

মানব-হৃদয়ের সমস্যা, থেরাপি, রিহ্যাবিলিটেশন ও রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা
বিষয়ে বাংলা ভাষায় এক অনন্য সংযোজন

ডোপামিন

ইসলামের আলোকে ডিজিটাল প্রতারণাময় যুগে মানব-হৃদয়ের চিকিৎসা

মূল
নুরান হাসান

অনুবাদ
সাজ্জাদ হুসাইন

মিজদাহ
পাবলিকেশন



সূচিপত্র

শুরুর আগে	১১
১. ডোপামিন কী?	১১
২. ডোপামিন কখন নিঃসরণ হয়?	১২
৩. ডোপামিন কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?	১২
৪. কিন্তু ডোপামিনের একটা বিপদও আছে!	১২
৫. তাহলে ভালোভাবে কীভাবে ডোপামিন ব্যবহার করব?	১৩
ভূমিকা	১৬
প্রথম অধ্যায় : ডোপামিনের যুগ	
আসর (যুগ) কী?	২৪
দ্বিতীয় অধ্যায় : নফস বা হৃদয়	
প্রথম পরিচ্ছেদ : নফস	৩৬
জীবনের সূত্র : কষ্টের বিনিময়ে সুখ	৪১
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : আল্লাহর দাসত্ববোধ	৪৪
চিন্তা থেকে বুদ্ধি, বুদ্ধি থেকে বোধ	৫২
তৃতীয় পরিচ্ছেদ : ভয়	৫৬
চতুর্থ পরিচ্ছেদ : উদ্বেগ	৬৩
ডিজিটাল যুগের সবচেয়ে প্রচলিত রোগ	৬৩
পঞ্চম পরিচ্ছেদ : অজ্ঞতা	৬৯

যষ্ঠ পরিচ্ছেদ : অন্যের প্রতি অতি নির্ভরশীলতা	৭৬
সপ্তম পরিচ্ছেদ : বিভ্রম	৮৩

তৃতীয় অধ্যায় : ডোপামিন

প্রথম পরিচ্ছেদ : আচরণগত আসক্তি	৯২
আচরণগত আসক্তি কী?	৯২
কেন হয় এই আসক্তি?	৯৩
স্কিনারের বাস্র ও ডোপামিন হরমোনের প্রভাব : একটি বাস্তব অভিজ্ঞতা	৯৪
প্রত্যাশা থেকে প্রশিক্ষণ : ডোপামিনের খেলা	৯৪
প্রতারণার সূচনা : র্যান্ডম রিওয়ার্ড!	৯৪
সোশ্যাল মিডিয়া : সভ্য সমাজের মাদক!	৯৯
এই আসক্তির চিকিৎসা কী?	৯৯
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : চিনির প্রতি আসক্তি	১০১
সাদা চিনি : একটি কৃত্রিম বিষ	১০২
চিনি ও আবেগের সম্পর্ক	১০৫
তৃতীয় পরিচ্ছেদ : নীরব অনুগ্রাসী প্রবাহের আসক্তি	১০৭
আপনার করণীয় :	১১২

চতুর্থ অধ্যায় : থেরাপি

প্রথম পরিচ্ছেদ : থামুন, সমাপ্ত করুন	১২২
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : প্রত্যাবর্তন	১২৭
তৃতীয় পরিচ্ছেদ : যাচাই করুন	১৩৩

পঞ্চম অধ্যায় : রিহ্যাবিলিটেশন

প্রথম পরিচ্ছেদ : জ্ঞান	১৩৮
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : রবের প্রতি আত্মসমর্পণ	১৪৪
তৃতীয় পরিচ্ছেদ : তাওয়াক্কুল	১৫১
চতুর্থ পরিচ্ছেদ : হৃদয় ও মস্তিষ্কে অনর্থক বিষয় থেকে মুক্ত করা	১৫৯
অনর্থক নলেজ	১৫৯
গান-বিনোদন	১৬৫
রং-মাখানো বিজ্ঞাপন	১৬৬

