SCROLL · STOP · BREATHE

স্ক্রিনের শিকল

মোবাইল আসক্তি থেকে মুক্তির
বৈজ্ঞানিক ও বাস্তব পথ

REWIRE YOUR MIND

৩০ দিনের মুক্তি-অভিযান

স্ক্রিনের শিকল

মোবাইল আসক্তি থেকে মুক্তির
বৈজ্ঞানিক ও বাস্তব পথ

যে মুঠোফোনটা একদিন হাতিয়ার ছিল,
সেটা কখন যেন মনিব হয়ে গেছে।
এই বই সেই মনিবকে আবার
হাতিয়ার বানানোর গল্প।

THE SCIENCE

অধ্যায় ০১	তুমি কি সত্যিই আসক্ত?	6
অধ্যায় ০২	মস্তিষ্কের ভেতরের খেলা	11
অধ্যায় ০৩	পকেটের ভেতর স্লট মেশিন	14
অধ্যায় ০৪	মনোযোগের বাজারে তুমিই পণ্য	17
অধ্যায় ০৫	সোশ্যাল মিডিয়া ও তুলনার ফাঁদ	19
অধ্যায় ০৬	আসক্তি যা কেড়ে নিচ্ছে	22

THE PROGRAM

অধ্যায় ০৭	সত্যিটা মেপে দেখো	24
অধ্যায় ০৮	ঘর্ষণ তৈরি করো	27
অধ্যায় ০৯	নোটিফিকেশন বন্ধ করো	29
অধ্যায় ১০	ফোনকে বিরক্তিকর বানাও	32
অধ্যায় ১১	ডোপামিন ডিটক্স	35
অধ্যায় ১২	বিরক্তিকে জয় করো	38
অধ্যায় ১৩	ডিজিটাল সূর্যাস্ত	40
অধ্যায় ১৪	শূন্যস্থান পূরণ করো	43
অধ্যায় ১৫	গভীর কাজের শিল্প	45
অধ্যায় ১৬	৭ দিনের কুইক-স্টার্ট	48

THE FREE LIFE

অধ্যায় ১৭	পিছলে গেলে কী করবে	50
অধ্যায় ১৮	মিথ বনাম সত্য	53
অধ্যায় ১৯	ডিজিটাল মিনিমালিজম	55
অধ্যায় ২০	সম্পর্ক ও উপস্থিত থাকা	58
অধ্যায় ২১	ফোনের চেয়ে বড় জীবন	61
অধ্যায় ২২	শেষ কথা ও অঙ্গীকার	64

তুমি কি সত্যিই **আসক্ত?**

অধ্যায় ০১

স্বীকার করাই মুক্তির প্রথম শর্ত

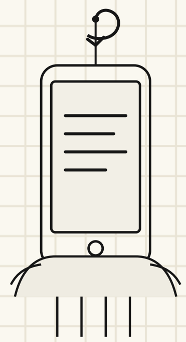
রাত দুটো। ঘরের বাতি নেভানো, চোখ জ্বালা করছে, কাল সকালে উঠতে হবে। তবু বুড়ো আঙুলটা নিজে থেকেই ওপরে-নিচে স্ক্রল করে যাচ্ছে — একটা রিল, তারপর আরেকটা, তারপর আরেকটা। তুমি জানো এটা থামানো দরকার, তবু **থামছ না**।

দৃশ্যটা চেনা লাগলে ভয় পেয়ো না — তুমি একা নও, আর তুমি দুর্বল মনের মানুষও নও। সত্যিটা হলো, পৃথিবীর সবচেয়ে মেধাবী প্রকৌশলীরা বছরের পর বছর, কোটি টাকা খরচ করে ঠিক এই একটা কাজই করেছেন: যেন তুমি থামতে না পারো।

২০৫

বার — গড়ে একজন মানুষ প্রতিদিন এতবার ফোন হাতে নেয় (২০২৪)। মানে জেগে থাকা প্রায় প্রতি ৫ মিনিটে একবার।

"আসক্তি" শব্দটা শুনলে মদ বা মাদকের কথা মনে আসে। কিন্তু এর বৈজ্ঞানিক সংজ্ঞা সহজ: **ক্ষতি হচ্ছে জেনেও যে অভ্যাস তুমি থামাতে পারছ না, সেটাই আসক্তি**। ঘুম ভাঙছে, পড়া হচ্ছে না, পাশের মানুষটার সাথে কথা বলা হচ্ছে না — তবু ফোন নামছে না। এটাই সংকেত।



ফোন টোপ, তুমি মাছ — হুকটা কোথায় লুকানো?

