

THIBAUT MEURISSE

DOPAMINE DETOX -
THANH LỘC TÂM TRÍ ĐỂ
TẬP TRUNG VÀO NHỮNG
ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT

Phạm My *dịch*



NHÀ XUẤT
BẢN DÂN TRÍ

Thân gửi bạn!

Trong thế giới hiện đại, nơi đầy rẫy những thứ gây xao nhãng, khả năng tập trung ngày càng trở nên khó đạt được. Chúng ta liên tục bị kích thích, cảm thấy bồn chồn mà không biết lý do.

Khi đến giờ làm việc, đột nhiên chúng ta lại tìm thấy vô số việc khác để làm. Thay vì nỗ lực hướng tới mục tiêu, chúng ta lại đi dạo, pha cà phê hoặc kiểm tra email. Mọi thứ dường như đều là một ý tưởng tuyệt vời - mọi thứ trừ những việc thực sự cần thiết.

Bạn có thấy mình trong tình huống trên không? Nếu có, đừng lo lắng. Bạn đơn giản là bị kích thích quá mức.

Cuốn sách này sẽ giúp bạn giảm mức độ kích thích và lấy lại tập trung chỉ trong 48 giờ hoặc ít hơn, để bạn có thể giải quyết các nhiệm vụ quan trọng.

Cụ thể, trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá:

Dopamine là gì và nó hoạt động như thế nào.

Những lợi ích chính của việc hoàn thành quá trình giải độc dopamine.

3 bước đơn giản để thực hiện quá trình giải độc thành công trong 48 giờ tới.

Các bài tập thực tế để loại bỏ những thói gây xao nhãng và tăng cường sự tập trung của bạn.

Các công cụ và kỹ thuật đơn giản để tránh bị kích thích quá mức và giúp bạn duy trì sự tập trung, cùng nhiều hơn thế nữa.

Dopamine detox - thanh lọc tâm trí để tập trung vào những điều quan trọng nhất” là cuốn sách hướng dẫn thiết yếu giúp bạn loại bỏ những thói gây xao nhãng để cuối cùng bạn có thể dễ dàng đạt được mục tiêu của mình. Nếu bạn thích các chiến lược dễ hiểu, các bài tập thực tế và cách hướng dẫn trực tiếp, bạn sẽ yêu thích cuốn sách này.

Nếu bạn thấy chúng mình còn điều gì cần phải thay đổi, vui lòng gửi góp ý để giúp Ymate có thể cải thiện, nâng cao chất lượng và đáp ứng sự hài lòng của bạn.

Chúc bạn có thể học được một điều gì đó từ những cuốn sách của Ymate!

MỤC LỤC

Phần I: Dopamine và vai trò của nó	15
Phần II: Vấn đề	19
Phần III: Lợi ích của giải độc Dopamine	43
Phần IV: Phương pháp ba bước để giải độc thành công	49
Phần V: Hành động (và vượt qua sự trì hoãn)	60
Phần VI: Tránh hiện tượng “tái nghiện Dopamine”	73
Sổ tay hướng dẫn hành động	88

QUYỀN SÁCH NÀY DÀNH CHO AI?

Bạn có thường xuyên trì hoãn những công việc quan trọng không? Bạn có thường cảm thấy bồn chồn và không thể tập trung vào nhiệm vụ trước mắt? Bạn có gặp khó khăn trong việc cảm thấy hứng khởi với các mục tiêu quan trọng có thể cải thiện cuộc sống của mình không?

Nếu câu trả lời là có, thì bạn có thể cần một quá trình giải độc dopamine.

Trong thế giới ngày nay, nơi sự xao nhãng xuất hiện ở khắp mọi nơi, khả năng tập trung của chúng ta đã trở thành một thứ hàng hóa khan hiếm. Chúng ta liên tục bị kích thích, cảm thấy bồn chồn, thường không biết tại sao. Khi đến lúc tập trung vào các nhiệm vụ chính giúp chúng ta tiến bộ theo mục tiêu, ta lại thường tìm thấy vô số việc khác để làm. Thay vì nỗ lực hướng tới mục tiêu, chúng ta có thể đi dạo,

uống cà phê, kiểm tra email hoặc sắp xếp lại các thư mục. Mọi thứ dường như đều là một ý tưởng tuyệt vời - ngoại trừ chính xác việc chúng ta nên làm.