সংবাদ-নিউজ	১৬৬
পঞ্চম পরিচ্ছেদ : হৃদয় ও মস্তিষ্কে সুন্দর ও উপকারী বিষয় দিয়ে সাজানো	১৬৯
সহনশীলতা দ্বারা নিজেকে সাজানো	১৭৪
সহনশীলতা হচ্ছে আল্লাহর গুণ	১৭৫
নবিদের সহনশীলতা	১৭৭
মুসলমানের সহনশীলতা	১৭৯
ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ : তাজকিয়া (আত্মশুদ্ধি)	১৮৩
ছোটখাটো বিষয় উপেক্ষা করার মাধ্যমে তাজকিয়া	১৮৭
হৃদয়কে অনর্থক বিষয় থেকে মুক্ত করা ও উত্তম বিষয় গ্রহণ করার মাধ্যমে	
তাজকিয়া	১৮৮
আল্লাহর সাহায্য কামনার দ্বারা তাজকিয়া	১৮৮
তাওয়াক্কুলের মাধ্যমে তাজকিয়া	১৮৮

ষষ্ঠ অধ্যায় : মানসিক সুরক্ষা

প্রথম পরিচ্ছেদ : লাইফ রেফারেন্স বা জীবনাচারের উৎস	১৯২
দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ : বাস্তবতা	১৯৬
উপসংহার	২০৩



শুরুর আগে

জীবনের পথে আমরা প্রতিনিয়ত কিছু খুঁজতে থাকি—কখনো আনন্দ, কখনো প্রেরণা, আবার কখনো শূন্যতা থেকে মুক্তির পথ। একেকজন একেকভাবে এই চাহিদা মেটাতে চায়। কেউ সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রল করে, কেউ নতুন পোশাক বা মেকআপে, কেউ ভিডিও গেম বা সিরিজে, আবার কেউ ভালোবাসা ও প্রেমের অভিলাষে। অথচ আমরা জানিই না, আমাদের এই খোঁজের পেছনে কাজ করছে একটি ক্ষুদ্র রাসায়নিক উপাদান, যার নাম ডোপামিন।

ডোপামিন শব্দটা শুনলেই মনে হয় কোনো কঠিন জিনিস, তাই তো? কিন্তু আসলে ডোপামিন সহজ, মজার ও আমাদের জীবনের অনেক গুরুত্বপূর্ণ একটি রাসায়নিক পদার্থ। আসুন ডোপামিনকে এমনভাবে বুঝি, যেন এটা কোনো কঠিন জিনিস না, বরং আমাদের প্রতিদিনের জীবনের এক রহস্যময় অভিজ্ঞতা।

১. ডোপামিন কী?

ডোপামিন একটা ‘নিউরোট্রান্সমিটার’।

মানে এটা আমাদের মস্তিষ্কে থাকা একধরনের রাসায়নিক বার্তাবাহক। যখন মস্তিষ্কে কোনো আনন্দদায়ক বা উত্তেজনাপূর্ণ ঘটনা ঘটে, ডোপামিন তখন সেই খবরটা পুরো মস্তিষ্কে ছড়িয়ে দেয়।

আরও সহজ ভাষায় বলি, ডোপামিন হচ্ছে একটা খুশির ডাকপিয়ন, যে সুখের খবর নিয়ে মস্তিষ্কের এক প্রান্ত থেকে আরেক প্রান্তে ছুটে বেড়ায়।

২. ডোপামিন কখন নিঃসরণ হয়?

ডোপামিন তখনই বের হয়, যখন আমরা এমন কিছু করি, যা আমাদের ভালো লাগে বা আনন্দ দেয়। যেমন :

- পছন্দের গান শুনলে।
- পছন্দের সিনেমা দেখলে।
- ভিডিও গেমের উইনার হলে।
- কারও থেকে প্রশংসা পেলে।
- মজাদার কিছু খেলে।
- পোস্টে অনেক লাইক-রিঅ্যাক্ট বা রিচ হলে ইত্যাদি।

এমনকি কোনো লক্ষ্য পূরণ করলেও ডোপামিন নিঃসরণ হয়ে থাকে।

৩. ডোপামিন কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

ডোপামিন আমাদের মোটিভেশন বা আগ্রহ তৈরি করে। ভাবুন, আপনি যদি কোনো কাজে আনন্দ না পেতেন, তাহলে কাজটা করার ইচ্ছা থাকত? একেবারেই না। ডোপামিন আমাদের বলে, ‘এই কাজটা করো, এতে মজা আছে!’ এই জন্য ডোপামিনকে অনেকে বলে ‘reward chemical’ বা পুরস্কার প্রদানকারী রাসায়নিক। মনের আনন্দ দেওয়াটাই এখানে পুরস্কার!

