নিত্যদিন শত শুদ্ধাচার

মহাজাতক

আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক

আসসালামু আলাইকুম

নিত্যদিন শত শুদ্ধাচার

নিত্যদিন শত শুদ্ধাচার

মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ২২২২২১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩
E-mail : info@quantummethod.org.bd

প্রথম প্রকাশ : জানুয়ারি, ২০২৬

মুদ্রাকর

প্রজ্ঞাপ্রকাশ

ইসলাম ভবন (২য় তলা),
৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৫৫ টাকা

[এ বই থেকে প্রাপ্ত আয় সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত]

ISBN : 978-984-35-8717-6

নিত্যদিন শত শুদ্ধাচার

মহাজাতক

এই সিরিজের আরো কিছু প্রকাশনা

- নিত্যদিন শত আয়াত
- নিত্যদিন শত হাদীস
- বেদ শত বাণী
- ধম্মপদ শত বুদ্ধবাণী
- বাইবেল শত বাণী
- কোয়ান্টাম ভাবনা ফিউশন
- নিত্যদিন শত প্রার্থনা
- নিত্যদিন শত অটোসাজেশন
- I can I will Everyday Autosuggestions
- নিত্যদিন শত প্যারেন্টিং
- Quantum Parenting

আসুন শুদ্ধাচারী হই

শুদ্ধাচারী মানুষই ভালো মানুষ। আর ভালো মানুষ গড়ার লক্ষ্যেই তিন দশক ধরে কাজ করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। ২০০৬ সালে প্রকাশ করা হয় ১১ পর্বের 'শিষ্টাচার কণিকা' এবং ২০২০ সালে গ্রন্থাকারে এর পরিমার্জিত ও পরিবর্ধিত সংকলন 'শুদ্ধাচার'।

'শুদ্ধাচারী' হতে হলে প্রথম প্রয়োজন ব্যক্তির আচার-আচরণে করণীয় ও বর্জনীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা। ঘরে-বাইরে একজন মানুষের আচরণই ঠিক করে দেয় পরিবারে ও সমাজে তার অবস্থান ও গ্রহণযোগ্যতা।

বর্তমান সংকলনে অন্তর্ভুক্ত করা হলো প্রতিদিনের ছোট ছোট শুদ্ধাচার, যা জীবনকে

করবে সুন্দর এবং ব্যক্তিত্বকে করবে পরিশীলিত। আন্তরিকতার সাথে যিনিই এগুলো অনুসরণ করবেন, নিঃসন্দেহে তিনি হয়ে উঠবেন শুদ্ধাচারী ভালো মানুষ।

পরম করুণাময় আমাদের সহায় হোন।

প্রতিদিন সকালে
ঘুম ভাঙতেই বলুন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/
থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা
প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ
একটি সুন্দর দিনের জন্যে।
সুন্দর প্রত্যাশা ও প্রত্যয় নিয়ে
দিন শুরু করুন।

রাতে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমান।
ভোরে ঘুম থেকে উঠুন।
অনাবিল হাসিতে
দিনের কাজ শুরু করুন।
সারাদিন ইতিবাচক
অনুরণনে থাকুন।

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

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

ঘরের কাজে সাধ্যমতো
সহযোগিতা করুন।
নিজের কাজ নিজে করার
অভ্যাস গড়ে তুলুন।
এতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে
নিজের সিদ্ধান্ত
নিজে নিতে পারবেন।

প্রত্যেকের ব্যক্তিগত
গোপনীয়তাকে শ্রদ্ধা করুন।
অনুমতি ছাড়া
কারো মোবাইল ফোন ধরবেন না।
ডায়েরি, চিঠি খুলে দেখবেন না;
সামনে খোলা থাকলেও পড়বেন না।

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

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

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

কাউকে হেয় করে বা
খোঁচা দিয়ে কথা বলা,
কূটতর্ক ও নেতিবাচক মন্তব্য করা
পুরোপুরি বর্জন করুন।

কখনো কারো রান্নার
নিন্দা বা সমালোচনা করবেন না।

প্রতিবেশীর সমস্যা হয়
এমন শব্দে অডিও প্লেয়ার,
টিভি, কম্পিউটার বা
লাউডস্পিকার চালাবেন না।
নিচতলার বাসিন্দাদের
অসুবিধা হতে পারে এমন শব্দ যেন
আপনার বাসার মেঝেতে না হয়
সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

