

# কথা বলুন মন জয় করুন

পাবলিক স্পিকিং এবং যোগাযোগের জাদুকরী কৌশল



ওয়াহিদ তুষার

বইয়ের নাম: কথা বলুন, মন জয় করুন

লেখক: ওয়াহিদ তুযার

প্রকাশকাল: প্রথম প্রকাশ: নভেম্বর ২০২৫

স্বত্ব: © ওয়াহিদ তুযার / ইবুক বাজার (২০২৫)

প্রকাশক: ইবুক বাজার

**সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত:** এই বইয়ের কোনো অংশ লেখক বা প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া অন্য কোনো ভাষায় রূপান্তর, পুনর্মুদ্রণ, কিংবা ইলেকট্রনিক বা যান্ত্রিক কোনো উপায়ে (যেমন: ফটোকপি, রেকর্ডিং বা কোনো তথ্য সংরক্ষণাগারে) সংরক্ষণ, বিতরণ বা প্রচার করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। এই শর্ত লঙ্ঘন করলে কপিরাইট আইন অনুযায়ী আইনানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

কথা বলুন, মন জয় করুন | ২

# সূচিপত্র

ভূমিকা: আপনার কথাই আপনার শক্তি .....	৪
কথার হারিয়ে যাওয়া শক্তি.....	১১
কথার আসল শক্তি কোথা থেকে আসে? .....	২০
প্রভাব ফেলার ভাষা .....	৩০
সঠিকভাবে কথা বলার শক্তি.....	৪২
ভেতরের যুদ্ধ—নীরবতা, ভয় আর নিজেকে গুটিয়ে রাখা.....	৫১
আপনার কথাই আপনার পরিচয় .....	৬১
যে কথা পৃথিবী গড়ে .....	৭১
মুখ ফুটে কথা বলার শিল্প .....	৮২
আধুনিক যুগের কথা—ডিজিটাল দুনিয়ায় প্রভাব	৯৪
কথার উত্তরাধিকার .....	১০২
উপসংহার .....	১০৯

# ভূমিকা: আপনাব কথাই আপনাব শক্তি

গল্পটার শুরু হয়েছিল জনভর্তি একটা হলরুমে। সেখানে উচ্চারিত হয়েছিল মাত্র একটি বাক্য। কেউ ভাবতেও পারেনি যে, সামান্য কয়টা শব্দ শত শত মানুষের জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দিতে পারে। কিন্তু সেটাই ঘটেছিল।

যে মানুষটি কথা বলছিলেন, ভয়ে তার বুক কাঁপছিল ঠিকই, কিন্তু তার গলার স্বরে ছিল

ইস্পাত কঠিন দৃঢ়তা। তিনি বলেছিলেন,  
“আমরা আর চুপ করে থাকব না।”

ব্যাস, ওই মুহূর্তেই যেন সব বদলে গেল।  
হলরুমেব বাতাস ভারী হয়ে উঠল এক নতুন  
শক্তিতে। যারা এতদিন নিজেদের ‘অদৃশ্য’ বা  
অবহেলিত মনে করতেন, হঠাৎ তাদের  
ভেতরেই জেগে উঠল অদম্য সাহস। সেই  
সাহস কোনো টাকা-পয়সা, খ্যাতি বা  
পদমর্যাদা থেকে আসেনি; এসেছিল একটি  
‘কণ্ঠস্বর’ থেকে। এমন একটি কণ্ঠস্বর, যা  
নীরবতাকে ভেঙে কথা বলার সাহস  
দেখিয়েছিল।

‘ভয়েস ফার্স্ট’ বা ‘সবার আগে কথা’—এটা  
কেবল একটা ধারণা নয়, এটা একটা  
জীবনদর্শন। এই দর্শন আমাদের শেখায় যে,  
সব পরিবর্তনের শুরুটা হয় কথা দিয়ে।

কোনো আইডিয়া বাস্তবে রূপ নেওয়ার আগে, কোনো স্বপ্ন সত্যি হওয়ার আগে, একটা কণ্ঠস্বর সেটাকে ঘোষণা করে, পথ দেখায়।

ইতিহাসের দিকে তাকান। পৃথিবীর প্রতিটি বড় আবিষ্কার, প্রতিটি আন্দোলন, প্রতিটি সংস্কার—সবকিছুর শুরু হয়েছিল এমন একজনের হাত ধরে, যিনি মুখ ফুটে কথা বলার সাহস করেছিলেন। ‘ভয়েস ফার্স্ট’ মানে হলো এটা বিশ্বাস করা যে—আমরা যা বলি, তা-ই ঠিক করে দেয় আমরা কে। আর আমরা যা হয়ে উঠি, সেটাই আমাদের চারপাশের পৃথিবীকে বদলে দেয়।

আপনার কণ্ঠস্বর আর আপনার আত্মবিশ্বাস—এরা একে অপরের সাথে খুব গভীরভাবে জড়িয়ে আছে। যখন আপনার

কথা মানুষ শোনে, তখন আপনার আত্মবিশ্বাস বাড়ে। আবার যখন আপনার ভেতরে আত্মবিশ্বাস বাড়ে, তখন আপনার কণ্ঠস্বর আরও বলিষ্ঠ হয়। এই দুয়ের মেলবন্ধনই তৈরি করে আপনার ‘ব্যক্তিত্বের প্রভাব’। এটাই সেই জাদুকরী শক্তি যা দিয়ে আপনি মানুষকে অনুপ্রাণিত করতে পারেন, সবার মনোযোগ কাড়তে পারেন এবং তাদের মনে গভীর ছাপ ফেলতে পারেন।

সহজ কথায়—যখন আপনি নিজের কণ্ঠস্বর খুঁজে পান, তখন আসলে আপনি নিজেকেই খুঁজে পান। আর যখন আপনি সেই কণ্ঠকে বুদ্ধিমত্তার সাথে ব্যবহার করেন, তখন আপনি নিজের ভাগ্য নিজেই গড়তে পারেন।

মনে রাখবেন, আপনার কণ্ঠ শুধু মুখ দিয়ে বের হওয়া কিছু শব্দ বা আওয়াজ নয়। এটি

সৃষ্টি করার, নেতৃত্ব দেওয়ার এবং প্রভাব ফেলার এক শক্তিশালী হাতিয়ার। এই কণ্ঠ দিয়ে আপনি ঝড় থামিয়ে দিতে পারেন, ভাঙা মন জোড়া লাগাতে পারেন, পুরনো নিয়মকে চ্যালেঞ্জ করতে পারেন, আবার মানুষের মনে আশার আলো জ্বালাতে পারেন।

প্রতিটি শব্দের একটা নিজস্ব শক্তি আছে। শব্দ দিয়ে যেমন গড়া যায়, তেমনি ধ্বংসও করা যায়। ঠিকভাবে ব্যবহার করতে জানলে, এই কণ্ঠস্বরই হয়ে উঠতে পারে পরিবর্তন আনার সবচেয়ে বড় অস্ত্র।

আমরা এখন এমন এক যুগে বাস করছি, যেখানে চারদিকে কেবল কোলাহল। সোশ্যাল মিডিয়ার মতামত, তর্ক-বিতর্ক আর ডিজিটাল নয়েজের ভিড়ে মন খুলে কথা বলা বা সত্যিকারের মত প্রকাশ করাটা এখন খুব

বিরল হয়ে গেছে। অন্যদিকে—ভয়, সন্দেহ আর ‘সবাই যা করছে আমিও তাই করব’— এই মানসিকতার কারণে অনেক সম্ভাবনাময় কণ্ঠ হারিয়ে গেছে। অথচ, পৃথিবীটা বদলানোর ক্ষমতা তাদের ছিল।

এখন, আগের চেয়েও বেশি প্রয়োজন এমন মানুষের—যিনি প্রজ্ঞা, সাহস আর সঠিক উদ্দেশ্য নিয়ে সত্য কথাটি বলতে পারেন। নিজের কণ্ঠস্বরকে নতুন করে আবিষ্কার করা মানে শুধু কথা বলা নয়; এটি নিজের হারিয়ে যাওয়া ক্ষমতাকে পুনরুদ্ধার করা।

এই বইয়ের প্রতিটি পাতায় আপনি শিখবেন কীভাবে নিজের কথার মাঝে শক্তি খুঁজে পেতে হয়। শিখবেন কীভাবে মাথা উঁচু করে আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলতে হয় এবং কীভাবে নিজের উদ্দেশ্যকে পরিষ্কারভাবে

সবার সামনে তুলে ধরতে হয়। আপনি বুঝতে পারবেন, কীভাবে আপনার কণ্ঠস্বর আপনাকে একজন নেতা হিসেবে গড়ে তোলে এবং আপনার পরিচয়কে ফুটিয়ে তোলে।

এই যাত্রার শেষে আপনি শুধু কথা বলাই শিখবেন না—শিখবেন ‘সঠিকভাবে’ কথা বলতে।

তাই, এটি আপনার জন্য একটি আমন্ত্রণ। আপনার ভেতরে লুকিয়ে থাকা সেই শক্তিশালী কণ্ঠস্বরটিকে জাগিয়ে তোলার আমন্ত্রণ। এখন সময় কথা বলার, এখন সময় সঠিক কথাটি বলার। আপনার শব্দ দিয়েই আপনার কাঙ্ক্ষিত পৃথিবী গড়ে তোলার এখনই সময়।

# কথার হাবিয়ে যাওয়া শক্তি

মানব সভ্যতার ইতিহাস আসলে মানুষের  
কথারই ইতিহাস। পৃথিবীতে যখন কাগজ-  
কলমের জন্ম হয়নি, যখন কোনো ছাপাখানা  
বা প্রিন্টিং মেশিন ছিল না—তখনো মানুষ স্বপ্ন  
দেখত। তারা নিজেদের ভয়, জ্ঞান, আর  
অভিজ্ঞতার কথা একে অন্যকে মুখে মুখেই  
জানাত।

মানুষের এই মুখের কথা দিয়েই গড়ে উঠেছে  
বড় বড় সভ্যতা, জ্বলে উঠেছে বিপ্লবের  
আগুন, আর মানুষ বিশ্বাস করতে শিখেছে  
কথা বলুন, মন জয় করুন | ১১

যে—অসম্ভব বলেও কিছু নেই। ইতিহাসের প্রতিটি বড় আন্দোলনের দিকে তাকান, দেখবেন তার শুরুটা হয়েছিল এমন একজনের হাত ধরে, যিনি সাহস করে কথা বলেছিলেন।

### ইতিহাসের সাক্ষী

১৯৬৩ সালের ঘটনা। হাজার হাজার মানুষের সামনে দাঁড়িয়ে মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র তার স্বপ্নের কথা শুনিয়েছিলেন। তার সেই শব্দের কোনো হাত-পা ছিল না, কোনো পেশিশক্তি ছিল না। তবুও সেই কথাগুলো হাজার মাইল পাড়ি দিয়ে মহাদেশের পর মহাদেশে মানুষের হৃদয়ে তোলপাড় সৃষ্টি করেছিল।

অনেক বছর পর, পাকিস্তান থেকে উঠে এল  
মালারা ইউসুফজাই নামের এক কিশোরী। সে  
সাহসের সাথে কথা বলল প্রতিটি শিশুর  
শিক্ষার অধিকার নিয়ে। তার বার্তা শুধু তার  
গ্রামের সীমানায় আটকে থাকল না, ছড়িয়ে  
পড়ল বিশ্বজুড়ে। পৃথিবী তার কথা  
শুনেছিল—সে বিখ্যাত ছিল বলে নয়, বরং  
তার কথায় ছিল অদম্য সাহস।

একই কথা বলা যায় নেলসন ম্যাণ্ডেলার  
ক্ষেত্রেও। দীর্ঘ কারাবাসের পর তার কথা হয়ে  
উঠেছিল ঐক্যের প্রতীক। কিংবা উইনস্টন  
চার্চিল, যিনি যুদ্ধের ভয়াবহ অন্ধকারে  
নিমজ্জিত একটি হতাশ জাতিকে শুধু কথার  
জাদুতে জাগিয়ে তুলেছিলেন। তাদের আসল

শক্তি কোনো রাজকীয় ক্ষমতা বা অঢেল  
ধনসম্পদ ছিল না; তাদের শক্তি ছিল তাদের  
কথা—যা দিয়ে তারা মানুষকে স্বপ্ন দেখাতে  
পারতেন, বিশ্বাস জোগাতে পারতেন।

