

## Why Self-Control Leads to Growth



স্ব-কন্ট্রোল, বা **self-restraint**, আমাদের জীবনে সত্যিকার উন্নতি এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধি নিয়ে আসে। যখন আমরা আমাদের **emotional** প্রবণতাগুলোর ওপর **discipline** প্রয়োগ করি, তখন আমরা পরিস্থিতি আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে পারি।

Self-control আমাদেরকে **adversity**-র মোকাবিলায় শক্তিশালী করে তোলে এবং আমাদের জীবনের বিভিন্ন **tactical** চ্যালেঞ্জগুলোকে **thwart** করতে সাহায্য করে। এটি **strategic** সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়ক, কারণ আমাদের **cognitive** দক্ষতা উন্নত হয় এবং সিদ্ধান্তগুলি **deliberate** হয়।

এই ক্ষমতা, একদিকে যেমন আমাদের জীবনের উন্নতি ঘটায়, তেমনি **perseverance** এবং **resilience** উন্নত করার মাধ্যমে **impetus** দেয়। ছোট ছোট লক্ষ্য অর্জন আমাদেরকে আরও বড় লক্ষ্য নির্ধারণে সহায়তা করে। অতএব, self-control আমাদেরকে ব্যক্তিগত এবং পেশাগত জীবনে উন্নতি করার জন্য **volition** প্রদান করে এবং জীবনের মান বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Self-control (N) /ˌsɛlf.kənˈtrəʊl/ (সেলফ-কন্ট্রোল) আত্মসংযম, নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখা Synonyms: Restraint Discipline	Impulsiveness Weakness	Self-control is important for maintaining a balanced life. (আত্মসংযম একটি সুস্থ জীবন বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।)
Self-restraint (N) /ˌsɛlf.rɪˈstreɪnt/ (সেলফ-রেস্ট্রেন্ট) নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখা, আত্মনিয়ন্ত্রণ Synonyms: Moderation Willpower	Excessiveness Indulgence	Practicing self-restraint helps in avoiding impulsive decisions. (আত্মনিয়ন্ত্রণ চর্চা প্ররোচনামূলক সিদ্ধান্তগুলি এড়াতে সাহায্য করে।)
Emotional (Adj) /ɪˈməʊʃənəl/ (ইমোশনাল) অনুভূতিপূর্ণ, আবেগীয় Synonyms: Sentimental Passionate	Indifferent Apathetic	She gave an emotional speech about her experiences. (সে তার অভিজ্ঞতার উপর আবেগপূর্ণ বক্তৃতা দিয়েছিল।)
Discipline (N) /ˈdɪsɪplɪn/ (ডিসিপ্লিন) শৃঙ্খলা, নিয়ম, নিয়ন্ত্রিত আচরণ Synonyms: Control Orderliness	Disorder Chaos	Discipline is essential for achieving long-term goals. (দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য অর্জনের জন্য শৃঙ্খলা অপরিহার্য।)
Adversity (N) /ədˈvɜːsɪti/ (অ্যাডভার্সিটি) বিপর্যয়, প্রতিকূলতা, দুর্দশা Synonyms: Hardship Misfortune	Prosperity Success	Overcoming adversity is a testament to one's strength. (বিপর্যয় কাটিয়ে ওঠা মানুষের শক্তির একটি প্রমাণ।)
Tactical (Adj) /ˈtæktɪkəl/ (ট্যাকটিক্যাল) কৌশলগত, পরিকল্পিত, উদ্দেশ্যমূলক Synonyms: Strategic Planned	Spontaneous Impromptu	Tactical thinking is crucial in business negotiations. (ব্যবসায়িক আলোচনা-কৌশলে পরিকল্পনা গুরুত্বপূর্ণ।)
Thwart (V) /θwɔːt/ (থওয়ার্ট) বিঘ্নিত করা, বাধা দেয়া Synonyms: Hinder Obstruct	Assist Support	His efforts to thwart the proposal were unsuccessful. (প্রস্তাব প্রতিরোধে তার প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয়েছে।)
Strategic (Adj) /strəˈtiːdʒɪk/ (স্ট্র্যাটেজিক) কৌশলগত, পরিকল্পিত Synonyms: Tactical Calculated	Haphazard Random	A strategic plan can help improve business outcomes. (একটি কৌশলগত পরিকল্পনা ব্যবসায়িক ফলাফল উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।)
Cognitive (Adj) /kɒg.nɪ.tɪv/ (কগনিটিভ) বুদ্ধিবৃত্তিক, মস্তিষ্কের কার্যক্রম সম্পর্কিত Synonyms: Mental Intellectual	Non-cognitive Physical	Cognitive skills are essential for problem-solving. (কগনিটিভ দক্ষতাগুলি সমস্যা সমাধানের জন্য অপরিহার্য।)
Deliberate (Adj) /dɪˈlɪbəɪət/ (ডিলিবারেট) ইচ্ছাকৃত, সজাগভাবে গ্রহণ করা Synonyms: Intentional Conscious	Unintentional Careless	He made a deliberate decision to improve his health. (সে তার স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য একটি ইচ্ছাকৃত সিদ্ধান্ত নিয়েছিল।)
Perseverance (N) /ˌpɜːsɪˈvɪərəns/ (পারসেভিয়ারেন্স) ধৈর্য, অধ্যবসায় Synonyms: Determination Persistence	Abandonment Surrender	Perseverance is key to overcoming challenges. (চ্যালেঞ্জগুলি অতিক্রম করতে অধ্যবসায় হল মূল বিষয়।)
Resilience (N) /rɪˈzɪliəns/ (রেজিলিয়েন্স) সহনশক্তি, পুনরুদ্ধারের ক্ষমতা Synonyms: Toughness Endurance	Fragility Weakness	His resilience during difficult times was admirable. (কঠিন সময়ে তার সহনশক্তি প্রশংসনীয় ছিল।)
Impulsiveness (N) /ɪmˈpʊlsɪvɪtɪ/ (ইম্পাল্সিভনেস) অসংযমতা, অসতর্কতা Synonyms: Rashness Carelessness	Self-control Restraint	Impulsiveness can lead to poor decision-making. (অসংযমতা খারাপ সিদ্ধান্ত গ্রহণের কারণ হতে পারে।)

