

ক্লাসে ১ম জীবনে ১ম

ক্লাসে প্রথম হলে জীবনে প্রথম হওয়ার পথ হয় সহজ। আর ক্লাসে প্রথম হতে হলে পরীক্ষা দিতে হবে বিজয়ীর বিশ্বাস নিয়ে। অনুসরণ করতে হবে কিছু সহজ-সরল টেকনিক। এ দুটোর অভাবেই অনেক পড়াশোনা সত্ত্বেও পরীক্ষা খারাপ হয়। সফল শিক্ষার্থী পরীক্ষা পূর্বে এ টেকনিকগুলোকেই খুব সহজভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে। টেকনিকগুলো আয়ত্ত্ব করুন আর নিয়মিত করুন মেডিটেশন। বিজয়ীর বিশ্বাসে বলীয়ান হবেন আপনি। ক্লাসের শিরোপা শোভা পাবে আপনারই মাথায়।

পরীক্ষা মানে সুযোগ

পরীক্ষা আসলে সুযোগ। কারণ পরীক্ষা না থাকলে নিজের যোগ্যতাকে প্রমাণ করে ওপরে ওঠার পথ আপনি পেতেন না।

পরীক্ষার জন্যে মনোযোগ দিয়ে পড়ুন, কিন্তু পরীক্ষাকে দেখুন মজার খেলা হিসেবে।

নিজের ওপর এ বিশ্বাস রাখুন যে, পরীক্ষার জন্যে সৎভাবে পর্যাপ্ত প্রস্তুতি নিয়েছেন। তাই যা ভাবছেন তার চেয়ে বেশিই জানেন আপনি। জয় আপনার সুনিশ্চিত।

পরীক্ষা জীবন নয়, জীবনের একটা ক্ষুদ্র অংশমাত্র। একটা পরীক্ষা খারাপ হলেই জীবন বরবাদ হয়ে যায় না।

খণ্ডিত বা বিচ্ছিন্ন কোনো প্রাপ্তি সাফল্য নয়। সাফল্য বিশ্বাস ও যোগ্যতার সমন্বয়ে গঠিত মনের এমন এক শক্তিশালী অবস্থা যা সবকিছুই অর্জন করতে পারে।

প্রস্তুতি

প্রশ্নের ধরন সম্পর্কে আগেই ধারণা রাখুন। বিগত বছরগুলোতে একাধিকবার এসেছে এমন প্রশ্নগুলো গুরুত্ব দিন।

মূল পরীক্ষার আগে মডেল প্রশ্নপত্রের আলোকে প্রস্তুতিমূলক পরীক্ষা দিন।

পরীক্ষার রুটিন স্বচক্ষে দেখুন। কমপক্ষে দুজনকে দিয়ে তা নিশ্চিত করুন।

অন্যেরা কেমন করছে এ নিয়ে ভাববেন না। আপনার পরীক্ষার ফলাফল নির্ভর করবে আপনার যথাযথ প্রস্তুতির ওপর।

পরীক্ষার আগ মুহূর্ত পর্যন্ত হুড়মুড় করে সব রিভাইজ করতে যাবেন না।

প্রস্তুতির ব্যাপারে (জানতে চাইলে) বলুন, ‘শৈশবের আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো/আমি চেষ্টা করছি।’

পরীক্ষার আগের রাতেই কলম-পেন্সিল ও প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখুন।

যা করবেন না (প্রস্তুতি পূর্বে)

‘এত পড়া কখন পড়বো!’ ভাবতে ভাবতে সময় পার করা।

‘আমি সব পারি, পরীক্ষার আগে একবার দেখলেই হবে’- বা ‘বানিয়ে বানিয়ে লিখবো’ এমন অতি আশাবাদ ব্যক্ত করা।

এবার কোনোরকমে পরীক্ষাটা দিই, পরেরবার ভালোভাবে পড়বো- সান্ত্বনার এ ধরনের দুষ্চক্র তৈরি করা।