### ব্যক্তিত্বের আয়না কথা

কেবল জনসমাবেশে ভাষণ দেওয়ার জন্য  
নয়; এটি একান্তই ব্যক্তিগত একটি বিষয়।  
এটি আপনার আবেগ, আপনার সত্য এবং  
আপনার পরিচয় বহন করে। আপনি যখন  
কথা বলেন, তখন আসলে আপনি  
নিজেকেই প্রকাশ করেন।

মনোবিজ্ঞানীরা প্রায়ই বলেন—আপনি যখন  
আপনার চিন্তাগুলো মুখে প্রকাশ করেন,  
তখন আপনার মন পরিষ্কার হয়ে যায় এবং  
কথা বলুন, মন জয় করুন | ১৪

নিজের প্রতি বিশ্বাস বাড়ে। চিন্তা যখন শব্দ হয়ে বের হয়, তখনই তা বাস্তবে রূপ নিতে শুরু করে। কিন্তু আপনি যদি দীর্ঘ সময় চুপ করে থাকেন, তবে নিজের বিশ্বাসের সাথে আপনার সংযোগ বিচ্ছিন্ন হতে শুরু করে। সহজ কথায়, মন খুলে কথা বলা মানে নিজেকে চিনতে পারা।

 Fbookbazar  
যোগাযোগই শক্তি

যেকোনো সমাজে এগিয়ে যাওয়ার মূল চাবিকাঠি হলো যোগাযোগ। এর মাধ্যমেই আমরা সম্পর্ক গড়ি, বিশ্বাস অর্জন করি। একটি মাত্র বাক্য অনেক দিনের জমে থাকা উত্তেজনা নিমিষেই কমিয়ে দিতে পারে, আবার আগুনের মতো পরিবর্তন জ্বালিয়ে কথা বলুন, মন জয় করুন | ১৫

দিতে পারে। একটি মায়াবী কথা যেমন ক্ষত সারিয়ে তুলতে পারে, তেমনি একটি নিষ্ঠুর কথা জীবন ধ্বংস করে দিতে পারে। কথা কেবল ভাষা নয়, এটি একটি শক্তি —যা মানুষকে ভাবতে, অনুভব করতে এবং কাজ করতে বাধ্য করে।

### আধুনিক সমস্যা: হারিয়ে যাওয়া কথা

কিন্তু বড়ই পরিতাপের বিষয়, আধুনিক এই যুগে এসে অনেকেই নিজেদের আসল ‘কথা’ হারিয়ে ফেলেছেন। সোশ্যাল মিডিয়ার কোলাহল, অন্যের সাথে প্রতিনিয়ত তুলনা আর ‘লোকে কী ভাববে’—এই ভয়ের কারণে আমরা অনেকেই চুপ থাকাটাকে নিরাপদ মনে

করি। অথবা কথা বললেও, মন থেকে বলি  
না।

আমরা এমন এক সংস্কৃতি তৈরি করেছি  
যেখানে ‘অর্থের’ চেয়ে ‘আওয়াজের’ মূল্য  
বেশি। মানুষ এখন কথা বলে প্রচুর, কিন্তু  
এমন কথা খুব কমই বলে যা সত্যিই কোনো  
পরিবর্তন আনতে পারে। অন্যের মতো হতে  
গিয়ে আমরা ভুলেই গেছি—আমাদের  
নিজেদের কথা আসলে কেমন শোনায়!

### **আসল শক্তি ফিরে পাওয়া কথার**

সেই হারিয়ে যাওয়া শক্তিকে ফিরে পাওয়ার  
উপায় হলো ‘খাঁটি’ হওয়া। সততার সাথে  
কথা বলা, ভয়হীনভাবে নিজের মত প্রকাশ  
করা এবং নিজের সত্যের ওপর অটল  
কথা বলুন, মন জয় করুন | ১৭

থাকা—এটাই মানুষের সবচেয়ে বড় শক্তি।  
জোরে চিৎকার করে গলা ফাটানো মানেই  
শক্তিশালী কথা নয়; বরং স্পষ্টতা আর দৃঢ়  
বিশ্বাস নিয়ে কথা বলাই আসল শক্তি। যখন  
আপনি সত্যের জায়গা থেকে কথা বলেন,  
তখন আপনার কথা মানুষকে প্রভাবিত করে,  
অনুপ্রাণিত করে এবং নেতৃত্ব দেয়।

এই শক্তি প্রতিটি মানুষের ভেতরেই সুপ্ত  
আছে। আসল প্রশ্ন এটা নয় যে আপনার  
কথার গুরুত্ব আছে কি না—অবশ্যই আছে।  
আসল প্রশ্ন হলো, আপনি সেই ক্ষমতা ব্যবহার  
করবেন কি না।

ইতিহাস তাদেরকেই মনে রাখে যারা  
আরামদায়ক নীরবতা ভেঙে কোনো মহৎ

উদ্দেশ্যে কথা বলেছিল। পৃথিবী বদলানোর  
ক্ষমতা অনেক সময় লুকিয়ে থাকে মাত্র  
একটি বাক্যে—যে কথাটি চুপ থাকতে  
অস্বীকার করেছিল।



# কথার আমল শক্তি কোথা থেকে আসে?

প্রতিটি কথার জন্ম হয় তা শোনার অনেক আগেই। আমরা যা বলি, তার শুরুটা কিন্তু আমাদের গলায় বা জিহ্বায় হয় না; এর শুরুটা হয় আমাদের মনে আর বিশ্বাসে। কথা শুধু কিছু শব্দ বা আওয়াজ নয়, এটা আমাদের পরিচয়ের প্রকাশ। আপনি কীভাবে কথা বলছেন, কোন সুরে বলছেন এবং কী বার্তা

দিচ্ছেন—সবই বলে দেয় আপনি আসলে  
নিজেকে নিয়ে কী ভাবেন।

**ভেতরের আয়না** খেয়াল করবেন, একজন  
আত্মবিশ্বাসী মানুষের কথা আর একজন  
দ্বিধাযুক্ত মানুষের কথার মধ্যে আকাশ-  
পাতাল তফাত। আত্মবিশ্বাস আপনার কথায়  
ওজন যোগ করে, আর সন্দেহ মুখ খোলার  
আগেই কথাকে দুর্বল করে দেয়। এর কারণ  
হলো, আপনার কথা কেবল বাতাসের কম্পন  
নয়, এটা আপনার ভেতরের জগতের  
প্রতিচ্ছবি।

যখন আপনার চিন্তা পরিষ্কার থাকে এবং  
উদ্দেশ্য ঠিক থাকে, তখন আপনার কথায়  
এমন এক শক্তি তৈরি হয় যা অন্যেরা অনুভব

করতে পারে। আর যখন আপনার আবেগ এলোমেলো থাকে, তখন মুখ দিয়ে হাসি ফোটাতে চাইলেও আপনার কথার সুর আসল সত্যটা বলে দেয়।

## চিন্তাই যখন কথা

সব কথার শুরু হয় চিন্তায়। পৃথিবীতে যত কথা বলা হয়েছে, সব প্রথমে কারও না কারও মাথায় একটা আইডিয়া হিসেবে ছিল। একটা ছোট্ট উদাহরণ দিই। একবার এক শিক্ষক ক্লাসে ছাত্রদের বললেন, “তোমরা চোখ বন্ধ করো আর তোমাদের সবচেয়ে প্রিয় জায়গাটার কথা ভাবো।”

কিছুক্ষণ পর তিনি তাদের সেটা বর্ণনা করতে বললেন। ছাত্ররা যখন কথা বলতে শুরু কথা বলুন, মন জয় করুন | ২২

করল, তখন মনে হলো ওগুলো শুধু সাধারণ বাক্য নয়, যেন তাদের আবেগগুলোই শব্দ হয়ে বেরিয়ে আসছে। তাদের **কথায়** ছিল ভালোবাসা, উদ্ভেজনা আর স্মৃতির টান— কারণ সেই **কথাগুলোর** জন্ম হয়েছিল চিন্তা আর আবেগের গভীর সংমিশ্রণে।

### **বাস্তবতা তৈরির হাতিয়ার**

এভাবেই শব্দ বাস্তবে রূপ নেয়। প্রথমে আপনি ভাবেন, তারপর অনুভব করেন এবং শেষে বলেন। একবার মুখ থেকে **কথা** বেরিয়ে গেলে তা অন্যের ধারণা বদলে দিতে পারে, সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে, এমনকি কাউকে কাজ করতে বাধ্য করতে পারে।

কথা বলুন, মন জয় করুন | ২৩

অফিসের কথাই ধরুন। একজন নেতা যখন পরিষ্কারভাবে আর বিশ্বাসের সাথে কথা বলেন, তখন দলের সবার মধ্যে আত্মবিশ্বাস জেগে ওঠে। কিন্তু তিনি যদি আমতা-আমতা করেন বা দ্বিধা নিয়ে কথা বলেন, তবে সবার মধ্যে বিভ্রান্তি ছড়িয়ে পড়ে। যা একটি নীরব চিন্তা হিসেবে শুরু হয়েছিল, তা শেষ পর্যন্ত এমন এক পরিবেশ তৈরি করে যা আশেপাশের সবাইকে প্রভাবিত করে।

## বিশ্বাসের জোর করার

আসল শক্তি আসে ভেতরের বিশ্বাস থেকে। আপনি যা বিশ্বাস করেন তা নিয়ে কথা বললে শব্দগুলো প্রাকৃতিকভাবেই আসে। জোর করে বা বাড়িয়ে বলার দরকার হয় না। মানুষ

কথা বলুন, মন জয় করুন | ২৪

চিৎকার পছন্দ করে না, তারা চায় আসল বা  
খাঁটি কিছু।

একজন শান্ত মানুষ যখন দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে  
কথা বলেন, তখন তা একজন চিৎকার করা  
মানুষের চেয়ে অনেক বেশি প্রভাব ফেলে—  
যে কিনা শুধু লোক দেখানোর জন্য কথা  
বলছে। যারা নিজেকে বোঝার জন্য সময়  
দেন, তাদের যোগাযোগ করার ক্ষমতা অনেক  
বেশি হয়। কারণ তারা ‘অভিনয়’ করেন না,  
তারা ভেতর থেকে বলেন।

## আবেগের খেলা

আবেগ আমাদের কথাকে দারুণভাবে  
প্রভাবিত করে। খুশি থাকলে গলার স্বর  
হালকা শোনায়, রেগে গেলে ধারালো হয়।

কথা বলুন, মন জয় করুন | ২৫

আবার ভয় পেলে স্বর নরম হয়ে যায় বা একদম বন্ধ হয়ে আসে। অনেক সময় আমাদের মুখ যা লুকোতে চায়, আমাদের কথা বা গলার স্বর তা ফাঁস করে দেয়।

তাই কার্যকরভাবে কথা বলার জন্য আবেগের ভারসাম্য রাখা খুব জরুরি। যদি আবেগ আপনার কথা নিয়ন্ত্রণ করে, তবে আপনি হয়তো এমন কিছু বলে ফেলবেন যা আপনি বলতে চাননি। কিন্তু যখন আপনার মন আর আবেগ একসাথে কাজ করে, তখন আপনার কথায় এক শান্ত কর্তৃত্ব ফুটে ওঠে, যা সবাই বিশ্বাস করে।

## নিজেকে চেনা

আপনি নিজেকে কীভাবে দেখেন, সেটাও আপনার কথা সুরে ফুটে ওঠে। যারা নিজেকে যোগ্য মনে করেন, তারা গুছিয়ে স্পষ্ট বাক্যে কথা বলেন। আর যারা নিজেকে সন্দেহ করেন, তারা তোতলামি করেন, দ্রুত কথা বলেন বা গলার স্বর নামিয়ে ফেলেন— যাতে কেউ তাদের দিকে মনোযোগ না দেয়। সুখবর হলো, এটা পরিবর্তন করা সম্ভব। আপনি যখন নিজের সম্পর্কে সচেতন হবেন এবং জেনেবুঝেও কথা বলার অভ্যাস করবেন, তখন আপনার কথা আর আপনার ভয়ের পরিচয় দেবে না; বরং আপনি যে নতুন

