# শুদ্ধাচার

## মহাজাতক

ধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে শুদ্ধাচার আর অধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে দুরাচার। আপনার আচারই বলে দেবে আপনি ধার্মিক, না অধার্মিক। আসলে ধার্মিক যেমন দুরাচারী হতে পারে না, তেমনি দুরাচারীও কখনো ধার্মিক বলে গণ্য হতে পারে না।

শুদ্ধাচারী হতে হলে প্রথম প্রয়োজন ব্যক্তির আচার-আচরণে করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা। বর্তমান সংকলনে এ ধারণাগুলোই দেয়ার চেষ্টা করা হয়েছে—সাবলীল ও সহজবোধ্য ভাষায়। আন্তরিকতার সাথে যিনিই এগুলো অনুসরণের চেষ্টা করবেন, নিঃসন্দেহে তিনি হয়ে উঠবেন পরিশীলিত ভালো মানুষ। তিনিই হয়ে উঠবেন শুদ্ধাচারী।

পড়ুন। পরিবার থেকে শুরু হোক শুদ্ধাচার চর্চা। ছড়িয়ে পড়ুক সমাজে।

manner.qm.org.bd

বইটি অনলাইনে ফ্রি পড়ুন।
ডাউনলোড করুন।
পরিচিতদের সাথে শেয়ার করুন।

আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক

আসসালামু আলাইকুম

শুদ্ধাচার শিক্ষাদান সন্তানের জন্যে
পিতার শ্রেষ্ঠ উপহার।

*—নবীজী (স), তিরমিজী* ১৯৫২

# শুদ্ধাচার

## মহাজাতক

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

# শুদ্ধাচার

**মহাজাতক**

*প্রকাশক*

**মায়িশা তাবাসসুম**

**কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন**

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

**ফোন :** ২২২২২১৪৪১, ৯৩৫৫৭৫৬, ০৯৬১৩-০০২০২৫

০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

E-mail : info@quantummethod.org.bd

*গ্রন্থস্বত্ব*

**লেখক**

*প্রথম প্রকাশ*

**অমর একুশে গ্রন্থমেলা**

ফেব্রুয়ারি ২০২০

*পরিমার্জিত ও পরিবর্ধিত সংস্করণ*

ফেব্রুয়ারি ২০২১

*মুদ্রাকর*

**প্রজ্ঞাপ্রকাশ**

ইসলাম ভবন (২য় তলা)

৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

*মূল্য*

**... টাকা**

[এ বই থেকে প্রাপ্ত আয় সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত]

**ISBN : 978-984-34-7714-9**

**Shuddhachar**

(Etiquette and Manners)

By : **Mahajataq**

Published by

**Quantum Foundation**

quantummethod.org.bd

**Price : $..**

উৎসর্গ

মানবজাতিকে
শুদ্ধাচার শিখিয়েছেন
যে মহামানবেরা
তাঁদের স্মরণে

# সূচিপত্র


**পরিবারে** ১৭
শুরু করুন পরিবার থেকে ১৮
বাসায় ২০
মা-বাবা, অভিভাবক ও বয়োজ্যেষ্ঠদের সঙ্গে ২৩
তারুণ্যে ৩০
বিয়ে ৩৫
নবদম্পতির জন্যে প্রার্থনা ৪০
শাশুড়ি হিসেবে ৪২
পুত্রবধূ হিসেবে ৪৩
দাম্পত্য জীবনে ৪৪
গর্ভাবস্থায় ৫০
সন্তান লালনে ৫১

**ঘরোয়া পরিবেশে** ৬০
প্রতিবেশীর সঙ্গে ৬১
গৃহকর্মী/ অধীনস্থের সঙ্গে ৬৪
রান্নাঘরে ৬৮
বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারে ৬৯
ভাড়াটিয়া হিসেবে ৭২
বাড়িওয়ালা হিসেবে ৭৩
সিঁড়ি বা লিফটে ৭৪
গ্যারেজে ৭৬

**নিজের যত্নায়নে** ৭৭
সুস্থতার জন্যে করণীয় ৭৮
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতায় ৮২
খাদ্যাভ্যাস ৮৬
থাকুন সুরক্ষিত ৯১
খাবার গ্রহণে ৯৮

**দৈনন্দিন জীবনে** ১০৩
সালাম ও কুশল বিনিময়ে ১০৪
পোশাক-প্রসাধনে ১০৫
সময়ানুবর্তিতায় ১০৭
নিয়ম অনুসরণে ১০৮
আমানত রক্ষায় ১০৯
চলাফেরায় ১১০
জনসমক্ষে বর্জনীয় ১১২
সচেতনভাবে বিরত থাকুন ১১৩
কথোপকথনে ১১৫
মুদ্রাদোষের ব্যাপারে সচেতন হোন ১২০
দৈনন্দিন জীবনে মেনে চলুন ১২১

**ফোনালাপে** ১২৪
ফোন রিসিভের ক্ষেত্রে ১২৫
ফোন ডায়ালের ক্ষেত্রে ১২৬
অফিসে ফোনালাপে ১২৭

# সূচিপত্র


এসএমএস ১২৮
ফোন ব্যবহারে অনুসরণীয় ১৩০

**সামাজিক পরিমণ্ডলে ১৩৭**
প্রথম পরিচয়ে ১৩৮
নতুন পরিবেশে ১৪১
হোটেলে/ রেস্তোরাঁয় ১৪৪
খেলাধুলায় ১৫০
বিনোদনে ১৫২
উৎসবে-পার্বণে-বিশেষ দিবসে ১৫৩
সুনাগরিক হিসেবে ১৫৫
পরিচ্ছন্ন থাকুক আপনার চারপাশ ১৫৭
প্রকৃতি ও পশুপাখির প্রতি ১৫৯
দেশপ্রেমিক হিসেবে ১৬১

**আপ্যায়নে-আতিথেয়তায় ১৬৩**
উপহার আদানপ্রদানে ১৬৪
অতিথি বা মেহমান হয়ে ১৬৬
আতিথেয়তায় ১৭০
খাবার পরিবেশনে ১৭২
প্যাকেট খাবার গ্রহণ ও বিতরণে ১৭৪

**প্রসঙ্গ : শিক্ষা ১৭৫**
শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ১৭৬
শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শ্রেণিকক্ষে ১৭৮
শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষকের সাথে ১৭৯
লাইব্রেরিতে/ গ্রন্থাগারে ১৮১
পড়া তৈরি ১৮৪
পরীক্ষা-সংক্রান্ত ১৮৫
হলে/ হোস্টেলে/ শিক্ষা আবাসিকে ১৮৮
সহপাঠী/ জুনিয়র-সিনিয়রদের সঙ্গে ১৮৯
বন্ধুত্বে ১৯২
শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষার্থীদের সাথে ১৯৪
শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ও সহকর্মীর সাথে ১৯৯
শিক্ষার্থীর অভিভাবক হিসেবে ২০১

**কর্মক্ষেত্রে ২০৪**
ক্যারিয়ারে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ২০৫
কর্মক্ষেত্রে অনুসরণীয় ২০৭
কর্মকৌশল ২০৯
লেনদেনে ২১২
কর্মী হিসেবে ২১৩
লিডার/ বসের প্রতি আচরণে ২১৭
পারস্পরিক আচরণে ২১৮
প্রতিষ্ঠান প্রধান/ বস/ ম্যানেজার হিসেবে ২২১
নীতিগতভাবে অনুসরণীয় ২২৬
ছুটি প্রসঙ্গে ২২৯
অবসর জীবনে ২৩১

# সূচিপত্র


**সভ্যাচার ২৩৩**
দায়িত্ব পালনে ২৩৪
সাংগঠনিক আলাপে ২৩৫
লিডার/ সেবক হিসেবে ২৩৭
কর্মী হিসেবে/ সহকর্মীদের সাথে ২৩৮
বৈঠকে ২৩৯

**আলোচনা-অনুষ্ঠানে ২৪২**
দর্শক-শ্রোতা হিসেবে ২৪৩
উদ্যোক্তা-আয়োজক হিসেবে ২৪৬
আলোচক-সঞ্চালক হিসেবে ২৪৮
মঞ্চে/ আলোচনার ক্ষেত্রে বর্জনীয় ২৫২

**প্রযুক্তি ব্যবহারে ১ ॥ মোবাইল ফোন ২৫৩**
বেশি কথা মোবাইলে, কান যাবে অকালে ২৫৪
ছবি তোলার ক্ষেত্রে সচেতনতা ২৫৭
জানুন মোবাইল ফোনের ক্ষতিকর দিক ২৫৮
রেডিয়েশন থেকে বাঁচতে ২৬০
মোবাইল দুর্ঘটনা এড়াতে ২৬২

**প্রযুক্তি ব্যবহারে ২ ॥ টিভি ও কম্পিউটার ২৬৩**
টিভি দেখায় ২৬৪
শিশুদের জন্যে গাইডলাইন ২৬৬
সন্তানের টিভি আসক্তি কমাতে ২৬৭
প্রযুক্তিপণ্য কখনোই আপনজনের বিকল্প নয় ২৬৯
অফিসের কম্পিউটার ব্যবহারে ২৭০
কম্পিউটার ব্যবহারে স্বাস্থ্য-সচেতনতা ২৭১

**প্রযুক্তি ব্যবহারে ৩ ॥ ইন্টারনেট ২৭২**
প্রয়োজন বুঝে ইন্টারনেট ব্যবহার ২৭৩
ইন্টারনেট আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে ২৭৪
পোস্ট/ শেয়ার করার ক্ষেত্রে ২৭৪
ই-মেইলের ক্ষেত্রে ২৭৬
অনলাইনে নিরাপদ থাকুন ২৭৭
প্রযুক্তি-সচেতন হওয়ার সময় এখনই ২৭৯

**দৈনন্দিন কেনাকাটায় ২৮০**
ক্রেতা হিসেবে ২৮১
কেনাকাটা/ বাজারে প্রবেশের প্রার্থনা ২৮১
পণ্য দেখার ক্ষেত্রে ও দরদাম করায় ২৮২
একাধিক ক্রেতা থাকলে ২৮৪
নিজেকে তিনটি প্রশ্ন ২৮৪
মূল্য পরিশোধে ২৮৫
কেনাকাটায় সচেতনতা ২৮৬
বিক্রেতা হিসেবে ২৮৮
অনলাইন শপিং ২৯০

**ভ্রমণে-যানবাহনে ২৯২**
যাত্রী হিসেবে ২৯৩

# সূচিপত্র


গণপরিবহনে/ লোকাল বাসে ২৯৮
চালক/ সহযোগী/ কন্ডাক্টর হিসেবে ৩০০
পথচারী হিসেবে ৩০৩
অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে ৩০৪
দূরপাল্লার যাত্রায় করণীয় ৩০৬
বিমানযাত্রায় ৩০৭
নৌকা/ লঞ্চ/ স্টিমার/ জাহাজে ৩১০
নৌযান পরিচালনা ও ব্যবস্থাপনায় ৩১১
আনন্দ ভ্রমণে ৩১৩
যানবাহন ও ভ্রমণের প্রার্থনা ৩১৬

**ডাক্তার রোগী শুশ্রূষা ৩১৭**
ডাক্তারের চেম্বারে/ হাসপাতালে ৩১৮
রোগী হিসেবে ৩২০
ডাক্তার হিসেবে ৩২১
চিকিৎসাসেবায় সহযোগী হিসেবে ৩২৩
ছোঁয়াচে বা ভাইরাস/ ব্যাকটেরিয়াজনিত রোগে ৩২৪
কাউন্সেলিং বা পরামর্শসেবায় ৩২৬
সেবা-শুশ্রূষায় দৃষ্টিভঙ্গি ৩২৭
রোগী দেখতে গিয়ে ৩২৮
মৃতের প্রতি ৩২৯
যে কাজে মৃতের কোনো উপকার হয় না ৩৩২
মৃতের জন্যে প্রার্থনা ৩৩৩

**ইবাদতে ৩৩৪**
ওজু ৩৩৫
নামাজ ৩৩৭
যাকাত ৩৪১
দান ও বঞ্চিতের সেবায় ৩৪২
আল কোরআন পাঠে ৩৪৪
মসজিদে ৩৪৭
মসজিদ বা উপাসনালয়ে বর্জনীয় ৩৪৯
সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন ৩৫০
রোজা ৩৫১
হজ ৩৬১
ঈদুল ফিতর ৩৬২
ঈদুল আজহা ৩৬৩

**পবিত্র ধর্মবাণীতে ৩৬৫**
বেদ ৩৬৬
শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা ৩৬৮
ধম্মপদ ৩৭০
বাইবেল ৩৭২
আল কোরআন ৩৭৪
আল হাদীস ৩৭৭

# আসুন শুদ্ধাচারী হই

ভালো মানুষের ভূষণ শুদ্ধাচার। শুদ্ধাচারী মানুষই ভালো মানুষ। আসলে যা-কিছু ভালো, যা-কিছু কল্যাণকর তা-ই শুদ্ধ। যা-কিছু মন্দ, যা-কিছু অকল্যাণকর তা-ই অশুদ্ধ। যা-কিছু সত্য, সুন্দর ও শুভ তা-ই শুদ্ধ। যা-কিছু অসত্য, পঙ্কিল ও অশুভ তা-ই অশুদ্ধ। যা-কিছু ন্যায় ও মানবিক তা-ই শুদ্ধ। যা-কিছু অন্যায়, জুলুম ও অমানবিক তা-ই অশুদ্ধ। যা শুদ্ধ ও কল্যাণকর তা-ই ধর্ম আর যা অশুদ্ধ ও অকল্যাণকর তা-ই অধর্ম। ধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে শুদ্ধাচার আর অধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে দুরাচার। আপনার আচারই বলে দেবে আপনি ধার্মিক, না অধার্মিক। আসলে ধার্মিক যেমন দুরাচারী হতে পারে না, তেমনি দুরাচারীও কখনো ধার্মিক বলে গণ্য হতে পারে না।

শুদ্ধাচারী হতে হলে, ধার্মিক হতে হলে আপনাকে জানতে হবে ভালো-মন্দ সম্পর্কে, ন্যায়-অন্যায় সম্পর্কে, করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে। নৈতিকতার কষ্টিপাথরে যাচাই করে নিতে হবে প্রতিটি কথা ও কাজকে। আর নৈতিকতার কষ্টিপাথরে আচার-আচরণ বিশ্লেষণ করে করণীয়-বর্জনীয়গুলোকে সহজ ভাষায় লিপিবদ্ধ ও তা সবার কাছে পৌঁছে দেয়ার কাজটিই কোয়ান্টাম করছে গত সিকি শতাব্দী ধরে। নৈতিক সচেতনতা সৃষ্টির এই অবিরাম প্রয়াসের ধারাবাহিকতায় ফাউন্ডেশন ২০০৬ সাল থেকে মোট ১১ পর্বে পকেট ফোল্ডার আকারে প্রকাশ করে 'শিষ্টাচার কণিকা'। তারপর একযুগেরও বেশি সময় ধরে পরিমার্জন ও পরিবর্ধনের ফসল হচ্ছে বর্তমান সংকলন 'শুদ্ধাচার'।

সোনার বাংলা গড়ার প্রত্যয়ে 'জাতীয় শুদ্ধাচার কৌশল'কে আমরা অভিনন্দন জানাই। স্বাভাবিকভাবেই শুদ্ধাচারী জাতি নির্মাণে শুদ্ধাচারের চর্চা শুরু হতে হবে পরিবার থেকে। কারণ ব্যক্তির শুদ্ধাচার চর্চার লালনভূমি তার পরিবার। পরিবারে শুদ্ধাচারের চর্চা

শুরু হলে তা ছড়িয়ে পড়বে চারপাশে, সমাজে। তার প্রভাব পড়বে জাতীয় জীবনে। ব্যক্তি, পরিবার এবং সমাজ শুদ্ধাচারী হলেই দুর্নীতি ও অনাচারমুক্ত স্বপ্নের সোনার বাংলা গড়ে উঠবে। সম্পদের সুষম বণ্টন হবে। সাধারণ মানুষ ক্রমবর্ধমান অর্থনৈতিক অগ্রগতি থেকে লাভবান হবে।

'শুদ্ধাচারী' হতে হলে প্রথম প্রয়োজন ব্যক্তির আচার-আচরণে করণীয়-বর্জনীয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা। বর্তমান সংকলনে এ ধারণাগুলোই দেয়ার চেষ্টা করা হয়েছে—সাবলীল ও সহজবোধ্য ভাষায়। আন্তরিকতার সাথে যিনিই এগুলো অনুসরণের চেষ্টা করবেন, নিঃসন্দেহে তিনি হয়ে উঠবেন পরিশীলিত ভালো মানুষ। তিনিই হয়ে উঠবেন শুদ্ধাচারী।

পরম করুণাময় আমাদের সহায় হোন।

# শুদ্ধাচার

# পরিবারে

একজন মানুষের আসল রূপ প্রকাশ পায় পরিবারে, ঘরোয়া পরিবেশে। কিন্তু সাধারণভাবে ঘরেই শুদ্ধাচারের অনুশীলন হয় সবচেয়ে কম। ঘরে যত শুদ্ধাচারী হবেন, সদাচারী থাকবেন, পরিবারে প্রশান্তি তত বাড়বে; বাইরেও আপনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে সুন্দর আচরণ করতে পারবেন।

শুদ্ধাচারের এ পর্বে রয়েছে পরিবারে ও পারস্পরিক সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং আচরণের দিক-নির্দেশনাসহ আনুষঙ্গিক কিছু উদাহরণ।

# শুরু করুন পরিবার থেকে

১.

প্রতিদিন সকালে ঘুম ভাঙতেই বলুন,
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা
প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ একটি সুন্দর দিনের জন্যে।

২.

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

৩.

বাসা থেকে বের হওয়ার সময় সম্ভব হলে মা-বাবা, স্বামী/ স্ত্রী এবং অন্য সদস্যদের বলে বের হোন। কোথায় যাচ্ছেন, কখন ফিরবেন তা-ও বলুন।

৪.

বাসায় ফিরে আগে সবার খোঁজখবর নিন।

৫.

ঘরে ঢুকেই বা কেউ ঘরে ফেরার সাথে সাথেই
কোনো অভিমান-অভিযোগ প্রকাশ করবেন না।

৬.

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

৭.

পারিবারিক অনুষ্ঠানে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করুন।

৮.

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

৯.

পারিবারিক বিষয়ে ঐকমত্যে পৌঁছতে চেষ্টা করুন।
মত না মিললেও অধিকাংশ সদস্যের মতামতকে গুরুত্ব দিন এবং
সেভাবে কাজ করুন।

১০.

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

১১.

পরিসর যত ছোটই হোক, পরিবার একটি সঙ্ঘ।
তাই অপরের সুবিধা-অসুবিধা বিবেচনায় রাখুন।

১২.

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

১৩.

গালিগালাজ, অশ্লীল ও মন্দ কথার চর্চা পারিবারিক অশান্তির অন্যতম কারণ ও আলোকিত পরিবার গঠনে অন্তরায়।
তাই পরিবারে সবসময় ভালো কথা বলার অভ্যাস করুন।

১৪.

কখনো কারো রান্নার নিন্দা বা সমালোচনা করবেন না।

১৫.

নিজের কাজ নিজেই করার চেষ্টা করুন।
ঘরের কাজে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন।

১৬.

পরিবারের সদস্যদের বিশেষ দিনগুলো মনে রাখুন ও শুভেচ্ছা জানান।

১৭.

ধর্ম ও নৈতিক শিক্ষার আলোকে পারিবারিক মূল্যবোধ গড়ে তুলুন এবং পারিবারিকভাবে সেগুলোর চর্চা করুন।

# বাসায়

১.

পথ ও বাইরের বিরক্তি বা কষ্ট দরজার বাইরে রেখে
বাসায় প্রবেশ করুন হাসিমুখে। ঘরে ঢুকে প্রথমেই সবাইকে সালাম দিন।

২.

দরজায় কড়া নাড়ার সুযোগ থাকলে বাড়ির সামনে দাঁড়িয়ে চিৎকার করে
কাউকে ডাকাডাকি করবেন না। দরজায় কড়া নাড়ুন বা কলিং বেল বাজান।

৩.

বাসায় প্রবেশের সময় বেল বাজানো/ কড়া নাড়ার আগে
মনে মনে তিন বার বলুন—'বাসায় যাচ্ছি শান্তির জন্যে। আমি শান্ত থাকব।'

৪.

ঘন ঘন কলিং বেল বাজাবেন না। বেল না থাকলে দরজার কড়া
আস্তে নাড়ুন কিংবা বাসায় আছেন—এমন কাউকে
ফোন করে দরজা খুলতে অনুরোধ করুন।

৫.

বাসায় শিশু, প্রবীণ ও অসুস্থ কেউ থাকলে
পারতপক্ষে কলিং বেল না বাজিয়ে আস্তে কড়া নাড়ুন।

৬.

কলিং বেল বাজানোর পর দরজা খুলতে দেরি হলে বিরক্ত হবেন না।
ভুল করে কেউ কলিং বেল বাজালে দরজা খুলে তাকে ধমকে উঠবেন না।

৭.

জুতো খুলে নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন। তারপর ভেতরে ঢুকুন।
ঘরে পরার জন্যে আলাদা স্যান্ডেল রাখুন।

৮.

কারো মুখের ওপর শব্দ করে দরজা বন্ধ করে দেবেন না।

৯.

দরজা-জানালা বন্ধের কাজটি সন্তর্পণে করুন।

১০.

বিশ্রামরত কারো অসুবিধা না করে যতটা সম্ভব নীরবে আপনার কাজ করুন।

১১.

অনুমতি ছাড়া কারো শোবার ঘরে ঢুকবেন না, বিছানায় বসবেন না।
বসতে হলেও বিছানায় পারতপক্ষে পা তুলবেন না।

১২.

কারো ঘরের সামনে দিয়ে যাওয়ার সময় উঁকি দেবেন না, আড়চোখে
তাকাবেন না। আড়ি পেতে অন্যদের কথা শোনা থেকে বিরত থাকুন।

১৩.

নিজ কক্ষে অবস্থানকালে অন্য বাড়ির জানালা/ ছাদ/ বারান্দা বা
বাইরে থেকে কেউ আপনাকে লক্ষ করছে কিনা—
সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

১৪.

অন্য কেউ রুমে থাকলে টিভি লাইট ফ্যান এসি ইত্যাদি চালানো কিংবা
স্পিড ও ভলিউম বাড়ানো-কমানোর আগে তার অনুমতি নিন।

১৫.

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

১৬.

ওয়াশরুমে বা আড়ালে গিয়ে পোশাক পরিবর্তন করুন।

১৭.

অপরিচিত কাউকে কারো বাসায় নিয়ে যাওয়ার আগে তার অনুমতি নিন।

১৮.

বারান্দা থেকে ফেরিওয়ালার সঙ্গে দরদাম না করে
বাইরের দরজায় আসতে বলুন।

১৯.

নিচতলার বাসিন্দাদের অসুবিধা হতে পারে—এমন শব্দ যেন
আপনার বাসার মেঝেতে না হয় সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২০.

বারান্দায় কাপড় শুকাতে দিলে খেয়াল রাখুন
যেন তা নিচতলার বারান্দা ঢেকে না ফেলে।

২১.

ভেজা কাপড় চুঁইয়ে পড়া কিংবা ছাদ পরিষ্কারের পানি
নিচতলার বারান্দায় বা পথচারীর গায়ে যেন না পড়ে।
ছাদ বা বারান্দায় রাখা গাছের টবে পানি দেয়ার সময়ও সচেতন থাকুন।

২২.

প্রতিবেশীর সমস্যা হয়—এমন শব্দে অডিও প্লেয়ার বা টিভি,
কম্পিউটার/ লাউডস্পিকার চালাবেন না।

২৩.

বাড়িতে/ ছাদে কোনো পারিবারিক বা সামাজিক অনুষ্ঠানের
আয়োজন করলে প্রতিবেশীদের সুবিধা-অসুবিধা মাথায় রাখুন।
আবাসিক এলাকায় উচ্চস্বরে গানবাজনা ও
ডিজে পার্টি আয়োজন করা থেকে বিরত থাকুন।
এটি একটি সামাজিক অনাচার।

২৪.

বাসায় (রান্নাঘর, শোবার ঘর, বসার ঘর, খাবার ঘর) পর্যাপ্ত
ময়লা ফেলার ঝুড়ি/ বিন রাখুন। নির্দিষ্ট স্থানেই ময়লা ফেলুন।

২৫.

রান্নাঘরের সবরকম উচ্ছিষ্ট ময়লার ঝুড়ি/ বিনে রাখা পলিব্যাগের
ভেতরে ফেলুন। ময়লা সংগ্রহকারী এলে তারপর তা বাইরে বের করুন।
ভর্তি বা খালি বিন সিঁড়িঘরে/ বাসার সামনে রেখে দুর্গন্ধ ছড়াতে দেবেন না।
ময়লা সংগ্রহকারী আসার আগেই বিন বাইরে রেখে আসতে হলে
পলিব্যাগের মুখ ভালোভাবে বন্ধ করুন।

২৬.

বৃষ্টির দিনে সদর দরজার বাইরে বাড়তি একটি পাপোশ রাখুন।
এতে ঘর কাদা থেকে মুক্ত থাকবে।

# মা-বাবা, অভিভাবক ও বয়োজ্যেষ্ঠদের সঙ্গে

আল্লাহ আদেশ করেছেন যে, (এক) তোমরা আল্লাহ ছাড়া কারো উপাসনা করবে না। (দুই) বাবা-মার সাথে ভালো ব্যবহার করবে। তোমার জীবদ্দশায় তাদের একজন বা উভয়েই যদি বার্ধক্যে উপনীত হয়, তবুও তাদের ব্যাপারে 'উহ-আহ' কোরো না, তাদের ধমক দিও না বা অবজ্ঞা কোরো না, তাদের সাথে আদবের সাথে কথা বলো। শ্রদ্ধাভরা দৃষ্টিতে মমতার ডানা মেলে ছায়ার মতো আগলে রাখো এবং সবসময় তাদের জন্যে দোয়া করো : 'হে আমার প্রতিপালক! আমার মা-বাবা শৈশবে যে মমতায় আমাকে লালন করেছেন, তুমিও তাদের ওপর সে-রূপ করুণাবর্ষণ করো।' *—সূরা বনি ইসরাইল : ২৩-২৪*

১.

মা-বাবা ও মুরুব্বি/ গুরুজনদের সাথে দেখা হলে আগে সালাম দিন। হাসিমুখে কুশল জিজ্ঞেস করুন।

২.

যত ব্যস্তই হোন, দিনের কিছুটা সময় তাদের জন্যে রাখুন। আপনার সঙ্গ তাদের আনন্দ দেবে।

৩.

ঘরে ফিরে আগে মা-বাবার সাথে কুশল বিনিময় করুন। তাদের সাথে গল্প করুন, সারাদিন কী কী উল্লেখযোগ্য ও মজার ঘটনা ঘটেছে তা বলুন এবং তাদের কাছ থেকেও শুনুন।

৪.

বাইরে বেরোনোর সময় কোথায় যাচ্ছেন বলে যান এবং কোনোকিছুর প্রয়োজন আছে কিনা, কিছু আনতে হবে কিনা বা বিশেষ কিছু খেতে ইচ্ছে করছে কিনা তা জেনে নিন।

৫.

বাসায় ফেরার সময় সম্ভব হলে তাদের জন্যে কিছু একটা নিয়ে আসুন। না চাইতে পাওয়ায় তারা খুশি হবেন।

৬.

নিয়মিত তাদের শারীরিক অবস্থার খোঁজখবর নিন।
অসুস্থ হলে সুচিকিৎসা ও সেবার ব্যবস্থা করুন।

৭.

উপার্জন-অক্ষম মা ও বাবাকে বিনয়ের সাথে নিয়মিত হাতখরচ দিন।
এ নিয়ে কখনোই খোঁটা দেবেন না। হিসাব চাইবেন না।

৮.

মা-বাবার যুক্তিসঙ্গত যে-কোনো ইচ্ছাপূরণে যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।

৯.

গুরুত্বপূর্ণ বা পারিবারিক বিষয়ে তাদের সাথে আলাপকালে
আগে তাদের কথা শুনুন, তারপর নিজের কথা বলুন।

১০.

বড় যে-কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে মা-বাবাকে জানান।
তাদের পরামর্শ ও দোয়া নিন।

১১.

বাইরে থাকলেও দিনে অন্তত একবার ফোন করে খোঁজখবর নিন।

১২.

রাতে নিজেরা ঘুমাতে যাওয়ার আগে তাদের ঘুমানোর ব্যবস্থা করুন।

১৩.

সাপ্তাহিক ছুটির দিনে আপনার ব্যক্তিগত কাজের ফাঁকে
তাদের জন্যে সময় রাখুন। তাদের পছন্দের খাবার রান্না করুন বা
তাদের নিয়ে বেড়াতে যান। আত্মিক/ সাংস্কৃতিক কার্যক্রম,
মেলা/ উৎসব/ দাওয়াতে তাদেরকে সঙ্গে নিন।
আপনার সান্নিধ্য তাদেরকে সবসময় উৎফুল্ল রাখবে।

১৪.

মা-বাবাকে উদ্বুদ্ধ করুন বাসায় একাকী অলস সময় না কাটিয়ে
সবার সাথে মিলেমিশে
আত্ম উন্নয়নমূলক ও সেবা-কাজে শরিক হতে।
তাহলে তারা প্রফুল্ল থাকবেন।

১৫.

মা-বাবার বিশেষ দিনগুলোতে তাদের আন্তরিক সময় দিন।

১৬.

মা-বাবার সুস্থতা ও দীর্ঘায়ু কামনা করে সবসময় প্রার্থনা করুন।

১৭.

তাদেরকে নিয়ে সুযোগ করে আত্মীয়দের বাড়িতে বেড়াতে যান।
দূরে কোথাও গেলে তাদের যেন কোনো অসুবিধা না হয়
সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১৮.

মা-বাবার ডায়েরি অথবা মোবাইল ফোন অনুমতি ছাড়া ধরবেন না।

১৯.

মা-বাবার মানিব্যাগ বা পার্স থেকে বিনা অনুমতিতে
কখনো টাকা নেবেন না।

২০.

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

২১.

মা/ বাবা যদি কোনো গুরুতর ভুল বা অন্যায়ের সাথে জড়িয়ে যান (যেমন :
মাদকাসক্তি পরকীয়া জুয়া ইত্যাদি)—যেখানে আপনার কিছু করার নেই,
তা নিয়ে বাসায় হইচই বা বাইরে নিন্দা করবেন না।
সুযোগ থাকলে পরিবারের কোনো গুরুজনের সাথে পরামর্শ করুন।
নিজে প্রশান্ত থাকুন এবং তাদের জন্যে দোয়া করুন। কিন্তু এ কারণে
কোনোভাবেই নিজের জীবন ও ক্যারিয়ারের ক্ষতি করবেন না।

২২.

কোনো অন্যায় বা ভুল করতে দেখলে বিনয়ের সাথে তা বুঝিয়ে বলুন,
তাদেরকে শুধরে নিতে সাহায্য করুন।

২৩.

তাদের বার্ধক্যজনিত কোনো শারীরিক বা মানসিক অপারগতা/ অক্ষমতাকে
বার বার মনে করিয়ে দেবেন না।

২৪.

বার্ধক্যে মানুষ দ্বিতীয় শৈশবে চলে যায়।
তাদের শিশুসুলভ আচরণে অসহিষ্ণু বা ক্ষুব্ধ হবেন না।
এসময় তাদের প্রতি আরো সহনশীল ও সমমর্মী হোন।

২৫.

মুরুব্বি/ গুরুজনদের সামনে পায়ের ওপর পা তুলে বসবেন না।
তাদের দিকে পা ছড়িয়ে দিয়েও বসবেন না।

২৬.

মুরুব্বি/ গুরুজনেরা কথা বলতে এলে সম্মানার্থে উঠে দাঁড়ান।

২৭.

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

২৮.

যে-কোনো ভালো কাজে যাওয়ার আগে তাদের দোয়া/ আশীর্বাদ নিন।

২৯.

সবসময় এগিয়ে গিয়ে তাদের কাজে সহায়তা করুন।

৩০.

বয়োজ্যেষ্ঠ বা সম্মানিত কাউকে মোবাইল ফোনে 'মিসড কল' দেয়া থেকে
সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

৩১.

সশরীরে সহজেই যাওয়া যায়—এমন দূরত্বে বয়োজ্যেষ্ঠদের
ফোন করে সিদ্ধান্ত জানাবেন না বা কিছু জানতে চাইবেন না।

৩২.

বয়োজ্যেষ্ঠদের সাথে কখনো ধমকের সুরে ও
মেজাজ দেখিয়ে কথা বলবেন না।
তাদের যে-কোনো প্রশ্নের জবাব বিনয়ের সাথে দিন।

৩৩.

তাদের কথা শোনার ক্ষেত্রে মনোযোগী হোন।
বিরক্তি বা অস্থিরতা প্রকাশ করবেন না।

৩৪.

মুরুব্বি, শিক্ষক, গুরুজন যে স্বরে কথা বলছেন
তার চেয়ে উচ্চস্বরে কথা বলবেন না।

৩৫.

কারো বাসায় বা কোনো অনুষ্ঠানে গেলে প্রবীণদের সঙ্গে
নিজেই এগিয়ে গিয়ে সালাম ও কুশল বিনিময় করুন।

৩৬.

বাসায় কোনো অনুষ্ঠানের আয়োজন করলে তাদেরকেও সম্পৃক্ত করুন।

৩৭.

সুযোগ পেলেই তাদের সাথে গল্প করুন।
সমসাময়িক বিভিন্ন ইতিবাচক বিষয়ে আলাপ করুন কিংবা
তাদের সুখস্মৃতি সম্পর্কে বলতে অনুরোধ করুন।

৩৮.

স্কুলে/ বাইরে যাওয়ার সময় দাদা-দাদি/ নানা-নানি/ মুরুব্বিদের সাথে
দেখা করে দোয়া নিতে সন্তানদের উদ্বুদ্ধ করুন।

৩৯.

পরীক্ষায় কিংবা কোনো সাফল্যে সন্তানদেরকে বয়োজ্যেষ্ঠদের কাছে
বিশেষভাবে দোয়া চাইতে উৎসাহিত করুন।

৪০.

খাবার টেবিলে বয়োজ্যেষ্ঠদের নিয়ে একসাথে বসুন।
সবার আগে তাদের প্লেটে খাবার তুলে দিন।

৪১.

তাদেরকে হাসিখুশি রাখতে সাধ্যমতো চেষ্টা করুন। মনের সুখই
বার্ধক্যে তাদের দেহের অনেক অসুখকে ভাসিয়ে নিয়ে যেতে পারে।

৪২.

অপেক্ষমাণ যে-কোনো লাইনে বয়োবৃদ্ধদের আগে সুযোগ দিন।

৪৩.

আপনার সঙ্গে পদ-পদবি বা যোগ্যতার ব্যবধান থাকলেও
বয়োজ্যেষ্ঠদের প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দিন।

৪৪.

মুরুব্বিদের সিদ্ধান্ত উপদেশ নির্দেশ আপাতত অপছন্দনীয় হলেও
তাৎক্ষণিক প্রতিবাদ বা প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।

৪৫.

মুরুব্বিদের কখনোই 'বুড়ো/ বুড়ি' বলে সম্বোধন করবেন না।
পঙ্গুত্ব বা শারীরিক অক্ষমতার জন্যে খোঁটা দেবেন না।

৪৬.

বাসার কারো আচরণে বা কথায় যেন তারা কখনো মনে না করেন যে,
বৃদ্ধ হয়েছেন বলে সংসারে তারা এখন অপাঙ্‌ক্তেয়, বোঝা।

৪৭.

বয়োজ্যেষ্ঠদের মতামতকে গুরুত্ব দিন। সবসময় মনে রাখুন—
আপনার ধ্যানধারণা সমকালীন হলেও জীবন ও জগৎ সম্পর্কে
তারা আপনার চেয়ে অভিজ্ঞ।

৪৮.

আপনার জীবনে মা ও বাবার অবদানের জন্যে সবসময়
তাদের প্রতি বিনীত, কৃতজ্ঞ ও শ্রদ্ধাশীল থাকুন।
তাদের প্রতি দায়িত্ব পালন আর সম্মান-ভালবাসা জানানো
শুধু তথাকথিত 'বাবা/ মা দিবসে' সীমাবদ্ধ করে ফেলবেন না।

৪৯.

জীবনসায়াহ্নে সন্তানের কাছে থাকার আকুতি মা-বাবার মাঝে
সবচেয়ে বেশি থাকে। এসময় তাদেরকে গ্রামে বা নিজের থেকে দূরে
শুধু গৃহকর্মী পরিবেষ্টিত করে রাখবেন না।
যেভাবে তারা আপনাকে শিশুবয়সে আগলে রেখেছিলেন,
একইভাবে তাদের শেষ বয়সে আপনিও তাদের আগলে রাখুন।

৫০.

তাদের সাথে মতের অমিল হলে বা তাদেরকে বোঝা মনে করে
বৃদ্ধাশ্রমে পাঠানোর কথা ভুলেও চিন্তা করবেন না।
তাদেরকে বৃদ্ধাশ্রমে পাঠালে
আপনার বার্ধক্যেও একই পরিণতির জন্যে তৈরি থাকুন।

৫১.

বয়োবৃদ্ধ মা-বাবার যত্ন নিন। বার্ধক্যে আপনিও যত্নে থাকবেন।
স্ত্রী/ স্বামী বিরোধিতা করলে কুশলী হোন।
আপনি তা-ই করুন, যা মা-বাবার প্রতি সন্তান হিসেবে আপনার কর্তব্য।

৫২.

জীবন যেমন স্বাভাবিক, মৃত্যুও তেমনি স্বাভাবিক।
জীবন যেমন সম্মানজনক, মৃত্যুও তেমনি সম্মানজনক হওয়া উচিত।
তাই মৃত্যুপথযাত্রী মা-বাবাকে 'লাইফ সাপোর্ট' নামক 'নির্জন সেলে'
একাকী ফেলে রেখে অসম্মান করবেন না।
তাদের জন্যে সবচেয়ে সম্মানজনক মৃত্যু হচ্ছে—
আপনার কোলে মাথা রেখে, আপনার হাতে হাত রেখে
পরম প্রভুর নাম নিতে নিতে শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করা।

৫৩.

আপনার বেড়ে ওঠায় মা-বাবার অবদান কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করুন।
আর সন্তান হিসেবে মনে রাখুন—
মায়ের পায়ের নিচে আপনার বেহেশত।

৫৪.

মা-বাবা কিংবা ঘনিষ্ঠ অভিভাবক পৃথিবী থেকে বিদায় নিয়ে থাকলে
তাদের মাগফেরাত বা অনন্ত প্রশান্তি কামনা করে
সৎকর্মে অংশ নিন, সাধ্যমতো দান করুন। সামর্থ্য থাকলে তাদের নামে
একজন এতিমকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার দায়িত্ব নিন।
পারলৌকিক মুক্তির নিয়তে
*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করুন।

দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে।

# তারুণ্যে

১.
তারুণ্য হচ্ছে জীবনের প্রস্তুতি পর্ব।
নিজেকে যোগ্য ও দক্ষ করে তোলার শ্রেষ্ঠ সময়।
এসময়কে খেয়ালিপনা বা অলসতায় নষ্ট করবেন না।

২.
জীবনের লক্ষ্য স্থির করুন। বড় কিছু করার জন্যেই আপনি
পৃথিবীতে এসেছেন—এ বিশ্বাসকে লালন করুন।

৩.
নিজের প্রতি যত্নশীল হোন। প্রতিদিনের ব্যস্ততার মাঝে
নিজের জন্যে সময় বের করে নিন।

৪.
স্বাস্থ্য-সচেতন হোন। স্রষ্টার দেয়া অমূল্য সম্পদ হলো সুস্বাস্থ্য।

৫.
ব্যক্তিত্ব উন্নয়নের জন্যে ভালো বই পড়ুন,
নিয়মিত মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ইয়োগা করুন।

৬.
নিজের কাজ নিজে করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
এতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নিতে পারবেন।

৭.
স্বেচ্ছাসেবায় অংশ নিন। লেখাপড়া ঠিক রেখে সময়, মেধা ও শ্রম দিয়ে
মানুষের কল্যাণে কাজ করুন। তাহলেই জীবনে বড় কিছু করতে পারবেন।

৮.
মুমূর্ষুর কল্যাণে আপনার **১৯** তম জন্মদিন থেকে রক্তদান শুরু করুন।

৯.
জ্ঞান ও সংস্কৃতির ইতিবাচক চর্চা হয়—এমন অনুষ্ঠানে নিয়মিত অংশ নিন।
মানুষের সাথে বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ বৃদ্ধি করুন।

১০.

পেশা নির্বাচনে অর্থ-উপার্জন ও সুযোগ-সুবিধাকে নয় বরং নিজের মেধার বিকাশ ও মানবকল্যাণে কতটুকু অবদান রাখতে পারবেন তা নিয়ে ভাবুন।

১১.

নিজের মত প্রকাশে দ্বিধান্বিত হবেন না। হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। তবে অন্যের মতের প্রতিও শ্রদ্ধা পোষণ করুন।

১২.

কোনো বিষয়ে উগ্রবাদী হবেন না।
বিতর্কে জড়ানোর মতো বোকামি কখনোই করবেন না।

১৩.

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

১৪.

প্রয়োজনে 'না' বলতে শিখুন।

১৫.

পরিবারের বড়দের প্রতি রাগ-ক্ষোভ-ঘৃণা পোষণ করবেন না।
মনে রাখবেন, তাদের দোয়া, শুভকামনা ও সহযোগিতা
জীবনের প্রতিটি বাঁকেই আপনাকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

১৬.

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

১৭.

'আমাকে দিয়ে কিছু হবে না'—এ ধরনের নেতিচিন্তা পরিহার করুন।
প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন—আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী।
আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।

১৮.

'আমি খারাপ'/ 'আমি তো এমনই'—এ ধরনের একগুঁয়েমি থেকে বেরিয়ে আসুন। মনে রাখুন, ক্রমাগত প্রয়াসের মধ্য দিয়ে যিনি নিজেকে সংশোধন করতে পারেন, মানুষ হিসেবে তিনিই সার্থক।

১৯.

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

২০.

বিলাসী পোশাক-পরিচ্ছদ ও অঙ্গভঙ্গি করে অন্যের দৃষ্টি আকর্ষণের অর্থহীন
চেষ্টা থেকে বিরত থাকুন। নিজের মেধা ও যোগ্যতাকে বিকশিত করুন।
অন্যদের মনোযোগ তখন এমনিই আকৃষ্ট হবে।

২১.

বিপরীত লিঙ্গের সাথে শোভন দূরত্ব বজায় রাখুন।
আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন, সম্পর্ক সুন্দর থাকবে।

২২.

অহেতুক আড্ডা, রাস্তায় ঘোরাঘুরি ও ভার্চুয়াল জগতে
অনর্থক বিচরণ করে সময় নষ্ট করবেন না। সৃজনশীল কাজ ও
সৎসঙ্গে ব্যয়ের জন্যে প্রতিদিন কিছুটা সময় রাখুন।

২৩.

প্রযুক্তিদক্ষ হোন কিন্তু প্রযুক্তির দাস হবেন না।

২৪.

তথাকথিত স্মার্ট হতে গিয়ে কথোপকথনে অমার্জিত শব্দ ব্যবহার,
গালিগালাজ, অশ্লীল জোকস বা চটুল কথা পরিহার করুন।
এ ধরনের অভ্যাস ব্যক্তিত্বকে ক্ষুণ্ন করে।

২৫.

আধুনিক হোন কিন্তু ব্র্যান্ডের মোহে পড়বেন না। ট্রেন্ডি হবেন না; প্রাণিকুলে
সবচেয়ে সফল ট্রেন্ডি হচ্ছে বাঁদর। ট্রেন্ড সৃষ্টি করুন। আপনি স্মরণীয় হবেন।

২৬.

পরিবর্তনকে ভয় পাবেন না। যে-কোনো পরিস্থিতিকে মোকাবেলা করুন
সাহস ও প্রত্যয়ের সাথে।

২৭.

কোল্ড ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, ধূমপানসহ
সব ধরনের নেশা ও মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকুন।

২৮.

ভালো ড্রাইভিং মানে গতির ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ।
নিয়ন্ত্রিত গতিতে যানবাহন চালান। গতির রোমাঞ্চকর প্রতিযোগিতা
আপনার এবং অন্যের পঙ্গুত্ব বা মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

২৯.

চটকদার রিয়েলিটি শো-র ফাঁদে পা দেবেন না। মিডিয়ার প্রচারণায়
আপনি হয়তো চোখের পলকে রঙিন ফানুস হয়ে যেতে পারেন।
কিন্তু স্থায়ী সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন নীরব সাধনা।

৩০.

'বাপের হোটেলে খাই/ মায়ের হোটেলে ঘুমাই'—এ ধরনের কথা বলে
নির্বোধেরা। পছন্দসই চাকরির আশায় বেকার বসে থাকবেন না।
কাজ খুঁজে নিন। নিজের দায়িত্ব নিজে নিন।

৩১.

কোনো কাজই ছোট বা বড় নয়। সৎ-উপার্জনের সুযোগ রয়েছে,
এমন প্রতিটি পেশাকেই সম্মান করুন।

৩২.

সঠিক পরিকল্পনা কাজ সুসম্পন্নের অর্ধেক।
যে-কোনো কাজ শুরু করার আগে যথাযথ প্রস্তুতি নিন।

৩৩.

'কিছু টাকা পেলে ব্যবসা শুরু করতে পারতাম'—
এ ধরনের আকাশকুসুম চিন্তা পরিহার করুন।
ব্যবসা করতে প্রথম প্রয়োজন ব্যবসা বোঝা এবং রাস্তায় দাঁড়িয়ে বা
দ্বারে দ্বারে ফেরি করে শূন্য থেকে শুরু করার সাহস।
তাই পরিকল্পিতভাবে প্রাণান্ত পরিশ্রম করুন।
মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করুন। সৌভাগ্য আপনার।

৩৪.

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

৩৫.

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

৩৬.

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

৩৭.

কোনো আড্ডা বা আসরে ধর্ম রাজনীতি সংস্কৃতি ইত্যাদি
যে-কোনো বিষয়ে মতামত ব্যক্ত করার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন—
আলোচ্য বিষয়ে আপনি কতটুকু জানেন।
নিশ্চিত হয়ে বলতে না পারলে মৌন থাকুন।

৩৮.

নিজের দেশ ভাষা ঐতিহ্য ও সংস্কৃতিকে সম্মান করুন। মনে রাখুন,
শেকড়বিচ্ছিন্ন হয়ে কোনো মানুষই পূর্ণতার স্বাদ পায় না।

৩৯.

যুগে যুগে সভ্যতার বাঁকবদল হয়েছে তরুণদের হাত ধরেই।
বিশ্বাস করুন—আপনিও পৃথিবীকে দিতে এসেছেন।

৪০.

স্বাধীনতা মানে স্বেচ্ছাচারিতা বা উচ্ছৃঙ্খলতা নয়।
স্বাধীনতা মানে হচ্ছে শৃঙ্খলা ও নিয়ম অনুসরণ।
সুতরাং আপনি সুশৃঙ্খল হয়ে উঠতে পারছেন কিনা—সেদিকে খেয়াল রাখুন।
সুশৃঙ্খল হলেই আপনি প্রকৃত স্বাধীনতা উপভোগ করতে পারবেন।

৪১.

তরুণ বয়সই নিয়মিত মেডিটেশন করার সবচেয়ে উপযুক্ত সময়।
নিয়মিত মেডিটেশন আপনাকে বিনয়ী সমমর্মী সাহসী ও
আত্মবিশ্বাসী করে তুলবে।

# বিয়ে

বিয়ে একটি প্রয়োজন। বিয়ে একটি চুক্তি। শারীরিক মানসিক আবেগিক ও সামাজিক প্রয়োজন পূরণের উদ্দেশ্যে একজন নারী ও একজন পুরুষের মধ্যে সম্পাদিত একটি চুক্তি। এই চুক্তি সম্পাদনে দুই পরিবারের ভূমিকা যত সৌহার্দ্যমণ্ডিত হবে, পারিবারিক জীবনে আনন্দ-উচ্ছলতা তত বাড়বে।

১.

সমসামাজিক, সমসাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক ও
সমধর্মীয় পরিমণ্ডলে বিয়ে করুন।

২.

মা-বাবার সম্মতি ও দোয়া ছাড়া বিয়ে কখনো সুখের হয় না।
সেখানে সবসময় একটা শূন্যতা থেকে যায়।

৩.

যত ভালো লাগাই থাকুক—বিয়ের আগে যৌনাচার, একসাথে থাকা বা লিভ টুগেদার একটি বিকৃত চর্চা। এ ধরনের চর্চা পরিণামে হতাশা বাড়ায়, পারস্পরিক সম্পর্কের মধ্যে সন্দেহ-অবিশ্বাস সৃষ্টি করে।

৪.

জোর করে বিয়ে দেয়া খুন করার চেয়েও বড় অপরাধ।
বিয়ের ব্যাপারে ছেলে/ মেয়ের শারীরিক বা মানসিক অনাগ্রহ
বা অক্ষমতা পরবর্তীকালে বিয়ে-বিচ্ছেদ ঘটাতে পারে।

৫.

পাত্র/ পাত্রী পছন্দের ক্ষেত্রে মুরুব্বি/ আত্মীয়-পরিজনের সাহায্য নিন, পরামর্শ করুন। তবে নিজে পাত্র/ পাত্রীকে সরাসরি দেখুন এবং কথাবার্তা বলে সিদ্ধান্ত নিন।

৬.

পাত্র/ পাত্রীর রূপ, সম্পদ ও সামাজিক অবস্থানের চেয়েও গুরুত্ব দিন সুশিক্ষা, আদর্শ, মূল্যবোধ ও নৈতিকতাকে। খোঁজ নিন, তিনি জুয়া মাদক ঋণ ও ভার্চুয়াল ভাইরাস-সহ যে-কোনো ধরনের আসক্তি থেকে মুক্ত কিনা।

৭.

নবীজী (স) বলেছেন, 'কোনো নারীকে চারটি যোগ্যতার জন্যে বিয়ে করা যায়। ১. সম্পদ, ২. বংশমর্যাদা, ৩. রূপ, ৪. গুণ। এমন নারী খোঁজ করো যার গুণ আছে। অন্য বিবেচনায় বিয়ে করলে তুমি ক্ষতিগ্রস্ত হবে।'

৮.

বিয়ে করার সাথে আর্থিকভাবে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার কোনো সম্পর্ক নেই। শারীরিক-মানসিক ও আইনগতভাবে সাবালক হলে আপনি আপনার প্রয়োজনমতো সময়ে বিয়ে করতে পারেন।

৯.

বিয়ের সিদ্ধান্তে তাড়াহুড়ো করবেন না। পাত্রপক্ষ/ পাত্রীপক্ষের লৌকিক আচরণ দেখেই মুগ্ধ হবেন না। সব ব্যাপারে খোঁজখবর নিয়ে তারপর সিদ্ধান্ত নিন।

১০.

পাত্র/ পাত্রীর নিকটাত্মীয় বা প্রতিবেশী হিসেবে কেউ আপনার কাছে পাত্রী/ পাত্র সম্পর্কে জানতে চাইলে আপনি যতটুকু জানেন, ততটুকুই বলুন। অতিপ্রশংসা বা অহেতুক নিন্দা—কোনোটিই করবেন না।

১১.

পাত্র/ পাত্রীর বায়োডাটা ও ছবি দেখেই পছন্দ বা নাকচ করবেন না। অভিভাবকদের কেউ তার সাথে দেখা করে এলে সে অভিজ্ঞতা শুনুন। তারপর নিজে দেখা করবেন কিনা সিদ্ধান্ত নিন। ছবি আর কাগজের তথ্যের চেয়ে বাস্তব মানুষটির সাথে সাক্ষাৎ আপনার সিদ্ধান্ত নেয়াকে সহজ করবে।

১২.

পাত্র/ পাত্রীর বায়োডাটা দেখে উভয়ের সম্মতি থাকলে এপয়েন্টমেন্টের ভিত্তিতে সামনাসামনি দেখার ব্যবস্থা করুন। হঠাৎ করে পাত্র বা পাত্রীর কর্মক্ষেত্রে/ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে উপস্থিত হয়ে তাকে অপ্রস্তুত করবেন না।

১৩.

পাত্র/ পাত্রী তার নিজের বাসায় মানুষ হিসেবে কেমন, এ বিষয়ে জানতে তার নিকটাত্মীয়/ প্রতিবেশীর কাছে খোঁজ নিন।

১৪.

বিয়ের কথা পাকা হওয়ার আগে দেখাদেখির খবর
যত কম মানুষ জানবে তত ভালো।

১৫.

বিয়ের আগেই নিজ উপার্জনের পরিমাণ এবং আর্থিক সঙ্গতি নিয়ে
হবু স্ত্রীর সাথে সরাসরি কথা বলে তাকে সঠিক ধারণা দিন।

১৬.

যৌতুক দেয়া ও নেয়া অপরাধ। যৌতুক নেয়া কাপুরুষতা।
আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন প্রত্যেক পুরুষের উচিত যৌতুক বর্জন করা।

১৭.

দেনমোহর পাত্রের সাধ্যের মধ্যে নির্ধারণ করুন।
দেনমোহর স্ত্রীর কাছে স্বামীর ঋণ। তাই দাম্পত্য জীবন শুরুর আগে
দেনমোহর পুরোপুরি শোধ করুন। বাস্তব কারণে সম্ভব না হলে
স্বল্পতম সময়ের মধ্যে স্ত্রীকে তা পরিশোধ করুন।

১৮.

বিয়ের নিমন্ত্রণ মুখে জানানোই যথেষ্ট। সেইসাথে টেক্সট মেসেজ বা
ই-মেইলও করে রাখতে পারেন। আর কার্ড করতে চাইলে
পরিমিত খরচ করুন এবং তা সরাসরি সাক্ষাৎ করে দিন।

১৯.

দাওয়াত করলে পুরো পরিবারকে করুন। পরিবারের একজন/ দুজন
বা শুধু স্বামী-স্ত্রীকে দাওয়াত দেয়ার মানসিকতা পরিহার করুন।
নিজেরাও পারতপক্ষে এ ধরনের দাওয়াতে অংশ নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

২০.

বিয়ের দিনটি হলো দায়িত্বপূর্ণ দীর্ঘ যাত্রার প্রথমদিন।
তাই শুধু বিয়ের দিনটির সব আয়োজন, জল্পনা-কল্পনায় বিভোর না হয়ে
বিবাহিত জীবন কীভাবে সুন্দর করা যায় তা নিয়ে ভাবুন।

২১.

বিয়ের অনুষ্ঠানে বর-কনের উপস্থিতি, অতিথি আপ্যায়ন ও
যাবতীয় আয়োজনে নির্ধারিত সময়সূচি অনুসরণ করুন।

২২.

বিয়ের আনুষ্ঠানিকতায় জাঁকজমক করতে গিয়ে ঋণগ্রস্ত হবেন না এবং অপচয় করবেন না। মনে রাখুন, যে বিয়েতে অপচয় ও হইহল্লা যত বেশি সে বিয়েতে সুখের পরিমাণ তত কম।

২৩.

বিয়েতে একাধিক অনুষ্ঠান আয়োজনের মাধ্যমে অর্থের অপচয় না করে দুপক্ষ মিলে যৌথ খরচে একটি অনুষ্ঠান করার চেষ্টা করুন।

২৪.

বিয়ে জীবনের একটি সহজ-স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। কিন্তু মিডিয়া, পণ্য আগ্রাসন, সামাজিক ও পারিপার্শ্বিক কুসংস্কার একে করেছে জটিল ও ভারাক্রান্ত। সুখী হতে হলে অপ্রয়োজনীয় লোকাচার ও সংস্কার বর্জন করুন।

২৫.

বিয়েতে অঢেল খরচ করলে সমাজের কাছে মাথা উঁচু হবে আর না করলে 'ছোট মনের' পরিচয় ফুটে উঠবে, সবাই খোঁটা দেবে— এমন ভ্রান্ত ধারণা থেকে বেরিয়ে আসুন।

২৬.

বিয়ের অনুষ্ঠান ইভেন্ট ম্যানেজমেন্ট ফার্ম ও ফটোগ্রাফারের নিয়ন্ত্রণে ছেড়ে দেবেন না। বর-কনে শুধু নিজেদের ছবি তোলায় ব্যস্ত না থেকে অতিথিদের শুভকামনা ও দোয়া নিতে মনোযোগী হোন।

২৭.

অনুষ্ঠানের ভেন্যু নির্বাচনে মেহমানের সংখ্যা বিবেচনা করুন।

২৮.

অতিথি হিসেবে নিমন্ত্রণপত্রের সময়সূচি অনুসরণে আন্তরিক হোন।

২৯.

আত্মীয়স্বজন বিয়েবাড়িতে রাত্রিযাপন করলে তাদের সুবিধা-অসুবিধার দিকে খেয়াল রাখুন।

৩০.

অতিরিক্ত মেহমান চলে এলে অস্থিরতা বা বিরক্তি প্রকাশ করবেন না। একে বাড়তি বরকত বা আশীর্বাদ মনে করুন।

৩১.

বিয়ের অনুষ্ঠানে উভয়পক্ষই নির্ধারিত সংখ্যার চেয়ে
বেশি অতিথি বা বরযাত্রী নেয়া থেকে বিরত থাকুন।
তবে কোনো কারণে অতিথির সংখ্যা
অতিরিক্ত হয়ে গেলে আগেই মেজবানের সম্মতি নিন।

৩২.

সুখী দাম্পত্য জীবনের জন্যে স্রষ্টার রহমত সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন।
তাই অনুষ্ঠান আয়োজন করতে গিয়ে প্রাত্যহিক ইবাদত/ উপাসনায়
যাতে ছেদ না পড়ে, সেদিকে নজর রাখুন।

৩৩.

বিয়েতে উপহার না দেয়ার জন্যে নিমন্ত্রিতদের অনুরোধ করুন।
তারপরও কেউ উপহার নিয়ে এলে
তা এমন কাউকে দিয়ে দিন যার প্রয়োজন আছে।

৩৪.

বিয়ের আনন্দের সাথে মিষ্টির কোনো সম্পর্ক নেই।
তাই বিয়ের অনুষ্ঠানে ও অতিথি আপ্যায়নে কাউকে 'মিষ্টি' নামের 'বিষ'
না খাইয়ে মৌসুমি ফল, খেজুর বা বাদাম পরিবেশন করুন।

৩৫.

কাবিন/ আকদ হয়ে যাওয়ার পর বর-কনের একসাথে থাকতে
কোনো বাধা নেই। তাই পরে অনুষ্ঠান করার পরিকল্পনা থাকলেও
কাবিন হয়ে গেলে কনেকে (বরপক্ষের) বাড়িতে নিয়ে আসুন।

৩৬.

বিয়ে হচ্ছে না বলে কাউকে খোঁটা দেবেন না,
কটুকথা শোনাবেন না। তার প্রতি সমমর্মিতা পোষণ করুন।

৩৭.

বিয়ে বিলম্বিত হচ্ছে বলে হতাশ হবেন না।
হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না।
চেহারা গুণ যোগ্যতা—সবমিলিয়ে আগে নিজেকে নিজে শ্রদ্ধা করুন।
এতে অন্যদের কাছেও আপনার গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে।

৩৮.

বিয়ের অনুষ্ঠানে অবিবাহিত কাউকে 'বিয়ে করেন নি কেন/ বিয়ে হচ্ছে না কেন'—এ ধরনের বিব্রতকর প্রশ্ন করবেন না। উপযুক্ত পাত্র/ পাত্রীর খোঁজ জানা থাকলে পরবর্তী সময়ে তার অভিভাবকদের সাথে কথা বলুন।

৩৯.

বর-কনের গায়ের রং, চেহারা, উচ্চতা, বয়স, ডিগ্রি, সামাজিক মর্যাদা, সাজসজ্জা, পোশাক ও আপ্যায়নের ভুলত্রুটিসহ সব ধরনের নেতিবাচক আলাপ থেকে বিরত থাকুন।

৪০.

কারো বিয়ের দাওয়াত না পেলে পরবর্তী সময়ে দেখা হলে কখনো রসিকতা করেও এ প্রসঙ্গ তুলবেন না। বরং বিয়ের খবরে যে খুশি হয়েছেন, তা বলুন। নবদম্পতির জন্যে দোয়া করুন।

৪১.

বিয়ের পরে স্বামী/ স্ত্রী শুধু নিজেদের মধ্যে নয়,
দুই পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথেও সময় কাটান।
তাদেরকে বোঝার চেষ্টা করুন। এতে পারস্পরিক সম্পর্ক সুন্দর হবে।

## বিয়ের অনুষ্ঠানে নবদম্পতির জন্যে প্রার্থনা

হে মহামহান স্রষ্টা!
তুমি সবকিছুই জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করেছ।
হে মহামিলনের মালিক! নবদম্পতির বন্ধনকে তুমি
আনন্দময় স্থায়ী আত্মিক মিলনে রূপান্তরিত করো।
পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত ও সমমর্মী থাকার তওফিক তাদের দান করো।
উভয় পরিবারের মধ্যে গভীর হৃদ্যতা সৃষ্টি করো।
তাদের মানবীয় গুণাবলিতে প্রোজ্জ্বল মেধাবী সন্তান দান করো।
তাদের পরিবারকে সমৃদ্ধ ও সৃষ্টির সেবায় নিবেদিত পরিবারে
রূপান্তরিত করো। আমিন!

# বিয়ের আনুষ্ঠানিকতায় বর্জনীয়

□

হীরার অলংকার উপহার দেয়া। কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হীরা অশুভ।

□

শুধু বিয়ের অনুষ্ঠানে অংশ নিতে দামি পোশাক কেনা।

□

কার্ড ছাপানোর ক্ষেত্রে অতিরিক্ত খরচ করা।

□

ফোন করে বা মুখে বলার পরও কার্ড না পাওয়ায় দাওয়াত বর্জন করা।

□

আভিজাত্য প্রদর্শনে বিলাসবহুল কমিউনিটি সেন্টার/ হোটেল ভাড়া করা।
লোক দেখানোর জন্যে বিয়ের কেনাকাটা বিদেশ থেকে করা।

□

অন্যপক্ষকে নাজেহাল করার জন্যে অতিরিক্ত ঝাল/ অতিরিক্ত লবণসহ
খাবার বা পানীয় পরিবেশন করা।

□

খাবারের মেন্যুর প্রতিযোগিতা করা। খাওয়ার দৃশ্য ভিডিও করা।

□

বাসর রাতের জন্যে হোটেল রুম ভাড়া করা।

□

ডিজে পার্টি আয়োজন, আতশবাজি ফোটানো।

□

গেট ধরায় বাড়াবাড়ি, বরের হাত ধোয়ানো, জুতো লুকিয়ে টাকা দাবি করা।
কনেপক্ষকে অপ্রস্তুত করতে তাদের তৈজসপত্র/ খাবার লুকিয়ে রাখা।

□

অতিথি বরণ করতে গিয়ে রং মেশানো পানি ঢেলে দেয়া।

□

শরবত/ পানি পান করানোর সময় মাথায় চাঁটি মারা।

□

ঘরে বধূবরণের আগে দুধে পা ডোবানো, অনেকগুলো মিষ্টি খাওয়ানো।

# শাশুড়ি হিসেবে

১.

পুত্রবধূকে নিজের মেয়ে মনে করুন।
নিজের মেয়ের যে দোষগুলো ক্ষমা করে দিতে পারেন,
একই ভুল পুত্রবধূ করলে তাকেও ক্ষমা করে দিন।

২.

পুত্রবধূ যদি শিক্ষার্থী হয়, তাহলে তাকে
লেখাপড়া এগিয়ে নিতে সহযোগিতা করুন।
চাকরিজীবী পুত্রবধূর কাজ ও যোগ্যতাকে গুরুত্ব দিন।

৩.

পুত্রবধূ ঘরে আসার পর
তাকে দিয়ে সব কাজ করানোর মানসিকতা পরিহার করুন।
সবকিছুতে ভুল ধরা, খোঁটা দেয়ার প্রবণতা বর্জন করুন।
নতুন পরিবেশে খাপ খাইয়ে নিতে সময় দিন।

৪.

যৌথ পরিবারে একাধিক পুত্রবধূ থাকলে তাদের সমানভাবে মমতা দিন।
নিজের মেয়ে ও তাদের মাঝে তুলনা করবেন না।

৫.

অন্যের কাছে পুত্রবধূর বদনাম করবেন না। তাতে নিজেরই অসম্মান হবে।
তার কোনো আচরণে কষ্ট পেলে অভিশাপ দেবেন না।

৬.

ছেলে/ মেয়ে নিজ পছন্দে বিয়ে করলে তাদেরকে দূরে ঠেলে দেবেন না।
দ্রুত আপন করে নেয়াটাই মঙ্গলজনক।
যে-সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না, তার মাঝে দেয়াল তুলবেন না।

৭.

যৌতুক নেয়া ও দেয়া অপরাধ। যৌতুকের জন্যে পুত্রবধূকে
প্রত্যক্ষ/ পরোক্ষভাবে শারীরিক-মানসিক কষ্ট দেবেন না।
নিজের ছেলেকে যৌতুক নিতে উসকে দেবেন না।

৮.

সন্তান নেয়ার ব্যাপারে পুত্র ও পুত্রবধূকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন।
পুত্রসন্তান না হলে/ একাধিক কন্যাসন্তান হলে/ নিঃসন্তান হলে/
শারীরিক-মানসিকভাবে অক্ষম সন্তান জন্ম নিলে পুত্রবধূকে
তা নিয়ে কোনো কটু মন্তব্য বা দোষারোপ করবেন না।

৯.

মাঝে মাঝে পুত্রবধূকে তার পছন্দের উপহার দিন।
এতে পারস্পরিক মমতা ও আস্থা দৃঢ় হবে।

## পুত্রবধূ হিসেবে

১.

শ্বশুর-শাশুড়িকে নিজের বাবা-মা মনে করুন।
দোষ-গুণসহ তাদেরকে নিজের বাবা-মায়ের মতো আপন করে নিন।

২.

শাশুড়ির সাথে মতের অমিল হলেও কুশলী হোন। দ্বিমত প্রকাশ থেকে
বিরত থাকুন। সম্পর্কের মাঝে দেয়াল তুলবেন না। তাহলে ধীরে ধীরে
দূরত্ব কমতে থাকবে। একসময় আপনিই হবেন তার কাছের একজন মানুষ।

৩.

শাশুড়ির সাথে কথায় ও আচরণে বিনয়ী এবং সমমর্মী হোন, যেন তিনি
ভাবতে পারেন—আপনি তার মেয়ে। একইভাবে আপনার আচরণে
প্রকাশ করুন—আপনি তার প্রতিপক্ষ নন। আপনি তার ছেলেকে তার
কাছ থেকে ছিনিয়ে নিতে আসেন নি; বরং তার হাত শক্ত করতে এসেছেন।

৪.

শ্বশুর-শাশুড়ির সাথে মনে মনে ঝগড়া বা তর্ক করবেন না।
নেতিবাচক চিন্তা পারস্পরিক সম্পর্ককে তিক্ত করে তোলে।

৫.

বাস্তব কারণে দূরে থাকলেও নিয়মিত শ্বশুর-শাশুড়ির খোঁজখবর নিন।
তাদের প্রয়োজনের দিকে খেয়াল রাখুন।

# দাম্পত্য জীবনে

১.
স্ত্রী হিসেবে স্বামীকে পরিবারের প্রধান এবং স্বামী হিসেবে স্ত্রীকে
পরিবারের প্রাণ ও মূল চালিকাশক্তি মনে করুন।

২.
বিবাহিত জীবনের সুখ-শান্তি ও মমতা ধরে রাখুন
পারস্পরিক সম্মান বিশ্বস্ততা ও সহযোগিতা দিয়ে।

৩.
গৃহস্থালি কাজে স্ত্রীকে সহযোগিতা করুন।
এটি স্ত্রীর প্রতি আপনার ভালবাসারও বহিঃপ্রকাশ।

৪.
স্বামী/ স্ত্রীর সাথে বিরক্তি নিয়ে বা নিস্পৃহ ভঙ্গিতে কথা বলবেন না।

৫.
স্বামী/ স্ত্রীকে আদেশের সুরে কিছু করতে বলবেন না।
একে অপরকে প্রতিপক্ষ মনে করবেন না। আক্রমণ করে কথা বলবেন না।

৬.
অন্যদের সামনে কখনোই স্বামী/ স্ত্রীকে হেয় করবেন না।

৭.
অন্যের স্বামী/ স্ত্রীর সাথে নিজের স্বামী/ স্ত্রীর তুলনা করবেন না।

৮.
স্বামী/ স্ত্রীর ব্যাপারে অহেতুক খুঁতখুঁতে হবেন না।
কঠোর ভাষায় তার ভুল ধরিয়ে দেবেন না।
ভুলগুলোকে সময়-সুযোগমতো সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দিন।

৯.
স্বামী/ স্ত্রীর সাথে মনে মনে তর্ক করবেন না।
পরস্পরের প্রতি অশ্রদ্ধা পোষণ করবেন না।
মানুষ যা চিন্তা করে, না চাইলেও তার প্রকাশ ঘটে কথা ও আচরণে।

১০.

পরস্পরের কাছ থেকে প্রতিদান প্রত্যাশা করবেন না।
দায়িত্ব পালন করে যান, প্রতিদান স্রষ্টা দেবেন।

১১.

নববধূ ও আপনার পরিবারের পক্ষ থেকে পারস্পরিক কোনো অনুযোগে
নিষ্ক্রিয় থাকবেন না, এড়িয়ে যাবেন না। স্বামী হিসেবে
স্ত্রী ও আপনার পরিবারের মধ্যে সবসময় সেতুবন্ধন তৈরির চেষ্টা করুন।

১২.

দুই পরিবারের রুচি অভ্যাস চিন্তাভাবনা আচরণসহ বিভিন্ন বিষয়ে
পার্থক্য থাকতেই পারে। এগুলোর ব্যাপারে উদার ও নমনীয় হোন।
নিজেদের মধ্যে বোঝাপড়াটা ঠিক করুন।
তাহলেই দ্বন্দ্ব-সংঘাত কমতে থাকবে।

১৩.

কিছু ব্যক্তিগত অভ্যাস রয়েছে, যা আরেকজনের পছন্দ না-ও হতে পারে।
ক্ষতিকর অভ্যাস হলে তা পাল্টানোর জন্যে উদ্বুদ্ধ করুন।
আর ক্ষতিকর না হলেও কেন সেগুলো আপনার পছন্দ নয়
তা একে অপরকে শান্তভাবে বুঝিয়ে বলুন।
কখনোই এ নিয়ে পরস্পরের পরিবারকে দোষারোপ করবেন না।

১৪.

দুই পরিবারের অভিভাবক ও সদস্যদের মধ্যে সুন্দর ও আন্তরিক সম্পর্ক
দাম্পত্য জীবনকে অনেক ভুল ও সমস্যা থেকে বাঁচাতে পারে।
তাই ছেলেপক্ষের অবস্থান উঁচুতে আর মেয়েপক্ষের অবস্থান নিচুতে—
এমন না ভেবে পরস্পরকে সম-অবস্থানে রাখুন।
এতে সম্পর্ক সুন্দর থাকবে।

১৫.

স্বামী/ স্ত্রীর অসুস্থতায় আন্তরিকভাবে সেবা করুন।
দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।
কী খেতে ইচ্ছে করছে বা কী প্রয়োজন তা জেনে নিয়ে ব্যবস্থা করুন।
অসুস্থ থাকাকালে তার অসহিষ্ণু মেজাজের বিপরীতে
আপনি শান্ত-সহনশীল আচরণ করুন।

১৬.

অনৈতিক বা অকল্যাণকর না হলে স্বামী/ স্ত্রীর পারিবারিক প্রথার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন এবং তাতে অংশ নিন।

১৭.

'আমার বাবা বিষয়টিকে এভাবে দেখতেন/ আমার মা এভাবে করতেন'—এ ধরনের তুলনা না করে নিজেদের মতো করে ভাবতে শিখুন।

১৮.

বিবাহ-পূর্ব প্রত্যাশা এবং বিবাহ-পরবর্তী বাস্তবতার মধ্যে ব্যবধান যত বেশি হবে, দাম্পত্য সুখ তত কমতে থাকবে।
তাই প্রত্যাশাকে যুক্তিসঙ্গত রাখুন, বাস্তবতাও সহনশীল থাকবে।

১৯.

স্বামী/ স্ত্রীকে কখনো শারীরিক-মানসিক নির্যাতন করবেন না।
এটি অত্যন্ত গর্হিত কাজ।

২০.

আপনাকে ভুল বুঝতে পারেন—এমন কোনো কথা ও তথ্য স্বামী/ স্ত্রীকে জানানোর আগে আবার ভাবুন।

২১.

অনুমতি ছাড়া স্বামী/ স্ত্রীর মোবাইল ফোন, ডায়েরি, চিঠি খুলে দেখবেন না।
প্রত্যেকের ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে শ্রদ্ধা করুন।

২২.

নেতিবাচক আবেগে মন তিক্ত হওয়ার আগেই সুযোগ বুঝে সরাসরি কথা বলুন।

২৩.

ভুল করে ফেললে নিজেই আগে 'দুঃখিত' বলুন।
ভুলের পরিপ্রেক্ষিতে যুক্তিখণ্ডন করতে যাবেন না।

২৪.

স্বামী-স্ত্রীর ভুল বোঝাবুঝিতে তৃতীয় কাউকে জড়াবেন না—এমনকি নিজের মা-বাবাকেও না। সুযোগ বুঝে ঠান্ডা মাথায় সরাসরি কথা বলুন।
নিজেরা আলোচনা করে সমস্যার সমাধান করুন।

২৫.

স্বামী-স্ত্রীর একান্ত বিষয়গুলোতে যেচে পড়ে
সিদ্ধান্ত দিতে যাবেন না বা কৌতূহলী হবেন না।
তারা সহযোগিতা চাইলে পরিস্থিতি বুঝে পরামর্শ দিন।

২৬.

বাইরে খেতে যেতে হলে আগেই স্বামী/ স্ত্রীকে জানান।
এতে তার মানসিক প্রস্তুতিটা সুন্দর হবে।

২৭.

অফিসের নির্দিষ্ট সময়ের পরও ব্যস্ততা থাকলে বাসায় প্রথম সুযোগেই
জানিয়ে রাখুন। এতে দুশ্চিন্তা ও ভুল বোঝাবুঝি কমবে।

২৮.

দাম্পত্য জীবনের শুরুতেই নিজের আয় সম্পর্কে স্ত্রীকে সুস্পষ্ট ধারণা দিন।
এতে সমঝোতা বাড়বে। অযৌক্তিক প্রত্যাশাও কমে যাবে।
সামর্থ্যের বাইরে খরচ করা থেকে একে অন্যকে বিরত রাখুন।

২৯.

স্বামীর কাছ থেকে আপনার প্রত্যাশাকে সবসময়
যুক্তিসঙ্গত সীমার মধ্যে রাখুন। অপ্রয়োজনীয় বা অতিরিক্ত
খরচের চাপ সৃষ্টি করে স্বামীকে দুর্নীতি করতে বাধ্য করবেন না।
কারণ দুর্নীতি পরকীয়ার দরজা খুলে দেয়।

৩০.

স্ত্রীর অর্থ ও সম্পদ ব্যয়ে তার স্বাধীনতাকে হরণ করবেন না।

৩১.

সাংসারিক খরচের পাশাপাশি
স্ত্রীকে সাধ্যমতো ও নিয়মিত হাতখরচ দিন।

৩২.

কর্মজীবী স্বামী-স্ত্রী একে অপরের কাজের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকুন।
পরিবারকে দেয়া সময় সমমর্মিতায় ভরিয়ে রাখুন।

৩৩.

পরস্পরের পছন্দ ও আগ্রহের বিষয় সম্পর্কে জানতে সচেষ্ট থাকুন।

৩৪.

স্বামী/ স্ত্রীর চেয়ে নিজেকে ডিগ্রি, সামাজিক মর্যাদা, বিত্ত-বৈভবে
শ্রেষ্ঠ মনে করবেন না। বিবাহিত জীবনে আপনারা অংশীদার।
আপনার সাফল্যে স্বামী/ স্ত্রীর যে-কোনো ভূমিকা অকপটে স্বীকার করুন।

৩৫.

যদি বুঝতে পারেন—স্বামী আজ বেশি পরিশ্রম করে এসেছেন কিংবা
স্ত্রীকে অতিরিক্ত কাজ করতে হয়েছে,
তাহলে তার প্রতি সহানুভূতিশীল ও সমমর্মী হোন।

৩৬.

শত ব্যস্ততার মধ্যেও নিজেরা একান্তে কথা বলার সময় বের করে নিন।

৩৭.

স্বামী বা স্ত্রীকে প্রতিদিন অন্তত একবার বলুন—'আমি তোমাকে ভালবাসি'।

৩৮.

সুযোগ থাকলে একসাথে খাবার খান ও মেডিটেশন চর্চা করুন।

৩৯.

মাঝেমধ্যে পরস্পরকে প্রয়োজনীয় বা প্রিয় কিছু উপহার দিন।

৪০.

মা ও শাশুড়ি, বাবা ও শ্বশুরকে সমদৃষ্টিতে দেখতে চেষ্টা করুন।
দেবর-ননদ বা শ্যালক-শ্যালিকাকেও আপন ভাইবোন মনে করুন।

৪১.

বিয়ের ছয় মাসের মধ্যে সন্তান নেয়ার বিষয়ে দুজনে মিলে পরামর্শ করুন।

৪২.

গর্ভে সন্তান এলে তাকে কাঙ্ক্ষিত মনে করুন ও স্রষ্টার প্রতি
শোকরগোজার হোন। পৃথিবীতে তার আগমনকে হাসিমুখে বরণ করে নিন।

৪৩.

সন্তানসম্ভবা স্ত্রীর প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন। নিয়মিত চেক-আপ-এর
ব্যবস্থা করুন। এসময় তার খিটখিটে মেজাজ বা সাংসারিক কাজে
অপারগতাকে সহজভাবে নিন। তাকে মানসিকভাবে উৎফুল্ল রাখুন।
পরিবারের সবাই তার প্রতি সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিন।

৪৪.

কমপক্ষে চার সন্তানের শোকরগোজার মা-বাবা হোন।
এরাই পরিবারকে প্রাণচঞ্চল রাখবে।

৪৫.

নিঃসন্তান হলে হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। সন্তান না হওয়াকে
স্রষ্টার দেয়া শাস্তি মনে করবেন না। সর্বাবস্থায় শোকরগোজার থাকুন।

৪৬.

বিয়ের কিছুদিনের মধ্যেই যদি জানতে পারেন যে,
স্বামী/ স্ত্রী মাদকাসক্ত, সমস্যায় জর্জরিত,
মানসিক রোগী বা এমন কোনো রোগে আক্রান্ত
যা আপনি মেনে নিতে পারবেন না, তাহলে দ্রুত আপনার
পরিবারকে জানান। তাদের সাথে পরামর্শ করুন।
আসলে মাদকাসক্ত/ সমস্যায় জর্জরিত/ জটিল রোগগ্রস্ত অথবা
মানসিক রোগীর প্রতি মমতা প্রদর্শন আর
তার সাথে সংসার করা এক কথা নয়।

৪৭.

ভালো ও কল্যাণকর উদ্যোগ এবং সেবামূলক কাজে
দুজন যত একাত্ম হবেন, পারিবারিক সুখ তত বাড়তে থাকবে।

নারী পুরুষের অর্ধেক নয়,
নারী ও পুরুষ পরস্পরের পরিপূরক।

# গর্ভাবস্থায়

১.

সন্তান লালনের প্রক্রিয়া শুরু হয় ভ্রূণ থেকেই।
তাই ভ্রূণাবস্থায়ই সন্তানের প্রতি আন্তরিক ও মনোযোগী হোন।

২.

সুস্থ সবল স্বাভাবিক সন্তানলাভে সুষম খাবার, মানসিক প্রশান্তি ও
ইতিবাচক সুন্দর পরিবেশ নিশ্চিত করুন।

৩.

গর্ভাবস্থায় মায়ের কাছ থেকে তথ্য চলে যায় সন্তানের ডিএনএ-তে।
মা-বাবার চিন্তা, আচরণ এবং পারস্পরিক সম্পর্ক
গর্ভস্থ সন্তানকে প্রভাবিত করে।
সুস্থ ও আলোকিত সন্তানের জন্যে এসময় উৎফুল্ল থাকুন, সৎচিন্তা করুন।

৪.

শিশুর অটিজম প্রতিরোধে টিভি-সিরিয়াল,
স্মার্টফোন আসক্তি থেকে নিজেকে বাঁচান।

৫.

চিনিজাত খাবার, চকলেট, আইসক্রিম, কোল্ড ড্রিংকস, ফাস্ট ফুড,
ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় পুরোপুরি বর্জন করুন।

৬.

সিজারিয়ান শিশু বুদ্ধিমান হয়—এটি একটি ভুল ধারণা।
তাই অন্তর থেকে শিশুর নরমাল ডেলেভারি কামনা করুন।

৭.

এসময় ধর্মগ্রন্থ, ভালো বই, মহামানবদের জীবনীগ্রন্থ পড়ুন।
অনাগত সন্তানের জন্যে মনছবি দেখুন।
মেধায়-মননে-সৃজনে যেভাবে তাকে দেখতে চান—
কল্পনায় সেভাবেই তাকে অবলোকন করুন।

# সন্তান লালনে

১.

নবজাতকের প্রথম খাবার হোক মায়ের বুকের শালদুধ।
শালদুধ শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। জন্মের ছয় মাস বয়স পর্যন্ত
শুধু মায়ের বুকের দুধ শিশুর খাবার হিসেবে যথেষ্ট। ডাক্তারের সরাসরি
নিষেধাজ্ঞা না থাকলে শিশুকে বুকের দুধ থেকে বঞ্চিত করবেন না।

২.

জন্মের পর পরই শিশুর ভিডিও করা থেকে বিরত থাকুন। ১৮ মাস বয়স
পর্যন্ত শিশুকে টিভি বা ইলেকট্রনিক স্ক্রিন থেকে যথাসম্ভব দূরে রাখুন।

৩.

টিভি ট্যাব ল্যাপটপ বা মোবাইল ফোন দেখিয়ে শিশুকে খাওয়াবেন না।

৪.

সস্তা জনপ্রিয়তার লোভে শিশুকে সাথে নিয়ে সেলফি তুলে,
ভিডিও বানিয়ে তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে
শেয়ার করবেন না বা তার নামে একাউন্ট খুলবেন না।
এটা অনৈতিক এবং শিশুর জন্যে ক্ষতিকর হতে পারে।

৫.

শিশু তাড়াতাড়ি হাঁটতে শিখবে ভেবে ওয়াকার ব্যবহার করবেন না।
এতে শিশুর মারাত্মক আঘাত পাওয়ার আশঙ্কা রয়েছে।
[আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিক্স
শিশুদের ওয়াকার ব্যবহারের ওপর নিষেধাজ্ঞা জারি করেছে]

৬.

সন্তান লালনের ক্ষেত্রে মূল ভূমিকা মায়ের।
কিন্তু এ-ক্ষেত্রে মা-বাবা একে অপরের সহযোগী শক্তি।

৭.

শিশুর বেড়ে ওঠায় মা-বাবা ও ঘনিষ্ঠ স্বজনদের সান্নিধ্যের কোনো
বিকল্প নেই। আয়া-বুয়া যত্ন করতে পারলেও লালন করতে পারে না।
পেশাগত ব্যস্ততার দোহাই দিয়ে সন্তানের প্রতি বেখেয়াল হবেন না।

৮.

সুষ্ঠু বিকাশের অন্যতম শর্ত হলো সুন্দর শৈশব।
তাই শিশুদের প্রতি মমতাময় ও যত্নশীল হোন।

৯.

যে-সব ভালো কাজ ও আচরণ সন্তানকে শেখাতে চান, সেই কথাগুলো তাকে ঘুম পাড়ানোর সময় মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে বলতে থাকুন। যেমন, 'তুমি এটা হবে'/ 'তুমি খুব ভালো, খাবার দিলে খেয়ে ফেলো'/ 'তুমি মেধাবী, তুমি সাহসী'।

১০.

সন্তান নাদুসনুদুস বা মোটাসোটা হয় নি বলে চিন্তিত হয়ে সারাক্ষণ তাকে খাওয়াতে থাকবেন না। হালকা গড়ন হলেও শিশু যেন দৌড়ঝাঁপে প্রাণবন্ত থাকে, সেজন্যে তার সুষম পুষ্টির দিকে মনোযোগ দিন। বাস্তব খেলাধুলায় অভ্যস্ত করুন।
ক্ষুধা পেলে সে নিজেই খাবার চেয়ে নেবে।

১১.

শিশুকে কাপড় না পরিয়ে কখনো ছবি তুলবেন না, জনসমক্ষে আনবেন না।

১২.

আপনার আনন্দ বা কৌতুকের জন্যে শিশুদের রাগিয়ে দেবেন না, কাঁদাবেন না। কয়েকটি শিশু এক জায়গায় থাকলে মজা করে তাদের মধ্যে ঝগড়া-কুস্তি বাঁধাবেন না।

১৩.

কোনো শিশুকে জোর করে কোলে নেবেন না। এমনভাবে আদর করবেন না, যাতে তার কষ্ট হয় বা সে ভয় পায়। যেমন, বগলের নিচে শক্ত করে ধরে ওপরে তোলা, শূন্যে ছুড়ে দেয়া, মাথা টেনে ধরা, গাল টানা, কান টানা, চাপ দেয়া/ ঝাঁকানো, কাতুকুতু দেয়া ইত্যাদি।

১৪.

ভয় দেখিয়ে শিশুদের খাওয়াবেন না, ঘুম পাড়াবেন না।
ভূত-প্রেতের কথা বলবেন না, কাউকে ভীতিকর হিসেবে উপস্থাপন করবেন না। এতে তার মধ্যে ভয় দানা বাঁধতে পারে।

১৫.

শারীরিক অবয়ব, খারাপ রেজাল্ট, দুষ্টুমিসহ কোনো প্রসঙ্গ তুলে শিশুকে খোঁটা দেবেন না। তার বড় সম্ভাবনার কথা বলে তাকে উৎসাহিত করুন।

১৬.

