150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

গান্ধিগী ৱাখলোন্দা চংশিনবা ঃ অহীংশাগী ৱাঙাং

অইবা

বেদাব্যাস কুন্দু

মণিপুরীদা হন্দোকপা

ডাঃ ওইনাম সরিতা দেবী

গান্ধিগী ৱাখলোন্দা চংশিনবা ঃ অহীংশাগী ৱাঙাং

অইবা

বেদাব্যাস কুন্দু

প্রোগ্রাম ওফিসার

গান্ধি স্মৃতি এন্দ দর্শন সমিতি

মণিপুরীদা হন্দোকপা

ডাঃ ওইনাম সরিতা দেবী

সেক্রেটরি

কস্তুবা গান্ধি ইন্সটিট্যুট ফোর দিভলপমেন্ট, মণিপুর

গান্ধি স্মৃতি এন্দ দর্শন সমিতি

নিউ দেল্লি — ১১০০০২

"সনাগী মতৌগুম চেকশিন্না ইনগদবা নিতি নিয়ম ... ইশানা য়ানা খাঙবা, ঐখোয় মশেলসি মিৎয়েংদা মান্নে হায়না লৌরোইদবনি অমসুং তোঙান তোঙানবা মাইকৈদগী য়েংবা মিৎয়েংদা, ঐখোয় অচুম্বা মচা মচা খরদি অয়াম্বা মতমদা উবা ফংগনি ... ৱাখল লৈরবা মীওইশিংগী মরক্তসু অদু মণ্ডাই, পুকচেল শেংবা ৱাখলোনশিংগী খেন্নবসু মখোয়গী চন্নফম অদুম লৈগনি। মরম অদুনা চাওখৎলে খল্লিবা সমাজগী মরক্তা ওইথোকপা য়ানা ইনগদবা নিতি নিয়ম অদুদি; ইশানা য়ানা থাঙবা হায়বসিনি।"

— মহাত্মা গান্ধি

অইবগী ৱারোল

অচুম্বা, অতপ্পা, নুংশিবা কৎথোকপগী ৱাখলোন্দা য়ুম্ফম ওইরগা পাইখৎপা থবক থৌরমশিংদা ইনগদবা চৎনা-কাঙলোন তাক্লিবা লাইরিক্লি, "গান্ধিগী ৱাখলোন্দা চংশিনবা ঃ অহীংশাগী ৱাঙাং"। সমাজদা লৈরিবা চয়েৎনবা, উংখৎনবা, ভাব তান্নদবা মুক্কবা কয়াগী ৱারোইশিন, অহীংশা ওইনা চংসিল্লবা কান্দতা পুরকপা ঙমগনি। চাওনা থৌদাং লৌগদৌরিবা লমদম অসিগী তোঙান তোঙানবা লোইশংদা লৈরিবা কর্মাচারিশিং মরুওইনা ৱায়েল লোইশংদা লৈরিবা পুলিস, উকিল, বিশ্বাবিদ্যালয়দা, স্কুল, কেলেজশিংদা তাকপী তন্বীরিবা ওজাশিং লোয়ননা হৌরক্লিবা ছাত্র-নহারোলশিং অমদি মীচম প্রজা কয়ানা মখোয়গী থৌদাং পাঙথোকপা মতমদা অহীংসা চংশিনবা মথৌ তাই। অহীংশা ওইনা চংশিন্নবগী খোঙথাং কমদৌনা লৌখৎকদগে হায়না ত্রেনিং পীবদা লাইরিক অসিনা য়াম্না অচৌবা মতাং ওইরগনি। ইচম চম্বা মীওই অমনসু মশা মরোমদোম পাজরগা নুংতি নুমিৎ খুদিংগী পুন্সি মহীংদা ঙাংথোরকপা ৱাঙাং, তৌথোরকপা নিতি-নিয়মশিংদা অহীংশা ওইনা চংশিনবা অমদি হিংশা য়াওহন্দনবা হোৎনজবদা লাইহল্লগনি। অহিংশাগী ৱাখলোন্দা য়ুম্ফম ওইবা লাইরিক অসি গান্ধিগী ১৫০ রক শুবা মপোক কুমওনগা মরি লৈনন্না ফোঙখিবনি। ইরমদমগী অহল-নহা খুদিংমকপু পাবা ফংহন্নবা, নৈনহনবা, ৱাখল খনমিন্নদুনা মরা-তপ্পা লৈহনবদা মতেং ওইগনি খনবদগী ইমালোন্দা হন্দোকচবনি। মসিনা গান্ধিগী ৱাখলদা অহীংশাগী লমদম অমা শাগৎপগী মঙলান্দু মপুং ফাহনবদা মতেং ওইগনি থাজে। লাইরিক অসিবু ইমারোন্দা হন্দোক্নবগী পুক্নিং চিংশিনবিরকখিবা ইকায় খুম্নজরিবা দিপাঙ্কর শ্রী জ্ঞান, দিরেক্টর, গান্ধি স্মৃতি এন্দ দর্শন সমিতি অমদি পাউ অদুবু হকথেংননা পীরকখিবা অইবা মশা দাঃ বেদাব্যাস কুন্দু, প্রোগ্রাম ওফিসার, গান্ধি স্মৃতি এন্দ দর্শন সমিতি, নিউ দেল্লি খুদিংমকপু থাগৎচবা ফোঙদোকচরি। লাইরিক অসিবু মীয়ামদা খুৎশিন্নবা হোৎনবদা মতেং পাঙবিরকপা, পুক্নিং থৌগৎপিরকখিবা কয়াবুসু ইকায় খুম্নবা উৎচরি। অরোইবা ওইনা লাইরিক অসিবু পাবিরিবা মীপুম খুদিংমক্তা হায়জরি, 'চাংয়েংমিন্নসি, হোৎনমিন্নসি, অওনবা পুরকপদা থৌদাং লৌমিন্নসি, অতপ্পা লমদম অমা শাগৎপদা ঐখোয় খুদিংমক্কী দায়িত্যা লৌমিন্নসি।

১৭/০৬/২০২১

ডাঃ ওইনাম সরিতা দেবী
সেক্রেটরি
কস্তুবা গান্ধি ইন্সটিট্যুট ফোর
দেভলেপমেন্ট, মণিপুর।

ৱামাং য়ানবা

হৌখিবা চহি মরিসিদা, গান্ধি স্মৃতি অমসুং দর্শন সমিতিনা ইনৌ নৌবা ওইনা সমাজগী লৈরিবা ষ্টেক হোলদরশিংগা পুনশিন্নদুনা মরুওইনা গান্ধিগী ৱাখলোন্দা যুস্ফম ওইরগা থৌরম কয়া পাইখৎতুনা লাক্লি। পৃথিবীগী থোক্লিবা তোঙান তোঙানবা মুক্লবশিংসি গান্ধিগী ৱাখলোন — অহীংশা ওইবা মওংদা পাউ ফাওনরগা ৱারী শাদোক্লুরবদি মুক্লরিবশিংদুগী ৱারোইশিংন পুরকপদা অচৌবা কান্নবা অমা ওইগনি। মসিনি সমিতি অসিনা মিৎয়েং থন্নগা ঐখোয়না ত্রেনিং প্রোগ্রাম কয়া মীচম মীয়ামদা তোঙান তোঙানবা সেক্যুরিতিশিং হায়বদি পুলিস, সি আর পি এফ নচিংবা স্কুল কলেজগী ওজাশিং/উকিলশিংদা পীদুনা লাক্লিবসি। মসিগী পাইখৎলক্লিবা থবক থৌরম অসি তোঙান তোঙান লোইশঙ কয়াদগী/সেক্যুরিতিশিংদগী/ইউনিভর্সিটিশিং অমসুং কলেজ কয়াদগী অপেনবা অমদি পুন্না শিনমিন্নদুনা মাং থানা চংশিনমিন্ননিংবগী অপান্বা ৱাখলোনসু ফোংদোক্লরক্লি।

তোঙান তোঙানবা পুলিসকী লোইশংশিংনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অমদি ননভাইওলেন্টনা মুক্লবগী ৱারোইশিন পুরক্লবা, ত্রেনিং পীবিনবা হায়রকপদগী দেল্লি হোম গার্ড, উটর প্রদেশ পুলিসনচু কুমভা মেলাদা শীজিন্নগদবা চাওরাক্লা পুলিসকী মীওই ১৬০০ তা, অতৈ ষ্টেট অসিগী মহৈ লোইশং কয়ানা হায়রকপদগী চপ মান্নবা প্রোগ্রাম কয়া পাইখৎখ্রে।

গান্ধিজিগী ১৫০ শুবা মপোক কুমওনগা মরি লৈননা, সমিতি অসিনসু গান্ধিগী ৱাখলোনবু মাং থানা পুখৎপা অমদি মসিবু লোইশংনা পাইখৎপা থবক থৌরম কয়াদা ৱাখলোন অসিবু ইন্নবা হোৎনবদা মাং থানা চঙশিন্নবা ফিরেপ লৌরি। মসিনা ভারতপু অহিংশাগী ওইবা লমদম অমা ওইহন্নবা গান্ধিগী মঙলান অদু শেমগৎপনি।

মসিগী খোংজং অসিগী শরুক অমা ওইনা, ঐখোয়না চয়েৎনবা লৈরিবশিং অসিগী ৱারোইশিন পুরক্লবা অমসুং অদুবু কোর্টকী থোঙদা অহীংশা ওইবা খোঙজংনা ৱারোইশিন পুরক্তুনা ৱারেপ লৌবা হায়বা গান্ধিগী ৱাখলোন্দা চংশিন্নবা প্রোগ্রাম অমা লৌখৎলে। মসিনা জুদিসিয়ারিশিংবু মঙম শান্না থবক পাইখৎপদা লাইহনগনি অমসুং কোর্টকী কাদা মথৌ পাঙথোকপদা লায়না অমদি নুঙাইনা পাঙথোকহনবা ঙমগনি। লৈবাক অসিগী তোঙান তোঙানবা মফম কয়াদা হান্নদগীসু প্রোগ্রাম কয়া অমা মশিং য়াম্লবা উকিলশিংগা, গান্ধিয়ানশিং অমদি একাদমিসয়ানশিংনা শরুক য়াদুনা পাঙথোক্লগা লাক্লি। লাক্কদৌরিবা থাশিংদসু অমুক্কা হেন্না পাঙথোকপা ঙমগনি হায়বগী আশা তৌরি।

মহাত্মা গান্ধি মশামক উকিলনি, আইনগী ওইবা মওংদা থবকখক তৌবা নত্তনা পাখোলোয় অমসুনি হায়বসি উকিলশিংদা মহাক্লা উৎলি। গান্ধিগী অহানবা কেস লেপ্পগী ৱারীনা মহাকপু খা-অফ্রিকা য়ৌরকখি অমসুং চয়েৎনবা লৈরম্বা খুদিংমক কোর্টকী ৱাঙমদা মনিংতম্না লোইশিনবদা মতেং পাঙখি অমদি অকক্নবা অপীবা মতমদা শেন্দোনগী মতাংসু য়াশিন্ননবা মহাক্লা হায়খি, “ঐ শিনফমসিদা অপান্বা লৈতে। উকিল অমা ওইনা, মায়গৈ অনীমক্লা আইনগী মিৎয়েংদা মখোয়গী ক্লাইন্টশিংগী য়াশিন্ননবা হোৎনফম থোকই। মায়পাক্লবা কাঙবুনসু অচংবা শেনফমশিং লৌখৎলোইদবনি। ঐগী ইথৌদি কাঙলুপ অনীমক মরুপ ওইনহন্দুনা অমত্তা ওইনা পুনশিন্নবদুনি।”

“য়ঙ ইন্দিয়া” গী শরুক অমদা (২২-১২-১৯২৭, পিপি ৪২৭-২৮) দা মহাক্লা ইরমই, “ঐনা উকিলগী শিনফমদা হৌরকঙৗ মতমদা ঐ কৈদৌঙৗদা অচুম্বা অমসুং পুকচেল শেংবা হায়বসিদগী লাপথোক্লা চৎলক্তে। নহাক্লা আইনগী কাঙলোন অসি নৈনগে হায়রবদি, ইহান হেক হান্না ফাওগদবা ৱাখলোন্দি কৈদৌঙৗদা মহাক্কী শেনগাও থন্নবগী ৱাখলোন্দা শিনফম অদু ওন্থোক্লোইদবনি। মদুম তৌরবদি মদু লাইবক থীবনি, অদুগা লাক্লিবা কেশ খুদিংমক খুদক্তা লোইশিন্নবা হোৎনগদবনি, অদুগা নঙগী শিনফম্না নরমদগী য়াইফনবরোমদা চঙশিনগদবনি ... মফম খুদিংমক্তা উকিলশিংনা লৌরিবা শেনফমশিংসি ইকায়নিঙাইনি। ঐদি য়ানিংদে, ঐনা হৌজিক লৌরিবা শেনফম অসিমক চাওমনলবনি। মসিফাও কাঙলোন অসি নৈনরিবা ঐনা অমসু হায়নিংই মদুদি ঐগী শিনফম্না মীয়ামগী থবক্তা লেপথোকখিবসু লৈতে ... অদুগা অতোপ্পা অমনা নখোয়সু মসিগী মায়োক্তা লৈহন্নিংই। ইংলন্দা, খা-অফ্রিকাগী অয়াম্বা মফমদা উকিলশিংনা মখোয়গী শিনফম্না মশানা খঙনবু নৎত্রগা খঙদনব ওইরবসু থককি কাঙলোন্দা, মখোয়গী ক্লাইনশিংবু চুমদবা মওংদা হেক হেক শেরাননা লমজিংবি। শক্লাইরবা ইংলিং উকিল অমনা অসুম্না হায়দুনা লাক্লি মদুদি মহাক্কী ক্লাইন্টশিংনা অরানবা থবক তৌরুরবসু মখোয়বু ঙাকথোকপিবা হায়বসি উকিলদুগী মথৌনি। মসিদি ঐ য়ানিংদে। উকিলগী মথৌদি জর্জগী মমাংদা অচুম্বদু পুথোকপনি, মদুদা মতেং পাংবনি, লান্দুনা লৈরবা অদু খঙজদদুনা তৌবনি হায়না কৈদৌনুংদা প্রমান পিরোইদবনি।”

গান্ধিনা মাগী ওতোবায়োগ্রাফিদা অসুম্না ইরমই, “ঐ অশেংবা আইনগী কাঙলোন ফজনা তম্লকই। ঐনা মীওইবগী অফবা শাজৎ লিচৎপু খঙদোক্তুনা মীগী থম্মোয়বু করম্না জয় তৌগদগে হায়বদু তম্লকই। অদুদগী উকিলগী মথৌদি য়ান্নদবা কাঙলুপ অনীবু শঙতাইনদুনা অমত্তা ওইনা পুনশিন্নবনি হায়বা খঙলকখি। পারা অদুনা ঐঙোন্দা কাওবা ঙম্লরোইদবা মৈচাক কয়া পীখি, অয়াম্বা আইনগী কাঙলোন নৈনরিঙৗ ঐগী চহি কুনদি মীওই চা কয়াবু ঐনা য়াশিন্নবা পুরক্লবা হোৎনবদা থৌখি। ঐঙোন্দা মাঙজবা করিসু লৈখিদে — পৈশাদা/শেলদা ময়েং তাখিদে, ঐগী থৱায়সু মাঙখিদে, কাঙলুপশিংবু পুনশিন্নবা গান্ধিগী হোৎনজমন ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অদুগা অহীংশানা য়ানদ্রিবদুগী ৱারোইশিন পুরকপদা অচৌবা কান্নবা পীরি।

চয়েৎনরিবদুগী ৱারোইশিন পুরক্লবা গান্ধিগী ৱাখলোন অহীংশা ওইবা মওংদা চংশিনবা অসি মখোয়গী চনফম অমসুং মায়োক্তা লৈরিবা মখোয়না ৱারী শান্নবগী লম্বী পুথোকপনি। হৌজিক্কী ওইনা অহীংশানা মচাক অমা ওইনা শাফু তকশিন্দনা মসিনা তুং কোয়না চঙশিল্লক্লিবসি মখোয়গী ৱাখলোন্দা

অহোংবা পুরকপা ঙমগনি। ৱারী শান্নবনা মায়োক্তা লৈরল্লিবা মখোয়গী নুঙগী ৱাখলোন হোংদোরক্তুনা অহীংশাগী থৌমিশিংদা শাওনিংবগী চাং নেমলকই, পুক্লৌ পাওরৌ লৈরক্লোই অশাওবনা লমন খুম্নিংবগী ৱাখলোন লৈহন্দে। থোমাস ৱেবরগী মতুংইন্না, গান্ধিগী নিতিনা চয়েৎনবগী ৱারোইশিন পুরকপনা মীপুমশিংদুদা চরাংনবা অমদি মাবু উপাই লৈত্রবা অমগুম ৱাখল ফাওহল্লোইদবনি।

গান্ধিনা সত্যগ্রহবু চয়েৎনবশিংগী ৱারোইশিন পুরকপদা য়াম্না মরু ওইবা টেক্লিক মা ওইনা শীজিন্নে অমসুং মপুন্সিগী ৱাখলোন হোংদোকচবদা খুদিংমক অসি অচুম্বদা য়ুম্ফম ওইরগা, মীওইবগী পুন্সিগী অকক্লবা পান্দম অমদা ৱারী শান্নরগা চংশিনগদবনি। মখা তানা মায়োক্তা লৈরিবা মীবু ৱারী শান্নবা হায়বসি সত্যগ্রহিগী মশাগী পুক্লিংদুগী মখা পোল্লি, হায়বদি তৌরিবা থবক্তুদা ঙমজবা চাংদা কৎথোক্তুনা হোৎনববুনি। ৱারী শান্নবগী মওংসিদা পাইখৎকদবা থৌরাং য়ামই ঃ মরম চাহনবা, তকশিনবা অমসুং হীংশা য়াওদবিদা মথম্মোইদো মথন্তা প্রোক প্রোক চাকহনবাগা লোইননা ৱাখলোন্দা ফাওহনবা অসিনি। গান্ধিগী মতুংইন্না, ‘সত্যগ্রাহি অমনা অদুক্কী মতিক মনীংতম্না নুংঙাইজৈ হায়বসি অতোপ্পশিংনদি ঙল্লরোইদবা, অদুগা মশা মঙোন্দদি অশেংবা অকীবা লৈতবা মীশক অমা ওইহল্লি। অমুকপু মাগী ৱাখলদা অকিবা লৈত্রবা মহাক অদো মীগী মখা থাবা মীনাই ওইয়ু য়াররোইদবনি। হায়রিববা ফিভম অসিদা মায় পাক্লবা মহাক অদু কৈদৌনুংদা খোঙথাংদু অসুম্না লৌখৎকদবনি হায়বা লৈরোই’।

গান্ধিগী চয়েৎনবা ৱারোইশিনগী মওংসি মপুং ওইনা চাং মান্ননা থোং মান্নহনগদবনি হায়বসি মহাক্কী ৱাখলোননি, মহাক্না হায়রিবদি, ‘তৌরুবা পাপতুনি তুকচগদবদি মরাল লৈরিবা মীদু নত্তে’, মায়োক্তা লৈরিবা কাঙবুদুনা মখোয়শিংগী ফিভম তানবা হোৎনরকপদা মখোয় মীওইপোক্কী হৌরকফম শোয়দনা খঙজরকনি।

গান্ধিগী ৱাখলোন্না চয়েৎনরিবগী ৱারোইশিন পুরক্লবগী খোঙজংদা বোন্দুরান্টনা মতাঙ চানা য়াম্না চুম্না হায়রি, গান্ধিনা মুক্লরিবা অদুবু পাইখৎনবগী নিয়ম অমা শেন্নলম্লে মদুনা মীশক অদুনা মশা মতোমতা মহাক অসে কনানো অমসুং মহাক কমদৌনা চেন্নরিবনো খঙহল্লি। সত্যগ্রহাবু থাজরিবা য়াওরিবা খুদিংমক ইফোং ফোংনা নৈন্নবা হায়দোকই। মসিগী পান্দমদি মসি তৌসিরা হায়দুনা ফোংদোকপা নত্তবা, ওইথোক্কদবা লম্বীদু থীদুনা পুথোকপনি। অপান্বশিং ফোংদোকহনবদা, অদুগা মায়োক্তা লৈরিবা মী অমবু করিগুম্বা খরা তকশিন্দুনা মাগী খুদোংথীবা তাহন্নবগী অপান্বা অমা শেল্লবা, মদুদা সত্যগ্রহি অমনা মহাক মশা অদু ‘ইথিক্স এজিসটেন্স’ তা য়ুম্ফম ওইরগা থবক পাঙথোক্লবা হোৎনগদবনি। হায়রিবা থৌওং অসিনা লেপ্পা লৈতনা মীদুগী ৱাখলোন্দু করিনো হায়বা য়েংশিন্নবা তকশিল্লি, হায়রিবা অসিনা মরি লৈনরিবা শরুকশিং অদুবুসু খঙদোকই মদুদি মখোয় অনৌবা মায়োন্দা লাক্লে, লাক্লবা হোৎনরি, অদুগা অমুক্কা হন্না পুন্নবগী মওংদা লাক্লি হায়বনচিংবা। মসিনা ঐগী চংশিল্লিবা খোঙজং অসিগী চয়েৎনরিবশিং অদুবু অহীংশাগী মতেংনা শংতাইননবগী অহৌবা য়ুম্ফম ওইগদবনি।

ঐখোয়গী ত্রেনিং প্রোগ্রামশিংদা, গান্ধিগী টেক্লিকশিংগী মতেংনা য়ান্নদ্রিবশিংগী ৱারোইশিন পুরকপদা পান্দম থল্লি। গান্ধিগী মুক্লরিবশিং অদুগী ৱারোইশিন পুরক্লবগী য়ুম্বী মখোঙদি মহাক্কী খোঙথাং অহীংশা ওইবা মওংদা পাউ ফাওদোক্লবসিনি। মসিনা ঐখোয় মশেল য়াম্না শান্তি ওইনা তংদু লৈতনা

লৈননবগী অহৌবা মচাকশিং ওইরগসু, অহীংশা ওইনা পাউ ফাওনবা হায়বসি শরুক য়ারিবশিংনা কয়া কন্না করিনো হায়বা খনজন্নদে।

মসিগী মতাংশি ময়েক শেংদ্রগদি মী অমদা হেক্তা পানশিন্দুনা শীজিন্নবা হায়বসি খুদোংথীনিঙাইনি হায়বদি নুংতি নুমিৎ খুদিংগী পুন্সিদা চৎন্নবা হোৎনবদসু অরাইবা নত্তে। মসি ইগে হায়রবদি মসিগী ৰাখল্লোন অমদি নিতি নিয়ম খুদিংমক ময়েক শেংনা খঙবা মথৌ তাই।

মসিগী য়াম্না দরকার ওইরিবদি ননভাইওলেন্ন্ব কম্যুনিকেসনগী মতাংদা নৈন্নবা মচাক ফংহনবা অসিনি খনবদগী ঐখোয়না মোনোগ্রাম অসিদি ফোংদোকপা হায়না লেপ্লরে। অহীংশা ওইনা পাউ ফাওনবা হায়বসি লোইশঙ খুদিংমক্তা হায়বদি ৰায়েল কাতি পাইবনা, লৈঙাকপনা, পুলিসশিংনা মহৈ লোইশঙশিংদা নৎত্রগা ইচম চম্না ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সি মহিংদা শীজিন্নবা য়াই। মোনোগ্রাফকী অহানবা শরুক্তা, ঐখোয়গী প্রোগ্রাম ওফিসার ওইরিবা দাঃ বেদাব্যাস কুন্দুনা ননভাইলেন্ট কম্যুনিকেসনগী হৌরকফম, অসি তোঙান তোঙানবা মচাকশিং, করম্না ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সি মহিংদা শীজিন্নগদগে, মসিনা কয়া য়াম্না চয়েৎনরিবশিংগী ৰারোইশিন পুরকপদা অহীংশা ওইবা মওংদা চংশিনবসিনা কান্নবগে। অহীংশা ওইনা পাউ ফাওনবনা কয়া য়াম্না ইশাদা নুঙাইবা পীবগে; অশাওবা ফাথবদা মতেং ওইবা, সমাজগী ৰারী ৰাতাই শান্নবদা মগুন লৈহনবগে অমসুং মীয়াম মরক্তা কয়াম শক্তি পীবগে অমসুং আইন নৈনবদা কমদৌনা মসি পুনশিন্নবা য়াবগে হায়বগী মতাংদা মহাক্না মরিক চুম্না পল্লি।

অনীশুবা শরুক্তনা, সেনিয়র গান্ধিয়ান, শ্রী নাতৱার ঠাকরগী গান্ধিগী অহীংশা পাউ ফাওনবা অমসুং মসিবু খঙবা হায়বসিগী মতাংদা থল্লি। লাইবক থীবদি মহাক ইং ২০১৮ গী ওক্টোবর থাদা লৈখিদে। মসিনা ননভাইলেন্ট কম্যুনিকেসন চাওখৎহনবগী হোদোক্লবা মচাক ওইরগনি। শ্রী ঠাকরনা ঐখোয়গী সমাজসিদা করম্না মীনুংশি ওইবা থোঙ অমা শাগৎপদা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন দরকার ওইবগে হায়বগী মতাংদা নৈনবগী শরুক্লি।

অশেংবমক মসিগী মোনোগ্রাফ অসিনা শীজিন্নরিবা খুদিংমক্তা মতৌ কমদৌনা ঐখোয় ইশা অসি নুংতিগী গান্ধিগী ৰাখলোন্দা অহীংশা ওইনা পাউ ফাওনহনবদা মতেং পাঙগনি হায়বগী থাজবদু থমজরি।

দিপাঙ্কর শ্রী জ্ঞ্যান
দিরেক্টর
গান্ধি স্মৃতি এন্দ দর্শন সমিতি

য়াওফম

অইবগী ৱারোল v

ৱামাং য়ানবা vii

অহীংশাগী ৱাঙাং **১**

ৱাহৌদোক ১

মহাত্মা গান্ধিগী অহীংশাদা য়ুম্ফম ওইরগা অহীংশাগী ৱাঙাং ৫

মহাত্মা গান্ধিগী অহীংশাগী ৱাঙাং ৮

অহীংশাগী ৱাঙাংনা পাউ ফাওন্নবগী মরুওইবা মচাকশিং ১২

মুক্নবগী ৱারোইশিন পুরক্নবা খুৎলাই ওইনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ২৩

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অমসুং অশাওবা ফাথবা ২৬

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অমসুং নুঙাইবা ২৭

২১শুবা শতাব্দীদা প্রজা মীয়ামগী মরক্তা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন শীজিন্নদুনা হেন্না ৱাহন্থোক লৈনা ৱারী শান্নবা হেনগৎনবা হোৎনসি ২৮

মতৌ কমদৌনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনবু ঈহৌ ওইনা নাগরিকশিংনা শান্তি পুরক্নবগী সোসিয়েল মেদিয়াদা পাওখোল্লোয় ওইহনগদগে ৩০

আইন কানুনবু নৈনরকপদা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ৩২

শন্নপ্পা ৱারোল ৩৪

পৃথি শিনবা থুংনা শান্তি পুরক্নবগী ননভাইওলন্টে কম্যুনিকেসননা নুংশিনবগী থোঙ অমা শাগৎপা মথৌ তারি **৩৫**

অহীংশাগী ৱাঙাং

ৱাহৌদোক

অচুম্বা ৱাঙাং হায়বসি করিনো? মীনম্বা য়াওদবদুরা, মী খৎনবা য়াবা ৱাঙাং য়াওদবদুরা, মীগী থম্মোয় শোকপা য়াবা ৱা ঙাংদবদুরা, লৈপুং ফমদুনা ৱারেম ঙাংদবদুরা — মাগগা ৱিভাঙগা সুত্তা

ঐখোয়গী পুন্সিদা মীৎকুপ খুদিংগী ঐখোয়না পাউ ফাউনরি — ঐখোয় ইশা ইথন্তবু ওইরো, ঐখোয়গী অঙাংশিং অমদি ইমুং মনুংগী মীওইশিংগা, ঐখোয়গী মরুপ মপাঙশিংগা শকখঙদবা মীতোপকা অমদি অতোপ্পশিংগসু। হায়রিবশিং অসি 'ভার্বেল' (ৱাঙাংনা) অমদি 'নন-ভার্বেল' (ৱা ঙাংদনা) পাউ ফাউনবনি। ঐখোয়না থবক অমদা হেক্তা ওইবা য়াই নৎত্রগনা ঙন্মক্ত্রবা কান্দা, য়াম্না তুমিন্না লৈদুনা নৎত্রগা ৱা ওইনা ঙাংথোক্লগা — খুদিংমক অসিগী পাউদম অমা লৈ অমদি হায়রিবা অসি ঐখোয়নবু ওইরবসু নৎত্রগা অতোপ্পনবু ওইরবসু য়াই। অয়াম্বা মতমদা অতোপ্পশিংবু পাউজেল অদুগী পাউখুম পামই, মদুসু পাউখুম পামই, মদুসু পাউ ফাওনরিবনি। ঐখোয়গী পাউ ফাওনবগী মওংসি মখা তানা চৎথনবনি, মতম পুন্বদা অহোংবা লৈগনি, পাউ ফাওনগনি অমসুং হোংদোক হোংজিন্দি য়ারোই।

