জিরো থেকে Spoken English

ঘরে বসে সত্যিকারের বলার অনুশীলন

লেখক: **Mohammad Imran Hossain (**মোহাম্মদ ইমরান হোসাইন**)**

এই বইটা কার জন্য?

আপনি যদি —

- স্কুল-কলেজে অনেক বছর ইংরেজি পড়েছেন, তবু মুখে দুইটা বাক্য বলতে গেলে আটকে যান,
- ইংরেজি শুনলে অনেকটা বোঝেন, কিন্তু নিজে বলতে গেলে শব্দ খুঁজে পান না,
- চাকরি, ইন্টারভিউ, বিদেশ যাওয়া বা অনলাইনে কাজের জন্য ইংরেজিতে কথা বলা দরকার,
- দামি কোর্সে ভর্তি হওয়ার সুযোগ বা সময় নেই, ঘরে বসে নিজে নিজে শিখতে চান —

তাহলে এই বইটা আপনার জন্যই।

এই বইতে কোনো জাদুর প্রতিশ্রুতি নেই। "৭ দিনে ফ্লুয়েন্ট" জাতীয় কথা এখানে পাবেন না, কারণ সেটা সত্যি না। তবে একটা সত্যি কথা আছে: প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিট করে সঠিক পদ্ধতিতে মুখে বলে অনুশীলন করলে ৩০ দিনে আপনি নিজেই পরিবর্তনটা টের পাবেন। ইংরেজি বলা একটা দক্ষতা — সাইকেল চালানো বা সাঁতারের মতো। পড়ে শেখা যায় না, করে শিখতে হয়। এই বইটা সেই "করার" সিস্টেমটাই দেবে।

এই বইয়ে যা পাবেন

- কেন এত বছর পড়েও আমরা বলতে পারি না — আসল কারণটা
- প্রতিদিন ৩০ মিনিটের সহজ সিস্টেম
- ৫টি পরীক্ষিত অনুশীলন পদ্ধতি, যেগুলো একা একা ঘরে বসেই করা যায়
- দৈনন্দিন জীবনের ৫০টি সবচেয়ে কাজের বাক্য-প্যাটার্ন (বাংলা অর্থ ও উদাহরণসহ)
- দিন ধরে ধরে সাজানো ৩০ দিনের পূর্ণ প্ল্যান
- সাধারণ ভুল আর লজ্জা-ভয় কাটানোর বাস্তব উপায়
- সম্পূর্ণ ফ্রি টুলসের তালিকা — ফোন ছাড়া কিছুই লাগবে না

অধ্যায় ১: কেন আমরা ইংরেজি বলতে পারি না?

প্রথমে একটা সত্যি কথা পরিষ্কার করে নিই: আপনি ইংরেজি বলতে পারেন না, এর মানে এই না যে আপনার মেধা কম। এর মানে হলো — আপনি কখনো বলার অনুশীলনই করেননি।

ভাবুন তো, আমরা স্কুলে কী শিখেছি? গ্রামার মুখস্থ করা, অনুবাদ করা, পরীক্ষায় পাস করা। বছরের পর বছর পড়েছি — Present Perfect Tense কাকে বলে বলতে পারি, কিন্তু কেউ "How are you?" জিজ্ঞেস করলে উত্তর দিতে গিয়ে থমকে যাই। কেন? কারণ পড়া আর বলা দুটো সম্পূর্ণ আলাদা দক্ষতা।

আসল কারণগুলো

- বলার অনুশীলন শূন্য: আমরা ইংরেজি পড়েছি হাজার হাজার ঘণ্টা, কিন্তু মুখে বলেছি হয়তো মোটে কয়েক মিনিট। মুখের পেশি আর মাথার ভেতরের "বলার সার্কিট" তৈরি হয় শুধু বলতে বলতেই।
- গ্রামার-ভীতি: বলার আগেই মাথায় চিন্তা আসে — "Tense ঠিক হচ্ছে তো? ভুল হলে মানুষ হাসবে।" এই ভয়েই বাক্যটা মুখ থেকে বের হয় না। অথচ সত্যি হলো, দুনিয়ার বেশিরভাগ মানুষ ভাঙা ইংরেজিতেই কাজ চালায় — কেউ গ্রামার পরীক্ষা নেয় না।
- বাংলা থেকে অনুবাদ করা: আমরা প্রথমে বাংলায় ভাবি, তারপর মাথার ভেতরে অনুবাদ করি, তারপর বলি। এই তিন ধাপের কারণেই বলা ধীর হয় আর আটকে যায়। সমাধান: অনুবাদ না করে তৈরি বাক্য-প্যাটার্ন মুখস্থ করে সরাসরি বলা — এই বইয়ের ৪র্থ অধ্যায়ে সেগুলোই দেওয়া আছে।
- "আগে সব শিখে তারপর বলব" ভুল ধারণা: অনেকে ভাবে আগে হাজার হাজার শব্দ আর সব গ্রামার শিখে তারপর বলা শুরু করবে। সেই "তারপর" কখনো আসে না। আসল নিয়ম উল্টোটা: বলতে বলতেই শেখা হয়।