৪. কিন্তু ডোপামিনের একটা বিপদও আছে!

যখন আমরা অতিরিক্ত আনন্দদায়ক কিছু বারবার করি, তখন মস্তিষ্ক ডোপামিন পেতে আসক্ত হয়ে পড়ে। সে আসক্তিই মূলত মানুষকে নেশাগ্রস্ত করে ফেলে। যেমন :

- ঘণ্টার পর ঘণ্টা ভিডিও গেম খেলা।
- অনবরত অর্থহীনভাবে সোশ্যাল মিডিয়ায় স্ক্রল করে যাওয়া।
- কোনো প্রয়োজন ছাড়াই ইউটিউব ভিডিও বা রিলস দেখতে থাকা।
- নিয়মিত কোনো মজাদার খাবার বা পানীয় খাওয়া। যেমন : চকলেট, আইসক্রিম, পিজ্জা, বার্গার, শর্মা, বিরিয়ানি ইত্যাদি কিংবা কোল্ড ড্রিংকস, কোক, সেভেনআপ, স্পিড বা মোজো ইত্যাদি।



ভূমিকা

‘হে আল্লাহ, আপনি আমাদেরকে সেই উদ্দেশ্যের দিকে পথনির্দেশ করুন, যার জন্য আমাদের সৃষ্টি করেছেন। আমাদেরকে সেসব কাজ থেকে বিরত রাখুন, যা আপনি নিষেধ করেছেন। আমাদেরকে সেসব বিষয়ে ব্যস্ত রাখবেন না, যেগুলোর দায়িত্ব আপনি নিজেই নিয়েছেন।

হে আল্লাহ, আমাদের কল্যাণের সৈনিক বানান। আমাদেরকে আপনার পথে পরিচালিত করুন। আমাদের সরল সঠিক পথ দেখান, যেন আমরা আপনার হতে পারি। আমাদেরকে আপনার গুণ থেকেই শিক্ষা দান করুন। আমাদের সম্মান দিন সকল বিভ্রান্তিকর ফিতনা থেকে নিরাপদ রেখে, যতদিন আমাদের বাঁচিয়ে রাখবেন। আমাদেরকে ইসলাম দ্বারা শক্তিশালী করুন এবং ইসলামকে আমাদের দ্বারা শক্তি দান করুন। আমাদেরকে ইসলামের পক্ষের দলিল হিসেবে গড়ে তুলুন, বিপক্ষের দলিল হিসেবে নয়। ইসলামকে আমাদের পক্ষে প্রমাণ বানান, আমাদের বিরুদ্ধে নয়।’

এই দুআগুলো আমি শিখেছি ড. আবদুর রহমান জাকিরের কাছ থেকে, যা আমার জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশে পরিণত হয়েছে।

এ বইটিতে সেসব বিভিন্ন ধাপ নিয়ে আলোচনা করা হচ্ছে, যার মাধ্যমে ক্লান্তপ্রায় মানব-হৃদয়কে চিকিৎসা দেওয়া যায়। মানব-হৃদয় আজ প্রযুক্তির ভারে বিধ্বস্ত; যেন বন্দি হয়ে পড়েছে এক ডিজিটাল জেলখানায়। মানব-হৃদয় আজ দোল খাচ্ছে দুটি বিপরীত চেতনার মাঝে—আত্মিকতা ও প্রতারণা!

বর্তমানের মানব-হৃদয়কে গ্রাস করে নিচ্ছে নানা মানসিক অস্থিরতা ও বিভ্রান্তি। এসব ছাড়াও রয়েছে শারীরিক উপসর্গ ও রোগ, যা আমাদের শরীরের প্রতি অবহেলার প্রাকৃতিক প্রতিক্রিয়া। কারণ আমরা নিজেদের শরীরের যত্ন নেওয়ার বদলে সময় নষ্ট করছি এমন কাজে, যা উপকারের বদলে ক্ষতিই ডেকে আনছে।

