চতুর্থত- কিছু জিনিস পরিহার করা

১। খুব দ্রুত বা গড়গড় কথা পরিহার

অনেকে আছেন যাঁরা রেলগাড়ির গতিতে কথা বলেন। কথাগুলো এমনভাবে উচ্চারণ করেন যে শব্দগুলো আলাদা করা যায় না। শুনলে মনে হয় একটা কথার সাথে আরেকটা কথা লেগে আছে। এতে করে শ্রোতা তার কথার অর্ধেক বুঝতে পারেন অর্ধেক বুঝতে পারেন না। এটা খুবই সমস্যার সৃষ্টি করে। সুতরাং কথা বলতে হবে ধীরে ধীরে, যাতে শ্রোতারা আপনার কথা ঠিক মত বুঝতে পারেন। মনে রাখবেন, আপনি যতই ভালো বক্তা হোন না কেন, আপনাকে শ্রোতা গ্রহণ করবে না, যতক্ষণ পর্যন্ত তারা আপনার কথা না বুঝবেন। শব্দ প্রয়োগের ক্ষেত্রে সহজ ও সাধারণ শব্দ ব্যবহার করুন। কথা স্পষ্ট করে উচ্চারণ করুন।

২। হুবহু কোনো কিছু নকল পরিহার করা

আমাদের সকলকেই শিক্ষা অর্জন করতে হয়। শিক্ষা অর্জন করা ছাড়া কোন কিছু করা সম্ভবপর হয় না। আমরা সাধারণত একটা দেখে শিখি। এটা স্বাভাবিক। আমরা জানার জন্য অবশ্যই শিক্ষাগ্রহণ করব। কিন্তু আমরা যেন কাউকে হুবহু নকল না করি। এটা ভালো অভ্যাস নয়। জগতে প্রতিটি মানুষই কিন্তু আলাদা। কারও চেহারার সাথে যেমন কোন মিল নেই তেমনি প্রতিটি মানুষের কর্মকান্ডও ভিন্ন। আমরা একই ধরনের কাজ করলেও তাতে ভিন্নতা থাকে। এটাই হলো স্বাতন্ত্র্যবোধ। প্রতিটি কাজের মধ্যেই একটা আলাদা বৈচিত্র্য থাক দরকার। এটাই শ্রোতা আশা করে। আমরা প্রায়ই আমাদের নিজেদের আশেপাশের কোন ব্যক্তির দ্বারা প্রভাবিত হয়ে পড়ি, তাকে হুবহু নকল করতে শুরু করি। উপস্থাপনা, ভাষণ বা বক্তব্যের ক্ষেত্রে এটা পরিহার করা খুবই জরুরি। সুতরাং কাউকে নকল করবেন না। আপনি যদি কাউকে নকল করতে গিয়ে নিজস্ব স্বকীয়তা হারাতে বসেন তাহলে আপনি সুদ-আসল সবই হারাবেন। আপনার দেহমন স্বাভাবিক অবস্থায় যেসব ভাবনাকে ব্যক্ত করে, আপনি সেই অনুপাতে চলার চেষ্টা করুন।

৩। সমালোচনাকে এড়িয়ে যাবেন না

কোন কাজই সমালোচনার উর্ধ্বে নয়। একই জিনিস একেকজন একেক রকম দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে দেখে থাকেন। একই গোলাপ ফুলকে নিয়ে দশজনকে লিখতে দিলে দশ রকমের লিখবে। এটা দেখা এবং তার দৃষ্টিভঙ্গির ব্যাপার। তেমনি একজন যত ভালো কাজই করুন না কেন, সবাই তার ঢালাওভাবে প্রশংসা করবেন না। কেউ কেউ ওটা থেকেও খুঁত খুজে বের করবেন। সমালোচনা করবেন। অতএব সমালোচনাকে সহজভাবে নিতে হবে। অনেক সময় কঠোর সমালোচনা সহ্য করার মানসিকতা থাকতে হবে।