Khi lặp lại mô hình này mỗi ngày, chúng ta có thể để những mục tiêu lớn nhất và những ước mơ cao cả tuột khỏi tầm tay. Chúng ta đạt hiệu suất thấp và hoàn thành được ít hơn nhiều so với khả năng của mình. Trong sâu thẳm, chúng ta biết rõ điều này làm xói mòn lòng tự trọng và tạo ra sự thất vọng, chán nản, thờ ơ, ghen tuông hoặc thậm chí là tức giận.

Nhưng mọi chuyện không nhất thiết phải như vậy.

Khi bạn học cách loại bỏ sự xao nhãng và thoát khỏi trạng thái kích thích và bồn chồn liên tục, bạn có thể hoàn thành hầu hết các nhiệm vụ đầy thách thức của mình. Bằng cách thực hiện điều đó một cách nhất quán, bạn sẽ trở nên năng suất hơn — và do đó sẽ hạnh phúc hơn nhiều.

Bạn có sẵn sàng để loại bỏ những kích thích không cần thiết và lấy lại sự tập trung để đạt được mục tiêu của mình không?

Cụ thể hơn, trong quá trình Giải độc dopamine 48 giờ, bạn sẽ học cách:

- Loại bỏ sự kích thích quá mức và cảm thấy tập trung và yên bình trong khi làm việc;

- Cảm thấy được thúc đẩy một cách tự nhiên để làm việc với các nhiệm vụ chính giúp bạn đạt được những mục tiêu lớn nhất (thay vì trì hoãn);
- Loại bỏ các hoạt động và sự xao nhãng không hiệu quả, nâng cao khả năng tập trung của bạn lên mức cao nhất và hơn thế nữa.

Nếu bất kỳ bài học nào ở trên khiến bạn quan tâm, hãy đọc tiếp.

PHẦN IV

**PHƯƠNG PHÁP
BA BƯỚC ĐỂ
GIẢI ĐỘC
THÀNH CÔNG**

Trong phần này, chúng ta sẽ hướng dẫn bạn thực hiện phương pháp ba bước đơn giản để giải độc dopamine hiệu quả.

Bước #1 Xác định những điều gây mất tập trung nhất của bạn

Bước đầu tiên để thực hiện giải độc dopamine hiệu quả là xác định những cám dỗ và yếu tố gây mất tập trung lớn nhất của bạn. Để làm điều này, hãy lấy giấy bút (hoặc sử dụng sổ tay hành động của bạn) và tạo hai cột, “Được phép” và “Không được phép”.

Trong cột “Được phép”, hãy liệt kê tất cả các hoạt động mà bạn cho phép bản thân thực hiện. Ví dụ, nó có thể là đi bộ, viết nhật ký, làm việc trên một dự án hoặc đọc sách. Ở cột “Không được phép”, hãy liệt kê tất cả những điều bạn phải tránh làm trong quá trình giải độc dopamine. Ví dụ, nó có thể là xem YouTube, kiểm tra email hoặc sử dụng mạng xã hội.

Để giúp bạn xác định những điều gây mất tập trung, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Nếu tôi chỉ ngừng một hoạt động duy nhất, thì hoạt động nào sẽ giúp tôi tăng cường sự

tập trung và cải thiện năng suất làm việc lên mức cao nhất?

- Hoạt động nào khác tôi cần tránh để nâng cao khả năng tập trung ở mức tốt nhất?

Hãy tiếp tục tự hỏi những câu hỏi này cho đến khi bạn cảm thấy hài lòng với câu trả lời.

Sau khi hoàn thành danh sách, hãy đặt nó ở ở bàn làm việc hoặc bất cứ nơi nào bạn thường xuyên nhìn thấy. Danh sách này sẽ đóng vai trò như lời nhắc nhở về những hoạt động bạn cần tránh.