মহৌশানা ঐখোয় ৱারী-ৱাতাই শানবা অচম্বা মওংদা অদুম শানৈ। তৌইগুন্বসুং, ঐখোয়গী মরক্তগী মীওই কয়ানা ঐখোয়না পাউ ফাওদোক্লবগী ৱাঙাংশি-লুশিন্না মনুং হনজিন্না খন্থবা য়াওখ্রবগে? ঐখোয় মীওইবনা ৱা ঙাংনদুনা পাউ ফাওনরিবসি কয়াদা পাকথোক চাওথোক্লা লৈবগে হায়না হনজিন্না থীবা লৈখ্রবরা? ৱারী ৱাতাই শাদুনা পাউ ফাওনহন্নবগী মশক মওং অমদি মদুদা চঙগদবা মচাকশিংগী মতাংদা ঐখোয়বু খন্নবা লৈখ্রবরা? ৱারী শানবগী মশক মওং অসি হনগৎনা য়েংলুবদি, ঐখোয়না খঙবা ঙমগনি, মদুদি ৱা পাউ ফাওননবা হোৎনবদা করি করি পোৎচংশিংনা ঐখোয় মশেল অমদি মীয়ামশিংগা পাকশন্না পাউ ফাওনবদা শরুক য়াবগে। চেকশিন্না থিজিল্লবদি কমদৌনা ভর্বেল নৎত্রগা নন-ভর্বেলদা পাউ ফাওনবদা ফাওরকপা পুক্লিংগী ওইবা, চৎনা লোনচৎতা য়ুম্ফম ওইবা, থাজবা অমসুং ৱাখলোন পুন্নমক অসিনা শরুক য়াই। মখা তানা, মসিনা ঐখোয়না কমদৌনা ঙাংথোকপগে ঐখোয়গী খোন্থোক অমসুং খোঞ্জেল, খোল্লে খোন্দা, ঐখোয়না ঙাঙলিবা অদুগা লাপ্নবা, ঐখোয়না ৱারী শান্নবদা য়াওরিবা অতোপ্পা মী অদুগী করি খল্লিবা, অদুগা ঐখোয়না খন্ন-নৈনরিবা অমদি ঙাংনা শক্লরিবশিং অদুদগী করিনো পামলিবসি।

ঈ-পাউ ফাওনদ্রগদি ঐখোয় হিংবা ঙম্লোই। মসি ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক অমদি শ্বর হোনবদা চঙলিবা ওক্সিজেনগুম মরু ওই। করিগুম্বদা ঐখোয় ফত্তবা চিঞ্জাক চারবদি ঐখোয় নাগনি, ওক্সিজেন মরাং কায়না ফঙদবা মফমদা লৈরগনা ঐখোয় জ্ঞান মাংশিল্লকনি। মসিগুম্মদনা, ঐখোয় পাউ নিংথি নুংঙাইনা ভর্বেল নৎত্রগা নন-ভর্বেলদা ফাওনবা ঙমদ্রবা কান্দা, ঐখোয়দা নুঙাইতবা ফাওরক্কনি, হায়ফম তৌফম খঙদবা ফাওরক্কনি। ভেটনাটমগী জেন মাসতর থিছ নাহটনা য়াম্না ফজবা মওংদা অসুম্না ফোংদোক্লমই, "ঐনা চিন্দা চাশিনবগুম, ঐখোয়না য়োখৎনবখক্তমক খল্লি, তৌইগুম্বসুং ঐখোয়না মিৎয়েংনা খঙই, ঐখোয়গী নাকোঙনা, নাতোন্না, লৈয়েংনা অমসুং ঐখোয়গী হকচাংশিংসু চিঞ্জাক মখল অমনি। ঐখোয়গী অকোয়বদা ৱারী ৱাতাই কয়া শান্নরি অমসুং মদুদা ঐখোয়সু শরুক য়ারি, মসিসু চিঞ্জাক ঙাক্তনি। ঐখোয়না শেমজরিবা অমদি চাশিল্লিবা চিঞ্জাক খুদিংমক ঐখোয়বু হকচাং ফহল্লিব্রা অদুগা চাওখৎপদা মতেং পাংলিব্রা? ঐখোয়না করিগুম্বদা খরা ফোংদোকপা মতমদা মদুনা ঐখোয়গী হকচাং য়োখৎলি লোয়ননা অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংবুসু ফগৎহল্লি অমদি মখোয়বু মীনুংশি অমসুং অপেনবা পোকহল্লি। ঐখোয়না ঙাংথোরকপা অমদি তৌথোরকপা থৌওংনা অতোপ্পদা শাওনিংবা পোৎথাফম খঙদবা পোকহল্লবদি মদু ঐখোয়না হীংশা য়োখৎবনি লোয়ননা খুদোংথীবা মায়োক্লগদৌরিবনি।

নুমিৎ চুপ্পা ঐখোয়না কান্নদবা ৱারী ৱাতাই কয়া শান্নরি। অয়াম্বা মতমদা ঐখোয়না মসিদা কয়া খনজল্লুদে। ঐখোয়গী থোইচৎনবা, লুচিংবা শাবগী ৱাখলোন অমদি ময়ামগী মকোক ওহনিংবগী, অতোপ্পগা ৱাখল খেন্নবগী, ঐখোয়গী পুন্সি মহিং অমদি অতৈ অতোপ্পা হীরম কয়ানা মরম ওইরগা নত্ত-ওইদবা পাউ-ঈ ফাওনবগী মচাক অমা ওইরকই। ঐখোয়দা মীতোপ্পা হায়রিবা ৱা অদু মপুং ফানা তাবগী থৌনা লৈতে, ঐখোয় ইশানা ইশাবুসু খঙজদে, অদুগা খঙনা নৎত্রগা খঙদনা মীনা ৱা ঙাংনরম্বদা হেক্তা য়াওশিন্নবা হোৎনৈ নৎত্রগনা অহেনবা ৱাহে-ৱাতা শীজিন্নদুনা ঙাংথোকপনা ঐখোয় ইশাবু খুদোংথীবদা তাজবদা নত্তনা অতোপ্পবুসু মায়োক্নহল্লি।

ফিভম অসিদা ঐখোয়না ৱারী ৱাতাই শান্নদুনা কান্নদবা ঈ-পাউ ফাওনবসিনা ঐখোয়গী পুন্সি মরেল ওইরকই, অসিগুম্বা তাঞ্জসিদা ঐখোয়দা কান্নগদবা, চাওখৎমিন্নগদবা ৱারী ৱাতাই শান্নবা অখন্নবা থৌরাং লৌখৎনবা হোৎনবা মথৌ তাই। ঐখোয়সু ৱারী ৱাতাই শান্নদুনা পাউ ফাওনবদা শরুক য়াবা চংই মদুনা ঐখোয়বু অৱাবা কোকহন্দুনা 'অফবা ৱাখল' খনবগী মচাক অমা ওইহনগনি। মদু করম্বা মখলগী ৱারী ৱাতাই শান্নবা ওইগনি? তশেংনমক মসি ***ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন*** হায়বদি হীংশা শীজিন্নদবা ৱাঙাংশিং ওইগনি।

থিটছ নহাট হানছকী মতুংইন্না অচুম্বা ৱাঙাংনা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনগী মশক মওং ওইগদবনি হায়না অসুম্না ফোঙদোক্লি ঃ

খন্থহৌদবা মীকুপ্তা হায়দোকখিবা ৱাহৈ অমদি অতোপ্পনা ঙাংবা মুন্না তাদবদগী ফংগদবা চৈথেংদগী চেকশিনসি, ঐদি লেপ্লে ফজবা ৱাহৈ-ৱাতা, নুংশিবা ৱাঙাং খক্তা তাগে হায়দুনা, অতোপ্পনা ঙাংলকপদু মুন্না তাশিল্লগনি মদুনা অতোপ্পদা অপেনবা নুঙাই ওইহন্নবা, ফোংদোকহল্লগা মখোয়না মায়োক্নরল্লিবা অৱাবগী চৈনা অদুসু কোকচসনু। খঙই ৱাহৈশিংনা অৱাবা পোকহনবসু য়াই অদুগা নুঙাইহনবসু য়াই।

ঐদি লেপলে অচুম্বা অশেংবা ৱাতমক ঙাংগে, ইশাদা থজবা হেনগৎকদবা ৱাহৈখক্তমক, নুঙাইবা পীগদবা, অমদি অদা কয়া পীগদবা ৱাহৈখক্তমক শীজিন্নগে হায়না। ঐগী মিৎনা খোঙনা উদবা থেংনরতদবা ৱা-পাউ অমত্তা শন্দোকলোয় অদুগা চপ চানা খঙদবা ৱাফমদা অতোপ্পদা য়েৎবা নৎত্রগা হুন্দুনসু ঙাংজরোই। ঐনা ইমুং মনুং, নৎত্রগা মীওই ফুরুপতা কায়গদবা, খায়দোক খায়জিন, থাক খেন্নবগী অমদি মীয়াম্না য়ারোইদবা ৱাহে অমত্তা ইচিলশিনা ঙাংখ্ররোই। ঐনা অচৌ-অপিক্কী উংখৎনবা থোক্লকপা মতমদা মাইকৈ অনীমক্কি মীওই খুদিংমক য়াশিন্নহন্দুনা মরুপ মপাং ওইনবা ৱাতেমশিনগনি, ৱারোইশিন পুরক্লবা থৌদাং লৌগনি লেপলে।

বুধীজমদা পীরিবা চুম্না ঙাংনবগী বোধীসতভানা লমজিং লমতাক্লবা মখল মরি লৈ। মসিদা য়াওরিবসি ঃ

- অচুম্বা ঙাঙু। মীনম্বা ঙাংগনু নৎত্রগা অচুম্ববু মথক-মখা ওন্দুনা ঙাংগনু
- ৱাথোক চাওথোক্লবা হোৎনগনু
- ফিরেপ লৈয়ু
- শান্তি ওইগদবা ৱা ঙাংঙু

মসিগা মান্ননা, মহাত্মা গান্ধিনসু অচুম্বা অমসুং অহীংশাগী গুনশিং অসি য়াম্না হকচিন্না ইল্লি। মহাক্লা থবক্তা ওইনা উৎলি — মাগী ৱাঙাং, মাগী খুৎই নৎত্রগা মানা তৌথোরকপা ইহৌশিংদা খুদিংমক অসিনা অহীংশা য়াওদনা ৱা-ঙাং শকপগী চাংয়েংদা পাঙথোকপদা য়াম্না মরু ওইবা চৈঙাক ওইরি। হরিজন্দা মহাক্লা অসুম্না ইরমই ঃ

ঐগী খুৎইশি কৈদৌনুংদা হু চেনবা ওইহনবা ঙল্লোই, মখোয় খুদিংমক অশাওবা লৈতবা ওইগনি, মসিনা ঐগী থোইদোক হেন্দোকপা ধর্ম্মনি মদুদি ওইদ-পাদবা, শেমজন শাজিল্লগা ঐখোয়গী অশেংবা পান্দম ফংব ঙল্লোই ... ঐগী ইরিবা শরুক অসিদা তৌশিন্নবা ওইদবগী চনফম লৈরোই, মরমদি মসি ঐগী হোংবা য়াররোইদবা থাজবনি মদুদি অচুম্বা হায়বসিদগী হেনবা অতোপ্পা ধর্ম্ম অমত্তা লৈরোই ... ঐগী খুৎইশিনসু ঙল্লোই তৌইগুম্বসুং মীওইবা ঐখোয়সি নুংশিন্নদবা হায়বদুদগী লাপথোকসি মরমদি মসি ঐগী চেৎনা থাজজবনি মদুদি নুংশিন্নবনা মালেমসি কায়হন্দনা থম্বনি।

গান্ধিগী অহীংশাগী খোঙথাংদা তুংইন্দুনা, অহীংশাদা ৱা-পাউ ফাওহন্নবা কন্না হোৎনরম্বা মীয়াম্না শকখঙ মায়খঙনরবা, মর্লেল রোসেনবর্কনা মহাক্কী লাইরিক— ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ঃ এ লেঙ্গুৱেজ ওফ লাইফ হায়বদুদা অসুম্না ফোংদোক্লমই ঃ

অহীংশাগী ৱাঙাং অসিদি লোল খক্তদা ফংই অমসুং ৱা ঙাংবগী হৈ-শিংবা অদুনা ঐবু তাইবং মীওইবা ওইনা লৈবদা থৌনা হাপ্পি, হোৎনরগসু অদুম য়াই। ঐখোয় ইশানা ইশাবু কমদৌনা ফোঙদোকই অদুগা অতোপ্পগীনা কমদৌনা তাগদগে শেমজিনবদা লমজিং লমতাকই। হৈনশিনবগী মহুত্তা খঙফোং ফোঙদোকহল্লি, ৱাহৈনা থুনা পাউখুম থোকই ঐখোয়দা তারিবা, ফাওরিবা অমদি করি পাল্লিবগে হায়বদা

য়ুম্ফম ওইরগা। ঐখোয়না পুকচেল শেংবগা লোইননা মতিং লৈনা ঙাংথোকহন্নবদা হোৎনদে ঐখোয়গী তঙাইফদনা চংদবা য়াদ্রবা অমদি অতোপ্পগী দরকার ওইবদসু খঙদোক্লসি। মসিনা ঐখোয়বু অকায়ববুসু মশক খঙদোকপা ঙমহল্লি। ঐখোয়না মশক খঙদোকপা তমই, অপীবা মতমগী মনুংদা তশেংনা ঐখোয়না পাল্লিবদু করিনো হায়বা ময়েক শেংনা ফোঙদোকপা ঙমহল্লি। মসি অচম্বা মওংনি, তৌইগুম্বসুং অওনবা পুরক্লবগীদমক্তদি য়াম্না শাফু কল্লি।

পৃথিবীনা শান্তি খৌরাংনা থীরকপা কান্দা ঐখোয়না থেংনরি মুক্লবা য়েংথীনবশিং অমদি থোং মান্নদবনা খেন্নবা কয়া অমা নুমিৎ খুদিংগী থোক্লরি ঐখোয়গী পুন্সিদা, অদুবু খৎন চৈনবা উংখৎনরিবা, থেংনরিবা খুদোংথীবশিং অসিবু কোকহন্দুনা অচুম্বা লম্বীদা পুরক্লবগী অমত্তা ঙাইরবা উপাইদি ‘ননভাইওলেন্ট’ অহীংসাগী ৱাঙাং ঙাঙনবা হোৎনবশিনি অমসুং ৱাশনবা ফিভম লৈহন্দবনি। মসিনা উহৈদবা অমদি য়েংনিংদবা কয়া ঙাকথোকপা ঙমগনি। অহীংশাগী ৱাঙাং ঙাংবনা মুক্লবা ওইরগা থাজনদবা অমদি নুংশিনদবগী চৈথেং কোকহনবা ঙমগনি। পেরা অসিনা অহীংশাগী ৱাঙাং-ৱাতা অসি শীজিন্নবগী তোঙান তোঙানবা মওংদা শীজিন্নরিবশিংনা নুংতি নুমিৎ খুদিংগী ওইনা শীজিন্নদুনা হৈন শিনবা হোৎনবদা মতেং পাঙশিনবা ঙমগনি।

করম্না ৱা ঙাংগদগে তম্বা অসিনা অঙকপা অমনি, মসিনা তল্লিবা মীওই অদুদা অনৌবা লোল তম্বদা হৈনিংবগী শাফু অমা ফাওহল্লি। তশেংনা অঙকপা ফংনা হোৎননিংলবদি শোয়দনা ৱারী শান্নদুনা পাউ ফাওনবগী অনৌবা মগুন অদু ঐখোয়না তানশিনবা ঙমগনি, মসি ঐখোয়গী খাঙবা কনবা অমসুং তোইনা হোৎনবগী মখা পোল্লি। ঐখোয়না শীজিন্নরিমখৈ, অনৌবা লোল তম্বদা থুনা খঙবা হেনগনি। অহীংশা ওইনা ৱা ঙাংবগী হৈথোই শিংথোইবসিসু ঐখোয়না তাশিনবগী মখা পোনগনি হায়বসি অচুম্বমক্নি। ঐখোয়না হেন্না হেন্না শীজিন্নরিবা মতিক, নুংতি নুমিৎ খুদিংগী লোইনরবা অদু ওইরবদি, অতোপ্পা মীওইগা পাউ-ফাওদোক ফাওজিন তৌবদা খেৎনবা কয়া অমা থেংনরক্কনি।

মহাত্মা গান্ধিগী অহীংশাদা য়ুম্ফম ওইরগা অহীংশাগী ৰাঙাং

কনখ্রবা য়োৎসু মৈশা মতিকচানা পিশিল্লবদি থোৎতোরকই। কল্লবা থম্মোইসু অহীংশাগী থোৎ মেংলবা ৰাহৈতনা পেৎথোকহনগদবনি। অহীংশাবু হেন্না মথৌনা শক্তি হাপ্পবা অকক্লবা মৈশা লৈরোই।

পাইখৎলক্লিবা থবক থৌরম খুদিংমক শক্তি কয়ামরুম্না পুনশিল্লগা মশা মথন্তা ওইজরকপা ফলদুনি। অদুনা লাইরিক্তসু ঐখোয়না মেকানিক্সকী মতাংদা তল্লকখ্রে। মসি মীওইবনা থবক ওইনা শুদোকপগী শক্তি অদুবু থবক ওইনা পাইখৎলবা কান্দা ঐখোয়না অঙ্কা ওইনা হোৎতোক্লুনা ওইরক্লদবা ফলদু পুথোকপা য়াই। মীওইবনা থবক ওইনা পাইখৎপদদি, ঐখোয়গী জ্ঞান ওইরুদবা শাফু কয়াগী য়ান্নবগী মখা পোল্লি হায়বসি। ঐখোয়না খঙদবনা অতোপ্পদা সক্তিগী শাফু লৈ হায়বসি থাজহন্ননবা হোৎনরোইদবনি। ঐখোয়গী অপংবনসু অতোপ্পবু কা হেন্না থাজহন্নবসু তৌরোইদবনি। অদুগা অহীংশাদি তাইবংপান্দা খ্বাইদগী কন-থৌরবা শাফুনি অদুগা মসি থবক ওইনা পাঙথোকপদসু য়াম্না অৰাবগী মশক্তি, মসিদি থাজবা অমগা লোইননা পাঙথোকহনবা চঙই। ঐখোয়না ঈশ্বরদা থাজবা থম্বগুম, অহীংশাদসু থাজবা থমগদবনি।

— মহাত্মা গান্ধি (হরিজন, ৭-১-১৯৩৯)

মহাত্মা গান্ধিনা মথক্কী ৰারোলদা অসুম্না ফোংদোক্লি মদুদি কনখ্রবা থম্মোইদো 'অহীংশাগী শাফুনা শৌদোকহনগদবনি'। মহাক্তি অহীংশাগী শক্তিদা য়াম্না চাওনা থাজবা থমই। অদুগা করিগুম্বা খৎন-চৈনবগী তাঞ্জাদা অহীংশা ওইবা মওংদা শন্তাইন্নবা হোৎনরবা অদু ওইরবদি, মখা তানা ৰাখল নুঙাইহন্নবগী, পেন্নদবগী মখাক লেহৌরোয় হায়বসি তশেংবনি। মহাক্না পল্লি, *"মসি অহীংশাগী এসিদকী চাংয়েংনি অদুগা অহীংশানা মুক্লবদি, অখাবা মিৎয়েং লৈহৌরোই, অমদি য়েক্লবশিং অদু মরুপ মপাং ওনখিনি। হায়রিবা অসি সাউথ অফ্রিকাদা ঐগা জেনরেল স্মট কদা থোকখ্রবা থৌদোকনি। হৌরকপদি মহাক ঐগী মায়োক্তা অখাবা মিৎয়েং য়েংখি অমদি হুন্দুনা ঙাংখি। ঙসি মহাক অসি ঐগী নুংশিরবা মরুপ ওইরে"। (হরিজন, ১২-১১-১৯৩৮, লাঃ ৩২৭)*

গান্ধিগী অহীংশাদি শুপ্নতগী অশোকপদু ফগৎহল্লকপদু নত্তে, মদুদগী হেন্না মনুং হঞ্জিনবনি। গান্ধিগী মতুংইন্না ঃ

অহীংশা হায়বসি শুপ্নতগী মীগী মাঙননবা তৌদবদুদা নত্তে, তৌইগুম্বসুং মিনুংশি অমদি ফত্তবা থবক তৌরকপশিংদা মখোয়গী ফন্নবা খনবিবা, হায়বদি মখোয়না তৌরিবা ফত্তবা থবক্তা মতেং পাঙশিনবদুনা মখোয়না চৎথহনবা নত্তে নৎত্রগা খাঙদুনা লৈগদৌবা নত্তে। নাকল অমরোমদা অরানবা থবক তৌরিবা মী অদুবু মিনুংশিগা লোয়ননা মখা তানা তৌদনবা থীংবিগদবনি। (য়ং ইন্দিয়া, ২৫-৮-১৯২০)

গান্ধিনা অহীংশাদা থাজজবা অমদি মতম লৈবা খিবিক্তা মসিবু ইনবা ঙম্লবা হোৎনৈ হায়বসি ময়াম্না ইফোং ফোংনা খঙনরবা ৰাফমনি। মহাক্না হায়, "ঐখোয়গী অনীংবা অপান্বগী মতুং ইন্না শেৎনিংবা মতমদা শৌপা অদুগা লৌথোক্লিংবা মতমদা লৌথোকপা য়াবা ফিগুন্বা নত্তে। মসিগী মফমদি থম্মোইনি অদুগা ঐখোয় মীওইবগা শেৎনা খায়দোক্লবা য়ারোইদবা শরুক অমা ওইগদবনি"। ঐখোয়না নুংতি নুমিৎ খুদিংগী পুন্সিদা অহীংশাগী মায়োক্তা শীংনবা হায়বসিনা মহাক্কী খ্বাইদগী য়াজনিংদবা শরুক্নি। মহাক্না য়াম্না কন্না পাল্লিবদি নুমিৎ খুদিংগী ইথৌদাং, ৰাখলোন পাঙথোকপদা অহীংশাদা মপুং ওইনা ইনবা ঙম্লবা হোৎনবসিনি। মসিগী মতাংদা গান্ধিনা হায়, "মীওইবা হায়বসি মহাক মশানা ওইগনি থাজবদু অদুম অয়ান্বনা ওইগল্লি। ঐ ইশা ইথন্তা হঞ্জিন হঞ্জিন্না হায়রবা মদুদি ঐনা তৌবা ঙল্লোইদবা থবক্নি, অশেংবসু মদু পোলোইদা থবক অদু পাঙথোকপা ঙমদনা অদুম লোইখিবা য়াই। অদুগী ওন্না তৈনবদা, ঐ ইশাদা থাজজবা লৈরবা মদুদি থবক অদু ঐ তৌবা ঙমগনি, ইশাশু থবক অদু পাঙথোকপা ঙম্বগী থৌনা হৌরকঙৈদা লৈরমদ্রগসু শুকশোই শোইদনা পাঙথোক ঙল্লক্কনি। (য়ং ইন্দিয়া, ১২-৮-১৯২৬)

মহাত্মনা মখাতানা অসুম্না হায়, "ঐদি ওপটিমিসনি খুদিংমক্কী য়াইফনবা থবক ওইনা পাঙথোকপনি মদুবু নীংহন্নবা লৈতনা। ঐগী ওপটিমিজমদি ঐবু থাজবা মীওইশিংসি অহীংশাগী ৰাখলোন হেক য়ারিবা মখৈ অরেপ্পা লৈতনা চেলহনবা হায়বসিনি। নহাক্না হেক চাওখৎচরিবা মখৈ নঙ নশাগী ওইজগদৌরিবনি, মসিদা হেন্না হেন্না হৈনশনখ্রবা মদুনা নঙগী অকোয়ববুসু হুমদুনা পুবা ঙল্লবা মতমদুদা, পৃথিবী শিনবা থুংনা পুবা ঙমগদৌরিবনি।" (হরিজন, ২৮-১-১৯৩৯, লাঃ ৪৪৩)

মতাং স্বাইদা মহাত্মা গান্ধিনা হেন্না তকশিল্লিবদি অতেপ্পা লৈতনা মীপুম তিংনা অহীংশাসি চেন্নবা ঙল্লবা, হায়রিবা শক্তি অদুনা ঐখোয়গী অকোয়বা অমদি পৃথিবীগী ওইনসু খেন্নবা অমা থন্বা ঙমগনি। মহাক্না লেপ্পা লৈতনা ঐখোয় নুংতি নুমিৎ খুদিংগী থবক থৌরম য়োখৎপা ঙম্নবা তকশিল্লি। "অহীংশাগী খ্বাইদগী অহানবা খোঙথাংদি ঐখোয় মশেল মরক্তা নুমিৎ খুদিংগী পুন্সি থৌগাইদা অচুম্বা চৎপা, মীনুংশি চেনবা, থৌজাল হৈবা মসিবু ইনবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি। অহীংশাদি মীনুংশি চেন্দ্রবদি ওহথোক্লোই।"

অহীংশাগী পাক-চাওরবা ইপাক্তা মসিগী মপুং ওইবা হৌরকফম খঙদোকপা হায়বসি অরুবা অমনি। অমুকপু ঐখোয়না ইনবা হৌখ্রবা মসিগী হৌরকফম অরাইবা নত্তে, মগুনদি অখন্নৈ, ঐখোয়না মসিবু ফজনা ইল্লবা অমদি ঐখোয় ইশা ইথন্ত তোপ তোপ্পা খেন্ননা থন্বদা নত্তনা, সমাজবুসু চাওনা অহোংবা পুরকপা ঙমগনি।

মহাত্মা গান্ধিগী মশুনুপা অরুন গান্ধি (২০১৭), না মহাক্কী লাইরিক, 'দা গিফ ওফ এঙ্গর' দা গান্ধিজিগী অহীংশাগী য়ুন্বী মখোঙ মঙা হায়দুনা অসুম্না পল্লি।

মখোয় অদুদি

- রেস্পেক
- অন্দর্সটেন্দিং
- এসেপতেন্স
- এপ্রিসিয়েসন
- কম্পেসন

মথক্তা পল্লিবা যুম্বী মঙা অসি চেল্লবা মীয়োই অদুনা অৱাবা অমত্তা য়াওদনা নুংতি নুমিৎ খুদিংগী থবক থৌরম খুদিংমক্তা অহীংশাগী কাঙলোন্দা পাইখৎপা য়াগনি।

অরুন গান্ধিনা অহীংশাগী যুম্বী মখোঙ মঙাবু য়াম্না মরিক চুম্না ফোঙদোক্লি ঃ

ইকাইখুম্নরবা অমদি অতোপ্পা মীওইশিংবু মশক খঙঙবা, মখোয়গী ধর্ম্ম, শাগৈ, জাৎ নৎত্রগা লমদুবু খঙবা, ঙম্লবা কান্দা পৃথিবীনা মাংজিল থানা চৎপা ঙমগনি। শম্বল খাগনবা অমদি ঐগী মীগী খায়বা অসিনা তুংদা মুক্নবা থোকহল্লকই, শাওগৎনবা হেলহল্লি, মুক্নহল্লি অমসুং হীংশা থোকহল্লি। ওন্ন তৈনবদা ঐখোয়না মীবু ইকায় খুম্নরবা অমদি মকোয়গী ৰাখলোন খঙবিরবা, অদুম তৌরবা কান্দতা অহুমশুবা যুম্বী মখোঙ, এসেপতেন্স অসি পুরকপা ঙমগনি। অতোপ্পগী ৰাখলোনবু য়াবা ঙম্লবা, ফি ভম অদুনা ঐখোয়বু হেন্না কনখৎপা অমদি শিংগৎহনবা ঙমগনি। অতোপ্পা অহীংশাগী যুম্বী মখোঙ অনী হায়বদি এপ্রিসিয়েসন অমসুং কম্পেসেসননা ইশাবু নুঙাইহনবা, অপেনবা পীবগা লোয়ননা পৃথিবীদা হেন্না য়াশিন্নবা পুরক্কনি।

অতোপ্পা অমদনা, অরুন গান্ধিগী (ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ঃ এ লেঙ্গুৱেজ ওফ লাইফ, অইবা মর্সেল রোজেনবর্ক) না ইরমই, “অহীংশা হায়বসি ঙসি হেক্তা শীজিন্নবা অদুগা হয়েং হেক্তা লংথোকপা য়াবা পোরম নত্তে, অহীংশানা নহাকপু হেক্তা হুমদুনা পুগদবা, অয়িংবা অতপ্পা ওইহনগদবসু নত্তে। অহীংশাদি ঐখোয়দা লৈরিবা ফত্তবা ৰাখলোন্দু অফবা ৰাখলোন তানশিন্দুনা ফত্তবা ৰাখলোন্দু মহুৎ শিন্দোকপনি। ঐখোয়না পাঙথোক্লিবা থবক থৌরম খুদিংমক ইশাগী ওইজবা খক্তদা খল্লগা পাঙথোকই — মসিদা ঐগীনা করি কান্নবা। মসিদগী অমুক হেন্না ঙসিগী সমাজনা অরং-অরাক্কী তাইবংপাল অসিদা হুমদুনা পুরি, মদুনা মীওই কয়াগী মরক্তা অথোই অহেনগী মান্নদবা মিৎয়েংনা য়েংলি। কনা অমত্তনা ফত্তবা ৰাখলোনগী মান্নবা ইমুং, কৈরোই লৈকাই, সমাজ নৎত্রগা জাতি অমা শাগৎপা হায়বসি পাম্নরোই।”

অহীংশাগী যুম্বী মখোঙ মঙা অসিনা অহীংশা ওইবা মওংদা পাউ ফাওদোক্নহন্নবগী মচাকশিংনি। ঐখোয়না যুম্বী মখোঙ মঙা অসিবু পাউ ফাওদোক্নবগী মচাক ওইনা হেক শীজিন্নবা হৌরকপা মতমদা ঐখোয় অসি, তাইবং পানবা অসিবু হেন্না পাকথোক চাওথোকহনবগী থৌদাং লৌরবা মীশক হায়বদু ওইরবনি। মখা তারকপা শরুক অসিদি মহাত্মা গান্ধিগী অহীংশাগী ৰাঙাং হায়বসিদা মিৎয়েং থমগনি।

মহাত্মা গান্ধিগী অহীংশাগী ৱাঙাং

পামদবগী পামোইদবা থবক্না মহৎ শিল্পবদি, য়ানিংদবা ময়াম অমা অসুম অসুম হেনগৎলক্তুনা হেন্না লুশিল্লক্তুনা শুক শুবমুক মল্লবা অহীংদা থৱান্নীচাক মঙাল ফাওবুসু নাথৈরমগনি। অমম্বদি অমম্বনা মাঙহনবা ঙম্লোইয়ে; মঙাল খক্তনা অমম্বা কোকহনবা ঙমগনি। পামদবা থবক অমগী পামোইদবা থবক অমনা কোকহনবা য়ারোই মদুদি নুংশিবা খক্তনা জয় তৌবা ঙমগনি। — মার্তিন লুঠর কিঙ

