত গ্রহণ করুন।

৯.

হাসপাতাল/ ক্লিনিক-সংলগ্ন রাস্তায় পারতপক্ষে গাড়ির হর্ন বাজাবেন না। জরুরি ভিত্তিতে রোগীকে আনতে যাওয়া ছাড়া বা ভেতরে রোগী না থাকলে এম্বুলেন্সের সাইরেন বাজাবেন না।

১০.

কথা শেষ হলে ডাক্তারকে ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় নিন।

১১.

হাঁটতে অসুবিধা হয়—এমন রোগীকে হুইলচেয়ার বা
লিফট ব্যবহারে সহযোগিতা করুন।

১২.

হাসপাতালে সাক্ষাতের নির্ধারিত সময়ে রোগীর সঙ্গে দেখা করুন।
শিশুদের নিয়ে ও দল বেঁধে হাসপাতালে রোগী দেখতে যাবেন না।

১৩.

রোগীর সঙ্গে সংক্ষেপে কথা শেষ করুন। তার সুস্থতার ব্যাপারে
আশাবাদ জানান। তাকে বিশ্রাম নেয়ার সুযোগ দিন।

১৪.

রোগীর পথ্য ও খাবারে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন। রোগীর জন্যে
অস্বাস্থ্যকর/ ভাজাপোড়া/ গুরুপাক ও প্রক্রিয়াজাত খাবার নিয়ে যাবেন না।

১৫.

বিনা অনুমতিতে অন্য কেবিনে ঢুকবেন না।
অন্য রোগীর অসুখ নিয়ে অহেতুক কৌতূহল দেখাবেন না।

১৬.

অনুমতি ছাড়া কারো প্রেসক্রিপশন বা মেডিকেল রিপোর্ট দেখবেন না।

১৭.

অসুস্থ ব্যক্তির খোঁজ নিতে চাইলে এমন সময়ে ফোন করুন যাতে তার
গোসল, খাওয়া ও বিশ্রামে কোনো ব্যাঘাত না ঘটে।

১৮.

আবেগকে সংযত রাখার চেষ্টা করুন। কোনো দুঃসংবাদে চিৎকার বা
বিলাপ করে কান্নাকাটি করা থেকে বিরত থাকুন।

১৯.

নার্স/ ওয়ার্ড বয়/ আয়াদের দিয়ে ব্যক্তিগত কাজ করাবেন না।

রোগী হিসেবে

১.

অসুস্থতার কথা কম বলুন। সবসময় বলুন—আমি সুস্থ হবো, সুখী হবো।

২.

ধ্যান, দোয়া, দান ও দাওয়া নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে।

সুস্থতার জন্যে এ চারটির সমন্বয় করুন।

৩.

ছোঁয়াচে বা ভাইরাসজনিত রোগের ক্ষেত্রে জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অন্যের সামনে আসবেন না। চোখ ওঠা, চোখ লাল হওয়া বা চোখের যে-কোনো সংক্রামক রোগে আক্রান্ত অবস্থায় কালো চশমা ব্যবহার করুন।

৪.

জনে জনে রোগের বিবরণ দেবেন না। নিজের পছন্দমতো ওষুধ খাবেন না, ওষুধ নেয়া বন্ধও করবেন না। রোগের উপসর্গে মিল থাকলেও অন্যের প্রেসক্রিপশন ব্যবহার করবেন না। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৫.

এন্টিবায়োটিক গ্রহণের নিয়ম অনুসরণ করুন। ডাক্তার 'বেড রেস্ট'-এর পরামর্শ দিলে আন্তরিকভাবে মেনে চলুন।

৬.

দেশি ডাক্তার মানাই খারাপ আর বিদেশি ডাক্তার মানাই ভালো—এটি একটি ভ্রান্ত ধারণা। প্রত্যেকের সম্পর্কে আলাদাভাবে জেনে মূল্যায়ন করুন।

৭.

ডাক্তারের কাছে বয়স, রোগ ও সমস্যার কথা গোপন করবেন না। প্রয়োজনে এ-সংক্রান্ত তথ্য আগেই নোট করুন।

৮.

দেহ-মন সুরক্ষার দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই। ডাক্তার, ওষুধ ও হাসপাতাল হতে পারে নিরাময়ের সহযোগী শক্তি মাত্র। তাই সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ও জীবনাচারে অভ্যস্ত হোন।

ডাক্তার হিসেবে

১.

সবসময় মনে রাখুন, পৃথিবীতে মানুষের সেবা করার সবচেয়ে ভালো পথ আপনি বেছে নিয়েছেন। তাই অসুস্থ মানুষকে সুস্থ করে তোলার দায়িত্বকে পেশা বা জীবিকা নয়, মিশন হিসেবে গ্রহণ করুন।

২.

দিন/ রাতের হিসাব না করে চিকিৎসক হিসেবে রোগীর প্রয়োজনকে সর্বতোভাবে গুরুত্ব দিন। রোগীকে সাক্ষাৎ দেয়ার ক্ষেত্রে সময়ানুবর্তী হোন।

৩.

রোগীর প্রতি মনোযোগ দিন।
তাহলে আপনি শান্তি ও অর্থ দুটোই পাবেন।

৪.

তাড়াহুড়ো নয়, মনোযোগ দিয়ে রোগ বা সমস্যার কথা শুনুন।
রোগীর কথা পুরোপুরি শুনে প্রেসক্রিপশন লিখুন।

৫.

রোগীকে ওষুধ ও পরীক্ষা-নিরীক্ষার পরামর্শ দেয়ার ক্ষেত্রে
তার আর্থিক সামর্থ্যের কথা বিবেচনায় রাখুন।

৬.

একসঙ্গে দুই/ তিন জন রোগীকে চেম্বারে ঢোকানেন না।
এতে রোগী ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সমস্যার কথা বলতে বিব্রত বোধ করেন।

৭.

ফেসবুকিং/ মোবাইল স্ক্রিনে চোখ রেখে রোগীর কথা শোনা বা
চিকিৎসা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৮.

যে কোম্পানির ওষুধ আপনি নিজের পরিবারের জন্যে পছন্দ করবেন,
রোগীকে সেটিই প্রেসক্রাইব করুন। ওষুধ কোম্পানির কথায়
প্রভাবিত না হয়ে নিজের কাছে সৎ থাকুন।

৯.

কোনো ওষুধের সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কথা (যেমন মাথা ঘোরা, বমি বমি বা ঘুম ঘুম ভাব, ক্লান্ত লাগা ইত্যাদি) রোগী/ স্বজনকে জানান।

যাতে ওষুধের প্রতিক্রিয়া দেখে ও অন্যদের মন্তব্য শুনে রোগী ভেবে না বসেন যে, ওষুধে কাজ হচ্ছে না বা এ ডাক্তার ভালো নয়।

১০.

রোগীকে অপ্রয়োজনে পরীক্ষা-নিরীক্ষা/ অতিরিক্ত ওষুধ সেবন/ সার্জারি ও লাইফ সাপোর্টের পরামর্শ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

১১.

উদ্দেশ্যমূলকভাবে কাউকে সুবিধা দেয়ার জন্যে মেডিকেল রিপোর্ট বদলে দেয়াও অনৈতিক। এরকম পরিস্থিতিতে সততার পরিচয় দিন।

১২.

আপনি বিশেষজ্ঞ নন এমন রোগের ক্ষেত্রে নিজে চিকিৎসা করবেন না। রোগীকে সংশ্লিষ্ট চিকিৎসকের কাছে পাঠান।

১৩.

গ্রামে বা প্রত্যন্ত অঞ্চলে পোস্টিং/ ট্রান্সফার হলে দায়সারাভাবে দায়িত্ব পালন, অনিয়মিত উপস্থিতি একটি গর্হিত কাজ।

১৪.

এলোপ্যাথি হোমিওপ্যাথি নেচারোপ্যাথি আয়ুর্বেদিক ইউনানী— পরস্পর পরস্পরকে একইভাবে সম্মান করুন।

কেউ কাউকে হয় করবেন না।

কোনো রোগ এক পদ্ধতিতে ভালো না হলেও অন্য পদ্ধতিতে ভালো হতে পারে—বিষয়টিকে সহজভাবে নিন।

১৫.

ভিন্ন মাধ্যমে অথবা অন্য ডাক্তারের কাছে আরো ভালো চিকিৎসা হতে পারে—জানা থাকলে রোগীকে নিঃসংকোচে বলুন।

১৬.

রোগীর ভয় ও দুশ্চিন্তা দূর করতে তাকে রোগ সম্পর্কে ধারণা দিন। সুস্থতার আশাবাদ ব্যক্ত করুন।

১৭.

ধূমপান ত্যাগ করুন। অন্তত রোগীর সামনে ধূমপান করবেন না।

১৮.

দুস্থ বধিগত রোগীদের বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা দেয়ার জন্যে
নিয়মিত কিছুটা সময় ব্যয় করুন।

১৯.

যত ব্যস্তই থাকুন, পরিবার ও সন্তানকে সময় দেয়ার বিষয়টি
উপেক্ষা করবেন না।

২০.

স্ট্রেসমুক্তির জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন ও ইয়োগা করুন। বাস্তব সামাজিক
যোগাযোগ রক্ষার পাশাপাশি সেবামূলক কাজে সম্পৃক্ত থাকুন।
রোগীকেও মেডিটেশনের পরামর্শ দিন।

চিকিৎসাসেবায় সহযোগী হিসেবে

১.

ব্যয় বহনে অসমর্থ রোগীকে ন্যূনতম চিকিৎসা থেকে বধিগত করবেন না।

২.

ব্যবহৃত সিরিঞ্জ/ সূচ দ্বিতীয় কারো জন্যে ব্যবহার করবেন না।
মেয়াদোত্তীর্ণ ওষুধ ব্যবহার ও সেবন করাবেন না।

৩.

রোগীর সামনে তার রোগ সম্পর্কে নেতিবাচক কিছু বলবেন না।

৪.

চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকলেও হাসপাতাল/ ক্লিনিকের ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ণের অজুহাতে
মুমূর্ষু বা দুর্ঘটনায় আহত কাউকে ফিরিয়ে দেবেন না।

৫.

খুব জরুরি না হলে রোগীকে সেবা দেয়ার সময় সামনে থাকা
অন্য কারো সাথে বা ফোনে অন্য কোনো বিষয়ে কথা বলবেন না।

সেবা-শুশ্রূষায়

১.

রোগী প্রাণবন্ত ও উৎফুল্ল বোধ করেন—এমন কথা বলুন।
কারো শারীরিক সীমাবদ্ধতা/ দীর্ঘদিনের রোগ নিয়ে খোঁটা দেবেন না।
কথা ও আচরণে তা মনে করিয়ে দেবেন না।

২.

রোগীর বিছানা, বালিশ, প্লেট-গ্লাস, তোয়ালে আলাদা রাখুন।

৩.

কারো মানসিক রোগ নিয়ে অন্যদের সাথে আলাপে ব্যঙ্গ-উপহাস করবেন না।
মানসিকভাবে অসুস্থদেরকে নেতিবাচক কথা বলবেন না, খ্যাপাবেন না।

৪.

রোগীর শুশ্রূষায় প্রথমদিন থেকে সুস্থ হয়ে ওঠা পর্যন্ত
একইরকম সহানুভূতি ও মমতা পোষণ করুন।

রোগী দেখতে গিয়ে

১.

অসুস্থ কাউকে দেখতে গিয়ে বলুন, ‘ইনশাআল্লাহ, আপনি দ্রুত সুস্থ হয়ে
উঠবেন’। এ ধরনের রোগে সুস্থ হয়েছেন এমন কারো উদাহরণ দিন।

২.

রোগীকে বার বার রোগ সম্পর্কে প্রশ্ন করে বিচলিত করবেন না।
রোগীর সামনে উচ্চস্বরে কথা বলবেন না, বিতর্কে জড়াবেন না।

৩.

কোনো রোগ দেশে ভালো না হলে বিদেশে ভালো চিকিৎসা আছে—
এটি ঢালাওভাবে বিশ্বাস করা ও বলার আগে নিশ্চিত হোন।

৪.

রোগী দেখতে গিয়ে এত বেশি সময় থাকবেন না, যাতে
হাসপাতাল/ বাসার অন্যদের অসুবিধা হয়।

কাউন্সেলিং বা পরামর্শসেবায়

১.

