

♦
আলোচনা
সহায়িকা
♦

আমার বিশ্বাসের কথা আমিই বলবো

কোয়ান্টাম

www.quantummethod.org.bd

কেন আলোচনা

মানুষের জীবনের রোগ-যন্ত্রণা, দুঃখকষ্ট, সমস্যার মূল কারণ অবিদ্যা বা ভুল জীবনদৃষ্টি। সত্যজ্ঞানের আলো এলেই অবিদ্যার অন্ধকার দূর হবে, দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক পথে বদলাতে শুরু করবে। বদলানোর শক্তি ও সম্ভাবনা প্রত্যেকের ভেতরেই রয়েছে। প্রয়োজন শুধু এই শক্তির সাথে সংযোগ স্থাপন করা। তাহলেই ভেতর থেকে বদলানোর প্রক্রিয়া শুরু হবে। মানুষ তার রোগকে সুস্থতায়, অভাবকে প্রাচুর্যে, অশান্তিকে প্রশান্তিতে রূপান্তরিত করার পথ পাবে।

আর এ রূপান্তরের একজন গুরুত্বপূর্ণ পথনির্দেশক হচ্ছেন আলোচক। কখনো সামান্যসামান্য, কখনো নেপথ্যে থেকে; কাউকে ব্যক্তিগতভাবে, আবার প্রয়োজনে সম্মিলিতভাবে অনুপ্রেরণা ও উদ্বীপনা সৃষ্টি করেন একজন আলোচক। এজন্যেই প্রয়োজন আলোচনার।

আলোচনা নিজের বিশ্বাসের কথা অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার একটি সুযোগ। আপনি যা সত্য বলে জানেন, বিশ্বাস করেন, নিজের জীবনে অনুশীলন করেন; সবসময় করতে না পারলেও মানার চেষ্টা করেন তা শুধু নিজের মধ্যে রাখলেই হবে না, বলতে হবে চারপাশের মানুষকে। কারণ নবীজী (স) বলেছেন—হাসিমুখে সুন্দর কথা বলা, অবিদ্যা নাশে সত্যিকারের জ্ঞানে আলোকিত করা, সমস্যা সমাধানে সৎ পরামর্শ দেয়া আমলে সালেহ বা সৎকর্ম অর্থাৎ উত্তম সাদাকার উদাহরণ। আর তার বিপরীতে সত্যজ্ঞানকে কুক্ষিগত করে নিজের মধ্যে চেপে রাখা হচ্ছে পাপ, কৃপণতা।

যুগে যুগে মহামানবরা কখনো নবী-রসুল রূপে, কখনো অলি-বুজুর্গ-মুনি-ঋষি রূপে, কখনো যুগ-সংস্কারক রূপে বাণী পৌঁছে দেয়ার এই মহান কাজটিই করেছেন। মানুষের মুক্তির জন্যে জ্ঞানকে উজাড় করে দিয়েছেন। ভালো থাকার বাণী পৌঁছে দিয়েছেন সাধ্যমতো সবখানে। লাখো লাখো মানুষের জীবন আলোকিত করেছেন।

তাই বলুন। স্রষ্টার সন্তুষ্টি ও সৃষ্টির সেবার উদ্দেশ্যে সত্যকে নিঃসংকোচে প্রকাশ করুন। লজ্জা জড়তা ক্লান্তি ভয় সমালোচনা—কোনো কিছুতেই প্রভাবিত হবেন না। মানুষকে আলোকিত করার প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগান। সময়-সুযোগ থাকলে আলোচনা করার প্রতিটি আমন্ত্রণ হাসিমুখে গ্রহণ করুন। নিজে ভালো থাকুন। অন্যদের ভালো রাখার জন্যেও নিবেদিত হোন। পরিণত হোন লাখো মানুষের ভরসাস্থলে।

