

Quantum
The Science
of Living

ধর্মের ফলিত রূপ সদাচরণ। সদাচরণের প্রকাশ পায় মূলত সুবচনে। সুন্দর শব্দ, বাক্য ও কথা সহজেই মানুষের মন জয় করে, তাকে উদ্বুদ্ধ করে। আর মন সুন্দর হলে সহজেই সুন্দর কথা বলা যায়। তাই মনকে বড় করুন, ক্ষমাশীল হোন। সুবচন তৃতীয় পর্বে সাধারণভাবে ঘরে ও বাইরে, প্রথম পরিচয়ে, যৌথ কাজে, আনুষ্ঠানিক আলোপে ব্যবহৃত কিছু কথার উদাহরণ দেয়া হলো। সে আলোকে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে কথাগুলো নিজেই সাজিয়ে নিন। সবসময় সুন্দর কথা বলুন। খেয়াল রাখুন, কখন কাকে কোন অবস্থায় কী বলছেন। তাহলে সদাচরণ ও সুবচনের মূর্ত প্রতীক হবেন আপনি।

Quantum
The Science
of Living

এভাবে নয় (X) এভাবে বলুন (✓)

X সালাম! স্নামালেকুম!
✓ আসসালামু আলাইকুম।

X ওয়ালেকুম সালাম।
✓ ওয়া-আলাইকুম আস-সালাম।

X হাই! হ্যালো! হি!
✓ আসসালামু আলাইকুম।

X (প্রথম পরিচয়ে) আপনার সাথে কথা আছে।
✓ আমি কি আপনার সঙ্গে কথা বলতে পারি?

X ভালো তো?
✓ আপনি ভালো আছেন?

X (হোটেল বা রেস্তোরাঁয়) ওই পিচ্চি, চা দে।
✓ (সম্ভব হলে নাম ধরে) চা দাও।

Quantum
The Science
of Living

X কাকে চাই?
✓ আপনি কি কাউকে খুঁজছেন?

X ইস্! অসহ্য গরম!
✓ আজ কি গরম একটু বেশিই পড়েছে?

X কাজটি করা উচিত ছিলো।
✓ কাজটি করলে ভালো হতো।

X (পরিবহন চালককে) এই খালি, যাবে?
✓ ভাই, (..... জায়গায়) যাবেন?

X এক্ষুণি কাজটি করো।
✓ কাজটি এখনই করা উচিত।

X এই যে, কয়টা বাজে?
✓ ভাই/আপা, কয়টা বাজে?

X (পথ চলতে) দেখি-দেখি!
✓ মাফ করবেন, আমি কি যেতে পারি?

X (বাসে) সিট খালি? সরেন, বসি।
✓ আমি কি এখানে বসতে পারি?

Quantum
The Science
of Living

X এটা আমার জায়গা, উঠুন।
✓ কিছু মনে করবেন না, আমি এখানে বসেছিলাম।

X মনে থাকে যেন!
✓ বিষয়টি আমাদের মনে রাখতে হবে।

X পুরনোদের বাদ দেয়া উচিত।
✓ নতুনরা বেশি সম্ভাবনাময়।

X বাংলাদেশ তলাবাহীন একটি বুড়ি।
✓ আমরা এক মহান জাতি।

X এদেশের কিছু হবে না।
✓ এদেশের অনেক সম্ভাবনা রয়েছে।

X (কথায় কথায়) বস্!/ওস্তাদ!
✓ স্যার/ম্যাডাম/ভাই/আপা (স্থান কাল পাত্র বিবেচনায়)

X একচোখা হওয়া ভালো নয়।
✓ আমাদের নিরপেক্ষ থাকা উচিত।

Quantum
The Science
of Living

X তিনি একেবারে ফেরেশতা।
✓ তিনি খুব ভালো মানুষ।

X ও একেবারে গোলায় গেছে।
✓ ওর দিকে খেয়াল রাখা দরকার।

X এ-তো কিছুই হয় নি।
✓ এভাবে করলে আরো সুন্দর হতো।

X ব্যাপারটা ঝুঁকিপূর্ণ।
✓ এটা একটা সুযোগ।

X ঝাঁকাস/জোস/ফাটাফাটি/মাইরি/কুল!
✓ অসাধারণ/ চমৎকার/ খুব সুন্দর!

X চাকর/ চাকরানি/ কামলি
✓ গৃহকর্মী/ হাউজ অ্যাসিস্ট্যান্ট

X হুঁ/হ্যাঁ/কি!
✓ হুঁ।

X এই ছেলে/ এই মেয়ে।
✓ নামে (আপা/ভাইসহ) সম্বোধন করুন।

Quantum
The Science
of Living

X সে বলেছে/ ও বলেছে।
✓ (সম্মানার্থে) তিনি বলেছেন।

X বলেন দেখি!
✓ দয়া করে বলুন।

X (ফোনে) আপনি কে বলছেন?
✓ জানতে পারি কার সঙ্গে কথা বলছি?

X (ফোন করে) ... ‘ডাইকা’ দেন তো!
✓ আমি কি সঙ্গে কথা বলতে পারি?