বাড়িতে বা ছাদে
কোনো পারিবারিক বা সামাজিক
অনুষ্ঠানের আয়োজন করলে
প্রতিবেশীদের সুবিধা-অসুবিধা
মাথায় রাখুন।
আবাসিক এলাকায়
উচ্চস্বরে গানবাজনার
আয়োজন করা থেকে বিরত থাকুন।

অন্যের সামনে
স্বামী/ স্ত্রীকে
হেয় করবেন না।

স্বামী/ স্ত্রীর ব্যাপারে
অহেতুক খুঁতখুঁতে
হবেন না।
সময়-সুযোগমতো
ভুলগুলো সুন্দরভাবে
বুঝিয়ে দিন।

মা-বাবা ও মুরুব্বি বা
গুরুজনদের সাথে দেখা হলে
আগে সালাম দিন।
সবসময় এগিয়ে গিয়ে
তাদের কাজে সহায়তা করুন।
অপেক্ষমাণ যে-কোনো লাইনে
বয়োবৃদ্ধদের আগে সুযোগ দিন।

ঘরে ফিরে আগে মা-বাবার সাথে
কুশল বিনিময় করুন।
যে-কোনো ভালো কাজে
যাওয়ার আগে তাদের
দোয়া/ আশীর্বাদ নিন।

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

মুরুব্বি/ গুরুজনদের সামনে
পায়ের ওপর পা তুলে
বসবেন না।
তাদের দিকে
পা ছড়িয়ে দিয়েও
বসবেন না।
তারা কথা বলতে এলে
সম্মানার্থে উঠে দাঁড়ান।

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

তারুণ্য হচ্ছে
জীবনের প্রস্তুতি পর্ব।
নিজেকে যোগ্য ও
দক্ষ করে তোলার
শ্রেষ্ঠ সময়।
খেয়ালিপনা বা অলসতায়
একে নষ্ট করবেন না।
ভালো বই পড়ুন,
নিয়মিত মেডিটেশন ও
কোয়ান্টাম ইয়োগা করুন।

স্বেচ্ছাসেবায় অংশ নিন।
লেখাপড়া ঠিক রেখে
সময়, মেধা ও শ্রম দিয়ে
মানুষের কল্যাণে
কাজ করুন।

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

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

বিলাসী পোশাক-পরিচ্ছদ ও
অঙ্গভঙ্গি করে
অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণের
অর্থহীন চেষ্টা থেকে
বিরত থাকুন।
নিজের মেধা ও যোগ্যতাকে
বিকশিত করুন।

কোল্ড ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস,
ধূমপানসহ সব ধরনের
নেশা ও মাদকদ্রব্য থেকে
দূরে থাকুন।
নেশাগ্রস্ত বন্ধুদের সাথে
দ্রুত সম্পর্কচ্ছেদ করুন।

আহাম্মকের সঙ্গ ও
ক্ষতিকর বন্ধুত্ব ত্যাগ করুন।
এ-ক্ষেত্রে আবেগকে
প্রশ্রয় দেবেন না।

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

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

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

গৃহকর্মীকে ‘তুই’ সম্বোধন করা থেকে
বিরত থাকুন।
আপনার চেয়ে বয়সে বড় হলে
নামের সাথে চাচা/ খালা/ ভাই/ আপা
সম্বোধন করুন।
অক্ষরজ্ঞান না থাকলে
তাকে অক্ষরজ্ঞান দান করুন।

বাথরুম ও টয়লেট
এমনভাবে ব্যবহার করুন,
যেন তা অন্যদের
ব্যবহার-উপযোগী থাকে।
বাথরুম/ টয়লেট থেকে বেরিয়ে
দরজা বন্ধ করুন, লাইট নেভান।

ওয়াশরুম ব্যবহারের পর
পর্যাপ্ত পানি ঢালুন।
ব্যক্তিগত ওয়াশরুম নিজে বা
নিজ উদ্যোগে
নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

প্রস্রাব-পায়খানা
চেপে রাখবেন না।
এ অভ্যাস
শরীরের জন্যে ক্ষতিকর।

দৈনন্দিন জীবনে
রুটিন অনুসরণ করুন।
ব্যক্তিগত যত্নায়ন
রূপান্তরিত হোক
আপনার অভ্যাসে।

