জেনে নিন আপনার Cognitive Ability

আপনার মস্তিষ্ক আসলে কতটা শক্তিশালী, কখনো ভেবে দেখেছেন? আমরা প্রতিদিনই অসংখ্য সিদ্ধান্ত নেই, নতুন কিছু শিখি, সমস্যার সমাধান করি। কিন্তু এর সবকিছুর পিছনে যে মূল শক্তি কাজ করে, সেটিই হলো Cognitive Ability। সহজভাবে বললে, এটি হলো আমাদের মস্তিষ্কের সেই ক্ষমতা যা আমাদের চিন্তা করতে, বুঝতে, শিখতে, মনে রাখতে এবং সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে।

Cognitive Ability-কে অনেকটা সুপারকম্পিউটারের প্রসেসরের সঙ্গে তুলনা করা যায়। যেমন কম্পিউটারে শুধু ডেটা জমিয়ে রাখলেই চলে না, দ্রুত বিশ্লেষণ ও প্রসেস করার ক্ষমতাও থাকতে হয়, তেমনি মানুষের মস্তিষ্কেরও প্রয়োজন শুধু স্মৃতি নয়, বরং যুক্তি, বিশ্লেষণ, মনোযোগ ও সমস্যা সমাধানের দক্ষতা। এ কারণেই Cognitive Ability আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে অপরিহার্য।

এটি মূলত কয়েকটি প্রধান ক্ষমতার সমন্বয়ে গঠিত-মনোযোগ, স্মৃতি, যুক্তি, সমস্যা সমাধান, ভাষাগত দক্ষতা এবং তথ্য প্রক্রিয়াকরণের গতি। মনোযোগ আমাদের ফোকাস ধরে রাখতে সাহায্য করে, স্মৃতি নতুন তথ্য মনে রাখতে ও পুরোনো তথ্য পুনরুদ্ধার করতে সহায়ক হয়। যুক্তি ও সমস্যা সমাধান আমাদের জটিল পরিস্থিতি মোকাবিলা করতে সাহায্য করে, ভাষাগত দক্ষতা আমাদের যোগাযোগকে স্পষ্ট করে তুলে, আর প্রসেসিং স্পিড নিশ্চিত করে যে আমরা কত দ্রুত তথ্য গ্রহণ ও বিশ্লেষণ করতে পারি।

এখন প্রশ্ন হলো, কীভাবে বুঝবেন আপনার Cognitive Ability কেমন? এর সহজ উত্তর হলো ছোট ছোট অনুশীলন বা পরীক্ষা।

উদাহরণস্বরূপ, কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে একটি সংখ্যার ধারা মনে রেখে পুনরায় বলা, দ্রুত কোনো পাজল সমাধান করা, বা লজিক্যাল প্রশ্নের উত্তর দেওয়া। এসব কার্যক্রম আপনার মস্তিষ্কের দক্ষতা যাচাই করে এবং কোথায় উন্নতির প্রয়োজন সেটিও বুঝতে সাহায্য করে।

সবচেয়ে বড় বিষয় হলো, Cognitive Ability জন্মগতভাবে নির্দিষ্ট নয়। এটি অনুশীলন ও নিয়মিত ট্রেনিংয়ের মাধ্যমে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ানো যায়। এ ক্ষেত্রে দুটি পথ বিশেষভাবে কার্যকর-

Brain Exercise এবং Brain Biohacking Exercise

Brain Exercise হলো সেই প্র্যাকটিস, যেখানে মস্তিষ্ককে ধাপে ধাপে নতুন চ্যালেঞ্জ দেওয়া হয়। যেমন প্রতিদিন সুডোকু, পাজল বা মেমোরি গেম খেলা, নতুন ভাষা শেখা, বা নিয়মিত পড়াশোনা। এগুলো মস্তিষ্ককে সচল রাখে এবং ধীরে ধীরে Cognitive Ability উন্নত করে।

অন্যদিকে Brain Biohacking Exercise হলো আরও গভীর স্তরের অনুশীলন। এতে মস্তিষ্ককে কেবল খেলার মাধ্যমে নয়, বরং 'বৈজ্ঞানিক কৌশল ব্যবহার করে পুনর্গঠন করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, মননশীলতা (Mindfulness), মেডিটেশন, নিউরো-ফিডব্যাক অনুশীলন, শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ বা নির্দিষ্ট রুটিনে ঘুম ও খাদ্যাভ্যাস সামঞ্জস্য করা। এসব কৌশল আপনার ব্রেনের নিউরোপ্লাস্টিসিটি বাড়ায়, ফলে তথ্য প্রক্রিয়াকরণ ও সৃজনশীলতা উভয়ই বহুগুণে বৃদ্ধি পায়।

মনে রাখা দরকার, সুস্থ মস্তিষ্কই হলো সফল জীবনের চাবিকাঠি। আপনার Cognitive Ability যত সমৃদ্ধ হবে, ততই আপনি জীবনের চ্যালেঞ্জগুলোকে সহজে মোকাবিলা করতে পারবেন।

তাই আজ থেকেই শুরু করুন মস্তিষ্কের ব্যায়াম এবং ব্রেইন বায়োহ্যাকিং অনুশীলন, কারণ আপনার মস্তিষ্ককে ট্রেনিং দেওয়া মানেই নিজেকে আরও এক ধাপ এগিয়ে নেওয়া।

Cognitive Ability নির্ণয়ের প্রধান উদ্দেশ্য হলো একজন ব্যক্তির সমস্যার কারণ চিহ্নিত করা এবং যেসব উপসর্গ তাকে বিরক্ত করছে তার প্রকৃত উৎস খুঁজে বের করা। আমাদের বই ও অনলাইন কোর্সে এই নির্ণয় প্রক্রিয়াকে আরও গভীরভাবে আলোচনা করা হবে। কারণ শুধুমাত্র দৃশ্যমান উপসর্গের কারণ জানা যথেষ্ট নয়; এর সাথে যুক্ত থাকতে পারে এমন লুকায়িত সমস্যা কিংবা ভবিষ্যতে প্রকাশ পেতে পারে এমন সম্ভাব্য উপসর্গগুলোকেও পূর্বাভাস দেওয়া শিখতে হবে।

আসলে কী কারণে আপনার Cognitive Ability নির্ণয়ের প্রয়োজন হলো। এর জন্য পুরো প্রেক্ষাপট বা সিন্ড্রোম কমপ্লেক্স-কে বিবেচনায় নিতে হবে। অর্থাৎ আপনার ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য, পারিবারিক ও সামাজিক পরিবেশ, এমনকি আপনি যে সময়ে বসবাস করছেন তার ঐতিহাসিক প্রভাবও গুরুত্ব সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

