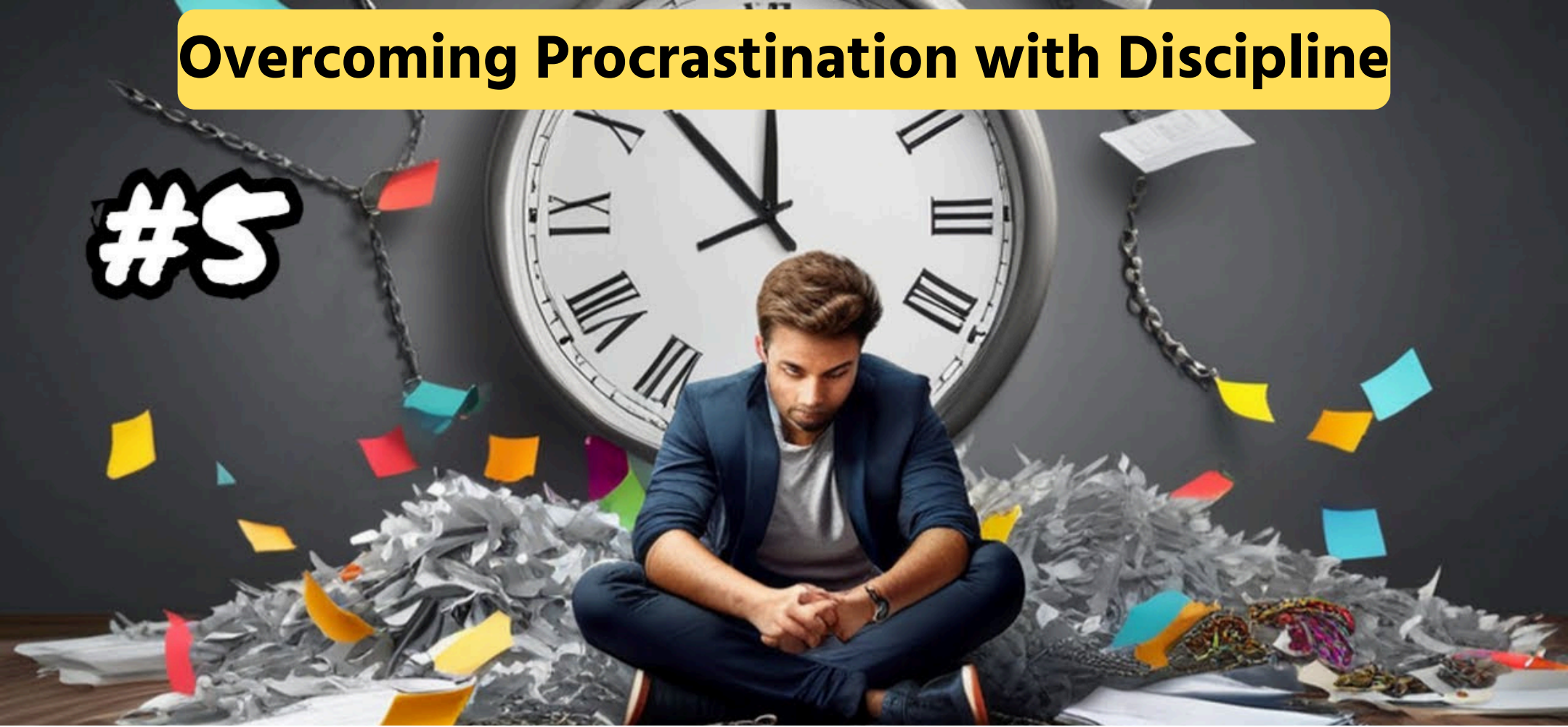


# Overcoming Procrastination with Discipline

#5



Procrastination আমাদের জীবনের এক pernicious শত্রু, যা আমাদের সম্ভাবনাকে languish করতে বাধ্য করে। আমরা যখন কোনো কঠিন কাজে হাত দিতে চাই, তখন ambivalence আমাদের পেছনে টেনে ধরে। এই মানসিকতা circumvent করা কঠিন, কিন্তু সঠিক discipline আমাদের মুক্ত করতে পারে। প্রথমে, আমাদের complacency থেকে বের হতে হবে এবং predicament কাটিয়ে উঠতে tenacity দেখাতে হবে। ছোট ছোট অভ্যাস গড়ে তোলা catalyst হিসেবে কাজ করে এবং diligence বাড়ায়। অনেক সময় কাজ শুরু করা daunting মনে হয়, কিন্তু একবার শুরু করলে efficacy বাড়তে থাকে। সাধারণত, intermittent কাজ আমাদের reinforce না করে বরং exasperation বাড়িয়ে দেয়। তাই, আমাদের unwavering মনোযোগ রাখতে হবে এবং oblivious না হয়ে এগিয়ে যেতে হবে। শেষ পর্যন্ত, discipline আমাদের mitigate করতে সাহায্য করে এবং প্রকৃত সফলতার পথ দেখায়। যখন আমরা relinquish না করে অটুট থাকি, তখন procrastination আর বাধা হয়ে দাঁড়ায় না।

Words	Antonyms	Bangla Translation
<b>Procrastination (Noun)</b> /prəˌkræs.tɪˈneɪ.ʃən/ (গড়িমসি বা কাজ পেছানো) গুরুত্বপূর্ণ কাজ পরে করার প্রবণতা <b>Synonyms:</b> Delay, Postponement, Avoidance	<b>Action, Productivity, Efficiency</b>	<b>Excessive procrastination affects work performance.</b> (অতিরিক্ত গড়িমসি কাজের দক্ষতার ওপর প্রভাব ফেলে।)
<b>Pernicious (Adjective)</b> /pəˈnɪʃ.əs/ (বিপজ্জনক বা ধ্বংসাত্মক) ধীরে ধীরে কিন্তু গুরুতর ক্ষতি করার ক্ষমতা সম্পন্ন কিছু <b>Synonyms:</b> Harmful, Destructive, Malicious	<b>Harmless, Beneficial, Constructive</b>	<b>Misinformation can have pernicious effects on society.</b> (ভুল তথ্য সমাজের ওপর ধ্বংসাত্মক প্রভাব ফেলতে পারে।)
<b>Languish (Verb)</b> /ˈlæŋ.gwɪʃ/ (দুর্বল হয়ে পড়া বা স্থবির হয়ে পড়া) দীর্ঘদিন ধরে উন্নতি করতে না পারা বা অবহেলিত অবস্থায় থাকা <b>Synonyms:</b> Weaken, Decline, Deteriorate	<b>Thrive, Flourish, Strengthen</b>	<b>The project began to languish due to a lack of funding.</b> (তহবিলের অভাবে প্রকল্পটি স্থবির হয়ে পড়েছিল।)
