

এই পাঠটি উপকরণসহ তৈরী করেছে "স্কুল লিগ অফ রম্মানো"

নাম	"আমরা নিজেরাই কি আমাদের মস্তিষ্ক?"		
সারাংশ	আমরা কিন্তু আমাদের মস্তিষ্ক সম্পর্কে তেমন কিছুই জানি না। অথচ আমাদের জীবনের সবকিছুই নিয়ন্ত্রণ করে এই মস্তিষ্ক।		
মূল উপজীব্য	"যে মস্তিষ্ক নিজের সীমানা ছাড়িয়ে যেতে পারে তাকে আর কখনো পিছনে তাকাতে হয় না"- এলবার্ট আইন্সটাইন.		
বয়স	১১-১৪ বছর	অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা	২৪-৩২
ধাপসমূহ এবং সময়	অংশগ্রহণকারীদের কাজ	শিক্ষকের/পরিচালকের কাজ	প্রয়োজনীয় সামগ্রী
১। বিষয়বস্তুর পরিচিতি, ১০ মিনিট	ভিডিও দেখাঃ ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XSzsl5aGcK4">https://www.youtube.com/watch?v=XSzsl5aGcK4</a> , এটি উদাহরণ হতে পারে, কিন্তু শিক্ষক চাইলে যেকোন ভিডিও দেখাতে পারেন।	বিষয়বস্তুর সাথে পরিচিত করানো, মতামত গ্রহণ।	কম্পিউটার, ল্যাপটপ, প্রোজেক্টর ইত্যাদি
২। মস্তিষ্কের বিষয়ে কিছু তথ্য	প্রাথমিক জ্ঞান অর্জন, পাঠের ১ম অংশের সত্য মিথ্যা যাচাই। দলীয় কার্যক্রম "অবাস্তব এবং বাস্তব" এ অংশগ্রহণ	মস্তিষ্কের বিভিন্ন তথ্য সম্পর্কে পরিচিত করানো। দলীয় কার্যক্রম "অবাস্তব এবং বাস্তব" পরিচালনা করা। (সংযুক্ত অনুচ্ছেদ দ্রষ্টব্য)	সংযুক্ত অনুচ্ছেদ দ্রষ্টব্য
৩। কিভাবে আমাদের মস্তিষ্ক আরো ভাল করা যায়- ব্যবহারিক কাজ, ১৫ মিনিট	জোড়ায় জোড়ায় ভাগ হয়ে যাবে, তারপর ক্রমানুযায়ী "ব্রেইন ফিটনেস" এর বিভিন্ন অনুশীলন করতে থাকবে।	অনুশীলন এবং মতামত গ্রহণ পরিচালনা করা। বিষয়বস্তুঃ কিভাবে বুদ্ধি বাড়ানো যায়।	কম্পিউটার, ল্যাপটপ, প্রোজেক্টর, বিভিন্ন গেম এর জন্য প্রয়োজনীয় সামগ্রী, গোলকধাধা
৪। মূল কথা	কিভাবে মস্তিষ্কের ক্ষমতা বাড়ানো যায় সে ব্যাপারে নিজেরদের মধ্যে আলোচনা। শেষ করার পূর্বে মূল কথা আলোচনা।	শেষ পর্ব পরিচালনা করা।	
<b>পাঠের উদ্দেশ্যঃ</b> এধরনের পাঠ অংশগ্রহণকারীদের মস্তিষ্ক সম্পর্কে মজার মজার তথ্য জানতে সাহায্য করবে, মস্তিষ্ক কিভাবে জীবনের সকল ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে তা ভালভাবে বুঝতে পারবে এবং কি কি করলে মস্তিষ্ককে আরো শক্তিশালী করে তোলা যায় তা জানতে পারবে।			