মনে রাখুন: একটা ছোট বাচ্চা কোনো গ্রামার বই না পড়েই নিজের ভাষায় কথা বলতে শেখে — শুনে আর বলে। আপনার মাথাও সেভাবেই তৈরি। বয়স কোনো বাধা না; বাধা হলো অনুশীলনের অভাব। আর সেটা ঠিক করাই এই বইয়ের কাজ।

অধ্যায় ২: মূল নিয়ম — প্রতিদিন ৩০ মিনিট

এই বইয়ের পুরো সিস্টেম একটা নিয়মের উপর দাঁড়িয়ে: প্রতিদিন মাত্র ৩০ মিনিট, কিন্তু একদিনও বাদ নয়।

সপ্তাহে একদিন তিন ঘণ্টা পড়ার চেয়ে প্রতিদিন ৩০ মিনিট বলা অনেক বেশি কাজ করে। কারণ ভাষা মনে থাকে "রোজকার ছোঁয়ায়"। একদিন বাদ গেলে পরের দিন আবার শুরু করা কঠিন হয়ে যায়। তাই নিয়মটা সহজ রাখুন: সময় কম হোক, তবু প্রতিদিন হোক। কোনোদিন ব্যস্ত থাকলে ১০ মিনিটই করুন — কিন্তু শূন্য দিন যেন না হয়।

৩০ মিনিট যেভাবে ভাগ করবেন

- ১০ মিনিট — শুনে শুনে বলা **(Shadowing):** ছোট্ট একটা ইংরেজি অডিও বা ভিডিও শুনুন আর সাথে সাথে বলে যান (পদ্ধতি ৩য় অধ্যায়ে)।
- ১০ মিনিট — আজকের ৫টি বাক্য**:** ৩০ দিনের প্ল্যান থেকে আজকের ৫টি বাক্য প্রতিটা ৫–৬ বার করে জোরে জোরে বলুন।
- ১০ মিনিট — নিজে নিজে বলা **(Self-talk):** আজকের টপিক নিয়ে, কিংবা চারপাশে যা দেখছেন তা নিয়ে ইংরেজিতে বলতে থাকুন। পারলে ফোনে রেকর্ড করুন।

সিস্টেমটা কেন কাজ করে**?**

- জোরে বলা বাধ্যতামূলক**:** মনে মনে পড়লে হবে না। মুখ দিয়ে, শোনা যায় এমন আওয়াজে বলতে হবে। এতে মুখের পেশি অভ্যস্ত হয়, কান নিজের ইংরেজি শুনতে অভ্যস্ত হয়।
- একই বাক্য বারবার**:** একটা বাক্য ৫–৬ বার বললে সেটা "মুখস্থ তথ্য" থেকে "অভ্যাসে" পরিণত হয়। পরে দরকারের সময় ভাবতে হয় না, মুখে এমনিই আসে।
- ছোট ছোট ধাপ**:** প্রতিদিন মাত্র ৫টি নতুন বাক্য। ৩০ দিনে ১৫০টি বাক্য-প্যাটার্ন — যা দিয়ে দৈনন্দিন কথাবার্তার বেশিরভাগটাই চালানো যায়।
- রেকর্ড করে শোনা**:** নিজের কণ্ঠ নিজে শুনলে ভুল আর উন্নতি দুটোই ধরা পড়ে। প্রথম দিনের রেকর্ডিং রেখে দিন — ৩০ দিন পর শুনলে নিজেই অবাক হবেন।

সময়টা ঠিক করে নিন এখনই: সকালে উঠে, দুপুরের বিরতিতে, নাকি রাতে ঘুমানোর আগে — যেই সময়টা রোজ পাবেন, সেটাই আপনার সময়। মোবাইলে একটা অ্যালার্ম দিয়ে রাখুন। আজ থেকেই শুরু।

অধ্যায় ৩: ৫টি কাজের পদ্ধতি

নিচের পাঁচটি পদ্ধতিই এই বইয়ের প্রাণ। সবগুলোই একা একা, ঘরে বসে, বিনা খরচে করা যায়।

পদ্ধতি ১: Shadowing — শুনে শুনে বলা

কীভাবে করবেন: ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিটের ছোট্ট একটা ইংরেজি ক্লিপ চালান। বক্তা যা বলছে, ঠিক তার সাথে সাথে, একই সুরে, একই গতিতে বলে যান — ছায়ার মতো পেছনে পেছনে। প্রথমে কঠিন লাগবে, ৩–৪ দিনেই সহজ হয়ে যাবে।

কেন কাজ করে: এতে একসাথে তিনটা জিনিস শেখা হয় — উচ্চারণ, বাক্যের সুর (intonation) আর গতি। নিজে পড়ে বললে আমরা বাংলার সুরে ইংরেজি বলি; Shadowing সেই সুরটাই ঠিক করে দেয়।

টিপস: প্রথমে সাবটাইটেল দেখে ২–৩ বার শুনুন, অর্থ বুঝুন, তারপর সাবটাইটেল ছাড়া Shadowing করুন। একই ক্লিপ ৩ দিন ধরে করুন — নতুন ক্লিপের পেছনে ছুটবেন না।

পদ্ধতি ২: Self-talk — নিজে নিজে বলা

কীভাবে করবেন: সারাদিনের কাজগুলো মনে মনে ইংরেজিতে বলুন। যেমন রান্না করতে করতে: "I am cutting the onions. Now I will fry them." গোসল, হাঁটা, বাজারে যাওয়া — সব কাজের বর্ণনা ইংরেজিতে। কেউ শুনছে না, তাই ভুলের ভয়ও নেই।