এই সামগ্রিক বিশ্লেষণের মাধ্যমেই আমরা অস্বস্তিকর উপসর্গগুলোর প্রকৃত কারণ সঠিকভাবে নির্ণয় করতে পারব এবং সেগুলো মোকাবিলার কার্যকর উপায় খুঁজে বের করতে সক্ষম হব। সময় ও অভিজ্ঞতার সঙ্গে সঙ্গে আপনি শুধু নিজের মানসিক পরিস্থিতিই নয়, বরং আপনার পরিবার, বন্ধু এবং আশেপাশের মানুষের বুদ্ধিবৃত্তিক অবস্থা ও সম্ভাব্য পরিবর্তনও অনুধাবন করতে পারবেন। নিঃসন্দেহে এই দক্ষতা আপনার নিজের উন্নয়ন ও অন্যদের সংশোধনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

নিউরোডাইনামিক্স

"নিউরোডাইনামিক্স" শব্দটি ইভান পেট্রোভিচ পাভলভ

প্রবর্তন করেছিলেন এবং এটি এই কার্যকারিতার বৈশিষ্ট্য গুলি নির্দেশ করে: স্নায়ুতন্ত্রের সহনশীলতা, উত্তেজনা এবং নিষেধাজ্ঞার মধ্যে স্যুইচ করার ক্ষমতা এবং কাজের স্থিতিশীলতা।

কিন্তু বিভিন্ন বিজ্ঞানে, এর সংজ্ঞা ভিন্ন হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, শিক্ষাবিজ্ঞানে, নিউরোডাইনামিক্স প্রায়ই মস্তিষ্কের কার্যকলাপের সাধারণ স্তরকে বোঝায় এবং কম নিউরোডাইনামিক্সযুক্ত ব্যক্তিদের কম মানসিক কর্মক্ষমতার অধিকারী বলে বিবেচনা করা হয়।

অন্য বিশেষজ্ঞদের সাথে যোগাযোগ করার সময় এই পার্থক্যটি বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং নিউরোডাইনামিক্সের কোন দিকটি বোঝানো হয়েছে তা স্পষ্ট করা প্রয়োজন।

আমাদের বইয়ে এবং কোর্সে আমরা পাভলভের প্রথম ব্যাখ্যা অনুসরণ করি, কারণ এটি আমাদের লক্ষণগুলো আরও সুনির্দিষ্টভাবে নির্ধারণ করতে এবং আরও সঠিক সংশোধন প্রোগ্রাম নির্বাচন করতে সহায়তা করে।

স্নায়ুতন্ত্র এবং নিউরোডাইনামিক্স

একজন শক্তিশালী, নমনীয় এবং ভারসাম্যপূর্ণ স্নায়ুতন্ত্রের অধিকারী মানুষ চমৎকার কর্মক্ষমতা, যেকোনো চাপ সহ্য করার ক্ষমতা এবং স্থির আচরণের অধিকারী হন। এ অবস্থাতেই আমরা সবচেয়ে কার্যকরী ও পূর্ণ শক্তিতে জীবনযাপন করি।

এখন প্রতিটি বৈশিষ্টের ঘাটতির প্রকাশ আলাদাভাবে দেখা যাক, যাতে সেগুলো আলাদা করা সহজ হয় এবং সঠিক সংশোধন পদ্ধতি বাছাই করা যায়।

দুর্বল স্নায়ুতন্ত্রযুক্ত ব্যক্তি:

- দ্রুত ক্লান্ত হয়ে পড়ে;
- হঠাৎ ভারী চাপে সহজেই আতঙ্কে বা অবসাদে পড়ে যায়;
- খামখেয়ালি, সতর্ক ও উদ্বিগ্ন স্বভাবের হয়;
- সম্ভাব্য বিপদ এমনকি সমস্যাও এড়িয়ে চলে, ফলে জীবনের অনেক সুযোগ হাতছাড়া হয়, ধীর গতিতে বিকাশ ঘটে, সাধারণ কাজে সন্তুষ্ট থাকে এবং বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটিকে জীবনধারা ও ব্যক্তিগত দর্শনে পরিণত করে।

কম সক্রিয় (অচল) স্নায়ুতন্ত্রযুক্ত ব্যক্তিঃ

- কাজের মধ্যে পরিবর্তন আনতে খুব কষ্ট হয়। এর ভয়াবহ রূপকে পার্সেভারেশন বলা হয় যেখানে ব্যক্তি একই কথা বা কাজ বারবার করতে থাকে, যেন আটকে গেছে ভাঙা রেকর্ডের মতো;
- স্বাভাবিক অবস্থায় একটি কাজ শেষ করে আরেকটিতে ঢুকতে প্রচুর সময় ও শক্তি লাগে;
- একঘেয়ে কাজে অভ্যস্ত থাকে এবং এমন কাজ এড়ায় যেখানে ঘন ঘন বা দ্রুত বদলাতে হয়;
- মজার ব্যাপার হলো, মুখস্থ করার সময় তারা "একটি কাজ" এর সীমা বড় করতে পারে, ফলে উপসর্গটি আড়াল হয়ে যায় এবং নিজের বা অন্যের কাছে ততটা স্পষ্ট থাকে না।

অস্থিতিশীল স্নায়ুতন্ত্রযুক্ত ব্যক্তিঃ

- প্রায়ই এবং অযাচিতভাবে সক্রিয়তার ওঠানামা করে "কখনও ঘুমিয়ে পড়ে, কখনও ছুটে যায়";
- আবেগগতভাবে অস্থিতিশীল। আবেগ হঠাৎ প্রকাশ পায়: রাগের বিস্ফোরণ, চিৎকার, কারণ ছাড়াই উল্লাস এবং সেগুলো নিয়ন্ত্রণে অক্ষমতা;
- পরিস্থিতি নিয়ে মতামত দ্রুত ও বারবার বদলায়।

নিউরোডাইনামিক্সের মূল্যায়ন

আন্তঃগোলার্ধীয় মিথস্ক্রিয়া/মস্তিষ্কের ডান এবং বাম বলয় এর সমন্বয়

নিউরোসায়েন্সের প্রাথমিক পর্যায়ে ধারণা করা হত যে প্রতিটি মানসিক কার্যকারিতার জন্য মস্তিষ্কের একটি নির্দিষ্ট অংশ দায়ী। এই ধারণা জনপ্রিয় ছিল যে বাম এবং ডান বলয় শধুমাত্র তাদের নির্দিষ্ট কাজের জন্য দায়ী এবং অন্য কিছুর জন্য নয়।

