

Bestseller Bengali Translation Dopamine Detox

বিশ্বের সর্বাধিক ভাষায় প্রকাশিত ও সর্বাধিক বিক্রিত বই



# ডোপামিন ডিটক্স



বিক্ষিপ্ত মনকে প্রশিক্ষিত করে কঠিন কাজকে  
বশে আনার সহজ কৌশল

থিবো মেরিস

অনুবাদ : প্রিতম মুজতাহিদ



A Bengali Translation of International Bestseller Dopamine Detox





থিবো মেরিস একজন ব্যক্তিগত  
উন্নয়নবিষয়ক ব্লগার, লেখক এবং  
whatispersonaldevelopment.  
org-এর প্রতিষ্ঠাতা।

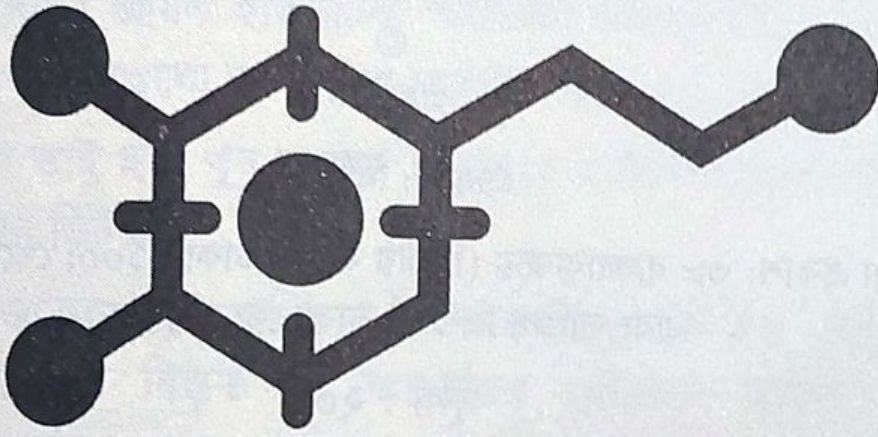
আত্মো-উন্নয়নে আবেশিত হয়ে ও  
মস্তিষ্কের ক্ষমতায় মুগ্ধ হয়ে তিনি  
মানুষের পূর্ণ সম্ভাবনাকে আবিষ্কার  
করে পরিপূর্ণতা ও সচেতনতার  
সর্বোচ্চ মাত্রায় পৌঁছাতে মানুষকে  
সাহায্য করার ব্যক্তিগত লক্ষ্য নেন।

বিদেশি ভাষার প্রতি ভালোবাসা থেকে  
তিনি ফরাসী হয়েও ইংরেজিতে বই  
লিখে চলেছেন এবং এক দশকের  
বেশি সময় ধরে জাপানে বসবাস  
করছেন।



# ডোপামিন ডিটেক্স

থিবো মেরিস



অনুবাদ  
প্রিতম মুজতাহিদ



বুশদা প্রকাশ



## সূচিপত্র

১১ ভূমিকা

পাট ১

১৫ ডোপামিন এবং এটি যেভাবে কাজ করে

পাট ২

১৯ সমস্যা

পাট ৩

৪১ ডিটক্সের উপকারিতা

পাট ৪

৪৬ সফল ডোপামিন ডিটক্সের জন্য তিনটি ধাপ

পাট ৫

৫৬ কাজ করুন এবং গড়িমসি করাকে জয় করুন

পাট ৬

৬৯ “ডোপামিন রিল্যান্স” থেকে বাঁচুন

## ভূমিকা

দেখুনতো এটি আপনি কিনা?

আপনি জানেন যে একটি মাত্র টাস্ক (করণীয় কাজ) নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে আপনার সামগ্রিক প্রোডাক্টিভিটি বা উৎপাদন ক্ষমতার উপরে বিশাল প্রভাব পড়বে। এটা হয়তো আপনার প্রমোশনে সাহায্য করতে পারে অথবা আপনাকে মানসিক শান্তি দিতে পারে। কিন্তু সেই কাজটি আপনি কখনোই শুরু করছেন না। আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্য কাজ শুরু করার বদলে সকালে প্রথম কাজ হিসেবে ইমেইল চেক করছেন বা স্টক পোর্টফলিও দেখছেন, ফেসবুক নিউজফিড স্ক্রল করছেন। খুব শীঘ্রই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটি আপনার কাছে কম আকর্ষণীয় মনে হবে।

আপনি নিজেকে বলবেন আর এক কাপ কফি খেয়ে নেই বা ইউটিউবে আর একটা মাত্র ভিডিও দেখে নেই। কিন্তু আপনি আপনার গুরুত্বপূর্ণ কাজ শুরু করতে যত দেরি করতে থাকবেন এটা শুরু করা তত কঠিন হতে থাকবে। আপনার আর আপনার কাজের মাঝে একটা অদৃশ্য মানসিক বাধা চলে আসবে যেটা জয় করা আপনার জন্য প্রায় অসম্ভব হয়ে পড়বে।



আপনার কি কখনো এমন অনুভূতি হয়েছে?