কেন কাজ করে: এটাই সবচেয়ে বেশি অনুশীলনের সুযোগ দেয় — দিনে যতবার খুশি। আর এতে "বাংলায় ভেবে অনুবাদ" করার বদলে সরাসরি ইংরেজিতে ভাবার অভ্যাস তৈরি হয়।

টিপস: শব্দ না জানলে আটকে যাবেন না — যেভাবে পারেন ঘুরিয়ে বলুন। যেমন "চামচ" (spoon) ভুলে গেলে বলুন "the thing I eat with"। এই ঘুরিয়ে বলার ক্ষমতাটাই আসল fluency।

পদ্ধতি ৩: বাক্য-প্যাটার্ন দিয়ে বলা

কীভাবে করবেন: পুরো বাক্য মুখস্থ না করে বাক্যের "ছাঁচ" (pattern) শিখুন। যেমন: "I want to + (কাজ)" — I want to sleep, I want to learn English, I want to buy this. একটা প্যাটার্ন দিয়ে দশটা বাক্য বানানো যায়। ৪র্থ অধ্যায়ে এমন ৫০টি প্যাটার্ন দেওয়া আছে।

কেন কাজ করে: গ্রামারের নিয়ম ভেবে বাক্য বানাতে গেলে আটকে যেতে হয়। প্যাটার্ন মুখে বসে গেলে বাক্য নিজে নিজেই আসে — শুধু মাঝের শব্দটা বদলে দিলেই হয়।

টিপস: প্রতিটা প্যাটার্ন দিয়ে নিজের জীবনের সত্যি ঘটনা দিয়ে ৩টা করে বাক্য বানান। নিজের কথা মনে থাকে সবচেয়ে বেশি।

পদ্ধতি ৪: রেকর্ড করে শোনা

কীভাবে করবেন: ফোনের ভয়েস রেকর্ডার চালু করে ১–২ মিনিট যেকোনো বিষয়ে ইংরেজিতে বলুন, তারপর নিজে শুনুন। কোথায় আটকালেন, কোন শব্দটা বলতে পারলেন না — খেয়াল করুন। সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন করুন।

কেন কাজ করে: বলার সময় নিজের ভুল নিজে ধরতে পারি না; রেকর্ডিং শুনলে ধরা পড়ে। আর রেকর্ডিংগুলোই আপনার উন্নতির প্রমাণ — হতাশ লাগলে পুরনো রেকর্ডিং শুনুন।

টিপস: প্রথম রেকর্ডিংটা কখনো মুছবেন না। ওটাই আপনার "আগের আমি"।

পদ্ধতি ৫: বর্ণনা খেলা — যা দেখছো, তা বলো

কীভাবে করবেন: চারপাশে তাকান আর যা যা দেখছেন ইংরেজিতে বলতে থাকুন: "There is a fan on the ceiling. A man is drinking tea. The road is busy today." ছবি বা ভিডিও দেখেও একই কাজ করা যায় — ভিডিও থামিয়ে দৃশ্যটা বর্ণনা করুন।

কেন কাজ করে: বলার সবচেয়ে বড় সমস্যা "কী বলব?" — এই খেলায় বিষয়ের অভাব হয় না, চোখের সামনেই সব আছে। Present tense আর There is / There are-এর মতো জরুরি প্যাটার্নগুলো অভ্যাসে পরিণত হয়।

টিপস: দিনে অন্তত একবার ২ মিনিট এই খেলা খেলুন — চায়ের দোকানে বসেও মনে মনে করা যায়।

অধ্যায় ৪: ৫০টি সবচেয়ে কাজের বাক্য-প্যাটার্ন

এই অধ্যায়টা বইয়ের সবচেয়ে কাজের অংশ। প্রতিটা প্যাটার্ন মানে একটা তৈরি ছাঁচ — মাঝের শব্দ বদলে দিলেই নতুন বাক্য। প্রতিটা প্যাটার্ন জোরে জোরে ৫ বার করে বলুন, আর উদাহরণের মতো করে নিজের জীবন দিয়ে ২টা করে বাক্য বানান।

নিজের কথা ও দৈনন্দিন জীবন (১–১০)