Bước #2 Tạo rào cản

Nói chung, bất cứ thứ gì khó tiếp cận thì bạn càng ít có khả năng thực hiện chúng và ngược lại. Đây là lý do tại sao bạn cần thiết kế lại môi trường xung quanh để khiến những hành vi không mong muốn khó thực hiện hơn trong khi tạo điều kiện thuận lợi cho những hành vi bạn mong muốn xảy ra.

Xác định lại các thói quen hoặc hoạt động bạn muốn loại bỏ và tự hỏi bản thân làm thế nào để tạo ra “rào cản” - càng nhiều rào cản, hiệu quả càng cao. Ví dụ:

- Nếu điện thoại là yếu tố gây mất tập trung lớn nhất, tắt tất cả thông báo hoặc bật chế độ máy

bay. Hoặc thậm chí, hãy tắt nguồn và để điện thoại ở một phòng riêng.

- Nếu Facebook là yếu tố gây mất tập trung lớn nhất, tắt càng nhiều thông báo càng tốt. Sử dụng các ứng dụng mở rộng trên trình duyệt Google Chrome như Newsfeed Eradicator để hạn chế hiển thị nội dung mạng xã hội.
- Nếu bạn dành hàng giờ xem video trên YouTube, cài đặt tiện ích DF Tube trên trình duyệt Google Chrome (hoặc tìm ứng dụng tương tự cho trình duyệt của bạn). Tiện ích này sẽ loại bỏ tất cả đề xuất và thông báo. Và, chỉ nên xem những video phục vụ cho mục đích cụ thể.

Mặc dù tạo rào cản có vẻ đơn giản, nhưng phương pháp này thực sự hiệu quả. Lý do là vì con người về cơ bản là lười biếng. Chúng ta không thích lãng phí năng lượng trừ khi bị buộc phải làm vậy. Nếu bạn cần phải đi đến phòng khác để lấy điện thoại (rào cản #1) và cũng cần bật nguồn (rào cản #2), thì bạn sẽ ít có khả năng thực hiện hành động này trong một thời gian. Ví dụ như tôi đã từng đặt phần modem internet vào phòng chứa đồ, để lấy lại nó, tôi cần phải:

- Ra khỏi nhà (rào cản #1)

- Đi thang máy xuống bốn tầng (rào cản #2)
- Mở bốn cánh cửa (rào cản #3, #4, #5 và #6) để đến chỗ modem
- Lặp lại các hành động theo thứ tự ngược lại (rào cản #7 đến #12)

Đây là một ví dụ tuyệt vời về việc tạo rào cản. Vì tôi đã tốn năng lượng để mang modem vào phòng chứa đồ ngay từ đầu, nên bộ não của tôi sẽ chống lại việc lấy lại nó ngay lập tức. Đây sẽ là một sự lãng phí năng lượng cực lớn, điều mà bộ não không hề thích.

Tóm lại, càng khiến việc thực hiện các hành vi không mong muốn trở nên khó khăn thì lại càng tốt cho bạn.

Ngược lại, hãy loại bỏ rào cản cho những hành vi mong muốn.

Ví dụ, để thuận tiện cho việc viết lách vào buổi sáng, tôi sẽ tránh kiểm tra điện thoại hoặc email và để sẵn phần mềm soạn thảo văn bản. Sau đó, tôi thường bật nhạc thư giãn và sử dụng đồng hồ hẹn giờ (tôi thích thực hiện các buổi viết kéo dài 45 phút). Bằng cách này, tôi đã loại bỏ rào cản và khiến bộ não của tôi “hợp tác”. Sẽ vô nghĩa nếu tôi đột nhiên tắt nhạc, dừng bộ hẹn giờ và chuyển sang hoạt động khác. Bộ não sẽ coi đó là sự lãng phí năng lượng. Tất nhiên,

tôi vẫn có thể trì hoãn, nhưng việc loại bỏ rào cản và tạo ra thói quen đơn giản sẽ giảm thiểu khả năng đó.