মমাংগী শরুক্তা, গান্ধিয়ানশিংগী অহীংশাগী য়ুম্বী মখোঙ মঙাগী মতাংদা নৈনখ্রে, মদুবু ঐখোয়না গান্ধিগী ওইবা ৱাখলোন্দা থোং মান্ননা পাউ ফাওদোক্লবা ঙম্লবনি হায়না লৌবা য়াই। রোবর্ট বোদেনা গান্ধিগী ওইবা ৱাখলোন্দা পাউ ফাওদোক্লবগী মতাংদা মপুং ফানা শন্দোক্না ফোংদোক্লি। মসিদা য়াওরিবসি ঃ (১) অহীংশা ওইবা ৱাঙাং অমসুং থবক; (২) মরী চেৎশিন্ননা থম্লবা অমদি মতিক চাবা মীশক অমা ওইনবা হোৎনবা; (৩) ফোঙনা খঙমিন্নবা অমসুং (৪) হন্দোক হঞ্জিন য়াবা ওইগদবনি।

বোদেগী মতুংইন্না ঃ

গান্ধিগীদমক্তদি, পাউ ফাওদোক্লবা হায়রগা মীওইবশিংনা মরী শেমগৎতুনা মদুবু কায়হন্দনা ঙাক্তুনা মতিক চাবা মীশক অমা ওইনবনি। গান্ধিনা অহীংশানা তানশিল্লিবদি অতোপ্পগী মরুওইবা খঙউ, মীওইববু মমল লেহনসি, মী অমগা অমগগী মরক্তা লৈনরিবা মরীশিং ফগৎহন্দুনা মতিকচাবা মীশক ওইহনসি ... গান্ধিগী ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন থীয়োরিদা য়াওরিবা পৃথিবীদা মতিকচাবা মীগী দরকার, মী অমগা অমগগী মরক্তা লৈনরিবা মরী অমদি মরুপ মপাং ওইবগী মরীনা হেন্না লুম্না লৌই, ইচম চম্বা মওংদা ঙাংথোক্তুনা পীবা ইথিল অসি গান্ধিগী ওইবা অহীংশাগী ৱাঙাংগী তোপ তোপ্পা গুননি। গান্ধিগী চন্না ঙাংতৌকপা হায়বসিদা ৱা ঙাংথোকপা তম্বা হায়বদি ইরাই লায়না ঙাংথোকপা ঙম্বদা নত্তনা ইথোকপসু ঙমগদবনি, মীয়ামগা খন্ন-নৈনবা ঙম্বা অমসুং হকথেংননা য়াশিন্নবা ঙমবা ওইগদবনি।

গান্ধিজিনা অহীংশাগী ৱাঙাং অমদি থবক ওইনা ওন্থোক্তুনা মহাক্কী খুৎই ওইনা ইরম্বখক নত্তনা মসিবু য়াম্না মরুওইবা মহাক্কী সত্যগ্রহগী খুৎলাই ওইনা শীজিন্নরমই। মহাক্কী পুন্সি ৱারীদা মহাক্না অসুম্না ইরমই, "ঐগী ঙাংথোকপদা পল্লম্বা ঙল্লমদবদু, অদুনা মতম অমদা ঐঙোন্দা নিঙমখিদবদো, ঙসিদি অপেনবা ওইজরে। মসিগী খ্বাইদগী চাওনা কান্নবদি মসিনা ঐঙোন্দা ৱা য়াম্না ঙাংদবা তম্বীবা অসিনি। মহৌশানা ঐদি ওইগদবা খক ৱাখল খনবা ঐগী হৈনবিনি। হৌজিক্তি ঐ ইশানা ইশাবু শকখঙ চে পীবা ঙল্লগনি মদুদা ৱাখল খন্থদনা ইচিলদগী নৎত্রগা কলমনা ইথোকপসি ইয়াও য়াওদে। ঐনা ঙাংথোকখিবা অমদি ইথোকখিবদা ৱাহৈ-ৱাতাদা লানখ্রে ঙাকপীয়ু হায়খিবা লৈখিদ্রি।

গান্ধিগী ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্সি ভারতকী অহানবা রাষ্ট্রপতি দাঃ রাজেন্দ্র প্রসাডনা শীজিন্নদুনা মহাত্মা গান্ধিগী কলেক্টেট ৱার্কপু শক্তাকপগী ৱাহৌদোক্তা অসুম্না ইরমই ঃ

চহী ৬০ গী মথক্তা মীয়ামগী য়াইফনবা, অপুনবগী ৱাখলোন্দা ইহৌ শাগৎলম্বা থোইদোক হেন্দোক্লবা মীওই, মীয়ামগী পুন্সিগীদমক য়াম্না কন্না লেপ্পা লৈতনা হোৎনরক্লিবা মায় পাকপরোমদা লমজিংলক্লিবা ৱাহৈ খক্তনা মশিং থীঙমদ্রবা মীওই কয়াবু পুক্নিং থৌগৎপীরম্বা অমদি মঙাল উৎপীরম্বা; ৱাহৈশিংনা পাথোরক্তুনা অনৌবা পুন্সিগী লম্বী উৎপীরম্বা; ৱাহৈতনা চৎনা-লোৎচৎপু নৈনবীরম্বা নুং অমসুং পানগী গুরু, তুং কোয়না, মতম চুপ্পগী ওইনা ঐখোয় মীওইবগা শাগোন্নদুনা লাক্কদৌরিবা চহি কয়াদসু লৈহৌরগনি।

মহাত্মা গান্ধিগী কলেক্টেদ ৱার্ক ওফ মহাত্মা গান্ধী হায়বা অহানবা ভোলুম অসিগী ৱামাং য়ানবগী শরুক্তা ইডিটরনা অসুম্না উৎলি, "ইরন্লিবা অমদি ঙাংথোক্লন্লিবা ৱাহৈ ৱাতা খুদিংমক ইশা ইতন্তা চাংয়েংজরবা হৌজিক্কী মতমগা চান্নরগদবা অচুম্বদা য়ুম্ফম ওইবা, মগী মায়োক্তা লেপ্লবা খুদিংমকপু অশেংবা অচুম্বা ৱাখলোন্দা চংশিনবা পামজবা অমদি পুন্সি চুপ্পগী ওইনা শাগোন্ননা লেনখিবনি মহাক্তি।"

গান্ধিগী ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনশিং অসি য়াম্লবা চিঠি কয়াদসু ইরমই। পিটর গোনসেফসনা মহাক্কী লাইরিক, ক্লোথিং ফোর লিভরেসন ঃ এ কম্যুনিকেসন এনালাইসিজ ওফ গান্ধিস স্বাদেসি রিভোলুসন, দা অসুম্না ইরমই, "মঙোন্দদি মীওই খুদিংমক অমতনি, মানা পাউ ফাওনরিবা খুদিংমক ঐখোয় মীওইবসে অমতনি হায়বা তাকই ... চিঠিদা য়াওরন্লিবা খুদিংমক কৈদৌনুংদা নম্ফু-শাফু, ভাবনা শাবা, আশা কাইনিঙাই ওইবা নৎত্রগা মুক্লবনচিংবা ৱাহৈ অমত্তা শীজিন্নদে। মহাক্কী ৱাহৈ-ৱাতা শীজিন্নবগী মওং য়াম্না পুক্নিং হুনিঙাই ওই, ৱাহৈ অমত্তা মাংহন্দে অদুগা ইরিবা ৱাহৈশিংদা মহাক্না লানখ্রে হায়গদবা অমত্তসু য়াওদে।"

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্দা অওনবা পুরক্লবা চিঠি ইবগী মওং অসিসু গান্ধি মশামক্না য়াম্না চাং চানা হক্তুনা শেন্নম্লে। মহাক্কী ওতোবাইওগ্রাফিদা, অসুম্না ইরমই ঃ

ঐঙোন্দদি মসিনা মীওইবশিংগী নিতি নিয়ম, জাৎ, কুচু, চৎন লোনচৎ নৈনবগী তাঞ্জা অমা ওইরি, ঐনা মতম লৈবা খিবিক্তা অপাবা অমদি অইবী অনীগী মরক্তা শেংলবা লংলা অমা শেমগৎপা হায়বসি ঐগী পান্দমনি। ঐগী চিঠিদা য়াওরিবা অসিনা পাউ ফাওনরিবা অপাবশিংগী থম্মোয়বু থুমহনবদুনি। মখোয়দি মরুপ মপাং ওইবা, লুশিনহনবা নৎত্রগা অখাবা মিৎয়েং য়েংহনবা খুদিংমক অসি অইবগী খুৎইগী মখা পোল্লি। ঐগীদি মসিনা অফবা মখলগী লাইরিক খুতমনি নৈনবা, খঙদোকপা অমসুং অপাবশিংগী ৱাহংগী পাউখুম পীবনি। মসিনা ঐবু জর্নেলিষ্ট অমগী চপ চাবা মথৌ খঙবা ঙমহল্লি, ঐনা মওং অসুম্না ফগৎহল্লবদি কম্যুনিষ্ট পাইখৎলক্লকপা থবক্তা খোঙজং চংশিল্লকপদা থৌনা লৈনা অমদি কনা অমত্তনা থিংবা ঙম্লোই।

গান্ধিগী ননভাইওলোন্ট টেক্নিক্না ময়েক শেংনা শীজিন্ননবগী পান্দম য়াম্না ময়েক শেংই। মহাক্না হেন্না তকশিল্লিবদি টেক্নিক অসি শীজিন্নবা মতমদা টেক্নিক অদুনা য়েংথীনরিবা অদুবু কোকহনগদৌরিবনি,

তৌইগুম্বসুং মায়োক্তা লেপ্লিবা অদু মশা মথন্তা নত্তে। মসি লৈনরিবা মরী কায়হন্দনবা মীওইবগী মরী ফগৎহন্নবা হোৎনবদা য়াম্না লুবা শরুক্নি।

গান্ধিগী ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী নুংগী ওইবা ৱাখলোন্দি ফোংনা হায়দোকপা ঙম্বা অসিনি। ইফোং ফোংনা হায়দোকপা ঙম্বা মীওই অমনা অতোপ্পশিংবু থেমজিনবা লোয়শিনবদা হৈশিংবা হেনগনি। পেলতোননা 'দা সাইকোলোজি ওফ ননভাইওলেন্ট' তা অসুম্না পল্লি', 'অহীংশাগী নিতি ইনবদা চংবা খ্বাইদগী মরুওইবা মচাক্তি পুকচেল শেংবা, তশেং তশেংবা পাউ পীবা ঙমবা ... পাউ খোমজিনবা, খোমজিল্লিবা পাউদুগী মমল লৌদনা ... থৌদোক ৱাথোকপু খুমজিনবা অমসুং কল্লক মীহৌনবা হায়বা, হান্না অচুম অরান য়েংদবা অমদি ফিভম মতমনা য়ানিংদবা পোকহনবা য়াদবা য়েংথীনদুনা লৈরিবা মীওই অনীবু মরুপ শান্নহনবা হায়রিবশিংসি ফিলোজোফি ওফ ননভাইওলেন্সনি।''

গান্ধিদি য়ান্নদবা অনীগী মরক্তা মরি শেমগৎপা অসিনা হেন্না মরু ওইনা হায়বসিনি। য়ান্নদবা লৈবা নৎত্রগা য়াদ্রিবা মখোয়শিং অদুগী মনাক য়ৌশিনবা অদুনি মরু ওইরিবদি। চয়েৎন্নবা নৎত্রগা ৱাখল খেন্নবা মফমদা গান্ধিগী সত্যগ্রহগী আশাদি কয়াম কুইনা য়ান্নদবা মশেলশিং লৈগদগে অদুগা মিৎয়েং অমমখক্তা য়েংগদবনি হায়দুনসু তকশিল্লোইদবনি। য়ং ইন্দিয়া ১৯-৩-১৯২৫ তা মহাত্মা গান্ধিনা ইরম্বা অদুদা অসুম্না হায়রমই ঃ

ঐখোয়না পোৎশিংগী ৱাখল হেক খনবা হৌরকপদা, ঐখোয়গী মায়োক্তা লৈবা মীওইশিংগীদমক্তা খল্লুই, ঐখোয়না মখোয়বু অচুম্বদা পুরকপা ঙমগনি। ঐ খঙই মদুগীদমক্তা অতোপ অতোপ্পা ৱাখলোন কয়া চঙই, অমসুং ফিভম অসি য়ৌনবা হোৎনবদা য়াম্না খুদোংথীনিঙাইনি। মসিদগী তাদনা সত্যগ্রহ অমা ওইবা মথৌ তাই, শরুক মরি থোকপগী অহুমদি অৱা-অনা তারিবা মীওইশিং অমদি পৃথিবীগী ভাব তানদবশিং তানদবশিং অসি শোয়দনা মাঙখিনি, ঐখোয়গী খেন্নরিবা ময়াম অদু থীদোক্তুনা, মখোয়গী ফিরেপ্তু খঙদোক্লবতদা মাঙহনবা ঙমগনি। অদুদগীদি ঐখোয়সু মখোয়বু য়াবা হৌরক্লনি।

গান্ধিগী অসিগুম্বা ফিরেপ অসিবু মীনুংশিগা মরি লেনবা ইম্পেথেতিক রিলেসনসিপকী তার্ম হায়না খঙনগনি। মথংগী পন্দুপ্তা ঐখোয়না থেংনগনি মদুদি ইম্পেথী হায়বসি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মচাক অমনি।

গান্ধি মীওইবগী মরক্তা লৈনরিবা মরীদা মিৎয়েং থল্লিবা অসি কোসমো সেন্ট্রিক হায়বদি ইউনিভর্স অসি অমত্তনি, তাইবং মীওইবা ঐখোয়সু অমত্তনি। ভিখু পরেখ (১৯৯৭) মহাক্কী লাইরিক ঐ ভেরি সোর্ট ইন্ট্রোদক্সন তু গান্ধি দা কোসমো সেন্ট্রিকতা তাইবংপাল অসিদা লৈরিবা মীওইশিংদা মিৎয়েং থল্লগা অসুম্না ফোঙদোক্লি মদুদি গান্ধিদি মীওইবা মশেলনা অমনা অমদা মতেং পাঙথোক পাঙশিন তৌনবসি য়াম্না দরকার লৈ, মীপুম খুদিংনা পাঙথোক্লিবা থৌদাং অসি মশাগী অমদি অতোপ্পগীসুনি। মহাক্না ইদুনা উৎলমই ''গান্ধিদদি মীওইবনা অতোপ্পবু লেখা তানবা নৎত্রগা ফু-চৈদুনা, ওৎ-নৈবা তৌরোইদবনি, মহাক মশাবু হন্থনা য়েংজবা নৎত্রগা, ফুদৎচদুনা ওৎ-নৈবা য়াওদনা নৎত্রগা মশাগী হকচাংবু মাংহনবা অমসুং অতোপ্পগী ৱাখলোন মাংহনবা হায়বসি মখোয় মশাগী ৱাখলোনবু শোকহনজবনি।'' পারেখনা মরৈ য়েৎলি মদুদি তাইবং মীওইবশিং অসি পৃথিবীগী মনুংচনবা শরুক

অমনি নুংগী ওইবা লীপুল অমনা চেৎনা পুনশিল্লি। পাউ ফাওন্নবা হায়বসি থবক পাঙথোকপনি মসি অহীংশা ওইবা মওং ওইগদবনি, মীওইবনা অমনা অমগী মপাল তাঙবা হায়বসি গান্ধিগী ৰাখলোন্নি অমসুং তাইবংপালগী অমদি ইউনিভর্স অসিগী মরুওইবা মিৎয়েং ওইরি। মহাক্না হায়রমই, "অশেংবা নুংশিবদি পনখৈ লৈতে মাহা সাগরগুম্বনি, হেন্নদুম ইথক ইপোম হৌবগুম মশা মথন্তা শন্দোকচরকই অমসুং অয়েৎপা অপনবগী পল কয়া লাম্থোক্তুনা পৃথিবী শিনথুংনা শন্দোকখি।" (য়ং ইন্দিয়া, সেপ্তেম্বর ৯, ১৯২৮)

ময়াম অপুনবগী ওইবা হিরমদা অদুগা মদুবু য়ৌদ্রিবশিংবু য়ৌহনবা হায়বসিদা অহীংশাগী ৰাঙাংসি গান্ধিয়ানশিংগী য়াম্না মরু ওইবা মিৎয়েংনি। মসিনা মী অমগা অমগগী মরক্তা পাউ ফাওনবগী শক্তিদা অওবা ফল অমা পুরকই, অমদি নীংতম্বগী লাঞ্জংদা হেন্না মরুওইবা শাফু অমসু ওইহল্লি। থৰাইগা থৰাইগা পাউ ফাওনবদা মী অদুগী থম্মোই য়ৌনা ফাওহনবা হায়বসিনা মসিগী নুঙগী ৰাখলোন্নি। মহাত্মা গান্ধিগী কলেক্তেদ ৱার্ক ওফ মহাত্মা গান্ধিগী (ভোল্যুম ৩৮) না মীয়াম পুনশিন্ননবা হোৎনরম্বা মতাংদু উৎলি ঃ

খুঙ্গংবু শেমগৎনবগী থবক থৌরমদা মশা মরোমদোম শরুক য়ানবগীদমক্তা থোকচরক্নবা ভলন্টিয়ারশিং কৌরি, খুঙ্গংবু শেমগৎপগী থবক হায়বদি করিসু নত্তে, লৌমীশিংগী অমদি থবক শুরিবশিংগী অপুনবা শেল থুমগী পুশিন্ননবগী কাঙলোন অদুবুনি। ঐখোয় লৌমীশিংগী থম্মোই মশক খঙবা পামই। ঐখোয় ইশা অসি মীয়ামদা মপুংফানা শক্তাকথোকপা পামই। মখোয়গী অৰাবসু ঐখোয় শরুক য়াবা পামই। মখোয় ঐখোয় শরুক য়াবা পামই। মখোয় ঐখোয় অমত্তা ওইনা হীরম খুদিংমক্তা ফগৎনবা মখোয়না ৰানা শুরিবদুদা সহরদা লৈবা মখোয়গীদমক ঐখোয়সু লৈরি হায়বসি ফাওহন্নিংই মরম অদুনা থবক শুরিবশিং অমদি ঐখোয় অপুনবগী ওইবা হিরম অমা শেমগদবনি।

গান্ধিয়ান অপ্রোসকী ৰাখলোনগী মরুওইবা হায়বসিদা নৈনবগা লোয়ননা তাঙ্কক অসিদা অতোপ্পা শান্তিগী পুজারিশিংগী ৰাখলোন অমদি গান্ধি স্মৃতি অমসুং দর্সন সমিতিনা পাঙথোক্তুনা লাকপা ৱার্কশোপশিংদগী ফংলকপা অনৌবা ৰাখলোনশিংগী মতেংনা অহীংশাগী ৰাঙাংনা পাউ ফাওদোক্নবদা চংগদবা মরুওইবা মচাকশিং হায়দু শেমগৎলে। হায়রিবা মচাকশিং অসিগী মতাং কয়াৎশিং মথংগী পারাদা নৈনরক্কনি।

অহীংশাগী ৱাঙাংনা পাউ ফাওন্নবগী মরুওইবা মচাকশিং

শক্তি লৈরবা ৱাহৈ কয়া, শাওহনবদা নৎত্রগা য়ান্নদবা লৈরম্বদু ফহনবদা শীজিন্নবা য়াই। মখোয় অসি ঐখোয়না খুৎলাই ওইনা শীজিন্নবা য়াই। ঐখোয়না ঙাংলিবা লোল অমদি ঐখোয়গী ৱাহৈ-ৱাতাগী শক্তি ফজনা খঙবগা লোয়ননা মদুবু হেন্না ফগৎপা মফমদা খঙনা শীজিন্নবা হোৎনগদবনি। — থায়স মাজুর অমদি ৱেন্দি ব্রুদ (দু নোট হার্ম ঃ মিনিংফুল এঙ্গেসমেন্ট ফোর এ ৱাল্ডি ইন ক্রাইসিস)

অহীংশাগী ৱাঙাংনা পাউ ফাওহন্নবগী ট্রেনিংসি তৌবা কানৈ হায়রিবসি করিগীনো?

- গান্ধি স্মৃতি অমদি দর্সন সমিতিনা শিনবা, ননভাইওলেন্স কম্মুনিকেসন অমসুং কনফ্লিক রিজোলুসনগী মতাংদা দিল্লি হোম গার্ডশিংগী শিনখি, মদুদা শরুক য়ারিবা অমনা থোক্লক্কুনা মানা লাল্লুরে হায়না হায়জরমই। নুমিৎ খরনিগী মমাংদা মাগী মথক থোংবদা লুদবা ৱাহৈ-ৱাতা শীজিন্নদুনা ঙাংখি হায়রমই। ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসনগী সেসন লোইবা মতুং থোক্লক্কুনা মহাক্না ঙাংখিবা ৱাহৈ ৱাতা অদু মীয়াম মমাংদা ফোংনা লাল্লে হায়জরকখি। মতুং তারকপদদি, মাগী মরুপ মপাংশিংদগী খেন্নবা খঙবা ঙমখি; মঙোন্দা খাঙবা কনবগী মতৌ মানা ফোঙদোরকপদা খঙবা ঙমখি অমদি ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসগী টেক্নিকশিং শীজিন্নদুনা মাগী ৱাখলোনশিং ফোংদোকপা ঙল্লগনি।

- ৱার্কসোপ পাংথোকখিবা থা অমা হেল্লক্লে; মদুদা শরুক য়াখিবশিংদু চৎলগা উনরুসি মখোয় অহীংশাগী ওইবা ৱাঙাংসে মখোয় ইনব্রা ইন্দবরা হংলুসি হায়না ঐখোয় লেপনদুনা মফমদুদা চৎলে। হোমগার্ড অমনা মানা থবক তারিবা পুলিস ষ্টেসন্দা থোকখিবা থৌদোক অমগী মতাংদা ৱারী লিরক্লমই। কাঙলুপ অনীনা পুলিস ষ্টেসন্দা লাও-খোঙদুনা ইরাং হৌরক্লমই, খুদিংমক ফাথনবা হোৎন্নবা ঐখোয়গী লাকশিনবা ঙস্বগী ৱাংমদা লৈরমই। য়ান্নদ্রিবা কাংলুপ অনী কৌশিল্লগা ৱারী শান্নবদা কান্নবদো নীংশিংলকখি, মদু অহীংশা ওইবা মওংদা ৱারী শান্নহনবগী মহৈনা ৱারোইশিন পুরকপা ঙমখিবনি হায়না শরুক য়ারুবা অদুনা ফোঙদোরকখি। ষ্টেসন হাওস ওফিসারবু অহানবা জ্ঞান তানবা হায়রৈ অদুদগীদি য়ান্নদবা পার্টি অনীদুগী মীহুৎ অমমম ষ্টেসন মনুংদা কৌশিল্লে, ৱারোইশিন পুরক্লবা খঙহল্লে। শরুক য়াখিবা অদুনা কমদৌনা ৱারী শান্নহনবা হৌখিবগে হায়বদু তল্লকখি, পুং অমগী মনুংদা, হৌরম্বা ইহৌদু তোকখিরমই, পুলিসনা ফুবা চৈবা অমত্তা য়াওদনা লোইশিনখিরমই।

➢ পুলিসশিংদা অহীংশাগী ওইবা ৰাঙাং

ট্রেনিং প্রোগ্রাম অমা জন্মু কাশমির একাদেমিদা শিনবদা শ্রী খুদমুখতিয়র দেঙ সিংহনা ফোঙদোরক্লমই, মহাক্লা থবক পুবা হৌরকপা কান্দা ষ্টেসন হাওস ওফিসার (এস ঐচ ও) গা থবক পুমিন্নরমই। মতৌ কমদৌনা এস ঐছ ও শিংনা পুলিসশিংবু লোয়নবা মতমদা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন শীজিন্নবা য়াবগে হায়বগী মতাংসি নৈনবা য়াই।

i) ইরাই লাইনা য়ৌহনবা য়াবা ঃ নিংবা কায়রবা মীওই অমনা পুলিস ষ্টেসন্দা খুদোংথীবা অমত্তা মায়োকহন্দনা এস ঐছ ও গা উন্নদুনা ৰা তানবা য়াই। সন্ত্রিদগী হৌরগা কন্সটেবল ফাওবনা, মখোয় পুন্থনা পুলিস ষ্টেসন্দা চংজরকইবা মীওই অদুবু লাইনা উৎনবা ফংহনগদবনি।

ii) মীওই অদুনা এস ঐছ ও উনবা মতমদা মহাকপু চৌক্রিদা ফম্ননবা ফজনা হায়বিগদবনি। এস ঐছ ও না পুক্লিং চঙনা করি খুদোংথীবা লৈরে। করি তান্নসিগে, কনা উন্ননিংবনো হায়দুনা ৰারী শাবিগদবনি। অসুম্না হায়রবদি লমচৎ ফজবা, বেবার লৈবা হায়বসি অহীংশাগী য়াম্না মরুওইবা মচাকনি হায়বসিনি। মহাক্লা লেং-ওৎলিবগী মরোল অদুনা মরুপ অমা ওইবগী পেঞ্জবা মওং মতৌদু উৎকদবনি।

iii) এস ঐছ ও অদুনা মী অদুবু জ্ঞান তানা ফম্নবা, মাবু ঈশিং পীথক্লবা, ঈশিং কৌবিগদবনি। মসিসু লমচৎ বেব্যাহার ফজবগী মচৎনি।

iv) অহীংশাগী ৰাঙাংদা য়াম্না মরুওইবা গুন্দি মুন্না তাবসিনি। মিষ্টর সিংনা হায় এস ঐছ ও য়াম্না খঙবা কনবা অমদি মীদুনা থেংনরিবা খুদোংথীবগী পাউদমদু মুন্না তাবিগদবনি।

v) অহীংশাগী ৰাঙাংনা পাল্লিবদি অতোপ্পনা পুক্লিং চঙনা হায়বদুনি। মখা তারকপদা এস ঐছ ও না ইনভেষ্টিগেসতিং ওফিসার কৌদুনা, কম্পেন্ট অদুগী মতাংদা য়াম্না চেকশিন খোমজিন্না থবক অদু পাইগদবনি।

vi) মিষ্টর সিংহনা হায়রমই এস ঐছ ও নসু মহাক্লা পুরিবা মফমদুগী তোঙান তোঙান্না তারিবা কন্সটেবলশিং অদু নুমিদাং ৰাইরমদা কোয়না চত্তুনা উন্নগদবনি।

vii) এস ঐছ ও শিনসু মফমদুদা লৈরিবা মীয়ামদু উনগদবনি, মসি লৈরিবা মীয়ামদুদা থাজনবগী মরী চেৎশিন্নবা হেনগৎহনগদৌরিবনি।

viii) চহী অনী লৈরগা এস ঐছ ও না থবক মফম হোংলমদাইদা মফমদুদা লৈরিবা মীয়াম্না মহাকপু বিদায় পীগদৌরিবনি।

মিরা ৰাদন (https://www/sgi.org/content/files/resources/sgi-quarterly-magazine/1104_64.pdf; Soka Gakai International), ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অমনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্সকী মরুওইবা হায়বা অসিদা ৰা ঙাংবা মতমদা, মীয়ামগী ৰাখলোন্না পুশিল্লকই, অসুক য়াম্না অথোই অহেন তান্নরবা মতমসিদা অচুম-অরান, অপান্থা তানবা অমদি ফৈ/ফত্তে হায়দুনা ঙাংনা শক্লবসি

হৌনশা মচৎনি; অসিগুন্বা হৈনখ্রবা ৱাখলোন, ৱাঙাং-শঙাং অসিনা ৱারী ৱাতাই শান্নবদা অয়াবা পীরকই। ভাব তান্নদবা থোকহল্লকই অমদি অতোপ্পবু খোইদৌ শাওগৎহনবা অদুগা ইশাবুনা খোয়রাং খোইশাওনবা পোকহল্লি। অহোয়নদুম শাথিহল্লি, মদুনা শাওগৎহনবা, চৈনা হেনগৎলক্তুনা অশোক অপল থোকহন্নবগী মরম ওইরকই। থোইদোক হেন্দোকপা ৱাখলোন্দা, ঐখোয়না কনাদসু খৎনা চৈনবা থোকহন্দবা য়াই। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন মওং মতৌদা ... হৌরবা অমদি ঐখোয় পুম্নমক নুংশি-চান্ননা লৈগদবনি হায়বা দায়িতা লৌনরবা, খৎনা-চৈনবগী পোরমশিংদু ৱাহৈনবু ওইরবসু নৎত্রগা পাঙ্গলনবু ওইরবসু লমচৎ-শাজৎ তমদুনা লৈরম্মীবা চৎনা লোনচৎনা থীংনবা হোৎনবদা মতেং পাঙশিনগদবনি।

মার্সেল রোজেনর্বকনা মহাক্কী লাইরিক ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ঃ এ লেঙ্গুৱেজ ওফ লাইফ না পুন্সি তাঙ্কক কয়াদা শীজিন্নবদা পীরিবা কান্নবশিংগী মতাংদা পল্লি ঃ

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসননা ঐখোয় মশেলসি পুনশিনহনবদা মতেং পাংই অমদি ঐখোয় ইশাশু হায়রিবা লম্বীদুদা হেন্না পামহল্লি, পামজনা পাঙথোকহনবদুনি। ঐখোয় ইশানা ঙাংথোক্লিবা ৱাঙাংদো হৈ-শিংনা ফোঙদোকহনবদা মসিনা লমজিং লমতাকই অমদি অতোপ্পনা ঙাংলকপবু জ্ঞান তানা তাশিলহনবদা চঙবা কয়াৎ মরি অদুদি ঐখোয়না করি থেংনরি, ফাওরি, দরকার ওইরি অমসুং ঐখোয়গী পুন্সিবু করন্দা থাক্তা পুখৎনবা হায়রি। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্না পুক্নিং চঙনা তাশিন্নবা, পুক্নিং থৌগৎলি, বেব্যার লৈবা অমদি মীগী অৱাবা শরুক য়াবা ঙন্বা অমসুং থম্মোইশিংনা থাজহনবা ঙমবা ওইহনবা, মীওই খরদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অসি মশা মথন্তদসু অদুম পাঙথোকচৈ, মীওইবগী মরি চেৎশিনহনবদসু থবক অমা মাই পাক্না পাঙথোকপদা নৎত্রগা রাজনিতিগী লমদসু মরি ফগৎহনবদা শীজিন্নৈ।