- **I usually + (**কাজ**)**। অর্থ: আমি সাধারণত … করি। উদাহরণ: I usually wake up at 6 in the morning. (আমি সাধারণত সকাল ৬টায় ঘুম থেকে উঠি।)
- **I am going to + (**কাজ**)**। অর্থ: আমি … করতে যাচ্ছি। উদাহরণ: I am going to the market now. (আমি এখন বাজারে যাচ্ছি।)
- **I want to + (**কাজ**)**। অর্থ: আমি … করতে চাই। উদাহরণ: I want to learn English. (আমি ইংরেজি শিখতে চাই।)
- **I need to + (**কাজ**)**। অর্থ: আমার … করা দরকার। উদাহরণ: I need to finish this work today. (আমার আজই এই কাজটা শেষ করা দরকার।)
- **I have to + (**কাজ**)**। অর্থ: আমাকে … করতেই হবে। উদাহরণ: I have to go home early today. (আজ আমাকে তাড়াতাড়ি বাড়ি যেতে হবে।)
- **I am + (**কাজ**)-ing**। অর্থ: আমি … করছি। উদাহরণ: I am cooking rice. (আমি ভাত রান্না করছি।)
- **I feel + (**অনুভূতি**)**। অর্থ: আমার … লাগছে। উদাহরণ: I feel tired today. (আজ আমার ক্লান্ত লাগছে।)
- **There is / There are + (**জিনিস**)**। অর্থ: … আছে। উদাহরণ: There is a tea stall near my house. (আমার বাড়ির কাছে একটা চায়ের দোকান আছে।)
- **It takes + (**সময়**)**। অর্থ: … সময় লাগে। উদাহরণ: It takes one hour to reach my office. (আমার অফিসে পৌঁছাতে এক ঘণ্টা লাগে।)
- **I am used to + (**কাজ**)-ing**। অর্থ: আমি …-তে অভ্যস্ত। উদাহরণ: I am used to waking up early. (আমি ভোরে ওঠায় অভ্যস্ত।)

পরিচিত হওয়া ও কথাবার্তা (১১–২০)

- **My name is … / I am from …** অর্থ: আমার নাম … / আমি … থেকে এসেছি। উদাহরণ: My name is Imran. I am from Bangladesh. (আমার নাম ইমরান। আমি বাংলাদেশ থেকে এসেছি।)
- **What do you do?** অর্থ: আপনি কী করেন? (পেশা) উদাহরণ: — What do you do? — I am a designer. (— আপনি কী করেন? — আমি একজন ডিজাইনার।)
- **How long have you been + (**কাজ**)-ing?** অর্থ: কতদিন ধরে … করছেন? উদাহরণ: How long have you been learning English? (আপনি কতদিন ধরে ইংরেজি শিখছেন?)
- **Nice to meet you.** অর্থ: আপনার সাথে পরিচিত হয়ে ভালো লাগলো। উদাহরণ: — I am Rahim. — Nice to meet you, Rahim.
- **How is it going?** অর্থ: কেমন চলছে? উদাহরণ: — Hi, how is it going? — Not bad, thanks. (— হাই, কেমন চলছে? — খারাপ না, ধন্যবাদ।)

- **What about you?** অর্থ: আপনার কী খবর? / আপনি? উদাহরণ: I am fine. What about you? (আমি ভালো আছি। আপনি?)
- **Do you know + (**বিষয়**)?** অর্থ: আপনি কি ... জানেন/চেনেন? উদাহরণ: Do you know this area well? (আপনি কি এই এলাকাটা ভালো চেনেন?)
- **Let me tell you about ...** অর্থ: আপনাকে ... সম্পর্কে বলি। উদাহরণ: Let me tell you about my family. (আপনাকে আমার পরিবার সম্পর্কে বলি।)
- **By the way, ...** অর্থ: আচ্ছা, প্রসঙ্গত ... উদাহরণ: By the way, are you free tomorrow? (প্রসঙ্গত, আপনি কি কাল ফ্রি আছেন?)
- **See you + (**সময়**)**। অর্থ: ... দেখা হবে। উদাহরণ: See you tomorrow morning. (কাল সকালে দেখা হবে।)

কেনাকাটা ও টাকা-পয়সা **(**২১–২৮**)**

- **How much is this?** অর্থ: এটার দাম কত? উদাহরণ: Excuse me, how much is this shirt? (মাফ করবেন, এই শার্টটার দাম কত?)
- **I am just looking.** অর্থ: আমি শুধু দেখছি। উদাহরণ: — Can I help you? — Thanks, I am just looking. (— সাহায্য করতে পারি? — ধন্যবাদ, আমি শুধু দেখছি।)
- **Do you have this in + (**রং/সাইজ**)?** অর্থ: এটা কি ...-তে আছে? উদাহরণ: Do you have this in a bigger size? (এটা কি বড় সাইজে আছে?)
- **That's too expensive.** অর্থ: এটা অনেক দামি। উদাহরণ: That's too expensive for me. Can you lower the price? (এটা আমার জন্য অনেক দামি। দাম কমাতে পারবেন?)
- **I will take it.** অর্থ: আমি এটা নেব। উদাহরণ: The price is okay. I will take it. (দাম ঠিক আছে। আমি এটা নেব।)
- **Can I pay by + (**মাধ্যম**)?** অর্থ: আমি কি ... দিয়ে টাকা দিতে পারি? উদাহরণ: Can I pay by mobile banking? (আমি কি মোবাইল ব্যাংকিংয়ে টাকা দিতে পারি?)
- **I am looking for + (**জিনিস**)**। অর্থ: আমি ... খুঁজছি। উদাহরণ: I am looking for a good pair of shoes. (আমি একজোড়া ভালো জুতা খুঁজছি।)
- **Is there any discount?** অর্থ: কোনো ছাড় আছে কি? উদাহরণ: If I buy two, is there any discount? (আমি দুটো কিনলে কোনো ছাড় আছে কি?)