Bây giờ đến lượt bạn: Làm thế nào bạn có thể tạo ra rào cản để loại bỏ những hành vi không mong muốn?

- Lấy danh sách các hoạt động “Không được phép” mà bạn đã tạo ở Bước 1. Bên cạnh mỗi hoạt động, hãy viết ra những cách cụ thể để tạo ra rào cản, khiến bạn khó thực hiện chúng hơn.
- Bây giờ, hãy xem lại danh sách các hoạt động “Được phép” từ Bước 1. Liệt kê những điều bạn có thể làm để loại bỏ rào cản, giúp bạn dễ dàng thực hiện các hoạt động này hơn.

Bước #3 Bắt đầu ngay từ sáng sớm

Bước thứ ba và cũng là bước cuối cùng rất dễ để bắt đầu thực hiện. Tôi khuyên bạn nên bắt đầu ngay từ sáng sớm trước khi tiếp xúc với quá nhiều kích thích. Tôi nhận thấy rằng nếu kiểm tra điện thoại hoặc truy cập internet ngay khi thức dậy, tôi có thể sẽ dễ dàng bị sao nhãng.

Tôi cũng khuyên bạn nên tạo ra một thói quen buổi sáng để giúp bạn bắt đầu ngày mới một cách tích cực và tập trung cao độ. Về lâu dài, một thói quen buổi sáng đơn giản có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn.

Còn bạn thì sao? Điều đầu tiên bạn làm khi thức dậy là gì? Điều này có giúp bạn duy trì sự bình tĩnh và tập trung, hay nó khiến bạn cảm thấy quá tải và dẫn đến trì hoãn?

Để thiết lập thói quen buổi sáng, hãy viết ra hai hoặc ba điều đơn giản bạn có thể thực hiện mỗi ngày sau khi thức dậy. Bạn sẽ sử dụng những hoạt động này để khởi động quá trình giải độc dopamine và hy vọng, bạn sẽ duy trì thói quen này lâu dài. Hãy nhớ rằng, thói quen này nên giúp bạn tập trung hơn chứ không nên kích thích bạn. Ví dụ, bạn có thể:

- Thiền định
- Thực hiện các bài tập giãn cơ
- Nghe nhạc thư giãn
- Viết ra những mục tiêu trong ngày
- Viết ra ba điều bạn biết ơn
- Lặp lại những câu khẳng định tích cực

*

*

*

CÁC BƯỚC HÀNH ĐỘNG

Sử dụng sổ tay hướng dẫn hành động, tạo một bảng thói quen hàng ngày để làm theo trong thời gian “giải độc dopamine” (và sau này).

Tóm lại, để thực hiện quá trình giải độc dopamine thành công, bạn nên:

1. Liệt kê những cảm dỗ và thứ khiến bạn mất tập trung lớn nhất. Đặt danh sách này ở vị trí dễ nhìn thấy để nhắc nhở bản thân.
2. Tạo ra khó khăn khi thực hiện những hành vi không mong muốn bằng cách “rào cản” (tức là làm cho việc thực hiện chúng trở nên khó khăn hơn).
3. Giảm thiểu “rào cản” để dễ dàng thực hiện những hành vi mong muốn.
4. Xây dựng thói quen buổi sáng đơn giản giúp tâm trí an tĩnh và bắt đầu ngày mới với mức kích thích thấp.

Sau đó, bạn chọn mức giải độc: 48 tiếng, 24 tiếng hoặc một phần. Tùy theo mức đã chọn, bạn xác định các nguồn kích thích chính cần loại bỏ. Đối với giải độc 48 tiếng và 24 tiếng, cố gắng loại bỏ hầu hết, nếu không muốn nói là tất cả, các nguồn kích thích. Ví dụ: tránh xa internet, cờ bạc, xem TV, chơi điện tử, ăn uống hạn chế đường và đồ ăn chế biến sẵn, tắt điện thoại, vân vân. Đối với giải độc một phần, hãy cố gắng loại bỏ những nguồn khiến bạn mất tập trung nhiều nhất.

