আপনার উচ্চারিত প্রতিটি শব্দ বা বাক্য শ্রোতার মনে পক্ষে বা বিপক্ষে ছাপ ফেলে। তাই পারস্পরিক কথাবার্তায় সবসময় সুন্দর শব্দ বা বাক্য ব্যবহার করুন। সহজভাবে, মিষ্টি ভাষায়, শ্রদ্ধার সাথে কথা বলুন। সুবচন দ্বিতীয় পর্বে পারস্পরিক আলাপচারিতায় ব্যবহৃত কিছু কথার উদাহরণ দেয়া হলো। সে আলোকে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে কথাগুলো নিজেই সাজিয়ে নিন। যত সুন্দরভাবে বিনয়ের সাথে বলবেন, আপনার কথার শুভ প্রভাব তত বাড়তে থাকবে। সুসম্পর্ক তৈরির পাশাপাশি আপনি হবেন চারপাশের মানুষের আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু।

এভাবে নয় (✗) এভাবে বলুন (✓)

✗ (সাক্ষাতের শুরুতে) আপনার খবর কী?
✓ আপনি কেমন আছেন?

✗ কী ব্যাপার, দেখি না যে!
✓ আপনাকে অনেকদিন পরে দেখলাম।

✗ আপনি কী চান?
✓ আমি আপনার জন্যে কী করতে পারি?

✗ (রাগতস্বরে) এতক্ষণ কোথায় ছিলেন?
✓ আপনার কি অন্য কোনো কাজ ছিলো?

✗ এভাবে পড়লে পরীক্ষায় ফেল করবে।
✓ পরীক্ষায় ভালো করতে হলে আরো ভালোভাবে পড়তে হবে।

✗ আপনি কি বুঝেছেন?
✓ আমি কি বোঝাতে পেরেছি?

✗ এভাবে করছেন কেন?
✓ কাজটি এভাবে করলে কেমন হয়?

✗ তোমার রেজাল্ট তো খারাপ হয়েছে।
✓ আরো ভালো রেজাল্ট করার যোগ্যতা তোমার রয়েছে।

✗ (সন্তানকে) লেখাপড়া নেই? সারাদিন টিভির সামনে বসে থাকো।
✓ বাবা/মা, তোমার এখন পড়ার সময়।

✗ আমি না থাকলে তোমার যে কী হতো/ আমি ছাড়া তুমি তো পঙ্গু!
✓ আমি সবসময় তোমার পাশে আছি।

✗ এখন বিরক্ত কোরো না/ পরে শুনবো।
✓ তোমার সাথে পরে কথা বলি?

✗ তুমি আমাকে কষ্ট দিয়েছো।
✓ আমি এতে কষ্ট পেয়েছি।

✗ আমি বলছি, কাজটি করুন।
✓ এ কাজটি আপনি ভালো পারবেন।

✗ কাজটি এক্ষুণি করে দাও!
✓ তোমার কি অন্য কোনো ব্যস্ততা আছে?

✗ তুমি সবসময় খারাপ ব্যবহার করো।
✓ তোমার কাছ থেকে আমরা আরো ভালো ব্যবহার আশা করি।

✗ এটাও বোঝো না?
✓ একটু চেষ্টা করলেই বুঝতে পারবে।

✗ তুমি এভাবে বললে কেন?
✓ তুমি আরও সুন্দর করে বলতে পারতে।

✗ তুমি এত শুকিয়ে গেছ!
✓ ঠিকমতো শরীরের যত্ন নিচ্ছো তো?

✗ তুমি মোটা হয়েছো।
✓ মনে হয় তোমার ওজন বেড়েছে।

✗ কথা কানে যাচ্ছে না?
✓ তুমি কি আমার কথা শুনছো?

✗ আপনার কি শরীর খারাপ/ আপনি কি অসুস্থ?
✓ শরীর ভালো আছে তো?

✗ সেকি! আপনি থাকবেন না?
✓ আপনি থাকলে আমরা খুশি হতাম!

✗ তুমি খুব খারাপ।
✓ তুমি আরও ভালো হতে পারো।

✗ আপনি রেগে যাচ্ছেন কেন?
✓ দয়া করে আপনি শান্ত হোন।

✗ আপনি আমাকে শুধু শুধু ভুল বুঝছেন।
✓ আমাকে একটু বোঝার চেষ্টা করুন।

✗ ঝিমাচ্ছো কেন?
✓ তুমি সুস্থ আছো তো?

✗ এখানেই বসো।
✓ আমরা এখানেই বসতে পারি।

✗ আসবেন কিন্তু!
✓ এলে খুব খুশি হবো।

✗ কী বললেন?
✓ দয়া করে আরেকবার বলুন।

✗ আপনি কথা দিয়ে কথা রাখেন না।
✓ ভেবেচিন্তে কথা দেয়া উচিত।

✗ আমার সাথে কাজে হাত লাগাও।
✓ আমাকে একটু সাহায্য করবে?

✗ তুমি চলে যাও।
✓ চাইলে তুমি যেতে পারো।

✗ আমাকে বলো নি কেন?
✓ আমাকে এটা বলতে পারতে।

✗ এখন যাও তো!
✓ আমি কি একটু একা থাকতে পারি?