**খেলা: "মস্তিষ্কের ব্যাপারে কিছু সত্য বা ভুল"»**

খেলার নিয়ম : প্রতিযোগীদের আন্দাজ করতে হবে যে মস্তিষ্কের ব্যাপারে নিচের কোন লেখাটি সঠিক এবং কোনটি ভুল। উপস্থাপক যেকোন একটি লাইন পড়ে শোনাবেন, এরপর প্রতিযোগীদের উত্তর গ্রহণ করবেন এবং এরপর নিজেই সঠিক উত্তর বলে তার ব্যাখ্যা দিবেন। গেমটি দলগত অথবা ব্যক্তিগত যেকোনভাবে পরিচালনা করা যেতে পারে। প্রতিটি সঠিক উত্তরের জন্য প্রতিযোগী এক পয়েন্ট করে পাবেন। সবথেকে বেশি পয়েন্ট প্রাপ্ত প্রতিযোগী অথবা দল জয়ী হবে।

১। আমরা নিজেরা নিজেদের সুড়সুড়ি দিতে পারি না। -সত্য

ব্যাখ্যা: মানুষের মস্তিষ্ক বিভিন্নধরনের বহিরাগত সংস্পর্শের প্রতি সংবেদনশীল থাকে যাতে আত্মরক্ষা থেকে শুরু করে অন্যান্য কাজে সাড়া প্রদান করতে পারে। এজন্য নিজেকে নিজে স্পর্শ করলে সুড়সুড়ি দেয়ার অনুভূতি হয় না কিন্তু অন্য কেউ স্পর্শ করলে হয়।

২। মানুষ তার মস্তিষ্কের মাত্র ১০ শতাংশ ব্যবহার করে।-ভুল

ব্যাখ্যা: খুব জনপ্রিয় হলেও এই কথাটি সত্য নয়। বাস্তবে আমরা প্রায়ই আমাদের মস্তিষ্কের শতভাগ সামর্থ্য ব্যবহার করি। বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, এমনকি খুব স্বাভাবিক সহজ কাজকর্মেও আমাদের মস্তিষ্কের প্রায় সবগুলো অংশ কাজ করে।

৩। হাই তুললে ঘুম ঘুম ভাব কেটে যায়- সত্য

ব্যাখ্যা: হাই তুললেই অনেকে মনে করেন এটা ঘুম আসার লক্ষণ। কিন্তু এটা আসলে আমাদের ভালভাবে জেগে উঠতে সাহায্য করে। হাই তোলার মাধ্যমে আমরা অতিরিক্ত পরিমাণে অক্সিজেন নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করি যা মস্তিষ্কে সতেজ করতে সহায়তা করে।

৪। অন্ধ মানুষ কানে বেশি শুনতে পারেন।- ভুল

ব্যাখ্যা: গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে অন্ধ মানুষের শ্রবণ ক্ষমতা অন্যান্য সাধারণ মানুষের মতই। কিন্তু, তাদের শ্রবণতন্ত্র অন্য সবার থেকে বেশি উন্নত থাকে। অর্থাৎ তারা খুব দ্রুত কোন বাক্যের অর্থ ধরে ফেলতে পারেন, অথবা কোন একটি শব্দের উৎস কোথায় এটা বুঝতে পারেন।

৫। কম্পিউটার গেমস খেলার মাধ্যমে একইসাথে অনেকগুলো কাজ একসাথে করতে পারার সক্ষমতা তৈরী হয়।

ব্যাখ্যা: একইসাথে অনেকগুলো কাজ একসাথে করা অথবা মাল্টিটাস্কিং করার সক্ষমতা রপ্ত করার সবথেকে ভাল উপায় হল কম্পিউটার গেমস বা ভিডিও গেমস। যেমন, শুটিং

গেমগুলোতে বিভিন্ন দিক থেকে আসা শত্রু দের দিকে নজর রাখতে হয় এবং তাদের মোকাবেলা করতে হয়। গেমস আমাদের মনোযোগ একীভূত করতে এবং খুব তাড়াতাড়ি কোন অবস্থার পরিবর্তনে প্রতিক্রিয়াশীল হতে সাহায্য করে।