<b>Cognitive (Adj)</b> /ˈkɒɡ.nɪ.tɪv/ (কগনিটিভ) বুদ্ধিবৃত্তিক, মস্তিষ্কের কার্যক্রম সম্পর্কিত <b>Synonyms:</b> Mental Intellectual	<b>Non-cognitive</b> <b>Physical</b>	<b>Cognitive skills are essential for problem-solving.</b> (কগনিটিভ দক্ষতাগুলি সমস্যা সমাধানের জন্য অপরিহার্য।)
<b>Deliberate (Adj)</b> /dɪˈlɪbəɾət/ (ডিলিবারেট) ইচ্ছাকৃত, সজাগভাবে গ্রহণ করা <b>Synonyms:</b> Intentional Conscious	<b>Unintentional</b> <b>Careless</b>	<b>He made a deliberate decision to improve his health.</b> (সে তার স্বাস্থ্য উন্নত করার জন্য একটি ইচ্ছাকৃত সিদ্ধান্ত নিয়েছিল।)
<b>Perseverance (N)</b> /pɜːsɪˈvɪərəns/ (পারসেভিয়ারেন্স) ধৈর্য, অধ্যবসায় <b>Synonyms:</b> Determination Persistence	<b>Abandonment</b> <b>Surrender</b>	<b>Perseverance is key to overcoming challenges.</b> (চ্যালেঞ্জগুলি অতিক্রম করতে অধ্যবসায় হল মূল বিষয়।)
<b>Resilience (N)</b> /rɪˈzɪlɪəns/ (রেজিলিয়েন্স) সহনশক্তি, পুনরুদ্ধারের ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Toughness Endurance	<b>Fragility</b> <b>Weakness</b>	<b>His resilience during difficult times was admirable.</b> (কঠিন সময়ে তার সহনশক্তি প্রশংসনীয় ছিল।)
<b>Impetus (N)</b> /ˈɪmpɪtəs/ (ইমপেটাস) প্রেরণা, শক্তি, গতিশীলতা <b>Synonyms:</b> Motivation Drive	<b>Discouragement</b> <b>Inertia</b>	<b>The new project gave an impetus to the company's growth.</b> (নতুন প্রকল্পটি কোম্পানির বৃদ্ধিতে প্রেরণা দিয়েছিল।)
<b>Volition (N)</b> /vəˈlɪʃən/ (ভোলিশন) ইচ্ছাশক্তি, সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Willpower Choice	<b>Force</b> <b>Compulsion</b>	<b>She left the job of her own volition.</b> (সে তার ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে চাকরি ছেড়েছে।)