সুস্থ জীবনদৃষ্টি,
স্বাস্থ্যসম্মত আহার,
পর্যাপ্ত পানি পান,
পরিমিত ঘুম,
মেডিটেশন, দমচর্চা ও
কোয়ান্টাম ইয়োগা
আপনাকে দেবে—
সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

বাইরে থেকে ঘরে ফিরে
প্রথম কাজটি হোক—
সাবান দিয়ে ভালোভাবে
হাত-পা ও
মুখমণ্ডল পরিষ্কার করা।

হাঁচি-কাশি
যথাসম্ভব নীরবে দিন,
রুমাল/ টিস্যু পেপার
ব্যবহার করুন।
তা না থাকলে
কনুই অথবা হাত দিয়ে
মুখ ঢেকে হাঁচি-কাশি দিন।
তারপর ভালো করে
হাত ধুয়ে নিন।

আঙুল ঢুকিয়ে কান চুলকানো,
জনসমক্ষে নাকের ময়লা
পরিষ্কার করা অশোভন।
দৃষ্টিকটু এ অভ্যাসগুলো
পুরোপুরি বর্জন করুন।

সপ্তাহে একবার নখ কাটুন।
কাটা নখ নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।
দাঁত দিয়ে নখ কাটবেন না।
চোখের কোণের ময়লা,
মুখ ও ঘামের দুর্গন্ধের ব্যাপারে
সচেতন থাকুন।

সকালে ঘুম থেকে উঠে
এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে
দাঁত ব্রাশ করুন।

স্বাধীনতা মানে
স্বেচ্ছাচারিতা বা
উচ্ছৃঙ্খলতা নয়।
স্বাধীনতা মানে
শৃঙ্খলা ও নিয়ম অনুসরণ।
সুশৃঙ্খল হলেই
আপনি প্রকৃত স্বাধীনতা
উপভোগ করতে পারবেন।

ফাস্ট ফুড, জাংক ফুড বা
বাইরের (দোকানের, রাস্তার)
অস্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন না।
প্যাকেটজাত ফলের জুসের পরিবর্তে
ফল চিবিয়ে খান।

চিনি হচ্ছে সাদা বিষ।
ফ্যাটি লিভার ডিজিজ,
ডায়াবেটিস ও স্থূলতার
প্রধান অনুঘটক চিনি।
তাই চিনিজাত খাবার ও পানীয়
পুরোপুরি বর্জন করুন।
চিনির পরিবর্তে
গুড় খেতে পারেন।

খাওয়ার আগে প্রার্থনা করুন—

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!

খাওয়াকে জীবনের
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
মনে করবেন না।
খিদে না লাগলে
কারো জোরাজুরিতে খাবেন না।
খাওয়ার ব্যাপারে
কাউকে জোরও করবেন না।

গোগ্রাসে না গিলে
সময় নিয়ে ভালোভাবে
চিবিয়ে খান।
এতে হজম ভালো হবে,
দাঁত ও মাড়ি শক্ত থাকবে।

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

পরিবেশিত খাবার
ঘাঁটাঘাঁটি করবেন না।
ডিশ বা বাটির
একপাশ থেকে
খাবার তুলে নিন।
হাত দিয়ে ভাত-তরকারি
বাড়বেন না।

যে হাতে খাবেন
সে হাত দিয়ে
গ্লাস, চামচ ইত্যাদি ধরবেন না।
পুরো হাতে খাবার মাখবেন না।
আঙুল পর্যন্ত অংশ ব্যবহার করুন।

অন্যদের সাথে খেতে বসলে
ডিশ/ বাটি নেয়ার জন্যে
দূরে হাত বাড়াবেন না।
কাছে এগিয়ে দিতে
পাশের কাউকে
অনুরোধ করুন।

খাবার চিবাতে চিবাতে
কারো সাথে কথা বলবেন না।
মুখ বন্ধ রেখে চিবাতে সচেষ্ট থাকুন।
মুখে খাবার/ পানি নিয়ে হাসবেন না।

খাওয়ার প্রতিযোগিতায়
নামবেন না।
এ অসুস্থ প্রতিযোগিতা
আপনার স্বাস্থ্যের
অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হতে পারে।

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

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

খাওয়া শেষে প্রার্থনায় বলুন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/
থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা
প্রভু, তোমাকে ধন্যবাদ,
বেশ তৃপ্তির সাথে খেয়েছি।