তোমাকে হাসপাতাল বা রাস্তা থেকে কুড়িয়ে/ কিনে আনা হয়েছে— এমন অবান্তর কথা শিশুকে বলবেন না। শৈশবের এ দুঃখবোধ ও নিরাপত্তাহীনতা তার ভেতরে স্থায়ী ছাপ ফেলতে পারে।

১৭.

'কে বেশি ভালবাসে, বাবা নাকি মা?'—এ ধরনের প্রশ্ন করে শিশুমনে বিভ্রান্তি সৃষ্টি করবেন না।

১৮.

শিশু কোথাও পড়ে গিয়ে আঘাত পেলে সে স্থানটিকে পাল্টা আঘাত করতে বলবেন না। এতে সে প্রতিশোধপরায়ণ হয়ে উঠতে পারে।

১৯.

শিশুদের হাতে টাকা দেবেন না। মুদি দোকানে/ বাজারে একা পাঠাবেন না।

২০.

নাম বিকৃত করে শিশুকে ডাকবেন না, খ্যাপাবেন না।

২১.

শিশুদের দিয়ে এমন কোনো কাজ করাবেন না, যা তার আত্মবিশ্বাস বা আত্মসম্মানকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

২২.

অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া শিশুদের কোনো উপহার সামগ্রী দেবেন না; চকলেট, চিপস, প্যাকেটজাত জুস অথবা ক্ষতিকর কিছু খেতে দেবেন না, তার সামনে এসব জিনিস নাড়াচাড়াও করবেন না।

২৩.

একান্নবর্তী পরিবারে সবার সন্তানকেই একনজরে দেখুন।

২৪.

ছেলেমেয়েতে বৈষম্য না করে সমান দৃষ্টিতে দেখুন। ছেলে যেমন আপনার, মেয়েও আপনার।

২৫.

এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সঙ্গে তুলনা করবেন না।
এতে ভাইবোনের সম্পর্কের মাঝে দূরত্ব তৈরি হয়।

২৬.

সন্তানের সামনে মা-বাবা ঝগড়া করবেন না।
একে অপরকে দোষারোপ করে কথা বলবেন না।

২৭.

একই ব্যাপারে মা-বাবা ভিন্ন মত দেবেন না। এতে শিশু বিভ্রান্ত হবে।

২৮.

শিশুদের সামনে কোনো ভুল করে ফেললে অকপটে দুঃখ প্রকাশ করুন।
এতে আপনার প্রতি তাদের শ্রদ্ধাবোধ ও আস্থা বাড়বে।

২৯.

ভালো রেজাল্টের নামে সন্তানকে আত্মকেন্দ্রিক ও সমাজ-বিচ্ছিন্ন করে
বড় করবেন না। ভাইবোনের সাথে শেয়ার করতে শেখান।
আত্মীয়স্বজন ও প্রতিবেশীদের সাথে মেলামেশার সুযোগ দিন।

৩০.

শিশু-কিশোর সন্তানের জন্যে আলাদা রুম থাকলে সারাক্ষণই সে
রুমের দরজা বন্ধ করে রাখছে কিনা, সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৩১.

সন্তানের বন্ধু হোন। সন্তানকে 'কোয়ালিটি টাইম' অর্থাৎ মনোযোগী সময়
দিন। আপনি যদি সময় না দেন—ফোন আড্ডা টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক
গেমস বা বাজে বই/ কমিকস এবং ক্ষতিকর বন্ধুত্ব তাকে নষ্ট করবে।

৩২.

আত্মীয়স্বজনের দেয়া উপহারের মধ্যে তুলনা করতে শেখাবেন না।
ছোট-বড় প্রতিটি উপহারই যে মমতার প্রকাশ, তা তাকে বুঝতে শেখান।

৩৩.

কোনোকিছুর লোভ দেখিয়ে পড়তে বা কাজ করতে বলবেন না।
কাজ শেষে তাকে অভিনন্দন জানান ও মাঝেমধ্যে
ছোটখাটো উপহার দিন।

৩৪.

ভিডিও গেম বা ভার্চুয়াল গেম নয়,
সন্তানকে অন্য শিশুদের সাথে বাস্তবে খেলার সুযোগ করে দিন।
পরিপূর্ণ বিকাশের জন্যে মানুষের সংস্পর্শের কোনো বিকল্প নেই।

৩৫.

শিশুকে ভালো ও সৃজনশীল কাজে যুক্ত করুন।
বই পড়তে/ গণিত শিখতে/ লেখালেখি বা ছবি আঁকতে উদ্বুদ্ধ করুন।
ভালো বই, সুন্দর খাতা, রং-পেন্সিল কিনে দিন।

৩৬.

বয়স অনুযায়ী নিজের কাজগুলো নিজে করার ব্যাপারে
শিশুকে উৎসাহিত করুন। যেমন : বিছানা, পড়ার টেবিল ও খেলনা
গুছিয়ে রাখা; জুতার ফিতা বাঁধা, স্কুলব্যাগ বহন করা ইত্যাদি।

৩৭.

সন্তানকে পরিবারের অংশ করে তুলুন। তাকে প্রাত্যহিক কাজে
সম্পৃক্ত করে নিন। তাহলে শৈশব থেকেই সে দায়িত্ব নিতে শিখবে।

৩৮.

কৈশোরোত্তীর্ণ হলে তাকে সঙ্গে নিয়ে মাঝেমধ্যে কাঁচা বাজারে যান।

৩৯.

বোঝার বয়স হলেই পরিবারের আর্থিক সামর্থ্য ও বাস্তব অবস্থা সম্পর্কে
যথাযথ ধারণা দিন। আর্থিক ব্যাপারে অতিরঞ্জিত ধারণা দেবেন না।

৪০.

বিষয় ও বয়স বুঝে তাদেরকেও পারিবারিক আলোচনায় অংশীদার করুন।

৪১.

সন্তানকে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলুন।
'আমরা কষ্ট করছি যাতে তোমাদের কষ্ট করতে না হয়'—
এমন ধারণা দিয়ে সন্তানকে ননীর পুতুল বানাবেন না।

৪২.

ভালো-মন্দ, সত্য-মিথ্যার পার্থক্য করতে শেখান। অর্থাৎ ছোটবেলা থেকেই
নৈতিক শিক্ষা দিলে সে লোভ প্রতারণা দুর্নীতি জুলুম থেকে দূরে থাকবে।

৪৩.

সন্তানের ব্যাপারে অতিরিক্ত কৌতূহলী হবেন না। গোয়েন্দাগিরি করবেন না। কিন্তু সে কী করছে, কাদের সাথে মিশছে, সে-সম্পর্কে অবগত থাকুন।

৪৪.

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

৪৫.

কোনো কাজ করতে বলার পর সন্তান যদি বলে 'কেন?', এর উত্তরে বলবেন না—'আমি বলছি তাই'। আপনার এমন মন্তব্য তার মনে স্বেচ্ছাচারিতা বা একগুঁয়েমির বীজ বুনে দিতে পারে। বরং সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলুন কাজটি কেন করা প্রয়োজন।

৪৬.

সন্তানের যোগ্যতা নিয়ে কোনো নেতিবাচক কথা বলবেন না। কখনো বলবেন না যে, তার দ্বারা কিছু হবে না।

৪৭.

একই কথা বার বার বলবেন না। এতে সন্তানের কাছে আপনার কথার গুরুত্ব কমে যেতে পারে। সারাক্ষণ আদেশ-নির্দেশ না দিয়ে তার করণীয় যুক্তি দিয়ে বুঝিয়ে দিন।

৪৮.

শিশুদের কখনো অভিশাপ দেবেন না। আঘাত করবেন না। শাসন যেন কখনো ভীতিপ্রদ শাস্তিতে পরিণত না হয়।

৪৯.

সন্তানের সাথে প্রয়োজনে দৃঢ় হতে দ্বিধা করবেন না। সন্তান বিপথে যায় ধীরে। একটা অন্যায়ে ছাড় পেলে সে আরো বড় অন্যায় করতে উৎসাহিত হয়। আপনার দৃঢ়তা তার নিরাপত্তাবোধকে বাড়িয়ে দেবে।

৫০.

আপনার সন্তানের নিরাপত্তা আপনাকেই নিশ্চিত করতে হবে। এমন কারো কাছে তাকে দেবেন না, যে তাকে শারীরিক বা মানসিকভাবে হয়রানি করতে পারে।

৫১.

খেয়াল করুন, বন্ধু আত্মীয় এমনকি একই পরিবারের কারো কাছে যেতে সন্তান দ্বিধা করছে কিনা। কাউকে দেখে বা কেউ আদর করতে ডাকলে সে ভয়ে লুকিয়ে যেতে চায় কিনা। এমন মানুষের ব্যাপারে সতর্ক হোন।

৫২.

সন্তান যদি কখনো তার লাঞ্ছিত হওয়ার বিষয়টি বলতে চায়,
তাকে জেরা না করে ধৈর্য ধরে শুনুন। তাহলে করণীয় ঠিক করতে পারবেন।
উত্তেজিত হবেন না, এতে সে ঘটনা চেপে যেতে পারে।
এসময় আপনার মমতা তার সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন।

৫৩.

সন্তানকে আদরের নামে প্রশ্রয় দেবেন না ও শাসনের নামে অত্যাচার করবেন না। আদর ও শাসনের সমন্বয়ে তাকে বিকশিত হতে দিন।

৫৪.

আত্মীয়স্বজনদের মধ্যে ভুল বোঝাবুঝি ও ঝগড়া-বিবাদে
কখনো শিশুদের জড়াবেন না।

৫৫.

মাদ্রাসা/ এতিমখানার জন্যে অর্থসংগ্রহের কাজে সেখানে অবস্থানরত
শিশুদের নিয়োজিত করবেন না। ক্রমাগত অন্যের করুণা বা
দয়া পেতে অভ্যস্ত হলে সে শিশু কখনো স্বাবলম্বী ও দাতা হতে পারে না।

৫৬.

শিশুসন্তানকে অতিরিক্ত উপহার, খেলনা ও বিলাসিতায় অভ্যস্ত করবেন না।

৫৭.

পরিবারে মিথ্যা বলা, গালিগালাজ করা, অন্যের দুর্নাম করার
প্রবণতা থাকলে তা পরিহার করুন। আত্মীয়, প্রতিবেশীর সন্তান সম্পর্কে
বাসায় নেতিবাচক মন্তব্য/ সমালোচনা করবেন না।

৫৮.

সন্তান কোনোকিছু চাওয়ার সাথে সাথেই তাকে তা দেয়ার অভ্যাস
পরিহার করুন। তাকে অতিরিক্ত হাতখরচ দেবেন না।
কিন্তু যৌক্তিক প্রয়োজন পূরণে আন্তরিক হোন।

৫৯.

সন্তানের জন্যে ক্ষতিকর আবদারের সাথে আপস করবেন না।
অন্যায় আবদার পূরণ করবেন না।

৬০.

সন্তানের যে-কোনো অর্জন ও সাফল্যে তাকে অভিনন্দন জানান,
প্রশংসা করুন। যে-কোনো ব্যর্থতায় তার পাশে দাঁড়ান, উৎসাহ দিন।
আপনার উৎসাহ তার ব্যর্থতাকেও সাফল্যে রূপান্তরিত করবে।

৬১.

শিক্ষার প্রথম ধাপ হিসেবে শিশুকে শুদ্ধাচার শিক্ষা দিন।

৬২.

নারী-পুরুষ, ধনী-গরিব নির্বিশেষে সবাইকে সম্মান করতে শেখান।
বিশেষত ছেলে সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই নারীদের সম্মান করতে শেখান।

৬৩.

'অন্য ধর্মের কারো সাথে মিশবে না'—এ ধরনের কথা শিশুকে বলবেন না।
তাকে সব ধর্ম ও মতের মানুষের প্রতি শ্রদ্ধাশীল করে গড়ে তুলুন।

৬৪.

একটু একটু পড়তে শিখলেই ধর্মগ্রন্থ পাঠ করতে শেখান বা
সাথে নিয়ে নিজে পড়ুন। তাকে প্রার্থনা করতে শেখান।
নিজ ধর্মপালনে উদ্বুদ্ধ করুন। কিন্তু জোরজবরদস্তি করবেন না।
এতে তার নৈতিক ও মানবিক শক্তি জাগ্রত হতে থাকবে।

৬৫.

শিশুকাল থেকেই সন্তানের মধ্যে দানের অভ্যাস গড়ে তুলুন।
দেয়ার আনন্দ তাকে উদার করবে।

৬৬.

সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই পরিচ্ছন্নতার শিক্ষা দিন।
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করুন।

৬৭.

অনেক বেলা পর্যন্ত ঘুমানোর অভ্যাসকে প্রশ্রয় দেবেন না। শিশুসন্তানকে রাত
৯টার মধ্যে ঘুমাতে ও ভোরে ঘুম থেকে উঠতে উৎসাহিত করুন।

৬৮.

দৃষ্টি-শ্রবণ-বাক্‌শক্তিহীন, চলৎশক্তিহীন এবং মানসিক ভারসাম্যহীন ব্যক্তির প্রতি সমমর্মী ও সহযোগিতাপরায়ণ হতে সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই শেখান। তাদের নিয়ে কোনো ধরনের কটূক্তি/ ব্যঙ্গবিদ্রুপ করা গর্হিত কাজ।

৬৯.

শারীরিক বা মানসিক প্রতিবন্ধী/ অটিজমে আক্রান্ত শিশুর প্রতি যত্নবান হোন। যথাযথ চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন। এমন সন্তানের জন্যে নিজেকে অপরাধী/ হীন মনে করবেন না। সমাজের কাছ থেকে তাকে আড়াল করবেন না। এ শিশুটিও আর সবার মতো পরিবারের একজন সম্মানিত সদস্য—সেভাবেই তাকে সবার সাথে পরিচয় করিয়ে দিন। একইভাবে যাদের এমন সন্তান রয়েছে, তাদের প্রতি সমমর্মী হোন। কটূক্তি করবেন না, বাঁকা চোখে দেখবেন না।

৭০.

শৈশব থেকেই সন্তানকে বলুন, 'তোমাকে ভালো মানুষ হতে হবে। মানুষের কল্যাণে কাজ করতে হবে।'
জীবনের লক্ষ্য নিরূপণে তাকে সহযোগিতা করুন।

৭১.

দেশের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও বীরত্বগাথা সম্পর্কে শিশুকে ধারণা দিন। সে যে এক মহান জাতির উত্তরসূরি—এ প্রত্যয় তার মনে গেঁথে দিন।

৭২.

সন্তানের প্রতি আসক্ত হবেন না।
সে আপনার সম্পত্তি নয়, আপনার কাছে স্রষ্টার আমানত।
তাকে যথাযথ শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও নৈতিক গুণে গুণান্বিত করে অনন্য মানুষরূপে গড়ে তোলা পর্যন্তই আপনার দায়িত্ব।

৭৩.

সন্তানের প্রতি আপনার কর্তব্য পালনের জন্যে তার কাছে প্রতিদান প্রত্যাশা করবেন না। বার্ধক্যে তাকে আশ্রয়স্থল হিসেবে ভাববেন না। স্রষ্টাই প্রকৃত আশ্রয়দাতা।

# ঘরোয়া পরিবেশে

প্রতিবেশী, অধস্তন ও গৃহকর্মীর সাথে আচরণ একজন মানুষের জীবনবোধের পরিচায়ক। সেইসাথে সুখী-সুন্দর নীড়ের অন্যতম শর্ত পরিচ্ছন্নতা ও রুচিশীলতা। ব্যক্তিত্বের এ দিকগুলো সবচেয়ে বেশি প্রকাশ পায় ঘরোয়া পরিবেশে। এ পর্বে রয়েছে ঘরোয়া পরিবেশে সহজে পালনীয় কিছু শুদ্ধাচার, যা আপনার জীবনকে করে তুলবে আনন্দঘন ও প্রশান্তিময়।

# প্রতিবেশীর সঙ্গে

১.

আপনার বাসার চারপাশে (ডানে-বামে-ওপরে-নিচে
সামনে ও পেছনে) ৪০ ঘর হচ্ছে প্রতিবেশী।
সময়-সুযোগ করে তাদের সাথে পরিচিত হোন। যোগাযোগ রাখুন।

২.

দেখা হলে আগে সালাম দিন। হাসিমুখে কুশল বিনিময় করুন।

৩.

প্রতিবেশীর দেয়া যে-কোনো ছোট উপহার সাদরে গ্রহণ করুন।

৪.

প্রতিবেশীর কাছ থেকে কোনো প্রয়োজনীয় জিনিস
তাকে না বলে আনবেন না। যদি অনুমতি নিয়ে কিছু আনতে হয়,
তা অক্ষত অবস্থায় দ্রুত ফেরত দিন। ক্ষতি হলে বা হারিয়ে গেলে
আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করুন এবং সুযোগ থাকলে কিনে দিন।

৫.

সবসময় সচেতন থাকুন ও নিজের জন্যে প্রার্থনা করুন—
'আমি যেন আমার প্রতিবেশীর কষ্টের কারণ না হই'।
প্রতিবেশীর সাথে কোনো ধরনের বিবাদে লিপ্ত হওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.

ভালো কিছু রান্না করলে অল্প হলেও প্রতিবেশীকে পাঠান।

৭.

নবীজী (স) বলেছেন,
'প্রতিবেশীকে অভুক্ত রেখে যে পেট পুরে খায়, সে বিশ্বাসী নয়'।
প্রতিবার খাওয়ার আগে প্রতিবেশী অভুক্ত আছে কিনা
খোঁজ নেয়া সম্ভব নয়। তাই ভাত রান্নার সময় একমুঠো পরিমাণ চাল
আলাদা পাত্রে উঠিয়ে রাখুন। মাস শেষে এই চালের সমপরিমাণ অর্থ
দান করে দুস্থ ও এতিমদের অন্নের সংস্থান করুন।

৮.

প্রতিবেশীর আনন্দে শরিক হোন। তার সাথে মমতার বন্ধন গড়ে তুলুন।
কিন্তু সম্পর্কের সীমা বজায় রাখুন।

৯.

পাশাপাশি অবস্থানের কারণে পরস্পরের দোষ-গুণ সহজে জানার সুযোগ হয়।
এ-ক্ষেত্রে প্রতিবেশীর দোষ বলে বেড়ানো থেকে বিরত থাকুন।

১০.

প্রতিবেশীর কোনো ত্রুটিবিচ্যুতি থাকলে তা জনসমক্ষে প্রকাশ করা থেকে
বিরত থাকুন। অবশ্য যদি বেআইনি ও সন্দেহজনক কিছু দৃষ্টিগোচর হয়,
তাহলে আইন প্রয়োগকারী সংস্থাকে জানান।

১১.

প্রতিবেশীর মন্দ আচরণের জবাবে আপনি সবসময় ভালো আচরণ করুন।

১২.

নিত্যপ্রয়োজনীয় ছোটখাটো সাহায্য-সহযোগিতায়
কখনো বিরক্ত হবেন না।

১৩.

নিজের বাড়ি বা জমি বিক্রি করার আগে
প্রতিবেশীকে জিজ্ঞেস করতে পারেন তিনি কিনতে আগ্রহী কিনা।
আগ্রহী হলে ন্যায্য দামে কেনার সুযোগ দিন।

১৪.

কেউ প্রতিবেশীর ক্ষতি করতে চাইলে যথাসম্ভব প্রতিহত করুন।
কেননা প্রতিবেশীর ঘরে আগুন লাগলে
তা আপনার ঘরকেও ছারখার করে দিতে পারে।

১৫.

অসুস্থ হলে দেখতে যান।
পথ্য, শুশ্রূষাসহ যে সেবা প্রয়োজন তা সাধ্যমতো তাকে দিন।

১৬.

প্রতিবেশী কেউ মৃত্যুবরণ করলে সৎকার/ কাফন-দাফনের সাহায্যে
এগিয়ে আসুন। জানাজায় অংশ নিন।

১৭.

বিপদে-আপদে প্রতিবেশীর প্রয়োজনে এগিয়ে আসুন, সান্ত্বনা দিন।
প্রতিবেশীর কল্যাণে আপনাকে যদি কিছু ছাড়ও দিতে হয়,
অম্লান বদনে তা করুন।
প্রাকৃতিক নিয়মেই দানের উত্তম প্রতিদান আপনি পাবেন।

## সচেতনভাবে বিরত থাকুন

□

জানালা/ খোলা দরজার সামনে দিয়ে চলাফেরার সময়
প্রতিবেশীর বাড়িতে উঁকি দেয়া।

□

প্রতিবেশীর উঠানে/ দরজার সামনে ময়লা ফেলা।

□

উচ্চশব্দে গান বাজানো ও টিভি দেখা। কোনো অনুষ্ঠানের আয়োজন করলে
হইহল্লা করে প্রতিবেশীর ঘুম বা বিশ্রামের ক্ষতি করা।

□

প্রতিবেশীর চলাচলের রাস্তা বন্ধ করে দেয়া।

□

প্রতিবেশীর ফসলের ক্ষতি করা কিংবা প্রতিবেশীর গবাদি পশু এসে কিছু
নষ্ট করেছে বলে পশুটিকে আঘাত করা।

□

প্রতিবেশীর সঙ্গে ঝগড়া করা/ প্রতিবেশীকে গালমন্দ করা।

□

নিজের বাড়ির/ জমির সীমানা পিলার, দেয়াল, জানালা, সিঁড়ি
প্রতিবেশীর জমিতে ঢুকিয়ে দেয়া।

□

প্রতিবেশীর কাছ থেকে যখন-তখন টাকা বা বিভিন্ন দ্রব্যাদি ধার নেয়া।

# গৃহকর্মী/ অধীনস্থের সঙ্গে

১.
ভালোভাবে খোঁজখবর না নিয়ে কখনো গৃহকর্মী নিয়োগ করবেন না।

২.
গৃহকর্মী/ অধীনস্থের ওপর অতিরিক্ত কাজের বোঝা চাপাবেন না।
তার কাজের তালিকায় প্রাধান্য ঠিক করে দিন।

৩.
আপনার সময়, সুযোগ ও সাধ্যমতো তার কাজে সহযোগিতা করুন।

৪.
কোথাও সাথে করে নিয়ে গেলে পরিচয় করিয়ে দিতে
'কাজের মেয়ে/ ছেলে, কাজের বুয়া/ বেটি' না বলে বলুন—
গৃহকর্মী বা গৃহ-সহকারী।

৫.
অন্য বাসার গৃহকর্মীকে প্ররোচিত করে নিজের বাসায়
নিয়োগ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.
কোনো বাসায় বেড়াতে গিয়ে সে বাসার গৃহকর্মীকে বখশিশ/ সম্মানী
দিতে চাইলে মেজবানের মাধ্যমে/ সামনে দিন।

৭.
বিশ্বস্ত হলেও সবক্ষেত্রে তার ওপর নির্ভরশীল হবেন না।
আলমারির চাবি বা মূল্যবান জিনিস তার কাছে গচ্ছিত রাখবেন না।
তার সামনে টাকাপয়সা গুনবেন না, স্বর্ণালঙ্কার নাড়াচাড়া করবেন না।
এগুলো তার মনে বঞ্চনার বেদনা বা লোভ সৃষ্টি করতে পারে।

৮.
সম্বোধনে 'তুই' ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
আপনার চেয়ে বয়সে বড় হলে
নামের সাথে চাচা/ খালা/ ভাই/ আপা সম্বোধন করুন।

৯.

গৃহকর্মীকে নামের বিকৃত উচ্চারণে ডাকবেন না। আত্মীয়-পরিজনদের নামের সাথে তার নাম মিলে গেলেও নাম বদলে দেবেন না।

১০.

ধর্মীয় উৎসবে, সামাজিক পার্বণে, পারিবারিক অনুষ্ঠানে নিজেদের জন্যে কিছু কিনলে তাকেও সাধ্যমতো উপহার দিন।

১১.

আপনি যা খান তাদেরকেও তা খেতে দিন। খণ্ডকালীন (ছুটা) গৃহকর্মীকেও নাশতা/ খাবার দিন। উচ্ছিষ্ট বা বাসি খাবার দেবেন না। তাদেরকে কোনো খাবার খেতে দেয়ার আগে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন—
আপনি নিজে এ খাবারটি খেতেন কিনা।

১২.

গৃহকর্মীকে আপনার সাধ্যমতো উত্তম পোশাক প্রদান করুন। ঘুমানোর জন্যে খাট/ চৌকি/ তোশক; পরিষ্কার চাদর বালিশ কাঁথা মশারি; লেপ/ কম্বল দিন।

১৩.

তাকে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে দিন। রাতে অন্তত ছয় ঘণ্টা ঘুমানোর সুযোগ দিন। অসুস্থ হলে সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

১৪.

অক্ষরজ্ঞান না থাকলে তাকে অক্ষরজ্ঞান দান করুন।

১৫.

বাড়তি কাজ করাতে হলে অতিরিক্ত পারিশ্রমিক দিন।

১৬.

কখনোই প্রহার করবেন না, গালিগালাজ করবেন না।
থাকা-খাওয়ায় কষ্ট বা শাস্তি দেবেন না। ভুল করলে তাকে বুঝিয়ে বলে শোধরানোর চেষ্টা করুন, তা না হলে অব্যাহতি দিন।

১৭.

সময়মতো কাজে না এলে বা অনুপস্থিত থাকলে রাগারাগি/ দুর্ব্যবহার করবেন না। যুক্তিসঙ্গত কারণ না থাকলে বা এটা অভ্যাসে পরিণত হলে সেদিনের বেতন কেটে রাখার নিয়ম করতে পারেন।

১৮.
অসাবধানে দামি কিছু ভেঙে ফেললে বিষয়টি সহজভাবে নেয়ার চেষ্টা করুন।

১৯.
গৃহকর্মীদের কাছ থেকে পরিবারের শিশুরা বাজে কথা ও
গালিগালাজ শিখছে কিনা খেয়াল রাখুন।

২০.
চুরি বা মিথ্যা বলার অভ্যাস প্রমাণিত হলে দ্রুত তাকে অব্যাহতি দিন।

২১.
গৃহকর্মীকে সাথে নিয়ে কোনো বাসায় বেড়াতে গেলে
তার গতিবিধির ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

২২.
আপনার বাসার বা এপার্টমেন্টের দারোয়ান/ ড্রাইভারের সাথে গৃহকর্মীর
কথোপকথন ও যোগাযোগের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

২৩.
কিশোরী-তরুণী গৃহকর্মীকে দোকানে/ বাজারে পাঠাবেন না।
বাসায় কখনো একা রেখে যাবেন না।

২৪.
গৃহকর্মীর সাথে পরিবারের প্রত্যেকের আলাপচারিতা, ব্যবহার ও
মেলামেশার ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২৫.
গৃহকর্মীর কাজকে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করবেন না।
পরিবারে তার সম্মান, সম্ভ্রম ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।

২৬.
পরিবারের কেউ গৃহকর্মীর সাথে অন্যায় আচরণ করলে
পরিবারের সদস্যের পক্ষ অবলম্বন করবেন না। তার প্রতি সুবিচার করুন।

২৭.
গৃহকর্মীকে হঠাৎ করেই চাকরিচ্যুত করবেন না। নতুন কাউকে নিয়োগ দেয়ার
সিদ্ধান্ত নিলে অন্তত একমাস আগে তাকে জানিয়ে দিন অথবা
একমাসের বাড়তি বেতন দিয়ে অব্যাহতি দিন।

২৮.

নিয়োগদানের আগেই চাকরির শর্তসমূহ (বেতন, কাজের ধরন ইত্যাদি) নিয়ে পরিষ্কারভাবে কথা বলুন। উৎসবে বোনাসের ব্যবস্থা রাখুন।

২৯.

কাজের আগেই/ মাস না ফুরালে পুরো মজুরি অগ্রিম প্রদান করবেন না। তবে বেতন আটকেও রাখবেন না। ঘাম শুকানোর আগেই মজুরি পরিশোধ করা ধর্মের নির্দেশ। তার টাকার প্রয়োজন হলে কাজের অনুপাতে প্রাপ্য মজুরি পরিশোধ করুন।

৩০.

বাসায় মেহমান আসার আগেই তাকে কিছু খেতে দিন, যাতে সে আনন্দ নিয়ে মেহমানদের সেবাযত্ন করতে পারে।

৩১.

মেহমানের সঙ্গে আসা ড্রাইভার গৃহকর্মী বা কর্মচারীকেও সমমানের খাবার দিয়ে আপ্যায়ন করুন।

৩২.

নিজেরা সোফায়/ বিছানায় বসে তাকে দাঁড় করিয়ে রাখবেন না বা মাটিতে বসতে বলবেন না। তাদেরও বসার ব্যবস্থা রাখুন।

৩৩.

কোনোকিছু হারিয়ে গেলে প্রথমেই তাকে সন্দেহ করবেন না, এ নিয়ে তাকে কিছু জিজ্ঞেসও করবেন না।

৩৪.

চাকরিচ্যুত কাউকে পুনরায় নিয়োগ না করাই ভালো।

৩৫.

ছুটি চাইলে শুরুতেই 'না' বলবেন না। পরিস্থিতি ও তার প্রয়োজনকে বিবেচনায় আনুন।

৩৬.

গৃহকর্মীর আত্মিক প্রশান্তির জন্যে তাকে মেডিটেশন ও দানে আগ্রহী করে তুলুন।

# রান্নাঘরে

১.
রান্নাঘর সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখুন।

২.
রান্না শেষে চুলার আশেপাশে ময়লা, তেলের ছিটা পরিষ্কার করুন।
চুলার পেছনের দেয়াল নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

৩.
রান্নার জন্যে কাটা-ধোয়া শেষ হলে শাকসবজির উচ্ছিষ্ট, মাছের আঁশ,
মেঝে ও সিঙ্কে জমে থাকা পানি সাথে সাথেই পরিষ্কার করুন।

৪.
হাঁড়ি-পাতিল, থালা-বাসনসহ ব্যবহার্য জিনিস যথাস্থানে গুছিয়ে রাখুন, যেন
প্রয়োজনের মুহূর্তে খোঁজাখুঁজি করে হয়রান হতে না হয়।

৫.
গ্যাসের অপচয় রোধ ও দুর্ঘটনা এড়াতে রান্না শেষে চুলা বন্ধ রাখুন।
গ্যাস পাইপের আশেপাশে গরম হাঁড়ি, খুন্তি রাখবেন না।
দিয়াশলাইয়ের বাক্স/ লাইটার সবসময় নিরাপদ স্থানে রাখুন।
রান্নার সময় সিনথেটিক পোশাক পরিহার করুন।

৬.
সকালে গ্যাসের চুলা জ্বালানোর আগে ২০/৩০ মিনিট
জানালা-দরজা খুলে রাখুন। সুযোগ থাকলে এগ্‌জস্ট ফ্যান ছেড়ে রাখুন।

৭.
রান্নার সময় চুল বেঁধে নিন। হাঁচি-কাশি এলে রুমাল ব্যবহার করুন।

৮.
মাছ-মাংস কাটার সময় হ্যান্ডগ্লাভস পরে নিতে পারেন।
অসতর্কতায় হাত কেটে যাওয়া থেকে নিরাপদ থাকবেন।

৯.
সম্ভব হলে দাঁড়িয়ে রান্না ও কাটাকুটি করায় অভ্যস্ত হোন।

# বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারে

১.

বাথরুম ও টয়লেট এমনভাবে ব্যবহার করুন,
যেন তা অন্যদের ব্যবহার-উপযোগী থাকে।

২.

বাথরুম/ টয়লেট থেকে বেরিয়ে দরজা বন্ধ করুন, লাইট নেভান।

৩.

কারো ব্যক্তিগত টয়লেট ব্যবহারের আগে অনুমতি নিন।

৪.

ব্যবহৃত টিস্যু পেপার বেসিনে, কমোডে বা মেঝেতে না ফেলে
নির্ধারিত ডাস্টবিনে ফেলুন।

৫.

ব্যক্তিগত টয়লেট নিজেই পরিষ্কার করতে সচেষ্ট থাকুন।
গোসল শেষে বাথরুমের ভেজা দেয়াল ও মেঝে মুছে রাখুন।
এতে টাইলস বা মোজাইক দীর্ঘদিন ঝকঝকে থাকবে।

৬.

প্রয়োজনমতো কিন্তু পরিমিত পানি ব্যবহার করুন।
ব্যবস্থা থাকলে ফ্ল্যাশ করুন।

৭.

বাথরুমে ঢাকনাবিহীন বালতিতে পানি ভরে রাখবেন না।
আর বালতির পানি ব্যবহার-উপযোগী আছে কিনা
গোসল বা ওজু করার আগে নিশ্চিত হয়ে নিন।

৮.

বাথরুমে পানির ড্রাম থাকলে মাঝে মাঝে পরিষ্কার করুন।
ড্রাম রাখার জায়গাটিও নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

৯.

বাথরুমের স্যান্ডেল নির্বাচনে খেয়াল রাখুন তা যেন পিচ্ছিল না হয়।

১০.

ঘরে ব্যবহৃত স্যান্ডেল পরে বাথরুম/ টয়লেটে যাবেন না।
আবার বাথরুম/ টয়লেটে ব্যবহৃত স্যান্ডেল ঘরে ব্যবহার করবেন না।

১১.

বাথরুমের মোড়া ও স্যান্ডেল শুকনো রাখতে সচেষ্ট থাকুন।
ভিজে গেলে দেয়ালে ঠেস দিয়ে রাখুন যেন দ্রুত শুকিয়ে যায়।
বাথরুমের স্যান্ডেল বেশি পুরনো হয়ে গেলে বদলে নিন।

১২.

বাথরুমের ভেতর থেকে এটা-সেটা চেয়ে চিৎকার করবেন না।
বাথরুম/ টয়লেটে মোবাইল ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

১৩.

বাথরুম/ টয়লেটের ভেতরে কোনো ব্যবহারবিধি লেখা থাকলে
তা পড়ুন ও সাধ্যমতো অনুসরণ করুন।

১৪.

কমন বাথরুম/ টয়লেট দ্রুত ব্যবহার করে বেরিয়ে আসুন।
অপেক্ষমাণদের সুযোগ দিন।

১৫.

ভেতরে কেউ থাকলে দরজায় ধাক্কাধাক্কি করে/ 'ভেতরে কে?' বলে
তাড়া দেবেন না। অপেক্ষা করুন।

১৬.

বয়স্ক বা অসুস্থ কেউ বাথরুম/ টয়লেটের ভেতরে
দীর্ঘসময় থাকলে খেয়াল রাখুন ও খোঁজ নিন।

১৭.

বেসিনে ময়লা ফেলবেন না, পা ধোবেন না।
ব্যবহারের পর বেসিনের কোথাও ময়লা লেগে আছে কিনা খেয়াল করুন।
বেসিনে থুতু-কফ ফেললে পানি ঢেলে সাথে সাথে পরিষ্কার করে ফেলুন।

১৮.

কমোডের সিট ভেজাবেন না।
কমোডের সামনের জায়গা যথাসম্ভব শুকনো রাখুন।

১৯.

দরজা খোলা রেখে গোসল করবেন না বা টয়লেট ব্যবহার করবেন না।

২০.

শুধু গোসলের জন্যে নির্ধারিত স্থানে প্রস্রাব করবেন না।

২১.

জোরে কল ছেড়ে পানি ছিটিয়ে হাত-পা ধোয়া থেকে বিরত থাকুন।
মেঝে শুকনো রাখতে কল/ ট্যাপের নিচে বালতি রাখতে পারেন।

২২.

গোসল শেষে বাথরুমে কাপড় ঝুলিয়ে রেখে আসবেন না। ধোয়ার জন্যে হলে কাপড় নির্দিষ্ট স্থানে রাখুন কিংবা ধোয়া হয়ে গেলে রোদে শুকাতে দিন।

২৩.

সতর্ক থাকুন—কাপড় ধোয়ার পর সাবানের ফেনা
যেন বাথরুমের মেঝেতে জমে না থাকে।

২৪.

কল ছেড়ে রেখে দাঁত ব্রাশ/ শেভ করা থেকে বিরত থাকুন।
অপচয় রোধে পানি নেয়ার জন্যে মগ ব্যবহার করুন। নষ্ট ট্যাপ থেকে ক্রমাগত পানি পড়তে থাকলে তা বদলে ভালো ট্যাপ লাগিয়ে নিন।

২৫.

আঙুল দিয়ে ব্রাশে টুথপেস্ট নেবেন না।
দাঁত ব্রাশ করতে করতে কথা বলবেন না।

২৬.

জীবাণুমুক্ত রাখতে সপ্তাহে অন্তত একদিন কমোড প্যান সিঙ্ক বেসিনে ফুটন্ত গরম পানি ঢেলে দিন। এতে পাইপের ভেতরে জমে থাকা ময়লাও দূর হবে।

২৭.

বাস্তব কারণে কখনো অপরিচ্ছন্ন টয়লেট ব্যবহার করতে হলে
'নোংরা/ দুর্গন্ধ'—এ ধরনের মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

২৮.

কাছাকাছি টয়লেটের ব্যবস্থা থাকলে রাস্তার পাশে কখনো প্রাকৃতিক কাজ সারবেন না। পাবলিক টয়লেট ব্যবহারেও সুরুচির পরিচয় দিন।

# ভাড়াটিয়া হিসেবে

১.

ভাড়াবাড়িকে নিজের বাড়ির মতো যত্ন করুন, পরিচ্ছন্ন রাখুন।

২.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই বাড়িভাড়া, বিদ্যুৎ বিল, সার্ভিস চার্জ পরিশোধ করুন। বাড়িওয়ালার কাছ থেকে মানি রিসিট নিয়ে তা সংরক্ষণ করুন।

৩.

পানি-বিদ্যুৎ-গ্যাস বিল বাড়িভাড়ার অন্তর্ভুক্ত হলেও
অপচয়ের মানসিকতা পরিহার করুন। মনে রাখুন, অপচয়ের পরিণতি
প্রাকৃতিক নিয়মে আপনাকেই ভোগ করতে হবে।

৪.

আগে ভাড়া থেকেছেন এমন কোনো বাসার সাথে তুলনা করবেন না।
অসুবিধা বা অভিযোগ থাকলে বাড়ির মালিক বা কর্তৃপক্ষকে জানান।

৫.

বাড়িওয়ালাকে না জানিয়ে সাবলেট/ রুম ভাড়া দেবেন না।

৬.

ভাড়া নেয়ার সময় যত জন থাকবেন বলে চুক্তি করেছেন,
পরে সদস্য সংখ্যা বাড়ানোর প্রয়োজন হলে
বাড়িওয়ালার সাথে আলোচনা করে নিন।

৭.

দারোয়ান বা কেয়ারটেকারকে দিয়ে ব্যক্তিগত কাজ করানো থেকে
বিরত থাকুন। করালেও উপযুক্ত পারিশ্রমিক তাকে দিন।

৮.

বাড়িওয়ালার বদনাম করবেন না। ভাড়াবাড়ি অথবা
ফ্ল্যাটের সীমাবদ্ধতা অন্যদের বলে বেড়াবেন না।
প্রয়োজনে এর চেয়ে ভালো কোনো বাসা খুঁজে নিন।

# বাড়িওয়ালা হিসেবে

১.

বাড়িভাড়া দেয়ার আগে ভাড়াটিয়া সম্পর্কে যথাযথ খোঁজখবর নিন। ভাড়াটিয়া ও তার পরিবারের সদস্যদের জাতীয় পরিচয়পত্রের কপি ও বাড়িভাড়া সম্পর্কিত লিখিত চুক্তিপত্র সংরক্ষণ করুন।

২.

বাড়িভাড়া যুক্তিসঙ্গত সীমার মধ্যে নির্ধারণ করুন। পূর্ব নোটিশ ছাড়া বাড়িভাড়া বাড়াবেন না।

৩.

চুক্তি শেষ হয়ে গেলে এডভান্সের টাকা ফেরত দিতে গড়িমসি করবেন না।

৪.

ভাড়া দেয়ার পূর্বেই পানি-বিদ্যুৎ-গ্যাস ব্যবহার এবং অন্যান্য নিয়মনীতি সম্পর্কে ভাড়াটিয়াকে অবহিত করুন।

৫.

পানি-বিদ্যুৎ-গ্যাস বিল ভাড়ার সাথে সংযুক্ত থাকলে ন্যায্য বিল রাখুন। এ থেকেও মুনাফা করার মানসিকতা পরিহার করুন।

৬.

সঙ্গত কারণে কেউ ভাড়া পরিশোধ করতে না পারলে আলোচনা সাপেক্ষে বিষয়টি নিষ্পত্তি করুন। যে-কোনো উত্তেজনা বা অপ্রীতিকর পরিস্থিতি সৃষ্টি কিংবা পানি-বিদ্যুৎ-গ্যাস সরবরাহ বন্ধ করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

দারোয়ান বা কেয়ারটেকারকে দিয়ে ভাড়াটিয়াকে অপদস্থ করাবেন না।

৮.

ভাড়াটিয়াদের চিঠি/ মেসেজ পৌঁছে দিতে বিলম্ব করবেন না।

৯.

বাড়ির সার্বিক পরিচ্ছন্নতা, রক্ষণাবেক্ষণ ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

# সিঁড়ি বা লিফটে

১.
যথাসম্ভব নীরবে ওঠানামা করুন।

২.
ওঠানামায় সিঁড়ির যে-কোনো একপাশ ব্যবহার করুন।
কারো তাড়া থাকলে প্রয়োজনে তাকে আগে যেতে দিন।

৩.
সিঁড়িতে দাঁড়িয়ে থেকে/ বসে অন্যদের চলাচলে বিঘ্ন ঘটাবেন না।

৪.
ঘর ঝাড়ু দেয়ার পর ধুলো-ময়লা সিঁড়িতে বের করে দেবেন না।
বেলচায় নিয়ে ডাস্টবিনে ফেলুন।

৫.
লিফটের অপেক্ষায় থাকলে বার বার বোতাম টিপবেন না।

৬.
মূল দরজার বাইরে জুতো-স্যান্ডেল ছড়িয়ে-ছিটিয়ে বা স্তূপ করে রাখবেন না।
পর্যাপ্ত জায়গা থাকলে বাড়িওয়ালার অনুমতি নিয়ে দরজার বাইরে
একটি শু-র‍্যাকে জুতো-স্যান্ডেল গুছিয়ে রাখুন।

৭.
সময় ও সুযোগ থাকলে লিফট নয়, সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামাকে
প্রাধান্য দিন। এটি স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাস।

৮.
লিফটের অপেক্ষায় একাধিক ব্যক্তি থাকলে লাইনে দাঁড়ান।
পরে এসে আগে যাওয়ার জন্যে হুড়োহুড়ি করবেন না।
আগে নামতে দিন, তারপর উঠুন।

৯.
মানুষ ওঠানামার ভিড়ের মধ্যে ভারী মালামাল
লিফটে বহন করবেন না।

১০.

লিফটের ভেতরে খুব ভিড় হয়ে গেলে মহিলা ও শিশুরা একপাশে এবং পুরুষরা আরেক পাশে দাঁড়ান।

১১.

আগে ঢুকলে ভেতরের ফাঁকা জায়গা পূরণ করে দাঁড়ান।
কেউ নামার থাকলে সরে দাঁড়িয়ে জায়গা করে দিন।
লিফট ভরে গেলে জোর করে বা ভিড় ঠেলে লিফটে উঠতে যাবেন না।

১২.

লিফট থামিয়ে রেখে কারো সঙ্গে আলাপ করবেন না।
লিফটের ভেতরে মোবাইল ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

১৩.

কারো উচ্চতাভীতি থাকলে বা লিফটে ওঠার ভয় থাকলে ব্যঙ্গোক্তি/ উপহাস নয়, তার প্রতি সমমর্মী হোন। এ ভয়কে জয় করতে তাকে সাহস জোগান।

১৪.

লিফটে ভিড় থাকলে গরম চা/ কফি হাতে নিয়ে ওঠা থেকে বিরত থাকুন।

১৫.

কোনো কারণে লিফট আটকে গেলে প্রশান্ত থেকে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

১৬.

লিফটে, সিঁড়িঘরে পর্যাপ্ত আলো ও বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।

১৭.

ইমার্জেন্সি সিঁড়িতে ময়লা ও মালামাল স্তূপ করে রাখবেন না।

১৮.

প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা-কর্মচারী এবং হাসপাতালের রোগীদের জন্যে নির্ধারিত লিফট অন্যেরা ব্যবহার করবেন না।

১৯.

সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামার সময় দুর্ঘটনা এড়াতে মোবাইল ফোনে কথা বলা, মেসেজ লেখা, স্ক্রিনে কোনোকিছু দেখা থেকে বিরত থাকুন।

# গ্যারেজে

১.
আপনার জন্যে নির্ধারিত জায়গায় গাড়ি রাখুন।

২.
গাড়ি/ মোটর সাইকেল পার্কিংয়ের নির্ধারিত সময়সীমা মেনে চলুন।

৩.
যানবাহনের ধরন অনুযায়ী গ্যারেজে নির্ধারিত লেনে গাড়ি রাখুন।

৪.
গ্যারেজে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা রাখুন।

৫.
গ্যারেজে এমনভাবে গাড়ি রাখবেন না, যাতে অন্যের চলাচল এবং যানবাহন বের করতে অসুবিধা হয়।

৬.
গাড়ি পার্ক করা থাকলে গ্যারেজে ফুটবল/ ক্রিকেট খেলবেন না। এতে অনাকাঙ্ক্ষিত দুর্ঘটনা এড়ানো সহজ হবে।

৭.
গ্যারেজে আড্ডা দেবেন না, ধূমপান করবেন না।

৮.
কোনো অনুষ্ঠানের রান্না বা খাওয়াদাওয়ার আয়োজন গ্যারেজে করলে অনুষ্ঠান শেষে নিজ দায়িত্বে গ্যারেজ পরিষ্কার করুন। ময়লা জমিয়ে রাখবেন না।

৯.
গাড়ি পার্কিংয়ের সময় দেয়ালে বা অন্য গাড়িতে যেন ধাক্কা না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১০.
বেশি রাত করে গাড়ি পার্ক করতে হলে ক্রমাগত হর্ন বাজিয়ে চারপাশের মানুষের বিরক্তির কারণ হবেন না।

# নিজের যত্নায়নে

দৈনন্দিন জীবনে প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে নিজের যত্ন নেয়া। যথাযথ যত্ন আপনাকে শারীরিক-মানসিকভাবে ভালো রাখবে। এই ভালো থাকারই প্রকাশ ঘটবে আপনার জীবনে।

সুস্থ থাকার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের সহজাত। আর সুস্বাস্থ্যের জন্যে প্রয়োজন বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস এবং সঠিক জীবনাচার অনুশীলন।

শুদ্ধাচারের এ পর্বে জানুন সুস্থতার জন্যে করণীয় ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে। সেইসাথে জানুন—খাবার ও খাদ্যাভ্যাস-সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য। কর্মক্ষমতা প্রাণবন্ততা ও সুস্থতায় আপনি হয়ে উঠুন অনন্য।

# সুস্থতার জন্যে করণীয়

১.

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

২.

নিজের যত্নের পাঁচটি ধাপ—
১. দম, ২. ব্যায়াম, ৩. পরিচ্ছন্নতা, ৪. আহার ও ৫. ছন্দায়ন।
দৈনন্দিন জীবনে এ পাঁচটি ধাপের শুদ্ধাচার অনুসরণে
আপনি লাভ করবেন সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তি।

৩.

সময় পেলেই বুক ফুলিয়ে দম নিন।
মেরুদণ্ড সোজা রেখে নাক দিয়ে ধীরে ধীরে দম নিন।
একমুহূর্ত থামুন। এরপর ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে দম ছাড়ুন।
এভাবে প্রতি দফায় ১৫/২০ বার করে দিনে পাঁচ/ সাত দফা দম নিন।
শরীরের ক্লান্তি-আলস্য-অবসাদ দূর হয়ে যাবে।

৪.

নির্দিষ্ট মাপের শরীরের জন্যে জিমে যাওয়া একটি আত্মবিনাশী সংস্কৃতি, যা শরীর গঠন না করে দীর্ঘমেয়াদে ক্ষয়সাধনের কারণ হতে পারে। সুস্থতা ও প্রাণশক্তি অর্জনে দিনে ৩০ মিনিট ইয়োগা করুন ও ৩০ মিনিট হাঁটুন।

৫.

একেবারে খালি বা ভরপেটে নয়, হালকা কিছু খেয়ে অথবা পূর্ণ আহারের তিন/ চার ঘণ্টা পরে ইয়োগা করা যায়। শুরু করুন উজ্জীবন দিয়ে।
তারপর বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় আসন করুন।
শেষ করুন শবাসনে শিথিলায়ন দিয়ে। আপনি সুস্থ ও প্রাণবন্ত থাকবেন।

৬.

সুযোগ পেলেই সকালে খালি পায়ে ঘাসের ওপর হাঁটুন।
ভোরের হাওয়া মুহূর্তে সকল ক্লান্তি-অবসাদ দূর করে।

৭.

যখনই সময় পান, হাঁটুন।
সহজেই হেঁটে যাওয়া যায় এমন দূরত্বে বাহনে উঠবেন না।

৮.

দুই পায়ে সমান ভর দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়ান। কুঁজো হয়ে দাঁড়ালে মেরুদণ্ডে চাপ পড়ে, রক্ত চলাচল বাধাগ্রস্ত হয়।

৯.

হেলেদুলে বা কুঁজো হয়ে নয়, ঘাড় সোজা রেখে
সামনের দিকে দৃষ্টি দিয়ে সহজ স্বাভাবিকভাবে হাঁটুন।

১০.

মেরুদণ্ড সোজা রেখে পা মাটিতে স্পর্শ করে চেয়ারে বসুন।
ঘাড় ও মাথা সোজা রাখুন। এতে অহেতুক শারীরিক টেনশন হবে না।

১১.

দীর্ঘক্ষণ বসে কাজ করতে হলে মাঝে মাঝে উঠে দাঁড়ান।
সুযোগ পেলে কাজের ফাঁকে একটু হেঁটে নিন।

১২.

দীর্ঘসময় চেয়ার বা সোফায় না বসে বঙ্গাসন (পায়ের পাতা মাটিতে লেগে থাকবে, হাঁটু ওপর দিকে ও নিতম্বের ভর গোড়ালির ওপর পড়বে) কিংবা বজ্রাসনে বসার অভ্যাস করুন। নিয়মিত বঙ্গাসন চর্চায় পায়ের পেশি মজবুত হয়, পেটের অতিরিক্ত চর্বি কমে, বিপাকক্রিয়া শক্তিশালী হয় ও রেচন প্রক্রিয়া স্বাভাবিক হয়। পাশাপাশি মহিলাদের ক্ষেত্রে বঙ্গাসন চর্চা স্বাভাবিক সন্তান প্রসবে সহায়ক।

১৩.

বদ্ধ ঘরে ঘুমাবেন না। পর্যাপ্ত বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা রাখুন।

১৪.

প্রাণবন্ত চোখের জন্যে—
ঘুম থেকে উঠে চোখ বন্ধ রেখে প্রথমে ঈষদুষ্ণ ও পরে ঠান্ডা পানি এবং রাতে শোয়ার আগে প্রথমে ঠান্ডা ও পরে ঈষদুষ্ণ পানির ঝাপটা ২০ বার করে নিন।

১৫.

চোখ বন্ধ করে ৫/১০ মিনিট কল্পনায় মনোহর প্রকৃতির মধ্যে হারিয়ে যান।
এতে চোখের ক্লান্তি দূর হবে।

১৬.

একটানা দীর্ঘসময় স্ক্রিনের সামনে কাজ করতে হলে
২৫/৩০ মিনিট পর পর চোখকে বিশ্রাম দিন।

১৭.

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যান এবং নির্দিষ্ট সময়ে জেগে উঠুন।
ঘুমকাতুরে হলে ঘুমই আপনাকে কাতর করে দেবে।

১৮.

রাতে খাবার খেয়ে সাথে সাথে শুয়ে পড়বেন না।
কমপক্ষে ১০ মিনিট বজ্রাসনে বসুন। একটু হাঁটুন।

১৯.

রাতে ঘুমানোর আগে মুখমণ্ডল-হাত-পা ধুয়ে বিছানায় যান।
কিছুক্ষণ গোমুখাসন করুন।
তারপর শবাসনে সুন্দর কল্পনা করতে করতে ঘুমিয়ে পড়ুন।
সকালে ঝরঝরে অনুভূতি নিয়ে জেগে উঠতে পারবেন।

২০.

হেঁটে বা দৌড়ে আসার সাথে সাথেই নয়,
একটু বিশ্রাম নিয়ে তারপর অল্প অল্প করে পানি পান করুন।
দীর্ঘক্ষণ হাঁটতে হলে যথাসম্ভব নীরব থাকুন, তৃষ্ণা কম পাবে।

২১.

অতিরিক্ত পরিশ্রমের পর পরই খাবার খাবেন না।
হাত-মুখ ধুয়ে ১৫/২০ মিনিট বিশ্রাম নিয়ে তারপর খান।

২২.

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

২৩.

ছোটখাটো সমস্যা হলেই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ খাবেন না।
সমাধানের পরিবর্তে ওষুধ নতুন সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

২৪.

বাড়িতে ও কর্মস্থলে অগ্নিনির্বাপক ব্যবস্থা ও
প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম (ফার্স্ট এইড বক্স) রাখুন।

২৫.

ওষুধ, প্রসাধনী, খাবার ও পচনশীল দ্রব্য কেনার আগে
মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ ভালোভাবে দেখে নিন।

২৬.

শীতকালে ত্বকের যত্নে প্রয়োজনীয় প্রসাধনী ব্যবহার করুন।
হাত-পা-ঠোঁটের ত্বক ফেটে যাওয়া শরীরের প্রতি আপনার
অযত্ন-অবহেলা ও দায়িত্বজ্ঞানহীনতার প্রকাশ ঘটায়।

২৭.

প্রাপ্তবয়স্ক হলে বছরে দুই/ তিন বার রক্তদান স্বাস্থ্যের জন্যে উপকারী।
রক্তদান করার সাথে সাথে বোন ম্যারো বা অস্থিমজ্জা
নতুন কণিকা তৈরির জন্যে উদ্দীপ্ত হয়।
নিয়মিত রক্তদান হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়।

২৮.

দিনে অন্তত কয়েকবার প্রাণ খুলে হাসুন।
হাসি দম স্বাভাবিক করে, পেশির ব্যথা দূর করে,
রক্তচাপ কমায় ও রোগ নিরাময়কে দ্রুততর করে।

২৯.

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

৩০.

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

# ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতায়

১.

ভালো থাকার জন্যে প্রয়োজন পরিচ্ছন্নতা।
পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিজেকে যেমন ভেতর থেকে সতেজ রাখে
তেমনি অন্যের কাছে গ্রহণযোগ্যতা বাড়ায়।

২.

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

৩.

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

৪.

ঢেঁকুর বা হাই এলে মুখের সামনে রুমাল বা হাত রাখুন।

৫.

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।

৬.

টিস্যু পেপারের পরিবর্তে রুমাল ব্যবহারে অভ্যস্ত হোন। পকেট বা
হ্যান্ডব্যাগে সবসময় রুমাল রাখুন। ব্যবহার্য রুমাল পরিষ্কার রাখুন।

৭.

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

৮.

সম্ভব হলে প্লাস্টিক টুথব্রাশের পরিবর্তে অর্গানিক টুথব্রাশ (মেসওয়াক)
ব্যবহার করুন। নির্দিষ্ট সময় পর পর ব্রাশ পরিবর্তন করুন।

৯.

প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত এমনভাবে পরিষ্কার করুন, যেন কোনো খাদ্যকণা দাঁতের ফাঁকে লেগে না থাকে। তাহলে দাঁতে ক্যারিজ হবে না।

১০.

দাড়ি না রাখলে প্রতিদিন সকালে শেভ করুন।

১১.

দেহের অপরিচ্ছন্নতা হচ্ছে অপবিত্রতা। তাই প্রতিদিন গোসল করুন।
শীতে গরম পানি মেশালেও পানির তাপমাত্রা
শরীরের তাপমাত্রার চেয়ে কম রাখুন।
নিয়মিত স্বাভাবিক ঠান্ডা পানিতে গোসল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

১২.

ঘর্মাক্ত অবস্থায় গোসল করবেন না।
গোসল করার আগে ১০ মিনিট শরীরটাকে জুড়িয়ে নিন।

১৩.

খাবার গ্রহণের আগে ও টয়লেট ব্যবহারের পরে অবশ্যই সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত—বিশেষত নখের ভেতর পরিষ্কার করুন।

১৪.

পশু-পাখি বা কাঁচা মাছ-মাংস ধরলে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।
সেলুন/ পার্লার/ হাসপাতাল/ ক্লিনিক/ কাঁচাবাজার থেকে
ফিরে এসে গোসল করুন।

১৫.

সপ্তাহে অন্তত একদিন ত্বক ও চুলের বিশেষ যত্ন নিন।

১৬.

উকুন/ খুশকিজনিত সমস্যা প্রতিরোধে চুল নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

১৭.

আঁচড়ানোর পর চিরুনিতে লেগে থাকা ও ঝরে পড়া চুল নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন।

১৮.

সপ্তাহে একবার নখ কাটুন। কাটা নখ নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।
দাঁত দিয়ে নখ কাটবেন না।

১৯.

চোখের কোণের ময়লা, মুখ ও ঘামের দুর্গন্ধের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২০.

কানের অভ্যন্তরে পরিষ্কারের প্রয়োজন হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
নিজে নিজে খোঁচাখুঁচি করবেন না।

২১.

নবীজী (স) বলেছেন, ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতায় পাঁচটি কাজ হচ্ছে—
১. খতনা করা। ২. লজ্জাস্থানের চারপাশের পশম কাটা। ৩. নখ কাটা।
৪. বগলের পশম কাটা। ৫. গোঁফ ছাঁটা। —*আবু হুরায়রা (রা) : বোখারী*

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে
আন্তরিকভাবে এ-কাজগুলো করুন।

২২.

পরিধেয় কাপড়, ব্যবহৃত রুমাল ও মোজা সম্ভব হলে প্রতিদিন
পরিষ্কার করুন। ব্যক্তিগত ব্যবহার্য সামগ্রী যেমন : তোয়ালে/ গামছা,
চিরুনি, বিছানার চাদর, বালিশের কভার, জায়নামাজ, পাপোশ, পর্দা,
টেবিল ক্লথ ইত্যাদি নির্দিষ্ট বিরতিতে পরিষ্কার করুন।

২৩.

থুতু/ লালা ব্যবহার করে চশমার কাচ পরিষ্কার করবেন না।
একজনের চশমা, লেন্স, সানগ্লাস অন্য কেউ ব্যবহার করবেন না।

২৪.

কাপড়চোপড় ছড়িয়ে-ছিটিয়ে রাখবেন না।
গুছিয়ে ওয়ারড্রোব/ আলমারিতে বা জায়গামতো রাখুন। প্রয়োজনে
বুকশেল্‌ফ/ কাপড়ের ড্রয়ারের ভেতর নিমপাতা/ ন্যাপথলিন দিয়ে রাখুন।

২৫.

জিনিসপত্র-কাপড়চোপড় স্তূপ করে রাখার প্রবণতা ও অপরিচ্ছন্নতা
মশা তেলাপোকা বা ছারপোকার বংশবিস্তারে সহায়ক।
তাই সবকিছু পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখুন।

২৬.

রাস্তাঘাট বা যেখানে-সেখানে থুতু, কফ বা নাকের সর্দি ফেলবেন না।

২৭.

কথা বলার সময় যেন থুতু বেরিয়ে না যায়—খেয়াল রাখুন।
জনসমক্ষে অসচেতনভাবে বেরিয়ে গেলে 'স্যরি' বা দুঃখিত বলুন।

২৮.

জনসমক্ষে টুথপিক দিয়ে খুঁচিয়ে খাদ্যকণা বের করবেন না।
একান্ত প্রয়োজনে হাত দিয়ে আড়াল করে নিন।

২৯.

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

৩০.

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

৩১.

কারো ব্যক্তিগত মগ গ্লাস প্লেট একান্ত প্রয়োজনে
ব্যবহার করতে হলে অনুমতি নিন।

৩২.

মোবাইল ফোনসেট নিয়মিত পরিষ্কার করুন। ব্যবহৃত কম্পিউটার কি-বোর্ড
মাউস ক্যালকুলেটর ফোনসেট হেডফোন পরিষ্কার রাখুন।

৩৩.

পানির ফিল্টার, ফ্রিজ, ওভেন ও এসির ভেতর-বাহির
নির্দিষ্ট বিরতিতে পরিষ্কার করুন।

৩৪.

প্রতিদিন ঘরের মেঝে, আসবাবপত্রের বাইরের দিক এবং
কিছুদিন পর পর পেছনের ও ভেতরের দিক পরিষ্কার করুন।

৩৫.

রাগ ক্ষোভ ঘৃণা বিদ্বেষ হিংসা ভয় হীনম্মন্যতা ও সকল প্রকার নেতিবাচকতা
হলো মনের আবর্জনা। নিয়মিত মেডিটেশন এই আবর্জনা দূর করে এবং
নিশ্চিত করে আপনার মানসিক পরিচ্ছন্নতা।

# খাদ্যাভ্যাস

খাওয়ার জন্যে বাঁচা নয়, বাঁচার জন্যেই খাবার।
খাওয়ার জন্যে বাঁচতে চাইলে খাবার মৃত্যু ডেকে আনবে আর
বাঁচার জন্যে খেলে খাবার আপনাকে প্রাণশক্তিতে উজ্জীবিত করবে।
এ অধ্যায়ে জানুন—কী খাবেন, কী খাবেন না, কখন খাবেন এবং
কতটুকু খাবেন। পরিমিত ও বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণে
সুদৃঢ় হবে আপনার সুস্বাস্থ্যের ভিত্তি।

## কী খাবেন

১.
আপনার ধর্মবিশ্বাস ও রুচি অনুসারে পুষ্টিবিজ্ঞানসম্মত খাবার খান।
প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবারই বৈজ্ঞানিক খাবার।

২.
সুষম খাবারের ছয়টি উপাদান হলো—শর্করা, আমিষ, ফ্যাট বা স্নেহ-পদার্থ,
ভিটামিন, মিনারেল ও পানি। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায়
সঠিক পরিমাণে এ ছয়টি উপাদানের উপস্থিতি নিশ্চিত করুন।

৩.
দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় মাছ ও গোশতের পরিমাণ সীমিত,
ডাল পরিমিত ও শাকসবজি পর্যাপ্ত রাখুন।

৪.
সপ্তাহে দুই দিন শুধু নিরামিষ খান। গোশত মাসে চার দিনে সীমিত রাখুন।

৫.
খেয়াল করুন—যে প্রাণীর পা যত বেশি, তাতে কোলেস্টেরল
তত বেশি। হাঁস-মুরগির চেয়ে গরু-খাসির এবং তার চেয়ে
চিংড়ি-কাঁকড়ায় কোলেস্টেরল বেশি। মাছের কোনো পা নেই;
মাছে কোলেস্টেরলের পরিমাণও খুব সামান্য।

৬.

গোশতের প্রোটিনের চেয়ে মাছের প্রোটিন স্বাস্থ্যের জন্যে উপকারী।
গোশতে থাকে ক্ষতিকর স্যাচুরেটেড ফ্যাট।
তবে গরু-খাসির চাইতে মুরগির গোশতে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের
পরিমাণ অনেক কম।

৭.

সামুদ্রিক মাছ খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৮.

ছোট মাছ খান। মলা ঢেলা কৈ মাগুর শিং কাচকি টাকি বাতাসি
কাজরি পাবদা টেংরা পুঁটি ফলি মাছ খাদ্যতালিকায় রাখুন।

৯.

খিচুড়ি প্রাণিজ আমিষের বিকল্প।
সকালের নাশতা হিসেবে দু-বছর বয়সী শিশু থেকে পূর্ণবয়স্ক
সবার জন্যেই (লাসা/ ঢিলা) সবজি-খিচুড়ি আদর্শ খাবার হতে পারে।

১০.

প্রতিদিন সালাদ খান। সালাদে শসা গাজর লেটুস টমেটো বিট
ক্যাপসিকাম এবং ধনে পাতা, পুদিনা পাতা, লাল বাঁধাকপি রাখুন।

১১.

গরমের দিনে শসা বা ক্ষীরা সকালে ও দুপুরে খান,
তবে এসিডিটি থাকলে রাতে খাবেন না।

১২.

মৌসুমি ও আঁশজাতীয় সবজি—কচুর লতি ও কচুশাক পালংশাক লালশাক
পুঁইশাক বাঁধাকপি ডাঁটা ব্রকোলি সজনে পর্যাপ্ত পরিমাণে খান।

১৩.

নিয়মিত মাশরুম খান। প্রোটিন, খনিজ উপাদান ও
ভিটামিন বি-১ সমৃদ্ধ এ সবজি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

১৪.

পরিশ্রমজনিত দুর্বলতা কাটাতে কিংবা তাৎক্ষণিক এনার্জি পেতে
দুই/ তিনটি খেজুর খেয়ে এক গ্লাস পানি পান করুন।

১৫.

মৌসুমি ফল সে মৌসুমের রোগব্যাধির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
আম কাঁঠাল আনারস তরমুজ চালতা জাম্বুরা পেয়ারা কুল পেঁপে বেল জাম
জামরুল শরিফা কলা লিচু আমড়া জলপাই পানিয়াল লটকন
সফেদা আমলকি ইত্যাদি দেশি ফল পর্যাপ্ত খান।

১৬.

মসুর মুগ মাশকলাই বুট অড়হর মটরসহ
যে-কোনো ডাল প্রতিদিনের খাবারে পরিমিত রাখুন।

১৭.

প্রতিদিন খাবারে সয়াবিন মটরশুঁটি শিম বরবটি বা
যে-কোনো ধরনের বীজ বা বিন রাখুন।

১৮.

হোল গ্রেন বা আবরণসহ লাল চাল ফাইবার প্রোটিন আয়রন জিংক ও
ভিটামিন বি সমৃদ্ধ। তাই ঢেঁকিছাঁটা চালের ভাত খান।
পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে মাড়সহ ভাত রান্না করুন।
ময়দার পরিবর্তে লাল আটা খান।

১৯.

ভাতের বিকল্প হিসেবে মাঝেমধ্যে আলু খান। শিশুকেও খাওয়ান।
এতে দেহের পুষ্টি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ার সাথে সাথে
ত্বক উজ্জ্বল হবে। উচ্চতাও বাড়বে।
বিকেলে নাশতা হিসেবে গোল আলু, মিষ্টি আলু সেদ্ধ করে খান।

২০.

চিনিজাত মিষ্টির পরিবর্তে খেজুর খান।

২১.

নিয়মিত যে-কোনো ধরনের বাদাম খাওয়ার অভ্যাস করুন।

২২.

দেহের রেচন প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখার জন্যে
প্রতিদিন কমপক্ষে ছয় গ্লাস বা দেড় লিটার পানি পান করুন।
প্রচুর শাক ও আঁশযুক্ত সবজি খান।

২২৩.

পানীয় হিসেবে ডাবের পানি পান করুন। কচি ডাবের পানি ১৯টি উপাদানে সমৃদ্ধ—পৃথিবীর সর্বোত্তম পানীয়। ডাব না পেলে লেবু পানি পান করুন।

২৪.

দীর্ঘ সফরে ডাব কলা ও শসা খান। এতে সফরের ক্লান্তি দূর হবে।

২৫.

চা পান করলে দুধ-চায়ের পরিবর্তে গ্রিন টি/ হালকা লিকার চা পান করুন। গ্রিন টি-তে গলার ক্যান্সার নিরোধক উপাদান রয়েছে।

২৬.

চিনি ছাড়া টক দই (ইয়োগার্ট) নিয়মিত খান। মিষ্টি দই না খাওয়া ভালো।

২৭.

সকালে একমুঠো ভেজানো কাঁচা ছোলা, একটুকরো আদা, একচিমটি বিট লবণসহ খাওয়ার অভ্যাস করুন।

২৮.

পুষ্টির জন্যে প্রতিদিন এক চা-চামচ মধু, একটি কলা, এক গ্লাস দুধ ও একটি ডিম খান।

২৯.

সজনে পাতা বা মরিঙ্গা-কে পুষ্টিবিজ্ঞানীরা বলছেন সুপার ফুড। এতে রয়েছে বহু পুষ্টি উপাদান। ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, অ্যাজমা বা হাঁপানি, উচ্চ রক্তচাপ, জ্বর-সর্দি, প্রদাহ ও ব্যথাসহ বিভিন্ন রোগ নিরাময়ে এটি অত্যন্ত উপকারী। জুস বানিয়ে বা শাক/ ভর্তা হিসেবে সজনে পাতা খান। শুকনো সজনে পাতার গুঁড়ো পানিতে মিশিয়ে চায়ের মতো পান করতে পারেন-এটাই 'মরিঙ্গা টি'।

## কখন খাবেন

প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন। সকালে ভরপেট নাশতা করুন, দুপুরে তৃপ্তির সাথে খান। সন্ধ্যার পর পরই রাতের হালকা খাবার গ্রহণ করুন। ঘুমানোর অন্তত দুই ঘণ্টা আগে রাতের খাবার গ্রহণ করা স্বাস্থ্যসম্মত। যারা ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান, তারা রাতে দুই টেবিল চামচ ভাত ও ছোট এক বাটি সবজি খান।

# কতটুকু খাবেন

১.

অতিরিক্ত পানাহার অন্তরতম সত্তার মৃত্যু ঘটায়।
তাই 'চোখের খিদে'-কে সংযমের সাথে দমন করুন।

২.

ভোজনরসিক হবেন না। শুধু খিদে লাগলে খাবেন। মনে রাখবেন,
যে খাবারে স্বাদ যত বেশি, সে খাবারে কোলেস্টেরলের পরিমাণ তত বেশি।

৩.

কী পরিমাণ খাবেন তা নির্ধারণ করবে আপনার পাকস্থলীর আয়তন।
নবীজীর (স) আদর্শ অনুসারে পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশ খাবার ও
এক-তৃতীয়াংশ পানীয় দ্বারা পূর্ণ করুন। বাকি এক-তৃতীয়াংশ ফাঁকা রাখুন।
অর্থাৎ একটু খিদে রেখেই খাবার শেষ করুন।
হজমশক্তি অটুট থাকবে, ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

৪.

প্রতিবেলার খাবার তিন পদে সীমিত রাখা ভালো।
খাবার সহজে হজম হতে ও প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেতে খাওয়ার সময়
মনে মনে বলুন, 'যা খাচ্ছি মজা করে খাচ্ছি। যা খাচ্ছি সব হজম হচ্ছে।'

# যা খাবেন না

- চিনি, চিনিজাত খাবার, চকলেট ও মিষ্টি
- দুধ চা
- টিনজাত, প্রক্রিয়াজাত ও পরিশোধিত খাবার
- কোমল ও কৃত্রিম পানীয়
- এনার্জি ড্রিংকস, সিগারেট ও মাদক
- কফি ও ফাস্ট ফুড যত না খান তত ভালো।

# থাকুন সুরক্ষিত

১.

ফাস্ট ফুড, জাংক ফুড, প্রক্রিয়াজাত ও প্যাকেটজাত খাবারে রয়েছে
কৃত্রিম রং, ফ্লেভার, টেস্টার, ফ্যাটেনার এবং এডিক্টিভ উপাদান।
নিয়মিত এসব খাবার গ্রহণ শরীরের মেদ বৃদ্ধি ছাড়াও
ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।
হাড়, দাঁত ও চোখের জটিলতা—এমনকি
কিডনি ও মূত্রাশয়ের ক্যান্সার সৃষ্টির কারণ হতে পারে।

২.

সফট ড্রিংকস বা কোমল পানীয়
আপনার জন্যে মোটেই কোমল নয়।
এর প্রতিটি চুমুক ধীরে ধীরে শরীরের অন্তর্গত শক্তি ক্ষয় করে।
শরীরের মেদ বৃদ্ধি ও আসক্তি সৃষ্টি ছাড়াও এ পানীয়
হাড়ক্ষয়, অকালবার্ধক্য, বদহজম, শ্বাসকষ্ট, ডায়াবেটিস,
ক্যান্সার সৃষ্টি করে এবং কিডনির সর্বনাশ ঘটায়।

৩.

এনার্জি ড্রিংকসের উচ্চমাত্রার ক্যাফেইন
নার্ভাসনেস, বদমেজাজ, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা, পেশির খিঁচুনি,
অনিদ্রা, মাথাব্যথা, শ্বাসকষ্ট ছাড়াও সন্তানধারণে জটিলতা,
এমনকি সন্তানধারণে অক্ষমতারও কারণ হতে পারে।

৪.

ঠান্ডা লাগার প্রবণতা কমাতে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে
সকালে নাশতার সাথে এককোষ কাঁচা রসুন ও
কালোজিরার ২৫/৩০টি দানা চিবিয়ে খান।

৫.

কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে সকালে ঘুম থেকে উঠে
খালি পেটে এক গ্লাস (প্রয়োজনে চার গ্লাস) পানি পানের অভ্যাস করুন।
এতে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হবে, সহজে পেটের কোনো পীড়া হবে না।

৬.
বর্ষাকালে বা যখনই বাজারে ওঠে, তখন থেকেই আনারস
নিয়মিত খাওয়া শুরু করুন। ফ্লু থেকে মুক্ত থাকবেন।
তবে খালি পেটে আনারস খাবেন না।

৭.
ঠান্ডা-সর্দি থেকে রেহাই পেতে শীতকাল আসার আগেই
প্রতিদিন জাম্বুরা খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৮.
গোগ্রাসে না গিলে সময় নিয়ে ভালোভাবে চিবিয়ে খান।
এতে হজম ভালো হবে, দাঁত ও মাড়ি শক্ত থাকবে।

৯.
গরম পানীয় বা গরম খাবার খাওয়ার সাথে সাথেই
ঠান্ডা পানীয় বা খাবার খাবেন না। এতে দাঁতের ক্ষতি হয়।

১০.
খালি পেটে চা বা কফি পান করবেন না।
বাসিমুখে বেড-টি পানের অভ্যাস পরিহার করুন।

১১.
টক ফল খাওয়ার পর পরই পানি পান করা থেকে বিরত থাকুন।
মিষ্টি ফল ও টক ফল একসঙ্গে খাবেন না।

১২.
খাওয়ার সময় এবং এর আগে-পরে আধা ঘণ্টার মধ্যে
খুব জরুরি না হলে পানি পান করা থেকে বিরত থাকুন।

১৩.
ফ্রিজের ঠান্ডা পানি পান করবেন না।
স্বাভাবিক তাপমাত্রার বা উষ্ণ গরম পানি পান করুন।

১৪.
গরমের তাপদাহ কমাতে তেঁতুল-গুড়ের শরবত পান করুন।

১৫.
রাজসিক-তামসিক খাবারের প্রতি আসক্তি বর্জন করুন।

১৬.

রাতে চর্বিদার-গুরুপাক খাবার
(গরু-খাসি-পাঁঠার গোশত, বিরিয়ানি/ কাচ্চি ইত্যাদি) গ্রহণ এবং
খেয়েই শুয়ে পড়া দুঃস্বপ্ন বা হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে।

১৭.

খাবারে অতিরিক্ত ঝাল-মশলা ও ভাজাপোড়া বর্জন করুন।

১৮.

লেবুর খোসা প্রাকৃতিক হজমি। গুরুপাক খাবার খেয়ে ফেললে একটুকরো
লেবুর খোসা চিবিয়ে খান। বোরহানি বা টক দইও খেতে পারেন।

১৯.

ওজন কমাতে চিনিযুক্ত ও প্রক্রিয়াজাত, তেলেভাজা খাবার, কেক, বিস্কুট,
চকলেট, আইসক্রিম এবং বিকেলে অস্বাস্থ্যকর নাশতা পরিহার করুন।
এসব খাবার দীর্ঘমেয়াদে স্বাস্থ্যঘাতী।

২০.

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

২১.

মোটা চালের পুষ্টিসমৃদ্ধ বাইরের আবরণ ছেঁটে তৈরি করা হয়
সুদৃশ্য চিকন চাল 'মিনিকেট'। এটি যথাসম্ভব বর্জন করুন।

২২.

দীর্ঘদিন ধরে ফ্রিজে খাবার (মৌসুমি ফল, কোরবানির গরুর গোশত,
বৈশাখের আগে ইলিশ ইত্যাদি) সংরক্ষণের মানসিকতা পরিহার করুন।

২৩.

ভোজ্যতেলের ধরন যা-ই হোক না কেন, কমবেশি সবই চর্বিবর্ধক।
তাই রান্নায় ন্যূনতম তেল ব্যবহার করুন।

২৪.

সালাদ ও রান্নাতে আয়োডিনযুক্ত ন্যূনতম লবণ ব্যবহার করুন।
খাওয়ার সময় কাঁচা/ ভাজা অর্থাৎ অতিরিক্ত লবণ পুরোপুরি বর্জন করুন।

২৫.

ডিম আধা সেদ্ধ না করে পুরো সেদ্ধ করুন।
ভাজি করলে দুই পিঠ ভালোভাবে ভেজে নিন। কারণ কাঁচা বা
আধা সেদ্ধ ডিমে টাইফয়েডের জীবাণু ও ভাইরাস সক্রিয় থাকতে পারে।

২৬.

প্রতিদিন এক গ্লাস দুধ পান করুন। হজমে অসুবিধা হলে বা এসিডিটির
প্রবণতা থাকলে এক গ্লাস দুধে দুই-তৃতীয়াংশ পানি মিশিয়ে নিন।

২৭.

কাঁচা দুধ বা পাস্তুরিত দুধ পুরো জ্বাল না দিয়ে পান করবেন না।
তবে ঠান্ডা দুধ পান করতে চাইলে জ্বাল দেয়া দুধ
স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এনে পান করতে পারেন।

২৮.

দুধে ড্রিংক পাউডার মেশানো স্বাদবর্ধক হলেও তা মূলত অপুষ্টিকর।
এ জাতীয় পানীয় পান করলে 'লম্বা হবেন, বুদ্ধি বাড়বে'—
এ ধরনের বিজ্ঞাপনে প্রতারিত হবেন না।

২৯.

ফর্মুলা ফুড, ইনস্ট্যান্ট নুডলস শিশুকে একেবারেই খাওয়াবেন না।
চিপস চকলেট আইসক্রিম খেতে নিরুৎসাহিত করুন।
ছোটবেলা থেকে তাকে চা পানে অভ্যস্ত করবেন না।

৩০.

টিফিনে ফাস্ট ফুড, জাংক ফুড বা বাইরের (দোকানের, রাস্তার)
অস্বাস্থ্যকর খাবার দেবেন না। সন্তান আবদার করলেও সংযত হোন।
শিশুকে ঘরে তৈরি খাবার খেতে উৎসাহিত করুন।

৩১.

প্যাকেটজাত ফলের জুসের পরিবর্তে ফল চিবিয়ে খান।

৩২.

ফলের মহারাজা কাঁঠাল বলকারক ও রোগ প্রতিষেধক।
হজমের অসুবিধা হলে ৮/১০ কোষ কাঁঠাল খেয়ে একটি বিচি চিবিয়ে
শুধু রসটুকু খান। কাঁঠাল, কাঁঠালের বিচি—দুটোই সমান পুষ্টিকর।

৩৩.

প্রতিদিন ৫/১০ গ্রাম স্পিরুলিনা খান।
প্রচুর প্রোটিন, বিটা ক্যারোটিন ও আয়রনসমৃদ্ধ এ খাবার
দেহকোষকে প্রাণবন্ত করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৩৪.

শাকসবজি ভালোভাবে ধুয়ে তারপর কাটুন।

৩৫.

শাকসবজি অতিরিক্ত সেদ্ধ করলে এর পুষ্টিগুণ হ্রাস পায়।
তাই আধা সেদ্ধ করে শাকসবজি খান। তাহলে সহজে হজম হবে।

৩৬.

রান্নাঘরে বসে (রান্না করা/ কাটাকুটি/ থালা-বাসন পরিষ্কার) কাজ করার
পরিবর্তে দাঁড়িয়ে কাজ করার অভ্যাস গড়ে তুলুন। এটি স্বাস্থ্যকর।

৩৭.

প্লাস্টিকের চপিং বোর্ডের পরিবর্তে
কাঠের চপিং বোর্ড ব্যবহার করুন। এটা বিজ্ঞানসম্মত ও স্বাস্থ্যকর।

৩৮.

সাইনুসাইটিসের সমস্যা মোকাবেলায় একনাগাড়ে ৪০ দিন
সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে
সহনীয় গরম পানি দিয়ে কয়েকবার গার্গল বা গড়গড়া করুন।

৩৯.

মরিচ কম খান।
রোদে বেশিক্ষণ কাজ করতে না হলে একেবারেই কম খান।
এতে আলসারের ঝুঁকি কমবে।

৪০.

যারা এসিডিটিতে ভোগেন বা ঘন ঘন দুঃস্বপ্ন দেখেন,
তারা রাতে মসুর ডাল খাবেন না।

৪১.

লিভারের সমস্যা থাকলে নিয়মিত জাম খান।
আর ডায়াবেটিস থাকলে জামের বিচিও চিবিয়ে খান।

৪২.

ডায়াবেটিক রোগীদের জন্যে সকালে
মেথি ভেজানো পানি পান বিশেষ উপকারী।

৪৩.

প্রতিদিন সকালে এক গ্লাস করলার রস পান ব্রণ দূর করে ও
ত্বক মসৃণ করে। ডায়াবেটিক রোগীদের জন্যেও এটি উপকারী।

৪৪.

রাইস স্যালাইন সর্বোৎকৃষ্ট স্যালাইন। ডায়রিয়ায় আক্রান্ত রোগীকে
চালের গুঁড়ো দিয়ে তৈরি রাইস স্যালাইন খাওয়ান।

৪৫.

ম্যালেরিয়া বা মশাবাহিত অন্যান্য রোগ ও ভাইরাস প্রতিরোধে
প্রতিদিন সকালে পাঁচটি করে নিমপাতা চিবিয়ে খান।

৪৬.

চুলকানি, চর্মরোগের প্রাথমিক চিকিৎসায়
নিমপাতা সেদ্ধ পানি দিয়ে গোসল করুন।

৪৭.

ইলেকট্রিক ওভেন/ মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্না বা
গরম করা খাবার ক্যান্সারের ঝুঁকি সৃষ্টি করে।
রান্নায় ননস্টিক প্যান/ কুকওয়্যার ব্যবহার করা থেকেও বিরত থাকুন।

৪৮.

হাই কমোড মলত্যাগের স্বাভাবিক প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত ও দীর্ঘায়িত করে;
যা থেকে দীর্ঘমেয়াদে পায়ুপথের নানা রোগ হতে পারে। চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের
সাম্প্রতিক গবেষণা মতে, এভাবে মলত্যাগে মলাশয় পুরোপুরি পরিষ্কার না
হওয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্য ও কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকিও বহুলাংশে বৃদ্ধি পায়।
অন্যদিকে প্যান ব্যবহার স্বাস্থ্যসম্মত। এতে মলত্যাগ প্রক্রিয়া সহজ হয়।

৪৯.

মদ ও মাদকের নেশার হাতেখড়ি হয় ধূমপান,
কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকস পানের মধ্য দিয়ে।
অতএব সতর্ক থাকুন।

৫০.

তামাক ও তামাকজাত পণ্য সেবনে
প্রতিবছর বাংলাদেশে ১ লক্ষ ৬০ হাজার মানুষের মৃত্যু ঘটে।
হৃদযন্ত্র, ফুসফুস, কণ্ঠনালি, কিডনি, প্যানক্রিয়াস ও কোলন ক্যান্সারের
অন্যতম কারণ ধূমপান। সুস্থ জীবনের জন্যে ধূমপান বর্জন করুন।

৫১.

কৌতূহলের বশবর্তী হয়েও কখনো কোনোপ্রকার মাদক/ আসক্তিকর কিছু
সেবন করবেন না। নেশাগ্রস্ত বন্ধুদের সাথে দ্রুত সম্পর্কচ্ছেদ করুন।

৫২.

পান-মশলা, তামাক পাতা, জর্দা, সুপারি খাওয়া ও গুল লাগানোর অভ্যাস
মুখের বা ওরাল ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

৫৩.

সম্ভব হলে মাসে পর পর তিন দিন রোজা রাখুন বা উপবাস করুন।
এতে হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকবে;
সেইসাথে ডায়াবেটিস ও মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ—
যেমন : আলঝেইমার্স, ডিমেনশিয়া ইত্যাদির ঝুঁকি কমবে।

৫৪.

ইন্টারনেট, ইউটিউব দেখে বা মিডিয়া দ্বারা প্রভাবিত হয়ে
কোনো ডায়েট অনুসরণ করা থেকে বিরত থাকুন।
কঠোর যে-কোনো ডায়েট অনুসরণে রাতারাতি কিছু ফল পাওয়া গেলেও
দীর্ঘমেয়াদে তা স্বাস্থ্যনাশের কারণ হতে পারে।
সুষম খাদ্যাভ্যাসই সবচেয়ে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর।
প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৫৫.

অসুস্থ হলে ডাক্তারের বিধিনিষেধ মেনে খাবার খান।
কোনো খাবারের ব্যাপারে ডাক্তার/ বিশেষজ্ঞের
নিষেধাজ্ঞা থাকলে তা মেনে চলুন।

# খাবার গ্রহণে

১.

খাবার স্রষ্টার নেয়ামত। তাই খাওয়া শুরু করার আগে স্রষ্টাকে স্মরণ করুন।

২.

একসাথে খাওয়া শুরুর আগে একজন খাবারের প্রার্থনা করুন।
সবাই নীরবে তাকে অনুসরণ করুন।
খাবারের প্রার্থনায় বলুন—
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!

৩.

পরিবারের সবাই অন্তত একবেলা একসঙ্গে খাবার খান।

৪.

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

৫.

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

৬.

পরিবেশিত খাবার ঘাঁটাঘাঁটি করবেন না।
ডিশ বা বাটির একপাশ থেকে খাবার তুলে নিন।

৭.

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

৮.

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

৯.

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

১০.

খাবারের উচ্ছিষ্ট এবং ব্যবহৃত টিস্যু পেপার টেবিলে/ মেঝেতে/ জানালা দিয়ে না ফেলে বোন-প্লেট বা ডাস্টবিনে ফেলুন।

১১.

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

১২.

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

১৩.

অন্যের পানির বোতলে মুখ ছোঁয়াবেন না।
যতটুকু পান করবেন ঠিক ততটুকু পানি নিজের গ্লাসে ঢেলে নিন।

১৪.

