কিভাবে আপনার গল্প বলবেন

বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস

অক্টোবর ৬

সহায়তার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

contact@worldcpday.org

সোশ্যালে আমাদের অনুসরণ করুন:

@worldcpday

কিভাবে আপনার গল্প বলবেন (আপনার ক্ষমতা ধরে রেখে)

আপনার গল্পটি শক্তিশালী। আপনার মতো করে তা বলুন।

আপনার অভিজ্ঞতাই যথেষ্ট। পার্থক্য তৈরির জন্য আপনাকে একজন পাবলিক স্পিকার বা সোশ্যাল মিডিয়া বিশেষজ্ঞ হতে হবে না। আপনি কিছু কথা, লম্বা পোস্ট, অথবা কোনো নীরব কথোপকথন শেয়ার, যাই করেন না কেন, আপনার গল্প সিপি সম্পর্কে বিশ্বের ধারণা গঠনেসাহায্য করে।

এই নির্দেশিকা আপনাকে করুণার ভঙ্গিতে নয়, গর্বের সঙ্গে কথা বলতে সাহায্য করবে।

এবং সবসময় তা আপনার নিজের মতো করেই।

1

নিজেকে দিয়েই শুরু করুন

আপনিই আপনার নিজের জীবনের বিশেষজ্ঞ।

যা আপনার কাছে সবচেয়ে সঠিক ও বাস্তব মনে হয়, সেটা দিয়েই শুরু করুন।

আপনি এভাবে শুরু করতে পারেন:

- "এটাই হলাম আমি..."
- "এভাবেই সিপি আমার জীবনের অংশ..."
- "এটাই যা মানুষ প্রায়শই ভুল বোঝে..."
- "এটাই যা আমি চাই মানুষ বুঝুক..."

2

সংগ্রামের পরিবর্তে শক্তির ওপর মনোনিবেশ করুন

অনেক সময় সিপি সম্পর্কিত গল্পে কেবল সীমাবদ্ধতাই তুলে ধরা হয়।

আপনার গল্পে আপনার শক্তি, দৃষ্টিভঙ্গি, বা গর্বের কথা ফুটিয়ে তোলা যেতে পারে।

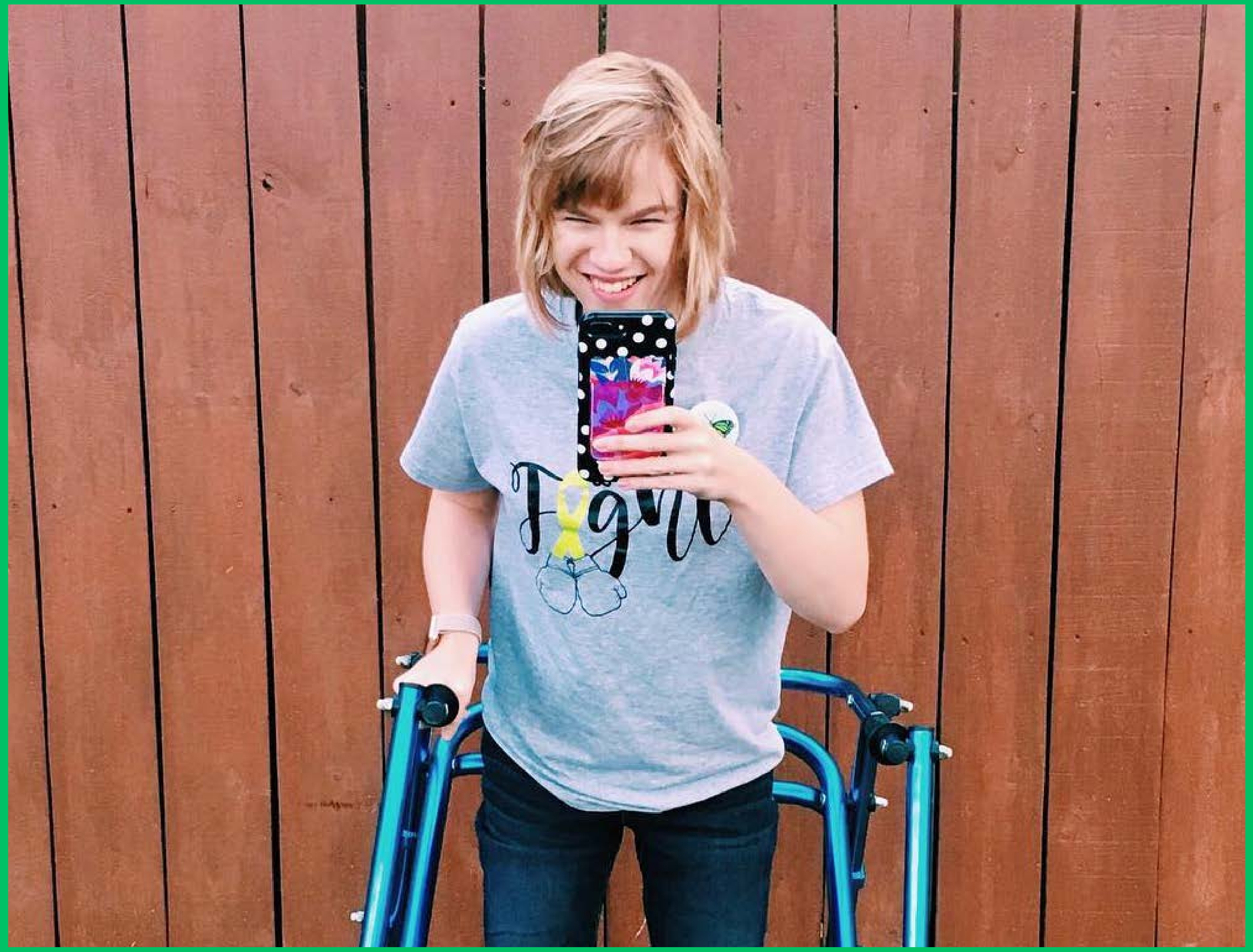
এভাবে এটা বলার চেষ্টা করুন:

