

From the bestselling author of *Boktrita Dite Sikhun*

ওয়াহিদ তুয়ার

কথা
বলতে
শিখুন

যেকোনো বিষয়ে, যে কারও সাথে

Supported by!

COACH
KANCHON™
ACADEMY

অনুপ্রাণ

From the bestselling author of *Boktrita Dite Sikhun*

ওয়াহিদ তুসার



যেকোনো বিষয়ে, যে কারও সাথে

শেখুন

লেখক : ওয়াহিদ তুসার

Kotha Bolte Shikhun By Wahid Tassar
All Rights Reserved © 2024 by Author

Published on Boincha 2024
E-mail: boincha@pub.com
978-91-3-
৯৯৯৯৯৯৯৯

বইচন্দ্র

সূচিপত্র

চলুন শুরু করা যাক.....	৯
চলুন আপনাকে দিয়েই শুরু করি	১৭
শুনুন, কারণ শুরুটা এখানেই.....	২৮
শুনুন, কারণ এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ.....	৩৭
সবকিছু প্রশ্নকে ঘিরেই.....	৪১
কীভাবে কথোপকথন শুরু করবেন	৫২
ছোট ছোট কথোপকথনে পারদর্শিতা অর্জন	৬৯
ক্যারিসমাটিক হওয়ার কার্যকরী উপায়সমূহ.....	৯২
কীভাবে আরও বেশি আত্মবিশ্বাসী হবেন?	১০১
কীভাবে জমিয়ে গল্প করবেন	১১৬
কীভাবে একজন আকর্ষণীয়/মজার মানুষ হবেন	১৩৭
অর্থবহ সম্পর্ক গড়ে তুলুন	১৪৮
চলুন তবে শেষ করি.....	১৫৯

চলুন শুরু করা যাক

খুব বেশিদিন আগের কথা নয়, এক সিনিয়র বন্ধু আমাকে সপ্তাহান্তে অনুষ্ঠিত হওয়া তার বোনের বিয়ের গল্প শোনাতে এলো। কয়েক মাস আগে সে নিজেও তার প্রায় বিশ বছরের বিবাহিত জীবনের ইতি ঘটিয়েছে এবং ডিভোর্সের পর এই প্রথম কোনো অনুষ্ঠানে নিজে থেকে যোগ দিয়েছে।

কফিতে চুমুক দিয়ে সেই স্মরণীয় দিনের গল্প শোনাতে শুরু করে। দশটার মধ্যেই তার সকল বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের লোকজনের দেখা পায়, যাদের সাথে প্রায় প্রতি সপ্তাহেই তার দেখা হয় অথবা অন্তত টেক্সট আদানপ্রদান হয়। বিয়ের অনুষ্ঠান আড়ম্বরপূর্ণ ছিল। সবাই বেশ খোশমেজাজেই রিসিপশনে যোগ দেওয়ার জন্য কনভেনশন হলে পৌঁছায়। পৌঁছার সময় সে বেশ দায়িত্বের সাথে সবকিছু খেয়াল রাখছিল, যাতে কোনো ধরনের উদ্ভূত পরিস্থিতির সৃষ্টি না হয়।

একটা বিয়ের অনুষ্ঠানে যা হয়, মানুষজন ভরপেট খাওয়াদাওয়া করে তারপর অনেকে গানবাজনা বা নাচানাচিও করে। মোটকথা, সবাই আয়েশ করে ভালো সময় কাটায়। বরকনে দুইপক্ষের লোকজনই একত্র হয়ে বেশ উৎসাহের সাথে অনুষ্ঠান উদযাপন করে।

কিন্তু আমার বন্ধুকে মানুষজনের আনন্দ, খাওয়াদাওয়া কিংবা আয়েশি ভাব কোনোকিছুই ছুঁতে পারছিল না। তার জন্য এসব ছিল পানি থেকে ডাঙায় এসে নিশ্বাস নিতে না পারা লাফাতে থাকা মাছের মতো। সে আমাকে জানাল, যখনই অপরিচিত লোকজন, বন্ধুর বন্ধু এবং দুঃসম্পর্কের আত্মীয়দের সাথে কথা বলতে শুরু করে, তখন তাদের সাথে কীভাবে কথা বলতে হবে, এসব কিছুই বুঝতে পারে না।

