

The Science of Habit Formation

Habit formation হলো এমন একটি মানসিক প্রক্রিয়া, যা ধীরে ধীরে acclimatization এর মাধ্যমে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে pervasive হয়ে ওঠে। যখন আমরা নতুন কোনো অভ্যাস তৈরি করতে চাই, তখন আমাদের reinforcement দরকার হয়।

সঠিক অভ্যাস গড়ে তুলতে হলে আমাদের মস্তিষ্কের predisposition বুঝতে হবে। অনেক সময়, কোনো অভ্যাস intrinsically উপকারী মনে হলেও, এটি যদি সঠিকভাবে গড়ে না ওঠে, তবে counterproductive হয়ে যেতে পারে। কিছু অভ্যাস দ্রুত তৈরি হয়, কিন্তু সেগুলো ephemeral হয় এবং দীর্ঘমেয়াদে detrimental হতে পারে। ভালো অভ্যাস তৈরি করতে হলে আমাদের inculcate করতে হবে ধৈর্য এবং assimilation এর মাধ্যমে ধাপে ধাপে পরিবর্তন আনতে হবে। আমাদের মস্তিষ্কে latent দক্ষতা থাকে, যা সঠিক impetus পেলে metamorphosis ঘটাতে পারে। তাই, কোনো অভ্যাস গড়ে তুলতে হলে coercion নয়, বরং ধাপে ধাপে conducive পরিবেশ তৈরি করতে হবে।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Habit formation (Noun) /ˈhæb.ɪt fɔːrˌmeɪ.ʃən/ (অভ্যাস গঠন) নিয়মিত চর্চার মাধ্যমে একটি অভ্যাস তৈরি হওয়ার প্রক্রিয়া Synonyms: Routine Development, Behavior Conditioning, Adaptation	Habit Disruption, Inconsistency, Irregularity	Habit formation requires consistency and discipline. (অভ্যাস গঠনের জন্য ধারাবাহিকতা ও শৃঙ্খলা প্রয়োজন।)
Acclimatization (Noun) /əˌklaɪ.mə.tɪˈzeɪ.ʃən/ (পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ানো) নতুন পরিবেশ বা অবস্থার সাথে মানিয়ে নেওয়ার প্রক্রিয়া Synonyms: Adaptation, Adjustment, Familiarization	Discomfort, Maladaptation, Unfamiliarity	The hikers needed time for acclimatization to high altitudes. (উচ্চতায় অভিযোজনের জন্য পর্বতারোহীদের সময় প্রয়োজন হয়।)
Pervasive (Adjective) /pərˈveɪ.sɪv/ (সর্বব্যাপী বা বিস্তৃত) এমন কিছু যা সর্বত্র ছড়িয়ে পড়ে বা প্রভাব বিস্তার করে Synonyms: Widespread, Omnipresent, Prevalent	Limited, Rare, Contained	Social media has a pervasive influence on modern life. (সোশ্যাল মিডিয়ার আধুনিক জীবনে সর্বব্যাপী প্রভাব রয়েছে।)
Reinforcement (Noun) /ˌriːɪnˈfɔːrs.mənt/ (শক্তিশালীকরণ বা পুনঃপ্রয়োগ) ইতিবাচক উৎসাহ বা পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে কোনো আচরণ বা দক্ষতা জোরদার করা Synonyms: Strengthening, Support, Encouragement	Weakening, Undermining, Reduction	Positive reinforcement helps build good habits. (ইতিবাচক শক্তিশালীকরণ ভালো অভ্যাস গঠনে সহায়তা করে।)
Predisposition (Noun) /ˌpriː.dɪs.pəˈziː.ʃən/ (প্রবণতা বা পূর্বপ্রভাব) স্বভাবগত বা জেনেটিক কারণে কোনো নির্দিষ্ট আচরণ বা অবস্থা গ্রহণের সম্ভাবনা Synonyms: Inclination, Tendency, Susceptibility	Immunity, Resistance, Avoidance	Genetic factors can influence a person's predisposition to diseases. (জেনেটিক কারণ একজন ব্যক্তির রোগের প্রবণতাকে প্রভাবিত করতে পারে।)
Intrinsically (Adverb) /ɪnˈtrɪn.zɪ.kli/ (অভ্যন্তরীণভাবে বা প্রকৃতিগতভাবে) স্বভাবগতভাবে কোনো কিছুর প্রকৃত গুণাবলী Synonyms: Inherently, Essentially, Naturally	Superficially, Externally, Artificially	Some people are intrinsically motivated to learn. (কিছু মানুষ প্রকৃতিগতভাবে শেখার প্রতি আগ্রহী।)
Counterproductive (Adjective) /ˌkaʊn.tə.prəˈdʌk.tɪv/ (বিপরীত ফল বয়ে আনে এমন) প্রত্যাশিত ফলাফলের পরিবর্তে নেতিবাচক বা ক্ষতিকর ফল সৃষ্টি করে এমন কিছু Synonyms: Ineffective, Self-defeating, Harmful	Effective, Beneficial, Constructive	Too much criticism can be counterproductive in learning. (অতিরিক্ত সমালোচনা শেখার ক্ষেত্রে বিপরীত ফল বয়ে আনতে পারে।)

