

# ব্রেক অপটিমাইজেশন

# ব্রেইন অপটিমাইজেশন

সাধারণ থেকে অতিমানব হওয়ার মাস্টারপ্ল্যান

লেখক

নাসিফ মুহাম্মাদ

সম্পাদনা

আবদুর রহমান আদ-দাখিল

## ফাউন্টেন

পা ব লি কেশ ল



## সূচিপত্র

|                     |    |
|---------------------|----|
| প্রকাশকের কথা ..... | ১৩ |
| ভূমিকা .....        | ১৫ |

### অধ্যায় ১

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| তোমার ব্রেইন আসলে কী পারে? .....                             | ১৭ |
| ▶ ডোপামিন কী? .....                                          | ১৭ |
| ▶ নিউরোপ্লাস্টিসিটি : তোমার ব্রেইন পাথরে খোদাই করা নয় ..... | ১৮ |
| ▶ হার্ডওয়্যার পরিচিতি : তোমার মগজের স্পেসিফিকেশন .....      | ১৯ |
| ▶ দ্য ১০% মিথ এবং বাস্তবতা .....                             | ২০ |
| ▶ ব্রেইন ফগ : কেন তোমার সব ঝাপসা লাগে? .....                 | ২১ |
| ▶ দ্য জোন : ফ্লো স্টেট হ্যাক করা .....                       | ২২ |
| ▶ তোমার প্রথম অ্যাসাইনমেন্ট : প্যাটার্ন ব্রেক করা .....      | ২৩ |

### অধ্যায় ২

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| নুট্রোপিক্স, বায়োহ্যাকিং এবং সুপারহিউম্যান ডায়েট .....           | ২৪ |
| ▶ গ্লুকোজ রোলারকোস্টার : কেন তুমি দুপুরের পর জম্বি হয়ে যাও? ..... | ২৫ |
| ▶ পানি : সবচেয়ে সস্তা, সবচেয়ে অবহেলিত হ্যাক .....                | ২৬ |
| ▶ নুট্রোপিক্স : বাস্তব জগতের ‘ম্যাজিক পিল’ .....                   | ২৭ |
| ▶ দ্য গাট-ব্রেইন এক্সিস : তোমার পেটের ভেতর আরেকটা মগজ .....        | ২৯ |
| ▶ ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং .....                                      | ২৯ |
| ▶ মডার্ন ড্রাগস : সতর্কতা ও বাস্তবতা .....                         | ৩০ |
| ▶ অ্যাকশন প্ল্যান .....                                            | ৩১ |

### অধ্যায় ৩

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| শুয়ে শুয়ে ব্রেইন আপগ্রেড.....                  | ৩২ |
| ▶ ব্রেইনের ঝাড়ুদার : গ্লিস্ফ্যাটিক সিস্টেম..... | ৩৩ |
| ▶ ঘুমের আর্কিটেকচার : রেম বনাম ডিপ স্লিপ.....    | ৩৩ |
| ▶ সার্ক্যাডিয়ান রিদম : তোমার ভেতরের ঘড়ি.....   | ৩৪ |
| ▶ স্লিপ হ্যাকিং প্রটোকল : অ্যাকশনে নামো.....     | ৩৫ |
| ▶ এনএসডিআর (NSDR) : না ঘুমিয়েও ঘুমের লাভ.....   | ৩৭ |
| ▶ ঘুমের ঋণ : তুমি কি শোধ করতে পারবে?.....        | ৩৮ |
| ▶ আজকের চ্যালেঞ্জ :.....                         | ৩৮ |

### অধ্যায় ৪

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| লেজার ফোকাস.....                          | ৩৯ |
| ▶ অ্যাটেনশন ইকোনমি : তুমিই যখন পণ্য.....  | ৪০ |
| ▶ ডিপ ওয়ার্ক বনাম শ্যালো ওয়ার্ক.....    | ৪১ |
| ▶ মাল্টিটাস্কিং : ব্রেইনের জন্য বিষ.....  | ৪২ |
| ▶ পোমোডোরো ২.০.....                       | ৪৩ |
| ▶ এনভায়রনমেন্ট ডিজাইন.....               | ৪৪ |
| ▶ ফোকাস মিউজিক : শব্দের ব্যবহার.....      | ৪৫ |
| ▶ দ্য ৬০-মিনিট ডেথ ম্যাচ (চ্যালেঞ্জ)..... | ৪৬ |