৬। যার মস্তিষ্কের আকার যত বড় সে তত বুদ্ধিমান।- ভুল

ব্যাখ্যা: মস্তিষ্কের আকারের সাথে বুদ্ধিমত্তার কোন সম্পর্কই নেই। অবশ্য বিজ্ঞানীদের ভাষ্যমতে, বুদ্ধি নির্ভর করে নিউরনের সংযোগগুলির উপর। এই নিউরনের সংযোগ যত বেশি হবে সেটা বুদ্ধিমত্তায় তত বেশি প্রভাব ফেলে।

৭। শরীরচর্চা করলে মস্তিষ্ক ভাল থাকে।- সত্য

ব্যাখ্যা: নিয়মিত খেলাধুলা মস্তিষ্কের মধ্যকার ফাকা জায়গা গুলোকে বৃদ্ধি করে যাতে অক্সিজেন এবং গ্লুকোজ বহন করা সহজ হয়। পূর্বে খেলাধুলা করতেন এমন বয়স্ক মানুষদের মধ্যে মানসিক অসুস্থতা খুবই কম দেখা যায়। কার্যকর ফলাফলের জন্য প্রতি সপ্তাহে কয়েকবার আধাঘন্টা করে খেলাধুলা বা শরীরচর্চা করা উচিত।

৮। মানুষের মস্তিষ্কের কাজ করতে একটি রেফ্রিজারেটরের বাষ্প থেকেও কম শক্তি প্রয়োজন হয়।- সত্য

ব্যাখ্যা: মস্তিষ্কের কোষগুলোর মধ্যে তথ্য আদান প্রদান হয় তড়িৎ সংকেত এর মাধ্যমে এবং এর জন্য মাত্র ১২ ওয়াট শক্তির প্রয়োজন হয় যা একটি রেফ্রিজারেটর এর বাষ্প এর শক্তি থেকেও কম।

৯। খুব বিশ্রী কোন গান ভুলে যাওয়া খুবই কঠিন একটা কাজ।- সত্য

ব্যাখ্যা: মানুষের মস্তিষ্ক একটা নির্দিষ্ট কর্মপরিকল্পনা নিয়ে কাজ করে। নিত্যদিনের জীবনে বিভিন্ন কাজ কেমন ক্রমানুযায়ী হয়, এগুলো সুন্দরভাবে সংরক্ষণ করে ও সেই অনুযায়ী শরীরকে পরিচালনা করে। মাঝেমাঝে খুব বিশ্রী কোন গানের সুর মস্তিষ্কের নিত্যদিনের কর্মপরিকল্পনার মধ্যে ঢুকে যায়। তখন সেটা আমরা মাথা থেকে বের করতে পারি না।

১০। শিক্ষিত মানুষের মস্তিষ্কের রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কম।- সত্য

ব্যাখ্যা: পড়ালেখা সম্পর্কিত কার্যক্রম মস্তিষ্কে নতুন টিস্যু তৈরীতে ভূমিকা রাখে। যাতে কখনো কোন অসুস্থ টিস্যু তৈরী হলে নতুন গুলো তার জায়গা দখল করতে পারে। নতুন নতুন কাজকর্ম করা মস্তিষ্কের উন্নয়নে সবথেকে বেশি সাহায্য করে। উন্নত মস্তিষ্কের অধিকারী এমন কারো সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করলেও মস্তিষ্ক আরো ভাল হতে পারে।



## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ১:

বুদ্ধি বাড়ানোর সবথেকে ভাল উপায়, যদিও এটা প্রচলিত নয়। ধরা যাক, আপনার মাথায় অসাধারণ একটা আইডিয়া আসলো। আপনার হাতে দুইটি রাস্তা, হয় এটা নিজে মনে মনে রেখে দেয়া এবং সেটা কাজে লাগানো, অথবা, আইডিয়াটি কাগজে লিখা এবং কাজে লাগানোর প্রতিটি ধাপ কাগজে লিখতে থাকা। দ্বিতীয় ক্ষেত্রে কাজটি আপনার মাথার ভিতরে ঢুকবে এবং তা হবে ১ম উপায় থেকে অনেক ভাল। যদিও হতে পারে যে দুই উপায়ে কাজের ফলাফল একই।