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।

সময়কে সম্মান করুন।
আপনার পরিমণ্ডলে যিনি সময়ানুবর্তী,
তাকে উদাহরণ হিসেবে গ্রহণ করুন।
অন্যেরা দেরি করছে বলে
আপনিও স্রোতে গা ভাসাবেন না।

জীবনের ছোট ছোট
বিষয়গুলো থেকে
আনন্দ খুঁজে নিন।
প্রাণ খুলে হাসুন।
সুযোগ করে প্রকৃতির সান্নিধ্যে
সময় কাটান।

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

অন্যের কোনোকিছু ব্যবহারের পর
তা যথাস্থানে সযত্নে রাখুন।
কারো কাছ থেকে
কিছু নিয়ে থাকলে
তা মনে করে
সময়মতো ফিরিয়ে দিন।

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

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

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

রাস্তায় চলতে চলতে
থুতু বা কফ ফেলা থেকে
বিরত থাকুন।

লিফটের অপেক্ষায় থাকলে
বার বার বোতাম টিপবেন না।
নির্দিষ্ট লাইনে দাঁড়ান।
আগে যাওয়ার জন্যে
হুড়োহুড়ি করবেন না।
আগে নামতে দিন,
তারপর উঠুন।

দুই পায়ে সমান ভর দিয়ে
সোজা হয়ে দাঁড়ান।
হেলে-দুলে বা কুঁজো হয়ে নয়,
ঘাড় সোজা রেখে
সামনের দিকে দৃষ্টি দিয়ে
সহজ স্বাভাবিকভাবে হাঁটুন।

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

অন্যের সৌজন্যমূলক
হাসির জবাবে
অন্তত স্মিত হাসুন।

আন্তরিক হাত মেলানোর জবাবে
হাত নির্জীব রাখবেন না।
আবার অতি আন্তরিকতা বোঝাতে
কারো হাতে চাপ দেবেন না
বা হাত ধরে ঝাঁকাবেন না।
আপনার হাত ভেজা, ঘর্মাক্ত ও
অপরিচ্ছন্ন থাকলে
হাত মেলানো এড়িয়ে
স্মিত হেসে বলুন,
'দুঃখিত, হাত ভেজা ...'

উস্কোখুস্কো চুল এবং
অপরিচ্ছন্ন ও অগোছালো
পোশাকে থাকবেন না।
পরিপাটি চুল, পরিচ্ছন্ন পোশাক ও
গোছানো চলাফেরা ব্যক্তিত্বকে
আকর্ষণীয় করে তোলে।

সবসময় পরিচ্ছন্ন, মার্জিত ও
শালীন পোশাক পরিধান করুন।
বয়স বুঝে সময় ও অনুষ্ঠান-উপযোগী
পোশাক নির্বাচন করুন।

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

খালি গায়ে/ ঘুমের পোশাকে
অন্যের সামনে আসবেন না।
জামার বোতাম ঠিকভাবে লাগান।
ড্রেসিং রুমে বা আড়ালে গিয়ে
পোশাক পরিবর্তন করুন।

অনুমতি ছাড়া
অন্যের পোশাক বা জুতো-স্যান্ডেল
পরা থেকে বিরত থাকুন।
অন্যের টুথব্রাশ চিরুনি রুমাল গামছা
ব্যবহার করবেন না।

‘এই পোশাকটি কোথা থেকে কিনেছেন’?
এমন প্রশ্ন করার পর
কেউ যদি উত্তর দেন—
‘উপহার পেয়েছি’,
তাহলে আর কথা বাড়াবেন না।
‘এ পোশাকে তোমাকে মানাচ্ছে না’—
এ ধরনের কথা বলে
কাউকে অস্বস্তিতে ফেলবেন না।

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

জুতো ঘষে বা
শব্দ করে হাঁটবেন না।
যথাসম্ভব নীরবে, সন্তর্পণে ও
বিনীতভাবে চলাফেরা করুন।
হঠাৎ করে অনিচ্ছাকৃত
ধাক্কা লাগলে বা
মুখোমুখি হয়ে গেলে
‘দুঃখিত’ বলে
আন্তরিক দুঃখ প্রকাশ করুন।

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

স্থানকালপাত্র বুঝে
কথা বলুন ও আচরণ করুন।
বলার ক্ষেত্রে সবসময় কুশলী হোন।
যে পরিবেশের
যে আদব বা নিয়ম
তা মেনে চলুন।