তুমি হয়তো ভাবছ, "আমার তো এত খারাপ অবস্থা না।" হতে পারে। কিন্তু আসক্তি হঠাৎ আসে না — একটু একটু করে শিকড় গাড়ে, যতক্ষণে টের পাও ততক্ষণে অনেক দেরি। ভয় নেই — এই বই তোমাকে জ্ঞান দেবে না, দোষও দেবে না; দেবে ঠিক সেই হাতিয়ারগুলো, যা দিয়ে তুমি এই অসম যুদ্ধটা জিততে পারো। কিন্তু যুদ্ধের আগে দরকার একটাই জিনিস — একটা সৎ স্বীকারোক্তি: তুমি ঠিক কোথায় দাঁড়িয়ে।

তুমি কি সত্যিই আসক্ত?

এই বই তোমাকে অপরাধবোধে ডোবানোর জন্য নয়। এটা একটা যুদ্ধের ম্যানুয়াল। যুদ্ধ জিততে হলে প্রথমে শত্রুকে চিনতে হয় — তার চাল, তার অস্ত্র, তার দুর্বলতা।

একটা কথা মাথায় গেঁথে নাও — ইচ্ছাশক্তি দিয়ে এই যুদ্ধ জেতা যায় না, কারণ ওপাশে বসে আছে হাজার প্রকৌশলীর দল আর তোমার দিকে তাকানো একটা স্ক্রিন। জিততে হলে দরকার কৌশল। সেই কৌশলই এই বইয়ের বাকিটা জুড়ে।

তুমি অলস নও। তোমাকে অলস বানানোর জন্য পুরো একটা শিল্প কাজ করছে।

পরের অধ্যায়গুলোতে আমরা এক এক করে খুলে দেখাব তোমার মস্তিষ্কের ভেতরের খেলাটা। কেন একটা নোটিফিকেশন এত টানে, কেন ইনফিনিট স্ক্রল থামানো এত কঠিন, আর কেন এতে তোমার কোনো দোষ নেই। জানা মানুষকে ঠকানো কঠিন।

NOTE: *প্রিয় পাঠক, এই বইয়ের প্রতিটি TASK তোমাকে সামান্য অস্বস্তিতে ফেলবে — সেটাই উদ্দেশ্য। অভ্যাস বদলায় অস্বস্তির ভেতর দিয়ে, আরামের ভেতর দিয়ে নয়। শুধু পড়ে গেলে কিছুই বদলাবে না; কাজগুলো করলে ৩০ দিনে নিজেকে চিনতে পারবে না।*

তুমি কি সত্যিই আসক্ত?

একটা ছোট্ট সত্য মেনে নাও — আসক্তির প্রথম ধাপ কখনো “আমি আসক্ত” নয়, বরং “আমার তো কোনো সমস্যা নেই।” এই অস্বীকারই আসক্তিকে বাঁচিয়ে রাখে। তাই সবচেয়ে সাহসী কাজটা তুমি ইতিমধ্যে করেছ — বইটা খুলেছ।

তোমার লক্ষ্য পুরোপুরি নিখুঁত হওয়া নয়। ফোন আধুনিক জীবনের অংশ — কাজ, যোগাযোগ, শেখা, সবই এতে হয়। লক্ষ্য শুধু একটাই: যেন তুমি ঠিক করো কখন ফোন ধরবে, ফোন যেন ঠিক না করে কখন তোমাকে ধরবে।

কিন্তু মস্তিষ্কের ভেতরে ঢোকার আগে চলো একটা সৎ পরীক্ষা দিয়ে নিই — মাত্র ১২টা প্রশ্ন, যা এক নজরে দেখিয়ে দেবে তুমি ঠিক কোথায় দাঁড়িয়ে। পরের পাতাটাই সেই আয়না। সাহস করে সত্যের মুখোমুখি হও — মুক্তির পথ ঠিক এখান থেকেই শুরু।

TASK

01 আজ রাতে ঘুমানোর আগে ফোনের **Screen Time / Digital Wellbeing** খুলে দেখো — আজ সারাদিনে ঠিক কত ঘণ্টা ফোনে ছিলে। সংখ্যাটা কোথাও লিখে রাখো।

02 সবচেয়ে বেশি সময় খাওয়া তিনটি অ্যাপের নাম লিখে ফেলো। এরাই তোমার আসল প্রতিপক্ষ।

03 সৎ উত্তর দাও: “গত ২৪ ঘণ্টায় কোনো কারণ ছাড়াই কতবার ফোন হাতে নিয়েছি?”

