

কথোপকথন সূত্র

আমি অনুভব করি __ (অনুভব তালিকা থেকে একটি শব্দ)

সম্পর্কে __ (একটি ঘটনা বা আচরণ)

কারণ __ (একটি নীতি, মূল্যবোধ বা নিয়ম)।

অনুভব তালিকা (অপর পাশে)



সুবিধাজনক নির্দেশিকা



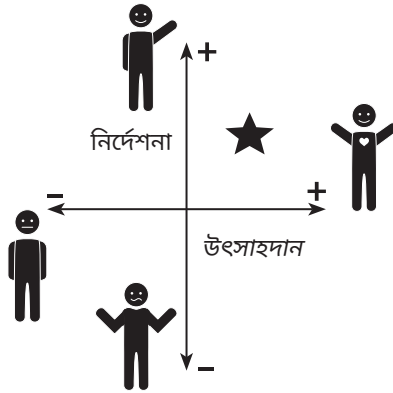
Our Tools (আমাদের সরঞ্জামগুলি)

আমাদের ব্রত হল পরিবারগুলিতে শুরু করে, সারা সমাজ ব্যাপী যত্নশীল, আন্তরিক ও সম্মানপূর্ণ বার্তাবিনিময় প্রতিপালন করা।

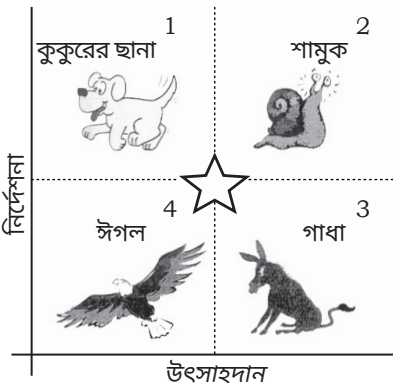
3/2020

বীজগণিত পাঠ

অংশ এক:
মা-বাবার
আচরণ
বা সন্তানপালন
রীতি



অংশ দুই:
শিশুদের
আচরণ
বা শিক্ষার
পর্যায় /
জীবনের
পর্যায়



Parents Forum (পেরেন্টস ফোরাম) - আলোচ্য বিষয়সূচি

অবগত হওয়া

1. আপনি আপনার পরিবারের ব্যাপারে কী পছন্দ করেন?
2. আপনার পরিবারের ব্যাপারে কী আপনাকে উদ্বিগ্ন করে বা কষ্ট দেয়?
3. আপনি কীভাবে পরিবারের একজন সদস্যের কাছে উদ্বেগ প্রকাশ করেন?
আপনি কীভাবে আপনার পরিবার ও জনসমাজের কাছে সাহায্য চান এবং তাদের পরামর্শ ও/বা সাহায্য দেন?

সংগঠিত হওয়া

4. আপনার পরিবারে কী কী মূল্যবোধ আছে?
5. আপনার পরিবারে কী কী নিয়ম আছে?

গুরুত্ব দেওয়া

6. আপনার পরিবারে কেউ যোগ দিলে কী হয়?
7. আপনার পরিবার থেকে কেউ চলে গেলে কী হয়?

পরিবর্তনগুলি বলা

8. সম্প্রতি কী কী পরিবর্তনের অভিজ্ঞতা আপনার হয়েছে?
আপনি ভবিষ্যতে কী কী পরিবর্তনের আশা করেন?

আমি... সম্পর্কে... অনুভব করি কারণ...