X এ কাজের জন্যে লজ্জা করে না?
✓ ভেবেচিন্তে কাজটি করা উচিত ছিলো।

X সামনে অনেক সমস্যা।
✓ সামনের সময়টা চ্যালোজিং।

X আপনাকে কষ্ট দিলাম।
✓ আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ।

X সে ফেল করেছে।
✓ সে পাশ করতে পারে নি।

Quantum
The Science
of Living

X আপনি থামুন/ চুপ করুন।
✓ আমরা অন্যদেরকেও বলার সুযোগ দিতে চাই।

X এ কাজ সে কখনোই পারবে না।
✓ তাকে একবার সুযোগ দেয়া যেতে পারে।

X এই যে, এই ঠিকানাটা কোন দিকে?
✓ আসসালামু আলাইকুম। এই ঠিকানাটা কোন দিকে বলতে পারেন?

X কী করা হয়?
✓ আপনি কী করেন জানতে পারি?

X এসব মিথ্যা কথা।
✓ এ কথাগুলো ঠিক নয়।

X ঘরে (অমুক জিনিস) নাই।
✓ (অমুক জিনিস) আনতে হবে।

X আমার কি ঠেকা পড়েছে!
✓ এটা আমার দায়িত্বের মধ্যে পড়ে না।

Quantum
The Science
of Living

X ঝামেলার/ চরম বিরক্তিকর কাজ।
✓ কাজটিতে বেশ বৈচিত্র্য আছে।

X আমাকে ছাড়া এ কাজ হতো না।
✓ এ কাজে আমরা সবাই চেষ্টা করেছি।

X (যৌথ কাজের ক্ষেত্রে) আমি।
✓ আমরা।

X আপনাকে চিনি না/ চিনলাম না তো!
✓ আপনাকে ঠিক চিনতে পারলাম না।

X তোমাকে ডাকছে।
✓ তোমাকে সালাম জানিয়েছেন/ খোঁজ করছেন।

X এটা একটা রান্না হলো!
✓ রান্নাটা আরো সুস্বাদু হতে পারতো যদি ...।

X জানেন নাকি/
আপনি কিছুই জানেন না.....
✓ আপনি জানেন যে ...

Quantum
The Science
of Living

X (নতুন প্রস্তাবে) এটা কোনো কথা হলো!
✓ পরে ভেবে দেখা যেতে পারে।

X নিজের চরকায় তেল দেন!
✓ সুন্দর পরামর্শের জন্যে আপনাকে ধন্যবাদ/ আমাদের নিজ নিজ কাজে মনোযোগ দেয়া উচিত।

X এত জোরে কথা বলছো কেন?
✓ আমরা একটু আন্তে কথা বলতে পারি।

X হায় আল্লাহ! এখন কী হবে?
✓ আল্লাহ যা করেন, ভালোর জন্যেই করেন।

X (ধন্যবাদের জবাবে) ওয়েলকাম!
✓ আল্লাহর শোকর বা থ্যাঙ্কস গড।

X (কনগ্রাচুলেশনস-এর জবাবে) থ্যাঙ্ক ইউ!
✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাঙ্কস গড/ স্রষ্টাকে ধন্যবাদ।

Quantum
The Science
of Living

নেতিবাচক শব্দ (বর্জন করুন)

সমস্যা	সম্ভাবনা/সুযোগ
চালাক	বুদ্ধিমান
ঘাড় ত্যাড়া/গোঁয়ার	একরোখা/জেদি
দুষ্টু/চঞ্চল/দস্যি ছেলে	দুরন্ত/চটপটে
ঝামেলা	ব্যস্ততা/কাজ
কুটিল	কুশলী
কঠিন	চ্যালেঞ্জিং
বুড়ো	প্রবীণ/বয়োজ্যেষ্ঠ
তোতলামি	জড়তা
ফাজলামি	রসিকতা/কৌতুক
এই ব্যাটা/বেটি	নামে (আপা/ভাইসহ)
বাঘের বাচ্চা	সাহসী

[এখানে কথোপকথনে ব্যবহৃত নেতিবাচক শব্দের বিপরীতে ইতিবাচক শব্দের কয়েকটি উদাহরণ দেয়া হলো। বাস্তবেও কথোপকথনে এধরনের ইতিবাচক ও সুন্দর শব্দ প্রয়োগ করুন।]

Quantum
The Science
of Living

মানুষের সাথে ভালো কথা বল, সুন্দর কথা বল। –(সূরা বাকারা : ৮৩)

কাউকে কটু কথা বলবে না। কারণ সে-ও কটু প্রত্যুত্তর দিতে পারে। উত্তম বাক্যবিন্যাস তোমার জন্যেও কষ্টদায়ক হবে। দণ্ডের প্রতিদণ্ড তোমাকেও স্পর্শ করবে। –(ধর্মপদ ৯ দণ্ডবর্ণনা : ১৩৩)

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

যেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১১-০১০৮৬৯

লামা সেন্টার ও কোয়ান্টাম শিক্কানন :
০১৭১৪-০৯৪২৭১, ০৪৪৩৪-৪৯৩৯৮৮

E-Mail : info@quantum.org
Web Site : www.quantummethod.org

Quantum
The Science
of Living

সুবচন

তৃতীয় পর্ব

(দৈনন্দিন কথোপকথন)

মহাজাতক