ব্যক্তিগত সমস্যার কথা জনে জনে না বলে এমন কাউকে বলুন,
যাকে আপনি বিশ্বাস করেন, যিনি তা সমাধানে
আপনাকে সহযোগিতা করতে পারবেন।

২.

পরামর্শদাতা হিসেবে পরামর্শগ্রহীতাকে আন্তরিক হাসিতে
উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান।

৩.

স্বাভাবিক হাস্যোজ্জ্বল থাকুন।
চেহারা চিন্তিত, মেজাজি বা বিষণ্ণ ভাব প্রকাশ করবেন না।

৪.

পূর্বধারণা বা অন্যদের সঙ্গে তুলনা থেকে নয়,
পরামর্শপ্রার্থীর বক্তব্য থেকেই তার সমস্যা বুঝতে চেষ্টা করুন।

৫.

আগে পরামর্শপ্রার্থীর সব কথা শুনুন।
তারপর আপনার মতামত ও পরামর্শ প্রদান করুন।

৬.

পরামর্শপ্রার্থীর কথায় আবেগপ্রবণ না হয়ে
সমব্যথী ও সমমর্মী হোন।

৭.

পরামর্শগ্রহীতার প্রয়োজন অনুসারে পরামর্শ দিন।
নিজের মত বা সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেবেন না।
নেতিবাচক কথা বলবেন না।

৮.

আপনি চিকিৎসক না হলে মানসিকভাবে অসুস্থ কাউকে
ওষুধ খেতে/ বন্ধ করতে বলা থেকে বিরত থাকুন।

৯.

অশোভন দৃষ্টি এবং অপ্রাসঙ্গিক কথা এড়িয়ে চলুন।
তিনি যতটুকু বলছেন ততটুকুই শুনুন।

১০.

রোগী/ সেবাপ্রার্থী নিজ থেকে না বললে তার একান্ত ব্যক্তিগত বা
পারিবারিক বিষয়ে আগ্রহী হবেন না।

১১.

পরামর্শপ্রার্থীর কথার ভিত্তিতে বিশেষত দাম্পত্য জটিলতায় স্বামী/ স্ত্রীর
একজনের কথা শুনেই অপরপক্ষকে বিচার করবেন না। কারো প্রতি
পক্ষপাতিত্ব বা বিরোধিতামূলক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ না করে
সবসময় নিরপেক্ষ থাকুন।

১২.

পরামর্শপ্রার্থীকে আপনার ওপর নির্ভরশীল করে তুলবেন না।
বিপরীত লিঙ্গের কাউকে কাউসেলিং সেবা দেয়ার ক্ষেত্রে
বিশেষভাবে সচেতন থাকুন।

১৩.

কথা ও তথ্যের ব্যাপারে বিশ্বস্ত থাকুন। পরামর্শগ্রহীতার
যে-কোনো কথা তার অনুমতি ছাড়া কাউকে বলবেন না।

১৪.

পরামর্শগ্রহীতা এর আগে যে সমস্যা নিয়ে এসেছিলেন,
পরবর্তীতে দেখা হলে তিনি না বলা পর্যন্ত আপনি নিজ থেকে
সে প্রসঙ্গ তুলে তাকে অপ্রস্তুত করবেন না।

১৫.

যথাযথভাবে যেন পরামর্শসেবা দিতে পারেন সেজন্যে শ্রুতির কাছে
প্রার্থনা করুন। পরামর্শগ্রহীতার জন্যেও দোয়া করুন।

মৃতের প্রতি

১.

জীবন যেমন স্বাভাবিক, মৃত্যুও তেমনি স্বাভাবিক।
তাই মৃত্যুকে এক সহজ সত্য হিসেবে গ্রহণ করুন।

২.

শবযাত্রা দেখে দাঁড়িয়ে সম্মান প্রদর্শন করে
মৃতের জন্যে প্রার্থনা করুন।

৩.

মৃতদের সম্পর্কে মন্দ কথা বলা ও নেতিবাচক মন্তব্য করা থেকে
বিরত থাকুন। তাদের গুণ নিয়ে কথা বলুন।

মৃতের সন্তান হিসেবে করণীয়

১.

মা-বাবা কারো সাথে কোনো ভালো কাজের ওয়াদা করে গেলে বা
এমন ওয়াদা যা তারা বেঁচে থাকলে করে যেতেন,
সন্তান হিসেবে তা যথাসম্ভব বাস্তবায়নের চেষ্টা করুন।

২.

শুধু ঈদ বা জুমাবার বা বছরের যে-কোনো দিনকে নির্দিষ্ট করে নয়,
সময়-সুযোগ করে কবর জিয়ারত করুন। জিয়ারত করার সময় বলুন—
'হে কবরবাসীগণ, আপনাদের ওপর শান্তি বর্ষিত হোক।
নিশ্চয়ই আমরা আপনাদের সাথে মিলিত হবো। আমরা আল্লাহর কাছে
আপনাদের এবং আমাদের জন্যে ক্ষমা প্রার্থনা করছি।'

৩.

তাদের কোনো মানত (সদকা করা, রোজা রাখা ইত্যাদি) থাকলে
সেটাও পূরণ করুন।

৪.

মরহুম মা-বাবার বন্ধুবান্ধব ও শুভানুধ্যায়ীদের খোঁজখবর রাখুন।

৫.

মৃতের মাগফেরাত কামনা করে

‘আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী’ বিতরণ করুন।

৬.

মা-বাবার উদ্দেশ্যে সদকায়ে জারিয়াস্বরূপ (যেমন, সুপেয় পানি পানের ব্যবস্থা করা/ টিউবওয়েল স্থাপন করা/ কূপ খনন করা, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান গড়ে তোলা, শিক্ষাবৃত্তি প্রদান করা, এতিমের দায়িত্ব নেয়া, গাছ লাগানো, জমি/ ফসলের বাগান ওয়াকফ করে দেয়ার মতো) চলমান জনকল্যাণমূলক কাজ করুন। এসবের মাধ্যমে যতদিন যত মানুষ উপকৃত হতে থাকবে ততদিন মৃত ব্যক্তির আমলনামায় নেকি বা পুণ্য লেখা হতে থাকবে।

৭.

মা-বাবা যে ভালো কাজগুলো শুরু করে দিয়ে গেছেন

সেগুলো অব্যাহত রাখার ব্যবস্থা করুন।

৮.

লোক ভাড়া করে, দিন-তারিখ ঘোষণা দিয়ে অনুষ্ঠান করে বা খাবার খাওয়ানোর বিনিময়ে নয়; মা-বাবার জন্যে নিজে দোয়া করুন, সবার কাছেও নিঃস্বার্থ দোয়া চান। প্রভুর কাছে গভীর আকুতি নিয়ে বলুন—
‘হে আমার প্রতিপালক! আমার মা-বাবা শৈশবে যে মমতায় আমাকে লালন করেছেন, তুমিও তাদের ওপর সে-রূপ করুণাবর্ষণ করো। ...
হে আমার প্রতিপালক! কর্মফল দিবসে আমাকে, আমার মা-বাবাকে এবং সকল বিশ্বাসীকে তুমি ক্ষমা করে দিও।’

৯.

মৃতের রেখে যাওয়া অর্থ-সম্পদ আইন অনুযায়ী প্রকৃত উত্তরাধিকারীরা সঠিকভাবে পেল কিনা তা নিশ্চিত করুন। অন্যদের দুর্বলতার সুযোগে অথবা কৌশল করে নিজে বেশি নেয়ার কূটবুদ্ধি আঁটবেন না। তাহলে দুনিয়ায় এবং জবাবদিহিতা দিবসে আপনি বিপদগ্রস্ত হবেন।

ইসলাম ধর্মের আলোকে মৃতের জন্যে আরো কিছু করণীয়

□
মুমূর্ষু অবস্থায় তার পাশে বসে কলেমা পাঠ করা ।

□
শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগের পর পুরো শরীর চাদর দিয়ে ঢেকে রাখা ।
চোখ খোলা থাকলে তা বন্ধ করে দেয়া ।

□
গোসল দেয়া । গোসলের পর কাফন পরানো ।

□
কারো মৃত্যুসংবাদ শুনলে বলুন—ইন্নািল্লিলাহি ওয়া ইন্না ইলাইহি রাজিউন
(আমরা আল্লাহর । তাঁর কাছ থেকে এসেছি, তাঁর কাছেই ফিরে যাব) ।

□
ইহরামধারী হাজীকে তার ইহরামের কাপড় দিয়ে কাফন দেয়া ।

□
কাফন-দাফনে বিলম্ব না করা ।

□
জানাজার নামাজ পড়া ।

□
দাফনের সময় নিকট-আত্মীয়দের সাহায্যে কবরে নামানো ।
পায়ের দিক থেকে আগে নামানো ।

□
কবরে রাখার সময় ও দাফনের পর তার জন্যে দোয়া করা ।

□
কবরে মাটি দেয়ার সময় প্রথমে দুহাতে তিন আঁজলা মাটি দেয়া ।

□
মৃতের জন্যে শোক পালন তিন দিনে সীমাবদ্ধ রাখা ।
এ সময় মৃতের পরিজনদের সাথে দেখা করে সহানুভূতি জানানো ।

যে কাজে মৃতের কোনো উপকার হয় না

১.

মৃত ব্যক্তির জন্যে বিলাপ ও মাতম করা।

২.

কবর বাঁধাই করা বা নানারকম কারুকার্যে শোভিত করা।

৩.

কবরের ওপর কলেমা বা কোরআনের আয়াত খোদাই করা।

৪.

দাফন-কাফন শেষে কুলখানি বা
মৃত্যুপরবর্তী ৪০ তম দিনে চল্লিশা আয়োজনে
ঘটা করে খাওয়ানো।

৫.

মৃত ব্যক্তিকে যেখানে গোসল দেয়া হয় সে স্থানে
চার দিন কিংবা ৪০ দিন পর্যন্ত বেড়া দিয়ে সংরক্ষণ করা এবং
রাতের বেলায় সেখানে মোম, হ্যারিকেন বা
বৈদ্যুতিক বাতি দিয়ে আলোকিত করে রাখা।

৬.

কাফন পরানোর সময় নির্ধারিত পরিমাণের চাল, বিস্কুট ও
ফলের ব্যবস্থা করা এবং তা কবরস্থানে আগত
ভিক্ষুকদের মাঝে বিলি করা।

৭.

মৃতদেহ জানাজায় নেয়ার সময় খাটিয়ার ওপর আগরবাতি জ্বালানো এবং
শবযাত্রীদের ওপর গোলাপজল ছিটানো।

৮.

কবরের ওপর পুষ্পস্তবক অর্পণ করা। কোনো কাপড়খণ্ডের ওপর কলেমা
লিখে ওই কাপড় কবরের ভেতর মৃতের ডান পাশে রাখা।

৯.

‘কিছু একটু না করলে কীভাবে হয়!’—এ চিন্তা নিজে করা এবং
‘বাপটা মরে গেল, কিছুই করল না!’—অন্যদের
এই উক্ষানিমূলক কথা দ্বারা প্রভাবিত হয়ে
নানান অর্থহীন অনুষ্ঠান করে টাকার অপচয় করা ।

মৃতের জন্যে প্রার্থনা

হে প্রভু! আমাদের জীবিত ও মৃত, উপস্থিত ও অনুপস্থিত,
ছোট ও বড়, নারী ও পুরুষ সবাইকে ক্ষমা করো ।
আমাদের জীবিতদের বিশ্বাসী হিসেবে জীবিত রাখো আর
মৃত্যুর সময় বিশ্বাসী হিসেবে মৃত্যু দাও ।
তোমার পুরস্কার থেকে কাউকে বঞ্চিত কোরো না ।
আমাদের কাউকে পথভ্রষ্ট কোরো না ।
নিঃসন্দেহে তুমি অনন্ত অসীম! দয়াময়! ক্ষমাশীল!

হে প্রভু! তাকে ক্ষমা করো । বিশ্বাসীদের মাঝে তাকে
উচ্চমর্যাদা দান করো । তার জীবিত উত্তরসূরিদের জন্যে তুমি
আশ্রয়স্থল হও । মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে প্রভু!
তার মহাজাগতিক সফরের পরবর্তী ধাপকে
অনন্ত আনন্দে ভরিয়ে দাও ।
তাকে ‘নূর’-এর আলোয় উজ্জ্বলিত করো । আমিন!