ও সাহসী মানুষটি হয়ে উঠছেন, তার পরিচয় দেবে।

আপনার **কথা** আসল রূপ বাইরে কোথাও খুঁজে পাওয়া যাবে না, এটা আপনার ভেতরেই লুকিয়ে আছে। **কথা** হলো আপনার চিন্তা আর বাস্তবের মাঝখানের সেতু। যখন আপনি বুঝবেন যে আপনার প্রতিটি শব্দ আপনার শক্তি, আবেগ আর সত্যের বাহক—তখন আপনি **কথা** বলাটাকে এক পবিত্র ও শক্তিশালী কাজ মনে করবেন।

তাই, নিজের **কথা** খুঁজে পাওয়ার মানে শুধু ভালো করে **কথা** বলা শেখা নয়; এর মানে হলো আরও ভালো করে চিন্তা করতে শেখা, বিশ্বাস করতে শেখা আর অনুভব করতে

শেখা। ভেতরের জগত যখন ছন্দে ফিরবে,  
বাইরের কথাও তখন সুন্দর হয়ে উঠবে। এর  
জন্য চিৎকার করার দরকার নেই, শুধু  
সত্যের জায়গা থেকে বলাই যথেষ্ট।

মনে রাখবেন, কথার আসল শক্তি  
আওয়াজে নয়, আন্তরিকতায়।



# প্রভাব ফেলার

## ভাষা

এক সোমবারের ঝলমলে সকাল। টুন্ডে নামের এক তরুণ ম্যানেজার অফিসে ঢুকলেন। তিনি বেশ নার্ভাস, কারণ আজ একটা খুব জরুরি মিটিং আছে। তার কোম্পানি বেশ কিছুদিন ধরেই ঝুঁকছে, সবাই খুব চিন্তিত। এই মিটিংয়ের ওপরই নির্ভর করছে নতুন প্রজেক্টের ভবিষ্যৎ।

মিটিং শুরু হলো। টুন্ডে কথা বলতে শুরু করলেন, কিন্তু তার কথায় কোনো জোর ছিল না, গলার স্বর ছিল একদম নিস্বেজ। টিমের কথা বলুন, মন জয় করুন | ৩০

সদস্যরা ভদ্রতা বজায় রেখে চুপচাপ শুনছিল ঠিকই, কিন্তু তাদের চোখ-মুখ বলছিল অন্য কথা—তাদের মন এখানে নেই।

মিটিংয়ের মাঝামাঝি সময়ে টুন্ডে হঠাৎ থামলেন। একটা লম্বা শ্বাস নিলেন। তারপর ঠিক করলেন—না, এভাবে নয়, এবার তিনি মন থেকে কথা বলবেন।

তিনি তাদের বোঝালেন কেন এই প্রজেক্টটা এত জরুরি, কীভাবে এটা তাদের সবার ভবিষ্যৎ বদলে দিতে পারে এবং এই সাফল্যে কার কী ভূমিকা থাকবে। তার বলার ভঙ্গি বদলে গেল। তার কথার গতি ধীর ও স্থির হলো। প্রতিটি শব্দে সততা আর দৃঢ় বিশ্বাস ফুটে উঠল।

নিমিষেই মিটিং রুমের পরিবেশ বদলে গেল।  
যারা এতক্ষণ ঝিমোচ্ছিল বা উদাস ছিল,  
তারাই মিটিং শেষে নড়েচড়ে বসল। সবাই  
নতুন নতুন আইডিয়া দিতে শুরু করল,  
এমনকি অনেকে বাড়তি কাজ করার দায়িত্বও  
নিতে চাইল।

এটাই হলো ‘প্রভাব ফেলার ভাষা’  
(Language of Influence)।

### যোগাযোগ মানেই অনুভূতি

যোগাযোগ মানে শুধু তথ্য আদান-প্রদান করা  
নয়; এটা হলো আবেগ আর উদ্দেশ্য একজন  
থেকে আরেকজনের কাছে পৌঁছে দেওয়া।  
মানুষ শুধু আপনার শব্দ শোনে না, তারা সেটা  
‘অনুভব’ করে। আপনি কীভাবে কথা  
কথা বলুন, মন জয় করুন | ৩২

বলছেন, তার ওপরই নির্ভর করে সামনের মানুষটি সেটা কীভাবে নেবে। প্রভাব তখনই তৈরি হয় যখন আপনার কথা মানুষের মনের সাথে সংযোগ ঘটায়। শ্রোতা যখন বুঝতে পারে যে আপনার বার্তাটি আন্তরিক এবং অর্থপূর্ণ, তখনই তারা আপনার দ্বারা প্রভাবিত হয়।



**সুর আর হৃন্দের খেলা**

বড় বড় নেতা আর মেন্টররা এই সত্যটা খুব ভালো করে জানেন। তারা জানেন, শব্দের অর্থের চেয়েও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হলো বলার ভঙ্গি, গলার সুর আর কথার হৃন্দ।

➤ একজন শিক্ষক যখন শান্ত ও আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলেন, ছাত্ররা তখন শেখার আগ্রহ পায়।

➤ বাবা-মা যখন মমতা আর আস্থার সুরে কথা বলেন, সন্তান তখন নিজেকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করে।

➤ একজন নেতা যখন আবেগের সাথে পরিস্কারভাবে কথা বলেন, তখন পুরো দল সঠিক দিকনির্দেশনা খুঁজে পায়।

আপনার কথার ছন্দ কাউকে সান্ত্বনা দিতে পারে, অনুপ্রাণিত করতে পারে, আবার চ্যালেঞ্জও জানাতে পারে। আপনার বলার

ভঙ্গি মানুষের হৃদয়ের দরজা খুলতেও পারে,  
আবার বন্ধও করে দিতে পারে ।

## উদ্দেশ্যই আসল শক্তি কথা

পেছনের ‘উদ্দেশ্য’—এটাই কথাকে জীবন্ত  
করে তোলে । শুধু শব্দ দিয়ে কাউকে সুস্থ  
করা যায় না, আবার আঘাতও করা যায় না;  
আসল শক্তি লুকিয়ে থাকে আপনি কোন  
উদ্দেশ্যে বলছেন তার ওপর ।

ধরুন, আপনার এক বন্ধু আপনাকে বলল,  
“তুমি এটা পারবে।” যদি সে মন থেকে  
বিশ্বাস নিয়ে বলে, তবে আপনি হয়তো  
কয়েক দিনের জন্য আলাদা একটা শক্তি  
পাবেন । কিন্তু একই কথা যদি সে ব্যঙ্গ করে  
বা বাঁকা সুরে বলে, তবে আপনার আত্মবিশ্বাস

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৩৫

ভেঙে চুরমার হয়ে যেতে পারে। আমরা চাই বা না চাই, আমাদের কথা আমাদের আসল উদ্দেশ্য ফাঁস করে দেয়। শ্রোতা সবসময় বুঝতে পারে শব্দের আড়ালে কী লুকিয়ে আছে।

## দৈনন্দিন জীবনে প্রভাব

আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে এমন অনেক ছোট ছোট মুহূর্ত আসে, যা পরীক্ষা করে দেখে—আমরা আমাদের কথা কীভাবে ব্যবহার করছি। কাস্টমার কেয়ারে ফোন করা, বন্ধুর সাথে মতের অমিল হওয়া, কিংবা সহকর্মীর সাথে সাধারণ আলাপ—এগুলোর প্রতিটিই একেকটা সুযোগ। এই সুযোগ

কাজে লাগিয়ে আমরা সম্পর্ক গড়তে পারি,  
আবার ভাঙতেও পারি।

অধিকাংশ ঝগড়ার শুরু কিন্তু কথার  
বিষয়বস্তু নিয়ে হয় না, হয় বলার ‘টোন’ বা  
মেজাজ নিয়ে। রাগের মাথায় যা সমাধান হয়  
না, শ্রদ্ধার সাথে নরম সুরে বলা একটা বাক্যে  
তা সহজেই মিটে যায়।

 **প্রভাব ফেলার তিনটি স্তম্ভ**

প্রভাব ফেলার ভাষা মূলত তিনটি স্তম্ভের  
ওপর দাঁড়িয়ে আছে: ১. স্পষ্টতা (Clarity)  
২. সহানুভূতি (Empathy) ৩. খাঁটি হওয়া  
(Authenticity)

১. **স্পষ্টতা:** এর মানে হলো, বলার আগেই জানা আপনি কী বলতে চান। আপনার বার্তা যখন পরিষ্কার থাকে, মানুষ তখন সহজে শোনে। বিভ্রান্তি দূরত্ব তৈরি করে, আর স্পষ্টতা সংযোগ তৈরি করে।

২. **সহানুভূতি:** এর মানে হলো, আপনার কথা অন্যের কানে কেমন শোনাবে তা বোঝা। এটা শুধু ভদ্রতা দেখানোর জন্য নয়; বরং আপনার কথা সামনের মানুষটাকে কীভাবে প্রভাবিত করছে, তা নিয়ে সত্যিই ভাবা। যে মানুষটা অনুভব করে যে আপনি তাকে বুঝছেন, সে সবসময় আপনার কথা শুনতে আগ্রহী হবে।

৩. **খাঁটি হওয়া:** এর মানে হলো, আপনি আসলে যেমন, ঠিক সেভাবেই **কথা** বলা। মেকি বা জোর করে বানানো **কথা** মানুষ ধরে ফেলে। যখন আপনার বিশ্বাস আর আপনার **কথা** এক হয়, তখন আপনার মধ্যে এক প্রাকৃতিক কর্তৃত্ব (Natural Authority) তৈরি হয়, যা সবাই শ্রদ্ধা করে।

প্রভাব ফেলার জন্য আপনার বিখ্যাত হওয়ার বা বড় কোনো পদবীর দরকার নেই। এটা শুরু হয় প্রতিদিনের সাধারণ আলাপচারিতা দিয়ে। যে সহকর্মীকে আপনি সাহস জোগান, যে বন্ধুকে সান্ত্বনা দেন, কিংবা অপরিচিত যার সাথে আপনি ভালো ব্যবহার করেন—সেখান থেকেই এর শুরু। সঠিক উদ্দেশ্যে বলা **কথা**

একটা অফিস, একটা সংসার, এমনকি ভেঙে  
যাওয়া বিশ্বাসকেও জোড়া লাগাতে পারে।

এই ক্ষমতা সবার আছে। আপনি রাজনীতিবিদ  
বা বক্তা না-ও হতে পারেন, কিন্তু আপনার  
পরিবারে, সমাজে বা বন্ধুদের আড্ডায়  
আপনার **কথা** মূল্য অনেক। প্রতিটি  
কথোপকথনই কাউকে আশা, শান্তি বা বুঝ  
দেওয়ার একটা সুযোগ।

যখন আপনি **কথা** বলাটাকে নিছক অভ্যাস  
না ভেবে ‘প্রভাব ফেলার হাতিয়ার’ হিসেবে  
দেখবেন, তখন সব বদলে যাবে। আপনি  
তখন আরও মন দিয়ে শুনবেন, ভেবেচিন্তে  
বলবেন এবং মানুষের সাথে আরও  
গভীরভাবে মিশবেন।

মনে রাখবেন, প্রভাব মানে কাউকে ‘নিয়ন্ত্রণ’ করা নয়; প্রভাব মানে ‘সংযোগ’ (Connection) স্থাপন করা। এটি এমন এক শিল্প, যা দিয়ে আপনি অন্যের মনের ভেতরে সুপ্ত সম্ভাবনাকে জাগিয়ে তুলতে পারেন।

আর এর শুরুটা হয় খুব সাধারণভাবে— সঠিক সময়ে, সঠিক উদ্দেশ্যে বলা একটি আন্তরিক কথা দিয়ে।

# সঠিকভাবে কথা বলাৰ শক্তি

কথার ক্ষমতা অসীম। এই কথা দিয়ে যেমন গড়া যায়, তেমনি ভাঙাও যায়। কথার জাদুতে একটা জাতি এক হতে পারে, আবার টুকরো টুকরো হয়ে যেতে পারে। ঠিক সময়ে বলা সঠিক কথা ভয়কে সাহসে আর হতাশাকে আশায় বদলে দিতে পারে।

সঠিকভাবে কথা বলা মানে শুধু ভদ্র বা ইতিবাচক হওয়া নয়; এর মানে হলো এমন ভাষা বেছে নেওয়া যা সত্য, সঠিক দিকনির্দেশনা আর উদ্দেশ্যের সাথে মিলে যায়।