তুমি কি আসক্ত? একটি সৎ পরীক্ষা

নিচের ১২টি প্রশ্ন পড়ো, আর যেগুলোর উত্তর "হ্যাঁ" সেগুলোর পাশের ঘরে ✓ দাও। সৎ থেকো — এই পরীক্ষার ফল শুধু তোমার জন্য, আর এটাই তোমার যাত্রার শুরুর রেখা।

- ☐ **1.** সকালে ঘুম ভেঙে প্রথম ৫ মিনিটের মধ্যেই ফোন হাতে নাও।
- ☐ **2.** ভেবেছিলে অল্প দেখব, কিন্তু বারবার সময় অনেক বেশি পার হয়ে যায়।
- ☐ **3.** পকেটে ফোন কাঁপল মনে হয়, বের করে দেখো কিছুই আসেনি (ফ্যান্টম ভাইব্রেশন)।
- ☐ **4.** খাওয়ার সময়, বাথরুমে, বা হাঁটতে হাঁটতেও ফোন সঙ্গে থাকে।
- ☐ **5.** নেট বন্ধ থাকলে বা ফোন দূরে থাকলে অস্থির/অস্বস্তি লাগে।
- ☐ **6.** পড়া বা জরুরি কাজের মাঝেও বারবার ফোন চেক করো।
- ☐ **7.** রাতে ঘুমাতে দেরি হয় ফোন ঘাঁটতে ঘাঁটতে।
- ☐ **8.** ফোন কম চালানোর চেষ্টা করেছ, কিন্তু পারোনি।
- ☐ **9.** অন্যের পোস্ট দেখে মাঝেমধ্যে নিজেকে ছোট বা অসুখী মনে হয়।
- ☐ **10.** কাছের মানুষ অভিযোগ করেছে তুমি ফোনে বেশি ডুবে থাকো।
- ☐ **11.** কারণ ছাড়াই, অভ্যাসবশে বারবার একই অ্যাপ খুলে বন্ধ করো।
- ☐ **12.** ফোন ছাড়া বসে থাকলে বিরক্ত বা খালি খালি লাগে।

তোমার ফলাফল

তোমার "হ্যাঁ"-এর সংখ্যা গুনে নিচের সাথে মিলিয়ে দেখো:

০-৩	**হালকা**	তোমার নিয়ন্ত্রণ এখনো মোটামুটি ভালো। এই বই সেটাকে আরও শক্ত করবে, আর ভবিষ্যতের ফাঁদ থেকে বাঁচাবে।
৪-৭	**মাঝারি**	আসক্তির শিকড় গজাতে শুরু করেছে। এখনই ভালো সময় — এই বইয়ের কৌশলগুলো তোমার নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে দেবে।
৮-১২	**গভীর**	ফোন এখন তোমাকে চালাচ্ছে। ভয় পেয়ো না — এই বইটা ঠিক তোমার জন্যই লেখা। আজ থেকেই শুরু করো, বদল আসবেই।

তোমার স্কোর যা-ই হোক, একটা কথা মনে রেখো — এই পরীক্ষা তোমাকে বিচার করার জন্য নয়, চোখ খোলার জন্য। সংখ্যাটা কোথাও লিখে রাখো; ৩০ দিন পর আবার পরীক্ষা দিয়ে দেখবে, কতটা বদলেছ।

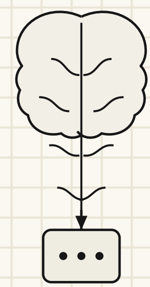
মস্তিষ্কের ভেতরের খেলা: ডোপামিন

অধ্যায় ০২

যে রাসায়নিক তোমাকে সুখ দেয় না, সুখের পেছনে ছোটায়

তোমার মাথার ভেতরে একটা ছোট্ট রাসায়নিক আছে — নাম **Dopamine**। বেশিরভাগ মানুষ ভাবে এটা "আনন্দের হরমোন"। ভুল। ডোপামিন আনন্দের নয়, **প্রত্যাশার** রাসায়নিক। এটা তোমাকে সুখ দেয় না; সুখ পাওয়া যাবে — এই আশায় তোমাকে ছোটায়।

