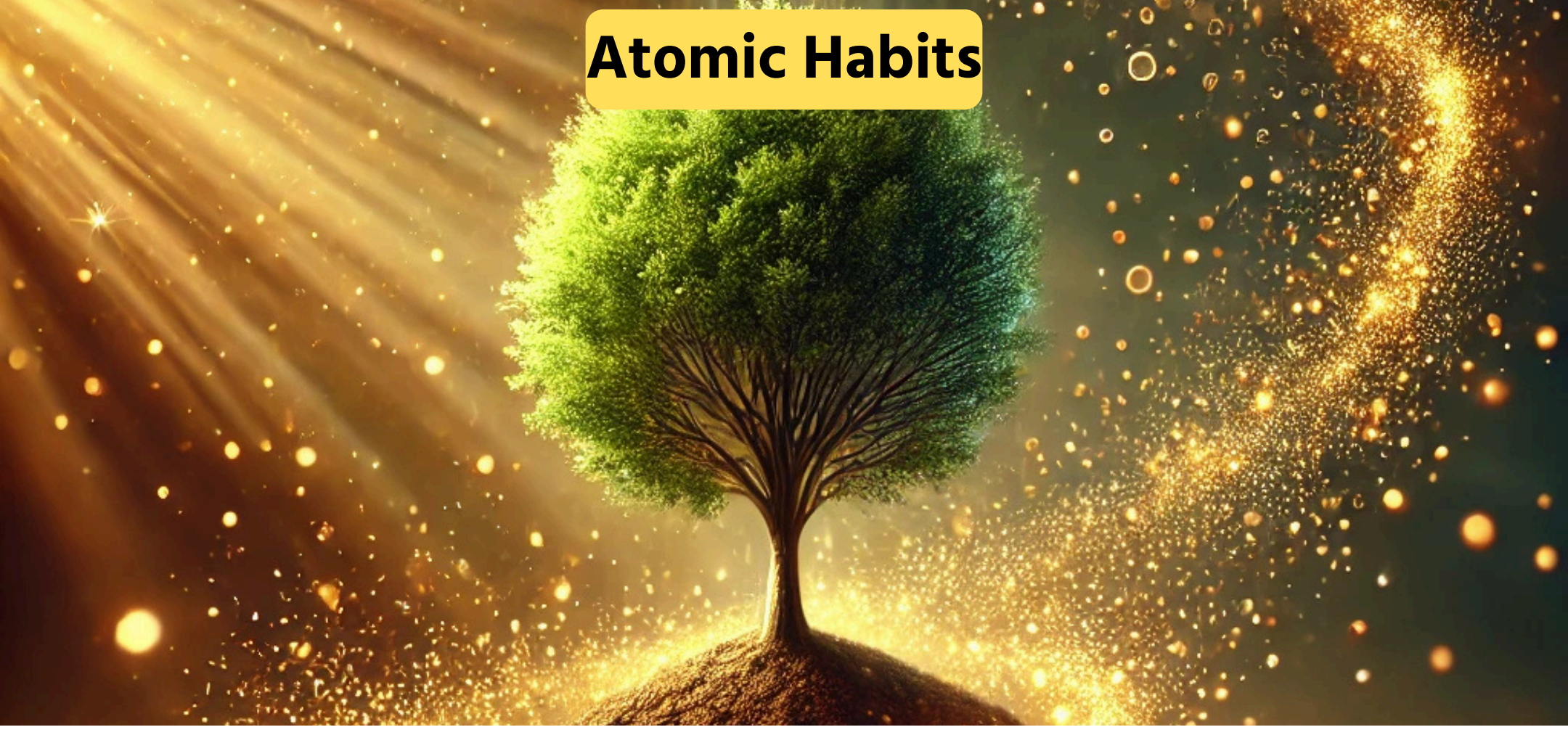


Atomic Habits



জীবনে সফলতার জন্য atomic habits অত্যন্ত indispensable। ছোট ছোট অভ্যাসগুলো একসাথে মিলে exponential পরিবর্তন নিয়ে আসে। তবে, মানুষ অনেক সময় conundrum অনুভব করে—কোন অভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ এবং কোনটা এড়িয়ে চলা উচিত? একটি nascent অভ্যাস তৈরি করতে হলে আমাদের tenacity এবং perseverance থাকতে হবে। নতুন অভ্যাস গঠনের সময় oscillate করা স্বাভাবিক, কারণ পরিবর্তন সবসময় সহজ হয় না। কিন্তু যদি meticulous পরিকল্পনা থাকে, তাহলে এটি immutable হয়ে যায়।