✗ যা বোঝো না, তা নিয়ে কথা বোলো না।
✓ এ ব্যাপারে নিঃসংকোচে তোমার মতামত দিতে পারো।

✗ এসেছেন তাহলে?
✓ আপনি আসায় খুব খুশি হয়েছি!

✗ এদিকে আসেন তো!
✓ আপনি কি এদিকে একটু আসবেন?

✗ (সন্তানকে তিরস্কার করে) ওর মতো হতে পারিস না!
✓ একটু চেষ্টা করলে তুমি ওর চেয়েও ভালো পারবে।

✗ (অন্যের সামনে সন্তানকে) একদম লেখাপড়া করে না।
✓ ও লেখাপড়ায় বেশ মনোযোগী হয়ে উঠছে।

✗ আজ কি ভুল করে আগে চলে এসেছেন?
✓ সময়মতো আসার জন্যে ধন্যবাদ।

✗ খাবার দাও!
✓ আমার খিদে পেয়েছে।

✗ আপনি কি ভুলে গেছেন ...
✓ আপনার হয়তো মনে আছে যে ...

এ ধরনের কথা বর্জন করুন–

☐ (স্বামী/স্ত্রী একে অপরকে) দেখ 'তোমার' ছেলে/মেয়ে ফেল করেছে!/ 'আমার' ছেলে/মেয়ে চাকরি পেয়েছে!
☐ আমি তোমাদের জন্যে কী না করেছি!
☐ আমাকে শেখাতে এসো না!
☐ তুমিই সব নষ্টের মূল!
☐ (শিশু সন্তানকে) খাও, বাঘ আসছে!/ দেখ দেখ, ভূত!
☐ (সন্তানকে) ওর পা ধোয়া পানি খা!
☐ হাতের লেখা তেলাপোকার মতো/ 'কাকের ঠ্যাং বগের ঠ্যাং'
☐ তোমার কি কোনো রুচিবোধ নেই!
☐ এ ব্যাপারে কথা বলার আপনি কে!
☐ মাদবরি/মাতব্বরি করতে এসো না!
☐ কী রান্না করেছো, মুখে দেয়া যায় না!
☐ বেশি বুঝতে যেয়ো না।
☐ মরণ!/ আমার হয়েছে যত জ্বালা!
☐ আপনার পায়ে পড়ি ...
☐ খাটতে খাটতে জান শেষ!
☐ পাগলের মতো বকছো কেন?
☐ (অসংলগ্ন কথায়) গাঁজা খেয়েছো নাকি!
☐ আপনি এত নোংরা থাকেন!
☐ ধ্যাত! বিদ্যুৎ চলে গেল!
☐ দাঁড়াও, দেখাচ্ছি মজা!
☐ তোমাকে আমি দেখে নেবো!
☐ সুখে থাকতে 'ভূতে কিলায়'!
☐ 'ঝাড়ি' ছাড়া কোনো কাজ হয় না!
☐ মরে গেলেও/ জীবনেও ... !
☐ তুমি আমার 'কচু' করবে!
☐ চোরের মতো দাঁড়িয়ে আছো যে!
☐ 'পণ্ডিতি' কোরো না!
☐ আরে বাবা দাও না!
☐ ... না হলে আমার মরা মুখ দেখবে!
☐ আল্লাহর 'কিরা'/ কসম/ দোহাই ... !
☐ আপনি এত কালো, মোটা/ তালপাতার সেপাই/ কাঠি!
☐ গাধা/ছাগল কোথাকার!
☐ তুই একটা 'বদের বদ'!
☐ 'ভালো হইয়া যা, ভালো হইতে পয়সা লাগে না।'
☐ পার পাবি না! ধ্বংস হয়ে যাবি! শেষ হয়ে যাবি!
☐ দুনিয়ার 'কিপটা' ....
☐ 'চৌদ্দ গুষ্টি'তে এরকম দেখি নাই!
☐ এত বড় সাহস!
☐ 'আইজ' তোর এক দিন কি আমার এক দিন!
☐ আমারে 'চিনস' না!
☐ আমার সাথে রংবাজি!
☐ আমরা .... বংশের!
☐ এটা কি তোর বাপের জায়গা!
☐ তোমার কথার 'গুল্লি' মারি!
☐ বেঈমান/ মীরজাফর/ কাফের!
☐ শয়তান! ফাজিল! বেয়াদব!
☐ মফিজ/আবুল/বক্কর/চিকা/টিউবলাইট/ বগা/চুন্নি (অপমান/উপাধি হিসেবে)।

চালচলনে সুশীল হও! মোলায়েম কণ্ঠে কথা বল! কণ্ঠস্বরকে গাধার মতো কর্কশ করো না! *–(সূরা লোকমান : ১৯)*

কর্কশ স্বরে কথা বলো না, তিক্ত কথা যেন মুখ ফসকে বেরিয়ে না যায়। *–(যজুর্বেদ : ৫.৮)*

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, 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
স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব : ৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
লামা সেন্টার ও কোয়ান্টাম শিশুকানন : ০১৭১৪-০৯৪২৭১, ০৪৪৩৪-৪৯৩৯৮৮
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethod.org

January 2008 ■ WINDOWS ■ 01720-515825

সুবচন
দ্বিতীয় পর্ব
(পারস্পরিক আলাপচারিতা)

মহাজাতক