এটার কারন হল, যখন আপনি কোনকিছু লিখতে থাকেন তখন সেটা কল্পনায় দেখতে থাকেন এবং মস্তিষ্কের যে অংশ আমাদের দেখতে সাহায্য করে ঐ অংশটি সচল হয়। এবং মস্তিষ্কের বেশিরভাগ "কার্যকরী মেমোরি বা স্মৃতি" অংশ সচল হয়।

এছাড়াও, যখন আপনি লিখবেন, তথ্যটি আপনার মস্তিষ্কে বেশি পরিমাণে বিশ্লেষিত হবে যা মস্তিষ্কে জটিল কার্যক্রম চালনায় পারদর্শী করবে। এভাবে বুদ্ধি বাড়ানোর চর্চা হবে।

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ২: খেলা

অনেক খেলা রয়েছে যা বুদ্ধি বাড়াতে সাহায্য করে। সবথেকে কার্যকর হচ্ছে সেগুলো যাতে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে হয় এবং গণনা করতে হয়। এক্ষেত্রে সবথেকে জনপ্রিয় হল দাবা খেলা।

দাবা খেলা যুক্তি এবং দূরদর্শিতা বৃদ্ধি করে। এই খেলায় জিততে হলে আপনাকে শুধু দেখে দেখে চাল দিলেই হবে না, মাথায় অনেককিছু নিয়ে ভাবতে হবে, অনেক সম্ভাব্য ফলাফল মাথায় রাখতে হবে। এভাবে এই খেলা আপনাকে ভীষণ ভাবাবে এবং মস্তিষ্কে আরো শক্তিশালী করে তুলবে।

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ৩: ধা ধা

ধা ধা বুদ্ধি বাড়ানোর আরেকটি চমৎকার কৌশল। অনলাইন এবং অফলাইনে প্রচুর ধা ধা পাওয়া যায়। সবথেকে জনপ্রিয় ধা ধা হচ্ছে রুবিক'স কিউব।

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ৪: প্যাটার্ন ব্রেকিং

আমরা অনেকেই প্রতিদিন বারবার কিছু কাজ করি। যেমন, বাজারে যাওয়া, খাওয়া দাওয়া করা, গোসল করা এবং আরো অনেককিছু। এগুলো আমাদের কাছে এতটাই পরিচিত যে, আমরা কিভাবে যে কাজগুলো করে যাচ্ছি তা আমরা অনেক সময় খেয়াল ই করি না। মনে হয় যে অনেকটা স্বয়ংক্রিয় ভাবেই কাজগুলো করে ফেলি আমরা। এগুলো এমন কাজ, যাতে মস্তিষ্কে একটুও পরিশ্রম করতে হয় না।

এরকম কাজ করার সময়, যদি কোন কারনে স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় কাজগুলো না করা হয়, তাহলে মস্তিষ্ক বাধ্য হবে পরিশ্রম করতে। যেমন, চোখ বন্ধ করে দরজা খোলার চেষ্টা করুন। কাজ একই, কিন্তু প্রতিদিনের বাধা ছক অনুযায়ী করা হচ্ছে না বলে মস্তিষ্কে নতুন কিছু জায়গা সচল হবে। ফলশ্রুতিতে মস্তিষ্কের নিউরনে নতুন সংযোগ তৈরী হবে।

এরকম দৈনন্দিন কাজগুলো ছকে বাধা নিয়মে না করে অন্যভাবে করার অনেক উপায় আছে এবং তা প্রয়োগ করা অনেক সহজ। যা কিছু আপনার অভ্যাসে নেই তা করার চেষ্টা করুন এবং খুব শিঘ্রই তার ফলাফল পেতে শুরু করবেন।