<b>Ambivalence (Noun)</b> /æmˈbɪv.ə.ləns/ (দ্বিধা বা মিশ্র অনুভূতি) একই বিষয়ে বিপরীতমুখী অনুভূতি বা মতামত থাকা <b>Synonyms:</b> Uncertainty, Indecisiveness, Mixed Feelings	<b>Certainty, Clarity, Determination</b>	<b>She felt ambivalence about moving to a new city.</b> (নতুন শহরে স্থানান্তরিত হওয়া নিয়ে তিনি দ্বিধাগ্রস্ত ছিলেন।)
<b>Circumvent (Verb)</b> /ˌsɜː.kəmˈvent/ (চতুরতার সাথে এড়ানো বা পাশ কাটানো) কোনো বাধা বা নিয়মের ফাঁক খুঁজে বের করা <b>Synonyms:</b> Bypass, Evade, Outmaneuver	<b>Confront, Face, Comply</b>	<b>He tried to circumvent the security system.</b> (তিনি নিরাপত্তা ব্যবস্থা পাশ কাটানোর চেষ্টা করেছিলেন।)
<b>Discipline (Noun)</b> /ˈdɪs.ə.plɪn/ (শৃঙ্খলা বা নিয়মানুবর্তিতা) নিয়ম মেনে চলার অভ্যাস বা স্ব-নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা <b>Synonyms:</b> Self-control, Order, Regulation	<b>Chaos, Disorder, Negligence</b>	<b>Regular exercise requires discipline and consistency.</b> (নিয়মিত ব্যায়ামের জন্য শৃঙ্খলা ও ধারাবাহিকতা প্রয়োজন।)
<b>Complacency (Noun)</b> /kəmˈpleɪ.sən.si/ (আত্মসন্তুষ্টি বা অসতর্কতা) বর্তমান অবস্থায় সন্তুষ্ট থাকা এবং উন্নতির চেষ্টা না করা <b>Synonyms:</b> Self-satisfaction, Contentment, Smugness	<b>Awareness, Concern, Vigilance</b>	<b>Too much complacency can hinder personal growth.</b> (অতিরিক্ত আত্মসন্তুষ্টি ব্যক্তিগত উন্নতির পথে বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে।)
<b>Predicament (Noun)</b> /priˈdɪk.ə.mənt/ (সংকট বা জটিল পরিস্থিতি) কঠিন বা বিভ্রান্তিকর অবস্থা <b>Synonyms:</b> Dilemma, Difficulty, Hardship	<b>Solution, Advantage, Ease</b>	<b>He found himself in a financial predicament.</b> (তিনি নিজেকে আর্থিক সংকটে আবিষ্কার করলেন।)

<p><b>Tenacity (Noun)</b> /təˈnæs.ə.ti/ (অবিচলতা বা দৃঢ়সংকল্প) কঠিন পরিস্থিতিতেও ধরে থাকার ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Determination, Persistence, Perseverance</p>	<p><b>Weakness, Indecision, Surrender</b></p>	<p>His tenacity helped him achieve success despite obstacles. (তার অবিচলতা তাকে বাধা সত্ত্বেও সাফল্য অর্জনে সাহায্য করেছে।)</p>
