

# Mindset: The New Psychology



মানসিকতার পরিবর্তন আমাদের জীবনের catalyst হিসেবে কাজ করে। বিজ্ঞান প্রমাণ করেছে যে neuroplasticity আমাদের মস্তিষ্কে পরিবর্তন করতে সক্ষম, যার মাধ্যমে আমরা আমাদের চিন্তাধারার paradigm পরিবর্তন করতে পারি। অনেক মানুষ dogmatic বিশ্বাসের মধ্যে আটকে থাকে, যা তাদের উন্নতির পথে বাধা সৃষ্টি করে। কিন্তু introspection এবং metacognition এর মাধ্যমে, আমরা নিজেদের propensity বুঝতে পারি এবং চিন্তার ধরন পরিবর্তন করতে পারি। একটি ইতিবাচক mindset গড়ে তুলতে হলে আমাদের perseverance এবং tenacity থাকতে হবে। এটি শুধুমাত্র চিন্তাভাবনার পরিবর্তন নয়, বরং আমাদের cerebral বিকাশকেও প্রভাবিত করে।

যখন আমরা conundrum-এর মুখোমুখি হই, তখন fortitude দেখিয়ে আমাদের পরিস্থিতি scrutinize করতে হয়। এভাবেই epiphany তৈরি হয়, যা আমাদের মস্তিষ্কের synaptic সংযোগকে আরও কার্যকর করে।

সঠিক ideation এবং জ্ঞান disseminate করার মাধ্যমে আমরা একটি indelible মানসিকতা তৈরি করতে পারি, যা জীবনে স্থায়ী পরিবর্তন আনে।

Words	Antonyms	Bangla Translation
<b>Catalyst (Noun)</b> /'kæt.ə.lɪst/ ( <b>প্রেরক বা উত্তেজক</b> ) এমন কিছু যা পরিবর্তন বা ক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে <b>Synonyms:</b> Stimulus, Accelerator, Motivator	Hindrance, Obstacle, Deterrent	The new policy acted as a catalyst for economic growth. (নতুন নীতিটি অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধির জন্য একটি প্রেরক হিসেবে কাজ করেছে।)
<b>Neuroplasticity (Noun)</b> /ˌnjʊə.rəʊ.plæˈstɪs.ɪ.ti/ ( <b>নিউরোপ্লাস্টিসিটি বা মস্তিষ্কের অভিযোজন ক্ষমতা</b> ) মস্তিষ্কের নতুন অভিজ্ঞতা ও শেখার মাধ্যমে নিজেকে পুনর্গঠনের ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Brain Adaptability, Neural Flexibility, Cognitive Rewiring	Rigidity, Fixed Intelligence, Stagnation	Neuroplasticity allows the brain to recover after injury. (নিউরোপ্লাস্টিসিটি মস্তিষ্ককে আঘাতের পর পুনরুদ্ধারে সহায়তা করে।)
<b>Paradigm (Noun)</b> /'pær.ə.daɪm/ ( <b>আদর্শ বা কাঠামো</b> ) চিন্তাভাবনা বা দৃষ্টিভঙ্গির একটি প্রতিষ্ঠিত মডেল <b>Synonyms:</b> Model, Framework, Prototype	Chaos, Disorganization, Disorder	The scientific paradigm on climate change is evolving. (জলবায়ু পরিবর্তন সম্পর্কিত বৈজ্ঞানিক কাঠামো বিকশিত হচ্ছে।)
