

Let's Plant the Seeds of Happiness!

চলো,  
আনন্দের বীজ বুনি!









একদিন, এক রহস্যময় বনের গভীরে,  
আকাশ থেকে নেমে এলো ক্ষমতায়নের এক পরী,  
যার নাম অ্যামেলি।  
সে হেসে বলল, “হ্যালো বন্ধুরা! চলো,  
আমরা সবাই মিলে আনন্দের বীজ বুনি!

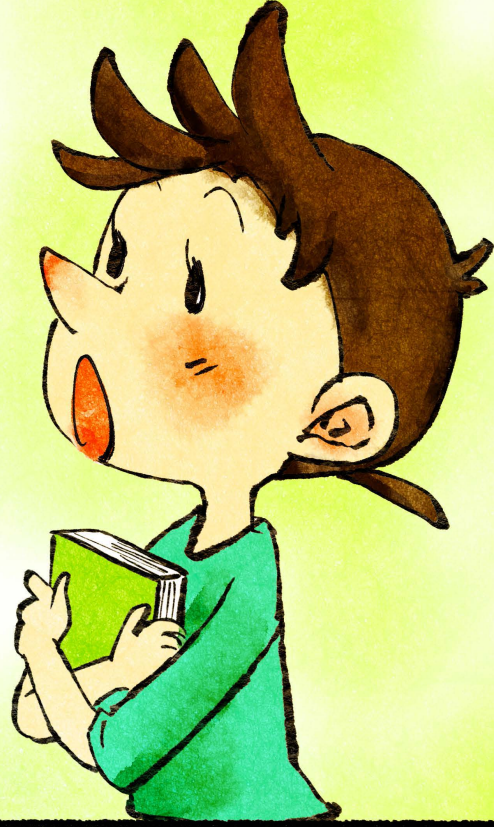
One day, deep in a magical forest, an empowerment  
fairy named Amely floated down from the sky.  
“Hello, everyone! Let’s plant some Seeds of Happiness together!”  
she said cheerfully.





শীঘ্রই, পাঁচজন শিশু তার সঙ্গে দেখা করতে আসলো:  
নিও, যে বিজ্ঞানের দারুণ ভক্ত,  
মাইলো, যে ছবি আঁকতে ভালবাসে,  
জেন, যে দৌড়াতে খুব পছন্দ করে,  
মিকা, যে দারুণ মজার গল্প বলতে পারে,  
আর এলি, যে অন্যদের সাহায্য করতে খুব ভালবাসে।  
Soon, five children came to meet her:  
Neo, who loves science,  
Milo, who loves painting,  
Zane, who loves to run,  
Mika, who tells great stories,  
and Eli, who is great at caring for others.