৪। কাজ শুরু করে শেষ না করা

আমাদের অনেকের মধ্যেই এ অভ্যাসটা দেখা যায়। কোন একটা কাজ শুরু করে শেষ না করা। আমরা একটা কাজের মাঝামাঝি এসে হঠাৎ করে কাজটি ছেড়ে দেই। এটা খুবই ক্ষতিকর। আর আপনি যদি সৃজনশীল কোন কাজে নিজেকে যুক্ত করেন তবে তো কথাই নেই। এটার শুরু আছে শেষ নেই। এটার জন্য আপনাকে প্রচুর শ্রম ও সাধনা করে যেতে হবে। আমাদের চলার পথ মোটেই মসৃণ নয়। এখানে অনেক চড়াই-উৎড়াই, ঘাত-প্রতিঘাত পেরিয়ে পথ চলতে হয়। প্রকৃতির বিরুদ্ধে দাঁড়াবার ক্ষমতা কারও নেই। প্রকৃতি তার আপন গতিতে চলে। এবং প্রকৃতির নিয়ম আমাদের মেনে চলতে হয়। যেমন- আলো-আঁধার, দিন-রাত, রোদ-বৃষ্টি, ঝড়-তুফান, বন্যা-খরা, ঘূর্ণিঝড়-জলোচ্ছ্বাস ইত্যাদি। আবার মানুষের চলার পথেও অনেক কিছুর মোকাবেলা করতে হয়। যেমন- হাসি-কান্না, আনন্দ-বেদনা, সুখ-দুঃখ, ভালো মন্দ, সাফল্য-ব্যর্থতা। এগুলো আমাদের চলার পথের নিত্য সঙ্গী। এই বিষয়গুলোকে অস্বীকার করে বা এড়িয়ে আমাদের চলা সম্ভব নয়। আমাদের দেশে প্রাকৃতিক দুর্যোগ যেমন বন্যা, খরা, জলোচ্ছ্বাস, ঘূর্ণিঝড় ইত্যাদিতে মাঝে মাঝেই জানমালের অনেক ক্ষয়-ক্ষতি হয়ে থাকে। প্রাকৃতিক দুর্যোগ আমাদের জীবনকে লণ্ডভণ্ড করে দিয়ে যায়। তারপরও কি আমাদের জীবন থেমে থাকে? এ প্রশ্নের উত্তর, না। মানুষ কখনও থেমে থাকে না। শত ঘাত-প্রতিঘাতের মধ্যেও মানুষ আবার ঘুরে দাঁড়ায়। নতুন করে বাঁচার স্বপ্ন দেখে। এটাই জীবনের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। আপনি আপনার কাজ শুরু করতে গিয়ে দেখবেন অনেক হতাশা, অসহযোগিতা, সমালোচনা আপনাকে ঘিরে ধরবে। হঠাৎ মনে হতে পারে দূর ছাই কোন কাজে হাত দিলাম। এটা বরং ছেড়ে অন্য কিছু করি। না এটা কখনও করবেন না। কাজটিকে চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন।

বক্তৃতাকে প্রাণবন্ত করতে কিছু অতিরিক্ত বৈজ্ঞানিক কৌশলঃ

বক্তৃতা হতে ভীতি কাটানোর উপায় কিছু বৈজ্ঞানিক উপায়ঃ

আপনি কি জানেন? বক্তৃতা দিতে অধিকাংশ লোকই ভয় পায়, আপনি একা নন। আপনাকে প্রথমে খুঁজে বের করতে হবে যে "ভয়" আসলে কি? বিপদের আশংকাই হলো ভয়। ভয় আসল নাকি কল্পিত? এটা সম্পূর্ণ কল্পিত। কয়েকটা ধাপে বিষয়টা আলোচনা করছি।

