

How to Build Mental Toughness



মানসিকভাবে শক্তিশালী হতে হলে adversarial পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে জানতে হয়। কঠিন সময়েই একজন মানুষের fortitude এবং tenacity পরীক্ষিত হয়। Mental toughness তৈরি করতে হলে আমাদের composure বজায় রাখা প্রয়োজন, বিশেষ করে যখন চ্যালেঞ্জগুলো কঠিন হয়ে ওঠে। এটি perseverance এবং rectitude দ্বারা গড়ে ওঠে, যা আমাদের জীবনের প্রতিটি সিদ্ধান্তে সাহায্য করে। যারা মানসিকভাবে দৃঢ়, তারা সহজে gratification এর পেছনে ছোট্ট না, বরং তারা দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যে unwavering মনোভাব বজায় রাখে। Stoicism এবং sagacious দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের invigorate করতে পারে এবং চাপের মধ্যে mitigate করতে শেখায়।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো obstinate না হয়ে, scrutiny এবং আত্মবিশ্লেষণের মাধ্যমে ধাপে ধাপে উন্নতি করা। Endurance বৃদ্ধি পেলে, আমাদের জীবনে resurgence এবং প্রকৃত conviction আসে, যা আমাদের মানসিক শক্তিকে সত্যিকার অর্থেই bolster করে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Adversarial (Adj.) /æd.və'ser.i.əl/ (অ্যাডভারসেরিয়াল) প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক, প্রতিকূল, বিরোধপূর্ণ Synonyms: Hostile Oppositional	Cooperative Harmonious	The two companies have an adversarial relationship in the market. দুটি কোম্পানির মধ্যে বাজারে অ্যাডভারসেরিয়াল সম্পর্ক রয়েছে।
Fortitude (N.) /'fɔːr.tɪ.tjuːd/ (ফোর্টিটিউড) সাহস, ধৈর্য, সহ্যশক্তি Synonyms: Resilience Bravery	Weakness Cowardice	She faced the challenges with fortitude and determination. তিনি ফোর্টিটিউড এবং দৃঢ় সংকল্পের সাথে চ্যালেঞ্জগুলোর মুখোমুখি হয়েছিলেন।
Tenacity (N.) /tə'næs.ə.ti/ (টেনাসিটি) স্থিরতা, জিদ, অটলতা Synonyms: Persistence Determination	Indecision Irresolution	His tenacity helped him overcome all obstacles. তার টেনাসিটি তাকে সমস্ত বাধা অতিক্রম করতে সহায়তা করেছে।
Mental Toughness (N.) (মেন্টাল টাফনেস) মানসিক দৃঢ়তা, সহিষ্ণুতা, ধৈর্য Synonyms: Grit Resilience	Fragility Sensitivity	Athletes require mental toughness to perform under pressure. অ্যাথলেটদের চাপের মধ্যে পারফর্ম করতে মেন্টাল টাফনেস দরকার।
Composure (N.) /kəm'pəʊ.ʒər/ (কম্পোজার) প্রশান্তি, আত্মনিয়ন্ত্রণ, ধীরস্থিরতা Synonyms: Calmness Serenity	Anxiety Agitation	Despite the crisis, she maintained her composure . সংকটের মধ্যেও তিনি তার কম্পোজার ধরে রেখেছিলেন।
Perseverance (N.) /pɜː.sɪ'vi.ə.rəns/ (পার্সিভিয়ারেন্স) অধ্যবসায়, অবিরাম প্রচেষ্টা, স্থির সংকল্প Synonyms: Endurance Persistence	Laziness Apathy	His perseverance in his studies led to great success. পড়াশোনায় তার পার্সিভিয়ারেন্স তাকে বড় সফলতা এনে দিয়েছে।
Rectitude (N.) /'rek.tɪ.tjuːd/ (রেকটিটিউড) সততা, ন্যায়পরায়ণতা, নৈতিকতা Synonyms: Integrity Honesty	Corruption Immorality	His rectitude earned him the respect of his peers. তার রেকটিটিউড তাকে সহকর্মীদের শ্রদ্ধা অর্জন করতে সহায়তা করেছে।
Gratification (N.) /ˌgræt.ɪ.fɪ'keɪ.jən/ (গ্র্যাটিফিকেশন) সন্তুষ্টি, আনন্দ, আত্মতৃপ্তি Synonyms: Satisfaction Pleasure	Displeasure Frustration	The instant gratification of social media affects patience. সামাজিক মিডিয়ার তাৎক্ষণিক গ্র্যাটিফিকেশন ধৈর্যের উপর প্রভাব ফেলে।
Unwavering (Adj.) /ʌn'weɪ.vər.ɪŋ/ (আনওয়েভারিং) দৃঢ়, অনড়, অবিচল Synonyms: Steadfast Resolute	Uncertain Hesitant	He showed unwavering dedication to his goal. তিনি তার লক্ষ্য অর্জনে আনওয়েভারিং প্রতিশ্রুতি দেখিয়েছেন।
Stoicism (N.) /'stəʊ.ɪ.sɪ.zəm/ (স্টোইসিজম) সহিষ্ণুতা, সংযম, আবেগ নিয়ন্ত্রণ Synonyms: Endurance Detachment	Sensitivity Emotionality	His stoicism during hardship was admirable. কঠিন সময়ে তার স্টোইসিজম প্রশংসনীয় ছিল।