এ গ্রন্থের উদ্দেশ্য হলো অসুস্থ মানব-হৃদয়ের চিকিৎসা করা, সমস্যার শেকড় খুঁজে বের করা, তার প্রতিকার নির্ণয় করা এবং হৃদয়কে পরিশুদ্ধ করে অভ্যন্তরীণ শান্তি ও প্রশান্তি লাভ করা, যেন আমরা নিজেদের জীবন, হৃদয়-জগৎ ও এর চারপাশের পরিবেশের সঙ্গে এক নিবিড় সামঞ্জস্য নিয়ে বসবাস করতে পারি।

মানব-হৃদয় আজ অসুস্থ হয়ে পড়েছে। এ হৃদয় সে শক্তি হারিয়ে ফেলেছে, যে শক্তিতে মানুষ নিজেদের জীবনের সকল মৌলিক কাজগুলো করত। কারণ একধরনের মানসিক ধোঁয়াশা আজ তাকে আচ্ছন্ন করে ফেলেছে।

আমি নিজ অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, বর্তমানে অধিকাংশ মানুষের সমস্যার মূল শেকড় হলো ভার্চুয়াল বাস্তবতা ও ডিজিটাল গ্লোবলাইজেশন। আমরা এখন বাস্তব জীবনের চেয়ে অনেক বেশি সময় কাটাচ্ছি কৃত্রিম এক জগতে। তাহলে বলুন তো, সে হৃদয় কীভাবে প্রশান্তি লাভ করবে, যখন সে ডুবে আছে এক মিথ্যা বাস্তবতার মোহে ও আসক্তির গভীরে? মানব-হৃদয় আজ প্রচণ্ড কষ্টে জর্জরিত এই কোলাহলময় বিকৃত জগতে, যেখানে বিকৃত হৃদয় একে প্রভাবিত করে ফেলেছে, যার ফলাফলের কথা ভাবতে গেলেও ভয়ে আঁতকে উঠতে হয়!

অথচ এটিই সেই হৃদয়, যাকে আল্লাহ ফিতরাত বা সহজাত সত্য-বোধ্যতার ওপর সৃষ্টি করেছেন। যার প্রকৃতি ছিল সত্য ও সুন্দর, স্বাভাবিক ও পরিপূর্ণ জীবনের উপযোগী।

তাই আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছি, এই ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আমি আপনাদের সামনে তুলে ধরব, কারণ এটি আমার জীবনে এক বড় পরিবর্তনের সূচনা করেছে। এ পরিবর্তনটা মোটেও স্বাভাবিক নয়, বরং এর দ্বারাই আমার হৃদয় মুক্ত হয়েছে সেসব বিভ্রম ও যন্ত্রণার শৃঙ্খল থেকে, যা তাকে বন্দি করে রেখেছিল এই কৃত্রিম জগতে প্রবেশের পর থেকেই। এটি সেই বার্তা, সেই উপলব্ধি, যাকে আমি বহু বছর ধরে খুঁজে ফিরেছি; সেই মুহূর্ত থেকে যখন আমি বুঝতে শুরু করেছি যে, এই অপরিমিত তথ্যপ্রবাহ ঠিক কতটা ভয়াবহ প্রভাব ফেলে আমাদের ওপর, যা প্রতি মুহূর্তে হৃদয়কে আচ্ছন্ন করে রাখে নেশাগ্রস্ত মানুষের মতো!

এ পর্যায়ে এসে কিছু প্রশ্ন জেগে ওঠে :

- হৃদয় কী?
- কীভাবে গঠন করা হয়েছে হৃদয়কে?
- নফসে মুতমাইন্নাহ বা প্রশান্ত অন্তর কী? কীভাবেই বা অন্তর প্রশান্ত হয়?
- কেন মানুষ এই মায়ার জগতে মুখ খুবড়ে পড়ে থাকে, দিশাহীনভাবে ঘুরে বেড়ায়, যেন তার কোনো লক্ষ্য নেই?
- কেন কেউ কারও প্রতি আন্তরিক নয়? সবাই যেন ছুটছে এমন কিছুর পেছনে, যা ক্ষুধাও মেটায় না, হৃদয়ের তৃষ্ণাও দূর করে না! সবাই যেন নেমে পড়েছে অন্তহীন এক প্রতিযোগিতায়, অন্যকে পেছনে ফেলার প্রতিযোগিতা! কিন্তু আশ্চর্যের বিষয়, কেউই জানে না, সে কোথায় যাচ্ছে!