<p><b>Catalyst (Noun)</b> /ˈkæt.ə.list/ (পরিবর্তনের উদ্দীপক বা অনুঘটক) কোনো প্রক্রিয়া বা পরিবর্তনকে দ্রুততর করার উপাদান <b>Synonyms:</b> Stimulus, Accelerator, Trigger</p>	<p><b>Hindrance, Obstacle, Prevention</b></p>	<p>The new policy acted as a catalyst for economic growth. (নতুন নীতিটি অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধির জন্য অনুঘটক হিসেবে কাজ করেছে।)</p>
<p><b>Diligence (Noun)</b> /ˈdɪl.ɪ.dʒəns/ (পরিশ্রম ও অধ্যবসায়) কাজের প্রতি নিষ্ঠা ও মনোযোগ <b>Synonyms:</b> Hard work, Attentiveness, Perseverance</p>	<p><b>Carelessness, Negligence, Laziness</b></p>	<p>Success comes with patience and diligence. (সফলতা আসে ধৈর্য ও পরিশ্রমের মাধ্যমে।)</p>
<p><b>Daunting (Adjective)</b> /ˈdɔːn.tɪŋ/ (ভয়ঙ্কর বা কঠিন) ভীতিজনক বা চ্যালেঞ্জিং মনে হয় এমন কিছু <b>Synonyms:</b> Intimidating, Overwhelming, Challenging</p>	<p><b>Encouraging, Easy, Manageable</b></p>	<p>The task seemed daunting, but she completed it successfully. (কাজটি ভীতিজনক মনে হলেও, তিনি সফলভাবে শেষ করেছেন।)</p>
<p><b>Efficacy (Noun)</b> /ˈɛf.ɪ.kə.si/ (কার্যকারিতা বা দক্ষতা) নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনে কার্যকর হওয়ার মাত্রা <b>Synonyms:</b> Effectiveness, Success, Performance</p>	<p><b>Inefficiency, Failure, Weakness</b></p>	<p>The efficacy of a new drug must be tested before approval. (একটি নতুন ওষুধের কার্যকারিতা অনুমোদনের আগে পরীক্ষা করা আবশ্যিক।)</p>
<p><b>Intermittent (Adjective)</b> /ˌɪn.təˈmɪt.ənt/ (থেমে থেমে হওয়া) নিয়মিত না হয়ে মাঝে মাঝে ঘটতে থাকা <b>Synonyms:</b> Sporadic, Irregular, Periodic</p>	<p><b>Continuous, Constant, Unceasing</b></p>	<p>The rain was intermittent throughout the day. (সারাদিন বৃষ্টি থেমে থেমে হচ্ছিল।)</p>