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ৫: বলরুম নাচ

খেলাধুলা করা বুদ্ধি উন্নত করার বেশ ভাল একটি পদ্ধতি। কিন্তু বলরুম নাচ (Ballroom Dancing) এই ব্যাপারে অনেক বেশি কার্যকর। এধরনের নাচ হয় বিশাল কোন হলরুমে যেখানে একজন সঙ্গীর সাথে নাচতে হয় সঙ্গীতের তালে তালে। এরকম নাচের সময় সার্বক্ষণিক নজর রাখতে হয় নিজের নড়াচড়ার উপর। সাথে সাথে সঙ্গীর নড়াচড়ার ও খেয়াল রাখতে হয়। মাথায় রাখতে হয় সঙ্গীতের তাল, নাচের মূদ্রা, আগের ও পরের ধাপসমূহ এবং আরো অনেককিছু।

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ৬: ছবি আকা

যখন আপনি ছবি আকেন, আপনার মস্তিষ্ক একই সাথে অনেকগুলো অংশকে সক্রিয় করে যাতে আপনি কাজটা ঠিকমত শেষ করতে পারেন। অবশ্যই এর জন্য আপনাকে পিকাসো হতে হবে না। আপনি যা খুশি তাই আকতে পারেন। যেমন কোন ক্লাস অথবা লেকচার শুনতে শুনতে বক্তার মুখ একে ফেলা! যদিও ক্লাসে শিক্ষকের কথা মন দিয়ে শোনাই উত্তম!

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ৭: প্রশিক্ষণ

বুদ্ধি বাড়ানোর একটি অসাধারণ উপায় হল প্রশিক্ষণ। যেকোন দক্ষতা শিখতে শুরু করুন। যেমন বিদেশি ভাষা শিক্ষা অথবা কোন বাদ্যযন্ত্র। এভাবে আপনার মস্তিষ্ক নতুন তথ্য সংগ্রহ এবং তা কাজে লাগাতে পারদর্শী হবে।

## বুদ্ধি বাড়ানোর উপায় ৮: শরীরচর্চা

শরীরচর্চা, যেমন, ভারোত্তোলন, দৌড়ানো, দড়ি টানা ইত্যাদি, এগুলো সরাসরি মস্তিষ্কে কোন প্রভাব না ফেললেও একটু ভিন্নভাবে অবশ্যই প্রভাব ফেলে। কথিত আছে এই কাজগুলো করার সময় মস্তিষ্কে নিউরোফিলিক ব্রেইন ফ্যাক্টর নামক এক পদার্থ উতপন্ন হয়। এটা এক ধরনের প্রোটিন যা নিউরন এর উন্নয়নে সাহায্য করে যা কিনা আমাদের মস্তিষ্কের অন্যতম প্রধান অংশ।

তাহলে, দেখা গেল যে শরীরের পেশি দিয়ে হওয়া কাজও আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়ন ঘটাতে সক্ষম। যদিও এই পদ্ধতিটি সরাসরি কোন ভূমিকা পালন করে না বিধায় শুধুমাত্র এই পদ্ধতি অবলম্বনে খুব বেশি ভাল ফল পাওয়া সম্ভব নয়। তারপর ও এই পদ্ধতি টি অন্যান্য সকল পদ্ধতিগুলোর কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে দিতে পারে।



## অনুশীলন

- ১। যত কম সময়ে সম্ভব, ১০০ থেকে ১ পর্যন্ত উলটো ক্রমে লিখ।
- ২। যেকোন একটি বর্ণ বাছাই কর এবং ঐ বর্ণ দিয়ে শুরু হয় এমন ২০ টি শব্দ বল। প্রতিটি শব্দের ক্রমিক নং সহ বল।
- ৩। কোন একটি শব্দ একই মূলবিশিষ্ট অন্যান্য শব্দ ব্যবহার করে বুঝাও, কোন ধরনের হাতের ইংগিত ছাড়াই। শব্দগুলি কাগজে লিখে জোড়ায় জোড়ায় এই কাজটি করা যেতে পারে।