খাওয়ার সময় অপ্রয়োজনীয় আলাপ করবেন না।
গীবত বা পরচর্চা
খাবারের বরকত নষ্ট করে ও এসিডিটি বাড়ায়।

১৫.

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

১৬.

অনুমতি ছাড়া নিজের প্লেট থেকে অন্যের প্লেটে খাবার তুলে দেবেন না বা অন্যের প্লেটের খাবার তুলে খাবেন না।

১৭.

বিরক্তি নিয়ে খাবেন না।
খাওয়ার সময় তাড়াহুড়ো করবেন না, অন্যমনস্ক হবেন না।
শুকরিয়া ও মনোযোগসহ খাবার গ্রহণ করুন।

১৮.

কারো খাওয়ার দিকে তাকিয়ে থাকবেন না।
বিনা অনুমতিতে অন্যের খাবারের ঢাকনা ওঠাবেন না।

১৯.

খেতে খেতে চামচ উঁচিয়ে বা
হাত নেড়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

২০.

খাওয়ার সময় ঢেঁকুর এলে মুখের সামনে হাত/ রুমাল রাখুন।

২১.

রান্নায় লবণ, ঝাল কমবেশি হলে বা পুড়ে গেলে অথবা
রান্না পছন্দসই না হলেও তা নিয়ে কখনো কটু মন্তব্য করবেন না।

২২.

পরিবেশিত খাবার আগে অন্য কোথাও খেয়েছিলেন এবং
তা যে কত সুস্বাদু হয়েছিল,
সে কথা উল্লেখ করা থেকে বিরত থাকুন।

২৩.

ঘরের রান্না হোক বা বাবুর্চির—
খাওয়া শেষে রান্নার বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।
আপনার একটু প্রশংসা রাঁধুনির উৎসাহ অনেকটা বাড়িয়ে দেবে।

২৪.

খাবার টেবিল ছেড়ে ওঠার সময় চেয়ার যথাস্থানে গুছিয়ে রাখুন।

২৫.

খাওয়ার পর পারতপক্ষে প্লেটে হাত ধোবেন না।
বেসিনে যাওয়ার সময় এঁটো হাত সাবধানে রাখুন,
যেন তা নিজের বা অন্যের পোশাকে না লাগে।

২৬.

প্লেট গ্লাস কাপ চামচ ইত্যাদি ব্যবহারের পর সুযোগ থাকলে নিজেই ধুয়ে রাখুন। লিপস্টিকের দাগ লাগলে তা পরিষ্কার করুন।

২৭.

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।

২৮.

হাত ধোয়ার সময় বেসিন, পানির কল বা আশেপাশে ময়লা লেগে গেলে তা ধুয়ে দিন।

২৯.

হাত ধুয়ে টিস্যু পেপারে, নির্দিষ্ট তোয়ালে বা গামছায় হাত মুছে নিন। ভেজা হাতের পানি ছিটাবেন না। নিজের বা অন্যের পরিধেয় কাপড়ে/ পর্দায় হাত মোছা থেকেও বিরত থাকুন।

৩০.

পানি পানের সময় বা কাউকে পানি এগিয়ে দিতে গ্লাসের নিচের দিকে ধরুন।

৩১.

অন্যদের খাওয়ার সময়ের সাথে সামঞ্জস্য রেখে খাওয়া শেষ করতে সচেষ্ট থাকুন।

৩২.

মেজবান নাশতা/ খাবার পরিবেশন করলে সরাসরি প্রত্যাখ্যান করবেন না। অল্প কিছু খান অথবা বিনীতভাবে আপনার অপারগতার কথা বলুন।

৩৩.

সুযোগ থাকলে ডাইনিং রুমে টিভি রাখবেন না। কোনো ধরনের স্ক্রিনের সামনে বসে নিজে খাবেন না, সন্তানকে খাওয়াবেন না।

৩৪.

খাবার রাখার মূল পাত্র/ বয়াম থেকে অনবরত হাত/ চামচ দিয়ে খেতে থাকবেন না। প্রয়োজনমতো আলাদা পাত্রে/ বাটিতে তুলে নিন।

৩৫.

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

৩৬.

খাওয়া শেষে প্রার্থনায় বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ হরি ওম বা প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ, বেশ তৃপ্তির সাথে খেয়েছি। সকল প্রশংসা আল্লাহর। তিনিই রিজিকদাতা! তিনি আমাদের পানাহার করিয়েছেন এবং বিশ্বাসীদের অন্তর্ভুক্ত করেছেন।

## বর্জনীয়

□

এলোমেলোভাবে ফেলে-ছড়িয়ে খাওয়া।

□

দীর্ঘসময় ধরে খাওয়া।

□

পরিবেশিত খাবার সম্পর্কে নেতিবাচক কিছু বলা।

□

কোনো খাবার দেখে বমি বা অরুচির মুখভঙ্গি করা।

□

শব্দ করে ঢেঁকুর তোলা।

□

পিরিচে ঢেলে চা পান করা।

□

হাত দিয়ে আড়াল না করে খাদ্যকণা টুথপিক দিয়ে খুঁচিয়ে বের করা।

□

খাবার গ্রহণ শেষে এঁটো হাতে লম্বা সময় নিয়ে গল্প করা।

□

কমন বেসিনে শব্দ করে কুলি/ গার্গল করা, নাক পরিষ্কার করা।

□

ভেজা/ ময়লা হাতে কারো সাথে হাত মেলানো।

# দৈনন্দিন জীবনে

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

শুদ্ধাচারের এ পর্বে সঠিক ব্যক্তিত্ব প্রকাশে দৈনন্দিন আচরণ কেমন হওয়া উচিত তার কিছু উদাহরণ দেয়া হলো। এর আলোকে আপনার আচরণকে পরিশীলিত করুন। চৌকস মানুষ হিসেবে চারপাশের সবার আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হোন।

# সালাম ও কুশল বিনিময়ে

১.

কারো সাথে দেখা হলে আগে সালাম দিন।
আন্তরিক হাসিতে শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করুন।

২.

শুদ্ধভাবে স্পষ্ট উচ্চারণে বলুন : আসসালামু আলাইকুম/
আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক।
সালামের জবাবে হাসিমুখে বলুন : ওয়া আলাইকুমুস্-সালাম/
আপনার ওপরেও শান্তি বর্ষিত হোক।

৩.

সালামের জবাবে স্পষ্ট উত্তর না দেয়া বা মাথা দোলানো থেকে বিরত থাকুন।

৪.

সৌজন্যমূলক হাসির জবাবে অন্তত স্মিত হাসুন।

৫.

আন্তরিক হাত মেলানোর জবাবে হাত নির্জীব রাখবেন না।
আবার অতি আন্তরিকতা বোঝাতে কারো হাতে চাপ দেবেন না বা
হাত ধরে ঝাঁকাবেন না।

৬.

আপনার হাত ভেজা, ঘর্মাক্ত ও অপরিচ্ছন্ন থাকলে হাত মেলানো
এড়িয়ে স্মিত হেসে বলুন, 'দুঃখিত, হাত ভেজা ... '

৭.

প্রথম পরিচয়েই রাজনৈতিক আলাপচারিতা ও সমসাময়িক পরিস্থিতির
ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ করা থেকে বিরত থাকুন।

# পোশাক-প্রসাধনে

১.
সবসময় পরিচ্ছন্ন, মার্জিত ও শালীন পোশাক পরিধান করুন।

২.
খুব আঁটসাঁট ও দৃষ্টিকটু নয়; বরং কাজে ও চলাফেরায়
স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন—এমন পোশাক পরুন।

৩.
বয়স বুঝে সময় ও অনুষ্ঠান-উপযোগী পোশাক নির্বাচন করুন।

৪.
পোশাকে সুরুচির পরিচয় দিন।
তথাকথিত আধুনিক হতে গিয়ে ছেলেরা মেয়েদের বা
মেয়েরা ছেলেদের পোশাক পরা থেকে বিরত থাকুন।

৫.
উৎসবে/ পার্বণে বা ধর্মীয় ও ভাবগাম্ভীর্যপূর্ণ অনুষ্ঠানে
সাজপোশাক নির্বাচনে সচেতন থাকুন।

৬.
'এই পোশাকটি কোথা থেকে কিনেছেন'? এমন প্রশ্ন করার পর
কেউ যদি উত্তর দেন—'উপহার পেয়েছি',
তাহলে আর কথা বাড়াবেন না।

৭.
ড্রেসিং রুমে বা আড়ালে গিয়ে পোশাক পরিবর্তন করুন।

৮.
খালি গায়ে/ ঘুমের পোশাকে অন্যের সামনে আসবেন না।
জামার বোতাম ঠিকভাবে লাগান।

৯.
'এ পোশাকে তোমাকে মানাচ্ছে না'—
এ ধরনের কথা বলে কাউকে অস্বস্তিতে ফেলবেন না।

১০.

ব্যবহৃত পারফিউমের উগ্র গন্ধ, জুতোর হিল বা অলংকারের শব্দে যাতে
অন্যের অসুবিধা না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১১.

অনুমতি ছাড়া কারো পরিধেয় টাই, কলম,
আইডি কার্ড ধরে দেখবেন না বা হাতে নেবেন না।

১২.

পরিধেয় পোশাক ও সাজসজ্জা নিয়ে দীর্ঘ আলোচনায় না গিয়ে
সংক্ষেপে প্রশংসা করুন।

১৩.

'ব্র্যান্ডের পোশাক পরতে হবে'—এই দাস-মনোভাব বর্জন করুন।
পোশাকের গুণাগুণ, উপযোগিতা, রুচিশীলতা ও শালীনতাকে প্রাধান্য দিন।

১৪.

ঘরে পোশাক স্তূপ করে রাখবেন না। যে পোশাক আর পরবেন না, তা
ব্যবহার-উপযোগী থাকলে যাদের প্রয়োজন তাদের দিয়ে দিন।

১৫.

সাজগোজের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক সৌন্দর্য বজায় রাখুন।
স্থানকাল অনুসারে পোশাক-প্রসাধন ব্যবহার করুন।

১৬.

বাইরে থেকে ফিরে মুখমণ্ডল পরিষ্কার করুন।
রাতে কখনো মেক-আপ না তুলে ঘুমাবেন না।

১৭.

মেয়াদোত্তীর্ণ প্রসাধনী, মেক-আপ উপকরণ ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

ত্বক ফর্সাকারী ক্রিমে থাকে ব্লিচ ও ক্ষতিকর কেমিক্যাল,
যা ত্বকের স্বাভাবিক কমনীয়তা নষ্ট করে।
কৃত্রিম মেহেদি পরিহার করুন। এ ধরনের প্রসাধনী ব্যবহারে
বিভিন্ন ধরনের চর্মরোগসহ ত্বক স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

# সময়ানুবর্তিতায়

১.

সময়কে সম্মান করুন।
সময়ানুবর্তিতা সাফল্য ও সম্মানের দরজা উন্মোচিত করে।

২.

রাতে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমান। ভোরে ঘুম থেকে উঠুন।
শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাংকস গড বা হরি ওম বলে অনাবিল হাসিতে
দিনের কাজ শুরু করুন। সারাটা দিন ভালো যাবে।

৩.

সকালের নাশতা, দুপুর ও রাতের খাবার গ্রহণসহ দৈনন্দিন প্রতিটি কাজই
নির্দিষ্ট সময়ে করতে সচেষ্ট থাকুন।

৪.

সময়-সচেতনতা বাড়াতে হাতঘড়ি পরুন। বাসা ও অফিসে দেয়ালঘড়ি রাখুন।

৫.

এপয়েন্টমেন্ট থাকলে নির্দিষ্ট সময়ের কমপক্ষে ৫-১০ মিনিট আগেই
উপস্থিত হোন। মনে রাখার জন্যে প্রয়োজনে লিখে রাখুন।

৬.

রাস্তায় ভিড় এড়িয়ে অফিসে/ কোনো স্থানে সময়মতো পৌঁছানোর জন্যে
কিছুটা আগেই বেরিয়ে পড়ুন। অল্প দূরত্ব বাকি থাকলে জ্যামে বসে না থেকে
হেঁটে রওনা দিন। এতে সময়ের মধ্যে পৌঁছবেন, হাঁটারও উপকার পাবেন।

৭.

অফিসে বা প্রতিষ্ঠানে যিনি সময়ানুবর্তী, তাকে উদাহরণ হিসেবে গ্রহণ করুন।
অন্যেরা দেরি করছে বলে আপনিও স্রোতে গা ভাসাবেন না।

৮.

'যানজটের কারণে দেরি হয়েছে'—প্রায়শই এমন অজুহাত কর্মক্ষেত্রে আপনার
অবস্থানকে দুর্বল করবে। সময়ানুবর্তী না হওয়ার জন্যে অজুহাত খুঁজবেন না।
আপনি সচেতন হলে যে-কোনো পরিস্থিতিতেই সময় অনুসরণ করা সম্ভব।

# নিয়ম অনুসরণে

১.
যে স্থানের যে নিয়ম ও আদব তা অনুসরণ করুন।

২.
জাতীয় সংগীত বাজানো হলে পুরো সময় দাঁড়িয়ে সম্মান প্রদর্শন করুন।

৩.
পূর্বপরিচয়ের সূত্র ধরে নিয়মবহির্ভূত সুবিধা নেবেন না।

৪.
ব্যাংকের কাউন্টার, বাস বা লিফটে ওঠার জন্যে নির্ধারিত লাইনে দাঁড়ান।

৫.
লাইনে অনেকের বিল একজনকে দিয়ে জমা করে
অন্যায় সুবিধা নেবেন না।

৬.
একজনকে লাইনে দাঁড় করিয়ে জায়গা রেখে
পরে এসে বাকিরা ঢুকবেন না।

৭.
'নিয়ম অন্য সবার জন্যে, আমি নিয়মের ব্যতিক্রম'—
এটা কখনো ভাববেন না। নিজেকে নিয়মের ঊর্ধ্বে মনে করলেই
অহম ও হঠকারিতার চোরাবালিতে ডুবে নিজেরই সর্বনাশ ঘটাবেন।

শৃঙ্খলাই শৃঙ্খলমুক্তির পথ।

# আমানত রক্ষায়

১.
আমানতের প্রতি বিশ্বস্ত হোন। অন্যের কাছ থেকে
যে জিনিস যেভাবে নিয়েছেন তা সেভাবেই ফেরত দিন।

২.
তথ্যও আমানত। বিশ্বস্ততার সাথে তথ্যের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।

৩.
অন্যের চিঠি, ডায়েরি, এসএমএস পড়বেন না; এমনকি আড়চোখে
দেখা/ তাকানো থেকেও নিজেকে সংযত রাখুন।

৪.
বিনা অনুমতিতে কারো জিনিস ধরা, ব্যবহার করা ও
সরানো থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

৫.
কেউ কিছু পড়তে থাকলে তা টেনে নেয়া বা
লিখতে থাকলে উঁকি দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.
অন্যের কোনোকিছু ব্যবহারের পর তা যথাস্থানে সযত্নে রাখুন।

৭.
কারো কাছ থেকে কিছু নিয়ে থাকলে তা মনে করে
সময়মতো ফিরিয়ে দিন।

৮.
কাউকে প্রতিশ্রুতি দেয়ার আগে ভাবুন। প্রতিশ্রুতি দিলে
অবশ্যই তা রক্ষা করুন। আপাতত রক্ষা করা সম্ভব না হলে
আন্তরিকভাবে প্রথম সুযোগেই দুঃখ প্রকাশ করুন।

# চলাফেরায়

১.
হেলেদুলে বা কুঁজো হয়ে নয়, ঘাড় সোজা রেখে
সামনের দিকে দৃষ্টি দিয়ে সহজ স্বাভাবিকভাবে হাঁটুন।

২.
সঙ্গে কেউ থাকলে তাকে পেছনে ফেলে এগিয়ে যাবেন না; আবার নিজেও খুব বেশি পিছিয়ে পড়বেন না। সঙ্গীর সাথে তাল মিলিয়ে হাঁটতে চেষ্টা করুন।

৩.
অপরিচিত কেউ যেচে কথা বলতে এলে উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে
সাবধানতা অবলম্বন করুন।

৪.
দলবদ্ধভাবে কোথাও গেলে—বিশেষত নতুন স্থানে কখনোই
দলছুট হবেন না। সঙ্গে অভিভাবক বা বয়োজ্যেষ্ঠ কেউ থাকলে
কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে তার অনুমতি নিন।

৫.
রাস্তায় পরিচিত কাউকে দেখেই আনন্দে চিৎকার করে উঠবেন না।
চোখাচোখি হলে স্মিত হাসুন। পরিস্থিতি বুঝে কথা বলুন।

৬.
অন্যের চলাচলে অসুবিধা হয়—এমনভাবে পথ আগলে দাঁড়াবেন না।
ফুটপাতে/ ব্যস্ত চলাচলের পথে দু-তিন জন পাশাপাশি
একত্রে/ হাত ধরে হাঁটবেন না।

৭.
জুতো ঘষে বা শব্দ করে হাঁটবেন না।
যথাসম্ভব নীরবে, সন্তর্পণে ও বিনীতভাবে চলাফেরা করুন।

৮.
হঠাৎ করে অনিচ্ছাকৃত ধাক্কা লাগলে বা মুখোমুখি হয়ে গেলে
'দুঃখিত' বলে আন্তরিক দুঃখ প্রকাশ করুন।

৯.

ভিড়ের মধ্যে কনুই দিয়ে ঠেলা দিতে দিতে এগিয়ে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১০.

হাঁটতে হাঁটতে ফোনে কথা বলবেন না, স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকবেন না। জরুরি কল এলে একপাশে দাঁড়িয়ে কথা শেষ করে চলা শুরু করুন।

১১.

ডোর ক্লোজার বা স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যায়—এমন দরজা দিয়ে ঢোকার সময় খেয়াল রাখুন পেছনে কেউ আছেন কিনা। সম্ভব হলে আপনি ঢুকে দরজা ধরে দাঁড়ান, যাতে পেছনের ব্যক্তিও স্বচ্ছন্দে ঢুকতে পারেন।

১২.

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

১৩.

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

১৪.

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

১৫.

জ্বলন্ত সিগারেট কোথাও পড়ে আছে দেখলে তা নিভিয়ে দিন।

১৬.

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

১৭.

রাস্তায় চলতে চলতে থুতু বা কফ ফেলা থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

কবরস্থানের সামনে দিয়ে যাওয়ার সময় মৃত্যুর কথা স্মরণ করুন এবং মৃতদের জন্যে দোয়া করুন।

# জনসমক্ষে বর্জনীয়

□

চুল আঁচড়ানো, মেক-আপ করা, লিপস্টিক লাগানো।

□

কারো পোশাকের বোতাম, চেইন (জিপার) খোলা দেখলে
এ নিয়ে বলাবলি করা।

□

পায়জামার ফিতা বাঁধা, প্যান্টের বেল্ট লাগানো।
শার্টের বোতাম লাগাতে লাগাতে বাইরে আসা।

□

ময়লা বা অপরিচ্ছন্ন পোশাকে কারো সামনে আসা।

□

খুশকি ঝাড়া, চুলে বিলি কেটে উকুন মারা।

□

নাক-কান-চোখের ময়লা পরিষ্কার করা। দাঁত খিলাল করা।

□

দুর্গন্ধযুক্ত জুতো-মোজা প্রকাশ্যে খুলে রাখা।

□

কড়া সুগন্ধি ব্যবহার করা।

□

বেসিন থেকে দূরে/ ওয়াশরুমের বাইরে হাঁটতে হাঁটতে দাঁত ব্রাশ করা।

□

হাত-পা ঝাড়া, চেয়ারে বসে পা দোলানো, পা দিয়ে শব্দ করা।

□

অন্যের ব্যবহার্য বা পরিধেয় কোনোকিছুর মূল্য জিজ্ঞেস করা।
আগ বাড়িয়ে নিজের কোনোকিছুর মূল্য অন্যদের জানানো।

□

আঙুল উঁচিয়ে কাউকে দেখানো—বিশেষত বয়োজ্যেষ্ঠ/ শ্রদ্ধেয় কাউকে।

# সচেতনভাবে বিরত থাকুন

□

চেহারা, গায়ের রং, গড়ন নিয়ে মন্তব্য করে কাউকে অস্বস্তিতে ফেলা।

□

ভয় দেখানো বা চমকে দেয়ার উদ্দেশ্যে
নানাবিধ শব্দ ও অঙ্গভঙ্গি করা বা গায়ে হাত দেয়া।

□

কাউকে বোকা বানিয়ে বা অপ্রস্তুত করে 'এপ্রিল ফুল'-এর মতো
বিকৃত আনন্দে মেতে ওঠা।

□

অনুমতি ছাড়া অন্যের পোশাক ও জুতো-স্যান্ডেল পরা।
অন্যের টুথব্রাশ চিরুনি রুমাল গামছা ব্যবহার করা।

□

উপহাস বা ব্যঙ্গ করে কাউকে উপনাম বা বিকৃত নামে ডাকা।
নিম্নবিত্ত বা বয়সে ছোট কাউকে
তাচ্ছিল্য বা তুচ্ছার্থে 'তুই-তোকারি' করা।

□

কোনোকিছু ছুড়ে মেরে, শিস দিয়ে, তুড়ি বা তালি বাজিয়ে বা
'এই যে' বলে কারো দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা করা।

□

খোঁচা দিয়ে, চিমটি কেটে, পায়ে পা লাগিয়ে, জামা টেনে ধরে
কারো মনোযোগ আকর্ষণ করার চেষ্টা করা।

□

ধমকে বা সজোরে ধাক্কা দিয়ে ঘুম থেকে ডেকে তোলা।

□

দেয়ালে পা ঠেকিয়ে হেলান দেয়া/ কোমরে হাত দিয়ে বেঁকে দাঁড়ানো।

□

কোনোকিছু দামি—এটা বোঝানোর জন্যে তা নাড়াচাড়া করা।
নিজের পরিধেয়/ ব্যবহৃত কিছু দেখিয়ে
অন্যকে তার মূল্য অনুমান করতে বলা।

□

পোশাক ক্রোকারিজ ফার্নিচার মোবাইল অলংকার গাড়ি বাড়ি অর্থাৎ
নিজের যে-কোনোকিছুর মূল্য, ব্র্যান্ড ও তার বৃত্তান্ত
নিজ থেকেই অন্যকে বলা/ জাহির করা।

□

কারো দিকে অপলক তাকিয়ে থাকা।

□

অকারণে কাউকে দূর থেকে পর্যবেক্ষণ করা।

□

রসিকতা করে অন্যের টুপি, মাফলার বা স্কার্ফ খুলে নেয়া।

□

মতের অমিল হলে তর্ক জুড়ে দেয়া।

□

গা ঘেঁষে লাইনে দাঁড়ানো। লাইনে পা মাড়িয়ে দেয়া,
কনুই দিয়ে গুঁতো দেয়া, ধাক্কা দেয়া, গায়ে হাত দেয়া।

□

পা দিয়ে কারো জুতো/ স্যান্ডেল সরানো।

□

অভিভাবকের অনুমতি ছাড়া শিশুদের ছবি তোলা।

□

কোনো প্রতিমা/ মূর্তির দিকে আঙুল উঁচিয়ে দেখানো এবং
এ নিয়ে হাসাহাসি বা নেতিবাচক মন্তব্য করা।

□

কারো পোশাকে চা/ কফি পড়ে গেলে বা কেউ পিছলে পড়লে বা
হোঁচট খেলে তাকে সাহায্য না করে তা নিয়ে মজা করা।

আমি প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দেবো।
তাহলে আমিও সম্মানিত হবো।

# কথোপকথনে

১.
সুভাষী হোন। হাসিমুখে কথা বলুন।

২.
সবসময় স্পষ্টভাবে, শুদ্ধ ভাষায় এবং পরিমিত স্বরে কথা বলুন।

৩.
শুদ্ধ উচ্চারণে বাংলা বলুন।
কথায় কথায় ইংরেজি/ হিন্দি শব্দের ব্যবহার পরিহার করুন।

৪.
কৃত্রিমতা পরিহার করে সহজ ভঙ্গিতে ধীরে কথা বলুন।

৫.
রুক্ষ, কর্কশ ও কড়া কথা এবং নেতিবাচক শব্দ পরিহার করুন।

৬.
বিতর্ক এড়িয়ে যান। মন্দ কথার জবাবে সুন্দর কথা বলুন।

৭.
কাকে কোথায় কীভাবে কতটুকু কথা কার সামনে বলছেন
তা খেয়াল রাখুন। বলার ক্ষেত্রে সবসময় কুশলী হোন।

৮.
গায়ের জোরে নিজের মত ও সিদ্ধান্ত কখনো চাপিয়ে দিতে যাবেন না।
নিজেকে স্মার্ট বোঝাতে অন্যকে হেয় বা কটাক্ষ করবেন না।

৯.
প্রত্যেককে সম্মানসূচক সম্বোধনসহ ভালো নামে ডাকুন।
আলাপচারিতায় একাধিকবার নাম উল্লেখ করুন।

১০.
বয়স এবং সম্পর্কের ধরন যেমনই হোক,
সবচেয়ে সুন্দর ও নিরাপদ সম্বোধন হচ্ছে 'আপনি'।

১১.

আগ বাড়িয়ে বলার অভ্যাস ত্যাগ করুন।

১২.

অনুমতি ছাড়া অন্যকে করা প্রশ্নের উত্তর নিজে দেবেন না।

১৩.

দুজনের কথার মাঝে কথা বলবেন না। কখনো বলে ফেললে 'দুঃখিত' বলুন।

১৪.

কারো কথা শোনার সময় আন্তরিক ও মনোযোগী হোন।

১৫.

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

১৬.

আলাপ-আলোচনার মাঝখানে ওঠার প্রয়োজন হলে অনুমতি নিয়ে উঠুন।

১৭.

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

১৮.

গুজব ও কানকথায় কান দেবেন না।
যারা গুজব ও কানকথা ছড়ায়, তাদের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

১৯.

একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলার সময় প্রত্যেকের দিকেই
মাঝে মাঝে তাকান। তবে কারো দিকে অপলক তাকিয়ে থাকবেন না।

২০.

বাহুল্য কথা বর্জন করুন।
অপ্রাসঙ্গিক ও অহেতুক কথাবার্তা আপনার ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ন করবে।

২১.

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

২২.

কেউ কিছু জিজ্ঞেস করলে সঙ্গত কারণ ছাড়া নীরব থাকবেন না।
এতে তাকে অবজ্ঞা করা হয়। কিছু না বললেও স্মিত হাসুন।

২৩.

বাস্তব কারণে কখনো সত্য বলতে না পারলেও
অহেতুক মিথ্যা বলবেন না। অবস্থা বুঝে নীরব থাকুন।

২৪.

কথায় কথায় শপথ করা, কসম কাটা বা
অভিশাপ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

২৫.

বয়োজ্যেষ্ঠ কারো সাথে কথা বলার সময়
তিনি দাঁড়ানো অবস্থায় থাকলে আপনিও দাঁড়ান।
দেহভঙ্গি ও মুখভঙ্গিতে বিনয় প্রকাশ করুন।

২৬.

মুখের কাছে মুখ নিয়ে,
গায়ে হাত দিয়ে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

২৭.

জনসমক্ষে নিজের গুরুত্ব জাহির করার উদ্দেশ্যে
আমন্ত্রিত অতিথি ও বিশিষ্ট ব্যক্তিদের কানে কানে কথা বলবেন না।

২৮.

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

২৯.

অপরিচিত কারো সঙ্গে কথা বলার সময় বোঝার চেষ্টা করুন—
তিনি আপনার সঙ্গে কথা বলতে আগ্রহী কিনা।

৩০.

ধর্মগ্রন্থ থেকে কোনো বাণী উদ্ধৃত করলে
তার সুনির্দিষ্ট রেফারেন্স উল্লেখ করুন।

# কথোপকথনে বর্জনীয়

□

রূঢ় কণ্ঠে ও রাগান্বিত স্বরে আঙুল উঁচিয়ে কথা বলা।

□

কথা বলতে বলতে আঙুল ফোটানো, মাথা, ঘাড় বা কান চুলকানো।

□

চিৎকার করে কাঁদা/ অট্টহাসি দেয়া।

□

কটাক্ষ/ বিদ্রুপ/ ব্যঙ্গ করা বা পেছনে মন্তব্য করা।

□

মুখভঙ্গি বিকৃত করা, গোঙানি বা অর্থহীন শব্দ করা,
ঘন ঘন দীর্ঘশ্বাস ছাড়া, শিস দেয়া।

□

কোনো শারীরিক কারণ ছাড়া কথা বলার সময় থুতু বেরিয়ে যাওয়া।

□

নিজের কথা বেশি বলা, হামবড়া ভাব দেখানো।

□

কারো ব্যাপারে অযৌক্তিক প্রশংসা বা তোষামোদ করা।

□

বাচালতা, অযাচিত মন্তব্য/ কোনোকিছু নিয়ে অশোভন রসিকতা করা।

□

বাক্যের আগে বা পিছে গালি/ অপ্রীতিকর শব্দ যোগ করা।

□

গালিগালাজ করা ও অশ্লীল শব্দ ব্যবহার করা।

□

ইংরেজিতে অশালীন শব্দ বলাকে স্মার্টনেস ভাবা।

□

তিন জন একত্রে থাকলে দুজনে কানে কানে কথা বলা বা 'চোখ মারা'।

□

কথায় কথায় 'হায় আল্লাহ/ ও মাই গড/ হায় ভগবান' বলা।

□

কারো আঞ্চলিক ভাষা নিয়ে কৌতুক/ বিদ্রুপ করা।

□

বংশ তুলে খোঁটা দেয়া/ রসিকতা করা।

□

কথায় কথায় জোস্, মাইরি, ফাটাফাটি, wow, awesome, cause, like
অথবা বাংলা-ইংরেজি মিশিয়ে কোনো শব্দ ব্যবহার করা।

□

কাউকে সরাসরি বেইমান/ কাফের/ মুনাফেক/ মুরতাদ বলা।

□

কেউ ভালো কথা বললে 'এত ভালোমানুষি দেখাতে হবে না'—
এ জাতীয় মন্তব্য করা।

□

কাউকে আর্থিকভাবে সাহায্য করলে তা বার বার মনে করিয়ে দেয়া।

□

ব্যক্তিগত আলাপে বা জনসমক্ষে কাউকে
'মোটা হয়ে গেছেন/ শুকিয়ে গেছেন',
'বাচ্চা নেন না কেন/ আরেকটা বাচ্চা নিয়ে নেন',
'বিয়ে না করে আর কতদিন/ আপনার নাকি আগে একবার বিয়ে হয়েছিল'—
এ জাতীয় মন্তব্য ও একান্ত ব্যক্তিগত প্রশ্ন করা।

□

মাতৃভূমি নিয়ে কটাক্ষ/ হা-হুতাশ ও আফসোস করা/
অন্য দেশের সাথে তুলনা করে নিজেদের হেয় করা।

আমি সবসময় বিতর্ক এড়িয়ে চলব।
গীবত ও পরচর্চা থেকে বিরত থাকব।

# মুদ্রাদোষের ব্যাপারে সচেতন হোন

□

টেবিলে কলম/ পেন্সিল ঠোকা বা মুখে দেয়া।

□

কোনোকিছু ফুটবলের মতো লাথি দিয়ে ছোড়া।
(শারীরিক অসুবিধা না থাকলে) পা দিয়ে চেয়ার, মোড়া,
পিঁড়ি সরানো বা কোনোকিছু দেখিয়ে দেয়া।

□

চেয়ার দোলানো/ চেয়ারে বসে পা নাচানো অথবা ঝাঁকানো।

□

চাবি, কাঁচি বা কোনোকিছু অকারণে সঞ্চালন করে শব্দ সৃষ্টি করা।

□

যেখানে-সেখানে হাত দিয়ে 'তবলা' বাজানোর মতো শব্দ করা।

□

খাওয়ার পর চুক চুক শব্দ করা। শব্দ করে চা/ কফি পান করা।

□

আঙুল ফোটানো/ দাঁত দিয়ে নখ কাটা।

□

জিভ দিয়ে ঠোঁট ভেজানো। হাত/ দাঁত দিয়ে ঠোঁটের চামড়া খোঁচানো।

□

কারো গায়ে হাত দিয়ে কথা বলা।

□

কথা বলার সময় হাত এদিক-ওদিক নাড়ানো।

□

অকারণে নাকে-মুখে আঙুল ঢোকানো।

□

অকারণে নাক টানা বা কাশি দেয়া।

□

থুতু লাগিয়ে বইয়ের পৃষ্ঠা উল্টানো/ টাকা গোনা।

# দৈনন্দিন জীবনে মেনে চলুন

১.

ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি মানুষকে সুখী করে। তাই সর্বাবস্থায়
প্রো-একটিভ থাকুন। প্রো-একটিভ ব্যক্তিরাই যথার্থ স্মার্ট।

২.

কারো কাছ থেকে কিছু নিতে চাইলে 'প্লিজ' বা 'অনুগ্রহ করে/ দয়া করে/
মেহেরবানি করে' বলুন। নেয়ার পর ধন্যবাদ দিন।

৩.

কেউ 'থ্যাংক ইউ/ ধন্যবাদ' বললে জবাবে 'ওয়েলকাম' না বলে
'শুকরিয়া/ থ্যাংকস আল্লাহ/ থ্যাংকস গড/ প্রভুকে ধন্যবাদ' বলুন।
এতে স্রষ্টা খুশি হবেন। ভালো কাজ করার সামর্থ্য আপনার আরো বাড়বে।

৪.

কারো কাছ থেকে ছোট-বড় যে-কোনো ধরনের
সহযোগিতা বা উপহার পেলে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

৫.

কেউ আপনার উপকার করলে সবসময় তা মনে রাখুন।
পরবর্তীকালে তার সাথে কোনো বিষয়ে বনিবনা না হলেও
তার উপকার করার সুযোগ কখনো হাতছাড়া করবেন না।

৬.

ভুল স্বীকার করার মতো সাহসী হোন।
নিজের ভুলকে সঠিক প্রমাণ করার চেষ্টা করবেন না।
ভুল হলে প্রথম সুযোগেই আন্তরিকভাবে ক্ষমাপ্রার্থনা করুন।
সচেতন থাকুন, এমন ভুল যেন ভবিষ্যতে আর না হয়।

৭.

রাগান্বিত অবস্থায় কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না।

৮.

যুক্তিসঙ্গত কিন্তু পরিমিত প্রশংসা করতে কখনো কার্পণ্য করবেন না।

৯.

অন্যের গুণগুলোকে নিজের জন্যে পছন্দ করুন,
দোষগুলোকে পরিহার করুন।

১০.

কারো গোপন বা একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়ে কৌতূহলী হবেন না।
নিজের একান্ত ব্যক্তিগত ও পারিবারিক বিষয় অন্যদের বলে বেড়াবেন না।

১১.

কারো ঘরে/ রুমে ঢোকার আগে অনুমতি নিন।

১২.

কোনোকিছু দেয়া-নেয়ার সময় ডান হাত ব্যবহার করুন।

১৩.

কারো একাধিক নাম থাকলে জেনে নিন কী নামে তাকে সম্বোধন করবেন।

১৪.

(যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া) কারো বয়স বা বেতন জিজ্ঞেস করবেন না।

১৫.

কার্পেট বা মেঝেতে পা ছড়িয়ে বসলে চাদর বা কাপড় দিয়ে
পায়ের খোলা অংশ ঢেকে রাখুন।

১৬.

হাঁচি-কাশি/ হাই এলে মুখের সামনে রুমাল বা হাত রাখুন।

১৭.

কেউ কোনো সমস্যায় পড়েছে শুনে কখনোই বলবেন না যে,
'আমি জানতাম এমন হবে' বা 'আমি আগেই বলেছিলাম ...'।

১৮.

আপনার সন্তানদের সাথে অন্যদের যে আচরণ
আপনি প্রত্যাশা করেন, এতিমের প্রতি সে-রকম ব্যবহার করুন।

১৯.

কোনো ব্যক্তির, বাসাবাড়ির, দোকানে প্রদর্শিত পোশাক/ পণ্যের ছবি তোলার
আগে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি/ কর্তৃপক্ষের অনুমতি নিন। লুকিয়ে ছবি তুলবেন না।

২০.

ব্যয়ের ক্ষেত্রে সামর্থ্যের সীমা ছাড়িয়ে যাবেন না।
অপ্রয়োজনীয় ব্যয় সচেতনভাবে রোধ করুন।
কিন্তু প্রয়োজনীয় ব্যয় ও দানে কৃপণ হবেন না।

২১.

আয়ব্যয়ে সামঞ্জস্য রাখুন। ঋণ করে অথবা আয়ের আগেই ব্যয় করায় অভ্যস্ত হবেন না। সুবিধা অনুযায়ী দৈনিক, সাপ্তাহিক ও মাসিক বাজেট করুন। তাহলে খরচের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ থাকবে।

২২.

ইংরেজি জানা প্রয়োজন, কিন্তু না জানা অপরাধ নয়।
তাই ইংরেজিতে দক্ষ না হলে হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না।
আর জানা থাকলে তা নিয়ে অন্যকে হেয় করার চেষ্টা করবেন না।

২৩.

কারো আচরণ ভাষা পোশাক ওজু নামাজ রোজা ইত্যাদিতে কোনো ত্রুটি বা অসঙ্গতি নজরে এলে তা তাৎক্ষণিকভাবে না বলে তাকে অন্যের অনুপস্থিতিতে সময়-সুযোগমতো দরদ ও মমতার সাথে বুঝিয়ে বলুন।

২৪.

কাউকে অঞ্চল, সম্প্রদায়, ভাষা, পারিবারিক অবস্থানের জন্যে নিকৃষ্ট মনে করবেন না, হেয় করবেন না। মনে রাখবেন, জন্মের কারণে কেউ অচ্ছুত হয় না। আচরণ ও কাজই মানুষের প্রকৃত পরিচয়।
তাই প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দিন।

২৫.

ধর্ষকের পক্ষ অবলম্বনকারীদের সামাজিকভাবে বর্জন করুন।

২৬.

অন্য ধর্ম ও মতের প্রতি সম্মান ও সহনশীলতা প্রদর্শন করুন।

২৭.

কাজের শুরুতে স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করুন। আর কাজটি সুন্দরভাবে শেষ করার পর তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

# ফোনালাপে

ফোন এখন দৈনন্দিন জীবনে সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত একটি প্রযুক্তি। ফোনে আপনার কথা বলার ধরন অপর প্রান্তের 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।

এ পর্বে ফোনের ব্যবহার/ ফোনালাপ প্রসঙ্গে কিছু শুদ্ধাচার নিয়েই আলোকপাত করা হয়েছে।

# ফোন রিসিভের ক্ষেত্রে

১.
রিং বেজে ওঠার স্বল্পতম সময়ের মধ্যে
ফোন রিসিভ করার চেষ্টা করুন।

২.
স্বাভাবিক কৌতূহল নিয়ে ফোন রিসিভ করুন। অতি উচ্ছ্বাস, বিরক্তি কিংবা বিরস ভাব নয়, স্পষ্ট স্বরে কথা বলুন।

৩.
ফোন রিসিভ করে প্রথমেই
'হ্যালো' বা 'হ্যাঁ!' বলার পরিবর্তে 'আসসালামু আলাইকুম' বলুন ও শুভেচ্ছা বিনিময় করুন।
আত্মবিশ্বাস ও বিনয়ের সাথে নিজের পরিচয় দিন।

৪.
সামনে বসা কারো সাথে কথা বলার সময় জরুরি ফোন এলে
'মাফ করবেন' বলে তার অনুমতি নিয়ে ফোন ধরুন।

৫.
ফোনে কথা বলার সময় সামনে বসা কারো সাথে কথা বলতে হলে
অপর প্রান্তের ব্যক্তির অনুমতি নিন।

৬.
ক্রমাগত রং-নাম্বার থেকে ফোন এলে বিরক্ত হবেন না।
কিছুক্ষণ রিসিভার তুলে রাখুন বা ফোন সাইলেন্ট করে দিন।

৭.
যিনি ফোন করেছেন তিনি বিদায়ী সম্ভাষণ জানিয়ে
ফোন রাখার পর আপনি ফোন রাখুন।

# ফোন ডায়ালের ক্ষেত্রে

১.

কাউকে ফোন করার আগে একমুহূর্ত থামুন।
কী বলতে চান তা গুছিয়ে নিন। তারপর ফোন করুন।

২.

যদি অপর প্রান্ত থেকে কথা না বলেন কিন্তু বোঝা যায় রিসিভ করা হয়েছে,
তাহলে যিনি কল করেছেন তিনিই সালাম দিতে পারেন।

৩.

গুরুজন বা সম্মানীয় ব্যক্তি ফোন রিসিভ করে সালাম দিলে
আপনি সালামের উত্তর দিন। পাল্টা সালাম দেয়ার প্রয়োজন নেই।
যদি উভয়ে একইসাথে সালাম দেন, তাহলে উভয়েই উত্তর দিন।

৪.

অতি জরুরি না হলে 'অনুরোধের' নম্বরে ফোন করবেন না।

৫.

কাঙ্ক্ষিত ব্যক্তিকে যদি না পান, যিনি ফোন রিসিভ করেছেন
তাকে নিজের পরিচয় দিয়ে বলুন—
'আমি কি ... (যথার্থ সম্বোধনসহ নামে) সঙ্গে কথা বলতে পারি?'

৬.

অপ্রয়োজনীয় বা তেমন জরুরি নয়—এমন ফোনের জবাব দেয়ার জন্যে
দুপুরে খাওয়ার আগে বা অফিস ছুটির আগে—এ সময়গুলো বেছে নিন।

৭.

একবার ফোন করে না পেলে অন্তত পাঁচ মিনিট পর আবার করুন।
তখনো না পেলে টেক্সট/ ভয়েস মেসেজ দিন। কল ওয়েটিং দেখলে
বার বার কল করে তাকে বিব্রত ও নিজের অসহিষ্ণুতা প্রকাশ করবেন না।

৮.

আপনি ফোন করে থাকলে এবং কোনো কারণে সংযোগ বিচ্ছিন্ন হলে
পুনরায় নিজেই ফোন করুন।

৯.
কাউকে ফোন করলে তার কথা বলার সময় হবে কিনা জেনে নিন।
ফোনে আলাপ যতটা সম্ভব সংক্ষিপ্ত করুন।
দীর্ঘক্ষণ কথা বলার মতো সময় তার না-ও থাকতে পারে।
আর স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা বলেন—
'বেশি কথা মোবাইলে, কান যাবে অকালে'।

১০.
ফোন করে কথা বলার অনুমতি চাওয়ার ক্ষেত্রে 'একটু বিরক্ত করি'
না বলে বলুন, 'আপনি অনুমতি দিলে আমি আপনার সাথে
... মিনিট কথা বলতে চাচ্ছি'।

১১.
রং-নাম্বারে ফোন করে ফেললে 'দুঃখিত' বলুন।
অপর প্রান্তের ব্যক্তির নাম বা কোন জায়গা তা জিজ্ঞেস করবেন না।

## অফিসে ফোনালাপে

১.
আগে থেকে বলা না থাকলে বা খুব জরুরি না হলে—
কাউকে ফোন করার ক্ষেত্রে সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা এবং
বেলা ৩টা থেকে রাত ১০টার মধ্যেই পেশাগত আলাপ সম্পন্ন করুন।

২.
অফিসের কাজে কাউকে ফোন করতে হলে
তার নির্ধারিত অফিস সময়ের মধ্যেই করুন।

৩.
মিটিংয়ের সময় ফোন এলে অটো রিপ্লাই মেসেজ দিয়ে রাখুন
পরে কল ব্যাক করবেন বলে। জরুরি হলে 'এক্সকিউজ মি' বা
'মাফ করবেন' বলে ফোন ধরুন। সংক্ষেপে কথা শেষ করুন।

৪.
ব্যক্তিগত কাজে পারতপক্ষে অফিসের ফোন ব্যবহার করবেন না।

৫.

জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অফিস-সংক্রান্ত কাজে
কারো বাসায় ফোন করবেন না।

৬.

কর্মক্ষেত্রে ফোন এলে বা আপনি ফোন করলে কথা বলার শুরুতে
নিজের ও প্রতিষ্ঠানের নাম বলুন।

৭.

অফিসে, কাজের ক্ষেত্রে বা মিটিংয়ে থাকলে
একটু পর পর মোবাইলের স্ক্রিন চেক করবেন না।
এটি এক ধরনের মানসিক বিকার। এতে অস্থিরতা ও বিষণ্নতা বাড়ে।

৮.

কাজের প্রয়োজনে কাউকে নিয়মিত ফোন করতে হলে কোন সময় তাকে
ফোন করা ভালো, তা জেনে নিন। বার বার ফোন করলে তিনি বিরক্ত
হতে পারেন, কাজের ওপরেও এর প্রভাব পড়তে পারে।

৯.

ফোনে কথোপকথন যদি আপনার পেশাগত দায়িত্ব হয়,
তাহলে দিনের শেষ ফোনকলেও এমন আন্তরিকতা নিয়ে কথা বলুন—
যেভাবে দিনের প্রথম ফোনকলটি করেছিলেন।

## এসএমএস

১.

ব্যক্তিগত, পেশাগত ও সামাজিক পরিমণ্ডল বুঝে এসএমএস-এর ভাষা ও
ধরন নির্বাচন করুন। সম্ভাষণের ক্ষেত্রে প্রাপকের বয়স, পদ-পদবি,
সম্পর্কের ধরন বিশেষভাবে খেয়াল রাখুন।

২.

পদস্থ/ সম্মানিত ব্যক্তিকে/ অপরিচিত কাউকে ফোন করার আগে
এসএমএস করে কথা বলার অনুমতি চেয়ে নিন। এসএমএস-এ আপনার
নাম, পরিচয় এবং কী উদ্দেশ্যে যোগাযোগ করবেন তা লিখুন।

৩.

কোনো কাজে কাউকে ফোন করার আগে
সম্ভব হলে উদ্দেশ্য জানিয়ে এসএমএস করুন।
এতে তিনিও মানসিক প্রস্তুতি নিতে পারবেন।

৪.

এসএমএস-ই যথেষ্ট—এমন ক্ষেত্রে ফোন না করা ভালো।

৫.

এসএমএস-কে দীর্ঘ কথোপকথনের বিকল্প বানাবেন না।
চ্যাটিং বা এসএমএস আদানপ্রদান করে
অহেতুক গালগল্পে মেতে উঠবেন না।
এতে সময় শ্রম অর্থ—এ তিনের অপচয় কমবে।

৬.

এসএমএস-এর প্রত্যুত্তর দিন বা পেয়েছেন কিনা তা নিশ্চিত করতে প্রযোজ্য
হলে ধন্যবাদ, থ্যাংকস/ ওকে/ ইয়েস লিখে ফিরতি এসএমএস করুন।

৭.

এসএমএস-এর বক্তব্য সংক্ষিপ্ত করলেও আংশিক বাক্য লিখবেন না।
শব্দ এমনভাবে সংক্ষেপ করবেন না, যাতে
অপর পক্ষের বুঝতে অসুবিধা হয়।

৮.

শব্দের মাঝে স্পেস-সহ সঠিক বানানে সম্পূর্ণ ইংরেজিতে বা
মাতৃভাষায় মেসেজ লিখুন। 'বাংলিশ' অর্থাৎ
বাংলা ভাষাকে ইংরেজি অক্ষরে লেখা থেকে বিরত থাকুন।

# ফোন ব্যবহারে অনুসরণীয়

১.
আবেশী গলায় বা উচ্চস্বরে ফোনে কথা বলবেন না।
স্বাভাবিক স্বরে কথা বলুন।

২.
কথা বলার সময় হাঁচি-কাশি এলে বা হাই উঠলে
ফোনসেট থেকে মুখ সরিয়ে নিন।

৩.
গভীর রাতের ফোনকল অন্যদের উৎকণ্ঠা বা
পেরেশানি বাড়িয়ে দিতে পারে। তাই যে-সব ক্ষেত্রে
শুধু জানানো বা দোয়া করা ছাড়া পদক্ষেপ নেয়ার সুযোগ নেই—
এমন দুঃসংবাদ গভীর রাতে না জানিয়ে সকালে জানান।

৪.
ফোনে কাউকে দীর্ঘসময় অপেক্ষায় রাখবেন না।
প্রয়োজনে কিছুক্ষণ পর ফোন করুন বা করতে বলুন।

৫.
অপর প্রান্তের ব্যক্তি শুনতে না পেলে যদি জোরে কথা বলতে হয়,
তাহলে শোরগোল বা অন্যদের কাছ থেকে দূরে সরে আসুন।
সম্ভব হলে নিজেই আবার কল করুন।
ফোনসেটের অসুবিধা থাকলে অন্য ফোনসেট থেকে কল করুন।

৬.
ফোনে কথা বলার সময় টিভি, রেডিও/ অডিও চললে ভলিউম কমিয়ে দিন।

৭.
জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অন্যের ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

৮.
নতুন ফোন নম্বর নিলে বা পুরনো নম্বর বদলালে পরিচিতদের
এসএমএস দিয়ে/ ফোন করে/ ই-মেইল পাঠিয়ে অবহিত করুন।

৯.
কারো ব্যক্তিগত ফোন নম্বর অন্য কাউকে দেয়ার আগে
তার অনুমতি নিন।

১০.
কারো ফোন নম্বর নেয়ার সময় কখন তাকে
ফোন করা যাবে তা-ও জেনে নিন।

১১.
রিংটোন বা ওয়েলকাম টিউন
উদ্ভট বা শ্রুতিকটু নয়, মার্জিত হওয়া বাঞ্ছনীয়।
আজান, কোরআনের আয়াত/ অন্যান্য ধর্মগ্রন্থের বাণী,
জাতীয় সংগীত রিংটোন হিসেবে ব্যবহার করবেন না।
রিংটোন নির্বাচন আপনার সুরুচিরই পরিচয় বহন করবে।
রিংটোন ও মেসেজ টোন শ্রুতিমধুর লো-ভলিউমে রাখুন।

১২.
ফরমাল পরিবেশে ফোন অফ করার আগে
সাইলেন্ট মোডে আনুন, তারপর অফ করুন।
এতে সেট অন-অফের রিংটোন বেজে উঠবে না।

১৩.
কারো সঙ্গে সামনাসামনি কথা বলার সময়
মোবাইল স্ক্রিনে স্ক্রল করা বা মেসেজ পাঠানো থেকে বিরত থাকুন।

১৪.
অফিস মিটিংয়ে/ কারো সাথে আলাপকালে/ কাজের সময়
টেবিলের ওপর মোবাইল ফোন রাখতে হলে সেটটি
সাইলেন্ট মোডে উল্টো করে রাখুন।
এতে ফোন ধরা বা নোটিফিকেশন চেক করার বাতিক কমবে।

১৫.
ফোনের স্ক্রিন সেভারে দৃষ্টিকটু/ একান্ত ব্যক্তিগত ছবি না রেখে
প্রাকৃতিক দৃশ্য বা সুন্দর কোনো বাণী/ অটোসাজেশন রাখতে পারেন,
যা আপনাকে অনুপ্রাণিত করবে।

১৬.

যে পরিবেশে বা অনুষ্ঠানে
(পরীক্ষার হল, অপারেশন থিয়েটার ইত্যাদি স্থানে)
ফোন বন্ধ রাখার বিশেষ অনুরোধ/ সুস্পষ্ট নির্দেশনা রয়েছে;
সেখানে ফোন বন্ধ রাখুন।
ভাইব্রেশন/ সাইলেন্ট মোডেও রাখবেন না।

১৭.

মিটিং বা সেমিনার, ক্লাস, লাইব্রেরি, হাসপাতাল, ডাক্তারের চেম্বার,
চাকরির ইন্টারভিউ, ইবাদতগৃহ বা প্রার্থনাস্থল,
ভাবগম্ভীর পরিবেশ/ অনুষ্ঠান, ট্রেনিং চলাকালে বা
শবযাত্রায় ফোন সাইলেন্ট মোডে রাখুন।

১৮.

খাওয়ার সময় ফোনে কথা বলবেন না। কারো সাথে খেতে বসলে
মোবাইল ফোন নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়বেন না।

১৯.

বন্ধু-পরিজনদের সাথে আলাপকালে বা
বাড়িতে অতিথি থাকাকালে অনেকক্ষণ ধরে ফোনে কথা বলবেন না।
পরে ফোন করবেন বলে কথা সংক্ষিপ্ত করুন।

২০.

আশেপাশে অন্যদের অসুবিধা হবে না—এমন স্বরে ফোনে কথা বলুন।
সুযোগ থাকলে আড়ালে গিয়ে কথা বলুন।

২১.

লাইনে দাঁড়ানো অবস্থায় ফোনে কথা বললে
অন্যদের অসুবিধা হচ্ছে কিনা তা খেয়ালে রাখুন।
সম্ভব হলে লাইন ছেড়ে দূরে গিয়ে কথা শেষ করে আসুন।

২২.

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

২৩.

আশেপাশে শোনার মতো কেউ নেই—এটা নিশ্চিত হলেই স্পিকার অন করে ফোনালাপ করতে পারেন। তবে ব্যক্তিগত ফোনালাপ কখনো অন্যের উপস্থিতিতে অথবা লাউডস্পিকারে করবেন না।

২৪.

আপনার তাড়া থাকলে দীর্ঘ আলাপে না গিয়ে অপর পক্ষকে ব্যস্ততার কথা বলুন বা পরে যোগাযোগ করবেন বলে জানান।

২৫.

ল্যান্ডফোন সেটের কাছে কলম ও নোটপ্যাড রাখুন। ফোনে অন্য কারো জন্যে কোনো সংবাদ এলে তথ্য প্রদানকারীর নাম, ফোন নম্বরসহ প্রয়োজনীয় তথ্য নোটপ্যাডে লিখে রাখুন।

২৬.

ফোনে আপনাকে পান নি—এমন কাউকে সম্ভব হলে নিজেই ফোন করুন।

২৭.

কারো ফোন দীর্ঘসময় ব্যস্ত থাকলে পরবর্তীকালে এ নিয়ে তাকে প্রশ্ন বা কোনো মন্তব্য করবেন না।

২৮.

ফোনে কথা বলার সময় ভাষার ব্যবহারে সংযত থাকুন—মন্দ কথা/ অপ্রত্যাশিত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়। সবসময় মনে রাখুন, মোবাইল ফোনে আপনার প্রতিটি কথা রেকর্ড হয়ে যায়।

২৯.

অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যক্তির সাথে কথা বলতে না চাইলে কল ব্লক করুন। তবে কল রিসিভ করে কেটে দেবেন না বা ওয়েটিংয়ে রাখবেন না। বকাঝকা করে নিজের শান্তি নষ্ট করবেন না, অযথা শত্রুতা বাড়াবেন না।

৩০.

অনাকাঙ্ক্ষিত ফোনকল ঘন ঘন আসতে থাকলে আপনার পরিবারের সদস্য ও প্রাজ্ঞ অভিভাবকদের অবহিত করুন। এতে মানসিক জোর পাবেন। তবে জনে জনে বলে বেড়াবেন না।

৩১.

মোবাইলে অটো রিপ্লাই/ ভয়েস মেসেজ চালু রাখতে পারেন।
আপনি যখন ফোন থেকে দূরে থাকবেন বা মোবাইল অফ থাকবে,
তখন অটো রিপ্লাই/ ভয়েস মেসেজ আপনার কলগুলোর জবাব দেবে।

৩২.

জনসমক্ষে মোবাইলে লাউডস্পিকারে গান শুনবেন না।
হেডফোন ব্যবহার করুন।
আর পরিচিতদের মাঝে থাকলে তাদের সম্মতি নিন।

৩৩.

কেউ তার ফোনসেট আপনার হাতে দিয়ে একটি
নির্দিষ্ট ছবি/ মেসেজ দেখতে দিলে স্ক্রল করে
অন্যান্য ছবি/ মেসেজ দেখতে শুরু করবেন না।

৩৪.

অপর প্রান্তের ব্যক্তি কোনো কারণে আপনার সাথে গালমন্দ,
চেঁচামেচি করলেও আপনি শান্ত থাকুন, কণ্ঠস্বর স্বাভাবিক রাখুন।
আশেপাশের মানুষ এ প্রান্তে আপনাকেই দেখছে ও
আপনার কথাই শুনছে। আপনার কথা ও আচরণ দিয়েই
তারা আপনার সম্পর্কে ধারণা করে নেবে।

জ্ঞানী কথা বলেন, প্রজ্ঞাবান শোনেন।
আমি শুনব বেশি, বলব কম।

# সতর্ক থাকুন

১.

দিনের অধিকাংশ সময় হেডফোনে/ ব্লুটুথ ইয়ারফোনে
গান শোনা ও কথা বলায় অভ্যস্ত হবেন না।
এটা আপনার স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।

২.

কেউ ফোন করে যদি বলেন, আপনার নম্বরে ভুল করে তার টাকা
রিচার্জ হয়ে গেছে এবং ফিরিয়ে দেয়ার অনুরোধ করেন,
তাহলে যাচাই করুন বিষয়টি সত্য নাকি প্রতারণা।
সত্য হয়ে থাকলে অবশ্যই তা ফিরিয়ে দিন।

৩.

ফোন করে অপরিচিত কেউ যদি আপনার এটিএম কার্ড, নগদ/ রকেট/
বিকাশ ইত্যাদি একাউন্টের পিন নম্বর চায়, তাহলে কখনোই তা দেবেন না;
বরং সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে বিষয়টি অবহিত করুন।

৪.

কেউ ফোন করে 'আপনি লটারি/ গাড়ি/ ফ্ল্যাট জিতেছেন, এখন .... টাকা
অমুক একাউন্টে পাঠান' বললে সাথে সাথে ফোন কেটে দিন।
ফোকটে পাওয়ার লোভ সংবরণ করুন এবং প্রতারিত হওয়া থেকে বাঁচুন।

৫.

ছিনতাইকৃত বা চুরি হওয়া ফোনসেট কম দামে বিক্রি করছে
বুঝতে পারলে তা কেনা থেকে বিরত থাকুন।
এতে করে আপনি বড় ধরনের বিপদ থেকে বেঁচে যাবেন।
এ ধরনের চোরাই পণ্য কেনা অপরাধ।

৬.

সিএনজি স্টেশন/ পেট্রোল পাম্পে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।
মোবাইলের সিগন্যাল থেকে পাম্পে মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

# ফোন ব্যবহারে বর্জনীয়

□

বন্ধু/ পরিচিতদের ফোন করেই 'কই?' বা 'কোথায়?' জানতে চাওয়া।

□

অপরিচিত কাউকে ফোন করে 'আপনি কে?/
এটা কোন জায়গা?' জিজ্ঞেস করা।

□

আছড়ে বা জোরে শব্দ করে ল্যান্ডফোনের রিসিভার রাখা।

□

ফোন দেখলেই ফোন করার প্রবণতা/ ফোনসেট নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি করা।

□

(প্যারালাল টেলিফোন লাইনে) অন্যের কথা আড়ি পেতে শুনতে যাওয়া।

□

অন্যের মোবাইল সেট ধরা, এসএমএস পড়া ও ছবি দেখা।

□

কারো অনুপস্থিতিতে তার ফোন এলে নিজে রিসিভ করা।

□

কেউ ফোন রিসিভ না করলে তাকে ক্রমাগত ফোন করা।

□

রং-নাম্বারের ফোনে অপ্রয়োজনীয় কথা বলা।

□

বিনা অনুমতিতে কল রেকর্ড করা, কারো ছবি তোলা বা ভিডিও করা।

□

জরুরি কাজের মাঝে বা কোনো মিটিং চলাকালে চ্যাট করা।

□

ইসলাম ধর্মানুসারী কাউকে নামাজের সময়—
বিশেষত মাগরিবের আজানের পর পর ফোন করা।

# সামাজিক পরিমণ্ডলে

প্রথম পরিচয়ে আপনার আচরণই অপর পক্ষের 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, জনসমাগমস্থলে, হোটেল-রেস্তোরাঁয়, মসজিদ বা উপাসনালয়ে আপনার আচরণ দেখেও অন্যেরা আপনার সম্পর্কে ধারণা করে নিতে পারে। এ-ক্ষেত্রে শুদ্ধাচারের আন্তরিক অনুশীলন করে আপনিও পরিণত হতে পারেন আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বে।

# প্রথম পরিচয়ে

১.

হাসিমুখে সালাম, শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করুন।
পুরুষরা পুরুষদের সঙ্গে এবং মহিলারা মহিলাদের সঙ্গে আন্তরিকভাবে
হাত মেলান। আড়ষ্ট নয়, সবসময় স্বতঃস্ফূর্ত থাকুন।

২.

বিপরীত লিঙ্গের কারো সঙ্গে হাত মেলানোর আগে
পরস্পরের ধর্মীয় ও সামাজিক অনুশাসনের কথা মনে রাখুন।

৩.

বয়োজ্যেষ্ঠদের সাথে হাত মেলানোর জন্যে ছোটরা হাত এগিয়ে দেবেন না।
বড়রা হাত বাড়িয়ে দিলে আন্তরিকভাবে হাত মেলান।
হাত মেলানোর সময় জোরে চাপ দেবেন না। হাত ধরে ঝাঁকাবেন না।

৪.

প্রথম পরিচয়ে নিজের পুরো নাম বলুন। সংক্ষেপে কর্মপরিচিতিও দিন।

৫.

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

৬.

বয়সে ছোট অনুমান করে যে-কাউকে অনুমতি ছাড়াই
'তুমি' সম্বোধন করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

যে-কাউকে 'মামা' বা 'বস'—এ জাতীয় চটুল সম্বোধনের
অভ্যাস বর্জন করুন।

৮.

নিজেকে কখনো খুব গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হিসেবে উপস্থাপন করার
চেষ্টা করবেন না। বিশিষ্ট/ প্রভাবশালী ব্যক্তিদের সাথে আপনার সম্পর্ক ও
পরিচিতির বিষয়ে আগ বাড়িয়ে কাউকে কিছু বলবেন না।

৯.

নিজের সম্পর্কে কম বলুন।
অপর পক্ষকে তার কথায় ও আচরণে বুঝতে চেষ্টা করুন।

১০.

অপর পক্ষ অতি আগ্রহ দেখালে কথা বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।

১১.

সম্পর্কের শুরুতে এবং পরবর্তীকালে কখনোই অন্ধবিশ্বাসী হয়ে
নিজের ও পরিবারের একান্ত ব্যক্তিগত তথ্য বা
কোনো দুর্বলতা নিয়ে আলাপ করবেন না।
এর মাশুল আপনাকে অনেক বেশি দিতে হতে পারে।

১২.

কথা বলুন কিন্তু বাচাল হবেন না। আন্তরিকতা দেখান,
তবে প্রথম আলাপেই বেশি ঘনিষ্ঠ হতে চাইবেন না।

১৩.

প্রথমবার যোগাযোগে পরিচয়ের সূত্র উল্লেখ করুন।
কীভাবে তার ফোন নম্বর বা ঠিকানা পেয়েছেন তা বলুন।

১৪.

বয়স, বেতন, আর্থিক সঙ্গতি, বৈবাহিক অবস্থা, সন্তানাদি,
বাড়িওয়ালা না ভাড়াটিয়া, স্বামী/ স্ত্রী কী করেন, ছেলেমেয়েরা কী করে,
কোন ধর্ম, কোন গ্রাম, তার শারীরিক অবয়ব অর্থাৎ দেখতে
মোটা-চিকন-লম্বা-খাটো বা কোনো ধরনের অক্ষমতা নিয়ে প্রথম দেখাতেই
কোনো প্রশ্ন ও মন্তব্য করবেন না। এতে তিনি বিব্রত হতে পারেন।

১৫.

অর্থ-ধর্ম-বর্ণের ভিত্তিতে বিচার না করে মানুষ হিসেবে সবাইকে
তার প্রাপ্য সম্মান দিন। তবে এ কারণে আপনাকে কেউ সম্মান
দিতে না চাইলে তা সহজভাবে নিন।

১৬.

যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া কাউকে দীর্ঘক্ষণ অপেক্ষা করাবেন না।
তার সময়ের প্রতিও খেয়াল রাখুন।

১৭.

সম্পর্কের স্থায়িত্ব সবসময় নির্ভর করে দুই পক্ষের আগ্রহের ওপর। অপর পক্ষ ব্যস্ত থাকলে বা অনাগ্রহী হলে কথা সংক্ষিপ্ত করুন। পরবর্তী সময়ে ঘন ঘন মেসেজ দেয়া/ ফোন করা/ দেখা করতে বাসায়/ বাইরে কোথাও যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

কারো একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়ে কৌতূহলী হবেন না, অহেতুক প্রশ্ন করবেন না। ফোন নম্বর বা যোগাযোগের ঠিকানা চেয়ে পীড়াপীড়ি করবেন না।

১৯.

অপর পক্ষ যোগাযোগের ঠিকানা জানাতে আগ্রহী হয়ে তার ভিজিটিং কার্ড দিলে সাথে সাথেই তা পকেটে/ পার্সে না ঢুকিয়ে তার সামনে অন্তত একবার পড়ুন। আর কার্ড না থাকলে নিজেই তার নাম ও ফোন নম্বর টুকে নিন।

২০.

প্রথম পরিচয়েই ব্যবসায়িক লেনদেন/ টাকা ধার দেয়া বা চাওয়া অথবা যে-কোনো ধরনের চুক্তি করা থেকে বিরত থাকুন।

২১.

কোনো হোটেল বা রেস্তোরাঁয় দেখা হলে খাবার অর্ডার করা নিয়ে তাড়াহুড়ো করবেন না।

২২.

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

২৩.

চিকিৎসক বা অন্য যে-কোনো পেশাজীবীর সাথে প্রথম পরিচয়েই পরামর্শ বা ব্যক্তিগত ফোন নম্বর চাইতে শুরু করবেন না।

২৪.

প্রথম পরিচয়ে কারো কোনো বদভ্যাস সংশোধন করে দিতে চাইবেন না। তার ব্যক্তিগত বিষয়ে হস্তক্ষেপ করা বা আপনার পছন্দ চাপিয়ে দেয়া থেকেও বিরত থাকুন।

# নতুন পরিবেশে

১.

পরিচিত বা অপরিচিত কারো সাথে দেখা/ চোখাচোখি হলে সালাম দিন।
পরিচিত কেউ হলে কুশল বিনিময় করুন।
আর খুব তাড়া থাকলে হাসি বিনিময় করে বলুন, 'পরে কথা হবে'।

২.

স্থানকালপাত্র বুঝে কথা বলুন ও আচরণ করুন।
যে পরিবেশের যে আদব বা নিয়ম তা মেনে চলুন।

৩.

কারো বাসায়/ অফিসে যাওয়ার আগে এপয়েন্টমেন্ট নিন।
যাওয়ার দিন পুনরায় তা নিশ্চিত করুন।

৪.

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

৫.

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

৬.

কাঙ্ক্ষিত ব্যক্তির সঙ্গে দেখা হলে উঠে দাঁড়ান। তিনি বসতে বললে
সৌজন্যসুলভ হাসির সঙ্গে ধন্যবাদ জানিয়ে বসুন। চেয়ার টেনে
বসার সময় যথাসম্ভব কম শব্দ করুন।

৭.

হাঁটার সময় অতিরিক্ত শব্দ হয়—এমন জুতো পরিহার করুন।
প্রয়োজনে ধীরে হাঁটুন যাতে শব্দ কম হয়।

৮.

চেয়ার বা সোফায় গা এলিয়ে বসবেন না। চেয়ার অন্য স্থানে
সরিয়ে নিয়ে বসলে কাজ শেষে তা পুনরায় জায়গামতো রাখুন।

৯.
'এন্ট্রি/ প্রবেশ' লেখা পথ দিয়ে প্রবেশ করুন এবং
'এক্সিট/ বাহির' লেখা পথ দিয়েই বের হোন।

১০.
প্রবেশপথে শিশু/ মহিলা/ প্রবীণ থাকলে
তাকে আগে যেতে দিন।

১১.
ভিড় থাকলে অযথা দরজার সামনে গিয়ে ধাক্কাধাক্কি করবেন না।
ভিড় কমলে প্রবেশ করুন/ বের হোন।

১২.
শপিং মল, এটিএম বুথ, রেস্টুরেন্টে দরজা খোলার সময়
'পুশ/ পুল' বা 'টানুন/ ধাক্কা দিন' লেখা দেখে নিন।

১৩.
অন্য দিকে বা মোবাইলের দিকে তাকিয়ে শপিং মল, এটিএম বুথ,
রেস্টুরেন্টের দরজা খুলবেন না। আপনার অসতর্কতার কারণে
দরজার অপর প্রান্তের ব্যক্তি আঘাত পেতে পারেন।

১৪.
কেউ নিজের জন্যে দরজা খুলেছেন—এ অবস্থায়
আপনি হুড়মুড় করে ঢুকে পড়বেন না। তাকে আগে সুযোগ দিন।

১৫.
প্রবেশ বা বাহির দরজায় সেলফি/ ছবি তুলবেন না বা দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
এতে অন্যদের চলাচল বিঘ্নিত হতে পারে।

১৬.
প্রয়োজনে প্রবেশপথে বা অভ্যর্থনা কক্ষে নিজের পরিচয় দিন।
কী কাজে বা কার কাছে এসেছেন তা বলুন।

১৭.
কোথাও আমন্ত্রিত হয়ে এলে আপনাকে যেখানে বসতে
দেয়া হয়েছে সেখানেই বসুন। অযথা পায়চারি করা বা
এটা-সেটা ধরে দেখা থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

পেশাগত পরিচয়ের সূত্র ধরে কোনোরকম ব্যক্তিগত প্রশ্ন না করে
পারস্পরিক সম্পর্কে পেশাদারিত্ব বজায় রাখুন।

১৯.

অপর পক্ষের কথা মন দিয়ে শুনুন।
তার কথা থামিয়ে দিয়ে নিজেরটা বলতে শুরু করবেন না।

২০.

ভাবগম্ভীর পরিবেশে হাসাহাসি করা ও
জোরে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

২১.

কোনো সামাজিক অনুষ্ঠানে গিয়ে একান্ত ব্যক্তিগত ও
পারিবারিক বিষয়ে আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন।

২২.

কারো কথা বা আচরণে মন খারাপ হলে তা বুঝতে দেবেন না।
যথাসম্ভব স্বাভাবিক থাকার চেষ্টা করুন।
অপমানবোধে ভুগে উত্তেজিত হবেন না।

২৩.

কোনো অনুষ্ঠানস্থলে উচ্চস্বরে কাউকে ডাকবেন না।
কথা বলতে হলে তার কাছে গিয়ে কথা বলুন।

২৪.

জনসমাগমস্থলে ব্যক্তিগত জিনিস নিজ দায়িত্বে সাবধানে রাখুন।

২৫.

ভিন্ন ধর্মের কোনো অনুষ্ঠানে এসে তাদের কোনো আয়োজন দেখে
নেতিবাচক কিছু বলা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

২৬.

কোনো অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হয়ে আপনার রুচি, সংস্কৃতি,
ধর্মীয় অনুশাসন পরিপন্থী আয়োজন দেখলে কোনো মন্তব্য
না করে কৌশলে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করুন।

# হোটেলে/ রেস্তোরাঁয়

১.
রেস্টুরেন্টে অনুষ্ঠান আয়োজন করতে আগে থেকে বুকিং দিন।

২.
অন্যদের প্রথমে বসার সুযোগ দিন, তারপর নিঃশব্দে চেয়ার টেনে বসুন।

৩.
প্রবীণ অতিথির জন্যে চেয়ার এগিয়ে দিন।
এতে তিনি স্বাচ্ছন্দ্য ও সম্মানিত বোধ করবেন।

৪.
'ওয়েটার/ বেয়ারা' বলে চিৎকার না করে
ইশারায় মনোযোগ আকর্ষণ করুন।
বড়জোর 'হ্যালো' বা 'এক্সকিউজ মি' বলে ডাক দিন।

৫.
শিশু-কিশোর বয়সী বেয়ারা/ ওয়েটারকে 'অ্যাই পিচ্চি'—
এ ধরনের সম্বোধন করা থেকে বিরত থাকুন।

৬.
টেবিলের ওপর হ্যান্ডব্যাগ রাখবেন না। খাওয়ার সময় মোবাইল,
চাবি ব্যাগের ভেতরে রেখে তা পায়ের কাছে বা কোলে রাখুন।

৭.
নিমন্ত্রণকারী মেন্যু বেছে নেয়ার অনুরোধ করলেও
তার পছন্দকেই অগ্রাধিকার দিন। আর আপনাকেই পছন্দ করতে হলে
এমন খাবার বেছে নিন যা সাধারণভাবে বেশিরভাগের পছন্দনীয় এবং
নিমন্ত্রণকারীর বাজেটের মধ্যেই পড়বে।

৮.
সবার পছন্দ জেনে নিয়ে যে-কোনো একজন খাবারের অর্ডার দিন।
একেকজন একেকটা খাবারের নাম বলে/ বার বার খাবারের অর্ডারে
পরিবর্তন করে ওয়েটারকে বিভ্রান্ত করবেন না।

৯.

মেন্যুতে খাবারের নাম ও সেটা কী জাতীয় খাবার তা বুঝতে না পারলে ওয়েটারকে নিঃসংকোচে জিজ্ঞেস করুন।

১০.

আগেই খাবারের মূল্য সম্পর্কে অবগত হোন।
ভ্যাট এবং সার্ভিস চার্জ আলাদা দিতে হবে কিনা জেনে নিন।

১১.

প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার অর্ডার করবেন না।
বিল পরিশোধের জন্যে আইটেমের মূল্য মনে রাখুন।

১২.

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

১৩.

কোথাও মেহমান হয়ে গেলে আগেই খেতে বসে যাবেন না। নিমন্ত্রণকারী আহ্বান জানালে টেবিলে আসুন, একসাথে খাবার গ্রহণ শুরু করুন।

১৪.

নিজের প্লেটে প্রথমেই খাবার নেবেন না। আন্তরিকভাবে অন্যদের দিন, তারপর নিজে নিন। খাবারের ভালো অংশ—বিশেষত মাছ-মাংসের বড় টুকরো সচেতনভাবে অন্যদের পাতে তুলে দিন।

১৫.

মেহমানদের অতিরিক্ত খাওয়ানোর জন্যে পীড়াপীড়ি না করে আপ্যায়নের ক্ষেত্রে আন্তরিকতা প্রকাশে সচেষ্ট থাকুন।

১৬.

খাবার পরিবেশন করার পর পরিবেশনকারীকে ধন্যবাদ জানান।

১৭.

বুফে খাবারের দাওয়াতে কিউতে দাঁড়িয়ে খাবার সংগ্রহ করুন।

১৮.

নিজের প্লেটে খাবার নেয়ার সময় খেয়াল রাখুন—
পরিবেশিত খাবার অন্যদের জন্যেও যথেষ্ট পরিমাণে রয়েছে কিনা।

১৯.
একবার যে খাবার হাত দিয়ে স্পর্শ করেছেন—
তা কখনো পরিবর্তন করবেন না।

২০.
একসঙ্গে অনেক বেশি খাবার প্লেটে নেবেন না।
এতে খাবার অপচয় হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং কাজটি অশোভন।

২১.
ডিশ বা বাটির একপাশ থেকে খাবার নিন।
খাবার নাড়াচাড়া ও ঘাঁটাঘাঁটি করে অন্যদের বিরক্তির কারণ হবেন না।

২২.
আপনার অনিচ্ছাসত্ত্বেও কেউ জোর করে কোনো খাবার খাওয়াতে বা
প্লেটে তুলে দিতে চাইলে বিনীতভাবে 'না' বলুন।

২৩.
হোটেল বা রেস্তোরাঁয় নিমন্ত্রিত হলে অতিরিক্ত কিছু পরিবেশনের জন্যে
ওয়েটারকে তলব করবেন না।

২৪.
ছুরি ও কাঁটা-চামচ দিয়ে মাছ-মাংস খেতে অভ্যস্ত হলে সেভাবেই খান।
অন্যথায় পরিস্থিতি বুঝে হাত দিয়েই খাবার গ্রহণ করুন।

২৫.
চামচ বা ছুরি ব্যবহার করলে খাওয়া শেষে তা প্লেটেই রাখুন।

২৬.
চামচ দিয়ে খাওয়ার সময় যথাসম্ভব কম শব্দ করুন।

২৭.
মুখ বন্ধ রেখে যথাসম্ভব নিঃশব্দে
খাবার চিবাতে ও খেতে সচেষ্ট থাকুন।

২৮.
কোনো খাবার মুখ থেকে ফেলতে হলে
টিস্যু পেপারে মুড়িয়ে বোন-প্লেটে রাখুন।

২৯.
অন্য টেবিলে পরিবেশিত খাবার বা কারো খাওয়ার দিকে
তাকিয়ে থাকবেন না, মন্তব্য করবেন না।

৩০.
রেস্টুরেন্টে আস্তে কথা বলুন। উচ্চস্বরে হাসাহাসি করবেন না।
পাশের টেবিলেও যেন আওয়াজ না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৩১.
খাওয়ার সময় ফোনে কথা বলবেন না। এতে অন্যেরা বিরক্ত হতে পারে।
খুব জরুরি হলে অনুমতি নিয়ে সংক্ষেপে কথা বলুন।

৩২.
বোতলে মুখ না লাগিয়ে পানি পান করুন।
সুযোগ থাকলে পানি গ্লাসে ঢেলে নিন।

৩৩.
কাউকে পানি এগিয়ে দিতে ও নিজে পানি পানের সময়
গ্লাসের নিচের দিকে ধরুন।

৩৪.
হাঁচি এলে হোটেলের ন্যাপকিন ব্যবহার না করে নিজস্ব
রুমাল/ টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন।
তা না থাকলে কনুই অথবা হাত দিয়ে মুখ ঢেকে হাঁচি দিন।
তারপর বেসিনে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন।

৩৫.
খাওয়ার সময়/ শেষে ঢেঁকুর চলে এলে
মুখে হাত/ রুমাল রাখুন, যেন শব্দ কম হয়।

৩৬.
গরম পানীয়/ খাবার খাওয়ার সময় ফুঁ দেবেন না।
সহনীয় হওয়ার সময় দিন।

৩৭.
খাওয়ার মাঝে/ অন্যদের আগে একান্তই উঠতে হলে
'এক্সকিউজ মি/ আমি একটু উঠছি' বলে অনুমতি নিন।

৩৮.

সুযোগ থাকলে প্রার্থনা করে সবাই একসঙ্গে খাওয়া শুরু করুন।
টেবিলের সবার খাওয়া শেষ হলে উঠুন।

৩৯.

খাওয়া শেষে ন্যাপকিনটি প্লেটের বামপাশে ঢিলেঢালা ভাঁজে রেখে দিন।
একে পরিপাটি করে ভাঁজ করা বা চেয়ারে ঝুলিয়ে রাখার প্রয়োজন নেই।

৪০.

খাওয়া শেষে গল্প বা আড্ডায় মশগুল হয়ে টেবিল আটকে রাখবেন না।

৪১.

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

৪২.

খাবার শেষে নিমন্ত্রণকারীকে ধন্যবাদ জানান।

৪৩.

টেবিল ছেড়ে ওঠার সময় চেয়ার সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে গুছিয়ে রাখুন।

৪৪.

মেহমান হয়ে খেতে গেলে বিল দেখার ব্যাপারে কৌতূহলী হবেন না।

৪৫.

নিমন্ত্রিত হলে নিজে বিল দেয়ার জন্যে জোরাজুরি করবেন না।
এটা নিমন্ত্রণকারীর জন্যে বিব্রতকর।

৪৬.

খাবারের স্বাদ বা পরিবেশ অপছন্দ হলে অথবা কোনো সমস্যা হলে
সবার সামনে তা নিয়ে সমালোচনা না করে কর্তৃপক্ষকে জানান।
অযথা ওয়েটারের সঙ্গে বাক্যালাপ বা রাগারাগি করবেন না।
বিল মিটিয়ে বেরিয়ে আসুন।

৪৭.

বিল পরিশোধের সময় তা নিজেও যাচাই করুন।
অন্য রেস্টুরেন্টের খাবারের দামের সাথে তুলনা করবেন না।
বিল কমবেশি মনে হলে কর্তৃপক্ষকে জানান।

৪৮.

নিমন্ত্রণকারী হিসেবে নিমন্ত্রিত অতিথিদের সামনে
বিলের কাগজ রেখে টাকা গুনে দেবেন না।
প্রয়োজনে ক্যাশ কাউন্টারে চলে যেতে পারেন কিংবা
আড়ালে টাকা গুনে ওয়েটারের হাতে দিতে পারেন।

৪৯.

ভবিষ্যতে একই স্থানে অনুষ্ঠান করতে চাইলে সে অনুষ্ঠানের
নিমন্ত্রণকারীকে বিলের পরিমাণ জিজ্ঞেস না করে
হোটেল/ রেস্তোরাঁ কর্তৃপক্ষের সাথে কথা বলুন।

৫০.

ব্যবসায়িক লাঞ্চ/ ডিনার পার্টিতে খাওয়ার সময় পণ্য, দাম বা
চুক্তি নিয়ে হালকা আলাপ করতে পারেন। কিন্তু ব্যবসা-সংক্রান্ত
আসল কথাবার্তা শুরু করুন আহার পর্ব শেষ হওয়ার পর।

৫১.

কেউ যদি প্রস্তাব দেন, 'চলুন, কোনো রেস্তোরাঁ থেকে খেয়ে আসি'
তাহলে বিলের অন্তত আংশিক পরিশোধের প্রস্তুতিও রাখুন।

৫২.

খাওয়ার সময় সেলফি বা ছবি তুলবেন না। সেলফিটিস বা
সেলফি সিনড্রোম একটি রোগের নাম। খাওয়া শেষে অন্যদের ছবি
তুলতে হলে অনুমতি নিন। ছবি শেয়ার করার আগে বা কাউকে
দেখানোর আগে ছবিতে যারা আছেন তাদের অনুমতি নিন।

৫৩.

বাকিতে খাওয়ার অভ্যাস বর্জন করুন।

৫৪.

বাইরে খাওয়ার সামর্থ্য থাকার শুকরিয়াস্বরূপ বিলের
একটি অংশ দান করুন, যা ব্যয় হবে নিরন্নকে অন্নদানে।

# খেলাধুলায়

১.

স্নায়ু ও পেশীর সক্রিয়তা বজায় রাখা এবং মানসিকভাবে উদ্যমী ও
প্রাণবন্ত থাকার অন্যতম উপায় খেলাধুলা।
শুধু জয়-পরাজয় নয়, শৃঙ্খলা রপ্ত করতেও সাহায্য করে খেলাধুলা।
তাই নিজে খেলায় অংশ নিন। পরিবারের সদস্যদেরও উদ্বুদ্ধ করুন।

২.

খেলাধুলা চর্চায় 'স্পোর্টিং অ্যাটিচিউড' সৃষ্টি হয়,
যা জীবনের যে-কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় সাহায্য করে।

৩.

খেলায় বিজয়ী হলে প্রতিপক্ষকে কটাক্ষ/ ব্যঙ্গ করবেন না।
তাদের সাথে আন্তরিকভাবে হাত মেলান।
পরাজিত হলে বিপক্ষের প্রতি
হিংসাত্মক মনোভাব পোষণ করবেন না।

৪.

খেলাধুলায় জয়-পরাজয়কে সহজভাবে গ্রহণ করুন এবং
ভুল থেকে শিক্ষা নিন। ত্রুটিগুলোকে শনাক্ত করার মধ্য দিয়েই
একজন মানুষ নিজের সম্ভাবনাকে বিকশিত করতে পারে।
এ দৃষ্টিভঙ্গি আপনাকে জীবনের সবক্ষেত্রে এগিয়ে রাখবে।

৫.

প্রতিপক্ষের কাছ থেকেও প্রয়োজনীয় কৌশল শিখতে
কখনো দ্বিধা করবেন না।

৬.

প্রতিদ্বন্দ্বী বা সমর্থক হিসেবে খেলার মাঠে অন্য খেলোয়াড়কে
গালমন্দ করা, কটূক্তি বা নেতিবাচক কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
'স্লেজিং' অর্থাৎ কটুবাক্য প্রয়োগ করে প্রতিপক্ষকে উত্তেজিত করে
খেলায় জেতার মানসিকতা পরিহার করুন।

৭.

ছলচাতুরী করে জেতার মানসিকতা পরিহার করুন।
অনৈতিক পন্থায় সাময়িক সাফল্য এলেও তা দীর্ঘস্থায়ী ও কল্যাণকর হয় না।

৮.

খেলতে গিয়ে বা খেলা দেখতে গিয়ে
অনিয়ন্ত্রিত আবেগকে প্রশ্রয় দেবেন না।

৯.

সাফল্য অর্জনে ও সীমাবদ্ধতা অতিক্রমে অনুশীলনের বিকল্প নেই।
নিয়মিত ও সুপরিকল্পিত অনুশীলন দক্ষ ও চৌকস খেলোয়াড়ের মূলমন্ত্র।
অনুশীলনে আনন্দ খুঁজে নিন। মনকে সঁপে দিন। বিজয় আপনারই।

১০.

খেলোয়াড় হিসেবে খেলার মাঠে যে-কোনো প্রতিকূলতায়
ইতিবাচক মনোভাব ব্যক্ত করুন। ধীরস্থিরতা ও বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিন।
পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেলেও নিজের ওপর বিশ্বাসে অটল থাকুন।

১১.

রাস্তায় খেলতে হলে নিজের নিরাপত্তার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। সেইসাথে
খেয়াল রাখুন—যানবাহন ও পথচারীদের চলাচলে যেন কোনো অসুবিধা
না হয়, বলের আঘাতে প্রতিবেশীর বাড়ি/ গাড়ির যেন ক্ষতি না হয়।

১২.

পারিবারিক অনুষ্ঠান বা উৎসবে পরিবারের সদস্যরা মিলে
ঘরোয়া খেলায় অংশ নিন।
আনন্দের পাশাপাশি এতে সবার মধ্যে হৃদ্যতা বাড়বে।

১৩.

উষ্ণ হৃদয় ও ঠান্ডা মস্তিষ্কের জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন।
অটোসাজেশন চর্চা করুন/ খেলোয়াড় হিসেবে মনে মনে বলুন—
আমি যখন খেলতে নামব, তখন আমার শারীরিক সামর্থ্য ও
মানসিক দক্ষতা সবচেয়ে ভালো পর্যায়ে থাকবে।
খেলায় আমি পুরোপুরি একাত্ম হবো। আমার বিজয় সুনিশ্চিত।

# বিনোদনে

১.