ইবাদতে

নামাজ ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের একটি। ওয়ু করার মাধ্যমে পবিত্র হওয়া নামাজের পূর্বশর্ত। শুদ্ধাচারের এ পর্বে ওয়ু, নামাজ ও মসজিদ বা ইবাদত গৃহের ব্যাপারে মুসলিমদের আদব-কায়দা নিয়েই আলোকপাত করা হয়েছে। সেইসাথে সন্নিবেশিত হয়েছে সমগ্র মানবজাতির জন্যে প্রেরিত মহাগ্রন্থ আল কোরআন পাঠে কিছু করণীয়।

ওযু

১.

ওযু করার আগে মনে মনে ভাবুন—নামাজ পড়ার মাধ্যমে আল্লাহর নৈকট্য লাভের জন্যে আপনি পবিত্র হতে যাচ্ছেন।

২.

খেয়াল রাখুন, ওযু করতে গিয়ে যেন পানির অপচয় হয়ে না যায়। একটানা কল খোলা না রেখে সুযোগ পেলেই মগে পানি নিয়ে ওযুর অভ্যাস করুন। এতে পানির অপচয় কমবে।

৩.

পাশাপাশি কয়েকজন ওযু করার সময় অন্যদের গায়ে যেন পানির ছিটা না লাগে তা খেয়াল করুন।

৪.

শুদ্ধভাবে ওযু করার জন্যে শরীরের যে যে অংশে পানি ছোঁয়ানো প্রয়োজন, তা ভালোভাবে ছোঁয়ান।
এমন কিছু ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন,
যার মধ্য দিয়ে তুকে পানি প্রবেশ করে না।

৫.

ভালোভাবে কুলি করুন কিংবা দাঁত ব্রাশ করুন (মেসওয়াক ব্যবহার করুন), যাতে কোনো খাদ্যকণা মুখের ভেতরে লেগে না থাকে।

৬.

এক ওযুতে দিনের চার/ পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়ব—
এমন চিন্তা করা থেকে বিরত থাকুন।
অপর্যাপ্ত পানি পান, টয়লেট চেপে রাখা—কোনোটিই স্বাস্থ্যকর নয়।
ওযুর ক্ষেত্রে যাবতীয় আলস্য বর্জনীয়।

৭.

মেসওয়াক/ ব্রাশ এবং মাথা মাসেহ করার সময় পানির কল একটানা ছেড়ে রেখে পানির অপচয় করবেন না।

৮.

তন্দ্রা বা বিমুনিভাব ওয়ুকে দুর্বল করে দেয় ।
তাই এ ধরনের পরিস্থিতিতে পুনরায় ওয়ু করুন ।
এতে সতেজ অনুভব করবেন, নামাজে তৃপ্তি পাবেন ।

৯.

ওয়ু আছে কিনা—এমন সংশয় থাকলে পুনরায় ওয়ু করে নিন ।

১০.

ওয়ু করতে গিয়ে বসার আসন বা মোড়া ভিজে গেলে মুছে রাখুন ।

বিরত থাকুন

□

মুখে সজোরে পানির ঝাপটা দেয়া ।

□

প্রত্যেক অঙ্গ তিন বারের বেশি ধোয়া ।

□

বেসিনে পা ধোয়া ।

□

বেশি শব্দ করে কুলি করা ।

ভুল করলে দুঃখপ্রকাশে কখনো দেরি করবেন না ।

বিনয়ের সাথে বলুন—আমি দুঃখিত!

নামাজ

১.

নামাজ নির্ধারিত সময়েই আদায়ে সচেষ্টি হোন।

২.

কাঁচা পেঁয়াজ বা রসুনের গন্ধ মুখে নিয়ে নামাজ পড়া সমীচীন নয়।
ভালোভাবে ব্রাশ বা মেসওয়াক করে তারপর নামাজ আদায় করুন।

৩.

ওয়/ গোসলের প্রয়োজন থাকলে তা করুন। আর পানির ব্যবস্থা না
থাকলে তায়াম্মুম করুন। তায়াম্মুম খুব সহজ।
পরিস্কার শুকনো মাটি বা পাথর বা দেয়ালে দুই হাতের তালু লাগিয়ে
হাত ও মুখ মাসেহ করে নিলেই হলো।

৪.

পরনের পোশাক পবিত্র আছে কিনা নিশ্চিত হোন।

৫.

পুরুষ হলে নাভি থেকে হাঁটু পর্যন্ত এবং মহিলারা নামাজের সময়
দুহাতের কজি, পায়ের পাতা এবং মুখমণ্ডল ব্যতীত সমস্ত দেহ ঢেকে রাখুন।

৬.

কাশি, ঢেকুর ও হাই এলে যথাসম্ভব সংবরণ করুন।
প্রয়োজনে রুমাল ব্যবহার করুন।

৭.

পূর্ণ একাত্মতা নিয়ে নামাজে দাঁড়ান। ভাবুন, আল্লাহর সামনে আপনি দাঁড়িয়ে
আছেন। এজন্যে জায়নামাজে দাঁড়িয়ে একবার লম্বা দম নিন, দম ছাড়ুন।

মনে মনে নামাজে মনোযোগ বৃদ্ধির এ দোয়া করুন—

‘হে আল্লাহ! নামাজে দাঁড়ানোর সাথে সাথেই আমার মনকে সকল চিন্তামুক্ত
করে তোমারই দিকে রুজু করো। অন্তরকে প্লাবিত করো তোমারই প্রেমে।

প্রতিটি সেজদাকে পরিণত করো মেরাজে। সকল অন্যায় ও অশ্লীলতা

থেকে রক্ষা করো। আশ্রয় দাও তোমারই রহমতের ছায়ায়।’

৮.

তাড়াছড়ো করবেন না।

এই নামাজই হতে পারে আপনার জীবনের শেষ নামাজ—
একথা মনে করে ধীরস্থির, প্রশান্তচিত্তে নামাজ আদায় করুন।

৯.

নামাজ আদায়রত কারো সামনে দিয়ে যাওয়া-আসা করা থেকে
বিরত থাকুন। একান্তই যেতে হলে সেজদা পরিমাণ জায়গার পর
দেড় হাত দূরত্ব রেখে বা সামনে কিছু একটা রেখে তারপর যান।

১০.

নামাজের জন্যে নির্ধারিত ওঠাবসা ও অন্যান্য মুদ্রা ছাড়া
অহেতুক হাত-পা নাড়াচাড়া করা,
শরীর চুলকানো ইত্যাদি থেকে বিরত থাকুন।

১১.

জামাতে নামাজ পড়লে ইমামের আগে রুকু, সেজদা, ওঠাবসা ও সালাম
(অর্থাৎ যে-কোনো রুকুন) আদায় করা থেকে বিরত থাকুন।

১২.

নামাজের ফরজগুলোর মধ্যে কোনো একটি ফরজ ছুটে গেলে বা
নামাজের মধ্যে কোরআন তেলাওয়াতে যদি এমন ভুল হয়, যে কারণে
আয়াতের মর্মার্থ বদলে যায়, তাহলে পুনরায় নামাজ শুরু করুন।

১৩.

জামাতের নামাজে প্রয়োজনে খানিকটা আগপিছ করতে হলেও
চেষ্টা করুন যথাসম্ভব কম নড়াচড়া করতে।

১৪.

কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাতার সোজা করে জামাতে নামাজ পড়ুন,
কোনো ফাঁক যেন না থাকে।

১৫.

জুমার নামাজ মার্কেটে/ রাস্তায় জায়নামাজ বিছিয়ে আদায় করতে হলে
জামাত শেষে দ্রুত রাস্তা ছেড়ে দিন। জামাতের পরের সুন্নত অথবা
নফল নামাজ বাসায় গিয়ে আদায় করুন।

১৬.

রাস্তায় জায়নামাজ বিছিয়ে নামাজ আদায় শেষে মুসল্লিদের সামনেই
জায়নামাজের ধুলা ঝাড়বেন না। জায়নামাজ ভাঁজ করে
বাসায় এনে ধুলা পরিষ্কার করুন।

১৭.

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় সামনের ব্যক্তির পিঠে হাত রেখে ঠেলতে
থাকবেন না, ধাক্কাধাক্কি করবেন না। আপনার গায়ে ধাক্কা লেগে গেলে
কোনো প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।

১৮.

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় স্যাণ্ডেলের ময়লা যেন
অন্যের গায়ে না লাগে, খেয়াল রাখুন।

১৯.

জামাতে সালাম ফেরানোর সাথে সাথেই
মসজিদ থেকে চলে যাওয়ার জন্যে উঠে পড়বেন না। একটু সবর করুন।
নামাজ আদায় করতে পারার জন্যে আল্লাহকে শুকরিয়া জানান।
তারপর বেরিয়ে আসুন।

২০.

নামাজ হচ্ছে আল্লাহর সাথে বান্দার সাক্ষাতের শ্রেষ্ঠ সময়।
তাই আজানের সাথে সাথে নামাজের জন্যে মানসিকভাবে প্রস্তুত হোন।

২১.

‘একটু পরে পড়ছি’ অথবা ‘হাতের কাজটা শেষ করেই উঠছি’—
নামাজের ক্ষেত্রে এ ধরনের চিন্তা
নামাজ কাজা হওয়ার কারণ হতে পারে।

২২.

আনুষ্ঠানিকতা অথবা দায়সারাভাবে নয়, কৃতজ্ঞচিত্তে পূর্ণ মনোযোগ ও
আন্তরিকতার সাথে ভালবেসে, ধীরস্থিরভাবে নামাজ আদায় করুন।

২৩.

তাহাজ্জুদ অথবা নফল নামাজ পড়ার সুযোগ থাকলে সুযোগকে কাজে লাগান।
কিন্তু এ ইবাদতের কথা জনে জনে বলে বেড়াবেন না।

২৪.

নামাজের জামাত শুরু হয়ে গেলে অন্যের অপেক্ষায় না থেকে
সামনের সারির ফাঁকা জায়গায় নিজেই গিয়ে দাঁড়ান।

২৫.

নামাজের জন্যে মসজিদে গিয়ে বসে বসে ঘুমানো বা বিমানো থেকে বিরত
থাকুন। ঘুম ঘুম বা তন্দ্রাচ্ছন্ন ভাব হলে জায়গা বদল করে বসুন।

২৬.

একটু পরেই জামাত শুরু হবে, ‘সুন্নত পড়ার সময় নেই’ দেখেও
তাড়াহুড়ো করে সুন্নত নামাজে দাঁড়িয়ে যাবেন না।

২৭.

নামাজি হয়ে ওঠা গুরুত্বপূর্ণ। সেইসাথে প্রয়োজন সদাচারী মানুষ হতে পারা।
তাই নামাজি হওয়ার সাথে সাথে জীবন থেকে অন্যায়, অশ্লীলতা,
নিজের ও অন্যের প্রতি জুলুম থেকে ধীরে ধীরে মুক্ত হতে পারছেন কিনা
তা নিয়মিত পর্যালোচনা করুন। এই সব ভ্রষ্টাচার হতে মুক্ত হতে পারলেই
বুঝবেন, আপনার জীবনে নামাজ কায়েমের পথে অগ্রগতি হয়েছে।

আমি সত্যের পক্ষে।

তাই আমি একা নই।

পরম প্রভু আমার সাথে আছেন।

বিরত থাকুন

□
সেজদা দেয়ার আগে নামাজরত অবস্থায় ফুঁ দিয়ে ধুলো সরানো ।

□
নামাজের শুরুতে নিয়ত করার সময় কোমরে হাত রেখে দাঁড়ানো ।

□
চোখ বন্ধ করে নামাজ পড়া ।

□
নামাজ পড়তে পড়তে ওপরের দিকে দৃষ্টি দেয়া/ ডানে-বামে তাকানো ।

□
মুখ ঢেকে রেখে নামাজ পড়া ।

□
মেঝেতে লুটিয়ে থাকে এমন লম্বা কাপড় পরিধান করে নামাজে দাঁড়ানো ।

□
নামাজ পড়তে পড়তেই কাপড় টেনে ঠিক করা ।

□
ক্ষুধার্ত অবস্থায় কিংবা টয়লেটের বেগ চেপে রেখে নামাজ পড়া ।

□
নামাজের মধ্যকার সূরাগুলো কোরআন শরীফ দেখে দেখে পাঠ করা ।

□
নামাজরত অবস্থায় কারো সাথে ভাব বিনিময় বা কথা বলা; দুঃখসূচক শব্দ
যেমন : আহ, উহ, হায় ইত্যাদি উচ্চস্বরে বলা ।

□
জানা থাকার পরও কেবলার দিক থেকে অন্যদিকে ফিরে যাওয়া ।

□
নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বা ধূমপান করে এসে নামাজে দাঁড়ানো ।

□
কেউ নামাজ না পড়লে তাকে বেনামাজি বলে অপদস্থ করা ।

আল কোরআন পাঠে

১.

