

Common Mistakes in Dopamine Detoxing



Dopamine detoxing নিয়ে অনেক misconception রয়েছে, যা মানুষকে বিভ্রান্ত করে। অনেকেই ভাবে, এটি মানে সম্পূর্ণ আনন্দের উৎস থেকে নিজেকে দূরে রাখা, যা একদম fallacious ধারণা।

প্রথমত, কেউ কেউ coerce করে নিজেদের কঠোর নিয়মের মধ্যে নিয়ে যায়, যা মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য detrimental হতে পারে। পরিবর্তন আনতে হলে এটি ধীরে ধীরে করা উচিত, হঠাৎ করে নয়।

দ্বিতীয়ত, কিছু মানুষ অতিরিক্ত কড়াকড়ি নীতি অনুসরণ করে, যা exorbitant হয়ে যায় এবং এটি স্বাভাবিক জীবনের সঙ্গে খাপ খাওয়ানো কঠিন করে তোলে। এটি hindrance সৃষ্টি করতে পারে এবং দীর্ঘমেয়াদে repercussions ফেলতে পারে। এছাড়া, অনেকেই তাদের প্রকৃত predisposition না বুঝে ambiguous সিদ্ধান্ত নেয়। ফলাফল হিসেবে, তারা desensitize হয়ে পড়ে এবং আসল পরিবর্তন আনতে ব্যর্থ হয়। একটি সফল dopamine detox করার জন্য, আমাদের ascertain করতে হবে কোন অভ্যাসগুলো সত্যিকারের ক্ষতিকর এবং কোনগুলো শুধু সামাজিকভাবে unwarranted বলে মনে হয়।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Dopamine detoxing (Noun) /ˈdoʊ.pəˌmiːn diːˈtɒk.sɪŋ/ (ডোপামিন ডিটক্সিং বা মস্তিষ্কের রিওয়ার্ড সিস্টেম পুনরুদ্ধার) অতিরিক্ত উত্তেজনা বা উদ্দীপক কার্যকলাপ থেকে বিরত থেকে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করা Synonyms: Brain Reset, Stimulation Fast, Digital Detox	Overstimulation, Addiction, Overindulgence	Many people practice dopamine detoxing to regain focus. (অনেকেই মনোযোগ পুনরুদ্ধার করতে ডোপামিন ডিটক্সিং করেন।)
Misconception (Noun) /ˌmɪs.kənˈsep.jən/ (ভুল ধারণা বা ভুল বোঝাবুঝি) সত্যের সাথে অমিল থাকা ভুল ধারণা বা বিশ্বাস Synonyms: Misinformation, Fallacy, Delusion	Truth, Understanding, Accuracy	There is a common misconception that success happens overnight. (সাধারণ একটি ভুল ধারণা হলো সাফল্য রাতারাতি আসে।)
Fallacious (Adjective) /fəˈleɪ.ʃəs/ (ভ্রান্ত বা প্রতারণামূলক) যা ভুল যুক্তি বা মিথ্যা ভিত্তির উপর গঠিত Synonyms: False, Misleading, Deceptive	Logical, Truthful, Valid	His argument was based on fallacious reasoning. (তার যুক্তিটি ভুল ভিত্তির উপর গঠিত ছিল।)
Coerce (Verb) /koʊˈɜrs/ (বলপ্রয়োগ করে বাধ্য করা) কাউকে জোরপূর্বক কিছু করানো Synonyms: Force, Compel, Intimidate	Persuade, Encourage, Allow	The manager tried to coerce the employees into working overtime. (ম্যানেজার কর্মীদের অতিরিক্ত সময় কাজ করতে বাধ্য করার চেষ্টা করেছিলেন।)
Detrimental (Adjective) /ˌdɛ.trɪˈmɛn.təl/ (ক্ষতিকর বা হানিকর) কোনো কিছুর ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে এমন কিছু Synonyms: Harmful, Damaging, Adverse	Beneficial, Helpful, Advantageous	Lack of sleep is detrimental to mental health. (ঘুমের অভাব মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।)
Exorbitant (Adjective) /ɪɡˈzɔr.bi.tənt/ (অতিরিক্ত ব্যয়বহুল) কোনো কিছুর অযৌক্তিকভাবে উচ্চ মূল্য বা ব্যয় Synonyms: Excessive, Overpriced, Outrageous	Reasonable, Affordable, Moderate	The hotel charged an exorbitant price for a basic room. (হোটেলটি একটি সাধারণ কক্ষের জন্য অত্যধিক মূল্য নির্ধারণ করেছিল।)
Hindrance (Noun) /ˈhɪn.drəns/ (বাধা বা প্রতিবন্ধকতা) অগ্রগতিতে বিলম্ব সৃষ্টি করা বা সমস্যা তৈরি করা Synonyms: Obstacle, Impediment, Barrier	Aid, Assistance, Facilitation	Lack of funds was a major hindrance to the project. (তহবিলের অভাব প্রকল্পের জন্য একটি প্রধান বাধা ছিল।)
Repercussions (Noun) /ˌrɪː.pəˈkʌʃ.ənz/ (পরিণতি বা প্রতিক্রিয়া) কোনো কাজের ফলাফল বা তার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব Synonyms: Consequences, Aftermath, Ramifications	Cause, Beginning, Origin	The new policy had unintended repercussions on the economy. (নতুন নীতির অর্থনীতির ওপর অপ্রত্যাশিত প্রতিক্রিয়া দেখা গেছে।)