একটা উদাহরণ। ফোনে একটা মেসেজের টুং শব্দ হলো। এখনো তুমি জানো না কে পাঠিয়েছে, কী লেখা। ঠিক এই "জানি না, কিন্তু জানতে চাই" মুহূর্তে তোমার মস্তিষ্কে ডোপামিন ছাড়া হয়। মেসেজ পড়ার আগেই, শুধু সম্ভাবনায়। এই অস্থিরতাই তোমাকে ফোনের দিকে টানে।



প্রতিটা নোটিফিকেশন মস্তিষ্কে ছোট্ট একটা ডোপামিন-ঢেউ তোলে।

প্রকৃতি ডোপামিন বানিয়েছিল বাঁচার জন্য — খাবার খুঁজতে, বিপদ এড়াতে, নতুন কিছু শিখতে। কিন্তু প্রকৃতি ভাবেনি যে একদিন পকেটে এমন একটা যন্ত্র থাকবে, যেটা সেকেন্ডে সেকেন্ডে নতুন উত্তেজনা ঢেলে দিতে পারে। ফোন আসলে তোমার এই আদিম ব্যবস্থাটাকেই হাইজ্যাক করে।

সমস্যাটা এখানেই। ডোপামিনের একটা নিয়ম আছে — যত সহজে, যত বেশি হিট আসে, মস্তিষ্ক তত অসাড় হয়ে যায়। যে জিনিসে গতকাল মজা পেয়েছিলে, আজ সেটায় আর মন ভরে না; আরও বেশি লাগে। এটাকে বলে **tolerance**।

তাই এক ঘণ্টা স্ক্রল করেও শেষে একটা ফাঁপা, বিরক্ত অনুভূতি নিয়ে ফোন নামে। ফল কী? বাস্তব জীবনের ধীর, পরিশ্রমী আনন্দগুলো — বই পড়া, হাঁটা, গল্প করা — হঠাৎ বিস্বাদ লাগে। কারণ মস্তিষ্ক এখন উঁচু ডোজে অভ্যস্ত।

ডোপামিন প্রতিশ্রুতি দেয়, পূরণ করে না। প্রতিশ্রুতির পেছনে ছুটতে ছুটতেই দিন শেষ।

ভালো খবর হলো, এই অসাড়তা স্থায়ী নয়। ডোপামিন-ব্যবস্থা আবার আগের জায়গায় ফিরতে পারে — কীভাবে, সেটা এই বইয়ের দ্বিতীয় পর্বে বিস্তারিত শিখবে। আপাতত শুধু বুঝে রাখো, তোমার এই "অস্থির মন" আসলে একটা জৈব-রাসায়নিক ফাঁদ, চরিত্রের দোষ নয়।

NOTE: *বিজ্ঞানটা জটিল শোনালেও কাজে লাগানো সহজ: যতবার তুমি একটা ডোপামিন-ডাক শুনেও সাড়া না দিয়ে থামো, ততবার তুমি নিজের নিয়ন্ত্রণের পেশিটা একটু একটু করে শক্ত করো। এটা জিমে ওজন তোলার মতোই — শুরুতে কষ্ট, পরে শক্তি।*

মস্তিষ্কের ভেতরের খেলা

একটা মজার পরীক্ষা করে দেখো। পরের বার যখন এমনিই ফোন হাতে নেবে, নিজেকে জিজ্ঞেস করো — “আমি ঠিক কী পেতে চাইছি?” বেশিরভাগ সময় উত্তর পাবে না। কারণ তুমি আসলে কিছু খুঁজছ না; তুমি শুধু একটা অস্বস্তি থেকে পালাচ্ছ।

ডোপামিন এভাবেই কাজ করে — এটা তোমাকে একটা অস্থিরতা দেয়, আর সেই অস্থিরতা মেটানোর একমাত্র সহজ উপায় হিসেবে ফোনকে হাজির করে। কিন্তু ফোন সেই অস্থিরতা মেটায় না, বরং আরও বাড়িয়ে দেয়। এটাই দুষ্টচক্র।

চক্রটা ভাঙার প্রথম চাবি — সচেতনতা। প্রতিবার এই “ডাক” টের পেয়েও একটু থেমে যাওয়া। থামার এই ছোট্ট ফাঁকটুকুই তোমাকে যন্ত্র থেকে আলাদা করে, তোমাকে আবার মানুষ করে তোলে।