আজ আমি যখন এই শব্দগুলো লিখছি, মনে হচ্ছে আমি যেন কোনো অন্ধকার সুড়ঙ্গ দিয়ে হেঁটে চলছি। যেখানে আলো ক্ষীণ, কিন্তু আমি মরিয়া হয়ে লড়াই করছি সেই ক্ষীণ আলোর একটি টুকরো আঁকড়ে ধরার জন্য।

এ আমার হৃদয়! যা আমার ভেতরে গঠিত হয়েছে একটি চালিকাশক্তির মতো। এ হৃদয় আমাকে বলছে, জীবন কেবল এই পৃথিবীতেই সীমাবদ্ধ নয়। আরেকটি জীবন অপেক্ষা করছে তোমার জন্য। যে জীবনের কোনো অন্ত নেই। তাই এ পৃথিবীর জন্য বেশি ভেবো না, বরং বাঁচতে শেখো, এখনকার এই মুহূর্তগুলো উপভোগ করো। আর অন্তরে এই বিশ্বাস রাখো যে, তোমার নফস একদিন তার আসল নিবাসে ফিরে যাবে—তার স্রষ্টার নিকট, চিরস্থায়ী নিরাপত্তা ও প্রশান্তির স্থানে। এই হৃদয় তার গন্তব্য চেনে। জানে, সে কোথা থেকে এসেছে এবং কোথায় যাবে।

আমি এখানে সন্যাসবাদ গ্রহণ করা কিংবা জুহদের আহ্বান জানাচ্ছি না, বরং দুনিয়াকে সঠিকভাবে বোঝার কথা বলছি। এই জীবন কীভাবে অতিবাহিত করলে আমরা ‘নফসে মুতমাইন্নাহ’ বা প্রশান্ত হৃদয়ের অধিকারী হতে পারি, সেই বোধ অর্জনের কথা বলছি। যেমনটি বলেছেন আবদুল্লাহ ইবনু আমর ইবনুল আস রাদিয়াল্লাহু আনহু। শায়খ আল-হাইসামির ‘মুসনাদুল হারিস’ গ্রন্থে উল্লেখ করা

হয়েছে, তোমার দুনিয়ার জন্য এমনভাবে কাজ করো, যেন তুমি চিরকাল বেঁচে থাকবে। আর তোমার আখিরাতের জন্য এমনভাবে কাজ করো, যেন তুমি আগামীকালই মারা যাবে।

আমরা আলোচনা করব ভার্চুয়াল জগতের সমস্যাগুলো নিয়েও, যেসব প্ল্যাটফর্ম এখন আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বিশাল অংশ দখল করে নিয়েছে। সেগুলো কীভাবে আমাদের উপকারে আসতে পারে এবং কীভাবে আমরা এ ‘গোপন রহস্য’ নিয়ে চিন্তা করতে পারি যে, এই ওয়েবসাইট ও প্ল্যাটফর্মগুলোর পেছনের উদ্দেশ্য, এর প্রভাব ও এর সঙ্গে আমাদের সম্পর্ক ঠিক কী!

এই গ্রন্থটি লেখার সময় যেসব দার্শনিক-ভাবনা আমাকে নাড়া দিয়েছে, তা-ও আমি এখানে উল্লেখ করব। আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করি, তিনি যেন এই জ্ঞান আমার ও আপনাদের উপকারের উসিলা বানান।

এই লেখায় আমি ড. আবদুর রহমান জাকির হাশেমির ‘ফিক্‌থন নফস’ সংগ্রাস্ত ম্যাটেরিয়ালস থেকে অনেক উপকরণ গ্রহণ করেছি, যেন আমি বৈজ্ঞানিক, মনস্তাত্ত্বিক ও ধর্মীয় দৃষ্টিভঙ্গি থেকে হৃদয়শাস্ত্রের গভীরে প্রবেশ করতে পারি।

চলুন, আমাদের হৃদয়-পথের যাত্রা শুরু করা যাক!

