



ব্রাহ্ম সামাজিকতা বা লৌকিকতা সমাজের সাধারণ মানুষের বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি বাড়ায়। পক্ষান্তরে আন্তরিকতা ও পারস্পরিক সমমর্মিতা ব্যক্তি ও সমাজ জীবনকে প্রশান্তি ও আনন্দে পরিপূর্ণ করে তোলে।

শাস্ত্রত সত্যের আলোকে শিষ্টাচার ২য় পর্বে দৈনন্দিন সামাজিকতার ক্ষেত্রে সঠিক ও কল্যাণকর দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরা হলো। বাস্তবতার প্রেক্ষাপটে সামাজিক পরিমণ্ডলে এ দৃষ্টিভঙ্গি লালন করলে আপনি অনেক বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি থেকে নিজেকে ও অন্যকে রক্ষা করতে পারবেন।

উপহার আদান-প্রদানে

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

আন্তরিক উপহার কখনোই কোনো বিনিময় বা প্রতিদান প্রত্যাশা করে না। জন্মদিন, বিয়ে, আকিকা, সুনুতে খতনা ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠানসহ সবধরনের লৌকিকতামূলক উপহার দেয়া-নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

বস্ত্রগত উপহারের চেয়ে আপনার দোয়া ও শুভকামনাই হতে পারে শ্রেষ্ঠ উপহার।

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

উপলক্ষ ছাড়াই প্রিয়জনকে যেকোনো সময় পছন্দের উপহার দিন।

উপহার হিসেবে এমন কিছু কিনুন, যা আপনার নিজের জন্যেও পছন্দ।

যাকে দিচ্ছেন তার প্রয়োজন ও পছন্দকে গুরুত্ব দিন।

উপহার দেয়া-নেয়ার ক্ষেত্রে বাহুল্য খরচ বর্জন করুন।

উপহারকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করুন। কিস্তি সুদৃশ্য করতে গিয়ে অপব্যয় করে ফেলবেন না।

সাধ্যের মধ্যে কিনুন। দামি উপহারের সঙ্গে সুসম্পর্কের কোনো যোগসূত্র নেই।

উপহারের খুঁত ধরবেন না। যত সামান্যই হোক হাসিমুখে তা গ্রহণ করুন।

অতিথি বা মেহমান হয়ে

সামাজিক অনুষ্ঠানে উপহার দেয়ার প্রথা বর্জন করুন। লোকলজ্জার ভয় না করে নিঃসঙ্কেচে ও আনন্দচিত্তে অংশ নিন এবং নিমন্ত্রণকারীর জন্যে দোয়া করুন।

কোনো কারণে অনুষ্ঠানে যেতে না পারলে আগেই তা জানিয়ে দিন।

অনিমন্ত্রিত কাউকে সঙ্গে নিলে নিমন্ত্রণকারীর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিন। অপরিচিত অন্যান্য অতিথির সঙ্গে নিজ উদ্যোগে পরিচিত হোন।

আলাপেরত কয়েকজনের সঙ্গে কথোপকথনে যোগ দেয়ার আগে তাদের অনুমতি নিন।

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

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

হুট করে রান্নাঘরে ঢুকে পড়বেন না।

অনুষ্ঠান শেষে আতিথেয়তার জন্যে গৃহকর্তা/কব্রীকে ধন্যবাদ জানান। রান্নার বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।

কোনো ব্যস্ততা বা অসুবিধা আছে কিনা তা জেনে নিয়ে আত্মীয় বা বন্ধুর বাসায় বেড়ানোর প্রোত্থাম করুন।