<b>Dogmatic (Adjective)</b> /dɒg'mæt.ɪk/ ( <b>একগুঁয়ে বা অন্ধবিশ্বাসী</b> ) এমন ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য যে নিজের মতামতকে পরিবর্তন করতে চায় না <b>Synonyms:</b> Rigid, Inflexible, Opinionated	Open-minded, Flexible, Receptive	His dogmatic approach to politics made discussions difficult. (রাজনীতিতে তার একগুঁয়ে মনোভাব আলোচনা কঠিন করে তুলেছিল।)
<b>Introspection (Noun)</b> /ˌɪn.trəˈspek.jən/ ( <b>আত্মজিজ্ঞাসা বা আত্মপর্যালোচনা</b> ) নিজের চিন্তা ও অনুভূতি গভীরভাবে বিশ্লেষণ করা <b>Synonyms:</b> Self-examination, Reflection, Contemplation	Extrospection, Distraction, Negligence	Through introspection, she gained insight into her emotions. (আত্মজিজ্ঞাসার মাধ্যমে তিনি তার অনুভূতি সম্পর্কে গভীর উপলব্ধি লাভ করেন।)
<b>Metacognition (Noun)</b> /ˌmɛt.ə.kɒɡˈnɪʃ.ən/ ( <b>মেটাকগনিশন বা চিন্তার চিন্তা</b> ) নিজের শেখার প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতনতা ও বোঝার ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Self-awareness, Reflective Thinking, Higher-order Thinking	Mindlessness, Unawareness, Automatic Thinking	Metacognition helps students improve their learning strategies. (মেটাকগনিশন শিক্ষার্থীদের শেখার কৌশল উন্নত করতে সহায়তা করে।)
<b>Propensity (Noun)</b> /prəˈpɛn.sə.ti/ ( <b>প্রবণতা বা স্বাভাবিক ঝোঁক</b> ) কোনো নির্দিষ্ট আচরণ বা কাজ করার সহজাত প্রবণতা <b>Synonyms:</b> Tendency, Inclination, Predisposition	Aversion, Dislike, Reluctance	He has a propensity for taking risks in business. (ব্যবসায় ঝুঁকি নেওয়ার প্রতি তার প্রবণতা রয়েছে।)
<b>Mindset (Noun)</b> /'maɪnd.set/ ( <b>মানসিকতা বা দৃষ্টিভঙ্গি</b> ) কারো চিন্তাভাবনা বা দৃষ্টিভঙ্গির সাধারণ ধরন <b>Synonyms:</b> Attitude, Mentality, Perspective	Unawareness, Indifference, Closed-mindedness	A growth mindset helps individuals embrace challenges. (একটি বিকাশমূলক মানসিকতা ব্যক্তিদের চ্যালেঞ্জ গ্রহণে সহায়তা করে।)