যখন কোরআন পাঠ করা হয়, তখন মৌন থাকুন ও মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
তাহলেই পরম করণাময়ের রহমত লাভ করতে পারবেন।

২.

আরবি তেলাওয়াতের সময় ধীরস্থির ও সুস্পষ্টভাবে উচ্চারণ করুন।
বিনীত, নম্র ও প্রশান্তচিত্তে তেলাওয়াত করুন।

৩.

বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় গ্রহণ করার জন্যে
কোনো সূরা বা যে-কোনো আয়াত পড়ার শুরুতে
আউযুবিল্লাহি মিনাশ শাইত্বনীর রাজিম,
বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম পড়ুন।
তবে সূরা তওবা পড়ার সময় বিসমিল্লাহ পড়ার প্রয়োজন নেই।

৪.

নেকি অর্জনের জন্যে আরবি তেলাওয়াতের পাশাপাশি আল্লাহর কথা
অন্তর দিয়ে বোঝার জন্যে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়ুন।

৫.

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী হাতের নাগালে (পড়ার টেবিলে, ড্রইং রুমে,
শোবার ঘরে, গাড়িতে) রাখুন, যাতে সুযোগ পেলেই আপনি পড়তে পারেন।

৬.

কোরআন পাঠ বা তেলাওয়াতের শুরুতে নিয়ত করুন।
মনে মনে আল্লাহকে বলুন—‘আমি তোমারই সন্তুষ্টির জন্যে
তোমার বাণীগুলো বোঝার উদ্দেশ্যে পবিত্র কোরআন পড়তে যাচ্ছি।
আমার পাঠে তুমি অফুরন্ত বরকত দান করো।’

৭.

ওযু করে অর্থাৎ পবিত্র অবস্থায় কোরআন পড়া উত্তম।
তবে ওযু ছাড়াও কোরআনের বাংলা মর্মবাণী পড়তে কোনো বাধা নেই।

৮.

বাথরুম ও টয়লেটে কোরআন পড়া বা মুখস্থ কোনো আয়াত
উচ্চারণ করা থেকে বিরত থাকুন।

৯.

কোরআন খতম করার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আয়াতের মর্মার্থ বোঝা।
তাই বীরস্থিরভাবে মনোযোগ দিয়ে প্রতিটি আয়াত পড়ুন।
কিছুক্ষণ তা নিয়ে ভাবুন।
আয়াতের মধ্য থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে সচেষ্ট থাকুন।

১০.

দোকান খোলার সময়ে অন্য কাজ করতে করতে
কিংবা নিকটবর্তী কোনো স্থানে গান-বাদ্য বাজছে বা শোরগোল হচ্ছে,
এসব ক্ষেত্রে কোরআনের অডিও চালিয়ে দেয়া
কোরআনের সাথেই অসম্মানজনক আচরণ করা।

১১.

কারো কাজে, নামাজরত, ঘুমন্ত এবং অসুস্থ ব্যক্তির ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়
এমন উঁচু আওয়াজে কোরআন পড়া থেকে বিরত থাকুন।

১২.

কোরআন পাঠরত অবস্থায় কোনো জরুরি প্রয়োজন দেখা দিলে
পাঠ বন্ধ রেখে সেই কাজে মনোনিবেশ করুন।

১৩.

কোরআন পাঠ শেষ হলে কোরআন বন্ধ করে রাখুন।

১৪.

কোরআন পাঠরত অবস্থায় কারো সম্মানার্থে
উঠে দাঁড়ানোর প্রয়োজন নেই। কথা বলা থেকেও বিরত থাকুন।
জরুরি প্রয়োজনে কথা বলতে হলে পুনরায়
আউযুবিল্লাহি ... ও বিসমিল্লাহি ... বলে পাঠ শুরু করুন।

১৫.

অল্প সময়ে কোরআন খতম করার জন্যে তাড়াহুড়ো করবেন না।
খতম করার পাশাপাশি আয়াতের মর্মমূলে প্রবেশ করাও গুরুত্বপূর্ণ।

১৬.

ভুল উচ্চারণে কোরআন পড়লে অর্থ বদলে যেতে পারে।
তাই আরবি তেলাওয়াতের সময় কোরআনের হরফ ও শব্দ
সহিহ-শুদ্ধভাবে উচ্চারণ করুন।
প্রয়োজনে কোনো ক্বারীর সহযোগিতা নিন।

১৭.

প্রতিদিন অন্তত পাঁচ মিনিট *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পড়ুন।

১৮.

কোরআন যেহেতু জীবনের বিধান, তাই দাঁড়িয়ে, বসে বা
শায়িত অবস্থায় আপনি এ মহান গ্রন্থ থেকে দিক-নির্দেশনা লাভ করার
সুযোগ গ্রহণ করুন। তবে বিনয় ও নম্রতার সাথে বসে পড়াই উত্তম।

১৯.

কোরআন পাঠের সময় অনুগ্রহ ও কল্যাণের আয়াত পাঠ করলে
একটু থামুন এবং আল্লাহর কাছে নিজের ও অন্যের জন্যে
কল্যাণ প্রার্থনা করুন। আর শান্তির আয়াত পড়লেও থামুন এবং
তা থেকে পানাহ চেয়ে দোয়া করুন।

২০.

ক্বারী বা হাফেজ হিসেবে নাম-ডাক ছড়ানোর উদ্দেশ্যে কোরআন অধ্যয়ন
করার চেয়ে আত্মিক উন্নয়নের প্রতিই বেশি গুরুত্ব দিন।

২১.

কোরআন পাঠকালে হাই তোলা থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকুন।

মসজিদে

১.

মসজিদে ডান পা আগে দিয়ে প্রবেশ করুন ও
বাম পা আগে দিয়ে বের হোন।

২.

আল্লাহর রহমত কামনা করতে করতে ভেতরে প্রবেশ করুন।
প্রার্থনা করুন—‘হে আল্লাহ! আমার জন্যে রহমতের সকল দরজা খুলে দাও।’

৩.

মসজিদে প্রবেশের আগে মোবাইল ফোন বন্ধ করুন বা সাইলেন্ট করুন।
যদি নামাজরত অবস্থায় রিংটোন বেজে ওঠে, তাহলে পকেট থেকে
বের করে হলেও ফোন বন্ধ করে দিন।

৪.

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় দোয়া করুন :
‘হে আল্লাহ! আমি তোমারই কাছে অনুগ্রহ প্রার্থনা করছি।’

৫.

ছড়িয়ে-ছিটিয়ে না রেখে জুতো নির্দিষ্ট জায়গায় রাখুন।
কিংবা সঙ্গে রাখলে কাগজ/ পলিথিনে মুড়িয়ে রাখুন।

৬.

সম্ভব হলে পূর্ণ মৌনতা অবলম্বন করুন।
মসজিদসহ সবখানেই নামাজরত কারো সামনে
নিজেরা গল্প করবেন না, তার মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটে
এমন শব্দও করবেন না।

৭.

আগে ওয়ু করার জন্যে অন্যকে ধাক্কা দিয়ে সামনে এগোবেন না।

৮.

যেখানে ব্যবস্থা আছে সেখানে মহিলাদের জামাতে
নামাজ পড়ার সুযোগ করে দিন।

৯.

পরে এসে সামনে দাঁড়ানোর জন্যে কাউকে ডিঙিয়ে যাবেন না।
যদি সামনে ফাঁকা জায়গা থাকে তাহলে অন্যদেরকে
ইশারায় যেতে অনুরোধ করুন,
তা না হলে কারো অসুবিধা না করে বিনীতভাবে এগোন।

১০.

জায়নামাজ বিছিয়ে জায়গা রাখা থেকে বিরত থাকুন।
যিনিই আগে এসে পৌঁছবেন, সামনে দাঁড়ানোর ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার তারই।

১১.

জামাতের সামনের দিকের সারিতে শিশু-কিশোররা দাঁড়িয়ে গেলে
তাদেরকে পেছনে ঠেলে দেবেন না। বরং এই বয়সে উৎসাহ নিয়ে
নামাজে शामिल হওয়ায় তাদের জন্যে দোয়া করুন।

১২.

মসজিদে ধীরস্থিরভাবে আসুন।
রাকাত ছুটে যাওয়ার আশঙ্কায় তাড়াছড়ো করে দৌড়ে না এসে
জামাতের সাথে যতটুকু পাবেন, আদায় করুন।
আর বাকিটা নিজে নিজে পড়ে নিন।

১৩.

শিন্নি বা তবারক নেয়ার সময় চিৎকার-চেষ্টামেচি বা
কাড়াকাড়ি করা থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

নিজেদের ওয়াকফ করা জমির ওপর মসজিদ নির্মিত হলে
সে জমি আর ব্যক্তিগত মালিকানাধীন থাকে না।
তাই 'নিজেদের মসজিদ' মনে করে অধিকার প্রয়োগ করার
কোনো সুযোগ পবিত্র স্থানে নেই।

মসজিদ বা উপাসনালয়ে বর্জনীয়

□

অপবিত্র অবস্থায় মসজিদ বা উপাসনালয়ে প্রবেশ ।

□

কাউকে উঠিয়ে দিয়ে সেখানে নিজে দাঁড়ানো বা বসা ।

□

সারি বা কাতারের মাঝখান থেকে ডানে ও বামে পূরণ করে না বসে
এলোমেলোভাবে বসা ।

□

মসজিদে পা ছড়িয়ে বা দুই পা হাঁটু পর্যন্ত পেটের সাথে ভাঁজ করে বসা ।

□

মসজিদ বা উপাসনালয়ের আশেপাশে জোরে হর্ন বাজানো,
আড্ডা দেয়া, গান শোনা ।

□

পেঁয়াজ-রসুনের মতো দুর্গন্ধযুক্ত কোনো খাবার,
বিড়ি-সিগারেট, গুল-জর্দা, তামাকজাত ও মাদকদ্রব্য খেয়ে
মসজিদে প্রবেশ করা ।

□

মসজিদ বা উপাসনালয়ে অতিরিক্ত শব্দ করে
দরজা-জানালা খোলা-বন্ধ, হাঁটাচলা করা,
হট্টগোল করা বা উচ্চস্বরে কথা বলা ।

□

অন্যদের অসুবিধা হয় এমন উচ্চস্বরে কোরআন তেলাওয়াত করা ।

□

মসজিদ বা উপাসনালয়ের জিনিসপত্র নিজস্ব কাজে বা
অন্য কোথাও ব্যবহার করা ।

সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন

১.

অন্যের দেবতাকে কখনো গালি দেবেন না।
অন্য ধর্মের আচার-অনুষ্ঠান সম্পর্কে
নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না।

২.

যেভাবে আপনার ধর্মের প্রতি
অন্য ধর্মাবলম্বীদের সম্মান আপনি প্রত্যাশা করেন,
নিজেও একইরকম শ্রদ্ধাশীল হোন।

৩.

যে-কোনো ধর্মের উপাসনালয় বা ইবাদতখানাকে
সম্মানের দৃষ্টিতে দেখুন। এর চারপাশ
অপরিচ্ছন্ন করা থেকে বিরত থাকুন।

৪.

সাপ্তাহিক প্রার্থনা ও ধর্মীয় অনুষ্ঠান চলাকালে
আশেপাশে শোরগোল হইচই ও লাউডস্পিকারে
অডিও বাজানো থেকে বিরত থাকুন।

৫.

আপনার সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই
অন্য ধর্ম ও ধর্মাবলম্বীদের প্রতি
শ্রদ্ধাশীল হতে শেখান।

৬.