তারপর কথা বলতে বলতে খুবই বাজে একটা পরিস্থিতির কথা বলে, তার বোনের জামাইয়ের চাচাতো ভাই এসে তাকে বলে, “হ্যালো”, কথার উত্তর না দিয়ে সাথে সাথে সে বরফের মতো কঠিন হয়ে যায়। এবং সে তার মুখ থেকে একটি শব্দও বের করতে পারে না।

এটাকে বিব্রতকর পরিস্থিতিও বলা যাচ্ছে না, কেননা সেই ব্যক্তি যা বলছে সে কান দিয়ে ঠিকই শুনছে, কেমন আছেন? এবং সবকিছু ঠিকঠাকই আছে, তাই না? আমার বন্ধুর ব্রেইন কাজ করা বন্ধ করে দেয়। তার মাথা তখন পুরোপুরি খালি। সেখানে বিষণ্ণতা ভর করতে শুরু করে। এসব কথার উত্তরে তার কি বলা উচিত এটা নিয়েই অজস্র চিন্তাভাবনা তার মাথায় ঘুরপাক খেতে শুরু করে। কীভাবে এই লোককে স্বতঃস্ফূর্তভাবে উত্তর দিলে তার কথা শুনে লোকটি আরও কথা বলতে পারার আনন্দ পাবে?

আমার কী বলা উচিত, সেটা নিয়ে আদৌ কি ওরা মাথা ঘামাচ্ছে? কী বলা উচিত আমার? এই লোকটি আসলে কে? সে কী পছন্দ করে? এবং আরও যা-তা।

কিন্তু চিন্তার বাইরে বাস্তবে এগুলো কেবল টুকটাক সাধারণ কথাবার্তা, বিব্রতকর নিরবতা এবং মেঝের দিকে উদাস চোখে তাকিয়ে থাকা।

একপর্যায়ে আমার বন্ধু বলে—“আল্লাহ, খুবই জঘন্য অবস্থা। আমার বউ আসলেই বিশেষ ক্ষমতার অধিকারী ছিল। আমি আসলে বিবাহিত থাকা অবস্থায় বুঝতেই পারিনি, সে একা কতটা দক্ষতার সাথে আমাদের বোঝাপড়া সামলেছিল। আমার কাছে নিজেকে তখন কথা বলতে না পারা শিশু মনে হচ্ছিল। কী বিষয়ে আমার কথা বলা উচিত? আমি কী বলতে চাচ্ছি সেটা নিয়ে আদৌ কি ওরা মাথা ঘামাচ্ছে? যদি ঘামায়ও, আমার সেই চেষ্টাটুকু করারও মানসিক শক্তি নেই। আল্লাহই ভালো জানেন আমি আর কখনো স্বাভাবিকভাবে কারও সাথে বাইরে বের হতে পারব কি না। হয়তো কখনোই না।”

ততক্ষণে আমাদের কফির মগ খালি হয়ে এসেছে। বিল পরিশোধ করে আমি তাকে বুঝানোর চেষ্টা করলাম, কনফিডেন্ট থাকার জন্য কিংবা কারও সাথে সাধারণ কথাবার্তা চালিয়ে নেওয়া খুব একটা জটিল কোনো কিছু নয় যে, তা শুধু একটোভাট মানুষের মধ্যেই আছে, যারা প্রাকৃতিকভাবে চমৎকার কথা বলার ক্ষমতা নিয়ে পৃথিবীতে এসেছে।