সাজেশন করে বেছে বেছে পড়া।

পরীক্ষার আগের দিন পর্যন্ত শর্ট সাজেশনের অপেক্ষায় না পড়া।

পরীক্ষার আগের দিনের জন্যে পড়া ফেলে রাখা। সারারাত জেগে পড়া।

‘টার্ম ফাইনালে ভালো করবো’ ভেবে মিডটার্ম পরীক্ষা অবহেলা করা।

উত্তর লেখার ক্ষেত্রে

হলে নিজের আসনে পরীক্ষা শুরু করুন। অন্তত ১৫ মিনিট আগে বসুন। ৫ মিনিট মেডিটেশন করুন। অটোসাজেশন দিন- যা পড়েছি সব মনে আছে। লেখার সময় সুন্দরভাবে তা মনে চলে আসবে।

প্রশ্নপত্রের উভয়পৃষ্ঠ ভালোভাবে পড়ুন। নির্দেশনাগুলো খেয়াল করুন।

প্রতিটি প্রশ্নের জন্যে সময় ভাগ করে ফেলুন। বরাদ্দকৃত সময়ে শেষ না হলে ফাঁকা রেখে পরের প্রশ্নে চলে যান।

জটিল প্রশ্নের উত্তর নয়; শুরু করুন সহজ এবং ভালোভাবে জানা উত্তরটি দিয়ে।

শেষ ৫/১০ মিনিট খাতা রিভাইজ করুন।

কোনো প্রশ্ন ছেড়ে আসবেন না। কারণ দুটো অর্ধেক উত্তর একটা সম্পূর্ণ উত্তরের চেয়ে বেশি নম্বর তুলবে।

বাধ্যতামূলক না হলে জটিল বা সঠিক উত্তর জানা নেই এমন প্রশ্ন এড়িয়ে চলুন।

প্রশ্নের উত্তর তিন ভাগে ভাগ করুন- ভূমিকা, মূল বক্তব্য ও উপসংহার। ভূমিকা ও উপসংহার যত্ন করে লিখুন।

উত্তরে বৈচিত্র্য আনতে ডায়াগ্রাম, ছক, চিত্র ব্যবহার করুন। লেখক/বইয়ের কিছু শব্দ/বাক্য উদ্ধৃত করুন।

কোন প্রশ্নের উত্তরে কী জানতে চাওয়া হয়েছে তা বুঝে লিখুন। কোন অংশের জন্যে কত নম্বর তা-ও দেখুন।

কোনো প্রশ্নের উত্তর বা পয়েন্ট মনে করতে না পারলে ফাঁকা জায়গা রেখে পরবর্তী প্রশ্ন বা পয়েন্ট লিখতে থাকুন।

খাতা জমা দেয়ার সময় নাম, রোল, রেজি. নম্বর ঠিক আছে কি না তা নিশ্চিত হোন। অতিরিক্ত কাগজ নিলে স্টেপলিং বা সুতোর গিঁঠ ঠিকভাবে দিন।

যা করবেন না (পরীক্ষার সময়)

আমি কিছু পড়ি নি/ সব ভুলে গেছি/ এবার ফেল করবো/ অমুক প্রশ্নে ভুল করেছি- এ জাতীয় কথা বলা।

পরীক্ষার আগে এমন সহপাঠীদের সাথে কথা বলা, যাদের প্রস্তুতি খারাপ বা যারা আতংকিত। কারণ আতংক সংক্রামক।

উত্তর মেলানো, দেখাদেখি করা, খাতা দেখানোর জন্যে জোরাজুরি বা হুমকি দেয়া।

বেশি নম্বর পাওয়ার আশায় জটিল প্রশ্নের উত্তর করা।

নির্ধারিত সময়ের মধ্যে খাতা জমা না দেয়া।

ব্যবহারিক পরীক্ষার জন্যে প্রস্তুতি নেয়ার দরকার নেই মনে করা।

খারাপ হাতের লেখা। কারণ উত্তর ভালো হলেও এতে আশানুরূপ নম্বর পাওয়া যাবে না।

পরীক্ষার পর

ফলাফল খারাপ হওয়ার দায়ভার নিজে নিন। ভুলগুলো খুঁজে দেখুন, পুনরাবৃত্তি থেকে বিরত থাকুন।

