



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

শিষ্টাচার ১ম পর্বে সঠিক ব্যক্তিত্ব প্রকাশে দৈনন্দিন জীবনের আচরণ কী হওয়া উচিত তার কিছু উদাহরণ দেয়া হলো। বাস্তবতার আলোকে এ থেকে নিজেই আপনার আচরণের ভুলভ্রান্তিগুলোকে দূর করে চৌকস ব্যক্তিত্ব হিসেবে চারপাশের মানুষের আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হোন।

নীতিগতভাবে অনুসরণ করুন

- কারো সাথে দেখা হলে আগে সালাম বা শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করুন।
- কাউকে জিনিস দেয়া-নেয়ার ক্ষেত্রে পারতপক্ষে ডান হাত ব্যবহার করুন।
- কারো রুমে ঢোকার আগে অনুমতি নিন। আর ঢোকার সময় বিনয়ী ও আত্মপ্রত্যয়ী থাকুন।
- হাই উঠলে বা হাঁচি-কাশি এলে মুখের সামনে রুমাল বা হাত রাখুন।
- আমানতের প্রতি বিশ্বস্ত হোন।
- যে জিনিস যেভাবে নিয়েছেন তা সেভাবেই ফেরত দিন।
- কাউকে বোকা বানিয়ে বা অপ্রস্তুত করে ‘এপ্রিল ফুল’-এর মতো বিকৃত আনন্দে মেতে উঠবেন না।

অন্যের চিঠি, ডায়েরি, এসএমএস পড়বেন না, এমনকি খুলেও দেখবেন না।

- বিনা অনুমতিতে কারো জিনিস ধরা, ব্যবহার বা অপসারণ করা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।
- অনুমতি ছাড়া অন্যকে করা প্রশ্নের উত্তর নিজে দেবেন না।
- কারো চেহারা, গায়ের রং, গড়ন নিয়ে মন্তব্য করে তাকে অস্বস্তিতে ফেলবেন না।
- ব্যাংকের কাউন্টার, বাসে বা লিফটে ওঠার জন্যে নির্ধারিত লাইনে দাঁড়ান।
- লাইনে অনেকের বিল একজনকে দিয়ে জমা করে অন্যায় সুবিধা নেবেন না।
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা থাকলে নির্দিষ্ট সময়েই উপস্থিত হোন। মনে থাকার জন্যে প্রয়োজনে লিখে রাখুন।

প্রয়োজন ছাড়া একজনের কথা আরেকজনের কাছে বলবেন না।

- বিশ্বস্ততার সাথে অন্যের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।
- (যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া) কারো বয়স বা বেতন জিজ্ঞেস করবেন না।
- পূর্ব পরিচয়ের সূত্র ধরে নিয়মবহির্ভূত সুবিধা নেবেন না।
- ব্যঙ্গ করে কাউকে উপনাম বা বিকৃত নামে ডাকবেন না।
- কথায় কথায় কসম কাটা বা অভিশাপ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।
- কারো ছবি তোলার আগে তার অনুমতি নিন।
- অহেতুক বিলম্ব না করে কাজ শেষ হলে দ্রুত পারিশ্রমিক পরিশোধ করুন।

পোশাক-প্রসাধনে

- বয়স বুঝে সময় ও অনুষ্ঠান উপযোগী পোশাক ঠিক করুন।
- পরিচ্ছন্ন, মার্জিত ও শালীন পোশাক পরিধান করুন।
- খুব আঁটসাঁট না পরে কাজে স্বচ্ছন্দ বোধ করেন- এমন পোশাক পরুন।
- ব্যবহার্য বা পরিধেয় কোনো কিছুর মূল্য জিজ্ঞেস করবেন না, যদি তিনি নিজে থেকে না বলেন।
- ড্রেসিং রুমে বা আড়ালে গিয়ে পোশাক পরিবর্তন করুন।
- খালি গায়ে সামনে আসবেন না।
- শার্টের বোতাম ঠিকভাবে লাগান।
- চোখের কোণের ময়লা, মুখ ও ঘামের দুর্গন্ধের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

‘এ পোশাকে তোমাকে মানাচ্ছে না’- অন্যদের সামনে এ ধরনের কথা বলে কাউকে অস্বস্তিতে ফেলবেন না।

- অনুমতি ছাড়া অন্যের পোশাক পরবেন না। টুথব্রাশ চিরুনি রুমাল গামছা ব্যবহার করবেন না।
- দেখা হলেই পরিধেয় পোশাক ও সাজসজ্জা নিয়ে দীর্ঘ আলোচনায় যাবেন না। সংক্ষেপে বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।
- ব্যবহৃত পারফিউম, জুতোর হিল বা অলংকারের শব্দে যাতে অন্যদের অসুবিধা না হয় তা খেয়াল রাখুন।
- তথাকথিত স্মার্ট সাজতে গিয়ে ছেলেরা মেয়েদের বা মেয়েরা ছেলেরদের পোশাক পরা থেকে বিরত থাকুন। পোশাকে সুরুরির পরিচয় দিন।

