

# ডোপামিন ডিটক্স



২ ● ডোপামিন ডিটেক্স

# ডোপামিন ডিটক্স

থিবো মেরিস

ভাষান্তর

ত্বাহিরান আবির

  
আষাঢ়

ডোপামিন ডিটক্স

লেখক : থিবো মেরিস

ভাষান্তর : ড্বাইরান আবির

প্রকাশকাল : নভেম্বর ২০২৩

প্রচ্ছদ : সিদ্দিক মামুন

সম্পাদনা : সাহিত্যসারথি

আষাঢ়, ৩৪ নর্থব্রুক হল রোড, বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০

+৮৮ ০১৯৭৬ ৬২৫ ৯৭০

মুদ্রণ : তানভীর প্রিন্টার্স, সূত্রাপুর, ঢাকা-১১০০

পরিবেশক : কেন্দ্রবিন্দু

অনলাইন পরিবেশক : রকমারি, ওয়াফিলাইফ, বইফেরী

support@asharh.pub

www.asharh.pub

www.facebook.com/asharhpub

Dopamine Detox by Thibaut Meurisse, Translated by Tayran  
Abir, Published by Asharh, Bengali Edition Copyright

©Asharh

## সূচিপত্র

বইটি কাদের জন্য?.....	৬
পরিচিতি.....	৮
ডোপামিন এবং এটির ভূমিকা.....	১০
সমস্যাসমূহ.....	১৩
ডিটক্সের সুবিধা.....	৩৪
সফল ডিটক্সের ত্রি স্টেপ মেথড.....	৩৯
কাজ করা এবং গড়িমসিকে জয় করা.....	৪৯
ডোপামিন রিল্যাপ্স এড়ানো.....	৬০
উপসংহার.....	৬৮

## বইটি কাদের জন্য?

আপনি কি নিজের গুরুত্বপূর্ণ কাজ নিয়ে গড়িমসি করেন? আপনার কি অস্থির লাগে এবং নিজের হাতে থাকা কাজে মন বসাতে পারেন না? আপনার উন্নত জীবনের যেসব লক্ষ্য রয়েছে তা পূরণে কাজ করে যাওয়া সম্ভব হচ্ছে না?

যদি এমনই হয়ে থাকে, তাহলে ‘ডোপামিন ডিটক্স’ বইটি আপনার জন্যই।

বর্তমান বিশ্বে আমাদের সামনে প্রচুর পরিমাণে ডিসট্র্যাকশনের জাল ছড়িয়ে-ছিটিয়ে আছে। এসব আপনাকে কাজ থেকে দূরে রাখার জন্য যথেষ্ট। এসব ডিসট্র্যাকশনের ফাঁদে পড়ে আমরা ঘুরপাক খেতে থাকি, ওদিকে সময়ের মতো সময় কাটতে থাকে। এরপর যখন নিজের গুরুত্বপূর্ণ কাজটি করার সময় উপস্থিত হয়, তখন আর পরিপূর্ণ মনোযোগের সঙ্গে কাজটি করা সম্ভব হয় না, পুরো আলসেমি পেয়ে বসে। ফলে আপনি গড়িমসি করতে থাকেন। দেখা গেল নিজের আসল কাজ না করে আপনি হাঁটতে বের হয়েছেন, নয়তো কফি পানে মন দিয়েছেন, অথবা ইমেইল চেক করে যাচ্ছেন। সবকিছুই আপনার কাছে ভালো লাগে, সবকিছুই আপনি করেন, শুধু কাজের কাজটাই করা হয় না। এটা করতে গিয়েই যত বিরক্তিবোধ করেন আপনি।

এভাবে দিনের পর দিন চলতে থাকে। আপনি একই কাজ বারবার করতে থাকেন। তো প্রতিনিয়ত এভাবে চলতে থাকায় আমাদের জীবনের আসল লক্ষ্যই হাত থেকে ফসকে যায় এবং আমরা নিজেদের সক্ষমতার চেয়েও কম অর্জন করে থাকি। কারণ নিজের পরিপূর্ণ সম্ভাবনাকে কাজে লাগানো সম্ভবই হয় না আমাদের পক্ষে। ফলে ভেতর থেকেই আমরা হতাশা, বিরক্তি, ক্রোধ, হিংসা ও রাগ অনুভব করতে শুরু করি।