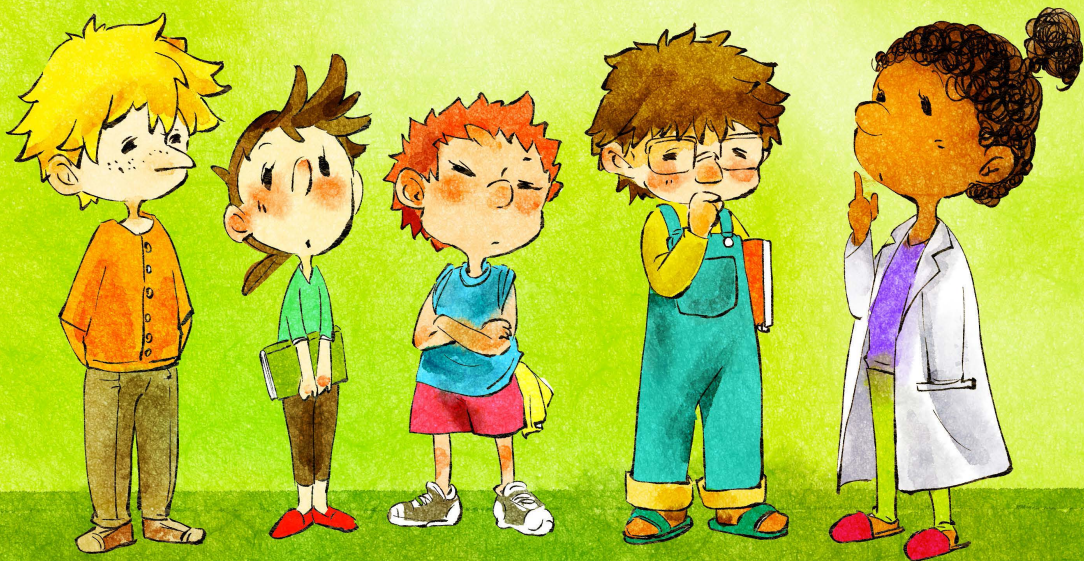




“আনন্দের বীজ? তা আবার কী?” কৌতূহল নিয়ে জিজ্ঞেস করল মিকা।  
অ্যামেলি হেসে বলল,  
“এগুলো এক ধরনের বিশেষ বীজ, যা সবাইকে খুশি করে তোলে!  
কিন্তু ওগুলো একা বড় হতে পারে না — সবাই মিলে যত্ন নিতে হয়।”

“Happiness seeds? What are those?” Mika asked.  
Amely smiled and replied,  
“They are special seeds that make everyone smile.  
But they need more than one person to grow.”

# what তুমি কী করতে পারো? Can you do?



নিও বিজ্ঞানের খুব ভক্ত— নিও কী করতে পারে?  
মাইলো ছবি আঁকতে ভালোবাসে — মাইলো কী করতে পারে?  
জেন দৌড়াতে পছন্দ করে — জেন কী করতে পারে?  
মিকা গল্প বলতে পারে — মিকা কী করতে পারে?  
এলি সাহায্য করতে ভালোবাসে — এলি কী করতে পারে?  
চলো, আমরা সবাই মিলে ভেবে দেখি!

Neo loves science—what can Neo do?  
Milo loves painting—what can Milo do?  
Zane loves to run—what can Zane do?  
Mika tells stories—what can Mika do?  
Eli loves helping—what can Eli do?  
Let's think together!





আমি খুব যত্ন করে বীজগুলো রোপণ করবো!” — হাত তুলে বলল জেন।  
“আমি দেখবো কোন ধরনের মাটিতে বীজের ফলন সবচেয়ে ভালো হবে,” — বলল নিও।  
“আমি একটা সুন্দর পানি দেওয়ার ক্যানের ওপর ছবি আঁকব!” — বলল মাইলো।  
“আমি বীজের জন্য একটা গল্প আর গান বানাবো!” — উৎসাহ নিয়ে বলল মিকা।  
“আমি সবাইকে হাত ধুতে সাহায্য করব আর ক্লান্ত হলে চা এনে দেব,” — বলল এলি।

“I’ll plant the seeds really well!” said Zane, raising one hand.  
“I’ll check what kind of soil is best,” said Neo.  
“I’ll draw pictures on a pretty watering can!” said Milo.  
“I’ll make up a song and a story for the seed!” said Mika.  
“I’ll help clean everyone’s hands and bring tea when you’re tired,” said Eli.



এবার তোমার পালা!

তুমি কি তোমার আনন্দের বীজ রোপণের জন্য প্রস্তুত?

-> তুমি কেমন বীজ বুনে চাও? (বক্সের মধ্যে সেটা আঁকো!)

Now it's your turn!

Are you ready to plant your own happiness seed?

→ What kind of seed would you like to plant? (Draw it in the box!)





যখন সবাই মিলে বীজ রোপণ করলো, তখন হঠাৎ - পপ!  
- একটা ছোট চারা মাথা তুলে বেরিয়ে এল!  
“ওয়াও! কিন্তু এটা এখনও তো খুব ছোট,” বলল জেন।  
““চলো, প্রতিবার নতুন কিছু দিয়ে প্রতিদিন তার যত্ন নিই!”

When everyone planted the seeds together, pop!  
—a tiny sprout appeared!

“Yay! But it’s still so small,” said Zane.

“Let’s take care of it every day, with something new each time!”