নূরান হাসান



প্রথম অধ্যায়
ডোপামিনের যুগ



পৃথিবীর যেকোনো জ্ঞানশাস্ত্রের ভিত্তিমূল ১০টি। তন্মধ্যে তিনটি হচ্ছে—সংজ্ঞা, আলোচ্য বিষয় ও ফলাফল।

সংজ্ঞা দ্বারা উদ্দেশ্য হচ্ছে, ‘নির্ধারিত জ্ঞানশাস্ত্রের পরিচিতি এবং অন্য শাস্ত্রগুলো থেকে তার স্বাভাব্যতা।’ তাই যুগ বা আসর শব্দটির পরিচিতি জানা আমাদের জন্য জরুরি। আর এ শব্দটির পরিচয় আমরা পাই পবিত্র কুরআন মাজিদে। আল্লাহ তাআলা একটি ছোট অথচ গুরুত্বপূর্ণ সূরা নাজিল করেছেন। সূরা আসর।

প্রথমে সূরা ও সূরাটির অনুবাদ দেখে নিই আসুন।

وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا
بِالْحَقِّ. وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ.

‘কসম আসরের। নিশ্চয় মানুষ ক্ষতির মধ্যে আছে। তবে (তারা নয়) যারা ঈমান এনেছে ও সৎকর্ম করেছে এবং যারা পরস্পরকে সত্যের তাকিদ করতে থেকেছে ও ধৈর্যের তাকিদ করতে থেকেছে।’

[সূরা আসর, আয়াত ১-৩]

এই গুরুত্বপূর্ণ সূরাটির সবচেয়ে সুন্দর তাফসির করেছেন শায়খ ইবনু বাজ রহিমাহুল্লাহ। নিম্নে শায়খের তাফসির তুলে ধরা হচ্ছে।

‘এই মহিমান্বিত সূরাটি যদিও আকারে ছোট, তবুও এতে লাভ ও ক্ষতির কারণ স্পষ্টভাবে তুলে ধরা হয়েছে। আল্লাহ তাআলা এখানে যুগের (আসর) কসম খেয়ে বলেছেন, মানুষ অবশ্যই ক্ষতিগ্রস্ত, তবে তারা নয়, যারা চারটি গুণে গুণান্বিত :

১. ঈমান।
২. নেক আমল।
৩. একে অপরকে সত্যের উপদেশ দেওয়া। (তাওয়াসি বিল হক)
৪. একে অপরকে ধৈর্যের উপদেশ দেওয়া। (তাওয়াসি বিস-সবর)

যাদের মধ্যে এ চারটি গুণ রয়েছে, নিঃসন্দেহে তারাই দুনিয়া ও আখিরাতে সফলকাম মানুষ।

ঈমান তখনই পরিপূর্ণ হয়, যখন তাতে জ্ঞান ও উপলব্ধি থাকে। কারণ ঈমানের গোড়ায় রয়েছে জানার বিষয়টি। আল্লাহ মানুষের ওপর কী কী বিধান ফরজ করেছেন এবং আল্লাহ ও তার রাসূল আখিরাতের ব্যাপারে মানুষকে কী কী জানিয়েছেন, তা জানা ও উপলব্ধি করা ব্যতীত ঈমান পরিপূর্ণ হয় না। সুতরাং ঈমানের সঙ্গে থাকতে হবে জ্ঞান ও অন্তর্দৃষ্টি।

এর পরের বিষয়টি হচ্ছে নেক আমল। নেক আমলের পরিচয় হচ্ছে, ‘আল্লাহর নাজিলকৃত আবশ্যিক বিধানগুলো পালন করা ও হারামসমূহ থেকে বেঁচে থাকা।’

তারপর তাওয়াসি বিল হক। অর্থাৎ একে অন্যকে উপদেশ দেওয়া, যেন তারা সত্য আঁকড়ে ধরে, নেক আমলে আগ্রহী হয় এবং পাপকাজ থেকে বিরত থাকে।

এরপর তাওয়াসি বিস-সবর। অর্থাৎ এই সবকিছুর ওপর একে অন্যকে ধৈর্যধারণ করার উপদেশ দেওয়া। কারণ পরিপূর্ণ ঈমান, পরিপূর্ণ আমল, সত্যের দাওয়াহ ও তা আঁকড়ে ধরে রাখার জন্য ধৈর্য একটি অপরিহার্য বিষয়। ধৈর্য ছাড়া এগুলো কোনোভাবেই সম্ভব না।