### অধ্যায় ৫

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| শার্লক হোমসের হার্ড ড্রাইভ - সুপার লার্নিং এবং মেমোরি হ্যাকিং..... | ৪৮ |
| ▶ দ্য ফ্লুয়েন্সি ইলিউশন : তুমি আসলে কিছুই শেখোনি.....             | ৪৯ |
| ▶ বিস্মৃতির কার্ড : কেন আমরা ভুলে যাই?.....                        | ৫০ |
| ▶ দ্য ফাইনম্যান টেকনিক.....                                        | ৫১ |
| ▶ মেমোরি প্যালেস : শার্লক হোমসের গোপন অস্ত্র.....                  | ৫২ |
| ▶ মাল্টি-সেন্সরি লার্নিং : ব্রেইনের সব পোর্ট ব্যবহার কর.....       | ৫৪ |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| ▶ স্লিপ এবং মেমোরি কনসলিডেশন (রিক্যাপ) ..... | ৫৫ |
| ▶ আজকের মিশন : নিজের প্রাসাদ তৈরি কর .....   | ৫৫ |

## অধ্যায় ৬

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>ইচ্ছাশক্তি ছাড়াই জয়ের ব্লুপ্রিন্ট</b> .....             | ৫৭ |
| ▶ হ্যাবিট লুপ : তোমার ব্রেইনের অপারেটিং সিস্টেম .....        | ৫৮ |
| ▶ আইডেন্টিটি শিফটিং : ফেক ইট টিল ইউ মেক ইট (আপগ্রেডেড) ..... | ৫৯ |
| ▶ হ্যাবিট স্ট্যাকিং : একের পিঠে এক .....                     | ৬০ |
| ▶ এনভায়রনমেন্ট ডিজাইন : আর্কিটেকচার অফ চয়েস .....          | ৬১ |
| ▶ টু-মিনিট রুল : শুধু জুতোর ফিতা বাঁধো .....                 | ৬২ |
| ▶ ডোপামিন ডিটক্স : ক্রেডিং হ্যাক করা .....                   | ৬৩ |
| ▶ টেম্পটেশন বান্ডলিং : লোভকে কাজে লাগাও .....                | ৬৩ |
| ▶ সিনফোল্ড স্ট্র্যাটেজি : ডোট ব্রেক দ্য চেইন .....           | ৬৪ |
| ▶ কেন তুমি হাল ছেড়ে দাও? .....                              | ৬৫ |

## অধ্যায় ৭

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>মানুষের মন পড়ার ব্লুপ্রিন্ট</b> .....             | ৬৬ |
| ▶ দ্য ৭-৩৮-৫৫ রুল : তুমি যা বল, কেউ তা শোনে না .....  | ৬৭ |
| ▶ মিরর নিউরন : ৫ সেকেন্ডে বন্ধু বানানোর কৌশল .....    | ৬৮ |
| ▶ বেন ফ্রাঙ্কলিন ইফেক্ট : শত্রুকে ভক্ত বানাও .....    | ৬৯ |
| ▶ মাইক্রো-এক্সপ্রেশন : মিথ্যা ধরার স্ক্যানার .....    | ৭০ |
| ▶ স্পটলাইট ইফেক্ট : লজ্জা ভাঙার মন্ত্র .....          | ৭০ |
| ▶ ভার্বাল জুডো : তর্কে না জড়িয়ে জেতার উপায় .....   | ৭১ |
| ▶ কারিশমা ইকুয়েশন : উপস্থিতি, শক্তি এবং উষ্ণতা ..... | ৭২ |
| ▶ অ্যাক্টিভ লিসেনিং : শোনার ভান নয়, আসলে শোনা .....  | ৭৩ |
| ▶ নামের জাদু .....                                    | ৭৩ |

## অধ্যায় ৮

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| টাইম ডায়ালেশন-২৪ ঘণ্টায় ৪৮ ঘণ্টার কাজ করার ম্যাজিক..... | ৭৪ |
| ▶ পারকিনসন্স ল.....                                       | ৭৫ |
| ▶ এনার্জি ম্যানেজমেন্ট > টাইম ম্যানেজমেন্ট.....           | ৭৬ |
| ▶ প্যারেটো প্রিন্সিপাল (৮০/২০ রুল) : অলস হওয়ার আর্ট..... | ৭৭ |
| ▶ টাইম ব্লকিং এবং ব্যাচিং.....                            | ৭৮ |
| ▶ আইজেনহাওয়ার ম্যাট্রিক্স : ডিসিশন নেওয়ার হুক.....      | ৭৮ |
| ▶ দ্য টু-মিনিট রুল (প্রোডাক্টিভিটি এডিশন).....            | ৭৯ |
| ▶ ইটস ওকে টু সে 'নো'.....                                 | ৭৯ |
| ▶ ব্রায়ান ট্রেসির ব্যাঙ খাওয়া.....                      | ৮০ |
| ▶ ডিজিটাল এক্সটার্নাল ব্রেইন.....                         | ৮০ |
| ▶ টাইম অডিট.....                                          | ৮১ |