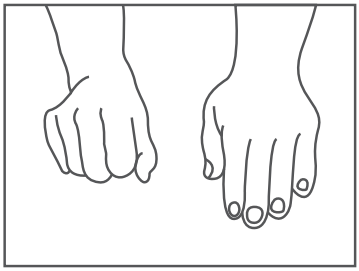
Roger Sperry মূলত মস্তিষ্কের এই দুই বলয় কিভাবে কাজ করে এবং এই দুই বলয়ের মিথস্ক্রিয়া বা একসাথে ব্যাবহারের মাধ্যমে আমরা আমাদের কর্ম দক্ষতা এবং সর্বোচ্চ সফলতা কিভাবে অর্জন করতে পারি তাই বৈজ্ঞানিক ভাবে প্রমাণ করেছেন।

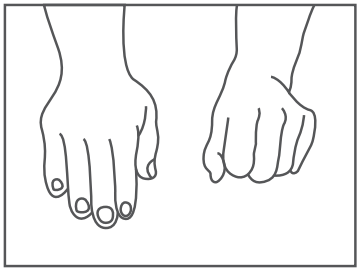
এই দুই বলয়ের মধ্যে মধ্যে এবং মস্তিষ্কের অন্যান্য সমস্ত অঞ্চলের মধ্যে নির্ভরযোগ্য এবং দ্রুত সংকেত প্রেরণ কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

এটি বলা যেতে পারে যে আন্তঃগোলার্ধীয় (দুই বলয়ের) মিথস্ক্রিয়ার বিকাশ হল সমস্ত উচ্চতর মানসিক কার্যকারিতার বিকাশের ভিত্তি।

দুই বলয়ের মিথস্ক্রিয়ার অপ্রতুলতা লেখা, পড়া, গণনা, নির্দিষ্ট ধরণের স্মৃতির দুর্বলতা এবং সামগ্রিক বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মক্ষমতার হ্রাসের দিকে পরিচালিত করে।

আন্তঃগোলার্ধীয় মিথস্ক্রিয়ার মূল্যায়ন পারস্পরিক হাতের সমন্বয় পরীক্ষা (ওজেরেটস্কি পরীক্ষা)





- ✓ প্রস্তুতি: টেবিলের প্রান্তে আপনার হাতের তালু নীচের দিকে রাখুন। হাতের তালু একে অপরের কাছাকাছি রাখুন। একটি হাত মুষ্টিবদ্ধ করুন এবং অন্য হাতটি খোলা রাখুন।
- ✓ পরীক্ষার সম্পাদন: একই সাথে হাতের অবস্থান পরিবর্তন করুন (খোলা তালু মুষ্টিবদ্ধ করুন এবং মুষ্টিবদ্ধ হাত খুলুন) এবং মাঝারি গতিতে এটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করুন।
- ✓ নিশ্চিত করুন যে তালুগুলি পর্যায়ক্রমে এবং একই সাথে মুষ্টিবদ্ধ এবং খোলা হয়, সম্পূর্ণভাবে, পরীক্ষার সময় দূরে সরে না যায় এবং হাত টেবিল থেকে উঠে না।
- ✓ যদি আপনি আপনার সম্পাদনে কোনও বিচ্যুতি লক্ষ্য করেন, তবে এটির প্রতি মনোযোগ দিন।
- ✓ পরীক্ষাটি কমপক্ষে ১৫-২০ সেকেন্ড ধরে সম্পাদন করতে হবে।
- ✓ গতি বাড়িয়ে বা চোখ বন্ধ করে চাক্ষুষ নিয়ন্ত্রণ বাদ দিয়ে কাজটি আরও জটিল করা যেতে পারে।

ফলাফলের মূল্যায়ন

পর্যায়ক্রমিক সম্পাদন (যখন একটি তালু দিয়ে প্রথমে কাজটি সম্পন্ন হয় এবং তারপর অন্যটি দিয়ে, একসঙ্গে নয়) আন্তঃগোলার্ধীয় মিথস্ক্রিয়ার ঘাটতি নির্দেশ করে।

ধীর সম্পাদন, গতি হ্রাস, বা অসম্পূর্ণ মুষ্টিবদ্ধ এবং খোলা করা নিউরোডাইনামিক স্তরের হ্রাস নির্দেশ করতে পারে।

ক্রিয়াকলাপের ক্রমে ত্রুটি, বিঘ্ন, পরীক্ষার খণ্ডিত সম্পাদন, বা একত্রীকরণ নিয়ন্ত্রণমূলক কার্যকারিতার অপ্রতুলতা নির্দেশ করে।

গ্রাফোমোটর পরীক্ষা

প্রস্তুতি: আপনার সামনে একটি ফাঁকা, রেখাহীন অ্যালবাম বা A4 শীট রাখুন।

- শীটের বাম প্রান্ত থেকে ১ সেমি দূরে এবং শীটের উচ্চতার প্রায় এক-তৃতীয়াংশ উপরে থেকে প্যাটার্নটি আঁকুন।
- সর্বাধিক গতিতে একটানা রেখায় (কাগজ থেকে পেন্সিল না তুলে) প্যাটার্নটি আঁকুন।
- প্যাটার্নটি সমান এবং সুন্দর হওয়া উচিত। আপনার গ্রাফিক কার গতি যত বেশি এবং তত সমান হবে, তত ভালো।
- যদি আপনি একজন বয়স্ক ব্যক্তিকে এটি আঁকতে বলেন, তাদের গতি অনেক কম হবে এবং আঁকাটি কম নির্ভুল হবে।

অপ্রশিক্ষিত মস্তিষ্ক তথ্য দ্রুত প্রক্রিয়াকরণে অসুবিধার সম্মুখীন হয়। যদি কেউ স্ট্রোকের পরে বা মস্তিষ্কের অবক্ষয়ের প্রাথমিক পর্যায়ে থাকে, তবে তারা এটি মোটেও সম্পন্ন করতে পারবে না।

