ছাত্রদের আচরণবিধি

যম-নিয়ম

যম-নিয়মের বিধি-নিষেধ সর্বাবস্থায় মেনে চলতেই হবে।

যম

(১) **অহিংসাঃ** — মন, বাক্য ও কর্মের দ্বারা জগতের কোন প্রাণীকে পীড়ন না করার নাম অহিংসা।

(২) **সত্যঃ** — অপরের হিতের উদ্দেশ্যে মন ও বাক্যের যে যথার্থ ভাব তা-ই সত্য।

(৩) **অস্তেয়ঃ**– অপরের দ্রব্য গ্রহণের ইচ্ছা ত্যাগ করার নাম অস্তেয়। অস্তেয় অর্থে অচৌর্য-চুরি না করা।

(৪) **ব্রহ্মচর্য:** — মনকে সর্বদা ব্রহ্মে রত রাখার নাম ব্রহ্মচর্য।

(৫) **অপরিগ্রহঃ** – দেহরক্ষার নিমিত্ত যা' প্রয়োজনীয় তদতিরিক্ত সব কিছুই ত্যাগ করার নাম অপরিগ্রহ।

নিয়ম

(১) **শৌচঃ** — শৌচ দুই প্রকার–(ক) শারীরিক পরিচ্ছন্নতা ও (খ) মানসিক পরিচ্ছন্নতা। মানসিক পরিচ্ছন্নতার উপায়– জীবে দয়া, দান, পরোপকার ও কর্ত্তব্যে নিরত থাকা।

(২) **সন্তোষঃ** – অযাচিতভাবে যা পাওয়া যায় তাতেই তৃপ্ত থাকার নাম সন্তোষ। সর্বদা মনকে প্রফুল্ল রাখার চেষ্টা করা দরকার।

(৩) **তপঃ** – উদ্দেশ্য সাধনের জন্যে শারীরিক কৃচ্ছ্রসাধনের নাম তপঃ। উপবাস, গুরুসেবা, জনক-জননীর সেবা, চারি প্রকারের যজ্ঞ, যেমন পিতৃযজ্ঞ, নৃযজ্ঞ, ভূত ও অধ্যাত্মযজ্ঞঃ তপের অন্যতম অঙ্গ। ছাত্রের পক্ষে অধ্যয়নই তপের প্রধান অঙ্গ।

(৪) **স্বাধ্যায়:** অর্থ বুঝে' ধর্মশাস্ত্র ও দর্শনশাস্ত্র পাঠের নাম স্বাধ্যায়। আনন্দমার্গের দর্শনশাস্ত্র ও ধর্মশাস্ত্র যথাক্রমে আনন্দসূত্র' ও 'সুভাষিত-সংগ্রহ' (সকল খণ্ড)। সৎসঙ্গ ও নিয়মিত ধর্মচক্রে উপস্থিত থাকলেও স্বাধ্যায় সাধন হয়। কিন্তু এই প্রকারের স্বাধ্যায় শুধু পাঠগ্রহণে অক্ষম লোকের পক্ষেই প্রযোজ্য।

(৫) **ঈশ্বরপ্রণিধানঃ** – সুখে-দুঃখে, সম্পদে-বিপদে ঈশ্বরে দৃঢ় বিশ্বাস রাখা ও জাগতিক সমস্ত ব্যাপারেই নিজেকে যন্ত্রী মনে না করে যন্ত্র মনে করে' চলা।

পঞ্চদশ শীল

(১) ক্ষমা

(২) মনের উদারতা

(৩) আচরণ ও মেজাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ।

(৪) আনন্দমার্গের জন্যে সব কিছু ত্যাগ করার জন্যে প্রস্তুত থাকা।

(৫) সর্বাত্মক সংযম

(৬) মধুর ও সহাস্য ব্যবহার

(৭) সৎসাহস

(৮) অপরকে কিছু শিক্ষা দেবার আগে নিজের জীবনে তার প্রতিফলন দেখানো।

(৯) পরনিন্দা, পরচর্চা সম্পূর্ণ বর্জন।

(১০) কঠোর ভাবে যম-নিয়ম মেনে চলা।

(১১) অনবধানতাবশতঃ অন্যায় হয়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে স্বীকারোক্তির পর শাস্তি ভিক্ষা করে' নেওয়া।