## অধ্যায় ৯

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| মন যখন বুলেটপ্রুফ.....                            | ৮৩ |
| ▶ পেইন ইজ ইনএভিটেবল, সাফারিং ইজ অপশনাল.....       | ৮৪ |
| ▶ দ্য ডাইকোটমি অফ কন্ট্রোল : রিমোট কার হাতে?..... | ৮৫ |
| ▶ অ্যান্টি-ফ্রাজিলিটি :.....                      | ৮৬ |
| ▶ নেগেটিভ ভিজুয়লাইজেশন : ভয়ের ভ্যাকসিন.....     | ৮৭ |
| ▶ মেমেন্টো মরি.....                               | ৮৮ |
| ▶ দ্য ভিউ ফ্রম অ্যাবাত : মহাজাগতিক জুম-আউট.....   | ৮৯ |
| ▶ কগনিটিভ রিফ্রেমিং.....                          | ৮৯ |
| ▶ ভলানটারি ডিসকমফোর্ট : ইচ্ছাকৃত কষ্ট.....        | ৯০ |
| ▶ আজকের মিশন.....                                 | ৯১ |

## অধ্যায় ১০

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| লাইফ ডিজাইন এবং তোমার অস্তিত্বের ব্লুপ্রিন্ট..... | ৯২ |
|---------------------------------------------------|----|

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| ▶ ওকিনাওয়ার রহস্য .....                        | ৯৩  |
| ▶ মন যা চায় তা করবে না .....                   | ৯৪  |
| ▶ জীবন নিয়ে জুয়া খেলো না .....                | ৯৫  |
| ▶ আগামীর তিনটি ভাঙ্গন .....                     | ৯৬  |
| ▶ দ্য ফাইভ হোয়াই : লেয়ারের নিচে কী আছে? ..... | ৯৭  |
| ▶ ফিউচার সেলফ ভিজুয়ালাইজেশন : টাইম মেশিন ..... | ৯৮  |
| ▶ গোল সেটিং ২.০ : গুগল স্টাইল (OKRs) .....      | ৯৯  |
| ▶ আলফ্রেড নোবেলের ভুল .....                     | ১০০ |
| ▶ এসেনশিয়ালিজম .....                           | ১০১ |

## অধ্যায় ১১

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| টাকার দাসত্ব থেকে মুক্তির অ্যালগরিদম .....                                        | ১০২ |
| ▶ সময়ের বিনিময়ে টাকা : গরিবের সমীকরণ .....                                      | ১০৩ |
| ▶ পাইপলাইন বনাম বালতি .....                                                       | ১০৪ |
| ▶ অ্যাসেট বনাম লায়াবিলিটি : রিচ ড্যাড কনসেপ্ট (কিন্তু<br>আপগ্রেডেড ভাঙ্গন) ..... | ১০৪ |
| ▶ টাকা হলো প্রাপ্তি স্বীকার রসিদ .....                                            | ১০৫ |
| ▶ স্কেলেবিলিটি : একসাথে এক মিলিয়ন .....                                          | ১০৬ |
| ▶ স্কিল স্ট্যাকিং : ১+১ = ৩ .....                                                 | ১০৭ |
| ▶ ইনফ্লেশন .....                                                                  | ১০৯ |
| ▶ সাইকোলজি অফ মানি : ধনী হওয়ার মানসিকতা .....                                    | ১০৯ |
| ▶ ফিন্যান্সিয়াল অডিট .....                                                       | ১১১ |
| ▶ স্যালারি নেগোসিয়েশন এবং প্রাইসিং .....                                         | ১১১ |

## অধ্যায় ১২

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| আইডিয়া মেশিন .....                           | ১১৩ |
| ▶ কানেক্টিং দ্য ডটস : ইনপুট বনাম আউটপুট ..... | ১১৪ |
| ▶ ফার্স্ট প্রিন্সিপালস থিঙ্কিং .....          | ১১৫ |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| ▶ স্ক্যাম্পার (SCAMPER) টেকনিক .....                         | ১১৬ |
| ▶ কোয়ান্টিটি ব্রিডস কোয়ালিটি : ১০০ জঘন্য আইডিয়া.....      | ১১৭ |
| ▶ ডিফিউজ মোড : শাওয়ার থটস .....                             | ১১৯ |
| ▶ স্টিল লাইক এন আর্টিস্ট : চুরির শিল্পকলা.....               | ১২০ |
| ▶ ল্যাটারাল থিংকিং : বাক্সের বাইরে নয়, বাক্স ভেঙে ফেলো..... | ১২০ |
| ▶ সীমাবদ্ধতাই শক্তি .....                                    | ১২১ |
| ▶ সিন্স থিংকিং হ্যাটস : চিন্তার ছয়টি রঙ.....                | ১২২ |
| ▶ আজকের মিশন .....                                           | ১২৩ |