সংখ্যা সংযোগ পরীক্ষা

আপনি এই পরীক্ষাটি একটি কাগজের শীটে প্রিন্ট করে সম্পাদন করতে পারেন।

বিকল্পভাবে, আপনি আপনার ফোনে একটি ড্রয়িং প্রোগ্রাম ব্যবহার করতে পারেন।

সংখ্যা সংযোগ পরীক্ষা

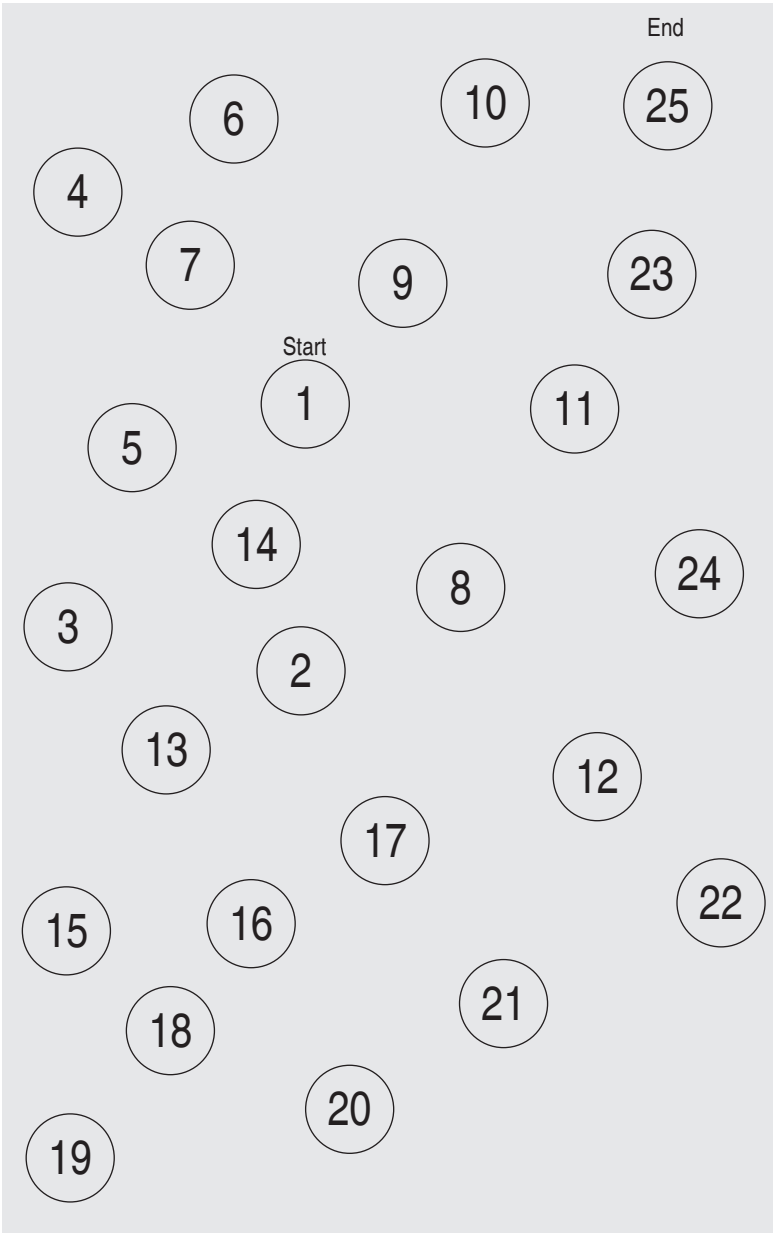
আপনাকে ক্রমানুসারে ক্ষুদ্রতম সংখ্যা থেকে বৃহত্তম সংখ্যার দিকে, অর্থাৎ ১ থেকে ২৫ পর্যন্ত, যত দ্রুত সম্ভব রেখা আঁকতে হবে। আপনার সর্বোচ্চ গতি ব্যবহার করুন এবং কাজটি সম্পন্ন করতে কত সেকেন্ড/মিনিট সময় লাগে তা নোট করুন।

যত দ্রুত, তত ভালো।

পরীক্ষাটি একপাশে রেখে দিন এবং এক মাসের জন্য এটির দিকে তাকাবেন না।

আমাদের বইয়ে এবং অনলাইন কোর্স শেষ করার পরে, এই পরীক্ষাটি আবার করুন। (ততক্ষণে আপনি সংখ্যাগুলির আনুমানিক অবস্থান ভুলে যাবেন।)

ফলাফল দেখুন আপনার গতি কতটা বেড়েছে এবং পরীক্ষা সম্পন্ন করতে কত কম সময় লেগেছে তা পরীক্ষা করুন।


End
6
10
25
4
7
9
23
Start
1
11
5
14
8
24
3
2
13
12
17
22
15
16
21
18
20
19

স্পর্শকাতর উপলব্ধি (Tactile Perception)

একটি বাক্স বা ব্যাগে ১০টি ভিন্ন মুদ্রা রাখুন এবং স্পর্শের মাধ্যমে তাদের কোনটা কত টাকার মুদ্রা তা নির্ধারণ করুন।

পরীক্ষা-০২

আপনি পরিবারের কোনো সদস্য বা কাছের কাউকে সাহায্যের জন্য বলতে পারেন এবং একজন সঙ্গীর সাথে এই পরীক্ষা করতে পারেন। আপনার হাত দুটি টেবিলের উপর তালু নীচের দিকে রেখে চোখ বন্ধ করুন। একটি পেন্সিল দিয়ে আপনার একটি হাতে স্পর্শ করবে, এবং আপনি অন্য হাতের আঙুল দিয়ে যেখানে স্পর্শ করা হয়েছে তা দেখাবেন।

সম্পাদন :

- আপনার সঙ্গীকে বলুন যেন তিনি পর্যায়ক্রমে আপনার তালু, বাহুমূল এবং কাঁধে স্পর্শ করেন।
- প্রথমে একটি হাতে শুরু করুন, তারপর অন্য হাতেও একইভাবে করুন।
- তাদের বলুন যেন পেন্সিল দিয়ে আপনার হাতের পিছনের দিকে যেকোনো একটি বিন্দুতে আলতো কিন্তু স্পষ্টভাবে স্পর্শ করেন। তারপর, আপনি যেখানে স্পর্শ করা হয়েছে তা নির্দেশ করবেন। এরপর, তাদের বলুন যেন আপনার বাহুমূলে যেকোনো একটি বিন্দুতে স্পর্শ করেন, এবং আপনি সেই স্থানটি নির্দেশ করবেন। অবশেষে, তাদের বলুন যেন আপনার কাঁধে যেকোনো একটি বিন্দুতে স্পর্শ করেন, এবং আপনি সেই স্থানটিও নির্দেশ করবেন।
- এরপর, অন্য হাতের জন্য পরীক্ষাটি পুনরাবৃত্তি করুন।

আরও নির্ভুল ফলাফলের জন্য প্রতিটি অঞ্চলের জন্য পরীক্ষাটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করা যেতে পারে।

ত্রুটিমুক্ত সম্পাদন: আপনি পেন্সিল যেখানে স্পর্শ করেছে ঠিক সেই স্থানটি সঠিকভাবে নির্দেশ করেন।