কাজক্ষিত ফলাফলের জন্যে মনছবি দেখুন, প্রার্থনা ও দান করুন।

একটি পরীক্ষা খারাপ হলেই মুষড়ে পড়বেন না। পরের পরীক্ষাগুলো ভালোভাবে দিন।

বিরতির দিনগুলো সৎসজ্ঞে কল্যাণকর ও ভালো কাজে পরিকল্পিতভাবে ব্যয় করুন।

ভাইভা

সহজ, প্রশান্ত মনে ভাইভায় অংশ নিন। শিক্ষকদের বিচারক না ভেবে সহযোগী ভাবুন। প্রশান্ত প্রত্যয়, নীরব প্রস্তুতি, বিনয় আর সাবলীল উপস্থাপনা শিক্ষকদের সপ্রশংস দৃষ্টি কেড়ে নেবে।

দৈনন্দিন প্রত্যয়ন

সকল পরিস্থিতিতে সবসময় বলুন- ‘প্রভু! তোমাকে ধন্যবাদ। সবকিছুর জন্যেই আমি কৃতজ্ঞ।’

আমি একা নই। আমি বিশ্বাসী। স্রষ্টা আমার সাথে রয়েছেন। অতএব আমি বিজয়ী হবো।

পরীক্ষা চলাকালে আমি প্রশান্ত ও সজাগ থাকবো। প্রশান্ত মনে আত্মপ্রত্যয়ের সাথে প্রতিটি প্রশ্নের দ্রুত সঠিক উত্তর লিখবো। যা পড়েছি তা পরীক্ষার হলে বসে অনায়াসে মনে করবো। পরীক্ষার সময় অনায়াসে আমি আমার মেধার চমৎকার প্রয়োগ করবো।

আমি সবসময় সুন্দর শব্দ ও বাক্য ব্যবহার করে কথা বলবো। বিনয় ও ভালো ব্যবহার দিয়ে আমি সবাইকে জয় করবো।

সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায় প্রত্যয় ও সাহসের সঙ্গে আমি ভাইভাবোর্ডের মুখোমুখি হবো। স্পষ্টভাবে বিনয়ের সঙ্গে প্রতিটি প্রশ্নের সঠিক উত্তর দেবো। আমার সাবলীল, বুদ্ধিদীপ্ত উপস্থাপনা সবাইকে মুগ্ধ করবে।

আমি সবসময় স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবো।

যেকোনো অন্যায্য কামনাকে আমি এখন অনায়াসে ‘না’ বলবো। আত্মশুদ্ধির পথে আমি অটল থাকবো।

ফলাফল নিয়ে আমি কখনো অস্থির হবো না। সঠিক প্রক্রিয়ায় কাজ করে যাবো।

আমি মুক্ত মনে নতুন জ্ঞান গ্রহণ করতে পারি। নতুন জ্ঞান নিজের ও মানুষের কল্যাণে ব্যবহার করবো।

আমার মস্তিষ্ক এক অনন্য সুপার জৈব কম্পিউটার। আমার সকল সাফল্যের নির্ভরযোগ্য সহযোগী।

শিক্ষার্থী প্রত্যয়ন

আমি শিক্ষার্থী! আলোর অভিযাত্রী! বড় কিছু করার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি! নিয়মিত মেডিটেশন করবো। মনোযোগ দিয়ে পড়বো। রুটিন অনুসরণ করবো। সময় ও মেধাকে ভালো কাজে লাগাবো। সাফল্য আমারই!

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪
স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব : ৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৮, ০১৭১৪-০১৯৩৬৯
লামা সেন্টার ও কোয়ান্টাম শিশুকানন : ০১৭১৪-০৯৪২৭১, ০৪৪৩৪-৪৯৩৯৮৮
E-Mail : info@quantefy.org
Web Site : www.quantummethod.org

সফল শিক্ষার্থী

৩
(পরীক্ষা)

মহাজাতক