- "এভাবেই আমি আমার কাজগুলো সম্পন্ন করি — আমার নিজস্ব পন্থায়।"
- "আমি সিপি জয় করছি' না — আমি শুধু জীবনযাপন করছি।"
- "আমার শরীর ভিন্নভাবে চলে, কিন্তু এর জন্য আমার মধ্যে কোনো ঘটতি নেই।"

3

আপনি কী পরিবর্তন চান, তা বলুন

অ্যাডভোকেসি শুধু কষ্টের গল্প বলার জন্য নয়।
এটা সেসব বিষয়, যেগুলো **আপনি ভিন্নভাবে হতে দেখতে চান।**



আপনার গল্প এভাবে শেষ করুন:

- "এই পরিবর্তনই আমি করতে চাই..."
- "আপনি এভাবে সহায়তা করতে পারেন..."
- "এ কারণেই আমি কথা বলি..."

উদাহরণ

"আমি এমন এক স্কুল ব্যবস্থা চাই যেখানে সব শিক্ষার্থীকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়।"

"আমি এমন এক স্কুল ব্যবস্থা চাই যেখানে সব শিক্ষার্থীকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়।"

"আমি এমন এক স্কুল ব্যবস্থা চাই যেখানে সব শিক্ষার্থীকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়।"

4

নিজের ভাষায় বলুন

মানুষ নিখুঁত কথা নয়, সত্যতার সঙ্গে সংযোগ করে।

আপনার বাক্য নিখুঁত হতে হবে না, ব্যাকরণও পুরোপুরি সঠিক হতে হবে না।

বলতে কোনো সমস্যা নেই:

- "আমার কাছে সব উত্তর নেই, কিন্তু আমার একটা গল্প আছে।"
- "এটা একান্তই আমার অভিজ্ঞতা — অন্যদের অনুভূতি ভিন্ন হতে পারে।"
- "আপনি কৌতূহলী হলে আমাকে প্রশ্ন করুন (সম্মান সহকারে)। আমি চাই আপনি উপেক্ষা করার চেয়ে প্রশ্ন করুন।"

বিশ্ব সেরিব্রাল পোলজি দিবস

অক্টোবর ৬

সহায়তার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

contact@worldcpday.org

Social

@worldcpday