খাও-দাও-ফুর্তি করো—এ দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তি ও জাতির পতনের অন্যতম ফাঁদ। শোষকদের কৌশল হলো, মানুষকে তথাকথিত বিনোদনে মাতিয়ে রাখা। কারণ এতে তার কর্মস্পৃহা কমে এবং জীবন নিয়ে বড় কিছু সে ভাবতে পারে না। তাই বিনোদনের নামে বেহিসাব সময়, মনোযোগ ও অর্থ নষ্ট করা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

২.

যা আপনাকে উত্তেজিত ও অবসাদগ্রস্ত করে তা বিনোদন নয়। দুঃখ-গ্লানি-ব্যর্থতা ভুলে থাকার জন্যে অসুস্থ বিনোদনের ফাঁদে পা দেবেন না। এ থেকে পরিত্রাণ পেতে সেবামূলক কাজে আত্মনিয়োগ করুন।

৩.

বিনোদনের নামে টিভি-ইন্টারনেটে বিকৃত/ ভায়োলেন্স/ হরর অনুষ্ঠান দেখা; টিভি সিরিয়াল/ ওয়েব সিরিজ, দিনভর খেলা/ খবর/ টক-শো দেখা; স্মার্টফোন ফেসবুক ইউটিউব আসক্তি, চ্যাটিং, গেমিং; নিত্যনতুন রেস্তোরাঁয় খেতে যাওয়া; শপিং আড্ডা ক্লাববাজি জুয়া মাদক ইত্যাদিতে জড়াবেন না। এসবের কোনো একটিতে যারা আসক্ত, তাদের সঙ্গ বর্জন করুন।

৪.

যা আপনাকে প্রশান্ত করে এবং আপনার সৃজনশীলতা ও মননশীলতা বিকাশে অনুপ্রাণিত করে, তা-ই সত্যিকারের বিনোদন।

৫.

বইপড়া, লেখালেখি, ইতিহাসের জ্ঞান অর্জন, কারুশিল্প, ছবি আঁকা, সাঁতার, সাইক্লিং, ভ্রমণ, সুস্থ সংস্কৃতির চর্চা, বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ, খেলাধুলায় অংশগ্রহণ ইত্যাদি হতে পারে জীবনবোধ বিকাশে কার্যকরী বিনোদন।

৬.

প্রচার মাধ্যমে ভুল তথ্য দিয়ে/ অনৈতিক লেখালেখি করে/ অশ্লীল-কুরুচিপূর্ণ অডিও বা ভিজ্যুয়াল কনটেন্ট প্রচার করে মানুষকে বিভ্রান্ত ও মোহাচ্ছন্ন করবেন না। সাংস্কৃতিক/ মিডিয়া কর্মী হিসেবে দায়িত্বশীল ও সচেতন হোন।

# উৎসবে-পার্বণে-বিশেষ দিবসে

১.

শহিদ দিবস/ আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস, স্বাধীনতা দিবস,
বিজয় দিবস-সহ জাতীয় গুরুত্বপূর্ণ দিবসগুলোর তারিখ স্মরণে রাখুন।
শুধু এই দিবসগুলোতে নয়, বছরজুড়েই দেশের স্বাধীনতা
সার্বভৌমত্ব ও মাতৃভাষার সম্মান রক্ষার্থে আত্মদানকারী
সকল শহিদের জন্যে বিশেষভাবে দোয়া করুন।

২.

স্বাধীনতা ও বিজয় দিবসে প্রভুর কাছে শুকরিয়া জানিয়ে
দেশ ও মানুষের জন্যে প্রার্থনা করুন—
প্রভু হে! তুমি সকল ক্ষমতার মালিক।
তুমি যাকে ইচ্ছা ক্ষমতা দান করো। যাকে ইচ্ছা ক্ষমতাচ্যুত করো।
সৎ বিচক্ষণ দেশপ্রেমিক নেতৃত্বকে তুমি ক্ষমতা দাও।
মুসলমান হিন্দু বৌদ্ধ খ্রিষ্টান আদিবাসী পাহাড়ি ধনী-গরিব দলমত নির্বিশেষে
সবার মধ্যে তুমি দেশপ্রেম জাগিয়ে দাও।
আমাদের মেধাকে বিকশিত করো। জ্ঞান দক্ষতা ও প্রযুক্তিতে করো অনন্য।
সমৃদ্ধি ও প্রাচুর্যে ভরিয়ে দাও আমাদের জীবন।
আমাদের উন্নীত করো মানবিক মহাসমাজে,
বিশ্বকে নেতৃত্ব দানকারী নৈতিক মহাশক্তিতে।
তুমি সর্বশক্তিমান! ক্ষমতানিধান! দয়াময়! মেহেরবান!

৩.

ভাষার জন্যে প্রাণ দেয়ার যে অনন্য উদাহরণ
বাঙালি হিসেবে আমাদের রয়েছে, এ মূল্যবোধকে ধরে রাখতে
মাতৃভাষা বাংলাকে ভালোভাবে আয়ত্ত করুন।

৪.

পহেলা বৈশাখে পান্তা-ইলিশ খাওয়ার অপসংস্কৃতি বর্জন করুন।
বৈশাখে প্রজনন মৌসুমে ইলিশ না খেয়ে
সারাবছর পর্যাপ্ত ইলিশের প্রাপ্তি নিশ্চিত করুন।

৫.

বাবা দিবস, মা দিবস, ভ্যালেনটাইনস ডে, থার্টি ফার্স্ট নাইট ইত্যাদি আমাদের সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যের অংশ নয়। পাশ্চাত্যের এসব লোক-দেখানো দিবস পালন আপনার অন্তঃসারশূন্যতারই প্রকাশ ঘটাবে।

৬.

ধর্মীয় বিশেষ দিনগুলোর তাৎপর্য সম্পর্কে জানুন, তাহলে যথাযথ মর্যাদায় তা উদযাপন করতে পারবেন।

৭.

ধর্মীয়/ জাতীয় উৎসব এবং বিভিন্ন দিবসে মুনাফালিপ্সু বেনিয়াগোষ্ঠী ও মিডিয়ার প্ররোচনায় বিশেষ রং-থিম-ডিজাইনের পোশাক কেনার হুজুগে মাতবেন না। পোশাকে স্বকীয়তা বজায় রাখুন।

৮.

ধর্মীয় উৎসব উপলক্ষে কেনাকাটা মাসখানেক আগেই করে নেয়া ভালো। বিশেষত ঈদুল ফিতরের কেনাকাটা শবে বরাতের আগেই সম্পন্ন করুন।

৯.

পাড়া কাঁপিয়ে গান বাজানো, নাচানাচি, আতশবাজি-পটকা ফোটানোর মাধ্যমে উন্মত্ত আনন্দ প্রকাশ করে চারপাশের সবার বিরক্তির কারণ হবেন না।

১০.

আলোকসজ্জা যত কম করা যায় তত ভালো। এতে বিদ্যুতের অপচয় কম হবে।

১১.

কেউ ইচ্ছুক না হলে জোর করে রং/ আতর লাগাতে যাবেন না। আর কেউ ইচ্ছুক হলেও পুরুষরা কখনোই মহিলাদের পোশাকে রং/ আতর লাগিয়ে দেবেন না। এটা অশোভন ও দৃষ্টিকটু।

১২.

ধর্মীয়/ জাতীয় উৎসব ও বিশেষ দিবসগুলোকে মহিমান্বিত করার জন্যে রক্তদান, অর্থদান, গাছের চারা রোপণ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অভিযান ইত্যাদি সেবামূলক কাজ সঙ্ঘবদ্ধভাবে আয়োজন করুন।

# সুনাগরিক হিসেবে

১.

শহরকে পরিচ্ছন্ন রাখা আমাদের নাগরিক দায়িত্ব। তাই যেখানে-সেখানে ময়লা-আবর্জনা ফেলবেন না; নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা ফেলুন।

২.

ফুটপাত দখল করে মালামাল রাখবেন না, দোকান বসাবেন না। সর্বসাধারণের চলাচলের জন্যে ফুটপাত পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করুন।

৩.

বাড়ি নির্মাণ ও সংস্কার কাজে রাস্তা ও ফুটপাত আটকে রাখবেন না।

৪.

নির্মাণ কাজে প্রতিবেশীকে যত কম কষ্ট দেয়া যায় তত ভালো। বাড়ি নির্মাণ করতে গিয়ে লাগোয়া বাড়ির যদি কোনো ক্ষতি হয়, তাহলে ক্ষতিপূরণের দায়িত্ব নিজে নিন।

৫.

রাস্তা বা পার্কিংয়ে অপ্রয়োজনে গাড়ির হর্ন বাজাবেন না।

৬.

অহেতুক পোস্টারিং বা দেয়াল লিখন থেকে বিরত থাকুন। প্রয়োজন শেষে লাগানো পোস্টার নিজ দায়িত্বে অপসারণ করুন।

৭.

রাস্তায়/ মার্কেটে জামাতে নামাজ আদায় করতে হলে জামাত শেষে দ্রুত জায়গা ছেড়ে দিন। প্রয়োজনে সুন্নত নামাজ বাসায় গিয়ে পড়ুন।

৮.

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

৯.

নিজের প্রয়োজনে পানি/ গ্যাসের লাইনের কাজে রাস্তা কাটতে হলে নিজ দায়িত্বে রাস্তা মেরামত করে দিন।

১০.

পানি-বিদ্যুৎ-গ্যাসের অবৈধ সংযোগ নেয়া থেকে বিরত থাকুন।
কারসাজি করে প্রকৃত বিল কমিয়ে 'মিটার টেম্পারিং' করলে স্রষ্টার আইনে তা
ঋণ হিসেবে জমতে থাকবে, যা আপনার সর্বনাশের কারণ হতে পারে।

১১.

কোনো পণ্যের দাম অস্বাভাবিক বেড়ে গেলে
তা পরিমাণে অল্প কিনুন বা সেই পণ্য বর্জন করুন।

১২.

রাজনৈতিক কারণে অথবা কোনো ধরনের আন্দোলন-ধর্মঘটে
ভাঙচুর ও অগ্নিসংযোগ করে ব্যক্তিগত ও রাষ্ট্রীয় সম্পদের
ক্ষতি করবেন না। এটি গর্হিত অপরাধ।

১৩.

পুকুরে বা জমিতে কীটনাশক ব্যবহারে সতর্ক থাকুন। কীটনাশকের
ক্ষতিকর প্রভাব আগেই জেনে নিন। সাময়িক লাভে দীর্ঘমেয়াদি ক্ষতি
ডেকে আনলে নিঃস্ব হয়ে যাবে আপনার পরবর্তী প্রজন্ম।

১৪.

পচনশীল খাবার (ফল, মাছ, সবজি ইত্যাদি) সংরক্ষণে ফরমালিন-জাতীয়
ক্ষতিকর রাসায়নিক ব্যবহার করবেন না।

১৫.

মানবদেহের জন্যে মারাত্মক ক্ষতিকর রাসায়নিক দ্রব্যের দোকান/ গোডাউন
আবাসিক এলাকায় স্থাপন করবেন না।

১৬.

প্রবাসে অবস্থানকালে এমন কোনো কাজ করবেন না বা কারো সাথেই
নিজ দেশ নিয়ে এমন মন্তব্য করবেন না, যা দেশের ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ন করে।

১৭.

রাষ্ট্রের আইনকে সম্মান করুন।
বেআইনি যে-কোনো কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

হিসাব করে প্রতিবছর আয়কর প্রদান করুন।

# পরিচ্ছন্ন থাকুক আপনার চারপাশ

১.

ময়লা আবর্জনা যেখানে-সেখানে নয়, নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন।
চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা নিজের দায়িত্ব মনে করুন।

২.

যত্রতত্র পানের পিক থুতু কফ সর্দি ফেলবেন না। গাছ, দেয়াল, জানালার পর্দা, সিট-কভারে নোংরা হাত, চুন ও খয়ের মোছা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

কলা ও বাদামের খোসা/ খালি প্যাকেট নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন। কাছাকাছি ডাস্টবিন না থাকলে কাগজে মুড়িয়ে নিজের পকেটে/ ব্যাগে রাখুন।

৪.

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

৫.

শুধু দৃশ্যমানভাবে গুছিয়ে রাখা নয়, বাসার ভেতরে ও বাইরে,
আনাচেকানাচে ও আসবাবপত্রের পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল রাখুন।
ব্যক্তিগত গাড়ি নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

৬.

বিল্ডিংয়ের ফাঁকে আবর্জনা ও পানি ফেলা থেকে বিরত থাকুন।
রান্নাঘরের জানালা দিয়ে রান্নার উচ্ছিষ্ট অথবা কোনো ময়লা ফেলবেন না।

৭.

জমে থাকা পানি মশার বংশবৃদ্ধির উপযুক্ত স্থান। তাই বাড়ির আশেপাশে কোনো গর্ত, পরিত্যক্ত টায়ার, নারিকেলের খোল, ফুলের টব, ভাঙা প্লেট, গ্লাস ইত্যাদিতে পানি জমে থাকলে পরিষ্কার করার ব্যবস্থা নিন।

৮.

ময়লার ঝুড়িতে ঢাকনার ব্যবস্থা রাখুন বা
পলিব্যাগের মুখ বন্ধ রাখুন যেন দুর্গন্ধ না ছড়ায়।

৯.

জ্বলন্ত সিগারেট কোথাও পড়ে থাকতে দেখলে নিভিয়ে ফেলুন।

১০.

রাস্তাঘাট, ফুটপাত অর্থাৎ যেখানে-সেখানে মলমূত্র ত্যাগ করবেন না।

১১.

পলিথিন-প্লাস্টিক পরিবেশের জন্যে ক্ষতিকারক। তাই এর ব্যবহার কমিয়ে আনুন। পলিথিন-প্লাস্টিক বর্জ্য পানিতে বা জমিতে ফেলবেন না।

১২.

হাঁস-মুরগি বা পশু জবাই করার পর রক্ত ও বর্জ্য রাস্তা/ গ্যারেজে ফেলে রাখবেন না। নিজ উদ্যোগে পরিষ্কার করুন।

১৩.

বাসা স্কুল অফিস অর্থাৎ নিজ নিজ পরিমণ্ডলে পর্যাপ্ত ময়লার ঝুড়ির ব্যবস্থা রাখুন। এতে করে সবাই চারপাশ পরিষ্কার রাখতে উদ্বুদ্ধ হবে।

১৪.

ওয়াশরুমের দেয়ালে ও দরজায় লেখালেখি, আঁকাআঁকি করবেন না।

১৫.

অন্যের ব্যবহার-উপযোগী করে ওয়াশরুম ব্যবহার করুন।

১৬.

যানবাহনের ভেতরে ও জানালা দিয়ে বাইরে ময়লা, থুতু ফেলবেন না। যানবাহনের সিট-কভারে হাত মোছা ও জুতোসহ পা সিটে তুলে দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৭.

পানিতে ময়লা ফেলায় দূষিত ও ক্ষতিগ্রস্ত হয় পরিবেশ ও মৎস্যসম্পদ। তাই পানিদূষণ রোধে সচেতন হোন।

১৮.

নিজ এলাকা পরিষ্কার, রাস্তার ছোটখাটো মেরামতের কাজে কর্তৃপক্ষের ওপর নির্ভরতার পরিবর্তে এলাকাবাসীরা নিজ উদ্যোগে সমাধান করুন।

# প্রকৃতি ও পশুপাখির প্রতি

মাটি পানি বায়ু উদ্ভিদ পশুপাখি গাছপালা পাহাড় সমুদ্র নদী জলাশয়—এসব নিয়েই আমাদের প্রকৃতি। দিনের পর দিন প্রকৃতি ও পরিবেশকে বিপন্ন করার ফলে মানুষ নিজেই আজ বিপর্যস্ত। অসচেতনতা ও লোভের বশবর্তী হয়ে মনুষ্য সৃষ্ট নানা কাজ পরিবেশকে করে চলেছে দূষিত ও ঊষর। হারিয়ে যাচ্ছে প্রাণী ও জীববৈচিত্র্য। ফলে প্রকৃতির ভারসাম্য ভেঙে পড়ছে এবং প্রতিবছরই পৃথিবী সম্মুখীন হচ্ছে নানা প্রাকৃতিক দুর্যোগের। দেখা দিচ্ছে নিত্যনতুন রোগের প্রকোপ।
তাই ভালোভাবে বাঁচার জন্যে প্রকৃতিকে ভালবাসুন।

১.

গাছ মনোযোগ ও মমতায় সাড়া দেয়, আঘাতে কুঁকড়ে যায়; তাই অযথা গাছের পাতা ফুল ফল ছিঁড়বেন না, গাছের গায়ে খোদাই করবেন না।

২.

নির্বিচারে গাছ কাটবেন না। একটি গাছ কাটলে তার বিপরীতে তিনটি চারা রোপণ করুন। পরিবেশের জন্যে ক্ষতিকর ইউক্যালিপটাস গাছের পরিবর্তে ওষধি ও ফলদ গাছ লাগান।

৩.

নিম গাছ লাগান। নিম বায়ুকে অক্সিজেন-সমৃদ্ধ করে।

৪.

টবে গাছ লাগালে নিয়মিত তার যত্ন নিন।

৫.

গৃহপালিত পশুপাখিকে সময়মতো খাবার ও পানি দিন।

৬.

শীতের অতিথি পাখি ও বন্যপ্রাণী শিকার/ কেনাবেচায় জড়াবেন না।

৭.

চিড়িয়াখানা/ পার্কে বেড়াতে গেলে পশুপাখিকে বিরক্ত করবেন না, খেপিয়ে দেবেন না। তাদের স্বাভাবিক চলাফেরা বাধাগ্রস্ত করবেন না।

৮.

বাজার থেকে কিনে আনার সময় জীবিত হাঁস-মুরগির মাথা
নিচের দিকে ঝুলিয়ে আনবেন না।

৯.

সমুদ্র নদী পুকুর ও লেকের পানিতে ময়লা-আবর্জনা, তেল, প্লাস্টিক,
পলিথিন ও পরিত্যক্ত ইলেক্ট্রনিক পণ্য ফেলবেন না।

১০.

আবাসিক এলাকা/ আবাদি জমির পাশে শিল্প-কারখানা স্থাপন করবেন না।
শিল্পবর্জ্য নদী/ জলাশয়ের পানিতে ফেলবেন না।

১১.

নদনদী ও খালবিল অপরিকল্পিতভাবে ভরাট করবেন না। পরিবেশ ভারসাম্য
হারালে ক্ষতিগ্রস্ত হবেন আপনি এবং আপনার পরবর্তী প্রজন্ম।

১২.

ইটভাটা ও যানবাহনের ধোঁয়া ক্যান্সারসহ নানা জটিল রোগের ঝুঁকি বাড়ায়।
তাই মেয়াদোত্তীর্ণ গাড়ি রাস্তায় নামাবেন না। আবাদি জমিতে
ইটভাটা স্থাপন করবেন না। ইটভাটা, কারখানা ও
যানবাহনের বিষাক্ত ধোঁয়া নিয়ন্ত্রণে উদ্যোগী হোন।

১৩.

পাহাড় ও ভূমিধস ঠেকাতে এবং পরিবেশের ভারসাম্য ঠিক রাখতে
অপরিকল্পিতভাবে পাহাড় কাটা থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

রাতে অতিরিক্ত আলো ও শব্দ নিশাচর প্রাণী, উদ্ভিদ-ফুল-ফল ও
কীটপতঙ্গের স্বাভাবিক বিচরণ ও বিকাশকে ব্যাহত করে।
তাই রাতে আলো ও শব্দের ব্যবহার কমিয়ে আনুন।

১৫.

সুযোগ করে নিয়মিত প্রকৃতির মাঝে কিছু নির্জন সময় কাটান।
প্রকৃতির সৌন্দর্য ও বৈচিত্র্য অবলোকন করুন। বনাঞ্চলে বেড়াতে গেলে
উচ্চশব্দে গান বাজাবেন না, হইচই করবেন না।
যত মৌন থাকবেন, তত প্রকৃতির ভাষা আপনি বুঝতে পারবেন।

# জাতীয় সংগীত

আমার  সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালবাসি।
চিরদিন  তোমার আকাশ, তোমার বাতাস, আমার প্রাণে বাজায় বাঁশি ॥
ও মা,  ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে,
মরি হায়, হায় রে—
ও মা,  অঘ্রানে তোর ভরা ক্ষেতে  আমি  কী দেখেছি মধুর হাসি ॥
কী শোভা, কী ছায়া গো,  কী স্নেহ, কী মায়া গো—
কী আঁচল বিছায়েছ বটের মূলে,  নদীর কূলে কূলে।
মা, তোর  মুখের বাণী আমার কানে লাগে সুধার মতো,
মরি হায়, হায় রে—
মা, তোর বদনখানি মলিন হলে,  ও মা,  আমি নয়নজলে ভাসি ॥

*–কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর.....*

# দেশপ্রেমিক হিসেবে

১.

যখনই এবং যেখানেই জাতীয় সংগীত বাজবে—দাঁড়িয়ে সম্মান জানান এবং পুরো সময় দাঁড়িয়ে থাকুন। একসাথে গাইতে থাকুন বা মৌন থেকে শুনুন। জাতীয় সংগীত চলাকালে গল্প করবেন না, রসিকতা ও হাসাহাসি করবেন না। অন্য দেশের জাতীয় সংগীতকেও একইভাবে সম্মান করুন। কখনোই ব্যঙ্গ করবেন না, মন্তব্য করবেন না।

২.

বাঙালির চিরায়ত অসাম্প্রদায়িক দৃষ্টিভঙ্গি নিজের মধ্যে লালন করুন। ধর্ম-বর্ণ-অঞ্চল নির্বিশেষে সব মানুষকে সমমর্যাদা প্রদান করুন।

৩.

জাতীয় স্থাপনাসমূহের চত্বরে কোনো ময়লা ফেলবেন না। স্মৃতিসৌধ, শহীদ মিনারসহ সকল জাতীয় স্থাপনা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে সহযোগিতা করুন।

৪.

হই-হুল্লোড়, উচ্চস্বরে গান বাজানো, আড্ডা দেয়াসহ
যে-কোনো ধরনের অমার্জিত-অশ্লীল কাজ ও আচরণ থেকে
জাতীয় স্থাপনাসমূহকে মুক্ত রাখুন।

৫.

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

৬.

অন্য দেশে ভ্রমণের সময় দৃষ্টিনন্দন বা ভালো কিছু দেখে
নিজের দেশের কোনোকিছুর সাথে নেতিবাচক তুলনা করবেন না।
অন্যত্র ভালো যা-কিছু দেখলেন ও শিখলেন, তা কাজে লাগিয়ে
নিজের দেশ গড়ায় মনোনিবেশ করুন।

৭.

শুদ্ধ উচ্চারণে বাংলা বলুন। অন্য ভাষার সাথে মিলিয়ে
ভাষার জগাখিচুড়ি বানানো মাতৃভাষার জন্যে অসম্মানজনক।

৮.

সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই—বিশেষত ইংলিশ মিডিয়াম/ ভার্সনে পড়লেও
শুদ্ধ বাংলায় কথা বলা ও লেখা শেখাতে সচেষ্ট থাকুন।
মাম্মি-ড্যাডি নয়, মা-বাবা অথবা আম্মা-আব্বা; আন্টি-আংকেল নয়,
চাচা-চাচী/ মামা-মামী/ খালা-খালু/ ফুপা-ফুপু ডাকতে উদ্বুদ্ধ করুন।

৯.

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

# আপ্যায়নে-আতিথেয়তায়

আতিথেয়তা ও সামাজিকতার নামে ভ্রান্ত আচার-অনুষ্ঠান ও লৌকিকতা মানুষের বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি বাড়ায়। পক্ষান্তরে আন্তরিকতা ও পারস্পরিক সমমর্মিতা ব্যক্তি ও সমাজ জীবনকে প্রশান্তি ও আনন্দে পরিপূর্ণ করে তোলে।

আপ্যায়ন, আতিথেয়তা ও সামাজিকতার ক্ষেত্রে সঠিক শুদ্ধাচার ও কল্যাণকর দৃষ্টিভঙ্গি তুলে ধরা হলো এ পর্বে। বাস্তবতার প্রেক্ষাপটে সামাজিক অনুষ্ঠানে এ দৃষ্টিভঙ্গি লালন করলে আপনি অনেক বিড়ম্বনা ও ভোগান্তি থেকে নিজেকে ও অন্যকে রক্ষা করতে পারবেন।

# উপহার আদানপ্রদানে

১.

আন্তরিক উপহার কোনো প্রতিদান প্রত্যাশা করে না।
উপহার তা-ই, যা স্বেচ্ছায় আনন্দচিত্তে নিঃস্বার্থভাবে
দেনা-পাওনার কোনো শর্ত ছাড়াই অন্যকে প্রদান করা হয়।

২.

জন্মদিন, বিয়ে, আকিকা, সুন্নতে খতনা ইত্যাদি সামাজিক অনুষ্ঠানসহ
ঈদ, নববর্ষ বা বিশেষ দিবসে লৌকিকতামূলক উপহার
আদানপ্রদান করা থেকে বিরত থাকুন।
বিশেষত সুন্নতে খতনা ও বিয়ের অনুষ্ঠানে
উপহার গ্রহণের কোনো ব্যবস্থা না রাখাই আধুনিকতা।

৩.

উপহার আদানপ্রদানের ক্ষেত্রে বাহুল্য খরচ বর্জন করুন।
দামি উপহারের সঙ্গে সুসম্পর্কের কোনো যোগসূত্র নেই।

৪.

কারো কাছ থেকে উপহার প্রত্যাশা করবেন না।
উপহার দিতে কাউকে মনস্তাত্ত্বিকভাবে বাধ্য করবেন না।

৫.

উপহার হিসেবে এমন কিছু কিনুন, যা আপনি নিজের জন্যেও
পছন্দ করেন। আবার যাকে দিচ্ছেন তার প্রয়োজন ও পছন্দকে গুরুত্ব দিন।

৬.

সবচেয়ে সুন্দর উপহার হচ্ছে ভালো বই—
বিশেষত মহামানব ও গুণীজনদের জীবনীগ্রন্থ এবং চিরায়ত সাহিত্য।

৭.

শিশু-কিশোরদের কখনো রিভলবার বা তরবারি জাতীয় খেলনা দেবেন না।
এতে ছোটবেলা থেকেই সে সহিংস হয়ে উঠতে পারে। স্মার্টফোন বা
স্বাস্থ্যহানিকর-আসক্তিকর খাবারও উপহার হিসেবে দেবেন না।

৮.

কোনো উপলক্ষ ছাড়াই
প্রিয়জনকে যে-কোনো সময় পছন্দের উপহার দিন।

৯.

উপহার সুন্দরভাবে দিন।
কিন্তু সুদৃশ্য মোড়কে আবৃত করতে গিয়ে অপব্যয় করবেন না।

১০.

উপহার সামগ্রী প্রদানের আগে সাথে থাকা 'প্রাইস ট্যাগ' ছিঁড়ে ফেলুন।

১১.

সরাসরি দেয়ার সুযোগ থাকলে কুরিয়ার সার্ভিসের মাধ্যমে/
অনলাইনে উপহার পাঠাবেন না।

১২.

আত্মীয় বা বন্ধুবান্ধব দেশের বাইরে থেকে এলে
তার কাছ থেকে উপহার প্রত্যাশা করে অপেক্ষায় থাকবেন না।

১৩.

উপহার পেলে তার খুঁত ধরবেন না। পছন্দ না হলেও বিরক্ত হবেন না বা
মুখে বিরক্তির ভাব ফুটিয়ে তুলবেন না।
যত সামান্যই হোক, তা হাসিমুখে গ্রহণ করুন এবং ধন্যবাদ দিন।

১৪.

বস্তুগত উপহারের চেয়ে দোয়া ও শুভকামনাই
হতে পারে আপনার জন্যে শ্রেষ্ঠ উপহার।

অনুকরণ নয়, আমি সবসময়
ভালো কিছুকে অনুসরণ করব।

# অতিথি বা মেহমান হয়ে

১.

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

২.

কার্ড পেলেন না বলে আক্ষেপ করবেন না। নিমন্ত্রণ মৌখিকভাবে পাওয়াই
যথেষ্ট। অন্য ব্যস্ততা না থাকলে আন্তরিকভাবে যথাসময়ে উপস্থিত হোন।

৩.

অনুষ্ঠানে যাওয়ার মানসিক প্রস্তুতি রাখুন।
মেজবান ও তার পরিবার সম্পর্কে আগে থেকেই কিছুটা জেনে নিন।

৪.

কোনো কারণে অনুষ্ঠানে যেতে না পারলে বা পৌঁছতে দেরি হলে
উদ্যোক্তা বা মেজবানকে আগেই তা জানিয়ে দিন।

৫.

অনিমন্ত্রিত কাউকে সঙ্গে নেবেন না। বিষয়টি বিব্রতকর।
একান্তই সঙ্গে নিতে হলে মেজবান/ নিমন্ত্রণকারীকে আগেই জানান।

৬.

কারো বাসায় বেড়াতে যাওয়ার আগে ফোন করে খোঁজ নিন।
জেনে নিন তার কোনো ব্যস্ততা আছে কিনা।

৭.

মেজবানের জন্যে কখনোই দোকানের মিষ্টি চকলেট কেক ড্রিংকস জুস বা
ফাস্ট ফুড ইত্যাদি—কোনো ধরনের অস্বাস্থ্যকর খাবার নিয়ে যাবেন না।
খেজুর, মৌসুমি ফল বা সম্ভব হলে ঘরে তৈরি খাবার নিন।

৮.

মেজবানের বাসায় প্রবেশের আগে জেনে নিন আপনার জুতো খুলে
কোথায় রাখবেন এবং তা নির্দিষ্ট স্থানেই রাখুন।

৯.

দেরিতে এলে দুঃখ প্রকাশ করুন কিন্তু দেরিতে আসার কারণ হিসেবে ক্রমাগত অজুহাত পেশ করবেন না।

১০.

মাত্রাতিরিক্ত সমাদর প্রত্যাশা করবেন না।

১১.

একসাথে কয়েকজনকে কথা বলতে দেখলে সেখানে উপস্থিত হওয়ার আগে চিন্তা করুন আপনার উপস্থিতি সেখানে বাঞ্ছনীয় কিনা। সেই আলাপচারিতায় যোগ দিতে হলে আগে তাদের অনুমতি নিন।

১২.

কথা বলা ও শোনার সময় মুখে স্মিতভাব বজায় রাখুন। ধীরে কথা বলুন।

১৩.

হুট করে মেজবানের রান্নাঘরে ঢুকে পড়বেন না।

১৪.

আপনার কারণে মেজবানের কোনো জিনিস যেন ভেঙে না যায়/ নষ্ট না হয়/ কোনো অপ্রীতিকর পরিস্থিতির সৃষ্টি না হয়, সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

১৫.

কারো বাসায় গেলে আপনার জন্যে নির্ধারিত কক্ষ ছাড়া অন্য কক্ষে যেতে চাইলে সেই বাসার কাউকে সঙ্গে নিন।

১৬.

আপনার শিশুসন্তানের দুরন্তপনা যেন অন্যদের পেরেশানির কারণ না হয়—সেদিকে খেয়াল রাখুন।

১৭.

মেহমান হিসেবে সম্পর্কের সীমা মেনে চলুন। মেজবানের একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়ে কৌতূহলী হবেন না।

১৮.

মেজবানের পরিবারের সদস্যদের একান্তে কথা বলার সুযোগ দিন।

১৯.

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।

২০.

মেজবানের গৃহকর্মীকে দিয়ে
নিজের কাজ করানো থেকে বিরত থাকুন।
জরুরি হলে সেই বাসার কারো মাধ্যমে বলুন।

২১.

শুধু ঘনিষ্ঠদের সঙ্গেই সময় কাটানো বা কথা বলার অভ্যাস
পরিত্যাগ করুন। অপরিচিত অন্যান্য অতিথির সঙ্গে
নিজ উদ্যোগে পরিচিত হোন।

২২.

মেজবানের সামনে বা আড়ালে তার কোনো ত্রুটি বা অপারগতা নিয়ে
নিজেদের মধ্যে সমালোচনা/ হাসাহাসি করবেন না।

২৩.

সামাজিক অনুষ্ঠানে পারস্পরিক যোগাযোগের ওপর বেশি গুরুত্ব দিন।
পুরনো বন্ধুত্বকে ঝালিয়ে নেয়া এবং
নতুন বন্ধুত্ব তৈরির এটি একটি সুন্দর সুযোগ।

২৪.

খাওয়ার জন্যে ডাকা হলে আগেই একা বসে না পড়ে
অন্যদের জন্যে অপেক্ষা করুন।

২৫.

অনুষ্ঠানে আসন গ্রহণ বা খাবারের সময় হুড়োহুড়ি বা
বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করবেন না। একজন উঠে গেলে আপনি বসবেন—এমন
পরিস্থিতিতে খাবার গ্রহণরত কারো চেয়ারের পেছনে দাঁড়িয়ে থাকবেন না।

২৬.

সামনে যে খাবার পরিবেশিত হয়েছে তার বাইরে অন্য কিছু আছে কিনা
তা মেজবানকে জিজ্ঞেস করবেন না।

২৭.

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

২৮.

খাবার গ্রহণ শেষে মেজবানের জন্যে প্রার্থনা করুন—
হে করুণাময়! হে রিজিকদাতা!
আমাদের মেজবানকে বেহিসাব রিজিক দান করো।
তার ওপর সবসময় ক্ষমা ও করুণাবর্ষণ করো।

২৯.

কোনো বিশেষ কারণ ছাড়া খেয়েই বিদায় নেবেন না।
মেজবান অথবা যাদের খাওয়া শেষ, তাদের সাথে খানিকক্ষণ বসুন।

৩০.

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

৩১.

আতিথেয়তার জন্যে অনুষ্ঠান শেষে মেজবানকে ধন্যবাদ জানান।
রান্নার বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন। ভালো রান্না, সুন্দর ব্যবস্থাপনার জন্যে সুযোগ করে পরদিন ফোনে ধন্যবাদ দিন।

৩২.

নিজের বাসায় পৌঁছেছেন—সম্ভব হলে মেজবানকে তা জানান।

৩৩.

নিমন্ত্রণ বা জরুরি প্রয়োজন ছাড়া খুব ভোরে, দুপুরে বা বেশি রাতে কারো বাসায় যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩৪.

বিদায়কালে বাসার প্রবীণ থেকে শুরু করে শিশু সদস্যটির কাছ থেকেও বিদায় নিন। 'টা-টা'/ 'বাই' না বলে সালাম দিন।

# আতিথেয়তায়

১.
পারিবারিক ও সামাজিক অনুষ্ঠানে কোনো উপহার না নিয়ে আসার
জন্যে আমন্ত্রিতদের আগেই অনুরোধ জানান।

২.
অতিথি বা মেহমানকে হাসিমুখে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান।
তার উদ্দেশ্যে 'গরিবের ঘরে হাতির পা' জাতীয় কথা বলবেন না।

৩.
পরিবারের ছোট-বড় সবার সাথে অতিথিকে পরিচয় করিয়ে দিন।

৪.
অতিথি আপ্যায়নে সন্তানকে সাথে নিন। শৈশব থেকেই তাদেরকে
আতিথেয়তা ও সামাজিকতার শিক্ষা দিন। পড়া আছে বলে
ঘরের দরজা বন্ধ রাখার অভ্যাস গড়ে উঠতে দেবেন না।

৫.
অতিথির অর্থ-খ্যাতি-সম্মানের তারতম্যে প্রভাবিত না হয়ে
সবার দিকে সমান মনোযোগ দিতে সচেষ্ট থাকুন।

৬.
অতিথি মনে কষ্ট পান বা বিব্রত বোধ করেন—
এমন কোনো আচরণ করবেন না।

৭.
মেহমান আসার আগেই টয়লেট পরিষ্কার রাখুন।
বেসিনে হ্যান্ডওয়াশ/ সাবান ও যথাস্থানে টিস্যু পেপার রাখুন।
খাওয়ার আগে ও পরে হাত মোছার জন্যে
ন্যাপকিন, টিস্যু পেপার বা পরিষ্কার তোয়ালে রাখুন।

৮.
বাসার ভেতরে নিজেরা স্যান্ডেল পরে থাকলে মেহমানদের জন্যেও
দু-তিন জোড়া ফ্রি সাইজ স্যান্ডেল আলাদা করে রাখুন।

৯.

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

১০.

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

১১.

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

১২.

আপনার বাসায় অতিথি এসেছেন কিন্তু কোনো কারণে আপনি বাইরে,
এরকম পরিস্থিতিতে অতিথির সাথে ফোনে কথা বলুন,
কুশলাদি বিনিময় করুন, পরে কখনো দেখা হবে—এ আশাবাদ ব্যক্ত করুন।

১৩.

মেহমানের তাড়া থাকলে আরো কিছুক্ষণ থাকার জন্যে তাকে
পীড়াপীড়ি করবেন না।

১৪.

দরজায় দাঁড়িয়ে বিদায়ী আলাপকে সংক্ষিপ্ত করুন।

১৫.

অতিথি দীর্ঘদিনের জন্যে এলে তাকে নিজের মতো করে
সময় কাটাতে দিন। তিনি কীভাবে সময় অতিবাহিত করবেন
সে ব্যাপারে আপনার সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেবেন না।

১৬.

কেউ দীর্ঘদিনের জন্যে অতিথি হয়ে এলে
সুযোগ করে তাকে কিছু সময় দিন।
অতিথির জন্যে এলাকাটি নতুন হলে বাইরে থেকে ঘুরিয়ে নিয়ে আসুন।

১৭.

অতিথিকে যথাযথ সম্মান করুন। বিদায় দেয়ার সময় বাড়ির দরজা পর্যন্ত
এগিয়ে দিন। ঠিকভাবে বাসায়/ গন্তব্যে পৌঁছেছেন কিনা খোঁজ নিন।

# খাবার পরিবেশনে

১.
আন্তরিকভাবে পরিমিত মেহমানদারি করুন।
বাহুল্য ও অপচয় সবসময় বরকত কমিয়ে দেয়।

২.
সম্ভব হলে অতিথির পছন্দ জেনে নিয়ে আপ্যায়ন করুন।
তবে রান্নার মূল পদ বা আইটেম তিনটিতে সীমিত রাখুন।

৩.
টেবিলে সবাই বসলে একসঙ্গে খাওয়া শুরু করুন।
মেজবানকেও একসাথে খেতে আহ্বান জানান।

৪.
বিশেষ প্রয়োজন ছাড়া অতিথিকে খাওয়ানোর আগে নিজেরা খাবেন না।

৫.
নিজে খেতে শুরু করার আগে নিশ্চিত হোন—
অতিথিদের সবাই ঠিকমতো খাবার পেয়েছেন কিনা।

৬.
কাউকে খাবার বেড়ে দেয়ার আগে জিজ্ঞেস করুন তিনি নেবেন কিনা।
অনবরত একেক পদের খাবার প্লেটে তুলে দেবেন না।
যতটুকু তিনি চাইবেন ততটুকুই দিন। বেশি নিতে পীড়াপীড়ি করবেন না।

৭.
পরিবেশিত খাবারের কোনো পদ মেহমান খেতে না চাইলে
তা সহজভাবে নিন।

৮.
মেজবান হিসেবে আপ্যায়নের ব্যবস্থা করতে
কতটা ঝক্কি পোহাতে হয়েছে এবং
কত খরচ হয়েছে, তা উল্লেখ করবেন না।
নিজেদের অসুস্থতা বা পেরেশানির কথা বার বার বলবেন না।

৯.

মেজবান হিসেবে আরো কী কী করার ইচ্ছা ছিল কিন্তু পরিস্থিতির কারণে করতে পারেন নি, তার তালিকা পেশ করা থেকে বিরত থাকুন।

১০.

খেয়াল রাখুন—পরিবেশন ও খাওয়ার সময় খাবার যেন পড়ে না যায়।

১১.

খাবার বাড়ার সময় সচেতন থাকুন—নিজের বা অন্যের পোশাকে খাবার বা ঝোল যেন ছিটকে না পড়ে।

১২.

একসাথে খেতে বসলে খাবার/ পানি আগে অন্যদের নিতে সুযোগ দিন, তারপর নিজে নিন। অন্যদের গ্লাসে পানি ঢেলে না দিয়ে জগ বা বোতল এগিয়ে দিন। এতে পানির অপচয় কমবে।

১৩.

টেবিলে গ্লাস/ মগ প্লেটের বাম পাশে রাখুন।

১৪.

প্লেট/ গ্লাস/ মগ/ কাপে খাবার বা পানীয় পরিবেশনের সময় খেয়াল রাখুন, যেন পাত্রটি ভালোভাবে ধোয়া হয় ও তা ভেজা না থাকে।

১৫.

নতুন পাত্রে খাবার/ পানীয় পরিবেশনের আগে তা থেকে স্টিকার তুলে ফেলুন।

১৬.

অতিথিদের কয়েকটি ব্যাচে খাওয়ানোর ব্যবস্থা থাকলে খেয়াল রাখুন, শেষ ব্যাচটির জন্যেও যেন সব খাবার পর্যাপ্ত থাকে।

১৭.

উদ্বৃত্ত খাবার নষ্ট না করে সুযোগ থাকলে কোনো অভুক্তকে দিন।

# প্যাকেট খাবার গ্রহণ ও বিতরণে

১.

নিয়ম মেনে লাইন করে/ টোকেন জমা দিয়ে খাবার নিন।
হুড়োহুড়ি, ধাক্কাধাক্কি ও লুফে নেয়ার প্রতিযোগিতা বর্জন করুন।

২.

খাবার না পেলে চিৎকার, চেঁচামেচি ও নেতিবাচক মন্তব্য করে
পরিবেশ নষ্ট করবেন না।

৩.

অনুষ্ঠানে অনুপস্থিত কারো খাবার সাথে নেয়ার মানসিকতা পরিহার করুন।
তবে মেজবান খাবার সাথে দিয়ে দিলে তা গ্রহণ করে ধন্যবাদ দিন।

৪.

অনুষ্ঠানের আয়োজক হিসেবে অতিথিদের সম্ভাব্য উপস্থিতি বিবেচনা করে
খাবারের ব্যবস্থা করুন।

৫.

খাবার বিতরণের নির্ধারিত সময়ের পূর্বেই
অনুষ্ঠানস্থলে খাবার পৌঁছানো নিশ্চিত করুন।

৬.

সুশৃঙ্খলভাবে খাবার বিতরণের সুবিধার্থে অংশগ্রহণকারীদের
নির্দিষ্ট লাইনে দাঁড়াতে সহযোগিতা করুন।

৭.

অনুষ্ঠানস্থলে পর্যাপ্ত ডাস্টবিন রাখুন। খাবার গ্রহণ শেষে প্যাকেট,
উচ্ছিষ্ট, পানির বোতল, টিস্যু পেপার ডাস্টবিনে ফেলুন।
অনুষ্ঠানস্থল নোংরা করবেন না।

# প্রসঙ্গ : শিক্ষা

ভালো রেজাল্ট, ভালো ছাত্র, ভালো মানুষ। একজন সফল শিক্ষার্থীর এটাই বিশেষত্ব। সে শুধু ক্লাসে ১ম নয়, জীবনেও হবে ১ম। জীবনে ১ম হওয়ার অন্যতম প্রধান গুণ শুদ্ধাচার। শুদ্ধাচারের এ পর্বে জীবনে ১ম হওয়ার হাতেখড়ি হিসেবে ক্লাসে, শিক্ষক ও সহপাঠীর সঙ্গে, হোস্টেলে—সঠিক আচরণের কিছু সহজ নীতিমালা তুলে ধরা হয়েছে।

# শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে

১.

ক্লাসে মোবাইল ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। ক্যাম্পাসে অবস্থানকালে আপনার পালনীয়-বর্জনীয়গুলো নিজ থেকেই অনুসরণ করুন।

২.

প্রতিষ্ঠান-নির্ধারিত ইউনিফর্ম পরিধান করুন।
পরিষ্কার ও পরিপাটি হয়ে ক্লাসে আসুন। ইউনিফর্ম নির্দিষ্ট না থাকলে ছাত্রছাত্রী নির্বিশেষে শালীন ও মানানসই পোশাক পরুন।

৩.

জ্ঞানার্জন ও বাস্তব জীবনে সাফল্যের জন্যে নিজ আগ্রহ অনুসারে পাঠ্য বিষয় নির্বাচন করুন, হুজুগের বশে বা অন্যদের দেখাদেখি নয়।

৪.

'ভালো প্রতিষ্ঠানে' বা 'ভালো বিষয়ে' পড়তে না পারলে ছাত্রজীবন ব্যর্থ মনে করবেন না। সাময়িক ব্যর্থতায় ভেঙে না পড়ে ভুলগুলো থেকে শিক্ষা নিন। পরিস্থিতিকে গ্রহণ করুন ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে।

৫.

নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের বদনাম করবেন না।
অন্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সাথে তুলনাও করবেন না।
এতে আপনার পড়ালেখার প্রতি আগ্রহ কমে যেতে পারে।

৬.

যত সীমাবদ্ধতাই থাকুক—নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও শিক্ষক-শিক্ষিকাকে সম্মান করুন, ভালবাসুন।

৭.

নিজ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে ব্রোশিউর, ওয়েবসাইট ও প্রসপেক্টাসের সাহায্য নিন।

৮.

ক্লাসে অনুপস্থিত থাকলে ছুটির আবেদনপত্র জমা দিন।
সবচেয়ে ভালো হয় আবেদনপত্র অগ্রিম জমা দিলে।

৯.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে রাগ-অভিমান, ঝগড়া এবং
সকল প্রকার রেষারেষি ও বিতর্ক এড়িয়ে চলুন।

১০.

সহপাঠীরা পরস্পরের সাথে—বিশেষত বিপরীত লিঙ্গের সহপাঠীর সাথে
মার্জিত আচরণ করুন।

১১.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ভাবমূর্তি অক্ষুণ্ন রাখতে নিজের কথা,
আচরণ ও কাজের ব্যাপারে সচেতন থাকুন। আপনার সুনাম বা
বদনাম প্রতিষ্ঠানের পরিচিতির ওপরেও প্রভাব ফেলে।

১২.

টিউশন ফি-সহ যাবতীয় ফি সময়মতো পরিশোধ করতে সচেষ্ট থাকুন।
ক্যান্টিনে বাকিতে খাবার খাবেন না।

১৩.

নিজের পড়াশোনাকে ক্ষতিগ্রস্ত না করে শিক্ষার্থী জীবন থেকেই
স্বাবলম্বী হতে চেষ্টা করুন। টিউশন শুরু করুন বা
গঠনমূলক কোনো কাজে সম্পৃক্ত হোন।

১৪.

মা-বাবা, অভিভাবক, শিক্ষক, এডমিন—এমনকি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের আয়া,
ব্রাদার, গার্ড অর্থাৎ যাদের শ্রম, ঘাম ও ত্যাগের বিনিময়ে
লেখাপড়ার সুযোগ পাচ্ছেন, সবসময় তাদের অবদানকে স্মরণে রাখুন।
আপনার জীবনের অর্জন তাদের বিসর্জনেরই ফসল।

১৫.

প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা শুধু ডিগ্রি ও সার্টিফিকেটের মাঝে যেন
সীমাবদ্ধ না থাকে; আপনার কথাবার্তা, আচার-আচরণ এবং
কাজেও যেন থাকে এর প্রতিফলন।

১৬.

নিজের সাফল্যের সাথে সাথে জুনিয়রদেরও সাফল্যের পথ
দেখানোকে নৈতিক দায়িত্ব মনে করুন।

# শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শ্রেণিকক্ষে

১.

ক্লাসে নিয়মিত ও সময়মতো আসুন।

২.

ক্লাসে শিক্ষক প্রবেশ করলে দাঁড়িয়ে সালাম দিন।
শিক্ষক আগে এসে থাকলে অনুমতি নিয়ে প্রবেশ করুন।

৩.

শিক্ষকের সামনে চেয়ার বা বেঞ্চে গা এলিয়ে নয়, সোজা হয়ে বসুন।

৪.

উদাসী হয়ে থাকবেন না, মনোযোগ দিয়ে শিক্ষকের কথা শুনুন।

৫.

ক্লাসরুমের দেয়াল চেয়ার ডেস্ক বা বোর্ডে ব্যঙ্গ করে
কার্টুন আঁকা ও মন্তব্য লেখাসহ যে-কোনো ধরনের আঁকাআঁকি,
কাটাকাটি করা থেকে বিরত থাকুন।
চেয়ার বা বেঞ্চের ওপর কখনো দাঁড়াবেন না।

৬.

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

৭.

ক্লাসে অন্য বই খুলে পড়া/ দেখা কিংবা খাতার নিচে
গল্পের বই লুকিয়ে রেখে পড়া, আড়ালে মোবাইল নিয়ে ব্যস্ত থাকা,
কোনো খাবার বা চুইংগাম চিবানো থেকে বিরত থাকুন।

৮.

শিক্ষকের সঙ্গে কথা বলতে হলে একজন একজন করে বলুন,
কয়েকজন একসঙ্গে নয়। কোনো প্রশ্ন থাকলে বা কিছু বলার আগে
হাত তুলে দৃষ্টি আকর্ষণ করুন। শিক্ষক অনুমতি দিলে তারপর বলুন।

৯.

ভিন্নমত থাকলেও ক্লাসে বিতর্কে জড়াবেন না।
অপ্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করে শিক্ষককে বিব্রত করবেন না।

১০.

ক্লাস চলাকালে কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষক বাইরে গেলেও
শ্রেণিকক্ষে অবস্থান করুন। কথা বলা, আসন ছেড়ে ওঠাসহ
কোনো ধরনের বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করা থেকে বিরত থাকুন।

১১.

নতুন শিক্ষককে তার প্রথম ক্লাস থেকেই আন্তরিকভাবে গ্রহণ করুন।
আগের কোনো শিক্ষকের সাথে তুলনা করবেন না।
তাকে নতুন পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেয়ার সময় দিন।

১২.

শিক্ষকের অনুপস্থিতিতে তার চেয়ার বা টেবিলে বসা থেকে বিরত থাকুন।
নিজেদের হাইবেঞ্চেও বসবেন না।

## শিক্ষার্থী হিসেবে ॥ শিক্ষকের সাথে

১.

শিক্ষকের প্রশ্নের উত্তর দাঁড়িয়ে দিন। পরীক্ষার হলে
খাতা/ প্রশ্ন নেয়ার সময় দাঁড়িয়ে বিনীতভাবে তা গ্রহণ করুন।

২.

এক শিক্ষকের সমালোচনা অন্য শিক্ষকের কাছে করবেন না।
কোনো শিক্ষকের পড়া না বুঝলে যদি অন্য শিক্ষকের সহায়তা নিতে হয়,
তখনো নেতিবাচক কিছু না বলে পড়া বুঝে নেয়াকেই প্রাধান্য দিন।

৩.

শিক্ষকের কোনো আচরণে কষ্ট পেয়ে থাকলে ক্ষোভ পুষে রাখবেন না।
তাকে আড়ালে বকাবকি করা বা বন্ধুরা মিলে
নাজেহাল করা থেকে বিরত থাকুন।

৪.

শিক্ষকের আড়ালে তার কোনো আচরণ অভিনয় করে দেখানো,
তাকে বিদ্রুপাত্মক নামে ডাকা অন্যায়। এ থেকে বিরত থাকুন।

৫.

শুধু ক্লাসে নয়—যেখানেই শিক্ষকের সাথে দেখা হোক, তাকে সালাম দিন।
বসে থাকলে উঠে দাঁড়ান। শিক্ষকের মুখোমুখি হওয়ার ভয়ে
উল্টো পথ ধরবেন না বা আড়ালে চলে যাবেন না।

৬.

পড়ালেখায় ভালো করাসহ ক্লাস পারফরমেন্স ও
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সহশিক্ষা কার্যক্রমে পারদর্শিতা আপনাকে
শিক্ষকের স্নেহভাজন হতে সাহায্য করবে।

৭.

শিক্ষকের সহানুভূতি পেতে ও তার নজর কাড়তে উপহার-উপঢৌকন,
গ্রুপিং-লবিং বা নেটওয়ার্কিং করা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

আপনার কোনো ভুল বা অন্যায়ের পরিপ্রেক্ষিতে
শিক্ষক কোনো শাস্তির ব্যবস্থা করলে
তা আপনার কল্যাণের জন্যেই করেছেন বলে মনে করুন।
এ নিয়ে ক্ষোভ পোষণ করবেন না, প্রতিশোধপরায়ণ হয়ে উঠবেন না।

৯.

বন্ধুবৎসল শিক্ষককে 'ইয়ার দোস্ত' মনে করে হাত ধরে টানাটানি করা ও
হালকা রসিকতা করা থেকে বিরত থাকুন।

# লাইব্রেরিতে/ গ্রন্থাগারে

১.
পড়ার উদ্দেশ্য নিয়েই লাইব্রেরিতে প্রবেশ করুন।
লাইব্রেরিতে থাকাকালে নিজের ও
অন্যের পড়াকে নির্বিঘ্ন করার প্রতি আন্তরিক হোন।

২.
লাইব্রেরিতে প্রবেশ করার আগেই মোবাইল ফোন সুইচড অফ বা সাইলেন্ট
মোডে রাখুন। জরুরি প্রয়োজনে বাইরে এসে কথা বলুন।

৩.
দরজা দিয়ে প্রবেশ করা থেকে শুরু করে হাঁটাচলা,
শেলফ থেকে বই নেয়া, চেয়ার টেনে বসাসহ আনুষঙ্গিক সব কাজ
যথাসম্ভব নীরবে করার চেষ্টা করুন।
লাইব্রেরির আশেপাশেও শব্দ করা থেকে বিরত থাকুন।

৪.
জোরে বা গুনগুন করে নয়, নিঃশব্দে পড়ুন ও বইয়ের পাতা উল্টান।

৫.
পড়তে পড়তে শিস দেয়া, চেয়ার বা টেবিলে তবলা বাজানো,
কলম দিয়ে শব্দ করা, টেবিলে আঁকাআঁকি, গেমস খেলা বা গান শোনা,
একে-ওকে দেখা থেকে বিরত থাকুন।

৬.
একত্রে পড়ার সময় নারী-পুরুষ শোভনীয় দূরত্ব বজায় রাখুন।

৭.
কাঙ্ক্ষিত বইয়ের নাম স্লিপে লিখে নিন। কোন বই কোন শেলফে আছে—
প্রয়োজনে তা লাইব্রেরিয়ানের কাছ থেকে জেনে নিন।

৮.
যে বইগুলো পড়বেন শুধু সেগুলোই শেলফ থেকে টেবিলে রাখুন।
কতগুলো বই নিয়েছেন তার হিসাব রাখুন।

৯.

শেলফ থেকে নেয়ার সময় খেয়াল রাখুন—কোনো বই যেন পড়ে না যায়। বইয়ে ধুলো থাকলে তা পরিষ্কারে প্রয়োজনে লাইব্রেরিয়ানের সাহায্য নিন।

১০.

যে বই যেখান থেকে নিয়েছেন, প্রয়োজন শেষে সেখানেই
নিজ দায়িত্বে রেখে আসুন কিংবা লাইব্রেরির নিয়ম অনুযায়ী
টেবিলে বা নির্দিষ্ট স্থানে বইগুলো গুছিয়ে রাখুন।

১১.

বিনা প্রয়োজনে নিজের ব্যাগ, ফাইল, খাতা বা আনুষঙ্গিক জিনিস রেখে চেয়ার-টেবিল দখল করে রাখবেন না। অন্যদেরও পড়ার সুযোগ দিন।

১২.

কারো জন্যে জায়গা রেখে আরেকজনকে
পড়ার সুযোগ থেকে বঞ্চিত করবেন না।
আবার অন্যের সিটে রাখা বই সরিয়ে নিজে বসে পড়বেন না।

১৩.

পড়তে পড়তে পা দোলানোসহ এমন কোনো অঙ্গভঙ্গি করা থেকে বিরত থাকুন, যা পাশের কারো মনোযোগে বিঘ্ন ঘটায়।

১৪.

পাশের কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হলে উচ্চস্বরে না বলে বা ইশারা-ইঙ্গিত না করে কাগজে লিখে দিন।

১৫.

লাইব্রেরি থেকে নেয়া বই যত্নের সাথে রাখুন।
নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই জমা দিন।

১৬.

বইয়ের কোনো পৃষ্ঠা ছিঁড়বেন না, ভাঁজ করবেন না। যে পৃষ্ঠাগুলো আপনার প্রয়োজন তা লাইব্রেরিয়ানের অনুমতি নিয়ে ফটোকপি করে ফেরত দিন।

১৭.

না বলে লাইব্রেরির বই/ বইয়ের পাতা ছিঁড়ে নিয়ে চলে আসা ও ফেরত না দেয়া গর্হিত অপরাধ। বই হারিয়ে গেলে বা নষ্ট হলে ক্ষতিপূরণ দিন।

১৮.

বইয়ের প্রতি যত্নশীল হোন। লাইব্রেরি/ গ্রন্থাগারের বইয়ে কলম-পেন্সিল দিয়ে দাগানো, আন্ডারলাইন করা, নিজস্ব মন্তব্য লেখা থেকে বিরত থাকুন। খেয়াল রাখুন—সজোরে পাতা উল্টাতে গিয়ে বই যেন ছিঁড়ে না যায়।

১৯.

নোট নেয়ার প্রয়োজনে খাতা, কলম এবং
অন্যান্য উপকরণ নিজের সাথে রাখুন।

২০.

লাইব্রেরিতে বসে খাবার খাবেন না। লাইব্রেরি-সংলগ্ন বারান্দা, করিডোর ও সিঁড়িতে ধূমপান করা থেকে বিরত থাকুন।

২১.

হাঁচি-কাশি যথাসম্ভব নীরবে দিন, রুমাল ব্যবহার করুন।

২২.

লাইব্রেরি কার্ড (থাকলে) সাথে রাখুন।

২৩.

ইচ্ছাকৃতভাবে বা খামখেয়ালি করে
এক শেলফের বই অন্য শেলফে রাখবেন না।
এতে বইটি খুঁজে পেতে অন্যদের অসুবিধা হতে পারে।

২৪.

লাইব্রেরি/ গ্রন্থাগারের নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলুন।
অন্যদের আচরণে প্রভাবিত হয়ে নিজেও নিয়মভঙ্গ করবেন না।

২৫.

পাঠ্যবইয়ের পাশাপাশি সুযোগ পেলেই আত্ম উন্নয়নমূলক বই, সফল জীবনী ও ক্লাসিক সাহিত্য পড়ুন। তবে এমন কিছু পড়া থেকে বিরত থাকুন যা আপনাকে বিভ্রান্ত ও নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করবে। বইয়ের জ্ঞানের পাশাপাশি বাস্তব জ্ঞান অর্জনে উদ্যোগী হোন।

# পড়া তৈরি

১.
প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ও নির্দিষ্ট স্থানে পড়তে বসার চেষ্টা করুন।
এতে সহজে সৃষ্টি হবে মনোযোগ-ছন্দ।

২.
রুটিন করুন। আপনি কত ঘণ্টা পড়লেন সেটা মুখ্য নয়, বরাদ্দকৃত সময়ে
কতটা পড়লেন—রুটিন পর্যালোচনায় তা-ই গুরুত্বপূর্ণ।

৩.
একটানা না পড়ে মাঝে মাঝে পাঁচ মিনিটের ছোট্ট বিরতি দিন।
এতে মনোযোগ এবং আগ্রহকে ধরে রাখতে পারবেন।
কিন্তু ছোট্ট এই বিরতিতে কোনো ধরনের স্ক্রিনে ব্যস্ত হবেন না।

৪.
পড়ার সময় প্রয়োজন ছাড়া কারো ডাকে সাড়া দেবেন না।
মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন। অনাহুত বন্ধু বা ফোনকলকে 'না' বলুন।

৫.
অভিভাবকের সাথে অভিমান করে/ হোম টিউটরের অপেক্ষায়/ নিরিবিলি
পরিবেশ ছাড়া পড়া হয় না—এ ধরনের অজুহাতে পড়া ফেলে রাখবেন না।

৬.
গ্রুপওয়ার্কে গ্রুপের সবার মতামত ও পরামর্শ গ্রহণ করুন।
কাউকে তার ভালো ফলাফলের জন্যে অগ্রাধিকার দিতে গিয়ে
অন্য সদস্যদের সুন্দর পরামর্শ হাতছাড়া করবেন না।

৭.
গ্রুপ স্টাডির নামে অহেতুক আড্ডা বা সময় নষ্টের চক্রে
জড়িয়ে যাচ্ছেন কিনা সে-বিষয়ে সচেতন থাকুন।

৮.
অন্যের পড়ার ক্ষতি করবেন না। বিশেষত পরীক্ষার আগে উত্তেজনামূলক ও
বিভ্রান্তিকর তথ্য দিয়ে সহপাঠীদের মধ্যে সংশয় সৃষ্টি করবেন না।

# পরীক্ষা-সংক্রান্ত

১.

পরীক্ষা চলার দিনগুলোতে মনোযোগ নিবদ্ধ রাখুন পরীক্ষার প্রস্তুতি ও আপনার সুস্থতার প্রতি। এসময় টিভি ইন্টারনেট গালগল্প আড্ডা ও অপ্রয়োজনীয় কথা থেকে যত দূরে থাকবেন, তত ভালো।

২.

প্রশ্নের ধরন সম্পর্কে আগেই ধারণা রাখুন।
তাহলে আপনার পরীক্ষার প্রস্তুতি নেয়া সহজ হবে।

৩.

পরীক্ষার রুটিন স্বচক্ষে দেখুন। কমপক্ষে দুজনকে দিয়ে তা নিশ্চিত করুন।

৪.

স্কেল, জ্যামিতি বক্স, ক্যালকুলেটর, একাধিক কলম, পেন্সিল নিজের সাথেই রাখুন। পরীক্ষার হলে ব্যাগ, মোবাইল ফোন, বইপত্রসহ এলেও এগুলো কর্তব্যরত শিক্ষকদের সামনে জমা রাখুন।

৫.

'আমি সব পারি, পরীক্ষার আগে একবার দেখলেই হবে' কিংবা 'বানিয়ে বানিয়ে লিখব'—এ চিন্তা করে পরীক্ষার আগের দিনের জন্যে পড়া ফেলে রাখবেন না। সারারাত জেগে পড়বেন না।

৬.

'এবার কোনোরকমে পরীক্ষাটা দেই, পরেরবার ভালোভাবে পড়ব'—
এ ধরনের বিভ্রান্তিকর দুষ্টচক্র থেকে বেরিয়ে আসুন।

৭.

আমি কিছু পড়ি নি/ সব ভুলে গেছি/ এবার ফেল করব/ অমুক প্রশ্নে ভুল করেছি—এ জাতীয় নেতিবাচক কথা বলবেন না। প্রস্তুতির ব্যাপারে (জানতে চাইলে) বলুন, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো/ আমি চেষ্টা করছি'।

৮.

পরীক্ষার আগমুহূর্ত পর্যন্ত হুড়মুড় করে সব রিভাইজ করতে যাবেন না।

৯.

পরীক্ষার আগে এমন সহপাঠীদের সাথে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন, যাদের প্রস্তুতি খারাপ বা যারা আতঙ্কিত। কারণ আতঙ্ক সংক্রামক।

১০.

পরীক্ষা শুরুর অন্তত ১৫ মিনিট আগে হলে নিজের আসনে বসুন। পাঁচ মিনিট মেডিটেশন করুন। অটোসাজেশন দিন—
'যা পড়েছি সব মনে আছে। লেখার সময় সুন্দরভাবে তা মনে চলে আসবে।'

১১.

প্রশ্নপত্রের উভয়পিঠ ভালোভাবে পড়ুন। নির্দেশনাগুলো খেয়াল করুন।

১২.

বার বার পানি পান করা ও টয়লেটে যাওয়ার বাহানায় পরীক্ষার হলের বাইরে বের হবেন না। একবারে ওয়াশরুমের কাজ শেষ করে পানির বোতল সঙ্গে নিয়ে পরীক্ষার হলে প্রবেশ করুন।

১৩.

'নম্বর দেয়া হলো না কেন' না বলে কীভাবে বেশি নম্বর পাওয়া যেতে পারে— এ ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করুন।

১৪.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই উত্তরপত্রে লেখা শেষ করুন। অতিরিক্ত সময় চেয়ে বা খাতা ধরে রেখে শিক্ষককে অনুরোধ করতে থাকবেন না।

১৫.

খাতা জমা দেয়ার সময় নাম, রোল, রেজি. নম্বর ঠিক আছে কিনা তা নিশ্চিত হোন। অতিরিক্ত কাগজ নিলে স্টেপলিং করুন বা সুতোর গিঁঠ ঠিকভাবে দিন।

১৬.

পরীক্ষার খাতায় শিক্ষকের উদ্দেশ্যে অবান্তর বা আপত্তিকর কিছু লিখবেন না। নিজের অসহায়ত্বের কথা লিখে তাকে 'দয়া করে' নম্বর দিতেও অনুরোধ করবেন না।

১৭.

নিজের পরীক্ষা শেষ হয়ে গেলে খাতা জমা দিয়ে নীরবে বেরিয়ে আসুন। পরীক্ষার হলের সামনে বা বারান্দায় হইচই, জটলা করবেন না।

১৮.

একটি পরীক্ষা খারাপ হলেই মুষড়ে পড়বেন না।
পরের পরীক্ষাগুলো ভালোভাবে দিন।

১৯.

পরীক্ষার সময় খাতা দেখানোর জন্যে সামনে বা পেছনে বসা সহপাঠীদের পীড়াপীড়ি করবেন না। 'না দেখালে কিন্তু ...' বলে শাসাবেন না।

২০.

কারো প্ররোচনায় প্রশ্নফাঁস চক্রান্তে জড়াবেন না। ফাঁস হওয়া প্রশ্ন কেউ দেখাতে চাইলেও দেখবেন না। পরীক্ষার হলে নকল করবেন না।

২১.

রিটেক/ মেকআপ/ ইমপ্রুভমেন্ট দেয়ার সুযোগ থাকলেও অনিবার্য কারণ ছাড়া এগুলোর সুযোগ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

২২.

ক্লাসে পরীক্ষার খাতা দেখানোর পরে সর্বোচ্চ নম্বরধারীর খাতা দেখতে অতি-উৎসাহী হবেন না। নিজের খাতা ভালোভাবে দেখুন। কেন নম্বর কম এসেছে বোঝার চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে শিক্ষকের কাছ থেকে সময় চেয়ে জেনে নিন কীভাবে আরো ভালো করা যেতে পারে।

২৩.

সর্বোচ্চ নম্বর পেয়ে থাকলে অন্যেরা দেখবে বলে খাতা লুকিয়ে ফেলবেন না কিংবা 'আমিই শ্রেষ্ঠ'—এই অহমিকায় ভুগবেন না। মানুষ যা নিয়ে অহংকার করে তা-ই তার পতনের কারণ হয়।

২৪.

সর্বোচ্চ নম্বরধারীর খাতা থেকে ভুল বের করে শিক্ষকের কাছে নম্বর কমিয়ে দেয়ার জন্যে নিয়ে যাবেন না। ঈর্ষা আপনারই ক্ষতির কারণ হবে।

২৫.

খাতায় প্রাপ্ত নম্বর যোগ করে যদি দেখা যায় যে, শিক্ষক যোগফল বেশি লিখেছেন, তাহলে নিজেই বিষয়টি সম্পর্কে শিক্ষককে অবহিত করুন। নম্বর কমলেও সততার মাপকাঠিতে আপনি ওপরে থাকবেন।

# হলে/ হোস্টেলে/ শিক্ষা আবাসিকে

১.

হল নিজের বাসা নয়। তাই ভিন্ন মানসিকতার অনেকের সাথে
মানিয়ে চলায় অভ্যস্ত হোন। নিজের বিছানা, টেবিল ও জিনিসপত্র
নিজ দায়িত্বে গুছিয়ে রাখুন।

২.

হল/ হোস্টেল/ আবাসিকের নিজস্ব নিয়মকানুন মেনে চলুন।
হোস্টেল সুপার/ হাউজ টিউটরদেরকে নিজের অভিভাবক মনে করুন।

৩.

নিজেরা সুশৃঙ্খল থাকতে রুমের সবাই মিলে পরামর্শ করে
একত্রে বসবাসের নিয়ম ও একটি নীতিমালা দাঁড় করান।

৪.

হোস্টেলে থাকলে রুমের সব সুবিধা নিজেই ভোগ করতে চাইবেন না,
অন্যের সুযোগ-সুবিধার দিকেও খেয়াল রাখুন।

৫.

ইতিবাচক হোন। রুমমেটের সাথে সহজ-স্বাভাবিক সুসম্পর্ক রাখুন।
সম্পর্কের টানাপোড়েন ও মানসিক চাপ আপনার ক্ষতিই করবে বেশি।
কিন্তু সম্পর্কের সীমা মেনে চলুন। রুমমেটের সাথে কোনো অনৈতিক কাজ,
আচরণ-অভ্যাসে যেন জড়িয়ে না পড়েন—সে ব্যাপারেও সজাগ থাকুন।

৬.

রুমমেটের পড়ার সময় অন্যদের সঙ্গে আড্ডা দেয়া, শব্দ করে অডিও প্লেয়ার/
রেডিও শোনা থেকে বিরত থাকুন। তার ফোনালাপে আড়ি পাতবেন না।
রুমমেট ঘুমিয়ে থাকাকালে আলোর প্রয়োজনে টেবিল ল্যাম্প ব্যবহার করুন।

৭.

হল/ হোস্টেল জীবন মূলত একটি প্রস্তুতিকাল।
তাই নিজের কাজ ফেলে রেখে বিভিন্ন রুমে গিয়ে আড্ডা গীবত
গ্রুপিং করে সময় নষ্ট করবেন না। আবার ঘরকুনোও হবেন না।
সবার সাথে সহজ সুন্দর সম্পর্ক গড়ে তুলুন।

# সহপাঠী/ জুনিয়র-সিনিয়রদের সঙ্গে

১.

সহপাঠী, জুনিয়র-সিনিয়র নির্বিশেষে সবাইকে আগে সালাম দিন।
হাসিমুখে কুশল বিনিময় করুন।

২.

প্রতিযোগিতা করুন নিজের সাথে, সহপাঠীর প্রাপ্ত নম্বরের সাথে নয়।
পরীক্ষার মোট নম্বর থেকে আপনি কতটা পিছিয়ে আছেন,
তার প্রতি নজর দিন। তাহলেই সঠিক কর্মপরিকল্পনা করতে পারবেন।

৩.

খেলা/ প্রতিযোগিতা/ পরীক্ষায় প্রতিদ্বন্দ্বীর বিজয়ে তাকে অভিনন্দন জানান।

৪.

ক্লাস চলাকালে শিক্ষকের লেকচারের কোনো পয়েন্ট মিস হলে
তৎক্ষণাৎ পাশেরজনকে জিজ্ঞেস করবেন না বা তার খাতা
টেনে নেবেন না। প্রয়োজনে ক্লাসের পরে তার সাহায্য নিন।

৫.

কারো নোট বা বই নিলে পৃষ্ঠা ভাঁজ করবেন না, কলমের দাগ দেবেন না।
যথাসময়ে এবং যে অবস্থায় নিয়েছেন সে অবস্থায় ফেরত দিন।
অন্যদের যে-কোনো জিনিস ব্যবহারে যত্নশীল হোন।

৬.

সহপাঠীর অজান্তে তার বই-খাতা-নোট ধরা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

ক্লাসে অনুপস্থিত থাকলে নিজ দায়িত্বে সেদিনের পড়া, বাড়ির কাজ,
এসাইনমেন্ট বুঝে নিন। কোনো চিঠি, নোটিশ দিয়ে থাকলে সংগ্রহ করে নিন।
'আমি সেদিন আসি নি' বলে পাশ কাটাবেন না।

৮.

বিগত বছরের প্রশ্ন, লেকচার খাতা, হ্যান্ডনোট-সহ পাঠ্যসংশ্লিষ্ট যা-কিছু
আছে, তা জুনিয়ররা চাইলে দিন। প্রয়োজনে ফটোকপি করে নিতে বলুন।

৯.

কেউ আপনার কাছে কোনো পড়া বুঝতে চাইলে যতটুকু নিজে বুঝেছেন তা ঠিকভাবে বোঝান। 'এগুলো অত পড়ার দরকার নেই, পরীক্ষায় আসে না'— এসব বলে কাউকে বিভ্রান্ত করা অনৈতিক।

১০.

শিক্ষকের কাছে কোনো সহপাঠী সম্পর্কে অযথা অভিযোগ করা থেকে বিরত থাকুন। বিষয়টি গুরুতর হলে শ্রেণিকক্ষের বাইরে আলাদাভাবে শিক্ষককে বলুন বা লিখিতভাবে জমা দিন।

১১.

গ্রুপওয়ার্কে শিক্ষকের পরামর্শে বা নিজেরা মিলে একজনকে লিডার নির্বাচন করুন। গ্রুপের কাজে তাকে অনুসরণ করুন, তার নির্দেশনা বাস্তবায়নে সহায়তা করুন।

১২.

ক্লাসে শিক্ষক কোনো গ্রুপ করে দিলে তা মেনে নিন। 'অমুকের সাথে আমার মেলে না/ অমুকের সাথে কাজ করব না'— এসব বাহানা আসলে নিজের দক্ষতা তৈরির পথে বাধা সৃষ্টি করে।

১৩.

গ্রুপের কাজে কখনোই স্বেচ্ছাচারী হবেন না। কারণ প্রাপ্ত নম্বর সাধারণত গ্রুপের সবার জন্যেই সমানভাবে নির্ধারিত হয়। একজনের ভুলের মাশুল অন্যদেরও দিতে হতে পারে। তাই যার যার কাজ ভাগ করে নিয়ে আন্তরিকভাবে তা করার চেষ্টা করুন।

১৪.

'তোমার টিফিন অনেক মজার' বলে বন্ধুরটা প্রতিদিন না খেয়ে নিজেও বাসা থেকে টিফিন ও পানি আনুন। অন্তত একজন সহপাঠীর সাথে টিফিন ভাগ করে খান।

১৫.

কারো জন্মদিন বা বিশেষ কোনো ঘটনা উদযাপন করতে হলে 'অমুক' রেস্তোরাঁ/ দোকানের খাবার ছাড়া চলবেই না—এরূপ পণ্যদাসত্বের ভার সহপাঠীদের ওপর চাপিয়ে দিয়ে চাঁদা তুলবেন না।

১৬.

সহপাঠীদের তুলনায় নিজেকে কখনো হেয় মনে করবেন না।
ভাষাগত ও অন্যান্য দক্ষতা অর্জন শিক্ষা ও কর্মজীবনে সহায়ক।
আপনি আগ্রহী হলে শেখাটা হবে খুব সহজ।

১৭.

ক্লাস প্রেজেন্টেশনে শিক্ষক যদি প্রশ্ন করার সুযোগ দেন,
তাহলে সহপাঠীকে নাজেহাল করার অভিসন্ধিতে প্রশ্ন করবেন না।
উত্তর মনঃপূত হয় নি বলে অসন্তুষ্টি প্রকাশ করবেন না।
আপনাকেও হয়তো কোনো একদিন
সহপাঠীর এ অবস্থানে দাঁড়াতে হতে পারে।

১৮.

পরস্পরকে উপনাম বা বিকৃত নামে ডাকা কিংবা চেহারা ও
শারীরিক কাঠামো নিয়ে নেতিবাচক মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

১৯.

উত্ত্যক্তকারী সহপাঠীদের সাথে সংঘাতে যাবেন না। এড়িয়ে চলুন।

২০.

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

২১.

সিনিয়রদের সাথে নিজ উদ্যোগে পরিচিত হোন।
'ভাইয়া/ আপু' ও 'আপনি' সম্বোধন করুন।
দেখা হলে সালাম দিন। সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।

২২.

সিনিয়রদের যথাযথ সম্মান করুন।
জুনিয়রদের ভুলভ্রান্তিগুলোকে ক্ষমার চোখে দেখুন।
মমতার সাথে তাদের ভুলগুলো শুধরে দিন।

# বন্ধুত্বে

১.
লক্ষ্য চেতনা ও দৃষ্টিভঙ্গিগত মিল রয়েছে—
এমন সহপাঠীর সাথেই বন্ধুত্ব করুন।

২.
বন্ধুদের সঙ্গে হাসিঠাট্টার সম্পর্ক সঙ্গত হলেও তাদের কাউকে নিয়ে
ব্যঙ্গ করতে যাবেন না। ঠাট্টাচ্ছলেও বন্ধুর কোনো
দুর্বলতা/ অক্ষমতা নিয়ে তাকে কখনো খ্যাপাবেন না।

৩.
সহপাঠী/ বন্ধুদের সাথে যেন রেষারেষি/ বিরোধ সৃষ্টি না হয়—
এ ব্যাপারে সচেতন থাকুন। সবার সাথে যোগাযোগ রাখুন। তার প্রয়োজনে
সহযোগিতার হাত বাড়ান। প্রয়োজনে আপনিও সহযোগিতা পাবেন।

৪.
বন্ধুর প্রতি বিশ্বস্ত ও আন্তরিক থাকুন। কিন্তু বন্ধুত্ব রক্ষা করতে গিয়ে
ক্ষতিকর কোনো কাজে বা অভ্যাসে জড়াবেন না।

৫.
বিপরীত লিঙ্গের সাথে বন্ধুত্বের ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
স্বাভাবিক ও শালীনতার সীমা বজায় রাখুন।

৬.
বন্ধুর সারল্য দেখে 'বোকা/ বেকুব' বলে উপহাস করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.
কথাবার্তায় সারাক্ষণ আদেশ বা নির্দেশমূলক বাক্য প্রয়োগের মাধ্যমে
কর্তৃত্বপরায়ণ আচরণ করবেন না। চাপিয়ে দেয়া, জোরজবরদস্তি করা,
আধিপত্য স্থাপন বা নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা সম্পর্কের মধ্যে ফাটল সৃষ্টি করে।

৮.
কখনোই বন্ধুকে জোর গলায় ধমক দেবেন না।
পরিস্থিতি শান্ত হতে সময় দিন অথবা মৌন থাকুন।

৯.

চিন্তা, কথা ও কাজের ক্ষেত্রে অমিল হলে বিনয়ের সাথে বলুন—'আমাকে ভুল বুঝো না। আমার মনে হচ্ছে, তুমি যা করছ তা ঠিক নয়'।

১০.

অনুযোগ বা আক্ষেপ থাকলেও কোনো অবস্থাতেই বন্ধুকে হেয় করবেন না।

১১.

বন্ধুর ওপর রেগে গিয়ে তার পরিবার বা পছন্দের মানুষদের নিয়ে কটু মন্তব্য করবেন না। তার ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ করবেন না।

১২.

বন্ধুর ব্যর্থতায় কখনো কটুকথা শোনাবেন না।
তার মানসিক জোর বাড়াতে চেষ্টা করুন। তাকে অনুপ্রাণিত করুন।

১৩.

কোনো কারণে 'দুঃখিত' বলতে হলেও নিজেকে নির্দোষ প্রমাণ করার জন্যে যুক্তি দাঁড় করাতে যাবেন না।
সবর করুন। প্রাকৃতিক নিয়মেই সত্য একদিন প্রকাশিত হবে।

১৪.

কোনো ভুল হলে আন্তরিকভাবে দুঃখ প্রকাশ করুন এবং কৃতজ্ঞতা প্রকাশে ধন্যবাদ জানান। এতে পারস্পরিক আস্থা ও শ্রদ্ধাবোধ বাড়বে।

১৫.

বন্ধুর যুক্তিসঙ্গত প্রয়োজন পূরণে বা উপকার করতে কখনো কার্পণ্য করবেন না। বন্ধুর বিপদে আন্তরিকভাবে তার পাশে দাঁড়ান। তাকে মমতা দিন ও মানসিক শক্তি জোগান।

অন্যের সাফল্যে আমি
নিজের সাফল্যের মতোই আনন্দিত হবো।

# শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষার্থীদের সাথে

১.
একজন শিক্ষক জাতি নির্মাণের কারিগর।
তিনি তার আদর্শ, চেতনা ও মূল্যবোধ শিক্ষার্থীদের মাঝে
সঞ্চার করে একটি শুদ্ধাচারী জাতি নির্মাণ করতে পারেন।
তাই নিজেকে যোগ্য শিক্ষক হিসেবে গড়ে তুলুন।

২.
শিক্ষকতায় আপনি কেন এলেন তা নিজের কাছে স্পষ্ট রাখুন।
চাকরি, টাইম-পাস অথবা পার্টটাইম জব হিসেবে নয়,
শিক্ষকতাকে একটি মহান সেবা বা মিশন হিসেবে গ্রহণ করুন।
তাহলেই আপনি শিক্ষকতায় ভালো করবেন।

৩.
'অর্থের বিনিময়ে শিক্ষা' নয়, 'আলোকিত মানুষ গড়ার জন্যে শিক্ষা'—
এ নীতি নিয়ে শিক্ষার্থীদের সামনে দাঁড়ান।

৪.
ক্লাসে এসে শিক্ষার্থীদের সাথে হাসিমুখে কুশল বিনিময় করুন।

৫.
সময়মতো ক্লাসে আসুন। দেরি করে ক্লাসে এসে স্লাইডের মাধ্যমে
চটজলদি পড়িয়ে ফাঁকি দেয়ার মানসিকতা পরিহার করুন।

৬.
বড় হওয়ার স্বপ্ন ও লক্ষ্য শিক্ষার্থীর মনে এঁকে দিন।
এ লক্ষ্য অর্জনে তার ঘাটতিগুলোকে সহজভাবে নিন। তার যে কিছু
অনন্য মেধা, গুণ ও যোগ্যতা আছে তা খুঁজে পেতে তাকে সাহায্য করুন।

৭.
এক শিক্ষার্থীকে কখনোই অন্য শিক্ষার্থীর সাথে তুলনা করবেন না।
প্রত্যেক শিক্ষার্থীই অনন্য। তাদের এ অনন্যতাকে গুরুত্ব দিন।
সর্বতোভাবে শিক্ষার্থীদের অনুপ্রাণিত করুন।

৮.

শিক্ষার্থীদের নাম জানুন ও মনে রাখুন।
'অ্যাই ছেলে/ অ্যাই মেয়ে' কিংবা রোল নম্বর ধরে ডাকবেন না।
নাম ধরে ডাকলে শিক্ষার্থীরা অনুপ্রাণিত হয়।

৯.

সম্বোধনে 'তুই' নয়, 'তুমি' বলুন। 'আপনি' বলা আরো ভালো।

১০.

শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের সীমা বজায় রেখে বন্ধুসুলভ আচরণ করুন।
তবে রসিকতা করে নিজের ব্যক্তিত্বকে ক্ষুণ্ন করবেন না।

১১.

বিপরীত লিঙ্গের শিক্ষার্থীদের সাথে কথায়, বডি ল্যাঙ্গুয়েজে
শালীন ও মার্জিত আচরণ করুন। শোভন সীমা বজায় রাখুন।

১২.

ক্লাস নেয়ার আগে হোমওয়ার্ক করুন, প্রস্তুতি নিন। যে বিষয়ে পড়াচ্ছেন
তার আপডেটেড কারিকুলাম সম্পর্কে অবহিত থাকুন।
প্রয়োজনীয় শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করুন।

১৩.

প্রতিটি ক্লাস নেয়ার আগে পাঁচ মিনিট চোখ বন্ধ করে
মনের পর্দায় দেখুন—ক্লাসে সবাই আপনার পড়ানো বুঝতে পারছে,
আপনার সান্নিধ্য তাদেরকে আনন্দিত ও অনুপ্রাণিত করছে,
আপনার কথাগুলো তারা মনোযোগ দিয়ে শুনছে, উদ্বুদ্ধ হচ্ছে।
আপনাকে সুন্দরভাবে গ্রহণ করছে। দেখবেন, বাস্তবেও তা-ই হচ্ছে।

১৪.

শিক্ষার্থীদের নীতিকথা বলার আগে নিজে তা অনুসরণ করুন।
তাহলেই আপনার কথার শুভপ্রভাব তাদের ওপর পড়বে।

১৫.

কোনো পড়া বোঝানোর সময় শিক্ষার্থীদের মতামত নিন—
আসলেই তারা বুঝতে পারছে কিনা। এর পরিপ্রেক্ষিতে নিজের বক্তব্যকে
আরো সহজ এবং গল্প ও উদাহরণসমৃদ্ধ করুন।

১৬.

নিজেকে শিক্ষার্থীদের অবস্থানে নিয়ে গিয়ে
ধৈর্য সহকারে বোঝানোর চেষ্টা করুন।

১৭.

কোনো শিক্ষার্থী পড়া বুঝতে না পারলে তাকে গালমন্দ করবেন না। তার ওপর বিরক্তও হবেন না; বরং ক্লাসের পরে সুবিধাজনক সময়ে পড়া বুঝিয়ে দিন। প্রশান্ত থাকুন, তাহলে তার মতো করে তাকে বোঝাতে পারবেন।

১৮.

নিজের লেখা বই/ নোট পড়তে বাধ্য করবেন না।
অন্য লেখকদের বইকে প্রাপ্য সম্মান দিলে আপনার সম্মানও বেড়ে যাবে।

১৯.

যে বিষয় পড়াচ্ছেন তা কত জটিল/ কঠিন এবং সে-বিষয়ে সাধারণত কেউ ভালো করতে পারে না—এ ধরনের কথা বলে শিক্ষার্থীদের ভয় দেখাবেন না। শিক্ষক হিসেবে আপনার দেয়া সাহস শিক্ষার্থীদের সে-বিষয়ের প্রতি মনোযোগী করে তুলবে।
আর মনোযোগ যে-কোনো কঠিন বিষয়কে সহজ করে তোলে।

২০.

শিক্ষার্থীদের কাছে কোনো শিক্ষককে নিয়ে কটু মন্তব্য করবেন না।
প্রশংসা করতে না পারলে মৌন থাকুন।

২১.

কোন শিক্ষকের চেয়ে কোন শিক্ষক ভালো পড়ান/ কে বেশি জনপ্রিয়—
এ জাতীয় প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদের বিভ্রান্তিতে ফেলবেন না।

২২.

ক্লাসে কম পড়িয়ে নিজের কোচিং বা ব্যাচে পড়তে প্রলুব্ধ করা বা বাধ্য করা থেকে বিরত থাকুন।

২৩.