## অধ্যায় ১৩

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| সোশ্যাল ডিটক্স ও পাওয়ার নেটওয়ার্কিং.....          | ১২৪ |
| ▶ এনার্জি ভ্যাম্পায়ার : চিনে রাখো শত্রুদের.....    | ১২৫ |
| ▶ ডানবার নম্বর : বন্ধুত্বের সীমা .....              | ১২৬ |
| ▶ টক্সিক মানুষ তাড়ানোর কৌশল.....                   | ১২৭ |
| ▶ রুল অফ ৩৩% : পারফেক্ট ব্যালেন্স.....              | ১২৭ |
| ▶ নেটওয়ার্কিং ফর ইন্ট্রোভার্টস.....                | ১২৮ |
| ▶ ভ্যালু ফাস্ট : মাগনা কিছু চেয়ো না.....           | ১২৯ |
| ▶ মাস্টারমাইন্ড গ্রুপ : তৃতীয় মস্তিষ্কের জন্ম..... | ১৩০ |
| ▶ ডিজিটাল পরিবেশ : ভার্চুয়াল প্রতিবেশী.....        | ১৩১ |
| ▶ মেন্টর খোঁজার সঠিক উপায়.....                     | ১৩১ |
| ▶ অডিট এবং কানেক্ট.....                             | ১৩২ |

## অধ্যায় ১৪

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| একষেয়েমি জয়ের বিজ্ঞান.....                    | ১৩৩ |
| ▶ গ্রিট : প্রতিভার চেয়েও যা দামি .....         | ১৩৪ |
| ▶ দ্য বোরিং মিডল : যেখানে স্বপ্ন মারা যায়..... | ১৩৫ |
| ▶ কাইজেন : ১ শতাংশের জ্যামিতিক হার.....         | ১৩৬ |
| ▶ গোল্ডিলক্স রুল : ফ্লো স্টেটে থাকার কৌশল ..... | ১৩৭ |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| ▶ নেভার মিস টোয়াইস : ধারাবাহিকতার রক্ষাকবজ.....        | ১৩৮ |
| ▶ স্ট্যান্ডার্ডাইজ বিফোর ইউ অস্টিমাইজ.....              | ১৩৮ |
| ▶ ভিজ্যুয়াল মেজারমেন্ট : পেপার ক্লিপ স্ট্র্যাটেজি..... | ১৩৯ |
| ▶ বার্ন আউট হ্যাকিং : বিশ্রামও একটা কাজ.....            | ১৪০ |
| ▶ সিস্টেম বনাম গোল : বিজয়ীর মাইন্ডসেট.....             | ১৪০ |

## অধ্যায় ১৫

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| বসগিরি নয়, আসল নেতৃত্বের ব্লুপ্রিন্ট.....                 | ১৪২ |
| ▶ আলফা মিথ :.....                                          | ১৪৩ |
| ▶ এক্সট্রিম ওনারশিপ.....                                   | ১৪৩ |
| ▶ স্ট্যাটাস গেম : বডি ল্যান্ডুয়েজ হ্যাকিং.....            | ১৪৪ |
| ▶ সাইমন সিনেকের গোল্ডেন সার্কেল : ‘কেন’ দিয়ে শুরু কর..... | ১৪৫ |
| ▶ রুথলেস কম্প্যাশন.....                                    | ১৪৬ |
| ▶ ডিসিশন মেকিং : ৪০-৭০ রুল.....                            | ১৪৬ |
| ▶ পিরামিড উল্টে দাও.....                                   | ১৪৭ |
| ▶ ডেলিগেশন আর্ট : সব কাজ তুমি করবে না.....                 | ১৪৮ |
| ▶ দ্য ডিফিকাল্ট কনভারসেশন : ফ্যারিং এবং ফিডব্যাক.....      | ১৪৯ |
| ▶ ইনফ্লুয়েন্স উইদাউট অথরিটি : বস না হয়েও লিডার.....      | ১৪৯ |

## অধ্যায় ১৬

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| কোয়ান্টাম ফিজিক্স এবং আত্মার অ্যালগরিদম..... | ১৫১ |
| ▶ সব কিছুই এনার্জি : টেসলার সিক্রেট কোড.....  | ১৫২ |
| ▶ দ্য অবজারভার ইফেক্ট.....                    | ১৫৩ |
| ▶ ল অফ অ্যাট্রাকশন বনাম ল অফ রেজোন্যান্স..... | ১৫৪ |
| ▶ মাইন্ডফুলনেস : ব্রেইনের ডিবাগিং মোড.....    | ১৫৫ |
| ▶ দ্য পাওয়ার অফ নাও : সময়ের বিভ্রম.....     | ১৫৬ |
| ▶ ইগো ডেথ : তুমি আসলে কে?.....                | ১৫৬ |
| ▶ গ্র্যাটিটিউড : হাইয়েস্ট ফ্রিকোয়েন্সি..... | ১৫৭ |