ফোনে ও অনলাইনে কথা **(**২৯–৩৬**)**

- **Hello, this is ... speaking.** অর্থ: হ্যালো, আমি ... বলছি। উদাহরণ: Hello, this is Imran speaking. (হ্যালো, আমি ইমরান বলছি।)
- **Can I speak to ..., please?** অর্থ: আমি কি ...-এর সাথে কথা বলতে পারি? উদাহরণ: Can I speak to the manager, please? (আমি কি ম্যানেজারের সাথে কথা বলতে পারি?)
- **You are breaking up.** অর্থ: আপনার কথা কেটে কেটে আসছে। উদাহরণ: Sorry, you are breaking up. Can you say that again? (দুঃখিত, কথা কেটে আসছে। আবার বলবেন?)

- **Can you hear me?** অর্থ: আমাকে শুনতে পাচ্ছেন? উদাহরণ: Hello, can you hear me now? (হ্যালো, এখন আমাকে শুনতে পাচ্ছেন?)
- **I will call you back.** অর্থ: আমি আপনাকে পরে ফোন করব। উদাহরণ: I am busy now. I will call you back in ten minutes. (আমি এখন ব্যস্ত। দশ মিনিট পর ফোন করব।)
- **Please send me + (**জিনিস**)**। অর্থ: আমাকে ... পাঠিয়ে দিন। উদাহরণ: Please send me the photo on WhatsApp. (আমাকে ছবিটা হোয়াটসঅ্যাপে পাঠিয়ে দিন।)
- **Let me check and let you know.** অর্থ: আমি দেখে জানাচ্ছি। উদাহরণ: Let me check my schedule and let you know. (আমি আমার সময়সূচি দেখে জানাচ্ছি।)
- **Sorry, I missed your call.** অর্থ: দুঃখিত, আপনার ফোনটা ধরতে পারিনি। উদাহরণ: Sorry, I missed your call. I was in a meeting. (দুঃখিত, ফোন ধরতে পারিনি। আমি মিটিংয়ে ছিলাম।)

মতামত**,** অনুরোধ ও সাহায্য **(**৩৭–৪৪**)**

- **I think + (**মত**)**। অর্থ: আমার মনে হয় ... উদাহরণ: I think this is a good idea. (আমার মনে হয় এটা ভালো আইডিয়া।)
- **In my opinion, ...** অর্থ: আমার মতে ... উদাহরণ: In my opinion, practice is more important than grammar. (আমার মতে, গ্রামারের চেয়ে অনুশীলন বেশি গুরুত্বপূর্ণ।)
- **Could you please + (**কাজ**)?** অর্থ: আপনি কি দয়া করে ... করবেন? উদাহরণ: Could you please speak slowly? (আপনি কি দয়া করে আস্তে বলবেন?)
- **Can you help me with + (**বিষয়**)?** অর্থ: আমাকে ...-তে সাহায্য করতে পারবেন? উদাহরণ: Can you help me with this bag? (আমাকে এই ব্যাগটায় সাহায্য করতে পারবেন?)
- **I agree / I don't agree.** অর্থ: আমি একমত / আমি একমত না। উদাহরণ: I agree with you, but the price is high. (আমি আপনার সাথে একমত, তবে দামটা বেশি।)
- **It depends on + (**বিষয়**)**। অর্থ: এটা ...-এর উপর নির্ভর করে। উদাহরণ: It depends on the weather. (এটা আবহাওয়ার উপর নির্ভর করে।)
- **The problem is ...** অর্থ: সমস্যা হলো ... উদাহরণ: The problem is I don't have enough time. (সমস্যা হলো আমার যথেষ্ট সময় নেই।)
- **Don't worry about it.** অর্থ: এটা নিয়ে চিন্তা করবেন না। উদাহরণ: — Sorry I am late. — Don't worry about it. (— দুঃখিত, দেরি হয়ে গেল। — চিন্তা করবেন না।)

সময়**,** পরিকল্পনা ও ভবিষ্যৎ **(**৪৫–৫০**)**

- **What time does + (**বিষয়**) + (**কাজ**)?** অর্থ: ... কয়টায় ...? উদাহরণ: What time does the bus leave? (বাস কয়টায় ছাড়ে?)
- **I am planning to + (**কাজ**)**। অর্থ: আমি ... করার পরিকল্পনা করছি। উদাহরণ: I am planning to start a small business. (আমি ছোট একটা ব্যবসা শুরুর পরিকল্পনা করছি।)

- **Let me + (**কাজ**) first.** অর্থ: আগে আমাকে ... করতে দিন। উদাহরণ: Let me finish this, then we will talk. (আগে এটা শেষ করি, তারপর কথা বলব।)
- **As soon as possible.** অর্থ: যত তাড়াতাড়ি সম্ভব। উদাহরণ: Please reply as soon as possible. (দয়া করে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব উত্তর দিন।)
- **I hope + (**আশা**)**। অর্থ: আমি আশা করি ... উদাহরণ: I hope you are doing well. (আমি আশা করি আপনি ভালো আছেন।)
- **If I get time, I will + (**কাজ**)**। অর্থ: সময় পেলে আমি ... করব। উদাহরণ: If I get time, I will visit you this week. (সময় পেলে এই সপ্তাহে আপনার সাথে দেখা করব।)

