

আমরা নিজেদের সম্পর্কে যা ভাবি, মনে মনে যা বলি, আমরা আসলে তা-ই। অতএব মনে মনে বারবার সাফল্যের কথা, প্রত্যয়ের কথা ও ইতিবাচক কথা বলুন। বাস্তবেও আপনি সফল হবেন। সুবচন প্রথম পর্বে ব্যক্তি আমি সম্পর্কিত কিছু কথার উদাহরণ দেয়া হলো। সে আলোকে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে কথাগুলো নিজেই সাজিয়ে নিন। প্রতিনিয়ত আপনি কী বলছেন তার প্রতি সচেতন হোন। কোনো নেতিবাচক শব্দ/কথা বলে ফেললে সাথে সাথে তওবা-তওবা বা বাতিল-বাতিল বলে ইতিবাচক শব্দ/কথা দিয়ে বজব্যা শেষ করুন। নিয়মিত এ অনুশীলন আপনার ভেতরে সৃষ্টি করবে ইতিবাচক শক্তির প্রাবল্য, মেধাকে করবে বিকশিত, আপনি পরিণত হবেন এক অনন্য মানুষে।

এভাবে নয় (X) এভাবে বলুন (✓)

- ✗ এই কোনো রকম আছি/ মোটামুটি/ আর আমাদের থাকা/ দিনকাল খারাপ।
✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ/থ্যাংকস গড/ সৃষ্টাকে ধন্যবাদ, বেশ ভালো আছি।
- ✗ আমি খুব ক্লান্ত।
✓ আমার বেশ প্রাণবন্ত লাগছে।
- ✗ আমার কোনো দোষ নেই।
✓ আমি দুঃখিত! ভুল হলে ক্ষমা করবেন।
- ✗ আমি কোনো ভুল করি নি।
✓ কোনো ভুল আমার চোখে পড়ে নি।
- ✗ দেখি করতে পারি কি-না/
এ কাজ আমি কি পারবো?/
ধুর! আমাকে দিয়ে হবে না।
✓ আমি চেষ্টা করে দেখতে পারি/
ইনশাআল্লাহ আমি করতে পারবো।

- ✗ উফ্ ! আমি আর পারছি না!
✓ আমাকে পারতে হবে।
- ✗ (নীতিগতভাবে) আমি এটা করতে পারবো না।
✓ দুঃখিত, আমার পক্ষে এটা করা সম্ভব নয়।
- ✗ আমি এত বেখেয়ালি!
✓ আমি আরো মনোযোগী হবো।
- ✗ ভীষণ ভয় লাগছে/
আমি একটা ভীতুর ডিম।
✓ আমি সাহসী, আমি নির্ভীক।
- ✗ আমি কেফিয়ত দিতে রাজি নই।
✓ এ ব্যাপারে আমার কিছু বলার নেই।
- ✗ উফ্ ! কাজের চাপে চোখে অন্ধকার দেখছি/ সর্বোফল দেখছি।
✓ আলহামদুলিল্লাহ! অনেক কাজ করার সুযোগ পেয়েছি।

- ✗ এ কাজ করতে গিয়ে জীবন শেষ হয়ে যাবে।
✓ এ কাজে অনেক কিছু শেখার আছে।
- ✗ কাজটা খুব বাজে হয়েছে।
✓ কাজটা আরো ভালো হতো যদি...
- ✗ ইস্! কী বোকামি করেছি।
✓ যাক! একটা অভিজ্ঞতা হলো। এরপর থেকে এটা খেয়াল রাখবো।
- ✗ আমি একটা গাধা।
✓ সৃষ্টা আমাকে যে মেধা ও যোগ্যতা দিয়েছেন, তা আর কাউকে দেন নি।
- ✗ আমি বোধহয় পাগল হয়ে যাচ্ছি।
✓ আমি অনেকের চেয়ে ভালো আছি।
- ✗ আমার জীবনটাই বৃথা!
✓ আমার জীবন অনেক সম্ভাবনাময়।
- ✗ আমি খুব অলস।
✓ আমাকে আরো কাজ করতে হবে।

- ✗ আমার কথার কী মূল্য আছে!
✓ আমি যুক্তিসঙ্গত ও গ্রহণযোগ্য কথা বলার চর্চা করি।
- ✗ আমাকে দিয়ে কিছু হবে না।
✓ আমার অনেক কিছু করার আছে।
- ✗ আমরা হেরে গেলাম।
✓ আমরা জয়ী হতাম যদি...
- ✗ উফ্ ! অসহ্য !/ যত্নোঁসব ঝামেলা!
✓ দেখা যাক, শেষ পর্যন্ত কী হয়!
- ✗ চলে যাচ্ছি/ আমি গেলাম।
✓ এখন তাহলে আসি/
আমি কি যেতে পারি?
- ✗ আমি বলি/ আমি বলবো।
✓ আমি কি কিছু বলতে পারি?
- ✗ আমি তো খারাপই।
✓ আমি ভালো হওয়ার চেষ্টা করছি।