<p><b>Perseverance (Noun)</b> /ˌpɜːsɪˈvɪə.rəns/ (অধ্যবসায় বা টিকে থাকার ক্ষমতা) দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম ও ধৈর্য বজায় রাখা <b>Synonyms:</b> Persistence, Determination, Endurance</p>	<p>Laziness, Weakness, Giving up</p>	<p>His perseverance helped him achieve his dreams. (তার অধ্যবসায় তাকে স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করেছে।)</p>
<p><b>Tenacity (Noun)</b> /təˈnæs.ə.ti/ (দৃঢ়তা বা স্থির সংকল্প) নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য অবিচল থাকা বা হার না মানা <b>Synonyms:</b> Determination, Persistence, Resilience</p>	<p>Indecision, Weakness, Hesitation</p>	<p>His tenacity in solving problems led to his success. (সমস্যা সমাধানে তার দৃঢ়তা তাকে সাফল্যের পথে নিয়ে গেছে।)</p>
<p><b>Cerebral (Adjective)</b> /ˈser.i.brəl/ (বুদ্ধিবৃত্তিক বা মস্তিষ্কসংক্রান্ত) বুদ্ধি ও যুক্তির উপর ভিত্তি করে কিছু বোঝানো <b>Synonyms:</b> Intellectual, Thoughtful, Rational</p>	<p>Emotional, Unintellectual, Instinctive</p>	<p>He enjoys cerebral discussions on philosophy and science. (তিনি দর্শন ও বিজ্ঞানের উপর বুদ্ধিবৃত্তিক আলোচনা উপভোগ করেন।)</p>
<p><b>Conundrum (Noun)</b> /kəˈnʌn.drəm/ (জটিল সমস্যা বা ধাঁধা) এমন একটি সমস্যা যার সহজ সমাধান নেই <b>Synonyms:</b> Puzzle, Dilemma, Enigma</p>	<p>Solution, Clarity, Simplicity</p>	<p>The ethical conundrum puzzled the researchers. (নৈতিক জটিল সমস্যাটি গবেষকদের বিভ্রান্ত করেছে।)</p>
<p><b>Fortitude (Noun)</b> /ˈfɔːr.tɪ.tjuːd/ (মানসিক সহনশীলতা বা সাহস) দীর্ঘস্থায়ী কষ্ট বা প্রতিকূলতার মুখে স্থিতিশীলতা বজায় রাখার ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Courage, Resilience, Endurance</p>	<p>Weakness, Cowardice, Fear</p>	<p>She faced her illness with remarkable fortitude. (তিনি অসুস্থতাকে অসাধারণ মানসিক সহনশীলতার সাথে মোকাবিলা করেছেন।)</p>
<p><b>Scrutinize (Verb)</b> /ˈskruː.tɪ.naɪz/ (সতর্কভাবে বিশ্লেষণ বা পরীক্ষা করা) কিছু গভীরভাবে পর্যবেক্ষণ বা পরীক্ষা করা <b>Synonyms:</b> Inspect, Analyze, Examine</p>	<p>Ignore, Overlook, Neglect</p>	<p>The scientist scrutinized the data for errors. (বিজ্ঞানী ডেটাগুলোর মধ্যে কোনো ভুল আছে কিনা তা সতর্কভাবে পরীক্ষা করলেন।)</p>
<p><b>Epiphany (Noun)</b> /ɪˈpɪf.ə.ni/ (আকস্মিক উপলব্ধি বা জাগরণ) হঠাৎ করে কিছু গুরুত্বপূর্ণ উপলব্ধি বা নতুন ধারণা পাওয়া <b>Synonyms:</b> Revelation, Realization, Insight</p>	<p>Confusion, Unawareness, Misconception</p>	<p>He had an epiphany about his true purpose in life. (তিনি জীবনের প্রকৃত উদ্দেশ্য সম্পর্কে একটি আকস্মিক উপলব্ধি পেয়েছিলেন।)</p>
<p><b>Synaptic (Adjective)</b> /sɪˈnæp.tɪk/ (স্নায়ুকোষের সংযোগ সম্পর্কিত) নিউরনের মধ্যে সংকেত আদান-প্রদানের প্রক্রিয়া সম্পর্কিত <b>Synonyms:</b> Neural, Brain-related, Cognitive</p>	<p>Non-neural, Unrelated to the Brain, Peripheral</p>	<p>Synaptic connections strengthen as we learn new things. (আমরা নতুন কিছু শিখলে স্নায়ুকোষের সংযোগ আরও শক্তিশালী হয়।)</p>
<p><b>Ideation (Noun)</b> /aɪ.dɪˈeɪ.ʃən/ (ধারণা সৃষ্টি বা চিন্তার প্রক্রিয়া) নতুন ধারণা বা কল্পনা তৈরি করার প্রক্রিয়া <b>Synonyms:</b> Creativity, Conceptualization, Brainstorming</p>	<p>Stagnation, Unimaginativeness, Thoughtlessness</p>	<p>The team's ideation session resulted in innovative solutions. (দলের ধারণা তৈরির সেশনে নতুন ও সৃজনশীল সমাধান পাওয়া গেছে।)</p>

<b>Disseminate (Verb)</b> /di'sem.i.neit/ (প্রচার বা ছড়িয়ে দেওয়া) তথ্য বা ধারণা বিস্তার করা বা ছড়িয়ে দেওয়া <b>Synonyms:</b> Distribute, Spread, Circulate	<b>Conceal, Withhold, Suppress</b>	<b>Social media helps disseminate information quickly. (সোশ্যাল মিডিয়া দ্রুত তথ্য প্রচার করতে সাহায্য করে।)</b>
<b>Indelible (Adjective)</b> /in'del.i.bəl/ (অমোচনীয় বা স্থায়ী) যা মুছে ফেলা বা পরিবর্তন করা যায় না <b>Synonyms:</b> Permanent, Lasting, Unforgettable	<b>Erasable, Temporary, Fading</b>	<b>The experience left an indelible mark on his memory. (অভিজ্ঞতাটি তার স্মৃতিতে স্থায়ী ছাপ রেখে গেছে।)</b>