প্রথম দিন: নিও ছোট চারাটিকে সঠিক পরিমাণে পানি দিল।

দ্বিতীয় দিন: মাইলো চারাটির সুরক্ষার জন্য একটি রঙিন ছাতা বানাল।

তৃতীয় দিন: জেন নাচলো আর অনেক হ্যাপি এনার্জি দিল।

চতুর্থ দিন: মিকা একটা আনন্দের গল্প বলল।

পঞ্চম দিন: সবাই যাতে তাদের পাওয়ার শেয়ার করতে পারে,

সেজন্য এলি সবার জন্য রাইস বল বানালো।

Day 1: Neo gave the sprout just the right amount of water.

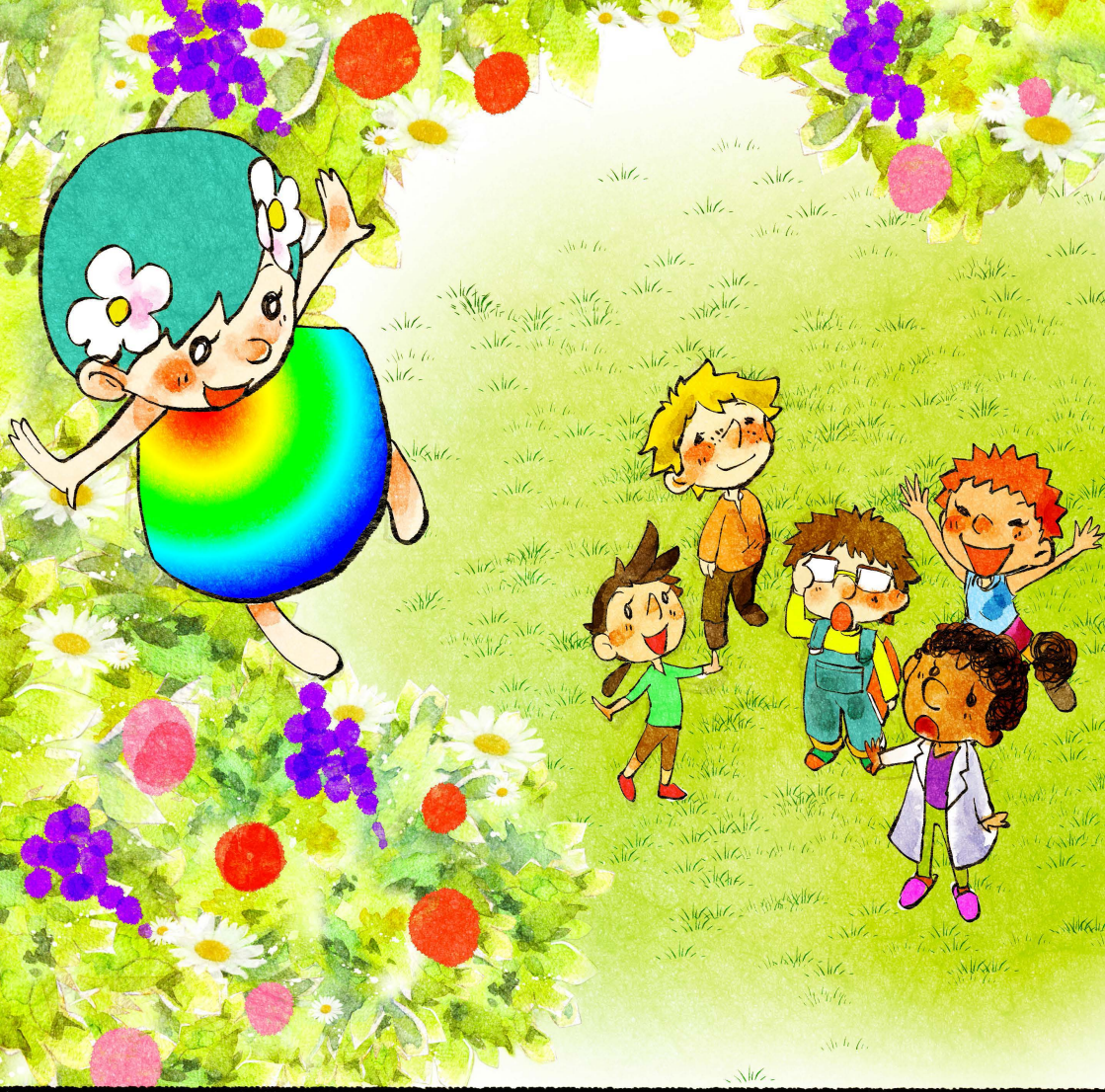
Day 2: Milo made a rainbow umbrella to protect it.

