

ইন্টেলিজেন্স টেস্ট

ক্র°-০৫/০২/২০২২

আইকিউ বাড়ানোর মন্ত্র

আইকিউ কিছুটা জন্মগুণ বা অন্তস্থ গুণ হলেও সময়, বয়স এবং স্থানভেদে আইকিউতে পরিবর্তন আসতে পারে। তবে আইকিউ নির্ণয়ের বিভিন্ন গাঠনিক প্রশ্ন এবং আরও কিছু পদ্ধতির চর্চা করলে আইকিউ বৃদ্ধিও পেতে পারে। শারীরিক সুস্থতার জন্য যেমন খাবারের প্রয়োজন, ঠিক তেমনি মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্য মস্তিষ্কের নিয়মিত অনুশীলন প্রয়োজন। আপনার মস্তিষ্ক আরও তীক্ষ্ণ বা আইকিউ বাড়ানোর জন্য টিপসগুলো লিখেছেন মুহাম্মদ সাইজু

বুদ্ধিমত্তা বা আইকিউ ঐশ্বরিক দান হলেও সচেতনতা, সাবধানতা, জ্ঞানচর্চা ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে এই বিশেষ গুণটির পরিষ্কৃটন সম্ভব। আইকিউ হচ্ছে একটি নম্বর। বুদ্ধিমত্তার পরিমাপক হিসেবে বিভিন্ন পরীক্ষার মাধ্যমে এটি বের করা যায়। মনোবিজ্ঞানী উইলিয়াম স্টের্ম শিশুদের বুদ্ধিমত্তার যাচাইয়ের জন্য প্রথমবারের মতো এই বিশেষ গুণটির কথা বলেন। সেটা ১৯১২ সালের কথা। তারপরে মনোবিজ্ঞানী আলফ্রেড বিনেট এবং থিওডর সিমেন আইকিউ পরিমাপের জন্য বেশকিছু বিজ্ঞানসম্মত পন্থা আবিষ্কার করে এটিকে বর্তমান রূপদান করেন।

প্রয়োজন নিয়মিত ব্যায়াম
ব্যায়াম করলে শরীরে ব্যাপক পরিবর্তন আসে। এর মাধ্যমে পুরো শরীরে রক্ত সঞ্চালিত হয়। মস্তিষ্কে জাগিয়ে তোলে। ফলে চিন্তাশক্তি নিখুঁত হয়। নিয়মিত কাজের ভেতরে ডুবে থাকলেও আপনার নিয়মিত ব্যায়াম করা উচিত। এতে আপনার শরীর-মন সতেজ হয়। পাশাপাশি আপনার ভেতরে নতুন শক্তি সৃষ্টি হবে। ফলে আপনি আগের থেকে আরও অধিকতর দক্ষতার সাথে কাজ করতে পারবেন।

খাদ্যাভ্যাস তৈরি করুন
খাদ্যাভ্যাস বুদ্ধিমত্তাকে আরও ক্ষুরধার করে তোলে। খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনুন। গুরুপাক খাবার পরিহার করুন। টাটকা ফলমূল খান। এগুলো মস্তিষ্কে সবল রাখে। চর্বিযুক্ত খাবার এবং কোমল পানীয় পরিহার করুন। মিষ্টিজাতীয় খাবার কম খান। কোনো মিটিংয়ে অংশগ্রহণের পূর্বে বা পূর্ণ চিন্তাশক্তি ব্যবহৃত হয় এমন কোনো কাজের আগে ময়দা, মিষ্টি বা কোনো কার্বহাইড্রেট জাতীয় খাবার পরিহার

করুন। খাদ্যে সচেতনতা আপনার শরীর ভালো রাখবে এবং মস্তিষ্কে সঠিকভাবে কাজ করতে সহায়তা করবে।

বিশ্রাম এবং ঘুমের ক্ষেত্রে
দীর্ঘ সময় কাজ করার পরে যন্ত্রকে বিশ্রাম দেওয়ার মতো করে অত্যধিক কাজ করার পরে আপনার শরীরকে বিশ্রাম দিন। মন এবং শরীরের বিশ্রামের জন্য মানুষকে প্রতিদিন ঘুমাতে হয়। ঘুমানোর সময় খেয়াল রাখবেন যাতে আপনার ঘুমটি ভালোভাবে হয়, কতটা ঘুমিয়েছেন সেটা অবশ্য মুখ্য নয়। রাত