## ১২ ♦ ব্রেইন অপটিমাইজেশন

- ▶ কোহেরেন্স : হার্ট এবং ব্রেইনের সিঙ্ক ..... ১৫৮
- ▶ ব্যস্ত মানুষের ধ্যান..... ১৫৯
- ▶ ১০ মিনিটের নীরবতা ..... ১৬০

## অধ্যায় ১৭

- অমরত্বের বিজ্ঞান এবং তোমার লিগ্যাসি..... ১৬১
- ▶ কনজিউমার বনাম ক্রিয়েটর..... ১৬২
- ▶ বাটারফ্লাই ইফেক্ট : তোমার প্রতিটি কাজের অনন্ত ইমপ্যাক্ট ..... ১৬৩
- ▶ নলেজ ট্রান্সফার : মেন্টরশিপের মাধ্যমে বেঁচে থাকা..... ১৬৩
- ▶ দ্য ইনফিনিট গেম : জেতা নয়, খেলা চালিয়ে যাওয়া ..... ১৬৪
- ▶ নিজের শেষ দৃশ্য লেখো ..... ১৬৫
- ▶ বইয়ের শেষ কিছু কথা..... ১৬৬



## প্রকাশকের কথা

আপনি কি জানেন—আপনার খুলির ভেতরে থাকা দেড় কেজি ওজনের মস্তিষ্কে যে অমিত সম্ভাবনা লুকিয়ে আছে, তা দিয়ে জীবনকে কতটা উঁচুতে নিয়ে যাওয়া সম্ভব? নাকি আপনিও প্রতিদিনের ব্যস্ততা আর সোশ্যাল মিডিয়ার ডোপামিন-লুপে হারিয়ে গিয়ে নিজের ভেতরের ‘সুপারকম্পিউটার’-টিকে সাধারণ এক অটোপাইলট মোডে চালিয়ে যাচ্ছেন?

‘ব্রেইন অপ্টিমাইজেশন: সাধারণ থেকে অতিমানব হওয়ার মাস্টারপ্ল্যান’ বইটি কোনো সস্তা মোটিভেশনের তাত্ত্বিক আড্ডার সংকলন নয়। নিউরোসায়েন্স, বায়োহ্যাকিং, স্ট্রিসিজম এবং আধুনিক সাইকোলজির কার্যকর প্রয়োগের মাধ্যমে লেখক নাসিফ মুহাম্মাদ দেখিয়েছেন—কীভাবে নিজের ফোকাস, মেমোরি, হ্যাবিট এবং মেন্টাল টাফনেসকে হ্যাক করে সাধারণ জীবন থেকে এক অতিমানবীয় সক্ষমতায় উন্নীত হওয়া যায়।

একজন প্র্যাকটিক্যাল প্রবলেম-সলভার নাসিফ মুহাম্মাদ তাঁর সহজ, সোজাসাপ্টা ও ধারালো ভাষায় এই বইটিতে বিজ্ঞানের নির্মম সত্য আর লাইফ-চেঞ্জিং প্রটোকলগুলো ফুটিয়ে তুলেছেন।

আপনার সামনে এখন কেবল দুটি পথ খোলা:

১. বইটি এড়িয়ে গিয়ে আবার সেই পুরনো, সাধারণ আর একঘেয়ে চক্রে ফিরে যাওয়া।
২. কিংবা প্রথাগত জীবনের ‘ম্যাট্রিক্স’ ভেঙে নিজের আসল ক্ষমতার মুখোমুখি হওয়া এবং নতুন এক ভ্রমণের সূচনা করা!

—আবদুর রহমান আদ-দাখিল



## ভূমিকা

নিজের দিকে একবার তাকাও। সত্যি করে বল তো, তুমি কি নিজের জীবন নিয়ে সন্তুষ্ট? নাকি তুমিও সেই ৯০ শতাংশ মানুষের দলে, যারা সকালে ঘুম থেকে ওঠে, জ্যাম ঠেলে অফিসে বা ভার্সিটিতে যায়, বসের ঝাড়ি খায়, আর রাতে বিছানায় শুয়ে নীল আলোর স্ক্রিনে অন্যের সাজানো জীবন দেখতে দেখতে দীর্ঘশ্বাস ফেলে?