Day 3: Zane danced and gave it lots of happy energy.

Day 4: Mika told a story full of joy.

Day 5: Eli made rice balls for everyone to share their power.





তারপর ষষ্ঠ দিনে...

ওয়াও! সেই বীজ থেকে জন্ম নিলো এক বিশাল আনন্দের গাছ!

গাছে ঝুলছিল “বন্ধুত্বের আঙুর,”

“হাসিমুখের আপেল,”

আর

“কৃতজ্ঞতার ফুল।”

Then on Day 6...

Wow! A big, big Tree of Happiness grew from the seed!

On the tree hung “Grapes of Friendship,” “Smiling Apples,”  
and “Thank You Flowers.”





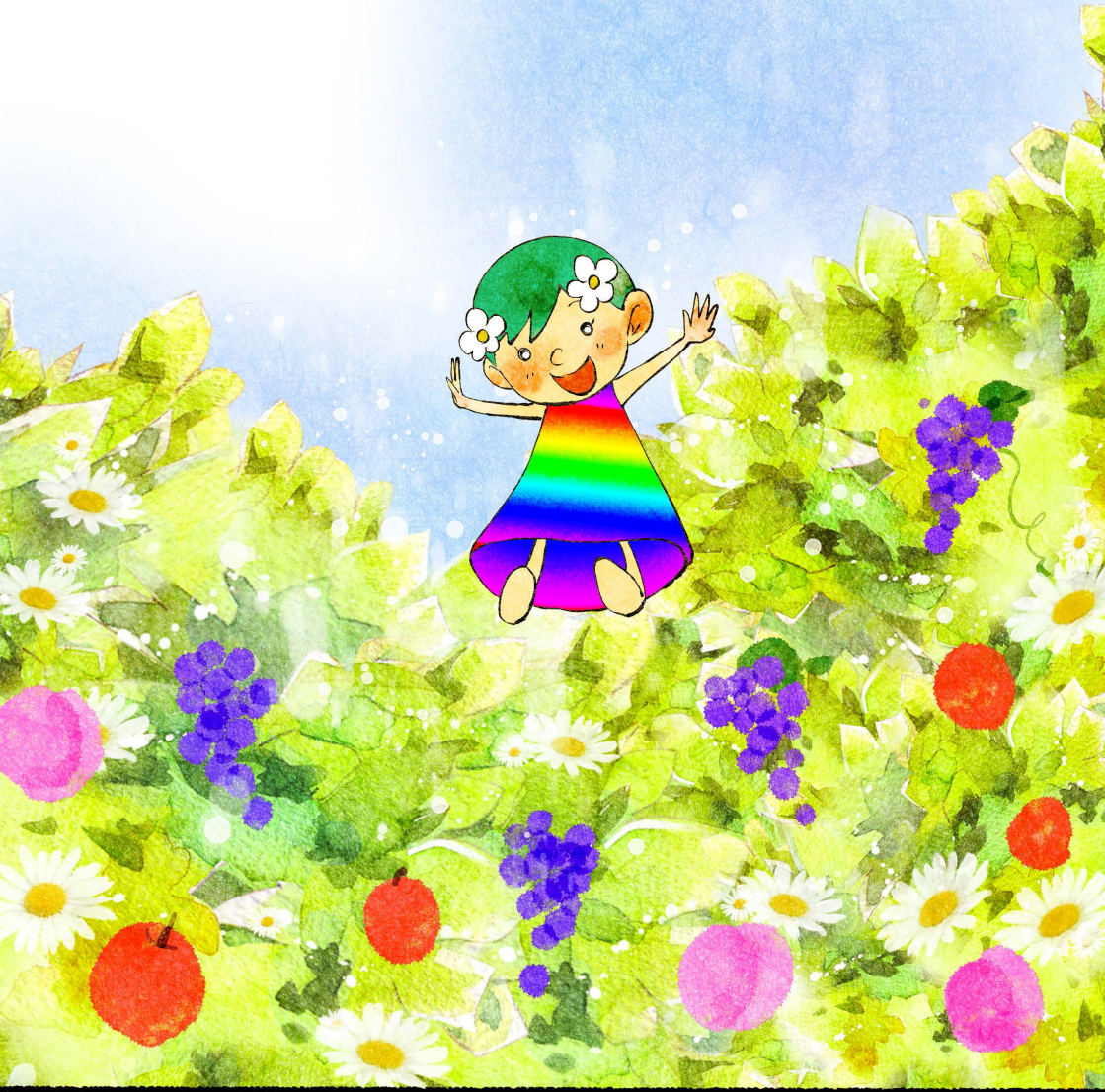
“অ্যামেলি বলল,  
এটাকে বলে “\*কো-ক্রিয়েটিভ ওয়েলবিইং!”  
যখন সবাই মিলে তাদের বিশেষ প্রতিভা দিয়ে একসাথে কিছু করে,  
আনন্দ তখন অনেক বাড়ে।”