বিনোদনের জন্য বই পড়া, গান শোনা বা আড্ডা ভালো ফল দিবে। জ্ঞান আহরণের জন্য বইয়ের বিকল্প নেই। তবে বই নির্বাচনে আপনাকে অবশ্যই সচেতন থাকতে হবে। থ্রিলারধর্মী বই না পড়ে নামী লেখকের বই বেশি বেশি পড়ুন। থ্রিলারধর্মী বই আপনাকে কয়েক ঘণ্টা মানসিক উত্তেজনা এবং স্বাসরুদ্ধকর অনুভূতিতে আটকে রাখলেও মানসিক উদ্দীপনা সৃষ্টিতে এটি তেমন কার্যকরী নয়। খ্যাতিমান

লেখকদের বই



তাড়াতাড়ি শোবার চেষ্টা করুন এবং সকালেও তাড়াতাড়ি উঠুন। ঘুমানোর পরিবেশটা আরামদায়ক রাখুন। দৈনিক আট ঘণ্টার বেশি কখনো ঘুমানো উচিত নয়। **বিনোদনের ক্ষেত্রে সতর্কতা**
সময়ের সাথে ভাল মেলাতে হলে আপনাকে অবশ্যই সংবাদপত্র, সাময়িকী, রেডিও প্রযুক্তির সাথে পরিচয় থাকতে হবে। টেলিভিশন দেখতে পারেন, তবে অবশ্যই পরিমিত মাত্রায়। কেননা, এটায় আপনার সৃজনশীলতার তেমন উপকার হয় না। চোখেরও ক্ষতি করে।

www.highiqsociety.org/iqtests
www.testovi.info
আইকিউ আপনাকে মানসিকভাবে এগিয়ে নিতে সাহায্য করে। আপনার সিদ্ধান্ত ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। সুতরাং একাডেমিক কিংবা পেশাজীবী উভয়ের জন্যই এটি গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে আপনি হয়ে উঠবেন আরও আত্মবিশ্বাসী। **নিজেকে নিয়েও ভাবুন**
আপনার দৈনন্দিন ব্যস্ত কর্মসূচির মাঝেও আপনার নিজের জন্য কিছুটা সময় রাখুন।

নিজস্ব চিন্তা-ভাবনাকে সংগঠিত করুন। আপনার দায়িত্ব এবং কর্তব্য সম্পর্কে ভাবুন। কোনটি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং কোনটি আপনার জন্য তেমন গুরুত্বপূর্ণ নয়, সেটা নির্ণয় করে সে অনুযায়ী আপনার কাজ ঠিক করুন। এতে করে আপনার কাজে কর্মে শৃঙ্খলা আসার পাশাপাশি আপনি সঠিক কাজ করতে পারবেন। ফলে আপনার চিন্তা ও বুদ্ধিমত্তা আরও শানিত হবে।

লক্ষ করুন

- মাছ, ফলমূল এগুলো আপনার নিয়মিত খাদ্য তালিকায় রাখুন। কেননা, এগুলো আপনার স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করবে।
- ব্যায়াম শরীরের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিবর্তন নিয়ে আসে। মস্তিষ্কের রক্ত সঞ্চারণ স্বাভাবিক রাখে। চিন্তাশক্তি ও স্মৃতিকে বাড়াতে সাহায্য করে।
- নিয়মিত মস্তিষ্কের ব্যায়াম করুন। এক্ষেত্রে সুডোকু কিংবা শব্দজট ইত্যাদির সমাধান করতে পারেন।
- নিয়মিত গাণিতিক সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করুন।
- এটা কেন হলো, কীভাবে হলো—সব বিষয়ে উত্তর খুঁজতে অনুসন্ধিগ্ন হন। সমাধান খুঁজুন।
- ছোট ছোট সমস্যার দ্রুত এবং কার্যকরী সমাধানের চেষ্টা করুন।

পড়লে আপনি তাদের চিন্তা, চেতনা ও নিজস্ব মূল্যবোধের সাথে আপনার ভাবনাটির মিল-অমিল খুঁজে বের করার পাশাপাশি আপনার চিন্তাশক্তিকেও আরও বেশি পরিপক্ব করে তুলতে পারবেন। আইকিউ বিষয়ক ওয়েবসাইট আইকিউ বিষয়ক কয়েকটি ওয়েবসাইট আছে। নিম্নে কয়েকটির লিংক দেওয়া হলো—
www.intelligencetest.com
www.iqtest.com
www.iqtestforfree.com
www.hostedtest.com/taketest.asp

৩৫-৬/২/২২