প্রিয় সুহৃদ! আলোচক হিসেবে এই পবিত্র দায়িত্ব গ্রহণ করায় আপনাকে অভিনন্দন। আপনার নিয়ত, বিশ্বাস ও আন্তরিকতাকে আরো সমৃদ্ধ করতে এই আলোচনা সহায়িকার পরবর্তী অংশ মনোযোগ সহকারে পড়ুন। সফল আলোচনার যে কলাকৌশলগুলো আপনি আগে থেকেই চর্চা করছেন, সেজন্যে নিজেকে ধন্যবাদ দিন। নতুন কোনো দিক-নির্দেশনা চোখে পড়লে এখন থেকেই তা মানার জন্যে উদ্যোগ নিন। সহায়িকাটি হাতের কাছেই রাখুন। সুযোগ পেলেই পড়ুন। একটু একটু করে নিজেকে গড়ুন। পরম করুণাময় আপনার আলোচনায় সবসময় সহায় হোন।

সফল আলোচক হতে চাইলে শ্রোতার সাথে একাত্ম হোন

- নিজেকে বড় নয়, ছোটও নয়; ভাবুন স্রষ্টার দাস এবং শ্রোতার সেবক।
- আপনি মনোযোগী হলে শ্রোতাও আপনার প্রতি মনোযোগী হবেন। তাই মঞ্চে দাঁড়িয়ে ভাবুন—এই মুহূর্তে পৃথিবীতে স্রষ্টা, আপনি আর শ্রোতারা ই শুধু আছেন।
- ‘মূল্যবান ভাষণ দিচ্ছেন’ নয়, যেন মুখোমুখি বসে কথা বলছেন—এভাবে বলুন।
- সংক্ষেপে কিছু জানতে চেয়ে দু-একবার শ্রোতাকেও আলোচনার অংশ করে নিন।
- শ্রোতাকে সম্মান করুন। মূর্খ বা অবুঝ নয়, আপনার মতোই সমঝদার মনে করুন।
- ‘আপনারা জানেন যে...’ বলে শ্রোতাকে সবসময় জানার দলে রাখুন।
- শ্রোতার দিকে একদৃষ্টিতে নয়, প্রতিবারে একপলক সময় মমতার দৃষ্টিতে তাকান।
- মানসিকভাবে শ্রোতার সঙ্গে একাত্ম হোন।
- শ্রোতাকে মোহিত নয়, অনুপ্রাণিত করুন। এমনভাবে বলুন যাতে শ্রোতারা আলোচনা পছন্দ করেন এবং সে অনুসারে কাজ শুরু করতে আগ্রহী হন।
- কোনো চেয়ারের (প্রধান বা বিশেষ অতিথি) প্রতি আকৃষ্ট হবেন না। সম্ভব হলে শ্রোতারা যেরকম চেয়ারে বসেছেন, মঞ্চেও সে চেয়ার রাখুন।
- নিজের জ্ঞান-পাণ্ডিত্য স্থান কাল পাত্র বুঝে প্রকাশ করুন (অন্যদের উপকারের জন্যেই)। ‘দেখ কত কিছু জানি’—এমন মনোভাব পুরোপুরি বর্জন করুন।
- একই কথা একেক পরিমণ্ডলের শ্রোতার চেতনার স্তর বুঝে বিভিন্ন আঙ্গিকে বলুন।
- শ্রোতার কাছে বিশেষ মর্যাদার আশা না করে স্রষ্টার কাছেই সব প্রত্যাশা করুন।
- জাত-পাত, পক্ষ-বিপক্ষ বিচার না করে সত্যের বাণী যে শুনতে চায় তাকেই বলুন।
- বাহু! কী সুন্দর কথা—শ্রোতাদের এমন মন্তব্যের আশায় কাতর হবেন না।
- আলোচনার আগের দিন ঠিক সেই সময়ে সুন্দর আলোচনার মনছবি দেখুন।
- নিজের হৃদয় শ্রোতাকে দিয়ে দিন। অন্তরের এ বাঁধনে শ্রোতা সবসময় থাকতে চান।
- শ্রোতার ভালো হোক, তিনি ভালো থাকুন—সবসময় এই প্রত্যাশা করুন।