অথচ এমনটা হওয়ার কথা ছিল না।

আপনি যখন জীবন থেকে সকলপ্রকার ডিসট্র্যাকশন দূর করে দিতে পারবেন এবং সাময়িক রোমাঞ্চ ও অস্থিরতা তৈরির ধারাবাহিকতাকে বিদায় করতে সক্ষম হবেন, তখন আপনার সফলতা নিশ্চিত হওয়ার পাশাপাশি সফলতার হারও বেড়ে যাবে। এমনকি ধারাবাহিকভাবে নিজের কাজ করার ফলে আপনি আরও প্রোডাক্টিভ হয়ে উঠবেন, সেইসাথে ভেতর থেকে সুখ অনুভব করবেন।

তো আপনি কি রেডি আছেন সাময়িক অপ্রয়োজনীয় রোমাঞ্চ থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজে ফোকাস দেওয়ার জন্য, যাতে আপনি সফল হতে পারেন?

**বিশেষভাবে ৪৮ ঘণ্টার ডোপামিন ডিটক্সে আপনি শিখতে পারবেন—**

- কীভাবে অতিমাত্রায় রোমাঞ্চিত হওয়া থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে ফোকাস ধরে রেখে শান্তিতে কাজ করতে হয়।
- কীভাবে স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় অনুপ্রেরণা নিশ্চিত করে নিজের টাস্ক সম্পন্ন করতে হয় সফল হওয়ার জন্য।
- কীভাবে অপ্রয়োজনীয়, অহেতুক বাধাবিঘ্ন এড়াতে হয় এবং কাজে ফোকাস করার ক্ষমতা বাড়ানো যায়।

এ ছাড়াও অনেককিছুই জানতে পারবেন। যদি ওপরের কোনো বিষয় আপনাকে আগ্রহী করে থাকে, তাহলে বইটি পড়া চালিয়ে যান।

## পরিচিতি

আপনি নিশ্চয়ই জানেন, যদি একটি স্পেশাল টাস্ক নিয়ে আপনি একাধারে কাজ করতে পারেন, তাহলে এটা আপনার প্রোডাক্টিভিটি বাড়িয়ে তুলবে। হয়তো এটা আপনাকে প্রমোশন পেতেও সাহায্য করবে। এ ছাড়া এটা আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাবে।

কিন্তু আপনি তো বলতে গেলে কখনো এটা শুরুই করতে পারেন না।

নিজের লক্ষ্য পূরণের কাজ না করে আপনি সকাল শুরু করেন ইমেইল, ফেসবুক চেক করার মাধ্যমে অথবা বিভিন্ন পোর্টফোলিও চেক করার দ্বারা। কিছু সময় পরেই আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজটি বিরক্তিকর মনে হয়। আপনি কাজটি শুরু করতে চান, কিন্তু আপনার আর ভালো লাগে না। হঠাৎ করে মনে হয় এর চেয়ে একটু কফি খেতে পারলেই ভালো হয়। এভাবে আপনি কাজটি শুরু করতে যত বেশি দেরি করেন, শুরু করাটা আপনার জন্য ততই কঠিন হয়ে যায়। এই অদৃশ্য মানসিক বাধাবিঘ্ন আপনার ও আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজের মাঝে অবস্থান করে। একসময় এমন হয় যে, এসব থেকে মুক্তি পাওয়াও অসম্ভব বলে মনে করা শুরু করেন আপনি।

আপনার কি কখনো এমন অনুভূতি হয়েছে? প্রশ্ন রেখে গেলাম।

যদি সত্যি এমন হয়ে থাকে, তাহলে এই বইটি থেকে আপনি উপকার পাবেন। আমি আপনাকে জানাব কীভাবে অতিমাত্রায় সাময়িক রোমাঞ্চ থেকে নিজেকে বিরত রেখে সকল টাস্ক সম্পন্ন করতে হয়।

তো আপনি এই চ্যালেঞ্জে জয়ী হওয়ার জন্য তৈরি?