অধ্যায় ৫: ৩০ দিনের প্ল্যান

নিচের প্ল্যানটা হুবহু অনুসরণ করুন। প্রতিদিন তিনটা অংশ: আজকের টপিক নিয়ে ভাবুন, আজকের ৫টি বাক্য প্রতিটা ৫ বার করে জোরে বলুন, তারপর ১০ মিনিটের টাস্কটা করুন। বাকিগুলো মিলিয়ে মোট ৩০ মিনিট — অধ্যায় ২-এর ভাগ অনুযায়ী। কোনো দিন মিস হলে পরের দিন সেখান থেকেই শুরু করুন; প্রথম থেকে শুরু করার দরকার নেই।

দিন	আজকের টপিক	আজকের ৫টি বাক্য	১০ মিনিটের টাস্ক
১	নিজের পরিচয়	My name is … / I am from … / I live in … / I am a … (পেশা) / I like …	আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজের পরিচয় ৫ বার বলুন; শেষবার ফোনে রেকর্ড করুন — এই রেকর্ডিংটা রেখে দিন
২	আমার পরিবার	This is my family / I have … brothers and sisters / My father is a … / My mother is a … / We live together	পরিবারের প্রত্যেক সদস্যকে নিয়ে ২টা করে বাক্য বলুন
৩	আমার প্রতিদিনের রুটিন	I wake up at … / I eat breakfast at … / I go to work at … / I come home at … / I go to bed at …	সকাল থেকে রাত — নিজের পুরো দিনটা ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করুন
৪	আমার পছন্দ-অপছন্দ	I like … / I don't like … / My favourite food is … / I enjoy …-ing / I love …	নিজের ৫টা পছন্দ আর ৩টা অপছন্দ নিয়ে বলুন, প্রতিটার কারণ এক লাইনে
৫	আমার বাড়ি ও এলাকা	There is a … near my house / There are … rooms in my house / My area is … / I like my area because … / A market is close to my home	ঘরের প্রতিটা রুম আর এলাকার ৫টা জায়গা বর্ণনা করুন (বর্ণনা খেলা)
৬	আমার কাজ বা পড়াশোনা	I work as a … / I start work at … / My work is … / I like my job because … / I want to be a …	নিজের কাজের একটা পুরো দিন বর্ণনা করুন
৭	সপ্তাহ ১ রিভিউ	এই সপ্তাহের সবচেয়ে কাজের ৫টা বাক্য নিজে বেছে নিন	২ মিনিটের রেকর্ডিং: নিজের সম্পর্কে যা যা পারেন বলুন; দিন ১-এর রেকর্ডিংয়ের সাথে মিলিয়ে শুনুন
৮	খাবার ও রান্না	I am hungry / I want to eat … / This food is delicious / I can cook … / We eat rice every day	আজ যা খেয়েছেন এবং কীভাবে রান্না হয়, বলুন
৯	আবহাওয়া	It is hot today / It is raining / The sky is clear / I like	জানালা দিয়ে বাইরে তাকিয়ে আবহাওয়া ও

		winter / Today feels ...	চারপাশ বর্ণনা করুন
১০	বাজার ও কেনাকাটা	How much is this? / That's too expensive / I will take it / Do you have ...? / I am looking for ...	মনে মনে একটা দোকানের দৃশ্য বানিয়ে দোকানদারের সাথে পুরো কথোপকথনটা একাই বলুন
১১	রাস্তা ও যাতায়াত	It takes ... minutes / I go by bus / The road is busy / How can I go to ...? / It is not far from here	বাড়ি থেকে নিজের কর্মস্থল/বাজারে যাওয়ার পুরো পথটা বর্ণনা করুন
১২	স্বাস্থ্য ও শরীর	I feel sick today / I have a headache / I need some rest / I am feeling better now / Take care of yourself	নিজের শরীরের অবস্থা আর সুস্থ থাকার অভ্যাস নিয়ে বলুন
১৩	সময় ও দিন-তারিখ	What time is it now? / Today is ... (বার) / Tomorrow I will ... / Yesterday I ... / I am busy at ...	আজ, গতকাল আর আগামীকাল — তিন দিনের কাজ পাশাপাশি বলুন
১৪	সপ্তাহ ২ রিভিউ	এই সপ্তাহের সবচেয়ে কাজের ৫টা বাক্য নিজে বেছে নিন	বর্ণনা খেলা ১০ মিনিট: ঘরের বাইরে গিয়ে যা দেখছেন সব বলুন
১৫	নতুন মানুষের সাথে পরিচিত	Hello, I am ... / Nice to meet you / What do you do? / I am from ... / Hope to see you again	কাল্পনিক একজন নতুন মানুষের সাথে পুরো পরিচয়-পর্বটা একাই অভিনয় করে বলুন
১৬	বন্ধুর সাথে আড্ডা	How is it going? / What about you? / Long time no see / Let's meet soon / That sounds great	কোনো বন্ধুকে মনে করে তার সাথে গল্প করার ভঙ্গিতে ১০ মিনিট বলুন
১৭	ফোনে কথা বলা	Hello, this is ... speaking / Can I speak to ...? / I will call you back / Can you hear me? / Sorry, I missed your call	ফোন কানে ধরে দুটো কাল্পনিক কল: একটা বন্ধুকে, একটা অফিসে
১৮	ঠিকানা ও পথ চেনা	Excuse me, where is ...? / Go straight / Turn left / It is next to ... / Thank you for your help	নিজের এলাকার ৫টা জায়গায় কীভাবে যেতে হয়, পথ বলে দিন
১৯	অনুরোধ ও সাহায্য চাওয়া	Could you please ...? / Can you help me with ...? / Please speak slowly / I don't understand / Can you repeat that?	৫টা ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভদ্রভাবে অনুরোধ করার বাক্য বানিয়ে বলুন
২০	মতামত দেওয়া	I think ... / In my opinion, ...	যেকোনো একটা বিষয়ে