Mẹo để tận dụng tối đa quá trình giải độc dopamine

Dưới đây là một vài mẹo giúp bạn tối đa hóa những lợi ích mà bạn sẽ nhận được từ quá trình giải độc dopamine.

Hãy ghi chú

Trong thời gian giải độc dopamine, tôi khuyên bạn nên ghi chú. Nếu bạn cảm thấy bồn chồn, hãy viết nó ra. Nếu bạn cảm thấy thôi thúc kiểm tra điện thoại hoặc xem video, hãy ghi cả điều này xuống. Bằng cách đó, bạn sẽ có thể xác định được những nguồn kích thích lớn nhất của mình và tìm hiểu thêm về cách bộ não của bạn hoạt động.

Suy ngẫm về cuộc sống của bạn

Khi chúng ta mãi mê chạy trong guồng quay của sự bận rộn và quá tải, đôi khi chúng ta bỏ qua việc nên dừng lại một chút. Chúng ta không thể nhìn thấy cả khu rừng vì quá tập trung vào những cái cây. Hãy sử dụng quá trình giải độc dopamine của bạn như một cách để nhìn xa hơn. Để làm như vậy:

1. **Suy ngẫm về các mục tiêu của bạn.** Bạn đang theo đuổi những mục tiêu nào? Chúng có phù hợp với bạn không? Bạn có đang tiến triển theo hướng đạt được chúng mỗi ngày không?

Và nếu bạn tiếp tục làm những gì mình đang làm, liệu bạn có đạt được chúng không?

2. **Đánh giá cách bạn đang sử dụng thời gian của mình.** Liệu việc bạn đang làm có thực sự hiệu quả mỗi ngày không? Bạn có dành thời gian cho những thứ quan trọng không? Hoạt động hoặc dự án nào bạn thực sự cần tập trung? Hoạt động nào bạn muốn ngừng thực hiện?
3. **Tự kiểm tra bản thân.** Bạn có đang ở vị trí mong muốn trong cuộc sống? Bạn có thể làm gì để cải thiện bản thân?

Giải quyết vấn đề của bạn

Nếu bạn có bất kỳ vấn đề hay lo lắng nào, hãy viết chúng ra cùng với các giải pháp tiềm năng. Chỉ cần đưa suy nghĩ của bạn ra giấy cũng có thể giúp dọn dẹp tâm trí và có được sự minh mẫn. Điều này là do việc giải quyết những suy nghĩ cứ quanh quẩn trong đầu bạn rất khó, bạn có xu hướng suy nghĩ lan man về chúng.

Mặt khác, việc viết ra giấy sẽ giúp chúng cụ thể hơn. Nó giúp làm rõ suy nghĩ của bạn. Bằng cách diễn đạt suy nghĩ (hoặc lo lắng) thành lời, bạn có thể giải quyết vấn đề dễ dàng hơn.

Tôi khuyến khích bạn cầm bút và giấy để trả lời các câu hỏi ở trên. Trong thời gian không có những hoạt động kích thích mạnh, bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh và thư giãn, điều này sẽ giúp bạn có được cái nhìn sâu sắc hơn.

Nói rộng ra, việc dành thời gian để suy nghĩ mỗi tuần có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn. Nó có thể giúp bạn tránh mắc những sai lầm lớn và tiết kiệm được rất nhiều thời gian và năng lượng. Do đó, đừng để sự bận rộn trở thành cái cớ để tránh suy ngẫm về cuộc sống của bạn.

Xác định nỗi sợ của bạn

Cuối cùng, việc chúng ta không ngừng tìm kiếm sự kích thích thường là một nỗ lực để che giấu những nỗi sợ hãi của mình. Bạn rệu cho phép chúng ta tránh phải đối mặt với những cảm xúc khó chịu và sự thật đáng sợ về bản thân. Vì vậy, nếu bạn nhận thấy những suy nghĩ bất lực hoặc nỗi sợ tiềm ẩn nào đó, hãy viết chúng ra.