প্রায় এক যুগ আগের কথা, কিংবা আমার জীবনের প্রায় পুরোটা সময় আমি আমার এই বন্ধুর মতোই ছিলাম। আমার পড়াশোনা, প্রথম চাকরিজীবন এবং সকল পার্ট-টাইম চাকরির শিফট, একই কারণে ধীরে ধীরে আমার ক্যারিয়ার অগোছালো হতে শুরু করে। সাথে লজ্জা এবং নিজেকে সবকিছু থেকে গুটিয়ে রাখার প্রবণতাও কাজ করতে শুরু করে।

আমি সেই ব্যক্তি ছিলাম, যে সবসময় ক্লাসের মাঝের সারিতে বসত। পেছনের সারিতে বসার মতো এত জোশ ছিলাম না, কিংবা এতটাও চালাক ছিলাম না যে, সামনের সারিতে বসার ক্ষমতা রাখব। আমি থেকেও না থাকার মতো কেউ ছিলাম।

আমার কিছু বন্ধু ছিল, সারা জীবন আমি শুধু তাদেরকেই চিনে এসেছি। বয়স বাড়ার সাথে সাথে নিজেকে সামাজিকভাবে বিচ্ছিন্ন মনে করতে শুরু করলাম। এটা আসলে মেনে নেওয়ার মতো না। আমি ছোটবেলা থেকেই কখনো আগ বাড়িয়ে কারও সাথে কথা বলার ঝুঁকি নিইনি। এতটা বছর অতিবাহিত করার পর আমার কাছে মনে হচ্ছিল, আমি আসলেই ভুলে গেছি, কীভাবে এসব করতে হয়।

নতুন মানুষদের সাথে দেখা করা আমার জন্য ছিল বিভীষিকাময়। কারও সাথে বাইরে ডেটে যাওয়াও আমার জন্য অসম্ভব ব্যাপার ছিল। পার্ট-টাইম চাকরিতে কাস্টমারদের সাথে স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারতাম না। কথা বলে তাদের কাছে কোনোকিছু বিক্রি করতে পারা যেন আকাশ-কুসুম কল্পনা ছিল। মাঝে মাঝে দু-একজনের সাথে কথা বলতে পারলেও আমার নিজেকে তখন গভীর সমুদ্রে আটকে পড়া নাবিকের মতো মনে হতো। প্যানিক অ্যাটাক কাকে বলে সেটা আমি ভালোভাবেই টের পেতাম। ভালো-খারাপ দুটো সময়ই আমি পার করেছি। তবে জীবনঘড়ির কাঁটা এগোতে এগোতে মূলত দুটি অনুধাবন আমার জীবন বদলে দিয়েছে...

প্রথমত, মানুষের সাথে আপনার যোগাযোগই সবকিছু। আপনার সাথে মানুষের সম্পর্ক, আপনার চাকরি, আপনি/ও আপনার হ্যাপিনেস এবং আপনি কীসে সন্তুষ্ট থাকবেন সবকিছুই নির্ভর করে মানুষের সাথে আপনার সম্পর্ক ধরে রাখার ক্ষমতা এবং যোগাযোগের ওপর। আপনার

শেষ কয়েকটি প্রশ্ন

ভালো সাঁতারু কীভাবে হওয়া যায়?

উত্তর : আপনাকে সুইমিংপুলে সময় কাটাতে হবে।

ভালো লেখক কীভাবে হওয়া যায়?

উত্তর : আপনাকে প্রচুর পড়তে ও লিখতে হবে।

মানুষের সাথে সম্পর্ক কীভাবে ধরে রাখা যায়?