A		dominated	অধীন	infuriated	প্রকুপিত	relaxed	নিরুদ্বেগ
abandoned	পরিত্যক্ত	doubtful	সন্দিহান	inhibited	বাধাগ্রস্ত	relieved	ভারমুক্ত
accepted	স্বীকৃত	E		insecure	নিরাপত্তাহীন	remorseful	অনুশোচনাগ্রস্ত
adamant	অনমনীয়	eager	আগ্রহী	insincere	কপট	S	
affectionate	স্নেহপরায়ণ	ecstatic	ভাবাবেশকর	inspired	অনুপ্রাণিত	sad	দুঃখিত
afraid	ভীত	elated	গর্বিত	intimidated	আতঙ্কিত	satisfied	সন্তুষ্ট
agonized	পীড়িত	electrified	চমকিত	involved	অন্তর্ভুক্ত	scared	কাঁচুমাচু
alarmed	সতর্ক	embarrassed	বিরত	isolated	বিচ্ছিন্ন	separate	পৃথক
alienated	বিচ্ছিন্ন	empty	শূন্য	J		settled	স্থায়ী
ambivalent	পরস্পরবিরোধী	enchanted	পুলকিত	jealous	ঈর্ষান্বিত	sexy	যৌন আবেদনপূর্ণ
angry	রাগী	energetic	কর্মশক্তিপূর্ণ	joyous	আহ্লাদিত	shocked	হতবাক
annoyed	উত্ত্যক্ত	envious	পরশ্রীকাতর	L		shy	লজ্জিত
anxious	উদ্বিগ্ন	evasive	চতুর	lazy	অলস	silly	বোকা
apathetic	বিমুখ	evil	দুষ্ট	left out	বাদ পড়া	sluggish	অলস
appreciated	সমাদৃত	exasperated	ক্রুদ্ধ	lonely	একাকী	special	বিশেষ
astounded	বিস্ময়াভিভূত	excited	উদ্দীপ্ত	lovable	স্নেহের যোগ্য	strained	আন্তরিকতামূল্য
attractive	আকর্ষণীয়	exhausted	পরিশ্রান্ত	loving	স্নেহময়	stunned	স্তম্ব
awed	সম্রদ্ধ ভয়	exhilarated	আমুদে	loyal	বিশ্বস্ত	stupid	মূর্খ
awkward	বেমানান	F		M		sure	নিশ্চিত
B		fearful	ভীরা	manipulated	নিপুণভাবে ব্যবহৃত	T	
bad	খারাপ	flustered	হেঁচৈপূর্ণ	miserable	দুর্দশাগ্রস্ত	tempted	প্রলুব্ধ
beaten	প্রহৃত	foolish	নির্বোধ	misunderstood	ভুল বুঝা	tense	দুঃশিস্তাগ্রস্ত
beautiful	সুন্দর	frantic	ক্ষিপ্ত	N		threatened	হুমকিগ্রস্ত
betrayed	প্রতারণিত	free	মুক্ত	needy	অভাবগ্রস্ত	thwarted	ব্যঘাতগ্রস্ত
bewildered	বুদ্ধিভ্রষ্ট	friendless	বন্ধুহীন	nervous	স্নায়বিক দৌর্বল্যগ্রস্ত	tired	ক্লান্ত
bitter	তিক্ত	frightened	শঙ্কিত	O		torn	বিদীর্ণ
blissful	সৌভাগ্যশালী	frustrated	হতাশ	odd	উদ্ভট	touchy	স্পর্শকাতর
bold	নির্ভীক	G		opposed	বিরোধী	trapped	ফাঁদগ্রস্ত
bored	বিষন্ন	glad	খুশি	optimistic	আশাবাদী	troubled	সমস্যাগ্রস্ত
brave	সাহসী	good	ভালো	outraged	ক্ষুব্ধ	U	
burdened	ভারাক্রান্ত	grateful	কৃতজ্ঞ	overlooked	উপেক্ষিত	unappreciated	অসমাদৃত
C		gratified	ধন্য	overwhelmed	বিস্বল	uncertain	অনিশ্চিত
cared for	যত্নপ্রাপ্ত	greedy	লোভী	P		undecided	দ্বিধাশ্রিত
comfortable	স্বচ্ছন্দ্য	guilty	দোষী	panicked	ত্রস্ত	uneasy	অস্বস্তিগ্রস্ত
concerned	চিন্তাশ্রিত	gullible	অতিসরল	paranoid	ভ্রম-বাতুলতাগ্রস্ত	unsettled	অস্বাভাবিক
confident	আত্মবিশ্বাসী	H		peaceful	শান্তিপূর্ণ	uptight	প্রচণ্ড ক্রুদ্ধ
confused	বিভ্রান্ত	happy	আনন্দিত	persecuted	নিগৃহীত	used	ব্যবহৃত
connected	সংযুক্ত	hateful	ঘৃণ্য	petrified	ভয়ে অসাড়	V	
cowardly	ভীরা	helpful	উপকারী	pleasant	আনন্দময়	violent	হিংস্র
creative	সৃজনশীল	helpless	অসহায়	pleased	পরিভূষ্ট	vivacious	প্রাণবন্ত
curious	উৎসুক	homesick	দেশের টান	possessive	অধিকারপূর্ণ	vulnerable	বিপন্ন
D		honored	আদৃত	preoccupied	উন্মনা	W	
deceitful	প্রতারণাপূর্ণ	hopeful	আশাশ্রিত	pressured	চাপগ্রস্ত	wonderful	বিস্ময়কর
defeated	পরাজিত	hopeless	নিরাশ	Q		worried	চিন্তিত
dejected	বিমর্ষ	horrible	ভয়ঙ্কর	quarrelsome	ঝগড়াটে		
delighted	উৎফুল্ল	hostile	শত্রুতাপরায়ণ	quiet	শান্ত		
dependent	নির্ভরশীল	hurt	আহত	R			
depressed	অবসাদগ্রস্ত	hysterical	হিস্টিরিয়া-গ্রস্ত	refreshed	চাঙ্গা		
deprived	প্রতারণিত	I		regretful	অনুতপ্ত		
desperate	মরিয়া	ignored	উপেক্ষিত	rejected	প্রত্যাখ্যাত		
destructive	ধ্বংসাত্মক	immobilized	নিশ্চল				
determined	দৃঢ়প্রতিজ্ঞ	impatient	অসহিষ্ণু				
devoted	একনিষ্ঠ	imposed upon	আরোপিত				
different	ভিন্ন	impressed	মুগ্ধ				
diminished	খর্ব	inadequate	অপর্যাপ্ত				
disappointed	নিরাশ	incompetent	অযোগ্য				
discontented	অসন্তুষ্ট	inconsistent	অসঙ্গত				
disgusted	বিতৃষ্ণ	in control	নিয়ন্ত্রণাধীন				
disrespected	অসম্মানিত	indecisive	দ্বিধাশ্রিত				
distracted	বিভ্রান্ত	independent	স্বাধীন				
distraught	বিক্ষিপ্ত	infatuated	মোহগ্রস্ত				
disturbed	বিরক্ত	inferior	নিকৃষ্ট				
divided	বিভক্ত						

একটি বিশ্বজনীন সমাজে মা-বাবা ও তাদের বন্ধুদের জন্য একটি পুস্তিকা: *Where the Heart Listens* এ Parents Forum গল্পটি পড়ুন।

তৃতীয় মুদ্রণের সংস্করণটি Amazon এ উপলব্ধ আছে — বা আপনার স্থানীয় স্বাধীন বই বিক্রেতাদের কাছে এটির ফরমাশ দিন এবং এটিকে eBookIt.com এ ebook ও audiobook এ খুঁজে নিন।