<p>Predisposition (Noun) /ˌpriː.dɪs.pəˈziː.ən/ (প্রবণতা বা পূর্বপ্রভাব) স্বভাবগত বা জেনেটিক কারণে কোনো নির্দিষ্ট আচরণ বা অবস্থার সম্ভাবনা Synonyms: Inclination, Tendency, Susceptibility</p>	<p>Immunity, Resistance, Avoidance</p>	<p>Genetic factors can influence a person's predisposition to diseases. (জেনেটিক কারণ একজন ব্যক্তির রোগের প্রবণতাকে প্রভাবিত করতে পারে।)</p>
<p>Ambiguous (Adjective) /æmˈbɪɡ.ju.əs/ (অস্পষ্ট বা দ্ব্যর্থক) যার একাধিক অর্থ থাকতে পারে বা স্পষ্টভাবে বোঝা কঠিন Synonyms: Vague, Unclear, Uncertain</p>	<p>Clear, Explicit, Definite</p>	<p>His statement was too ambiguous to understand. (তার বক্তব্যটি বোঝার জন্য অত্যন্ত অস্পষ্ট ছিল।)</p>
<p>Desensitize (Verb) /diːˈsen.si.taɪz/ (সংবেদনশীলতা কমানো) কোনো কিছুর প্রতি প্রতিক্রিয়া বা অনুভূতি হ্রাস করা Synonyms: Numb, Deactivate, Harden</p>	<p>Sensitize, Heighten, Strengthen</p>	<p>Constant exposure to violence can desensitize people. (নিয়মিত সহিংসতা দেখা মানুষকে অনুভূতিহীন করতে পারে।)</p>
<p>Ascertain (Verb) /ˌæs.əˈteɪn/ (নিশ্চিত হওয়া বা যাচাই করা) কোনো তথ্য বা সত্য নির্ভুলভাবে খুঁজে বের করা Synonyms: Determine, Verify, Confirm</p>	<p>Assume, Ignore, Overlook</p>	<p>The police tried to ascertain the cause of the accident. (পুলিশ দুর্ঘটনার কারণ নিশ্চিত করার চেষ্টা করেছিল।)</p>
<p>Unwarranted (Adjective) /ʌnˈwɔːr.rən.tɪd/ (অযৌক্তিক বা অনধিকারপ্রাপ্ত) যার জন্য কোনো বৈধ কারণ বা প্রমাণ নেই Synonyms: Unjustified, Baseless, Unreasonable</p>	<p>Justified, Reasonable, Valid</p>	<p>His anger toward the staff was completely unwarranted. (কর্মীদের প্রতি তার রাগ সম্পূর্ণ অযৌক্তিক ছিল।)</p>