Dichotomy হলো, আমরা তাৎক্ষণিক ফলাফল চাই, কিন্তু অভ্যাসগুলো ephemeral নয়—তাদের ধাপে ধাপে গড়ে তুলতে হয়। Axiomatic বিষয় হলো, অভ্যাস পরিবর্তন করা কঠিন, কিন্তু একবার acclimate হয়ে গেলে, এটি স্বাভাবিক হয়ে যায়।

সঠিক অভ্যাসগুলো juxtaposition করে আমাদের জীবনকে আরও উন্নত করা সম্ভব। ছোট পরিবর্তনগুলোই একদিন salient হয়ে উঠে এবং আমাদের জীবনকে consummate করে তোলে।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Atomic habits (Noun) /əˈtɒm.ɪk ˈhæb.ɪts/ (ক্ষুদ্র কিন্তু শক্তিশালী অভ্যাস) ছোট ছোট অভ্যাস, যা দীর্ঘমেয়াদে বড় পরিবর্তন আনতে পারে Synonyms: Small Routines, Micro Habits, Incremental Changes	Bad Habits, Irregularity, Negligence	Developing atomic habits leads to long-term success. (ক্ষুদ্র কিন্তু শক্তিশালী অভ্যাস গড়ে তোলা দীর্ঘমেয়াদে সাফল্য নিয়ে আসে।)
Indispensable (Adjective) /ˌɪn.dɪˈspen.sə.bəl/ (অপরিহার্য বা অত্যাবশ্যক) যা ছাড়া কিছু সম্পন্ন করা সম্ভব নয় Synonyms: Essential, Crucial, Necessary	Dispensable, Optional, Unimportant	Water is indispensable for human survival. (মানুষের বেঁচে থাকার জন্য পানি অপরিহার্য।)
Exponential (Adjective) /ˌɛk.spəˈnɛn.ʃəl/ (ব্যাপক বৃদ্ধি বা দ্রুত সম্প্রসারণ) খুব দ্রুত হারে কিছু বৃদ্ধি পাওয়া Synonyms: Rapid, Accelerated, Explosive	Gradual, Slow, Linear	Technology is advancing at an exponential rate. (প্রযুক্তি অত্যন্ত দ্রুতগতিতে এগিয়ে যাচ্ছে।)
Conundrum (Noun) /kəˈnʌn.drəm/ (জটিল সমস্যা বা ধাঁধা) এমন একটি সমস্যা যার সহজ সমাধান নেই Synonyms: Puzzle, Dilemma, Enigma	Solution, Clarity, Simplicity	The ethical conundrum puzzled the researchers. (নৈতিক জটিল সমস্যাটি গবেষকদের বিভ্রান্ত করেছে।)
Nascent (Adjective) /ˈnæs.ənt/ (উদীয়মান বা বিকাশমান) নতুনভাবে বিকাশমান বা শুরু হওয়া কিছু Synonyms: Emerging, Developing, Growing	Established, Mature, Declining	The nascent technology is revolutionizing industries. (উদীয়মান প্রযুক্তি শিল্পকে বদলে দিচ্ছে।)
Tenacity (Noun) /təˈnæs.ə.ti/ (দৃঢ় সংকল্প বা স্থিরতা) নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য অবিচল থাকা বা হার না মানা Synonyms: Determination, Persistence, Resilience	Indecision, Weakness, Hesitation	His tenacity in solving problems led to his success. (সমস্যা সমাধানে তার দৃঢ় সংকল্প তাকে সাফল্যের পথে নিয়ে গেছে।)
Perseverance (Noun) /ˌpɜː.sɪˈvɪə.rəns/ (অধ্যবসায় বা টিকে থাকার ক্ষমতা) দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম ও ধৈর্য বজায় রাখা Synonyms: Persistence, Determination, Endurance	Laziness, Weakness, Giving up	His perseverance helped him achieve his dreams. (তার অধ্যবসায় তাকে স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করেছে।)
Oscillate (Verb) /ˈɒs.ɪ.leɪt/ (দুলতে থাকা বা দ্বিধাগ্রস্ত হওয়া) নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে নিয়মিত ওঠানামা করা বা দোল খাওয়া Synonyms: Swing, Fluctuate, Waver	Stabilize, Remain Steady, Fixate	The stock market tends to oscillate during uncertain times. (অবিশ্বাসী সময়ে শেয়ারবাজার ওঠানামা করতে থাকে।)