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

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

আপনার জন্যে নির্ধারিত রুম ছাড়া অন্য রুমে যেতে চাইলে বাসার কাউকে সঙ্গে নিন।

আপনার শিশু সন্তানের দুরন্তপনা যেন অন্যদের পেরেশানির কারণ না হয়।

বাড়ির সদস্যদের নিজেদের মধ্যে একান্তে কথা বলার সুযোগ দিন।

মাত্রাতিরিক্ত সমাদর প্রত্যাশা করবেন না।

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

ফোন ব্যবহার করতে হলে অনুমতি নিন।

গৃহকর্মীকে দিয়ে নিজের কাজ করাতে মেজবানের বাসার কারো মাধ্যমে বলুন।

নিজের বাসায় পৌছেছেন- সম্ভব হলে ফিরে এসে মেজবানকে তা জানান।

আপ্যায়নে -আতিথেয়তায়

হাসিমুখে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান।

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

বাসায় অতিথি থাকাকালে ফোনের কথা সংক্ষেপ করুন।

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

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

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

অতিথি মনে কষ্ট পান বা বিব্রত বোধ করেন এমন আচরণ করবেন না।

অতিথিকে যথাযথ সম্মান করুন। বিদায় দেয়ার সময় দরজা পর্যন্ত এগিয়ে দিন।

মেহমানের তাড়া থাকলে আরো কিছুক্ষণ থাকার জন্যে পীড়াপীড়ি করবেন না।

বাহুল্য ও অপচয় না করে আন্তরিকভাবে পরিমিত মেহমানদারি করুন।

সম্ভব হলে অতিথির পছন্দ জেনে নিয়ে আপ্যায়ন করুন।

বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া অতিথিকে খাওয়ানোর আগে নিজেরা খাবেন না।

নিজে খেতে শুরু করার আগে নিশ্চিত হোন সব অতিথি ঠিকমতো খাবার পেয়েছেন কিনা।

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

খাবার গ্রহণে

টেবিলে বসে একাই খেতে শুরু করবেন না। খাবারের প্রার্থনা করে সবাই একসঙ্গে খাওয়া শুরু করুন।

খাবার পরিবেশনা ও খাওয়ার সময় খেয়াল রাখুন খাবার যেন না পড়ে। এলোমেলোভাবে ফেলে-ছুঁড়ে খাবেন না।

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

অন্যের বোতলে মুখ ছোঁয়াবেন না।

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

খেতে খেতে কাঁটা বা চামচ উঁচিয়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

মুখে খাবার বা অন্য কিছু চিবাতে চিবাতে কারো সঙ্গে কথা বলবেন না।

চা/পানীয়/ডাল শব্দ না করে পান করুন।

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

কারো খাওয়ার দিকে তাকিয়ে থাকবেন না।

খাবারের বর্জ্য টেবিলে মেঝেতে বা জানালা দিয়ে না ছুঁড়ে বোন-প্লেট বা ডাস্টবিনে ফেলুন।

নিজ দায়িত্বে পরিবেশিত খাবার বেড়ে নিন।

খাওয়া শেষ হয়ে গেলে অন্যদের অনুমতি নিয়ে উঠুন।

বিকল্প ব্যবস্থা থাকলে খাওয়ার পর প্লেটে হাত ধোবেন না।

প্লেট, গ্লাস, চায়ের কাপ ইত্যাদি ব্যবহারের পর নিজেই ধুয়ে রাখুন।

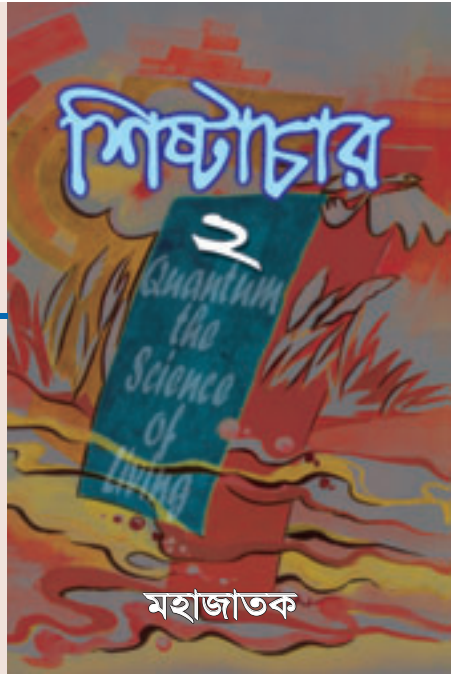


নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আরো জানতে হলে এবং প্রয়োজনীয় বই, স্মারক, সিডি, ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য প্রকাশনার জন্যে আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/শাখা বা সেলে যোগাযোগ করুন

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
স্বচ্ছ রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব : ৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসর্চ ও শিশুকলান : ০১৭১৪-০৯৪২৭১
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethord.org

December 2006 ■ WINDOWS ■ 01720-315825



মহাজাতক