যদি এমন হয়, তাহলে এই বই পড়ে আপনি উপকৃত হতে পারেন। এখানে আমরা সহজ মেথড বা পদ্ধতির কথা তুলে ধরব। যেখানে আপনাকে বিক্ষিপ্তকারী উপাদানগুলো সরিয়ে আপনার মূল টাস্ক বা কাজকে সহজে সম্পন্ন করতে এই মেথড ব্যবহার করতে পারেন।

আপনি কি এই চ্যালেঞ্জ নিতে চান?

### প্রথম পার্ট

ডোপামিন এবং এর কাজ। আমরা ব্যাখ্যা করব ডোপামিন আসলে কী এবং কীভাবে কাজ করে। আপনি কেন আপনার ফোন চেক করা, সোশাল মিডিয়ার ওপর অতি আসক্তি কিংবা একটার পর একটা ভিডিও দেখা থেকে নিজেকে আটকে রাখতে পারেন না, এই অংশ পড়ার পর আপনার কাছে স্পষ্ট হবে।

### দ্বিতীয় পার্ট

সমস্যা। আমরা দেখব আজকের দিনে ডোপামিন কীভাবে সমস্যা হয়ে গেল। এই অংশে আপনি আবিষ্কার করবেন কীভাবে ডোপামিন ট্রান্সমিটার ছিনতাই হয়ে যায় এবং বড় বাঁধার সৃষ্টি করতে পারে।

### তৃতীয় পার্ট

ডিটক্স এর উপকারিতা। যে কারণে ডিটক্স উপকারী তার সবগুলো কারণ পুনর্মূল্যায়ন করে দেখব। ডোপামিনের



ব্যাপারে কিছু প্রচলিত ভুল ধারণা নিয়েও আলোচনা করা হবে।

### চতুর্থ পাট

সফল ডিটক্সের জন্য ৩ স্টেপ মেথড। ৩ টি সহজ ধাপের মাধ্যমে কীভাবে কার্যকর ডোপামিন ডিটক্স কাজে লাগাবেন সেটা নিয়ে আমরা বিশদভাবে কথা বলব।

### পঞ্চম পাট

কাজ সম্পন্ন করা (যেভাবে গড়িমসি করা থেকে মুক্তি পাবেন) আমাদের চেষ্টা থাকবে আপনাকে কাজে ফিরিয়ে আনার। এই অংশে আপনি শিখবেন কীভাবে আপনার পুরো দিনের প্ল্যান সাজাবেন এবং বিক্ষিপকারী উপাদান থেকে মুক্ত থেকে কাজে ফোকাস হবার।

### সর্বশেষ ষষ্ঠ পাট

ডোপামিন ক্ষরণ এড়িয়ে চলা। আমরা কিছু সহজ উপায় এবং টেকনিক এর কথা বলব যেটা আপনাকে অতিরিক্ত উদ্দীপনা থেকে সরিয়ে দীর্ঘ সময় ধরে মূল কাজে ফোকাস রাখতে সাহায্য করবে।

তাহলে শুরু করা যাক।



## পার্ট ১

### ডোপামিন এবং এটি ঘেঁষাবে কাজ করে

আপনি আগেও ডোপামিনের নাম শুনে থাকতে পারেন এবং এর ব্যাপারে একটা আবছা ধারণা আপনার থাকাও অস্বাভাবিক নয়। এই অংশে আমরা বিস্তারিতভাবে ডোপামিনের ব্যাপারে বলব।

ডোপামিন একধরনের নিউরোট্রান্সমিটার। অর্থাৎ মস্তিষ্ক থেকে বের হওয়া এক বিশেষ বস্তু। যখন কেউ যৌন সম্পর্ক স্থাপন করে অথবা সুস্বাদু খাবার খায় তখন এই ডোপামিন ক্ষরণ হয়।

উত্তেজনাকর পুরস্কার পাবার প্রত্যাশা ডোপামিনই তৈরি করে আমাদেরকে কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করে। এটাকে বলা যায় এক ধরনের শক্তি যেটা আমাদেরকে কাজ করায়। বলা যায়, এটা একটা অতি দরকারি নিউরোট্রান্সমিটার যেটা আমাদেরকে টিকে থাকতে, আমাদের সন্তান উৎপাদনের