মসিগী মখা তারকপদা; ***ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মরু ওইবা মচাকশিং*** অদু খঙজিনবা দরকার ওইগনি।

i) ***ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী অর্থদি মপুংওইনা অতোপ্পা ৱারী শান্নবা ঙাংনবদা হীংশাগী ওইবা ৱাফম অমত্তা য়াওহন্দবা হায়বনি।***

ৱা ওইনা ঙাংলগা নৎত্রগা ৱা ঙাংদনা পাউ ফাওনবা অসিনি। অহীংশানা মীওইবা অমা ওইবগী ৱায়েল হক্তু পীরি অদুগা ফুবা-চৈবা, তমহীনা শোকহনববুনা হীংচা য়াইতন্বগী ৱায়েলনি হায়না গান্ধি ফোঙদোক্লি। অদুনা ঐখোয়সু অহীংশাগী ৱাঙাংগী শক্তিদা মপুং ফানা থাজবা থমই হায়বসিনা পাউখুম ওইগদবনি। মহাত্মানা থীন্দুনা হায়রি, "ঐখোয়গী ৱাঙাংনা মীওই অমবু শোকহনবগী মহুৎ ঐখোয়না মাবু মীনুংশি অমদি থৌজালগা লোয়ননা লোয়নগদবনি, অশাওবনা ঐখোয়বুসু শোকহল্লি হায়বসি কয়া খল্লুদে"। ঐখোয় হীংশাগা লোয়ননা ৱা-পাউ ফাওন্নবা হোৎনবগী ৱাহৈনি। অতোপ্পা অমনা ঐখোয় মশেল অমনা অমদা ফোঙদোকপদা ফংলিবা অচৌবা চৈথেং অদু মহাত্মানা ফোঙদোক্লি "মসিনা ঐঙোন্দা অচৌবা পারা অমা ওইরে, মীগী, খঙনা-চান্নবনা মঙোন্দা দরকার ওইদবগী মওংদা উশিং থওইদবা উৎলকপা মতমদা ঐখোয় মশা মশেলসে করিনি হায়না খল্লিবগে। ঐখোয়না উশিং থৱোইদবা মওংদা লাও-খোঙদুনা ৱাৱরী শান্নরবদি, ঐখোয়না অতোপ্পা মীশিং অদুবু ইকায়বা পীবা নৎত্রগা দরকার ওইদবা উৎপনি।

ii) *ঐখোয় ইশা ইথন্তা ৱারী শাবা তমগদবনি অমসুং ইথন্ত য়েংজগদবনি*

ট্রেনিংগী মরুওইনা ঐখোয়না হংনরিবা ৱাহংদি; *নঙ নশানা নশাবু ইকোন কোন্না উনখিবদো করম্বা কান্দনো?* মসিনা শরুক য়ারিবশিংদা অয়াবনা চঙক্লবা পোকহল্লি। অদুম ওইনমক মসি অচুম্বনি। ঐখোয় অয়াম্বনা চহী কয়াদো ইশা ইথন্ত ৱারী শাজবদে তৌগন্দে। ইচম চম্না ইশা ইথন্ত ৱারী শাজবা হায়বসি করিনো খঙজদে অমসুং মশা মথন্ত ৱারী শাজবা হায়বনা ফোংদোক্লিবসিনা করি। ঙসি ঐখোয়না লৈরিবা অসি টেক্নোলোজিনা খম থেংনা চাওখৎলবা চহীনি, মসিদা ঐখোয়সু পাউ-ঈ লৌতোক লৌশিন্দা শরুক য়ারিবনি। ঐখোয় অয়াম্বনা স্মার্ট ফোন শীজিন্নদুনা য়াল্লবা মতম কয়া কায়তোক্তুনা সোসিয়েল মেদিয়া হায়দুনা শীজিন্নরি। ঐখোয়না য়াম্না তাংনা ইশাগা পাউ ফাওনৈ, নৎত্রগা ইশাসি করম্বা ফিভমদা লৈরিবগে হায়বসিফাও খন্থজবা ঙমজদে। থীঙ্ক নাট হাননা হায়রি অসিগুম্বা ফিভমসে থাদোকহন্নবা হোৎনবগা লোয়ননা ইশা ইথন্ত ৱারী শাজদুনা অওনবা পুরক্লবা হোৎনবা মথৌ তারি। হায়রিবসি হৌগৎলকপশিংদদি শিংনবা ওইনা লৌগনি, অমুকপু ঐখোয়না ইশা ইথন্ত ৱারী শাজবা হৌরগদি, ঐখোয়গী থম্মোইদা করি পাল্লিবগে হায়বা ফাওবা ঙমগনি।

ঐখোয়না ইশা ইথন্ত ৱারী শাজবা হৌরবা কান্দা, ঐখোয়না খাঙবা কনবগী তৌনা লৈরক্কনি অমসুং অহানবদদি মীঙোন্দা মরৈ কন্না য়েৎলমগনি, ফোঙদোকপা হায়দোকপসু হৌরক্লনি। ঐখোয়না ননভাইওলেন্ব কম্যুনিকেসন অসি ইশনা ইশাদা নুং-পাল ফাওনা চাংয়েংজবা য়াই। ইশাগী ঙাংথোক শক্তোক্লিবা অদুসু মুন্না তাশিন্দুনা ৱারী শান্নবদগী মসিনা য়ান্নবা পুরক্লবা হোৎনবদা ঐখোয়গী ৱাখলোন অমসুং দরকার ওইবশিং অদুগা পুশিন্নদুনা অতোপ্পগা মরি সমজনবা মিৎয়েং থম্বদা মতেং পাঙগনি। অদুনা াহানবদা ঐখোয় ইশাসি হান্না অহীংশা ওহবা ৱাঙাং ঙাংবা ঙম্নবা হোৎনবা য়াম্না মরু ওই। ইশানা অৱাবা নুঙাইবা মায়োক্নরকপা খুদক্তা ঐখোয়গী অৱাৎপা অদুগী মরমশিং শেরান্নবা মিৎয়েং অমসুং মদুগী ৱারেপ লোয়ননা অতোপ্পদা থমগদবা মীৎয়েং অসি য়াম্না মরু ওই। মতম খরদি, ফিভম অমদা ঐখোয়গী তোঙান তোংানবা মতশিং লৈরমগনি, ঐখোয়না অতোপ্পদা মরাল শীজিল্লবদি মশানা খৎন-চৈনবা থোকপা হায়বসি শোয়দ্রবনি, মদুনা তাকপদি ঐখোয় ইশানা ইশাগী পুক্নিং ৱাখল ফথজবা ঙমদে তাকপনি। অদুম ওইনমক, ফিভমদুদা অতোপ্পগী মত লৌদুনা য়েংলবদি ঐখোয় ইশানা চেকশিঞ্জবা হেনগনি।

iii) *চান্নবা অমদি লৌশিনবা য়াবা লোলতমক শীজিন্নৌ*

ৱাহৈ অমদি থৌগলোল বেব্যার অসি শীজিন্নবা য়াম্না মরু ওই। ৱাহৈ অসিবু লায়না কোক্লবগী হিদাক্লি হায়না ফোঙদোকপা য়াই। মসিনা অনাবা ফহনবা ঙমই নৎত্রগা ওইশিনহনবা ঙমই করিগুম্বা ঐখোয়না মফম চাদনা শীজিন্নরগনা ইশাসি হৈনিংদবা পোকহল্লি। লেপ্তুনা ফু-চৈবা, থুগাই লঞ্জায়বগী ৱাঙাং শীজিন্নবনা ঐখোয়গী ৱাখলদা অকায়বা লাকই অমসুং নুমিৎতুমা অৱা ৱাখলশিংতনা লোইশিনখিনি।

কেসর চাবেজনা য়াম্না চুম্না হায়রম্মি, "ঐখোয়গী ৱাঙাংনা ঐখোয়সি ইশাবু মশক তাকচবনি। লোল হায়বসিনা ঙাংলিবা মীশিং অদুগী মশক, চাওয়োক-নাওয়োক কমদৌবগে হায়বদু তশেং তশেংনা উথোকইবনি"। অফ্রিকাগী লুচিংবা, দেসমোন্দ তুতু নসু মান্ননা হায়রমই, "লোল হায়বসি শক্তি য়াম্না লৈ। লোলনা মগুন অদুদদা ফোঙদোকপা নত্তে। লোলনা অশেংবদুবু তশেং তশেংনা ফোঙদোক্লবা

হোৎনৈ। ঐখোয়সু পাঙথোক্লিবা থবক থৌরমগী ৱাহৈ-ৱাতা, ফাওরিবা ইতিলগী দয়িতা লৌনবা হোৎনগদবনি অদুগা মদুগীদমক অতোপ্পদা তাইশিন্নরোইদবনি।

চান্নবা ৱাহৈ-ৱাতা, লোল-লি শীজিন্নবা অসি মহৌশানা অফবনি হায়না লৌগনি অমদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মচাকশিংনি। ৱাহৈশিংগী অর্থ ফোঙদোকপগী মওং তোঙান তোঙানবা ধর্ম্মগী তোঙানবা ৱাহন্থোক লৈগনি হায়বসিসু খঙগদবনি।

চুনদবা ৱাহৈ-ৱাতা, লোল-লি শীজিন্নবা খৎনা-চৈনবা থোকহনবা য়াই অদুগা অহীংশা ওইবা মওংদা ফোঙদোকপা অসিনা উংখৎনরম্বা শাওগৎনরম্বা অদুগী ৱারোইশিন পুরকপদা মতেং পাংই। শক্লাইরবা স্কোলার অমনা য়াম্না চান্ননা হায়রমই, "লোল হায়বসি মী অমগী থম্মোইগী কয়াৎনি"। লোল হায়বসি অহিংবা মীগুম্বনি অদুগা পোকপদগী লোইনরকপা, নোমুনা, ৱাখলোল, পুক্নিংগী ওইবা অমসুং অপাম্বশিংগী পাউ ফাওদোক্লনবনি।

মহাত্মা গান্ধিনা য়াম্না চম্না হায়রমই, "লোলসি কৈদৌনবনো অদুদি ৱাখলদু ফোঙদোক্লুবরা? নহাক্কী ৱাখল মপুং ফাহনসি অমসুং অচুম্বা ওইহনসি অদুদগীদি পৃথিবী অপুম্বনা নঙগী মায়োক্তা লেপ্পল্লকুবসু নহাক্তি নীংতম্বা হঞ্জিন্নবা কন্না হোৎনগদৌরিবনি"।

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনদি ময়েক শেংদবা, অনী লোংবা ৱাঙাং-শঙাং শীজিন্নরোইদবনি হায়নসু পল্লি। মসিনা ইশানা ইথন্ত ভাব তাহন্দবতা নত্তনা ঐখোয়না পাউ ফাওনগে খল্লিবা মীয়াম মরক্তসু চমন্নবা থোকহল্লক্কনি। ৱাখল ময়েক শেংনা খনবা অমসুং লোল ঙাংথোকপদা ময়েক শেংনা হায়বা অসি ঐখোয় মশেল ৱারী শান্নবা মতমদা শীজিন্নবা য়াম্না মরু ওই।

iv) শক্লোন নাইবা ৱাঙাং থাদোক্কদবনি

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী য়াম্না মরুওইবা মচাক অমদি শক্লোন নাইবা ৱাঙাং অসি থাদোক্কদবনি। কয়ারক হন্না ঐখোয়না শক্লোন নাইনা চৎপা মীওইশিংদা ইংবা তপ্পা মীনুংশি লৈতবা মীওইশিংদা খুদি থীনরি। ঐখোয়না মীশিংবু মখোয়গী শাগৈ জাৎ, কাঙলুপ, ধর্ম্ম শোয়নাইবা অমদি অতৈ অতোপ্পা হীরম কয়ামরুমদা খায়দোক্লি। ঐখোয়বু শক্লোন নাইনা হীরম কয়াদা শেম শাদুনা পাউখুন্লি। অসিগুম্বা মওং অসিদি ননভাইওলন্টে কম্যুনিকেসন নত্তে।

শাননোন এল অলদর, পুক্নিং য়াম্না থৌগৎকনবা অইবা অমনা অসুম্না ইরমই, কনাগুম্বা অমবু লেঙ-ওৎহনবদা নঙনা মতেং পাঙবা পাম্লবা, অদু ওইরবদি কান্নদসু মানা ফৈ, ফত্তে, তমথীবনি নৎত্রগা থোইদোক হেন্দোক্লা ফবনি হায়দুনা ফোঙদোক্লনু, অসিগুম্বা মশক মওং কায়বা মীশিংসি মীশকশিংদুগী মরমদা খঙবা ৱাৎলবা, মী লোয়নবা ৱাৎপা মীশক্লি। মীপুম খুদিংমক ফত্তবা নত্তে নৎত্রগা অফবা নত্তে। মীশিংদুবু মখল খায়দোক্তুনা মীনুংশি তম্বীরুনু। অতোপ্পনা ফাওরিবা ৱাখলোনবু শরুক য়াবা ঙম্বা অমসুং পুকচেল শেংনা মপাল থোক্লা পাউ ফাওনবা ঙম্বা অসিনা পুন্সি হীংনবগী লম্বী ওইগদবনি। নঙনা কনাগুম্বা অমদা মরাল থংজিল্লবা অদু ওইরবদি নঙোন্দা লৈরিবা মখোয়গী নুঙাইতবা, পেন্দবদু অদুম মতম শাংনা কোক্তনা লৈরনি।

v) লমচৎ শাজৎতা য়ুম্ফম ওইরগা ৰারেপ লৌরোইদবনি

হেক্তা ৰারেপ লৌশিনবা তৌরোইদবনি হায়বসিসু ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনগী অতোপ্পা য়াম্না মরুওইবা মচাক অমনি। দেল কার্নেগনা য়াম্না চান্ননা হায়রমই ঈশ্বরগী মীওইবা অমত্তদা মহাক্কী অরোইবা মতম লাক্লবা ফাওবা মাগী ফিরেপ লৌনবা অয়াবা পীরমদে, কৈদৌবগী নঙ ঐনা লৌফম থোকপগে?

মর্শেল রোসেনবর্গকী ৰাখলোন্দা অসিগুম্বা মখলগী ৰারেপ্পদুনা পাউ ফাওনবশিংবু 'পুন্সিগা লাপথোক্লবগী' ৰাঙাংনি। মহাক্কী লাইরিক ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন ঃ এ লেঙ্গুজ ওফ লাইফ, তা মহাক্না হায়রিবা "পুন্সিদগী লাপথোক্লবা ৰাঙাং অসিদি লমচৎ শাজৎতা য়ুম্ফম ওইরগা লৌবা ৰারেপ্পনি মদুদি অরানবা ৰায়েন্নি নৎত্রগা মীদুবু হেন্না ফত্তবা অমা ওইহনবা, মদুনা ঐখোয়গী ইং তপ্পা মান্নবা মিৎয়েংদা য়েংদবনি, মগুনশিং লৈহন্দবনি।" অসিগুম্বা ৰারেপ অসি লোলতনা ফোঙদোকই "নঙোন্দা লৈরিবা অশোয়বদুদি নঙগী ওইজবা থীমনবা মতৌদুনি" "মহাক্তি কত্তননি"। "মখোয়না হান্না লেপথোকপা", "মায়োক্তা লেপ্পা, মরাল শিবা, নুঙাইতনবা তৌবা, হন্থনা য়েংবা, মিৎয়েং কয়া থোকপা, হুন্দুনা ঙাংবা, চোয়-চাং নাইনা ওনবা, অসুম্না ৰা তুপথোক্লে। মদু চুমদবা মওংনি"।

রোসেনবর্গকী মতুংইন্না, পুন্সিদগী লাপথোকখিনবগী ৰাঙাং অসি 'লোল অমনি, ৰাহৈ য়াম্না লৈবা মদুনা মীওই কাংলুপ অনী থোক্লা খাইদোকই লোয়ননা থবক্তসু অনী থোকই। মীওইশিংগী মরক্তা অমদি কাঙলুপ ফুরুপকী মরক্তসু পাউ ফাওনবদা হন্থরক্লবগী মচাক অমা ওইহল্লি। চাঙদম্নবা অসিসু চুমই চুমদে লেপ্পা মওং ৰারেপ্পবা অমনি। রোসেনবর্গনা পাম্না তাকলিবদি ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন ইন্নবা হোৎনরিবা মীশক অমনা পুন্সিদগী লাপথোকমিন্নবা ৰাঙাং শীজিন্নরোইদবনি।"

vi) অচুম-অরান খঙদোক্লবা ৰাঙাং শীজিন্নরোইদবনি

ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন অসি লোল-লি ঙাংবদা হৈ-শিংবগী মখা পোল্লি মদুনা মমাংথক্তগী লৈরক্লবা ঐখোয়গী নুংশিনবগী মরি, থৰাই য়াওশিন্দবা, অশাওববু কোকহনবা অমসুং থাজনবা হেনগৎহনবা ঙমগনি। অদুনা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন্দা অচুম অরান খঙদোক্লবা ৰাঙাং থাদোক্কদবনি।

ফিলোসোফর জিদ্দু কৃষ্ণমুর্তিগী মতুংইন্নদি তাইবং মীওইবগী খ্বাইদগী হৈ-শিংবদি অচুম অরান থীদনা খঙনবা হোৎনবসিনি। ঐখোয় অয়াম্বদি মী অমবু মখোয়গী লমচৎ শাজৎপুসু, অফ ফত্ত থীদনা মশক খঙদোক্লবা হোৎনবদা অচৌবা শিংনবা ওইরি। কনাগুম্বা অমবু করিগুম্বা মশান্না অমদা য়াওহন্দনা মহাক্কী মওং মতৌ খঙদোকপা লেপথোকপা অসিবু কমদৌনা ওইথোকপা য়াগদগে? ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন দরকার ওইরিবদি মমাংথক্কী ৰা-পাউ অমত্তা শীজিন্নদনা মী অমবু খঙদোকপা তস্বা অসিনি।

মীরা ৰালদেন (সোকা গাকাই ইন্টর্নেসনেল) না থীন্দুনা তাক্লি, ঐগী পাউজেলদি নহাক্না ঙাংথোক্লিবা ৰাঙাংদুনা পুক্লিং চঙবা, মরু ওইনা নহাক্না অতোপ্পা মীগা নুঙাইনদবা নীঙাই শংদান্নরকপা কান্দা, নহাক্না ঙাংথোক শক্তোকপা মতমদা অতোপ্পা মীনা হায়রম্বশিং পন্দুনা ঙাংবা তম্মু নৎত্রগনা মখোয়না পাঙথোক্লিবা মওংদো য়েংদনা পাঙথোকপা তম্মু। খুদম ওইনা হায়রবদা করিগুম্বা নঙনা ঐবু

নুঙাইহন্দ্রবা, হায়যু করিগুম্বা নঙনা ঐবু কৌরগা থওইদ্রবা ...'' মখা তানা ফোঙদোকপদা, করিগুম্বা নঙনা মীশক অমা মহাক্না ঙাংখিবা ৱাদুদি হায়দনা পল্লবা হায়বদি, ''মীদুবু হন্দুনা ঙাংলবা'', মশক খঙদোকপসু তম্মু অমসুং নঙগী দরকার ওইবশিংসু ফোঙদোকপা তমউ অতোপ্পা মীদা জ্ঞান হেন্না পীবা তম্মু খুদম ওইনা হায়রবদা, তৌগদবা থবক্তি য়াম্না লৈ হায়দনা নঙনা নীঙমদবা পোল্লুবা, অদু ওইরবদি তৌগদবদু খঙদোকউ অদুগা তেংবাংবিনবা হায়রো, ঐ থবক্না খ্বাঙ কোয়রে। ঐ মতেং পামই। নহাক নুমিদাং ৱাইরম পুং ৬ তা লাক্তুনা ঐগী কা শেমজিনবিবা য়াগদ্রা? করিগুম্বা নহাক্কী সুপর্ভাইজরনা ময়াম পুন্না ৱারী শান্নরিঁৈদা মখোল কন্না ঙাংলক্লুবা, মহাক্কী দরকারদু খঙদোক্লুবা অমদি ফোঙদোকহন্নবা হোৎনগদবনি, ''ঐনা খনবদা প্রোজেক অসিগী মতাঙদা ঐখোয়গী মতেং দরকার লৈগনি। মসি চুমগদ্রা? মসিগুম্বা মখলগী ৱাঙাংশিখক্তনা ঐকোয় মশেল হেন্না পাউ ফাওনহনবা ঙমগনি মরমদি মসিনা থাজনবা হেনগৎহনগনি, অমদি থম্মোই মশেল মরি চেৎশিলহনবা ঙমগনি। মতম খরদি, ঐখোয় মশেলসি অমনা অমবু মশক খঙনবা চঙই, মতেং পাংনবা নৎত্রগা শৌগৎনবা চংই, মরমদি পুন্নমক অসি ঐখোয় খুদিংমক্কী দরকার লৈ। দরকারনা ময়ামগী পুনফম ওইহল্লগা মুক্লুবা কয়া অমসু থেংনবা ঙমহল্লি।''

রোসেনবর্গকী মতুংইন্না, ''ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অসি খন্দোক খঞ্জিন তৌদুনা শেল্লবা লোলনি মদুদি ময়াম্না পুঙাংদা ঙাংনবা হায়নবা অদুবুদি য়াহন্দে। মদুগী মহুৎ, মফম মতমগী য়াওরল্লিবা অদুগী মতুংইন্না য়েংবা তাই, হায়বা তাই, খুদম ওইনা হায়রবদা হেঙ্ক স্মীথ মশানা ২০ গী মনুংদা সনাগী মেদল অমা ফাওবা লৌরক্ত্রে'' হায়বগী মহুৎ হেঙ্ক স্মীথ অসি বোল শান্নবা হৈতবা শান্নরোইনি মহাক্না ৱাপাংশিল্লকই।

vii) মীঙোন্দা শীংনগনবা মীশক ওইরোইদবনি

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মচাক অমদি, ঐখোয় ইশাদবু ওইরবসু, মীঙোন্দবু ওইরবসু শীংনবসি থাদোক্কদবনি। য়াম্না তোয়না, ঐখোয়না করিগুম্বা মীনা হুন্দুনা ঙাংলম্বা থেংনরবা, ঐখোয়গী অয়িংবা, অতপ্পা মাঙখিদুনা, অরোইবা খোন্দা শীজিন্নদুনা ঙাংথোক্লুবা মদু 'শিংনবগী ৱাঙাংনি' হায়না লৌগনি। চাং নাইনা হোৎনদুনা অহীংশাগী ৱাঙাং-ঙাংথোক্লুবা হোৎনগদবনি, ঐখোয়না শিংনবা য়াওদবা ৱাহৈ-ৱাতা, লোল-লি শীজিন্নরবদি মদুনা কনা অমত্তবু থম্মোই কায়হল্লোই।

viii) থাজনবা অমদি ইকায় খুন্নবনা ঈ-পাউ ফাওনবদা লৌরিবা থৌদাং

গান্ধিজিগী অহীংশাগী য়ুন্বী মখোঙ মঙাদা মিৎয়েং থল্লগা ঐখোয়না অতোপ্পগা ৱারী শান্নবা মতমদা ইকায় খুন্নবা, থাজনবগা লোয়ননা বেব্যার ৱাংনা থম্বা হায়রিবশিং অসি অহীংশা ওইবা মওংদা ৱারী শান্নবদা চংগদবা মচাকশিং অদুনি। অয়াম্বা ঐখোয়না থেংনরিবা খুদোংচাদবশিং অসি পাউ ফাওনবদা কায়রকপদগীনি মদুবু বেব্যারনা লোয়নরবতা ফহনবা ঙমই। জিঙ জাগলর, মীগী পুক্নিংবু ওলহনবা ঙম্বা ৱাঙাংলোয়না থাজনবগা লোয়ননা বেব্যার থম্বগী মরুওইবা হায়বসিগী মতাংদা মহাক্না হায়রমই, ''হিরম কয়ামুক্তা কান্নবা মওংদা পাউ ফাওনবা হায়বসি থাজননা বেব্যার থম্নবদগী হৌরকই, অসুম্না পাউ ফাওনবনা পুক্নিং হুনা অতোপ্পা মীওইশিংবু মখোয়গী ঙমজবি থাক্তা মথৌ পাঙথোকপা ঙমহল্লি''।

ix) *ইম্পেথীগী শক্তি*

শক্লাইরবা সাইকোলোজিস কর্ল রোজর্সনা ইম্পেথীবু অসুম্না ফোঙদোক্লমই, ইম্পেথী অসি য়াম্না পাক-চাওবা, পাম্নবা, কন্নবা, ফোঙদোকপা লু অমদি চিং লেন্বা মওং ... মসিনা ফোঙদোক্লিবসি য়ুমদা লৈনা লৈনা ইরোমদোম পৃথিবীগী পুক্লিং হুনিঙাই ৱাখলোন্না খঙদোকপনি। মসিদা য়াম্না হৈ-শিংনা মীকুপ কয়া অমা অতোপ্পা মীগী ৱাখলোন্দা শরুক য়াহল্লি।

ঐখোয় ইম্পেথীগী শক্তিসে কয়াম কনবগে হায়বা জ্ঞান তাবা চঙই নৎত্রগা ঐখোয় মশেলগী ৱাখলোন্দি য়ান্নগদবনি। অতোপ্পগা অৱাবা শরুক য়ামিন্নবনা, মখোয়গী ৱাখলোন্দু থম্মোই ফত্তনা খঙবা ঙমই। মীওইবগী থম্মোই মশক খঙনবা লোইনবা হায়বা অসিসু ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসনগী য়াম্না মরুওইবা পান্দমনি। অসিনা ইশাসি অতোপ্পা মীওইবশিংগা লোইনবতা নত্তনা অতৈ অতোপ্পা প্রকৃতিগী থৱাই পানবশিংগসু লোয়নগদবনি হায়না পল্লি। ইম্পেথীনা মরম ওইরগা লোয়নবগী দরকার ওইবা হায়বসিদা য়াম্না ফজনা চিফ সীতলনা পল্লি, "মীনা পুন্সিবু অসুম্না ওইগে হায়দুনা শেন্বা ঙন্বা নত্তে অমসুং শুপ্পগী মহাক্তি মদুদা লংলা অমগুম য়াওরবা খক্তনি মহাক্না শেমগৎ শাগৎচরকপা খুদিং, মহাক মশানা পাঙথোকচৈ খুদিংমকসে লোয়না পুনশিন্নরকই। পোৎ খুদিংমক লোয়না শমজিন্নরকই"। ইম্পেথী ৱাৎলকপনা পাউ ফজনা ফাওন্নবগী লন্বী খুদিংমক থীংজিল্লকই অমসুং খৎন-চৈনবা উংখৎন্নবগী মরম অমসু ওইরকই।

ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসন্দা, ইম্পেথেতিক ওইনা পুক্লিং খঙনা তাবিবা, থাজনা, খঙন্না ঙাকপীবা অমসুং পুকচেল শেংনা ফোঙদোকপা হায়রিবশিংসি চপ মান্ননা মরু ওই। থাজননা খঙনা ঙাকপীবা হায়বসিদা গান্ধিনা অসুম্না হায়রমই, "অৱাংবা মখলগী নিয়ম পাংথোকপনি ... খঙনা ঙাকপীবনি, উবিবনি মদুদি মীপুম খুদিংনা খল্লিবা ৱাখল কৈদৌনুংদা মান্নরোই অমসুং ঐখোয়না উগদবদি অচুম্বা শরুক্তুনি অমসুং অতোপ অতোপ্পা মিৎয়েংদুগীসু ... য়াম্না চেকশিঞ্জবা মীওইগীসু পুকচেল শেংবগী, মত খেন্নবগী শরুক অদুম লৈরমগনি। সমাজ অমা চাওখৎহন্নবগী ইনগদবা ওইথোকপা য়াবা অমত্তা ঙাইরবা নিয়ম অমা হায়রগদি খঙনা ঙাকপীবা হায়বসিনি।"

মসিগী মতাংদা, মীর্হা ৱালদন (সোকা গাকাই ইন্টর্নেসনেল) না ইম্পেথীদা য়ুম্ফম ওইরগা ৱারী শান্নবগী কান্নবা হায়বা অসিদা ৱা ঙাংখি "কনাগুম্বনা ঐখোয়গী মায়োক্নরিবা খুদোংথীবা অদুবু থম্মোই শেংনা, থৱাই য়াওনা, চুম্মি লাল্লি হায়বা তৌদনা তাবিরবা, অদু ওইরবদি ঐখোয়গী পেন্দবা নুঙাইতবদু মপুং ফানা হায়দোকপা ঙমই। ঐখোয়দা থেংনরিবা খুদিংমক লোইনা লীথোকপা, খুমাইনা তমথোকখিবা অসিনা ঐখোয়সু চৈনাদো খরা মখৈদি কোকই। পুকচেল শেংবা হেনগৎলকই, অমসুং নুংগী ওইবা জ্ঞান হেন্না তানশিনবা ঙমই।"

x) *কম্পেন্সনগী শক্তিদা কন্না থাজবা*

"মীওইবা হায়বসি ঐখোয়না কৌনরিবা ইউনিভর্স অপুনবগী শরুক অমনি, শরুক অসিগী মতম অমদি মফম অকক্লৈ। মহাক মথন্তনা কয়া অমা থেংননি, মহাক্কী ৱাখলশিং অমসুং মঙোন্দা ফাওরিবা অদু লৈহৌরিবা অতৈদগী খরা তোঙাল্লি, অকোয়বগী মশক মওং য়েংগনবা, লান্না থাজগনবা মখলনি। লান্না

*লৌগনবা অসিনা ঐখোয়গী কৈশুমশং ওইরে, ইশাগী অপান্বা খুদিংমক থীংজিঞ্জরি অমসুং ঐখোয়গা নক্লনা লোন্দিন্নব মীওই খরখক্তমক্তা অপান্বা অপেনবা পোক্লরি। ঐখোয়গী তৌগদবা ইথৌদি অসিগুম্বা বন্দিগী মওং অদিগী ইশাসি নীংতমহঞ্জনবা হায়বদি মীনুংশি ৱাখলোন অকোয়বদা লৈরিবা থৱাইপানবশিং য়াওনা অমদি প্রকৃতিগী অপুনবা ফজবসিফাও য়াওনা কোনশিনবা ঙম্নবা হোৎনগদবনি" --- **অলবর্ত আইন্সটাইন***