তুমি ভাবছ তোমার ভাগ্য খারাপ। তুমি ভাবছ তোমার ট্যালেন্ট নেই। আসল সত্যটা হলো, তুমি একটা ফেরারি ইঞ্জিনের গাড়িতে বসে আছ, কিন্তু সেটা চালাচ্ছ রিকশার গতিতে। তোমার খুলির ভেতরে দেড় কেজি ওজনের যে মাংসপিণ্ডটা আছে, ওটা মহাবিশ্বের সবচেয়ে জটিল এবং শক্তিশালী সুপারকম্পিউটার। কিন্তু দুঃখজনক হলো, জন্মের সময় কেউ তোমাকে এর ‘ইউজার ম্যানুয়াল’ দেয়নি।

এতদিন তুমি তোমার ব্রেইনকে চালিয়েছ অটো-পাইলট মোডে। তুমি ডোপামিনের দাস হয়েছ, সোশাল মিডিয়ার অ্যালগরিদমের হাতের পুতুল হয়েছ। তুমি সেই জীবন কাটাচ্ছ, যেটা সমাজ তোমাকে শিখিয়েছে, যেটা তুমি চাওনি।

এই বইটা সেই হারিয়ে যাওয়া ম্যানুয়াল।

এই বইয়ের পাতায় পাতায় আমি তোমার বিশ্বাসের ভীত নাড়িয়ে দেব।

- আমি তোমাকে শেখাব কীভাবে নিউরোসায়েন্স ব্যবহার করে তোমার অলসতা হ্যাক করতে হয়।
- কীভাবে প্রাচীন স্টয়িসিজম থেকে শুরু করে মডার্ন বায়োহ্যাকিং ব্যবহার

## ১৬ ♦ ব্রেইন অপটিমাইজেশন

করে নিজেকে একজন সুপারহিউম্যানে রূপান্তর করতে হয়।

- কীভাবে ২৪ ঘণ্টাকে ৪৮ ঘণ্টায় পরিণত করতে হয় এবং নিজের শরীর ও মনকে মেশিনের মতো দক্ষ করে তুলতে হয়।

এখানে কোনো আষাড়ে গল্প নেই। এখানে আছে পিওর সায়েন্স, সাইকোলজি এবং নির্মম সত্য। এই বইটা পড়ার পর তুমি আর আগের মতো সাধারণ জীবন যাপন করতে পারবে না। চাইলেও না। একবার তুমি ‘ম্যাট্রিক্স’-এর সত্যটা জেনে গেলে, আর ফিরে যাওয়ার পথ নেই।

তোমার হাতে এখন দুটো অপশন :

১. বইটি সেলফে রেখে দাও। বাড়ি ফিরে যাও। আবার সেই গাধার মতো জীবন কাটাও। নিরাপদ থাকো।

২. বইটি ক্যাশ কাউন্টারে নিয়ে যাও। এই জার্নি শুরু কর। এবং দেখো খরগোশের গর্তটা আসলে কতটা গভীর। কিন্তু মনে রেখো, পাতা উল্টানোর পর আর কোনো ইউ-টার্ন নেই।

— নাসিফ মুহাম্মাদ



## অধ্যায় ১

### তোমার ব্রেইন আসলে কী পারে?

তোমার মনোযোগের স্থায়িত্ব এখন একটা গোল্ডফিশের চেয়েও কম। বিশ্বাস হলো না?

এই লাইনটা পড়তে পড়তে তোমার হাত কি একবারও ফোনের নোটিফিকেশন চেক করার জন্য নিশপিশ করেনি? অথবা মনে হয়নি যে, ‘লেখাটা অনেক বড়, পরে পড়ব’?

যদি মনে হয়ে থাকে, তবে বুঝে নাও তোমার ব্রেইনের রিওয়ার্ড সিস্টেম হ্যাকড হয়ে গেছে। সিলিকন ভ্যালির হাজার হাজার ইঞ্জিনিয়ার কোটি কোটি ডলার খরচ করে এমন অ্যালগরিদম বানিয়েছে, যা তোমাকে স্ক্রিনের সামনে আটকে রাখবে। ওরা তোমার ডোপামিন রিসেপ্টরগুলোর বারোটা বাজিয়ে দিয়েছে।

### ডোপামিন কী?

সহজ কথায়, এটা হলো মস্তিষ্কের ‘পুরস্কার’ কেমিক্যাল। যখন তুমি কোনো কাজ সফলভাবে শেষ কর, তখন ব্রেইন তোমাকে একটু ডোপামিন উপহার দেয়। তুমি খুশি হও। কিন্তু সমস্যা হলো, এখন আমরা বিনা পরিশ্রমে ডোপামিন পাচ্ছি।

- ফেসবুকে একটা লাইক? ডোপামিন শট।

- মজার একটা মিম? ডোপামিন শট।
- ক্রাশের মেসেজ? ডোপামিন বিস্ফোরণ।

তোমার ব্রেইন এখন সস্তা ডোপামিনে অভ্যস্ত। তাই যখনই তুমি কোনো কঠিন কাজ, যেমন পড়াশোনা, কোডিং, বা নতুন কোনো স্কিল শিখতে যাও, তোমার ব্রেইন বিদ্রোহ করে। সে বলে, ‘ধুর! এত কষ্ট কেন করব? তার চেয়ে রিলস দেখি, মজা পাব।’