আলোচনা সার্থক হয়েছে কি না বোঝার উপায়

- আলোচনার প্রতি শ্রোতার কৌতূহল যখন বাড়তে থাকে। শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত শ্রোতা শুনতে চান। অনুষ্ঠানে দেরিতে আসায় আফসোস করেন।
- আলোচনায় যখন ছন্দ থাকে। অর্থাৎ উৎসাহব্যঞ্জক/ আনন্দের কথায় শ্রোতা হাসেন, হাততালি দেন, উচ্ছ্বসিত হন। আবার করুণ প্রসঙ্গে শ্রোতা ব্যথিত হন।
- শ্রোতা যখন মনে করেন আলোচক তার মনের কথাগুলোই বলছেন।
- আলোচনার অন্তত একটি বা দুটি বাণী যখন শ্রোতার মনে গেঁথে থাকে।
- আলোচনা শুনতে শুনতে শ্রোতা যখন নিজেকে বদলানোর আকুতি অনুভব করেন।
- আলোচনা শেষে শ্রোতা যখন ভাবেন—‘আরো শুনলে ভালো লাগতো। আমাকে আবার আসতে হবে’। এবং বাস্তবেও পরবর্তী অনুষ্ঠানে তিনি আসেন।
- অনুষ্ঠান শেষে শ্রোতা যখন আলোচকের সঙ্গে ব্যক্তিগতভাবে কথা বলতে চান।

ভালো আলোচনা ৯ প্রস্তুতিতে আপনার করণীয়

আলোচনার জন্যে প্রয়োজন মানসিক এবং বাস্তব প্রস্তুতি। ভালো আলোচক হিসেবে যত সুখ্যাতি থাকুক, তিন মিনিটের জন্যে কিছু বলতে হলেও প্রস্তুতি নিন।

- মানসিক প্রস্তুতির জন্যে ‘কেন বলছেন’ সে বিষয়ে নিজের কাছে পরিষ্কার ধারণা রাখুন। অর্থাৎ আলোচনার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য ঠিক করুন। সম্ভব হলে অনুষ্ঠান এবং শ্রোতাদের ধরন (বয়স পেশা শিক্ষা মানসিকতা আর্থ-সামাজিক অবস্থা) সম্পর্কে খোঁজ নিন। বুঝতে চেষ্টা করুন, শ্রোতাকে কতটুকু বলা প্রয়োজন। শ্রোতার জায়গায় নিজেকে বসিয়ে মনকে জিজ্ঞেস করলেই কী, কীভাবে বলতে হবে তা বুঝতে পারবেন।
- বাস্তব প্রস্তুতির জন্যে আলোচ্য বিষয়টি জানার পর পরই তা নিয়ে ভাবতে থাকুন। তারপর দেখুন সে বিষয়ে স্ক্রিপ্ট তৈরি করা আছে কি না। না থাকলে নিজেই লিখতে শুরু করুন। লেখার এ কাজকে সহজ করার জন্যে শ্রোতাকে ভালবাসুন। তাহলেই লেখায় আগ্রহ ও মনোযোগ বাড়বে।
- যে অনুষ্ঠানে যে ধরনের শ্রোতার সংখ্যা বেশি মূলত তাদের উদ্দেশ্যেই বক্তব্য তৈরি করুন। অন্যদের জন্যেও কিছু বলুন। আলোচনা সবার কাছেই গ্রহণযোগ্য হবে।
- তা-ই বলুন যা আপনি জানেন, বিশ্বাস করেন এবং মানেন বা মানার চেষ্টা করেন। কারণ আপনার বক্তব্যের গ্রহণযোগ্যতা নির্ভর করে আপনি যা বলেন তা নিজে বিশ্বাস ও অনুশীলন করেন কি না তার ওপর।
- বক্তব্যকে প্রাণবন্ত ও শক্তিশালী করে এমন প্রাসঙ্গিক দু-একটি শিক্ষামূলক চিরায়ত গল্প, বাস্তব/রূপক/ঐতিহাসিক ঘটনা, গবেষণার ফলাফল, উপমা-উদাহরণ ব্যবহার করুন। এতে মূল শিক্ষা শ্রোতার মনে থাকে, শোনার একঘেয়েমিও কাটে। খেয়াল রাখুন, গল্পের ভিড়ে মূল বক্তব্য যাতে হারিয়ে না যায়।
- একটি বিষয়ের আলোচনায় একদিনেই সবগুলো প্রসঙ্গ বলবেন না। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দু-একটি পয়েন্ট বিস্তারিতভাবে আলোচনা করুন। ঘুরিয়ে ফিরিয়ে বলুন। অল্প হলেও শ্রোতা এ কথাগুলো দীর্ঘদিন মনে রাখতে পারবেন।
- স্ক্রিপ্ট তৈরি থাকলে আগেই তা সংগ্রহ করে কয়েকবার পড়ুন। মূল কথাগুলো হৃদয়ঙ্গম করার চেষ্টা করুন। গুরুত্বপূর্ণ লাইন হাইলাইট করুন। স্ক্রিপ্টের কাঠামো ঠিক রেখে প্রসঙ্গ আগে-পরে আনতে ও গল্প/উদাহরণ যোগ করতে পারেন।
- স্ক্রিপ্ট সাজানো শেষ হলে অনুশীলন শুরু করুন। বাস্তবে কাউকে দর্শক বানিয়ে কিংবা আয়না বা উঁচু টেবিলের সামনে দাঁড়িয়ে বলতে পারেন। সবচেয়ে ভালো হচ্ছে মনের বাড়িতে গিয়ে বলা। ধ্যানের গভীর স্তরে আলোচনার সাথে একাকার হয়ে যান। অবলোকন করুন—কীভাবে শুরু করবেন, কখন কী বলবেন, কোন কথার পরে কী ঘটনা বা গল্প বলবেন, কীভাবে উপসংহার টানবেন—এ সবকিছু। প্রয়োজনে কয়েকবার অনুশীলন করুন। এতে মস্তিষ্কে আলোচনা সেট হয়ে যাবে। বাস্তবে মধ্যে দাঁড়ালেও ইতিবাচক পরিবেশ-আনুকূল্য অনুভব করবেন।
- বহুবার করেছেন—এমন আলোচনার আগেও অন্তত একবার স্ক্রিপ্টে চোখ বোলান। পুরনো হলেও এটিকে নতুন আলোচনা মনে করুন।
- প্রার্থনা করুন। বাণীবাহকের দায়িত্ব পাওয়ার জন্যে সৃষ্টির কাছে শুকরিয়া আদায় করুন। প্রভুর দয়া ও করুণা আপনার প্রয়াসকে আরো সার্থক করে তুলবে।