মহাত্মা গান্ধিনা তাইবং মীওইবা খুদিংমক্লা ঈশ্বরদা থাজবা থম্বগুম, ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসননা মীওই খুদিংমকপু মীনুংশিগী মফম অমমম পীবা ঙম্বা ওইহনসি হায়না থাজবা থল্লি। ঐখোয়না অতোপ্পবু নুংশিনা লোইনবীবা মতমদা, ঐখোয়নসু অতোপ্পশিংদগী মীনুংশি শোয়দনা ফংগনি খনবা য়াই।

অরুন গান্ধিনসু গান্ধিগী ননভাইওলেন্সকী মঙাশুবা য়ুম্বী মখোঙ ওইরিবা, কম্পেসনগী মতাংদা মচা খাইনা ফোঙদোক্লি। মহাক্লা হায়রম্মি ঃ

নহাক্লা মীনুংশিগা লোয়ননা থবক তৌরবা, অতোপ্পগী মপাঙ্গল অমদি অনীংবা থীদোক্লবা হোৎনবা লেপ্পু অদুগা মাবু নুপী/নুপা মতেং পাংনবা দরকার ওইহনগে হায়বদু মনীংতম্না লেপ্পু। নঙ নশাবু অতোপ্পদা মীনুংশিবা লোয়ননা পাউখুম পীবা ঙম্লবা নঙ খঙলক্কনি মখোয়গী মশাবু ইকায় খুম্নজবা অমসুং মীপুম খুদিংমকপু মান্নবা মিৎয়েংনা য়েংই হায়বদু।

xi) অতোপ্পগী দরকার ওইরবশিংদা য়াওশনবা

অদলাই ষ্টেভেন্সননা য়াম্না চুম্না হায়রমই, "মীওইবগী দরকারশিং খঙবা হায়বসি মীদু উনবগী শরুক তঙ্খাই অমদি থবক লোয়রবনি"। ঐখোয়না তত্তনা 'দরকারশিং' অসি শেরান্ননা লোয়নৈ। অকোয়ববু মশক খঙনা লোইনবা হায়বসিদা মখোয়দা ফাওরিবা মিৎয়েং অমসুং অতোপ্পশিংদনা করি দরকার ওইরিবগে খঙদোক্লবা হোৌগদবনি। তৌইগুম্বসুং ঐখোয়না অচুম অরান খঙদনা মিৎয়েং অমদা মখোয়গী দরকার ওইবা খঙদোক্লবা হোৎনরকপা মতমদা ঐখোয়না মখোয়বু শেরান্নবা মিৎয়েংদা য়েংবা ঙম্লোই।

ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মিৎয়েংদি অতোপ্পশিংগী দরকারদা চেকশিন্না শেন্নবিবনি। অতোপ্পগী ৱাখলোন্দা 'দরকার ওইবা চাং' লেপ্পা য়াম্না মরুওই। অদুম ওইনমক, ঐখোয়গী মপুংওইবা মরুদি তঙাইফদনা, অতোপ্পগী দরকার লৈবা অমদি মহাকপু খঙবিবা অসিনি। মতম খরগী ওইনা, ইশু খরদা দরকার লৈবগী মতুংইন্না ঐখোয়না য়েংবা তারবা, অদু ওইরবদি মী অমনা ফোঙদোক্লিবা অদু নৎত্রগা মানা মপুং ওইনা অদুগুম্বা নিতি নিয়ম উৎলক্লিবদু কৈদৌবদগীনো হায়বা ঐখোয়না খঙবা ঙমগনি। রোসেনবর্গনা মাগী লাইরিক স্পীক পিছ ইন এ ৱার্ল্ড ওফ কনফ্লিক (পৃথিবীগী মুক্লবা মরকসিদা শান্তি ওইনা ৱা ঙাংঙু) হায়বসিদা অসুম্না থীন্দুনা তাক্লি, 'ঐখোয়না দরকার ওইবা চাংদু য়ৌবা ঙম্লবা অদু ওইরবদি ঐখোয়না ৱারোইশিন পোরকপা ঙমদনা লৈরম্বা চয়েৎনবদু লোইশিন্নবা হৌবা ঙম্লগনি। ঐখোয় মশেল অসি অমনা অমগী দরকার লৈবগী চাংদা লোয়না য়েংনৈ।"

ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন হায়বা গান্ধিগী ওইবা খোঙথাং অসি শীজিন্ননবা হোৎনরবা, ঐখোয় ঐখোয়গী মরুওইবশিংদু খড়া ঙমগনি।

xii) ***ৱারী-ৱাতাই শান্নবদা খরা হন্দোক হঞ্জিন তৌনবগী দরকার ওইবা***

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ইন্নবা হোৎনরকপা মতমদা ঐখোয়গী ইশাসি ৱা ঙাংবদা খরা হন্দোক হঞ্জিন তৌবা চংই। জোর্জ বর্নার্ড সোনা য়াম্না চুম্না হায়রমই, "অহোংবা খক্তনা খোঙজেল য়াংশনহনবা ওইথোক্লোই অমসুং হোংদোকপা ঙমদবা মখোয় অদুদি মখোয়গী ৱাখলোনসু হোংবা ঙম্লরোইদবনি।" শেমদোক শেমজিন ঙম্বা অসিনা ঐখোয়বু অতোপ্পা মরুওইবা মিৎয়েং অমদা পুদুনা চৎলি, ময়াম মাঙদা অরানে অথুপ অমত্তা থমদনা ঙাংথোকপা ঙম্বগী গুন অসিনি। মসি গান্ধিগী ওইবা খোঙতাংদা য়াম্না মরু ওইবা মচাক অমনি। চোগয়াম ত্রুংপা রিনপোচেগী মতুংইন্না *"পুকচেল তিংনা হায়বসি করিগুম্বা খা কনাগুম্বদা পীরবা নত্তে তৌইগম্বসুং মসিনা হায়রিবদি নুংগী অপাম্বা তানবা থাদোকপনি অদুগা অপাম্বা তান্নবগী মপুং ওইবা মচাকশিংদুসু ... মসিদি অচুম্বদা থাজবা তম্বনি মদুদি নঙগী মিৎয়েংখাদা চেকশিন্না থমগদবনি হায়বা দরকার ওইদবা, নহাক্কী অথোইবা মগুনদা থাজবা তমগদবনি, মদুমক মীয়াম মাঙদা ইফোং ফোংনা হায়দোকপসু ঙমগদবনি। মসিদি অফোংবা লম্বীনি।"*

xiii) ***ফজনা তাশিনবা হৈন্নবা হোৎনবা***

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্দদি ফজনা তাশিনবা হৈন্নবা হোৎনবা অসি য়াম্না মরুওই। পুক্নিং চঙনা অতোপ্পনসু তান্ননবগীদমক, অকোয়বদু ফিভম শেন্বা চংই মরমদি অতোপ্পনসু পুক্নিং চংনা তাজনবা। ঐখোয়গী নুংতিগী পুন্সিদা, অতোপ্পনা ঐখোয়গা ৱারী শবদা পুক্নিং চংনা তাই/তাদে হায়বসি ইরাই লাইনা ঐখোয়দা ফাওই। ঐখোয়দা লাইনা খঙবা ঙমই মদুদি অতোপ্পা মীদুসু 'শরুক য়ারি'। মদুনা ঐখোয়দা ৱা খন্নবগী অমদি ৱাখলোল কয়া ফোংদোক্লবগী মখা তানা তান্ননবগী থোঙ লাওনা হাংদুনা থল্লি হায়বা তাকই।

থাইস মাজুর অমসুং ৱেন্দি ৱুদকী মতুংইন্না মখোয়গী লাইরিক, 'দু নোট হার্ম ঃ মাইন্ডফুল ইনগেজমেন্ট ফোর এ ৱার্ল্ড ওফ ক্রাইসিস' (অমাং অতা থোকহনগনু ঃ পৃথিবীগী থৌদোক ৱাথোক্তা ৱাখল শরুক য়াগদবনি) "পুক্নিং চঙনা তাশিনবা হায়বসিদা, ৱাখল অমদি হকচাং অনী অসিনা খুৎলাই ওইরগা, মসিনা হকচাংগীদমক্তা খঙহল্লি ৱাখলদা লাকপা অদু ফোংদোকহল্লি, পুক্নিংদা ফাওরকপা অদুদা শরুক য়াশনহল্লি। হায়রিবা অসি ইমোসনেল, সাইকোলোজিকল ডিগ্রী খেন্নবা, স্প্রীচুয়েলগী মচাকশিং অদুনা ঐখোয়বু ৱাহৈ ওইনা ফোংদোকপদা খুদোংচাদবশিং মমুৎ তানা তাশিনবা ঙমহল্লি।"

মখোয়না মখা তানা উৎলি, "ঐখোয়না অতোপ্পশিংগা ফম্মিন্নরবা অদুগা তামিন্নরবা নাকোংখক্তনা তাবা নত্তবা ঐখোয়গী পুক্নিং হকচাংসি লোয়না লুপশিল্লবা, ঐখোয়না খঙলক্কনি মদুদি ঐখোয়না ফোংদোক্লিংলিবা ৱাহৈশিং অদো ৱাখলদা লাক্কনি নৎত্রগা শিমদি হায়রগে হায়দুনা লেংথোক্তুনা হান্ননা থম্বা, হায়রিবশিং অসিদা অহোংবা লাকখিবা য়াই। খেন্নবা মখলগী ৱাঙাং ঐখোয়গী লৈজরিবা জ্ঞানগা পুনশিন্নদুনা মীকুপ্তুগী ফাওরকপা নুঙগী ৱাখলোন্দুনা অনৌবা ৱাহৈ কয়া অমসু শেমগৎলকপা য়াই।"

xiv)

ঐখোয়গী লৈজরিবা খরদুদা নৎত্রগা কনাগুম্বনা ঐখোয়গীদমক্তা করিগুম্বা খরা তৌবিরকপা মতমদা মখোয়বু থাগৎনবা হোৎনবগদবনি। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগীদমক্তা মসি য়াম্না মরুওইবা মচাক অমনি অমসুং মসিনা ঐখোয়বু হেন্না চেকশিলহল্লি।

জিগ জিগলর, মোতিভেসন য়াম্না তৌগনবা অইবদুনা অসুম্না উৎলি, “মীওইবগী থম্মোয়বু য়াম্না পেলহনবা হায়বসি থাগৎপা অসিনি। নহাক্কী লৈজরিবা অদুদা থাগৎ ৱাহৈ ফোঙদোক্লিবা মতিক, মদুগা মান্ননা লৈগনি মদুগী মতিক নঙ হেন্না থাগৎফম থোকই।”

মখাতানা, থাগৎপগী কান্নবা খরা হায়বা তারবদি, মার্সেল রোজনবর্গকী ঙম্নবা হোৎনরিবা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী প্রাকতিসনর অমসুং ত্রেনর অমনা য়াম্না চুন্ননা হায়, “নঙনা মীবু থাগৎপা হৈবা মীশক অমা ওইরবা অশাওবগী চৈথেংদা হন্থনা ফংগনি, ৱাখল শোন্থবা অমসুং আশাসু হন্থগনি। থাগৎপা হায়বসিনা নঙোন্দা য়াওরম্বা থোইচৎনবগী মওং অদুসু তপ্না তপ্না মাঙহনখিনি মদুগী গুন্দু লৈহনবা চঙই অমসুং মদুবু শেন্নবা চঙই, অথোইবা, পুকচেল চাওবা মীশক অমা ওইহনবগী ...”

মুক্লবগী ৱারোইশিন পুরক্লবা খুৎলাই ওইনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন

মথক্তা থমখ্রিবা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মচাকশিংগী মতাংদা, মখা তারকপদা, মসিমসু পনবা য়াই, মুক্লবা কয়াগী ৱারোইশিন পুরক্লবগী শক্তি লৈরবা খুৎলাইদি অহীংশা ওইনা চঙশিনবা অসিনি।

পিটর গোনস্লেভ কি লাইরিক ক্লোথিঙ ফোর লিভরেসন ঃ এ কম্যুনিকেসন এনালাইসিস ওফ গান্ধিস স্বাদেশি রিভোলুসন, "হেক হৌবদগীনা লোয়বা ফাওবসি নুংদা চেল্লিবা গান্ধিগী ওইবা ৱাখলোন পুন্বা য়ান্নদনা লৈরিবা মুক্লবশিংগী ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনবগী ৱা-পাউ ফাওননবা লম্বী, থোঙ লাওনা হাংদুনা লরি, অকি-অখং অমত্তা য়াওহন্দনা অমসুং ৱারী শান্নদুনা অয়েৎ অপল থোক্কদবশিং অদু লোয়শিনবদা অসিগুম্বা ফোংনা ৱারী শান্ননবা কৌবা অসিনা ফজনা শেম শাদুনা সমাজ মমাংদা ৱারী ৱাতাই শান্নবা অমসুং অনীশুবদা ধর্ম্ম চেনবা মীওই অমগী বেব্যার লৈবা থৌগলোন খঙবা অদু উৎলি।"

গান্ধিনা পীরল্লিবা চৎনা কঙলোন্না মুক্লবা অদুবু য়াশিন্নবা পুরক্লবা ননভাইওলেন্ট টেক্লিকশিংনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মগুন উৎলি। মহাক্না হায়রম্মী,ঃ "মুক্লবা ৱাথোক অমবু অহীংশাগী ওইবা মওংদা অকি অখং য়াওহন্দবা টেক্লিকশিংনা ঐখোয়গী মায়োক্তা লেপলিবশিংবু ৱাখলদা অকি তুজুংবা অমত্তা লৈহন্দনা থবক্না ঙাকথোকপা অমসুং মদুবু ফাথবা নৎত্রগা য়েংশিনবা ঙমহল্লি" নৎত্রগা ৱাৎলিবা শরুক্তু লেপহন্দুনা পাক-শন্না শন্দোক্লিবা মুক্লবনা মাইকৈ শিন থুংনা লালবুং ওনশিল্লক্লি মীপুম খুদিংমক অমগা অমগা খৎন-চৈনরি।" (হরিজন, ১ মে ১৯৪৭)

গান্ধিগী ৱাখলোন্দা য়ুম্ফম ওইরগা য়াম্না চেৎনা থাজজবা অখন্নবা মীওইখক্তনা মুক্লবগী ৱারোইশিন অসিদি মাইপাক্না য়াম্না কন্না হোৎনরবদি অমদি য়াশিন্নবা পুরক্লবগী মওংদা চংশিল্লবদি মশক থোক্না লোইশিনবা য়াগনি। গান্ধিগী মতুং ইন্না, "সত্যগ্রহ অসি চিংলেম্বা মসিনা কনাদসু শোকহন্দে। মসিনা অশাওবগী ফল নৎত্রগা মরুপ মপাং নুংশিনহন্দবগী মরম ওইহল্লোয়দবনি। মসিনা কান্নদবদা চেকশিনবা, খাঙবা ঙমদবা অমসুং কৈদৌনুংদা খোল য়াম্না কলহন্দে। মসিদি কম্পলসনগী হেক ওন্ন-তৈনবনি। মসিদি হীংশাবু পুরা শিন্দোক্লবা লাকপনি। অহানবগীদুনা অচুম্ববু মশক খঙহনবনি মহাক্কী মরমদুগী মহাক্কী মায়োক্তা লেপলক্লবদি মহাক খাঙদুনা, লৈথোকপা ঙমদবনি; মহাক মরোমদোমসু খঙদুনা লৈথোকপা ঙমদবনি ...।"

মতাং অসিৱাইদা অমুক হন্না সত্যগ্রহগী খোঙথাংশিংদু, গান্ধিগী ৱাখল্লোন্দা য়ুম্ফম ওইরগা মুক্লবগী ৱারোইশিন পুরক্লবগী মওংশিং খঙমিন্নবা কান্নগনি, মসিগী খোঙথাংশিং অসি য়াম্না চেকশিন্না নৈনরবদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মচাকশিং অসি সত্যগ্রহা টেক্নিক্কী মনুং চল্লি হায়বা খঙবা ঙমগনি।

থোমাস ৱিবরনা মহাক্কী লাইরিক কনফ্লিক রিজোলুসন্স এন্দ গান্ধিয়ান ইথিক্স তা সত্যগ্রহাগী তঙাইফদনা ইনগদবা নিয়ম পল্লি ঃ

i) ঐখোয়গী য়ায়োক্তা লৈরিবা মখোয়বু শাওহনবা নৎত্রগা খোয়দৌ থীৎপা থবক তৌরবদি হীংশা থোক্লবা বর্ত্তন তৌবনি। অরানবা তৌরক্লিবা মখোয়দা ফাদুনা দন্দি পীবা হায়বসি সত্যগ্রহী ওইরিবা ঐখোয়গী অনীংবা নত্তে। কৈদৌনুংদা মহাকপু কিহনলোইদবনি; মদুবু থম্মোইদা ফাজিন্দুনা থমগদবনি।

ii) গান্ধিগী ৱাখলোন্দা ঐখোয়না থম্মোয়শেংনা মুক্লবগী ৱারোইশিন পুরক্কে হায়রবদি হংলিবা ৱাহংবু য়ানিংবগা লোয়ননা পাউখুম পীগদবনি ঃ ঐগী ৱাখলোন অসিনা অনৌবা থবক পায়খৎলকপদা য়াশিন্নদ্রবা মসিবু খোঙজং অদুগী পন্থুং খঙদোক্লবা ওইগদৌরিব্রা, অমসুং ঐখোয়গী মায়োক্তা লেপলিবা মখোয়বু অতোপ্পা খোঙ্গুল তাদবা ৱাখলোন অশোয় অঙাম য়াওহন্দনবা হোৎনবদুনি।

iii) মহাত্মা গান্ধিনা হায়রম্মী “অহীংশা ওইনবা তকশিনবদা চংবা মরু ওইবা মচাক্তি পুকচেল শেংবা অমসুং চুম্না পাউ-ঈ ফাওবশিনি ... ঈ-পাউ ফাজিল্লগা থম্বা, মরমচাদনা মীঙোন্দা থংজিনবা ... ৱাথোক অমা লোৎশিন্দুনা থম্বা, কল্লক খম্বনবগী ৱাঙাং, অচুম-অরান য়েংদনা লেপথোকপা অমসুং হঙ্গোই তুকচনা লোয়নবা হীরমশিং অসি অহীংশাগী ফিদমদা, ফিভম অমদি মতম্না পুনশনবা য়ারোই। অসিগুম্বা ফিভমদা সত্যগ্রহীশিংগী থৌওং অমদি মশক অসিবু মখোয়না খঙবিরবদি, ঐখোয়গী মায়োক্তা লেপ্পুনা হীংশা শীজিন্নবা হন্থরক্কনি।”

iv) মায়োক্তা লৈরিবশিংদা থাজবা থমগদবনি। সত্যগ্রহদা মরুওইনা মাগী কাঙলোন মখা পোল্লি, মদুদি মী অমবু য়াম্না থাজবা মীশক ওইহনগে হায়রবদি মঙোন্দা থাজবা থম্বা তাই অমসুং মহাকপু নীংবা কাইহনবা হায়বা অসি শোয়দনা মহাকপু থাজবা থম্বীগদবনি। থাজবনা থাজনবা পুরকই।

v) মায়োক্তা লেপ্লিবা মীওইশিংগী মরুওইনা অনীংবা অপাম্বা চপ-মান্নে হায়বা থাজনা খঙদোক্লগা মখোয়বু মতেং পাংনবগী লমদা শাগৎকদবনি। অয়াম্বা মতমদা মহাত্মা গান্ধি মশাসি হাইহুম্বা য়াদবা ফিভম হেক হেক থেংনৈ, মদুগুম্বা মহাক্কী মরমদা ঙাংলিবা নৎত্রগা মাগী মায়োক্তা লেপলিবশিংবু ৱাহং পাউহংনবা হোৎনৈ। অয়াম্বা থবক থৌরমদা হায়বদি মরুপ মপাংশিংগী নৎত্রগা শকখঙদবা লন্নানবশিংগী মরক্তা য়েৎনরবা, হায়রিবা মীওইশিং অদুবু শক্কা শক্কা উনবা নৎত্রগা উনদবা, সত্যগ্রহাগী য়াম্না মরুওইবা নিয়মদি মায়োক্তা লৈনরিবা মশেলদু কয়াম কুইনা অচুম্বা লৈগদগে খঙদোক্লবা হোৎনবনি। গান্ধিনা ইরমই, করিগুম্বা ঐখোয়না ঐখোয়গী ফিরেপ্পুবু খঙদোক্লবদি শরুক মরি থোকপগী অহুমগী অৱাবা খুদোংচাদবশিং অমসুং ভাব-তান্নদবশিং

মালেম পৃথিদগী মাংখিনি। ঐখোয়সু ইশাগী খুদোংচাদবশিং থুনা খঙলক্কনি নৎত্রগা ঐগী নুঙাইজবা খল্লক্কনি।

vi) মায়োক্তা লেপ্লিবা মখোয়বু ইশাদগী হেন্না লুশিন্নবা মওংদা অচুম অরান লেপলোইদবনি। মসি সনাগুম্না ইনগদবা নিতি নিয়ম ... ইশানা য়ানা খাঙজবা, য়েংঙু ঐখোয় মশেল খনবা চপ মান্নরোই অমসুং ঐখোয়না অচুম্ববু মচেৎ কয়া থোক্লা য়েংবা য়াই অমদি তোঙান তোঙানবা মিৎয়েংদগীসু য়েংবা য়াই। ৰাখলোনসু পোৎ খুদিংমক্তা মান্নরোই ... ঐখোয়না হঞ্জিন্না কপহনবা, ইকাইবা নংহনবা তৌরোইদবনি, ঐখোয়না পাল্লিবা নিংতম্বদু অদুগুম পাল্লিবা লম্বীদা পুশিন্নবা হোৎনবদা কনাদসু ঐখোয়না শক্তি শীজিন্নরোইদবনি, মখোয়দসু চপ মান্ননা মনিং তমহনগদবনি।

vii) য়াশিন্নবা পুরকসি হায়বদা য়ানিংদবা হায়বসি ঐখোয়গী মায়োক্তা লৈরিবশিং অদুবু লৈহন্দবা হায়বনি। তৌইগুম্বসুং পার্টি মশেলদি শেম শাদুনা লৈগদবনি ‘হিরম খুদিংমক্তা হন্দোক হঞ্জিন তৌবদা নিতি নিয়মদুদি চপ চানা ঙাক্কদবনি।’

viii) মায়োক্তা লেপ্লম্বদু হন্দোকহনবা হায়বসি মশাগী মথৌদা পুক্লিং চংবগী মখা পোল্লি। মায়োক্তা লেপলিবশিং অসি করিগুম্বা সত্যগ্রহীশিংনা পাইখৎলক্লিবা খোঙথাং অদু চুমদবা নৎত্রগা মখোয়গী ৰাখলোন্দু অরানবা তাহনবীরে নৎত্রগা ফত্তনা খল্লক্লবা, হীংশা তৌবনা মখোয়গী অরোইবা খোঙথাংনি।

ix) অশোনবগী ফিভম অমদা ঐখোয়গী মায়োক্তা লৈরিবা মখোয়বু ওৎ-নৈবিরোইদবনি। মীগী ৰাখলোনবু শেমদোক শেমজিন তৌবা য়াহল্লোইদবনি। মীগী অশোনবা মিৎকুপশিংদা খুদোংচাবা লৌনবা হোৎনরোইদবনি।

x) সত্যগ্রহ হায়বসি ৰারী শান্নবনি; মরম অদুনা, মীনা ঙাংবসু তাবা তাই, মখোয়বু চান্নবা য়াবা মীশক ওইনা লোইনবিগদবনি অমসুং চপ মান্ননা ৰাখলোন পুথোকমিন্নবা দরকার লৈ। মুক্লবগী ৰারোইশিন অদু ওইথোকপা য়াবা মওংদা পুরকউ হায়রবদি, মসি ময়াম খন্নবা দরকার লৈ মরমদি, লমসিদা চঙশিনবনা ৰারোইশিন পুরকপদা ঙম্নবা য়েৎনরিবশিং অদু পার্টি শিন্দোক্তুনা লাক্কদৌরিবা ফল অদুদা পেন্থোক্লবা থাদোরক্কদবনি। মীওইবা খুদিংমক্তা ফংহন্নবা খায়দোকপা অচৌবা পোৎলুম অমনি, মায়োক্তা লৈবশিং য়াওনা ইথিক্সপু অমুক্কা হেন্না ৰাংনা থাংগৎপা হায়বসিনা মুক্লববু লৈখায় তাহন্নবগী অতোপ্পা থৌওংনি।

মথক্তা পল্লিবা ৰাফম অসিদা য়ুম্ফম ওইরগা মরৈ য়েৎপা য়াই মদুদি ননভাইওলেন্সগী নুংগী ওইবা শরুক অমনি মুক্লবা অমগী ৰারোইশিন পুরক্লবগী মরু ওইবা অহীংশাগী কাঙলোন্নি।

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অমসুং অশাওবা ফাথবা

ঐখোয়না ইলেক্ট্রিকপু হৈন-শিংনা শীজিন্নরবদি ঐখোয়গী পুন্সিবু মশক থোক্না হিংহল্লি, তৌইগুম্বসুং মথোঙ খঙনা শীজিন্নদ্রগদি ঐখোয় শিবা ফাওবা য়াই। ইলেক্ট্রিক্কুম ঐখোয়গী অশাওবসি মফম চানা হৈশিংনা মীওইবগী য়াইফনবা শীজিন্নগদবনি। — মহাত্মা গান্ধি

ঐখোয় খুদিংমকসে পুন্সিগী তাঙ্কক কয়াদা হেক হেক শাওগৎকে তৌই। মরম খরগী নৎত্রগা মরম লৈত্রগসু, ঐখোয়সে শাওনা শাওনা লোইশিনবসু ঙমই। শাওরিবা মীওই অমবু করম্না ইংথহনগদগে হায়বসিনা ঐখোয়গী থৌদাংনি। য়ং ইন্দিয়া (ওক্টোবর ১, ১৯৩১) দা গান্ধিনা ইরমই, “মদুদি নত্তে ঐ শাওবা হৈতবা নত্তে, মতম খরগী; তৌইগুম্বসুং ঐগী অয়াম্বা থৌদাংশিংদি ঐগী ৰাখলোন অসি ফাথরগতা থম্বনি।”

ঐখোয়গী অশাওববু মফমচানা মীওইবা খুনাইগী কান্নবা য়াম্না শিংনা শীজিন্নগদবনি, অয়াম্বা মতমদা ঐখোয় ইশানা ইশাবু নৎত্রগা অতোপ্পবুসু অশাওবনা মাঙহল্লি। মসি ৰাখলদা নৎত্রগা হকচাংদা ওইবা য়াই।

ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্না ঐখোয়গী অশাওববু অফবা শেমগৎ শাগৎপা নৎত্রগা খাঙবা ঙম্বা হেনগৎহনবদা হেন্না মতেঙ ওইগনি। ঐখোয়না অশাওববু ফাথদুনা হেন্না শেমগৎ শাগৎপদা ওন্থোকপা ঙম্লবা কান্দদি ঐখোয় খুদোংথীবা মায়োক্লবা লৈররোই।

গান্ধিনা ইনৌ নৌবা পারা অমা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্দা ‘অশাওবা ফাথবা হায়রি, মদুদি অশাওবগী জর্নেল অমমম ইনরগা থমসি। অশাওবগী জর্নেল অসিনা ঐখোয়দা হায়রি করিগী শাওরিবনো? মরম পীয়ু। মদুদা ঐখোয়না অতম্মনা থৌদোক্তুদা শাওরিবনা করিগী। অশাওবগী জর্নেলদা, ঐখোয়না ইবা য়াই, কনানা ঐবু শাওহল্লি, মপুং ওইনা করি মরমদগী শাওখিবনো, করম্বা কান্দা ঐখোয় অসি শাওগল্লি, কদায়ৰাইদনো ঐখোয়না শাওরিবসে অদুগা ঐখোয়না শাওরিবনা করিগী? হায়রিবশিং অসিনা ঐখোয়দা শাওখিগী মরম অমসুং মদুবু ফহন্নবা উপাই পুথোকপদা মতেং ওইগনি।

ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন অমসুং নুঙাইবা

“মীওই কয়ামরুমসি অশেংবা নুঙাইবা হায়বসি করিনা মহুৎ শিনবা য়াবগে হায়বসিদা ৱাখল্লোন লান্না লৈনরি। মসিদি ইশা ইথন্তা অপেনবা ফংবদু নত্তে তৌইগুম্বসুং অকক্লবা অফবা থবক তৌরুবগীনি।” — হেলেন কিল্লর

ৱার্ল্ড হেপ্পিনেস দে, ২০১৯ গী রিপোর্ট মতুংইন্না ফত্তনা খনবা ৱাখলগী ৱাঙাং অসি পৃথিবী পুম্বগী ওইনা ৱাংখৎলকই হায়বসি ২০০৫ ফাওবগী সেন্সস ডাতানা উৎলি। রিপোর্টসি নৈনরুবা মতমদা গ্লোবেল হেপ্পিনেসদা কয়া য়াম্না অওনবা লাক্লুবগে হায়বসি খঙবা ঙমই। গ্লোবেল হেপ্পিনেস অমসুং ৱেলবিয়িং পোলিসি রিপোর্টকী ৱাখল্লোন য়ুম্ফম ওইরবা অদুদি “নুঙাইবা ফংনবা” লম্বীসি মীওই অমমমদসু ফংনরক্রে নৎত্রগা কৈথেল খক্তদসু লৈরমদ্রে। নুঙাইবা অমসুং হকচাং ফানা থম্বা হায়বসি সমাজদা লৈমিন্নরিবা মীপুম খুদিংমক্কী খ্বাইদগী খন্ননিঙাই ওই, সরকার য়াওনা, কম্পেনিশিং, স্কুলশিং, হকশেলগী চেকশিন থৌরাংশিং অমসুং সমাজগী অতোপ অতোপ্পা সেক্টরশিংগা তান্নবা চঙই।