কথোপকথনে

- শোনার সময় মনোযোগী হোন।
- ধীরে স্পষ্টভাবে শুদ্ধ ভাষায় এবং পরিমিত স্বরে কথা বলুন।
- কতটুকু বলছেন তা খেয়াল করুন। বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।
- গায়ের জোরে মত চাপিয়ে দেবেন না।
- সম্মানসূচক সম্বোধনসহ অর্থবহ ভালো নামে প্রত্যেককে ডাকুন। কথাবার্তায় একাধিকবার নাম উল্লেখ করুন।
- আগ বাড়িয়ে বলার অভ্যাস ত্যাগ করুন।
- বুঝতে বা শুনতে অসুবিধা হলে ‘হঁ’ বা ‘অ্যাঁ’ জাতীয় শব্দ না করে বলুন- ‘জ্বী’ বা ‘দয়া করে আবার বলুন।’
- একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলার সময় প্রত্যেকের দিকেই মাঝে মাঝে তাকান।

কথা বলার মাঝে প্রয়োজনে উঠতে হলে অনুমতি নিন।

- অপরপক্ষকে তার বক্তব্য শেষ করতে দিন। তারপর আপনি বলুন।
- অপ্রাসঙ্গিক ও অহেতুক কথাবার্তা আপনার ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ণ করবে।
- মুখের কাছে মুখ নিয়ে, গায়ে হাত দিয়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
- দুজনের কথার মাঝে কথা বলবেন না। কখনো বলে ফেললে ‘দুর্গুণিত’ বলুন।
- কেউ কিছু জিজ্ঞেস করলে সঙ্গত কারণ ছাড়া নীরব থাকবেন না। কিছু না বললেও স্মিত হাসুন।
- বাস্তব কারণে কখনো সত্য বলতে না পারলেও অহেতুক মিথ্যা না বলে নীরব থাকুন।

চলাফেরায়

- হেলে-দুলে বা কুঁজো হয়ে নয়; ঘাড় সোজা রেখে সামনের দিকে দৃষ্টি দিয়ে সহজ-স্বাভাবিকভাবে হাঁটুন।
- সঙ্গে কেউ থাকলে তাকে ফেলে রেখে এগিয়ে যাবেন না।
- দলবদ্ধভাবে কোথাও গেলে (বিশেষত নতুন স্থানে) কখনোই দলছুট হবেন না।
- পরিচিত কাউকে দেখেই চিৎকার করে উঠবেন না। পরিস্থিতি বুঝে ডাকুন বা চোখাচোখি হয়ে গেলে স্মিত হাসুন।
- দুজন কথা বলছেন- সে সময় তাদের মাঝ দিয়ে যেতে হলে ‘মাফ করবেন’ বলে মনোযোগ আকর্ষণ করুন।
- সঙ্গে অভিভাবক থাকলে কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে তার অনুমতি নিন।

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

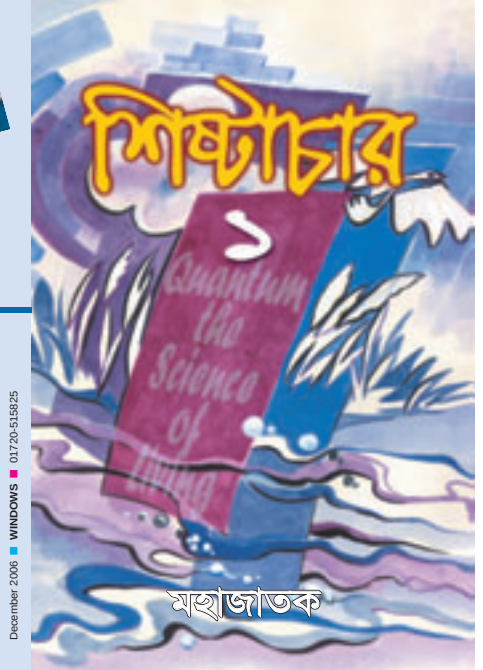
- অন্যের চলাচলে অসুবিধা হয়- এমনভাবে পথ আগলে দাঁড়াবেন না।
- ভিড়ের মধ্যে ইচ্ছাকৃতভাবে ঠেলা দেয়া বা ধাক্কাধাক্কি করা থেকে বিরত থাকুন।
- হঠাৎ করে অনিচ্ছাকৃত ধাক্কা লাগলে বা মুখোমুখি হয়ে গেলে ‘দুর্গুণিত’ বলুন।
- কারো অশালীন বা বিব্রতকর মন্তব্য ও আচরণকে এড়িয়ে যান।
- জুলন্ত সিগারেট পড়ে থাকলে নিভিয়ে দিন। কলার খোসা যথাস্থানে ফেলুন।
- সম্পূর্ণ অপরিচিত কেউ যেচে কথা বলতে এলে উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।



নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান **কোয়ান্টাম মেথড** সম্পর্কে আরো জানতে হলে এবং প্রয়োজনীয় বই, স্মারক, সিডি, ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য প্রকাশনার জন্যে আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/শাখা বা সেলে যোগাযোগ করুন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :
১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
খেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসার্চ ও শিশুকলান :
০১৭১৪-০৯৪২৭১
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethd.org



December 2006 ■ WINDOWS ■ 01720-515925