



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, লোকসমাগমস্থলে বা হোটেল-রেস্তোরাঁয় আপনার আচরণ দেখেও অন্যেরা আপনার সম্পর্কে ধারণা করে নিতে পারে। এক্ষেত্রে শিষ্টাচারের আন্তরিক অনুশীলন করে আপনিও পরিণত হতে পারেন আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বে।

প্রথম পরিচয়ে

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

স্বতঃস্ফূর্ত থাকুন, আড়ষ্ট হবেন না।

নিজের পুরো নাম বলুন। সংক্ষেপে কর্মপরিচিতিও দিন।

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

বয়সে ছোট অনুমান করে যে কাউকে অনুমতি ছাড়াই ‘তুমি’ সম্বোধন করা থেকে বিরত থাকুন।

যে কাউকে ‘মামা’ সম্বোধনের অভ্যাস বর্জন করুন।

নিজেকে খুব গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে উপস্থাপন করার চেষ্টা করবেন না।

নিজের প্রসঙ্গে কথা বলায় সংযত থাকুন। অপরপক্ষকে তার কথায় ও আচরণে বুঝতে চেষ্টা করুন।

অপরপক্ষ ব্যস্ত থাকলে বা অনাগ্রহী হলে কথা সংক্ষেপ করুন।

কথা বলুন, কিন্তু বাচাল হবেন না।

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

যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া অভ্যাগত কাউকে দীর্ঘক্ষণ অপেক্ষা করাবেন না। তার সময়ের প্রতিও সচেতন হোন।

প্রথমবার যোগাযোগের সময় পরিচয়ের সূত্র উল্লেখ করুন। কিভাবে তার ঠিকানা পেয়েছেন তা জানান।

ফোন নম্বর বা যোগাযোগের ঠিকানা চেয়ে পীড়াপীড়ি করবেন না।

অপরপক্ষ যোগাযোগের ঠিকানা জানাতে আগ্রহী হলে নিজেই তা লিখে নিন।

কেউ ভিজিটিং কার্ড দিলে অন্তত তার সামনে তা পড়ুন।

প্রথম পরিচয়েই ব্যবসায়িক লেনদেন বা যেকোনো ধরনের চুক্তি করা থেকে বিরত থাকুন।

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

অপরপক্ষ অতি আগ্রহ দেখালে কথা বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।

ডাক্তার বা অন্য যেকোনো পেশাজীবী অথবা বিশেষজ্ঞ কারো সঙ্গে পরিচিত হলেই পরামর্শ চাইতে শুরু করবেন না।

নতুন পরিবেশে

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

কারো বাসায়/অফিসে যাওয়ার আগে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন। সম্ভব হলে যাওয়ার দিন পুনরায় তা নিশ্চিত করুন।

কাজিকৃত ব্যক্তির সঙ্গে দেখা হলে উঠে দাঁড়ান। তিনি বসতে বললে সৌজন্যমূলক হাসির সঙ্গে ধন্যবাদ জানিয়ে বসুন।

চেয়ার বা সোফায় হেলান দিয়ে, গা এলিয়ে বসবেন না। চেয়ারে বসে চেয়ার নিয়ে নাড়াচাড়া করবেন না।

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

চেয়ার ছেড়ে ওঠার পর পুনরায় তা ঠিকভাবে সাজিয়ে রাখুন।

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

ভাগবন্ডীর পরিবেশে অহেতুক হাসা, জোরে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

অপরিচিত কারো দিকে ঘন ঘন তাকাবেন না।

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

ব্যক্তিগত জিনিস সাবধানে রাখুন।

কথা ও আচরণ স্থান কাল পাত্র বুঝে করুন। যে পরিবেশের যে আদব বা নিয়ম তা মেনে চলুন।

মজলিসে / অনুষ্ঠানে

একসাথে কয়েকজনকে কথা বলতে দেখলে ছুট করে উপস্থিত হওয়ার আগে চিন্তা করুন আপনার উপস্থিতি সেখানে বাঞ্ছনীয় কি-না।

নিজেকে রসিক প্রমাণ করার জন্যে সবকিছু নিয়েই অহেতুক বা অশোভন রসিকতা করার চেষ্টা করবেন না।

শুধু ঘনিষ্ঠদের সঙ্গেই সময় কাটানো বা কথা বলার অভ্যাস বর্জন করে অন্যদের সঙ্গেও পরিচিত হোন, কথা বলুন।

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

অনুষ্ঠানে আসন গ্রহণ বা খাবারের সময় হুড়োহুড়ি বা বিশৃঙ্খলা করবেন না।

বক্তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন। কথা বলা, উসখুস করা থেকে বিরত থাকুন।

ক্রমাগত হাঁচি-কাশি আসতে থাকলে অনুষ্ঠানস্থলের বাইরে চলে আসুন।

আলোচনার মাঝখানে কোনো মন্তব্য বা প্রশ্ন করবেন না। প্রশ্নের সুযোগ পেলে প্রশ্নের চেয়ে নিজের মতামত ব্যক্ত করতেই দীর্ঘ সময় নেবেন না।

হোটেল-রেস্তোরাঁয়

অন্যদের পছন্দ জেনে নিয়ে যেকোনো একজন খাবারের অর্ডার দিন। আগেই আইটেম-এর মূল্য সম্পর্কে অবগত হোন।

‘ওয়েটার/বেয়ারা’ বলে চিৎকার না করে ইশারায় মনোযোগ আকর্ষণ করুন।

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

বারবার খাবারের অর্ডারে পরিবর্তন করে বেয়ারাকে দ্বিধান্বিত করবেন না।

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

খাবারের পরিমাণ বা আইটেম প্রয়োজনের অতিরিক্ত অর্ডার করবেন না।

খাবারের ডিশ বা পেয়ালার এক পাশ থেকে নিন। অযথা নাড়াচাড়া ও ঘাঁটাঘাঁটি করে অন্যদের অরুচির কারণ হবেন না।

খাবার নিজের প্লেটে আগেই নেবেন না। প্রথমে অন্যদের দিন, তারপর নিজে নিন।

যতটুকু খেতে পারবেন ততটুকুই নিন। প্লেটে খাবার নিয়ে নষ্ট করবেন না।

চামচ দিয়ে খাওয়ার সময় যথাসম্ভব কম শব্দ করুন।

খাবার নেয়ার সময় খেয়াল রাখুন পরিবেশিত খাবার অন্যদের জন্যেও যথেষ্ট পরিমাণে রয়েছে কি-না।

অন্য টেবিলের খাবার বা কারো খাওয়ার দিকে তাকিয়ে থাকা থেকে বিরত থাকুন।

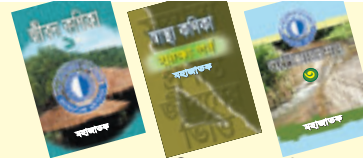
বাকিতে খাওয়ার অভ্যাস বর্জন করুন।

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

খাওয়া শেষে অহেতুক গল্প বা আড্ডায় টেবিল আটকে রাখবেন না।

কারো মেহমান হয়ে খেতে গেলে বিল দেখার জন্যে কৌতূহলী হবেন না।

খাবারের স্বাদ অপছন্দ হলে সবার সামনে সমালোচনা না করে কর্তৃপক্ষকে জানান।



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
বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসর্ট ও শিশুকানন :
০১৭১৪-০৯৪২৭১
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethode.org

February 2007 ■ WIND OWS ■ 0170-515925