রিপোর্টসিদা পল্লিবা লিশাংশিংনা চৎথরকপা য়াম্না মরুওইবা অমা ঃ লান্না খনবসি পুক্নিং ৱাবা, অৱাবা পোৎলুম পুবা অমসুং অশাওবা হায়রিবসি পৃথিবী পুম্বদা অসুম অসুম হেনগৎলক্লি, ২০১০ দগী ২০১৮ দা ২৭% তা হেনগৎলকখি। ২০০৭ তগীদি ঐখোয়গী লৈবাক মনুংদসু, নুঙাইবগী চাং অসি মান্নদবা অসুম অসুম হেনগৎলক্লি, মসিগী ৱাহন্থোক অদুগা নুঙাইবগা নুঙাইবগী মরক্তা পাক চাওনা হেনগৎলক্লি। মসি চৎথরক্লিবা নিতি অসি মরুওইনা লেটিন আমেরিকা, এসিয়া অমসুং সব-সহারান অফ্রিকাদা মপুং ওইবা কন্না চৎথরক্লি।

“ঐখোয় অসি পাখৎপা-থুকৎপা, নত্ত-ওইদবদা থম্মোই হেন্না শোকচনবা অদুগুম্বা ইরা অদুদা লৈরে” হায়না ইকোনোমিক্স জেফ্রি দি সাছ না হায়রি। ফংলক্লিবা অসিগী মতুংইন্না মদুবু হন্থহন্নবা লম্বী থীদোকপা দরকার ওই।

হোৎনশনবা য়াবা লম্বী কয়াদা হোৎনবা মতমদা মদুদা লৈরিবা মান্নদ্রবা নুঙাইবগী অহাংবা অদু মেনশিনবা য়াগনি, অমদি উংখৎনবা হেনগৎলক্লিবসি অমসুং ওইদবদা হেন্না থম্মোই ৱাশনবা মদুবু মশা মথন্তা হন্থহনবদা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনসি ইনবা ঙম্নবা হোৎনরবা কান্দতা থোং মান্ননা নুঙাইবা পুরক্লবগী য়াম্না শক্তি লৈরবা খুৎলাই ওইগনি। মসিনা প্রজাবু অফবা ৱাখল্লোনশিং শাগৎপা অমসুং হেনগৎলক্লিবা খুদোংথীবশিং অমদি উংখৎনবশিং লাকশিনবা ঙমগনি।

২১শুবা শতাব্দীদা প্রজা মীয়ামগী মরক্তা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন শীজিন্নদুনা হেন্না ৱাহন্থোক লৈনা ৱারী শান্নবা হেনগৎনবা হোৎনসি

জুর্গেন হাবর্মাস কী ৱাখলোন্দা মীয়াম মরক্তা হায়বসিনা ফোঙদোক্লিবসি মহৈ-তাকপা শং ওইনা লিংখৎপা অমসুং নুংতিগী পুন্সিদা মশাগী অনিংবদো মীয়াম মরক্তা অমদি ষ্টেটকী শক্তি মরক্তা ইনবা ঙম্নবা হোৎনবনি। হাবর্মাসকীদি মীয়াম মরক্তা হায়বসিনা মরম চান্না ৱারী শান্নফমনি। মফম অসিদি মীয়াম্না ঙাংনা শক্নদুনা মরৈ য়েৎনদুনা মুন্নবা পুরকফম মফমনি। অদুমাই তৌদুনা চন্নবা য়াবা মরম অমনা শক্তি ওইনা শীজিন্নরগা মুক্নদুনা মরৈ য়েৎনবা অদুবু মরম চাদনা অরানবা চৎথহন্দনবা অপুনবগী য়ান্নবনা লোইশিনগদবনি। হাবর্মাসকী মীয়ামগী জগা অসিসু মনীংতম্না হায়দোকচনবা অথীংবা কয়ানা শুপ্নম শাসন তৌদুনা থম্মুরবা, মীওইবগী অনীংবা অপান্নবু মনীং তম্না ফোংদোকচনবগী জগানি।

প্রজা মীয়ামগী ওইবা মফম হায়বসিদা ৱারী ৱাতাই শান্নবা অমসুং মসিবু মপাঙ্গল কনখৎহনবনা লৈঙাক অমদি শেনমিৎলোন্দা হেন্না ফগৎনবগীদমক্তা হায়বসিদা শান্তি কালাথিলনা মরৈ য়েৎলি, “প্রজা মীয়ামগী মফম হায়বদুদি মফমদুদা মনীংতম্না, থোঙমান্ননা প্রজাশিংনা খন্না নৈনবা, ৱা ঙাংনবা অমসুং ঈ-পাউ পীনবা মসিনা মীয়ামগী থবক থৌরমদা, মখোয়গী পুন্সি মহীংদা হেন্না ফগৎনা লৈহন্নগীদমকনি। হৌজিক লৈরিবা ঈ-পাউগী মরকসিদা, মীচম প্রজা, মীয়ামগী মত ষ্টেটকী লোয়শঙশিং, প্রজা মীয়ামগী শেনমিৎলোন অমদি অফবা লৈঙাক ওইহনবগী মরুওইবা মচাক ওইহল্লি।” (http://blogs.worldbank.org/publicsphere/public-sphere-model-does-it-de-emphasize-accountability)

২১শুবা শতাব্দীদদি হায়নরুবা তৌদনা মসি মীয়ামগী পুনফম ওইগদৌরিবনি, মদুনা ঐখোয়না হেক দরকার ওইরকপা মতমদা অমদি অয়ান্বা মীয়াম্না পাল্লকপা মতমদা শীজিন্নবা ঙমহনগনি। ফেসবুক, ট্যুটর, রেড্ডিট অমসুং মতম মতমগী থোক্লিবা থৌদোক ৱাথোক কয়াগা মরি লৈননা ফোঙদোকহনবা লম্বী পীরি। (https://blakevanzanden.wordpress.com/2017/03/30/the-21st-century-public -sphere/)

ভান জানদেননা মখা তানা তাক্লি, “মসিগী কন্নবদি ঐখোয়না ৱারী ৱাতাই শান্নদুনা পাউ ফাওদোক্নহনবসিনা পাক শন্না নুপী-নুপা কয়া জাৎ, বিজাৎ অমসুং পৃথিবীদা লৈরিবা ধর্ম্ম কয়াগী মীওইশিংবুসু থোঙ অসিদা

মশাগী ওইবা জর্নেল অমা ফোঙবসু ঙমহল্লি, করিগুম্বা মরমগী ৱাশক ৱারোল অমসুং অনীংবগী ৱারোলশিং মশা মরোমদোমগী খোঞ্জেল অমসুং ৱাখল্লোন ফোঙদোকপা ঙম্বা অসিনি।"

২১শুবা শতাব্দী প্রজা মীয়ামগী মফম অসি হাইপর টেক্নোলোজিকেল ইনভাইরনমেন্টনা চিংদুনা পুরল্লি, মশীং লাকঙমদ্রবা থৌদোক কয়া থোকখ্রে। মদুদা কান্নদবদা খুদোংচাবা লৌবা থৱাই য়াওজবা মীওই কয়াগী খাঙমদ্রবা থৌনা অমদি হঙ্গোই তুকচবা কয়া থোকখ্রে। লা রুগী মতুং ইন্না, "পৃথিবী অসি মমাংথক্তা থোকখিদ্রিবা থৌদোক, ওইথোকপা য়ারোইদবা তুকচবা ৱাঙাং কয়া, লৈঙাক হোংবগী অমসুং লালহৌবা লৈখৎলকপগী ওফলাইন অমদি ওনলাইন্দা খুদম চাংদম কয়া অমা লৈরক্লি। খুদিংমক অসিনা প্রজা মীয়ামগী মফমদা হকচাং ফনবগী ৱাখল্লোন থাদবগী মহুৎ হেন্না ফত্তবা থৌদোক কয়া থেংনরি, হু-চেল্লবা ৱাঙাং কয়া মীশিংগী মরক্তা মুক্নহন্নবগী লোল-লি কয়া ঙাংনখৎলক্লি।

ফিভম অসি মখা তানা ফোঙদোক্লদুনা, সেনিয়র গান্ধিয়ান এন রাধাকৃষ্ণনাননা পিছ স্কোলার দাইসাকু একদা ৱারী শানবদা অকিবা ফংনা হীংশা, মীহাৎ-মীপুন নুংশিনদনবগী অমসুং ওৎ-নৈবনচিংবা অসি মোর্দন সোসাইটি অসিদা চাংচত্তা থোক্লি।

মখোয়গী লাইরিক্তা পল্লমই ৱাকিং ৱিঠ মহাত্মা ঃ গান্ধি ফোর মোর্দন টাইম, রধাকৃষ্ণনান্না উৎলি, "ৱারী শান্নবা হায়বসি হিরম খুদিংমক্তা ঙসিদি পাম্নরে; লৈবাকশিংগী মরক্তা কাংলুপ, ফুরুপশিংগী মরক্তা, তোঙান তোঙানবা ধর্ম্মগী খৎগৎলবা মীওইশিং পাউ ফাওনবা ৱাৎপনা থবক খুদিংমক্তা থাজনবা ৱাৎপগী মচাক অমা ওইহল্লি। গান্ধিনা থাজবসু, মীয়াম্না পুন্না অকক্লবা মফম অমদা লাক্তুনা মমুৎ তানা খন্ন নৈনরবদি কনা অমত্তা অৱাফমদা তানিঙাই লৈতে হায়বসিনি।"

রাধাকৃষ্ণনানগী পাউখুমদা ইকাদানা অসুম্না য়েৎলি মদুদি 'অহোংবা পুরক্কে হায়রবদি ঐখোয়না মীশিংগী থম্মোই অমদি ৱাখল্লোন হান্না হোংদোকপা তাই।' "মীয়ামগী ঈহৌদা অওনবা পুরক্লবা অমত্তা ঙাইরবা লম্বীদি পুক্লিং চংনা ৱারী শান্নবা অসিনি। ৱারী শান্নবগী শক্তি অসিদি, হৈ-শিংবা অমদি আত্মাগী শক্তিদুনি" হায়না মহাক্না হায়রম্মি। মহাক্না মখা তানা পল্লম্বদা, "মীচং-মীখায় নাইদনা ৱারী শান্নবা হায়বসি মীদুনা পোৎ অদুগী মতাংদা অতোপ্পা মীশিংগী মিৎয়েং পীরকপনা ৱাখল্লোন্দু য়ানিংলবা কান্দতা ওইথোক্কনি। অমনা অমবু হন্থনা য়েংবা নৎত্রগা য়ানিংদ্রবা অদু ওইরবদি ৱারী শান্নবা য়াররোই। মসিদি মী অদুনা থাজরবা, মীগী মতিক মগুনবু বেব্যহার তৌদুনা অৱাংবা থাক্তা মমল লৈনা লৌদুনা অতোপ্পগী পীথোরকপা গুন্দা ইকায়খুম্নরবা অমসুং অপেনবা ওইহল্লবা কান্দতা ওইগনি।"

ঙসিগী ওইরক্লিবা গ্লোবেল সিনেরিয়োসিদা, মখা তানা য়াম্না ফজনা ৱারী ৱাতাই শান্নবা অমদি প্রজাগী মাইকৈদা মপাঙ্গল কনখৎহনবা খক্তা ময়াম্না মরুওইবা নত্তে, মসিদি হৌজি হৌজিক্কী য়াম্না দরকার ওইরিবনি। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মপুংওইবা কয়াৎশিং অসি য়াম্না পাকথোক চাওথোকহনবা অসিনা মাইপাক্না ৱারী ৱাতাই শান্নবগী মপুংওইবা ৱাখল্লোন্নি।

মতৌ কমদৌনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনবু ঈহৌ ওইনা নাগরিকশিংনা শান্তি পুরক্নবগী সোসিয়েল মেদিয়াদা পাওখোল্লোয় ওইহনগদগে

সোসিয়েল মেদিয়া অসি য়াম্না পাক শন্না শীজিন্নরকপনা মসিগী মরুমদা নুংশিনদবা হেনগৎলকপা খাঙবা ঙল্লক্তবা অমসুং কাংলুপ নাইবা, মসিগী কান্নবনা গ্লোবেলগী ওইনা হোংলকইবা, ডিজিটেল স্পেস, শান্তিগী ৰাখল্লোন শাগৎতুনা লান্না শীজিন্নরিবা অসিবু হন্থহনবদা কান্নগনি।

বেটজ (২০১৮) থীজিন হুমজিল্লিবশিংগা ৰারী শান্নবা মদুনা ৰাঙাংদুনা ৰাখল্লোন পীরি মদুদি মেদিয়ানা উংখৎনদুনা মুক্নবা থোরকপা মতমদা মদুবু ঙাকথোক্নবগী থৌদাং লৌবা য়াই।

মসিদা য়াওরিবশিংদি ঃ

- থোঙ শেন্বা
- কুপশেন শেন্নবা
- পাউ পীবা
- ঙন্নবা অহকপা পীনবগী কাংলোন
- ইমোসনেল ওইবা ফোঙদোকফম
- শান্তিগী ৰাঙাংলোয়

মেদিয়াগী লেন্ডসকেপ হোংদোক হোংজিন তৌবদা অমসুং সোসিয়েল মেদিয়ানা কান্নহল্লিবা, মসি মনুং হঞ্জিন্না য়েংবা মরুওই, কমদৌনা ডিজিটেল মেদিয়া অসিবু শেমদুনা শান্তিগী ৰারেপ ওইহনগদগে।

বেটজ (২০১৭) না উৎলি, "সোসিয়েল মেদিয়ানা মীয়াম শরুক য়ানবা শেন্বা অমসুং মদুবু শীজিন্নরিবশিং ওইহল্লি ঃ "ইচম চম্না" প্রোফেসনেল জর্নেলিষ্ট অমা ওইয়ু হায়বদদি য়াদবা অদুগা শীজিন্নবগী কাংলুপ্তা শেমদুনা য়াওজবা "পাউশিং" মসিগী মওংসিদা মনীং তমহনবা, তাবা ফংলরোইদবশিংদা মখোয়বু খোঞ্জেল হাপ্পীবা, অসুম তৌদুনা খৎনা চৈনবা শন্দায়নরকপদা য়াম্না মতীং লৈনা মরুওইবা মরম অমা ওইবা ঙমহল্লি। তৌইগুন্বসুং অসিগুন্বা অফোংবা পাউ লেন্দসকেপ অসিনা মাংহনবা য়ানবগী থোঙশিং লাওনা হাংলি, খাংঙমদবা অমসুং হুরানবগী ৰাঙাং ওইহল্লকই।"

মহাক্কী লাইরিক, #রিপ্লবিক ঃ সোসিয়েল মেদিয়াগী যুগ অসিদা দেমোক্রেসিবু খাইদোকই, কাস সন্সটাইননা পোলিটিক্সপু মচেৎ মচেৎ তানা থুগাইরি অমসুং মচেৎ তানা থুগাইরি অমসুং চিঞ্জাইনহল্লি

অদুগা শন্দোক্না হায়রি ওনলাইন মচেৎ তানা থুগাইবসিনা ৱারী শান্নবা, হুন্দুনা ঙাংবা লাইহল্লি, জ্ঞান ময়াম অমা হেনগৎহল্লি, মদুশিং অদু দেমোক্রেসিদা রাজনিটিগী পুন্সি ইচেলনি।

মেদিয়া ইথিসিছ আইদান হ্লাইটকী মতুংইন্না ঃ "দিজিটেলগী যুগ অসিদদি নীংতম্না হায়নিংবা ফোংদোক্লিংবা কয়া ফোংদোকপা ঙম্নবা অনৌবা ঈহৌ চংই মদুনা মীশিংবু ভাব তাবা অমসুং ঈহৌ অদুনা মীশিংবু জ্ঞান তাহনবা মদুনা মনীংতম্না ঙাংবা হায়বসি দায়িতা লৈতবা ৱাঙাংদু নত্তে।"

বেটজ অমসুং হ্লাইটসনা অনৌবা ঈহৌ অসিগী দরকার ওইবা অদু মীয়ামদা জ্ঞান তাহনবদা মতেং পাংগদবনি মদুদি মনীংতম্বা ৱাঙাং হায়বসি দায়িতা লৈতনা মরু ওইবা মিৎয়েং হায়বদি নাগরিকশিংনা লমজিং লমতাকপদা পান্থে অমা ওইনা নীংতম্না অমসুং চৎনবা য়ানা ফোঙদোক্লবগী খুৎলাইনি।

নাগরিকশিংবু সোসিয়েল মেদিয়াদা দায়িতা লৌবা ঙমহনবদা মসিনা মতেং পাংনবগী পান্থে ওইগদৌরিবনি অমদি দিজিটেল পিছ মোতিভেটর হায়বসি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনবুনি

চান্নবা লোল অমসুং ৱাহৈ শীজিন্নবা অসি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মচাকনি। চন্নদবা লোল অমদি ৱাহৈশিংনা মুক্নবা থোকহল্লি অদুগা অহীংশা ওইবা মওংদা ফোঙদোক্লগনা মুক্নবশিংগী ৱারোইশিন পুরকপদা মতেং পংই। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অমসুং থাজনবা হেনগৎহনবদা মতেং পাংই। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনদদি, ঐখোয় তমথীবা শাজৎ, ইভালুয়েতিভ, জজমেন্টেল, ক্রিতিকেল অমসুং ষ্টেরিওটাইপিং ওইবা লোল থাদোক্কদবনি। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন হায়বগী অর্থদি অতোপ্পগা ৱারী ৱাতাই শান্নবদা হীংশা ওইবা ৱাঙাং শীজিন্নদবনি। মসি ৱা ওইনা ঙাংদুনা অমসুং ৱা ঙাংদবিদা পাউ ফাওনবদা ঐখোয়না অহীংশা হায়বসি পুক্নিং ৱাখলশিংদা চেনগদবনি।

অসুম তৌদুনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনসি শীজিন্নবা হোৎনবনা, নাগরিকশিংনা লোল-লি শেমদুনা অমদি ফোঙদোকপদা মুক্নরক্লবগী মরম ওইরক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙমই অমদি কম্পেসন শাগৎপদা অমদি মীনুংশিগী থোঙ শেমগৎপসু ঙমহল্লি। ৱারী ৱাতাই শান্নবসিনা, অমদা অমা ঙাং অমদা অমা হায় তৌবা ঙাকথোকপা ঙমহল্লি অমদি নাগরিকশিংনা সোসিয়েল মেদিয়া অসিনা চৎনবি কয়াগী মরক্তা থোঙ শেমগৎপসু য়াই।

অদুগীসু মথক্তা হৌজিক্তি গ্লোবেল ঈহৌ মতমনি, ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী পারা তন্বীদুনা দিজিটেল স্পেসকীদমক নাগরিকশিংবু শান্তিগী পাউখোল্লোই ওইহনবা চংই।

খোমজিনবা লাইরিকশিং ঃ

বেটজ, মিচেল (২০১৭) হাও মেদিয়া কেন বি এন ইন্সট্রুমেন্ট ওফ পিছ ইন কনফ্লিক-প্রোন সেট্টিংস; ইউনাইটেট নেসন্সকী বেকগ্রাউন্ড পেপর। ৱার্ল্ড বেঙ্ক, "পাথ ৱে ফোর পিছ ঃ ইনক্লুসিভ এপ্রোস টু প্রিভেন্টিং ভাইওলেন্ট কনফ্লিক"

বেটজ, মিচেল (২০১৮) দা রোল ওফ মেদিয়া ইন কনফ্লিক প্রিভেন্সন ঃ http://blogs.worldbank.org/dev4peace/role-media/conflict-prevention

সন্সটেন, কাস (২০১৭) রিপব্লিক ঃ দিভাইদেদ দেমোক্রেসি ইন দা এজ ওফ সোসিয়েল মেদিয়া; প্রিন্সটোন ইউনিভর্সিটি প্রেস, ২০১৭।

আইন কানুনবু নৈনরকপদা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন

আইন কানুন নৈনরকপদা, য়াম্না তোইনা ক্লাইন্টশিংনা হায়গনবা ৱাফম অদুদি মখোয়গী উকিলনা পুক্নিং চঙনা তাবিদে, মখোয়বু হুমদুনা পুনবা হোৎনৈ। অদুগ ৱা অমা অগ্মমঙ্গুগক ঙাং ঙহাক লৈরগা অমা হায় তে;ৗঙ্খইজ্জ। মখোয় মীগী অৱাবা কয়া উবিদে, খঙবিদে, হান্না ৱা তুপথোক্লবা হোৎনৈ, হিরম কয়ামুক্তা হায়রিবা ফিভম অসি তোইনা থোকই মরমদি, উকিলশিংদি য়াম্না চিনবা কা হেন্না ৱাখল ৱাবদগী নৎত্রগা মোইনা টেক্নিক কয়ামরুম শীজিন্নদুনা মরু ওইবা মরমদো খঙদোক্লবা, অশেংবা থীদোক্লবা হোৎনরকপা ওইরম্বসু য়াই হেক উদ উরম্বগুম্না হেঞ্জিন্না হায়জনবা থুক্কৎহনবা অয়াম্বা মতমদা ৱাহং-পাউহং চৎথরকপা মতমদা, উকিলশিংসিনা য়াম্না ঙাইঙমদা, ৱাহৈ ৱাতাদা য়াম্না তমথীবা টেক্নিক শীজিন্নৈ। মদুবু ঐখোয়না 'হীংশা' তৌবনি হায়না লৌগনি।

মসিদনি উকিলশিংবু চাং নাইনা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনগী ত্রেনিং পীবা য়াম্না দরকার ওইরক্লি। উকিলশিংনা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনগী আর্টস অমসুং সাইন্স খঙনবা তম্লবদি, ঐখোয়না ক্লাইন্টশিংবু করম তৌনা লোয়নগদগে হায়বা তোঙান তোঙানবা টেক্নিক্স শীজিন্নদুনা মাইকৈ কয়াদগী খঙদোক্লবা হোৎনবা য়াগনি। ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মচাকশিংদি, ইম্পেথী, ম্যুচুয়েল টোলরেন্স অমসুং ইকায়খুমনবা, য়াম্না মরুওইনা অতোপ্পা ৱাখল্লোন দরকারগী মতুং ইন্না খঙবা চঙই, মীনা ঙাংবা য়াম্না পুক্নিং চঙনা তাবা হৈনবা হোৎনগদবনি, মীনা হায়রকপদা হন্দোক হঞ্জিন তৌনগদবনি, অসুম্না হোনবসিনা উকিল অমদি ক্লাইন্ট অনীগী মরক্তা মরী হেন্না ফনা শাগৎপদা মতেং পাঙগনি। মসিনা মুক্নরিবা পার্টিশিংগী মরক্তা মরুপ মপাং ওইবগী মীনুংশিগা লোয়ননা শেমগৎপদা মতেং পাংগনি লোয়ননা ৱারী শান্নবা অমদি পাউ পীননবগী লম্বী অমা শোয়দনা হংলক্কনি।

ঐখোয়গী ৱাঙাংসি হেক হোংদোকপা মতমদা, খোম্থোকসু হোংলক্কনি, লান্না খন্নরম্বশিংদু শেংদোক্লরকখি, অতোপ্পবুসু নুঙাইহল্লনি, অমদি কেসকী লাক্কদবা ফলসু হোংদোকপদা ঐখোয়না মতেং পাংবা ঙম্মনি। ক্লাইন্টতুনা অশাওবগী শক্তম মাল্লবা অমদি মহাক্কী অপাম্বশিংদু ফোংদোক্লিংলবা মঙোন্দা নুপী/নীপা অদুদা মরক্তা য়েৎশিনবা অমত্তা য়াওদনা তাবীগদবনি, নহাকসু মহাক্কী খন্ন নৈনবদা শরুক য়ারি হায়রিবশিং অদু ইনশিন্দুনা থম্মোই অদুগা কম্পেনসনেন্ট ওইয়ু হায়বদি মীনুংশি লৈয়ু।

অতোপ্পা ইসু অমনা চাংচৎতা ময়াম্না ফাওনবিসি অয়াম্বনা উকিলশিংসে ফোঙদোক্লবা খুদিং চিংনবা পোকপসিনা মখোয়গী হৈনবী ওইবনি। মসিনা মরম ওইরগা মশাদা লৈতাফম খঙদবা খুৎ-শা প্রোক-প্রোক থেক্লবা খাঙবগী মওং ওইহল্লি। মরাল শিদোক শিজিন তৌনবসিনা ৱায়েল চৎথরিবা কা অদু লানবুঙগা চপ মান্নহল্লি। ননভাইওলেন্টকী ত্রেনিং পীবা অসিনা অসিগুম্বা শক্তমসিদা পুরকপদা নত্তনা হেন্না য়াশিন্নবা পুরক্লবগী ইনভাইরনমেন্ট অদু ঙমহল্লি।

ঐখোয়না ঙাংলিবা লোল অসিবু করম্না শীজিন্নরিবগে হায়বা চেকশিনবা মরু ওই। অইবা য়াহুদা বর্গনা হায়, "ৱাহৈশিংসে মথন্তা শীজিন্নরবদি ঐখোয় মীওইবদা য়াম্না কল্লবা শক্তি ওই। অসিগুম্বা শাফু পীবা ৱাহৈ অসি খল্লগা শেমগৎ শাগৎপা অমদি থৌনা হাপ্পদা, নৎত্রগা থুগাই য়ানখাইবা মাঙহন তাকহনবদা শীজিন্নবা য়াই। ৱাহৈশিংদা মতেং পাংবগী শক্তি, থৌনা অমদি তৌবা ঙম্বা লৈ, ফহনবা, ইকায়বা পীবা অমদি শোকহনবদা, মাঙ তাকহনবদা, মীবু ইকায়বা পীবদা অমসুং ইকায় খুম্নবদা" ৱায়েল কাঙলোন নৈনরকপদদি, ৱাহৈ-ৱাতা ঙাংথোরকপদা শীজিন্নবিবা লোল অদু য়াম্না তোইনা শীজিন্নরকই। ঙাংথোকপনা শীজিন্নরিবা ৱাহৈ-ৱাতাশিং য়াম্না চেকশিনবা চঙই, মখোয়সি করিগী অমসুং কমদৌনা শীজিন্নরিনো।

করিগুম্বা কান্দসু কেসকী রাই অদু লাওথোরকপা অমদি অইবা চে ওইনা ইকায়খুম্নজরিবা জর্জনা থাদোরকপা মতমদা অহীংবা নিতি অসি জজশিংগী মরক্তসু শীজিন্নহনবা চঙই অমসুং অহীংশাগী নিতি চৎহনবদা মতেং পাংবা চঙই।

লৈবাক অসিদা লুরা লুরবা কেস কয়া হেনগৎলকপনা, ইন্দিয়ানা চৎনরিবা কোর্টকী চৎন কাংলোন অসি অকিবা ফংবা শাফু কয়ানি। অসিগুম্বা কোর্টকী দরকার ওইবা তকশিনবগী মতম হন্থহন্নবা, দিসপ্যুটশিং অসি অল্টরনেতিভ দিসপ্যুট ৱারেপ লৌদুনা য়েৎনরিবশিং অদু কোর্টতা লানখৎত্রিঙৈগী মাঙওইননা লোয়শিন্নবা হোৎনগদবনি। মথং মনাও নাইনা পাইখৎপা, পাউ ফাওনবিদুনা মাইপাকহন্দবা হায়রিবশিং অসি অল্টরনেতিভ দিসপ্যুট রিদ্রেসেল সিসতেমগী খুৎলাইশিংনি।

ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন অসি য়াম্না হৈ-শিংনা শীজিন্নবা চঙই, অমদি চাং নাইনা পাউ পুথোক পুশিন তৌবা য়াম্না মরু ওই। ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন টেক্নিক শীজিন্নদুনা, পাউ ফাওদোক ফাওজিন তৌরিবা মীদুনা য়ান্নদ্রিবা অনীদুগী তাইশিন্নবদা কান্নরবা থৌদাং লৌবা ঙমগনি। ননভাইওলন্টে কম্ম্যুনিকেসনগী মচাকশিং শীজিন্নদুনা, পার্টি অমগী দরকার লৈবদু পাউ পুথোক পুশিন তৌরিবা অদুনা ৱারী শান্নদুনা উংখৎনরিবা অদু ফজনা থেমজিন্দুনা অতোপ্পা পার্টি অমদুদসু চপ মান্ননা পাউ ফাওনবিবা য়াই। টেক্নিকশিং অদু শীজিন্নদুনা য়ান্নদ্রিবা অনী অদু ফজনা ফম্মিন্নদুনা ৱারী শান্নহনবা য়ানবা পুরকপা য়াগনি অমসুং মতেং পাংদুনা ওইথোকপা য়াবা অনীমক্তা কান্নগদবা খোঙথাং অনীমক্তা পাইখৎপা হৌবা য়াগনি। ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসননা পাউ পুরিবা মী অদুবু পার্টি অনীমক্কী ৱারমশিং অদু শেরান্নবা নৎত্রগা ওন্থোক ওনশিন তৌদুনা মথন্তা চুমই লাল্লি লেপথোকপা তৌদনা শেংনা তাহনবদা মতেং পাংই। মসিনা পুকচেল শেংবা, অচুম্বা অমসুং ইকায়খুম্নবা মীগী মায়কৈদা লেপই। পাউ ফাওনরিবা মী অদুনা পার্টি খুদিংমক্তা খাঙবা কনবা অমদি মীনুংশিগা লোয়নননা তান্নবগী থৌনা হাপকৎলি।

ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন ত্রেনিং তৌবশিংনা পাউ পুরিবা মীদুদা য়ান্নদবা পার্টি অনীবু জ্ঞান তাহনবা অমদি তাকপী তম্বীবদা মতেং পাংই অমদি পাউ ফাওনবগী মওং অমসুং ফিভম মতমগী মতুং ইন্না, উংখৎনবা খৎন-চৈনবদসু শরুক য়াবা অমসুং পুকচেল শেংনা খনবসু মখোয়দা ঙমহল্লি।

অদুগীসু মথক্তা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন অসি এল এল বি তম্বগী শরুক অমা হাপচিনবদসু কান্নগনি, লৈবাক অসিদা লৈরিবা চৈরাপশিং কন্না হোৎনদুনা আইন কাঙলোন্দা পুন্না চৎমিন্নবা হোৎনবা চংই। মসিনা ৱায়েল কানুন্দা মীনুংশি, নুংশিনা লোয়নবতা নত্তনা য়াল্লবা কেস ময়াম অমা পাউ ফাওদোক্নদুনা মপুং ফানা লোইশিনবা য়াগনি।