প্রথম অংশে ডোপামিন এবং ডোপামিনের ভূমিকা নিয়ে আলোচনা থাকবে। আমি আপনাকে জানাব ডোপামিন আসলে কী এবং কেন আপনি নিজের ফোন চালানো বন্ধ করতে পারেন না ও সোশ্যাল মিডিয়া থেকে



মনোযোগ সরাতে পারেন না। অধ্যায়টি পুরোপুরি পড়ার পরই আপনি আসল রহস্য বুঝতে পারবেন।

দ্বিতীয় অংশে সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করা হবে। এখানে আমি আপনাকে জানাব কীভাবে আপনার ডোপামিন ট্রান্সমিটারকে হাইজ্যাক করা হয় এবং এটা রোধ করা কেন আপনার জন্য হয়ে ওঠে বিশাল এক চ্যালেঞ্জ।

তৃতীয় অংশে একটি ডোপামিন ডিটক্স কত উপায়ে কার্যকরী হয়ে থাকে তা বিশ্লেষণ করব। বিভিন্নপ্রকার ডোপামিন ডিটক্সের পরিচয় তুলে ধরব। এরপর ডোপামিন নিয়ে বিভিন্ন ভুল ধারণার ওপর আলোচনা করব।

চতুর্থ অংশে সফল একটি ডিটক্সের ওপর তিনটি পদক্ষেপ সম্পর্কে আলোচনা থাকবে। এখানে আপনি জানতে পারবেন কীভাবে তিনটি সাধারণ পদক্ষেপের মাধ্যমে একটি সফল ডোপামিন ডিটক্সের কার্যকারিতা নিশ্চিত করা যায়।

পঞ্চম অংশে কাজ করা নিয়ে আলোচনা থাকবে। আমরা কাজে ফিরে যাওয়ার বিষয়ে ফোকাস করব। এই অংশে আপনি শিখবেন সকলপ্রকার ডিসট্র্যাকশন থেকে নিজেেকে বাঁচিয়ে একটি কার্যকরী সফল দিনের পরিকল্পনা করতে।

সবশেষে আলোচনা করা হবে ডোপামিনের ফাঁদে আবার না পড়ার বিষয়ে। আমরা কিছু টুল অ্যান্ড টেকনিক ব্যবহার করে কাজ করব, যেগুলো আপনাকে অপয়োজনীয় রোমাঞ্চ থেকে দূরে থাকতে এবং দীর্ঘমেয়াদে আপনার মূল কাজটির ওপরে মনোযোগ ধরে রাখতে সাহায্য করবে।

চলুন তাহলে শুরু করা যাক।

## ডোপামিন এবং এটির ভূমিকা

আপনি ডোপামিন শব্দটা আগেও শুনে থাকবেন আর ডোপামিন সম্পর্কে হালকাপাতলা কিছু জানেনও হয়তো। এই অংশে আমরা ডোপামিন নিয়ে সংক্ষিপ্ত আকারে আলোচনা করব এবং ডোপামিনের ভূমিকা সম্পর্কে জানব।

ডোপামিন মূলত একটি নিউরোট্রান্সমিটার। এটি আমাদেরকে বিবিধ কার্যক্রমের পুরস্কারস্বরূপ সুখ অনুভব করতে সাহায্য করে, যেমন সেক্সুয়াল রিলেশনশিপ অথবা পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে। ডোপামিন আমাদেরকে প্রতিটি কাজের পর পুলক অনুভব করায়। ফলে আমরা সেসব কাজ করার প্রতি উৎসাহিত হয়ে থাকি। একবার, দুইবার, কখনো বারবার একই কাজ করি আমরা। এটি এমন একটি ফোর্স, যা আমাদের বিভিন্ন পদক্ষেপ নিতে ভূমিকা পালন করে। ডোপামিন একটি উপকারী নিউরোট্রান্সমিটার। এটি আমাদের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখতে এবং পুনরায় বিভিন্ন জিনিস উৎপাদনে সাহায্য করে। আর হয়তো ডোপামিনের কারণেই আমি আর আপনি আজও অস্তিত্ব লাভ করতে সক্ষম হয়েছি।