সবর হচ্ছে ঈমানের মূল। দেহের জন্য মাথার যেমন প্রয়োজন, ঈমানের জন্য সবরের তেমনই প্রয়োজন। মুমিনের জন্য প্রতিটি ক্ষেত্রেই ধৈর্যধারণ করা আবশ্যিক। ঈমানের ক্ষেত্রে, আমলের ক্ষেত্রে, আল্লাহর পথে দাওয়াহর ময়দানে এবং সৎকাজে আদেশ ও অসৎকাজে নিষেধের ক্ষেত্রে। কোনো ক্ষেত্রেই ধৈর্যহীনতা সুফল বয়ে আনবে না।

আল্লাহ তাআলা আসরের শপথ করেছেন। কারণ সময়ই মানুষের কর্মক্ষেত্র, তা সুন্দর বা কুৎসিত, ভালো বা মন্দ, যাই হোক না কেন।

সময়ের স্রোতে মানুষ দিনের পর দিন, রাতের পর রাত ক্ষয় করে এবং ধীরে ধীরে ক্ষতির দিকে এগিয়ে যায়। এই ক্ষতি থেকে কেবল তারাই মুক্ত থাকতে পারে, যারা এই চার গুণে গুণাব্ধিত :

১. ঈমান।
২. নেক আমল।
৩. একে অপরকে সত্যের উপদেশ দেওয়া।
৪. একে অপরকে ধৈর্যের উপদেশ দেওয়া।

“

আপনার ডোপামিন ডোজ

মানুষের অবহেলা, দূরত্ব আর বিরূপতার সবচেয়ে সহজ সূত্র হলো, নিজের সত্য ও বিশ্বাসের মূল্য দিয়ে সবাইকে খুশি করার চেষ্টা করা।

যখন আপনি প্রতিটি মানুষের খুশির জন্য নিজের অবস্থান বিকিয়ে দেন, যখন অন্যায় আর ন্যায়ের পার্থক্য না করে সবাইকে সমর্থন করেন, যখন এমন কথায় সম্মতি জানান, এমন কাজকে সায দেন, যা আপনার অন্তর মেনে নেয় না—

তখন আপনি আর নিজের মতের মানুষ থাকেন না। আপনি হয়ে ওঠেন এক রংহীন প্রতিচ্ছবি, যাকে সবাই ব্যবহার করে, কিন্তু কেউ সম্মান করে না। নিজেকে হারানোর চেয়ে বড় অপমান আর কী হতে পারে?

—আবদুল ওয়াহাব মুতাওয়ি

”



ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ
ଡୋପାମିନ





প্রথম পরিচ্ছেদ : আচরণগত আসক্তি

(Behavioral addiction)

আপনার শরীর ও মস্তিষ্কে ‘আসক্তি’ কীভাবে গড়ে ওঠে, তা বুঝতে চাইলে এই কয়েকটি অনুচ্ছেদ আপনাকে একটি পরিষ্কার চিত্র দিতে পারবে।

আচরণগত আসক্তি কী?

এটি হলো একধরনের আবেগনির্ভর ও জোরপূর্বক অভ্যাস, যার শেকড় থাকে মানসিক অসুস্থতার গভীরে। ব্যক্তি জানে, এই আচরণগুলো তার জন্য ক্ষতিকর, তবুও সে নিজেকে আটকাতে পারে না।

এই ধরনের আসক্তির মাঝে দেখা যায় :

- জুয়া খেলার আসক্তি।
- বেপরোয়া কেনাকাটা।
- খাবারের প্রতি অতিরিক্ত আকর্ষণ।
- অকারণ চুরির নেশা (Kleptomania)^{১০}।
- এবং সবচেয়ে প্রচলিত—সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি।

১০. ক্লেপটোম্যানিয়া হলো একটি আবেগ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত ব্যাধি, যেখানে একজন ব্যক্তির ক্রমাগত অনিয়ন্ত্রিত ইচ্ছা থাকে চুরি ও মজুদ করার, যার বেশিরভাগই তার প্রয়োজন হয় না। ক্লেপটোম্যানিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি যদিও রোগটি সম্পর্কে সচেতন থাকে এবং সে যদিও জেনে থাকে যে, এটি তার ও পুরো পরিবারের জন্য ক্ষতিকর, তবুও সে এই চুরির প্রলোভন নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। এ ক্ষমতাই তার নেই।