নিজ ধর্মপালনের পাশাপাশি
অন্যদেরও নিজ নিজ ধর্মপালনের সুযোগ করে দিন।
এটাই ইসলামের শিক্ষা।

রমজানের ধর্মীয় তাৎপর্য

□

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে,
যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরিদের ওপর।
যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। —বাকারা : ১৮৩

□

ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের একটি রোজা। এ মাসে রোজা রাখা
প্রত্যেক সুস্থ ও সক্ষম মুসলমানের জন্যে ফরজ। নবী-রসুলরা এ মাসটি
আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবার মাঝে কাটাতেন।

মাহে রমজানে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি

□

সারাদিন না খেয়ে থাকা মানে রোজা রাখা নয়। ভরপেট সেহরি-ইফতার
করাতেও রোজার মাহাত্ম্য বাড়ে না। রমজানের পবিত্র দিনগুলোতে
প্রয়োজন আত্মশুদ্ধির আশ্রয় চেষ্টা।

□

আরেকটি রমজান মাস পাওয়ায় নিজেকে ভাগ্যবান মনে করুন।
দুনিয়া ও আখেরাতের কল্যাণে পরিকল্পিতভাবে এ মাসটিকে কাজে লাগান।

□

রমজানকে কেনাকাটাসর্বস্ব করে তুলবেন না।
রমজান আসার আগেই ঈদের কেনাকাটা সম্পন্ন করে ফেলুন।

□

কীভাবে রমজানের প্রতিটি দিন অতিবাহিত করবেন তার রূটিন করুন।
এসময়ে রোজা রাখা ও আনুষঙ্গিক ইবাদতকেই প্রাধান্য দিন।

□

সঠিক নিয়মে রোজা রাখলে আপনার দেহে অটোফেজি প্রক্রিয়ায় যেমন
বিষাণু বা টক্সিনের বিনাশ ঘটবে, তেমনি মনও হবে আবর্জনামুক্ত।
চিন্তা হবে প্রশান্ত। আত্মা অনুভব করবে পরমাত্মার রহমতের ছায়া।

রমজানে খাবার মেন্যু ॥ ইফতারে

১.

মাগরিবের আজান দিলে খেজুর খেয়ে পানি পান করুন;
যা শরীরে এনে দেবে তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি ।
চিনির শরবতের কোনো প্রয়োজন নেই ।

২.

মাগরিবের নামাজ পড়ে রাতের খাবার—
ভাত, শাকসবজি, মাছ/ মাংস/ ডিম, ডালসহ অন্যান্য সুষম খাবার,
সালাদ, লেবু, ছোলা, টক দই (ইয়োগার্ট) খান ।

৩.

টেকিছাঁটা লাল চালের ভাত হলে ভালো ।
কোষ্ঠকাঠিন্য ও এসিডিটি থেকে মুক্তি পেতে
খাবারে শাকসবজির পরিমাণ বাড়িয়ে দিন ।

৪.

ধীরেসুস্থে ভালো করে চিবিয়ে খান । এতে হজম ভালো হবে ।

৫.

রমজানে যত খুশি খাও, এ মাসে খাবারের কোনো হিসাব নেই—
এ ধরনের ভ্রান্ত ধারণা থেকে বেরিয়ে আসুন ।

৬.

প্যাকেটজাত জুস বা ব্লেন্ডারে তৈরি রসের পরিবর্তে
দেশীয় ফল চিবিয়ে খান । একটি কলা অথবা বাঙ্গি, আনারস,
পাকা পেঁপে বা যে-কোনো মৌসুমি ফল
আপনার সারাদিনের পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করতে পারে ।

৭.

বর্জন করুন ভাজাপোড়া (পেঁয়াজু, চপ, বেগুনি, পাকোড়া ইত্যাদি),
মশলাদার, গুরুপাক ও অস্বাস্থ্যকর খাবার । এ খাবারগুলো হজমে অসুবিধা
করে, বুক জ্বালাপোড়া ও এসিডিটির সমস্যাও বাড়ায় ।

৮.

পোলাও বিরিয়ানি তেহারি মোগলাই হালিম, চাইনিজ ফুড,
গরু ও খাসির গোশত এ মাসে যত কম খান তত ভালো।

৯.

রাতে ঘুমানোর আগে সম্ভব হলে এক গ্লাস দুধ পান করুন।

১০.

বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা থেকে রেহাই পেতে নিয়মিত ইফতারে কলা খান।
কলায় আছে পটাশিয়াম, যা এসিডিটি নির্মূলে কাজ করে।

১১.

সারাদিন শরীরের তাপমাত্রা বেশি থাকলে ইফতারে
দই-চিড়া ও গুড় খেতে পারেন।

রমজানে খাবার মেন্যু ৥ সেহরিতে

১.

সামান্য ভাত-সবজি/ কলা-খেজুর/ দই-চিড়া খান।

২.

মাছ-মাংস জাতীয় প্রোটিন এবং তেলেভাজা খাবার বর্জন করুন।
প্রোটিন পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।

৩.

সারাদিনে পানির তৃষ্ণা যেন কম অনুভূত হয়
সেজন্যে সেহরিতে পর্যাপ্ত পানি পান করুন।

৪.

সেহরিতে ডাল ও ডিম—এই দুটি খাবার এড়িয়ে যান।
কারণ ডাল ও ডিম দুটোই এসিডিটি তৈরি করতে পারে।

৫.

সেহরির সময় খিচুড়ি খাবেন না। খিচুড়ি পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।
তাই সারাদিন পানি পান না করার ফলে শরীরে
বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে।

ইফতারের আগে পালনীয়

১.

গৃহকর্মী ও অধীনস্থদের নিয়ে
পরিবারের সবাই একসঙ্গে ইফতার করুন।

২.

ইফতারের ১৫ মিনিট আগে
খেজুর-পানি সামনে নিয়ে সবাই মিলে বসুন।
মাগরিবের আজানের আগ পর্যন্ত আল কোরআনের বাংলা দোয়ায়
(হে মানুষ শোনো! অডিও ট্র্যাক-৩) নিমগ্ন হোন।

৩.

নিজের জন্যে বিশেষ প্রার্থনায় নিমগ্ন হোন।
অন্যের জন্যেও দোয়া করুন।
এটি দোয়া কবুলের একটি উৎকৃষ্ট সময়।

সেহরির পরে করণীয়

১.

দাঁত ব্রাশ ও ওয়ু করে কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসুন।

২.

কোয়ান্টাম প্রকাশিত আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী অডিও শুনতে থাকুন।

৩.

ফজরের নামাজ আদায়ের পর যতক্ষণ ইচ্ছা
আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী শুনতে/ পড়তে পারেন।

৪.

সেহরির পর না ঘুমানোই ভালো। কিছুক্ষণ হাঁটুন। প্রাণায়াম করুন।
ভোরের মেডিটেশন করে দিনের কাজ শুরু করুন।

বর্জন করণ ইফতার ও সেহরি পার্টি

১.

খাদ্য উৎসবের নয়, খাদ্য সংঘমের মাস রমজান।

২.

স্ট্যাটাস বাড়াতে বা ভোজন উৎসব করতে
বিলাসবহুল হোটেল/ রেস্টোরাঁ/ খাদ্যমেলায় ইফতার/ সেহরি পার্টিতে
অংশ নেবেন না।

৩.

দাওয়াতে গেলে খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করণ।
রকমারি ভাজাপোড়া তৈলাক্ত ও গুরুপাক খাবার থাকলে
কৌশলে এড়িয়ে যান। মেজবান জোর করলে বিনয়ের সাথে বলুন,
এগুলো আপনি এখন খেতে চাচ্ছেন না।

৪.

দাওয়াতে ভাজাপোড়া তৈলাক্ত খাবার পরিবেশন দেখে
মন্তব্য করবেন না। অন্যদের সামনে কোনো যুক্তি-ব্যখ্যা দেয়ারও
প্রয়োজন নেই। কিছু সময় অন্য আলাপচারিতা শেষে
নিজ বাসায় এসে স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে নিন।

জীবন আমার।
অবিদ্যামুক্ত আলোকিত জীবনযাপনের
দায়িত্বও আমার।

রোজার শারীরিক উপকারিতা

১.

আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিংয়ের নিউরোসায়েন্টিস্ট মার্ক ম্যাটসন ও তার গবেষণা সহযোগীরা বলেছেন, মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকা মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ যেমন— আলঝেইমার, হান্টিংটস বা পার্কিনসন-এর ঝুঁকি কমায়।

২.

রোজা বা উপবাস তারুণ্যকে ধরে রাখে। কারণ অনাহারের ফলে যে সাময়িক শক্তি-সংকট হয়, তা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে প্রোটিন উৎপাদনে উৎসাহ জোগায় এবং দেহে ইনসুলিন ছড়িয়ে পড়ে ভারসাম্যপূর্ণ মাত্রায়।

৩.

রোজার প্রাথমিক প্রাপ্তি দৈহিক সুস্থতা। এ সুস্থতার প্রক্রিয়া ঘটে 'অটোফেজি'-র মধ্য দিয়ে। শরীর যখন ন্যূনতম ১২-১৬ ঘণ্টার উপবাসকাল পার করে তখনই সূচনা ঘটে এ শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ার। (অটোফেজি নিয়ে গবেষণা করে ২০১৬ সালে চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কারে ভূষিত হয়েছেন জাপানের কোষ-জীবতত্ত্ববিদ অধ্যাপক ড. ইউশিনোরি ওসুমি।)

৪.

রোজা বা উপবাস দেহের অভ্যন্তরে সৃষ্ট টক্সিনের বিনাশ ঘটায়।

৫.

মহান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ইবনে সিনা তার বহু ক্রমিক রোগীকে টানা তিন সপ্তাহ রোজা পালনের পরামর্শ দিতেন। এ কালের বিজ্ঞানীরা দেখছেন যে, রোজা রাখলে শরীরের অতিরিক্ত ওজন হ্রাস পায় এবং বিপাকক্রিয়া শক্তিশালী হয়, যা ডায়াবেটিসকে প্রতিহত করে।

৬.

রোজা এসিডিটি, আলসার, উচ্চ রক্তচাপ, পেটব্যথার উপশমেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। রক্তে অস্বাভাবিক কোলেস্টেরল ও শরীরের অতিরিক্ত মেদ বা চর্বি নিয়ন্ত্রণ করে।

৭.

রোজা লিভার, প্লীহা, কিডনি, মূত্রথলি ও পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতায় বিশেষভাবে কার্যকরী। দেহের প্রজনন অঙ্গসমূহকে নব জীবনীশক্তি দান করে। হাঁপানি, হৃদরোগ, মহিলাদের পিরিয়ডের গোলযোগ, আর্টিকেরিয়া (এক ধরনের চর্মরোগ), মাইগ্রেনের প্রতিষেধক হলো রোজা।

৮.

ধূমপান ও অন্যান্য নেশা এমনকি ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তি থেকে মুক্তির জন্যেও রমজানে রোজা পালন একটি সুন্দর চর্চা।

রমজানে বর্জনীয়

□

এতক্ষণ পানি পান না করে থাকতে হবে!—এ ধরনের চিন্তা।

□

দেরিতে ইফতার করা।

□

ইচ্ছাকৃতভাবে সেহরি না খাওয়া।

□

ইফতার ও সেহরিতে বেশি বেশি খাওয়া।

□

শেষের ১০ দিন কেনাকাটায় ব্যস্ত থাকা।

□

দিনের বেশিরভাগ সময় ঘুমিয়ে কাটানো।

□

আসর থেকে মাগরিব পর্যন্ত ইফতার আয়োজনে ব্যস্ত থাকা।

ইবাদতের মৌসুম রমজান

১.

রমজান মাসের নফল ইবাদত ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের ।
আর একটি ফরজ ইবাদত ৭০টি ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের ।
এ মাসের প্রথম ১০ দিন রহমতের, পরের ১০ দিন মাগফেরাতের আর
শেষ ১০ দিন হলো নাজাত অর্থাৎ জাহান্নাম থেকে মুক্তির ।
—বায়হাকি

২.

নামাজ আদায়ের পর নীরবে
৩৩ বার ‘সুবহানালাহ’, ৩৩ বার ‘আলহামদুলিল্লাহ’,
৩৪ বার ‘লা-ইলাহা ইল্লাল্লাহু আল্লাহু আকবর’ পড়ুন ।

৩.

নবীজীর (স) সুন্নত হিসেবে তারাবীহ পড়তে সচেষ্ট হোন ।

৪.