TASK

01 আজ যখনই ফোন হাতে নেবে, নেওয়ার ঠিক আগে থামো আর নিজেকে বলো: “আমি কি সত্যি কিছু খুঁজছি, নাকি শুধু ডোপামিনের ডাক শুনছি?” দিনে অন্তত ৫ বার এই প্রশ্নটা করো।

02 একটা কাজ ইচ্ছা করে ধীরে করো — চা খাওয়া, হাঁটা, খাওয়া — ফোন ছাড়া, পুরো মনোযোগ দিয়ে। খেয়াল করো, প্রথমে অস্থির লাগবে, তারপর শান্ত।

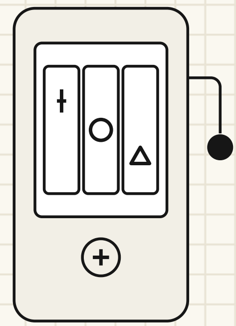
পকেটের ভেতর স্লট মেশিন

অধ্যায়
০৩

ক্যাসিনো যে কৌশলে টাকা কাড়ে, অ্যাপ সে কৌশলে সময় কাড়ে

আজ থেকে প্রায় ৭০ বছর আগে বি. এফ. স্কিনার নামের এক মনোবিজ্ঞানী একটা পরীক্ষা করেন। খাঁচার ভেতর একটা ইঁদুর, সামনে একটা লিভার। লিভার চাপলে খাবার পড়ে। ইঁদুর মাঝেমধ্যে চাপে। কিন্তু স্কিনার যখন নিয়ম বদলে দিলেন — এবার খাবার পড়বে **এলোমেলোভাবে**, কখনো চাপলে, কখনো না — তখন ইঁদুর পাগলের মতো লিভার চাপতে থাকল।

এই আবিষ্কারের নাম **Variable Reward** বা অনিশ্চিত পুরস্কার। মস্তিষ্ক নিশ্চিত পুরস্কারে যত না উত্তেজিত হয়, তার চেয়ে বহুগুণ বেশি হয় যখন জানে না — এবার পাবে কি পাবে না। ক্যাসিনোর স্লট মেশিন এই নিয়মেই চলে। আর তোমার পকেটের ফোনটাও।



টেনে রিফ্রেশ করা মানে স্লট মেশিনের হাতল টানা।

ভাবো তো — টাইমলাইন নিচে টেনে ছেড়ে দিলে যে ঘুরন্ত চাকা, তারপর নতুন পোস্ট ভেসে ওঠে। এটা হুবহু স্লট মেশিনের হাতল। এবার কী আসবে? মজার ভিডিও? বন্ধুর খবর? কিছুই না? এই "জানি না" বলেই তুমি বারবার টানো।

পকেটের ভেতর স্লট মেশিন

"লাইক" আরও নিষ্ঠুর। তুমি ছবি দিলে, লাইক সাথে সাথে আসে না — অ্যাপ ইচ্ছা করে কিছুক্ষণ জমিয়ে রাখে, তারপর একসাথে ছাড়ে। কেন? কারণ অপেক্ষাটাই আসক্তি বাড়ায়। বারবার ফিরে এসে দেখা — "কয়টা হলো?" — এটাই ওদের লক্ষ্য।

আর **Infinite Scroll** — যে ফিডের কোনো শেষ নেই। আগের যুগে বইয়ের শেষ পাতা থাকত, টিভির অনুষ্ঠান শেষ হতো। একটা স্বাভাবিক থামার বিন্দু। ইনফিনিট স্ক্রল সেই থামার বিন্দুটাই মুছে দিয়েছে, যাতে তোমার মস্তিষ্ক কখনো "হয়েছে, এবার থামি" বলার সুযোগ না পায়।

এটা তোমার দুর্বলতা নয়। এটা ওদের নকশা। নকশা চিনলে ফাঁদ এড়ানো যায়।

NOTE: *মনে রেখো, অ্যাপগুলো "খারাপ" বলে বন্ধ করছি না — সমস্যা অ্যাপে নয়, তার আসক্তি-উস্কে-দেওয়া নকশায়। নকশাটা চিনে ফেললে তুমি অ্যাপ ব্যবহার করবে, অ্যাপ তোমাকে নয়।*