\*কো-ক্রিয়েটিভ ওয়েলবিইং হল পারস্পরিক সহযোগিতা ও সৃজনশীলতার মাধ্যমে  
একটি সামগ্রিক সুস্থতা ও মঙ্গলের পথ, যেখানে সকলে মিলেমিশে একটি উন্নত ভবিষ্যৎ তৈরি করে।

“This is called Co-Creative Wellbeing!

When everyone shares their special talents together,  
happiness can grow.”





তুমিও তোমার বন্ধুদের সঙ্গে আনন্দের বীজ বুনতে পারো!

চলো ভাবি:

- তুমি কাদের সঙ্গে তোমার আনন্দের গাছ বড় করতে চাও?
- তোমরা একসাথে কী কী করতে চাও?

You can grow happiness seeds with your friends too!

Let's Think:

- Who would you like to grow your happiness tree with?
- What would you like to do together?

## নোট:

---

এই গল্পটি শিশুদের শেখায়- তাদের নিজস্ব প্রতিভাগুলো একসাথে ব্যবহার করার আনন্দ, আর এই সুন্দর বার্তাটি দেয়:

"আলাদা হওয়াটা কোন দোষের কিছু নয়; বরং আলাদা হওয়াটা খুবই চমৎকার একটা ব্যাপার!"

এছাড়াও, গল্পটি মজার ছলে শিশুদেরকে “\*কো-ক্রিয়েটিভ” এবং “\*ওয়েলবিইং” ধারণার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয় “আনন্দের গাছ” আর “আমরা সবাই মিলে যে বীজ বুনি” এরকম প্রতীকের মধ্য দিয়ে।

\*কো-ক্রিয়েটিভ - সহ-সৃজনশীলতা

\*ওয়েলবিইং - ভালো থাকা

## Note:

---

This story teaches children the joy of using their unique strengths together and the idea that “It’ s okay to be different; in fact, it’ s wonderful to be different.”

It also playfully introduces concepts such as “co-creative” and “wellbeing” through the engaging symbols of the “Tree of Happiness.” and “The seeds that we all grow together.”



চলো, আগন্দের বীজ বুনি!

Let's Plant the Seeds of Happiness!

ISBN 978-4-910978-06-2

১লা ডিসেম্বর, ২০২৫- প্রথম মুদ্রণ

গল্পকার: তকিমে আনমে, পিএইচডি

চিত্রায়ন: হিরোহে

অনুবাদ: আফসারী বানু আপসনা

প্রকাশনী: এম্পাওয়ারমেন্ট রিসার্চ অ্যান্ড এডুকেশন ফোরাম

2025, August, 23 First Edition

Author: Tokie Anne, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

Let's Plant the Seeds of Happiness!