ভালো আলোচনা ৯ বাস্তবে আপনার পালনীয়

১. শুরু আগে

পাঁচ মিনিট আগেই মডারেটরের সঙ্গে মঞ্চে আসন গ্রহণ করুন। শ্রোতা-দর্শকদের দিকে, পুরো হলরুমে চোখ বোলান। এ সময়ে খুব প্রয়োজন না হলে নিজেরা কথা বলবেন না, হাসাহাসি করবেন না। জরুরি কথা থাকলে স্লিপে লিখে দিন।

২. শুরু হলে

অনুষ্ঠানের ঘোষক/ মডারেটর নাম ও পরিচিতি বলে আহ্বান জানানোর পর চেয়ার ছেড়ে উঠুন। স্বাভাবিক গতিতে মাইকের সামনে এসে পোডিয়ামে ফ্রিষ্ট রাখুন। অনুষ্ঠান শুরুর আগেও সেখানে ফ্রিষ্ট রেখে দিতে পারেন। স্থান-কাল-আলোচ্য বিষয় বুঝে হাসিমুখে আরো একবার পুরো হলরুমে সবার দিকে চোখ বুলিয়ে নিন।

৩. শুরুর সম্ভাষণে

প্রিয়/ সম্মানিত.. বলে সালাম দিন। করুণাময়কে শুকরিয়া জানিয়ে শ্রোতা-উদ্যোক্তাদের ধন্যবাদ দিন। বলুন, ‘আমাকে আলোচনায় আমন্ত্রণ জানানোর জন্যে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি। অনুষ্ঠানে সময়মতো আসার জন্যে বিশেষভাবে অভিনন্দন জানাচ্ছি।’