পকেটের ভেতর স্লট মেশিন

একটা কথা মনে রেখো — এই কোম্পানিগুলো তোমার চেয়ে দুর্বল নয়, কিন্তু তারা তোমাকে চেনে তোমার চেয়েও ভালোভাবে। তোমার প্রতিটা আঙুলের নড়াচড়া, কোন ভিডিওতে কত সেকেন্ড থামো, কী দেখলে ফিরে আসো — সব তাদের কাছে তথ্য।

কিন্তু তাদের একটা বড় দুর্বলতা আছে — তারা কাজ করে তোমার অচেতন অভ্যাসের ওপর ভর করে। যেই মুহূর্তে তুমি সচেতন হও, খেলাটা বদলে যায়। একটা স্লট মেশিন তখনই জেতে, যখন তুমি জানো না তুমি খেলছ।

জুয়াড়ি হারে যখন সে জানে না সে জুয়া খেলছে। তুমি এখন জেনে গেছ — তাই তুমি জিততে পারো।

TASK

01 আজ যেকোনো একটা অ্যাপে ঢুকে খেয়াল করো — ঠিক কোন জিনিসটা তোমাকে টানছে? টেনে-রিফ্রেশ? অটো-প্লে? লাল ব্যাজ? লিখে রাখো। শত্রুর অস্ত্র চিনে রাখো।

02 একবার সচেতনভাবে ফিড স্ক্রল না করে সোজা কাঙ্ক্ষিত জিনিসটা খুঁজে বের হয়ে এসো। খেয়াল করো, মন কেমন "আরেকটু থাকি" বলছে।

DARE

01 আজ প্রিয় সোশ্যাল অ্যাপটায় ঢুকে এক মিনিটের মধ্যে বেরিয়ে এসো — ফিড এক টানও স্ক্রল না করে। কঠিন লাগবে, সেটাই আসল ব্যায়াম।

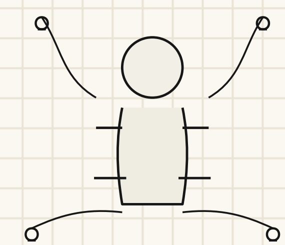
মনোযোগের বাজারে তুমিই পণ্য

অধ্যায় ০৪

যে সেবা বিনামূল্যে, সেখানে তুমি গ্রাহক নও

একটা পুরনো কথা আছে — “যদি কোনো জিনিস তুমি বিনামূল্যে পাও, তাহলে তুমিই সেই পণ্য।” ফেসবুক, ইউটিউব, টিকটক — কেউ তোমার কাছ থেকে টাকা নেয় না। তাহলে এই বিশাল কোম্পানিগুলো চলে কীসে? উত্তর: **তোমার মনোযোগ** বিক্রি করে।

তুমি যত বেশি সময় স্ক্রিনে তাকিয়ে থাকো, তত বেশি বিজ্ঞাপন তোমাকে দেখানো যায়, তত বেশি ওদের আয়। মানে ওদের ব্যবসার মূল লক্ষ্যই একটা — তোমাকে যতক্ষণ সম্ভব আটকে রাখা। একে বলা হয় **Attention Economy** বা মনোযোগের অর্থনীতি।



হাজার সুতোয় বাঁধা — প্রতিটা টান তোমার মনোযোগের দিকে।

ভাবো — একদল অসম্ভব মেধাবী মানুষ, বড় বেতনে, প্রতিদিন অফিসে গিয়ে শুধু এই অঙ্কই কষছেন: কীভাবে তোমাকে আর এক মিনিট বেশি আটকে রাখা যায়। ওদের কাছে তোমার প্রতিটা ক্লিক, প্রতিটা থামা, প্রতিটা স্ক্রলের তথ্য আছে। এ এক অসম যুদ্ধ।

Autoplay — এক ভিডিও শেষ হতেই পরেরটা নিজে চালু, যেন থামার সুযোগ না পাও।

Red Badge — লাল রঙের সংখ্যা, যা মস্তিষ্ককে "বিপদ/জরুরি" সংকেত দেয়।

Streak — টানা কয় দিন এলে গোনা হয়, ভাঙার ভয়ে তুমি রোজ ফিরে আসো।

Pull-to-refresh — স্লট মেশিনের হাতল, অনিশ্চিত পুরস্কারের ফাঁদ।

এগুলোর একটাও দুর্ঘটনা নয়। প্রতিটা বোতাম, প্রতিটা রঙ, প্রতিটা শব্দ — গবেষণাগারে পরীক্ষা করে বসানো। এমনকি এই কোম্পানিগুলোর অনেক প্রকৌশলী নিজেরাই স্বীকার করেছেন, তাঁরা নিজেদের বানানো অ্যাপ থেকে নিজের সন্তানদের দূরে রাখেন।