প্রশ্নপত্র ফাঁসের চক্রান্তে জড়াবেন না। শিক্ষার্থী ও তাদের অভিভাবকদেরকে ফাঁস হওয়া প্রশ্ন নিতে প্রলুব্ধও করবেন না।
অন্যায় করা আর অন্যায়ে ইন্ধন দেয়া—দুটোই অপরাধ।

২৪.

কোনো প্রশ্নের উত্তর জানা না থাকলে বলুন—এর উত্তর আপনি পরে জেনে জানাবেন। এতে আপনার জ্ঞানের ভাণ্ডার সমৃদ্ধ হবে। ভুল উত্তর দেয়া/ গোঁজামিল দেয়া বা এরকম প্রশ্ন কেন করেছে ভেবে রাগান্বিত হওয়া থেকে বিরত থাকুন।

২৫.

ভালো রেজাল্টধারীদের প্রতি সুনজর দিতে গিয়ে যারা অপেক্ষাকৃত কম ভালো করছে, তাদের প্রতি অমনোযোগী হবেন না। আপনার একটু সহযোগিতা ও চেষ্টা তাদেরকেও এগিয়ে নেবে।

২৬.

ব্যক্তিগত রোষের কারণে কোনো শিক্ষার্থীকে কম নম্বর দেয়ার মতো অন্যায় করবেন না। এ ব্যাপারে সচেতন ও সংযত থাকুন। আসলে ক্ষমা সর্বোত্তম গুণ এবং স্রষ্টা ক্ষমাশীলকে পছন্দ করেন।

২৭.

দীর্ঘদিন কোনো শিক্ষার্থী আপনার ক্লাসে অনুপস্থিত অথবা অনিয়মিত থাকলে নিজ উদ্যোগে তার ও তার পরিবারের সাথে যোগাযোগ করুন।

২৮.

জন্মদিনে কেক, ফাস্ট ফুড, চকলেট স্কুলে আনতে উদ্বুদ্ধ না করে শিক্ষার্থীদের গাছ লাগানো, পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম বা যে-কোনো সৎকর্মে অনুপ্রাণিত করুন।

২৯.

শিক্ষার্থীদেরকে অপদার্থ, নালায়েক, মূর্খ, বোকা— এ জাতীয় নেতিবাচক কথা বলা থেকে বিরত থাকুন। ইতিবাচক কথার মাধ্যমে তাদেরকে উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত করুন।

৩০.

বকাঝকা ও গালিগালাজের মাধ্যমে মানসিক অত্যাচার কিংবা শারীরিক শাস্তি আসলে শিক্ষক হিসেবে আপনার পরাজয়কেই প্রমাণিত করে। তাই অভিযুক্ত শিক্ষার্থীদের মনোভাব বুঝে সংশোধনের জন্যে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

৩১.

কথা শোনে না, পড়তে চায় না, অমনোযোগী—
শিক্ষার্থীদের সম্পর্কে এভাবে ঢালাও অনুযোগ না করে
তাদের প্রতি সমমর্মী হোন, তাদেরকে মনোযোগী করে তোলার
কৌশলগুলো নিয়ে ভাবুন ও পদক্ষেপ নিন।

৩২.

জনপ্রিয় শিক্ষক হওয়ার বাসনা থেকে শিক্ষার্থীদের সাথে
ব্যক্তিগত ফোনালাপ বা তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে
তাদের সাথে সম্পৃক্ত হওয়া থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।

৩৩.

ক্লাস চলাকালে মোবাইলে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
ফোন সাইলেন্ট মোডে রাখুন। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে দায়িত্বরত অবস্থায়
বিনোদনের জন্যে ইন্টারনেট, ফেসবুক অথবা ইউটিউবে ব্যস্ত থাকবেন না।

৩৪.

কোনো শিক্ষার্থী কথা বলতে এলে ধৈর্য ধরে তার কথা শুনুন।
সেই মুহূর্তে সম্ভব না হলে বা শিক্ষার্থী পরে কোনো সময়
দেখা করতে চাইলে এপয়েন্টমেন্ট দিন।
নিজের রুমের চেয়ে টিচার্স কমনরুমে কথা বলাকে অগ্রাধিকার দিন।

৩৫.

জরুরি নোটিশ বা ডকুমেন্ট আদানপ্রদানের জন্যে 'ফেসবুক গ্রুপ' করতে
শিক্ষার্থীদের বাধ্য করবেন না। প্রয়োজনে ই-মেইল করুন।

৩৬.

পিকনিক/ বনভোজন/ আনন্দভ্রমণ/ শিক্ষাসফরে খেয়াল রাখুন—
ছাত্রছাত্রীরা চোখের আড়াল হচ্ছে কিনা।
সচেতন থাকুন—আনন্দের উন্মাদনায় যেন কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে।

৩৭.

শিক্ষার্থীদের কাছে নিজেকে
রোল মডেল হিসেবে উপস্থাপন করুন।

# শিক্ষক হিসেবে ॥ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ও সহকর্মীর সাথে

১.

সিনিয়র-জুনিয়র, ঊর্ধ্বতন-অধস্তন নির্বিশেষে সবাইকে
আগে সালাম দিন। হাসিমুখে কথা বলুন।

২.

প্রতিটি ক্লাস নির্ধারিত সময়ে শুরু এবং শেষ করতে সচেষ্ট থাকুন।

৩.

প্রাতিষ্ঠানিক প্রয়োজন ছাড়া সহকর্মীদের সাথে কোনো শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত
তথ্য বা কোনো দুর্বলতা নিয়ে আলাপ করবেন না।

৪.

টিচার্স রুমে সহকর্মীদের সাথে গঠনমূলক আলাপ করুন। আড্ডা বা গীবতে
সময় নষ্ট না করে নিজের মান উন্নয়নের দিকে মনোযোগ দিন।

৫.

নিজের বেতন-বোনাস নিয়ে কোনো সহকর্মীর সাথে
আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন। এসব আলোচনা আপনার মধ্যে
ঈর্ষা হতাশা বা অহংকার সৃষ্টি করতে পারে।

৬.

পেশাগত দায়িত্বের অংশ হিসেবে যদি প্রতিষ্ঠানে কর্মরতদের
ভুলত্রুটি ও চ্যালেঞ্জগুলো খুঁজে বের করতে হয়,
তাহলে নিরপেক্ষ থেকে কাজটি করুন।
শুধু যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছেই তা অবহিত করুন।
আর মনে মনে তাদের মান উন্নয়নের জন্যে দোয়া করতে থাকুন।

৭.

একজন শিক্ষক হবেন শুদ্ধাচারের প্রতীক। তাই নিজ যোগ্যতা দিয়ে
আদর্শ শিক্ষার্থী গড়ার লক্ষ্য না থাকলে ঘুষ দিয়ে/ আত্মীয়তার খাতিরে/
রাজনৈতিক প্রভাব খাটিয়ে শিক্ষকতা পেশায় আসবেন না।

৮.

প্রতিষ্ঠান আপনার জন্যে যেটুকু করছে, তার জন্যে কৃতজ্ঞ থাকুন।
কোনো ভুল চোখে পড়লে যথাযথ কর্তৃপক্ষকে জানান।

৯.

সহকর্মীর দেখাদেখি চাকরি ছেড়ে দেয়ার হুজুগে মাতবেন না।
আপনার লক্ষ্য, কাজের সুযোগ, প্রাপ্ত সুবিধাদি ও জীবিকার প্রয়োজন—
এ বিষয়গুলোকে বিবেচনায় রেখে চাকরি বদল করার কথা ভাবুন।

১০.

সহকর্মী প্রতিষ্ঠান ছেড়ে চলে গেলেও তার ভালো কাজ ও গুণের কথাই বলুন।
তার কোনো দুর্বলতা বা তিনি চলে গিয়ে যে কতটা ভালো হয়েছে—
এসব বলে অন্যদের কানভারী করবেন না।

১১.

সহকর্মীর সাথে আর্থিক লেনদেনে জড়াবেন না।
কোচিং-এর লাভ বা কমিশনের ভাগবাটোয়ারার বিষয়গুলো
আপনাদের পারস্পরিক সম্পর্কের অবনতির কারণ হতে পারে।

১২.

মার্জিত ও রুচিসম্মত ফরমাল পোশাক পরিধান করে ক্লাসে আসুন।

১৩.

ক্লাসের ফাঁকে/ বিরতিতে মোবাইল ফোনের অপ্রয়োজনীয়
ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

পরীক্ষার হলে দায়িত্ব পালনকালে পরীক্ষকবৃন্দ অপ্রয়োজনীয় কথা বা
গল্প করা থেকে বিরত থাকুন।

১৫.

ক্লাসে পড়ানোর বাইরেও যদি কর্তৃপক্ষ কোনো অতিরিক্ত দায়িত্ব দেন,
তা হাসিমুখে আন্তরিকতার সাথে পালন করুন। কর্তৃপক্ষের কোনো সিদ্ধান্ত
নিয়ে সহকর্মীদের সাথে সমালোচনা করবেন না।

১৬.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ক্যান্টিনে স্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশন নিশ্চিত করুন।

# শিক্ষার্থীর অভিভাবক হিসেবে

১.

সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন।

২.

ভালো ছাত্র/ ছাত্রীর খেতাব, জিপিএ-৫ সার্টিফিকেটের চেয়েও
বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো ভালো মানুষ হওয়া। ভালো রেজাল্টের পাশাপাশি
সন্তানকে ভালো ছাত্র ও ভালো মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন।

৩.

নিজে শুদ্ধাচারী হোন; সন্তানকেও শুদ্ধাচারী করে তুলতে
ধর্মের শাশ্বত সুন্দর কথাগুলো শিশুবয়স থেকেই তাকে বলুন।

৪.

ভালো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে সন্তানকে উচ্চ বেতনে পড়াচ্ছেন বলে
আর কোনো খোঁজখবর নেয়ার প্রয়োজন নেই—এমন ভ্রান্ত ধারণাকে
প্রশ্রয় দেবেন না। আপনার সন্তানের দায়িত্ব আপনাকেই নিতে হবে।

৫.

সন্তানকে তার সহপাঠীদের সাথে পড়ালেখা, ফলাফল বা
অন্য কোনোকিছু নিয়েই তুলনা করবেন না।
সে তার মতো অনন্য—এ বিশ্বাস নিয়েই তাকে এগোতে উদ্বুদ্ধ করুন।

৬.

পরীক্ষার হল থেকে বের হতেই প্রশ্ন ধরে ধরে উত্তর জানতে চাওয়া/
অন্যদের সামনে এ নিয়ে তাকে অপদস্থ করা/
বাসায় গিয়েও বকাঝকা করা থেকে বিরত থাকুন।
উৎসাহ দিয়ে তাকে পরবর্তী পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে সহায়তা করুন।

৭.

সন্তানের সামনে তার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বা শিক্ষক-শিক্ষিকার
সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন।
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের নিয়মকানুনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকুন।

৮.

সন্তানকে সকালে ভরপেট নাশতায় অভ্যস্ত করান।
স্কুলের জন্যে ঘরে তৈরি টিফিন ও পানি সাথে দিতে সচেষ্ট থাকুন।

৯.

অভিভাবক বৈঠকে মা ও বাবা দুজনেই অংশ নেয়ার চেষ্টা করুন।

১০.

সন্তানের কৃতিত্ব বা সাফল্যে 'আমার ছেলে/ মেয়ে' আর
ভুল কিছু করে ফেললে 'তোমার ছেলে/ মেয়ে' বলে
মা ও বাবা পরস্পরকে দোষারোপ করা থেকে বিরত থাকুন।

১১.

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনীয় নোটিশ, নিয়ম, প্রতিদিনের পড়া,
স্কুলে সহপাঠী ও শিক্ষকদের সাথে কেমন কাটল—
তা সন্তানের কাছ থেকেই জানুন।

১২.

সন্তানের খোঁজখবর রাখার জন্যে সহপাঠী ও শিক্ষকের সাথে
নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন।

১৩.

সন্তান ছোটখাটো ভুল করলে সাথে সাথেই
বিচার-দরবার-শাস্তি না করে বুঝিয়ে বলুন।

১৪.

সন্তানকে দায়িত্ব-সচেতন ও লক্ষ্যাভিসারী করে গড়ে তুলুন।
তাহলে সে নিজ থেকেই ক্ষতিকর অভ্যাস বর্জনে সচেষ্ট হবে।

১৫.

ইংরেজি ভাষায় দক্ষতার প্রয়োজন আছে কিন্তু ইংলিশ কালচারের কোনো
প্রয়োজন আমাদের নেই। তাই সন্তানকে ইংলিশ মিডিয়ামে না পড়িয়ে
প্রয়োজনে ইংলিশ ভার্সনে পড়ান।

১৬.

পড়ার সময় মোবাইল ফোন নিজের কাছ থেকে দূরে রাখতে
সন্তানকে উৎসাহিত করুন।

১৭.

১৮ বছর বয়স হওয়ার আগে সন্তানকে স্মার্টফোন দেবেন না।
পরীক্ষায় ভালো করলে বিলাসদ্রব্য/
প্রযুক্তিপণ্য কিনে দেয়ার প্রতিশ্রুতিও দেবেন না।

১৮.

সন্তানকে দেশ-বিদেশের নানা গল্প, শিক্ষামূলক বই ও স্মরণীয় ব্যক্তিদের
জীবনী পড়তে উৎসাহিত করুন। বইমেলায় অংশ নিন।
গ্রন্থাগারে নিয়ে যান। বই পড়ার অভ্যাস তার পাঠকসত্তাকে জাগ্রত করবে।

১৯.

সহপাঠীর সাথে কোনো দ্বন্দ্বে অভিভাবকেরা পারতপক্ষে জড়াবেন না।
তাদেরকেই মীমাংসা করতে দিন। না হলে শিক্ষকদের মধ্যস্থতায়
ভুল বোঝাবুঝি মিটিয়ে ফেলুন। তবে কখনোই
সন্তানের অন্যায়ের পক্ষ নিয়ে অপর সহপাঠী ও
অভিভাবকদেরকে শাসাবেন না, হুমকি-ধমকি দেবেন না।

২০.

সন্তানের পরীক্ষা শুরু হওয়ার মাসখানেক আগেই
বাসার সবাই টিভি দেখার প্রবণতা কমিয়ে দিন।
তাহলে সন্তানকেও টিভি না দেখতে উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন।

২১.

সন্তানের নামে জনে জনে অভিযোগ ও দুর্নাম করবেন না।
সন্তানের ভালো আচরণ ও গুণগুলোর প্রশংসা করুন।
উৎসাহিত করুন তার দুর্বলতাগুলো অতিক্রম করতে।
এতে সে আত্মবিশ্বাসী ও শুদ্ধাচারী হয়ে গড়ে উঠবে।

২২.

সন্তানের সাফল্য কামনায় সবসময় দোয়া ও দান করুন।

# কর্মক্ষেত্রে

কর্মজীবীদের সবচেয়ে বেশি সময় ব্যয় হয় কর্মক্ষেত্রে। বস সহকর্মী সহযোগী প্রতিযোগী অধস্তন অভ্যাগত সেবাপ্রার্থী পরিচিত অপরিচিত—বহু মানুষের সাথে প্রতিদিন আলাপ-আলোচনা ও লেনদেন করতে হয়। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি, সুন্দর আচরণ, কুশলী ও হৃদ্যতাপূর্ণ সংযোগায়নের ওপরই নির্ভর করে আপনার কর্মজীবনের সাফল্য।

আর অঢেল অর্থ উপার্জন বা অন্যকে ডিঙিয়ে সামনে এগোনোই ক্যারিয়ারের একমাত্র লক্ষ্য হওয়া উচিত নয়; বরং মেধাকে সেবায় রূপান্তরিত করে দক্ষতা ও নিষ্ঠার সাথে কাজ করে যাওয়াই হোক আপনার কর্মজীবনের ব্রত।

এ পর্বে রয়েছে কর্মক্ষেত্রে সার্বিকভাবে করণীয়-বর্জনীয় বিষয়ে দিক-নির্দেশনা। স্থানকালপাত্রের পরিপ্রেক্ষিতে আন্তরিকভাবে এ নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন। কর্মক্ষেত্রে আপনি হয়ে উঠবেন নির্ভরযোগ্য ও সফল।

# ক্যারিয়ারে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

১.

প্রতিষ্ঠানে নিজের কাজকে পবিত্র দায়িত্ব মনে করুন।

২.

দায়িত্ব নিতে শিখুন। কাজকে ভালবাসুন।
কাজের সুযোগ পেলে মন থেকে স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

৩.

আপনাকে কাজ দেয়া হলে যদি আপনি বিরক্ত হন, তাহলে
এমন সময় আসবে, যখন কাজ আর আপনার কাছে আসবে না।
কাজকে যে ভালবাসে, কাজ তার কাছেই আসে।

৪.

কর্মক্ষেত্রে কখনো বিরক্তি, বিরসভাব ও হতাশ চেহারায় থাকবেন না।
বিরক্তিভাব কাজের বরকত নষ্ট করে দেয়। যত সমস্যা বা চ্যালেঞ্জই
আসুক ইতিবাচক ও হাসিখুশি থাকুন।

৫.

পেশাগত সাফল্যে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাকে অপরিহার্য নয়,
সহায়ক মনে করুন।

৬.

কোথাও ইন্টারভিউ দিতে গেলে পূর্বতন কর্মস্থল সম্পর্কে
নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না।

৭.

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

৮.

বেতন-ভাতা ও সুযোগ-সুবিধা নিয়ে ভাবতেই ব্যস্ত থাকবেন না।
কাজ ফেলে রেখে এ নিয়ে সহকর্মীদের সাথে সমালোচনা-পর্যালোচনা
করবেন না। নিষ্ঠার সাথে কাজ করে যান। বর্তমান প্রতিষ্ঠান আপনার
মূল্যায়ন করতে না পারলেও প্রাকৃতিকভাবে আপনি পুরস্কৃত হবেনই।

৯.

কেরানি মানসিকতায় ভুগবেন না। ব্যবস্থাপকীয় দৃষ্টিভঙ্গি লালন করুন।

১০.

যথাযথ প্রয়াস না চালিয়ে 'কাজ হয়ে যাবে, সমস্যা নেই'—
এ ধরনের বাক্য ও দৃষ্টিভঙ্গি পরিহার করুন।

১১.

মানুষ ভুলের ঊর্ধ্বে নয়। আপনার কাজে কোনো ধরনের ভুল হলে
গোপন করবেন না। আপনি বুঝতে পারার সাথে সাথেই পদস্থকে জানান।
এতে ভুল সংশোধনের জন্যে পদক্ষেপ নেয়া সহজ হবে।

১২.

অন্যের ব্যর্থতাকে নয়, সাফল্যকে অনুসরণ করুন।
ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের কাছে জবাবদিহিতার মুখে
অন্য সহকর্মীর উদাহরণ দেবেন না যে,
'এই ভুল তো অন্যেরাও করে, শুধু আমাকে বলছেন কেন?'

১৩.

অল্প সময়ে এত কাজ কীভাবে করব—এ মানসিকতা পরিহার করুন।
অপর্যাপ্ত সময়কে প্রতিবন্ধক মনে করবেন না।
সময়কে সুপরিকল্পিতভাবে কাজে লাগান। এটিই সাফল্যের অন্যতম সূত্র।

১৪.

নিজ প্রতিষ্ঠানের কাজগুলোকে নিজের কাজ ও আমানত মনে করুন।

১৫.

উপরি আয়/ বাড়তি সুবিধা পেতে
অন্যায়ভাবে ফাইল/ বিল বা কাজ আটকে রাখবেন না।
নৈতিক মানদণ্ডে সৎ থাকলে প্রাকৃতিকভাবে আপনি পুরস্কৃত হবেন।
মনে রাখুন, নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করাই প্রকৃত দেশপ্রেম।

# কর্মক্ষেত্রে অনুসরণীয়

১.
নির্ধারিত সময়ের কমপক্ষে পাঁচ মিনিট আগেই কর্মস্থলে উপস্থিত হোন।

২.
বাইরে অফিসিয়াল কোনো কাজ না থাকলে অফিসে প্রবেশের ও
অফিস থেকে বের হওয়ার নির্দিষ্ট সময় অনুসরণ করুন।

৩.
মধ্যাহ্ন বিরতিতে বেশি সময় নেয়া, যুক্তিসঙ্গত কারণ ছাড়া প্রায়শই
অফিস শুরুর পরে আসা, নির্ধারিত সময়ের আগে অফিস ত্যাগ করা—
এ ধরনের আচরণ বর্জন করুন।

৪.
নির্দিষ্ট বিরতির সময় ছাড়া ব্যক্তিগত কাজে অফিসের বাইরে যাবেন না।
কোথাও গেলে যথাযথ কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন।

৫.
প্রতিষ্ঠানের সুনির্দিষ্ট চাকরিবিধি জেনে নিন ও মেনে চলুন।

৬.
সহকর্মীর ই-মেইল, এসএমএস বা চিঠিপত্রের প্রত্যুত্তরে তৎপর হোন।
ফোনে আপনাকে না পেলে প্রথম সুযোগেই কল ব্যাক করুন।

৭.
অফিসের কাজে হলেও দীর্ঘক্ষণ ধরে ফোনালাপ এড়িয়ে চলুন।
এ-ক্ষেত্রে ফোন ও ই-মেইল ব্যবহারের শুদ্ধাচারগুলো মেনে চলুন।

৮.
জরুরি কাজের সময় অন্য ডিপার্টমেন্ট বা টিমের কেউ কোনো সাহায্য চাইলে
তা করার আগে আপনার লিডারের অনুমতি নিন।

৯.
অন্য ডিপার্টমেন্ট বা টিমের কারো সহযোগিতা আপনার প্রয়োজন হলে
আগে তার টিম লিডারের সাথে কথা বলুন।

১০.

অন্য ডিপার্টমেন্ট বা টিমের কারো সহযোগিতা আপনার প্রয়োজন হলে আগে ফোনে/ সরাসরি কথা বলে সময় চেয়ে নিন। তাদের জরুরি কর্মমুহূর্তে আচমকা হাজির হয়ে কাজ ধরিয়ে দেবেন না/ কাজের কথা শুরু করবেন না।

১১.

সঠিক তথ্য-উপাত্তের জন্যে প্রত্যক্ষ উৎস বা মূল দায়িত্বশীলের সাথে যোগাযোগ করুন।

১২.

চাকরি ছাড়তে হলে প্রতিষ্ঠানের নিয়ম অনুযায়ী আগেই কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন।

## পোশাক-পরিচ্ছদ

১.

অফিসে নির্দিষ্ট ড্রেস কোড অনুসরণ করুন। ড্রেস কোড না থাকলেও নিজেকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, মার্জিত, ভদ্র ও রুচিসম্মতভাবে উপস্থাপন করুন। মাথার চুল পরিপাটি রাখুন।

২.

কর্মক্ষেত্রের ধরন অনুযায়ী মানানসই শালীন পোশাক পরিধান করুন। কেননা আপনার পোশাক শুধু আপনাকেই নয়, তা আপনার প্রতিষ্ঠানের ভাবমূর্তিকেও তুলে ধরে।

৩.

অফিসে আইডি কার্ড যথাসম্ভব দৃশ্যমানভাবে ধারণ করুন।

৪.

হাঁটার সময় বেশি শব্দ হয় এমন জুতো ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। কড়া ঘ্রাণের সুগন্ধির চেয়ে হালকা সুগন্ধি ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয়।

৫.

সহকর্মীর পোশাক ও সাজসজ্জা নিয়ে আপত্তিকর/ বিব্রতকর মন্তব্য করবেন না।

# কর্মকৌশল

১.
নিজের ডেস্ক এবং ব্যবহার্য জিনিসপত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও
গুছিয়ে রাখার অভ্যাস করুন।

২.
নির্ধারিত সময়ের মধ্যে সর্বোত্তমভাবে সম্পন্ন করতে হবে—
এ মনোভাব নিয়ে কাজ করুন। অহেতুক কাজ জমিয়ে রাখলে তা
একসঙ্গে করতে গিয়ে আপনাকেই হিমশিম খেতে হবে।

৩.
কাজ অনেক কিন্তু সময় কম, এমন হলে কাজগুলোকে
'জরুরি' ও 'গুরুত্বপূর্ণ'—দুটি তালিকায় আলাদা করুন। জরুরি কাজ
আগে শেষ করুন। তারপর গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো নিয়ে ভাবুন।

৪.
কোনো কাজ না জানলে সেটা সহজভাবে স্বীকার করুন। কীভাবে কাজটি
করতে হবে তা অভিজ্ঞদের কাছ থেকে নিঃসংকোচে জেনে নিন।

৫.
যে প্রতিষ্ঠানে বা ডিপার্টমেন্টে কাজ করছেন
তার হালনাগাদ তথ্যসমূহ জেনে নিন।

৬.
কোনো কাজ করতে ব্যর্থ হলে অজুহাত দেবেন না। নিজের ভুল বা
অক্ষমতা স্বীকার করে নিন এবং তা থেকে উত্তরণের চেষ্টা করুন।

৭.
নিজের মধ্যে দীর্ঘসূত্রিতা ও কাজে অবহেলা অনুভব করলে প্রয়োজনে
কর্মপ্রেমী ও নির্ভরযোগ্য কারো পরামর্শ নিন। নতুন উদ্যমে শুরু করুন।

৮.
প্রশান্ত মনে, ঠান্ডা মাথায় সম্ভাব্য সবদিক বিচার-বিশ্লেষণ করে সিদ্ধান্ত নিন।
প্রয়োজনে নিরিবিলিতে কিছুক্ষণ ধ্যান/ মেডিটেশন করুন।

৯.

জরুরি এসাইনমেন্ট ও হাতের কাজ শেষ করে অফিস ত্যাগ করুন।
কোনো কাজ অর্ধসমাপ্ত অবস্থায় রেখে যেতে হলে পরদিন
প্রথম সুযোগেই তা নিয়ে বসুন।

১০.

যোগাযোগ রাখুন, সংযোগায়ন করুন।
সম্ভাব্য ক্ষেত্রে ঊর্ধ্বতনদের নির্দেশ/ উপদেশ এবং
সহকর্মীদের পরামর্শ আপনার কাজকে সমৃদ্ধ করবে।

১১.

ভাষা ও প্রযুক্তিগত দক্ষতা অর্জন করুন।
মাতৃভাষার পাশাপাশি আন্তর্জাতিক দুয়েকটি ভাষাও আয়ত্ত করুন।

১২.

টিমওয়ার্কে আপনি প্রধান হলে টিম মেম্বারদের অবদানকে তুলে ধরুন এবং
তাদেরকেও সাফল্যের অংশীদার করুন।

১৩.

টিমওয়ার্ক বা দলগত কাজে দলের অংশ হিসেবে কাজ করুন।
এজন্যে দলের অন্য সদস্যদের চিন্তা, ধ্যানধারণার নেতিবাচক বিষয়গুলোকে
পাশ কাটিয়ে কাজের লক্ষ্য নিয়ে ভাবুন এবং সেভাবে কাজ করুন।

১৪.

টিমওয়ার্কের ক্ষেত্রে 'এটা তো আমি করি নি' বা 'আমার করার কথা নয়'—
এ ধরনের কথা বলে দায় এড়াবেন না।

১৫.

টিমওয়ার্কে শুধু নিজের ভালোলাগাকেই প্রাধান্য দেয়া/
'আমি বুঝতে পারছি কিন্তু আর কেউ বুঝছে না'—
এমন চিন্তাভাবনাকে প্রশ্রয় দেবেন না।

১৬.

চাকরি এবং ব্যবসা একসাথে করতে যাবেন না।
নিজের সমস্ত মেধা শ্রম সময় ও মনোযোগ ঢেলে দিন
যে-কোনো একটি পেশায়।

১৭.

পেশা ও পরিবারের মধ্যে সুসমন্বয় করুন।
কোনো একটির প্রতি অবহেলা আপনাকে অনেক পিছিয়ে দেবে।

১৮.

অফিসকে বাসায় বা বাসাকে অফিসে নিয়ে আসবেন না।
পেশাগত বা পারিবারিক দুশ্চিন্তা ও সমস্যা
একটি যেন অপরটির শান্তিকে বিঘ্নিত না করে।

## মিটিংয়ে

১.

মিটিংয়ের আগে হোমওয়ার্ক করুন।
কাগজ-কলম সঙ্গে রাখুন যাতে অন্যের কাছে চাইতে না হয়।

২.

মিটিং শুরুর আগেই উপস্থিত হোন। পরে এসে নিজে বিব্রত হবেন না,
অন্যদের মনোযোগেও বিঘ্ন ঘটাবেন না।

৩.

অফিসিয়াল মিটিংয়ে আপনার পদ-পদবি ও অবস্থান অনুসারে
নির্দিষ্ট আসনে বসুন।

৪.

মিটিং/ কনফারেন্সে প্রধান কর্মকর্তা বা অতিথি
আসন গ্রহণের সময় দাঁড়িয়ে সম্মান প্রদর্শন করুন।

৫.

মিটিংয়ে তালিকাভুক্ত নন, এমন কারো সাথে মিটিংয়ের খুঁটিনাটি নিয়ে আলাপ করবেন না। যে সিদ্ধান্তগুলো সবার জ্ঞাতার্থে থাকে, শুধু সেটুকু বলুন।

৬.

মিটিংয়ের বিষয়াদি নিয়ে সমালোচনায় মুখর হবেন না।
যৌক্তিক কোনো মতামত থাকলে ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তাকে জানান।

# লেনদেনে

১.

আর্থিক লেনদেনের ক্ষেত্রে নিঃসংকোচে টাকা গুনে নিন, গুনে দিন।
উভয়পক্ষের স্বাক্ষরসহ লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

২.

অনুমতি ছাড়া অন্যের ফাইলপত্র বা ক্যাশবাক্সে হাত দেবেন না।

৩.

নিজের পকেটকে অফিসের ক্যাশবাক্স বানাবেন না।
প্রতিষ্ঠানের অর্থ এবং ব্যক্তিগত অর্থ—এ দুটো মিলিয়ে ফেলবেন না।

৪.

লেনদেনের হিসাব প্রতিদিনেরটা প্রতিদিন মেলানোর চেষ্টা করুন।
নিজ ব্যর্থতা বা গাফিলতির কারণে হিসাব মেলাতে না পারলে
ব্যক্তিগতভাবে তা পরিশোধে কার্পণ্য করবেন না।

৫.

কারো কাছ থেকে আর্থিক হিসাব পুরোপুরি বুঝে নেয়ার পর
কোনো গরমিল ধরা পড়লে তার দায়িত্ব নিজে গ্রহণ করুন।

৬.

সহকর্মীর সাথে 'সাইড বিজনেস'-এর ফাঁদে পা দেবেন না।

৭.

যে ব্যবসা আপনি বোঝেন না, অন্যের ওপর নির্ভরশীল হয়ে
পার্টনারশিপে সেখানে বিনিয়োগ করবেন না।

৮.

ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আপনার মৌলিক অধিকার।
ক্ষুদ্রঋণ, পণ্যঋণ, ঋণ করে বাড়ি করা/ ফ্ল্যাট কেনা,
ক্রেডিট কার্ড, কিস্তিসহ সব ধরনের ঋণ থেকে দূরে থাকুন।

৯.

অন্যের ক্রেডিট কার্ড বা ঋণের গ্যারান্টর হবেন না।

# কর্মী হিসেবে

১.

নিজের কাজ ও দায়িত্বের প্রতি বিশ্বস্ত ও আন্তরিক থাকুন। কারণ এ-কাজই আপনার রিজিক নিয়ে আসে।

২.

আপনিই সবচেয়ে ভালো কাজ পারেন—কথা ও আচরণে এ ধরনের মনোভাব প্রকাশ করবেন না।

৩.

নিজের যোগ্যতা প্রমাণ করতে গিয়ে যেন অন্যদের ক্ষতি না হয় সে ব্যাপারে সচেতন হোন।

৪.

সহকর্মীদের যে-কোনো যুক্তিসঙ্গত পরামর্শ ও সমালোচনাকে স্বাগত জানান।

৫.

কোনো সহকর্মী উর্ধ্বতন কর্মকর্তার রুমে গেলে এ নিয়ে নিজেরা কোনো অনুমাননির্ভর আলাপ করবেন না। তিনি ফিরে এলে কী কথা হয়েছে, অতি-উৎসাহী হয়ে তা জানতেও চাইবেন না।

৬.

আপনার কাজের সাথে সংশ্লিষ্ট নয়, এমন কোনো বিষয়ে সহকর্মীর ভুল দৃষ্টিগোচর হলে তাকে সমমর্মিতার সাথে জানান। আগ বাড়িয়ে উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষকে জানাবেন না। সাময়িক প্রশংসা/ গ্রহণযোগ্যতা পেলেও দীর্ঘমেয়াদে এই মানসিকতা আপনার জন্যে কল্যাণকর নয়।

৭.

অভিজ্ঞতা ও যোগ্যতায় পিছিয়ে থাকা সহকর্মীর প্রতি অভিযোগপ্রবণ না হয়ে তাকে সহযোগিতা করুন।

৮.

সহকর্মীর সহযোগিতায় কৃতজ্ঞ থাকুন। তাদের যে-কোনো অসহযোগিতাকে গ্রহণ করুন নতুন কিছু শেখার সুযোগ হিসেবে।

৯.

সহকর্মীর সাফল্য বা পদোন্নতিতে 'খাওয়াতে হবে' বলে জোর করবেন না।

১০.

কারো ভালো কাজের স্বীকৃতিস্বরূপ প্রথম সুযোগেই অভিনন্দন জানান।

১১.

সহকর্মীকে তার ভুলের জন্যে অন্য কারো সামনে ভর্ৎসনা/ অপদস্থ/ নেতিবাচকভাবে উপস্থাপন করা থেকে বিরত থাকুন। যাদের জানার প্রয়োজন নেই তাদের সাথে এ বিষয়ে আলাপও করবেন না।

১২.

প্রতিষ্ঠানের অপ্রয়োজনীয় নথিপত্র সের দরে বিক্রি না করে টুকরো করে পানিতে ভিজিয়ে তারপর ডাস্টবিনে ফেলে দিন। আগুনে পোড়াবেন না; এতে বায়ুদূষণ হয়।

১৩.

কেউ ভুল করলে/ হীনম্মন্যতায় ভুগলে তার গুণাবলি ও আগের সাফল্যের কথা স্মরণ করিয়ে দিন। চেষ্টা করতে বলুন ভবিষ্যতে আরো ভালো করার জন্যে।

১৪.

নিজের ব্যর্থতাকে স্বীকার করে নিন। অধস্তনদের সামনে কোনো ব্যর্থতায় অজুহাত দেখাবেন না। এতে তারাও অজুহাত দিতে অভ্যস্ত হবে।

১৫.

কেউ আপনার ভুল ধরিয়ে দিলে রাগান্বিত/ বিরক্ত হবেন না। হতে পারে আপনার ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি আন্তরিকতা থেকেই তিনি তা জানিয়েছেন।

১৬.

আপনার যে-কোনো সমালোচনাকে ইতিবাচকভাবে নিন এবং সেখান থেকে শিক্ষণীয় বিষয়টি খুঁজে বের করুন।

১৭.

মুডকে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখুন। আপনার মন খারাপ/ বিষণ্নতা যেন অন্যের কাজে ও মনোযোগে বিঘ্ন না ঘটায়। গোমড়া মুখে/ মুখ ভার করে সহকর্মীর কথার উত্তর দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৮.

দায়িত্ব হস্তান্তর বা পরিবর্তন হলে/ ট্রান্সফার হলে বিষয়টি ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করুন। শাস্তিস্বরূপ বা পক্ষপাতিত্বের কারণে এটি করা হয়েছে—এমন ভাববেন না। পরিবর্তনকে নিজের যোগ্যতা প্রমাণের সুযোগ মনে করুন।

১৯.

প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনে আপনার দায়িত্ব/ কাজ যে সহকর্মীর কাছে হস্তান্তর করা হয়েছে, তাকে প্রতিদ্বন্দ্বী মনে করবেন না।
তিনি চাইলে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন।
কিন্তু মনে রাখুন, নাক গলানো ও সহযোগিতা করা এক নয়।

২০.

কারো ধর্মীয় সাংস্কৃতিক গোত্রীয় আঞ্চলিক জাতিগত অনুভূতিতে আঘাত লাগে এমন কোনো বক্তব্য বা কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।

২১.

যে-কারো কাছ থেকেই শেখার সুযোগ নিন। না-জানা অপরাধ নয়।
কিন্তু জানতে না চাওয়া বোকামি এবং এ প্রবণতা হীনম্মন্যতা বাড়ায়।

২২.

ফ্রন্ট ডেস্ক/ রিসিপশনে দায়িত্ব পালনকালে সম্ভব হলে দাঁড়িয়ে হাসিমুখে অভ্যর্থনা জানান।

২৩.

কারো সাথে সামনাসামনি কথা বলার সময় শোভন দূরত্ব বজায় রাখুন।

২৪.

কম্পিউটার লাইট ফ্যান এসি ও কমন ফোন ব্যবহারে অন্যদের প্রয়োজনকেও গুরুত্ব দিন।

২৫.

ক্যাজুয়াল বা ঘরোয়া আচরণ করবেন না। আবেগ সংযত রাখুন।
জড়তাকে প্রশ্রয় দেবেন না। সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণে অভ্যস্ত হোন।

২৬.

উপহার গ্রহণ বা যে-কোনো সুবিধা নেয়ার আগে সতর্ক হোন।
এর বিনিময়ে কতটা মূল্য দিতে হতে পারে তা ভাবুন।

২৭.

ডমিনেটিং বা কর্তৃত্বপরায়ণ হবেন না, নিজেকে আত্মবিশ্বাসী হিসেবে উপস্থাপন করুন। কথা ও আচরণে বিনয়ী হোন।

২৮.

পদোন্নতি বা কোনো সাফল্যে বিনয় ও পরিমিতি বজায় রেখে আনন্দ প্রকাশ করুন।

২৯.

ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে আলোচনা এবং গালগল্পে অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

৩০.

আপনার মোবাইল ফোনের রিংটোন যাতে অন্য সহকর্মীর কাজে বিঘ্ন না ঘটায়—এ বিষয়ে সচেতন থাকুন।

৩১.

ফোনে কথা বলার শুরুতেই বা দেখা হওয়া মাত্রই কাজের কথা বা কোনো ভুলের কথা উল্লেখ করবেন না।
শুরুতে কুশল বিনিময় করুন, তারপর কাজের কথা বলুন।

৩২.

অফিসে আপনার সাথে আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুবান্ধবের দেখা করার বিষয়টি যথাসম্ভব এড়িয়ে চলুন।

৩৩.

কড়া/ বাজে গন্ধযুক্ত খাবার অফিসে আনা থেকে বিরত থাকুন।

৩৪.

সহকর্মীদের সাথে লিফট/ ওয়াশরুম/ ক্যাফেটেরিয়া/ যানবাহন/ পাবলিক প্লেস-এ অফিসিয়াল কোনো বিষয় নিয়ে আলাপ-আলোচনা করা থেকে বিরত থাকুন।

# লিডার/ বসের প্রতি আচরণে

১.

বসের প্রতি আন্তরিক আনুগত্য প্রদর্শন করুন।
সবসময় মনে রাখুন—কাজের ক্ষেত্রে বসের সিদ্ধান্তই সঠিক।
নীতিগত বিষয় ছাড়া অন্য সবক্ষেত্রে বসের সঙ্গে একমত থাকুন।

২.

আপনার লিডার কোনো কাজের ফিডব্যাক জানতে চাইলে সঠিকভাবে দিন।
না জেনে অনুমানের ভিত্তিতে কোনো মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

বসের নির্দেশনা অনুসারে দায়িত্ব নিয়ে নিজেই কাজগুলো সম্পন্ন করুন।

৪.

আপনার কোনো ভুলের পরিপ্রেক্ষিতে ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তার বিরূপ মন্তব্য নিয়ে
সহকর্মীদের সঙ্গে আলোচনা বা সমালোচনা করবেন না।
এতে আপনার নিজেরই সম্মান ক্ষুণ্ন হবে।

৫.

অফিসের ভেতরে ও বাইরে বসের সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন।

৬.

লিডার/ বসের প্রতি কোনো ক্ষোভ রাখবেন না।
মনে ক্ষোভ থাকলে বাস্তবেও দূরত্ব বেড়ে যাবে।

৭.

বসের প্রিয়পাত্র হওয়ার জন্যে অন্যের দোষ ধরার চেষ্টায় লিপ্ত হবেন না।

৮.

আনুগত্য ও জবাবদিহিতার ক্ষেত্রে প্রতিষ্ঠানের নিজস্ব
সাংগঠনিক পদক্রম অনুসরণ করুন।

৯.

লিডার/ বসের তোষামোদি না করে বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন।
যে-কোনো আনুকূল্যের জন্যে তাকে ধন্যবাদ দিন।

# পারস্পরিক আচরণে

১.

অফিসে এসে সহকর্মীদের হাসিমুখে সম্ভাষণ জানান।
সালাম ও কুশল বিনিময় করুন।

২.

রক্তীয় বা ব্যক্তিগত সম্পর্ক আর কর্মক্ষেত্রে সম্পর্ককে এক করে ফেলবেন না।
অফিসের কাজে অফিসিয়াল সম্পর্ক বজায় রাখুন।

৩.

বিপরীত লিঙ্গের সহকর্মীর সাথে সম্মানজনক দূরত্ব বজায় রাখুন।
এমন কোনো আচরণ করবেন না, যা আপনার সম্পর্কে
নেতিবাচক ধারণা সৃষ্টি করতে পারে।

৪.

নেতিবাচক সুযোগসন্ধানী ফাঁকিবাজ ও কর্মবিমুখ সহকর্মীকে এড়িয়ে চলুন।
আন্তরিক বিশ্বস্ত ও দক্ষদের নিয়েই অটুট থাকুক আপনার পরিমণ্ডল।

৫.

'অমুক' আমার নামে গুজব ছড়াচ্ছে/ আমাকে পছন্দ করে না/
আমার বিরুদ্ধে ষড়যন্ত্র করছে/ বসের কাছে আমার নামে
অভিযোগ করেছে—কর্মক্ষেত্রে এ ধরনের মানসিকতা একটি ব্যাধি।
এ ব্যাধিকে প্রশ্রয় দেবেন না।

৬.

আপনার সম্পর্কে গুজব ছড়াচ্ছে—এমন কাউকে শনাক্ত করা গেলেও
নীরব ও শান্ত থাকুন। নিজের কাছে স্বচ্ছ থাকলে কোনো কুৎসা
আপনাকে কালিমালিপ্ত করতে পারবে না।

৭.

সহকর্মীর সাফল্যে ঈর্ষান্বিত হবেন না। তাকে অভিনন্দন জানান।
নিজেও সাফল্য অর্জনের জন্যে যথাযথ প্রচেষ্টা চালান।
মনে রাখুন—প্রতিযোগিতা নিজের সাথে, সহযোগিতা সবার সাথে।

৮.

যতই সুসম্পর্ক থাকুক—সহকর্মীর রুমে প্রবেশের সময় অনুমতি নিন।
তার অনুপস্থিতিতে তার রুমে প্রবেশ করবেন না।
অন্য সহকর্মীর চেয়ারে বসবেন না।

৯.

সিনিয়র কেউ চলে এলে নিজে দাঁড়িয়ে তাকে বসতে দিন,
অতিরিক্ত চেয়ার না থাকলে প্রয়োজনে দাঁড়িয়েই থাকুন।

১০.

প্রতিষ্ঠানের প্রধান বা ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তা ও সহকর্মীদের সঙ্গে
স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।

১১.

সহকর্মীদের সাথে খেতে বসলে অন্যদের পরিবেশন করার পর নিজে নিন।

১২.

অফিসের কোনো পার্টি বা বনভোজন থাকলে সেখানে যাওয়ার চেষ্টা করুন।
এতে সহকর্মীদের সঙ্গে সম্পর্ক জোরালো হবে।

১৩.

পরনিন্দা-পরচর্চা, মিথ্যা বলা, কসম দিয়ে বা শপথ করে কথা বলা,
টাকা ধার দেয়া ও নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

দুজন সহকর্মী যখন নিজেদের মধ্যে কথা বলেন,
তখন তাদের কথার মাঝখানে ঢুকে পড়বেন না।

১৫.

কর্মক্ষেত্রে কথোপকথনে 'থ্যাংক ইউ/ ধন্যবাদ', 'স্যরি/ দুঃখিত' এবং
'প্লিজ/ মেহেরবানি করে' বলুন। এই শব্দগুলো সহকর্মীর সাথে আপনার
সম্পর্ক আরো সহজ এবং সুন্দর করে তুলবে।

১৬.

রাগারাগি, ঝগড়া, উচ্চস্বরে কথা—সহকর্মীদের কাছে
আপনার ভাবমূর্তি ক্ষুণ্ন করবে। আর আপনার কথার আওয়াজে যেন
অন্যের সমস্যা না হয় সেদিকেও খেয়াল রাখুন।

১৭.

নিজের সমস্যা অথবা সাফল্যের কথা বার বার বলতে গিয়ে অফিসে সহকর্মীদের বিরক্তির কারণ হবেন না।

১৮.

একই দায়িত্বের মধ্যে পড়লে সহকর্মীর কাজের চাপ কমাতে সহযোগিতা করুন; তবে নিজের কাজের ক্ষতি করে নয়।

১৯.

সহকর্মীর সহযোগিতা প্রয়োজন কিন্তু তিনি আপনার কাছ থেকে তা চাচ্ছেন না—তার এমন মনোভাব সহজভাবে নিন।

২০.

অধস্তন কিংবা সহকর্মীদের ভালো নাম মনে রাখুন। বয়সে বড় অধস্তনদের নামের সাথে সম্মানজনক সম্বোধন ব্যবহার করুন।

২১.

পদ-পদবি/ বয়স/ বেতন যা-ই হোক না কেন; মানুষ হিসেবে প্রত্যেককে তার প্রাপ্য সম্মান দিন। প্রতিষ্ঠানের সবাইকে আগে সালাম দেয়ার চর্চা করুন। সবার সঙ্গে বিনয়ী হোন।

২২.

কারো সাথে মতভেদ হতেই পারে। সেটাকে ব্যক্তিগত মান-অপমানের পর্যায়ে নেবেন না। আপনার কাজের ওপরেও তার প্রভাব পড়তে দেবেন না।

২৩.

সহকর্মী/ অধস্তন/ পিয়ন—কাউকে দিয়ে কোনো কাজ করানোর ক্ষেত্রে আদেশ নয়, অনুরোধের সুরে ও বিনীত ভাষায় বলুন।

২৪.

সহকর্মী/ অধস্তন কেউ ভুল করে ফেললে সবার সামনে তিরস্কার না করে তাকে আলাদাভাবে বলে শুধরে নেয়ার সুযোগ দিন।

২৫.

অধস্তন/ সহকর্মীদের কাজে সন্তুষ্ট না হলেও প্রকাশ্যে বিরূপ মন্তব্য করবেন না। নেতিবাচক চিন্তা ও কথা আপনার শান্তি ও সাফল্যকে বিঘ্নিত করবে।

# প্রতিষ্ঠান প্রধান/ বস/ ম্যানেজার হিসেবে

১.
প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা ও কর্মচারীদেরকে অধীনস্থ মনে না করে
সহকর্মীর মর্যাদা দিন।

২.
অধস্তনদের কাছ থেকে মাত্রাতিরিক্ত আনুগত্য প্রত্যাশা করবেন না।

৩.
প্রতিষ্ঠান প্রধান হিসেবে সকল অফিসিয়াল বা প্রাতিষ্ঠানিক কৃতিত্ব
স্বাভাবিকভাবে আপনি পেলেও নিজেকে জাহির করবেন না;
বরং কাজের কৃতিত্ব সহকর্মীদের প্রতি উৎসর্গ করুন।

৪.
অহেতুক দেরি না করে মাস শেষে বা কাজ শেষ হলে
দ্রুত বেতন/ বোনাস/ পারিশ্রমিক পরিশোধ করুন।

৫.
সম্ভব হলে প্রতিটি কাজের নির্দেশনা লিখিতভাবে দিন।
এতে ভুল বোঝাবুঝির সম্ভাবনা কমবে, কাজে গতিশীলতা বাড়বে।

৬.
খুঁটিনাটি কারণে শো-কজ বা কারণ দর্শানোর নোটিশ পাঠাবেন না।

৭.
প্রাতিষ্ঠানিক সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত আবেগ-অনুভূতি নয়;
বরং প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দিন।

৮.
কোনো কর্মীর কৃতিত্বের জন্যে সবার সামনে তার যৌক্তিক ও পরিমিত
প্রশংসা করুন। তাহলে অন্যেরাও কাজে উৎসাহী ও মনোযোগী হবে।

৯.
সমমর্মী নেতৃত্বগুণের মাধ্যমে প্রতিষ্ঠানের সবার ভালবাসা ও
শ্রদ্ধা অর্জনে সচেষ্ট হোন।

১০.

প্রতিষ্ঠানকে নিজের ব্যক্তিগত সম্পত্তি মনে না করে প্রতিষ্ঠানে কর্মরত সবাইকে এর অংশীদার মনে করুন। মিটিংয়ে বা পারস্পরিক আলাপকালে সবার অবদানের কথা উল্লেখ করুন।

১১.

প্রতিষ্ঠান যেহেতু সবার; তাই এর ভালো-মন্দ, লাভ-ক্ষতি, প্রবৃদ্ধি দেখার দায়িত্বও সবার—একথাও সবসময় উল্লেখ করুন।

১২.

নিয়ম মেনে চলুন। আপনি নিয়ম মেনে চললে তা অন্যদেরকেও অনুসরণে উৎসাহ জোগাবে।

১৩.

আপনার সাথে দেখা করা, কথা বলা, পরামর্শ ও মতামত জানানোর সুযোগ প্রতিষ্ঠানের সবার জন্যে উন্মুক্ত রাখুন।

১৪.

কারো কোনো অভিযোগ/ অনুরোধ থাকলে মনোযোগ দিয়ে শুনুন। কখনো কখনো শুধু অভিযোগ জানাতে পারার মাধ্যমে হালকা বোধ করলে অঙ্কুরেই অনেক সমস্যার সমাধান হয়ে যায়।

১৫.

কানকথা শুনেই কারো ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবেন না। তার জীবনাচার এবং অতীত রেকর্ড অনুসন্ধান করুন। অভিযোগকারীর উদ্দেশ্য বুঝতে চেষ্টা করুন। প্রয়োজনে অভিযুক্তের সাথে সরাসরি কথা বলুন।

১৬.

কেউ আগ্রহ নিয়ে কিছু বলতে এলে আন্তরিকভাবে শুনুন। তথ্যটি আপনার জানা থাকলেও তাকে বলবেন না যে, আপনি ইতঃপূর্বে তা জেনেছেন, যদি না তিনি নিজে থেকে জিজ্ঞেস করেন।

১৭.

কর্মীদের ব্যক্তিগত নথি সংরক্ষণ করুন। নথিতে তার ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দ, জন্মদিন, বিবাহবার্ষিকী ও তার বিশেষ পারদর্শিতা-সংক্রান্ত তথ্য লিখে রাখুন। দায়িত্ব বণ্টনের সময় এই তথ্য বেশ কাজে আসবে।

১৮.

প্রতিষ্ঠানে যোগ দেয়া নবীন সদস্যের সাথে আলাপ করে
তার সম্পর্কে জানুন, তার আগ্রহ দক্ষতা পছন্দ-অপছন্দের কথা শুনুন।
এতে প্রতিষ্ঠান এবং আপনাকেও তিনি আপন ভাবতে শুরু করবেন।

১৯.

অফিসের এসাইনমেন্টে আপনিও অধস্তনদের সঙ্গে অংশগ্রহণ করুন।
তারা যেন বোঝে—তাদের সাফল্য-ব্যর্থতা সবকিছুর সাথেই আপনি আছেন।
আপনি চাচ্ছেন তারা কাজটিতে সফল হোক।
তাহলে কর্মীরাও প্রতিষ্ঠানের কাজে মনপ্রাণ ঢেলে দেবে।

২০.

যে প্রতিষ্ঠানে শুদ্ধাচারী, ঠান্ডা মাথার ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির
কর্মী যত বেশি, সে প্রতিষ্ঠান তত বেশি সাফল্য ও সুনাম অর্জন করে।
তাই কর্মী নিয়োগের ক্ষেত্রে মেডিটেশন চর্চাকারীদের অগ্রাধিকার দিন।
সহকর্মীদের ইতিবাচক রাখতে সবাইকে মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন।

২১.

বদমেজাজি উগ্রভাষী নেতিবাচক এবং মাদকাসক্ত কর্মী নিয়োগ
দেয়ার আগে দ্বিতীয় বার ভাবুন। ইতোমধ্যে নিয়োগ দেয়া হয়ে থাকলে
তার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। জনসংযোগ কম এমন দায়িত্বে রাখুন।

২২.

কোনো সিদ্ধান্ত ভুল হলে তা স্বীকার করতে দ্বিধা করবেন না।
দুঃখ প্রকাশ করতেও দেরি করবেন না।

২৩.

শুধু দাঁড়িয়ে বা বসে থাকা/ স্মার্টফোনে সময় অপচয় করা সিকিউরিটি গার্ডের
কাজ নয়; বরং অভ্যাগতদের গতিবিধি পর্যবেক্ষণ ও অফিসের নিরাপত্তা
নিশ্চিত করা তার দায়িত্ব। তার এ-কাজের ব্যাপারে নিয়মিত খোঁজ রাখুন।

২৪.

কর্মকর্তা-কর্মচারীদের সাথে গেট-টুগেদারের প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগান।
প্রতিষ্ঠানের জন্যে তারা যে পরিশ্রম করছেন এবং প্রতিষ্ঠানও যে
তাদের মূল্যায়ন করছে, তা ইতিবাচকভাবে তুলে ধরুন।

২৫.

গেট-টুগেদারের সময়—বিশেষত মঞ্চে অনুভূতি প্রকাশের সুযোগ পেলে
সহকর্মী বা প্রতিষ্ঠানের সমালোচনা/ নিন্দা করবেন না।
কারো নাম উল্লেখ করে অভিযোগ করা থেকেও বিরত থাকুন।
কেউ ভালো কোনো পারফরমেন্স দেখালে
তাকে ও তার টিমের সবাইকে অভিনন্দিত করুন।

২৬.

নতুন সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের সাথে পরামর্শ করুন।
তাহলে তারা সম্মানিত বোধ করবেন এবং সেই সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নে
আন্তরিক সহযোগিতা নিয়ে এগিয়ে আসবেন।

২৭.

প্রতিষ্ঠান প্রধান হিসেবে নিজেকে একজন ফাদার ফিগার বা মাদার ফিগার
মনে করুন এবং নিজ সন্তানের মতো সবার প্রতি
হৃদয় থেকে মমতা অনুভব করুন।

২৮.

নতুন কোনো প্রক্রিয়া জোর করে চাপিয়ে দেবেন না। সবাইকে আগে
উদ্বুদ্ধ করুন, তারপর তা শুরু করুন। সময় নিন। তাড়াহুড়ো করবেন না।

২৯.

আয়ব্যয়ের বিষয়টি নিয়মিত তদারকি করুন।
অসঙ্গতি দেখলে সংশ্লিষ্টদের সাহায্য নিয়ে কারণ বুঝতে চেষ্টা করুন।
প্রয়োজনে ভবিষ্যতে কীভাবে আয় বাড়ানো ও ব্যয় কমানো যায়,
সে-সম্পর্কে তাদের প্রস্তাবনা আহ্বান করুন।

৩০.

প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনীয় খরচের ব্যাপারে উদার হোন।
আর অপচয় কঠোরভাবে রোধ করুন।

৩১.

প্রাতিষ্ঠানিক কোনো নিয়ম অমানবিক বা
অনর্থক জটিল হচ্ছে কিনা তা খেয়াল রাখুন।
তবে ঢিলেঢালা নীতি ও ব্যবস্থাপনা থেকে বেরিয়ে আসুন।

৩২.

প্রতিষ্ঠানের আর্থিক প্রবৃদ্ধির সাথে সামঞ্জস্য রেখে
কর্মকর্তা-কর্মচারীদের আর্থিক সুবিধা প্রদান নিশ্চিত করুন।
তাহলে স্বাভাবিকভাবে তারা আপনার ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি
কৃতজ্ঞ থাকবেন এবং কাজে আন্তরিক হবেন।

৩৩.

সফল প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।
প্রয়োজনে তাদের কাছ থেকেও
অনেক কিছু জানতে ও শিখতে পারবেন।

৩৪.

প্রতিষ্ঠানের সকল স্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারীর দায়িত্ব, কর্মপরিধি,
দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগগুলোকে ব্যক্তিগতভাবে বোঝার চেষ্টা করুন।
তাহলে তাদের কাজের মান আরো বাড়াতে পারবেন।

৩৫.

প্রতিষ্ঠান পরিচালনা-সংক্রান্ত নীতিমালা পড়ুন।
সে অনুসারে নিজের পরিচালন দক্ষতা বৃদ্ধির
সকল সুযোগকে গ্রহণ করুন।

ভুল করলে দুঃখ প্রকাশে কখনো দেরি করবেন না।
বিনয়ের সাথে বলুন—আমি দুঃখিত!

# নীতিগতভাবে অনুসরণীয়

১.

কাজে শৃঙ্খলা, সততা এবং নিষ্ঠা বজায় রাখুন। সাম্প্রতিক ধারণা ও পরিকল্পনা দিয়ে কাজের মাত্রায় নতুনত্ব আনুন। তাহলে আপনার ওপর প্রতিষ্ঠান ভরসা করতে শুরু করবে এবং আপনি বড় দায়িত্ব পাবেন।

২.

দ্রুত অর্থ-উপার্জনকে পেশার লক্ষ্য বানাবেন না।
এ লোভ আপনার বিনাশের কারণ হবে।

৩.

নিজ প্রতিষ্ঠানের গোপনীয়তা রক্ষা করুন।

৪.

কারো প্রতি অন্যায় হয়ে গেলে নির্দ্বিধায় ক্ষমা চেয়ে নিন।

৫.

কারো বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ করার আগে সে-বিষয়ে নিশ্চিত হোন।

৬.

একটি কাজ বা দায়িত্বের সাথে যিনি বা যারা সংশ্লিষ্ট, তাদের ছাড়া প্রতিষ্ঠানের অন্য সহকর্মীদের সঙ্গে সে-বিষয়ে আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন।

৭.

ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দের ভিত্তিতে কখনো কারো প্রতি
আচরণে ও দায়িত্ব বণ্টনে তারতম্য করবেন না।

৮.

আত্মীয়, বন্ধু, নিজ অঞ্চলের পরিচিত, পছন্দের মানুষদের
নিজ প্রতিষ্ঠানে চাকরি দেয়া, নেতৃত্বের আসনে বসানো,
ব্যবসায়িক সম্পর্কে যুক্ত করা, তাদেরকে দিয়ে প্রভাব বিস্তার করা ও
গোয়েন্দাগিরি-খবরদারি করানোর মতো
অনৈতিক পদক্ষেপ নেবেন না বা সুপারিশ করবেন না।
এর পরিণামে আপনাকেই অনুতপ্ত হতে হবে।

৯.

নাম বিকৃত করা, উপাধি দেয়ার মতো চটুল আচরণ পরিহার করুন।

১০.

অফিসের ফোন ব্যবহার করে ব্যক্তিগত আলাপ এড়িয়ে চলুন।
অফিস চলাকালে ফোনে গালগল্প করা থেকে বিরত থাকুন।

১১.

গ্রুপিং-লবিং/ অফিস পলিটিক্স/ গীবত করা থেকে বিরত থাকুন।

১২.

চাকরিতে নিজেকে কখনোই বিক্রি করবেন না।
নীতিগত বিরোধে চাকরি পরিবর্তনেও মনে কোনো দ্বিধা রাখবেন না।

## কর্মক্ষেত্রে বর্জনীয়

□

অন্যদের কাজের ব্যাপারে অহেতুক কৌতূহলী হওয়া।

□

অফিসে অভ্যাগতদের সামনে উচ্চকণ্ঠে নিজেদের মধ্যে কথা বলা/
কাউকে ডাকতে হলে নাম ধরে চিৎকার করা/
ব্যক্তিগত আলাপ ও হাসাহাসি করা।

□

সহকর্মীদের সামনে একা কিছু খাওয়া।
'আজ কী দিয়ে খেয়েছেন' জিজ্ঞেস করা।

□

আপ্যায়নে অফিসের ফান্ড থেকে অতিরিক্ত খরচ করা।

□

অহেতুক শব্দ করে অন্যের বিরক্তির কারণ হওয়া।

□

কাজ শেষে ফাইল/ ব্যবহৃত জিনিস যথাস্থানে না রাখা।

□

অফিসের গাড়ি, ফোন বা কোনোকিছু ব্যক্তিগত কাজে ব্যবহার করা।

□

অপ্রয়োজনে লাইট ফ্যান এসি কম্পিউটার চালিয়ে রাখা।

□

অন্যের কাছে নিজ প্রতিষ্ঠান সম্পর্কে কোনো নেতিবাচক মন্তব্য করা।

□

এ প্রতিষ্ঠানে আমিই একমাত্র কাজ করি আর কেউ করে না—
এই মানসিকতা পোষণ করা।

□

অপরের অর্জন/ আইডিয়া নিজের বলে প্রতিষ্ঠা করা ও কৃতিত্ব নেয়া।

□

কর্মপরিমণ্ডলে বয়সে ছোট-বড়, ঊর্ধ্বতন-অধস্তন পদ নির্বিশেষে
যে-কাউকে 'তুমি' বা 'তুই' সম্বোধন করা।

□

যে তথ্য দেয়া যাবে না তা দেবো বলে অন্যকে আশায় রাখা।

□

অন্য ডিপার্টমেন্ট বা অন্যের কাজ নিয়ে সর্বদা সমালোচনা করা।

□

প্রাতিষ্ঠানিক/ সাংগঠনিক আলাপে ব্যক্তিগত আক্রমণ করা।

□

কোনো সহকর্মীর দুর্বলতা নিয়ে ঠাট্টা-বিদ্রুপ করা বা
সেই বিষয় নিয়ে অন্য কারো সাথে কথা বলা।

□

সহকর্মীর কাজের জায়গায় উঁকি দেয়া। কেউ কম্পিউটারে কী দেখছে,
কী লিখছে, কী বই/ ডকুমেন্ট পড়ছে—এ ব্যাপারে অতি-আগ্রহ পোষণ করা।
সহকর্মীর অনুমতি না নিয়ে তার কোনো কাগজ ধরা বা পড়া।

□

সহকর্মীর ব্যস্ততা দেখেও এই মুহূর্তে প্রয়োজন নেই বা জরুরি নয়—
এমন বিষয়ে তার সাথে কথা বলতে যাওয়া।

□

কাজ ফেলে অন্যের ডেস্ক বা ক্যান্টিনে গালগল্পে/ আড্ডায় মেতে ওঠা।

□

প্রকাশ্যে/ টয়লেটে ধূমপান করা।

# ছুটি প্রসঙ্গে

১.

ছুটির প্রয়োজন হলে আবেদন করুন।
কর্তৃপক্ষ মঞ্জুর করার পর ছুটিতে যান, তার আগে নয়।

২.

ইচ্ছেমতো ছুটিতে গিয়ে পরে ফোন করে বা মেসেজ দিয়ে
কর্তৃপক্ষ/ উর্ধ্বতন/ সহকর্মীকে জানানো—এমন প্রবণতা বর্জন করুন।

৩.

ছুটিতে যাওয়ার আগে নিজের দায়িত্ব বা কাজ কাউকে বুঝিয়ে দিন।

৪.

অফিসে ছুটি চেয়েও পান নি—এমন পরিস্থিতিতে ক্ষুব্ধ হবেন না,
নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না। উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ
আপনার সাথেই ছুটি নিয়ে সবসময় ঝামেলা করেন—
এ ধারণা বদ্ধমূল হলে অন্য কোথাও কাজের সন্ধান করুন।

৫.

কাজ জমিয়ে রেখে ছুটিতে যাওয়া ও ছুটির পরে এসে তা ভুলে যাওয়ার
প্রবণতা বর্জন করুন। প্রয়োজনে নোট রাখুন—কতটুকু বাকি আছে ...!

৬.

ছুটির আগের ও পরের দিন ছুটির আমেজে চলবেন না।
পুরো সময় ঠিকমতো অফিস করুন।

৭.

ছুটিতে থাকাকালেও অফিসের জরুরি কল রিসিভ করুন।
ফোন বন্ধ রাখবেন না।

৮.

ছুটি শেষে নির্ধারিত দিনে কাজে যোগদান না করে—
'... ফেরার টিকেট পাই নি' এমন অজুহাত দেবেন না।

# ছুটির দিনে

১.
ছুটির দিনে অলস সময় না কাটিয়ে
পরবর্তী সপ্তাহের 'প্রস্তুতি দিবস' হিসেবে কাজে লাগান।

২.
ছুটি বলে বেশি রাত জেগে থাকা ও দেরি করে ঘুম থেকে ওঠার
অভ্যাস না করে সময়মতো উঠে নিজেকে ও পরিবারকে
সময় দিন, ঘরের কাজে অংশ নিন।

৩.
সারা সপ্তাহের কাপড় ধোয়া, ঘরের সাফসুতরোসহ অন্যান্য কাজ
এ দিনের জন্যে জমিয়ে না রেখে সপ্তাহজুড়েই একটু একটু করে করুন।
এতে একদিনে অনেক কাজে ভারাক্রান্ত হবেন না।

৪.
ছুটিতে নিজের শরীর ও মনের যত্ন নিন;
যাতে ছুটি শেষে পূর্ণোদ্যমে কাজে ঝাঁপিয়ে পড়তে পারেন।

৫.
ছুটির দিনে পড়বেন—এমন কিছু বইয়ের তালিকা করে রাখুন।

৬.
প্রত্যেক ছুটির দিনের জন্যে একটি রুটিন করুন এবং
পরিকল্পিতভাবে দিনটি কাজে লাগান।

৭.
আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ রক্ষায় সময় দিন।

৮.
অবকাশ শেষে ফেরত যাত্রার ক্লান্তি নিয়ে যেন অফিস করতে না হয়,
সেজন্যে কাজে যোগদানের একদিন আগেই নিজ আবাসস্থলে ফিরে আসুন।

# অবসর জীবনে

১.

চাকরি থেকে অবসরের বিষয়টিকে সহজভাবে নিন। উপভোগ করুন। অবসর জীবনে কী কী করবেন, তা আগে থেকেই পরিকল্পনার মধ্যে রাখুন।

২.

মনে রাখবেন, আনুষ্ঠানিকভাবে পেশাজীবন শেষ হওয়া মানেই আপনার জীবন শেষ নয়। আপনি অবসর গ্রহণ করেছেন অর্থাৎ আপনি অভিজ্ঞ। এ অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে সমাজ, দেশ ও জাতিকে আলোকিত করার লক্ষ্যে আপনার সময় ও সুযোগকে কাজে লাগান।

৩.

শুয়েবসে কিংবা টিভি মোবাইল ম্যাগাজিন নিয়ে সময় না কাটিয়ে সেবামূলক কাজে ব্যস্ত থাকুন; আপনি সুস্থ থাকবেন। লাভ করবেন দীর্ঘায়ু।

৪.

অলস ও নেতিবাচক মানুষের সঙ্গ এড়িয়ে চলুন।

৫.

সুযোগ থাকলে আপনার পেশার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কোনো কাজ খুঁজে নিন। কর্মব্যস্ত থাকুন।

৬.

জীবনে আপনার অনেক অর্জন ও সুখস্মৃতি রয়েছে। প্রতিদিন দুই বেলা মেডিটেশনে তা রোমন্থন করুন। আপনি আনন্দে থাকবেন।

৭.

পেনশনের টাকা প্রতারকের হাতে তুলে দেবেন না। 'বছরে দ্বিগুণ বা প্রতি মাসে ...% লাভ'—প্রতারকের এমন মিষ্টি কথায় ভুলবেন না। শেয়ার বাজার, এমএলএম বা এ ধরনের প্রতারক চক্রের সাথে জড়াবেন না।

৮.

নিয়মিত দান ও পরিমিত ব্যয়ে অভ্যস্ত হোন। তবে অপচয় বা কৃপণতা করবেন না। অর্থসম্পদ কারো সঙ্গে পরলোকে যাবে না।

৯.

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

১০.

ভালো বই পড়ুন। লেখালেখির অভ্যাস থাকলে নিয়মিত লিখুন।
সহধর্মিণী/ স্বামী/ ছেলেমেয়ে/ নাতি-নাতনির সাথে এ বিষয়গুলো
শেয়ার করুন, ভালোলাগা অংশগুলো পড়ে শোনান।

১১.

নিয়মিত হাঁটুন, কোয়ান্টাম ইয়োগা করুন। সুযোগ থাকলে সাঁতার কাটুন।
বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন। মনে রাখবেন, রোগী হওয়ার
মধ্যে কোনো কৃতিত্ব নেই। নিত্য রোগীর প্রতি সবাই করুণা করে,
তার সান্নিধ্য কেউ চায় না।

১২.

'বয়স হয়েছে, এখন তো অসুস্থ হবোই'/ 'কদিনই-বা আর বাঁচব'/
'এখন আর কেউ দাম দেয় না'—ক্রমাগত এ ধরনের মন্তব্য বা নেতিচিন্তা
আপনার অবসর জীবনকে অসুখী করে তুলবে।
তাই জীবনকে ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করুন।

১৩.

সৎকর্মে ও সৎসঙ্গে একাত্ম থাকুন।
ইতিবাচক বলয় আপনাকে রাখবে উজ্জীবিত ও প্রাণবন্ত।

১৪.

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন—
সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

১৫.

মৃত্যুভয়কে জয় করুন। জীবন আপনাকে আলিঙ্গন করবে।

# সঙ্ঘাচার

আত্মবিকাশের পাশাপাশি সার্বিকভাবে ভালো থাকার জন্যেই সঙ্ঘ। সচেতন মানুষ পড়াশোনা, পেশা ও গৃহ পরিচালনার পাশাপাশি নিবেদিত হন নানামুখী সংগঠন বা সঙ্ঘে। এভাবেই হয় সমাজ ও রাষ্ট্রের কল্যাণ, সৃষ্টির সেবা।

আর সঙ্ঘের মানুষেরা যখন ক্ষুদ্র ব্যক্তিস্বার্থকে লীন করে দেন সামগ্রিক কল্যাণে, তখন সৃষ্টি হয় সঙ্ঘায়ন। সঙ্ঘায়ন 'আমি'কে বদলে দেয় 'আমরা'য়। ফলে সংশ্লিষ্ট সবার প্রাপ্তির পরিমাণ হয় বহুগুণ। আসলে একা হলে ব্যক্তি, সঙ্ঘে এলে শক্তি।

সঙ্ঘের প্রাণ হচ্ছে সঙ্ঘাচার। সঙ্ঘের ভেতরে-বাইরে এর সদস্যদের প্রতিটি কথা, কাজ ও আচরণ সঙ্ঘের সিস্টেম, ব্যবস্থাপনার দক্ষতা, গতিশীল নেতৃত্ব ও কর্মপন্থাকে নিয়ন্ত্রণ করে। শুদ্ধাচারের এ পর্বে সঙ্ঘের সঠিক আচার-আচরণেরই কিছু গুরুত্বপূর্ণ দিক সম্পর্কে আলোকপাত করা হয়েছে।

# দায়িত্ব পালনে

১.

সঙ্ঘের প্রতিটি কাজ দলবদ্ধভাবে করুন। একটি কাজে কমপক্ষে দুজন সদস্যকে রাখুন। আর সর্বোচ্চ কতজন এক টিমে থাকতে পারবেন তা কাজের প্রয়োজন বুঝে ঠিক করুন।

২.

সঙ্ঘের কোনো কাজে বা দায়িত্ব পালনে যে-কোনো সময় সাড়া দিতে মানসিকভাবে তৈরি থাকুন। কোনো কারণে দায়িত্ব পালনে অপারগ হলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে আগে থেকেই জানিয়ে রাখুন।

৩.

দায়িত্ব পালনের ব্যাপারে সময়ানুবর্তী, সুশৃঙ্খল ও আন্তরিক হোন।

৪.

ক্যাজুয়াল/ ঘরোয়া পোশাকে নয়, মার্জিত ও পরিপাটি হয়ে সঙ্ঘের কাজে ও অনুষ্ঠানে আসুন।

৫.

আনুষ্ঠানিক কার্যক্রমের কমপক্ষে ৩০ মিনিট পূর্বে উপস্থিত হোন। জরুরি না হলে আমন্ত্রিত/ অভ্যাগতদের বিদায়ের পরে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করুন।

৬.

কাজ পুরোপুরি শেষ হলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলের কাছে ভুল বা অসঙ্গতিগুলো তুলে ধরুন। তার আগে ক্ষতির পরিমাণ যথাসম্ভব কমাতে সচেষ্ট থাকুন।

৭.

কোনো কার্যক্রম/ বৈঠকে অনিবার্য কারণে আসতে না পারলে আগেই তা সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে নিজে জানান।
পরবর্তীকালে সে কার্যক্রম বা বৈঠকের সিদ্ধান্ত নিজ দায়িত্বে জেনে নিন।

৮.

যদি বাসস্থান পরিবর্তন করেন বা বিদেশে যান, তাহলে তা সঙ্ঘের দায়িত্বশীলকে অবহিত করুন।

# সাংগঠনিক আলাপে

১.
'আমি/ আমার' নয়, সংগঠনকে প্রতিনিধিত্ব করতে
'আমরা/ আমাদের' শব্দ ব্যবহার করুন।

২.
'আমার লোক/ ওনার লোক', 'আমার কাজ/ ওনার কাজ' বলে
গ্রুপিং-লবিং করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.
সাংগঠনিক আলাপে ব্যক্তিগত সম্পর্কের প্রভাব পড়তে দেবেন না।

৪.
পর্যালোচনা করুন, সমালোচনা নয়। পর্যালোচনা সমালোচনার রূপ নেয়
আবেগ চলে এলে। সংখ্যা ও তথ্যে সুনির্দিষ্টভাবে ভুলকে শনাক্ত করুন।

৫.
সাংগঠনিক কোনো সিদ্ধান্ত গৃহীত হলে
এ নিয়ে কোনো সমালোচনা করবেন না।
গঠনমূলক পরামর্শ/ অভিযোগ থাকলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে লিখুন।
চিঠি/ ই-মেইলের বিষয় হিসেবে 'সাংগঠনিক' শব্দটি লিখুন।

৬.
সজ্ঞচেতনার সাথে নিজের মতের অমিল হলেও
এ নিয়ে প্রকাশ্যে না বলে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলের সাথে আলাপ করুন।
সজ্ঞচেতনাকেই প্রাধান্য দিন।

৭.
কারো অনুপস্থিতিতে তার সমালোচনা বা নিন্দা করবেন না।
নিজের ভুলগুলো নিয়ে আত্মপর্যালোচনা করুন।

৮.
সহকর্মীর কোনো কথা বা আচরণকে ব্যক্তিগত আক্রমণ হিসেবে নেবেন না।
নিজের সহনশীলতা বাড়াতে সচেষ্ট হোন।

৯.

সৎসঙ্গে অবস্থানকালে আপনার চিন্তা ও আলোচনার
মূল বিষয় হবে আত্ম উন্নয়ন ও
সঙ্ঘের কার্যক্রমগুলোকে আরো বিকশিত করার উপায় নিয়ে;
রাজনৈতিক বা বিতর্কিত কোনো বিষয়ে নয়।

১০.

গীবত একটি ভ্রষ্টাচার।
সঙ্ঘের জন্যে ক্ষতিকর/ অনুচিত কিছু দেখলে/ শুনলে
নিজেরা বলাবলি না করে সংশ্লিষ্ট দায়িত্বশীলকে জানান।

১১.

যে-কোনো প্রশ্নের উত্তর গুছিয়ে অল্প কথায় দিতে চেষ্টা করুন।
উত্তর দেয়ার পূর্বে নিশ্চিত হোন—প্রশ্নকারী যা বলতে চেয়েছিলেন
তা তিনি বলে শেষ করেছেন।
বক্তব্যের মাঝপথে থামিয়ে যুক্তিখণ্ডন করতে যাবেন না।

১২.

কোনো প্রশ্নের উত্তর জানা না থাকলে নির্ভরযোগ্য দায়িত্বশীলের
কাছ থেকে উত্তর জেনে তারপর বলুন।

১৩.

স্থানকালপাত্র বিবেচনা করে কথা বলুন ও কাজ করুন।
যা সুনির্দিষ্টভাবে জানেন না, তা বলা থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

ব্যক্তিগত প্রশ্নের জবাব দেয়ার ক্ষেত্রে কুশলী ও সংযত হোন।

১৫.

তথ্যের গোপনীয়তা ও আমানত রক্ষায় সচেষ্ট হোন।
একজনের কথা আরেকজনকে বলা থেকে বিরত থাকুন।

# লিডার/ সেবক হিসেবে

১.

কারো ভুল হয়ে গেলে তা তাকে আড়ালে বলুন সমমর্মিতার সাথে,
সংশোধন করার নিয়তে; অপদস্থ বা হেয় করার উদ্দেশ্যে নয়।

২.

দুর্ব্যবহার করবেন না, নিয়মানুযায়ী প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

৩.

টিমে নতুন কেউ যুক্ত হলে তাকে কাজ ও সঙ্ঘাচার সম্পর্কে
সুস্পষ্ট ধারণা দিন। শুরুতেই তাকে কাজে ভারাক্রান্ত করবেন না।
কাজ শিখতে সময় দিন।
ক্রমান্বয়ে কাজের পরিমাণ বাড়াতে থাকুন।

৪.

দায়িত্ব অর্পণের পর হস্তক্ষেপ করবেন না এবং বার বার খোঁজ নেবেন না।
ভুল এড়াতে প্রয়োজনে পর্যবেক্ষণ করুন, যোগাযোগ রাখুন।

৫.

চেয়ার/ পদ-কে লোকে সমীহ করে, সম্মান নয়।
নিজেকে এমনভাবে গড়ে তুলুন, যেন আপনি নিজগুণে সম্মানিত হন।

৬.

প্রতিষ্ঠানে/ সঙ্ঘে নিজের ইচ্ছা চাপিয়ে দেবেন না।
যে-কোনো সিদ্ধান্ত নিন সংশ্লিষ্ট সবার পরামর্শের ভিত্তিতে।
তাহলে সহকর্মীরা প্রতিষ্ঠানকে আপন করে নেবে।

৭.

পদ-দায়িত্ব নির্বিশেষে কর্মীদের অধীন নয়, সহকর্মী ভাবুন।

৮.

বিপদের শুরুতে ও সুবিধার শেষে থাকুন। সঙ্গীদেরও প্রতিনিধিত্ব করার
সুযোগ দিন, নিজের সমমানে অন্যদের গড়ে তুলুন।

# কর্মী হিসেবে/ সহকর্মীদের সাথে

১.

বয়স বা পেশা যা-ই হোক, লিডার/ সেবককে অনুসরণ ও সম্মান করুন। তার প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন। সংগঠনের কাজে তাকে সহযোগিতা করুন।

২.

যদি মনে হয়—লিডার/ সেবক ভুল করেছেন, তাহলে তাকে বলতে পারেন—'সম্মানিত ..., আমি হয়তো বুঝতে ভুল করছি। দয়া করে যদি বিষয়টি বুঝিয়ে বলতেন ...'। সবচেয়ে ভালো হয় তার সাথে সরাসরি কথা বলতে পারলে, তবে অবশ্যই তা অন্য কারো উপস্থিতিতে নয়।

৩.

সঙ্ঘের সবার সাথে মিলেমিশে কাজ করে যাওয়াই আপনার লক্ষ্য। কারো প্রতি রাগ-ক্ষোভ পুষে মানসিক দূরত্ব সৃষ্টি করবেন না। সদস্যদের প্রতি মমতা অনুভব করুন। শুরু থেকেই তাদের আপন করে নিন।

৪.

জন্মদিনসহ সহকর্মীদের সাফল্য-সংবাদে অভিনন্দিত করুন। দুঃসংবাদে দোয়া ও সমবেদনা জানান।

৫.

কারো সাথে ব্যবসায়িক বিনিয়োগ ও টাকা ধার দেয়া/ নেয়াকে সচেতনভাবে পরিহার করুন। যদি তা কখনো করতেও হয়—এর মধ্যে সঙ্ঘকে জড়াবেন না। টাকা দিয়ে প্রতারিত হলে বা সময়মতো ফেরত না পেলে সঙ্ঘে অভিযোগ জানানো আপনার অবস্থানকেই দুর্বল করবে। তবে একই ব্যক্তির মাধ্যমে অন্য কেউ যেন প্রতারিত না হন, সেজন্যে সঙ্ঘের মূল দায়িত্বশীলকে পুরো বিষয়টি জানান।

৬.

বিপরীত লিঙ্গের সহকর্মীদের সাথে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক এবং শোভন দূরত্ব বজায় রাখুন। সাংগঠনিক সম্পর্কে সংযত থাকুন।

৭.

সঙ্ঘে পরস্পরকে 'আপনি' সম্বোধন করুন।

# বৈঠকে পরিচালনাকারী হিসেবে

১.

সবার সাথে মিশে যান। এতে কর্তৃত্বপরায়ণতার প্রকাশ ঘটবে না।
অংশগ্রহণকারীদের মধ্যেও ক্ষয়ানুরণন সৃষ্টি হবে না।

২.

খেয়াল রাখুন, আপনার কথাবার্তা ও শব্দচয়নে যেন কেউ আহত না হন।

৩.

বৈঠক যেন অহেতুক দীর্ঘায়িত না হয়—এ ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

৪.

বৈঠকের পুরো সময়জুড়ে ইতিবাচক আবহ বজায় রাখুন।
কাজের অর্জনগুলোর জন্যে সবার উপস্থিতিতে সংশ্লিষ্টদের
ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন। আরো কী কী করা যায় তার পরিকল্পনা করুন।

৫.

কোনো ভুলের পর্যালোচনা করতে হলে সবার সামনে নয়,
সংশ্লিষ্টদের সাথে আলাদাভাবে বসে করুন।
তবে এ আলাপচারিতা যেন হয় সংশোধনের উদ্দেশ্যে,
কাউকে ছোট বা নাজেহাল করার জন্যে নয়।

৬.

একটি বৈঠকে গুরুত্বপূর্ণ, কম গুরুত্বপূর্ণ বা বেশি গুরুত্বপূর্ণ—
এমন অনেক বিষয় থাকতে পারে। সে-ক্ষেত্রে কম গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়ে
বলা শুরু করে ধীরে ধীরে মূল বিষয়ে আসুন।

৭.

পর্যালোচনা বৈঠকের সবচেয়ে স্পর্শকাতর বিষয় হলো
কাজের জবাবদিহিতা। এ বৈঠকের মূল লক্ষ্য—
'কী করেছি, কীভাবে করেছি, আরো কী কী করতে পারলে ভালো হতো,
ভবিষ্যতে কীভাবে আরো ভালো করা যেতে পারে' ইত্যাদি হলেও
বিষয়গুলোর উপস্থাপন যেন কঠোরভাবে না হয় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৮.
কর্মপরিকল্পনা বৈঠকে ভবিষ্যতে যে কাজটি সবাই করতে যাচ্ছেন
সেটি কতটা গুরুত্ববহ, দীর্ঘমেয়াদে কতটা ফলপ্রসূ—
সে-সম্পর্কে আভাস দিন, সবাইকে আশাবাদী করে তুলুন।

৯.
টিমের যিনি যতটুকু কাজ করেছেন, পর্যালোচনা বৈঠকে
নাম উল্লেখ করে অথবা সবাইকে সম্মিলিতভাবে ধন্যবাদ দিন।
সামনে যে আরো বড় কাজ করার সুযোগ রয়েছে
সে ব্যাপারেও অনুপ্রাণিত করুন।

১০.
বৈঠক পরিচালনাকারী কারো দুর্বল পরামর্শকে উপহাস করবেন না বা
কারো বক্তব্যকে একবাক্যে নাকচ করে দেবেন না।
পরামর্শ বা বক্তব্য দেয়ার পর অংশগ্রহণকারীরা যেন কখনোই
মনে না করেন যে, বৈঠকে কথা বলে বিরাট ভুল হয়ে গেল বা
অনেক অন্যায় করে ফেললাম।

## বৈঠকে অংশগ্রহণকারী হিসেবে

১.
বৈঠকে আলোচনার ভাষা হবে মার্জিত ও শুদ্ধ। আলোচনার বিষয়
হতে হবে সুস্পষ্ট সুনির্দিষ্ট প্রাসঙ্গিক এবং অবশ্যই সাংগঠনিক।

২.
বৈঠকে কারো আলোচনার সময় স্বগতোক্তি,
পাশেরজনের সাথে ফিসফাস, ইশারা-ইঙ্গিতে কথা বলা বা
অপ্রাসঙ্গিক বিষয়ে স্লিপ দেয়া-নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩.
কোনো বিষয়ে সুনির্দিষ্ট মতামত থাকলে
হাত তুলে প্রথমে সঞ্চালকের দৃষ্টি আকর্ষণ করুন।
এরপর তার অনুমতি নিয়ে মত প্রকাশ করুন।

৪.

বৈঠকে আপনি যে-কোনো বিষয়ে মুক্তমনে দায়িত্বশীলের অনুমতি সাপেক্ষে পরামর্শ ও প্রস্তাবনা উত্থাপন করতে পারেন। তবে খেয়াল রাখুন, আপনার বক্তব্য যাতে অতিরঞ্জিত বা অপ্রাসঙ্গিক না হয়।

৫.

বৈঠকের আলোচ্যসূচিতে নেই—এমন বিষয় উপস্থাপন করতে চাইলে স্লিপে লিখে বৈঠক পরিচালনাকারীর কাছে দিন। সুযোগ থাকলে তিনি তা আলোচনা করবেন বা পরবর্তী বৈঠকের জন্যে নথিভুক্ত করবেন।

৬.

আলোচ্যসূচির অন্তর্ভুক্ত নয় কিন্তু জরুরি এবং সাংগঠনিকভাবে বৃহত্তর স্বার্থসংশ্লিষ্ট, এমন কোনো বিষয় বৈঠক পরিচালনাকারীর অনুমতিক্রমে উপস্থাপন করতে পারেন।

৭.

মত/ প্রস্তাবনা প্রকাশের ক্ষেত্রে রূঢ় বা উত্তেজিত হবেন না। শান্ত ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজের বক্তব্য তুলে ধরুন।

৮.