৪. আলোচনা শুরু হলে

‘কী বলতে চাই, কেন বলতে চাই এবং কী করণীয়’-এই ধারাবাহিকতায় আলোচনা সাজান। অর্থাৎ ভূমিকা, মূল বক্তব্য এবং উপসংহার-এ তিন ভাগে ভাগ করুন। ভূমিকা সংক্ষিপ্ত করুন। পুরো আলোচনায় যা যা বলবেন সে শিরোনামগুলো ভূমিকায় বলুন। তারপর মূল বক্তব্য শুরু করুন। মূল বক্তব্যে কয়েকটি অংশ রাখুন। যেমন, ‘রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন’ বিষয়ক আলোচনায় রাগের ধরন, কেন রাগ করি, রাগলে ক্ষতি কী, না রাগলে সুবিধা কী-এভাবে ভাগ করুন। সবশেষে রাগ নিয়ন্ত্রণে করণীয় অর্থাৎ সমাধান বলে সংক্ষেপে উপসংহার টানুন।

৫. বলার ক্ষেত্রে

সুস্পষ্ট করে সহজ ভাষায় গুছিয়ে বলুন। হৃদয় থেকে বলুন। সাধারণ কথাবার্তা কিংবা কোনো উদাহরণ উল্লেখের ক্ষেত্রে কণ্ঠস্বর এবং বলার ধরন ও আবেগের প্রতি খেয়াল রাখুন। গল্প বা ঘটনা এমনভাবে বলুন যাতে সে দৃশ্যকল্প শ্রোতার চোখে ভাসে। গুরুত্ব বোঝাতে কোনো কোনো শব্দ বা বাক্যের পুনরাবৃত্তি করুন।

খুব দ্রুত বা ধীরে নয়, স্বাভাবিক গতিতে বলুন। নতুন একটি প্রসঙ্গে যাওয়ার আগে দুই/ তিন সেকেন্ড থামুন। কণ্ঠের ওঠানামায় খেয়াল রাখুন। কোনো প্রসঙ্গের শেষ বাক্য নিচুস্বরে কিন্তু স্পষ্ট করে বলুন। নতুন প্রসঙ্গের প্রথম বাক্যটি সেই নিম্নস্বর থেকেই শুরু করুন। মুহূর্তের জন্যে হলেও ডানে-বামে-সামনে সবার সঙ্গেই দৃষ্টি বিনিময় করুন।

৬. বলার শেষ পর্যায়ে

উপসংহারে করণীয় বলার পর দুই মিনিটে আবার পুরো আলোচনার সারসংক্ষেপ বলুন। তারপর স্মিত হেসে শ্রোতাদের দিকে তাকান। বিদায়ী পর্বে ধীরে বলুন। সবার জন্যে শুভকামনা করুন। কোনো আহ্বান থাকলে জানান। আয়োজক ও শ্রোতাদের ধন্যবাদ দিন। এভাবে বলুন-‘এতক্ষণ মনোযোগ দিয়ে আলোচনা শোনার জন্যে সবাইকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি। সবার জীবনে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্য আসুক। সবাই ভালো থাকুন। পরম করুণাময় আমাদের করুল করুন। খোদা হাফেজ’।

প্রশ্নোত্তরপর্বে খেয়াল রাখুন

- স্পর্শকাতর/ বিতর্কিত/ ব্যক্তিগত প্রশ্নের উত্তর দিতে কুশলী হোন। শান্ত থাকুন। কণ্ঠস্বরকে নিচু রাখুন। সম্ভব হলে সেসব প্রশ্ন এড়িয়ে যান। বিতর্কে জড়াবেন না।
- মৌখিক প্রশ্ন হলে প্রশ্নকারীকে মাঝপথে না থামিয়ে পুরোপুরি বলতে দিন।
- কোনো প্রশ্নের উত্তর সুনির্দিষ্টভাবে জানা না থাকলে তা নিঃসংকোচে স্বীকার করুন। মনগড়া বা ভুল উত্তর বলে গৌজামিল দেবেন না। বলুন-‘এ বিষয়টি আমাকে জানতে হবে’। সুযোগ হলে পরে তাকে জানাবেন বলে আশ্বাস দিন।