তোমার মাথার ভেতরে একটা বানর আছে, যে সব সময় তাৎক্ষণিক মজা চায়। আর এই বানরটাই তোমাকে সুপারহিউম্যান হতে দিচ্ছে না।

বায়োহ্যাকিং-এর প্রথম ধাপ হলো এই ডোপামিন লুপ থেকে নিজেকে বের করে আনা। নিজেকে ডিট্রাক্ট করা। এটা নিয়ে আমরা বিস্তারিত কথা বলব পরের অধ্যায়গুলোতে। তবে এখন জেনে রাখো, তুমি যদি নিজের ফোকাস কন্ট্রোল করতে না পারো, তবে তুমি আসলে নিজের জীবনের ড্রাইভিং সিটে নেই। তুমি প্যাসেঞ্জার সিটে বসে আছ, আর গাড়িটা চালাচ্ছে অ্যালগরিদম।

## নিউরোপ্লাস্টিসিটি : তোমার ব্রেইন পাথরে খোদাই করা নয়

ছোটবেলা থেকে একটা ভুল ধারণা আমাদের গেলানো হয়েছে, ‘মানুষের বুদ্ধি বাড়ে না, যা নিয়ে জন্মেছ তাই নিয়ে মরতে হবে।’

অথচ নিউরোসায়েন্সের সবচেয়ে বড় আবিষ্কার হলো **নিউরোপ্লাস্টিসিটি**। এই শব্দটা ভালো করে মাথায় গেঁথে নাও। ‘নিউরো’ মানে নার্ভ বা স্নায়ু, আর ‘প্লাস্টিক’ মানে যা পরিবর্তনযোগ্য।

তোমার ব্রেইন আসলে নরম কাদার মতো। তুমি চাইলেই এটাকে নতুন আকার দিতে পারো। প্রতিবার যখন তুমি নতুন কিছু শেখো, নতুন কোনো চিন্তা কর, তোমার মস্তিষ্কের নিউরনগুলো একে অপরের সাথে নতুন কানেকশন তৈরি করে। এটাকে **সিন্যাপস** বলে।

ধরো, তুমি জঙ্গলের ভেতর দিয়ে হাঁটছো। প্রথমবার যাওয়ার সময় কোনো

রাস্তা নেই, তোমাকে ঝোপঝাড় কেটে এগোতে হচ্ছে। খুব কষ্ট। কিন্তু তুমি যদি প্রতিদিন ওই একই পথে হাঁটো, দেখবে সেখানে একটা স্পষ্ট রাস্তা তৈরি হয়ে গেছে। তখন আর ঝোপঝাড় কাটতে হবে না, তুমি দৌড়াতে পারবে।

ব্রেইনের স্ক্রেনেও ঠিক তাই ঘটে।

তুমি যখন প্রথমবার কোডিং শিখতে যাও, তোমার কাছে খুব কঠিন লাগে। কারণ তোমার নিউরনগুলোর মধ্যে তখনো কোনো ‘রাস্তা’ বা স্ট্রং কানেকশন তৈরি হয়নি। কিন্তু তুমি যখন বারবার প্র্যাকটিস কর, ওই রাস্তাটা হাইওয়ায়েতে পরিণত হয়।

বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, যারা লন্ডনের ট্যাক্সি চালায়, তাদের ব্রেইনের **হিপোক্যাম্পাস** অংশ সাধারণ মানুষের চেয়ে বড় হয়। কারণ তাদের হাজার হাজার রাস্তার ম্যাপ মনে রাখতে হয়। তার মানে, তারা প্র্যাকটিস করে তাদের ব্রেইনের সাইজ এবং স্ট্রাকচার বদলে ফেলেছে।

তুমি যদি ট্যাক্সি ড্রাইভার না হয়েও নিজের ব্রেইন বদলাতে পারো, তবে চিন্তা কর তুমি কী কী করতে সক্ষম! তুমি চাইলেই তোমার আইকিউ বাড়াতে পারো, মেমোরি শার্প করতে পারো, এবং শেখার গতি ১০ গুণ বাড়িয়ে দিতে পারো। শুধু দরকার সঠিক পদ্ধতি।

## হার্ডওয়্যার পরিচিতি : তোমার মগজের স্পেসিফিকেশন

সুপারহিউম্যান হওয়ার আগে তোমাকে জানতে হবে তোমার মেশিনটা আসলে কী দিয়ে তৈরি। চলো, বায়োলজির ক্লাস না নিয়েও একটু ব্রেইনের ভেতরটা ঘুরে আসি।

তোমার ব্রেইনের প্রধান তিনটা অংশ আছে যা তোমার সাফল্যের জন্য কাজ করে:

### ১. প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স:

এটা হলো ব্রেইনের সিইও। কপালের ঠিক পেছনে এর অবস্থান। সিদ্ধান্ত



## অধ্যায় ২

# নুট্রোপিক্স, বায়োহ্যাকিং এবং সুপারহিউম্যান ডায়েট

হলিউডের ‘লিমিটলেস’ সিনেমাটা দেখেছো?