সেহরির আগে তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় উত্তম ইবাদত ।

৫.

নবীজী (স) বলেন—
‘এ মাসে এমন একটি রাত (শবে কদর) আছে,
যা হাজার মাসের চেয়ে উত্তম ।’ তাই রমজানের শেষ ১০ দিনের
প্রত্যেক বেজোড় রাতকে কদর-এর মহিমাম্বিত রাত মনে করে
ফজর না হওয়া পর্যন্ত ইবাদতে মগ্ন থাকুন,
ডুবে যান কোরআনের মর্মবাণীর গভীরে ।

৬.

ইফতারের আগে ও তাহাজ্জুদের সময়
নিজের অতীত ভুলত্রুটির জন্যে ক্ষমাপ্রার্থনা করুন ।
প্রতিজ্ঞা করুন এ ভুলগুলোর পুনরাবৃত্তি না করার ।

আত্মশুদ্ধির পথে ধাপে ধাপে

১.

সমমর্মিতা অনুশীলনের এ মাসে পরচর্চা ও গীবত নিজে করবেন না।
অন্যেরা করলেও আপনি অংশ নেবেন না।

২.

আপনার সাথে কেউ যেচে এসে বিবাদ করতে চাইলে
বিনীতভাবে তাকে বলুন যে, আপনি রোজাদার।

৩.

ধৈর্য ও সহনশীলতা অনুশীলনের মাস রমজান। আর ধৈর্যের প্রতিদান
জান্নাত। রোজাদার অবস্থায় অপ্রয়োজনীয় কথা বিতর্ক বাগড়া উত্তেজনা
টেঁচামেচি ও দুর্ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
অন্যেরা করলেও প্রশান্ত থাকুন।

৪.

খাদ্যে ভেজাল, ওজনে কম দেয়া, রমজান ও ঈদ উপলক্ষে
অতিরিক্ত মুনাফা, অসহায়ের ওপর জুলুম করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

স্মার্টফোন থেকে ফেসবুক, ইউটিউব, টুইটার, স্ল্যাপচ্যাট, ভার্চুয়াল গেম,
ইনস্টাগ্রাম ইত্যাদি অ্যাপগুলো ডিলিট করুন। ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে
মুক্তির এ প্রয়াস আপনাকে সবসময় আল্লাহর রহমতের ছায়ায় রাখবে।

৬.

রমজান মাসে আল্লাহর নৈকট্য লাভের নিয়তে আত্মিক পবিত্রতা
অর্জনকেই বেশি গুরুত্ব দিন। নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করুন।
আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী অডিও নিয়মিত শুনুন।

৭.

রমজানে যে সু-অভ্যাসগুলো আয়ত্ত করার চেষ্টা করেছেন,
তা ধরে রাখুন রমজান-পরবর্তী সময়েও। তাহলে এই সু-অভ্যাসের
অফুরন্ত রহমত ও বরকত আপনি পেতে থাকবেন বছরজুড়ে।

এতেকাফের চেয়েও সওয়াবের

নবীজী (স) সৃষ্টির সেবায় কাজ করাকে রমজানে
এতেকাফের চেয়েও বেশি সওয়াবের বলে উল্লেখ করেছেন।

১.

দিন শুরু করণ দান করে।

অসহায়-বঞ্চিত মানুষের কল্যাণে নিজে দান করার
পাশাপাশি অন্যকেও দানে উৎসাহিত করণ।

২.

রক্তদান অত্যন্ত পুণ্যের। বিশিষ্ট মুফতিদের অভিমত হচ্ছে,
ইফতারের পরে বা শারীরিক সামর্থ্য থাকলে
রোজা রেখেও রক্ত দেয়া যায়।
তাই মুমূর্ষের জীবন বাঁচাতে রক্তদান করণ।

৩.

ঈদের আগেই সম্ভবদ্রভাবে যাকাত আদায় করণ।
যাকাত দাতার সম্পদে বরকত আনে, গ্রহীতার দারিদ্র্য দূর করে।

৪.

আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী চারপাশের ৪০ ঘরে পৌঁছে দিন।
যতজনকে সম্ভব শেয়ার করণ alquran.org.bd লিংকটি।
প্রতিটি পরিবারে পৌঁছে যাক শান্তি কল্যাণ ও সমমর্মিতার শাস্বত বাণী।

ধৈর্যের প্রতিদান জান্নাত

আল্লাহ-সচেতনতা (তাকওয়া) ॥

রোজার মূল লক্ষ্য

আল্লাহ-সচেতনতার অর্থ আল্লাহকে ভালবেসে প্রতিটি কাজে তাঁর বিধানকে অনুসরণ করা। কোরআন চর্চা আল্লাহ-সচেতনতা বাড়ায়। মহাঋহু কোরআন নাজিলের মাস হিসেবে রমজান মর্যাদায় অনন্য। তাই ফজরের নামাজের পরে ও সারাদিনে অন্তত ৩০ মিনিট পড়ুন
আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী।

আল্লাহর মহিমা ও গুণাবলি নিয়ে ভাবুন। তাঁর নৈকট্য লাভের উপায় নিয়ে চিন্তা করুন। তাঁর কাছে নিজেকে সঁপে দিন। এ মাস রহমত, বরকত, মাগফেরাত ও জান্নাত লাভের মাস। তাই যত বেশি সম্ভব পরম করুণাময়ের কাছে দোয়া করুন, প্রার্থনা করুন।

প্রবৃত্তির শৃঙ্খল থেকে
যে মুক্ত হতে পারে,
সে-ই অনন্য মানুষ।
আমি অনন্য হবো।

হজ

১.

হজের মূল উদ্দেশ্য আত্মিক পরিশুদ্ধি। তাই এসময় যত বেশি সম্ভব ইবাদত ও স্রষ্টার জিকিরে আত্মনিমগ্ন থাকুন।

২.

হজে সার্বক্ষণিক সঙ্গী হোক আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী।

৩.

পুরোটা সময় যতটা সম্ভব মৌন থাকুন।
শুধু প্রয়োজনীয় কথা বলুন।

৪.

কাবাঘরের সামনে সেলফি, লাইভ ভিডিও,
অথবা ফোনালাপ ইত্যাদি থেকে বিরত থাকুন।

৫.

হজের নিয়মকানুন আগে থেকেই ভালোভাবে জেনে প্রস্তুতি নিন।

৬.

বাহুল্য কেনাকাটা একটি রোগ।
তাই হজে গিয়ে অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা, লাগেজ বোঝাই করে
পরিচিতদের জন্যে উপহার কেনা থেকে বিরত থাকুন।
হজে গিয়ে তাসবিহ, টুপি, জায়নামাজ কিনে
দেশে নিয়ে আসা অর্থহীন কাজ।

৭.

নিজের নিরাপত্তা ও জিনিসপত্রের সুরক্ষার দায়িত্ব একান্তই আপনার।
তাই সর্বাবস্থায় সচেতন থাকুন।

পবিত্র ঈদুল ফিতরে

১.

ঈদ উদযাপন করুন পরিবার, প্রতিবেশী ও
আত্মীয়স্বজনের সান্নিধ্যে। উৎসবের এই সুখস্মৃতি
আপনার ভালো থাকার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

২.

খেয়াল রাখবেন, ঈদের পুরোটা দিন পরিবারের মহিলা সদস্যদের যেন
রান্নাঘরেই ব্যস্ত থাকতে না হয়। অতিথি আপ্যায়ন, খাবার পরিবেশন এবং
আনুষঙ্গিক কাজে পরিবারের সবাই সহযোগিতা করুন।

৩.

ঘুমিয়ে বা টিভি/ স্ক্রিনের সামনে বসে সারাদিন কাটিয়ে দেবেন না।

৪.

আপ্যায়নে আস্তরিক হোন। তবে মাত্রাতিরিক্ত ও
লোক-দেখানো আয়োজন থেকে বিরত থাকুন।

৫.

ঈদ সালামি দেয়া ও নেয়ার সংস্কৃতি থেকে বেরিয়ে আসুন।
সালামির নামে শিশুদের হাতে টাকা চলে গেলে আপনার শিশু
লোভী ও অপচয়কারী হিসেবে গড়ে উঠতে পারে।

৬.

ঈদকে কেন্দ্র করে প্রতিবছর
(ফার্নিচার, গহনা, ইলেক্ট্রনিক সামগ্রী ইত্যাদি) কেনাকাটায়
ব্যস্ত হবেন না। ডিসকাউন্ট বা মূল্যহ্রাসের ফাঁদে পা দেবেন না।

৭.

ঈদের দিনকে কেন্দ্র করে শুধু স্বামী-স্ত্রী বা বন্ধুরা মিলে
বিদেশে বেড়াতে যাওয়া বা দেশেই কোনো রিসোর্টে ঈদের ছুটি কাটানোর
দ্রাস্ত মানসিকতা পরিহার করুন। বয়োবৃদ্ধ মা-বাবা, শ্বশুর-শাশুড়ি এবং
আত্মীয়স্বজনের সাথে ঈদের আনন্দ ভাগ করে নিন।

পবিত্র ঈদুল আজহায়

১.

কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম জিজ্ঞেস করবেন না ।
কোরবানির পশুর কোনো দাম হয় না ।
কারণ কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয় ।
এটি পরম করণাময়ের নির্দেশ পালনের একটি অনুষ্ণ মাত্র ।

২.

‘আমি ... টাকা দিয়ে কোরবানি দিলাম’—নিজেকে জাহির করার উদ্দেশ্যে
এ ধরনের কথা বলা থেকে বিরত থাকুন । শুধু কোরবানির ক্ষেত্রে নয়,
যাকাত/ সদকার পরিমাণ উল্লেখ করা থেকেও বিরত থাকুন ।

৩.

কোরবানির পশুর দাম ও আকার নিয়ে
অসুস্থ প্রতিযোগিতা থেকে বেরিয়ে আসুন ।
কেউ পশুর দাম জানতে চাইলে বলুন,
‘আল্লাহ যা সামর্থ্য দিয়েছেন তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করেছি’ ।

৪.

কোরবানির গোশতের ওজন ও পরিমাণ নিয়ে কথা বলবেন না ।

৫.

কোরবানির পশু কেনার পর বাজারদর যাচাই করে
এ নিয়ে অহেতুক আলাপে যাবেন না ।
‘দামে ঠকে গেছি’—এ ধরনের আফসোস করবেন না ।

৬.

কোরবানির গোশত যথাযথভাবে বিতরণ করুন । কোরবানির গোশত
সংরক্ষণের উদ্দেশ্যে ফ্রিজ কেনার ভ্রান্ত মানসিকতা পরিহার করুন ।

৭.

কয়দিন পর কোরবানি করব—এই ভেবে কোরবানির পশুকে
অযত্নে-অবহেলায়-অনাহারে রাখবেন না ।

৮.

কোরবানির পশুর সাথে সেলফি তুলবেন না ।
এটি একটি ভ্রষ্টাচার ।
সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এ-সম্পর্কিত
প্রচার থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন ।

৯.

খাদ্য উৎসবে মেতে উঠবেন না । খাবারে পরিমিতি বজায় রাখুন ।

১০.

আপনার কোরবানির পশুর রক্ত ও বর্জ্য
নিজ উদ্যোগে পরিষ্কার করুন । এ-ক্ষেত্রে নগর কর্তৃপক্ষের
পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে যথাসম্ভব সাহায্য করুন ।

১১.

ঈদের ছুটিতে পরিবারকে সময় দিন ।
টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক ইউটিউব আসক্তিসহ
সবধরনের ভারুয়াল ভাইরাস থেকে মুক্ত থাকুন ।

আমি সত্যিকারের ধার্মিক ।
আমার জীবন হবে
আমার ধর্মের প্রতিচ্ছবি ।

পবিত্র ধর্মবাণীতে

সকল ধর্মের মূল শিক্ষাই এক। সকল ধর্ম একই উৎস থেকে উৎসারিত। ধর্মের মূল শিক্ষা হচ্ছে—এক স্রষ্টার উপাসনা করো। সবার সাথে সদাচরণ করো। আর সৃষ্টির সেবা করো। তাহলেই তুমি পরিত্রাণ পাবে।

প্রতিটি ধর্ম বলে—তুমি এসেছ স্রষ্টার কাছ থেকে। কিছুকাল পৃথিবীতে থাকবে। আবার তাঁর কাছেই ফিরে যাবে। পৃথিবী হচ্ছে কর্মস্থল। যেমন কাজ করবে, তার ফল তুমি পাবে।

শুদ্ধাচারের এ পর্বে সুন্দর আচরণ ও সুবচনের গুরুত্ব নিয়ে পবিত্র ধর্মবাণীর কিছু নির্দেশনা বিন্যস্ত করা হয়েছে সময়কাল অনুসারে। বেদ, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ধর্মপদ, বাইবেল এবং কোরআন ও হাদীসের মূল সুরের ঐক্য আপনাকে করবে মুগ্ধ ও বিস্মিত।

বেদ

১.