হালকা ত্রুটি: স্থানটি ১-২ সেমি দূরে নির্দেশ করা।

গুরুতর ত্রুটি: স্থানটি ২ সেমি-এর বেশি দূরে নির্দেশ করা।

হাত ও পায়ের জন্য জয়েন্ট জিমন্যাস্টিকস

বয়স বাড়ার সাথে সাথে মস্তিষ্কের শক্তি কমে যায়, এটি দুর্বল হতে শুরু করে এবং তার কাজগুলো ঠিকভাবে করতে পারে না।

আমরা অভ্যস্ত হয়ে যাই সবসময় ক্লান্ত, অবসন্ন, রাগী, শক্তিহীন অনুভব করতে-এবং এটাকেই স্বাভাবিক মনে করি। বছর বছর এগুলো আরও খারাপ হয়, একদিন হঠাৎ আমরা ডিমেনশিয়া নিয়ে জেগে উঠি এবং গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো মনে রাখতে পারি না...

মাইটোকন্ড্রিয়া, আমাদের কোষের ভেতরের ছোট অঙ্গাণু, যেগুলো অ্যাডেনোসিন ট্রাইফসফেট তৈরি করে-যা জীবনের জন্য শক্তি, তারা নানা নেতিবাচক প্রভাবের কারণে ঠিকমতো কাজ করতে পারে না। এভাবেই তৈরি হয় মাইটোকন্ড্রিয়াল ডিসফাংশন সিনড্রোম।

২৫-৩০ বছর বয়সের পর মাইটোকন্ড্রিয়ার সংখ্যা অর্ধেকে নেমে যায়! আর তাদের গুণগত মানও খারাপ হতে থাকে। তখন তারা আমাদের জীবনধারণের জন্য যথেষ্ট শক্তি তৈরি করতে পারে না।

তাই সকালে ঘুম থেকে উঠে আপনি ভাঙা, অশান্ত, শক্তিহীন অনুভব করেন। মিষ্টির প্রতি টান বাড়ে, কথা ভুলে যান বা কোনো শব্দ মনে করতে কষ্ট হয়। তুচ্ছ ব্যাপারেও আপনি বিরক্ত হন, কাছের মানুষ বা সহকর্মীদের ওপর রাগ ঝাড়েন, আর দিনের শেষে নিজেকে ক্লান্ত ও চিপে ফেলা লেবুর মতো ফাঁকা মনে হয়। স্ট্রেসে সহজেই ভেঙে পড়েন, তৈরি হয় চিরস্থায়ী ক্লান্তির সিনড্রোম...

মস্তিষ্ককে ক্লান্ত করেঃ

ভুল খাদ্যাভ্যাস, খারাপ ঘুমের মান, শারীরিক সক্রিয়তার অভাব, প্রয়োজনীয় বায়োকেমিক্যাল উপাদানের ঘাটতি, দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি এবং

দূষিত পরিবেশ, যা শরীরকে বিষাক্ত করে তোলে। মানব মস্তিষ্ক শরীরের উৎপাদিত শক্তির প্রায় ২৫% ব্যবহার করে।

তাই এই ট্রেনিং চলাকালীন:

- **ঘুমের মানের দিকে বিশেষ নজর দিন,** যাতে আপনার শরীর পুনরুদ্ধার হতে পারে। খারাপ ঘুম শরীরের জন্য ধূমপানের চেয়েও ক্ষতিকর।
- **মিষ্টি বাদ দিন:** কেনা খাবারের উপাদান ভালোভাবে দেখুন। যদি চিনি, সিরাপ বা কৃত্রিম বিকল্প থাকে সেসকল খাবার কেনা থেকে বিরত থাকুন।
- **শারীরিক কার্যকলাপ বাড়ান:** প্রতিদিন অল্প হলেও কিছু সময় ব্যায়ামে দিন।
- **শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করুন:** এটি শক্তির অন্যতম প্রধান উৎস।
- **ব্যক্তিত্বের অবক্ষয় সাধারণত শুরু হয় নতুন কিছুর ভয়:** যখন শেখার সম্ভাবনা কমে যায়, কিছুই আকর্ষণীয় লাগে না, জীবনে আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। একই রুটিন, একই কাজ, একই দিন-জীবন হয়ে যায় বিরক্তিকর।

তাই নতুন কিছু শুরু করতে ভয় পাবেন না: কিছু শিখুন, নতুন ভাষা শিখুন, নতুন শখ খুজুঁন, দাবা, লুডো বা গেম শিখুন।

মস্তিষ্ককে সবসময় কৌতূহলী থাকতে হবে। অনুশীলনে বিশেষ গুরুত্ব দিন যেগুলো শুরুতে কঠিন মনে হয়।

আর মনে রাখবেন-নিয়মানুবর্তিতা সফলতার পূর্বশর্ত।

খুব শিগগিরই আমরা তত্ত্ব থেকে প্র্যাকটিকালে যাচ্ছি। আজই জীবনে সুন্দর পরিবর্তন আনার কাজ শুরু করুন।

Joint Gymnastics

আজ আমরা প্রাথমিক ব্যায়াম শুরু করব, যা আমাদের শরীর-হাত, পা, কাঁধ, শ্রোণি ইত্যাদিকে প্রস্তুত করবে।

প্রতিদিন কনুই এবং কোমরের জয়েন্টগুলো অনুশীলন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা নমনীয় থাকে এবং বহু বছর আপনাকে ভালোভাবে সেবা করতে পারে।

শেষে একটি বিশেষ অনুশীলন আছে- এটি বিশেষভাবে মস্তিষ্কের প্রশিক্ষণের জন্য।

আর পরবর্তী পাঠে আমি আপনাকে কবজি ও আঙুলের জয়েন্ট শক্তিশালী করার জন্য একটি ব্যায়াম দেখাবো। শক্তিশালী আঙুল নিউরো জিমন্যাস্টিকস (Neuro Gymnastics) এর পূর্বশর্ত।

নিউরো জিমন্যাস্টিকস অনুশীলন

হাতের জয়েন্টের জন্য একটি ব্যায়াম, যা প্রতিদিন করা উচিত। এটি দিনে মাত্র ১০ মিনিট সময় নেয়, কিন্তু এর উপকারিতা অসাধারণ, কারণ এটি আপনার সব জয়েন্টেকে যৌবনময় ও সক্রিয় রাখে।

