



আলোচনা নিজের বিশ্বাসের কথা অন্যদের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার একটি সুযোগ। যেকোনো আলোচনা 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 একদিকে যেমন উপস্থাপনাকে সুন্দর করে অন্যদিকে নেপথ্যের উদ্যোক্তা এবং সামনের দর্শক-শ্রোতার কিছু দায়িত্ব সচেতনতা পুরো অনুষ্ঠানকে করে তোলে উপভোগ্য ও আনন্দদায়ক।

উদ্যোক্তা-আয়োজক হিসেবে

আয়োজক হিসেবে কমপক্ষে ২ ঘণ্টা আগে অনুষ্ঠানস্থলে থাকুন।

পূর্বঘোষিত তারিখ ও সময়ে অনুষ্ঠান শুরু করতে সচেষ্ট হোন।

শেষ মুহূর্তের জন্যে কাজ ফেলে না রেখে প্রয়োজনীয় প্রস্তুতি আগেই সম্পন্ন করুন।

বক্তৃতার পরিবর্তে আলোচনা এবং বক্তার পরিবর্তে আলোচক শব্দ ব্যবহার করুন।

আলোচক ও আমন্ত্রিত অতিথিকেও অনুষ্ঠানের ধরন সম্পর্কে অবহিত করুন।

আলোচকদের নির্ভুল পরিচিতি দিন। প্রয়োজনে আলোচকের কাছ থেকে পরিচিতির তথ্য নিশ্চিত করুন।

মঞ্চ থেকে ডাকাডাকি না করে কলবেল চাপুন, প্রয়োজনে স্লিপ দিন।

বিদ্যুতের বিকল্প, আসন, লাইট, পানি, ফ্যান/এসি, টয়লেটের সুব্যবস্থা রাখুন।

মঞ্চের স্লিপ প্যাড, কলম, টিস্যু, পানি ইত্যাদি প্রয়োজনীয় জিনিস রাখুন।

আলোচক অতিরিক্ত সময় নিয়ে ফেললে প্রয়োজনে স্লিপ দিন।

অনুষ্ঠান চলাকালে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা নিশ্চিত করুন।

নির্ভরযোগ্য সাউন্ড সিস্টেম ব্যবহার করুন। অনুষ্ঠান শুরুর ১ ঘণ্টা আগেই মাইক্রোফোনে শব্দ পরীক্ষা করুন।

অনুষ্ঠানের নিয়ম-শৃঙ্খলা আগে নিজেরা অনুসরণে সচেষ্ট হোন।

স্বেচ্ছাশ্রম হলেও কাজে আন্তরিক থাকুন।

অনুষ্ঠানের আগে ও পরে নিজেরা মিলে পরিকল্পনা ও পর্যালোচনা বৈঠক করুন।

দর্শক-শ্রোতা হিসেবে

পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে অনুষ্ঠান শুরুর কমপক্ষে ১৫ মিনিট আগে অনুষ্ঠানস্থলে পৌঁছান।

(যেখানে প্রযোজ্য) আইডি কার্ড ধারণ করুন, প্রবেশপত্র সঙ্গে রাখুন।

আসন নির্দিষ্ট থাকলে পূর্বানুমতি ছাড়া তা পরিবর্তন করবেন না। ব্যক্তিগত অসুবিধা থাকলে অনুষ্ঠান শুরুর আগেই বলুন।

সামনের সারির চেয়ারের পেছনে পা তুলে দেবেন না।

প্রোগ্রামের শুরুতে যে আসনে বসেছিলেন বিরতির পরও সেখানেই বসুন।

আসনে ওঠা-বসার কাজটি নীরবে ও সন্তর্পণে করুন। অনুষ্ঠান শুরুর পর প্রবেশ করলে নীরবে আসন গ্রহণ করুন।

আলোচক হিসেবে

নাম ঘোষণার সাথে সাথেই মঞ্চের আরোহণ/উপবেশন করুন।

শ্রোতা ও বিষয়বস্তু অনুযায়ী আলোচনার ধরন ঠিক করুন।

আগেই পুরো আলোচনা সাজিয়ে নিন। প্রয়োজনে কয়েকবার অনুশীলন করুন।

মাইক্রোফোনে শব্দ পরীক্ষার জন্যে ফুঁ না দিয়ে আঙুল দিয়ে আলতো টোকা দিন।

মাইক্রোফোন হাতে নিয়ে কথা বলতে হলে বাম হাতে নিন।

শ্রোতার বিরক্তি বা অসুবিধা যাতে না হয়— এমন স্বরে বলুন।

শ্রোতাকে সম্মান করুন। মানসিকভাবে তার সঙ্গে একাত্মতা পোষণ করুন।

আলোচনার শুরুতে ও শেষে শ্রোতাদের দিকে তাকিয়ে স্মিত হাসি সহকারে দৃষ্টি বিনিময় করুন।