		/ I agree with you / I don't agree because … / It depends on …	(খেলা, সিনেমা, নিজের কাজ) নিজের মতামত ১০ মিনিট বলুন
২১	সপ্তাহ ৩ রিভিউ	এই সপ্তাহের সবচেয়ে কাজের ৫টা বাক্য নিজে বেছে নিন	৩ মিনিটের রেকর্ডিং: যেকোনো বিষয়ে একটানা বলুন; আটকালে থামবেন না, ঘুরিয়ে বলুন
২২	গতকালের গল্প (অতীত)	Yesterday I went to … / I met … / I bought … / It was a good day / I came home at …	গতকাল সারাদিন যা করেছেন, গল্পের মতো করে বলুন
২৩	একটা বিশেষ দিনের স্মৃতি	One day I … / I was very happy / We went to … / I will never forget it / That day was special	নিজের জীবনের একটা স্মরণীয় দিনের গল্প বলুন
২৪	গল্প বলা — ধারাবাহিক ঘটনা	First, I … / Then, … / Suddenly, … / After that, … / Finally, …	যেকোনো একটা ঘটনা বা শোনা গল্প এই ৫টা সংযোগ-শব্দ দিয়ে সাজিয়ে বলুন
২৫	আমার স্বপ্ন ও পরিকল্পনা	I am planning to … / I want to become … / I hope … / If I get time, I will … / My dream is to …	নিজের আগামী এক বছরের পরিকল্পনা বলুন
২৬	ছবি দেখে বর্ণনা	There is a … in this picture / A man is …-ing / I can see … / It looks … / Maybe they are …	ফোনের গ্যালারি থেকে যেকোনো ৩টা ছবি বেছে প্রতিটা ৩ মিনিট করে বর্ণনা করুন
২৭	প্রিয় বিষয়ে লম্বা বলা	Let me tell you about … / The best thing is … / I like it because … / For example, … / That's why …	নিজের সবচেয়ে প্রিয় বিষয়টা নিয়ে একটানা ১০ মিনিট বলুন
২৮	ভুল খোঁজা ও শুধরানো	পুরনো বাক্যগুলো থেকে নিজের ৫টা ভুলের বাক্য বেছে নিন	পুরনো রেকর্ডিংগুলো শুনুন; যেখানে আটকেছিলেন সেই জায়গাগুলো ঠিক করে আবার বলুন
২৯	পূর্ণ প্রস্তুতি	পরিচয় + পরিবার + কাজ + পরিকল্পনা — সব মিলিয়ে নিজের সেরা ৫টা বাক্য	একটানা ৫ মিনিটের রেকর্ডিং: নিজের সম্পর্কে সবকিছু একসাথে বলুন
৩০	শেষ দিনের পরীক্ষা	এই ৩০ দিনের নিজের সেরা ৫টা বাক্য	৩ মিনিটের ফাইনাল রেকর্ডিং করুন; তারপর দিন ১-এর রেকর্ডিংটা শুনুন — পার্থক্যটাই আপনার প্রমাণ

৩০ দিন শেষ মানে যাত্রা শেষ না। এরপর থেকে রোজকার ৩০ মিনিটের অভ্যাসটা চালিয়ে যান — প্যাটার্নগুলো দিয়ে নতুন নতুন বাক্য বানান, আর সপ্তাহে একদিন নিজের রেকর্ডিং শুনুন।

অধ্যায় ৬: সাধারণ ভুল আর ভয় কাটানোর উপায়

যেসব ভুল প্রায় সবাই করে

- **শুধু পড়া, না বলা:** বই পড়ে, ভিডিও দেখে মনে হয় শিখছি — কিন্তু মুখ না খুললে বলার দক্ষতা আসে না। নিয়ম: যতটা পড়বেন/শুনবেন, অন্তত ততটাই বলবেন।
- **শব্দ মুখস্থের পেছনে ছোটা:** একদিনে ৫০টা শব্দ মুখস্থ করার চেয়ে ৫টা বাক্য মুখে বসানো বেশি কাজের। শব্দ লাগে বাক্যের ভেতরে, আলাদা তালিকায় না।
- **ভুলের ভয়ে চুপ থাকা:** ভুল করা মানেই শেখা চলছে। যে কখনো ভুল করে না, সে আসলে বলার চেষ্টাই করে না।
- **একদিনে বেশি, তারপর বন্ধ:** প্রথম দিনের উৎসাহে ৩ ঘণ্টা করে তারপর এক সপ্তাহ বন্ধ — এভাবে হয় না। কম কিন্তু রোজ, এটাই নিয়ম।
- **কঠিন ইংরেজি দিয়ে শুরু:** খবরের কাগজের বা সিনেমার কঠিন সংলাপ দিয়ে শুরু করলে হতাশা আসবেই। সহজ বাক্য দিয়ে শুরু করুন — সহজ বাক্যই দৈনন্দিন জীবনে সবচেয়ে বেশি লাগে।

