



ফোন এখন দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ। 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। শিষ্টাচার ওয় পর্বে প্রধানত ফোনের শিষ্টাচার নিয়েই আলোকপাত করা হয়েছে। সেই সাথে রয়েছে বাস্তব জীবনে বর্জনীয় ক্ষতিকর আচরণ ও অসচেতনতার কিছু উদাহরণ।

ফোনে কথোপকথন

- ফোনে প্রথমেই সালাম বা শুভেচ্ছা বিনিময় করুন। নিজের পরিচয় দিন।
- বিরক্ত হয়ে ফোন ধরবেন না।
- উষ্ণ অভ্যর্থনায় ফোন রিসিভ করুন।
- ফোন রিসিভ করেই অতি উচ্ছ্বাস বা বিরস ভাব প্রকাশ করবেন না।
- আবেশী গলায় ফোনে কথা বলবেন না।
- তিনবার রিং বাজার আগেই ফোন রিসিভ করতে চেষ্টা করুন।
- কুশল বিনিময়ের পর ফোন রিসিভকারীকে বিনয়ের সাথে কাক্ষিত ব্যক্তিকে ডেকে দিতে অনুরোধ করুন।
- ফোনে কাউকে দীর্ঘসময় অপেক্ষা করাবেন না। প্রয়োজনে কিছুক্ষণ পরে ফোন করুন বা করতে বলুন।

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

- আগে থেকে না বলা থাকলে বা খুব জরুরি না হলে কারো বাসায় সকাল ৯টা থেকে ১টা এবং বেলা ৩টা থেকে রাত ১০টার মধ্যেই ফোন করুন।
- কারো ব্যক্তিগত ফোন নম্বর অন্য কাউকে দেয়ার আগে তার অনুমতি নিন।
- কারো ফোন নম্বর নেয়ার সাথে সাথে কখন তাকে ফোন করা যাবে তা-ও জেনে নিন।
- জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অন্যের ব্যক্তিগত ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
- কারো সঙ্গে কথা বলার সময় ফোন এলে ‘মাফ করবেন’ বলে তার অনুমতি নিয়ে ফোন ধরুন।

অফিসে কাউকে ফোন করতে হলে তার নির্ধারিত অফিস সময়ের মধ্যেই করুন।

- কাউকে ফোন করলে তার কথা বলার সময় হবে কিনা তা জেনে নিন।
- রিংগার ও মেসেজ টোন শ্রবণযোগ্য নিম্ন মাত্রায় রাখুন।
- ভাবগম্ভীর পরিবেশে, ক্লাসে, মিটিং-এ মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।
- কথা বলার সময় চিভি, রেডিও বা সিডি চললে আওয়াজ কমিয়ে দিন।
- আশেপাশে অন্যদের অসুবিধা না হয় এমন স্বরে কথা বলুন।
- সুযোগ থাকলে আড়ালে গিয়ে ফোনে কথা বলুন।
- ফোনে কারো ব্যক্তিগত আলাপের সময় সম্ভব হলে দূরে অবস্থান করুন।

সামনে বসা কারো সঙ্গে কথা বলতে হলে ফোনের অপরপ্রান্তের ব্যক্তির অনুমতি নিন।

- কথা বলার সময় হাঁচি-কাশি এলে বা হাই উঠলে মুখ সরিয়ে নিন।
- আপনি ফোন করে থাকলে এবং কোনো কারণে লাইন কেটে গেলে পুনরায় নিজেই ফোন করুন।
- রাস্তা পারাপার বা বাহন চালানোর সময় মোবাইল ফোনে কথা বলা বন্ধ রাখুন।
- ক্রমাগত রং নাম্বার এলে বিরক্ত হবেন না। প্রয়োজনে কিছুক্ষণ রিসিভার তুলে রাখুন বা রিংগার সাইলেন্ট করে দিন।
- অপ্রয়োজনীয় ফোনের জবাব দেয়ার জন্যে দিনের সবচেয়ে কম গুরুত্বপূর্ণ সময় বেছে নিন। যেমন- দুপুরে খাওয়ার আগে বা অফিস ছুটির আগে।

অন্য কারো জন্যে ফোনে কোনো সংবাদ এলে তথ্য প্রদানকারীর নাম, ফোন নম্বরসহ অন্যান্য তথ্য লিখে রাখুন।