শন্নপ্পা ৱারোল

ঐনা অতোপ অতোপ্পা লৈবাক অসিগী ষ্টেক হোল্ডরশিং ট্রেনিং কয়া পীবদগী থেংনরকপা জ্ঞান্দুনা, ঐনা ময়ামদা তাকচবনি, পুং খরখক ৱারী ৱাতাই শান্নবা নৎত্রগা ট্রেনিং পীবা অসি মফম খঙদনা খঞ্জিন্দুনা লৈরক্লবা ৱাখল্লোন খন্দোক্তুনা ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন্না অনৌবা অপীকপা মঙাল অমা পীবা ঙমজবনি।

হোৎনবদা অখাঙ কনবা, বেব্যহার লৈবা, থাজবা থন্বা অমসুং য়োখৎপা হায়রিবশিং অসি ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন্দদি মনুং হঞ্জিন্না খঙনবা হোৎনবা চংই। ঐখোয়না ননভাইওলেন্ট কম্ম্যুনিকেসন অসি নুংতি নুমিৎ খুদিংগী ইন্নবা হোৎনরবা, তশেংনা অওনবা কমদৌনা নুংতিগী পুন্সিদা লাকপগে হায়বা অসুক শাংখ্রবা মতমগী মতুংদা খঙবা ঙমগনি।

ঐনা পীরিবা পাউজেল অসিনা ঐ ইশাদগী হেন্না মপাঙ্গল কনবা হেল্লি মসিবু পুদুনা চৎলিবা গাড়িদগীসু হেন্না কনবা হেল্লি। মসি মশাগী শক্তি লৈজে; ঐনা আশা তৌরিবসু লমদম অসিগী নহারোলশিংদা মমি তাহনবসিনি। ঐগী পুন্সিনা হীংলিঙৈ মতমদা পুথোকপা ঙম্বা নৎত্রগা ঙমদবা য়াই। মদুদা ঐনা লুম্না লৌদে, তৌইগুম্বসুং ঐগী থজবদি মাঙহনবা ঙম্লোই অমসুং নুমিৎনা অসুম অসুম চৎখিবগুম অমদি মীয়ামগী পেন্দবদি মতম শাংনা লৈহৌগনি মসি ভারতবাসি কয়াগী থম্মোইদা ৱামৈনা ওমদুনা চাকপগুম লৈহৌগনি পাউজেলগী পাউখুম পীনিংবগী ময়াইনি নহাকসু খঙগদবনি, মদুদি ঐগী হীংলিঙৈ মতমদা ঐ নুঙাইনা পোথাদুনা লৈথোক্কদবনি ঐনা লমদম অসিদা পনখৈ অমদগী অতোপ্পা পনখৈগী লোয়বা ফাওবদা মরম লৈতনা চৎখিদে। মসিগী মরমদি ঐ ইশাগী পাঙ্গল শক্তিবু বন্দি অমগুম্না ফাজন পুনশখি মদুনা ঐনা ঐগী অরোইবা মীকুপ ফাওবদা ঙল্লিবা মখৈ মীওই কয়াগী নাকোং অমদি থম্মোইদা য়ৌহল্লমগনি। — মহাত্মা গান্ধি

পৃথি শিনবা থুংনা শান্তি পুরস্কবগী ননভাইওলন্টে কম্যুনিকেসননা নুংশিনবগী থোঙ অমা শাগৎপা মথৌ তারি

শ্রী নতৱার ঠাক্কর *অসি গান্ধিয়ান মুভমেন্ট ঈহৌ অসি অৱাং নোংপোক ভারত্তা হৌদোক্লম্বা থৌবুরোইনি। গান্ধিগী শেমগৎ শাগৎপগী ৱাখল্লোন অসি য়োকখৎনবা হায়দুনা নগালেন্দা ১৯৫৫ দগী হৌরকখি। হায়রিবসি নাগা ইন্সরজেন্সি ঈহৌ য়াম্না কল্লিঙৈ কান্দনি মতমদুদা মহাক্না নাগালেন্দা চৎনবগী থৌনা হাপকৎতুনা লমদম অসিগী অতোপ্পা ষ্টেটশিংগা নুংশিনবগী মরি মরি শেমগৎনবা হোৎনখি।*

নাগালেন্দা গান্ধি অর্শ্রম লিংখৎতুনা মহাক্না গান্ধি নিতিদা থবক থৌরম কয়া লমদমদুদা পাইখৎখি। মহাক্না কন্না হোৎনখিবসু লমদমদুগী মীওইশিংনা ইন্দিয়াগী মীয়ামগী মরক্তা নুংশিনবগী থোঙ অমা শেমগৎপনি।

মসিগী মতাংদা ৱারী শান্নবদা মহাক্কী ৱাখল্লোনগী অসুম্না ফোঙদোরকই গান্ধিয়ান ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্না নুংশিনবগী থোঙ শাগৎপগী ৱাহৈদি মরী হেনগৎহনবসিনি। শান্তি অমসুং অহীংশাগী ওইবা চৎপা লোনচৎ শেমগৎ-শাগৎপসি য়াম্না মরু ওই হায়না মহাক্না হায়রমই।

শ্রী ঠাক্কর ওক্টোবর, ২০১৮ দা তাইবংপান থাদোকখি।

ৱারী শান্নখিবা ***ডাঃ বেদবিয়াস কুন্দু।***

বেদবিয়াস কুন্দু ঃ নুমিৎ খুদিংগী খবর কয়ামরুম পারি টেলিভিজনগী চেনেল কয়া নৎত্রগা ইন্টর্নেট হাংদুনা, ঐখোয়না কির কিরবা মী হাৎন শুনবগী ৱারীশিং, খৎন-চৈনবা অমসুং মখল কয়াগী হীংশানা ঐখোয়গী সমাজ অসি লৈখা তাহল্লে। অয়াম্বনা মুক্নবগী হৌরকফম অসি ঐখোয় ইশাশিংনা মকোক ওইগদবনি হায়বা অমসুং অদুগা ঐখোয় মীওইবা মশেল মরক্তা নুংশিনদবা শিংচেপ হান্নরকপা অসিননি। ইউনাইটেদ নেসন্সকী মমাংগী সেক্রেটরী জেনরেল কোফি অনাননা মাগী নোবেল পিছ মানা লৌবা য়ারে হায়বগী ৱারোল ২০০1 দা অসুম্না হায়খি, ঐখোয় হৌজিক অহুমশুবা মিলেনিয়ম মাগী থোঙ্গাল লানশিল্লক্লে ... অনৌবা কিহল্লকপশিং অসিনা জাৎ-ফুরুপ লৈবাকশিং নৎত্রগা ধর্ম্মগী মরক্তা খেন্নবা লৈশিল্লক্তরে। ইনৌ নৌবা অমা পুক্লিং লুমদবা অমা ঐখোয়গী ৱাখল্লোন্দা ফাওরক্লি, ললথুম নৎত্রগা থাক্কী নত্তে ... কুনমাথোইশুবা শাতাব্দীগী হৌগৎলকপা অঙনবা শরুক্তা সেনচুরি অমদি হান্ননা হীংশাতনা আশা কয়া শাগৎতুনা মদুনা পৃথিবীদা শান্তি অমসুং য়াইবি মরাং কায়না পান্নবা হায়বসি থাদোকপা য়াদ্রবা অমনি — মসি মতমশাংনা খঙজিন্নদনা লৈথোকপা য়ারোই। মায়োক্লনবা হোৎনগদবনি। মীওইবগী

ইতিহাসতা খ্বাইদগী মীহাৎ মীপুন্না থনবা, ফত্তবা চহী ওইবতা নত্তনা মশিং থীঙমদ্রবা খৎনচৈনবগী, খাঙমদবা অৰা মৈশা লাংবগী, ভাবনা শাগৎপা ঙমদ্রবা ৰাথোক লান্থোক ময়ামশিংনা অতেক-অকায়না থল্লবা কুনশুবা শতাব্দীনি। মতম অমগী মথংদা মতম অমা, কাঙলুপ অমা নৎত্রগা লৈবাক অমদা শাথীরবা হীংশাগী চৈনাখোল পীরি, জাৎ মান্নদবগী, য়েংথীনবা অমসুং চিংনবা নৎত্রগা মরম চাদবা, মথন্তা পুকচাওদা চাওথোকচবা, শক্তি পান্বগী অমসুং লন থুম মীহৌবগী খৌরাংবা ...।

সমুয়েল হন্টিংতোন (১৯৯৭) না মহাক্কী লাইরিক, ক্লাস ওফ সিভিলাইজেসন্স অমসুং রি-মেকিং ওফ ৱার্ল্ড ওর্ডরদা অসুম্না হায় “মীশিংদি মতম লৈবা খিবিক্তা ঐখোয়গী অমসুং মখোয়গী খায়বা, পুনশিনবা কাঙলুপ অমসুং অতোপ্পশিং চাওখৎপা অমসুং শাবুক ঙাবুক ওইবশিং।” মসিগী মখা তারকপদা মীশিংতনা শেমজবা শাথীনা শোকচল্লবা মখোয় মশাশিংগী অমদি অকোয়বগী খাঙমদ্রবা, জাৎ-বিজাৎ খায়বগী অমসুং মীরম মচাবু নুংশিবা মিৎয়েং, ঙসিগী শিংনরিবা অসি চাং নাইনা অমসুং য়াম্না চেকশিন্না থবক তৌদুনা চেখায়খ্রবা ময়ি অসিবু অমুক শমজিন্ননবা ামসুং পুক্নিং চংনা হোৎনদুনা নুংশিনদবা অমচি চৎন-লোনচৎকী খাঙমদ্রবা মীওৎ মীনৈ অসি য়াম্না থৱায় য়াওনা হোৎনদুনা লেপহন্নবা হোৎনগদবনি। কোফি অনান্দনা মখাতানা মাগী ৱাঙাংদা অসুম্না পল্লি; “শান্তিদি তশেংনা অশেংবা ওইগদবনি অমসুং নুংতি নুমিৎ খুদিংগী থবক থৌরমদা তশেংনা মশা মশানা দরকার ওইবা কান্দা ফংহনগদবনি। মীপুম খুদিংমক্কী ইমুং মনুংনা মতিং লৈনা অমদি শাফনা হিংবা ঙম্নবা শান্তিগী খোল্লাও থমসি।” ১৯৮০ দা নোবেল পিছ প্রাইজ ফংখ্রবা এদোলফ পেরিজ ইস্কুইভেলনা মনা লৌবগী ৱা ঙাংবদা মশামক্নসু শান্তিনা পুন্সিগী য়ুন্স্ফম ওইরগা সমাজ অমা শেমগৎনিংবগী তকশিল্লি। ঐখোয়গী খুৎসু তিংথোক্কদবনি য়েংথীনবা য়াদনা চুম্না লোয়নগদবনি, অখাবা পামদবা মিৎয়েং লৈহন্দনা, য়াদ্রিবা মখোয়বু য়ান্নহনবা অমসুং শান্তি পুরকপদা, অচুম্বা অমসুং অশেংবা ৱাখলনা ঙাকথোক্কদবনি। ঐখোয়না খঙই কৈদৌনুংদা মরু মরাংশিংদি য়াম্না নক্না থমজিনমিন্নবা য়ারোই।

ইস্কুইভেলসনা শান্তি লৈবা সমাজ অমা শেমগৎনবা মীয়াম থোল্লক্তুনা খুৎশম্ননা হোৎনবা চংই হায়না ফোঙদোক্লি অমদি তোঙান তোঙানবা মীওইবা সমাজগী খোঙথাংনা লেপ্তুনা অমত্তা ওইবগী ৱাখল্লোন য়োখৎনবা ঐখোয় ফুরুপ কাঙলুপশিং অমসুং মীওইশিংনা হোৎনবা চংই। কম্যুনিকেসন হায়বসি মীয়াম য়ৌনা পাউ ফাওনহন্দুনা শান্তি লৈবা সমাজ অমা শাগৎনবগী য়াম্না মরুওইবা কয়াৎ অমনি। মসিনা শক্লোন অনী থোক্না শান্নবা ঙমহল্লি — শান্তি তশেংনা পুরক্নবা হোৎনবদা ঙমহল্লি অমসুং তশেংনা ইশাদা ফাওহল্লি। অদুগা মদুবু অরানবা মায়কৈদা শীজিন্নরগনা, মুক্নবা, খৎন-চৈনবা, নুংশিনদবা পোকহনবা য়াই। পুন্নমক অসি মীদুনা পাউ ফাওননবগী খুৎশাশিং অদু কমায়না শীজিন্নবগে হায়বগী মখা পোল্লি।

নতৱার ঠাকড় ঃ নঙনা কম্যুনিকেসনবু চুম্না মওং অনীদা চংশিল্লক্লি। অদুম ওইনমক মেদিয়ানদি য়াম্না চুম্না অফবা থবক খরা তৌনবা হোৎনরি, য়াম্না তোইনা মসিনা হীংশাবু হকচিন্না লৌই মদুনা উংখৎনরিবা কেস খুদিংমক হেন্না শাফু পীশনবা ঙমহল্লি। মেদিয়ানসু হুনতিংতোনা হায়বগুম মখা তানা চঙশিন্নবা হায়, হোৎনরিবদুনা মীশিংবু ঐখোয়গী অমদি মখোয়গী হায়দুনা খায়দোকই। ইতিহাস লিশাংশিংনা য়েংলকপা মতমদসু ঐখোয়না খঙগনি কয়া য়াম্না কম্যুনিকেসননা খাঙবা ঙমদনবা অমসুং খৎনহন্নবা

শিনবগে হায়বা। মতাং অসিদনি, মহাত্মা গান্ধিনা ইশা ইরোমদোম ঙাকথোকচনবা অমসুং পীনিংলিবা পাউজেলদু অমনা করম্না পাউজেল অদু মীয়ামদা য়ৌহনগদগে হায়বসিনি য়াম্না মরুওইনা ঙসিগী হৌরক্লিবা কম্যুনিকেতরশিংদা লমজিং লমতাক্কদৌরিবসে। মহাক্না হায়রম্মী, "ঐগী থাজবনা অচুম্বনি, মরম অদুনা ঐ শাওনদি ইরোই নৎত্রগা মরুপ মপাং ওইদবা ৰাঙাং ঙাংলোই। ঐতনসু ইরল্লোই। ঐনা হীংশা থোকহনবা য়াবা মওংসু ইরোই। অপাবশিংদা খাঙবা ঙম্বগী শক্তি ৰাৎলন্বসু য়াই, ঐসু হপ্তা অমদগী হপ্তা অমা ফাওবগী নৈনগদবা অমদি ঙাংগদবা হিরমদা খন্দুনা হোৎনবা তাই। মসিনা ঐগী ত্রেনিংনি। মসি ইশানা ইশাবু চেকশিন্নবা য়েংজবনি অমসুং অশোনবা শরুক্তু খঙদোকচবনি। তোয়না ঐঙোন্দা ফাওরিবদু য়াম্না ময়েক শেংনা ফোঙদোকচবা নৎত্রগা ঐগী অশাওবদু লৌথোক্লবা হোৎনবা। মসি অকিবা অমদি অৰাবগী মশক্লি তৌইগুম্বসুং পামদবা থোকহন্নিংদবা থৌদোকশিং অসি লৌথোক্লবগীদমক্তদি অফবা থবক্নি।"

ঙসি কম্যুনিকেসনগী থৌদাংদি মীশিংগী মরক্তা অৰাং অনেম, ধৰ্ম্ম, জাৎ হায়না খায়দোক্লবা হোৎনরিবসি মায়োক্লববুনি। পাউ ফাওনরিঙৈ মতমদা মহাত্মা গান্ধিনা ময়েক শেংনা হায়রম্বা, "ঐদি ঐগী লৈনগদৌরিবা য়ুম অদু ফক্লাং মরীনা কোয়শনবা অদু পামদে অমসুং থোংনাওদুসু হোহনগদবনি। ঐদি লম খুদিংমক্কী চৎনবীশিং অদু ঐগী য়ুমদা মনীংতম্না হুমজিল্লক্কুনা মমি তাহন্নবা য়ারিবা মখৈ ইহাঙ হাঙনা থম্বা পামই।" মানা মা তানা পল্লমই, "ঐগী ৰাখলদগী কাওথোকপা অমত্তা ঙমদে অদুগা কমদৌনা ঐখোয়না তোঙানবা নৎত্রগা য়েংথীনবগী শম্বল য়ুংগদৌরিবনো।" পীক্লিঙৈদগী হৌনা অঙাংশিংবু কমদৌনা মীওইবগী পন্সিবু মমল লৈনা অমদি মীপুম খুদিংমক অমত্তনি হায়বগী ৰাখল্লোন্দা ৰারী কমদৌনা শান্নগদগে হায়বদু তম্বীগদবনি। কম্যুনিকেসন ইদুকেসন্দদি ঐগী ৰাখল্লোন্দা ময়াম অসি অমত্তা ওইনা পুনশিন্নবা, থাজনবা থম্বী অমসুং অপুনবগী ৰাখল্লোন শাগৎপদুনি। মসিনা ময়াম্বু খায়দোক্লনবা খুৎলাই ওইরোইদবনি নৎত্রগা মীশিংগী মরক্তা মুক্লবা হেনগৎহন্নবগী থৌনা হাপ্লোইদবনি, তৌইগুম্বসুং মসিনা মশা মরোমদোম খঙজনবা অমসুং হিরম খুদিংমক্তা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী ৰাখল্লোনসি ইন্নবা হোৎনগদবনি।

ঐনা নাগালেন্দা থবক তৌরকপদগী ফংবা ৰাখল্লোন খরা মীয়ামদা পীবা তারগদি, কম্যুনিকেসনগী থৌদাংদি, মীনুংশিগী থোঙ অমা শাবনি, ফাওনহনবনি অমসুং চৎনকাঙলোন কয়াগী মীওই ফুরুপ কয়াবু পুন্না ৰারী-ৰাতাই শান্নহনবদুনি। থম্মোইগী ৰারোলনা য়াম্না ময়েকশেংনা কম্যনিকেসন্দা অচৌবা থৌদাং লৌই। অয়াম্বা মতমদা ঐখোয়না কয়া খঞ্জল্লুদে মদুদি পুক্লিংগী ওইবা ৰাগী ৰা অতোপ্পদা ফোঙদোকপগী কান্নবনি। ঐখোয়গী থম্মোইগী ওইবা ৰাহৈশিং অসি শেমগৎতুনা ঙাংবা হায়বসি য়াম্না মরু ওই।

ঐখোয়গী পাউ ফাওনবা ঙম্বগী থৌনা অসিনা মখাতানা অমনা অমবু মনুং হঞ্জিন্না খঙলবা কান্দা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা কম্পেসন অমসুং ইম্পেথীগী ৰাখল্লোনসি ফাওবা ঙমহল্লি। ঐখোয়সি কম্পেসন অমদি ইম্পেথেতিক ওইরবা কান্দা ঐখোয়না অতোপ্পনা খল্লিবা, পাল্লিবা অদু খঙবা ঙমগনি অমদি পুন্না থবক তৌমিন্নবা য়াগনি। ঐখোয় কম্পেসোনেট অমদি ইমোসনেল ওইরবা কান্দা নুংশিনবগী থোঙ অমা শাগৎপা ঙমগনি। মসিনা অখুবা অমদি ৰাখল খেন্নবগী মিৎয়েং হন্থহন্দুনা অফবা মরিশিং শাগৎপা ঙমহনগনি।

বেদব্যাস কুন্দু ঃ মীনুংশিগী থোঙ অমা শাগৎপগী মপুং ওইবা থৌদাং অসি কম্যুনিকেসনগী য়াম্না মরুওইবা কাঙলোন্নি হায়বসি লৈরিবা মীওই কাঙলুপ খুদিংমক্তসু য়োকখৎপা দরকার লৈ। মীনুংশিগী থোঙ অমা শেমগৎপা অসিনা অর্থ থোক্লা ৱারী শান্নবা ঙমহনগনি। ঐখোয়সু মীশিং অমসুং কাঙলুপশিংগী মরক্তা খেন্নবা থন্মীবশিংদু খঙদোক্তুনা ৱারী শান্নবদা য়াওহনগদবনি। জোন ডিৱে (১৮৫৯-১৯৫২) নসু য়াম্না মান্ননা হায়রি মদুদি লমসিদা খঙদ্রিবা মীওইশিংনা মাগী অকোয়বগী ফিভমদা মুন্না খঙজিনবা লুনা থোক্কনি অমসুং য়ুল্লোন-কৈরোন্নবদা লৈরিবা মীওইশিংনসু অরাপ্পা লমদগী লাকপা মীওইশিংদসু ইকায়খুম্নবা ঙল্লোই। ঐখোয় ইশাদি লেপ্তুনা অতোপ্পগী থবক অমা নৎত্রগা অমদা য়াওশন্দুনা শুবগী হৈনবী থমগদবনি অমসুং মখোয়বুসু বেব্যহারগা লোয়ননা থাজবা থমগদবনি।

ৱারী শান্নবগী মরু ওইবা হায়বসিদা, শান্তিগী স্কোলর দাইসাকু ঐকাদা (২০০৭) না অসুম্না ইরমই, “ৱারী শান্নবনা, ঐখোয়দা নুঙ-পান অনীদা অমুক হেন্না থাজবা ঙমহল্লি। ৱারী শাবা অসি হায়রিবা কাঙলুপ অনী অদুগী মওং মতৌ অমদি অনীংবা অপান্বা খঙনরবা কান্দতা অমসুং খাঙবা কনবগা লোয়ননা খোঙজং অদুদা লাক্কদবা খুদোংথীবশিং ফজনা খঙদোক্লবা কান্দতা মাইকৈ অনীমক য়াশিন্নবা পুরক্লবা হোৎনগদবনি।” মহাক্না মখা তানা হায়, “ঐ তশেংনা থাজে মদুদি ৱারী শান্নবগী অশেংবা মগুন্দি পুথোক্লিবা পোৎতুগী ফলদুদা তশেংবা ফংবা ঙল্লোই, তৌইগুম্বসুং ৱারী শান্নবদগীদি তশেংনা কান্নবা হেনগনি, মীওইবগী থৱাই অনীনা ৱা-পাউ ফাওনরবদা অমসুং মখোয় মশেল অমনা অমবু অৱাংবা থাক্তা চিংখৎনৈ … ৱারী শান্নবা হায়বসি মীওইবগী থন্মোই অনীগী মমিৎ পাংথোকমিন্নবনি অমসুং পুকচেল পিকশনবা হান্না ৱারেপ লৌগনবা অমদি নুংশিনদবা হায়বা মীওইবগী ৱাখল্লোনশিং অদুদগী মনীং তমহনবনি।” মহাক্না শান্তিগী ৱাকৎ ২০০৫ দা ইকেদানা মখা তানা ইরি, “য়াল্লবা ৱাথোক কয়া থেংনরিবসি ঐখোয় মীওইবনা থোকহনবা ঙাক্তনি। হায়বদি ঐখোয় মীওইবা মশেলনা ৱারোইশিন পুরক্কদবনি। অদুম ওইনমক ফনা শাংনা হোৎনদুনা লাক্লবসু অসুক কুইবসে ঐখোয়না শল্লিবা লংলা থাদোক্তুনা ইশু খুদিংমক মরি লৈনহল্লি, ঐখোয়সু মাং থানা চৎননবগী থীবা য়াবা লম্বী কয়া লৈগনি। মসিগী নুংগী ওইবা হোৎনজমনশিং অদু মাং থানা পুখৎলকপা হায়বসি ৱারী শান্নবখক্তনা পুরকপা ঙমগনি।”

তৌইগুম্বসুং ঙসিগী পৃথিবীসিদা ঐখোয়না ৱারী শান্নবদা অদুগা খন্নবা য়াওদবগী চাং অসি য়াম্না ৱাংখৎলকপা থেংনৈ, মখোয় অয়াম্বা মতমদা হোবে হোবেদা তৌই অদুগা খাংবা কনবগী চাংসু ৱাৎলি। মখোয় মীনা ঙাংলকপা হায়রকপা ৱা তান্ননবা হোৎনদে মদুগী মরম্না খৎন-চৈনবা উংখৎনবা থোক্লবগী মচাক অমা ওইহল্লি। মসি অৱাবগী মশক্নি। পাউ ফাওদোক্লদুনা নুংশিনবগী লম্বী থোঙ শাগৎপগী মহুৎ য়ানিংদবা অমদি খাঙবা ঙমদবগী ৱা-পাউ ঙাক্তা ঙাংনৈ।

নাতৱার ঠাকুর ঃ তশেংনমক কম্যুনিকেসন অসিনা নুংশিনদনবা শন্দোকপদা শীজিন্নরবা অদুগা ৱারী শান্নবগী তাঞ্জা য়াম্না পীদ্রবা, মসি থৱাই ৱানিঙাইনি। মীনুংশিগী লম্বী য়াৎপগী মহুৎ,কম্যুনিকেসন্না খৎনবগী মচাক শেম-শাগৎপদা মতেং ওই। পাউ ফাওনবা ৱাৎপনা খেন্নবা কয়া লাকহনবতা নত্তনা মুক্লবা থোক্লক্লবসু ওইহল্লি। ঐনা থন্মোই শেংনা থাজে মদুদি লেপ্তুনা ৱারী শান্নশনবা য়াম্না মরুওই মসিনা পাউ ফাওননবগী থোঙ অদু হাংদুনা তমই। মহাত্মা গান্ধিদি মসিগী আর্ট অসিদা থোইদোক হেন্দোকপা মীশক

ওইরমই। ১৯৩৯ হনগৎনা য়েংবদা মহাক্না চেরোল অমদা অসুম্না হায়রক্লমই, "সত্যগ্রহগী পান্দমদি লৈ ... মরি খুদিংমক থাদোকপা নত্তে, তৌইগুম্বসুং 'মরি শেমগৎপনি'। গান্ধিয়ান স্কোলার ডাঃ বি আর নন্দা (২০০২) মহাক্কী লাইরিক *ইন ছর্স ওফ গান্ধি* হায়বসিদা য়াম্না ফজনা পল্লি; ভারত্তদি চহী ২৫ গী মনুংদা ভাইসরোই খুদিংমক্তা গান্ধিনা অইবা চেরোল থাদুনা পাউ ফাওনৈ — চেমসফোর্ড, রিদিং, ইরৱিন, ৱিল্লিংদোন অমসুং লিনলিথগো — মহাক্না হায়নিংলিবা ৱাফমদু ৱাহৈ পরেং ওইনা ইফোং ফোঙনা ইদুনা করিগুম্বা কান্দসু অহীংশাগী লাঞ্জংনা লালথেংনৈ। মসিনি অশেংবা ৱারী শান্নবগী মশক, ৱাখল্লোন য়াম্না খেৎনরকপদসু ঐখোয়না খোঞ্জেল কন্না লাও-খোংদুনা ঙাংনদে তৌইগুম্বসুং ঐখোয়গী পাউ ফাওননবগী থোঙদি হাংদুনা থমই।

য়াম্না মরু ওইবা শান্তিগী ৱারী অসি গান্ধিগী য়াম্না চাওনা তুংইঞ্জরম্বা, নেলসন মন্দেলানা হায়, "ঐখোয়না শান্তি থম্বা পামদ্রে অমসুং খৎন চৈনবগী ৱারোইশিনসু অমনা অমবু অমাং আতা থোকহন্দুনা য়ৈখাই থুগাই থোকহল্লে। অসুম্না তৌবসিনা ঐখোয় মশেলসি তোখায় তাহল্লে, নাকল অমরোমদনা রাজনিতিগী থৌইনশিনশিং অমসুং অন্তর্জতিগী করবার ৱালাশিং অদুগা অতোপ্পা অমরোমদনা ঐখোয় মীওইবা মশেলগী মরক্তা লৈনরিবা মোরেল (ৱাখল্লোন) গী মরি ... অমনা অমগা ৱারী শান্নবদা অমসুং খন্ন-নৈনবা হায়বসিনা মুক্নবা খৎন-চৈনবগী ৱারোইশিন পুরকপদা য়াম্না মরু ওই।" অদুনা ঐখোয় মশেলগী মরক্তা ৱারী ৱাতাই তোইনা শান্নসি করিগুম্বা পাউ ফাওনবা য়ারোইদবগী মরম লৈরবসু; ঐখোয়না থেংনরিবা খুদোংথীবদু খন্ন-নৈনরগা কোক্লনবা হোৎনমিন্নসি অমসুং মদু হীংশানা অমদি য়েংথিনবনা ৱারোইশিন ওইরোইদবনি। ঐখোয়না নুংশিনবগী লম্বী শেমগৎতুনা পাউ ফাওননবগী শক্তিদু শীজিনমিন্নসি।

বেদব্যাস কুন্দু ঃ ঐনা খনবদা, নহাক্না হায়খিবা ঈ-পাউ ফাওন্নবগী থোঙ হাংদোক্লগা থম্বগী মরুওইবা হায়বসি দরকার লৈ মরমদি, ঐখোয়না তাশিনবগী মরুওইবা খঙবা ঙমই। তশেংনা হায়রবদা ঐখোয়না মনুং লুশিন্না খঞ্জিনবগা লোয়ননা তাবা তম্বা দরকার লৈ। তাশিনবা তম্বগী থৌনা লৈত্রগদি পাউ ফাওননবগী লম্বী হাংদুনা থম্বা ওইথোক্লোই, ঙমসু ঙল্লোই। য়াম্না তোইনা, পোষ্ট মোর্দন ৱার্ল্ডদদি ঐখোয় অয়াম্বনা অতোপ্পশিংবু থবক শুহল্লি অদুগা ঐখোয়গী ৱাখল্লোন্না হেন্না মরুওই হায়না লৌই, ঐখোয় অসি তাশিনবগী হৈনবিসি হেক হেক কাওথোকপগুম তৌই। করিনো মরু ওইরিবসে হায়রগদি অতোপ্পগী ৱাখল্লোনবু ইকায়খুম্নবা অদুগা মখোয়না করি হায়নিংলিবনো হায়বদুসু তাবা তাই। ঐখোয়না হেক্তা অচুম অরান লেপথোকপগী মহুৎ, ঐখোয়সু ইম্পেথী পোকপা চংই অমসুং অতোপ্পনা ফোঙদোক্কে হোৎনরিবা মখোয়গী ৱাখল্লোন্দা ঐখোয়না তরাম্না ওক্কদবনি।