ওদের জিততে হলে তোমাকে হারতে হবে। এই সত্যটা যত আগে বুঝবে, তত আগে লড়াই শুরু হবে।

TASK

01 আজ একটা অ্যাপের সেটিংসে গিয়ে **Autoplay** বন্ধ করে দাও। ছোট পরিবর্তন, বড় প্রভাব।

02 যে অ্যাপগুলো তোমাকে সবচেয়ে বেশি আটকে রাখে, তাদের নাম আর "অস্ত্র" (autoplay/badge/streak) মিলিয়ে একটা তালিকা বানাও।

NOTE: *রাগ কোরো না নিজের ওপর — কোটি টাকার নকশার সামনে থামতে না পারা কোনো লজ্জার কথা নয়। কিন্তু এখন যেহেতু খেলাটা জেনে গেছ, দায়িত্বটাও তোমার হাতে এলো। জানা মানুষকে আর সহজে ঠকানো যায় না।*

সোশ্যাল মিডিয়া ও তুলনার ফাঁদ

অধ্যায়
০৫

অন্যের হাইলাইট দেখে নিজের পুরো জীবন মাপা

একটা কথা কখনো ভুলো না — সোশ্যাল মিডিয়ায় মানুষ তার জীবনের সবচেয়ে সুন্দর, সাজানো মুহূর্তগুলোই দেখায়। ছুটি, নতুন জামা, হাসিমুখ, সাফল্য। কেউ দেখায় না তার ক্লান্তি, ব্যর্থতা, একাকী রাত, বা কান্না।

কিন্তু তুমি যখন স্ক্রল করো, তখন অজান্তেই **তার সাজানো হাইলাইটকে** তুলনা করো তোমার নিজের সাধারণ, এলোমেলো বাস্তব জীবনের সাথে। এই তুলনায় তুমি সবসময় হারবে — কারণ এটা অসম, অন্যায় একটা তুলনা।

ফল? নিঃশব্দে জন্ম নেয় হিংসা, অসন্তুষ্টি, আর একটা অনুভূতি — "সবাই এগিয়ে যাচ্ছে, শুধু আমিই পিছিয়ে।" গবেষণা বলছে, যত বেশি সময় সোশ্যাল মিডিয়ায় কাটানো হয়, বিশেষ করে তরুণদের মধ্যে দুশ্চিন্তা ও বিষণ্নতার ঝুঁকি তত বাড়ে।

তুমি অন্যের হাইলাইট রিল দেখছ, আর সেটা তুলনা করছ নিজের বিহাইন্ড-দ্য-সিন-এর সাথে।

সোশ্যাল মিডিয়া ও তুলনার ফাঁদ

আরও একটা ফাঁদ আছে — **স্বীকৃতির নেশা**। একটা পোস্টে কয়টা লাইক পড়ল, সেটা দিয়ে আমরা নিজের মূল্য মাপতে শুরু করি। লাইক বেশি হলে ভালো লাগে, কম হলে খারাপ। মানে নিজের আত্মমর্যাদার নিয়ন্ত্রণটা আমরা তুলে দিই অচেনা মানুষের বুড়ো আঙুলের হাতে।

আর **FOMO** — "Fear Of Missing Out", কিছু মিস করে যাওয়ার ভয়। সবার আড্ডা, ঘোরাঘুরি, ইভেন্ট দেখে মনে হয়, আমি বাদ পড়ে যাচ্ছি। এই ভয়ই তোমাকে বারবার ফিরিয়ে আনে, যদিও ফিরে এসে তুমি আরও খালি অনুভব করো।

সমাধান কঠিন নয়। প্রথমত, মনে রাখো — যা দেখছ তা সত্যের সাজানো অংশমাত্র। দ্বিতীয়ত, যেসব অ্যাকাউন্ট দেখলে নিজেকে ছোট লাগে, নির্দ্বিধায় আনফলো করো। তোমার ফিড হওয়া উচিত এমন, যা তোমাকে ওপরে টানে, নিচে নয়।