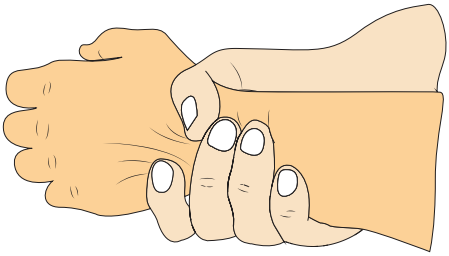
আমরা মূলত কাজ করব হাতের জয়েন্ট-কব্জি, কনুই এবং কাঁধে যা একই সঙ্গে সাহায্য করবে পায়ের গোড়ালি, হাঁটু ও নিতম্বের জয়েন্টে।

এটি বোঝা জরুরি যে, জয়েন্টের টিস্যুর ক্ষতি বা দুর্বলতা প্রায়ই নানা ধরনের রোগের কারণ হয়ে দাড়াঁয়। নিয়মিত জয়েন্টে সক্রিয় রাখলে হাড়ের সংযোগস্থলে মসৃণ পৃষ্ঠ তৈরি হয়, ফলে জয়েন্টের নড়াচড়া হয় সহজ ও স্বাচ্ছন্দ্যময়।

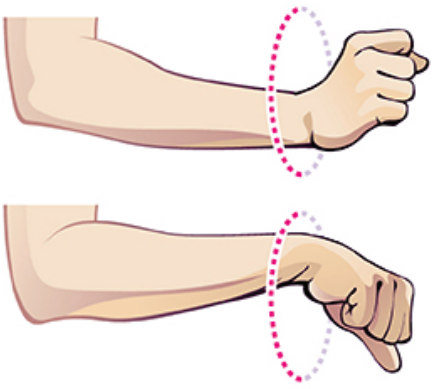
নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে সিনোভিয়াল তরলের মানও উন্নত হয়, যা জয়ন্টেকে পুষ্টি জোগায় ও আর্দ্র রাখে। এটি ঘন হয়ে ওঠে, ফলে জয়েন্টেরে পৃষ্ঠগুলোর মধ্যে ঘর্ষণ কমে যায় এবং এটি প্রাকৃতিক অ্যামর্টাইজার হিসেবে কাজ করে হঠাৎ চাপ বা ঝাঁকুনির সময়।

১. প্রথমে কব্জির জয়েন্টগুলো প্রস্তুত করি: হাত দিয়ে আলতো করে ঘষে গরম করি।

২. এক হাত দিয়ে অন্য হাতের কব্জি ঘষুন



৩. দুই হাতের কব্জি ঘড়ির দিকে (clockwise) এবং ঘড়ির কাটার (Anti Clockwise) বিপরীত দিকে ঘুরান (৩০ বার)



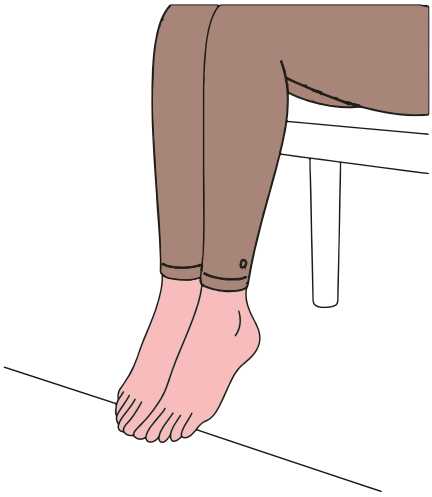
দুই হাত একসাথে থাকলে ভাল।

এখানে দুই হাত পৃথকভাবে দেখান হয়েছে।

৪. একটা শক্ত ইয়োগা ম্যাট অথবা ফ্লোর এর এ বসে পায়ের জয়েন্টগুলোতে দুই হাত দিয়ে ঘষতে থাকুন।
(পর্যায়ক্রমে ডান এবং বাম পা)

৫. দুই পা Clockwise এবং Anti-Clockwise ঘুরান (২০-৩০ বার)

৬. এবার চেয়ার এ বসে দুই পা Clockwise এবং Anti Clockwise ঘুরান



৭. দুই হাত এবং দুই পা ভিন্ন দিকে ঘুরাতে থাকুন। হাত Clockwise হলে পা Anti Clockwise। এটি অনেক কঠিন কিন্তু দীর্ঘ প্রশিক্ষনে সম্ভব। প্রথম দিকে অসম্ভব মনে হলেও বার বার চেষ্টা করতে থাকুন।

কব্জি ও আঙুলের জয়েন্ট জিমন্যাস্টিকস

এই ধাপে হাঁটুর ওপর ভর দিয়ে বিশেষ ধরণের পুশ-আপ করা যায়। এই ব্যায়াম সাধারণ পুশ-আপের থেকে একটু ভিন্ন।

এর তিনটি ভিন্ন ধরন আছে: মুঠির ওপর ভর দিয়ে পুশ-আপ, কব্জির ওপর ভর দিয়ে পুশ-আপ এবং আঙুলের ওপর ভর দিয়ে পুশ-আপ।

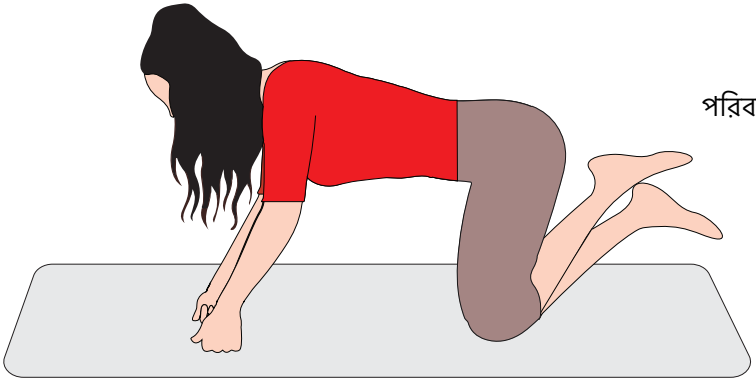
প্রতিটি ভঙ্গিতে কমপক্ষে ৬-৮ বার অনুশীলন করুন। ধীরে ধীরে সংখ্যা বাড়িয়ে ৩০ বার পর্যন্ত করুন।

হাত শরীর ও মাটির মাঝে ৪৫ ডিগ্রিতে রাখুন এতে অনুশীলন কঠিন হয়।

যদি আপনার কব্জি দুর্বল বা অনুশীলনহীন হয়, তবে সতর্কতার সাথে করুন। তাড়াহুড়ো করবেন না, অল্প অল্প করে শুরু করুন যাতে টান না লাগে।