হে প্রভু! আমাদের সর্বোত্তম সম্পদ দান করো;
দান করো কালজয়ী মন, আত্মিক সুখমা, অনন্ত যৌবন,
আলোকোজ্জ্বল রূপ আর মধুর বচন।

[ঋগ্বেদ : ২.২১.৬]

২.

কর্কশ স্বরে কথা বোলো না,
তিক্ত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়।

[যজুর্বেদ : ৫.৮]

৩.

হে প্রভু! সামর্থ্য দাও উদ্দীপনাময় সুন্দর ও সাবলীল কথা বলার।

[ঋগ্বেদ : ১০.৯৮.৩]

৪.

সত্যিকারের ধার্মিক সবসময় মিষ্টভাষী ও অন্যের প্রতি সমমর্মী।

[সামবেদ : ২.৫১]

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

১.

যিনি কারো উদ্বেগের কারণ হন না, যাকে কেউ উদ্ভিন্ন করতে পারে না এবং যিনি হর্ষ বিষাদ ঈর্ষা ভয় উৎকর্ষা থেকে মুক্ত, তিনি আমার প্রিয় ভক্ত ।

[ভক্তিয়োগ : ১৫]

২.

হে অর্জুন! মূর্খরা আসক্তি নিয়ে কাজ করে । আর জ্ঞানীরা নিরাসক্তভাবে কল্যাণকাজে নিজেদের নিবেদিত করেন ।

[কর্মযোগ : ২৫]

৩.

হে অর্জুন! ভয়শূন্যতা, সত্যবাদিতা, হৃদয়ের পবিত্রতা, বিনয়, সরলতা, অহিংসা, দান, ইন্দ্রিয়সংযম, সুশৃঙ্খলা, যোগধ্যানচর্চা এবং জ্ঞানলাভে ক্রমাগত প্রচেষ্টা, বেদ অধ্যয়ন, যজ্ঞ অনুষ্ঠান, ক্রোধশূন্যতা, বৈরাগ্য, শান্তিপ্ৰিয়তা, পরচর্চা থেকে বিরত থাকা, সকল জীবের দয়া, নিরলোভ, নিঃস্বার্থ ক্ষমা, ধৈর্য, পরিচ্ছন্নতা, লজ্জা, স্থিরচিত্ততা, অচপলতা, সাহস, অবৈরীভাব, অনভিমান—এই গুণাবলি ঐশ্বরিক সম্পদ ।

[দেবাসুরসম্পাদিভাগযোগ : ১-৩]

৪.

উচ্ছৃঙ্খল মন উপলব্ধি বা সমর্পণ—কিছুই করতে পারে না । সমর্পণ ছাড়া শান্তি নাই । আর শান্তি না থাকলে সুখ আসবে কোথেকে!

[সাংখ্যযোগ : ৬৬]

৫.

অবিদ্যা-আক্রান্ত, অবিশ্বাসী ও সন্দ্বিষ্টচিত্তরা সবসময় বিনাশিত হয় ।

সংশয়ী মানুষের ইহকাল বা পরকাল—কোনো কালেই সুখ নাই ।

অতএব তোমার অবিদ্যাপ্রসূত সংশয় জ্ঞানরূপ খড়্গের আঘাতে ছিন্ন করো । ব্রহ্মজ্ঞানের শ্রেষ্ঠমার্গ নিক্রম কর্মযোগ অবলম্বন করে সংগ্রামে বাঁপিয়ে পড়ো ।

[জ্ঞানযোগ : ৪০-৪২]

ধম্মপদ

১.

কাউকে কটুকথা বলবে না । কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে ।

উত্তপ্ত বাক্যবিনিময় তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে ।

দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে ।

[দণ্ডবগ্গো : ১৩৩]

২.

সবাই জীবন ভালবাসে । সবাইকে নিজের মতো ভাবো ।

কাউকে কখনো আঘাত বা কষ্ট দেবে না ।

[দণ্ডবগ্গো : ১৩০]

৩.

যে ব্যক্তি অন্যকে দুঃখ দিয়ে নিজে সুখ পেতে চায়,

সে ঘৃণার আবর্ত থেকে মুক্ত হতে পারে না ।

[পকিন্লকবগ্গো : ২৯১]

৪.

শত্রুতা দ্বারা কখনো শত্রুতা বিনাশ করা যায় না ।

মিত্রতা দ্বারাই শত্রুতার নিরসন হয় ।

[যমকবগ্গো : ৫]

৫.

ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা, অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা,

কুপণতাকে দান দ্বারা, মিথ্যাকে সত্য দ্বারা জয় করো ।

[কোধবগ্গো : ২২৩]

বাইবেল

১.

অনন্ত জীবনে প্রবেশ করার জন্যে খুন করো না,
ব্যভিচার করো না, চুরি করো না, মিথ্যা সাক্ষ্য দিও না।

পিতা-মাতাকে সম্মান করো এবং
প্রতিবেশীকে নিজের মতো করে ভালবেসো।

[মথি ১৯:১৮-১৯]

২.

কেউ গালি দিলে পাঁচটা গালি দিও না।

বরং তাকে আশীর্বাদ করো।

তাহলেই তোমরা আশীর্বাদ পাবে।

[১ পিতর ৩:৯]

৩.

যে নিজের ওষ্ঠ সংযত রাখে,

সে নিজের জীবনকেই সংরক্ষিত করে।

আর যে রূঢ় কথা বলে সে

নিজের সর্বনাশের পথ উন্মোচিত করে।

[হিতোপদেশ ১৩:৩]

৪.

ভালবাসা সবসময় ধৈর্য ধরে।

কখনো ঈর্ষা করে না, গর্ব করে না,

অহংকার করে না, দুর্ব্যবহার করে না,

সুযোগ নেয়ার চেষ্টা করে না, রাগ করে না,

খোঁটা দেয়ার জন্যে ভুলের তালিকা তৈরি করে না।

ভালবাসা অধার্মিকতায় আনন্দ পায় না, সত্যে আনন্দিত হয়।

ভালবাসা সহ্য করে, বিশ্বাস করে,

প্রত্যাশা রাখে এবং সব অবস্থায় স্থির থাকে।

[১ করিন্থীয় ১৩:৪-৭]

৫.

প্রতিটি বিষয়ে অন্যের সাথে সেই আচরণই করবে
যা তুমি তার কাছ থেকে প্রত্যাশা করো।

[মথি ৭:১২]

৬.

মমতার ভণ্ডামি করো না।

অন্যায়কে ঘৃণা করো।

ভালোকে আঁকড়ে ধরো।

ভ্রাতৃসম মমতার বন্ধনে আবদ্ধ হও।

নিজের চেয়ে অন্যকে বেশি সম্মান করো।

অতিথিপরায়ণ হও। অভাবীদের সাহায্য করো।

ঈশ্বরের সঙ্কষ্টিমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো।

আশায় আনন্দিত, বিপদে ধৈর্যশীল ও

প্রার্থনায় আন্তরিক হও।

[রোমীয় ১২:৯-১৩]

৭.

সুন্দর বিন্দ্র উত্তর ক্ষোভ প্রশমন করে।

আর রূঢ় শব্দ সবসময় ক্রোধ প্রজ্বলিত করে।

[হিতোপদেশ ১৫:১]

৮.

যখন কেউ তোমার সাথে অন্যায় আচরণ করে,

তুমি তাদের ক্ষমা করে দাও।

সদাপ্রভুও তোমাকে ক্ষমা করবেন।

[মথি ৬:১৪]

আল কোরআন

বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম

১.

নিশ্চয়ই আল্লাহ সদাচারীদের ভালবাসেন। —মায়েরা : ১৩

২.

মন্দের মোকাবেলা করো ভালো কাজ দিয়ে। —মুমিনুন : ৯৬

৩.

সৎকর্মে ও আল্লাহ-সচেতনতা সৃষ্টিতে তোমরা
পরস্পরকে সহযোগিতা করবে। অন্যায় ও শত্রুতা বৃদ্ধিতে
সাহায্য করা থেকে সবসময় বিরত থাকবে। আল্লাহ-সচেতন হও।
কারণ আল্লাহ শাস্তিদানেও কঠোর। —মায়েরা : ২

৪.

হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা ওয়াদা পালন করো। —মায়েরা : ১

৫.

তোমরা মিথ্যা সাক্ষ্য দিও না। —হজ : ৩০

৬.

কখনো অপরাধীদের সমর্থনে ওকালতি করবে না। —নিসা : ১০৫

৭.

তোমরা একে অপরের বদনাম করো না,
মন্দনামে ডেকো না। —হজুরাত : ১১

৮.

অন্যের ব্যাপারে আন্দাজ-অনুমান করা থেকে বিরত থাকো।
আন্দাজ-অনুমান কোনো কোনো ক্ষেত্রে গুনাহের কাজ।
অন্যের ব্যক্তিগত ব্যাপারে গোয়েন্দাগিরি করো না।
কারো অনুপস্থিতিতে গীবত অর্থাৎ পরনিন্দা করো না।
গীবত করা মৃত ভাইয়ের মাংস খাওয়ার সমান অপরাধ। —হজুরাত : ১২

৯.

কোনো ফাসেক (দুরাচারী) তোমাদেরকে কোনো খবর বা
তথ্য দিলে অবশ্যই তার সত্যাসত্য যাচাই করবে।
তা না হলে (হুজুগে পড়ে) কোনো জনগোষ্ঠীর
ক্ষতিসাধন করে ফেলতে পারো।
পরে তোমরাই অনুতপ্ত হবে। —হুজুরাত : ৬

১০.

বিশ্বাসীরা যখন কোনো ফালতু কথা (গীবত বা বাজে কথা) শোনে,
তখন তারা সেখান থেকে দূরে সরে যায়। —কাসাস : ৫৫

১১.

চালচলনে সুশীল হও। মোলায়েম কণ্ঠে কথা বলো।
কখনো কণ্ঠস্বরকে গাধার স্বরের মতো
কর্কশ করো না। —লোকমান : ১৯

১২.

কেউ যখন তোমাদের সালাম দেয়, তখন তোমরা
কমপক্ষে সে-রকম অথবা তার চেয়েও সম্মানসহকারে
সালামের জবাব দেবে। —নিসা : ৮৬

১৩.

সবসময় ভালো কথা বলো,
সুন্দর কথা বলো। —বনি ইসরাইল : ৫৩

১৪.

সর্বনাশ হবে ওদের,
যারা ওজন বা মাপে কম দেয়। —মুতাফিফিফিন : ১

১৫.

অন্যের দেবতাদের গালি দিও না। —আনআম : ১০৮

১৬.

আত্মীয়স্বজনকে তাদের প্রাপ্য অধিকার দেবে এবং
অভাবগ্রস্ত ও মুসাফিরের হকও আদায় করবে।
তোমরা সম্পত্তির অপচয় করবে না। —বনি ইসরাইল : ২৬

১৭.

দান করে খোঁটা দিয়ে কষ্ট দেয়ার চেয়ে শুধু মিষ্টি কথা বলা বা
সমবেদনা প্রকাশ করা অনেক ভালো। —বাকারা : ২৬৩

১৮.

(হে মানুষ!) তোমরা আল্লাহর ইবাদত করবে।
কোনোকিছুকে তাঁর সাথে শরিক করবে না।
পিতামাতা, আত্মীয়স্বজন, এতিম-অভাবী,
নিকট ও দূর প্রতিবেশী, সঙ্গীসাথি, পথিক ও
অধীনদের সাথে সদ্ব্যবহার করবে। —নিসা : ৩৬

১৯.

যদি কোনো সাহায্যপ্রত্যাশীকে সাহায্য করতে না পারো,
তবে তার সাথে সহানুভূতিপূর্ণ কথা বলো
(সদুপদেশ দিও)। —বনি ইসরাইল : ২৮

২০.