প্রথমতঃ ভয়ের মুখোমুখি হতে হবে

১. ভয়ের উৎস খুঁজে বের করুন

মানুষ যে কারণে সবার সামনে কথা বলতে ভয় পায় তা হলো অনিশ্চয়তা। এক কথায় বলতে গেলে আমরা জানি না বক্তৃতা বা প্রেজেন্টেশনের সময় কি ঘটবে। ভয়ের কারণটা নিশ্চয়ই এমন নয় যে আপনাকে এমন একটা বিষয়ে বলতে হবে বা প্রেজেন্টেশন করতে হবে সে বিষয় সম্পর্কে আপনি কিছুই জানেন না। কারণটা হচ্ছে আপনি যখন কিছু বিষয়ে বলতে শুরু করবেন সেই বিষয় নিয়ে অনিশ্চয়তা কাজ করছে। বক্তার অনিশ্চয়তায় ভোগার মত অনেক কারণ থাকতে পারে যেমন সবাই বক্তার আইডিয়া কিভাবে গ্রহণ করবে! কিভাবে মূল্যায়িত হবে অথবা শ্রোতা কতটুকু প্রভাবিত হবে? যদি ভুল বলে ফেলি? যদি কেউ কথা শুনে হাসতে শুরু করে? ক্লাস প্রেজেন্টেশনের ক্ষেত্রে শুধুমাত্র মূল্যায়ন ব্যপারটার প্রভাব থাকে কিন্তু সত্যিটা এই যে যারা আপনার শ্রোতা তারা আপনার সফলতা চায়। আপনার কথাগুলো সাদরে গ্রহণ করার মন মানসিকতা তাদের রয়েছে। তারা আপনার সম্পর্কে কোনো বিরূপ ধারণা পোষণ করে না। আপনি যদি শুরুটা বেশ ভালোভাবে করেন এবং বিষয়টার উপর স্বচ্ছ ধারণা দিতে পারেন, তবে আপনার ভয় অনেকাংশেই দূর হয়ে যাবে।

২. ভয়কে ছুঁড়ে ফেলুন

যদি ভয়ে আপনার হাঁটু কাঁপতে থাকে তবে স্মরণ করুন, ভয়টা আসলে মিথ্যা, প্রমাণটাই হলো আসল। আপনি যে কারণে ভয় পাচ্ছেন তা আদৌ ঘটবে না। যদি কোনো গড়মিল এর ব্যাপারে আগে থেকেই চিন্তিত থাকেন তবে বলছি ভয় করা বন্ধ করুন, যদি তেমন কিছু ঘটেও যায় তবে তা সাথে সাথে শুধরে নেওয়া যাবে। ভয়ের কারণেই গড়মিল হয়। ভয় না পেলে গড়মিল হওয়ার সম্ভবনা থাকে না। নিজের মনোবল বাড়িয়ে ভয় থেকে বেরিয়ে আসুন।

দ্বিতীয়তঃ প্রস্তুতি

১. ভালোভাবে প্রস্তুতি নিন

যে যে বিষয়ে আপনি বলবেন তার পূর্ণাঙ্গ তালিকা তৈরি করুন। আপনার বক্তব্যের বর্ণনা তৈরি করুন এবং মূল পয়েন্টগুলো চিহ্নিত করুন। প্রথমে কি বলবেন, বক্তৃতার মাঝখানে কি বলবেন, শেষটাই বা কিভাবে করবেন তা ঠিক করে নিন।

২. পাওয়ার-পয়েন্ট স্লাইড বা স্ক্রিপ্ট তৈরি করুন

সাধারণভাবে প্রেজেন্টেশনের ক্ষেত্রে স্লাইড ব্যবহারের সুযোগ থাকে। একে নিরাপত্তা চাদর হিসেবে ব্যবহার করা যেতে পারে। মূল পয়েন্টগুলো স্লাইডে ফ্লোচার্ট এবং চিত্রসহকারে সুন্দরভাবে ব্যবহার করতে হবে। সাধারণ বক্তৃতার ক্ষেত্রে স্ক্রিপ্ট তৈরি করা যেতে পারে, তবে এতে মূল পয়েন্ট থাকবে যাতে পয়েন্টগুলো দেখে বক্তব্য সম্প্রসারণ করা যায়। তবে বক্তব্যের পুরোটা স্লাইডে বা স্ক্রিপ্টে নিয়ে দেখে দেখে যন্ত্রের মতো বলে যাওয়া মোটেই সমীচীন হবে না।