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৪২

## ইতিহাসের সেই অমোঘ সত্য

ইতিহাসের পাতা ওল্টালে এর সবচেয়ে বড় প্রমাণ মেলে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময়। তখন ব্রিটেনের প্রধানমন্ত্রী ছিলেন উইনস্টন চার্চিল। ১৯৪০ সাল। ব্রিটেনের অবস্থা তখন খুব খারাপ। জার্মানি ইউরোপের প্রায় সব দখল করে নিয়েছে, ব্রিটেনের শহরগুলোতে অনবরত বোমা পড়ছে। মানুষ ভয়ে তটস্থ, সবার মনোবল ভেঙে পড়েছে। এমনকি চার্চিলের উপদেষ্টারাও সন্দেহ করছিলেন যে ব্রিটেন আদৌ টিকে থাকতে পারবে কি না।

কিন্তু চার্চিল একটা গভীর সত্য বুঝতেন: একজন নেতা যেভাবে কথা বলেন, মানুষ সেভাবেই চিন্তা করে। চারদিকে তখন ভয়ের বাতাস, কিন্তু তিনি সেই ভয়ের কথা না বলে

বেছে নিলেন আশার কথা। তিনি তার কথাগুলোকে ব্যবহার করলেন ‘অস্ত্র’ হিসেবে।

হাউস অফ কমন্সে দেওয়া তার সেই বিখ্যাত ভাষণে তিনি বললেন: “আমরা সমুদ্রতটে যুদ্ধ করব, আমরা বিমানঘাঁটিতে যুদ্ধ করব, আমরা মাঠে আর রাস্তায় যুদ্ধ করব, আমরা পাহাড়ে যুদ্ধ করব। আমরা কখনোই আত্মসমর্পণ করব না।”

তার এই কথাগুলো আকাশ থেকে বোমা পড়া বন্ধ করতে পারেনি ঠিকই, কিন্তু বোমা নিয়ে লাখ লাখ মানুষের মনের অনুভূতি বদলে দিয়েছিল। ভয়ের ভাষার জায়গা দখল করে নিল সাহসের ভাষা। সৈনিক আর সাধারণ মানুষ বিশ্বাস করতে শুরু করল যে

তারা সব সহ্য করতে পারবে। চার্চিলের কথাগুলো কেবল বিজয়ের গল্প শোনায়নি, বরং বিজয়কে ‘আদেশ’ (Command) করেছিল।

## কথাই যখন বাস্তবতা

চার্চিলের এই উদাহরণ শেখায় যে, আমাদের কথা বলার ধরন ঠিক করে দেয় মানুষ আমাদের কীভাবে দেখবে এবং কীভাবে কাজ করবে। তার কণ্ঠে ছিল দৃঢ় বিশ্বাস, আর সেই বিশ্বাসই হয়ে উঠেছিল পুরো জাতির শক্তি।

সঠিকভাবে কথা বলা শুধু নেতা বা রাজনীতিবিদদের কাজ নয়, এটা আমাদের সবার প্রতিদিনের অভ্যাস হওয়া উচিত।

আপনি নিজেকে নিয়ে, নিজের কাজ বা ভবিষ্যৎ নিয়ে কী কথা বলছেন—সেটাই আপনার বাস্তবতা তৈরি করছে।

➤ যখন আপনি বারবার বলেন, “আমি পারব না”, আপনার মন সেটা বিশ্বাস করে নেয়।

➤ আর যখন বলেন, “আমি শিখছি”, তখন উন্নতির দরজা খুলে যায়।

## মনোবিজ্ঞানের খেলা

আধুনিক স্নায়ুবিজ্ঞান বলে, আমাদের মস্তিষ্ক কথাকে অনেকটা শারীরিক কাজের মতোই গুরুত্ব দেয়।

- আপনি যখন বলেন “আমি শান্ত আছি”, তখন মস্তিষ্কে সত্যিই শান্ত থাকার সংকেত যায়।
- যখন বলেন “আমি কোনো একটা পথ বের করবই”, তখন মস্তিষ্ক সমাধানের মুড়ে চলে যায়। সোজা কথায়, আপনার মুখের কথাই আপনার চিন্তাকে প্রোগ্রাম করে।



Ebookbazar

## বাস্তবতাকে অস্বীকার নয়, মোকাবিলা করা

তবে সঠিকভাবে কথা বলা মানে সমস্যা কে এড়িয়ে যাওয়া বা অস্বীকার করা নয়। চার্চিল কখনো বলেননি যে যুদ্ধ ভয়াবহ নয়; তিনি শুধু ভয়কে জিততে দেননি। ঠিক

একইভাবে, ‘অভিযোগ’ (Complaint)-  
এর বদলে যখন আমরা ‘দায়িত্ব’ বা ‘কর্তৃত্ব’  
নিই, তখন আমরা দুর্বলতা থেকে শক্তিতে  
ফিরে আসি।

“পরিস্থিতি খুব খারাপ”—এটা না বলে বলুন,  
“পরিস্থিতি বদলানো দরকার, আর এর জন্য  
আমি এই কাজটা করব।”

 **বিপরীত দিক**

ইতিহাসের উল্টো পিঠটাও আছে। ভুল ভাল  
কথার কারণে অনেক সাম্রাজ্য ধ্বংস হয়েছে,  
রাগের মাথায় বলা কথার কারণে বহু বছরের  
বন্ধুত্ব ভেঙে গেছে। জিহ্বা বা মুখের ভাষা  
সেনাবাহিনীর মতোই শক্তিশালী হতে পারে,  
যদি তা ভুলভাবে ব্যবহার করা হয়।

তাই সঠিকভাবে কথা বলা একই সাথে একটি দক্ষতা এবং একটি দায়িত্ব। এতে সততা, আবেগ নিয়ন্ত্রণ আর সঠিক উদ্দেশ্য থাকতে হয়। যখন আমাদের কথা সত্য আর সঠিক পথের সন্ধান দেয়, তখন তাতে এক ধরনের কর্তৃত্ব তৈরি হয়। আর যখন তা তিক্ততা বা বিভ্রান্তি থেকে আসে, তখন তা কোনো প্রভাবই ফেলতে পারে না।

তাই আপনি নেতা হোন, জনসভার বক্তা হোন, কিংবা আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে থাকা সাধারণ মানুষ—একটা কথা মনে রাখবেন: আপনার কথাগুলো হলো আপনার পৃথিবীর জন্য একেকটা ‘আদেশ’। কাউকে দেখানোর জন্য নয়, নিজের বাস্তবতাকে সঠিক পথে চালিত করার জন্য সঠিকভাবে কথা বলুন।

চার্চিল আরেকবার বলেছিলেন, “উঠে  
দাঁড়িয়ে কথা বলার জন্য যেমন সাহসের  
প্রয়োজন, তেমনি বসে মন দিয়ে শোনার  
জন্যও সাহসের প্রয়োজন।”

সঠিকভাবে কথা বলা সাহসিকতারই আরেক  
নাম। শব্দের রেশ মিলিয়ে যাওয়ার অনেক  
পরেও এই সাহস মানুষের ভাগ্য গড়ে দেয়।  
কারণ শেষ পর্যন্ত পৃথিবী কোনো সম্ভা  
আওয়াজে নড়ে না; পৃথিবী নড়ে তখন, যখন  
কেউ দৃঢ় বিশ্বাস, সঠিক দিকনির্দেশনা আর  
সত্য নিয়ে কথা বলে।

# ভেতরের যুদ্ধ—

# নীৰবতা, ভয়

# আৰু নিজেকে

# গুটিয়ে ৰাখা

প্রতিটি মানুষের বুকের ভেতর একটা নীৰব যুদ্ধ চলে, যা বাইরের পৃথিবী খুব একটা দেখতে পায় না। এটা হলো—আমরা মনে মনে যা অনুভব কৰি আৰু মুখে যা বলার সাহস পাই, তার মাঝখানের দ্বন্দ্ব। অনেকের

জন্য সবচেয়ে বড় যুদ্ধক্ষেত্রটা আসলে বাইরের কোনো ময়দান নয়, বরং নিজের মনের চার দেওয়াল। এই যুদ্ধটা হলো কথা বলতে চাওয়ার ইচ্ছা, আর কথা বলার পর কী হবে—সেই ভয়ের লড়াই।

নীরব থাকাটাকে বা চুপ করে থাকাটাকে আমাদের কাছে নিরাপদ মনে হয়। মনে হয়, চুপ থাকলেই বুঝি শান্তি, সবাই আমাকে মেনে নেবে। কিন্তু খুব প্রায়ই এই নীরবতা একটা খাঁচায় পরিণত হয়। আমরা মিটিংয়ে নিজের মতামত গিলে ফেলি, সম্পর্কের ক্ষেত্রে কঠিন কথাগুলো এড়িয়ে যাই, অথবা যখন সত্য বলাটা খুব জরুরি, তখনো চুপ থাকি। আমরা ভদ্রতাকে বর্মের মতো গায়ে জড়িয়ে রাখি;

ভাবি এটা আমাদের রক্ষা করছে, কিন্তু  
আসলে এটা আমাদের লুকিয়ে রাখছে।

### মালারা: ভয়ের ওপরে জয়ের গল্প

এই ভেতরের যুদ্ধের এক জ্বলন্ত উদাহরণ  
হলো মালারা ইউসুফজাই। পাকিস্তানের সেই  
ছোট মেয়েটি, যে মেয়েদের শিক্ষার জন্য  
দাঁড়িয়েছিল। তালিবানদের শাসনামলে তার  
সমাজের শিক্ষিত বড় বড় মানুষেরাও ভয়ে  
মেয়েদের স্কুল যাওয়া নিয়ে কথা বলতে  
সাহস পাচ্ছিল না। ভয় সবার মুখ বন্ধ করে  
দিয়েছিল।

কিন্তু মাত্র এগারো বছর বয়সে মালারা এই  
অন্যায়ের বিরুদ্ধে লিখতে শুরু করল,  
জনসমক্ষে কথা বলতে শুরু করল। হুমকি  
কথা বলুন, মন জয় করুন | ৫৩

এল, সতর্কবার্তা এল, কিন্তু সে তার কথা  
থামাল না।

২০১২ সাল। স্কুল থেকে ফেরার পথে তাকে  
গুলি করা হলো। হামলাকারীদের উদ্দেশ্য  
ছিল তাকে চিরতরে চুপ করিয়ে দেওয়া। কিন্তু  
হলো ঠিক তার উল্টো। গুলি তার কথাকে  
থামাতে পারল না, বরং তার কথা আরও  
জোরে বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়ল, কোটি কোটি  
মানুষকে জাগিয়ে তুলল। মালালার গল্প  
আমাদের মনে করিয়ে দেয়—চুপ থাকা  
মানেই সবসময় নিরাপত্তা নয়। আর ভয়ের  
চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বললে ভয়  
নিজেই তার শক্তি হারিয়ে ফেলে।

ভয়ের শেকড় কোথায়? সব সময় যে বিপদের ভয়ে আমরা কথা বলি না, তা কিন্তু নয়। অনেক সময় এই ভয়ের শুরুটা হয় আমাদের বেড়ে ওঠার সময় থেকে। যে শিশুটা ছোটবেলা থেকে শুনে এসেছে “চুপ থাকো” বা “বড়দের মুখের ওপর কথা বলো না”, সে খুব অল্প বয়সেই শিখে যায় যে— মনের ভাব প্রকাশ করা মানেই শাস্তি পাওয়া। বড় হওয়ার পর এই শিক্ষাটাই ‘নিজেকে থামিয়ে রাখা’র অভ্যাসে পরিণত হয়।

আমাদের সংস্কৃতিও অনেক সময় নীরবতাকে উসকে দেয়। অনেক সমাজেই শেখানো হয় যে বড়দের বা ওপরতলার মানুষদের শ্রদ্ধা করার মানে হলো তাদের সাথে দ্বিমত না করা