দুর্ভোগ সেই নামাজীদের জন্যে,
যারা সচেতনভাবেই নামাজে অমনোযোগী,
শুধু লোক-দেখানোর জন্যে নামাজে शामिल হয়।
(দুর্ভোগ তাদের জন্যেও) যারা নিত্যপ্রয়োজনীয় ছোটখাটো
সাহায্য দানেও বিরত থাকে। —মাউন : ৪-৭

২১.

কেউ ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ বা সহযোগিতা করলে
সে কল্যাণের ভাগী হবে। আর যে মন্দ কাজে প্ররোচিত বা
সহযোগিতা করবে, সে শাস্তির অংশীদার হবে।
নিশ্চয়ই আল্লাহ সব বিষয়ে নজর রাখেন। —নিসা : ৮৫

২২.

একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো,
যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে আর
শাখাপ্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী, যা সারা বছর ফল দিয়ে যায়
প্রতিপালকের নির্দেশে। —ইব্রাহিম : ২৪

আল হাদীস

১.

শুদ্ধাচারী সৎকর্মশীল দীর্ঘায়ু মানুষই উত্তম মানুষ । —তিরমিজী

২.

তোমরা ধনসম্পত্তি দিয়ে সবাইকে সন্তুষ্ট করতে পারবে না ।

মানুষকে সন্তুষ্ট করো হাসিমুখে

সুন্দর আচরণ উপহার দিয়ে । —আল হাকীম

৩.

সবচেয়ে নিকৃষ্ট সে-ই, যার দুর্ব্যবহারের জন্যে

অন্যেরা তাকে এড়িয়ে চলে । —বোখারী

৪.

দুর্ব্যবহার দুর্ভোগ ডেকে আনে । —আহমদ

৫.

যারা স্ত্রীকে প্রহার করে তারা শুদ্ধাচারী নয় । —বোখারী, মেশকাত

৬.

সৎ-অসৎ নির্বিশেষে সবার সাথেই সদাচরণ করো ।

কেউ খারাপ ব্যবহার করলে তার সাথে ভালো ব্যবহার করো ।

আরেকজনের ভালো আচরণের বদলে তোমার ভালো আচরণ দুজনকেই সমমর্যাদা দেয় । তুমি তখন ব্যতিক্রমী কিছু করছ না । তুমি অনন্য হবে তখন,

যখন অন্যের মন্দ আচরণের পরিবর্তে তুমি ভালো আচরণ করবে ।

কেউ গালি দিলে তুমি তার জন্যে দোয়া করবে । —বোখারী

৭.

মহাবিচার দিবসে একজন বিশ্বাসীর সবচেয়ে মূল্যবান নেকি হবে

তার শুদ্ধাচার । —তিরমিজী

৮.

তোমাদের মধ্যে আমার সবচেয়ে প্রিয় হচ্ছে শুদ্ধাচারীরা

আর সবচেয়ে অপ্ৰিয় হচ্ছে বদমেজাজিরা । —তিরমিজী

৯.

শুদ্ধাচারী ও চরিত্রবানরাই মহাবিচার দিবসে আমার প্রিয়জন হিসেবে কাছাকাছি থাকবে। আর অহংকারী, বাচাল ও দুর্ব্যবহারকারী বদমেজাজিরা আমার কাছ থেকে অনেক অনেক দূরে থাকবে। —তিরমিজী

১০.

একজন বিশ্বাসী শুদ্ধাচারের মাধ্যমে সারাদিন রোজা পালনকারী ও সারারাত ইবাদতকারীর সমান মর্যাদা অর্জন করতে পারে। —আবু দাউদ

১১.

তুমি যদি জাহান্নামের আগুন থেকে রক্ষা পেতে চাও এবং জান্নাতে প্রবেশ করতে চাও তাহলে অন্যের সাথে সেই আচরণ করবে, যা তুমি নিজের জন্যে প্রত্যাশা করো। আর আল্লাহ ও আখেরাতে বিশ্বাসসহ মৃত্যু কামনা করবে। —মুসলিম

১২.

সাধারণ মানুষের সাথে মিলেমিশে বসবাসকারী কোমল হৃদয়, শুদ্ধাচারী ও সমমর্মী মানুষের জন্যে জাহান্নামের আগুন হারাম করা হয়েছে। —তিরমিজী

১৩.

যে সচ্চরিত্র ও শুদ্ধাচারী,
জান্নাতের শীর্ষস্থানে হবে তার নিবাস। —আবু দাউদ

১৪.

দুটো কাজের কথা বলছি যা মানুষের জন্যে পালন করা তেমন কঠিন নয়,
কিন্তু নেকি অনেক বেশি। এর একটি হলো শুদ্ধাচার,
আরেকটি হলো অধিক মৌনতা। —মেশকাত

১৫.

শুদ্ধাচার, সুবিবেচনা, পরিমিতি ও মধ্যপন্থা অবলম্বন হলো
নবুয়তের চব্বিশ ভাগের একভাগ। —তিরমিজী

১৬.

শুদ্ধাচার শিক্ষাদান সন্তানের জন্যে পিতার
শ্রেষ্ঠ উপহার। —তিরমিজী

প্রিয় পাঠক,

এ বইয়ের কোনো বিষয় সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকলে
নিম্ন ঠিকানায় পাঠাতে পারেন :

মহাজাতক

যোগ ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

E-mail : info@quantummethod.org.bd

সমর্পণ

আমার ত্যাগ আমার স্মরণ
আমার মেধা আমার মনন
আমার কলম আমার বচন
আমার শক্তি আমার ধন
আমার জীবন আমার মরণ আমার সবকিছুই
মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে আল্লাহ! তোমায় করছি সমর্পণ।
অনন্ত অসীম দয়াময় প্রভু তুমি নিরঞ্জন!
তোমার রহমতের ছায়ায় আমায় রাখো প্রতিক্ষণ।

কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন

আমি এক অনন্য মানুষ
আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম
সারা পৃথিবী আমার।
যেখানে দরকার সেখানে যাব
যা প্রয়োজন তা-ই নেব
যা চাই তা-ই পাব।
আমি পারি আমি করব
আমার জীবন আমি গড়ব।
জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে
মানুষের কল্যাণ করব।

জীবনে আমি

জীবনে আমি হবো লাখো মানুষের ভরসাস্থল।
মরণেও তারা হৃদয়ের অশ্রুতে
শেষ বিদায় জানাবে আমাকে।
তারপরও প্রজন্মের পর প্রজন্মের হৃদয়ে বেঁচে থাকব আমি
তাদের আনন্দে বেদনায় সংকটে সম্ভাবনায়
প্রেরণার উৎসরূপে।

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র

কোয়ান্টাম কণিকা

মহাজাতক

প্রকাশিত হয়েছে

‘আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র ৯ কোয়ান্টাম কণিকা’

বইটির পরিমার্জিত সংস্করণ।

সাধকদের চিরায়ত জ্ঞানের নির্যাসের সাথে আধুনিক
বিজ্ঞানের সমন্বয়ে রচিত হয়েছে কোয়ান্টাম কণিকাগুলো।

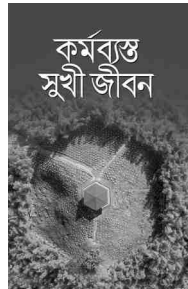
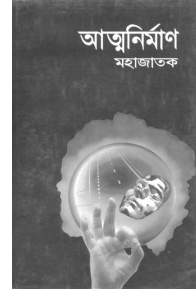
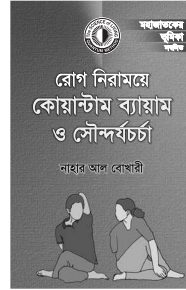
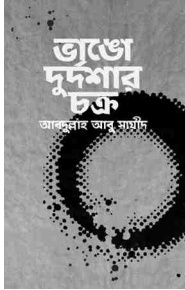
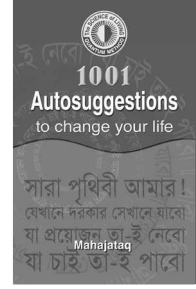
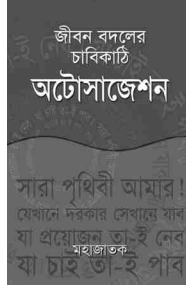
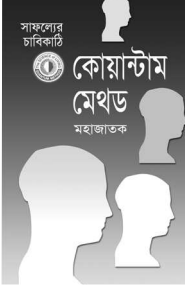
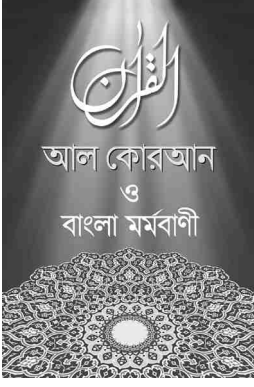
জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় ছোট ছোট সাফল্যসূত্র স্থান পেয়েছে
বইয়ের বিভিন্ন অধ্যায়ে। সময়কাল অনুসারে বিন্যস্ত করা হয়েছে
পবিত্র ধর্মবাণীগুলোকে। প্রতিটি মানুষের নৈতিক ও মানবিক
গুণাবলি বিকাশে এ বইটি হতে পারে অন্যতম সহায়ক পাঠ্য।

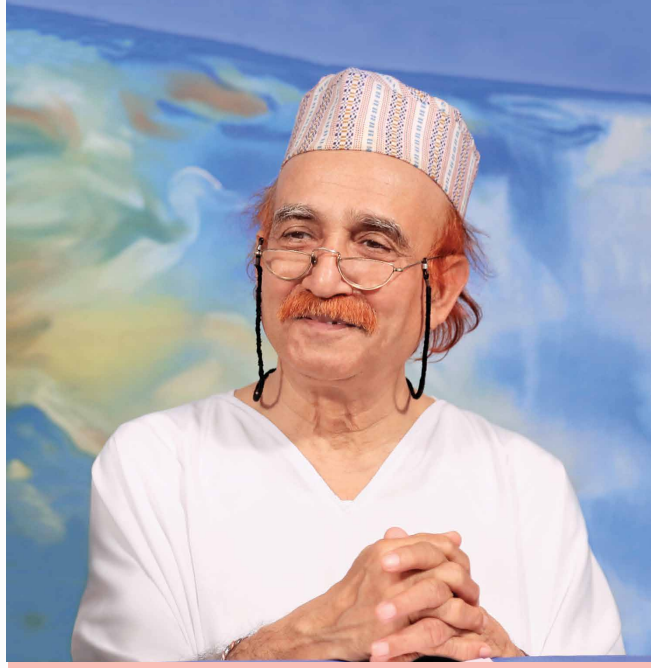
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রসহ আপনার নিকটস্থ সেন্টার
শাখা সেল থেকে বইটি আজই সংগ্রহ করুন।

আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা

মূল্য ৩৯৫ টাকা মাত্র

কোয়ান্টাম প্রকাশনা





মহাজাতক

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃৎ। জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ২৮ বছর ধরে একনাগাড়ে দেশজুড়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন। মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে ৪৬৬টি কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বে এই প্রথম।

দুই যুগেরও বেশি সময় ধরে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন গ্রন্থ *কোয়ান্টাম মেথডস* তার রচিত অন্য বইগুলোও পেয়েছে বিপুল পাঠকপ্রিয়তা। ২০১৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*-র লক্ষাধিক কপি মুদ্রণ এই পাঠকপ্রিয়তারই প্রকাশ।



আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম। সঠিক জীবনদৃষ্টি প্রয়োগ করে মেধা ও প্রতিভার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে প্রতিটি মানুষকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সৃষ্টির সেবায় সজ্জবদ্ধভাবে কাজ করে বাংলাদেশকে বিশ্বের নেতৃত্বান্বিত জাতিতে রূপান্তরিত করাই এর মনছবি। কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে সমাজের সর্বস্তরের লাখে মানুষ অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করেছেন। কোয়ান্টাম চর্চার মাধ্যমে আপনিও বদলে দিতে পারেন আপনার জীবন।

শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের লেখা অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- আত্মনির্মাণ
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ৩ ॥ প্রেম বিয়ে পরিবার
- 1001 Autosuggestions to change your life

quantummethod.org.bd

ISBN 978-984-34-7714-9