৩. বারবার চর্চা করুন

ইংরেজিতে একটা কথা আছে চৎধপঃরপব সধশবং ধ সধহ ঢ়বভবপঃ জড়তা দূর করতে হলে চর্চার বিকল্প নেই। নিজেকে মানসিকভাবে প্রস্তুত করুন এবং আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে যান। আপনার বক্তৃতা চালিয়ে যান। এভাবে বেশ কয়েকবার করলে আপনার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে যাবে। আপনি চাইলে ল্যাপটপের ওয়েবক্যাম ব্যবহার করতে পারেন। ওয়েবক্যাম দিয়ে রেকর্ড করে পরবর্তীকে দেখে নিজেকে মূল্যায়ন করাটা অনেক সহজ হবে। যদি আপনার কাছে যথেষ্ট অবসর থাকে তবে বিভিন্ন ল্যাংগুয়েজ ক্লাব, ডিবেটিং সোসাইটিতে সাময়িক/পুরোপুরি অংশ নিতে পারেন। এতে আপনি চর্চার সবচেয়ে ভালো সুযোগ পাবেন। আপনার জানা বিষয়গুলো নিয়ে এতে কাজ করতে পারেন। অজানা বিষয় বা কম জানা বিষয়ে বলতে গেলে মানসিক চাপ বরং বাড়তে পারে।

৪. মনকে প্রশান্ত করুন

বক্তৃতার ঠিক আগে একটা পদ্ধতির অনুসরণ বেশ কাজে দেবে। ঞ-বঢ়বধঃবৎ নামে একটা পদ্ধতির কথা বলছি। প্রথমে চোখ বন্ধ করে বুকভরে নিঃশ্বাস নিন। তারপর ইংরেজী ও অক্ষর উচ্চারণ করতে করতে নিশ্বাস ছাড়ুন যেন টি টি টি টি... এমন শব্দ হয়। এভাবে কয়েকবার চেষ্টা করুন। এটা শ্বাস-প্রশ্বাস ও হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক হতে সাহায্য করবে।

তৃতীয়তঃ মনোবল নিয়ে শ্রোতার সামনে দাঁড়ান

১. শ্রোতা আপনাকে দেখতে পায়, আপনার স্নায়ুচাপ দেখতে পায় না

প্রথমে যদি আপনার মধ্যে কিছুটা স্নায়ুচাপ কাজ করেও আপনি সফলভাবে আপনার বক্তৃতা শেষ করতে পারবেন। শ্রোতার উপর তেমন কোনো প্রভাব পড়বে না। মনোবল বাড়ান, স্বাভাবিকভাবে দাঁড়ান, হাসিমুখে আপনার বক্তব্য দিন।

২. শ্রোতার ব্যপারে বেশি মাথা ঘামাবেন না

বক্তৃতার সময় একেক জনের প্রতিক্রিয়া একেক রকম হবে এটাই স্বাভাবিক। বক্তৃতা বা প্রেজেন্টেশনের সময় শ্রোতার সাথে চক্ষু-সংযোগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রাণবন্ত বক্তব্যের জন্য বিষয়টা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অনেককে দেখা যায় আকাশের দিকে তাকিয়ে, মাথা নিচু করে বা অন্য কোনোদিকে তাকিয়ে বলতে থাকে। শ্রোতার চোখের দিকে তাকাতে ভয় পান। তাহলে শ্রোতার চোখের দিকে না তাকিয়ে কপালের দিকে তাকান। শ্রোতার কাছে মনে হবে যে আপনি তার দিকেই তাকিয়েছেন। এতে আপনার ভয়ও কেটে যাবে।