বা তর্ক না করা। ফলে সৎ ও সত্য কথা  
বলাটা আর হয়ে ওঠে না।

গভীর ক্ষত এছাড়াও কিছু গভীর ক্ষত থাকে।  
যাদের কথাকে অতীতে তুচ্ছ করা হয়েছে,  
অপমান করা হয়েছে বা ভুল বোঝা হয়েছে—  
তারা ভাবতে শুরু করে যে তাদের কথার  
কোনো মূল্য নেই। তারা বিশ্বাস করতে শুরু  
করে, “আমি যা বলব, তা কারও কাজে  
আসবে না।” এই মানসিক ক্ষত তাদের  
জীবনের সব ক্ষেত্রে—অফিস থেকে শুরু  
করে ব্যক্তিগত সম্পর্ক পর্যন্ত—প্রভাব  
ফেলে। তাদের হয়তো অনেক মূল্যবান কিছু  
বলার ছিল, কিন্তু তারা নিজেদের গুটিয়ে  
রাখে।

## হারিয়ে যাওয়া সাহস ফিরে পাওয়ার উপায়

১. সচেতন হওয়া: নিজের কথা ফিরে পাওয়ার প্রথম ধাপ হলো ভয়টাকে চিনে নেওয়া। নিজেকে প্রশ্ন করুন: “আমি আসলে কীসের ভয় পাচ্ছি? কেউ আমাকে প্রত্যাখ্যান করবে? কেউ বিচার করবে? নাকি ঝগড়া হবে?” যখন আপনি ভয়টাকে নাম ধরে ডাকবেন বা চিহ্নিত করবেন, তখন তার রহস্য কেটে যাবে এবং ভয়টা দুর্বল হতে শুরু করবে।

২. অনুশীলন বা প্র্যাকটিস: যোগাযোগের আত্মবিশ্বাস পেশির মতো—যত ব্যবহার করবেন, তত শক্তিশালী হবে। ছোট ছোট মুহূর্তে কথা বলুন। পুরোপুরি নিশ্চিত না

হয়েও নিজের মতামত জানান। আড্ডার মাঝে নিজের আইডিয়া শেয়ার করুন। প্রতিবার যখন আপনি মুখ ফুটে কিছু বলবেন, আপনি আপনার মনকে শেখাবেন যে আপনার চিন্তারও মূল্য আছে।

**৩. নিজেকে ক্ষমা করা:** অনেকে চুপ থাকে কারণ তারা অতীতের কোনো ভুলের বোঝা বয়ে বেড়াচ্ছে। হয়তো কোনো এক সময় ভুল কিছু বলেছিল, কাউকে আঘাত দিয়েছিল বা হাসির পাত্র হয়েছিল। নিজেকে ক্ষমা করে দিন। একটা ভুল শব্দ বা ভুল কথা আপনার পরিচয় নয়; বরং এটা আপনাকে শুধরে দেয়।

৪. দ্বিমত মানেই প্রত্যাখ্যান নয়: কেউ যদি আপনার কথা বিরোধিতা করে, তার মানে এই নয় যে আপনার কোনো মূল্য নেই। এর মানে হলো আপনার কথা এমন এক জায়গায় পৌঁছেছে যেখানে নতুন ভাবনার জন্ম হতে পারে। সত্যিকারের যোগাযোগ মানে সবসময় ‘সঠিক’ হওয়া নয়; এর মানে হলো সবসময় ‘আসল’ বা খাঁটি হওয়া। আপনার কথা লড়াইটা আসলে বাইরের কারও সাথে নয়, এটা নিজের সাথে। প্রতিবার যখন আপনি ভয়ের বদলে সততাকে বেছে নেন, নীরবতার বদলে প্রকাশকে বেছে নেন—তখন আপনি একটা ছোট বিজয় অর্জন করেন। ধীরে ধীরে এই ছোট ছোট

বিজয়গুলোই বিশাল সাহসে পরিণত হয়।  
আর একবার সাহস ফিরে পেলে তা আর  
হারিয়ে যায় না।

পৃথিবী হয়তো সবসময় চিৎকার করা  
মানুষদের পুরস্কার দেয় না, কিন্তু পৃথিবী  
সবসময় সত্যবাদীদের মনে রাখে। যখন  
আপনি সত্য আর আত্মসম্মানের জায়গা  
থেকে কথা বলেন, তখন আপনার কথা আর  
শব্দ থাকে না—তা হয়ে ওঠে আপনার  
স্বাধীনতা।

# আপনার কথাই আপনার পরিচয়

প্রতিটি মানুষের কথা বলার ধরন একদম আলাদা, যা শুধুই তার নিজের। এটা কেবল মুখ থেকে বের হওয়া কিছু আওয়াজ বা সুর নয়; এটা তার চিন্তার ছন্দ, তার শব্দের পেছনের সাহস আর তার জীবনের সত্য। আপনার কথা কেবল ভাব বিনিময়ের মাধ্যম নয়; এটা আপনার সত্তারই একটা অংশ। আপনি কে—তা আপনার কথাতেই ফুটে ওঠে।

## হারিয়ে যাওয়া ‘আমি’

ছোটবেলা থেকেই আমরা অন্যের প্রত্যাশা মেটাতে গিয়ে নিজেদের কথা বলার ধরন বদলে ফেলি। একটা শিশু খুব দ্রুত শিখে যায়—কী বললে সবাই হাততালি দেবে, আর কী বললে সবাই চুপ করিয়ে দেবে বা ধমক দেবে। ফলে কারও কথা হয়ে ওঠে সাহসী, আবার কেউ শিখে যায় নিজেকে গুটিয়ে রাখতে।

বড় হতে হতে বাইরের পৃথিবীর কোলাহল এত বেড়ে যায় যে, অনেকেই ভুলে যায় তাদের নিজেদের ‘আসল’ কথা আসলে কেমন ছিল।

## নিজেকে ফিরে পাওয়া

নিজের কথা খুঁজে পাওয়ার মানে হলো নিজেকে নতুন করে খুঁজে পাওয়া। এর মানে হলো সেই বিশ্বাস, অভিজ্ঞতা আর আবেগগুলোকে বের করে আনা—যা আপনাকে আজকের ‘আপনি’ বানিয়েছে। নকল বা ভান করা ঝোড়ে ফেলে ‘খাঁটি’ (Authentic) হওয়ার নামই নিজের কথা খুঁজে পাওয়া।

খাঁটি হওয়ার মানে ‘নিখুঁত’ হওয়া নয়; এর মানে হলো আপনার ভেতরের সত্যের সাথে আপনার মুখের কথার মিল থাকা। সাজানো-গোছানো এই পৃথিবীতে মানুষ এখন আর মেকি কিছু চায় না, তারা চায় আসল কিছু। যারা ব্যাকরণ মেনে নিখুঁতভাবে

কথা বলে তারা সেরা বক্তা নয়; যারা মন থেকে আন্তরিকভাবে কথা বলে, মানুষ তাদের কথাই শোনে।

## মায়া অ্যাঞ্জেলোর গল্প

এই সত্যটি বোঝার জন্য বিখ্যাত কবি ও লেখিকা মায়া অ্যাঞ্জেলোর জীবনের চেয়ে ভালো উদাহরণ আর হতে পারে না। ছোটবেলায় তিনি এমন এক মানসিক আঘাত বা ট্রমার মধ্য দিয়ে গিয়েছিলেন যে, বছরের পর বছর তিনি মুখে কোনো কথা বলেননি। তিনি বিশ্বাস করতেন, তার কথা অন্যকে আঘাত করতে পারে, তাই চুপ থাকাই ভালো।

কিন্তু যখন তিনি আবার তার কথা ফিরে পেলেন এবং বলতে শুরু করলেন, তখন সেই কথায় ছিল এমন গভীরতা আর সততা—যা কোটি কোটি মানুষের মন ছুঁয়ে গেল। তার কবিতা আর ভাষণ হয়ে উঠল শক্তি ও সম্মানের প্রতীক। মায়া অ্যাঞ্জেলোর জীবন আমাদের শেখায়—আপনি যত দীর্ঘ সময় চুপ করে থাকুন না কেন, যখন আপনি নিজের ভেতর থেকে কথা বলবেন, তখন তা এক অদম্য শক্তিতে পরিণত হবে।

## ইতিহাসের প্রতিচ্ছবি

আপনার কথায় আপনার জীবনের ইতিহাস মিশে থাকে। আপনার বলার ভঙ্গি, গতি, এমনকি থামার সময়টুকুও বলে দেয় আপনি কোন পথ পাড়ি দিয়ে এসেছেন। আপনি

যখন ভান করেন, মানুষ তা ধরে ফেলে;  
আবার যখন আপনি খাঁটি হন, সেটাও মানুষ  
বুঝতে পারে।

অন্যের অনুকরণ বা নকল করে কথা বললে  
হয়তো ক্ষণিকের জন্য মনোযোগ পাওয়া  
যায়, কিন্তু নিজের মতো করে কথা বললে  
সারা জীবনের জন্য মানুষের বিশ্বাস অর্জন  
করা যায়। সবচাইতে বড় প্রভাব তৈরি হয়  
‘অনুকরণ’ (Imitation) থেকে নয়,  
‘পরিচয়’ (Identity) থেকে।

## স্বাধীনতার স্বাদ

নিজের আসল কথা খুঁজে পাওয়ার মধ্যে এক  
ধরনের স্বাধীনতা আছে। তখন আর অন্যের  
হাততালি বা অনুমোদনের জন্য অপেক্ষা  
করতে হয় না। আপনি যা বোঝাতে চান,  
কথা বলুন, মন জয় করুন | ৬৬

সেটাই বলেন; আর যা বলেন, সেটাই মন থেকে বলেন। অন্যের আরামের জন্য নিজের সত্যকে কাটছাঁট করা বন্ধ হয়ে যায়। এই স্বাধীনতা আপনার মধ্যে এমন এক আত্মবিশ্বাস তৈরি করে, যা দেখে অন্যরাও অনুপ্রাণিত হয়।

## নিজের আসল ‘কথা’ খুঁজে পাওয়ার ৫টি অনুশীলন:

১. নিজেকে শুনুন: নিজের প্রিয় কোনো বিষয় নিয়ে কথা বলুন এবং তা রেকর্ড করুন। তারপর শুনুন—তবে বিচার করার জন্য নয়, বোঝার জন্য যে আপনার কথায় কোন আবেগ আর বিশ্বাস ফুটে উঠছে।

২. নীরবতার উৎস খুঁজুন: নিজেকে প্রশ্ন করুন, আপনি কখন থেকে কথা চেপে

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৬৭

রাখতে শিখেছেন? স্কুলে? বাড়িতে? নাকি কোনো সম্পর্কে? কোথায় আপনার কথা হারিয়ে গিয়েছিল, তা জানলে সেটা ফিরিয়ে আনা সহজ হবে।

৩. নিজের গল্প বলুন: নিজের জীবনের গল্পটা জোরে জোরে নিজেকেই শোনান। খেয়াল করুন গল্পের কোন অংশ বলতে গিয়ে গলা ধরে আসছে বা দ্বিধা লাগছে—সেখানেই হয়তো আপনি আপনার সত্য লুকিয়ে রেখেছেন।

৪. সততার চর্চা: ছোট দিয়ে শুরু করুন। কম বাঁকির পরিস্থিতিতে (যেমন কাছের বন্ধুর সাথে) নিজের আসল মতামত জানান। ধীরে ধীরে সততা আপনার কথার স্বাভাবিক অংশ হয়ে যাবে।

৫. আবেগকে শক্তিতে রূপান্তর: কথা বলার সময় আবেগ চেপে রাখবেন না, বরং সেটাকে প্রকাশ করুন। আপনার আবেগ, জেদ আর দুশ্চিন্তাই আপনার কথাকে জীবন্ত করে তুলবে।

আপনি যত বেশি নিজের সত্য থেকে কথা বলবেন, আপনার ব্যক্তিত্ব তত বেশি শক্তিশালী হবে। তখন আপনার কথা শুধু শব্দ থাকবে না, তা আপনার উপস্থিতির জানান দেবে। মানুষ আপনার কথা শুনবে— আপনি জোরে বলছেন বলে নয়, বরং আপনার কথা ‘সত্যি’ মনে হয় বলে।

এই পৃথিবীতে আরও বেশি ‘নিখুঁত বক্তার’ দরকার নেই। দরকার এমন মানুষের—যারা মন থেকে, সততা আর সঠিক উদ্দেশ্য নিয়ে

কথা বলে। যখন আপনি আপনার আসল  
কথাকে আপন করে নেবেন, তখন আপনি  
কেবল যোগাযোগ করবেন না—আপনি  
মানুষের সাথে মিশে যাবেন, তাদের  
অনুপ্রাণিত করবেন এবং তাদেরও নিজেদের  
আসল কথা খুঁজে পেতে সাহায্য করবেন।