- খেতে খেতে ফোনে কথা বলবেন না।
- ফোনসেটের কাছে কলম ও নোটপ্যাড রাখুন।
- ফোনে আপনাকে পান নি- এমন কাউকে সম্ভব হলে নিজেই ফোন করুন।
- অফিসের ফোনকে ব্যক্তিগত কাজে ব্যবহার করবেন না।
- কর্মক্ষেত্রে ফোনে কথা বলার শুরুতে নিজের ও প্রতিষ্ঠানের নাম বলুন।
- দীর্ঘ আলাপে না গিয়ে ব্যস্ততার কথা বলুন বা পরে যোগাযোগ করবেন বলে জানান।
- যিনি ফোন করেছেন তিনি বিদায়ী সম্ভাষণ জানানোর পরই ফোন রাখুন।

এ ধরনের আচরণ-অভ্যাস বর্জন করুন-

- বসে পা দোলানো, পা দিয়ে শব্দ করা।
- চাবি, কাঁচি বা যেকোনো ব্যবহার্য দ্রব্য অকারণে সঞ্চালন করে শব্দ সৃষ্টি করা।
- মুখে অর্থহীন শব্দ করা, শিস দেয়া।
- টেবিল বা কোনো কিছুতে কলম-পেন্সিল ঠোকা বা মুখে দেয়া।
- ফুটবলের মতো কোনো কিছু লাথি দিয়ে ছোঁড়া।
- কেউ কিছু পড়তে থাকলে তা টেনে নেয়া বা লিখতে থাকলে উঁকি দেয়া।
- রসিকতা করে টুপি, মাফলার বা স্কার্ফ খুলে নেয়া।
- টিজ বা পেছনে মন্তব্য করা।
- বিকল্প ব্যবস্থা থাকা সত্ত্বেও রাস্তার পাশে প্রাকৃতিক কাজ করা।
- জানালা দিয়ে ময়লা ফেলা।

- ফোন দেখলেই ফোন করার প্রবণতা।
- কোনো কিছু ছুঁড়ে মেরে, শিস দিয়ে, তুড়ি বা তালি বাজিয়ে কারো দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা করা।
- নিম্নবিত্ত বা অধীনস্থ কাউকে ‘তুই’ সম্বোধন করা।
- নিজের জন্যে খাবারের সবচেয়ে বড় অংশ নেয়া।
- গ্রাসে-কাপে লিপস্টিকের দাগ লাগানো; লাগলে নিজেই তা পরিস্কার না করা।
- খোঁচা দিয়ে, চিমটি কেটে, পায়ে পা লাগিয়ে, জামা টেনে ধরে কারো মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করা।
- পা দিয়ে চেয়ার, মোড়া, পিঁড়ি সরানো।
- তিনজন একত্রে থাকলে কানে কানে দুজন কথা বলা বা ‘চোখ মারা’।
- (প্যারালাল টেলিফোন লাইনে) অন্যের কথা আড়ি পেতে শোনা।

সচেতন হোন-

- যেখানে সেখানে হাত দিয়ে ‘তবলা’ বাজানোর মতো শব্দ করা।
- কথা বলতে বলতে মাথা, ঘাড় বা কান চুলকানো।
- দাঁত দিয়ে নখ কাটা।
- পরনের কাপড়ে হাত মোছা।
- সালাম শুনেও উত্তর না দেয়া বা মাথা দোলানো।
- সৌজন্যমূলক হাসির জবাবে গম্ভীর হয়ে থাকা।
- আন্তরিক হাত মেলানোর জবাবে হাত নির্জীব রাখা।
- বিলম্বে আসার কারণ হিসেবে ক্রমাগত অজুহাত পেশ করতে থাকা।
- কার্পেট বা মেঝেতে পা ছড়িয়ে বসলে চাদর বা কাপড় দিয়ে পায়ের খোলা অংশ ঢেকে না রাখা।

- কোনো শারীরিক কারণ ব্যতীত কথা বলার সময় থুতু বেরিয়ে যাওয়া।
- ভেজা হাতের পানি ছিটানো।
- থুতু লাগিয়ে টাকা গোনো।
- অনুমতি না নিয়ে কারো পরিধেয় টাই, কলম, আইডি কার্ড ধরে দেখা/ নেয়া।
- কারো ব্যক্তিগত মোবাইল সেট ধরা, ফোন-বুক খোলা বা এসএমএস পড়া।
- নিজের কথা বেশি বলা, হামবড়া ভাব দেখানো।
- আঙুল উঁচিয়ে কাউকে দেখানো।
- গা ঘেঁষে লাইনে দাঁড়ানো।
- পা মাড়িয়ে দেয়া, কনুই দিয়ে গুঁতো দেয়া, গায়ে হাত দেয়া।
- কারো ব্যাপারে অযৌক্তিক প্রশংসা বা তোষামোদ করা।
- অকারণে নাক টানা বা কাশি দেয়া।
- অযাচিত মন্তব্য করা।



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
যেচ্ছা 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 ■ 01720-515825

