

খবর

সুখবর

চাপে ভোগেন। অনুভব করেন আপনার ধীরে-ধীরে শ্বাস বইছে। এইভাবে মনে যে আরাম-অনুভূতি হবে সেটা উপভোগ করুন। এই আরামের অনুভূতি মনকে শান্ত রাখতে সাহায্য করবে। আর আরাম করার সময় মনে মনে কল্পনা করতে হবে। আর বোর্ডের সদস্যদের মুখোমুখি হয়ে এত ভয় পান যে, হাত-পা কাঁপতে থাকে, গলা শুকিয়ে যায়। তার ফলে জানা প্রণেয় উত্তর ভুল হয়ে যায়। দু'ধরনের প্রার্থীদের মধ্যে এই ধরনের উৎকর্ষা দেখা যায়।

কাজে পাচকান করার দরকার নেই। সবাই অকারণে কৌতূহল প্রকাশ করেন ফলে মনের ওপর চাপ পড়ে। (৩) যারা উচ্চ পদে চাকরি করেন কিংবা ইন্টারভিউ নিয়ে থাকেন অথবা যারা সদস্য চাকরি পেয়েছেন এমন কৃতীর পরামর্শ নিন। (৪) যারা বাবুবার ইন্টারভিউ দিয়ে সফল হননি, তারা অনেক সময় নেতিবাচক কথা প্রচার করেন। এদের থেকে দূরে থাকুন। (৫) নিজের সম্পর্কে কখনো হীন ধারণা পোষণ করবেন না। হীনমন্যতা জীবনে ক্ষতি ডেকে আনে। নেতিবাচক চিন্তা মনে ঠাই দেবেন না। বরং মনে মনে ভাবুন যে ক'জন প্রার্থী থাকবেন তাদের মধ্যে আপনি যোগ্যতম। (৬) কেউ ভাবেন উল্টো-বুদ্ধি চলে কিছুটা হতাশা ও চিন্তায় জর্জরিত চেহারা নিয়ে গেলে সহজে সদস্যদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে সহানুভূতি আদায় করা যায় এই চিন্তা অমূলক। বরং উল্টো ফল দেয়। (৭) ইন্টারভিউকে জীবনের একটি সেবা বা, বিশেষ একটি ঘটনা না ভেবে বরং স্বাভাবিক ঘটনা ভাবুন। অনেকের মনে এই চিন্তা হয়। এটাই আনার জীবনের শেষ ইন্টারভিউ। চাকরি না পেলে আর ভবিষ্যতে ডাক পাব না। এতে জীবনে হতাশা তৈরি হয়। (৮) প্রজ্ঞতির জন্য রোজ বাড়িতে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে অনুশীলন করতে পারেন। কোনো প্রতিষ্ঠানে ভর্তি হয়ে মহড়া ইন্টারভিউয়ে অংশগ্রহণ করতে পারেন। এতে ভয় দূর হয় ও আত্মবিশ্বাস বাড়ে। (৯) যারা একই পদের পরীক্ষার জন্য অন্তত ৫-৬ বার ইন্টারভিউ দিয়ে বাদ পড়ে যাচ্ছেন, তাদের অন্য চাকরির কথা ভাবা উচিত। (১০) উৎকর্ষা থেকে মুক্তির সহজ উপায় হল 'রিলাক্সেশন' বা, পূর্ণ আরাম নেওয়ার অভ্যাস। এর একটা সহজ উপায় জানাচ্ছি। প্রথমে চিং হয়ে বিছানায় শুয়ে পড়তে হবে। অনুভব করুন আপনার ধীরে-ধীরে শ্বাস বইছে। এইভাবে মনে যে আরাম-অনুভূতি হবে সেটা উপভোগ করুন। এই আরামের অনুভূতি মনকে শান্ত রাখতে সাহায্য করবে। আর আরাম করার সময় মনে মনে কল্পনা করতে হবে। আপনি ইন্টারভিউয়ে ডাক পেয়েছেন। ইন্টারভিউ দিতে যাচ্ছেন, বোর্ডের সর্দস্বীলা প্রশ্ন করেছেন। আর আপনি সব প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছেন। এই পরিস্থিতিতেও মনপা না মিটলে কাউন্সেলিংয়ের সাহায্য নিতে হবে।

ট্রাইডেন্ট ইন্ডিয়া লিমিটেড
 DIN No. L52110WB1986PLC198595
 (রিজিস্টার্ড অফিস) ১৩, গোল্ড স্ট্রাটস্টাইট
 কুর্চীর ভবন, কলকাতা-৭০০০১৩
 ই-মেল: tridentindia@gmail.com
 ফোন: ৩৩২১২২২১ ৪৪৫২ ৪৪৫১ ১১১১ ৪৪৫৩৭

বিজ্ঞপ্তি
 এতদ্বারা বিজ্ঞপিত করা হচ্ছে যে, দেরি (নিয়মিত) অর্থাৎগণনাও আন্তঃ উদ্দেশ্যের নিয়ন্ত্রণ(সেন্টার) কলকাতা-৭০০১৩ এর ১৩ গোল্ড স্ট্রাটস্টাইট, ১৩ জুলাই ২০১৬ তারিখে সদস্য হিসাবসিবেপ অনির্দিষ্টকৃত আর্থিক বঙ্গবন্দন বিবেচনা, অনুমোদনা ও নথিবদ্ধ করার জন্য বৃহস্পতি ১৩ জুলাই, ২০১৬ তারিখে সন্ধ্যা ২:৩০ টায় কোম্পানির লেট হাউসে ডিকোরেশনের একটি সভা কোম্পানির রেজিস্টার্ড অফিসে অনুষ্ঠিত হবে।
 বিজ্ঞপ্তিটি কোম্পানির ওয়েবসাইটে www.tridentindia.com এ উপলব্ধ।

স্বাক্ষরিত: মোঃ হাফিজুল হক
 চিফ অফিসার
 কলকাতা অফিসে
 তারিখ: ১৩ জুলাই ২০১৬