বৈঠক চলাকালে অবশ্যই মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন। জরুরি প্রয়োজনে অনুমতি নিয়ে বাইরে গিয়ে দ্রুত ফোনালাপ শেষ করুন।

৯.

বৈঠকে কোনো পর্যালোচনা ব্যক্তিগতভাবে নেবেন না। সহকর্মীকে ব্যক্তিগতভাবে দোষারোপ বা আক্রমণ করে কথা বলবেন না।

১০.

বৈঠকে পর্যালোচনার নামে ভুল বা দোষ নিয়ে অতিকথনে যাবেন না। কারো ভুল বা সমস্যাকে শনাক্ত করার পর সমাধান বা করণীয় নিয়ে পরবর্তী আলোচনা করুন।

# আলোচনা-অনুষ্ঠানে

আলোচনা হলো নিজের বিশ্বাসের কথা অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার একটি সুযোগ। সেইসাথে অন্যদের ভালো চিন্তা, জীবন অভিজ্ঞতা, কর্মপরিকল্পনা জেনে নিজেকে সমৃদ্ধ করার একটি অন্যতম ক্ষেত্র আলোচনা-অনুষ্ঠান। এ ধরনের অনুষ্ঠানকে ফলপ্রসূ করতে প্রয়োজন আলোচক, উদ্যোক্তা এবং শ্রোতার সমন্বিত প্রয়াস।

আলোচ্য বিষয়ের ওপর আলোচকের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা, সঠিক শব্দচয়ন আর নির্ভুল উচ্চারণের পাশাপাশি কিছু করণীয়-বর্জনীয় আলোচনা উপস্থাপনকে সুন্দর করে। অন্যদিকে নেপথ্যের উদ্যোক্তা এবং দর্শক-শ্রোতার দায়িত্ব-সচেতনতা পুরো অনুষ্ঠানকে করে তোলে উপভোগ্য ও আনন্দময়।

# দর্শক-শ্রোতা হিসেবে

১.
পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে অনুষ্ঠান শুরুর
কমপক্ষে ১৫ মিনিট আগে অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত হোন।

২.
(যেখানে প্রযোজ্য) আইডি কার্ড ধারণ করুন।
প্রবেশপত্র, ডায়েরি/ নোটপ্যাড ও কলম সঙ্গে রাখুন।

৩.
অনুষ্ঠানে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখুন।

৪.
জনসমাগমে আপনার ব্যাগ ও জিনিসপত্র সবসময় নিজ দায়িত্বে রাখুন।
হ্যান্ডব্যাগ পায়ের কাছে বা কোলে রাখুন।

৫.
প্রোগ্রামের শুরুতে যে আসনে বসেছিলেন বিরতির পরও সেখানেই বসুন।
আপনার আসনে অন্য কেউ বসে পড়লে তার সাথে
বিতর্কে জড়াবেন না। প্রয়োজনে দায়িত্বশীলদের জানান।

৬.
সামনের সারির চেয়ারে পা তুলে দেবেন না।

৭.
আসনে ওঠাবসার কাজটি নীরবে ও সন্তর্পণে করুন।
অনুষ্ঠান শুরুর পর প্রবেশ করলে নীরবে আসন গ্রহণ করুন।
আসা-যাওয়া ও চেয়ার টানার শব্দে
অন্যদের মনোযোগ যেন বিঘ্নিত না হয়।

৮.
আসন নির্দিষ্ট না থাকলে সারির ভেতর দিক থেকে বসুন।
যারা ইতোমধ্যে বাইরের দিকে বসে গেছেন, তাদের প্রতি কোনো
মন্তব্য করবেন না। তর্কে লিপ্ত হবেন না।

৯.
আসন নির্দিষ্ট থাকলে পূর্বানুমতি ছাড়া তা পরিবর্তন করবেন না।
ব্যক্তিগত অসুবিধা থাকলে
অনুষ্ঠান শুরুর আগেই তা আয়োজকদের জানান।

১০.
আলোচনার প্রতি মনোযোগী হোন।
অন্যদের মনোযোগে বিঘ্ন ঘটে বা বিরক্তি সৃষ্টি করে—
এমন ফিসফাস শব্দ, আচরণ ও গতিবিধি পরিহার করুন।

১১.
কোনো বিশেষ কারণে কর্তৃপক্ষ যদি আসন পরিবর্তন করে
আপনাকে অন্য চেয়ারে বসতে অনুরোধ করে,
তাহলে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না। তাদের সহযোগিতা করুন।

১২.
আপনার যে-কোনো অসুবিধা বা সমস্যার কথা
অভ্যর্থনা ডেস্ক বা রিসিপশনে জানান।

১৩.
আলোচকের জড়তা, ভুল বা আঞ্চলিক উচ্চারণকে সহজভাবে গ্রহণ করুন।
এ নিয়ে হাসাহাসি/ কোনো মন্তব্য করবেন না।

১৪.
আলোচনার মাঝখানে কোনো মন্তব্য বা প্রশ্ন করবেন না। মৌখিক প্রশ্নের
সুযোগ থাকলে দাঁড়িয়ে বলুন। অন্যথায় স্লিপে প্রশ্ন লিখে জমা দিন।

১৫.
অল্প কথায় সুস্পষ্টভাবে প্রশ্নটি করুন। নিজের পরিচয় ও
মতামত ব্যক্ত করতে দীর্ঘসময় নেবেন না।

১৬.
প্রশ্নোত্তর পর্বের জন্যে প্রাসঙ্গিক ও যুক্তিসঙ্গত প্রশ্ন
স্বনামে লিখিতভাবে আগেই জমা দিন।

১৭.
আলোচকের করা কোনো প্রশ্নের উত্তর দেয়ার সময় উঠে দাঁড়ান।

১৮.

অনুষ্ঠানের নিয়ম-শৃঙ্খলা অনুসরণ করুন।
পূর্বানুমতি ছাড়া আলোচনা রেকর্ড করবেন না।
প্রয়োজনে ডায়েরিতে নোট করুন।

১৯.

হাঁচি-কাশি এলে রুমাল/ টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন।
ক্রমাগত হাঁচি-কাশি এলে অনুষ্ঠানস্থলের বাইরে চলে আসুন।

২০.

গন্ধ ছড়ায় এমন খাবার নিয়ে অনুষ্ঠানস্থলে প্রবেশ করবেন না।
ময়লা-আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলুন।

২১.

আলোচনা ও অনুষ্ঠান চলাকালে বার বার বাইরে যাওয়া বা
অনুষ্ঠানস্থলে অকারণে হাঁটাহাঁটি করা থেকে বিরত থাকুন।

২২.

আলোচনা চলাকালে কথা বলা/ উসখুস করা/ মোবাইল ব্যবহার/
খাবার গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।

২৩.

আকর্ষণীয় ভালো বক্তব্যকে হাততালি দিয়ে অভিনন্দন জানান।

২৪.

উদ্যোক্তাদের কাছ থেকে বিদায় নিয়ে অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করুন।

দক্ষতা ছাড়া সততা শক্তিহীন
সততা ছাড়া দক্ষতা মূল্যহীন।

# উদ্যোক্তা-আয়োজক হিসেবে

১.
অনুষ্ঠানসূচি আগে থেকেই ঠিক করে নিন।
অনুষ্ঠানসূচির কপি বিভিন্ন পর্যায়ের টিম লিডার ও সহযোগীদের দিন।
পূর্বঘোষিত তারিখ ও সময়ে অনুষ্ঠান শুরু এবং শেষ করতে সচেষ্ট থাকুন।

২.
আয়োজক হিসেবে কমপক্ষে দুঘণ্টা আগেই অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত হোন।

৩.
শেষ মুহূর্তের জন্যে কাজ ফেলে না রেখে
যাবতীয় প্রস্তুতি আগেই সম্পন্ন করুন।

৪.
বক্তৃতার পরিবর্তে 'আলোচনা' ও বক্তার পরিবর্তে 'আলোচক' ব্যবহার করুন।

৫.
আলোচক ও আমন্ত্রিত অতিথিকে অনুষ্ঠানের ধরন সম্পর্কে
আগেই অবহিত করুন।

৬.
আলোচকের নির্ভুল পরিচিতি দিন। প্রয়োজনে আগেই
তার কাছ থেকে নামের বানান ও পরিচিতির তথ্য নিশ্চিত হোন।

৭.
অনুষ্ঠান সহকারীকে মঞ্চ থেকে ডাকাডাকি না করে বেল চাপুন,
প্রয়োজনে স্লিপ দিন।

৮.
বসার ব্যবস্থা চেয়ারে হলে চেয়ার ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।
সারিবদ্ধভাবে সাজিয়ে নিন।

৯.
আসন, বিদ্যুতের বিকল্প, লাইট, ফ্যান/ এসি ও
সুপেয় পানির ব্যবস্থা আগেই করে রাখুন।

১০.

টয়লেট পরিষ্কার রাখুন। সুগন্ধি স্প্রে করুন। নোংরা ফাটা শ্যাওলাধরা মগ, বদনা ও স্যান্ডেল বদলে দিন। টয়লেট টিস্যু, সাবান ও ময়লার বিন রাখুন।

১১.

স্লিপ প্যাড, কলম, টিস্যু বক্স, পানির বোতল, গ্লাস অথবা সিরামিক মগ, গরম পানির ফ্লাস্ক, টেবিল ঘড়ি ইত্যাদি প্রয়োজনীয় উপকরণ মঞ্চে গুছিয়ে রাখুন। একাধিক ঘড়ি থাকলে আগেই সময় মিলিয়ে নিন।

১২.

নির্ভরযোগ্য সাউন্ড সিস্টেম ব্যবহার করুন।
অনুষ্ঠান শুরুর একঘণ্টা আগেই শব্দযন্ত্র পরীক্ষা করুন। কয়েকটি রুম বা হল মিলিয়ে বসার ব্যবস্থা থাকলে সব রুমেই সাউন্ড সিস্টেম, প্রজেক্টর বা মনিটর সুষ্ঠুভাবে কাজ করছে কিনা খেয়াল রাখুন।

১৩.

অনুষ্ঠান চলাকালে অংশগ্রহণকারীদের মোবাইল ফোন বন্ধ রাখার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

১৪.

আলোচক অতিরিক্ত সময় নিয়ে ফেললে প্রয়োজনে স্লিপ দিন।

১৫.

অনুষ্ঠানের কোথাও কোনো ত্রুটির কারণে সহকর্মীদের ধমকাধমকি/ হইচই করবেন না। প্রশান্ত থেকে সমস্যা সমাধানে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন।

১৬.

অনুষ্ঠানের আগে ও পরে নিজেরা মিলে পরিকল্পনা ও পর্যালোচনা করুন। কিন্তু বিতর্কে জড়াবেন না, কাউকে অভিযুক্ত করবেন না।

১৭.

স্বেচ্ছাশ্রম হলেও কাজে আন্তরিক থাকুন। কারণ আপনার করা প্রতিটি কাজই আপনার ব্যক্তিত্বকে প্রকাশ করে। সেইসাথে কল্যাণকর কাজে স্বেচ্ছাশ্রম সাদাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম।

১৮.

অনুষ্ঠানের নিয়ম-শৃঙ্খলা আগে নিজেরা অনুসরণে সচেষ্ট হোন।

# আলোচক-সঞ্চালক হিসেবে

১.
শ্রোতা ও বিষয়বস্তু অনুযায়ী আলোচনার ধরন ঠিক করুন।

২.
আগেই পুরো আলোচনা সাজিয়ে নিন এবং কয়েকবার অনুশীলন করুন।
পুরোপুরি প্রস্তুতি নিয়েই অনুষ্ঠানে আসুন।

৩.
অনুষ্ঠান শুরুর কমপক্ষে ৩০ মিনিট আগে অনুষ্ঠানস্থলে উপস্থিত হোন।
এতে পুরো পরিবেশের সাথে আপনার একাত্মতা বাড়বে।

৪.
পরিচ্ছন্ন পোশাকে পরিপাটি অবস্থায় আসুন।

৫.
নাম ঘোষণার সাথে সাথেই মঞ্চে আরোহণ/ উপবেশন করুন। মঞ্চে ওঠার
পথ ও মঞ্চে কোন চেয়ারে বসবেন তা আগে থেকেই জেনে নিন।

৬.
আলোচনার শুরুতেই স্মিত হাসিতে সালাম ও শুভেচ্ছা জ্ঞাপন করুন।
নিজের পরিচয় দিন (যদি সঞ্চালক দিয়ে না থাকেন)।

৭.
অনুষ্ঠানে সময়মতো আসার জন্যে শ্রোতা/
অতিথিদেরকে ধন্যবাদ জানান।

৮.
সঞ্চালক/ আলোচক হিসেবে আলোচ্য বিষয়টির শিরোনাম সুস্পষ্টভাবে বলুন।

৯.
মাইক্রোফোনে শব্দ পরীক্ষার জন্যে 'ফুঁ' না দিয়ে
আঙুল দিয়ে আলতো টোকা দিন।

১০.
মাইক্রোফোন হাতে নিয়ে কথা বলতে হলে বাম হাতে নিন।

১১.
শ্রোতার বিরক্তি বা অসুবিধা যেন না হয়—এমন স্বরে বলুন।

১২.
শ্রোতাকে সম্মান করুন।
মানসিকভাবে তাদের সঙ্গে একাত্মতা পোষণ করুন।

১৩.
আলোচনার শুরুতে ও শেষে শ্রোতাদের দিকে তাকিয়ে
মৃদু হাসি সহকারে দৃষ্টি বিনিময় করুন।

১৪.
আলোচনায় শ্রুতিমধুর, মার্জিত ও শুদ্ধ ভাষা ব্যবহার করুন।

১৫.
কোনো মুদ্রাদোষ থাকলে তা এড়াতে সচেতন হোন।

১৬.
নিশ্চিত না হয়ে কোনো তথ্য বা পরিসংখ্যান উল্লেখ করবেন না।

১৭.
কথা বলতে বলতে হাঁচি-কাশি এলে/ পানি পান করতে হলে মাইকের সামনে
থেকে মুখ সরিয়ে নিন। 'মাফ করবেন' বা 'দুঃখিত' বলুন।

১৮.
মৌখিক প্রশ্ন হলে প্রশ্নকারীকে মাঝপথে থামিয়ে না দিয়ে নিশ্চিত হোন—
তিনি যা বলতে চেয়েছিলেন তা বলে শেষ করেছেন।

১৯.
বক্তব্যে অতি-আবেগ/ উচ্ছ্বাস প্রকাশে চমৎকার! দারুণ! সুন্দর! অভূতপূর্ব!
বিস্ময়কর! বা খুব ভালো ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করলেও
বিরত থাকুন একই শব্দ বার বার বলা এবং ভুল বিশেষণ ব্যবহারে;
যেমন : অদ্ভুত ভালো, ভয়ানক সুন্দর।

২০.
হাসিখুশি থাকুন, তবে নিজেকে জোকার/ ভাঁড় বানাবেন না।
স্বতঃস্ফূর্ত থাকুন, কিন্তু প্রগলভ হবেন না।

২১.

আপনি যা বিশ্বাস করেন এবং নিজে অনুসরণ করেন, তা-ই বলুন।

২২.

অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যায় প্রভাবিত হবেন না। প্রত্যাশার চেয়ে অংশগ্রহণকারী অনেক কম হলেও একই গুরুত্ব দিয়ে আলোচনা করুন।

২৩.

'তো, তাই না, আচ্ছা, এই যে, সত্যি বলতে কী, আসলে, বুঝলেন, ধরেন, কেমন, এই আর কী'—এ জাতীয় কথা আলোচনার মাঝে বার বার ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

২৪.

বয়োজ্যেষ্ঠ কারো উদ্ধৃতি দিতে নামের সাথে শ্রদ্ধেয়/ সম্মানীয়/ মাননীয়/ স্যার ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করুন।

২৫.

ব্যক্তিগত বিষয়ে প্রশ্নের উত্তর দিতে কুশলী হোন। কেউ বিব্রতকর প্রশ্ন করলে সংকোচ বোধ করবেন না বা ক্ষিপ্ত হবেন না। ঠান্ডা মাথায় বিচক্ষণতার সাথে উত্তর দিন।

২৬.

উপদেশের সুরে বা স্বরে নয়; করণীয় বোঝাতে 'আপনারা করবেন' না বলে বলুন 'আমরা করব' বা 'আমরা করতে পারি'। 'আপনারা জানেন না'—এভাবে না বলে বলুন, 'আপনারা অনেকেই জানেন'।

২৭.

শ্রোতারা বিব্রত বোধ করতে পারেন—আলোচনায় এমন উদাহরণ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

২৮.

স্পর্শকাতর/ উত্তেজনা সৃষ্টিকারী/ রাজনৈতিক কোনো প্রশ্নের উত্তরে শান্ত ও স্বাভাবিক থাকুন। সহজভাবে উত্তর দিন।

২৯.

কোনো প্রশ্নের উত্তর সুনির্দিষ্টভাবে জানা না থাকলে তা নিঃসংকোচে স্বীকার করুন। মনগড়া বা ভুল উত্তর দেবেন না।

৩০.

অনাকাঙ্ক্ষিত/ উদ্ভূত যে-কোনো অপ্রীতিকর পরিস্থিতি
শান্তভাবে মোকাবেলা করুন।

৩১.

ব্যক্তিগত কথা কম বলুন। নিজেকে জাহির করবেন না।

৩২.

বিনয় প্রকাশে নিজেকে তুচ্ছ/ হাস্যকর হিসেবে তুলে ধরবেন না।

৩৩.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যে—সম্ভব হলে দুই/ এক মিনিট আগে আলোচনা
শেষ করুন। সময়ের স্বল্পতা থাকলে গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি পয়েন্ট নিয়ে বলুন।

৩৪.

অনিবার্য কারণে পৌঁছতে দেরি হলে বা আলোচনা করতে অপারগ হলে
কমপক্ষে একদিন আগেই জানান, যেন আয়োজক
বিকল্প ব্যবস্থা করতে পারেন। অনুষ্ঠান শুরুর পূর্বমুহূর্তে
অপারগতা জানিয়ে তাদের অপ্রস্তুত করবেন না।

৩৫.

আপনার জন্যে নির্ধারিত আসনেই বসুন। ব্যক্তিগত কোনো অসুবিধা থাকলে
অনুষ্ঠান শুরুর আগে উদ্যোক্তাদের অবহিত করুন। মঞ্চে আপনার জন্যে
কী কী প্রয়োজন তা-ও বিনয়ের সাথে আগেই জানিয়ে রাখুন।

৩৬.

নিজের আলোচনা শেষ হলেও চেষ্টা করুন প্রোগ্রামের শেষ পর্যন্ত থাকতে।
অনুষ্ঠানস্থল ত্যাগ করার সময় উপস্থিত সবার কাছ থেকে বিদায় নিন।

৩৭.

নির্ধারিত সময়ের আগেই আলোচনা শেষ হয়ে গেলে অপ্রাসঙ্গিক বা
বাহুল্য কথায় যাবেন না। 'আরেকটু বেশি সময় পেলে
আরো ভালো আলোচনা করতে পারতাম'—এ ধরনের কথা বলবেন না।

৩৮.

আলোচনা শেষে আয়োজক, শ্রোতা ও অতিথিদের ধন্যবাদ জানান।

# মঞ্চে/ আলোচনার ক্ষেত্রে বর্জনীয়

□

'আমার প্রস্তুতি নেই/ আমি কী বলব/ এ বিষয়ে আমি তেমন কিছু জানি না/
সময়ের অভাবে বলতে পারছি না/ আমি বলতে চাই/ এই বলে
আমার বক্তব্য শেষ করছি...' ইত্যাদি বলা।

□

'আপনারা হয়তো জানেন না যে' বা 'আপনারা কি জানেন?' বলা।
'আমি অনেক জানি'—এমন মনোভাব প্রকাশ করা।

□

মঞ্চে মুখ গোমড়া করে বসে থাকা।

□

সারাক্ষণ চোখ নামিয়ে/ স্ক্রিপ্ট দেখে বলা।

□

একই শব্দ বার বার বলা।

□

সরাসরি উপদেশ বা নির্দেশ দেয়া।

□

বিতর্কিত/ বিব্রতকর কোনো বিষয় নিয়ে কথা বলা।

□

অনিয়ন্ত্রিত আবেগ/ টেবিল চাপড়ানো। ভাবগম্ভীর পরিবেশে
উচ্চকণ্ঠে ও দ্রুত কথা বলা।

□

ক্যাজুয়াল বা ট্রেন্ডি পোশাক পরা। চেয়ারে হেলান দিয়ে,
পায়ের ওপর পা তুলে আয়েশ করে বসা। মাথা চুলকানো।

□

নাম উল্লেখ করে সমালোচনা করা। বিতর্কিত, ভুল বোঝাবুঝি/ উত্তেজনা
সৃষ্টি হতে পারে—এমন বিষয়ের উল্লেখ করা।

□

ফোন সাইলেন্ট/ অফ না করে মঞ্চে ওঠা।
মঞ্চে মোবাইল ফোনে কথা বলা, স্ক্রল করা, সেলফি তোলা।

## প্রযুক্তি ব্যবহারে ১

# মোবাইল ফোন

ফিচার ফোন ব্যবহার করুন কিংবা স্মার্টফোন—এসব যন্ত্রের সুবিধা-অসুবিধা দুটোই রয়েছে। প্রযুক্তি-সংক্রান্ত শুদ্ধাচার প্রথম পর্ব আন্তরিকতার সাথে পড়ুন। মুক্তমন নিয়ে মোবাইল ফোনের ভালো-মন্দ জানুন, বুঝুন। তারপর নিজেই সিদ্ধান্ত নিন এ যন্ত্রটি কখন কতটুকু সময় ব্যবহার করবেন।

# প্রযুক্তি ব্যবহার করুন শুধু প্রয়োজনে

বিজ্ঞানের সবচেয়ে বড় আশীর্বাদ প্রযুক্তি। প্রযুক্তি মানুষের জীবনের গতি ও স্বাচ্ছন্দ্য বাড়িয়েছে বহুগুণ। প্রযুক্তিকে যত নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখবেন, তত আপনি নিজের কল্যাণের পাশাপাশি করতে পারবেন মানুষের কল্যাণ। সভ্যতাকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারবেন আরো উচ্চতর স্তরে।

কিন্তু আপনি যদি প্রযুক্তি আসক্ত হয়ে ডিজিটাল প্রযুক্তির নিয়ন্ত্রণে চলে যান, তাহলে আপনি একদিকে ভুগবেন মনোদৈহিক রোগে; অন্যদিকে হয়ে উঠবেন বিষণ্ন, নিঃসঙ্গ। একাকিত্ব অস্থিরতা হতাশা মানুষকে সমাজবিমুখ করে নিয়ে যায় আত্মহননের পথে। তাই ডিজিটাল প্রযুক্তিকে দৃঢ়ভাবে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখুন। প্রযুক্তি ব্যবহার করুন শুধু প্রয়োজনে।

# বেশি কথা মোবাইলে
# কান যাবে অকালে

১.

মোবাইল বিলের জন্যে সর্বনিম্ন মাসিক বাজেট করুন।
বাজেটের মধ্যেই থাকুন।

২.

দীর্ঘক্ষণ কথা বলতে হলে হেডফোন/ লাউডস্পিকার ব্যবহার করুন।

৩.

ল্যান্ডফোন যদি হাতের নাগালে থাকে, তাহলে
মোবাইল ফোন ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

৪.

প্রয়োজনীয় আলাপ তিন মিনিটের মধ্যে সম্পন্ন করতে সচেষ্ট হোন।
মনে রাখুন, 'বেশি কথা মোবাইলে, কান যাবে অকালে!'

# স্মার্টফোন আসক্তি রোধে

১.
ফুটানি/ ঠুনকো ঠাটবাট/ ব্র্যান্ড ও লেটেস্ট মডেল জাহির করার উদ্দেশ্যে
মোবাইল সেট কেনা থেকে বিরত থাকুন।

২.
কিছুদিন পর পর সেট পরিবর্তন করা অভ্যাসে পরিণত করবেন না।
আপনার প্রয়োজন ও কাজের ধরন অনুযায়ী ডিভাইস কিনুন।
এ বিষয়ে ভালো ধারণা রাখেন—এমন কারো পরামর্শ নিন।

৩.
লোক-দেখানো বা আভিজাত্যের প্রতীক মনে করে
দামি মোবাইল ফোনসেট কিনে অপব্যয় করবেন না।
কেনার ক্ষেত্রে কথা বলা ও ব্যবহার-উপযোগিতাকে প্রাধান্য দিন।

৪.
প্রযুক্তিপণ্যের দাসত্ব থেকে মুক্তির জন্যে প্রথম করণীয় হলো :
মোবাইলের কনফিগারেশন, ডিজাইন—এসব বিষয় নিয়ে
যত্রতত্র অন্যদের সাথে দীর্ঘ আলাপে না জড়ানো।
প্রায়শই শো-রুম/ আউটলেটে ঢুঁ মারা বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে
খোঁজখবর রাখার প্রবণতা বর্জন করুন।

৫.
স্মার্টফোন আসক্তি থেকে রেহাই পেতে ফিচার ফোন ব্যবহার করুন।

জীবনকে আনন্দময় করার জন্যে অনেক বস্তু নয়,
প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি।

# মোবাইল ফোন ব্যবহারে সচেতন হোন

১.
লাউডস্পিকারে কথা বলার আগে অপর প্রান্তে থাকা ব্যক্তির অনুমতি নিন।
এ প্রান্তের কারো অসুবিধা হচ্ছে কিনা সেদিকেও খেয়াল রাখুন।

২.
ভিডিও কল রিসিভ করার আগে পারিপার্শ্বিক পরিবেশ বুঝে নিন।

৩.
সময় জানার জন্যে মোবাইল ফোনের ওপর নির্ভরশীল না হয়ে
হাতঘড়ি ব্যবহার করুন।

৪.
লাউডস্পিকারে কথা বলা, গান শোনায়
অন্যদের অসুবিধা হচ্ছে কিনা খেয়াল রাখুন।

৫.
ব্যক্তিগত ছবি স্ক্রিন সেভার/ ওয়ালপেপার হিসেবে ব্যবহারে সংযত থাকুন।

৬.
বিনা অনুমতিতে ফোনকল বা ভিডিও কল রেকর্ড করবেন না।

৭.
স্মার্টফোনে যে-কোনো পাসওয়ার্ড/ পিন নম্বর
লিখে রাখার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

স্মার্টফোন আসক্তি
মাদকাসক্তির মতোই ভয়ংকর!

# ছবি তোলার ক্ষেত্রে সচেতনতা

১.

কারো অসম্মতিতে তার ছবি তুলবেন না। ছবি তুলতে জোর করবেন না।
কারো অজান্তে ছবি তোলা এবং কোনোকিছুতে সে ছবি ব্যবহার করা
আইনবিরোধী ও রুচিহীনতার প্রকাশ।

২.

অনুমতি ছাড়া একজনের ছবি আরেকজনকে দেবেন না।

৩.

সফটওয়্যার ব্যবহার করে কারো ছবিকে
বিকৃতভাবে উপস্থাপন করবেন না।

৪.

সেলফি আসক্তির নামই 'সেলফি সিনড্রোম'।
এটি একটি বিপজ্জনক রোগ।
নাক-মুখ-চোখ বাঁকিয়ে ও জিহ্বা বের করে—
অর্থাৎ নিজের ব্যক্তিত্ব, ভাবগাম্ভীর্য ক্ষুণ্ন হতে পারে
এমন বিকৃত অঙ্গভঙ্গি করে ছবি তোলা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

যে-সব স্থানে বা অনুষ্ঠানে ছবি তোলা, অডিও-ভিডিও রেকর্ড করা নিষেধ,
সেখানে নিয়ম অনুসরণ করুন।

৬.

নিজের বা পরিবারের সদস্যদের ছবি, ভিডিও যা অন্যদের চোখে পড়লে
আপনি লজ্জিত ও বিব্রত হবেন, অস্বস্তিতে পড়বেন—
এমন ছবি তোলা/ ভিডিও করা থেকে বিরত থাকুন।
মনে রাখুন—ডিভাইস হারিয়ে যেতে পারে অথবা
আপনার অসতর্কতায়/ স্বয়ংক্রিয়ভাবে এতে সংরক্ষিত ছবি, ভিডিও, তথ্য
অন্য কারো কাছে চলেও যেতে পারে।

# জানুন মোবাইল ফোনের ক্ষতিকর দিক

১.

বিশেষজ্ঞদের গবেষণা অনুসারে, একটি মোবাইল ফোন
মাইক্রোওয়েভ ওভেনের সমপরিমাণ রেডিয়েশন ছড়ায়।
১৫ মিনিট একটানা মোবাইলে কথা বললে মস্তিষ্ক ও কান-সংলগ্ন ত্বক
উত্তপ্ত হয়ে যায়, যা দীর্ঘমেয়াদে ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

২.

একটি শিশু মাত্র দুই মিনিট মোবাইল ফোনে কথা বললে
তার স্বাভাবিক ব্রেনওয়েভ মারাত্মকভাবে বিঘ্নিত হয়,
যা পরবর্তী একঘণ্টায়ও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে না।

৩.

মোবাইলের রেডিয়েশন শিশুর মস্তিষ্কের তাপমাত্রা
বাড়িয়ে দিতে পারে ১০৩ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত।
একবার ভাবুন—১০১ ডিগ্রি জ্বরেই যদি
কোনো কোনো শিশুর খিঁচুনি হয়, তাহলে ১০৩ ডিগ্রি তাপমাত্রায়
শিশুর মস্তিষ্কের টিস্যুগুলোতে কী প্রচণ্ড খিঁচুনি সৃষ্টি হতে পারে!

৪.

স্ক্রিন থেকে নির্গত নীল আলো চোখের রেটিনার ক্ষতি করে;
যা দৃষ্টিশক্তি কেড়ে নিতে পারে।

৫.

মোবাইল ফোনের অতিরিক্ত ব্যবহারে স্মৃতিশক্তিতে ধস নামে।
কাঁধ, কনুই ও কব্জির জয়েন্ট ক্রমশ অকেজো হয়ে যায়।
স্বাভাবিক বিপাকক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হয়।

৬.

মোবাইল ফোনের টাওয়ার থেকে নির্গত রেডিয়েশনের প্রভাবে মারাত্মক
ক্ষতির শিকার হন অন্তঃসত্ত্বা নারী ও ১৬ বছরের কম বয়সী শিশুরা।
অটিজমে আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা বেড়ে যাওয়ার
অন্যতম কারণও এই রেডিয়েশন।

৭.

মোবাইল ডিভাইস থেকে আমাদের শরীরে এক ধরনের
অক্সিডেটিভ স্ট্রেস তৈরি হয়। যা মাথাব্যথা, অনিদ্রা, অবসাদ, বমি বমি ভাব,
ত্বক খসখসে করার সাথে সাথে ব্রেন টিউমার, ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।
কানের পার্শ্ববর্তী এলাকাসহ স্যালাইভারি গ্ল্যান্ডের টিউমারের নেপথ্যে আছে
এই অক্সিডেটিভ স্ট্রেস।

৮.

শিক্ষার্থীদের পরীক্ষার ফল খারাপ হওয়া, ক্লাসে যেতে না চাওয়া,
লুকিয়ে ক্লাসে ফোন ব্যবহার, ক্লাস থেকে ফিরেই
স্মার্টফোনে দীর্ঘসময় গেম খেলা, পরিবার ও সামাজিক অনুষ্ঠানের প্রতি
আগ্রহ হারিয়ে ফেলা—এ সবই মোবাইল আসক্তির লক্ষণ।
এতে শিক্ষার্থীদের হাঁটাচলা, দৌড়ানোর মতো শারীরিক সক্ষমতা
কমতে থাকে। এ রোগের নাম 'গেমিং ডিজঅর্ডার'।

৯.

ভিডিও গেমস বা স্মার্টফোনে গেমস খেলা দৃষ্টিশক্তি কমায়,
স্নায়ুচাপ বাড়ায় এবং তা মাদকের মতোই আসক্তিকর।

১০.

স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে খেতে অভ্যস্ত হলে শিশুর দেহে পুষ্টির চেয়ে
রেডিয়েশন বেশি ঢোকে। স্ক্রিনের দিকে মনোযোগ থাকায় খাবারের
স্বাদ-গন্ধ-রঙের তফাত সে বুঝতে পারে না। এভাবে চলতে থাকলে
শিশুর হজমপ্রক্রিয়া স্থায়ীভাবে দুর্বল হয়ে যায়।

১১.

ঘুমের আগে যে-সব শিশু-কিশোর মোবাইল টিভি কম্পিউটার
ট্যাব বা ল্যাপটপে সময় কাটায়, তাদের মনোযোগ কমতে থাকে।
দেহে ক্ষতিকর চর্বি জমতে থাকে। ঘুম ভালো হয় না।
সকালে তরতাজা অনুভূতির পরিবর্তে তারা ক্লান্তি অনুভব করে।

# রেডিয়েশন থেকে বাঁচতে

১.

কল করার সময় যখন ওপাশে রিং বাজতে থাকে, তখন ডায়ালকারীর সেট থেকে অনেক বেশি রেডিয়েশন নির্গত হয়। তাই অপর পক্ষ কল রিসিভ করার পর মোবাইল ফোন কানের কাছে আনুন।

২.

কথা বলার সময় পরিবেশ অনুকূল হলে লাউডস্পিকার অন করুন; তা না হলে অন্তত হেডফোন/ ইয়ারফোন ব্যবহার করুন। তাতে রেডিয়েশনের ক্ষতি কিছুটা হলেও কমবে।

৩.

হাঁটতে হাঁটতে ফোনে কথা বলবেন না। দুর্বল নেটওয়ার্কে রেডিয়েশন বেশি হয়। এসময় কথা সংক্ষিপ্ত করুন।

৪.

ঘুমের সময় মোবাইল ফোন মাথার কাছে রাখলে তা ঘুমের পরিমাণ ও গভীরতায় নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। তাই ঘুমানোর সময় মোবাইল ফোন অফ অবস্থায় দূরে নিরাপদ জায়গায় রাখুন।

৫.

গাড়িতে মোবাইল ফোনের ব্যবহার সীমিত করুন। গাড়ির ভেতরে রেডিয়েশন শিল্ড থাকায় ফোনসেট রেডিয়েশনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

৬.

সময়মতো জেগে ওঠার সুবিধার্থে পারতপক্ষে মোবাইল ফোনে নয়, ঘড়িতে অ্যালার্ম দিন।

৭.

অন্ধকারে স্ক্রিনের আলো শুধু চোখেরই ক্ষতি করে না; ঘুমের জন্যে প্রয়োজনীয় হরমোন নিঃসরণেও বাধা দেয়। তাই অন্ধকারে মোবাইল/ ল্যাপটপ/ ট্যাব ব্যবহার করবেন না। আর রাতে ঘুমানোর দুই ঘণ্টা আগে মোবাইল ফোন ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

৮.

স্মার্টফোনের বিভিন্ন সার্ভিস যেমন—ওয়াইফাই, ব্লুটুথ, জিপিএস,
ইন্টারনেট সংযোগ ইত্যাদি প্রয়োজন শেষ হলে অফ রাখুন।
এগুলোর রেডিয়েশন দীর্ঘমেয়াদে শারীরিক ক্ষতির কারণ হতে পারে।
সেইসাথে আপনার ব্যক্তিগত অনেক তথ্য
স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলে যেতে পারে প্রযুক্তি মাফিয়াদের কাছে।

৯.

শোবার ঘরে ওয়াইফাই রাউটার রাখবেন না।
রাত ১১টার মধ্যে রাউটার বন্ধ করে দিন।

১০.

মোবাইল ফোন শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

১১.

মোবাইল টাওয়ার থেকে যতটা সম্ভব দূরে বাসা নিন।
নিজ বাসভবনে মোবাইল টাওয়ার স্থাপন করতে দেবেন না।
এতে বাড়তি আয় থেকে বঞ্চিত হলেও
রক্ষা পাবে আপনার পরিবার ও প্রতিবেশীদের অমূল্য স্বাস্থ্য।

আলস্য নরকে যাওয়ার
প্রধান রাজপথ।

# মোবাইল দুর্ঘটনা এড়াতে

১.
ভেজা হাতে চার্জার ধরা, সুইচ অন-অফ করা থেকে বিরত থাকুন।

২.
চার্জার লাগানো অবস্থায় মোবাইল ফোনে কথা বলা থেকে বিরত থাকুন।
অফ/ ফ্লাইট মোডে চার্জ করাই ভালো।

৩.
ঘুমানোর সময় সারারাতের জন্যে মোবাইল/ ট্যাব/ ল্যাপটপ
অর্থাৎ কোনো ইলেক্ট্রনিক সামগ্রী চার্জে দেবেন না।

৪.
হাত বা চুল ভেজা থাকলে, মেটাল ফ্রেমের চশমা পরা থাকলে
কানের কাছে মোবাইল না এনে
হেডফোন/ লাউডস্পিকার ব্যবহার করুন।

৫.
রাস্তায় হাঁটতে হাঁটতে বা রাস্তা পার হওয়ার সময় মোবাইল ব্যবহার,
কানে ইয়ারফোন, ব্লুটুথ ডিভাইস লাগিয়ে রাখা থেকে বিরত থাকুন।

৬.
একটানা জিপিএস/ লোকেশন ম্যাপের দিকে তাকিয়ে যানবাহন চালাবেন না।
প্রয়োজনে নিরাপদ স্থানে থেমে লোকেশন দেখে নিন।

৭.
বিদ্যুৎ চমকানোর সময় বাইরে থাকাকালে বা ঘরের ভেতরে
জানালা বা বারান্দার কাছে দাঁড়িয়ে
মোবাইল ফোনে কথা বলবেন না।

## প্রযুক্তি ব্যবহারে ২

# টিভি ও কম্পিউটার

টিভি আমাদেরকে ঘরে বসেই দূরকে কাছে এনে দেখার সুযোগ করে দিয়েছে। আর কম্পিউটার কাজে এনেছে গতি। যুগের সাথে ছন্দ মেলাতে আমরা ব্যবহার করছি কম্পিউটার—কখনো ডেস্কটপ, কখনো ল্যাপটপ, কখনো-বা নোটবুক। টিভিতেও এসেছে বিপ্লব। সাদা-কালোর পর রঙিন, সম্প্রতি এসেছে স্মার্ট টিভি।

প্রযুক্তি অগ্রসর হচ্ছে তার নিজস্ব গতিতে, আমাদের সচেতনতাও যেন এগোয় সেই মাত্রায়। এজন্যে প্রযুক্তি-সংক্রান্ত শুদ্ধাচার দ্বিতীয় পর্বে সন্নিবেশিত হয়েছে টিভি ও কম্পিউটার ব্যবহারের কিছু বাস্তব ও কার্যকর দিক-নির্দেশনা।

# টিভি দেখায়

১.

অনির্দিষ্ট ও অফুরন্ত সময় নিয়ে টিভির সামনে বসবেন না।
অযথা টিভি চালিয়ে রাখবেন না। কোন অনুষ্ঠান কতক্ষণ দেখবেন
তা আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন।

২.

একেবারে সামনে বসে টিভি দেখবেন না। অন্তত ছয় ফুট দূর থেকে
দাঁড়িয়ে দেখুন। এতে আপনার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকবে।
সেইসাথে টিভির প্রতি আসক্তি কমবে, বাঁচবে আপনার সময়।

৩.

টিভিতে দেখা ভায়োলেন্স হিংসা সন্ত্রাস চক্রান্ত ষড়যন্ত্র পরকীয়া ইত্যাদি
বাস্তব জীবনে অবচেতনভাবে প্রলুব্ধ করে এসব ঘটনায় জড়িয়ে পড়তে।
ফলে সৃষ্টি হয় টেনশন হতাশা আসক্তি আর অন্তর্দ্বন্দ্ব।
টিভি সিরিয়ালে আসক্তি পারিবারিক ও মানসিক প্রশান্তি নষ্ট করে।
তাই টিভি সিরিয়াল দেখা সচেতনভাবে এড়িয়ে চলুন।

৪.

প্রামাণ্য, শিক্ষামূলক, ভ্রমণ-বিষয়ক ও উৎসাহব্যঞ্জক অনুষ্ঠানগুলোই
দেখার জন্যে নির্বাচন করুন।

৫.

একই খবর বার বার একাধিক চ্যানেলে দেখা থেকে বিরত থাকুন।

৬.

ট্রেন্ডি হতে গিয়ে বা আড্ডায় অংশ নেয়ার জন্যে ওয়েব সিরিজ, এনিমেশন,
বিনোদন ম্যাগাজিনের পাল্লায় পড়বেন না।

৭.

টিভি দেখতে দেখতে খাবেন না। এতে খাবারের স্বাদ কমে যাবে,
কিন্তু খাওয়ার পরিমাণ বেড়ে যাবে কয়েকগুণ।
খাবারের প্রতি মনোযোগ দিন। খেয়ে তৃপ্তি বাড়বে, পুষ্টিও পাবেন।

৮.

শোবার ঘরে টিভি রাখবেন না, ড্রইং রুমে বা
এমন স্থানে রাখুন, যাতে একা দেখার সুযোগ না থাকে।

৯.

অন্যান্য চ্যানেলে আরো ভালো প্রোগ্রাম চলছে কিনা তা খুঁজতে
ক্রমাগত রিমোট চাপতে থাকবেন না।

১০.

টিভি রুমে গুরুজন অথবা মেহমান কেউ থাকলে সচেতন হোন—আপনি যা
আনন্দ নিয়ে দেখছেন, তাতে তিনি বিরক্ত বা বিব্রত হচ্ছেন কিনা।

১১.

অতিথি হয়ে কোথাও গেলে মেজবানের বিনা অনুমতিতে টিভি অন-অফ করা,
রিমোট নিজের হাতে রাখা থেকে বিরত থাকুন। অনেকে মিলে
টিভি দেখার সময় চ্যানেল পাল্টানোর আগে অন্যদের অনুমতি নিন।

১২.

ছুটির দিনগুলোতে
মুভি, সিরিয়াল বা অনলাইনে অলস সময় পার না করে
পরিবারকে সময় দিন। সৃজনশীল, আত্ম উন্নয়নমূলক বা
সেবা কাজে অংশ নিন।

আত্ম উন্নয়নের পাশাপাশি
আমি প্রতিদিন কিছু সময়
সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করব।

## আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস প্রণীত
## শিশুদের জন্যে গাইডলাইন

১.
টিভিকে বেবি-সিটার বানাবেন না। সন্তানের সাথে গল্প করুন;
মননশীল ও শিক্ষামূলক বই তাকে পড়ে শোনান।

২.
টিভি স্মার্টফোন ইউটিউব দেখিয়ে শিশুকে
খাবার খেতে অভ্যস্ত করাবেন না।

৩.
বয়স ১৮ মাস হওয়ার আগে শিশুকে কোনো ধরনের
স্ক্রিনের সামনে নেবেন না।

৪.
১৮ মাস থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশুকে শুধু শিক্ষামূলক প্রোগ্রাম
দেখাতে পারেন, তা-ও দিনে সর্বোচ্চ একঘণ্টা।
এসময় মা-বাবা/ অভিভাবক অবশ্যই সাথে থাকুন।

৫.
ছয় বছরের বেশি বয়সের শিশুদের জন্যে
প্রযুক্তিপণ্য ব্যবহার সীমিত রাখুন।
স্ক্রিন যেন শিশুর চিন্তাশক্তি, ঘুম, খেলাধুলা ও
সুন্দর বিকাশকে ব্যাহত না করে।

সন্তানের বন্ধু হোন,
সন্তানকে মনোযোগী সময় দিন।

# সন্তানের টিভি আসক্তি কমাতে

১.

টিভি দেখার নেশা আপনার থাকলে তা ক্রমান্বয়ে কমিয়ে আনুন।
শিশুর সামনে দৃষ্টান্ত তৈরি করুন। সে-ও যেন বোঝে যে,
কোনো প্রিয় অনুষ্ঠান দেখা সহজেই ছেড়ে দেয়া সম্ভব।

২.

সন্তানকে টিভি দেখতে দিলেও নির্দিষ্ট সময়ের বেশি নয়।
নিজেই বেছে দিন এমন কিছু শিক্ষণীয় অনুষ্ঠান,
যা আপনি সন্তানের সঙ্গে বসে দেখতে পারেন।

৩.

বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে শিশুকে ছোটবেলা থেকেই
বই উপহার দিন ও পড়তে উৎসাহিত করুন। নিজেও পড়ার সময়
বের করুন। প্রয়োজনে একই বই একসঙ্গে (পাঠচক্রে) বসে পড়ুন।

৪.

সন্তানের জন্যে বরাদ্দ সময়ে অন্য কোনো কাজ করবেন না।
তার সঙ্গে খেলুন বা তাকে নিয়ে ধারেকাছে
(পার্কে/ জাদুঘরে/ মনোরম স্থানে) কোথাও বেড়াতে যান।

৫.

সন্তানকে প্রযুক্তি আসক্তি থেকে মুক্ত করতে বকাঝকা নয়, উদ্বুদ্ধ করুন।
আপনিই হোন তার প্রথম ও সবচেয়ে ভালো বন্ধু।

৬.

বয়স অনুযায়ী সন্তানকে ঘরের কাজে সম্পৃক্ত করুন।
ভাইবোনের সাথে সবকিছু শেয়ার করতে শেখান।
তাহলে সে আত্মকেন্দ্রিকতা থেকে মুক্ত হবে।

৭.

নিজ নিজ ধর্মবিশ্বাস অনুসারে সন্তানকে ধর্মীয় ও নৈতিক শিক্ষা দিন।
নিজেও অনুশীলন করুন।

৮.

সন্তানদের প্রযুক্তি বিষয়ে সঠিক ধারণা দিতে নিজেও প্রযুক্তির
ভালো-মন্দ সম্পর্কে ধারণা রাখুন।

৯.

স্মার্ট টিভির রিমোট কন্ট্রোল শিশুর নাগালে রাখবেন না।

১০.

সন্তানকে সৃজনশীল ও সেবামূলক কাজে উৎসাহিত করুন,
যাতে স্ক্রিন আসক্ত হওয়ার মতো অবসর তার না থাকে।

১১.

সন্তানকে ভার্চুয়াল গেম খেলতে না দিয়ে মাঠে গিয়ে
ঘাম ঝরানোর মতো খেলা দলবদ্ধভাবে খেলতে উৎসাহিত করুন।
এতে তার একাকিত্ব কাটবে, অবসাদগ্রস্ততা কমবে,
সহনশীলতা এবং সামাজিক যোগাযোগ-দক্ষতা বাড়বে।

১২.

বাসায় স্মার্টফোন কিংবা ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ কমান।
সন্তানের রোল মডেল হতে নিজেও ভার্চুয়াল আসক্তি থেকে দূরে থাকুন।

সময় ও কাজের যোগফলই জীবন।
সে মানুষই সফল,
যে পরিকল্পিতভাবে সময়কে কাজে লাগায়।

# প্রযুক্তিপণ্য কখনোই আপনজনের বিকল্প নয়

১.

ভার্চুয়াল সম্পর্কের কোনো ভিত্তি নেই। আপনার প্রয়োজনে সবসময় পাশে পাবেন বাস্তব সম্পর্কের মানুষগুলোকেই। তাই পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে ভার্চুয়াল নয়, বাস্তব সময় কাটান। ছায়ার জগৎ থেকে বেরিয়ে আসুন। হাত দিয়ে স্পর্শ করুন সত্যিকারের ফুল।

২.

বাসায় ফিরে স্মার্টফোন টিভি ট্যাব ল্যাপটপের সাথে নয়, সময় কাটান পরিবারের সদস্যদের সাথে। তাদের পাশে বসুন, গল্প করুন, ঘরের কাজে অংশ নিন।

৩.

খাবার টেবিলে মোবাইল ফোন বা ল্যাপটপ নিয়ে ব্যস্ত হবেন না। এমনকি একাকী খেতে খেতেও এই ডিভাইসগুলো হাতে নেবেন না।

৪.

রাতে বিছানায় শুয়ে ফোন টিভি ট্যাব ল্যাপটপ নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি করবেন না। ঘুমের অন্তত দুই ঘণ্টা আগে আর রাত ১১টার মধ্যেই সব ধরনের স্ক্রিন বন্ধ করতে সর্বতোভাবে সচেষ্ট হোন।

৫.

শিশুসন্তানের হাতে স্মার্টফোন, ট্যাব তুলে দিয়ে তাকে খাওয়ানো কিংবা নিজেদের কাজে বা গল্পগুজবে মেতে থাকার অভ্যাস থেকেই শুরু হয় সন্তানের ভার্চুয়াল আসক্তি। অতএব এ ব্যাপারে প্রথম থেকেই সচেতন হোন।

৬.

অভিভাবক ও মা-বাবার স্মার্টফোন, ফেসবুক ও টিভি সিরিয়াল আসক্তি সন্তানের সাথে দূরত্ব সৃষ্টি করে। তার মধ্যে হতাশা, অস্থিরতা ও একাকিত্ব বাড়ায়। তাই আসক্তি থেকে নিজে বাঁচুন, সন্তানকে বাঁচান।

# অফিসের কম্পিউটার ব্যবহারে

১.
অফিসের কম্পিউটার শুধু অফিসের কাজেই ব্যবহার করুন।

২.
সবার যদি আলাদা কম্পিউটার না থাকে, তাহলে
কর্তৃপক্ষের অনুমতি সাপেক্ষে অন্যদেরও সুযোগ দিন।

৩.
কম্পিউটারে কারো কাজ উঁকি দিয়ে দেখা, অনুমতি না নিয়ে কিছু পড়া, ফাইল ডিলিট করা থেকে বিরত থাকুন। কারো পেনড্রাইভ, হার্ডডিস্ক ব্যবহারের সময় অন্য ফাইল খুলে দেখবেন না, অনুমতি না নিয়ে কপি করবেন না।

৪.
স্ক্রিন বা ওয়ালপেপারে ব্যক্তিগত/ দৃষ্টিকটু ছবি সেট করবেন না।
শুধু প্রয়োজনীয় তথ্যই কম্পিউটারে রাখুন।

৫.
অফিসের কম্পিউটারে গেমস খেলে, অনলাইন চ্যাটিং করে বা
ইউটিউবে ঢুকে সময় নষ্ট করবেন না।

৬.
পেনড্রাইভ বা কোনো ডিস্ক ইনসার্ট করার সময় ভাইরাসের ব্যাপারে
সচেতন থাকুন। প্রতিবার স্ক্যান করা সবচেয়ে নিরাপদ।

৭.
কাজ শেষে কম্পিউটারসহ সকল ইলেকট্রনিক যন্ত্রই অফ রাখুন।
পাওয়ার প্লাগ অফ করুন।

৮.
কম্পিউটার বিষয়ে কারো অজ্ঞতায় বিরক্তি প্রকাশ/ উপহাস করবেন না।
প্রয়োজনে ধৈর্য ধরে তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন।

৯.
দীর্ঘ বিরতির সময় কম্পিউটার পারতপক্ষে বন্ধ রাখুন।

# কম্পিউটার ব্যবহারে স্বাস্থ্য-সচেতনতা

১.

অনেকক্ষণ বসে/ ঝুঁকে থাকা, স্ক্রিনে একটানা তাকিয়ে থাকার পরিবর্তে ২৫/৩০ মিনিট পর পর পাঁচ মিনিটের জন্যে বিরতি নিন। হাঁটাচলা করুন, ঘাড় ডানে-বামে ঘোরান, সুযোগ থাকলে দূরে গাছের দিকে তাকান। চোখ বন্ধ রেখে বর্ণিল প্রকৃতি অবলোকন/ কল্পনা করুন।

২.

কম্পিউটার মনিটর থেকে আপনার চোখের দূরত্ব যেন হয় কমপক্ষে দেড় থেকে দুই ফুট। মনিটরের আলো আপনার চোখের জন্যে সহনীয় মাত্রায় রাখুন। অন্ধকারে শুধু মনিটরের আলোয় কাজ করা থেকে বিরত থাকুন।

৩.

স্ট্যান্ডিং টেবিলে মনিটর রেখে দাঁড়িয়েও কাজ করতে পারেন। তবে মাঝেমধ্যে বসুন।

৪.

উচ্চশব্দে/ দীর্ঘক্ষণ কানে হেডফোন লাগিয়ে না রেখে প্রয়োজনে সাউন্ড বক্সে শ্রবণযোগ্য মাত্রায় শুনুন।

৫.

দৃষ্টি আচ্ছন্ন ও ঘোলা হয়ে আসা, এক বস্তুকে দুটো দেখা বা ডাবল ভিশন, চোখ শুকিয়ে যাওয়া, চুলকানো—এগুলো কম্পিউটার ভিশন সিনড্রোমের কিছু লক্ষণ। এসব উপসর্গে সচেতন হোন, চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৬.

কম্পিউটার মনিটরে এন্টি গ্লেয়ার স্ক্রিন ব্যবহার করুন অথবা এন্টি রিফ্লেকটিভ চশমা ব্যবহার করে গ্লেয়ার কমিয়ে নিন।

৭.

কাজের বিরতিতে দুহাতের তালু দিয়ে চোখ ঢেকে রাখুন এক মিনিট। ধীরে ধীরে দম নিন, দম ছাড়ুন। চোখের পেশি শিথিল হবে, মনটাও হবে প্রশান্ত।

## প্রযুক্তি ব্যবহারে ৩

# ইন্টারনেট

কাজের প্রয়োজনে আমাদের ইন্টারনেট ব্যবহার শুরু। এর ব্যবহার বহুবিধ। ইন্টারনেটে বিচরণ আমাদের ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটায়। নিজের অজান্তেই ব্যক্তি ইমেজ, নিরাপত্তা ও পারিবারিক জীবন ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এর ভুল বা অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহারে। তাই নিজের কল্যাণে জেনে নিন ইন্টারনেট ব্যবহারের শুদ্ধাচার।

# প্রয়োজন বুঝে ইন্টারনেট ব্যবহার

১.

কেন ইন্টারনেট আপনার প্রয়োজন—তা নিজের কাছে স্পষ্ট করুন। কারণ যত স্পষ্ট হবে, ব্যবহার তত নিয়ন্ত্রিত হবে।

২.

যখন-তখন নয়, নির্দিষ্ট করুন কোন সময়ে কতক্ষণ ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন। একটিই জীবন আপনার। তাই জীবনের মূল্যবান সময় ব্যয় করুন নিজ কল্যাণে এবং রুটিন অনুসারে।

৩.

যে কাজের জন্যে লগ-ইন করেছেন, তা শেষ হলেই লগ-আউট করুন।

৪.

রাত ১১টা থেকে পরদিন ভোর ৬টা পর্যন্ত খুব জরুরি না হলে ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না।

৫.

স্মার্টফোনে ইন্টারনেট ব্যবহার না করে ডেস্কটপ/ ল্যাপটপে ব্যবহার করুন। এতে ইন্টারনেটের অপ্রয়োজনীয় ব্যবহার কমে যাবে।

৬.

ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে মাসিক বাজেট ঠিক করুন।

পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে।
আমি সাহসী। আমি নির্ভীক।

## ইন্টারনেট আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে

১.

আরেকটু থাকি, আরেকটু ব্রাউজ করি, দেখি না কী আছে—এ ধরনের চিন্তা আপনাকে বেঁধে ফেলতে পারে ইন্টারনেটের জালে। তাই সতর্ক হোন।

২.

আপনার স্মার্টফোন থেকে ফেসবুক-টুইটারসহ যাবতীয় তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অ্যাপগুলো আজই ডিলিট করুন। নিতান্তই পেশাগত/ শিক্ষাগত প্রয়োজনে এসব ব্যবহার করতে হলে তা করুন কম্পিউটার/ ল্যাপটপে এবং যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু সময়ের জন্যে।

৩.

ই-মেইল, মেসেজিং, চ্যাটিং, শেয়ারিং, ব্রাউজিং, গেমিং, ইউটিউবে ভিডিও দেখা—এসবে কতটা সময় অপচয় হয়েছে, দিনশেষে হিসাব করুন।

## পোস্ট/ শেয়ার করার ক্ষেত্রে

১.

নিজের ও অন্যের একান্ত ব্যক্তিগত তথ্য, ছবি সবার সাথে শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন। তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এসব আদানপ্রদান হলো প্রশংসা কুড়ানো ও অন্যের মনোযোগ আকর্ষণের অসুস্থ প্রয়াস।

২.

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

৩.

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

৪.

কপিরাইট আছে—এমন ছবি/ ভিডিও/ লেখা বিনা অনুমতিতে
ব্যবহার করা বা মূল লেখকের প্রতি কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন ছাড়া
কোনো লেখা পুনরায় পোস্ট করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

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

৬.

তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করতে হলে করুন
একান্তই জরুরি প্রয়োজনে। স্পর্শকাতর রাজনৈতিক বা বিতর্কিত বিষয়ে
উস্কানিমূলক বক্তব্য দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৭.

কোনো সাইটে/ ব্লগে/ তথাকথিত সোশ্যাল মিডিয়ায় যে-কোনো
তথ্য/ সংবাদ (ব্রেকিং নিউজ)/ মন্তব্য দেখেই তা শেয়ার করবেন না।
উত্তেজিত হয়ে একে-ওকে জানানোর উদ্যোগ নেবেন না।
অসাধু লোকদের দ্বারা সৃষ্ট পরিকল্পিত গুজব/ পরিস্থিতি
ব্যক্তিগত ও রাষ্ট্রীয় সম্পদের ক্ষতি এবং
শান্তি-স্থিতিশীলতা নষ্টের কারণ হতে পারে।

৮.

স্ট্যাটাস জাহির করতে খাবারের ছবি ও ভিডিও শেয়ার করা/ চেক-ইন দেয়া,
নিয়মিত ব্যয়বহুল ও নতুন নতুন রেস্তোরাঁয় যাওয়ার প্রবণতা বর্জন করুন।

৯.

অনলাইনে অশালীন কথা ও ছবি, অকথ্য গালি ও
হুমকির নামই সাইবার বুলিং।
পাল্টা জবাব দিয়ে এসবে না জড়িয়ে কৌশলে এড়িয়ে যান।

১০.

ওয়েবসাইটে আপনার ই-মেইল বা যে-কোনো একাউন্ট
অন্যদের ব্যবহার করতে দেয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

# ই-মেইলের ক্ষেত্রে

১.

ই-মেইল এড্রেস খুলুন সহজবোধ্য এবং ফরমাল শব্দে।

২.

আপনার ই-মেইল একাউন্টের প্রোফাইল পিকচারে
অন্যের ছবি/ কার্টুন ইমেজ/ প্রাকৃতিক দৃশ্য ব্যবহার করবেন না।
ছবি দিতে হলে নিজের স্পষ্ট ছবি ব্যবহার করুন।

৩.

সাবজেক্ট লিখুন—যে বিষয়ের ওপর মূল বক্তব্য লিখেছেন বা
ফাইল এটাচ/ আপলোড করেছেন তা নিয়ে।

৪.

স্প্যাম/ জাংক/ অচেনা কারো ই-মেইলের জবাব দিতে সতর্ক হোন।

৫.

ভাষার বিকৃতি, ইমোজি, হাল ফ্যাশনের চটুল শব্দ পরিহার করুন।

৬.

ইংরেজি/ বাংলা/ অন্য যে ভাষাই ব্যবহার করুন, তা নির্ভুল করতে
সচেষ্ট হোন। ভুল বানান ও অশুদ্ধ বাক্য ব্যক্তিত্বকে ম্লান করে দেয়।

৭.

শুধু প্রাতিষ্ঠানিক নয়, ব্যক্তিগত ই-মেইলের শেষেও
নিজ পরিচয় উল্লেখ করুন।

৮.

অফিসের কাজে ব্যক্তিগত ই-মেইল এড্রেস ব্যবহার না করাই ভালো।

৯.

কাজ শেষে ই-মেইল একাউন্ট লগ-আউট করুন।

১০.

ফরমাল ই-মেইল লেখার/ পাঠানোর সময় অপ্রচলিত ফন্ট এবং
চ্যাটিং-এ ব্যবহৃত হয় এমন শব্দ বর্জন করুন।

১১.

উৎসবে/ পার্বণে একই মেসেজ গণহারে পাঠানোর পরিবর্তে
ব্যক্তিগত শুভেচ্ছা বার্তা সময় ও সুযোগ পেলে
প্রত্যেকের জন্যে আলাদাভাবে লিখে পাঠান।

১২.

গোপনীয় মেইলের ক্ষেত্রে কাকে কতটুকু পাঠাচ্ছেন তা নিশ্চিত হোন এবং
সাবজেক্ট লাইনে 'গোপনীয়' বা 'কনফিডেনশিয়াল' শব্দটির উল্লেখ করুন।

## অনলাইনে নিরাপদ থাকুন

১.

অ্যাপসের নিরাপত্তা ও প্রয়োজনীয়তা নিশ্চিত হয়ে
তারপর ডাউনলোড করুন।

২.

লেনদেনের ক্ষেত্রে শুধু ভার্চুয়াল ডকুমেন্ট নয়, বাস্তব ডকুমেন্টও রাখুন।

৩.

অনলাইনে লোভনীয় অফার/ বিজ্ঞাপন দেখে ঝাঁপিয়ে পড়বেন না।

৪.

অনলাইনে কোনো তথ্য/ ছবি/ ভিডিও দেখলেই
তাকে সত্য হিসেবে গ্রহণ না করে
প্রয়োজনে এর উৎস এবং সত্যতা নিজেই যাচাই করুন।

৫.

কোনো তথ্যের জন্যে তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম—
ফেসবুক, টুইটার ইত্যাদিতে খোঁজ করার পরিবর্তে
নির্ভরযোগ্য ও নির্দিষ্ট প্রতিষ্ঠানের ওয়েবসাইটকে বেছে নিন।

৬.

অন্যের কম্পিউটার বা মোবাইলে কোনো ওয়েবসাইট একাউন্টে লগ-ইন
করলে কাজ শেষে নিশ্চিত হোন লগ-আউট করেছেন কিনা।

৭.

ব্যক্তিগত তথ্যের নিরাপত্তার স্বার্থে পাসওয়ার্ডের ব্যাপারে সচেতন হোন।
নির্দিষ্ট বিরতিতে পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করুন ও তা মনে রাখুন।
অন্যকে পাসওয়ার্ড দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৮.

ক্রিপটোকারেন্সি, বিটকয়েন জাতীয় অনলাইন পেমেন্ট সিস্টেম
পরিহার করুন। মনে রাখুন, প্রতারণা করা অপরাধ কিন্তু
প্রতারিত হওয়া অসম্মানের।

৯.

অনলাইনে আপনার সব কর্মকাণ্ডের ডিজিটাল রেকর্ড থেকে যায়।
যে-কোনো লিংকে ক্লিক করার আগে সতর্ক থাকুন।

১০.

লেখালেখির ক্ষেত্রে সঠিক তথ্যসূত্র উল্লেখ করুন।
খেয়াল রাখুন, যেন সাইবার আইনকানুন লঙ্ঘিত না হয়।

১১.

কারো কম্পিউটারে ইন্টারনেট ব্যবহারের আগে তার অনুমতি নিন।

১২.

এটাচমেন্ট খোলা ও কোনোকিছু ডাউনলোড করার আগে
চেক করে নিন যে, সেটা ভাইরাসমুক্ত কিনা।

১৩.

কারো সাথে পরিচয় হলে ফোন নম্বর আদানপ্রদানের পর পরই
তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ফ্রেন্ড রিকোয়েস্ট
পাঠানো থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

রুমের দরজা খোলা রেখে অনলাইনে থাকুন।
তাহলে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে।

# প্রযুক্তি-সচেতন হওয়ার সময় এখনই

১.

ক্ষতিকর কৌতূহল বর্জন করুন। কুরুচিপূর্ণ বিজ্ঞাপন/ ভিডিও/
ওয়েবসাইটে ক্লিক করা থেকে বিরত থাকুন।
এগুলো আপনার মনোদৈহিক সুস্থতা ও আত্মিক বিকাশকে ব্যাহত করবে।

২.

ভিডিও গেম ও অনলাইন গেম বিনোদনের জন্যে শুরু হলেও
তা পরবর্তীকালে রূপ নেয় আসক্তিতে। এ আসক্তির ফাঁদে পা দেবেন না।

৩.

চ্যাটিং-এ কিছুক্ষণ পর পর বার্তা আদানপ্রদান মনোযোগ খণ্ডিত করে,
কাজের গুণগত মান কমায়। আপাত বিনামূল্যের এই যোগাযোগে
আপনি আসলে মূল্য হিসেবে দিচ্ছেন আপনার গুরুত্বপূর্ণ সময়,
ব্যক্তিগত তথ্য, মনোযোগের ক্ষমতা ও সুস্বাস্থ্য।

৪.

কারো বাসায় বেড়াতে গিয়ে বা রেস্তোরাঁয় খেতে গিয়ে ওয়াইফাই
পাসওয়ার্ড না খুঁজে সঙ্গীদের সময় দিন।

৫.

ছোটখাটো প্রয়োজন যেমন : শব্দের অর্থ ও বানান দেখা, হিসাব করা ইত্যাদি
ক্ষেত্রে প্রযুক্তিনির্ভরতা আপনার স্মৃতিশক্তি ও সহজাত দক্ষতা হ্রাস করে।

৬.

ডিজিটাল স্ক্রিনের চেয়ে কাগজে ছাপা বইয়ে
বেশি সময় মনোযোগ ধরে রাখা সম্ভব।
পড়া বিষয়গুলো স্মৃতিতেও থাকে দীর্ঘদিন।
তাই স্ক্রিনে বই পড়ার অভ্যাস গড়ে তুলবেন না।
সুযোগ থাকলে প্রিন্ট করে নিন।

# দৈনন্দিন কেনাকাটায়

কেনাকাটা এক চমৎকার শিল্প। শিল্পিত রুচি নিয়ে প্রয়োজনীয় ও পরিমিত কেনাকাটা জীবনকে করে তোলে আনন্দঘন। আর কেনাকাটা যদি হয় বাতিক, তবে আপনি হবেন ক্ষতিগ্রস্ত। ক্রয়-আসক্তি নষ্ট করবে আপনার প্রশান্তি। আর খুচরা কেনাকাটার পর দোকানদার যদি বলে, 'আপনার মতো সমঝদার ক্রেতা আর হয় না! আপনি জিতে গেলেন', তাহলে নিশ্চিত থাকবেন—আপনি নির্ঘাত ঠকেছেন। আর ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করে, ঋণ করে ও কিস্তিতে ভোগ্যপণ্য কিনলে আপনি পড়বেন সর্বনাশের চোরাবালিতে।

তাই আয়ত্ত করুন কেনাকাটার ক্ষেত্রে করণীয়-বর্জনীয়গুলো। দৈনন্দিন কেনাকাটায় কিছু শুদ্ধাচার অনুসরণ আপনার ভোগান্তি কমাবে, সময়ও বাঁচাবে। পণ্যদাসত্ব বা ক্রয়-আসক্তি থেকে মুক্তি পাবেন আপনি।

## ক্রেতা হিসেবে

১.
আবেগবশত বা চাকচিক্য দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নয়;
শুধু প্রয়োজনের পরিপ্রেক্ষিতেই কেনাকাটা করুন।

২.
কম সময়ে কেনাকাটা করতে দ্রব্যসামগ্রীর তালিকা ও
সম্ভাব্য বাজেট নির্ধারণ করে নিন।

৩.
প্রথম দোকান থেকেই কিনবেন না। অন্তত তিনটি দোকানে
পণ্যের মান, ধরন ও দাম যাচাই করুন।

৪.
ফ্রি, ডিসকাউন্ট/ মূল্যছাড় ও বিজ্ঞাপনের ফাঁদে পা দেবেন না।
পণ্য কেনার ক্ষেত্রে নিজের বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করুন।
মনে রাখুন, 'সস্তার তিন অবস্থা'!

৫.
কেনার মোহ এবং প্রতারণা থেকে রেহাই পেতে
প্রার্থনা করে বাজারে প্রবেশ করুন।

## কেনাকাটা/ বাজারে প্রবেশের প্রার্থনা

হে আমার প্রতিপালক! বাজারে প্রবেশক্ষণে আমি তোমার কাছে
বাজারের কল্যাণকর লেনদেনে বরকত আর
ক্ষতিকর লেনদেন হতে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।
প্রভু হে! ওজনে কমবেশি, ত্রুটিপূর্ণ বা ক্ষতিকর পণ্য কেনাবেচা ও
যে-কোনো প্রতারণা থেকে আমাকে মুক্ত রাখো।
আমার কেনাকাটায় তুমি অফুরন্ত বরকত দান করো।

## পণ্য দেখার ক্ষেত্রে

১.
একটি জিনিস কিনতে গিয়ে পুরো দোকান ঘাঁটাঘাঁটি করবেন না।

২.
খেয়াল রাখুন, কোনো জিনিস দেখতে গিয়ে যেন নষ্ট হয়ে/ ভেঙে না যায়।

৩.
ডিসপ্লে থেকে কোনোকিছু নিয়ে দেখলে তা আবার যথাস্থানে রাখুন।
তবে ডিসপ্লেতে রাখা জিনিস ধরা বা ছবি তোলার ব্যাপারে
আগেই অনুমতি নিয়ে নিন।

৪.
ওষুধ প্রসাধনী খাবার ও পচনশীল দ্রব্য কেনার আগে
মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ দেখে নিন।

৫.
দাম জানতে প্রথমে ট্যাগ দেখুন।
ট্যাগ না থাকলে বিক্রেতাকে জিজ্ঞেস করুন।

৬.
সবজি বা ফল কেনার সময় খোসায় নখের আঁচড় লাগাবেন না।

৭.
কেনার ইচ্ছা না থাকলে বাদাম, বরই—এ ধরনের খাদ্যদ্রব্য
খেয়ে দেখার মানসিকতা পরিহার করুন।

রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন।

# দরদাম করায়

১.

কেনার ইচ্ছা না থাকলে একটার পর একটা পণ্য দেখাতে বলবেন না। দরদামও করবেন না।

২.

কেনাকাটায় দরদাম করতে কখনো সংকোচ করবেন না। কোনো পণ্য দেখে পছন্দ না হলে 'দুঃখিত' বলে চলে আসুন।

৩.

দরদাম করার সময় বিক্রেতা যে দাম বলবেন, অবস্থা বুঝে তার এক-তৃতীয়াংশ থেকে শুরু করুন। এ-ক্ষেত্রে রাউন্ড ফিগার না বলে খুচরো পরিমাণ দিয়ে বাড়াতে থাকুন।

৪.

'বিক্রিত মাল ফেরত নেয়া হয় না' লেখা দোকানে কোনো জিনিস ফেরত নিতে জোরাজুরি করবেন না।

৫.

'আপা/ ভাই, এই একটাই পিস আছে .../ 'আনকমন .../ 'এটাই এখন চলছে ...'—বিক্রেতার এসব কথায় প্রভাবিত হয়ে কিনবেন না।

৬.

অন্যদের পরামর্শ নিতে পারেন কিন্তু আপনার জিনিস কেনার ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবেন আপনি নিজে। তবে মূল্য পরিশোধের আগে একটু থামুন, লম্বা দম নিন। মনকে বলুন, আসলেই এটি আপনি পছন্দের সাথে ব্যবহার করবেন কিনা। মন থেকে সম্মতি পেলে সানন্দে কিনুন।

৭.

কেনার পরে বদলানোর/ ফেরত দেয়ার সুযোগ থাকলে বিক্রেতা প্রতিষ্ঠানের নিয়ম অনুসরণ করুন। আপনার কাছে থাকাকালে খেয়াল রাখুন, পণ্যের যেন কোনো ক্ষতি না হয়।

## একাধিক ক্রেতা থাকলে

১.
আপনার আগে আসা ক্রেতাকে অগ্রাধিকার দিন।

২.
বিক্রেতার সাথে অন্য ক্রেতা যখন কোনো পণ্য নিয়ে কথা বলছেন, আপনার পছন্দ হলেই তখন তার হাত থেকে সেটা টেনে নেবেন না। বিক্রেতাকে জিজ্ঞেস করুন অতিরিক্ত আছে কিনা।

৩.
অন্য কেউ বিক্রেতার সাথে দরদাম বা আলোচনারত থাকলে অপেক্ষা করুন।

৪.
দোকানে ভিড় থাকলে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন, ধাক্কাধাক্কি করবেন না।

## পণ্যাসক্তি/ ক্রয়-আসক্তি থেকে বাঁচতে
## নিজেকে তিনটি প্রশ্ন

কনজ্যুমারিজম অর্থাৎ পণ্যাসক্তি এবং অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা থেকে বাঁচতে হলে কোনোকিছু কেনার আগে নিজেকে তিনটি প্রশ্ন করুন।

**প্রথম প্রশ্ন** : এটা কি আমার প্রয়োজন?
উত্তর যদি হয় 'হাঁ, প্রয়োজন', তাহলে

**দ্বিতীয় প্রশ্ন** : এটা কি এখনই প্রয়োজন?
এর উত্তরও 'হাঁ' হলে

**তৃতীয় প্রশ্ন** : এটা ছাড়া কি আমার চলবেই না?
এর উত্তর যদি হয় 'না, চলবে না', তাহলে ওটা আসলেই প্রয়োজন। তখন কিনুন।

# মূল্য পরিশোধে

১.

বাকিতে কেনার অভ্যাস ত্যাগ করুন।
এটি আপনার সম্মান নষ্টের কারণ হবে।

২.

ক্রেডিট কার্ডে কেনাকাটা করা ডিসক্রেডিট।
নগদ টাকায় কেনাকাটা করুন।
কারণ যার নগদে কেনার সামর্থ্য নেই, সে-ই বাকিতে কেনে।

৩.

ঋণ হলো একটি ফাঁদ, যা থেকে সৃষ্ট মানসিক চাপ আপনার দুশ্চিন্তা,
দুরারোগ্য ব্যাধি এমনকি মৃত্যুরও কারণ হতে পারে।
তাই ঋণ, ক্রেডিট কার্ড ও কিস্তি থেকে দূরে থাকুন।

৪.

টাকা ছুড়ে ফেলবেন না। বিক্রেতার হাতে বুঝিয়ে দিন।

৫.

বিক্রেতার কাছ থেকে পাওয়া অবশিষ্ট টাকা গুনে, ভালো করে দেখে
তারপর নিজের কাছে রাখুন। প্রয়োজনে মানি রিসিট চেয়ে নিন।

৬.

জোড়াতালি দেয়া অচল/ নকল নোট বান্ডিলের ভেতর গছিয়ে
মূল্য পরিশোধ করবেন না। নকল নোটে লেনদেন করা
আইনত দণ্ডনীয় এবং এটি একটি অনৈতিক কাজ।

৭.

লেনদেনের সময় আপনার কাছে বেশি টাকা চলে এলে তা ফিরিয়ে দিন।

৮.

অগ্রিম মূল্য পরিশোধ করলে মানি রিসিট/ লিখিত প্রমাণপত্র রাখুন।

# কেনাকাটায় সচেতনতা

১.
বয়সে ছোট মনে হলেও বিক্রেতা বা দোকানিকে 'আপনি' সম্বোধন করুন।

২.
অন্য ক্রেতার পছন্দ-অপছন্দ নিয়ে নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না।

৩.
কোনো দোকানের সামনে কারো জন্যে অপেক্ষায় থাকলে
দোকানদারের অনুমতি নিয়ে একপাশে দাঁড়ান।
প্রবেশপথ আটকে রাখবেন না।

৪.
বাজারে বা শপিং মলে এমনভাবে হাঁটুন বা দাঁড়ান, যাতে
অন্য ক্রেতাদের চলাফেরায় অসুবিধা না হয়।

৫.
'দামে ঠকেছি/ দেখতে ভালো হয় নি/ মানাবে না'—
কেনার পর এ ধরনের চিন্তা বা মন্তব্য নিষ্প্রয়োজন এবং অশান্তির কারণ।

৬.
অনেকে মিলে কেনাকাটা করতে গেলে হইচই করে অন্য ক্রেতাদের অসুবিধার
কারণ হবেন না। এক দোকানে সবাই মিলে ভিড় করবেন না।

৭.
'শুধু আমারটাই ভালো, আনকমন'—এ ধরনের মনোভাব বর্জন করুন।

৮.
সহজে পণ্য খুঁজে পেতে বিক্রয়কর্মীর সাহায্য নিন।
সহযোগিতার জন্যে তাকে ধন্যবাদ জানান।

৯.
পণ্যের দাম শুনে ধমকে উঠবেন না যে, 'এত দাম কেন?'
দাম বেশি মনে হলে তা রেখে চলে আসুন, কোনো মন্তব্য করবেন না।

১০.

কেনাকাটা করে বেরোনোর সময় ট্রলি/ বাস্কেট যথাস্থানে রাখুন।

১১.

সুপারশপে আপনার কোনো ব্যাগ জমা রাখতে হলে
তার টোকেন সযত্নে রাখুন।
দোকান থেকে বেরোনোর আগে টোকেন জমা দিয়ে ব্যাগ বুঝে নিন।

১২.

অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটায় উদ্বুদ্ধ করে সুপারশপ।
কেউ যখন সুপারশপে থরে থরে সাজানো রং-বেরঙের পণ্য দেখে,
তখন সে প্রয়োজন ছাড়াই বেশি কেনে।
তাই অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটার ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

১৩.

মুদি পণ্যের জন্যে সুপারশপের পরিবর্তে কাঁচাবাজার বেছে নিন।

১৪.

ছোট ছোট কয়েকটি ব্যাগ হাতে না নিয়ে একটি বড় ব্যাগে
জিনিসপত্র গুছিয়ে নিন। মূল্য পরিশোধের পর খেয়াল করুন—
দোকানে কোনো ব্যাগ ফেলে যাচ্ছেন কিনা।

১৫.

দোকান/ মার্কেট/ বাজার বন্ধ হওয়ার সময়সীমা খেয়াল রাখুন।
শেষ সময়ে কেনাকাটার তাড়াহুড়োয় পণ্যের মান ও দামে
আপনি ঠকে যেতে পারেন।

১৬.

'Sale' '...% ডিসকাউন্ট'/ 'দুটো কিনলে একটা ফ্রি'/
দামে সস্তা দেখেই অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা করবেন না।

# বিক্রেতা হিসেবে

১.

ক্রেতাকে হাসিমুখে অভ্যর্থনা জানান।

২.

ক্রেতাকে আপা/ ভাইয়া অথবা ম্যাডাম/ স্যার সম্বোধন করুন।
আংকেল/ আন্টি, ভাবি বা 'বস' সম্বোধন পরিহার করুন।

৩.

একজন ক্রেতাকে পণ্য দেখানো বা দেয়ার সময় অন্য ক্রেতার প্রতিও
লক্ষ রাখুন। স্মিত হেসে অপেক্ষা করতে অনুরোধ করুন।

৪.

ক্রেতা দোকানে ঢুকে কোনোকিছুর দাম জানতে চাইলে তা বলুন।
কোনটা পছন্দ/ নেবেন কিনা/ কয়টা নেবেন—এ জাতীয় জেরা করবেন না।

৫.

একটি পণ্য বিক্রি করলে কত লাভ হবে, ক্রেতাকে তা কখনো বলবেন না।

৬.

দরদামে বনিবনা না হলে (ক্রেতা-বিক্রেতা উভয়ে) চেঁচামেচি করবেন না।

৭.

কিনতে অনাগ্রহী হয়ে ক্রেতা দোকান থেকে বেরিয়ে গেলে পিছু ডাকবেন না।
দরদামে অমিল হলে অশোভন আচরণ বা বাজে মন্তব্য করবেন না।
মনে রাখবেন, ব্যবসার প্রবৃদ্ধি ও প্রসার নির্ভর করে প্রধানত
বিক্রেতার সুন্দর আচরণ ও কথার ওপর।

৮.

মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ অন্যায়ভাবে পরিবর্তন করে পণ্য বিক্রি করবেন না।

৯.

কখনো ওজনে কম দেবেন না। পণ্য মেপে দেয়ার সময়
ক্রেতাকে সেদিকে খেয়াল করতে অনুরোধ করুন।

১০.

ক্রেতার চোখ এড়িয়ে নষ্ট/ ত্রুটিযুক্ত পণ্যসামগ্রী অথবা লাভ/ কমিশন
বেশি হবে বলে নিম্নমানের পণ্যকে ভালো বলে গছিয়ে দেবেন না।
এটি সুস্পষ্ট প্রতারণা।

১১.

বিপদে/ দুর্যোগে অথবা সুযোগ বুঝে কারসাজি করে
পণ্যের দাম বাড়াবেন না, মজুদ করবেন না। এটি গুরুতর অন্যায়।

১২.

উৎসব-পার্বণ উপলক্ষে অতিরিক্ত মুনাফা করার মানসিকতা পরিহার করুন।

১৩.

পাইকারি কেনার সময় লাভ বেশি করতে পারেন।
কিন্তু খুচরা বিক্রির সময় সীমিত লাভ করুন। তাহলেই দীর্ঘদিন
ক্রেতাকে ধরে রাখতে পারবেন। আপনার দোকানে বিক্রিও বাড়বে।

১৪.

'রিটার্ন পলিসি' অনুযায়ী ক্রেতা পণ্য ফেরত পাঠালে বা বদলে নিতে চাইলে
আন্তরিকতার পরিচয় দিন ও সহযোগিতা করুন।

১৫.

পুরনো ক্রেতাকে সবসময় অগ্রাধিকার দিন। সীমিত লাভ হলেও
তার সাথে লেনদেনের কোনো সুযোগ হাতছাড়া করবেন না।

১৬.

(আপনি সহকারী হলে) দোকান থেকে মালিকের অজান্তে
কিছু নেয়া বা খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

১৭.

স্টোর গোডাউন শেলফ নিয়মিত চেক করুন ও গুছিয়ে রাখুন।
ব্যবহার অনুপযোগী/ পচা/ মেয়াদোত্তীর্ণ পণ্য নিজে থেকেই বাতিল করুন।

১৮.

উৎসবে-পার্বণে তীব্র আলোকসজ্জা, উচ্চশব্দে চটুল গান ও
বিজ্ঞাপন বাজিয়ে ক্রেতার মনোযোগ আকর্ষণ করতে গিয়ে
এলাকাবাসীর অসুবিধা করবেন না।



১৯–

১৯.

মোবাইল ফোন/ টিভি বা নিজেদের মধ্যে আলাপচারিতায়
ব্যস্ত না থেকে ক্রেতার প্রতি মনোযোগ দিন।

২০.

একবার দেখে গিয়েছেন কিন্তু কেনেন নি, এমন কোনো ক্রেতা
পুনরায় কিনতে এলে তার প্রতিও বিশেষ মনোযোগ দিন।

২১.

ক্রেতার কাঙ্ক্ষিত পণ্য আপনার দোকানে না থাকলেও কোন দোকানে তা
পাওয়া যাবে—জানা থাকলে, সে দোকানের পথ দেখিয়ে দিন।

২২.

ক্রেতাকে বিদায় দেয়ার সময় হাসিমুখে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন।
আবার আসার আহ্বান জানান।

## অনলাইন শপিং ॥ আপনি যখন বিক্রেতা

১.

পণ্যের অতিরঞ্জিত বা মিথ্যা ছবি/ বর্ণনা দেয়া,
নিম্নমানের পণ্য সরবরাহ করা প্রতারণা। এ থেকে বিরত থাকুন।

২.

ক্রেতার প্রাইভেসি ও নিরাপত্তার ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
ক্রেতাকে কোনোরকম হয়রানির শিকার যেন হতে না হয়, সেজন্যে
সৎ নিষ্ঠাবান ও দায়িত্বশীল আচরণ করুন।

৩.

পণ্যের মূল্য, মান ও গুণ দিয়ে ক্রেতার আস্থা অর্জনের চেষ্টা করুন।
দীর্ঘমেয়াদে আপনি লাভবান হবেন।

৪.

নির্ধারিত সময়ের মধ্যে পণ্য পৌঁছে দিতে সচেষ্ট হোন। পরিবহনে পণ্যের
যে-কোনো ক্ষতি এড়াতে ভালোভাবে প্যাকিং করুন।

# অনলাইন শপিং ॥ আপনি যখন ক্রেতা

১.

প্রয়োজন ছাড়া অনলাইনে পণ্য দেখা অভ্যাসে পরিণত করবেন না।
চাকচিক্য বা ছাড় দেখেই পণ্য কিনতে ঝাঁপিয়ে পড়বেন না।
অন্যকেও অনলাইনে কেনাকাটায় উদ্বুদ্ধ করবেন না।

২.

প্রতারকের ফাঁদে পড়বেন না। ভুয়া বা ভুঁইফোড় নয়,
নির্ভরযোগ্য/ অথেনটিক ওয়েবসাইট থেকে
নিয়ম বা শর্তাবলি পড়ে তারপর কিনুন।

৩.

বিক্রেতার সাথে যোগাযোগ, লেনদেন, মানসম্পন্ন পণ্য বুঝে নেয়াসহ
প্রতিটি ধাপে সচেতন থাকুন ও কমন সেন্স প্রয়োগ করুন।
রেটিং-রিভিউ দেখে বিভ্রান্ত হবেন না।
বাস্তবে যারা কিনেছেন—সুযোগ থাকলে তাদের মতামত নিন।

৪.

অনলাইন থেকে মূল্যছাড়ে যা কিনছেন,
হতে পারে বাজারে তার দাম আরো কম।
তাই যাচাই করে নিন—দরদামে ঠকছেন কিনা।

৫.

পণ্যের মান স্ক্রিনের ছবিতে অনেক সময় বোঝা সম্ভব নয়।
তাই ডেলিভারির সময় ভালোভাবে দেখে নিন।

৬.

বাস্তবে কেনার সুযোগ থাকলে অনলাইন শপিংকে 'না' বলুন।

# ভ্রমণে-যানবাহনে

যানবাহন আধুনিক জীবনের এক অবিচ্ছেদ্য অনুষঙ্গ। কখনো কাজের প্রয়োজনে আবার কখনো বিনোদন-ভ্রমণে আপনাকে সহায়তা নিতে হয় যানবাহনের।

নিজস্ব বাহন হোক অথবা গণপরিবহন, তা ব্যবহারে কিছু শুদ্ধাচার অনুসরণ আপনার যাত্রাপথকে করবে স্বচ্ছন্দ ও নিরাপদ। আর দলবদ্ধ ভ্রমণে সহজ কিছু নীতিমালা ও আচরণ-অভ্যাস আপনার ভ্রমণকে করে তুলবে অনাবিল আনন্দের।

# যাত্রী হিসেবে

১.