(১২) কেউ শত্রুর মত ব্যবহার করলেও তার প্রতি ঘৃণা, ক্রোধ ও দাম্ভিকতার ভাব পরিহার করা।

(১৩) বেশী কথা না বলা।

(১৪) সংশ্লিষ্ট সংস্থার প্রতি আনুগত্য।

(১৫) দায়িত্বজ্ঞানের পরিচয় দেওয়া।

সামাজিক শিষ্টাচার

(১) যার কাছ থেকে সেবা নিচ্ছ তাকে অবশ্যই ধন্যবাদ জ্ঞাপন করবে (মুখে 'ধন্যবাদ' শব্দটা বলবে)।

(২) কেউ তোমাকে নমস্কার করলে তৎক্ষণাৎ একই ভাবে তাকে প্রতিনমস্কার করবে।

(৩) কোন বস্তু নেবার বা দেবার সময় নিম্নলিখিত মুদ্রায় নেওয়া বা দেওয়াই রীতি : বাঁ হাত দিয়ে ডান হাতের কনুই স্পর্শ করে ডান হাত বাড়িয়ে দেবে।

(৪) শ্রদ্ধেয় গুরুজনস্থানীয় মানুষ সামনে এলে উঠে

দাঁড়াৰে।

(৫) হাই তোলার সময় হাত দিয়ে মুখ ঢেকে নেৰে ও সেই সঙ্গে হাতের আঙুল দিয়ে চুটকির মত শব্দ করৰে।

(৬) কারো সঙ্গে কথা বলবার সময় অনুপস্থিত ব্যষ্টির জন্যে সম্মানসূচক শব্দ ব্যবহার করৰে।

(৭) হাঁচির আগেই হাত বা রুমাল দিয়ে মুখ ঢেকে' নেৰে।

(৮) নাসারন্ধ্র পরিষ্কার করার পর হাত ধুয়ে নেৰে। আহার বিতরণ করতে গিয়ে হাঁচি বা কাশির সময় যদি হাত ব্যবহার করা হয় তবে তৎক্ষণাৎ তা ধুয়ে ফেলৰে।

(৯) মলত্যাগের পর শৌচকালে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নেৰে; প্রথমে ডান হাতটা সাবানের ওপর ঘসে' নিয়ে তারপর ডান হাত দিয়ে বাঁ হাত পরিষ্কার করে নেৰে।

(১০) যাঁরা আগে থেকেই নিজেদের মধ্যে কথাবার্ত্তা বলছেন তাদের নিকটে আসবার পূর্বে অনুমতি নেৰে।

(১১) ট্রেনে, ৰাসে বা জনসাধারণের ব্যবহার্য যানবাহনে ভ্রমণকালে কারো সঙ্গে সংস্থা সম্বন্ধীয় কোন কিছুই আলাপ-আলোচনা করৰে না।

(১২) মালিকের অনুমতি না নিয়ে তার জিনিসপত্র নেৰে না।।

(১৩) অন্যের কোন জিনিস কখনও ব্যবহার করৰে না।

(১৪) কারো সঙ্গে বাক্যালাপের সময় কর্কশ বা আঁতে ঘা লাগতে পারে এমন শব্দ প্রয়োগ করৰে না। যা' বলতে চাও সেটাই ঘুরিয়ে ভদ্রভাবে ৰলৰে।

(১৫) অন্যের দোষ-ত্রুটির অযথা সমালোচনা করৰে না।

(১৬) অফিসের কোন পদাধিকারীর সঙ্গে যখন সাক্ষাৎ করতে যাচ্ছ, আগে তার অনুমতি নিয়ে নেৰে অথবা পরিচয়-পত্র পাঠিয়ে দেবে অথবা তাঁর মৌখিক অনুমতি নেৰে।

(১৭) অপরের ব্যষ্টিগত চিঠিপত্র পড়ৰে না।

(১৮) কারো সঙ্গে বাক্যালাপের সময় অপর পক্ষকে মতামত প্রকাশের সুযোগ দেৰে।

(১৯) অন্যের কথা শোনবার সময় মাঝে মাঝে মৃদু শব্দ করে' সাড়া দিয়ে বুঝিয়ে দেৰে যে তুমি মন দিয়েই তাঁর কথা শুণছ।