আলোচনায় শ্রুতিমধুর, মার্জিত ও শুদ্ধ ভাষা ব্যবহার করুন।

কোনো মুদ্রাদোষ থাকলে তা এড়াতে সচেতন হোন।

শ্রোতারা বিব্রত বোধ করেন— আলোচনায় এমন উদাহরণ দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

নিশ্চিত না হয়ে কোনো তথ্য বা পরিসংখ্যানের উল্লেখ করবেন না।

কথা বলতে বলতে হাঁচি-কাশি এলে মাইকের সামনে থেকে মুখ সরিয়ে নিন। ‘মাফ করবেন’ বা ‘দুর্গন্ধিত’ বলুন।

এমন কথা বলুন যা আপনি বিশ্বাস করেন, যার অনুসরণ আপনার জীবনে রয়েছে।

বয়োজ্যেষ্ঠ অন্য আলোচকদের উদ্ধৃতি দিতে শ্রদ্ধেয়/সম্মানিত/মাননীয় ইত্যাদি বিশেষণ ব্যবহার করুন।

ব্যক্তিগত কোনো বিষয়ে প্রশ্নের উত্তর দিতে কুশলী হোন।

মৌখিক প্রশ্ন হলে প্রশ্নকারীকে মাঝপথে থামিয়ে না দিয়ে নিশ্চিত হোন, তিনি যা বলতে চেয়েছিলেন তা বলে শেষ করেছেন।

স্পর্শকাতর বা উত্তেজক কোনো প্রশ্নের উত্তরে শান্ত থাকুন। স্বাভাবিক কণ্ঠস্বরে উত্তর দিন।

কোনো প্রশ্নের উত্তর সুনির্দিষ্টভাবে জানা না থাকলে তা নিঃসঙ্কোচে স্বীকার করুন। মনগড়া বা ভুল উত্তর দেবেন না।

ব্যক্তিগত কথা কম বলুন। নিজেকে জাহির করবেন না।

নির্ধারিত সময়ের মধ্যেই আলোচনা শেষ করতে সচেষ্ট হোন।

সময়ের স্বল্পতা থাকলে খুব গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি পয়েন্ট নিয়ে বলুন।

অনিবার্য কোনো কারণে আলোচনায় অংশ নিতে না পারলে আগেই তা উদ্যোক্তাদের অবহিত করুন।

কোনো কারণে পৌঁছতে দেরি হলে ফোন করে উদ্যোক্তাদের জানিয়ে দিন।

নির্ধারিত সময়ের পূর্বে আলোচনা শেষ হয়ে গেলেও অপ্রাসঙ্গিক বা বাহুল্য আলোচনায় যাবেন না।

বিনয় প্রকাশের ক্ষেত্রে নিজেকে তুচ্ছার্থক হিসেবে তুলে ধরবেন না।

আলোচনা শেষে আয়োজক, শ্রোতা ও অন্যান্য অতিথিদের ধন্যবাদ জানান।

আলোচনার ক্ষেত্রে বর্জনীয়

DD ‘আমার প্রস্তুতি নেই/ আমি কী বলবো/ এ বিষয়ে আমি তেমন কিছু জানি না/ সময়ের অভাবে বলতে পারছি না/ আমি বলতে চাই/ এই বলে আমার বক্তব্য শেষ করছি’ ইত্যাদি বলা।

DD ‘আপনারা হয়তো জানেন না যে’ বলা।

DD সারাক্ষণ চোখ নামিয়ে/ স্ক্রিপ্ট দেখে বলা।

DD সরাসরি উপদেশ বা নির্দেশ দেয়া।

DD অনিয়ন্ত্রিত আবেগ/ টেবিল চাপড়ানো।

DD ‘আমি অনেক জানি’ এমন মনোভাব প্রকাশ করা।

DD ভাবগম্ভীর পরিবেশে উচ্চকণ্ঠ ও দ্রুত বলা।

DD নাম উল্লেখ করে সমালোচনা করা।

DD বিতর্কিত বা ভুল বোঝাবুঝি সৃষ্টি হতে পারে— এমন বিষয়ের উল্লেখ করা।



নতুন সহস্রাব্দের জীবন যাপনের বিজ্ঞান **কোয়ান্টাম মেথড** সম্পর্কে আরো জানতে হলে এবং প্রয়োজনীয় বই, স্মারক, সিডি, ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য প্রকাশনার জন্যে আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/ শাখা বা সেলে যোগাযোগ করুন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (২য় তলা), ঢাকা-১২১৭।

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪

স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :

৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯

লামা সেন্টার II মেডিটেশন রিসর্ট ও শিশুকানন :

০১৭১৪-০৯৪২৭১

E-Mail : info@quanfey.org

Web Site : www.quantummethode.org

August 2007 ■ ■ ■ 01720-515825

শিষ্টাচার

আলোচনা অনুষ্ঠানে

মহাজাতক