পথে নেমেই সচেতন থাকুন—
কোনোরকম তাড়াহুড়ো নয়, কয়েক মিনিট সময় বাঁচাতে গিয়ে
নিজের জীবনকে বড় ধরনের ঝুঁকির মুখে ফেলবেন না।
মনে রাখুন, আপনার নিরাপত্তার দায়িত্ব অন্য পথচারী, ড্রাইভার, কন্ডাক্টর
কিংবা রাস্তায় চলাচলকারী কোনো পরিবহনের নয়। যে-কোনো দুর্ঘটনার
দায়ভার অন্য কারো হলেও ভোগান্তি একান্তই আপনার।

২.

কোথায় যাবেন, তা স্পষ্টভাবে জানিয়ে এবং
ভাড়া নির্দিষ্ট করে অথবা টিকেট সংগ্রহ করে গাড়িতে উঠুন।

৩.

অন্য কেউ ট্যাক্সি বা রিকশা ডেকে থাকলে তার কথা শেষ না হওয়া পর্যন্ত
সেটি নিজের জন্যে ডাকবেন না।

৪.

রিকশাচালক/ অটোরিকশা-ট্যাক্সি-বাসের ড্রাইভার ও কন্ডাক্টর,
বয়স যা-ই হোক তাদেরকে 'আপনি' সম্বোধন করুন।

৫.

বেশি ভাড়া চাইলে রূঢ় আচরণ না করে শান্তস্বরে দরদাম করুন অথবা
অন্য বাহনের খোঁজ করুন।

৬.

কাঙ্ক্ষিত ভাড়ায় আরেকটি বাহন পেয়ে গেলে সেটাতেই উঠুন।
প্রথম চালক যদি একই ভাড়ায় যেতে ইচ্ছুক হয়ে পুনরায় ডাকাডাকি করে,
তবুও তাকে এড়িয়ে যান। এ ধরনের হঠকারিতাকে প্রশ্রয় দেবেন না।

৭.

নিয়মভঙ্গ করে রাস্তার মাঝখানে যানবাহন দাঁড়ালেও জীবনের ঝুঁকি নিয়ে
তাতে ওঠা এবং নামা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

যানবাহনের জন্যে অপেক্ষমাণ থাকাকালে ফুটপাত ঘেঁষে দাঁড়ান।
রাস্তায় দাঁড়িয়ে যানবাহন চলাচলে অসুবিধার কারণ হবেন না।

৯.

যে যানবাহনে টিকেট কেটে ওঠার নিয়ম, তাতে বিনা টিকেটে উঠবেন না।
যাত্রার শেষ পর্যন্ত টিকেট সংরক্ষণ করুন।
পুরনো টিকেট ব্যবহার করবেন না।

১০.

গন্তব্যে পৌঁছে রিকশা/ ট্যাক্সির ভাড়া দ্রুত মিটিয়ে দিন।

১১.

গন্তব্যে পৌঁছানোর আগেই কোনো প্রয়োজনে রিকশা/ অটোরিকশা মাঝপথে
দাঁড় করিয়ে সময় নিতে চাইলে শুরুতেই চালককে জানান।

১২.

রিকশাচালককে দিয়ে কোনো ভারী বস্তু বিল্ডিংয়ের ওপরে
ওঠাতে হলে তাকে বখশিশ দিন।

১৩.

ভাংতি না থাকলে বা কোনো কারণে ভাড়া সামান্য বেশি নেয়ায় হইচই
করবেন না, ক্ষুব্ধ হবেন না।

১৪.

বাহনে বসা ও ওঠানামার ক্ষেত্রে মহিলা শিশু প্রবীণ প্রতিবন্ধী ও
অসুস্থদের অগ্রাধিকার দিন এবং প্রয়োজনে
দরজা খুলে নামতে তাদের সহযোগিতা করুন।

১৫.

যানবাহনের ভেতর থেকে যানবাহনের বাইরে বয়োজ্যেষ্ঠ কারো সাথে কথা
বলতে হলে—পরিস্থিতি বুঝে নেমে দাঁড়িয়ে কথা বলুন।

১৬.

এমনভাবে বসুন যাতে পাশের আসনের যাত্রীর কোনো অসুবিধা না হয়।

১৭.

লাইট ফ্যান জানালা এসি ব্যবহারে অন্যের সুবিধা-অসুবিধা বিবেচনা করুন।

১৮.

কোনো কারণে যানবাহন ছাড়তে দেরি হলে উত্তেজিত হবেন না, ভাড়া দিতে গিয়ে চালকের উদ্দেশ্যে কটু মন্তব্য করবেন না।

১৯.

ব্যক্তিগত জিনিসপত্র নিজ দায়িত্বে রাখুন। যাত্রাপথে অপরিচিত কাউকে নিজের ব্যাগ ও জিনিসপত্র দেখে রাখার দায়িত্ব দেবেন না।

২০.

অন্য যাত্রীদের সাথে ব্যক্তিগত আলাপে সংযত থাকুন। দেশ/ রাজনীতি/ সমসাময়িক পরিস্থিতি নিয়ে আলাপ-আলোচনা করতে যাবেন না। অপর পক্ষ আগ্রহ দেখালেও কৌশলে এড়িয়ে যান।

২১.

'তাড়াতাড়ি যান/ ওভারটেক করেন' বলে গাড়ি চালাতে তাড়া দেবেন না। চালককে ট্রাফিক আইন লঙ্ঘন করতে উদ্বুদ্ধ করবেন না।

২২.

রাস্তায়/ গাড়ির জানালা দিয়ে থুতু ফেলবেন না। এটি অস্বাস্থ্যকর ও নোংরা অভ্যাস। তাছাড়া বাতাসের তোড়ে তা কারো গায়ে ছিটেও যেতে পারে।

২৩.

বমির প্রবণতা বা মোশন সিকনেস থাকলে আগে থেকে প্রস্তুতি (প্রয়োজনীয় ওষুধ, পলিব্যাগ, রুমাল, টিস্যু পেপার, পানির বোতল ইত্যাদি) রাখুন।

২৪.

ট্রাফিক জ্যামে অস্থির হয়ে চিৎকার-চেঁচামেচি করবেন না। শান্ত হয়ে বসুন, অটোসাজেশন চর্চা/ দোয়া/ প্রার্থনা করুন, যা পথের ক্লান্তি কমিয়ে দেবে। মনে মনে দিনের কাজের পরিকল্পনা বা পর্যালোচনাও করে নিতে পারেন।

২৫.

যানজটকে কাজে লাগান বইপড়া, সংবাদপত্রে চোখ বোলানো, লেখালেখির প্লট বা অন্যান্য সৃজনশীল চিন্তায়। অর্থাৎ গাড়িতে বা জ্যামে বসে করা সম্ভব এমন কাজের জন্যে ওই সময়টাই নির্ধারণ করুন। দেখবেন সময়টা সুন্দরভাবে কাজে লাগছে।

২৬.

হকার বা ভ্রাম্যমাণ বিক্রেতা এলে ধমক দেবেন না।
ভদ্রভাবে বলুন যে, আপনি কিছু কিনতে চাচ্ছেন না।

২৭.

যানবাহনে জানালার পাশে বসে ফোনে কথা বলতে হলে
যে হাত ভেতরের দিকে সে হাতে ফোনসেটটি ধরুন।

২৮.

বাহন থেকে নামার সময় দরজা ডানপাশে হলে প্রথমে ডান পা আর
দরজা বামপাশে হলে প্রথমে বাম পা দিয়ে নামুন।

২৯.

আরোহী যখন আপনি একা আর আপনার পরিচিত কেউ তার
নিজের গাড়ি চালাচ্ছেন, তখন আপনি তার পাশের সিটে বসুন।
ভাড়াগাড়িতে আপনার ইচ্ছানুযায়ী যে-কোনো সিটে বসতে পারেন।

৩০.

যানবাহনের ভেতরে ও বাইরে—বাদামের খোসা, খাবারের প্যাকেট,
পানির বোতল, ব্যবহৃত টিস্যু পেপার ইত্যাদি ফেলবেন না।
নিজের কাছেই রেখে দিন। সুযোগমতো ডাস্টবিনে ফেলুন।

৩১.

মোটর সাইকেলে চালকসহ দুজনের বেশি ওঠা থেকে বিরত থাকুন।
চালক ও আরোহী—দুজনই হেলমেট পরুন।

৩২.

ওড়না, শাড়ির আঁচল বা পোশাকের কোনো অংশ রিকশা বা অটোরিকশার
চাকায় পেঁচিয়ে মারাত্মক দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এ ব্যাপারে সচেতন হোন।

৩৩.

গাড়ি থেকে নামার আগে ভালো করে দেখে নিন কিছু ফেলে যাচ্ছেন কিনা।

৩৪.

বাহনে ওঠার সময় চালককে সালাম দিন এবং
গন্তব্যে পৌঁছে ধন্যবাদ দিন।

# যানবাহনে বর্জনীয়

□

একটি গন্তব্যের জন্যে টিকেট কেটে তার চেয়ে অতিরিক্ত পথ যাওয়া।

□

জরুরি প্রয়োজন ছাড়া সিট ছেড়ে বার বার ওঠা।

□

সিট কভারে হাত মোছা। জুতোসহ পা সিটে তুলে দেয়া।

□

সিটের পেছনে বা বাহনের গায়ে লেখা, আঁকাআঁকি বা
কাটাকুটি করা, আঁচড় কাটা, গদি ছেঁড়া।

□

অন্যদের চলাচলে বিঘ্ন ঘটতে পারে—যানবাহনের ভেতরে
এমনভাবে বসা ও ব্যাগ রাখা।

□

চালক ও তার সহযোগীকে ধমক দেয়া ও গালিগালাজ করা।

□

অপরিচিত কারো কাছ থেকে কিছু খাওয়া এবং
তাকে খাবার অফার করা।

□

চলন্ত অবস্থায় গাড়ির চালকের সঙ্গে কথা বলা, গল্প করা।
বাহনের জানালা দিয়ে মাথা বা হাত বাইরে বের করা।

□

চালক বা যাত্রীদের উপস্থিতিতে একান্ত পারিবারিক বা
অফিসিয়াল আলাপ করা।

□

অন্যের ব্যক্তিগত গাড়িতে ড্রাইভারকে গাড়ি চালানোর বিষয়ে
অথবা কোন পথে যাবে—সে নির্দেশনা নিজ থেকে দেয়া।

□

ট্রাফিক সিগন্যালে যানবাহন থেমে থাকা অবস্থায় কেনাকাটা করা।

# গণপরিবহনে/ লোকাল বাসে

১.

কোন বাস কোথায় যাবে তা আগে থেকে জেনেবুঝে তারপর উঠুন।

২.

বাস থামিয়ে রেখে টিকেট নিতে যাবেন না। আগেই টিকেট সংগ্রহ করুন।

৩.

যানবাহনে উঠতে নির্ধারিত লাইনে দাঁড়ান।
আগে নামতে দিন, তারপর উঠুন।

৪.

ওঠানামার সময় ধাক্কাধাক্কি করে অন্যের পা মাড়িয়ে যাবেন না।

৫.

আপনি ধাক্কা দিয়েছেন অথবা পা মাড়িয়ে দিয়েছেন—এমন অভিযোগ
কেউ করলে ঝগড়ায় না গিয়ে আন্তরিকভাবে 'দুঃখিত' বলুন।

৬.

সিটিং সার্ভিস নয়—এমন বাসে দাঁড়িয়ে যাওয়ার
মানসিক প্রস্তুতি নিয়েই উঠুন। সিট না পেলে হইচই বাঁধাবেন না।

৭.

মহিলা ও প্রতিবন্ধীদের জন্যে সংরক্ষিত আসনে পুরুষরা বসবেন না।
তবে কোনো প্রবীণ বা অসুস্থ পুরুষ বসে পড়লে তাকে উঠিয়ে দেবেন না।

৮.

ভেতরের দিকে জায়গা থাকলে বাসের দরজার কাছে ভিড় করবেন না।

৯.

কন্ডাক্টর চাওয়ার সাথে সাথেই ভাড়া পরিশোধ করুন। 'পরে নিও' বলে
দেরি করাবেন না। নির্ধারিত ভাড়ার পরিমাণ ভাংতি আগেই গুছিয়ে রাখুন।

১০.

টিকেটবিহীন বাসে কন্ডাক্টর যে ভাড়া বলে ওঠাবেন,
তার চেয়ে কম ভাড়া দিতে চেয়ে বাগবিতণ্ডায় লিপ্ত হবেন না।

১১.

পাশের আসনে বসা যাত্রীর গায়ে হেলান দেবেন না। সচেতন থাকুন যেন তন্দ্রাচ্ছন্ন হয়ে পাশের যাত্রীর গায়ে মাথা এলিয়ে না পড়ে।

১২.

বাসে দাঁড়ানো অবস্থায় পাশে বসা সহযাত্রীর ওপর হেলে পড়বেন না। যেখানে দাঁড়িয়েছেন সেখানে ধরার মতো কিছু থাকলে শক্ত করে ধরুন।

১৩.

গণপরিবহনে নিম্নস্বরে কথা বলুন। পাশে বসা যাত্রীর সাথে কথাবার্তা বা গল্পে এমনভাবে মশগুল হবেন না, যাতে অন্যদের অসুবিধা হয়।

১৪.

জরুরি প্রয়োজন না হলে গণপরিবহনে মোবাইল ফোনে কথা বলবেন না। কথা সংক্ষিপ্ত করুন এবং যথাসম্ভব আস্তে কথা বলুন। ভিডিও কল করা এবং লাউডস্পিকারে কথা বলা থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন।

১৫.

নির্ধারিত স্টপেজেই নামুন। বিশেষ প্রয়োজনে অন্য কোথাও নামতে হলে আগেই চালকের/ কন্ডাক্টরের সাথে আলাপ করুন।

১৬.

আপনার নির্ধারিত স্টপেজ/ গন্তব্য আসার আগেই
গাড়ি থেকে নামার মানসিক প্রস্তুতি নিন।
বাসের পেছনে থাকলে সামনের দিকে এগিয়ে আসুন।
কন্ডাক্টরকেও আগে বলে রাখতে পারেন বাস থামানোর জন্যে।

১৭.

গন্তব্যে পৌঁছানোর পূর্বে অধিকাংশ যাত্রী নেমে যাওয়ায় বাস/ বাহন প্রায় খালি হয়ে গেলে নিরাপত্তার খাতিরে আগেই নেমে যেতে পারেন।
গন্তব্য কাছাকাছি হলে প্রয়োজনে হাঁটুন।
আর দূরে যেতে হলে আরো যাত্রী আছে এমন বাহনে উঠুন।

১৮.

বাস থেকে নামার আগে রাস্তার দিকে খেয়াল করুন,
বাম পা আগে ফেলুন।

# চালক/ সহযোগী/ কন্ডাক্টর হিসেবে

১.

ট্রাফিক আইন মেনে চলুন।

২.

ড্রাইভিং লাইসেন্স-সহ গাড়ির প্রয়োজনীয় কাগজপত্র
সবসময় হালনাগাদ অবস্থায় সঙ্গে রাখুন।

৩.

গাড়ি চালানোর শুরুতে দেখে নিন—সবকিছু ঠিকভাবে কাজ করছে কিনা,
জ্বালানি পর্যাপ্ত আছে কিনা।

৪.

নির্ধারিত গতিসীমার মধ্যে থেকেই গাড়ি চালান।

৫.

গাড়ি চালানোর সময় মোবাইল ফোনে কথা বলবেন না।

৬.

গাড়িতে রেডিও বা গান বাজালে
শব্দ যেন শুধু গাড়ির ভেতরেই শোনা যায়—এমন মাত্রায় রাখুন।

৭.

সবার আগে যাওয়ার অসুস্থ প্রতিযোগিতায় নামবেন না।
অন্য যানবাহনকে ধাক্কা দেবেন না, কোণঠাসা করবেন না।
নির্দিষ্ট লেন মেনে চলুন। প্রয়োজনে অন্য গাড়িকে আগে যেতে দিন।

৮.

অন্য কোনো বাহনের সঙ্গে ধাক্কা বা আঁচড় লাগলে রাস্তায় নেমে
হইচই না করে যথাসম্ভব শান্তভাবে তা মীমাংসা করুন এবং
পরবর্তী করণীয় ঠিক করুন।

৯.

পথচারীদের সাবধান করতে দূর থেকেই হর্ন বাজান।
ঠিক পেছনে এসে হঠাৎ হর্ন দেবেন না।

১০.

অযথা হর্ন বাজাবেন না। সিগন্যাল ছাড়ার পরও সামনের গাড়িকে দ্রুত যাওয়ার জন্যে হর্ন দিতে থাকবেন না। শুধু প্রয়োজনে ও সহনীয় মাত্রায় হর্ন ব্যবহার করুন।

১১.

হাসপাতাল ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সামনে হর্ন বাজাবেন না।

১২.

পথচারী বা অন্য গাড়ির সঙ্গে ধাক্কা ঠেকাতে হঠাৎ ব্রেক করতে হলে কোনো কটু মন্তব্য বা গালি ছুড়বেন না।

১৩.

পাবলিক বাসে গায়ে হাত দিয়ে যাত্রী ওঠানো বা নামানো থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

অচেনা কোনো জায়গায় গেলে সম্ভব হলে সঙ্গে রোডম্যাপ রাখুন/ জিপিএস-এর সাহায্য নিন।

১৫.

মাঝপথে গাড়ি বিকল হয়ে গেলে সহযোগিতায় এগিয়ে আসা ব্যক্তিদের ধন্যবাদ জানান।

১৬.

অহেতুক শর্টকাট খুঁজবেন না। অপ্রশস্ত গলিতে বড় গাড়ি ঢুকিয়ে চলাচলের পথ আটকে রাখবেন না।

১৭.

ট্রাফিক সিগন্যালে জেব্রা ক্রসিং-এর ওপর গাড়ি দাঁড় করাবেন না।

১৮.

উড়ালসড়ক বা ফ্লাইওভারে যানবাহন থামিয়ে যাত্রী নামাবেন না।

১৯.

নির্ধারিত স্টপেজেই গাড়ি থামিয়ে যাত্রী তুলুন।

২০.

গাড়ি এমনভাবে চালান, যেন পথে জমে থাকা কাদা/ পানি পথচারীর গায়ে ছিটে না যায়।

২১.

ভাড়া ঠিক করে যাত্রী তুলুন। লোভে পড়ে বা
যাত্রীকে হেনস্থা করার উদ্দেশ্যে অতিরিক্ত ভাড়া দাবি করবেন না।
ভাড়ায় বনিবনা না হলে কটু মন্তব্য করবেন না।

২২.

হাসপাতাল, ব্লাড ব্যাংকের সামনে, প্রাকৃতিক দুর্যোগে এবং
এয়ারপোর্ট/ রেল স্টেশন/ লঞ্চঘাট/ বাস স্ট্যান্ডে যাত্রীদের বিপদ/
অসহায়ত্বের সুযোগ নেবেন না।

২৩.

সহযোগী/ হেলপারকে গাড়ি চালাতে দিয়ে নিজে (চালক)
চা-নাশতার বিরতিতে যাবেন না।

২৪.

শিশু, মহিলা ও প্রবীণ যাত্রী ওঠানামার সময় ট্যাক্সি বা গাড়ির
দরজা খুলে দিতে সচেষ্ট থাকুন। ওঠানামার জন্যে পর্যাপ্ত সময় দিন।

২৫.

আপনার বাহনে যাত্রী ভুলবশত কিছু ফেলে গেলে
তা ফেরত দিতে সচেষ্ট থাকুন।

২৬.

রিকশা/ সাইকেল/ মোটর সাইকেল নিয়ে রোড ডিভাইডার বা
সড়ক বিভাজকের ওপর দিয়ে পার হবেন না।

২৭.

মূল রাস্তায় জ্যাম থাকায় ফুটপাতে সাইকেল/ মোটর সাইকেল
তুলে দেবেন না। ফুটপাত শুধু পথচারীদের চলাচলের জন্যেই।

২৮.

ফাঁকা রাস্তা পেলে, ট্রাফিক পুলিশ না থাকলে সিগন্যাল অমান্য করা;
রং সাইড বা উল্টোদিক দিয়ে গাড়ি চালানো থেকে বিরত থাকুন।

২৯.

যাত্রীরা গন্তব্যে পৌঁছে আপনাকে ধন্যবাদ দিলে প্রত্যুত্তরে আপনিও
ধন্যবাদ দিন। তাদের কাছে দোয়া কামনা করুন।

# পথচারী হিসেবে

১.

রাস্তা পারাপারে ফুটওভার ব্রিজ/ পদচারী সেতু ব্যবহার করুন।
যদি কাছাকাছি ওভারব্রিজ না থাকে, তাহলে জেব্রা ক্রসিং ব্যবহার করুন।
সিগন্যালে গাড়ি থামলে সবার সাথে পার হোন। চলন্ত গাড়িকে
হাত দেখিয়ে রাস্তা পার হওয়ার ঝুঁকি পারতপক্ষে এড়িয়ে চলুন।

২.

দৌড়ে রাস্তা পার হবেন না।
ধীরেসুস্থে ডানে-বামে তাকিয়ে খেয়াল করে রাস্তা পার হোন।

৩.

রোড ডিভাইডার/ সড়ক বিভাজক টপকে রাস্তা পার হওয়া থেকে
বিরত থাকুন। প্রয়োজনে কিছু দূর হেঁটে
ডিভাইডার যেখানে কাটা আছে, সেখান দিয়ে রাস্তা পার হোন।

৪.

ফুটপাত হাঁটার উপযোগী থাকলে রাস্তায় নামবেন না।
নিতান্তই রাস্তায় হাঁটতে হলে হাতের ডানদিকে থাকুন,
যেন বিপরীত দিক থেকে আসা বাহনের গতিবিধি দেখতে পারেন।

৫.

পথ আগলে হাঁটবেন না।
পেছনে যিনি আছেন তিনি এগিয়ে যেতে চাইলে সুযোগ দিন।

৬.

ফুটপাতে ও ভিড়ের মধ্যে হাঁটতে হাঁটতে মোবাইল ফোন ব্যবহার—
কথা বলা/ ভিডিও দেখা/ গান শোনা/ চ্যাটিং/
স্ক্রল করার অভ্যাস বর্জন করুন।

৭.

ফুটওভার ব্রিজে দাঁড়িয়ে থাকবেন না।
অন্যদের চলাচলের সুযোগ দিন।

৮.

পাশাপাশি দুজন মিলে না হেঁটে ফুটওভার ব্রিজে যাওয়া ও আসার জন্যে আলাদা কিউ করুন। কিউ অনুসরণ করে রাস্তা পার হোন।

৯.

উড়ালসড়ক বা ফ্লাইওভারকে গল্প করার কিংবা হাঁটাহাঁটির স্থান বানাবেন না। 'আমি তো রেলিং ঘেঁষে হাঁটছি'—মনে করলেও আপনি আসলে মারাত্মক দুর্ঘটনা ঝুঁকির মধ্যে আছেন।

১০.

পথহারা মানুষকে পথ ও ঠিকানা খুঁজে পেতে সহযোগিতা করুন। অন্ধ-শিশু-প্রবীণকে রাস্তা পার হতে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন।

## অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে ॥ যাত্রী হিসেবে

১.

সবসময় অ্যাপ-এ লগ-ইন করেই যানবাহন ডাকুন। চালকের সাথে পরিচয়ের সূত্র ধরে তাকে ব্যক্তিগতভাবে ডাকবেন না বা তাৎক্ষণিক প্রস্তাবে সাড়া দেবেন না। আপনার নিরাপত্তার স্বার্থেই এটি জরুরি।

২.

ব্যবহারের আগে তাদের সার্ভিস ও শর্তসমূহ জেনে নিন।

৩.

যাকে কল করেছেন, সেই চালকই এসেছেন কিনা— নিশ্চিত হয়ে যানবাহনে উঠুন। প্রয়োজনে রেটিং ও রিভিউ জেনে চালক নির্বাচন করুন।

৪.

চালকের কোনো কথা বা আচরণে খটকা লাগলে/ সন্দেহ হলে রাইড বাতিল করতে বা যানবাহন থেকে নেমে পড়তে দ্বিধা করবেন না।

# অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে ॥ চালক হিসেবে

১.
অ্যাপের মাধ্যমেই যাত্রী পরিবহনের চুক্তি করুন।

২.
যাত্রীর নিরাপত্তাকে গুরুত্ব দিন। ওঠানো-নামানোর জন্যে
রাস্তার মাঝখানে গাড়ি না থামিয়ে বাম দিকে নিরাপদ জায়গায় থামান।

৩.
নিজের ও যাত্রীর হেলমেট, সিটবেল্টসহ
অন্যান্য নিরাপত্তার ব্যাপারে সচেতন হোন।
যাত্রীর জন্যে মানসম্মত হেলমেটের ব্যবস্থা রাখুন এবং
তা নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে আন্তরিক হোন।

৪.
'এত কম দূরত্বের জন্যে গাড়ি ডেকেছেন কেন?'—
এমন অবাঞ্ছিত ও নেতিবাচক মন্তব্য পরিহার করুন।
গন্তব্য পছন্দ না হলে যাত্রীকে রাইড বাতিল করতে জোর করবেন না।

৫.
টিপস/ বখশিশ চাইবেন না।
'খুচরা নেই' বলে অতিরিক্ত ভাড়া নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.
ভালো রেটিং/ রিভিউ দেয়ার জন্যে যাত্রীকে চাপ প্রয়োগ করবেন না।

৭.
কেউ ভুল করে জিনিসপত্র ফেলে গেলে
দ্রুত যোগাযোগ করে যাত্রীকে তা ফিরিয়ে দিন।

# দূরপাল্লার যাত্রায় করণীয়

১.

দূরপাল্লার যাত্রায় নির্দিষ্ট স্থানেই ব্যাগ রাখুন। অন্য যাত্রীর সিটের নিচে বা ওপরের জায়গা ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।

২.

নিজের জিনিসপত্র (হ্যান্ডব্যাগ, পানির বোতল, ম্যাগাজিন, হেডফোন ইত্যাদি) এমনভাবে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে বসবেন না, যাতে অন্যের অসুবিধা হয়। নৈশভ্রমণে ফোনসেট নিয়ে অহেতুক ঘাঁটাঘাঁটি করে সহযাত্রীর বিরক্তির কারণ হবেন না।

৩.

আপনার আসনটি পেছন দিকে হেলানোর সময় পেছনের যাত্রীর সুবিধা-অসুবিধার কথাও চিন্তা করুন।

৪.

তীব্র গন্ধযুক্ত কোনো আতর বা পারফিউম মেখে ভ্রমণ করবেন না।

৫.

ভ্রমণে হালকা খাবার খাওয়াই ভালো। চারপাশে তীব্র গন্ধ ছড়ায়—এমন খাবার (মশলাদার খাবার, ভাজাভুজি, শুঁটকি, কাঁঠাল, পানের জর্দা ইত্যাদি) যানবাহনে খাওয়া এবং উন্মুক্ত অবস্থায় বহন করা থেকে বিরত থাকুন।

৬.

ওয়াশরুম ব্যবহারের ক্ষেত্রে পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে সচেতন থাকুন।

৭.

যাত্রাবিরতিতে বাস থেকে নামার সময় বাসের নম্বর এবং অবস্থান দেখে নিন। নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই ফিরে আসুন।

৮.

দূরপাল্লার যাত্রায় চালকের ধূমপান বা গান বাজানোর ব্যাপারে কোনো মন্তব্য করবেন না। হতে পারে চালক এভাবেই গাড়ি চালাতে অভ্যস্ত, যেন তিনি ঘুমিয়ে না পড়েন।

# বিমানযাত্রায়

১.

ইমিগ্রেশন অফিসারের প্রশ্নের উত্তর সহজভাবে স্পষ্ট ভাষায় দিন।
সোজা হয়ে দাঁড়ান, সপ্রতিভ থাকুন।

২.

দলগত ভ্রমণে গন্তব্য, ভ্রমণের উদ্দেশ্য, ফেরার তারিখ ও প্রয়োজনীয় তথ্যাদি সবাই একইভাবে জেনে নিন। এ-সংক্রান্ত প্রশ্নের মুখোমুখি হলে ইমিগ্রেশন অফিসারকে সবাই যেন একই উত্তর দিতে পারেন, এ ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

৩.

নির্দিষ্ট এয়ারলাইনস-এর নিয়মকানুন আগেই জেনে নিন।
লাগেজের নির্ধারিত ওজন এবং ভ্রমণের সময় খাবার ও
পানি সরবরাহ করা হবে কিনা জেনে নিন।

৪.

বিমানে উঠে আসনে বসেই প্রথম কাজ হচ্ছে নিজের সিটবেল্ট
বেঁধে নেয়া। প্রয়োজনে কেবিন ক্রুর সাহায্য নিন।

৫.

আপনার উচ্চতাভীতি থাকলে তা অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত করবেন না।

৬.

কেবিন ক্রুদের সঙ্গে সম্মানজনক আচরণ করুন।
তাদের কাজে সহযোগিতা করুন।

৭.

কেবিন ব্যাগেজ/ হ্যান্ড লাগেজ ও চেক্‌ড লাগেজে কী কী বহন করা নিষিদ্ধ,
তা আগেই জেনে নিয়ে ব্যাগ গোছান।

৮.

আন্তর্জাতিক ফ্লাইট ছাড়ার তিন ঘণ্টা আগেই বিমানবন্দরে
পৌঁছতে চেষ্টা করুন। নিরাপত্তা তল্লাশি সম্পন্ন করুন এবং বোর্ডিং পাস
সংগ্রহ করুন। তাহলে শেষ মুহূর্তে হয়রান হওয়া থেকে রক্ষা পাবেন।

৯.

বিমানবন্দরে যথাযথ নিয়ম অনুসরণ করুন। পাসপোর্ট, টিকেট এবং
প্রয়োজনীয় কাগজপত্র বহনে ও সংরক্ষণে সচেতন হোন।

১০.

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করুন। খাবারের বর্জ্য নির্ধারিত স্থানে ফেলুন।

১১.

আসন বরাবর ওপরের বক্সে কেবিন ব্যাগেজ বা হ্যান্ড লাগেজ
এমনভাবে রাখুন, যাতে অন্য যাত্রীরাও স্বচ্ছন্দে তাদের ব্যাগ রাখতে পারেন।
একাধিক ছোট ব্যাগ থাকলে সিটের নিচে রাখুন।
খেয়াল রাখুন, অন্যদের চলাচলে যেন অসুবিধা না হয়।

১২.

শিশুসন্তান সাথে থাকলে তাকে দেখে রাখুন। শান্ত রাখার
চেষ্টা করুন, যেন তার কান্নাকাটি, দুষ্টুমিতে অন্যদের অসুবিধা না হয়।
আর সহযাত্রী কোনো শিশু যদি নতুন পরিবেশে খাপ খাওয়াতে না পেরে
অস্থিরতা প্রকাশ করে, সেটাও সহজভাবে নিন।
বিরক্তি প্রকাশ করবেন না বা তাকে ধমকাবেন না।
তার অভিভাবকের প্রতিও সমমর্মী থাকুন।

১৩.

অপরিচিত কারো লাগেজ বহন করবেন না।
পরিচিত কারো বাড়তি লাগেজের ভেতরে কী আছে
নিশ্চিত না হয়ে তা বহন করা থেকে বিরত থাকুন।

১৪.

বিমানে ঘুমিয়ে পড়ার আগে গুরুত্বপূর্ণ ঘোষণা বা
আকস্মিক কোনো পরিস্থিতির কথা মাথায় রাখুন।

১৫.

পাশাপাশি তিন আসনের মাঝের আসনটিতে বসলে
সামনের ট্রে-টেবিলে মাথা রেখে ঘুমাবেন না।
ঘাড়ে জড়িয়ে নেয়ার জন্যে নেক পিলো চেয়ে নিন।
এতে ঘুমের মধ্যে আপনার মাথা অন্য কারো কাঁধে এলিয়ে পড়বে না।

১৬.

মাঝখানের আসনের যাত্রীর হাত-পা ছড়ানোর সুযোগ কম।
তাই তাকে আর্মরেস্ট অর্থাৎ আসন-সংলগ্ন হাত রাখার জায়গা
সাগ্রহে ছেড়ে দিন।

১৭.

বিমানযাত্রায় ব্যবহারের জন্যে দেয়া কম্বল, নেক পিলো,
হেডফোন ইত্যাদি নিজের ব্যাগে ভরে ফেলবেন না।

১৮.

বিমানের আসনের সাথে সংযুক্ত স্ক্রিনে ভিডিও দেখা ও গান শোনার ক্ষেত্রে
পাশের যাত্রীর সুবিধা-অসুবিধার দিকে খেয়াল রাখুন।

১৯.

আপনার পাশে বা সঙ্গে ভ্রমণের সময়টুকু সহযাত্রীদের কাছে যেন
স্বস্তিদায়ক হয়—সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২০.

বিমানের চাকা রানওয়ে স্পর্শ করলেও বিমান পুরোপুরি থামার আগে
আসন ছেড়ে উঠে দাঁড়াবেন না। করিডোরে ভিড়/ হুড়োহুড়ি/ ঠেলাঠেলি
আরম্ভ করবেন না। ধীরস্থিরভাবে অগ্রসর হোন।

২১.

বিমান থেকে নামার সময় সব জিনিসপত্র ভালোভাবে গুছিয়ে নিন।
নিজেকে জিজ্ঞেস করুন—কিছু ফেলে গেলেন কি?

প্রতিযোগিতা নিজের সাথে
সহযোগিতা সবার সাথে।

# নৌকা/ লঞ্চ/ স্টিমার/ জাহাজে

১.

নৌপথে আপনার ভীতি থাকলে সচেতন থাকুন—অন্যদের মাঝে যেন তা সঞ্চারিত না হয়। দুর্ঘটনার আশঙ্কায় নেতিবাচক কথা বলবেন না।

২.

ডেক-এ নিয়ম মেনে অবস্থান করুন।
অসতর্কতায় যেন কোনো দুর্ঘটনা না ঘটে।

৩.

নৌযানের যে-সব স্থানে সাধারণ যাত্রীদের প্রবেশাধিকার নেই,
সেখানে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

৪.

কেবিনযাত্রী হলে কেবিনের চাবি সচেতনভাবে সংরক্ষণ করুন।

৫.

খাবার সংগ্রহের সময় কিউ-তে দাঁড়ান।
বুফে খাবারের ব্যবস্থা থাকলে পছন্দের খাবারের ওপর
ঝাঁপিয়ে পড়বেন না। অন্যদের কথাও ভাবুন।

৬.

ওয়াশরুম ব্যবহারে এবং ওঠানামার ক্ষেত্রে
বয়োজ্যেষ্ঠদের অগ্রাধিকার দিন।
ওয়াশরুমের দেয়ালে লেখালেখি, আঁকাআঁকি করবেন না।

৭.

পানি ও বিদ্যুৎ অপচয় করা থেকে বিরত থাকুন।

৮.

নৌযানের ডাস্টবিনে ময়লা ফেলুন। জলাশয় বা নদীর পানিতে
কোনো ধরনের ময়লা-আবর্জনা ফেলবেন না।

৯.

কোনো নৌ-যাত্রায় লাইফ জ্যাকেট পরার ব্যবস্থা থাকলে তা পরে নিন।

১০.

প্রাকৃতিক দুর্যোগ বা যে-কোনো অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতিতে
ছোটাছুটি-চিৎকার-চেঁচামেচি করবেন না।
এসব ক্ষেত্রে দায়িত্বশীল/ ক্রু/ ক্যাপ্টেনের নির্দেশনা মেনে পদক্ষেপ নিন।

১১.

কোনো সেবার ব্যাপারে অভিযোগ থাকলে তা নির্দিষ্ট দায়িত্বশীলকে জানান।
চেঁচামেচি করে সবার মাঝে অস্থিরতা সৃষ্টি করবেন না।

১২.

জলপথে দেশের বাইরে ভ্রমণের ক্ষেত্রে নিয়মকানুন সুস্পষ্টভাবে
জেনে নিন এবং অনুসরণ করুন। পাসপোর্ট, টিকেট এবং
প্রয়োজনীয় কাগজপত্র বহনে ও সংরক্ষণে সচেতন হোন।

## নৌযান পরিচালনা ও ব্যবস্থাপনায়

১.

ত্রুটিপূর্ণ নৌযান জোড়াতালি দিয়ে ঠিক করে যাত্রা করবেন না।
এ কারণে একটি প্রাণও বিপন্ন হলে তা হবে খুন করার সমান অপরাধ।

২.

আপনার নৌযানে পর্যাপ্ত পরিমাণে বয়া বা লাইফ জ্যাকেটের ব্যবস্থা রাখুন।

৩.

ঈদ-উৎসব, পূজাপার্বণে অনুমোদিত ধারণক্ষমতার
বেশি যাত্রী আপনার নৌযানে তুলবেন না।
মুনাফার চেয়েও মানুষের জীবন অনেক মূল্যবান।

৪.

নৌপথকে দূষণমুক্ত রাখার গুরুত্ব আপনার নৌযানের সকল কর্মীকে বোঝান।
কোনোভাবেই ডাস্টবিনের ময়লা যেন নদীতে-সমুদ্রে ফেলা না হয়—
এটি নিশ্চিত করুন। পরিবেশ ও মৎস্যসম্পদ সুরক্ষিত
করার মধ্য দিয়ে দেশপ্রেমের পরিচয় দিন।

৫.

ডেক-সহ উন্মুক্ত স্থানে দৃশ্যমানভাবে ডাস্টবিনের ব্যবস্থা রাখুন।
ময়লা ফেলার নির্দেশনা মাইকিংয়ের মাধ্যমে, ভিডিও প্লেয়ারে,
নোটিশ বোর্ডে উপস্থাপন করুন। খালবিল, নদী-সমুদ্রে
ময়লা ফেলার ভয়াবহ ক্ষতিকর দিক সুন্দরভাবে নিয়মিত তুলে ধরুন।

৬.

টয়লেট পরিচ্ছন্ন রাখুন। দীর্ঘযাত্রায় মধ্যবর্তী সময়ে একাধিকবার
পরিষ্কার করুন। টয়লেট টিস্যু, হ্যান্ডওয়াশ ও ঝুড়ির ব্যবস্থা রাখুন।
মাঝে মাঝে এয়ার ফ্রেশনার স্প্রে করুন।

৭.

নৌযানের যাত্রী-সেবায় নিয়োজিত সকল কর্মীকে
সদাচরণের প্রশিক্ষণ দিন।

৮.

নৌযানের যে-সব স্থান সবার জন্যে উন্মুক্ত, অর্থের বিনিময়ে
সে জায়গাগুলো ব্যক্তিগতভাবে কাউকে বরাদ্দ করবেন না।

৯.

দুস্থ ও দরিদ্রসহ সর্বসাধারণের ভরসা হচ্ছে নৌযান।
বিশেষত ঈদ-উৎসবে নৌযানে অতিরিক্ত ভাড়া নির্ধারণ করবেন না।
লাখো যাত্রীকে জিম্মি করে আন্দোলন-ধর্মঘটে যাবেন না।
আসন ও কেবিনের কৃত্রিম সংকট সৃষ্টি করে
অমানবিকতার পরিচয় দেবেন না।

মনছবি মিসাইলের মতো লক্ষ্যভেদ করে।

# আনন্দ ভ্রমণে

১.

দলগত ভ্রমণে একজনকে টিম লিডার মনোনীত করুন। পরিকল্পনা তৈরি, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও তা বাস্তবায়নে তাকে সহযোগিতা করুন।

২.

ভ্রমণ কতটা আনন্দময় ও অর্থপূর্ণ হবে, তা নির্ভর করে ব্যক্তির সচেতনতা ও প্রস্তুতির ওপর। তাই ভ্রমণ পরিকল্পনা তৈরির জন্যে গন্তব্যস্থল সম্পর্কে ধারণা নিন, পড়াশোনা করুন এবং অভিজ্ঞদের সাথেও আলাপ করুন।

৩.

ট্যুরিস্ট নয়, ট্রাভেলার হোন। একজন ট্যুরিস্ট সব জায়গায় তার নিজস্ব পরিমণ্ডল নিয়ে যায় এবং বাড়ির সব সুযোগ-সুবিধা প্রত্যাশা করে। তা না পেলে বিরক্ত হয় এবং অন্যের অশান্তির কারণ হয়। আর একজন ট্রাভেলার বা মুসাফির পারিপার্শ্বিকতা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে।

৪.

সফর মানেই হচ্ছে অনেক অদেখাকে দেখা এবং অনেক অজানাকে জানার সুযোগ। শেখার এ মানসিকতা সবসময় লালন করুন।

৫.

আনন্দময় ভ্রমণের অন্যতম শর্ত হলো সুস্থতা। তাই নিজেকে সুস্থ ও প্রাণবন্ত রাখতে সচেষ্ট থাকুন। ক্ষতিকর খাবার, অসুস্থ বিনোদন ও আচরণ পরিহার করুন।

৬.

নিজের ব্যাগ/ লাগেজ এমন ওজনে রাখুন, যেন তা নিজেই বহন করতে পারেন। ছোট ছোট কয়েকটি ব্যাগ না নিয়ে প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র একটি বড় ব্যাগে গুছিয়ে নিন।

৭.

ব্যাগ ও মালামাল নিজ দায়িত্বে রাখুন। এক জায়গা থেকে আরেক জায়গায় যাওয়া-আসার সময় গুনে রাখুন ও গুনে নিন।

৮.

সঙ্গত কারণে সহযাত্রীর ব্যাগ বেশি হয়ে গেলে নিজে কিছুটা বহন করুন। তবে অপরিচিত কারো ব্যাগ বহন ও দেখে রাখার দায়িত্ব না নেয়াই ভালো।

৯.

পরিবারের মহিলা ও শিশু সদস্য সাথে থাকলে পিকনিক স্পট ও হোটেল বুকিংয়ের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা ও সুযোগ-সুবিধার বিষয়ে মনোযোগী হোন।

১০.

সবরকম খরচ সম্পর্কে আগেই জেনে নিন, যেন বিল দেয়ার সময় কোনো নেপথ্য খরচ আপনাকে বিব্রতকর পরিস্থিতিতে না ফেলে।

১১.

হোটেলের ভাড়া, রুমে খাবার সরবরাহ, অতিরিক্ত পানি, লন্ড্রিসহ যে-সব সেবার প্রয়োজন, আগেই সে-সবের চার্জ জেনে নিন।

১২.

হোটেল কক্ষের আসবাবপত্রসহ প্রতিটি জিনিস যত্নের সাথে ব্যবহার করুন। সার্ভিসের জন্যে চেঁচামেচি না করে সুন্দরভাবে রিসিপশনে জানান।

১৩.

হোটেল বা গেস্ট হাউজের স্টাফ ও সেবাদানকারীদের সাথে সম্মানজনক আচরণ করুন।

১৪.

পিকনিক স্পট ও হোটেলে সেলফি বা ছবি তোলায় সর্বক্ষণ ব্যস্ত থাকবেন না। চারপাশ ঘুরে দেখুন, পরিবারকে সময় দিন।

১৫.

সমমনা মানুষদের সাথে ভ্রমণ করা স্বস্তিদায়ক হলেও বিচিত্র মানুষের সাথে ভ্রমণ আপনার জন্যে বয়ে আনতে পারে নতুন কোনো অভিজ্ঞতা। ইতিবাচক হোন। তাহলেই ভ্রমণের প্রতিটি মুহূর্তে আপনি আনন্দ খুঁজে পাবেন।

১৬.

ভ্রমণে নানারকম রাইড ও রোমাঞ্চকর সব অভিজ্ঞতা নেয়ার ক্ষেত্রে সব বয়সী সদস্যের কথা মাথায় রাখুন। নিরাপত্তার বিষয়ে সচেতন হোন।

১৭.

স্বার্থপর ও আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে একে অন্যের
সুবিধা-অসুবিধার দিকে নজর দিন।

১৮.

পরিবারের সদস্য থাকলেও দলবদ্ধ ভ্রমণে ঘরোয়া আচরণ বর্জন করুন।

১৯.

দলগত ভ্রমণে গিয়ে সবসময় একা একা বা ঘনিষ্ঠ কয়েকজনের সাথেই
থাকবেন না। সবার সাথে মিলেমিশে আনন্দকে পরিপূর্ণ করুন।

২০.

দলগত ভ্রমণে সবসময় টিমের সাথে থাকুন। কখনো দলছুট হবেন না।

২১.

অনেকের মাঝে থাকলে মোবাইল ফোন ও ল্যাপটপ নিয়ে
ব্যস্ত থাকার অভ্যাস বর্জন করুন।

২২.

অন্যদের কাছে না চেয়ে চিরুনি, আয়না, টুথপেস্ট, রুমাল বা টিস্যু পেপার,
নেইল কাটার, সেফটিপিন, টুথপিক ইত্যাদি নিজের সাথেই রাখুন।

২৩.

আপনার শারীরিক-মানসিক অস্বস্তির কারণে বা
'মুড অফ' নামক দুঃখবিলাসে অন্যদের ভ্রমণের আনন্দ
যাতে ম্লান না হয়—সে ব্যাপারে সচেতন থাকুন।

২৪.

থাকা-খাওয়া বা অন্যান্য ক্ষেত্রে অহেতুক খুঁতখুঁতে হবেন না।
নিজের বিরক্তিকে অন্যদের মধ্যে সঞ্চারিত করবেন না।

২৫.

দর্শনীয় স্থানে জোরে কথা বলা, হাসাহাসি বা দৃষ্টিকটু আচরণ করবেন না।
মসজিদ/ মন্দির/ মাজার/ সমাধিস্থলে নীরবতা বজায় রাখুন।

২৬.

দর্শনীয় স্থানে ছবি তোলার অনুমতি আছে কিনা জেনে নিন।
ঝুঁকিপূর্ণ ভঙ্গিমায় ছবি তোলা থেকে বিরত থাকুন।

২৭.

ভ্রমণ স্থানের নির্দিষ্ট নীতিমালা মেনে চলুন।
এলাকাবাসী বা কর্তৃপক্ষের সঙ্গে বিতর্কে জড়াবেন না।

২৮.

অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতির উদ্ভব হলে কষ্ট ও পরিশ্রম যতটা সম্ভব নিজে করুন।
সফরসঙ্গীদের দিতে চেষ্টা করুন স্বস্তি ও আনন্দ।

২৯.

কাউকে কোনোকিছু পৌঁছে দেয়ার দায়িত্ব পেলে যেভাবে পেয়েছেন
সেভাবেই দিতে সচেষ্ট থাকুন।

৩০.

বাহন ছাড়ার কমপক্ষে ২০ মিনিট পূর্বে উপস্থিত হোন। দলগত ভ্রমণে
অন্যদের অপেক্ষা করাবেন না। ভ্রমণের প্রতিটি ধাপেই সময়-সচেতন হোন।

৩১.

যানবাহন ছাড়তে দেরি হলে হইচই না করে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করুন।

৩২.

ভ্রমণে অপ্রত্যাশিত কোনো বিঘ্ন ঘটলে রাগারাগি/ কাউকে দোষারোপ/
চিৎকার করবেন না। টিম লিডারের সিদ্ধান্তের জন্যে অপেক্ষা করুন।
ইতিবাচক থাকুন। সমস্যা উত্তরণে সহযোগিতা করুন।

## যানবাহন ও ভ্রমণের প্রার্থনা

তন্দ্রা-নিদ্রাহীন সদাসচেতন মহামহান হে পবিত্র সত্তা!
তুমি যানবাহনকে করেছ আমাদের নিয়ন্ত্রণাধীন।
আমাদের পথ চলা, আমাদের গতি—সবই তোমার করুণা।
আমরা তোমাকেই স্মরণ করি, তুমিই নিরাপদ গন্তব্যে পৌঁছানোর
মালিক। শেষ পর্যন্ত আমরা তোমারই কাছে প্রত্যাবর্তন করব।
তুমি আমাদের ভ্রমণকে সফল করো। আমিন!

# ডাক্তার রোগী শুশ্রূষা

অসুখ হচ্ছে সুখের অভাব। রোগমুক্তির জন্যে ওষুধ-পথ্য যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি রোগীর মানসিক প্রফুল্লতাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। রোগীর বিশ্বাস ও রোগমুক্তির আকাঙ্ক্ষা একদিকে নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা করে অন্যদিকে চিকিৎসক ও পরিজনদের মমতা, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও কাউন্সেলিং যে-কোনো শারীরিক-মানসিক রোগ নিরাময়ের প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।

# ডাক্তারের চেম্বারে/ হাসপাতালে

১.

এপয়েন্টমেন্টের জন্যে সরাসরি ডাক্তারকে ফোন না করে চেম্বার বা হাসপাতালের অভ্যর্থনায় যোগাযোগ করুন।

২.

জরুরি প্রয়োজনে ডাক্তারকে সরাসরি ফোন করতে হলে প্রথমেই ক্ষমা চেয়ে নিন। তারপর কথা শুরু করুন।

৩.

চেম্বারের এটেনডেন্টকে প্রভাবিত করে সাক্ষাতের সিরিয়াল ভাঙবেন না।

৪.

চেম্বারে/ হাসপাতালে/ ল্যাবে জোরে কথা বলবেন না।

৫.

অপেক্ষমাণ অন্য কোনো রোগীকে তার রোগ বা ব্যক্তিগত ব্যাপারে এমন কিছু জিজ্ঞেস করবেন না, যাতে তিনি বিব্রত বোধ করেন।

৬.

ডাক্তারকে আগে প্রশ্ন করতে দিন, মেডিকেল রিপোর্ট থাকলে দেখান। তারপর সমস্যার কথা বলুন। একই ডাক্তারের কাছে পুনরায় গেলে পুরনো প্রেসক্রিপশন ও রিপোর্ট সঙ্গে রাখুন।

৭.

এক ডাক্তারের কাছে অন্য ডাক্তারের দুর্নাম করবেন না।

৮.

জটিল ও দুরারোগ্য রোগের চিকিৎসায় হুট করে কোনো সিদ্ধান্ত না নিয়ে কমপক্ষে তিন জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মতামত গ্রহণ করুন।

৯.

হাসপাতাল/ ক্লিনিক-সংলগ্ন রাস্তায় পারতপক্ষে গাড়ির হর্ন বাজাবেন না। জরুরি ভিত্তিতে রোগীকে আনতে যাওয়া ছাড়া বা ভেতরে রোগী না থাকলে অ্যাম্বুলেন্সের সাইরেন বাজাবেন না।

১০.

কথা শেষ হলে ডাক্তারকে ধন্যবাদ জানিয়ে বিদায় নিন।

১১.

হাঁটতে অসুবিধা হয়—এমন রোগীকে হুইলচেয়ার বা
লিফট ব্যবহারে সহযোগিতা করুন।

১২.

রোগীর পথ্য ও খাবারে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন।
রোগীর জন্যে অস্বাস্থ্যকর/ ভাজাপোড়া/ গুরুপাক ও
প্রক্রিয়াজাত খাবার নিয়ে যাবেন না।

১৩.

বিনা অনুমতিতে অন্য কেবিনে ঢুকবেন না।
অন্য রোগীর অসুখ নিয়ে অহেতুক কৌতূহল দেখাবেন না।

১৪.

অনুমতি ছাড়া কারো প্রেসক্রিপশন বা মেডিকেল রিপোর্ট দেখবেন না।

১৫.

অসুস্থ ব্যক্তির খোঁজ নিতে চাইলে এমন সময়ে ফোন করুন যাতে তার
গোসল খাওয়া ও বিশ্রামে কোনো ব্যাঘাত না ঘটে।

১৬.

নার্স/ ওয়ার্ড বয়/ আয়াদের দিয়ে ব্যক্তিগত কাজ করাবেন না।

১৭.

আবেগকে সংযত রাখার চেষ্টা করুন।
কোনো দুঃসংবাদে চিৎকার বা
বিলাপ করে কান্নাকাটি করা থেকে বিরত থাকুন।

# রোগী হিসেবে

১.

অসুস্থতার কথা কম বলুন। সবসময় বলুন—আমি সুস্থ হবো, সুখী হবো।

২.

ধ্যান দোয়া দান ও দাওয়া নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে।
সুস্থতার জন্যে এ চারটির সমন্বয় করুন।

৩.

জনে জনে রোগের বিবরণ দেবেন না। নিজের পছন্দমতো ওষুধ খাবেন না, বন্ধও করবেন না। রোগের উপসর্গে মিল থাকলেও অন্যের প্রেসক্রিপশন ব্যবহার করবেন না। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

৪.

এন্টিবায়োটিক গ্রহণের নিয়ম অনুসরণ করুন। ডাক্তার 'বেড রেস্ট'-এর পরামর্শ দিলে আন্তরিকভাবে মেনে চলুন।

৫.

দেশি ডাক্তার মানেই খারাপ আর বিদেশি ডাক্তার মানেই ভালো—এটি একটি ভ্রান্ত ধারণা। প্রত্যেকের সম্পর্কে আলাদাভাবে জেনে মূল্যায়ন করুন।

৬.

ডাক্তারের কাছে বয়স রোগ ও সমস্যার কথা গোপন করবেন না।
প্রয়োজনে এ-সংক্রান্ত তথ্য আগেই নোট করুন।

৭.

কারো নেতিবাচক কথায় প্রভাবিত হবেন না। স্রষ্টা যে-কোনো অবস্থা থেকে যে-কাউকে নিরাময় করতে পারেন। রোগ ও চিকিৎসা নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা আপনার নিরাময় প্রক্রিয়াকে ধীর বা বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

৮.

দেহ-মন সুরক্ষার দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই। ডাক্তার, ওষুধ ও হাসপাতাল হতে পারে নিরাময়ের সহযোগী শক্তিমাত্র।
তাই সুস্থ খাদ্যাভ্যাস ও জীবনাচারে অভ্যস্ত হোন।

# ডাক্তার হিসেবে

১.

সবসময় মনে রাখুন, মানুষের সেবা করার সবচেয়ে ভালো পথ
আপনি বেছে নিয়েছেন।
তাই অসুস্থ মানুষকে সুস্থ করে তোলার দায়িত্বকে
পেশা বা জীবিকা নয়, মিশন হিসেবে গ্রহণ করুন।

২.

রোগীকে সাক্ষাৎ দেয়ার ক্ষেত্রে সময়ানুবর্তী হোন।
দিন/ রাতের হিসাব না করে চিকিৎসক হিসেবে
রোগীর প্রয়োজনকে সর্বতোভাবে গুরুত্ব দিন।
তাহলে আপনি প্রশান্তি ও প্রাচুর্য—দুটোই পাবেন।

৩.

তাড়াহুড়ো নয়, মনোযোগ দিয়ে রোগ বা সমস্যার কথা শুনুন।
রোগীর কথা পুরোপুরি শুনে প্রেসক্রিপশন লিখুন।

৪.

একসঙ্গে দুই/ তিন জন রোগীকে চেম্বারে ঢোকাবেন না। এতে রোগী
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সমস্যার কথা বলতে বিব্রত বোধ করতে পারেন।

৫.

ফেসবুকিং/ মোবাইল স্ক্রিনে চোখ রেখে রোগীর কথা শোনা বা
চিকিৎসা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৬.

রোগীকে ওষুধ ও পরীক্ষানিরীক্ষার পরামর্শ দেয়ার ক্ষেত্রে
তার আর্থিক সামর্থ্যের কথা বিবেচনায় রাখুন।

৭.

যে কোম্পানির ওষুধ আপনি নিজ পরিবারের জন্যে পছন্দ করবেন,
রোগীকে সেটিই প্রেসক্রাইব করুন। ওষুধ কোম্পানির
অফারে/ কথায় প্রভাবিত না হয়ে নিজের কাছে সৎ থাকুন।

৮.

কোনো ওষুধের সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কথা (যেমন—মাথা ঘোরা, বমি বমি বা ঘুম ঘুম ভাব, ক্লান্তি লাগা ইত্যাদি) রোগী বা রোগীর স্বজনকে জানান; যাতে ওষুধের প্রতিক্রিয়া দেখে ও অন্যদের মন্তব্য শুনে রোগী ভেবে না বসেন যে, ওষুধে কাজ হচ্ছে না বা এ ডাক্তার ভালো নয়।

৯.

রোগীকে অপ্রয়োজনীয় পরীক্ষানিরীক্ষা/ অতিরিক্ত ওষুধ সেবন/ সার্জারি ও লাইফ সাপোর্টের পরামর্শ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

১০.

উদ্দেশ্যমূলকভাবে কাউকে সুবিধা দেয়ার জন্যে মেডিকেল রিপোর্ট বদলে দেয়া অনৈতিক। এরকম পরিস্থিতিতে সততার পরিচয় দিন।

১১.

আপনি বিশেষজ্ঞ নন—এমন রোগের ক্ষেত্রে নিজে চিকিৎসা করবেন না। রোগীকে সংশ্লিষ্ট চিকিৎসকের কাছে পাঠান।

১২.

গ্রামে বা প্রত্যন্ত অঞ্চলে পোস্টিং/ ট্রান্সফার হলে দায়সারাভাবে দায়িত্ব পালন, অনিয়মিত উপস্থিতি একটি গর্হিত কাজ।

১৩.

এলোপ্যাথি হোমিওপ্যাথি নেচারোপ্যাথি আয়ুর্বেদিক ইউনানী—
পরস্পর পরস্পরকে একইভাবে সম্মান করুন।
কেউ কাউকে হেয় করবেন না।
কোনো রোগ এক পদ্ধতিতে ভালো না হলেও অন্য পদ্ধতিতে ভালো হতে পারে—বিষয়টিকে সহজভাবে নিন।

১৪.

ভিন্ন মাধ্যমে অথবা অন্য ডাক্তারের কাছে আরো ভালো চিকিৎসা হতে পারে—জানা থাকলে রোগীকে নিঃসংকোচে বলুন।

১৫.

রোগীর ভয় ও দুশ্চিন্তা দূর করতে তাকে রোগ সম্পর্কে ধারণা দিন। সুস্থতার আশাবাদ ব্যক্ত করুন।

১৬.

দুস্থ বঞ্চিত রোগীদের বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা দেয়ার জন্যে
নিয়মিত কিছুটা সময় ব্যয় করুন।

১৭.

যত ব্যস্তই থাকুন, পরিবার ও সন্তানকে সময় দেয়ার বিষয়টি
উপেক্ষা করবেন না।

১৮.

স্ট্রেসমুক্তির জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন ও ইয়োগা করুন। বাস্তব সামাজিক
যোগাযোগ রক্ষার পাশাপাশি সেবামূলক কাজে সম্পৃক্ত থাকুন।
রোগীকেও মেডিটেশনের পরামর্শ দিন।

## চিকিৎসাসেবায় সহযোগী হিসেবে

১.

ব্যয় বহনে অসমর্থ রোগীকে ন্যূনতম চিকিৎসাসেবা
প্রদান করা থেকে বঞ্চিত করবেন না।

২.

একবার ব্যবহৃত সিরিঞ্জ/ সুচ দ্বিতীয় কারো জন্যে ব্যবহার করবেন না।
মেয়াদোত্তীর্ণ ওষুধ ব্যবহার ও সেবন করাবেন না।

৩.

রোগীর সামনে তার রোগ সম্পর্কে নেতিবাচক কিছু বলবেন না।

৪.

চিকিৎসার ব্যবস্থা থাকলেও হাসপাতাল/ ক্লিনিকের ভাবমূর্তি ক্ষুণ্নের অজুহাতে
মুমূর্ষু বা দুর্ঘটনায় আহত কাউকে ফিরিয়ে দেবেন না।

৫.

খুব জরুরি না হলে রোগীকে সেবা দেয়ার সময় সামনে থাকা কারো সাথে
বা ফোনে অন্য আলাপে ব্যস্ত হবেন না।

# ছোঁয়াচে বা ভাইরাস/ ব্যাকটেরিয়াজনিত রোগে আক্রান্ত হলে

১.

ছোঁয়াচে বা ভাইরাসজনিত রোগে আক্রান্ত হলে জরুরি প্রয়োজন ছাড়া অন্যের সামনে আসবেন না, বাড়ির বাইরে যাবেন না। পূর্ণ সুস্থ হওয়ার আগ পর্যন্ত নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে যথাসম্ভব বিচ্ছিন্ন রাখুন।

২.

চোখ ওঠা, চোখ লাল হওয়া বা চোখের যে-কোনো সংক্রামক রোগে আক্রান্ত অবস্থায় কালো চশমা ব্যবহার করুন।

৩.

আক্রান্ত ব্যক্তি কারো সাথে করমর্দন বা কোলাকুলি করবেন না।

৪.

রোগীর বিছানা বালিশ প্লেট গ্লাস চামচ তোয়ালে গামছা ও দৈনন্দিন ব্যবহার্য জিনিসপত্র আলাদা রাখুন।

৫.

কোয়ারেন্টিনে থাকা কোনো শাস্তি নয়; বরং নিজের মধ্যে ডুব দেয়ার সুযোগ। এটি সহজভাবে নিন কিন্তু কঠোরভাবে পালন করুন।

৬.

মহামারিতে আক্রান্ত ব্যক্তির প্রতি গভীর সমবেদনা অনুভব করুন।
তাকে অপরাধী বা অচ্ছুত মনে করবেন না।
আক্রান্ত ব্যক্তি জীবাণু নন, তিনি জীবাণু-আক্রান্ত।
আতঙ্কিত হয়ে তার প্রতি কোনো অসহিষ্ণু আচরণ করবেন না।
মনে রাখুন, প্রকৃতি নির্মম প্রতিশোধ গ্রহণকারী।
স্বাস্থ্যবিধি অনুযায়ী আক্রান্ত ব্যক্তির সেবাযত্নের ব্যবস্থায় অগ্রণী হোন।
তার পরিবারের প্রতি সমমর্মী আচরণ করুন।
আপনার সুরক্ষা ও নিরাময়ের মালিক হচ্ছেন স্রষ্টা।

# ছোঁয়াচে বা ভাইরাস/ ব্যাকটেরিয়াজনিত রোগে সংক্রমণ রোধে

১.

যে-কোনো রোগ মহামারি আকার ধারণ করলে আতঙ্কিত নয়, সচেতন হোন।

২.

সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা মেনে চলুন।
নিয়মিত দমচর্চা, ইয়োগা ও মেডিটেশন করুন।

৩.

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন।

৪.

একটু পর পর এ-সংক্রান্ত সংবাদ দেখা ও
আতঙ্ক সৃষ্টিকারী তথ্য শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

সংক্রমিত এলাকায় প্রবেশ করবেন না।
আপনার এলাকায় সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়লে সে স্থান ত্যাগ করবেন না।

৬.

আক্রান্ত এলাকায় বা রোগীর আশেপাশে থাকলে ভাইরাস সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। ভাইরাস আক্রমণ করেছে কিনা তা পর্যবেক্ষণের জন্যে নিজের ও জনস্বার্থে ব্যক্তিকে কোয়ারেন্টিনে রাখা হয়।
আতঙ্কিত না হয়ে বিচ্ছিন্ন এ সময়টি আত্ম উন্নয়নমূলক কাজে ব্যয় করুন।

৭.

আশাবাদী হোন। ধর্মগ্রন্থ পাঠ করুন।
তাহলে আপনি স্রষ্টার রহমতের ছায়ায় থাকবেন।

# কাউন্সেলিং বা পরামর্শসেবায়

১.
পরামর্শদাতা হিসেবে পরামর্শগ্রহীতাকে আন্তরিক হাসিতে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানান। চিন্তিত, মেজাজি বা বিষণ্ন ভাব চেহারায় প্রকাশ করবেন না।

২.
পূর্বধারণা বা অন্যদের সঙ্গে তুলনা থেকে নয়,
পরামর্শপ্রার্থীর বক্তব্য থেকেই তার সমস্যা বুঝতে চেষ্টা করুন।

৩.
আগে পরামর্শপ্রার্থীর সব কথা শুনুন।
তারপর আপনার মতামত ও পরামর্শ প্রদান করুন।

৪.
পরামর্শপ্রার্থীর কথায় আবেগপ্রবণ না হয়ে সমব্যথী ও সমমর্মী হোন।

৫.
পরামর্শগ্রহীতার প্রয়োজন অনুসারে পরামর্শ দিন।
নিজের মত বা সিদ্ধান্ত চাপিয়ে দেবেন না। নেতিবাচক কথা বলবেন না।

৬.
আপনি চিকিৎসক না হলে মানসিকভাবে অসুস্থ কাউকে
ওষুধ খেতে/ বন্ধ করতে বলা থেকে বিরত থাকুন।

৭.
পরামর্শপ্রার্থীকে আপনার ওপর নির্ভরশীল করে তুলবেন না। বিপরীত লিঙ্গের কাউকে কাউন্সেলিং সেবা দেয়ার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে সচেতন থাকুন।

৮.
অপ্রাসঙ্গিক কথা এড়িয়ে চলুন।
পরামর্শপ্রার্থী যতটুকু বলছেন, ততটুকুই শুনুন।

৯.
রোগী/ সেবাপ্রার্থী নিজ থেকে না বললে তার একান্ত ব্যক্তিগত বা পারিবারিক বিষয়ে আগ্রহী হবেন না।

১০.

কথা ও তথ্যের আমানত রক্ষা করুন। পরামর্শগ্রহীতার
যে-কোনো কথা তার অনুমতি ছাড়া কাউকে বলবেন না।

১১.

বিশেষত দাম্পত্য জটিলতায়—স্বামী/ স্ত্রীর একজনের কথা শুনেই
অপর পক্ষকে বিচার করবেন না। পক্ষপাতিত্ব বা বিরোধিতামূলক
দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ না করে সবসময় নিরপেক্ষ থাকুন।

১২.

পরামর্শগ্রহীতা এর আগে যে সমস্যা নিয়ে এসেছিলেন,
পরবর্তীকালে দেখা হলে তিনি না বলা পর্যন্ত আপনি নিজ থেকে
সে প্রসঙ্গ তুলে তাকে অপ্রস্তুত করবেন না।

১৩.

যথাযথভাবে যেন পরামর্শসেবা দিতে পারেন সেজন্যে স্রষ্টার কাছে
প্রার্থনা করুন। পরামর্শগ্রহীতার জন্যেও দোয়া করুন।

## সেবা-শুশ্রূষায় দৃষ্টিভঙ্গি

১.

রোগী প্রাণবন্ত ও উৎফুল্ল বোধ করেন—এমন কথা বলুন।
কারো শারীরিক সীমাবদ্ধতা/ দীর্ঘদিনের রোগ নিয়ে খোঁটা দেবেন না।
কথা ও আচরণে তা মনে করিয়ে দেবেন না।

২.

কারো মানসিক রোগ নিয়ে অন্যদের সাথে আলাপে ব্যঙ্গ-উপহাস করবেন না।
মানসিকভাবে অসুস্থদেরকে নেতিবাচক কথা বলবেন না, খ্যাপাবেন না।

৩.

রোগীর শুশ্রূষায় প্রথমদিন থেকে সুস্থ হয়ে ওঠা পর্যন্ত
একইরকম সহানুভূতি ও মমতা পোষণ করুন।

# রোগী দেখতে গিয়ে

১.

অসুস্থ কাউকে দেখতে গিয়ে বলুন, 'ইনশাল্লাহ, আপনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন'। এ ধরনের রোগে সুস্থ হয়েছেন এমন কারো উদাহরণ দিন।

২.

রোগীকে বার বার রোগ সম্পর্কে প্রশ্ন করে বিচলিত করবেন না। রোগীর সামনে উচ্চস্বরে কথা বলবেন না, বিতর্কে জড়াবেন না।

৩.

কোনো রোগ দেশে ভালো না হলে বিদেশে ভালো চিকিৎসা আছে— এটি ঢালাওভাবে বিশ্বাস করা ও বলার আগে নিশ্চিত হোন।

৪.

রোগী দেখতে গিয়ে এত বেশি সময় থাকবেন না বা সমাদর প্রত্যাশা করবেন না, যাতে হাসপাতাল/ বাসার অন্যদের অসুবিধা হয়।

৫.

অস্বাস্থ্যকর খাবার, ফুলের তোড়া, বেলুন ইত্যাদি নেবেন না।

৬.

রোগী ও তার পরিবারের কাছে এ রোগের পরিণতি বা চিকিৎসা করাতে গিয়ে পারিবারিক/ সামাজিক/ আর্থিক সম্ভাব্য ক্ষতির পরিমাণ তুলে ধরবেন না।

৭.

এ রোগে এর আগে কতজন কত কষ্ট পেয়ে মারা গেছে—রোগীর পরিবারের কাছে সে বৃত্তান্ত তুলে ধরবেন না।

৮.

হাসপাতালে সাক্ষাতের নির্ধারিত সময়ে রোগীর সঙ্গে দেখা করুন। শিশুদের নিয়ে ও দল বেঁধে হাসপাতালে রোগী দেখতে যাবেন না।

৯.

রোগীর সঙ্গে সংক্ষেপে কথা শেষ করুন। তার সুস্থতার ব্যাপারে আশাবাদ জানান। তাকে বিশ্রাম নেয়ার সুযোগ দিন।

## মৃতের প্রতি

১.
জীবন যেমন স্বাভাবিক, মৃত্যুও তেমনি স্বাভাবিক।
তাই মৃত্যুকে এক সহজ সত্য হিসেবে গ্রহণ করুন।

২.
শবযাত্রা দেখে দাঁড়িয়ে সম্মান প্রদর্শন করে
মৃতের জন্যে প্রার্থনা করুন।

৩.
মৃতদের সম্পর্কে মন্দ কথা বলা ও নেতিবাচক মন্তব্য করা থেকে
বিরত থাকুন। তাদের ভালো দিকগুলো নিয়ে কথা বলুন।

## মৃতের সন্তান হিসেবে করণীয়

১.
মা-বাবা কারো সাথে কোনো ভালো কাজের ওয়াদা করে গেলে বা
এমন ওয়াদা, যা তারা বেঁচে থাকলে পালন করে যেতেন,
সন্তান হিসেবে তা যথাসম্ভব বাস্তবায়নের চেষ্টা করুন।

২.
শুধু ঈদ বা জুমাবার বা বছরের যে-কোনো দিনকে নির্দিষ্ট করে নয়,
সময়-সুযোগ করে কবর জিয়ারত করুন। জিয়ারত করার সময় বলুন—
'হে কবরবাসীগণ, আপনাদের ওপর শান্তি বর্ষিত হোক।
নিশ্চয়ই আমরা আপনাদের সাথে মিলিত হবো। আমরা আল্লাহর কাছে
আপনাদের এবং আমাদের জন্যে ক্ষমাপ্রার্থনা করছি।'

৩.
তাদের কোনো মানত (সদকা করা, রোজা রাখা ইত্যাদি) থাকলে
সেটাও পূরণ করুন।

৪.

মরহুম মা-বাবার বন্ধুবান্ধব ও শুভানুধ্যায়ীদের খোঁজখবর রাখুন।

৫.

মৃতের মাগফেরাত কামনা করে
*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করুন।

৬.

মা-বাবার উদ্দেশ্যে সদকায়ে জারিয়াস্বরূপ চলমান জনকল্যাণমূলক কাজ করুন। যেমন : সুপেয় পানি পানের ব্যবস্থা করা/ টিউবওয়েল স্থাপন করা/ কূপ খনন করা, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান গড়ে তোলা, শিক্ষাবৃত্তি প্রদান করা, এতিমের দায়িত্ব নেয়া, গাছ লাগানো, জমি/ ফসলের বাগান ওয়াক্‌ফ করে দেয়া ইত্যাদি। এসবের মাধ্যমে যতদিন যত মানুষ উপকৃত হতে থাকবে ততদিন মৃত ব্যক্তির আমলনামায় নেকি বা পুণ্য লেখা হতে থাকবে।

৭.

মা-বাবা যে ভালো কাজগুলো শুরু করে দিয়ে গেছেন
সেগুলো অব্যাহত রাখার ব্যবস্থা করুন।

৮.

মৃতের রেখে যাওয়া অর্থসম্পদ আইন অনুযায়ী
প্রকৃত উত্তরাধিকারীরা সঠিকভাবে পেল কিনা তা নিশ্চিত করুন।
অন্যদের দুর্বলতার সুযোগে অথবা কৌশলে
নিজে বেশি নেয়ার কূটবুদ্ধি আঁটবেন না।
তাহলে ইহকাল ও পরকালে আপনি বিপদগ্রস্ত হবেন।

৯.

লোক ভাড়া করে, দিন-তারিখ ঘোষণা দিয়ে অনুষ্ঠান করে বা খাবার খাওয়ানোর বিনিময়ে নয়; মা-বাবার জন্যে নিজে দোয়া করুন, সবার কাছেও নিঃস্বার্থ দোয়া চান। প্রভুর কাছে গভীর আকুতি নিয়ে বলুন—
‘হে আমার প্রতিপালক! আমার মা-বাবা শৈশবে যে মমতায় আমাকে লালন করেছেন, তুমিও তাদের ওপর সে-রূপ করুণাবর্ষণ করো। ...
হে আমার প্রতিপালক! কর্মফল দিবসে আমাকে, আমার মা-বাবাকে এবং সকল বিশ্বাসীকে তুমি ক্ষমা করে দিও।’

# ইসলাম ধর্মের আলোকে
# মৃতের জন্যে আরো কিছু করণীয়

□

মুমূর্ষু অবস্থায় তার পাশে বসে কলেমা পাঠ এবং
সুযোগ থাকলে সূরা ইয়া-সীন পাঠ করা।

□

শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগের পর পুরো শরীর চাদর দিয়ে ঢেকে রাখা।
চোখ খোলা থাকলে তা বন্ধ করে দেয়া।

□

কারো মৃত্যুসংবাদ শুনলে বলুন—ইন্না লিল্লাহে ওয়া ইন্না ইলাইহে রাজিউন
(আমরা আল্লাহর। তাঁর কাছ থেকে এসেছি, তাঁর কাছেই ফিরে যাব)।

□

যথাযথভাবে মমতার সাথে গোসল করানো ও কাফন পরানো।

□

ইহরামধারী হাজিকে তার ইহরামের কাপড় দিয়ে কাফন দেয়া।

□

কাফন-দাফনে বিলম্ব না করা।

□

জানাজার নামাজ পড়া।

□

দাফনের সময় নিকটাত্মীয়দের সাহায্যে কবরে নামানো।
পায়ের দিক আগে নামানো।

□

কবরে রাখার সময় ও দাফনের পর তার জন্যে দোয়া করা।

□

কবরে মাটি দেয়ার সময় প্রথমে দুহাতে তিন মুঠি মাটি দেয়া।

□

মৃতের জন্যে শোক পালন তিন দিনে সীমাবদ্ধ রাখা।
এসময় মৃতের পরিজনদের সাথে দেখা করে সহানুভূতি জানানো।

# যে কাজে মৃতের কোনো উপকার হয় না

□

মৃত ব্যক্তির জন্যে বিলাপ ও মাতম করা।

□

কবর বাঁধাই বা নানারকম কারুকার্যে শোভিত করা।

□

কবরের ওপর কলেমা বা কোরআনের আয়াত খোদাই করা।

□

কাফন-দাফন শেষে কুলখানি বা
মৃত্যুপরবর্তী ৪০ তম দিনে চল্লিশা আয়োজনের মাধ্যমে
ঘটা করে খাওয়ানো।

□

মৃত ব্যক্তিকে যেখানে গোসল দেয়া হয়, সে স্থানে
চার দিন কিংবা ৪০ দিন পর্যন্ত বেড়া দিয়ে সংরক্ষণ করা এবং
রাতের বেলায় সেখানে মোম, হারিকেন বা
বৈদ্যুতিক বাতি দিয়ে আলোকিত করে রাখা।

□

কাফন পরানোর সময় নির্ধারিত পরিমাণের চাল, বিস্কুট ও
ফলের ব্যবস্থা করা এবং তা কবরস্থানে আগত
ভিক্ষুকদের মাঝে বিলানো।

□

মৃতদেহ জানাজায় নেয়ার সময় খাটিয়ার ওপর আগরবাতি জ্বালানো এবং
শবযাত্রীদের ওপর গোলাপজল ছিটানো।

□

কবরের ওপর পুষ্পস্তবক অর্পণ করা।
কোনো কাপড়খণ্ডের ওপর কলেমা লিখে
ওই কাপড় কবরের ভেতর মৃতের ডানপাশে রাখা।

□

‘কিছু একটু না করলে কীভাবে হয়!’—এ চিন্তা করা বা
‘বাপটা মরে গেল, কিছুই করল না!’—অন্যদের
এই উস্কানিমূলক কথা দ্বারা প্রভাবিত হয়ে
নানান অর্থহীন অনুষ্ঠান করে টাকার অপচয় করা।

## মৃতের জন্যে প্রার্থনা

হে প্রভু! আমাদের জীবিত ও মৃত, উপস্থিত ও অনুপস্থিত,
ছোট ও বড়, নারী ও পুরুষ—সবাইকে ক্ষমা করো।
আমাদের জীবিতদের বিশ্বাসী হিসেবে জীবিত রাখো আর
মৃত্যুর সময় বিশ্বাসী হিসেবে মৃত্যুদান করো।
তোমার পুরস্কার থেকে কাউকে বঞ্চিত কোরো না।
আমাদের কাউকে পথভ্রষ্ট কোরো না।
নিঃসন্দেহে তুমি অনন্ত অসীম! দয়াময়! ক্ষমাশীল!

হে প্রভু! তাকে ক্ষমা করো। বিশ্বাসীদের মাঝে তাকে
উচ্চমর্যাদা দান করো। তার জীবিত উত্তরসূরিদের জন্যে তুমি
আশ্রয়স্থল হও। মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে প্রভু!
তার মহাজাগতিক সফরের পরবর্তী ধাপকে
অনন্ত আনন্দে ভরিয়ে দাও।
তাকে ‘নূর’-এর আলোয় উদ্ভাসিত করো। আমিন!

# ইবাদতে

ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভ। বিশ্বাস, নামাজ, যাকাত, রোজা ও হজ। বিশ্বাসের পরই নামাজের স্থান। নামাজের পরই যাকাত ও দানের গুরুত্ব। কোরআনে ৮২টি আয়াতে নামাজের উল্লেখ রয়েছে। এর মধ্যে ২৮টি আয়াতে নামাজের সাথেই যাকাত আদায়ের কথা বলা হয়েছে। দানের নির্দেশনা দেয়া হয়েছে ৫০টিরও বেশি আয়াতে। আর সঠিক জীবনদৃষ্টি লাভে কোরআনের জ্ঞান অর্জনকে করা হয়েছে ফরজ।

শুদ্ধাচারের এই পর্বে ওজু, নামাজ, যাকাত, দান, রোজা, হজ, কোরআন পাঠ ও মসজিদে করণীয়-বর্জনীয় বিষয়গুলোর আলোকপাত করা হয়েছে।

# ওজু

১.

ওজু করার আগে মনে মনে ভাবুন—নামাজ পড়ার মাধ্যমে
আল্লাহর নৈকট্যলাভের জন্যে আপনি পবিত্র হতে যাচ্ছেন।

২.

খেয়াল রাখুন, ওজু করতে গিয়ে যেন পানির অপচয় হয়ে না যায়।
মেসওয়াক/ ব্রাশ এবং মাথা মাসেহ করার সময় পানির কল
একটানা ছেড়ে রেখে পানির অপচয় করবেন না।
সুযোগ থাকলে মগে পানি নিয়ে ওজুর অভ্যাস করুন।

৩.

পাশাপাশি কয়েকজন ওজু করার সময় অন্যদের গায়ে যেন
পানি ছিটে না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৪.

শুদ্ধভাবে ওজু করার জন্যে
শরীরের যে যে অংশে পানি ছোঁয়ানো প্রয়োজন—ভালোভাবে ছোঁয়ান।
এমন কিছু ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন,
যার মধ্য দিয়ে ত্বকে পানি প্রবেশ করে না।

৫.

ভালোভাবে কুলি কিংবা দাঁত ব্রাশ/ মেসওয়াক করুন,
যেন কোনো খাদ্যকণা মুখের ভেতরে লেগে না থাকে।

৬.

এক ওজুতে কয়েক ওয়াক্ত নামাজ না পড়ে সুযোগ থাকলে
নতুন করে ওজু করে নিন। ওজু ধরে রাখার জন্যে অপর্যাপ্ত পানি পান,
প্রস্রাব/ পায়খানা চেপে রাখা—কোনোটিই স্বাস্থ্যকর নয়।
ওজুর ক্ষেত্রে যাবতীয় আলস্য বর্জনীয়।

৭.

ওজু আছে কিনা—এমন সংশয় থাকলে পুনরায় ওজু করে নিন।

৮.

তন্দ্রা বা ঝিমুনিভাব ওজুকে দুর্বল করে দেয়।
তাই এ ধরনের পরিস্থিতিতে পুনরায় ওজু করুন।
এতে সতেজ অনুভব করবেন, নামাজে তৃপ্তি পাবেন।

৯.

ওজু করতে গিয়ে বসার আসন বা মোড়া ভিজে গেলে মুছে রাখুন।

১০.

পানির ব্যবস্থা না থাকলে, ঠান্ডাজনিত অসুস্থতায় বা
ডাক্তারের বারণ থাকলে তায়াম্মুম করুন। তায়াম্মুম খুব সহজ।
পরিষ্কার শুকনো মাটি বা পাথর বা দেয়ালে দুই হাতের তালু লাগিয়ে
হাত ও মুখ মাসেহ করে নিলেই হলো।

## বিরত থাকুন

□

মুখে সজোরে পানির ঝাপটা দেয়া।

□

প্রত্যেক অঙ্গ তিন বারের বেশি ধোয়া।

□

বেসিনে পা উঠিয়ে ধোয়া।

□

বেশি শব্দ করে কুলি করা।

□

তাড়াহুড়ো করা/ অন্যকে অপেক্ষায় রেখে দীর্ঘসময় নিয়ে ওজু করা।

# নামাজ

১.

নামাজ হচ্ছে আল্লাহর সাথে বান্দার সাক্ষাতের শ্রেষ্ঠ সময়।
তাই আজানের সাথে সাথে নামাজের জন্যে মানসিকভাবে প্রস্তুত হোন।

২.

নামাজ নিয়মিত ও নির্ধারিত সময়েই আদায়ে সচেষ্ট হোন।

৩.

ওজু/ গোসলের প্রয়োজন থাকলে তা করুন।

৪.

পরিধেয় পোশাক পবিত্র আছে কিনা নিশ্চিত হোন।

৫.

কাঁচা পেঁয়াজ বা রসুনের গন্ধ মুখে নিয়ে নামাজ পড়া সমীচীন নয়।
ভালোভাবে ব্রাশ বা মেসওয়াক করে তারপর নামাজ আদায় করুন।

৬.

পুরুষ হলে কমপক্ষে নাভি থেকে হাঁটু পর্যন্ত ঢেকে রাখুন। মহিলারা
দুহাতের কব্জি, পায়ের পাতা ও মুখমণ্ডল ব্যতীত পুরো দেহ ঢেকে রাখুন।

৭.

হাঁচি কাশি ঢেঁকুর হাই এলে যথাসম্ভব সংবরণ করুন।
প্রয়োজনে রুমাল ব্যবহার করুন।

৮.

পূর্ণ একাত্মতা নিয়ে কেবলামুখী হয়ে দাঁড়ান।
একবার লম্বা দম নিন, দম ছাড়ুন। ভাবুন, আপনি আল্লাহর সামনে
দাঁড়িয়ে আছেন। মনে মনে নামাজে মনোযোগ বৃদ্ধির এ দোয়া করুন—
'হে আল্লাহ! নামাজে দাঁড়ানোর সাথে সাথেই আমার মনকে সকল চিন্তামুক্ত
করে তোমারই দিকে রুজু করো। অন্তরকে প্লাবিত করো তোমারই প্রেমে।
প্রতিটি সেজদাকে পরিণত করো মেরাজে। সকল অন্যায় ও
অশ্লীলতা থেকে রক্ষা করো। আশ্রয় দাও তোমারই রহমতের ছায়ায়।'

৯.

আনুষ্ঠানিকতা অথবা দায়সারাভাবে নয়, কৃতজ্ঞচিত্তে পূর্ণ মনোযোগ ও আন্তরিকতার সাথে ভালবেসে নামাজ আদায় করুন।

১০.

নামাজের জন্যে নির্ধারিত ওঠাবসা ও অন্যান্য মুদ্রা ছাড়া অহেতুক হাত-পা নাড়াচাড়া করা, শরীর চুলকানো ইত্যাদি থেকে বিরত থাকুন।

১১.

নামাজের ফরজগুলোর মধ্যে কোনো একটি ফরজ ছুটে গেলে বা নামাজের মধ্যে কোরআন তেলাওয়াতে যদি এমন ভুল হয়, যে কারণে আয়াতের মর্মার্থ বদলে যায়, তাহলে পুনরায় নামাজ শুরু করুন।

১২.

মসজিদে ধীরস্থিরভাবে আসুন।
রাকাত ছুটে যাওয়ার আশঙ্কায় তাড়াহুড়ো করে দৌড়ে না এসে জামাতের সাথে যতটুকু পাবেন, আদায় করুন। বাকিটা নিজে নিজে পড়ে নিন।

১৩.

নামাজের জন্যে মসজিদে গিয়ে বসে বসে ঘুমানো বা ঝিমানো থেকে বিরত থাকুন। ঘুম ঘুম বা তন্দ্রাচ্ছন্ন ভাব হলে জায়গা বদল করে বসুন।

১৪.

একটু পরেই জামাত শুরু হবে, সুন্নত পড়ার সময় নেই দেখেও তাড়াহুড়ো করে সুন্নত নামাজে দাঁড়িয়ে যাবেন না।

১৫.

জামাতে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাতার সোজা করে এমনভাবে দাঁড়ান, যেন মাঝে কোনো ফাঁক না থাকে।

১৬.

নামাজের জামাত শুরু হয়ে গেলে অন্যের অপেক্ষায় না থেকে সামনের সারির ফাঁকা জায়গায় নিজেই গিয়ে দাঁড়ান।

১৭.

জামাতের নামাজে প্রয়োজনে খানিকটা আগপিছ করতে হলেও চেষ্টা করুন যথাসম্ভব কম নড়াচড়া করতে।

১৮.

জামাতে নামাজ পড়লে ইমামের আগে রুকু, সেজদা, ওঠাবসা ও সালাম (অর্থাৎ যে-কোনো রুকুন) আদায় করা থেকে বিরত থাকুন।

১৯.

