

সম্ভাবনাময় পৃথিবী! ক্ষমতায়নের ১৮ টি টিপস

A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips



1. স্বপ্ন দেখি, ভবিষ্যৎ এখনকার চাইতে
অনেক সুন্দর

The best is yet to come.



2. প্রত্যেকেই আলাদা, আত্মগৌরবকে নিজ
মনে ধারণ করি।

I am special. Be proud of oneself.



AP

3. দেখি সব পারি কিনা

Let's try it.



4. সব ঠিক হয়ে যাবে

It's going to be all right.



II. পারিপার্শ্বিক ক্ষমতায়ন/ Peer Empowerment

5. হ্যাঁ, আমরা পারবোই

Yes, we can.



6. মানুষের সাথে মানুষের
বৈচিত্র্য উপভোগ করি

Celebrate diversity.





7. সামগ্রিক সৃজনশীলতায় বিশ্বাস করি
Believe in group creativity.



III. সামগ্রিক ক্ষমতায়ন/ Community Empowerment

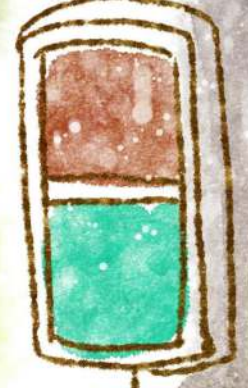
8. অন্যের মূল্যবোধের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হই

Respect values of others.



৭. অন্যের প্রয়োজনে সাড়া দিই

Respond to the needs of others.



10. আমাদের শক্তিকে খুঁজে বের করি

Identify our capabilities.



11. উন্নতির জন্য একসাথে শিখি

Learn together for improvement.



IV. জীবনে অনুশীলন/ Practice in Life

12. সমন্বয়ের মাধ্যমে ক্ষমতায়ন গড়ে তুলি

Build empowerment through synergy.



13. পরিবর্তনে আনন্দিত হই

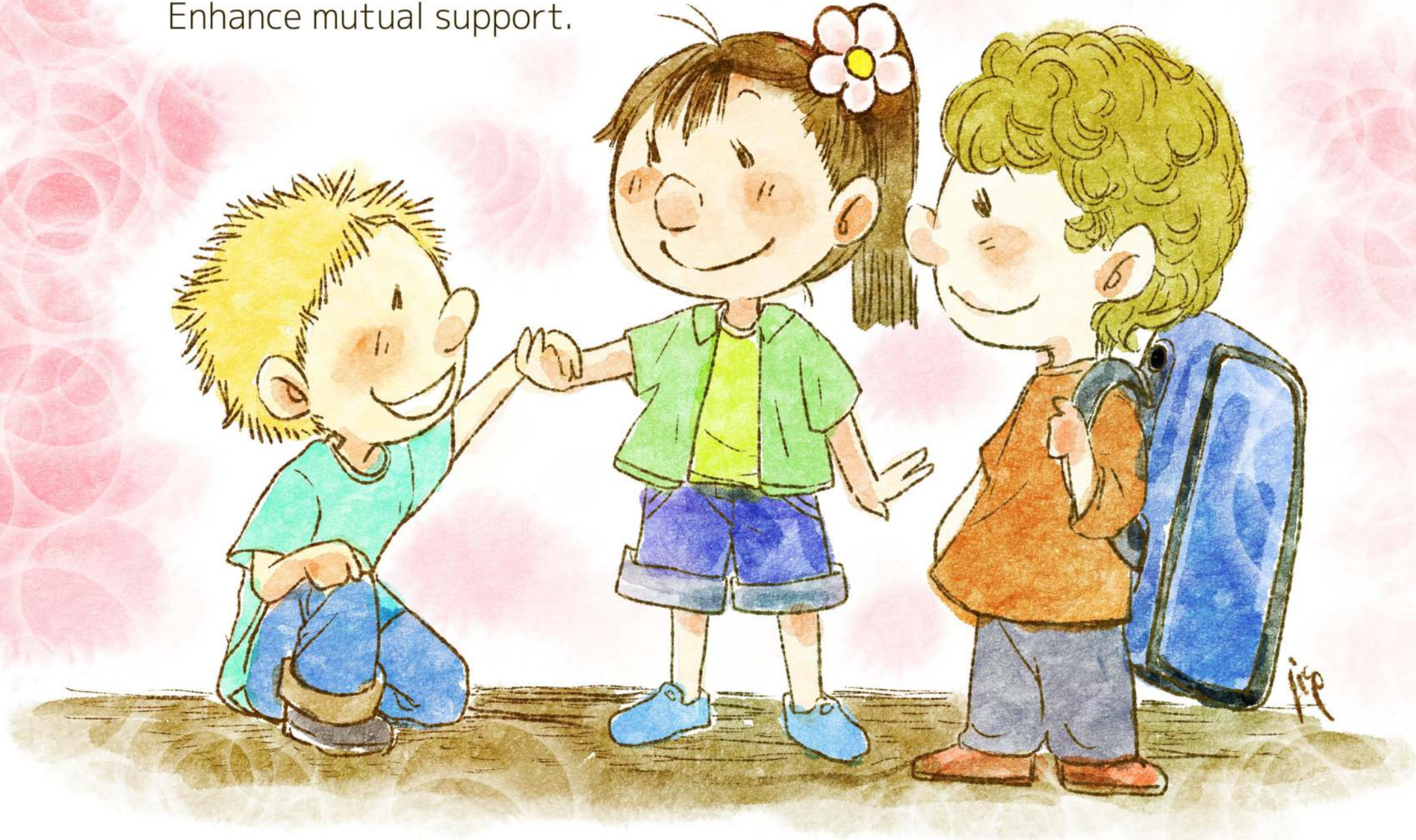
Have fun while changing.



13

14. পাবস্পরিক সহযোগীতা বৃদ্ধি করি

Enhance mutual support.



15. সহানুভূতির সাথে শুনি

Listen with empathy.





16. অনুশীলন উপভোগ করি

Enjoy practicing.



17. সৰ্বদা কৃতজ্ঞ থাকি

Always be thankful.



110p

18. আমাদের অভিজ্ঞতাগুলো ভবিষ্যতের দিকে
যাওয়ার সেতু হিসেবে ব্যবহার করি

Bridge our experiences to future.



みんなで元気に!

エンパワメントのコツ 18 条

Make a World of Possibilities!

Empowerment 18 Tips

ISBN 978-4-9905933-4-6

2021 年 12 月 1 日 第一刷発行

著 者 安梅勅江

挿 絵 ひろ衛

出 版 エンパワメント研究教育フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会

2021, December, 1 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

সম্ভাবনাময় পৃথিবী গড়ি!

ক্ষমতায়নের ১৮ টি টিপস

ই এস বি এন : ৯৭৮-৪-৯৯০৫৯৩৩-৪-৬

প্রথম প্রকাশ : পহেলা ডিসেম্বর, ২০২১

লেখক: তোকিয়ে আনমে

বাংলায় অনুবাদ : আলপনা আফসারী বানু

ছবি: হিরোয়ে

প্রকাশনী : এমপাওয়ারমেন্ট রিসার্চ এন্ড এডুকেশন ফোরাম

প্রিন্ট: টোকিও দোহো-ইংগোকাই