কারণ দিনশেষে, আপনার কথা ধার করা  
কিছু নয়; এটা জন্মগত। আর যখন তা  
সত্যের শক্তিতে উচ্চারিত হয়, তখন তা  
কেউ এড়িয়ে যেতে পারে না।

# যে কথা পৃথিবী গড়ে

আমরা মুখ দিয়ে যে কথা বলি, তার প্রতিটিতেই এক ধরনের শক্তি বা এনার্জি থাকে। এই কথা শুধু শ্রোতার কান পর্যন্তই পৌঁছায় না; এটা তার মনের ভেতরে ঢোকে, তার মেজাজ বদলে দেয়, এমনকি জীবনের গতিপথও ঠিক করে দেয়।

শব্দ বা কথা হলো ‘অদৃশ্য কারিগর’। এরা আমাদের আইডিয়া তৈরি করে, আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে এবং ধীরে ধীরে আমাদের বাস্তবতাকে গড়ে তোলে। আজ আপনি যে পৃথিবীতে বাস করছেন, তার অনেকটাই কথা বলুন, মন জয় করুন | ৭১

আসলে আপনার নিজের বলা এবং বিশ্বাস করা কথা দিয়ে তৈরি।

## বিজ্ঞান কী বলে?

প্রাচীনকালের জ্ঞানীরা যা অনেক আগেই বুঝেছিলেন, আজকের বিজ্ঞান সেটাই প্রমাণ করছে: ভাষা বা কথার মধ্যেই আসল ক্ষমতা।

Ebookbazar  
স্নায়ুবিজ্ঞানীরা আবিষ্কার করেছেন যে, আমাদের মুখের কথা মস্তিষ্কের গঠন ও ধরণ বদলে দিতে পারে।

- যখন আপনি নিজের লক্ষ্য নিয়ে ইতিবাচক কথা বলেন, তখন আপনার মস্তিষ্কে এমন কিছু রাসায়নিক পদার্থ নিঃসৃত হয় যা

আপনাকে ফোকাস করতে এবং উৎসাহ পেতে সাহায্য করে।

- ❖ উল্টোদিকে, যখন আপনি সবসময় নেতিবাচক কথা বলেন বা নিজের হার নিয়ে আলোচনা করেন, তখন শরীরে ‘কর্টিসল’ নামের স্ট্রেস হরমোন বেড়ে যায়। ফলে আপনি আরও বেশি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন এবং আপনার সৃজনশীলতা কমে যায়।

সহজ কথায়, আপনার কথাগুলো কেবল মনের ভাব প্রকাশ নয়; এগুলো আপনার মস্তিষ্কের জন্য এক-একটি ‘নির্দেশ’ বা কমান্ড—যা বলে দেয় মস্তিষ্কে কেমন আচরণ করতে হবে।

## বাস্তব জীবনের জাদুকরী প্রভাব

দৈনন্দিন জীবনে এর প্রভাব কত গভীর, তা একটু ভেবে দেখুন।

➤ একজন শিক্ষক যখন দুর্বল ছাত্রকে বলেন, “তুমি চেষ্টা করলেই এটা বুঝতে পারবে”—তখন সেই ছাত্রের আত্মবিশ্বাস নতুন করে জেগে ওঠে।



➤ আবার একজন বাবা বা মা যখন সন্তানকে সবসময় বলেন, “তোমাকে দিয়ে কিছুর হবে না”—তখন তারা অজান্তেই সন্তানের মনে ব্যর্থতার ভয় ঢুকিয়ে দেন।

➤ অফিসে যে বস তার দলকে উৎসাহের ভাষায় কথা বলেন, তার

দল যেকোনো কঠিন কাজ করতে পারে। আর যিনি কেবল সমালোচনার ভাষায় কথা বলেন, তিনি দলের শক্তি আর নতুন কিছু করার আগ্রহ নষ্ট করে দেন।

পার্থক্যটা মেধা বা সম্পদের নয়; পার্থক্যটা হলো ভাষার।

## ইতিহাসের শিক্ষা

ইতিহাস সাক্ষী—কীভাবে মুখের কথা পুরো সমাজকে বদলে দিয়েছে। নেলসন ম্যাণ্ডেলা যখন দীর্ঘ ২৭ বছর পর জেল থেকে মুক্তি পেলেন, তখন তিনি প্রতিশোধের ভাষার বদলে বেছে নিলেন ‘শান্তির ভাষা’। তিনি বললেন, “এসো, আমরা একসাথে ভবিষ্যৎ

গড়ি।” তার এই কথাগুলো দক্ষিণ আফ্রিকার দীর্ঘদিনের জমে থাকা ঘৃণা কমিয়ে দিল। তার শাস্ত ও সবাইকে আপন করে নেওয়া কথা যেকোনো অস্ত্রের চেয়েও শক্তিশালী হয়ে উঠল।

পৃথিবীর বড় বড় বিপ্লব সেনাবাহিনী দিয়ে শুরু হয়নি, শুরু হয়েছিল মানুষের কণ্ঠস্বর বা কথা দিয়ে। মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র হাজার হাজার মানুষের সামনে দাঁড়িয়ে কোনো সরকারি পরিকল্পনার কথা বলেননি, তিনি বলেছিলেন, “আমার একটি স্বপ্ন আছে” (**I have a dream**)। সেই স্বপ্ন কোনো পলিসি ছিল না; সেটা ছিল কথায় আঁকা এক ছবি, যা মানুষের হৃদয়ে নাড়া দিয়েছিল এবং পুরো জাতির নৈতিক দিকনির্দেশনা বদলে দিয়েছিল।

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৭৬

## ঘরের ভেতর ও বাইরের জগত

একটু ছোট পরিসরে ভাবলে দেখবেন, আমাদের প্রতিদিনের আলাপচারিতাতেও একই সৃজনশীল ক্ষমতা আছে।

↘ যখন আপনি বলেন, “এটা কাজ করবে”, তখন আপনি সম্ভাবনার দরজা খুলে দেন।



↘ যখন বলেন, “আমি পারব না”, তখন আপনি নিজেই নিজের রাস্তা বন্ধ করে দেন।

মানুষ বুঝতেই পারে না যে তাদের প্রতিদিনের ব্যবহৃত শব্দগুলো কীভাবে তাদের চারপাশের পরিবেশ তৈরি করছে। যে বাড়িতে সারাক্ষণ অভিযোগের কথা চলে,

সেখানে বাতাস ভারী হয়ে থাকে। আর যে বাড়িতে কৃতজ্ঞতার কথা বলা হয়, সেখানে শান্তির বাতাস বয়।

## মনস্তত্ত্বের খেলা

আধুনিক মনোবিজ্ঞানও এই সত্যকে সমর্থন করে। গবেষণায় দেখা গেছে, আমরা কীভাবে সমস্যা নিয়ে কথা বলি, তা বদলালে সমস্যার অনুভূতিও বদলে যায়।

- “আমি এটা সামলানো শিখছি”— এই কথাটি বললে মস্তিষ্ক সমাধানের পথ খুঁজতে শুরু করে।
- “আমি আর নিতে পারছি না”—এই কথাটি বললে মস্তিষ্ক অসহায় বোধ করে। আসলে, আমরা এক-একটি

বাক্য দিয়ে আমাদের আবেগের  
জগত তৈরি করি।

## সম্পর্কের সেতু

সম্পর্কের ক্ষেত্রেও একই নিয়ম খাটে।  
প্রশংসার কথা বিশ্বাস গড়ে তোলে। যত্নের  
কথা সম্পর্ক গভীর করে। কিন্তু অসাবধানী  
বা নিষ্ঠুর কথা বছরের পর বছরের ঘনিষ্ঠ  
সম্পর্ককে এক নিমিষেই ধ্বংস করে দিতে  
পারে। মানুষ জীবনের ঘটনাগুলো ভুলে  
যায়, কিন্তু সেই ঘটনার সময় বলা কথাগুলো  
মনে রাখে—কোনটা তাকে আঘাত দিয়েছিল,  
আর কোনটা তাকে শান্তি দিয়েছিল।

কথার ওপর দখল আনা মানেই নিজের  
ওপর এবং চারপাশের মানুষের ওপর প্রভাব  
বিস্তার করা। এর মানে এই নয় যে জোর

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৭৯

করে সবসময় “সব ঠিক আছে” বলতে হবে। এর মানে হলো উদ্দেশ্য নিয়ে কথা বলা।

➤ অন্যরা যখন হতাশ, আপনি তখন আশার কথা বলুন।

➤ অন্যরা যখন অভিযোগ করছে, আপনি তখন সমাধানের কথা বলুন।



Ebookbazar

➤ তর্ক হলেও সম্মানের সাথে কথা বলুন।

এভাবেই আপনি আপনার চারপাশের পরিবেশ বদলে দিতে পারেন। পৃথিবীর সব বড় পরিবর্তন এভাবেই শুরু হয়েছিল—এমন একজনের হাত ধরে, যিনি এমন কিছু কথা বলেছিলেন যা তখনো বাস্তবে ছিল না।

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৮০

প্রতিটি আবিষ্কার, প্রতিটি আন্দোলন—সবই  
প্রথমে চিন্তা ছিল, তারপর কথা হয়েছে, এবং  
শেষে কাজে পরিণত হয়েছে।

আপনার কথাগুলো হলো আপনার  
আগামীকালের বীজ। খুব সাবধানে এই বীজ  
বপন করুন, সঠিক উদ্দেশ্য দিয়ে জল দিন।  
দেখবেন, এই কথাগুলোই একদিন সেই  
বাস্তবে পরিণত হবে—যা আপনি সবসময়  
চেয়েছেন।

কারণ দিনশেষে পৃথিবী শুধু আপনার কাজের  
জবাব দেয় না; পৃথিবী সাড়া দেয় আপনার  
মুখের কথায়।

# মুখ ফুটে কথা বলার শিল্প

প্রতিটি মানুষের জীবনেই এমন একটা সময় আসে যখন চুপ করে থাকাটা আর 'ধৈর্য' থাকে না, সেটা হয়ে যায় 'পরাজয়' বা আত্মসমর্পণ। মুখ ফুটে কথা বলা মানেই কিন্তু গলার জোর দেখানো নয়, বা আসরের সবচেয়ে চিল্লাচিল্লি করা মানুষটি হওয়া নয়। এর মানে হলো—সাহস, স্পষ্টতা আর সম্মানের সাথে সত্যটি তুলে ধরা।

চারদিকে এত কোলাহলের ভিড়ে 'কথা বলার শিল্প' (Art of Speaking Up)

আয়ত্ত করা মানে হলো—শুধু ‘কী’ বলতে হবে তা জানা নয়, বরং ‘কীভাবে’ এবং ‘কখন’ বলতে হবে, সেটা শেখা।

## ভারসাম্যের খেলা

অনেকেই এই ভারসাম্যটা রাখতে পারেন না। কেউ রাগের মাথায় ছুট করে কিছু বলে ফেলে সম্পর্ক নষ্ট করেন, আবার কেউ সারাজীবন চুপ থেকে মনে আফসোস পুষে রাখেন। আসল ওস্তাদ তো তিনি, যিনি এমনভাবে কথা বলেন যা দেওয়াল তোলে না, বরং বোঝাপড়ার সেতু তৈরি করে।

## স্পষ্টতা ও উদ্দেশ্য

কথা বলার প্রথম শর্ত হলো স্পষ্টতা। মুখ খোলার আগে নিজেকে প্রশ্ন করুন—আমি আসলে কী বোঝাতে চাই? আমার উদ্দেশ্য কী? উদ্দেশ্য যখন পরিষ্কার থাকে, তখন কথার ওজন বেড়ে যায়। স্পষ্টতা বিভ্রান্তি দূর করে। আর মনে রাখবেন, বেশিরভাগ ঝগড়ার মূলে থাকে এই বিভ্রান্তি বা ভুল বোঝাবুঝি। যারা ভালো বক্তা, তারা সত্যকে আড়াল না করেই সহজ ভাষায় প্রকাশ করেন।

## সঠিক শব্দের ব্যবহার

এরপর আসে ‘সঠিক শব্দ চয়ন’। মেজাজ বুঝে নয়, অর্থ বুঝে শব্দ ব্যবহার করতে হয়। এটা একটা অভ্যাসের ব্যাপার। একটা উদাহরণ দিই।