সবার বিপরীতে গিয়েই আমাকে বলতে হচ্ছে ডোপামিন কোনো প্লিজার কেমিক্যাল নয়। বিভিন্ন আনন্দের ঘটনা আমাদের মস্তিষ্কে ডোপামিনের নিঃসরণ ঘটায় বলে এটিকে আনন্দ খোঁজার কোনো বিষয় ভাবা উচিত নয়। প্রকৃতপক্ষে আপনি যখন নিখুঁত মনোযোগ দেবেন, খেয়াল করবেন আপনি যত দ্রুত প্রত্যাশিত পুরস্কার লাভ করবেন, পরক্ষণেই আপনি শূন্যতা অনুভব করবেন। প্রায়শই এমনটা হয়ে থাকে।

সত্য হচ্ছে, সীমাহীন রোমাঞ্চ বা পুলক আপনাকে সমৃদ্ধি এনে দিতে সক্ষম নয়। তা সত্ত্বেও আমরা বারবার এমন সবকিছুর সন্ধান করতে থাকি, যেগুলো আমাদের মস্তিষ্কে ডোপামিনের রিলিজ সম্পন্ন করবে। আমরা চাই আরও রোমাঞ্চিত হতে, আরও পুলক আর ভালোলাগা অনুভব করতে।

ব্যাপারটা এমন যে, আমরা সবসময়ই আরও চাই, চাইতেই থাকি, আমাদের তৃপ্তি কিছুতেই আসে না। আর আমরা যত বেশি রোমাঞ্চ খুঁজতে থাকি, অবস্থা আরও খারাপের দিকে যেতে থাকে।

এবার একটু আপনার জীবনের দিকে তাকান। আপনি কীসে আসক্ত? কোন জিনিসে আপনার আকাঙ্ক্ষা রয়েছে? আপনার পুলকিত হওয়ার মূল উৎস কোনটি? এগুলো কি আপনাকে সত্যিকারার্থেই সুখী করে তোলে?

আপনি যখন এসব প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে যাবেন, তখন হয়তো এমন কিছু খোঁজ পাবেন, যেটিতে আপনি আসক্ত। ওই জিনিসগুলো আপনাকে প্রতিনিয়ত পুলকিত করতে থাকে। এখানে বিশেষভাবে সোশ্যাল মিডিয়া, ভিডিও গেমস এবং ইমেইল চেক করার কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। এসব জিনিসে আপনি যত বেশি মগ্ন হতে থাকেন, নিজের ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ ততই হারিয়ে যেতে থাকে। যদিও এসব আপনাকে পরিপূর্ণ সুখ ও তৃপ্তি দিতে সক্ষম নয়, তবুও আপনি এসব কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখেন। মোটের ওপর আপনার মস্তিষ্কে ডোপামিন নিঃসরণ হওয়ার পরবর্তী উপকরণ দরকার, তাই না?

এই পরিস্থিতিতে আপনার যেকোনো কাজে মনোযোগ দেওয়া কঠিন হয়ে যায়। আপনি চাইলেও সেসব কাজে মনোযোগ দিতে পারেন না। মনোযোগ দেওয়ার বিষয়টিকে আপনার কাছে অসাধ্য সাধন বলে মনে হয়। ফলে আপনি গড়িমসি করতে থাকেন। আপনার লিখতে শুরু করা বইটি আর লেখা হয় না, নতুন বিজনেস শুরু করা হয় না অথবা নিজের গুরুত্বপূর্ণ প্রজেক্ট নিয়ে কাজ করা বন্ধ হয়ে যায়।

ইভোলুশনারি পার্সপেক্টিভ থেকে সংক্ষেপে বললে, ডোপামিনের কাজ হচ্ছে লক্ষ্য অর্জন করার দ্বারা পুরস্কৃত হওয়ার জন্য আপনাকে কাজের প্রতি ধাবিত করা। ডোপামিনের প্রকৃত কাজ এটাই। কিন্তু দুঃখের বিষয় হচ্ছে, বর্তমান বিশ্বে ডোপামিনের এই প্রক্রিয়াটিকেই হাইজ্যাক করে আমাদেরকে অনাকাঙ্ক্ষিত সব কাজ ও ঘটনার দিকে পরিচালিত করা হয়। এসব নিয়ে পরবর্তী অংশে আলোচনা করা হবে।