উত্তর : মানুষের সাথে মিশতে হবে।

জীবনের সকল দক্ষতার পেছনে, আত্মবিশ্বাসী হওয়া সবচেয়ে বড় দক্ষতা এবং অর্জনও বটে। কিন্তু একজন খেলোয়াড়ের যেমন কোচের দরকার পড়ে, আমিও এই বইটি আপনাকে সেই রাস্তাগুলো চিনিয়ে দেওয়ার জন্য লিখছি, যাতে যুদ্ধ করতে গিয়ে আপনি হেঁচট না খান। প্রথমত, আমি আপনার চিন্তাভাবনাগুলোকে বদলে দেবো, যাতে আপনি নতুন মানুষজনের সাথে মেশার জন্য প্রস্তুত হতে পারেন।

তারপর আস্তে আস্তে আমরা বইয়ের মূল বিষয়বস্তুর দিকে যাব, যেখানে আমি কথা বলব—কীভাবে আপনি যে কারও সাথে যেকোনো বিষয়ে কথাবার্তা শুরু করতে পারবেন। খুঁজে নেবেন দুইজনের আগ্রহের একই বিষয়বস্তু এবং প্রশ্নের মাধ্যমে কীভাবে কথাবার্তা এগিয়ে নিয়ে যাবেন। আপনি খুঁজে পাবেন কীভাবে আরও বেশি আত্মবিশ্বাসের সাথে যেকোনো পরিস্থিতিতে সামলে নিয়ে আকর্ষণীয়রূপে উপস্থাপন করতে পারবেন।

এই বই নিশ্চিতভাবে আপনার জীবনে বন্ধ দরজাগুলোর সম্পর্ক এবং সুযোগ তৈরির চাবি হিসেবে কাজ করবে। অতএব আর দেরি না করে চলুন ঝাঁপিয়ে পড়ি।

চলুন আপনাকে দিয়েই শুরু করি

আপনি কে, কী করেছেন, কোথা থেকে এসেছেন এগুলো মুখ্য বিষয় নয়। আপনি সবসময় নিজেকে পরিবর্তনের মাধ্যমে নিজের থেকে সেরা হয়ে উঠতে পারেন।

—ম্যাডোনা

বইটি হাতে নিয়ে যখন নাম পড়েছেন, আপনার মাথায় প্রথম যে ছবিটি এসেছে, সম্ভবত এমন—এই বই পড়লে এখন থেকে নির্দিধায় যে কারও সাথে যেকোনো বিষয়ে কথা বলতে পারবেন। হয়তো বারবার আপনার মাথায় একটি কল্পনা ছক কেটে যায়, আপনি গল্প বলছেন হিমশীতল কোনো বন্ধ রুমে, আর আশেপাশের সবাই মুগ্ধ হয়ে আপনার গল্প শুনছে আর ভাবছে, এই লোকটি কী অসম্ভব সুন্দর করে গল্প বলে।

হয়তো এটা আপনার ভালোবাসার মানুষের সাথেও। আপনি মনেপ্রাণে চান অপর মানুষটির স্বপ্নের রাজকুমার অথবা রাজকুমারী হতে, সবসময় যার কথা সে বিনা বাক্যব্যয়ে শোনার জন্য অধীর আগ্রহে থাকবে। এমনকি আপনার অফিসের সহকর্মী, পরিচালক, বস এবং ক্লায়েন্টদের সাথে আরও ভালোভাবে যোগাযোগের মাধ্যমে সম্পর্ক আরও জোরালো করতে চান।

আপনি আরও বিস্তৃতভাবে দেখতে শুরু করবেন, কীভাবে গভীর সম্পর্ক বজায় রাখা আপনার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কাজে লাগছে। যা-ই হোক, এই মুহূর্তের জন্য ভাবনার জানালাগুলো বন্ধ করে ফেলুন এবং আমি নিশ্চয়তা দিচ্ছি, এই ভাবনাগুলো আমরা পরবর্তী সময়ে একসাথে বাস্তবে রূপ দেবো। কারণ, শুরুটা আপনাকে নিয়েই করতে হবে।

এখনই নিজের দিকে মনোযোগ দেওয়ার সময়। আয়নায় গভীরভাবে তাকান। কারণ, আপনি কি জানেন মানুষজন বলে, “নিজেকে ভালোবাসতে না জানলে কখনোই অন্যকে ভালোবাসতে পারবেন না।” এর পেছনে অবশ্যই যুক্তি আছে? শুনতে দর্শন কপচানো