Sagacious (Adj.) /sə'geɪ.ʃəs/ (সাগেশাস) বিচক্ষণ, দূরদর্শী, প্রজ্ঞাবান Synonyms: Wise Insightful	Foolish Shortsighted	His sagacious advice helped us avoid a major mistake. তার সাগেশাস পরামর্শ আমাদের বড় ভুল এড়াতে সাহায্য করেছে।
Invigorate (V.) /ɪn'vɪɡ.ər.ɪt/ (ইনভিগোরেট) উজ্জীবিত করা, চাঙ্গা করা, প্রাণবন্ত করা Synonyms: Energize Rejuvenate	Weaken Exhaust	A morning workout can invigorate the body and mind. সকালের ব্যায়াম শরীর ও মনকে ইনভিগোরেট করতে পারে।
Mitigate (V.) /'mɪt.ɪ.gert/ (মিটিগেট) উপশম করা, প্রশমিত করা, হ্রাস করা Synonyms: Alleviate Reduce	Aggravate Intensify	Measures were taken to mitigate the effects of the disaster. দুর্ঘটনার প্রভাব মিটিগেট করতে ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছিল।
Obstinate (Adj.) /'ɒb.stɪ.nət/ (অবস্টিনেট) একগুঁয়ে, অবাধ্য, অনমনীয় Synonyms: Stubborn Unyielding	Flexible Compliant	He remained obstinate despite everyone's advice. সবার পরামর্শ সত্ত্বেও তিনি অবস্টিনেট রয়ে গেলেন।
Scrutiny (N.) /'skruː.tɪ.ni/ (স্ক্রুটিনি) নিবিড় পর্যালোচনা, তদন্ত, গভীর বিশ্লেষণ Synonyms: Examination Inspection	Neglect Oversight	The documents underwent scrutiny before approval. অনুমোদনের আগে নথিগুলো স্ক্রুটিনি করা হয়েছিল।
Endurance (N.) /ɪn'dʒʊə.rəns/ (এনডিউরেন্স) সহনশীলতা, ধৈর্য, স্থায়িত্ব Synonyms: Stamina Perseverance	Weakness Fatigue	Running a marathon requires exceptional endurance . ম্যারাথন দৌড়ানোর জন্য অসাধারণ এনডিউরেন্স দরকার।
Resurgence (N.) /rɪ'sɜː.dʒəns/ (রিসার্জেন্স) পুনরুত্থান, পুনরুজ্জীবন, পুনর্জাগরণ Synonyms: Revival Reawakening	Decline Deterioration	The city saw a resurgence in tourism after the pandemic. মহামারির পর শহরটি পর্যটনের ক্ষেত্রে একটি রিসার্জেন্স দেখল।
Conviction (N.) /kən'vɪk.ʃən/ (কনভিকশন) দৃঢ় বিশ্বাস, প্রত্যয়, নৈতিক দৃঢ়তা Synonyms: Certainty Belief	Doubt Hesitation	She spoke with conviction , making everyone believe her. তিনি কনভিকশন সহকারে কথা বললেন, যা সবাইকে বিশ্বাস করালো।
Bolster (V.) /'bɒl.stər/ (বোলস্টার) শক্তিশালী করা, সমর্থন করা, উৎসাহিত করা Synonyms: Support Reinforce	Undermine Weaken	The government took steps to bolster the economy. সরকার অর্থনীতি বোলস্টার করার জন্য পদক্ষেপ নিয়েছে।