➤ আপনি যদি বলেন, “তুমি আমার কোনো কথাই শোনো না”—তখন উল্টো দিকের মানুষটা নিজেকে বাঁচাতে তর্কে জড়িয়ে পড়বে।

➤ কিন্তু যদি বলেন, “আমার কথা মাঝপথে থামিয়ে দিলে আমার খুব খারাপ লাগে, মনে হয় আমাকে গুরুত্ব দিচ্ছ না”—তখন আলোচনার সুযোগ তৈরি হয়। সতর্কভাবে বেছে নেওয়া শব্দ

মানুষকে কাছে টানে, আর অসতর্ক  
শব্দ মানুষকে দূরে ঠেলে দেয়।

## সহানুভূতি (Empathy)

তবে দয়া-মায়া বা সহানুভূতি ছাড়া স্পষ্ট  
কথা খুব যান্ত্রিক আর রুঢ় শোনায়।  
সহানুভূতি সত্যকে নরম করে, যাতে মানুষ  
সেটা সহজে গ্রহণ করতে পারে। কথা বলার  
আগে উল্টো দিকের মানুষটার জায়গায়  
নিজেকে একবার দাঁড় করান। যখন আপনি  
দরদ দিয়ে কথা বলেন, মানুষ তখন শুধু  
আপনার শব্দ শোনে না, তারা আপনার  
সম্মানটুকুও অনুভব করতে পারে।

## আত্মবিশ্বাস (Confidence)

আত্মবিশ্বাস মানে গলার জোর নয়, মনের জোর। আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বলার জন্য সোজা হয়ে বসুন, লম্বা শ্বাস নিন এবং ধীরস্থিরভাবে বলুন। আপনার বসার ভঙ্গি বা শরীরের ভাষাও আপনার কথার সুরে প্রভাব ফেলে। আপনি যদি নিজের কথা নিজেই বিশ্বাস না করেন, অন্যেরা কেন করবে?

## উপস্থাপনা ও নিয়ন্ত্রণ

আপনার কথা যেন কষ্ট করা ছাড়াই শ্রোতার কানে পৌঁছায়। গলার একদম ভেতর থেকে (Diaphragm) কথা বলার প্র্যাকটিস করুন, এতে গলার স্বরে গভীরতা আসে। কথা বলার সময় চোখের দিকে তাকান।


মাঝে মাঝে থামুন (Pause)। শব্দের মাঝখানের এই নীরবতা শ্রোতাকে আপনার কথা হজম করতে সাহায্য করে। এই থামাটা দুর্বলতা নয়, এটা আপনার নিয়ন্ত্রণের লক্ষণ।

## আবেগের লাগাম

আবেগের ভারসাম্য রাখা খুব জরুরি। আপনি হয়তো সঠিক, কিন্তু রাগের মাথায় বললে সেই সঠিক কথাও কোনো দাম থাকে না। যখন রাগ বা হতাশা বাড়বে, তখন থামুন। একটু চুপ করে যান। মাঝে মাঝে চুপ থাকারটাই সবচেয়ে বড় কথা। কখন কথা বলা যাবে না—সেটা জানাও একটা শিল্প। সঠিক সময়ে নীরব থাকা দুর্বলতা নয়, এটা একটা কৌশল (Strategy)।

## এলিনর রুজভেল্টের গল্প

এর চমৎকার উদাহরণ হলেন আমেরিকার সাবেক ফার্স্ট লেডি এলিনর রুজভেল্ট। জীবনের শুরুতে তিনি খুব লাজুক ছিলেন, স্বামী ফ্রাঙ্কলিন ডি রুজভেল্টের ব্যক্তিত্বের আড়ালে ঢাকা পড়ে থাকতেন। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে তিনি তার নিজের কথা খুঁজে পেলেন।

Ebookbazar  
তিনি মানবাধিকার ও ন্যায়বিচার নিয়ে জনসমক্ষে কথা বলতে শুরু করলেন। তিনি চিৎকার করে বা আগ্রাসী হয়ে নয়, বরং মমতা আর দৃঢ়তা দিয়ে অন্যান্যের প্রতিবাদ করতেন। ইতিহাস তাকে মনে রেখেছে তার গলার জোরের জন্য নয়, তার বিশ্বাস আর সহর্মিতার জন্য। তিনি জানতেন কখন

বলতে হবে, আর কখন চুপ থাকলে শব্দের চেয়েও বেশি কাজ হবে।

## জীবনে প্রয়োগ

➤ ঘরে: ধীরস্থির ও আত্মবিশ্বাসের সাথে কথা বললে সম্পর্ক মজবুত হয়, বিশ্বাস বাড়ে।

➤ অফিসে: নিজের আইডিয়া বা সমস্যার কথা সম্মানের সাথে বললে ভুল বোঝাবুঝি কমে এবং কাজের গতি বাড়ে।

➤ সমাজে: অন্যায়ের বিরুদ্ধে যুক্তি আর সহানুভূতি দিয়ে কথা বললে ঝগড়া ছাড়াই বড় পরিবর্তন আনা সম্ভব।

## কথা বলার শিল্প আয়ত্ত করার ৫টি ধাপ:

১. বলার আগে থামুন: একটা লম্বা শ্বাস নিন। চিন্তা আর কথা বলার মাঝখানের এই ছোট্ট বিরতি আপনার আবেগকে শান্ত করে এবং বুদ্ধিকে জাগিয়ে তোলে।

২. তথ্য দিয়ে বলুন, ধারণা দিয়ে নয়: বাড়িয়ে বলা বা অস্পষ্ট দাবি এড়িয়ে চলুন। এতে মানুষ আপনাকে বেশি বিশ্বাস করবে।

৩. তর্ক নয়, সম্মান: মতের মিল না হলেও শান্ত থাকুন। মানুষ আপনার কথা ভুলে যেতে পারে, কিন্তু আপনার ব্যবহারে তারা কেমন অনুভব করেছিল—সেটা মনে রাখবে।

৪. গল্প ব্যবহার করুন: নিজের অভিজ্ঞতার গল্প বললে কথা জীবন্ত ও বিশ্বাসযোগ্য হয়।

৫. উদ্দেশ্য দিয়ে শেষ করুন: প্রতিটি অর্থপূর্ণ আলোচনার শেষে একটা পজিটিভ ফলাফল বা সমাধানের দিকে যাওয়া উচিত, তর্কের দিকে নয়।

মুখ ফুটে কথা বলা একই সাথে একটি শিল্প এবং একটি সাধনা। এর জন্য দরকার অস্বস্তি কাটিয়ে ওঠার সাহস, আর অন্যের কথা শোনার মতো বিনয়। সব তর্কে জেতা আমাদের লক্ষ্য নয়, আমাদের লক্ষ্য হলো যোগাযোগের মাধ্যমে একটা সুন্দর অর্থ তৈরি করা।

যখন আপনি এই শিল্প আয়ত্ত করবেন, তখন আপনি মানুষকে অনুপ্রাণিত করতে

কথা বলুন, মন জয় করুন | ৯২

পারবেন, বদলাতে পারবেন। তখন আপনি আর শুধু শোনানোর জন্য কথা বলবেন না, আপনি পরিস্থিতি ভালো করার জন্য বলবেন।

আর আসল ক্ষমতা ওখানেই—শব্দের কোলাহলে নয়, প্রকাশের প্রজ্ঞায়। কারণ যখন কেউ স্পষ্টতা, আত্মবিশ্বাস আর মমতা নিয়ে কথা বলতে শেখে, তখন তার কথা আর শব্দ থাকে না—তা হয়ে ওঠে ‘পরিবর্তন’।

# আধুনিক যুগের কথা—ডিজিটাল দুনিয়ায় প্রভাব

ডিজিটাল যুগ আমাদের সবার হাতে এমন একটা জিনিস তুলে দিয়েছে, যা একসময় শুধু বড় বড় নেতা, লেখক বা সংবাদ পাঠকদের দখলে ছিল—সেটা হলো ‘মাইক্রোফোন’।

আজ আপনার হাতে একটা স্মার্টফোন থাকা মানেই আপনার কথা পুরো বিশ্বের কাছে পৌঁছে যাওয়া। ফেসবুকের পোস্ট, পডকাস্ট,

ভয়েস নোট আর ভিডিও—এসবের মাধ্যমে ব্যক্তিগত কথা এখন গণমানুষের শক্তিতে পরিণত হয়েছে। ইতিহাসের কোনো যুগে সাধারণ মানুষের কথার এত বড় পরিসর ছিল না; আবার একই সাথে, নিজেকে প্রমাণ করার এত বড় চাপও আগে কখনো ছিল না।

**ভাইরাল হওয়ার নেশা বনাম আসল হওয়া** Ebookbazar

আধুনিক পৃথিবী এখন ‘দৃশ্যমান’ হওয়ার ওপর চলে। চারদিকে শুধু একটাই রব— “কথা বলো”, “ভাইরাল হও”, “নিজের ব্র্যান্ড বানাও”, “ফলোয়ার বাড়াও”। কিন্তু এই স্ক্রিন আর লাইকের আড়ালে অনেকেই একটা পুরনো প্রশ্নের সাথে লড়ছেন: “আমি

কি আসল আমি? নাকি আমি শুধু অভিনয় করছি?”

ইন্টারনেট জগত ‘পারফরম্যান্স’ বা অভিনয় পছন্দ করে। আপনার কথা যত জোরে হবে, যত মজাদার বা নাটকীয় হবে—মানুষ তত বেশি মনোযোগ দেবে। কিন্তু অভিনয়ের ওপর ভিত্তি করে তৈরি প্রভাব খুব দ্রুত হারিয়ে যায়। আর সততা বা ‘খাঁটি’ হওয়ার ওপর ভিত্তি করে তৈরি প্রভাব টিকে থাকে।

অনলাইনে খাঁটি হওয়ার মানে এই নয় যে আপনাকে নিখুঁত হতে হবে; এর মানে হলো আপনাকে ‘ধারাবাহিক’ হতে হবে। সহজ কথায়, অনলাইনে আপনার কথা যেমন, বাস্তব জীবনেও আপনার মূল্যবোধ বা বিশ্বাস যেন তেমনই হয়।

## গ্রেটা থুনবার্গ: ফিল্টারের ভিড়ে আসল মুখ

এই বিষয়টা বোঝার জন্য গ্রেটা থুনবার্গের কথা ভাবুন। জলবায়ু পরিবর্তনের বিরুদ্ধে লড়াই সেই কিশোরী মেয়েটি, যে তার দেশের পার্লামেন্টের সামনে একটা সাধারণ প্ল্যাকার্ড হাতে দাঁড়িয়ে ছিল। সে খুব সাধারণ ভাষায় কথা বলেছিল, কোনো ভান ছিল না, কোনো সাজানো-গোছানো বুলি ছিল না।

তবুও তার সততা পুরো বিশ্বকে নাড়িয়ে দিয়েছিল। সে বিখ্যাত হতে চায়নি, কিন্তু তার কথার পেছনের আসল উদ্বেগ কোটি কোটি মানুষকে এই আন্দোলনে शामिल করেছিল। গ্রেটার কথা প্রমাণ করে যে—ফিল্টার আর

এডিটিংয়ের এই ডিজিটাল দুনিয়াতেও  
'সত্য' আলাদাভাবে সবার চোখে পড়ে।

## লাইক নাকি বিশ্বাস?

অনলাইনে খাঁটি হওয়ার শুরুটা হয় আত্ম-  
সচেতনতা দিয়ে। কোনো কিছু পোস্ট, শেয়ার  
বা কমেন্ট করার আগে নিজেকে প্রশ্ন করুন:  
“এটা কি আসলেই আমার মনের কথা?  
আমি যা বিশ্বাস করি, এটা কি তার সাথে  
মেলে?”