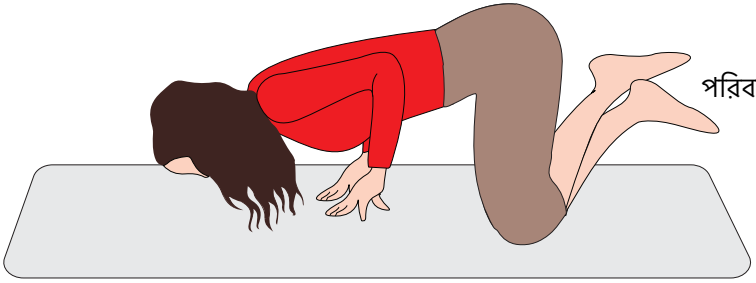
এটি আপনার কব্জি ও আঙুলকে দৃঢ়ভাবে শক্তিশালী করবে।

১. হাতের মুঠির উপর ভর দিয়ে পুশ আপ (৬-১০ বার)



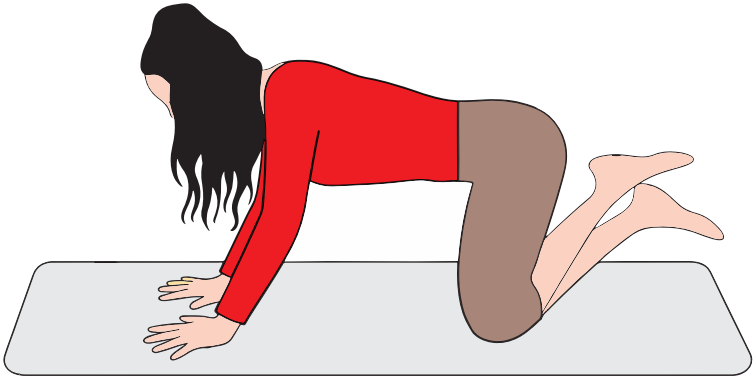
পরিবর্তন হবে

২. হাতের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়ে পুশ আপ (৬-১০ বার)



পরিবর্তন হবে

৩. হাতের কব্জির উপর ভর দিয়ে পুষ আপ (৬-১০ বার)



পরিবর্তন হবে

ট্রাফিক লাইট

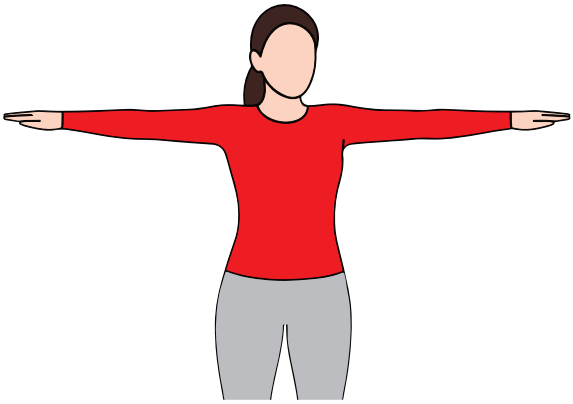
"ট্রাফিক লাইট" ব্যায়ামটি কঠিন নয়; কয়েক দিনের মধ্যে আপনি এটি আয়ত্ত করবেন এবং দ্রুত গতিতে দুই হাতে এটি করতে পারবেন ভুল না করে।

এই অনুশীলনটি শরীরের দুই অর্ধাংশ-ডান এবং বাম-কে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং ভারসাম্যপূর্ণ করে। একই সঙ্গে, এটি কাঁধের জয়েন্টগুলোকে কার্যকর করে এবং তাতে সিনোভিয়াল তরলের পরিমাণ বাড়ায়।

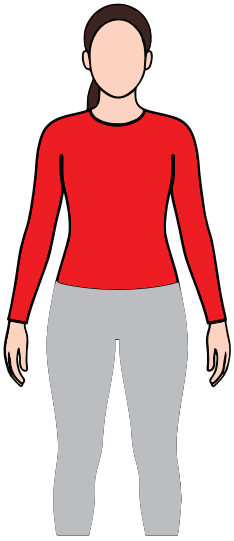
আপনার কাঁধের জয়েন্টগুলো নমনীয় এবং গতিশীল হয়ে উঠবে, এবং অপরিচিত এসিনক্রোনাস মুভমেন্ট নড়াচড়ার কারণে মস্তিষ্ক নতুন সিনাপটিক সংযোগ' তৈরি করবে।

১. দুই হাত ওপরে তুলুন

২. দুই হাত দুই দিকে রাখুন



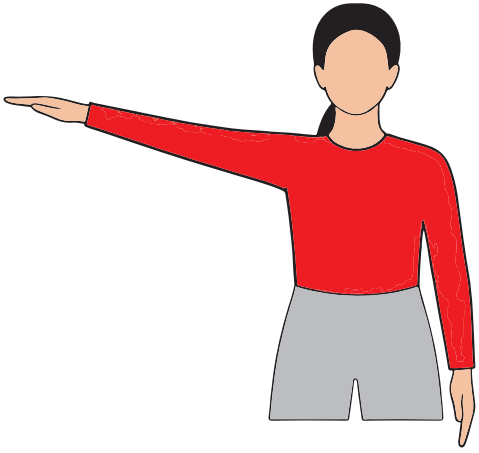
৩. এবার দুই হাত নিচে নামান



৪. খুব দ্রুত গতিতে এই অনুশীলন (১-৩ নং) ৫-১০ বার করতে থাকুন।

৫. ডান হাত উপরে এবং বাম হাত পাশে রাখুন

৬. ডান হাত পাশে এবং বাম হাত নিচে রাখুন



৭. বাম হাত উপরে এবং ডান হাত নিচে রাখুন

এইভাবে দুই হাত বদল করে পর্যায়ক্রমে কয়েক বার অনুশীলন করতে থাকুন।

ক্রস স্কোয়াড

স্কোয়াট হলো আপনার পায়ের রক্তনালী এবং টেন্ডনের তারুণ্য বজায় রাখার উপায়, একই সাথে এটি হেমোরয়েড প্রতিরোধেও সাহায্য করে।

প্রতিদিন মাত্র ২০০টি স্কোয়াট করলে আপনার পা ১০০ বছর বয়স পর্যন্ত শক্তিশালী এবং দৃঢ় থাকবে। এক দীর্ঘায়ু ব্যক্তি তার তারুণ্যের রহস্য জিজ্ঞেস করলে এমনটাই বলেছিলেন।

হাতের ক্রস মুভমেন্ট হলো মস্তিষ্কের তারুণ্য। এটি শরীরের বাম ও ডান দিককে ভারসাম্য রাখতে সাহায্য করে এবং মস্তিষ্কের উভয় গোলার্ধকে সক্রিয় করে।