জামাতে সালাম ফেরানোর সাথে সাথেই মসজিদ থেকে চলে যাওয়ার জন্যে উঠে পড়বেন না। একটু সবর করুন। নামাজ আদায় করতে পারার জন্যে আল্লাহকে শুকরিয়া জানান। তারপর বেরিয়ে আসুন।

২০.

নামাজ আদায়রত কারো সামনে দিয়ে যাওয়া-আসা করা থেকে বিরত থাকুন। একান্তই যেতে হলে সেজদা পরিমাণ জায়গার পর দেড় হাত দূরত্ব রেখে বা সামনে কিছু একটা রেখে তারপর যান।

২১.

জুমার নামাজ মার্কেটে/ রাস্তায় জায়নামাজ বিছিয়ে আদায় করতে হলে জামাত শেষে দ্রুত রাস্তা ছেড়ে দিন। জামাতের পরের সুন্নত অথবা নফল নামাজ বাসায় গিয়ে আদায় করুন।

২২.

রাস্তায় জায়নামাজ বিছিয়ে নামাজ আদায় শেষে মুসল্লিদের সামনেই জায়নামাজের ধুলা ঝাড়বেন না। জায়নামাজ ভাঁজ করে বাসায় এনে ধুলা পরিষ্কার করুন।

২৩.

তাহাজ্জুদ অথবা নফল নামাজ পড়ার সুযোগ থাকলে সুযোগকে কাজে লাগান। কিন্তু আপনার এ ইবাদতের কথা জনে জনে বলে বেড়াবেন না।

২৪.

'একটু পরে পড়ছি' অথবা 'হাতের কাজটা শেষ করেই উঠছি'— এ ধরনের চিন্তা নামাজ কাজা হওয়ার কারণ হতে পারে।

২৫.

নামাজে তাড়াহুড়ো করবেন না।
এই নামাজই হতে পারে আপনার জীবনের শেষ নামাজ—
একথা মনে করে ধীরস্থির, প্রশান্তচিত্তে নামাজ আদায় করুন।

২৬.

নামাজী হয়ে ওঠা গুরুত্বপূর্ণ। সেইসাথে প্রয়োজন সদাচারী মানুষ হতে পারা।
তাই নামাজী হওয়ার সাথে সাথে জীবন থেকে অন্যায়, অশ্লীলতা,
নিজের ও অন্যের প্রতি জুলুম করা থেকে
ধীরে ধীরে মুক্ত হতে পারছেন কিনা তা নিয়মিত পর্যালোচনা করুন।
এসব ভ্রষ্টাচার থেকে মুক্ত হতে পারলেই বুঝবেন,
আপনার জীবনে নামাজ কায়েমের পথে অগ্রগতি হয়েছে।

## বিরত থাকুন

□

নামাজের শুরুতে নিয়ত করার সময় কোমরে হাত রেখে দাঁড়ানো।

□

নামাজরত অবস্থায় সেজদা দেয়ার আগে ফুঁ দিয়ে ধুলা সরানো।

□

মুখ ঢেকে রেখে/ চোখ বন্ধ করে নামাজ পড়া।
নামাজ পড়তে পড়তে ওপরের দিকে দৃষ্টি দেয়া/ ডানে-বামে তাকানো।

□

মেঝেতে লুটিয়ে থাকে এমন লম্বা কাপড় পরিধান করে নামাজে দাঁড়ানো।
নামাজরত অবস্থায় কাপড় টেনে ঠিক করা।

□

ক্ষুধার্ত অবস্থায় কিংবা প্রস্রাব/ পায়খানার বেগ চেপে রেখে নামাজ পড়া।

□

নামাজরত অবস্থায় কারো সাথে ভাব বিনিময় বা কথা বলা; সশব্দে হেসে
ফেলা; দুঃখসূচক শব্দ যেমন : আহ! উহ! হায়! ইত্যাদি উচ্চস্বরে বলা।

□

জানা থাকার পরও কেবলার দিক থেকে অন্যদিকে ফিরে যাওয়া।

□

নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বা ধূমপান করে এসে নামাজে দাঁড়ানো।

□

কাউকে নামাজ পড়তে জোর করা, হাত ধরে টেনে জামাতে নিয়ে যাওয়া।
কেউ নামাজ না পড়লে তাকে বেনামাজী বলে অপদস্থ করা।

# যাকাত

১.

যাকাত দয়া বা করুণা নয়, ধনীর সম্পদে বঞ্চিতের অধিকার।
যাকাত আদায় করা প্রত্যেক সামর্থ্যবান মুসলমানের প্রতি
আল্লাহর অলঙ্ঘনীয় নির্দেশ।

২.

হিসাব না করেই আগের বছরের সমপরিমাণ কিংবা
আন্দাজ-অনুমানের ভিত্তিতে যাকাত দেবেন না।
নিজের সম্পত্তিকে পবিত্র করতে যাকাত আদায় করুন শুদ্ধভাবে।

৩.

যাকাতের মূল লক্ষ্য যাকাতগ্রহীতাকে এমনভাবে স্বাবলম্বী করে
গড়ে তোলা, যেন তিনিও একসময় যাকাতদাতায় পরিণত হন।
তাই দুস্থ-অসহায়কে কয়েকটি শাড়ি লুঙ্গি কিংবা দরিদ্র আত্মীয়স্বজনকে
কিছু টাকা দিয়ে দিলেই যাকাত আদায় হবে না।

৪.

ব্যক্তিগতভাবে যাকাত দিলে দারিদ্র্য বিমোচন করা সম্ভব নয়।
তাই সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করুন।

৫.

প্রত্যেক চান্দ্রবছরে, বিশেষত রমজান মাসে যাকাত আদায়ে সচেষ্ট হোন।
যে-কোনো অপারগতায় বছরের অন্য সময় হলেও যাকাত আদায় করুন।

৬.

উপার্জন কিংবা নগদ অর্থ না থাকলেও নির্ধারিত পরিমাণ যাকাতযোগ্য
সম্পদ/ অলংকার বিক্রি করে হলেও যাকাত আদায় করুন।

৭.

যাকাতের হকদারদের মধ্যে রয়েছে—দরিদ্র, অক্ষম, মুসাফির। দাসত্বমুক্তি,
ঋণমুক্তি, জনকল্যাণ, ধর্মপ্রচারেও যাকাতের অর্থ ব্যয় করা যাবে।

# দান ও বঞ্চিতের সেবায়

১.

ভিক্ষা একজন মানুষকে স্বাবলম্বী করার পরিবর্তে কর্মবিমুখ ও অক্ষম করে তোলে। নবীজী (স) ভিক্ষাবৃত্তিকে নিরুৎসাহিত করেছেন। তাই ভিক্ষা চাইবেন না, ভিক্ষা দেবেনও না।

২.

অর্থদান করলেই দাতার দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না।
দানের অর্থ কোথায় কীভাবে ব্যয় হচ্ছে তার খোঁজ নিন।
গ্রহীতা দানের অর্থ অন্যায়/ অবৈধ কাজে ব্যয় করলে সে পাপের ভাগীদার হওয়া থেকে দাতা রক্ষা পান না।
তাই একটু ভাবুন, কাকে কোথায় এবং কেন দান করছেন।

৩.

বঞ্চিতের সেবায় কাউকে নিরুৎসাহিত করা পাপ।
নিজে দান ও সেবা করার পাশাপাশি
অন্যকেও দানে এবং সেবায় উৎসাহিত করুন।

৪.

দান করতে হবে নিঃস্বার্থভাবে।
এমনকি দানের বিনিময়ে কোনো প্রশংসা আনুকূল্য বা সমীহ প্রত্যাশা করবেন না। দান করে কখনো ফেরত চাইবেন না।

৫.

দান করে কাউকে খোঁটা দেবেন না।

৬.

নাম প্রচারের উদ্দেশ্যে দান করবেন না। এতে দানের বরকত নষ্ট হয়।
'আমি এত কিছু করেছি ...' বলে উপকারের তালিকা তুলে ধরবেন না।

৭.

নিজের সময়, মেধা ও শ্রম
মানবকল্যাণে কাজে লাগানোও উত্তম দান।

৮.

পেশাও চমৎকার সাদাকা হিসেবে শতগুণ প্রতিদান আনতে পারে
যদি কাজটি করা হয় সেবার মনোভাব নিয়ে অথবা
কাজটি থেকে সমাজ ও মানুষ উপকৃত হয়।

৯.

জাতীয় যে-কোনো সংকটে/ দুর্যোগে সাধ্যমতো এগিয়ে আসুন।
সেবাদান শুধু সংকটমুহূর্তে সীমাবদ্ধ না রেখে অভ্যাসে পরিণত করুন।

১০.

টিউবয়েল স্থাপন, বৃক্ষরোপণ, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, হাসপাতাল স্থাপন অর্থাৎ
যে কাজগুলো থেকে মানুষ প্রতিনিয়ত উপকৃত হচ্ছে, তা-ই
সদকায়ে জারিয়া। যতদিন এই কাজগুলো চলমান থাকবে,
ততদিন দাতা এ থেকে পুণ্য লাভ করতে থাকবেন।

১১.

রক্তদান অত্যন্ত পুণ্যের। আপনার একব্যাগ রক্তে বাঁচতে পারে চারটি প্রাণ।
তাই শারীরিকভাবে সক্ষম হলে প্রতি চার মাস অন্তর রক্তদান করুন।
অন্যকেও রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করুন।

১২.

ভয়, আতঙ্ক ও পেরেশানি থেকে মুক্ত হতে নিয়মিত দান করুন।

১৩.

রোগ থেকে নিরাময় কামনায় দান করুন।

১৪.

যে-কোনো ভালো কাজ শুরু করার আগে দান করুন।

১৫.

দান অকল্যাণের ৭০টি দরজা বন্ধ করে, বালা-মুসিবত দূর করে।
তাই নিয়মিত সাধ্যমতো ও সঙ্ঘবদ্ধভাবে দান করুন।

১৬.

স্রষ্টা দাতাকে পছন্দ করেন।
তাই প্রতিদিন দান করে দিনের কাজ শুরু করুন।

# আল কোরআন পাঠে

১.

যখন কোরআন পাঠ করা হয়, তখন মৌন থাকুন ও মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
তাহলেই পরম করুণাময়ের রহমত লাভ করতে পারবেন।

২.

আরবি তেলাওয়াতের সময় ধীরস্থির ও সুস্পষ্টভাবে উচ্চারণ করুন।
বিনীত, নম্র ও প্রশান্তচিত্তে তেলাওয়াত করুন।

৩.

কোরআন পাঠ বা তেলাওয়াতের শুরুতে নিয়ত করুন।
মনে মনে আল্লাহকে বলুন—'আমি তোমারই সন্তুষ্টির জন্যে
তোমার বাণীগুলো বোঝার উদ্দেশ্যে পবিত্র কোরআন পড়তে যাচ্ছি।
আমার পাঠে তুমি অফুরন্ত বরকত দান করো।'

৪.

বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় গ্রহণ করার জন্যে
কোনো সূরা বা যে-কোনো আয়াত পড়ার শুরুতে
*আউযুবিল্লাহি মিনাশ শাইত্বনির রাজিম*,
*বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম* পড়ুন।
তবে সূরা তওবা পড়ার সময় বিসমিল্লাহ পড়ার প্রয়োজন নেই।

৫.

নেকি অর্জনের জন্যে আরবি তেলাওয়াতের পাশাপাশি আল্লাহর কথা
অন্তর দিয়ে বুঝতে হলে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পড়ুন।

৬.

*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* হাতের নাগালে (পড়ার টেবিলে, ড্রইং রুমে,
শোবার ঘরে, গাড়িতে) রাখুন, যাতে সুযোগ পেলেই আপনি পড়তে পারেন।

৭.

ওজু করে অর্থাৎ পবিত্র অবস্থায় কোরআন পড়া উত্তম।
তবে ওজু ছাড়াও কোরআনের বাংলা মর্মবাণী পড়তে কোনো বাধা নেই।

৮.

কোরআন খতম করার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আয়াতের মর্মার্থ বোঝা।
তাই ধীরস্থিরভাবে মনোযোগ দিয়ে প্রতিটি আয়াত পড়ুন।
কিছুক্ষণ তা নিয়ে ভাবুন।
আয়াতের মধ্য থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে সচেষ্ট থাকুন।

৯.

দোকান খোলার সময় অন্য কাজ করতে করতে কিংবা
নিকটবর্তী কোনো স্থানে গান-বাদ্য বাজছে বা শোরগোল হচ্ছে—
এরকম অবস্থায় কোরআনের অডিও চালিয়ে রাখা
কোরআনের সাথেই অসম্মানজনক আচরণ।

১০.

কারো কাজে, নামাজরত, ঘুমন্ত এবং অসুস্থ ব্যক্তির ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়
এমন উঁচু আওয়াজে কোরআন পড়া থেকে বিরত থাকুন।

১১.

বাথরুম ও টয়লেটে কোরআন পড়া বা মুখস্থ কোনো আয়াত
উচ্চারণ করা থেকে বিরত থাকুন।

১২.

কোরআন পাঠরত অবস্থায় কোনো জরুরি প্রয়োজন দেখা দিলে
পাঠ বন্ধ রেখে সেই কাজে মনোনিবেশ করুন।

১৩.

কোরআন পাঠকালে হাই তোলা থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকুন।

১৪.

কোরআন পাঠরত অবস্থায় কারো সম্মানার্থে
উঠে দাঁড়ানোর প্রয়োজন নেই। কথা বলা থেকেও বিরত থাকুন।
জরুরি প্রয়োজনে কথা বলতে হলে পুনরায়
*আউযুবিল্লাহ ...* ও *বিসমিল্লাহ ...* বলে পাঠ শুরু করুন।

১৫.

ক্বারী বা হাফেজ হিসেবে নামডাক ছড়ানোর উদ্দেশ্যে কোরআন অধ্যয়ন
করার চেয়ে আত্মিক উন্নয়নের প্রতিই বেশি গুরুত্ব দিন।

১৬.

ভুল উচ্চারণে আরবি ভাষায় কোরআন পড়লে অর্থ বদলে যেতে পারে।
তাই আরবি তেলাওয়াতের সময় কোরআনের হরফ ও শব্দ
সহিহ-শুদ্ধভাবে উচ্চারণ করুন।
প্রয়োজনে কোনো ক্বারীর সহযোগিতা নিন।

১৭.

প্রতিদিন অন্তত পাঁচ মিনিট *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পড়ুন।

১৮.

পাঠ শেষ হলে কোরআন বন্ধ করে রাখুন।

১৯.

কোরআন যেহেতু সুখী জীবন পরিচালনার ম্যানুয়াল, তাই দাঁড়িয়ে, বসে বা
শায়িত অবস্থায় আপনি এ মহান গ্রন্থ থেকে দিক-নির্দেশনা লাভের
সুযোগ গ্রহণ করুন। তবে বিনয় ও নম্রতার সাথে বসে পড়াই উত্তম।

২০.

কোরআন পাঠের সময় অনুগ্রহ ও কল্যাণের আয়াত পাঠ করলে
একটু থামুন এবং আল্লাহর কাছে নিজের ও অন্যের জন্যে
কল্যাণ প্রার্থনা করুন। শাস্তির আয়াত পড়লেও থামুন এবং
তা থেকে পানাহ চেয়ে দোয়া করুন।

আমি সত্যের পক্ষে। তাই আমি একা নই।
পরম প্রভু আমার সাথে আছেন।

# মসজিদে

১.

মসজিদে ডান পা আগে দিয়ে প্রবেশ করুন ও
বের হওয়ার সময় বাম পা আগে দিন।

২.

আল্লাহর রহমত কামনা করতে করতে ভেতরে প্রবেশ করুন।
দোয়া করুন—'হে আল্লাহ! আমার জন্যে রহমতের সকল দরজা খুলে দাও।'

৩.

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় দোয়া করুন :
'হে আল্লাহ! আমি তোমারই কাছে অনুগ্রহ প্রার্থনা করছি।'

৪.

মসজিদে প্রবেশের আগে মোবাইল ফোন অফ করুন বা সাইলেন্ট করুন।
যদি নামাজরত অবস্থায় রিংটোন বেজে ওঠে, তাহলে পকেট থেকে
বের করে হলেও ফোন অফ করে দিন।

৫.

ছড়িয়ে-ছিটিয়ে না রেখে জুতা নির্দিষ্ট জায়গায় রাখুন।
কিংবা সঙ্গে রাখলে কাগজে/ পলিব্যাগে মুড়িয়ে রাখুন।

৬.

আগে ওজু করার জন্যে অন্যকে ধাক্কা দিয়ে সামনে এগোবেন না।

৭.

সম্ভব হলে পূর্ণ মৌনতা অবলম্বন করুন।
মসজিদসহ সবখানেই নামাজরত কারো সামনে নিজেরা গল্প করবেন না,
তার মনোযোগে ব্যাঘাত ঘটে এমন শব্দও করবেন না।

৮.

জায়নামাজ বিছিয়ে জায়গা রাখা থেকে বিরত থাকুন।
যিনিই আগে এসে পৌঁছবেন,
সামনে দাঁড়ানোর ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার তারই।

৯.

পরে এসে সামনে দাঁড়ানোর জন্যে কাউকে ডিঙিয়ে যাবেন না।
যদি সামনে ফাঁকা জায়গা থাকে তাহলে অন্যদেরকে
ইশারায় যেতে অনুরোধ করুন,
তা না হলে কারো অসুবিধা না করে বিনীতভাবে এগোন।

১০.

জামাতের সামনের দিকের সারিতে শিশু-কিশোররা দাঁড়িয়ে গেলে
তাদেরকে পেছনে ঠেলে দেবেন না। বরং এই বয়সে উৎসাহ নিয়ে
নামাজে শামিল হওয়ায় তাদের জন্যে দোয়া করুন।

১১.

যেখানে সুযোগ আছে সেখানে
মহিলাদের জামাতে নামাজ পড়ার ব্যবস্থা করে দিন।

১২.

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় সামনের ব্যক্তির পিঠে হাত রেখে ঠেলতে
থাকবেন না, ধাক্কাধাক্কি করবেন না। আপনার গায়ে ধাক্কা লেগে গেলে
কোনো প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।

১৩.

মসজিদ থেকে বের হওয়ার সময় জুতো/ স্যান্ডেলের ময়লা যেন
অন্যের গায়ে না লাগে, খেয়াল রাখুন।

১৪.

শিন্নি বা তবারক নেয়ার সময় চিৎকার-চেঁচামেচি বা
কাড়াকাড়ি করা থেকে বিরত থাকুন।

১৫.

নিজেদের ওয়াক্‌ফ করা জমির ওপর মসজিদ নির্মিত হলে
সে জমি আর ব্যক্তি মালিকানাধীন থাকে না।
তাই 'নিজেদের মসজিদ' মনে করে অধিকার প্রয়োগ করার
কোনো সুযোগ এই পবিত্র স্থানে নেই।

# মসজিদ বা উপাসনালয়ে বর্জনীয়

□

অপবিত্র অবস্থায়/ জুতো পায়ে মসজিদ বা মন্দিরে প্রবেশ করা।

□

কাউকে উঠিয়ে দিয়ে সেখানে নিজে দাঁড়ানো বা বসা।

□

সারি বা কাতারের মাঝখান থেকে ডানে ও বামে পূরণ করে না বসে এলোমেলোভাবে বসা।

□

মসজিদে পা ছড়িয়ে, হেলান দিয়ে আয়েশ করে বা দুই পা হাঁটু পর্যন্ত পেটের সাথে ভাঁজ করে বসা। এতে তন্দ্রাচ্ছন্ন ভাব আসতে পারে।

□

মসজিদ বা উপাসনালয়ের আশেপাশে জোরে হর্ন বাজানো, আড্ডা দেয়া, গান শোনা।

□

মসজিদে বসে গল্প করা/ শুয়ে পড়া।

□

পেঁয়াজ-রসুনের মতো দুর্গন্ধযুক্ত কোনো খাবার খেয়ে, বিড়ি-সিগারেট, গুল-জর্দা, তামাকজাত ও মাদকদ্রব্য সেবন করে মসজিদে প্রবেশ করা।

□

মসজিদ বা উপাসনালয়ে অতিরিক্ত শব্দ করে দরজা-জানালা খোলা ও বন্ধ করা, হাঁটাচলা করা, হট্টগোল করা বা উচ্চস্বরে কথা বলা।

□

অন্যদের অসুবিধা হয়—এমন উচ্চস্বরে কোরআন তেলাওয়াত করা।

□

মসজিদ বা উপাসনালয়ের জিনিসপত্র নিজস্ব কাজে বা অন্য কোথাও ব্যবহার করা।

□

ধর্মীয় মাসলা-মাসায়েল অর্থাৎ নিয়মকানুন, বিধান ইত্যাদি নিয়ে বিতর্কে লিপ্ত হওয়া।

# সকল ধর্মের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন

১.
অন্যের দেবতাকে কখনো গালি দেবেন না।
অন্য ধর্মের বিধিবিধান, আচার-অনুষ্ঠান সম্পর্কে বিতর্ক বা
নেতিবাচক মন্তব্য করবেন না।

২.
যেভাবে আপনার ধর্মের প্রতি
অন্য ধর্মাবলম্বীদের সম্মান আপনি প্রত্যাশা করেন,
নিজেও অন্য ধর্মের প্রতি একইরকম শ্রদ্ধাশীল হোন।

৩.
যে-কোনো ধর্মের উপাসনালয় বা ইবাদতখানাকে
সম্মানের দৃষ্টিতে দেখুন। এর চারপাশ
অপরিচ্ছন্ন করা থেকে বিরত থাকুন।

৪.
সাপ্তাহিক প্রার্থনা ও ধর্মীয় অনুষ্ঠান চলাকালে
আশেপাশে শোরগোল, হইচই ও লাউডস্পিকারে
অডিও বাজানো থেকে বিরত থাকুন।

৫.
নিজ ধর্মপালনের পাশাপাশি আপনার সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই
অন্য ধর্ম ও ধর্মাবলম্বীদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হতে শেখান।

৬.
অন্যদেরও নিজ নিজ ধর্মপালনের সুযোগ করে দিন।

# রোজা

হে বিশ্বাসীগণ! তোমাদের ওপর রোজা ফরজ করা হয়েছে,
যেমন করা হয়েছিল তোমাদের পূর্বসূরিদের ওপর।
যাতে তোমরা আল্লাহ-সচেতন থাকতে পারো। —*সূরা বাকারা : ১৮৩*

ইসলামের পাঁচটি স্তম্ভের একটি রোজা। রমজান মাসে রোজা রাখা প্রত্যেক সুস্থ ও সক্ষম মুসলমানের জন্যে ফরজ। নবীজী (স) বলেছেন, 'তোমরা রোজা রাখো যেন সুস্থ থাকতে পারো'। তাই নবী-রসুলরা এ মাসটি রোজা রাখা, আত্মশুদ্ধি ও সৃষ্টির সেবার মাঝে কাটাতেন।

## মাহে রমজান ॥ সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

১.

সারাদিন না খেয়ে থাকা মানে রোজা রাখা নয়। ভরপেট সেহরি-ইফতার করাতেও রোজার মাহাত্ম্য বাড়ে না। রমজানে প্রয়োজন আত্মশুদ্ধির আপ্রাণ চেষ্টা। তাই শুধু খাবারে নয়—চিন্তা, কথা ও আচরণেও সংযমী হোন।

২.

আরেকটি রমজান মাস পাওয়ায় নিজেকে ভাগ্যবান মনে করুন।
দুনিয়া ও আখেরাতের কল্যাণে পরিকল্পিতভাবে এ মাসটিকে কাজে লাগান।

৩.

রমজানকে কেনাকাটাসর্বস্ব করে তুলবেন না।
রমজান আসার আগেই ঈদের কেনাকাটা সম্পন্ন করুন।

৪.

কীভাবে রমজানের প্রতিটি দিন অতিবাহিত করবেন তার রুটিন করুন।
এসময় রোজা রাখা ও আনুষঙ্গিক ইবাদতকেই প্রাধান্য দিন।

৫.

সঠিক নিয়মে রোজা রাখলে আপনার দেহে অটোফেজি প্রক্রিয়ায় যেমন বিষাণু বা টক্সিনের বিনাশ ঘটবে, তেমনি মনও হবে আবর্জনামুক্ত।
চিত্ত হবে প্রশান্ত। আত্মা অনুভব করবে পরমাত্মার রহমতের ছায়া।

## রমজানে খাবার মেন্যু ॥ সেহরিতে

১.
পরিমিত ভাত-সবজি/ কলা-খেজুর/ দই-চিড়া খান।

২.
মাছ-গোশত জাতীয় প্রোটিন এবং তেলেভাজা খাবার বর্জন করুন।
প্রোটিন পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।

৩.
সেহরিতে পর্যাপ্ত পানি পান করুন। তাহলে ভালো বোধ করবেন এবং
সারাদিনে পানির তৃষ্ণা কম অনুভূত হবে।

৪.
সেহরিতে ডাল ও ডিম সম্ভব হলে এড়িয়ে যান।

৫.
সেহরিতে খিচুড়ি খাবেন না। খিচুড়ি পানির তৃষ্ণা বাড়ায়।
তাই সারাদিন পানি পান না করার ফলে শরীরে
বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে।

## রমজানে খাবার মেন্যু ॥ ইফতারে

১.
মাগরিবের আজান দিলে খেজুর ভালোভাবে চিবিয়ে খেয়ে পানি পান করুন;
যা শরীরে এনে দেবে তাৎক্ষণিক প্রাণশক্তি।
চিনির শরবতের কোনো প্রয়োজন নেই।

২.
মাগরিবের নামাজ পড়ে রাতের খাবার—
ভাত, শাকসবজি, মাছ/ গোশত/ ডিম, ডালসহ অন্যান্য সুষম খাবার,
সালাদ, লেবু, ছোলা, টক দই (ইয়োগার্ট) খান।

৩.

ঢেঁকিছাঁটা লাল চালের ভাত বেশি উপকারী।
কোষ্ঠকাঠিন্য ও এসিডিটি থেকে মুক্তি পেতে
খাবারে শাকসবজির পরিমাণ বাড়িয়ে দিন।

৪.

গোগ্রাসে নয়, ধীরেসুস্থে ভালোভাবে চিবিয়ে খান। এতে হজম ভালো হবে।

৫.

রমজানে যত খুশি খাও, এ মাসে খাবারের কোনো হিসাব নেই—
এ ধরনের ভ্রান্ত ধারণা থেকে বেরিয়ে আসুন।

৬.

প্যাকেটজাত জুস বা ব্লেন্ডারে তৈরি রসের পরিবর্তে
দেশীয় ফল চিবিয়ে খান। কলা বাঙ্গি আনারস
পাকা পেঁপে বা যে-কোনো মৌসুমি ফল
আপনার সারাদিনের পুষ্টির ঘাটতি পূরণ করতে পারে।

৭.

বুক জ্বালাপোড়ার সমস্যা থেকে রেহাই পেতে ইফতারে নিয়মিত কলা খান।
কলায় আছে পটাশিয়াম, যা এসিডিটি নির্মূলে কাজ করে।

৮.

বর্জন করুন ভাজাপোড়া (পেঁয়াজু চপ বেগুনি পাকোড়া ইত্যাদি),
মশলাদার, গুরুপাক ও অস্বাস্থ্যকর খাবার। এ খাবারগুলো হজমে
অসুবিধা করে, বুক জ্বালাপোড়া ও এসিডিটির সমস্যাও বাড়ায়।

৯.

পোলাও বিরিয়ানি তেহারি মোগলাই হালিম, চাইনিজ ফুড,
গরু ও খাসির গোশত এ মাসে যত কম খান তত ভালো।

১০.

রাতে ঘুমানোর আগে সম্ভব হলে এক গ্লাস দুধ পান করুন।

১১.

সারাদিন শরীরের তাপমাত্রা বেশি থাকলে ইফতারে
দই-চিড়া ও গুড় খেতে পারেন।

# বর্জন করুন ইফতার ও সেহরি পার্টি

১.

খাদ্য-উৎসবের নয়, খাদ্যসংযমের মাস রমজান।

২.

স্ট্যাটাস বাড়াতে বা ভোজন-উৎসব করতে
বিলাসবহুল হোটেল/ রেস্তোরাঁ/ খাদ্যমেলায় ইফতার/
সেহরি পার্টিতে অংশ নেবেন না।

৩.

দাওয়াতে গেলে খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করুন।
রকমারি ভাজাপোড়া তৈলাক্ত ও গুরুপাক খাবার থাকলে
কৌশলে এড়িয়ে যান। মেজবান জোর করলে বিনয়ের সাথে বলুন,
এগুলো আপনি এখন খেতে চাচ্ছেন না।

৪.

দাওয়াতে ভাজাপোড়া তৈলাক্ত অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশন দেখে
মন্তব্য করবেন না। অন্যদের সামনে কোনো যুক্তি-ব্যাখ্যা দেয়ারও
প্রয়োজন নেই। কিছু সময় অন্য আলাপচারিতা শেষে
নিজ বাসায় এসে স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে নিন।

জীবন আমার।
অবিদ্যামুক্ত আলোকিত জীবনযাপনের
দায়িত্বও আমার।

## সেহরির পরে করণীয়

১.
দাঁত ব্রাশ ও ওজু করে কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসুন।

২.
*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* অডিও শুনতে থাকুন।

৩.
ফজরের নামাজ আদায়ের পর যতক্ষণ ইচ্ছা
*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* শুনতে/ পড়তে পারেন।

৪.
সেহরির পর না ঘুমানোই ভালো। কিছুক্ষণ হাঁটুন। প্রাণায়াম করুন।
ভোরের মেডিটেশন করে দিনের কাজ শুরু করুন।

## ইফতারের আগে পালনীয়

১.
গৃহকর্মী ও অধীনস্থদের নিয়ে
পরিবারের সবাই একসঙ্গে ইফতার করুন।

২.
ইফতারের ১৫ মিনিট আগে খেজুর-পানি সামনে নিয়ে সবাই মিলে বসুন।
মাগরিবের আজানের আগ পর্যন্ত
আল কোরআনের বাংলা দোয়ায় নিমগ্ন হোন।

৩.
নিজের জন্যে বিশেষ প্রার্থনায় ডুবে যান।
অন্যের জন্যেও দোয়া করুন।
এটি দোয়া কবুলের একটি উৎকৃষ্ট সময়।

# রোজার শারীরিক উপকারিতা

১.

আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিংয়ের
নিউরোসায়েন্টিস্ট মার্ক ম্যাটসন ও তার গবেষণা সহযোগীরা বলেছেন,
মাঝে মাঝে না খেয়ে থাকায় মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগ যেমন—
আলঝেইমার্স, হান্টিংটন্স বা পার্কিনসন্স-এর ঝুঁকি কমে।

২.

রোজা বা উপবাস তারুণ্যকে ধরে রাখে।
কারণ অনাহারের ফলে যে সাময়িক শক্তি-সংকট হয়,
তা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে প্রোটিন উৎপাদনে উৎসাহ জোগায় এবং
দেহে ইনসুলিন ছড়িয়ে পড়ে ভারসাম্যপূর্ণ মাত্রায়।

৩.

রোজার প্রাথমিক প্রাপ্তি দৈহিক সুস্থতা।
এ সুস্থতার প্রক্রিয়া ঘটে 'অটোফেজি'-র মধ্য দিয়ে।
শরীর যখন ন্যূনতম ১২-১৬ ঘণ্টার উপবাসকাল পার করে
তখনই সূচনা ঘটে এ শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ার।
(অটোফেজি নিয়ে গবেষণা করে ২০১৬ সালে
চিকিৎসাবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কারে ভূষিত হন
জাপানের কোষ-জীবতত্ত্ববিদ অধ্যাপক ড. ইউশিনোরি ওসুমি)

৪.

রোজা বা উপবাস দেহের অভ্যন্তরে সৃষ্ট টক্সিনের বিনাশ ঘটায়।

৫.

মহান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ইবনে সিনা তার বহু ক্রনিক রোগীকে
টানা তিন সপ্তাহ রোজা পালনের পরামর্শ দিতেন।
এ কালের বিজ্ঞানীরা দেখছেন যে,
রোজা রাখলে শরীরের অতিরিক্ত ওজন হ্রাস পায় এবং
বিপাকক্রিয়া শক্তিশালী হয়,
যা ডায়াবেটিসকে প্রতিহত করে।

৬.

এসিডিটি, আলসার, উচ্চ রক্তচাপ, পেটব্যথার উপশমেও রোজা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। রক্তে অস্বাভাবিক কোলেস্টেরল ও শরীরের অতিরিক্ত মেদ বা চর্বি নিয়ন্ত্রণ করে।

৭.

লিভার, প্লীহা, কিডনি, মূত্রথলি ও পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতায় রোজা বিশেষভাবে কার্যকরী। দেহের প্রজনন অঙ্গসমূহকে নব জীবনীশক্তি দান করে। হাঁপানি, হৃদরোগ, মহিলাদের পিরিয়ডের গোলযোগ, আর্টিকেরিয়া (এক ধরনের চর্মরোগ), মাইগ্রেনের নিরাময়ে রোজা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

৮.

ধূমপান ও অন্যান্য নেশা এমনকি ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তি থেকে মুক্তির জন্যেও রমজানে রোজা পালন একটি সুন্দর চর্চা।

## রমজানে বর্জনীয়

□

এতক্ষণ পানি পান না করে থাকতে হবে!—এ ধরনের চিন্তা।

□

'রোজা লেগেছে'/ 'রোজায় ধরেছে' মন্তব্য করা।

□

দেরিতে ইফতার করা।

□

ইচ্ছাকৃতভাবে সেহরি না খাওয়া/ ইফতার ও সেহরিতে বেশি বেশি খাওয়া।

□

ক্ষুধায় কাতর হয়ে অন্যদের সাথে খিটখিটে আচরণ করা।

□

শেষের ১০ দিন কেনাকাটায় ব্যস্ত থাকা।

□

দিনের বেশিরভাগ সময় ঘুমিয়ে/ স্ক্রিনের সামনে কাটানো।

□

আসর থেকে মাগরিব পর্যন্ত ইফতার আয়োজনে ব্যস্ত থাকা।

# রমজানে ইবাদত

১.

রমজান মাসের নফল ইবাদত ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের।
আর একটি ফরজ ইবাদত ৭০টি ফরজ আদায়ের সমান সওয়াবের।
এ মাসের প্রথম ১০ দিন রহমতের, পরের ১০ দিন মাগফেরাতের আর
শেষ ১০ দিন হলো নাজাত অর্থাৎ জাহান্নাম থেকে মুক্তির। —*বায়হাকি*

২.

রোজার মূল লক্ষ্য আল্লাহ-সচেতনতা (তাকওয়া)।
আল্লাহ-সচেতনতার অর্থ আল্লাহকে ভালবেসে প্রতিটি কাজে
তাঁর বিধান অনুসরণ করা। কোরআন চর্চা আল্লাহ-সচেতনতা বাড়ায়।
মহাগ্রন্থ কোরআন নাজিলের মাস হিসেবে রমজান মর্যাদায় অনন্য।
তাই ফজরের নামাজের পরে ও সারাদিনে অন্তত ৩০ মিনিট পড়ুন
*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*।

৩.

নামাজ আদায়ের পর নীরবে
৩৩ বার 'সুবহানাল্লাহ', ৩৩ বার 'আলহামদুলিল্লাহ',
৩৪ বার 'আল্লাহু আকবর' পড়ুন।

৪.

নবীজীর (স) সুন্নত হিসেবে তারাবীহ পড়তে সচেষ্ট হোন।

৫.

সেহরির আগে তাহাজ্জুদ নামাজ আদায় উত্তম ইবাদত।

৬.

নবীজী (স) বলেছেন—
'এ মাসে এমন একটি রাত (শবে কদর) আছে,
যা হাজার মাসের চেয়ে উত্তম।' তাই রমজানের শেষ ১০ দিনের
প্রত্যেক বেজোড় রাতকে কদর-এর মহিমান্বিত রাত মনে করে
ফজর না হওয়া পর্যন্ত ইবাদতে মগ্ন থাকুন,
ডুবে যান কোরআনের মর্মবাণীর গভীরে।

৭.

ইফতারের আগে ও তাহাজ্জুদের সময়
নিজের অতীত ভুলত্রুটির জন্যে ক্ষমাপ্রার্থনা করুন।
প্রতিজ্ঞা করুন এ ভুলগুলোর পুনরাবৃত্তি না করার।

৮.

নবীজী (স) সৃষ্টির সেবায় কাজ করাকে রমজানে
এতেকাফের চেয়েও বেশি সওয়াবের বলে উল্লেখ করেছেন।

৯.

দিন শুরু করুন দান করে। অসহায়-বঞ্চিত মানুষের কল্যাণে
নিজে দান করার পাশাপাশি অন্যকেও দানে উৎসাহিত করুন।

১০.

রক্তদান অত্যন্ত পুণ্যের। বিশিষ্ট মুফতিদের অভিমত হচ্ছে,
ইফতারের পরে বা শারীরিক সামর্থ্য থাকলে রোজা রেখেও রক্ত দেয়া যায়।
তাই মুমূর্ষের জীবন বাঁচাতে রক্তদান করুন।

১১.

রমজান মাসেই সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ে সচেষ্ট থাকুন।
যাকাত—দাতার সম্পদে বরকত আনে, গ্রহীতার দারিদ্র্য দূর করে।

১২.

*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* চারপাশের ৪০ ঘরে পৌঁছে দিন।
যতজনকে সম্ভব শেয়ার করুন alquran.org.bd লিংকটি।
প্রতিটি পরিবারে পৌঁছে যাক শান্তি কল্যাণ ও সমমর্মিতার শাশ্বত বাণী।

১৩.

আল্লাহর মহিমা ও গুণাবলি নিয়ে ভাবুন।
তাঁর নৈকট্যলাভের উপায় নিয়ে চিন্তা করুন।
তাঁর কাছে নিজেকে সঁপে দিন।

১৪.

এ মাস রহমত, বরকত, মাগফেরাত ও জান্নাত লাভের মাস।
তাই যত বেশি সম্ভব পরম করুণাময়ের কাছে প্রার্থনা করুন।

# আত্মশুদ্ধির পথে ধাপে ধাপে

১.

সমমর্মিতা অনুশীলনের এ মাসে পরচর্চা ও গীবত নিজে করবেন না।
অন্যেরা করলেও আপনি অংশ নেবেন না।

২.

ধৈর্য ও সহনশীলতা অনুশীলনের মাস রমজান। আর ধৈর্যের প্রতিদান
জান্নাত। রোজাদার অবস্থায় অপ্রয়োজনীয় কথা বিতর্ক ঝগড়া উত্তেজনা
চেঁচামেচি ও দুর্ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন।
অন্যেরা করলেও প্রশান্ত থাকুন।

৩.

আপনার সাথে কেউ যেচে এসে বিবাদ করতে চাইলে
বিনীতভাবে তাকে বলুন যে, আপনি রোজাদার।

৪.

খাদ্যে ভেজাল, ওজনে কম দেয়া, রমজান ও ঈদ উপলক্ষে
অতিরিক্ত মুনাফা, অসহায়ের ওপর জুলুম করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

স্মার্টফোন থেকে ফেসবুক, ইউটিউব, টুইটার, স্ন্যাপচ্যাট, ভার্চুয়াল গেম,
ইনস্টাগ্রাম, নেটফ্লিক্স ইত্যাদি অ্যাপগুলো ডিলিট করুন। ভার্চুয়াল ভাইরাস
থেকে মুক্তির এ প্রয়াস আপনাকে সবসময় আল্লাহর রহমতের ছায়ায় রাখবে।

৬.

রমজান মাসে আল্লাহর নৈকট্যলাভের নিয়তে আত্মিক পবিত্রতা
অর্জনকেই বেশি গুরুত্ব দিন। নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করুন।
*আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* অডিও নিয়মিত শুনুন।

৭.

রমজানে যে সু-অভ্যাসগুলো আয়ত্ত করার চেষ্টা করেছেন,
তা ধরে রাখুন রমজান-পরবর্তী সময়েও। তাহলে এই সু-অভ্যাসের
অফুরন্ত রহমত ও বরকত আপনি পেতে থাকবেন বছরজুড়ে।

# হজ

১.
হজের মূল উদ্দেশ্য আত্মিক পরিশুদ্ধি। তাই এসময় যত বেশি সম্ভব
ইবাদত ও আল্লাহর জিকিরে আত্মনিমগ্ন থাকুন।

২.
হজের নিয়মকানুন আগে থেকেই ভালোভাবে জেনে প্রস্তুতি নিন।

৩.
হজে সার্বক্ষণিক সঙ্গী হোক *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*।

৪.
পুরো সময় যতটা সম্ভব মৌন থাকুন।
শুধু প্রয়োজনীয় কথা বলুন।

৫.
কাবাঘরের সামনে সেলফি, তাওয়াফরত অবস্থায় লাইভ ভিডিও বা
ফোনালাপ ইত্যাদি থেকে বিরত থাকুন।

৬.
বাহুল্য কেনাকাটা একটি রোগ।
তাই হজে গিয়ে অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা, লাগেজ বোঝাই করে
পরিচিতদের জন্যে উপহার কেনা থেকে বিরত থাকুন।
হজে গিয়ে তাসবিহ টুপি জায়নামাজ কিনে
দেশে নিয়ে আসা অর্থহীন কাজ।

৭.
নিজের নিরাপত্তা ও জিনিসপত্রের সুরক্ষার দায়িত্ব একান্তই আপনার।
তাই সর্বাবস্থায় সচেতন থাকুন।

# ঈদুল ফিতর

১.

ঈদ উদযাপন করুন পরিবার, প্রতিবেশী ও
আত্মীয়স্বজনের সান্নিধ্যে। উৎসবের এই সুখস্মৃতি
আপনার ভালো থাকার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

২.

খেয়াল রাখবেন, ঈদের পুরো দিন
পরিবারের মহিলা সদস্যদের যেন রান্নাঘরেই ব্যস্ত থাকতে না হয়।
অতিথি আপ্যায়ন, খাবার পরিবেশন এবং
আনুষঙ্গিক কাজে পরিবারের সবাই সহযোগিতা করুন।

৩.

ঘুমিয়ে বা টিভি/ স্ক্রিনের সামনে বসে সারাদিন কাটিয়ে দেবেন না।

৪.

আপ্যায়নে আন্তরিক হোন। তবে মাত্রাতিরিক্ত ও
লোক-দেখানো আয়োজন করা থেকে বিরত থাকুন।

৫.

ঈদ সালামি হিসেবে অর্থ আদায় একটি অপসংস্কৃতি ও জুলুম।
সালামির নামে শিশুদের হাতে টাকা চলে গেলে আপনার শিশু
লোভী ও অপচয়কারী হয়ে বেড়ে উঠতে পারে।
নিজে ঈদ সালামি দেয়া থেকে বিরত থাকুন,
পরিচিতদেরও সচেতন করুন আর শিশু-কিশোরদের
নিরুৎসাহিত করুন। ঈদের দিনে প্রাণভরে সবাইকে
আপ্যায়ন করুন। শুভকামনা ও দোয়া করুন।

৬.

ঈদকে কেন্দ্র করে প্রতিবছর আসবাবপত্র, গহনা, ইলেক্ট্রনিক সামগ্রী ইত্যাদি
কেনাকাটায় ব্যস্ত হবেন না।
ডিসকাউন্ট বা মূল্যহ্রাসের ফাঁদে পা দেবেন না।

৭.

ঈদ উপহার সাধ্যের মধ্যে কিনুন।
ঈদ কেনাকাটা থেকে কিছু অর্থ বাঁচিয়ে
সবচেয়ে কল্যাণকর উপহার *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*
অন্তত কিছু মানুষের কাছে পৌঁছে দিন।

৮.

ঈদের দিনকে কেন্দ্র করে শুধু স্বামী-স্ত্রী বা বন্ধুরা মিলে
বিদেশে বেড়াতে যাওয়া বা দেশেই কোনো রিসোর্টে ঈদের ছুটি কাটানোর
ভ্রান্ত মানসিকতা পরিহার করুন। বয়োবৃদ্ধ মা-বাবা, শ্বশুর-শাশুড়ি এবং
আত্মীয়স্বজনের সাথে ঈদের আনন্দ ভাগ করে নিন।

## ঈদুল আজহা

১.

কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম জিজ্ঞেস করবেন না।
কোরবানির পশুর কোনো দাম হয় না।
কারণ কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয়।
এটি পরম করুণাময়ের নির্দেশ পালনের একটি অনুষঙ্গ মাত্র।

২.

'আমি ... টাকা দিয়ে কোরবানি দিলাম'—নিজেকে জাহির করার উদ্দেশ্যে
এ ধরনের কথা বলা থেকে বিরত থাকুন। শুধু কোরবানির ক্ষেত্রে নয়,
যাকাত/ সদকার পরিমাণ উল্লেখ করা থেকেও বিরত থাকুন।

৩.

কোরবানির পশুর দাম ও আকার নিয়ে
অসুস্থ প্রতিযোগিতা থেকে বেরিয়ে আসুন।
কেউ পশুর দাম জানতে চাইলে বলুন,
'আল্লাহ যা সামর্থ্য দিয়েছেন তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করেছি'।

৪.

কোরবানির গোশতের ওজন ও পরিমাণ নিয়ে কথা বলবেন না।

৫.

আল্লাহর নির্দেশনার সাথে পূর্ণ একাত্মতার জন্যে
কোরবানির পশু বাস্তবে দেখে ও ভালোভাবে বুঝে কিনুন।
অনলাইনে কিনতে গেলে আপনি ঠকে যেতে পারেন।

৬.

কোরবানির পশু কেনার পর বাজারদর যাচাই করে
এ নিয়ে অহেতুক আলাপে যাবেন না।
'দামে ঠকে গেছি'—এ ধরনের আফসোস করবেন না।

৭.

কোরবানির গোশত যথাযথভাবে বিতরণ করুন। কোরবানির গোশত
সংরক্ষণের উদ্দেশ্যে ফ্রিজ কেনার ভ্রান্ত মানসিকতা পরিহার করুন।

৮.

কয়দিন পর কোরবানি করব—এই ভেবে কোরবানির পশুকে
অযত্নে-অবহেলায়-অনাহারে রাখবেন না।

৯.

কোরবানির পশুর সাথে সেলফি তুলবেন না। এটি একটি ভ্রষ্টাচার।
সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এ-সম্পর্কিত
প্রচার থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন।

১০.

খাদ্য-উৎসবে মেতে উঠবেন না। খাবারে পরিমিতি বজায় রাখুন।

১১.

আপনার কোরবানির পশুর রক্ত ও বর্জ্য
নিজ উদ্যোগে পরিষ্কার করুন। এ-ক্ষেত্রে নগর কর্তৃপক্ষের
পরিচ্ছন্নতা বিধি মেনে চলুন ও এ কার্যক্রমে যথাসম্ভব সাহায্য করুন।

১২.

ঈদের ছুটিতে পরিবারকে সময় দিন।
টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক ইউটিউব আসক্তিসহ
সব ধরনের ভার্চুয়াল আসক্তি থেকে মুক্ত থাকুন।

# পবিত্র ধর্মবাণীতে

সকল ধর্মের মূল শিক্ষাই এক। সকল ধর্ম একই উৎস থেকে উৎসারিত। ধর্মের মূল শিক্ষা হচ্ছে—এক স্রষ্টার উপাসনা করো। সবার সাথে সদাচরণ করো। আর সৃষ্টির সেবা করো। তাহলেই তুমি পরিত্রাণ পাবে।

প্রতিটি ধর্মই বলে—তুমি এসেছ স্রষ্টার কাছ থেকে। কিছুকাল পৃথিবীতে থাকবে। আবার তাঁর কাছেই ফিরে যাবে। পৃথিবী হচ্ছে কর্মস্থল। যেমন কাজ করবে, তার ফল তুমি পাবে।

শুদ্ধাচারের এ পর্বে পবিত্র ধর্মবাণীর কিছু নির্দেশনা বিন্যস্ত করা হয়েছে সময়কাল অনুসারে। বেদ, শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা, ধম্মপদ, বাইবেল এবং কোরআন ও হাদীসের মূল সুরের ঐক্য আপনাকে করবে মুগ্ধ ও বিস্মিত।

# বেদ

১.

হে প্রভু! আমাদের সর্বোত্তম সম্পদ দান করো;
দান করো কালজয়ী মন, আত্মিক সুষমা, অনন্ত যৌবন,
আলোকোজ্জ্বল রূপ আর মধুর বচন। *[ঋগ্‌বেদ : ২.২১.৬]*

২.

আদিতে তিনিই ছিলেন। সৃষ্টির সবকিছুর উৎসও তিনিই।
সমগ্র অস্তিত্বের তিনিই প্রভু। আকাশ ও ভূমণ্ডলে বিরাজমান সবকিছুর
তিনিই লালনকারী। অন্য কারো কাছে নয়, শুধু সেই মহাপ্রভুর কাছেই
আমাদের সবকিছু সমর্পণ করছি। *[অথর্ববেদ : ৪.২.৭]*

৩.

সত্যজ্ঞানী তিনিই, যিনি জানেন প্রভু এক এবং অদ্বিতীয়।
তিনি সর্বশক্তিমান এবং সর্ববিষয়ে একক ক্ষমতার অধিকারী।
প্রাণ এবং নিষ্প্রাণের সবকিছুই তাঁর নখদর্পণে। সকল ক্ষমতার কেন্দ্র তিনি
একক অনন্য। *[অথর্ববেদ : ১৩.৫.১৪-২১]*

৪.

কখনো জুয়া খেলবে না। পরিশ্রমলব্ধ সম্পদ ভোগ করো ও পরিতৃপ্ত থাকো।
পরিশ্রমলব্ধ সম্পদই সত্যিকারের সুখ দিতে পারে। *[ঋগ্‌বেদ : ১০.৩৪.১৩]*

৫.

কর্কশ স্বরে কথা বোলো না,
তিক্ত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়। *[যজুর্বেদ : ৫.৮]*

৬.

হে প্রভু! সামর্থ্য দাও উদ্দীপনাময় সুন্দর ও সাবলীল কথা বলার।
*[ঋগ্‌বেদ : ১০.৯৮.৩]*

৭.

সত্যিকারের ধার্মিক সবসময় মিষ্টভাষী ও অন্যের প্রতি সমমর্মী।
*[সামবেদ : ২.৫১]*

৮.

জীবনের প্রতিটি স্তরে সব ধরনের ঋণ থেকে মুক্ত থাকো।
*[অথর্ববেদ : ৬.১১৭.৩]*

৯.

যারা সৎপথে কঠোর পরিশ্রম করে এবং পরস্পরকে সহযোগিতা করে
তাদেরকেই প্রভু সাহায্য করেন। *[ঋগ্‌বেদ : ৪.২৩.৭]*

১০.

ধনী যদি তার অর্থবিত্ত সৎকর্মে ব্যয় না করে বা
অভাবীদের প্রয়োজন পূরণে এগিয়ে না আসে, তাহলে সে নিঃসন্দেহে
স্বার্থপরতায় নিমজ্জিত হয়ে অর্জন করে পাপরাশি।
সম্পদ ব্যবহার বা দান না করলে সে সম্পদ অর্থহীন বোঝায় পরিণত হয়।
কুক্ষিগত বিত্ত পরিণামে তার বিপর্যয়ের কারণ হয়। *[ঋগ্‌বেদ : ১০.১১৭.৬]*

১১.

হে মানুষ! অস্তিত্বের নিম্নস্তর থেকে উঠে দাঁড়াও।
অন্ধকারের গহ্বরে তলিয়ে যেও না। ভয়ের শৃঙ্খল ভেঙে,
যা তোমাকে পঙ্কিলে আটকে রেখেছে, উঠে দাঁড়াও। আলোক বিকিরণরত
সূর্যের মতো উজ্জ্বল দৃশ্যমান হও। *[অথর্ববেদ : ১২.২.২৪]*

১২.

নিজের প্রতি যে আচরণ করতে, অন্যের প্রতিও সে আচরণ করো।
সকলকে নিজের বন্ধু মনে করো। সবাই একই পরমাত্মার অংশ।
যে সবাইকে তার আত্মার আত্মীয় ভাবে, সবাইকে ভালবাসে, সে কখনো
নিঃসঙ্গতায় ভোগে না। ক্ষমা, সমমর্মিতা ও সেবার স্বর্গীয় গুণাবলিতে
যে ভূষিত, সে সর্বদা আনন্দলোকে বিচরণ করবে। *[যজুর্বেদ : ৪০.৬]*

১৩.

হে মহাপ্রভু! আমাদের ক্ষমা করো।
তোমার ইচ্ছা লঙ্ঘন করে কিছু করে থাকলে আমাদের ক্ষমা করো।
অন্যের ওপর, বয়স্কদের ওপর কোনো অন্যায় করে থাকলে আমাদের
ক্ষমা করো। জ্ঞাতসারে বা অজ্ঞাতসারে যত পাপ করেছি,
সবকিছুই ক্ষমা করো। *[যজুর্বেদ : ৮.১৩]*

# শ্রীমদ্ভগবদ্‌গীতা

১.

যিনি কারো উদ্বেগের কারণ হন না, যাকে কেউ উদ্বিগ্ন করতে পারে না এবং
যিনি হর্ষ বিষাদ ঈর্ষা ভয় উৎকণ্ঠা থেকে মুক্ত,
তিনি আমার প্রিয় ভক্ত। *[ভক্তিযোগ : ১৫]*

২.

হে অর্জুন! মূর্খরা আসক্তি নিয়ে কাজ করে। আর জ্ঞানীরা নিরাসক্তভাবে
কল্যাণকাজে নিজেকে নিবেদিত করেন। *[কর্মযোগ : ২৫]*

৩.

হে অর্জুন! ভয়শূন্যতা, সত্যবাদিতা, হৃদয়ের পবিত্রতা, বিনয়,
সরলতা, অহিংসা, দান, ইন্দ্রিয়সংযম, সুশৃঙ্খলা, যোগধ্যানচর্চা এবং
জ্ঞানলাভে ক্রমাগত প্রচেষ্টা, বেদ অধ্যয়ন, যজ্ঞ অনুষ্ঠান, ক্রোধশূন্যতা,
বৈরাগ্য, শান্তিপ্রিয়তা, পরচর্চা থেকে বিরত থাকা, সকল জীবে দয়া,
নির্লোভ, নিঃস্বার্থ ক্ষমা, ধৈর্য, পরিচ্ছন্নতা, লজ্জা, স্থিরচিত্ততা, অচপলতা,
সাহস, অবৈরীভাব, অনভিমান—এই গুণাবলি ঐশ্বরিক সম্পদ।
*[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ১-৩]*

৪.

হে অর্জুন! ধনজনের দর্প, অহংকার, ক্রোধ, কর্কশ বাক্য, নিষ্ঠুরতা,
ঘৃণা, ধূর্তামি, অবিবেচকতা, আত্মাভিমান অসুরীয় দোষের লক্ষণ।
*[দৈবাসুরসম্পদ্বিভাগযোগ : ৪]*

৫.

হে ধনঞ্জয়! শুধু ঈশ্বরার্থে কর্ম করো। ফলাফলে আসক্ত হয়ো না।
সাফল্য ও ব্যর্থতার প্রশ্নে নির্লিপ্ত থাকো।
চিত্তের এই সমত্ব বা নির্বিকারতাই যথার্থ যোগ। *[সাংখ্যযোগ : ৪৮]*

৬.

উচ্ছৃঙ্খল মন উপলব্ধি বা সমর্পণ—কিছুই করতে পারে না।
সমর্পণ ছাড়া শান্তি নাই।
আর শান্তি না থাকলে সুখ আসবে কোত্থেকে! *[সাংখ্যযোগ : ৬৬]*

৭.

উচ্ছৃঙ্খল ও অসংযত ব্যক্তির পক্ষে সমাধি লাভ অসম্ভব।
কিন্তু যথাযথ প্রক্রিয়া অনুসরণ করে ক্রমাগত ধ্যান সাধনার মাধ্যমে
নিজেকে নিয়ন্ত্রিত করে যে-কেউ
সমাধিস্তরে উন্নীত হতে পারে। *[ধ্যানযোগ : ৩৬]*

৮.

সমাধিস্তরে পৌঁছতে হলে চঞ্চল অস্থির মন যে যে বিষয়ে ধাবিত হয়,
তা থেকে নিবৃত্ত করে মনকে আত্মায় স্থির করতে হবে। *[ধ্যানযোগ : ২৬]*

৯.

একজন দুরাচারী ব্যক্তিও যদি সকল অন্যায় পরিত্যাগ করে
আমার আন্তরিক ভজনায় নিমগ্ন হয়, তবে তার শুভসংকল্পের জন্যে
তাকে সাধু মনে করা যেতে পারে। তিনি দ্রুত ধার্মিক হয়ে
প্রশান্তি লাভ করবেন। আমার আন্তরিক ভক্ত কখনো
ধ্বংস হতে পারে না। *[রাজগুহ্যযোগ : ৩০-৩১]*

১০.

অবিদ্যা-আক্রান্ত, অবিশ্বাসী ও সন্দিগ্ধচিত্তরা সবসময় বিনাশিত হয়।
সংশয়ী মানুষের ইহকাল বা পরকাল—কোনো কালেই সুখ নাই।
অতএব তোমার অবিদ্যাপ্রসূত সংশয় জ্ঞানরূপ খড়্গের আঘাতে ছিন্ন করো।
ব্রহ্মজ্ঞানের শ্রেষ্ঠমার্গ নিষ্কাম কর্মযোগ অবলম্বন করে
সংগ্রামে ঝাঁপিয়ে পড়ো। *[জ্ঞানযোগ : ৪০-৪২]*

১১.

মানুষের কর্তব্য হচ্ছে বিবেকযুক্ত মন দ্বারা সকল বৃত্ত থেকে নিজেকে
মুক্ত করা। বিষয়াসক্ত মন সত্তাকে অধঃপতিত করে। অবস্থানভেদে
মনই প্রকৃত বন্ধু আবার নিকৃষ্ট শত্রু হতে পারে। *[ধ্যানযোগ : ৫]*

১২.

যিনি আসক্তিহীন, শত্রু ও মিত্রকে একই মানদণ্ডে বিচার করেন,
যিনি সম্মানে-অপমানে অবিচলিত, সুখে-দুঃখে নির্বিকার,
প্রশংসা ও নিন্দায় প্রতিক্রিয়াহীন, স্বল্পবাক ও স্বল্পে তুষ্ট
তিনিও আমার প্রিয় ভক্ত। *[ভক্তিযোগ : ১৮-১৯]*

# ধম্মপদ

১.

চিন্তা বা অভিপ্রায়ের প্রতিফলন ঘটে স্বভাব বা প্রকৃতিতে।
যদি কেউ মন্দ অভিপ্রায় নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে,
দুঃখ তাকে অনুগমন করে।
আর কেউ যদি সুচিন্তা নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে,
সুখ তাকে ছায়ার মতো অনুসরণ করে। *[যমকবগ্গো : ১-২]*

২.

কাউকে কটুকথা বলবে না। কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে।
উত্তপ্ত বাক্যবিনিময় তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে।
দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে। *[দণ্ডবগ্গো : ১৩৩]*

৩.

সবাই জীবন ভালবাসে। সবাইকে নিজের মতো ভাবো।
কাউকে কখনো আঘাত বা কষ্ট দেবে না। *[দণ্ডবগ্গো : ১৩০]*

৪.

যে ব্যক্তি অন্যকে দুঃখ দিয়ে নিজে সুখ পেতে চায়,
সে ঘৃণার আবর্ত থেকে মুক্ত হতে পারে না। *[পকিন্নকবগ্গো : ২৯১]*

৫.

শত্রুতা দ্বারা কখনো শত্রুতা বিনাশ করা যায় না।
মিত্রতা দ্বারাই শত্রুতার নিরসন হয়। *[যমকবগ্গো : ৫]*

৬.

ক্রোধকে ক্ষমা দ্বারা, অন্যায়কে ন্যায় দ্বারা, কৃপণতাকে দান দ্বারা,
মিথ্যাকে সত্য দ্বারা জয় করো। *[কোধবগ্গো : ২২৩]*

৭.

বায়ুর প্রতিকূলে ধুলো নিক্ষেপ করলে তা যেমন নিজের গায়ে এসে পড়ে,
একইভাবে সৎ ও শুদ্ধাচারী মানুষের ক্ষতি করলে পাপের ফল
সেই নির্বোধের ওপরই পতিত হয়। *[পাপবগ্গো : ১২৫]*

৮.

স্বর্ণকার যেমন বার বার তাপ প্রয়োগ করে রূপার ময়লা পরিষ্কার করে
তাকে শুদ্ধ করে, একইভাবে জ্ঞানী ব্যক্তি পলে পলে একটু একটু করে
নিজেকে পরিশুদ্ধ করেন। *[মলবগ্‌গো : ২৩৯]*

৯.

হিংসা মিথ্যাচার চুরি পরকীয়া-ব্যভিচার মাদকে আসক্তি
ইহকালেই আসক্তের সুখের মূল উৎপাটিত করে।
অতএব হে মানুষ! প্রথমেই সংযত হও। লালসা ও অধর্ম যেন তোমাকে
যন্ত্রণার সাগরে নিক্ষেপ না করে। *[মলবগ্‌গো : ২৪৬-২৪৮]*

১০.

শত্রু শত্রুর যত না ক্ষতি করে, হিংসুকের হিংসা যত না ক্ষতি করে,
তার চেয়ে বেশি ক্ষতি করে অবিদ্যা-আসক্ত চিত্ত। *[চিত্তবগ্‌গো : ৪২]*

১১.

অপরের দোষ সহজেই চোখে পড়ে। নিজের দোষ দেখা কঠিন।
যে সর্বদা অপরের ছিদ্রান্বেষণ করে এবং নিন্দা করে বেড়ায়,
তার পাপের বোঝা ক্রমান্বয়ে বাড়তে থাকে।
তার পাপ ক্ষয় হওয়ার কোনো পথ পায় না। *[মলবগ্‌গো : ২৫২-২৫৩]*

১২.

কৃপণেরা কখনো স্বর্গীয় আনন্দ পায় না। মূর্খরা কখনো দানে উদ্বুদ্ধ করে না।
কিন্তু জ্ঞানীরা দানে উদ্বুদ্ধ করেন, দানে আনন্দ পান।
দান দ্বারাই তারা পরলোকে সুখী হন। *[লোকবগ্‌গো : ১৭৭]*

১৩.

জগতে এমন কোনো স্থান নাই যেখানে লুকালে তুমি কর্মফল ভোগ থেকে
নিষ্কৃতি পাবে বা মরণ এড়াতে পারবে। *[পাপবগ্‌গো : ১২৭-১২৮]*

১৪.

চিত্তকে পবিত্র করো, পাপ থেকে বিরত থাকো, শুদ্ধাচারী হও—
এটাই বুদ্ধদের অনুশাসন। *[বুদ্ধবগ্‌গো : ১৮৩]*

# বাইবেল

১.

অনন্ত জীবনে প্রবেশ করার জন্যে খুন কোরো না,
ব্যভিচার কোরো না, চুরি কোরো না, মিথ্যা সাক্ষ্য দিও না।
পিতামাতাকে সম্মান করো এবং
প্রতিবেশীকে নিজের মতো করে ভালবেসো। *[মথি ১৯:১৮-১৯]*

২.

কেউ গালি দিলে পাল্টা গালি দিও না; বরং তাকে আশীর্বাদ করো।
তাহলেই তোমরা আশীর্বাদ পাবে। *[১ পিতর ৩:৯]*

৩.

যে নিজের ওষ্ঠ সংযত রাখে, সে নিজের জীবনকেই সংরক্ষিত করে।
আর যে রূঢ় কথা বলে, সে নিজের সর্বনাশের পথ উন্মোচিত করে।
*[হিতোপদেশ ১৩:৩]*

৪.

ভালবাসা সবসময় ধৈর্য ধরে।
কখনো ঈর্ষা করে না, গর্ব করে না, অহংকার করে না, দুর্ব্যবহার করে না,
সুযোগ নেয়ার চেষ্টা করে না, রাগ করে না,
খোঁটা দেয়ার জন্যে ভুলের তালিকা তৈরি করে না।
ভালবাসা অধার্মিকতায় আনন্দ পায় না, সত্যে আনন্দিত হয়।
ভালবাসা সহ্য করে, বিশ্বাস করে, প্রত্যাশা রাখে এবং
সব অবস্থায় স্থির থাকে। *[১ করিন্থীয় ১৩:৪-৭]*

৫.

মমতার ভণ্ডামি কোরো না। অন্যায়কে ঘৃণা করো।
ভালোকে আঁকড়ে ধরো। ভ্রাতৃসম মমতার বন্ধনে আবদ্ধ হও।
নিজের চেয়ে অন্যকে বেশি সম্মান করো। অতিথিপরায়ণ হও।
অভাবীদের সাহায্য করো। ঈশ্বরের সন্তুষ্টিমূলক কাজে অগ্রগামী থাকো।
আশায় আনন্দিত, বিপদে ধৈর্যশীল ও প্রার্থনায় আন্তরিক হও।
*[রোমীয় ১২:৯-১৩]*

৬.

সুন্দর বিনম্র উত্তর ক্ষোভ প্রশমন করে।
আর রূঢ় শব্দ সবসময় ক্রোধ প্রজ্বলিত করে। *[হিতোপদেশ ১৫:১]*

৭.

যখন কেউ তোমার সাথে অন্যায় আচরণ করে, তুমি তাদের ক্ষমা করে দাও।
সদাপ্রভুও তোমাকে ক্ষমা করবেন। *[মথি ৬:১৪]*

৮.

তোমার শত্রুকে ভালবাসো। যারা তোমাকে ঘৃণা করে, তুমি তাদের
উপকার করো। যারা তোমার ক্ষতি চায়, তুমি তাদের উন্নতি চাও।
যারা তোমার সাথে খারাপ ব্যবহার করে, তুমি তাদের জন্যে প্রার্থনা করো।
অন্যের কাছ থেকে তুমি যে ব্যবহার প্রত্যাশা করো, তাদের সাথে তুমিও
তেমন ব্যবহার করো। *[লূক ৬:২৭-৩১]*

৯.

একজন অন্ধ কখনো অন্য অন্ধকে পথ দেখাতে পারে না।
যদি সে তা করতে যায় তাহলে দুজনই গর্তে পড়বে। *[লূক ৬:৩৯]*

১০.

অন্যের দোষ ধরে বেড়িয়ো না, সদাপ্রভুও তোমার দোষ ধরবেন না।
অন্যকে ক্ষমা করে দাও, সদাপ্রভুও তোমাকে ক্ষমা করবেন। *[লূক ৬:৩৭]*

১১.

যে ধনী ব্যক্তি অভাবগ্রস্তদের প্রয়োজনে এগিয়ে আসে না, তার অন্তরে
ঈশ্বরপ্রেম কীভাবে থাকে? প্রেম শুধু মুখে ও কথায় নয়, এটা অবশ্যই কার্য
দ্বারা সমর্থিত হতে হবে। *[জোহান ৩:১৭-১৮]*

১২.

আমি ছাড়া আর কোনো ঈশ্বর নাই। আমিই ন্যায়বিচারক এবং ত্রাণকর্তা।
পৃথিবীর মানুষেরা আমার দিকে প্রত্যাবর্তন করো, তোমরা পরিত্রাণ পাবে।
কারণ আমিই একমাত্র ঈশ্বর, আর কোনো উপাস্য নাই।
*[ইশাইয়া ৪৫:২১-২২]*

# আল কোরআন

*বিসমিল্লাহির রাহমানির রাহীম*

১.
নিশ্চয়ই আল্লাহ সদাচারীদের ভালবাসেন। —*মায়েদা : ১৩*

২.
তোমরা মন্দের মোকাবেলা করো ভালো কাজ দিয়ে। —*মুমিনুন : ৯৬*

৩.
সৎকর্মে ও আল্লাহ-সচেতনতা সৃষ্টিতে তোমরা
পরস্পরকে সহযোগিতা করবে। অন্যায় ও শত্রুতা বৃদ্ধিতে
সাহায্য করা থেকে সবসময় বিরত থাকবে। আল্লাহ-সচেতন হও।
কারণ আল্লাহ শাস্তিদানেও কঠোর। —*মায়েদা : ২*

৪.
হে বিশ্বাসীগণ! তোমরা ওয়াদা পালন করো। —*মায়েদা : ১*

৫.
তোমরা মিথ্যা সাক্ষ্য দিও না। —*হজ : ৩০*

৬.
কখনো অপরাধীদের সমর্থনে ওকালতি কোরো না। —*নিসা : ১০৫*

৭.
তোমরা একে অপরের বদনাম কোরো না,
মন্দনামে ডেকো না। —*হুজুরাত : ১১*

৮.
অন্যের ব্যাপারে আন্দাজ-অনুমান করা থেকে বিরত থাকো।
আন্দাজ-অনুমান কোনো কোনো ক্ষেত্রে গুনাহের কাজ।
অন্যের ব্যক্তিগত ব্যাপারে গোয়েন্দাগিরি কোরো না।
কারো অনুপস্থিতিতে গীবত অর্থাৎ পরনিন্দা কোরো না।
গীবত করা মৃত ভাইয়ের মাংস খাওয়ার সমান অপরাধ। —*হুজুরাত : ১২*

৯.

কোনো ফাসেক (দুরাচারী) তোমাদেরকে কোনো খবর বা
তথ্য দিলে অবশ্যই তার সত্যাসত্য যাচাই করবে।
তা না হলে (হুজুগে পড়ে) কোনো জনগোষ্ঠীর
ক্ষতিসাধন করে ফেলতে পারো।
পরে তোমরাই অনুতপ্ত হবে। —*হুজুরাত : ৬*

১০.

বিশ্বাসীরা যখন কোনো ফালতু কথা (গীবত বা বাজে কথা) শোনে,
তখন তারা সেখান থেকে দূরে সরে যায়। —*কাসাস : ৫৫*

১১.

চালচলনে সুশীল হও। মোলায়েম কণ্ঠে কথা বলো।
কখনো কণ্ঠস্বরকে গাধার স্বরের মতো
কর্কশ কোরো না। —*লোকমান : ১৯*

১২.

কেউ যখন তোমাদের সালাম দেয়, তখন তোমরা
কমপক্ষে সে-রকম অথবা তার চেয়েও সম্মানসহকারে
সালামের জবাব দেবে। —*নিসা : ৮৬*

১৩.

সবসময় ভালো কথা বলো,
সুন্দর কথা বলো। —*বনি ইসরাইল : ৫৩*

১৪.

সর্বনাশ হবে ওদের,
যারা ওজন বা মাপে কম দেয়। —*মুতাফফিফিন : ১*

১৫.

অন্যের দেবতাদের গালি দিও না। —*আনআম : ১০৮*

১৬.

আত্মীয়স্বজনকে তাদের প্রাপ্য অধিকার দেবে এবং
অভাবগ্রস্ত ও মুসাফিরের হকও আদায় করবে।
তোমরা সম্পত্তির অপচয় করবে না। —*বনি ইসরাইল : ২৬*

১৭.

দান করে খোঁটা দিয়ে কষ্ট দেয়ার চেয়ে শুধু মিষ্টি কথা বলা বা
সমবেদনা প্রকাশ করা অনেক ভালো। —*বাকারা : ২৬৩*

১৮.

(হে মানুষ!) তোমরা আল্লাহর ইবাদত করবে।
কোনোকিছুকে তাঁর সাথে শরিক করবে না।
পিতামাতা, আত্মীয়স্বজন, এতিম-অভাবী,
নিকট ও দূর প্রতিবেশী, সঙ্গীসাথি, পথিক ও
অধীনদের সাথে সদ্ব্যবহার করবে। —*নিসা : ৩৬*

১৯.

যদি কোনো সাহায্যপ্রত্যাশীকে সাহায্য করতে না পারো,
তবে তার সাথে সহানুভূতিপূর্ণ কথা বলো
(সদুপদেশ দিও)। —*বনি ইসরাইল : ২৮*

২০.

দুর্ভোগ সেই নামাজীদের জন্যে,
যারা সচেতনভাবেই নামাজে অমনোযোগী,
শুধু লোক-দেখানোর জন্যে নামাজে শামিল হয়।
(দুর্ভোগ তাদের জন্যেও) যারা নিত্যপ্রয়োজনীয় ছোটখাটো
সাহায্য দানেও বিরত থাকে। —*মাঊন : ৪-৭*

২১.

কেউ ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ বা সহযোগিতা করলে
সে কল্যাণের ভাগী হবে। আর যে মন্দ কাজে প্ররোচিত বা
সহযোগিতা করবে, সে শাস্তির অংশীদার হবে।
নিশ্চয়ই আল্লাহ সব বিষয়ে নজর রাখেন। —*নিসা : ৮৫*

২২.

একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো,
যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে আর
শাখাপ্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী, যা সারাবছর ফল দিয়ে যায়
প্রতিপালকের নির্দেশে। —*ইব্রাহিম : ২৪*

# আল হাদীস

১.

শুদ্ধাচারী সৎকর্মশীল দীর্ঘায়ু মানুষই উত্তম মানুষ। —*তিরমিজী*

২.

তোমরা ধনসম্পত্তি দিয়ে সবাইকে সন্তুষ্ট করতে পারবে না।
মানুষকে সন্তুষ্ট করো হাসিমুখে সুন্দর আচরণ উপহার দিয়ে। —*আল হাকীম*

৩.

সবচেয়ে নিকৃষ্ট সে-ই, যার দুর্ব্যবহারের জন্যে
অন্যেরা তাকে এড়িয়ে চলে। —*বোখারী*

৪.

দুর্ব্যবহার দুর্ভোগ ডেকে আনে। —*আহমদ*

৫.

যারা স্ত্রীকে প্রহার করে তারা শুদ্ধাচারী নয়। —*বোখারী, মেশকাত*

৬.

সৎ-অসৎ নির্বিশেষে সবার সাথেই সদাচরণ করো।
কেউ খারাপ ব্যবহার করলে তার সাথে ভালো ব্যবহার করো।
আরেকজনের ভালো আচরণের বদলে তোমার ভালো আচরণ দুজনকেই
সমমর্যাদা দেয়। তুমি তখন ব্যতিক্রমী কিছু করছ না। তুমি অনন্য হবে তখন,
যখন অন্যের মন্দ আচরণের পরিবর্তে তুমি ভালো আচরণ করবে।
কেউ গালি দিলে তুমি তার জন্যে দোয়া করবে। —*বোখারী*

৭.

মহাবিচার দিবসে একজন বিশ্বাসীর সবচেয়ে মূল্যবান নেকি হবে
তার শুদ্ধাচার। —*তিরমিজী*

৮.

শুদ্ধাচারী ও চরিত্রবানরাই মহাবিচার দিবসে আমার প্রিয়জন হিসেবে
কাছাকাছি থাকবে। আর অহংকারী, বাচাল ও দুর্ব্যবহারকারী বদমেজাজিরা
আমার কাছ থেকে অনেক অনেক দূরে থাকবে। —*তিরমিজী*

৯.

একজন বিশ্বাসী শুদ্ধাচারের মাধ্যমে সারাদিন রোজা পালনকারী ও সারারাত ইবাদতকারীর সমান মর্যাদা অর্জন করতে পারে। —*আবু দাউদ*

১০.

তুমি যদি জাহান্নামের আগুন থেকে রক্ষা পেতে চাও এবং জান্নাতে প্রবেশ করতে চাও তাহলে অন্যের সাথে সেই আচরণ করবে, যা তুমি নিজের জন্যে প্রত্যাশা করো। আর আল্লাহ ও আখেরাতে বিশ্বাস-সহ মৃত্যুকামনা করবে। —*মুসলিম*

১১.

সাধারণ মানুষের সাথে মিলেমিশে বসবাসকারী কোমল হৃদয়, শুদ্ধাচারী ও সমমর্মী মানুষের জন্যে জাহান্নামের আগুন হারাম করা হয়েছে। —*তিরমিজী*

১২.

যে সচ্চরিত্র ও শুদ্ধাচারী,
জান্নাতের শীর্ষস্থানে হবে তার নিবাস। —*আবু দাউদ*

১৩.

দুটো কাজের কথা বলছি যা মানুষের জন্যে পালন করা তেমন কঠিন নয়, কিন্তু নেকি অনেক বেশি। এর একটি হলো শুদ্ধাচার, আরেকটি হলো অধিক মৌনতা। —*মেশকাত*

১৪.

শুদ্ধাচার, সুবিবেচনা, পরিমিতি ও মধ্যপন্থা অবলম্বন হলো নবুয়তের চব্বিশ ভাগের একভাগ। —*তিরমিজী*

১৫.

শুদ্ধাচার শিক্ষাদান সন্তানের জন্যে পিতার শ্রেষ্ঠ উপহার। —*তিরমিজী*

# শুদ্ধাচারের পথে স্বাগতম

'শুদ্ধাচার' পড়ার জন্যে আপনাকে অভিনন্দন। প্রথমবার পড়তে পড়তে অনেক বিষয়ই আপনার মনে দাগ কেটেছে। আবার অনেক বিষয়ই হয়তো আপনার দৃষ্টি এড়িয়ে গেছে। পড়তে পড়তে হয়তো আশেপাশের অনেকের ভুল আচরণের দিকে আপনার দৃষ্টি গেছে। আবার নিজের কোনো কোনো আচরণগত ত্রুটিও হয়তো চোখে পড়েছে। হয়তো মনে হয়েছে—এই ত্রুটিগুলো দূর করতে পারলে আপনার নিজেরই ভালো লাগত।

আপনি শুদ্ধাচারী হয়ে থাকলে আপনাকে আবারো অভিনন্দন। আর তা না হলেও আপনি নিজেকে শুদ্ধাচারী মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারেন—যদি আপনি চান। যেহেতু শুদ্ধাচারের গুরুত্ব এখন আপনার কাছে সুস্পষ্ট, তাই বদলানোর দায়িত্ব নিজেকেই নিতে হবে। আর চারপাশে শুদ্ধাচারী গুণীজন থাকলে তাদের গ্রহণ করুন মডেল হিসেবে।

শুদ্ধাচারী হওয়ার লক্ষ্যে এবার শুরু করুন বাস্তব অনুশীলন। বইয়ের একটি করে অধ্যায় নির্বাচন করুন। ভালো করে পড়ুন। আপনার জন্যে প্রযোজ্য করণীয়-বর্জনীয়ের তালিকা করুন। এ-ক্ষেত্রে মনে রাখুন, অন্যের দোষ যত অনায়াসে চোখে পড়ে, নিজের ভুল কিন্তু সেভাবে চোখে পড়ে না। তবে নিজের দিকে দৃষ্টি দিলে, নিজেকে একটু বিশ্লেষণ করলে ধীরে ধীরে আপনি বুঝতে পারবেন কী করা উচিত, কী করা উচিত নয়।

তাই সাহস করুন। অনুশীলনে ধৈর্যের সাথে লেগে থাকুন। আপনি ক্রমান্বয়ে প্রবেশ করবেন চারপাশের সবার ভালোলাগার দিগন্তে। আপনার উত্তরণ ঘটবে শুদ্ধাচারী মানবে।

প্রিয় পাঠক,

এ বইয়ের কোনো বিষয় সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকলে নিম্ন ঠিকানায় পাঠাতে পারেন :

**মহাজাতক**
**যোগ ফাউন্ডেশন**
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
E-mail : info@quantummethod.org.bd

# সমর্পণ

আমার ত্যাগ আমার স্মরণ
আমার মেধা আমার মনন
আমার কলম আমার বচন
আমার শক্তি আমার ধন
আমার জীবন আমার মরণ আমার সবকিছুই
মহাবিশ্বের প্রতিপালক হে আল্লাহ! তোমায় করছি সমর্পণ।
অনন্ত অসীম দয়াময় প্রভু তুমি নিরঞ্জন!
তোমার রহমতের ছায়ায় আমায় রাখো প্রতিক্ষণ।

# কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন

আমি এক অনন্য মানুষ
আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম
সারা পৃথিবী আমার।
যেখানে দরকার সেখানে যাব
যা প্রয়োজন তা-ই নেব
যা চাই তা-ই পাব।
আমি পারি আমি করব
আমার জীবন আমি গড়ব।
জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে
মানুষের কল্যাণ করব।

# জীবনে আমি

জীবনে আমি হবো লাখো মানুষের ভরসাস্থল।
মরণেও তারা হৃদয়ের অশ্রুতে
শেষ বিদায় জানাবে আমাকে।
তারপরও প্রজন্মের পর প্রজন্মের হৃদয়ে বেঁচে থাকব আমি
তাদের আনন্দে বেদনায় সংকটে সম্ভাবনায়
প্রেরণার উৎসরূপে।




# শুদ্ধাচার
## সহায়ক বই

সাধকদের চিরায়ত জ্ঞানের নির্যাসের সাথে
আধুনিক বিজ্ঞানের সমন্বয়ে রচিত বই

**আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র**

## কোয়ান্টাম কণিকা

জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় ছোট ছোট সাফল্যসূত্র
স্থান পেয়েছে বইটির বিভিন্ন অধ্যায়ে।
সময়কাল অনুসারে বিন্যস্ত করা হয়েছে
পবিত্র ধর্মবাণীগুলোকে।
শুদ্ধাচারী আলোকিত মানুষ হওয়ার জন্যে
এ বইটিও হতে পারে অন্যতম সহায়ক পাঠ্য।

আপনার নিকটস্থ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের
সেন্টার শাখা সেল থেকে বইটি আজই সংগ্রহ করুন।

মূল্য ৩৯৫ টাকা মাত্র







# আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী

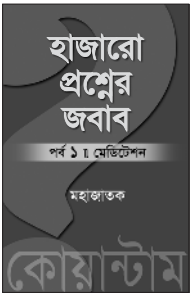
বাংলা ভাষায় কোরআনের সরল মর্মবাণী, যা পাঠ করে সহজেই উপলব্ধি করা সম্ভব—এক জীবনে আমরা যা চাই, তার সবই সাজানো রয়েছে কোরআনের পরতে পরতে। সুস্থ সুন্দর সুখী পরিতৃপ্ত জীবনের জন্যে যা প্রয়োজন, পাতায় পাতায় রয়েছে তারই দিক-নির্দেশনা।

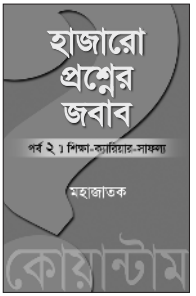
অনন্য এই প্রকাশনার রয়েছে চারটি ধরন—

| | |
|---|---|
| ১. মূল আরবি ও বাংলা মর্মবাণী | হাদিয়া ৭৯৫ টাকা |
| ২. বাংলা মর্মবাণী (বোর্ড বাঁধাই) | হাদিয়া ৫৯৫ টাকা |
| ৩. বাংলা মর্মবাণী (পেপারব্যাক) | হাদিয়া ২৫০ টাকা |
| ৪. আমপারা ও সপ্ত সূরা | হাদিয়া ২৫ টাকা |

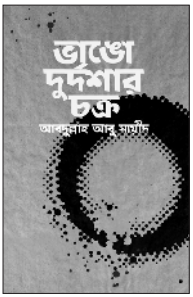
# কোয়ান্টাম প্রকাশনা


সাফল্যের চাবিকাঠি
কোয়ান্টাম মেথড
মহাজাতক

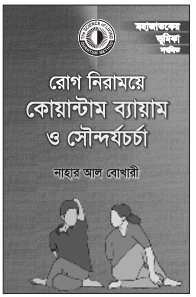

হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ১ ঃ মেডিটেশন
মহাজাতক
কোয়ান্টাম

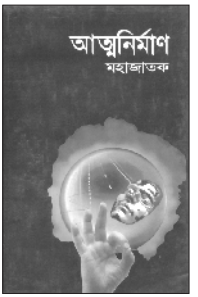

হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ২ ঃ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
মহাজাতক
কোয়ান্টাম

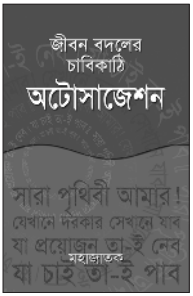

হাজারো প্রশ্নের জবাব
মহাজাতক
কোয়ান্টাম

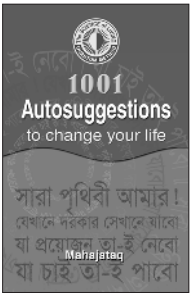

ভাঙো দুর্দশার চক্র
আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ


ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন
এম শমশের আলী


রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা
নাহার আল বোখারী


আত্মনির্মাণ
মহাজাতক

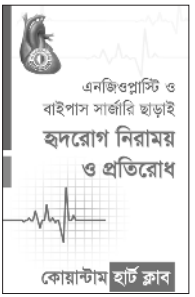

জীবন বদলের চাবিকাঠি
অটোসাজেশন
সারা পৃথিবী আমার!
যেখানে দরকার সেখানে যাব
যা প্রয়োজন তা-ই নেব
যা চাই তা-ই পাব
মহাজাতক


1001
Autosuggestions
to change your life
সারা পৃথিবী আমার!
যেখানে দরকার সেখানে যাবো
যা প্রয়োজন তা-ই নেবো
যা চাই তা-ই পাবো
Mahajataq


সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কোয়ান্টাম


কর্মব্যস্ত সুখী জীবন


বিকশিত হোক শত ভাবনা
কোয়ান্টাম


এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই
হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ
কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব


কোয়ান্টাম ভাবনা
সাফল্যগাথা


কোয়ান্টাম ভাবনা
সাফল্যগাথা
২



## মহাজাতক

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃৎ। জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ৩৪ বছর ধরে একনাগাড়ে দেশজুড়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন। মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে ৪৯৯টি কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বে এই প্রথম।

দুই যুগেরও বেশি সময় ধরে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন গ্রন্থ *কোয়ান্টাম মেথড*সহ তার রচিত সবগুলো বই ব্যাপকভাবে সমাদৃত হয়েছে। ২০১৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পেয়েছে সর্বাধিক পাঠকপ্রিয়তা।

আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম। সঠিক জীবনদৃষ্টি প্রয়োগ করে মেধা ও প্রতিভার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে প্রতিটি মানুষকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সৃষ্টির সেবায় সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করে বাংলাদেশকে বিশ্বের নেতৃস্থানীয় জাতিতে রূপান্তরিত করাই এর মনছবি। কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে সমাজের সর্বস্বরের লাখো মানুষ অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করেছেন। কোয়ান্টাম চর্চার মাধ্যমে আপনিও বদলে দিতে পারেন আপনার জীবন।

## শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের লেখা অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- আত্মনির্মাণ
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার
- 1001 Autosuggestions to change your life

quantummethod.org.bd

ISBN 978-984-34-7714-9