পুন্নমক্কী ওইনা, য়াম্না মুন্না তাবা ঙম্বা অসি মরু ওহ, য়ান্নদ্রিবা মীদুগা ৱারী শান্নবা ঙম্বগী থৌনা লৈগদবনি অমসুং মীনুংশিগী ওইবা থোঙ অমা ঐখোয়না ৱা-পাউ ফাওনবদা শাগৎনবা হোৎনগদবনি হায়বা অসিনা ইফেক্টিভ কম্যুনিকেসন ওইনবগী ত্রেনিং অসি মরু ওইবা মচাক্নি। দাইসাকু ইকেদানা ইং ১৯৮৭ তামানা ঙাংখিবা 'ইন্টরেক্সন ওফ সিভিলাইজেসন্স লিদস তু এ ফ্লোরিশিং কলচর ওফ হিয়ুমেনিতি' দা লমজিং লমতাকপা ওইনা কম্যুনিকেসনগী ইগদবা মগুন অহুমখক পীরি ঃ

১।	চাওখৎপা মশেলগী ৰাখল্লোন লৌথোক লৌশিন তৌদুনা অহেনবা মগুন ফংফম ওইহনগদবনি।

২।	ফোঙনা ৰারী শান্নবগী থৌনা চেনগদবনি; অমসুং

৩।	মহৈ মশীং তন্বীবদা শান্তিগী চৎন-লোনচৎ য়াওহনগদবনি ... অদুম ওইনমক ঙসিগী শিংনরিবা অসিদা দাইসাকু ইকেদানা ফোঙদোক্লিবা কম্যুনিকেসনগী মগুনশিংবু ভিক্টর ওর্দোনেজ, হান্নগী ইউনেস্কোগী ডিরেক্টর ওফ ওভ বেসিক ইদুকেসন ডিভিজননা অসুম্না হায়রমই, "ঐখোয়না ইনফোর্মেসন টেক্নোলোজিগীদমক্তা হেন্না খঙ-হৈরবা মীদি শেন্বা ঙমই, অদুবু ঐখোয়সি পুক্নিং চঙনা তাশিনবা হৈনহনবদি ঙমদ্রি, খাঙবা কন্নবগীদমক অকোয়বদা লৈরিবশিংবু ইকায়খুম্নবা, সমাজগী য়াইফনবগীদমক অফবা মীওইশিং শেন্বদা ঐখোয়গী মপুং ওইবা ইথিকশিং শন্দোকপদা হায়রিবশিং অসি য়াওদনদি, খুৎশা হৈশিংবা নৎত্রগা জ্ঞান লৌশিংনা ঐখোয়দা কান্নবা অমত্তা পীবা ঙল্লোই (ইউনিচেফ, ১৯৯৫)

নতৱার ঠাকর ঃ মিষ্টর ভিক্তর ওর্দোনেজনা ফোঙদোক্লম্বদুদা শিংনবগা লোয়ননা ঙাংলবদা, ঐনা হায়নিংই, 'পৃথিবী শিনথুংবদা লৈরিবা মীপুম খুদিংমক্তা ঐখোয়না ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্সকী মহৈ অসি হৈহন্নবা শেমগৎলে। মসিদি স্কুল অমদি কোজেলশিংদা য়াওহনবা খক নত্তে, ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্স তম্বা হায়বসিদি ইমুং-মনুংদগী হৌগদবনি অমসুং মদুদগী সমাজদা চৎনরক্কদবনি। ইউনাইতেদ নেসন্স ইদুকেসনেল, সাইন্টিফিক অমসুং কলচরেল ওর্গেনাইজেসন (ইউনেস্কো) ফোঙদোক্লি, লাইরিক হায়বসিদি, মশক খঙদোকপা ঙম্বনি, খঙবদুনি, হন্দোকপনি, শেন্বনি, পাউ ফাওনবনি অমসুং কম্প্যুটরদা হাপচনবা, অনম্বা ওইনা শীজিন্নবা অমসুং ইথোক্লবা মচাকশিং অদু তোঙান তোঙানবা য়াওফমগী মতুংইন্না পুনশিন্নবনি। লাইরিক হৈবা হায়বসিদি মীশিংনা পাল্লিবা পান্দমদু ফংদ্রিফাওবা মখা তানা তমথবনি। মখোয়গী জ্ঞান অমদি তৌবা ঙম্বা হেনগৎহনবনি অমসুং কম্যুনিতিগী অমসুং সমাজগী থবক থৌরমদা মপুং ফানা শরুক য়াবা ঙমহনবদুনি।" কম্যুনিকেসনগী মরমদা খঙহনবা হায়বসিদা ঐগী ওইনদি কম্যুনিকেসনগী মরমদা মনুং হঞ্জিন্না মরুওইবা জ্ঞানশিং খঙহনবদুনি। মসিদসু অমুক্কা হেন্না কমদৌনা পাউ ফাওনগদগে, পাউ ফাওনবগী ৰা ঙাংদবীদা (নন-ভার্বেল) পাউ ফাওনবগী হায়বা অনীসিমক য়াওই। মসিদি অচুম্বনা কদায়নো অরানবনা করিনো হায়বা নাখৈ শেংনা খঙদোকপা ঙম্বা অদুনি। ইশানা চেকশিঞ্জবগা লোয়ননা করম্বা পাউ-ঈবু ঐখোয়না শীজিন্নগদগে হায়বসি কম্যুনিকেসন লিটরেসিগী শরুক অমনি।

ঐগী ওইনদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন লিটরেসি হায়রগদি মতৌ কমদৌনা ঐখোয়না অহীংশা ওহবা মওংদা পাউ ফাওননবা হোৎনগদগেখ ঐখোয়না কয়া য়াম্না ঙল্লবগে, ইশা ইথন্তা নত্তনা ঐখোয়গী ইমুং-মনুংগী মীওই অমদি সমাজদা হীরম খুদিংমক্তা অহীংশা ওইবা মওংদা পাউ ফাওনদুনা ৰারী-ৰাতাই শান্নবা ঙম্বা অমসুং মী অমগা অমগগী মরক্তা অপুনবগী ওইনা, কম্যুনিতিশিংগা অমদি পৃথিবী পুম্বগা পাউ ফাওনবদা অহীংশা ওইবা মওংদা ফাওগদবনি। মসিদা য়াম্না মনুং হঞ্জিনন্না খঙমিন্নবা আর্টস অমসুং সাইন্সকী ওইবা মিৎয়েংদা অহীংশা অদুগা ঐখোয়গী নুংতি নুমিৎ খুদিংগী পাংথোক্লিবা থবক থৌরমশিংগী শরুক অমা ওইহনবদা খুদিংমকসে ফজনা খঙবা চংই। মসিদি ইচম চম্না ভার্বেল অমদি ননভার্বেল ওইবগী

পাউ ফাওনবখক্তু নত্তে। ননভাইওলন্টে কম্মুনিকেসন লিটরেসি হায়রগদি ঐখোয়গী ৰাখল্লোন ঙাংথোক শক্তোক্লিবা খুদিংমকসি ননভাইওলেন্ট ওই নৎত্রগা ওইদে হায়বা খঙদোকপা চঙই। মসিনসু ঐখোয়দা হান্না চেন্দুনা লৈরম্বা ৰাখল্লোনশিংদুগী মীওই কাঙলুপ্তুগী মরি মখোঙ লেংদবা ৰারোল, কনাগনো ঐখোয়না পাউ ফাওননিংলিবা মসুং মীসি করম্বনো, ঐখোয়গী ৰাখল্লোনগা চান্নগদ্রা চান্নরোইদ্রা খঙনা লেপকদবনি। য়াম্না তোইনা ঐখোয়সি মীদুগী লমচৎ শাজৎ খঙদোক্লবা য়েংগনবা, মদুগী মতুং ইন্না ঐখোয় ইশাগী শেমগৎ শাগৎনবা হোৎনগনবা মীওইনি। অহীংশাগী ৰাখল্লোন, হান্না খঙদোক্লবা হোৎনবা কয়া অদু কোকহনবা ঙম্বগা লোয়ননা নুংশিনবগী থোঙ শাগৎপরোমদা মা ওনশিনবা ঙমগনি।

> *ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসন লিটরেসি হায়বসি মতৌ কমদৌনা ঐখোয়না অহীংশা ওইবা মওংদা পাউ ফাওননবা হোৎনগদগে; ঐখোয়না কয়া য়াম্না ঙম্লবগে, ইশা ইথন্তা নত্তনা ঐখোয়গী ইমুং মনুংগী মীওই অমদি সমাজদা হিরম খুদিংমক্তা অহীংশা ওইবা মওংদা পাউ ফাওনদুনা ৰারী ৰাতাই শান্নবা ঙম্বা অমসুং মী অমগা অমগগী মরক্তা, অপুনবগী ওইনা, কম্মুনিতিশিংগা পৃথিবী পুম্বগা পাউ ফাওনবদা অহীংশা ওইবা মওংদা ফাওগদবনি। মসিদা য়াম্না মনুং হঞ্জিন্না খঙমিন্নবা আর্টস অমসুং সাইন্সকী ওহবা মীৎয়েংদা অহীংশা অদুগা ঐখোয়গী নুংতি নুমিৎ খুদিংগী পাংথোক্লিবা থবক তৌরমশিংগী শরুক অমা ওইহনবদা খুদিংমক ফজনা খঙবা চংই।*
>
> *— নতৱার ঠাকর*

ননভাইলেন্ট কম্মুনিকেসনগী মতাংদা খঙ-হৈরবা মীওই অমনা/ময়াম/কম্মুনিতিশিংনা মশা মথন্তা মখোয়না পীনিংলিবা পাউজেল অসি হীংশা থোক্লকপা য়াবা মচাক য়াওব্রা মদুনা অতোপ্পদা থম্মোই শোক্কদবা য়াওব্রা হায়বা মথন্তা খঙদোকচবা ঙমই।

ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসন খঙলবা মীওই অমনা মপাঙ্গল কনখৎপা অমদি মরি চেৎশিনহনবদা মশা মতোমতনা অদুম মতেং পাংজৈ। ঐখোয়না মীনুংশিগী ওহবা মরি অতোপ্পগা লৈরক্লবা মতমদতা ঐখোয়না অতোপ্পগী ৰাখল্লোনবু খন্ন-নৈনবা ঙমগনি।

ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসন তম্বা মতমদা মীনা ঙাংলক হায়রকপা তাশিনবা হৈহনবা য়াওরি। হোলিনেস দলাই লামানা য়াম্না চুম্না হায়রমই, “নঙনা ৰা ঙাংবা মতমদা নহাক্লা খঙদুনা লৈরবা শরুক খরদু হঞ্জিন হঞ্জিন ঙাংগনি; তৌইগুম্বসুং নঙনা তাবা মতমদদি নহাক করিগুম্বা অনৌবা খরদি তম্লগনি” অদুনা ঐখোয় তাবা তম্বা য়াম্না দরকার লৈ, পুক্নিং চংনা খঙবা ঙম্লবা, অতৈনা হায়গে খল্লিবদু সিনি হায়দুনা ইফোং ফোঙনা হায়দোকপা ঙম্নবা হোৎনগদবনি।

ঐখোয়না ইবদা শীজিন্নরিবা ৰাহৈশিং অমসুং ময়াম পুন্দুনা ৰারী ৰাতাই শান্নবদা শীজিন্নরিবা লোল অসি ননভাইওলেন্ট কম্মুনিকেসন তম্বগী য়াম্না মরুওইবা মায়োন অমনি। ঐখোয়না মথক্তা নৈনখ্রে, কম্মুনিকেসন কম্মাইনা গান্ধিগী ৰাখল্লোন্দা চঙশিনগদগে হায়না ময়েক শেংনা হায়খ্রে মদুদি অখাং কনবা মরুওই অমসুং মদুনা হীংশা থোক্লক্লবা পুক্নিং থৌগৎপা ওইহল্লোইদবনি। মহাক্কী খোঙথাংনা

হেন্না থৌনা ফাবা ওইন্নবা তকশিল্লি অমসুং ঙাংথোক্লিঙৈদা খন্থবা তমউ হায়বসিনি। মহাক্না হায়রম্বদা, “ঐগী ঙাংথোক্কনি খনবদা হৈনরমদবা, ঙাংঙু হায়বদা শাওনিংখিবা ঙসিদি ঐগী নুঙাইজবী ওইরে। মসিনা খ্বাইদগী কান্নবা ওইহনবদি মদুনা ঐঙোন্দা ৰা লিক্না ঙাংবা তন্বীরে। ঐ ইথন্তা খন্থরগা ঙাংবগী হৈনবি অমা শেমজরে। হৌজিক্তি ঐ ইথন্তা ৰাখল য়াওদনা ঙাংথোক্তবা অমদি ইথোক্তবা ঙম্বগী সার্টিফিকেট পীবা ঙমগনি। ঐনা ঙাংথোকখিবা ৰাফমদা লানখ্রে ঙাকপীয়ু হায়খিবা ৰাফম অমত্তা লৈখিদে। ঐনা অচম্বা থৌদোক অমগী মতম কয়া মাঙহনখি।” (দা মাইন্দ ওফ মহাত্মা গান্ধি)

অসুমাইনা তৌদুনা নৈনবা অমদি ইনবা ঙম্নবা অচৌবা লুচিংবশিংগী হায়বদি গান্ধি অমসুং নেলসন মন্দেলাগী ৰাখল্লোনবু খুদং ইন্দুনা কমদৌনা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্সি তমগদগে হায়বগী পান্দম লৈগদবনি। অহীংশা হায়বসি মহাত্মা গান্ধিগী মতুংইন্না য়াম্না কনথৌরবা শাহীংচাবা মীহাৎ-মীপুন তৌবা অমদগী হেন্না কনবা শক্তি লৈবা অমনি। মহাক্না হাইরমই, ‘ননভাইওলেন্স অসিগী থৌদাং অসি রেদিয়ম অমদগী হেল্লি। অরাই-অখম লৈতনা মীগী মাংনবতা খন্দুনা লৈম্বতা নত্তনা থবক ওইনা লেপ্তুনা চৎথরকপা, ইংনা তপ্লা, অথীংবা অমত্তা য়াওদনা মসিনা মীয়াম্বু লাইনা লাইচৎ অসিদগী পুমহোং হোংদোক্তুনা মশা ফবা ামা ওইহল্লি। মসিগা চপ মান্ননা অহীংশাগী অপীকপা অচুম্বা থৌওং অমা য়াম্না ইংনা চিক্না পাংথোকপনা, উরুদবা লম্বী অমসুং অপুনবা সমাজবু অফবা মাইকৈদা অওনবা পুরকই।’ মরম অদুনা ঐখোয়না অহীংশা ওইনা পাউ-ঈ ফাওনবা মওংশিংদা চৎথরক্লবদি মসিনা রেডিয়মগী মওং লৌদুনা মরৈ-মারা থংবা থৌদোক ৰাথোক্কী মীওই কয়াবু ৰারেপ লৌবদা শরুক য়াগনি।

> *“ননভাইওলেন্স অসিগী থৌদাং অসি রেডিয়ম অমদগীসু হেল্লি। অরোই অখম লৈতনা মীগী মাংনবতা খন্দুনা লৈরম্বতা নত্তনা থবক ওইনা লেপ্তুনা চৎথরকপা ইংনা-তপ্লা, অথীংবা অমত্তা য়াওদনা মসিনা মীয়াম্বু লাইনা লাইচৎ অসিদগী পুমহোং হোংদোক্তুনা মশা ফবা অমা ওইহল্লি। মসিগা চপ মান্ননা অহীংশাগী অপীকপা অচুম্বা থৌওং অমনা য়াম্না ইংনা-চিক্না পাঙথোকপনা, উরুদবা লম্বী অমসুং অপুনবা সমাজবু অফবা মাইকৈদা অওনবা পুরকই।”*
>
> *— এম কে গান্ধি*

ঐসু মার্তিন লুথর কিঙগী শক্তি লৈরবা ৰাখল্লোনবু নীংশিংলি, “অহীংশানা হায় মদুদি মীওইবগী মশক মওংদা অঙকপা অফবা গুন কয়ামরুম য়াওরি ... ঐনা খনবদা ঐখোয় পুম্নমক খঙগদবনি মদুদি মীওইবগী শাজৎতা অনী লোংবগী নিতি চেল্লি, করিগুম্বা কান্দদি ঐখোয় পুম্নমক ইরোমদোম লেপথোকই — প্লেটোনা হায়দুনতা লৈরবা, ‘মীওইবগী মতিক মগুন ময়াইশিংদি — মশা ফবা শগোল অকনবা অনীনা তোঙান তোঙানবা মাইকৈদা চৎনিংববু চুপ্লি পায়দুনা দোলাইথক্তা শাজৈ থারিগুম্বনি ... মসিদা লৈরিবা মথা শাবা অমসুং মদুবু মায়োক্নরিবা থেংনরিবা মীওইবগী মওং মতৌ, লান্থেং অসি অমুক ৰাংখৎ অমুক নেমথা (খোন্থোক) ... ঐখোয়না খঙগদবদি ফত্তবগী তৌবা ঙম্বা অমদি অফবা ওইনবগী তৌবা ঙম্বদুনি। হিতলরনা মীওইববু অমমম্বদা চিংশিন্দুনা লৈখা তাহনবা ঙম্বনি অদুগা গান্ধিনা মীবু

অহীংশাগী ৱাঙাংনা অৱাংবা থাক্তা পুখৎতুনা অফবা লম্বীদা চিংশিল্লি। ঐখোয় মীওইবদা চেল্লিবা তৌবা ঙম্বগী গুন অসি ফজনা নৈনগদবনি; অহীংশাদা বেব্যহার থল্লগনা খ্বাইদগী হেন্না শাথীরবা মীওই অমগসু ঐখোয়না থাজবা অমগা লোয়ননা চৎলি, মীদুনা থাইবগী লিরবা চৎনা লোনচৎতা চুশিনখ্রবা মশাগী অনীংবগী মখাদা লৈরবদি মীদু ফত্তে ...।”

কিংনসু হায়রমই, “ননভাইলেন্স অসি রাজনিতিগী লুশিল্লক্লবা কানগীনা পাউখুমনি অমসুং ঐখোয় মতমগী লিচৎ-শাজৎকীনা ৱাহংনি, মীশিংগী দরকার ওইরিবদি নমথবা ঙমহন্দবা অমসুং লুশিল্লকপা মতমদা হীংশানা নৈহৎপীবা য়াওদবা অমসুং হীংশা থোকহন্দবনি। মীওইবনা তাইবং মীওইবগী মুক্লবা উংখৎনবা মতমদা চাংয়েং অমা ওইনা শিংনবা, য়েংথীনবা অমসুং শাওনবা, লমন খুন্বগী ৱাখল য়াওহন্দবনি।”

অদুনা ঐনা চেৎনা থাজে মদুদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনসি শীজিন্ননবা হোৎনবনা, অফবা খুদোংচাবা, পৃথিবীগী ওইনা অফবা ঙাক্তা শেমগৎনবা হোৎনবদা, মদুনা মুক্লবা কয়াদা পন্দুনা লৈহল্লি। শান্তি অমসুং কলচর অমা শাগৎপদা হোৎনমিন্নবা হায়বা অসি য়াম্না মরুওইবা শরুক অমনি। অহীংশা অসি য়ুম খক্তদা নত্তবা পৃথিবী শিনবা থুংনবা ওইহনগদবনি। মসিনা লৈরিবা য়েংথীনবা অমসুং শাওগৎহনবা ঙাকথোক্লবগী হিদাক থাবগুম্বনি। হায়রিবশিং অসিনা পাউ ফাওনবদা অকায়বা পীরক্লবগী নৎত্রগনা থাজনা ঐখোয় মশেল পাউ ফাওনবদা হীংশা লাক্লবগী মচাক অমা ওইহল্লি।

পুন্নমক অসিগী মথক্তা, ঐনা চেৎনা থাজে মদুদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন তমদুনা ৱারী শান্নবা অমদি শান্তি ওইনা হায়নবগী থাজননা বেব্যাহার থম্নবগী অমসুং খাঙবা কনবগী মফম অমা নৌহৌননা শেমই। মসিনা তশেংনমক মীনুংশিতনা থল্লবা সমাজ অমা শেম্বদা অকক্লবা থৌদাং লৌই।

বেদব্যাস ঃ শান্তিগী পুজারি, মহাত্মা গান্ধি, মার্তিন লুথর কিঙ, নেলসন মন্দেলা, দাইসাকু ইকেদা অমসুং অতে অতোপ্পদগী ঐখোয়না তমজনিঙাই ওইবা কয়ামরুম লৈ। নিংথৌদি মতম লৈবা খিবিক্তা অফবা ৱাঙাং ঙাক্তা মহাক্কী খুৎইদা অমদি ঙাংবদা শীজিন্নৈ। কান্নগদবা অফবা লোল-লিনা ফত্তবগী মহুৎ হঞ্জিন হঞ্জিন শীজিন্নদুনা ৱারী শান্নবা য়াবগী থাক ফাওবা পুখৎলি। মসিগীদমক্তা হায়রম্বা য়াম্না শক্তি লৈবা ৱাফম অদু খঙদোকমিন্নবা য়াই, *“নঙনা পায়বা ঙম্লক্ত্রবা মতমদা চেল্লু অদুদগী চেল্লু, নঙনা চেনবা ঙম্লক্ত্রবা মতমদুদা নঙ চৎলু, নঙনা চৎপা ঙম্লক্ত্রবা মতমদুদা শন শারগা চৎলু, তৌইগুম্বসুং করিগুম্বা অমা নৎত্রগা অমা তৌদুনা মাংলোমদা চঙশিন্নবা হোৎনগদবনি।”* ৱাহৈ অদুনা থৌনাগী ইনোৎ হাপই। মসিগা মান্ননা, অতোপ্পা ৱারী শান্নবদা অমসুং ৱা ঙাংবনচিংবশিংদা কিঙদি থৌনা হাপকৎকদবা লোলশিং শীজিন্নৈ। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন তম্বনসু ঐখোয়দা কমদৌনা ঐখোয়গী থম্মোইদগী ওইবা ৱাদু থম্মোইদগী ঙাংথোকহন্নবা ঙমহল্লি অমসুং ৱারী শান্নরিবশিং অদুগসু মরি শম্নবা য়াম্না মরু ওইবা পাউ ফাওনবা ঙমহল্লি। ঐখোয়না চুম্না হোৎনরবা, পুকচেল শেংলবা, পুক্নিং চংলবা অমসুং অশেংবা তৌরবা অদু ওইরবদি অতোপ্পগা পাউ ফাওনবদা করিগুম্বা খুদোংথীবা অৱাবা অমা ফাওবা থেংনরোই। মসিসু খৎনা চৈনবগী ৱারোইশিন পুরক্লবা হোৎনবদা য়াম্না শক্তি লৈরবা খোঙথাং অমনি। নঙগী পুন্সিদা গান্ধি, কিঙ অমসুং মন্দেলাগুম অমদি মখোয়না ৱারী শান্নবগী মওংশিং ইন্দুনা তশেংনমক ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন ওইগে হায়রবদি ঐখোয়না মনুং হঞ্জিন্না খঙনবা হোৎনগদবনি।

নতৱার ঠাকুর ঃ ঐখোয়না ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন লিটরেসি অসি পীননবা শেমগৎ-শাগৎলকপা মতমদা, ঐখোয় মশেল মরক্তা অচুম্বা ঙাক্তদা পুকচেল শেংনা, তশেং তশেংনা অমসুং মীনুংশিগা লোইননা হোৎনমিন্নখি হায়না ঐনা থাজে। ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনদা মীবু থাগৎপা অমসুং ঙাকপীবা হায়বা কয়াৎ অসি য়াওরি। হায়রিবা ৱাখল্লোনশিং অসি মীওইবা মশেলগী মরক্তা নুংশিনবা অমসুং শান্তি শেমগৎনবগী য়াম্না মরুওইবা মরমশিংনি। গান্ধিদদি অচম্বা হায়বসি য়াম্না মরু ওই, মহাক্না হায়খিবা লৈ, ‘‘মপুকচেল শেংদবগীদি ঐনা ইরিবা অসিদা চন্নফম লৈতে অমসুং মদুনা ঐ অচুম্বগী মমল নাইদ্রবসিনা খুদিংমক ফংবা ঙমই অদুগা থাদোকপসু ঙমই।’’

ঐখোয়না পাউ ফাওনবদা নুংশিবা ৱাহৈ খোন্থোক শীজিন্নবা চঙই, মহাক্না মখা তানা হাইরমই, ইমুং মিলিয়ন কয়ানা মরম মচা মচা খরদা খৎন চৈনদুনা, মতিং লৈনা থবক শুদ্রিঙৈদা মখোয়গী নোংমগী মতমদো মাংহনখি ... মচিন মনাও অনী খৎনৈ; মখোয় মনুংদা অমদি মথৱাই য়াম্না নুঙাইরমদে অমসুং মঙোন্দা ফাওরিবদুনা নুংশিনবগী মরী শাগৎলমই; মখোয় অনীদো অমুক হন্না নুংশিননা শান্তি ওইনা লৈমিন্নিখি।’’ মুক্নবা খৎনা নৈববু য়াশিন্নদুনা মরুপ মপাং ওইনা পুরক্নবগী ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন অসি য়াম্না মরু ওহবা খুৎলাই অমনি হায়বসিদা ঐহাক তশেংনা য়ানিংই। মহাত্মা গান্ধিনা য়াম্না চুম্না হায়রমই, ‘‘অহীংশা অমদি এসিডকী চাংয়েংগুম্বনি, অহীংশানা উংখৎনবদদি পামদবা, অখাবা মিৎয়েংখক্তং লৈহৌই অমসুং পোলোইদা য়েক্নরিবা মশেলদো মরুপ ওইনা ওন্থোকই।’’ ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন্না তৌবা ঙম্বসে মুক্নরিবা মশেল, ৱাখল্লোন মান্নদবা মশেলদু মরুপ ওইনা ওন্থোকপা ঙমই।

মসিগা চপ মান্ননা, হিস হোলিনেস ডলাই লমানসু য়াম্না চুম্না হায়, ‘‘নুংশিনবা অমসুং কম্পেসন অসি লৈতেং নত্তে য়াম্না দরকার ওইবনি। মখোয় য়াওদ্রগদি মীওইবা মশেল হিংদুনা লৈবা ঙম্লোই।’’

অতোপ্পা ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসনগী মরুওইবা মিৎয়েংদি গ্রেতিচুডকী শক্তি অসিনি। বুধানা হায়রম্বা খরা অসিনা গ্রেতিচুডকী মরুওইবা অদুগা করিদৌবগী ঐখোয়না থাগৎফম থোকপগে, ‘‘ঐখোয় খুৎ থাঙগৎসি অমসুং থাগৎপা ফোঙদোকসি, ঙসি ঐখোয় ময়াম তমহৌদবা তারবদি ঙসি ঐখোয় য়াম্না অনৌবা তমশিন্দ্রবনি, ঐখোয়না খরখক্তি তমহৌসি, খরা খক অসিসু তমহৌদবা তারবদি ঐখোয় য়ারিবা মখৈ নাহল্লোইদবনি অমসুং করিগুম্বা নাবা তারবা, ঐখোয় শিখিদবা তারবা অদু ওইবা তারবদি, ঐখোয় মশেল অসি থাগৎনদবনি’’ মহাত্মা গান্ধিদি, থাগৎপা হায়বসি মহাক্কী অহীংশা নৎত্রগা ননভাইওলেন্সকী মরুওইবা মচাক্নি। মহাত্মাগী মশুনুপা অরুন গান্ধিগী লাইরিক ‘দা গিফ ওফ এঙ্গর’ দা অসুম্না হায়; বাপুজিদি পৃথিবীদা লৈরিবা মহাক্কী অকোয়বদা লৈরিবশিংবু থাগৎপগী মপুনি (মহাক্তি মীপুম খুদিংমক্কী অফবতমক য়েংই।’’ মসিনি ননভাইওলেন্সকী অশেংবা মশক, মীগী অফবা খক্তমক য়েংবা মদুগী মতুংইন্না পাউখুম পীবনি।

ঐগী ওইনদি ননভাইওলেন্ট কম্যুনিকেসন তম্বা হায়বসি কম্পেসন, নুংশিবা, ইম্পেথগী ভেল্যুদো হান্না মঙাল লৈহনবনি অমসুং ঐখোয় ইশাবু অশেংবা মশক খঙদোকচবনি। মসি গ্রেটিচুড অমসুং এপ্রিসিয়েশনবু য়োকখৎনবগী য়াম্না মরু ওইবা খুৎলাইনি। মসি চেনবা ঙম্নবা হোৎনবদা অতোপ্পশিংবুসু ঙাকপীবা তম্বা য়াই। মসিসু উংখৎনবা খৎন চৈনবগী ৱারোইশিন পুরক্নবা, হেন্না খাঙবা কলহনবা অমসুং য়েংথীনবা মশেলবু মরুপ শান্নহনবগী উপাই অমনি।

লোইশিল্লকপদা ঐনা বুধগী ফজখ্রবা ৱাখল্লোন ঐখোয়গী ৱারী শান্নবগী নঙগী ৱাখল্লোন ওইরিবা অসি ময়ামদা হায়জগে, “ৱাহৈনা শক্তিনা মাঙহনবা অমসুং ফগৎহনবা অনীমক ওইহনবা য়াই। ৱাহৈশিংসিনা অচুম্বা অমসুং থৌজাল অনীমক ওইরকপা মতমদা মখোয়না ঐখোয়গী পৃথীদা অহোংবা পুরকপা ঙমগনি।”

নৈনরুবশিং ঃ

হনতিংতোন, সামুএল পি (১৯৯৭), দা ক্লাস ওফ সিভিলাইজেসন্স এন্দ দা রিমেকিং ওফ ৱার্ল্ড ওর্দর, পেনগুইন বুকস।

ইকেদা, দাইসাকু (২০০৭), ইন্টরেক্সন ওফ সিভিলাইজেসন্স লিডস তু এ ফ্লোরিসিং কলচর ওফ হ্যুমেনিতি; এসেপ্তেন্স স্পিস ওফ ওনোরেরি ডোক্টরেৎ ইন কম্যুনিকেসন্স ইন দা ইউনিভর্সিটি ওফ পালেরমো, সিসিলি, ইটালি।

নন্দা, বি আর (২০০২), ইন সর্ছ ওফ গান্ধি, এসেস এন্দ রিফ্লেক্সন; ওক্সফোর্ড ইউনিভর্সিটি প্রেস; ২০০২।