স্কোয়াট করুন: হাত দুটো ক্রস করে কানে রাখুন বাঁ হাত ডান কানে, ডান হাত বাঁ কানে এবং পায়ের গোড়ালি মাটি থেকে না তুলে স্কোয়াট করুন। এভাবে ২০ বার করুন।

এরপর হাত-পায়ের ক্রস মুভমেন্ট করুন: প্রথমে ডান পা সামনে, তারপর বাঁ পা সামনে প্রতিটি ১০ বার।

প্রতিদিন ধীরে ধীরে সংখ্যা বাড়িয়ে নিন এবং সমান্তরাল পায়ে স্কোয়াট ৫০ বার পর্যন্ত করুন।

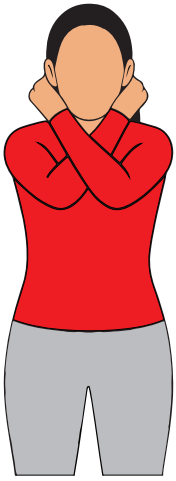
আর ক্রস করা পায়ে প্রতিটি পা দিয়ে ৩০ বার পর্যন্ত করুন।

ধীরে শুরু করুন, তারপর ধীরে ধীরে গতি বাড়ান। দেখবেন প্রতিদিন এটি আরও সহজ হয়ে যাচ্ছে। হাঁটুর প্রতি সতর্ক থাকুন। হাঁটু সোজা রাখতে হবে, বাঁকাবাঁকি করবেন না।

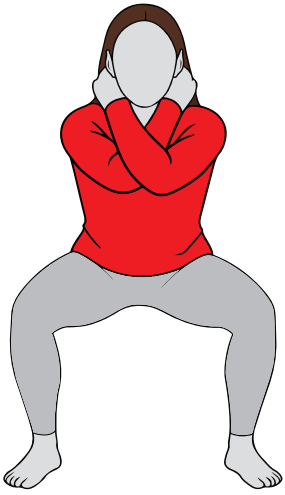
১. প্রথম ধাপ: পা কাঁধ-প্রস্থে রাখুন, হাত দুটো ক্রস করে কানে রাখুন -বাঁ হাত ডান কানে, ডান হাত বাঁ কানে এবং পায়ের গোড়ালি মাটি থেকে না তুলে স্কোয়াট করুন। এভাবে ২০ বার করুন।

(A)

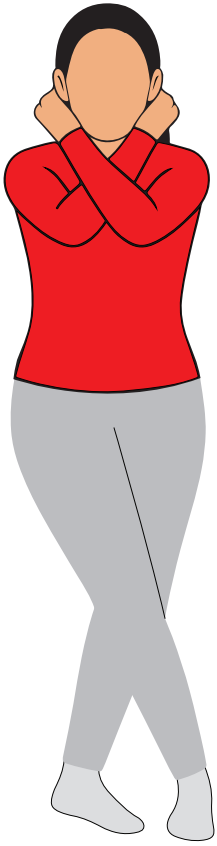
এখানে (১) এবং (২) হবে; A/B বাদ যাবে।



(B)



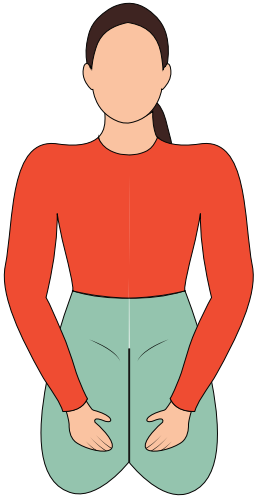
২. এরপর হাত-পায়ের ক্রস মুভমেন্ট করুন: প্রথমে ডান পা সামনে, তারপর বাঁ পা সামনে প্রতিটি ১০ বার।



প্রতিদিন ধীরে ধীরে সংখ্যা বাড়িয়ে নিন এবং সমান্তরাল পায়ে স্কোয়াট ৫০ বার পর্যন্ত করুন। আর ক্রস করা পায়ে প্রতিটি পা দিয়ে ৩০ বার পর্যন্ত করুন।

বুলডগ এক্সারসাইজ

দুই হাত পায়ের উপর রেখে ঘাড় ডানে বামে ঘুরাতে থাকুন। অনেক বেশী নমনীয় (Relaxed or Flexible) থাকার চেষ্টা করুন।



Pendulum (দোলক)

এই ব্যায়ামটি বেশ কঠিন। এটি মস্তিষ্ককে একাধিক চ্যানেলে মনোযোগ ভাগ করতে শেখায় এবং দৃষ্টিশক্তি উন্নত করতে অত্যন্ত সহায়ক।

ডান হাত দিয়ে সামনের দিকে উল্লম্ব বৃত্ত আঁকুন (Vertical), আর বাম হাত দিয়ে আনুভূমিক (Horizontal) বৃত্ত। খেয়াল রাখুন যেন বৃত্তগুলো যথাযথভাবে এই সমতলেই হয়।

"আনুভূমিক" হাতটি "উল্লম্ব" হাতের থেকে সামান্য দেরিতে চলবে। সব সময় চোখ রাখুন দুই হাতের তর্জনীর নখে, এবার এক হাতের দিকে, আবার অন্য হাতের দিকে তাকান প্রথমে ওপরে, পরে পাশে।

হাত বদলে একইভাবে করুন, তবে অন্য হাত থেকে শুরু করুন। ধীরে ধীরে গতি বাড়ান।

পরবর্তী ধাপে দুই হাতকে একসাথে ব্যবহার করুন। নড়াচড়ার ধরণ হবেঃ ওপরে-ওপরে-পাশে-পাশে, এভাবে চলতে থাকবে। তর্জনীর নখের দিকে চোখ রাখুন। সবসময় ধীরে শুরু করুন।

পরের ধাপে, মাথা বিভিন্ন দিকে নাড়াতে নাড়াতে বৃত্ত আঁকার চেষ্টা করুন, কিন্তু তাল যেন না ভাঙে।

এটি আয়ত্ত করলে, প্রতিটি চক্র নীরবে গুনতে থাকুন ইচ্ছা করলে ৫০ পর্যন্ত গুনতে পারেন।

এরপর বিপরীত দিকে বৃত্ত আঁকার অনুশীলন করুন, অর্থাৎ নিজের দিকে। তখনও ডান হাত উল্লম্ব, বাম হাত আনুভূমিক। হাত বদলান। তারপর দুই হাত একসাথে ব্যবহার করুন।

এখানে লেখা অনুযায়ী চিত্রের সাথে দুইটা বৃত্ত একে দিলে ভাল হবে।