Meticulous (Adjective) /məˈtɪk.jə.ləs/ (অত্যন্ত যত্নবান বা নিখুঁতভাবে কাজ করা) ছোট ছোট বিষয়েও বিশেষ মনোযোগী হওয়া Synonyms: Precise, Thorough, Detail-oriented	Careless, Inaccurate, Negligent	A meticulous researcher checks every detail before publishing. (একজন নিখুঁত গবেষক প্রকাশের আগে প্রতিটি বিশদ পরীক্ষা করেন।)
Immutable (Adjective) /ɪˈmjuː.tə.bəl/ (অপরিবর্তনীয় বা স্থায়ী) যা কখনো পরিবর্তন হয় না বা পরিবর্তন করা যায় না Synonyms: Unchangeable, Permanent, Fixed	Flexible, Alterable, Malleable	The laws of physics are considered immutable. (পদার্থবিদ্যার নিয়মগুলো অপরিবর্তনীয় বলে বিবেচিত হয়।)
Dichotomy (Noun) /daɪˈkɒt.ə.mi/ (বৈপরীত্য বা দ্বৈততা) দুটি বিপরীত ধারণার মধ্যে স্পষ্ট বিভাজন Synonyms: Division, Contrast, Duality	Unity, Similarity, Agreement	There is a clear dichotomy between theory and practice. (তত্ত্ব ও বাস্তবতার মধ্যে একটি স্পষ্ট বৈপরীত্য রয়েছে।)
Ephemeral (Adjective) /ɪˈfɛm.ər.əl/ (অস্থায়ী বা স্বল্পস্থায়ী) খুব স্বল্প সময়ের জন্য স্থায়ী হয় এমন কিছু Synonyms: Short-lived, Transient, Fleeting	Permanent, Lasting, Enduring	The beauty of cherry blossoms is ephemeral. (চেরি ফুলের সৌন্দর্য ক্ষণস্থায়ী।)
Axiomatic (Adjective) /ˌæk.si.əˈmæt.ɪk/ (স্বতঃসিদ্ধ বা স্বাভাবিক সত্য) এমন কিছু যা প্রমাণ ছাড়াই সত্য হিসেবে গ্রহণ করা হয় Synonyms: Self-evident, Undeniable, Obvious	Debatable, Controversial, Uncertain	It is axiomatic that hard work leads to success. (এটি স্বতঃসিদ্ধ যে কঠোর পরিশ্রম সাফল্য আনে।)
Acclimate (Verb) /ˈæk.li.meɪt/ (পরিবেশের সাথে খাপ খাওয়ানো) নতুন পরিস্থিতি বা পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেওয়া Synonyms: Adapt, Adjust, Accommodate	Resist, Struggle, Disorient	It takes time to acclimate to a new climate. (একটি নতুন জলবায়ুর সাথে মানিয়ে নিতে সময় লাগে।)
Juxtaposition (Noun) /ˌdʒʌk.stə.pəˈzɪʃ.ən/ (একসাথে রাখা বা তুলনামূলকভাবে রাখা) দুটি ভিন্ন বস্তু পাশাপাশি স্থাপন করা যাতে তাদের পার্থক্য বা মিল বোঝা যায় Synonyms: Comparison, Contrast, Adjacency	Separation, Isolation, Disconnection	The juxtaposition of old and modern buildings is striking. (পুরনো ও আধুনিক ভবনের পাশাপাশি অবস্থান চোখে পড়ার মতো।)
Salient (Adjective) /ˈseɪ.li.ənt/ (গুরুত্বপূর্ণ বা সুস্পষ্ট) যা বিশেষভাবে লক্ষণীয় বা গুরুত্বপূর্ণ Synonyms: Prominent, Noticeable, Significant	Insignificant, Unimportant, Subtle	The report highlighted the salient points of the discussion. (প্রতিবেদনটি আলোচনার গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো তুলে ধরেছে।)
Consummate (Adjective/Verb) /ˈkɒn.sə.mət/ (পূর্ণতা অর্জন করা বা নিখুঁত করা) কোনো কিছু অত্যন্ত দক্ষতা বা শ্রেষ্ঠত্বের সঙ্গে সম্পন্ন করা Synonyms: Perfect, Skilled, Accomplished	Incomplete, Unfinished, Inept	He is a consummate artist with years of experience. (তিনি বহু বছরের অভিজ্ঞতাসম্পন্ন একজন নিখুঁত শিল্পী।)