(২০) কারো সঙ্গে কথা বলবার সময় অন্য দিকে মুখ-চোখ ফেরাৰে না।

(২১) জমিদারী ঠাটে বসে' অভব্যর মত পা নাচাৰে না।

(২২) যাঁর সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে বা বার্তালাপ করতে যাচ্ছ তিনি যদি সে সময় চিঠিপত্র লেখায় রত থাকেন, সেক্ষেত্রে সামনে পড়ে'-থাকা চিঠিপত্রের দিকে নজর দেৰে না।

(২৩) বারবার মুখে আঙুল ঢোকাৰে না বা দাঁত দিয়ে নখ কাটৰে না।

(২৪) কথাবার্ত্তা চলা কালে যদি অপর পক্ষের কথা বুঝতে না পার, তবে সবিনয়ে ৰলৰে "দয়া করে' কথাটা আরেক বার বলবেন কি!"

(২৫) যদি কেউ তোমার স্বাস্থ্য বা মঙ্গল সম্পর্কে খোঁজখবর নেন, তাঁকে অবশ্যই আন্তরিক ধন্যবাদ জানাৰে।

(২৬) রাত্রি ৯টার পর কারো বাড়ী যাৰে না অথবা কাউকে বাড়ীতে ডেকে পাঠাৰে না।

(২৭) যদি কাউকে নেতিবাচক (negative) কিছু জানাতেই হয়, "দয়া করে', মাফ করবেন" শব্দগুলি বলে' তারপরে বাক্যালাপ শুরু করৰে।

(২৮) আহারে বসবার আগে হাত-পা ধুয়ে নেৰে।

(২৯) যদি মধু ব্যবহার করতে চাও তবে জল সহ তা' ব্যবহার করৰে।

(৩০) আহার গ্রহণ করছেন এমন লোকের সামনে। দাঁড়িয়ে কথাবার্ত্তা বলৰে না।

(৩১) আহারের টেবিলে বসে' পড়ার পর হাঁচি-কাশি: বাঞ্ছনীয় নয়।

(৩২) বাঁ হাত দিয়ে কাউকে আহারের থালা বাড়িয়ে দেৰে না।

(৩৩) দাঁড়িয়ে' দাঁড়িয়ে' স্নান করৰে না ও জল পান করৰে না।

(৩৪) দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে' মূত্রত্যাগ ও মলত্যাগ করৰে না।

(৩৫) বাম নাসারন্ধ্র (ইড়া নাড়ী) চলা কালে তরল খাদ্য গ্রহণ করৰে আর ডান নাসা (পিঙ্গলা নাড়ী) চলা

কালে কঠিন খাদ্য (solid food) গ্রহণ করবে।

(৩৬) **ইড়া নাড়ী সক্রিয় থাকাকালীণ সময়টা সাধনায় কাজে লাগাবে।**

(৩৭) **কাউকে গ্লাসে করে' জল দেবার সময় গ্লাসের শুধু নীচের দিকটা হাত দিয়ে ধরতে হয়।**

(৩৮) **কাউকে গ্লাসে করে' জল পান করতে দেবার। সময় প্রথমে হাতের আঙুল দিয়ে গ্লাসটা পরিষ্কার করবে, তারপর আঙুল না দিয়েই পরিষ্কার করবে ও তার পরে গ্লাসে জল ভরবে।**

(৩৯) **ভোজনের সময় যদি খুব বেশী ঘাম ঝরে, তাহলে রুমাল দিয়ে সেই ঘাম মুছে ফেলবে।**

***

এই আদর্শগুলি অনুসরণ করার প্রচেষ্টা করার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের অবশ্যই কলেজের সমস্ত নিয়মকানুন অনুসরণ করতে হবে। শিক্ষার্থীদের কলেজের সমস্ত সহপাঠী শিক্ষার্থী এবং সমস্ত কর্মীদের সম্মান এবং স্নেহের সাথে আচরণ করা উচিত। শিক্ষার্থীরা কলেজের সমস্ত পরিষেবা কার্যক্রমে অংশ নেবে। শিক্ষার্থীরা আনন্দ মার্গ কলেজে রাঢ় এবং বিশ্বের নেতাদের হয়ে উঠেছে। অতএব, রাঢ়, বাংলায় এবং বিশ্বের একটি নতুন ভোরের জন্য, নতুন মানবতার জন্য আপনার সমস্ত স্বপ্ন পূরণ করতে আমাদের একে অপরের কাছ থেকে শিখতে হবে।