আরো সচেতন হোন

- মঞ্চ, মাইক, পোডিয়াম-মেহনতের এই স্থানকে নিজের প্রিয় স্থান মনে করুন।
- বাংলা ভাষাভাষী শ্রোতা বেশি থাকলে সহজ বাংলায় বলুন।
- ঘরে-বাইরে সবসময় সদাচরণ করুন। শুদ্ধ ভাষায় কথা বলুন।
- রহমত/ আশীর্বাদ/ রেসিং-অর্থ এক হলেও শ্রোতার ধরন বুঝে ব্যবহার করুন।
- সহজ ভঙ্গিতে দুপায়ে সমান ভর দিয়ে মাঝে এক বিষয় ফাঁকা রেখে সোজা দাঁড়ান।
- ক্রিপ্টের স্টেপলার, ক্লিপ খুলে রাখুন। বলা শেষে সে পৃষ্ঠা পাশে উল্টো করে রাখুন।
- বয়োজ্যেষ্ঠ বা শ্রদ্ধেয় কারো নাম বলার আগে শ্রদ্ধেয়/ সম্মানিত/ মাননীয় ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করুন।
- কথায় বা অঙ্গভঙ্গির নড়াচড়ায় কোনো মুদ্রাদোষ থাকলে তা এড়াতে সচেতন হোন।
- মঞ্চে কাশি দেয়া, ঘাম মোছা, পানি পান-এ বিষয়গুলোর ব্যাপারে সচেতন থাকুন। গলা-ঠোঁট শুকিয়ে যাচ্ছে মনে হলে তেঁতুলের কথা ভাবুন।
- কোয়ান্টাম চেতনাকে পুরোপুরি বুঝতে ফাউন্ডেশনের বই (কোয়ান্টাম মেথড, কোয়ান্টাম কণিকা, হাজারো প্রশ্নের জবাব, অটোসাজেশন ও অন্যান্য) পড়ুন। প্রোথামগুলোয় অংশগ্রহণ করুন। সবসময় সজ্ঞচেতনাকে প্রাধান্য দিন।
- অন্যদের আলোচনার ভালো দিক অনুসরণ করতে মনোযোগী শ্রোতা হোন।
- আলোচনার মাইন্ড সেট (মনোসংযোগ) ঠিক রাখুন। দুঃসংবাদ বা অনভিপ্রেত কিছু ঘটলেও সামলে নিন। সব ঠিক থাকলে অনুষ্ঠানে যা যা করতেন, তা-ই করুন।
- আলোচনার সময় জেনে নিন। সবসময় আপনার বরাদ্দকৃত সময়ের অন্তত এক মিনিট আগে আলোচনা শেষ করুন।
- হাসির প্রসঙ্গ বলার সময় নিজেও হাসুন। তাহলে শ্রোতারাও হাসবেন।
- কণ্ঠস্বরে জড়তা ও একঘেয়েমি কাটাতে নিয়মিত স্বরায়ন চর্চা করুন।
- অনুষ্ঠান গুরুর আধঘণ্টা আগেই চলে আসুন। অনুষ্ঠান শেষেও কিছুক্ষণ থাকুন। শ্রোতাদের সাথে সংযোগায়ন করুন। ভক্ত-শ্রোতার তালিকা রাখুন। ফাউন্ডেশনের উন্মুক্ত কার্যক্রমে নিজের আলোচনা না থাকলেও সময়-সুযোগ করে চলে আসুন।
- অনিবার্য কারণে আলোচনা করতে না পারলে আগেই উদ্যোক্তাদের জানিয়ে দিন। কোনো কারণে পৌছতে দেরি হলে নিজেই ফোন করে উদ্যোক্তাদের জানান।