গায়ের জোরে
নিজের মত ও সিদ্ধান্ত কখনো
চাপিয়ে দিতে যাবেন না।
নিজেকে স্মার্ট বোঝাতে
অন্যকে হেয় বা
কটাক্ষ করবেন না।

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

যে-কোনো আলোচনায়
অপর পক্ষকে তার বক্তব্য
শেষ করতে দিন।
তারপর আপনি বলুন।

ভুল স্বীকার করার মতো
সাহসী হোন।
নিজের ভুলকে
সঠিক প্রমাণ করার
চেষ্টা করবেন না।
ভুল হলে প্রথম সুযোগেই
আন্তরিকভাবে ক্ষমাপ্রার্থনা করুন।

ফোন রিসিভ করে প্রথমেই
‘হ্যালো’ বা ‘হ্যাঁ!’ বলার পরিবর্তে
‘আসসালামু আলাইকুম’ বলুন ও
শুভেচ্ছা বিনিময় করুন।
আত্মবিশ্বাস ও বিনয়ের সাথে
নিজের পরিচয় দিন।

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

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

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

সত্যতা নিশ্চিত হওয়া ছাড়া
অনলাইনে কোনো তথ্য/ ছবি/ ভিডিও
অন্যদের সাথে
শেয়ার করবেন না।

ভবিষ্যতে আপনার শিশুসন্তান
বিব্রত হতে পারে
এমন ভিডিও, ছবি ও তথ্য
পোস্ট করা থেকে
বিরত থাকুন।

শুধু প্রয়োজনের পরিপ্রেক্ষিতেই
কেনাকাটা করুন।
ফ্রি, ডিসকাউন্ট, মূল্যছাড় ও
বিজ্ঞাপনের ফাঁদে পা দেবেন না।
মনে রাখুন, ‘সস্তার তিন অবস্থা’!

নিম্নবিত্ত বা বয়সে ছোট কাউকে
তাচ্ছিল্য বা তুচ্ছার্থে
‘তুই-তোকারি’ করা থেকে
বিরত থাকুন।

ধীরে, স্পষ্টভাবে,
শুদ্ধ উচ্চারণে
এবং পরিমিত স্বরে
কথা বলুন।
রুক্ষ, কর্কশ ও কড়া কথা
এবং নেতিবাচক শব্দ
পরিহার করুন।

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

কারো কাছ থেকে
ছোট-বড় যে-কোনো ধরনের
সহযোগিতা বা উপহার পেলে
কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।
কোনোকিছু দেয়া-নেয়ার সময়
ডান হাত ব্যবহার করুন।

কারো ঘরে/ রুমে
ঢোকার আগে
অনুমতি নিন।

অপ্রয়োজনে পানির কল
ছেড়ে রাখবেন না।
রান্না শেষে গ্যাসের চুলা
জ্বালিয়ে রাখবেন না।

বারান্দা ও জানালা দিয়ে
কোনো ময়লা, পানের পিক,
কুলি, থুতু ইত্যাদি
ফেলা থেকে বিরত থাকুন।

উপহার পেলে
সেটার খুঁত ধরবেন না।
পছন্দ না হলেও
বিরক্ত হবেন না।
যত সামান্যই হোক,
তা হাসিমুখে গ্রহণ করুন
এবং ধন্যবাদ দিন।

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

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে/ কর্মক্ষেত্রে
রাগ-অভিমান, ঝগড়া এবং
সকল প্রকার রেষারেষি ও বিতর্ক
এড়িয়ে চলুন।
সবসময় নিজের ও অন্যের
কল্যাণ কামনা করুন।

সহপাঠী/ সহকর্মীরা
পরস্পরের সাথে বিশেষত
বিপরীত লিঙ্গের কারো সাথে
মার্জিত আচরণ করুন।

ক্লাসে/ কর্মক্ষেত্রে প্রতিদিন
সময়মতো আসুন।
নিজের কাজ
সবচেয়ে ভালোভাবে করুন।

ক্লাসরুম, পাবলিক প্লেস বা
যানবাহনের দেয়াল ও চেয়ারে
ব্যঙ্গ করে কার্টুন আঁকা ও
মন্তব্য লেখাসহ যে-কোনো ধরনের
আঁকাআঁকি করা থেকে
বিরত থাকুন।
চেয়ার বা বেঞ্চের ওপর
কখনো দাঁড়াবেন না।