NOTE: *সোশ্যাল মিডিয়া পুরোপুরি খারাপ নয় — এটা মানুষকে কাছে আনতে পারে, শেখাতে পারে। সমস্যা তখনই, যখন এটা তোমার মন খারাপ করে, সময় খায়, আর নিজের জীবনকে ফিকে করে দেয়। লক্ষ্য — ব্যবহার করা, ব্যবহৃত না হওয়া।*

সোশ্যাল মিডিয়া ও তুলনার ফাঁদ

তুলনার ফাঁদ থেকে বেরোনোর আরেকটা শক্তিশালী উপায় আছে — কৃতজ্ঞতা। যখন মন অন্যের জীবনের দিকে তাকিয়ে "আমার নেই, আমার নেই" বলছে, তখন সচেতনভাবে নিজের জীবনের ভালো জিনিসগুলোর দিকে চোখ ফেরাও।

এটা কোনো ফাঁকা উপদেশ নয় — গবেষণা বলছে, নিয়মিত কৃতজ্ঞতা চর্চা মানুষের সুখ ও মানসিক স্বাস্থ্য মাপা যায় এমনভাবে বাড়ায়। আর সবচেয়ে ভালো খবর, এটা বিনামূল্যে, আর যেকোনো মুহূর্তে করা যায়।

তাই স্ক্রল করে অন্যের হাইলাইট গিলে হিংসা বাড়ানোর বদলে, দিনে একবার নিজের তিনটা ভালো জিনিসের কথা ভাবো। সময়ের সাথে দেখবে, তুলনার সেই বিষটা আর তোমাকে ছুঁতে পারছে না।

TASK

01 আজ এমন ৫টি অ্যাকাউন্ট আনফলো বা মিউট করো, যেগুলো দেখলে তোমার নিজেকে ছোট বা অসুখী লাগে।

02 পরের বার স্ক্রল করার আগে ও পরে নিজের মন কেমন, ১০-এর মধ্যে নম্বর দাও। কয়েকদিন করে দেখো — সোশ্যাল মিডিয়া তোমার মন ওঠায় না নামায়।

DARE

01 পুরো একটা দিন কোনো সোশ্যাল মিডিয়া ছাড়া কাটাও। খেয়াল করো, দুনিয়া থেমে যায়নি, বরং তুমি একটু হালকা।

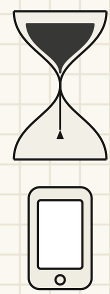
আসক্তি তোমার কাছ থেকে যা কেড়ে নিচ্ছে

অধ্যায়
০৬

বিল আসছে, শুধু তুমি এখনো টের পাওনি

প্রতিটা আসক্তির একটা দাম আছে। মোবাইলের দামটা চোখে পড়ে না, কারণ তা কাটা হয় নিঃশব্দে, একটু একটু করে — সময়, ঘুম, মনোযোগ, আর সম্পর্ক থেকে।

সময়: দিনে সাড়ে চার ঘণ্টা মানে বছরে প্রায় ৭০ দিনের বেশি জেগে থাকা সময়। প্রতি বছর দুই মাসেরও বেশি তুমি স্ক্রিনের ভেতরে বাস করছ। এই সময়ে একটা ভাষা শেখা যায়, শরীরটা বদলে ফেলা যায়, একটা ব্যবসা দাঁড় করানো যায়।



প্রতিটা স্ক্রল বালুঘড়ির বালি — নিঃশব্দে ঝরে যায়।

মনোযোগ: প্রতিবার ফোন দেখে কাজে ফিরলে মস্তিষ্কের পুরো মনোযোগ ফিরতে গড়ে কয়েক মিনিট লাগে। একে বলে **attention residue** — মনোযোগের রেশ। দিনে দুশো বার ফোন ধরলে মস্তিষ্ক আসলে কখনো এক জায়গায় স্থির হওয়ার সুযোগই পায় না।

বাকিটা
লক করা

তুমি শত্রুকে চিনেছ। কিন্তু শিকল ভাঙার আসল কৌশলগুলো অপেক্ষা করছে সম্পূর্ণ বইয়ে।

৭৬ পৃষ্ঠা · ২২টি অধ্যায় · ৩০ দিনের অভিযান

স ম্পূ র্ণ সং স্ক র ণ

পুরো বইটি
আনলক করো

সম্পূর্ণ বইটি সংগ্রহ করো →

এক ক্লিকে পুরো PDF তোমার হাতে।