আলোচনায় বর্জনীয় ৯ পরিপ্রেক্ষিতে করণীয়

- ‘এ বিষয়টি বলতে ঘণ্টার পর ঘণ্টা লাগবে/ সময়ের অভাবে বলতে পারছি না’—
এভাবে না বলে প্রয়োজনে শুধু বলুন—‘এ নিয়ে পরে আলাপ করবো’।
- ‘এই বলে আমি আমার বক্তব্য শেষ করছি’ না বলে কলাম ৫-এ পালনীয়-৬ দেখুন।
- কণ্ঠস্বর উঁচিয়ে নিজেকে বোঝাতে ‘আমি’/ ‘আমার’ বা ‘আমি মনে করি’/ ‘আমি বলতে চাই’ না বলে যদি বলতেই হয় বিনয়ের সাথে ‘আমি/ আমরা’ বলুন।
- করণীয়গুলো আদেশ/ নির্দেশের স্বরে না বলে মমতা নিয়ে পরামর্শের স্বরে বলুন।
- ‘বক্তৃতা’ শব্দটির পরিবর্তে ‘কথা/ বক্তব্য/ আলোচনা’ ব্যবহার করুন।
- আপ্যায়নের ফাঁদে পা না দিয়ে অন্যদের সাথে পরিচিত হোন, কথা বলুন।
- স্পর্শকাতর বিব্রতকর বিতর্কিত কিছু বলা, কারো মতাদর্শে আঘাত করা, নিশ্চিত না হয়ে পরিসংখ্যান বলা, নাম উল্লেখ করে সমালোচনা করা থেকে বিরত থাকুন।
- শ্রোতার ভুল, দুর্দশা, অবিদ্যা নিয়ে সরাসরি আঘাত না করে আশার কথা শোনান।
- ব্যক্তিগত সাফল্যের কথা সাধারণভাবে নিজের নাম উল্লেখ করে বলবেন না।
পরিস্থিতি বুঝে মাঝেমধ্যে বলুন। বলতে হলে ‘একজনের’ ঘটনা—এভাবে বলুন।
- সারাক্ষণ চোখ নামিয়ে/ স্ক্রিপ্ট না দেখে একেক প্রসঙ্গে দু-একবার স্ক্রিপ্টে তাকান।
- আবেগে আপ্ত হবেন না। টেবিল চাপড়াবেন না। নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন।
- শ্রোতাদের উচ্ছ্বাসে অনুপ্রাণিত হোন, কিন্তু নির্লিপ্ততা ও ভাবলেশহীন চেহারা দেখে প্রভাবিত হবেন না।
- আলোচ্য বিষয়টি শুরুতে, বক্তব্যের মাঝে ও শেষে সর্বোচ্চ দুই/ তিন বার বলুন।
- হঠাৎ কিছু বলতে হলে মঞ্চের গিয়ে ‘প্রস্তুতি নেই/ কী বলবো’ নয়, বলা শুরু করুন।
- স্ক্রিপ্টের লাইনগুলো পর পর মুখস্থ না বলে স্বাভাবিক কথোপকথনের মতো বলুন।
- ‘বলতে পারবো তো’—এ দৃষ্টিস্তা না করে আলোচনায় ডুবে যান। ভালো হবেই।
- বিনয় প্রকাশে নিজেকে কখনো তুচ্ছার্থক শব্দে বা নির্বোধ প্রাণীর সাথে তুলনা করবেন না। ‘জ্ঞান নাই/ কিছু জানি না’ বলবেন না। আপনি যা, আপনার যা আছে তা নিয়েই শ্রোতার সামনে দাঁড়ান।
- বয়সে ছোট-বড় যে-কারো প্রসঙ্গে বলতে গিয়ে ‘সে’ নয়, ‘তিনি’ বলুন।
‘সে বললেন’ নয়, ‘তিনি বললেন’।
- ‘কেমন বললেন’ তা জানতে না চেয়ে রেকর্ড করে রাখুন। নিজেই শুনে শুধরে নিন।
- সুধীমহলে বা ভাবগম্ভীর পরিবেশে জ্বালাময়ী ভাষণের মতো দ্রুতলয়ে, উচ্চকণ্ঠে বা কৃত্রিম/ আনুষ্ঠানিক ভাষায় না বলে কণ্ঠের মাত্রা, বলার ধরন পরিশীলিত করুন।
- ভুল বিশেষণ যেমন, ‘প্রচণ্ড উদ্দীপনা’ নয়, বলুন ‘বিপুল উদ্দীপনা’।
- শব্দের গঠনে ভুল যেমন, ‘পয়েন্টসগুলো’ নয়, ‘পয়েন্টস’ বা ‘পয়েন্টগুলো’ বলুন।
- শ্রোতাদের প্রশংসা পেলে তৃপ্তির নিঃশ্বাস না ফেলে বলুন, ‘শুকরিয়া! দোয়া করবেন’। আর প্রশংসা না পেলে হীনম্রন্য হবেন না। আত্মপর্যালোচনা করুন।
ভবিষ্যতের জন্যে তৈরি হোন।