লজ্জা আর ভয় কাটানোর উপায়

- **মনে রাখুন:** কেউ আপনার বিচার করছে না। আমরা ভাবি সবাই আমাদের ভুল ধরছে। আসলে সবাই নিজের কাজে ব্যস্ত। আর যে মানুষ নিজে ইংরেজি বলতে পারে, সে জানে এটা শিখতে কষ্ট হয় — সে হাসে না, সম্মান করে।
- একা অনুশীলন দিয়ে আত্মবিশ্বাস বানান। ঘরে একা বলে বলে যখন বাক্যগুলো মুখে বসে যাবে, তখন মানুষের সামনে বলতে ভয় অনেক কমে যাবে। এই বইয়ের পুরো সিস্টেমটাই সেভাবে সাজানো।
- **"আমার ইংরেজি খারাপ"** বলা বন্ধ করুন। এর বদলে ইংরেজিতেই বলুন: "I am learning English." — এটা বললেই সামনের মানুষ ধীরে, সহজ করে কথা বলে, সাহায্য করে।
- ছোট জয়গুলো গুনুন। আজ প্রথমবার ফোনে ইংরেজিতে দুই লাইন বলতে পারলেন? সেটাই জয়। প্রতিদিনের ছোট জয় জমেই বড় আত্মবিশ্বাস হয়।
- তুলনা শুধু নিজের সাথেই। অন্য কে কত ভালো বলে, তা দেখে লাভ নেই। আপনার তুলনা শুধু একজনের সাথে — গত মাসের আপনার নিজের সাথে। রেকর্ডিংগুলো সেই তুলনার প্রমাণ।

অধ্যায় ৭: ফ্রি টুলস — যা যা লাগবে সব ফ্রি

এই সিস্টেমে এক টাকাও খরচ করার দরকার নেই। যা লাগবে সব আপনার ফোনেই আছে বা ফ্রিতে পাওয়া যায়:

- ফোনের ভয়েস রেকর্ডার**:** প্রতিটা ফোনেই থাকে। রেকর্ড করে শোনার অনুশীলনের জন্য এটাই প্রধান হাতিয়ার। আলাদা কিছু কিনতে হবে না।
- **YouTube-**এর ফ্রি ভিডিও**:** "spoken English practice", "English conversation for beginners", "English shadowing practice" — এভাবে খুঁজলেই অসংখ্য ফ্রি ভিডিও পাবেন। Shadowing অনুশীলনের জন্য ছোট ছোট conversation ভিডিও বেছে নিন, যেখানে সাবটাইটেল থাকে। লম্বা লেকচারের চেয়ে ছোট সংলাপের ভিডিও কাজের।
- **Google Translate-**এর ভয়েস**:** কোনো শব্দ বা বাক্য কীভাবে উচ্চারণ হয় জানতে চাইলে Google Translate-এ লিখে স্পিকার বাটনে চাপ দিলেই উচ্চারণ শোনা যায়। নতুন শব্দের অর্থ জানতেও এটা কাজে লাগে। তবে পুরো বাক্য অনুবাদ করে বলার অভ্যাস করবেন না — ওটা অনুবাদের ফাঁদ (অধ্যায় ১ দেখুন)।
- ফোনের নোট**/**খাতা**:** প্রতিদিনের ৫টা বাক্য আর নিজের বানানো উদাহরণগুলো লিখে রাখুন। ৩০ দিনে আপনার নিজের একটা বাক্যের খাতা তৈরি হয়ে যাবে — সেটাই আপনার সেরা বই।
- অ্যালার্ম**/**রিমাইন্ডার**:** প্রতিদিনের ৩০ মিনিটের সময়টা ধরে রাখতে ফোনে একটা নির্দিষ্ট সময়ের অ্যালার্ম দিয়ে রাখুন।

একটা কথা মনে রাখুন: টুলস যত ভালোই হোক, মুখে না বললে কোনো টুলই কাজ করবে না। টুল হলো সহায়ক, আসল কাজটা আপনার মুখের।

অধ্যায় ৮: শেষ কথা

ইংরেজি বলতে পারা কোনো জাদু না, কোনো বিশেষ প্রতিভাও না। এটা শুধু একটা অভ্যাসের ফল। আপনি ইতিমধ্যে একটা ভাষা সাবলীলভাবে বলেন — বাংলা। আপনার মাথা ভাষা শিখতে পারে, তার প্রমাণ আপনি নিজেই। এখন শুধু দ্বিতীয় ভাষাটার জন্য প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে মুখ খুলতে হবে।

আজ থেকে শুরু করুন। নিখুঁত হওয়ার অপেক্ষা করবেন না — ভাঙা ইংরেজি দিয়েই শুরু হোক। ৩০ দিন পর নিজের প্রথম রেকর্ডিংটা শুনলেই বুঝবেন, পথটা আসলেই কাজ করে।

আপনার জন্য শুভকামনা রইল।

— Mohammad Imran Hossain (মোহাম্মদ ইমরান হোসাইন)

এই বইটি সম্পূর্ণ ফ্রি। ভালো লাগলে অন্য কারো সাথে শেয়ার করুন — যাতে সেও জিরো থেকে শুরু করতে পারে।