এইসব আচরণ ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য, এমনকি পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে। ধীরে ধীরে সে আচরণগত আসক্তির অতল গহ্বরে নিমজ্জিত হয়ে পড়ে।

চেপ্টা করেও পারা যায় না। বেশিরভাগ সময় ব্যক্তির মনে হয়, ‘আমি আর এমন করব না!’ সে বারবার চেপ্টা করে, কিন্তু আবার ব্যর্থ হয়। তার মধ্যে অপরাধবোধ কাজ করে, কিন্তু একা সে এ আসক্তি থেকে বের হতে পারে না।

কেন হয় এই আসক্তি?

এই আসক্তি জন্ম নিতে পারে নানা কারণে :

- শৈশবের কোনো ট্রমা বা খারাপ অভিজ্ঞতা।
- অস্বাস্থ্যকর পারিবারিক পরিবেশ।
- ব্যক্তিগত কোনো দুর্বলতা বা প্রবণতা।
- কিংবা মস্তিষ্কে রাসায়নিক পরিবর্তন (যা ‘ডোপামিন’ সংশ্লিষ্ট)।

বিশেষত ইন্টারনেট আসক্তির পেছনে থাকে এই রাসায়নিক পরিবর্তনের বড় ভূমিকা। এর ফলে ব্যক্তি Compulsive behavior” বা বাধ্যতামূলক আচরণের শিকার হয়, যা তাকে অবচেতনে একঘেয়ে ও অবসাদগ্রস্ত করে তোলে।

পরবর্তী অংশে আমরা দেখব একটি গবেষণা ও অভিজ্ঞতা, যার মাধ্যমে বোঝা যাবে, কীভাবে এমন আচরণ মনের ভেতর জন্ম নেয়, আর কীভাবে তা আমাদের পুরো জীবনকে গ্রাস করে ফেলে।

১১. কম্পালসিভ বিহেভিয়ার বা বাধ্যতামূলক আচরণ মানে হলো, কোনো ব্যক্তি কিছু কাজ বারবার করার জন্য তীব্র আকাঙ্ক্ষা অনুভব করে, যা তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে এবং প্রায়শই অপ্রীতিকর বা ক্ষতিকর হওয়া সত্ত্বেও সে তা করে যায়। এই ধরনের আচরণ, যা কারও কারও ক্ষেত্রে অবসেসিভ-কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (OCD) এর সাথে সম্পর্কিত হতে পারে, একজন ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। এতে আক্রান্ত ব্যক্তি বুঝতে পারে যে, এটি অপ্রয়োজনীয় বা অযৌক্তিক, তবুও সে এটি করা থেকে নিজেকে বিরত রাখতে পারে না। উদাহরণস্বরূপ কেউ যদি ক্রমাগত হাত ধুতে থাকে, বা সবকিছু বারবার পরীক্ষা করে, অথবা কোনো নির্দিষ্ট সংখ্যা বারবার গুনতে থাকে, তাহলে এটি বাধ্যতামূলক আচরণ হতে পারে। যদি এই ধরনের আচরণ আপনার বা আপনার পরিচিত কারও মধ্যে দেখা যায়, তাহলে একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

“

আপনার ডোপামিন ডোজ

যে তোমাকে চায় না, তার পেছনে ছোট্ট মানে হৃদয়ের
লাঞ্ছনা। আর যে তোমাকে চায়, তাকে অবহেলা করা মানে
নিজের সম্মান ও আত্মমর্যাদার ঘাটতি।

—খলিল ইবন আহমাদ রহিমাহুল্লাহ

অর্থাৎ আপনি যদি এমন কারও পেছনে সময় নষ্ট করেন,
যে আপনাকে চায় না বা গুরুত্ব দেয় না, তাহলে আপনি
যেন নিজেকেই ছোট করে ফেলছেন! আর কেউ যদি
সত্যিই আপনাকে ভালোবাসে, আপনার প্রতি আন্তরিক
থাকে, তাকে উপেক্ষা করা মানে, আপনি নিজের
জীবনদৃষ্টিকেই সংকীর্ণ করে ফেললেন।

”