- ✗ আমার উপদেশ হচ্ছে ...
✓ এ ব্যাপারে আমার অভিমত হচ্ছে..
- ✗ আল্লাহ আমার প্রতি নির্দয়।
✓ আল্লাহ হয়তো আমাকে পরীক্ষা করছেন।
- ✗ কার মুখ দেখে যে উঠেছিলাম!
✓ প্রভুকে ধন্যবাদ, একটি সুন্দর দিনের জন্যে।
- ✗ আমি হতাশ।
✓ আমি আশাবাদী।
- ✗ আমার পোড়া কপাল!
✓ আমিও ভাগ্যবানদের একজন।
- ✗ এখন আসতে পারবো না, পরে ...।
✓ আমি একটু পরে আসছি।
- ✗ আমি খুব অসুস্থ।
✓ আমি সুস্থ হয়ে উঠছি।

- ✗ আমার একদম সময় নেই।
✓ কিছু মনে করবেন না, আমি একটু ব্যস্ত।
- ✗ আমার কোনো কাজে আগ্রহ নেই।
✓ প্রতিটি কাজে আমি আনন্দ পাই।
- ✗ আমার কাজ এরকমই।
✓ আরো ভালো করার চেষ্টা করছি।
- ✗ আমি কারো চেয়ে কম নাকি!
✓ আমাকে আরো ভালো হতে হবে।
- ✗ আমি অনেক বেশি জানি।
✓ আমার আরও জানার আছে।
- ✗ আমার খালি ঘুম পায়।
✓ প্রতিটি কাজে আমি সজাগ ও সতর্ক।
- ✗ (ঘুম থেকে ওঠার পর) শান্তিতে একটু ঘুমাতেও পারলাম না।
✓ বেশ চমৎকার ঘুম হয়েছে।

- ✗ আমার সময়ের ঠিক-ঠিকানা নেই।
✓ সময় সচেতন হওয়ার চেষ্টা করছি।
- ✗ আমার দেরি হয়েছে।
✓ ঠিক সময়ে আসা উচিত ছিলো।
- ✗ খেলাম আর কি!
✓ শোকর আলহামদুলিল্লাহ!
বেশ তৃপ্তির সাথে খেয়েছি।
- ✗ (মন্তব্যের ক্ষেত্রে) এটা ভালো হয় নি।
✓ (সম্পন্ন হওয়ার পর জানতে চাইলে) যা হয়েছে ভালো হয়েছে!
- ✗ আমি অসহায় হয়ে পড়েছি।
✓ আমি একা নই।
- ✗ এক শালিক! তবেই হয়েছে।
✓ বাহ্ ! দিনটি ভালো যাবে।
- ✗ আমি আর কোনো উপায় দেখছি না।
✓ নিশ্চয়ই এর কোনো বিকল্প রয়েছে।

- ✗ আমি সব কথা গুলিয়ে ফেলি।
✓ গুলিয়ে কথা বলার চেষ্টা করছি।
- ✗ এই জিনিসটি আমার।
✓ কিছু মনে করবেন না, এটা আমার।
- ✗ আমার জন্যেই এ যাত্রায় বেঁচে গেছ।
✓ পরন করুণাময় তোমাকে রক্ষা করেছেন।
- ✗ পরীক্ষার পড়া এক লাইনও পড়ি নি/ প্রস্তুতি খুব খারাপ।
✓ (জানতে চাইলে) প্রস্তুতি বেশ ভালো চলছে/ আমি চেষ্টা করছি।
- ✗ (পরীক্ষা শেষে জানতে চাইলে) মোটামুটি হয়েছে/ ভালো হয় নি।
✓ আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো হয়েছে/ চেষ্টা করেছি।
- ✗ আমি সব ভুলে যাই।
✓ প্রয়োজনীয় সর্বই আমার মনে থাকে।

সুভাষী হোন-

- সবসময় হাসি মুখে কথা বলুন।
- বলার ক্ষেত্রে কুশলী হোন।
বলুন কম, শুনুন বেশি।
- স্থান কাল পাত্র বিবেচনা করে কথা বলুন।
- ভাষার আঞ্চলিকতা পরিহার করুন।
- ঘরে ও বাইরে শুদ্ধভাবে কথা বলুন।
- কৃত্রিমতা পরিহার করে সহজ ভঙ্গিতে কথা বলুন।
- রুক্ষ, কর্কশ ও কড়া কথা এবং নেতিবাচক শব্দ পরিহার করুন।
- গালি ও অশ্লীল শব্দ বর্জন করুন।
- মন্দ কথার জবাবে সুন্দর কথা বলুন।
- বিতর্ক পরিহার করুন। স্পষ্টভাবে সুন্দর ও যুক্তিসঙ্গত কথা বলুন।
- কঠিনের একঘেষেই ও জড়তা দূর করতে নিয়মিত স্বরায়ন চর্চা করুন।

একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো, যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে আর শাখা-প্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী, যা সারা বছর ফল দিয়ে যায়! -(সূরা ইব্রাহিম : ২৪)

যে রুঢ় কথা বলে সে নিজের সর্বনাশের পথ উন্মোচিত করে।
-(বাইবেল ৥ হিতোপদেশ ১৩:৩)

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
বেচ্ছা 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.quantummethord.org

January 2008 ■ WINDOWS ■ 01720-515025

সুবচন

প্রথম পর্ব (স্বগতোক্তি)

মহাজাতক