মানুষ বুঝতে পারে কোনটা মন থেকে বলা  
আর কোনটা কৌশল করে বলা। একটা  
পোস্টে হয়তো একদিনের জন্য অনেক  
লাইক পাওয়া যায়, কিন্তু সত্যিকারের প্রভাব

সারাজীবনের জন্য মানুষের ‘বিশ্বাস’ অর্জন করে।

## দৃশ্যমান হওয়া মানেই দায়িত্ব

মনে রাখবেন, পরিচিতি বাড়ার সাথে সাথে দায়িত্বও বাড়ে। অনলাইনে কথা খুব দ্রুত ছড়ায় এবং অনেক দিন টিকে থাকে। একবার শেষার হয়ে গেলে তা মহাদেশের ওপারে পৌঁছে যেতে পারে এবং বছরের পর বছর আর্কাইভে থেকে যেতে পারে।

একটি অসাবধানী কমেন্ট আপনার সম্মান বা সম্পর্ক নষ্ট করে দিতে পারে। তাই আধুনিক যুগে প্রভাব বিস্তার করতে হলে ভেবেচিন্তে যোগাযোগ করতে হয়। শুধু মনোযোগ বা এটেনশন পাওয়ার জন্য নয়, বরং মানুষের

জীবনে ‘ভ্যালু’ (Value) যোগ করার জন্য কথা বলুন। এমন জ্ঞান, উৎসাহ বা দৃষ্টিভঙ্গি শেয়ার করুন—যা মানুষকে মানসিকভাবে ওপরে তোলে।

## স্ক্রিনের পেছনের সাহস

ডিজিটাল জগত মানুষকে একটা নতুন ধরনের সাহস দিয়েছে—স্ক্রিনের আড়াল থেকে কথা বলার সাহস। কিন্তু এর সাথে একটা দুর্বলতাও আসে। আপনি যখন জনসমক্ষে কথা বলবেন, তখন সমালোচনার মুখোমুখি হতেই হবে। আপনি যত বেশি দৃশ্যমান হবেন, তত বেশি মতামত আপনার দিকে ধেয়ে আসবে—ভালো এবং খারাপ, দুটোই।

এই সমালোচনাকে সামলানো এবং হজম  
করাও আধুনিক যোগাযোগের শিল্পের একটা  
অংশ।



# কথা

## উত্তরাধিকার

মানুষ পৃথিবী থেকে বিদায় নেওয়ার অনেক পরেও তার কথাগুলো বেঁচে থাকে। এটা কেবল কানে বাজে এমন কোনো শব্দ নয়; এটা স্মৃতি, প্রভাব আর মানুষের জীবনে রাখা অবদান হিসেবে টিকে থাকে। প্রতিটি শব্দ যা আপনি উচ্চারণ করেছেন, প্রতিটি সত্য যা আপনি আগলে রেখেছেন এবং যে সময়গুলোতে আপনি সম্মানের সাথে চুপ ছিলেন—সবই সেই গল্পের অংশ হয়ে যায় যা সময় মনে রাখে।

কথার উত্তরাধিকার বা ‘লিগ্যাসি’ (Legacy) মানে বিখ্যাত হওয়া বা লোকজনের বাহবা পাওয়া নয়; এর মানে হলো—সাহস আর বিশ্বাসের সাথে বলা কথাগুলো দিয়ে নীরবে কারও জীবনে গভীর প্রভাব ফেলা।

## ইতিহাস ও সাধারণ মানুষ

ইতিহাসের পাতা ওল্টালে আমাদের মার্টিন লুথার কিং জুনিয়র, মালালা ইউসুফজাই বা নেলসন ম্যাভেলার নাম মনে পড়ে। তাদের কথা প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে মানুষকে পথ দেখাচ্ছে, অন্যায়ের বিরুদ্ধে লড়তে শেখাচ্ছে।

কিন্তু কথার এই উত্তরাধিকার শুধু বিখ্যাত মানুষদের জন্য নয়।

➤ সেই শিক্ষকের কথা ভাবুন, যিনি কোনো এক দুর্বল ছাত্রকে বিশ্বাস করেছিলেন।

➤ সেই বাবা-মায়ের কথা ভাবুন, যিনি হতাশ সন্তানকে সাহস দিয়েছিলেন।



➤ কিংবা সেই বন্ধুর কথা—যে বিপদের মুহূর্তে বলেছিল, “ভয় নেই, সব ঠিক হয়ে যাবে।”

প্রতিটি বলা কথার একটা ঢেউ থাকে (Ripple effect), যা সেই মুহূর্ত পেরিয়ে অনেক দূর পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়ে।

## জন লুইসের গল্প

আলাবামার এক ছোট্ট শহরে জন লুইস নামে এক ব্যক্তি ছিলেন। ছোটবেলায় তাকে বলা হয়েছিল—এখানে তার কোনো জায়গা নেই, তার কথার কোনো দাম নেই। কিন্তু তিনি সেই মিথ্যা বিশ্বাস করেননি। তিনি খ্যাতির জন্য নয়, বরং কথার নৈতিক শক্তিতে বিশ্বাস করে সিভিল রাইটস আন্দোলনে যোগ দিয়েছিলেন। তিনি বিশ্বাস করতেন, শব্দ দিয়ে অন্যায়ে মোকাবিলা করা যায় এবং বাস্তবতাকে বদলে দেওয়া যায়।

তার সাহস, তার ভাষণ আর তার শাস্ত জেদ তাকে বাঁচিয়ে রেখেছে। আজও নতুন প্রজন্ম তার দেখানো পথে হাঁটছে। তার জীবন প্রমাণ করে যে—যখন কেউ সততার সাথে সত্য

কথা বলে, ইতিহাস তার কথা শুনতে বাধ্য হয়, তাতে যত সময়ই লাগুক না কেন।

## আপনার অদৃশ্য পায়ের ছাপ কথার

এই উত্তরাধিকার একান্তই ব্যক্তিগত। আমরা প্রতিদিন আমাদের আচরণ, উৎসাহ আর সত্য দিয়ে জীবনের খাতায় একটা বার্তা লিখে যাচ্ছি। মানুষ আপনাকে কীভাবে মনে রাখবে, তা ঠিক করে দেয় আপনার কথা। এটাই পৃথিবীতে রেখে যাওয়া আপনার ‘অদৃশ্য পায়ের ছাপ’।

নেতৃত্ব মানে অন্যকে জাগিয়ে তোলা সত্যিকারের নেতারা বা মেন্টররা শুধু পথ দেখান না; তারা অন্যের কথাকে জাগিয়ে তোলেন। তারা শেখান কীভাবে সাহসের

সাথে বলতে হয়, বিশ্বাস করতে হয়। সেরা নেতারা অনুসারী বা ‘ফলোয়ার’ তৈরি করেন না; তারা নতুন কণ্ঠস্বর বা বক্তা তৈরি করেন। তারা বুঝিয়ে দেন—তুমিও পারবে প্রভাব ফেলতে, তুমিও পারবে বদলাতে।

## শেষের শুরু

দিনশেষে, প্রতিটি মানুষের জীবনই হলো সময়ের কাছে বলে যাওয়া একটা বার্তা। আপনার বলার ভঙ্গি, শব্দ চয়ন আর সাহসই ঠিক করে দেবে সেই বার্তা মানুষ মনে রাখবে কি না। আপনি হয়তো জানবেনও না আপনার কথা কার জীবন বদলে দিয়েছে বা কতদূর পর্যন্ত পৌঁছেছে, কিন্তু বিশ্বাস রাখুন— তা অবশ্যই পৌঁছাবে।

তাই এই অধ্যায়টি শেষ করার সময় নিজেকে এই প্রশ্নগুলো করুন:

- আমার জীবন আসলে কী বার্তা দিচ্ছে?
- আমি চলে যাওয়ার পর আমার কথার কোন রেশটুকু থেকে যাবে?

কারণ, কথা বলা থামিয়ে দিলেই আপনার শক্তি শেষ হয়ে যায় না। বরং যখন আপনি সঠিক উদ্দেশ্যে কথা বলতে শুরু করেন, তখনই আপনার আসল শক্তির শুরু হয়।

# উপসংহার

আপনার মুখের কথা কেবল কিছু আওয়াজ বা শব্দ নয়; এটা এক অদম্য শক্তি, আপনার পরিচয় এবং প্রতিটি শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে জড়িয়ে থাকা এক অফুরন্ত সম্ভাবনা। এই কথার ক্ষমতা আছে নতুন কিছু গড়ার, হারিয়ে যাওয়া কিছু ফিরিয়ে আনার এবং ঘুমন্ত কাউকে জাগিয়ে তোলার।

পুরো বই জুড়ে আমরা এই যাত্রায় দেখেছি যে, কথা কেবল যোগাযোগের মাধ্যম নয়; এটি সৃষ্টির মাধ্যম। শব্দের ওপর ভর করেই গড়ে উঠেছে বড় বড় সভ্যতা, ফিসফিসানি থেকে জন্ম নিয়েছে বিশাল আন্দোলন, আর

সং কথার ছোঁয়ায় ভালো হয়েছে কত ভাঙা  
হৃদয়।

প্রতিটি অধ্যায়ে একটা বার্তাই বারবার  
ঘুরেফিরে এসেছে—আপনার কথাই  
পরিবর্তনের চাবিকাঠি। আপনি হাজার  
মানুষের সামনে ভাষণ দিন, বন্ধুর সাথে  
আড্ডা দিন, কিংবা হতাশার মুহূর্তে নিজের  
সাথে বিড়বিড় করে বলুন—আপনার প্রতিটি  
শব্দের ওজন আছে। এই শব্দগুলোই ঠিক  
করে দেয় আপনার জীবন কোন দিকে যাবে,  
আপনার চারপাশের মানুষের জীবন কীভাবে  
প্রভাবিত হবে।

নীরবতাকে হয়তো নিরাপদ মনে হয়, কিন্তু  
এই নীরবতাই আপনার সম্ভাবনাকে আড়াল  
করে রাখে। জড়তা থাকলেও নিজেকে

প্রকাশ করা শিখুন, কারণ সেখান থেকেই  
আপনার বড় হওয়ার শুরু।

এখন সময় নীরবতা ভেঙে নিজেকে প্রকাশ  
করার। এখন সময় দ্বিধা বোড়ে ফেলে ঘোষণা  
করার। পৃথিবীজুড়ে এখন প্রচুর কোলাহল,  
কিন্তু পৃথিবী খুঁজছে এমন ‘আসল’  
মানুষদের—যারা শুধু শোনানোর জন্য কথা  
বলে না, বরং অর্থপূর্ণ কিছু করার জন্য বলে।  
আপনার কথা অন্যায়কে চ্যালেঞ্জ করতে  
পারে, ভাঙা সম্পর্ক জোড়া লাগাতে পারে  
এবং বিভ্রান্তির ধোঁয়াশা কাটিয়ে স্বচ্ছতা  
আনতে পারে। আপনার একটি সঠিক বাক্য  
ভয়কে সাহসে আর আলস্যকে কর্মচঞ্চলতায়  
বদলে দিতে পারে।

‘কথাকে প্রাধান্য দিয়ে’ বাঁচার মানে হলো—  
সত্যকে আপনার জীবনের পথপ্রদর্শক হতে  
দেওয়া। এর মানে হলো তখন মুখ খোলা,  
যখন চুপ থাকার মূল্য অনেক চড়া হতে  
পারে। এর মানে হলো এমন শব্দ বেছে  
নেওয়া—যার মধ্যে সততা, আশা আর  
ভবিষ্যৎ লুকিয়ে আছে। মনে রাখবেন,  
পৃথিবী নামক মাটিতে আপনি যে শব্দগুলো  
ছড়িয়ে দিচ্ছেন, তার প্রতিটিই এক একটি  
বীজ—যা একদিন বিশাল পরিবর্তনের গাছ  
হয়ে উঠবে।

তাই কথা বলুন। অহংকার নিয়ে নয়, দৃঢ়  
বিশ্বাস নিয়ে বলুন। আপনার সত্য, আপনার  
স্বপ্ন আর আপনার সাহসের কথা বলুন।  
পৃথিবী প্রতিবার বদলায়, যখন কেউ একজন

সাহস করে মুখ খোলে এবং সততাকে বইতে দেয়।

আপনার কথাই হোক আপনার স্বাক্ষর (Signature)। আপনার কথা যেন কোনো মহৎ উদ্দেশ্য নিয়ে প্রতিধ্বনিত হয়।

দিনশেষে, আপনার গল্প যখন বলা হবে, তখন লোকে যেন বলতে পারে—আপনি শুধু চুপচাপ জীবন পার করে যাননি; আপনি জীবন দিয়ে কথা বলেছেন, শক্তি দিয়ে বলেছেন এবং সবসময় ‘সঠিক’ বলেছেন।