Ephemeral (Adjective) /ɪˈfɛm.ər.əl/ (ক্ষণস্থায়ী) খুব অল্প সময় স্থায়ী হয় এমন কিছু Synonyms: Short-lived, Temporary, Transient	Permanent, Enduring, Long-lasting	Fame is often ephemeral, lasting only for a short while. (খ্যাতি প্রায়শই ক্ষণস্থায়ী হয়, খুব অল্প সময়ের জন্য স্থায়ী থাকে।)
Detrimental (Adjective) /ˌdɛ.trɪˈmɛn.təl/ (ক্ষতিকর বা হানিকর) কোনো কিছুর উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে এমন কিছু Synonyms: Harmful, Damaging, Adverse	Beneficial, Helpful, Advantageous	Lack of sleep is detrimental to health. (ঘুমের অভাব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।)
Inculcate (Verb) /ˈɪn.kʌl.keɪt/ (গেঁথে দেওয়া বা বারবার শেখানো) পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে কোনো বিশ্বাস বা অভ্যাস প্রতিষ্ঠিত করা Synonyms: Instill, Implant, Teach	Neglect, Ignore, Overlook	Teachers must inculcate discipline in students. (শিক্ষকদের শিক্ষার্থীদের মধ্যে শৃঙ্খলা গেঁথে দিতে হবে।)
Assimilation (Noun) /əˌsɪm.ɪˈleɪ.ʃən/ (অভ্যন্তরীণ করা বা একীভূত হওয়া) নতুন তথ্য, সংস্কৃতি বা ধারণা নিজের মধ্যে গ্রহণ বা মিশিয়ে নেওয়া Synonyms: Integration, Absorption, Incorporation	Rejection, Isolation, Separation	Language assimilation helps immigrants adapt to a new country. (ভাষার অভ্যন্তরীণকরণ অভিবাসীদের নতুন দেশে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।)
Latent (Adjective) /ˈleɪ.tənt/ (সুপ্ত বা লুকায়িত) এমন কিছু যা উপস্থিত থাকলেও সুস্পষ্ট নয় বা সক্রিয় অবস্থায় নেই Synonyms: Hidden, Dormant, Concealed	Evident, Obvious, Manifest	His artistic talent remained latent for years. (তার শিল্পী প্রতিভা বহু বছর সুপ্ত ছিল।)
Impetus (Noun) /ˈɪm.pɪ.təs/ (প্রেরণা বা উদ্দীপনা) কোনো কিছু এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি বা অনুপ্রেরণা Synonyms: Motivation, Drive, Momentum	Hindrance, Obstruction, Deterrent	The new policy provided an impetus for economic growth. (নতুন নীতিটি অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধির জন্য একটি প্রেরণা দিয়েছে।)
Metamorphosis (Noun) /ˌmɛt.əˈmɔːr.fə.sɪs/ (রূপান্তর বা রূপবদল) একটি সম্পূর্ণ পরিবর্তন বা বিকাশের প্রক্রিয়া Synonyms: Transformation, Evolution, Change	Stagnation, Stability, Consistency	The caterpillar undergoes metamorphosis to become a butterfly. (শূঁয়োপোকা প্রজাপতিতে পরিণত হতে রূপান্তরের মধ্য দিয়ে যায়।)
Coercion (Noun) /koʊˈɜːr.ʒən/ (বলপ্রয়োগ বা বাধ্য করা) কাউকে জোরপূর্বক কিছু করানো Synonyms: Force, Compulsion, Pressure	Freedom, Choice, Voluntariness	The agreement was signed under coercion. (চুক্তিটি বলপ্রয়োগের মাধ্যমে স্বাক্ষরিত হয়েছিল।)
Conducive (Adjective) /kənˈduː.sɪv/ (সহায়ক) কোনো কিছুর জন্য অনুকূল বা সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা Synonyms: Favorable, Beneficial, Supportive	Hindering, Unfavorable, Detrimental	A quiet environment is conducive to studying. (শান্ত পরিবেশ অধ্যয়নের জন্য সহায়ক।)