ক্লাস, সেমিনার ও
এ ধরনের আয়োজন চলাকালে
ইশারায় ডাকাডাকি করা,
ফিসফাস করে বা জোরে জোরে
নিজেদের মধ্যে কথা বলা,
কাগজ রুমাল বা কোনোকিছু
ছোড়াছুড়ি করা থেকে বিরত থাকুন।

প্রতিযোগিতা করুন নিজের সাথে,
সহপাঠী বা সহকর্মীর সাথে নয়।
আপনি কতটা পিছিয়ে আছেন,
তার প্রতি নজর দিন।
তাহলেই সঠিক কর্মপরিকল্পনা
করতে পারবেন।

পরীক্ষার দিনগুলোতে
মনোযোগী হোন
পরীক্ষার প্রস্তুতি ও
আপনার সুস্থতার প্রতি।
এসময় টিভি ইন্টারনেট
গালগল্প আড্ডা ও
অপ্রয়োজনীয় কথা থেকে
যত দূরে থাকবেন,
তত ভালো।

খেলা/ প্রতিযোগিতা/ পরীক্ষায়
প্রতিদ্বন্দ্বীর বিজয়ে
তাকে অভিনন্দন জানান।

উপার্জনের উৎস
সৎ ও শ্রমলব্ধ হলে
কোনো কাজকেই
হেয় মনে করবেন না।

কেরানি মানসিকতায়
ভুগবেন না।
ব্যবস্থাপকীয় দৃষ্টিভঙ্গি
লালন করুন।

যে-কারো কাছ থেকেই
শেখার সুযোগ নিন।
না-জানা অপরাধ নয়।
কিন্তু জানতে না চাওয়া
বোকামি এবং হীনম্মন্যতার প্রকাশ।

পরস্পরকে উপনাম বা
বিকৃত নামে ডাকা কিংবা
চেহারা ও শারীরিক কাঠামো নিয়ে
নেতিবাচক মন্তব্য করা থেকে
বিরত থাকুন।
উত্ত্যক্তকারীর সাথে
সংঘাতে যাবেন না।
এড়িয়ে চলুন।

‘র‍্যাগিং/ বুলিং’
একটি জঘন্য অপরাধ।
জুনিয়রদের সাথে এ ধরনের
বিকৃত আনন্দে মেতে উঠবেন না।
নিজের ছোট ভাইবোনের মতো
তাদেরকে স্নেহ করুন।

বন্ধুদের নিয়ে ব্যঙ্গ করবেন না।
ঠাট্টাচ্ছলেও বন্ধুর কোনো দুর্বলতা বা
অক্ষমতা নিয়ে তাকে খ্যাপাবেন না।
বন্ধুর সারল্য দেখে
'বোকা/ বেকুব' বলে
উপহাস করা থেকে বিরত থাকুন।

বিপরীত লিঙ্গের সাথে
বন্ধুত্বের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
স্বাভাবিক ও শালীনতার সীমা
বজায় রাখুন।

বন্ধুর প্রতি বিশ্বস্ত ও আন্তরিক থাকুন।
কিন্তু বন্ধুত্ব রক্ষা করতে গিয়ে
ক্ষতিকর কোনো কাজে বা
অভ্যাসে জড়াবেন না।

বন্ধুর ওপর রেগে গিয়ে
তার ব্যক্তিগত তথ্য
প্রকাশ করবেন না।
বন্ধুর ব্যর্থতায় কখনো
কটুকথা শোনাবেন না।
তাকে অনুপ্রাণিত করুন।

জাতিধর্মবর্ণকে আঘাত করে
এমন কোনোকিছু লেখা,
তাতে উৎসাহ প্রদান ও
মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

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

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

পারমাণবিক ফিউশনে কণার রূপান্তরের
মতো কোয়ান্টাম ফিউশনে ভাবনা রূপ
নেয় শক্তিতে। শক্তি রূপ নেয় বিশ্বাসে।
অর্জনে। দিগন্ত বিস্তৃত সম্ভাবনা চোখের
সামনে ধরা দেয়। আর ভাবনার এই
ফিউশন ঘটে সবচেয়ে নীরব মুহূর্তে।
যে-কোনো পৃষ্ঠা থেকে পড়া শুরু করুন।
গভীর নীরবতায় ডুবে যান।
মন-বিপ্লব ঘটুক। আপনার নিজের রঙেই
জীবন রঙিন হোক।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

ISBN : 978-984-35-8717-6