সেই যে, ব্র্যাডলি কুপার একটা স্বচ্ছ পলিথিন ব্যাগে রাখা ছোট্ট একটা পিল গিলে ফেলল, আর মুহূর্তের মধ্যে তার দুনিয়া বদলে গেল। হঠাৎ করে তার ব্রেইনের সব ঝাপসা ভাব কেটে গেল। সে তার জীবনের সব স্মৃতি একসাথে অ্যাক্সেস করতে পারছে, সেকেন্ডের মধ্যে কঠিন সব গাণিতিক সমস্যার সমাধান করছে, নতুন ভাষা শিখছে মাত্র কয়েক ঘণ্টায়। সে সাধারণ একজন লুজার থেকে সোজা ওয়াল স্ট্রিটের কিং হয়ে গেল।

সিনেমাটা দেখার পর তোমার মনে কি একবারও আসেনি, ‘ইশ! আমার যদি এমন একটা পিল থাকত!’

তোমার মনে হয়তো প্রশ্ন জাগছে, বাস্তবে কি এমন কোনো ‘ম্যাজিক পিল’ আছে? উত্তরটা হলো, হ্যাঁ এবং না।

সেই পিলের মতো ছবছ কিছু নেই যা তোমাকে এক রাতে আইনস্টাইন বানিয়ে দেবে। কিন্তু নিউরোসায়েন্স এবং বায়োহ্যাকিং-এর দুনিয়ায় আমরা এমন কিছু ‘স্মার্ট ড্রাগস’ বা বলতে পারো **নুট্রোপিক্স** এবং পুষ্টির ফর্মুলা জানি, যা তোমাকে ওই লেভেলের খুব কাছাকাছি নিয়ে যেতে পারে।

তুমি আগের অধ্যায়ে জেনেছ তোমার ব্রেইন একটা ফেরারি ইঞ্জিন। এখন প্রশ্ন

হলো, তুমি সেই ইঞ্জিনে কী তেল ভরছো? তুমি কি হাই-অকটেন প্রিমিয়াম ফ্যুয়েল দিচ্ছ, নাকি রাস্তার ধারের সস্তা ভেজাল কেরোসিন ঢালছো? দুঃখজনক হলেও সত্য, আমাদের দেশের ৯৯% মানুষ তাদের ব্রেইনকে আবর্জনা খাইয়ে বাঁচিয়ে রেখেছে।

আজ আমরা তোমার ডায়েট চাট ছিঁড়ে ফেলব। আজ আমরা শিখব কীভাবে বায়োলজি হ্যাক করে ব্রেইনের হর্সপাওয়ার বাড়ানো যায়।

### **গ্লুকোজ রোলারকোস্টার : কেন তুমি দুপুরের পর জম্বি হয়ে যাও?**

দুপুর ২টায় তুমি ভাতের পাহাড় আর গরুর মাংস দিয়ে লাঞ্চ করেছ। খুব তৃপ্তি। কিন্তু ঠিক ৩০ মিনিট পর কী ঘটে?

তোমার চোখের পাতা ভারী হয়ে আসে। ক্লাসে বা অফিসে বসে তোমার মনে হয়, ‘এখন একটা বালিশ পেলে মরে যেতাম।’ তোমার ব্রেইন কাজ করা বন্ধ করে দেয়। ফোকাস করা অসম্ভব হয়ে পড়ে।

কেন হয় এটা?

তোমার ব্রেইনের প্রধান জ্বালানি হলো গ্লুকোজ। কিন্তু সমস্যা হলো এর সাপ্লাই চেইনে। যখন তুমি একগাদা কার্বোহাইড্রেট (ভাত, রুটি, চিনি, আলু) খাও, তোমার রক্তে গ্লুকোজের বন্যা বয়ে যায়। ব্লাড সুগার রকেটের মতো উপরে স্পাইক করে ওঠে।

তোমার শরীর তখন প্যানিক মোডে চলে যায়। সে ভাবে, ‘এত সুগার রক্তে থাকলে তো বিপদ!’ তখন প্যানক্রিয়াস থেকে **ইনসুলিন** নামের একটা হরমোন বের হয়। ইনসুলিনের কাজ হলো রক্ত থেকে চিনি সরিয়ে কোষে ঢুকিয়ে দেওয়া।

কিন্তু ইনসুলিন যখন বেশি কাজ করে ফেলে, তখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ধপ করে নিচে নেমে যায়। একে আমরা **সুগার ক্র্যাশ** বলি।

এই ক্র্যাশ যখন হয়, তোমার ব্রেইন জ্বালানি পায় না। ফলাফল? ব্রেইন ফগ,