<p><b>Reinforce (Verb)</b> /ˌriː.ɪnˈfɔːrs/ (শক্তিশালী করা বা মজবুত করা) কিছু উন্নত বা দৃঢ় করতে সহায়তা করা <b>Synonyms:</b> Strengthen, Fortify, Enhance</p>	<p><b>Weaken, Diminish, Undermine</b></p>	<p>The teacher used examples to reinforce the lesson. (শিক্ষক পাঠটিকে শক্তিশালী করতে উদাহরণ ব্যবহার করেছিলেন।)</p>
<p><b>Exasperation (Noun)</b> /ɪɡ.zæ.s.pəˈreɪ.ʃən/ (অতিরিক্ত বিরক্তি বা ক্ষোভ) চরম অসন্তুষ্টি বা হতাশার অনুভূতি <b>Synonyms:</b> Frustration, Annoyance, Irritation</p>	<p><b>Patience, Calmness, Tolerance</b></p>	<p>He sighed in exasperation after hearing the same excuse again. (তিনি একই অজুহাত আবার শুনে অতিরিক্ত বিরক্তিতে দীর্ঘশ্বাস ফেললেন।)</p>
<p><b>Unwavering (Adjective)</b> /ʌnˈweɪ.vər.ɪŋ/ (অটল বা দৃঢ়) কোনো অবস্থানে দৃঢ়ভাবে অবিচল থাকা <b>Synonyms:</b> Steadfast, Resolute, Determined</p>	<p><b>Uncertain, Hesitant, Unstable</b></p>	<p>She showed unwavering commitment to her goals. (তিনি তার লক্ষ্যের প্রতি অটল প্রতিশ্রুতি দেখিয়েছেন।)</p>

<p><b>Oblivious (Adjective)</b> /ə'blɪv.i.əs/ (অসচেতন বা ভুলে যাওয়া) চারপাশের ঘটনা সম্পর্কে সম্পূর্ণ অনবগত থাকা <b>Synonyms:</b> Unaware, Unmindful, Distracted</p>	<p><b>Aware, Conscious, Attentive</b></p>	<p>He was oblivious to the noise around him while reading. (তিনি পড়ার সময় আশেপাশের শব্দ সম্পর্কে সম্পূর্ণ অসচেতন ছিলেন।)</p>
<p><b>Mitigate (Verb)</b> /'mɪt.i.geɪt/ (প্রশমিত করা বা কমানো) ক্ষতি বা সমস্যার তীব্রতা কমানো <b>Synonyms:</b> Alleviate, Reduce, Lessen</p>	<p><b>Aggravate, Exacerbate, Intensify</b></p>	<p>Proper planning can mitigate financial risks. (সঠিক পরিকল্পনা আর্থিক ঝুঁকি প্রশমিত করতে পারে।)</p>
<p><b>Relinquish (Verb)</b> /rɪ'lnɪŋ.kwɪʃ/ (ত্যাগ করা বা পরিত্যাগ করা) কোনো অধিকার, দায়িত্ব বা সম্পত্তি ছেড়ে দেওয়া <b>Synonyms:</b> Surrender, Abandon, Resign</p>	<p><b>Retain, Keep, Hold</b></p>	<p>He decided to relinquish his position as CEO. (তিনি সিইও পদ থেকে সরে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন।)</p>