প্রার্থনা

- প্রভু হে! আমার হৃদয় প্রশস্ত করে দাও। আমার কাজকে সহজ করে দাও। আমার কণ্ঠের জড়তা দূর করে দাও, যেন সবাই আমার কথা বুঝতে পারে। -ত্বাহা : ২৫-২৬
- হে প্রভু! সামর্থ্য দাও উদ্দীপনাময় সুন্দর ও সাবলীল কথা বলার। -ঋগ্বেদ : ১০.৯৮.৩
- হে আমার প্রতিপালক! আমাকে শক্তি দাও, সাহস দাও, আমার অন্তর্দৃষ্টি খুলে দাও। আমার কাজকে সহজ করে দাও। জিহ্বা ও কণ্ঠের জড়তা দূর করে দাও। সহজ স্বতঃস্ফূর্তভাবে বলার ক্ষমতা দাও, যেন সবাই আমার কথা বুঝতে পারে। আমার সুন্দর বচন আর সদাচরণ যেন সবার হৃদয়ে প্রশান্তির সঞ্চার করতে পারে। আমিন!

প্রত্যয়ন

শ্রোতাদের সামনে আমি সবসময় প্রশান্ত, প্রত্যয়ী ও স্বাভাবিক থাকছি। যা বলতে চাই, তা স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমার মনে পড়ছে। শ্রোতা ও দর্শকদের প্রাসঙ্গিক যেকোনো প্রশ্নের যথার্থ উত্তর দিচ্ছি। আমি সহজ সাবলীল প্রাণবন্ত আলোচনা করছি।

ধর্মে সুবচন ॥ সুন্দর করে ভালো কথা বলতে হবে

কোরআন

- চালচলনে সুশীল হও! মোলায়েম কণ্ঠে কথা বল! কণ্ঠস্বরকে গাধার মতো কর্কশ করো না। -লোকমান : ১৯
- একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো, যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে আর শাখা-প্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী, যা সারা বছর ফল দিয়ে যায়। -ইবরাহিম : ২৪
- মানুষের সাথে ভালো কথা বল, সুন্দর কথা বল। -বাকারা : ৮৩

বেদ

- কর্কশ স্বরে কথা বলো না, তিজ্জ কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়। -যজুর্বেদ : ৫.৮
- সত্যিকারের ধার্মিক সবসময় মিষ্টভাষী ও অন্যের প্রতি সমমর্মী। -সামবেদ : ২.৫১

ধর্মপদ

- গন্ধহীন পুষ্পের ন্যায় কর্মবর্জিত সুন্দর বাক্যমালাও নিষ্ফল। -পুণ্ড্রবগ্গো : ৫১
- কাউকে কটু কথা বলবে না। কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে। উত্তম বাক্যবিনিময় তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে। দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে। -দণ্ডবগ্গো : ১৩৩

বাইবেল

- যে নিজের গুণ সংযত রাখে, সে নিজের জীবনকেই সংরক্ষিত করে। আর যে রূঢ় কথা বলে সে নিজের সর্বনাশের পথ উন্মোচিত করে। -হিতোপদেশ ১৩:৩
- সুন্দর বিনম্র উত্তর ক্ষোভ প্রশমন করে। আর রূঢ় শব্দ সবসময় ক্রোধ প্রজ্জ্বলিত করে। -হিতোপদেশ ১৫:১