

How Time-Blocking Reduces Procrastination



Procrastination অনেকের জন্য একটি বড় impediment, যা সময়ের অপচয় ঘটায় এবং counterproductive হয়ে ওঠে। যারা cognizant নয়, তারা প্রায়শই কাজের গতি হারিয়ে ফেলে।

Time-blocking হলো এমন একটি কৌশল, যা conducive পরিবেশ তৈরি করে এবং মনোযোগ বৃদ্ধি করে। এটি আমাদের dichotomy দূর করতে সাহায্য করে, যেখানে একদিকে ambiguity, অন্যদিকে clarity থাকে।

যখন কেউ time-blocking ব্যবহার করে, তখন তাদের endeavor আরও tangible হয়ে ওঠে এবং সময়ের dissipate হওয়া কমে। এটি একটি deterrent হিসেবে কাজ করে, যা আমাদের অপ্রয়োজনীয় redundant কাজে সময় নষ্ট করা থেকে বিরত রাখে।

একজন adept ব্যক্তি এই পদ্ধতি ব্যবহার করে তার কাজের exorbitant চাপকে mitigate করতে পারে। এটি শুধু কাজের গতি বাড়ায় না, বরং juxtapose করে প্রয়োজনীয় ও obligatory কাজগুলোর মধ্যে ভারসাম্য আনতে সাহায্য করে। অতএব, যারা procrastination থেকে মুক্তি পেতে চান, তাদের জন্য time-blocking একটি indispensable কৌশল।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Procrastination (Noun) /prəˌkræs.tɪˈneɪ.ʃən/ (গড়িমসি বা কাজ পেছানো) গুরুত্বপূর্ণ কাজ পরে করার প্রবণতা Synonyms: Delay, Postponement, Avoidance	Action, Productivity, Efficiency	Excessive procrastination affects work performance. (অতিরিক্ত গড়িমসি কাজের দক্ষতার ওপর প্রভাব ফেলে।)
Impediment (Noun) /ɪmˈpɛd.ɪ.mənt/ (প্রতিবন্ধকতা বা বাধা) অগ্রগতিতে বিলম্ব সৃষ্টি করা বা সমস্যা তৈরি করা Synonyms: Obstacle, Hindrance, Barrier	Aid, Assistance, Facilitation	A lack of funds is a major impediment to the project. (তহবিলের অভাব প্রকল্পের জন্য একটি বড় বাধা।)
Counterproductive (Adjective) /ˌkaʊn.tə.prəˈdʌk.tɪv/ (উল্টো ফলদায়ক বা উৎপাদনশীলতার ক্ষতিকর) কোনো উদ্দেশ্য সাধনে সহায়ক হওয়ার পরিবর্তে ক্ষতি করা Synonyms: Ineffective, Detrimental, Harmful	Beneficial, Productive, Constructive	Multitasking can often be counterproductive rather than efficient. (একই সাথে অনেক কাজ করা কার্যকর না হয়ে উল্টো ক্ষতিকর হতে পারে।)
Cognizant (Adjective) /ˈkɒɡ.nɪ.zənt/ (সচেতন বা অবগত) কিছু সম্পর্কে জ্ঞান রাখা বা সচেতন থাকা Synonyms: Aware, Mindful, Informed	Oblivious, Unaware, Ignorant	He was cognizant of the risks before making a decision. (তিনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ঝুঁকিগুলোর সম্পর্কে সচেতন ছিলেন।)
Time-blocking (Noun) /taɪm ˈblɒk.ɪŋ/ (সময় পরিকল্পনা বা নির্দিষ্ট ব্লকে ভাগ করা) নির্দিষ্ট কাজের জন্য পূর্ব-নির্ধারিত সময় নির্ধারণ করা Synonyms: Scheduling, Time Management, Task Allocation	Disorganization, Random Tasking, Inefficiency	Using time-blocking helps improve productivity and focus. (সময় পরিকল্পনা ব্যবহার করলে উৎপাদনশীলতা ও মনোযোগ বৃদ্ধি পায়।)
Conducive (Adjective) /kənˈdjuː.sɪv/ (সহায়ক বা উপযোগী) কোনো কিছু অর্জনে সহায়ক পরিবেশ বা পরিস্থিতি Synonyms: Favorable, Supportive, Beneficial	Unhelpful, Hindering, Detrimental	A quiet environment is conducive to learning. (শান্ত পরিবেশ শেখার জন্য সহায়ক।)
Dichotomy (Noun) /daɪˈkɒt.ə.mi/ (দ্বৈততা বা দ্বন্দ্ব) দুটি বিপরীত অংশ বা ধারণার মধ্যে বিভক্তি Synonyms: Division, Contrast, Dualism	Unity, Harmony, Agreement	There is a dichotomy between work and personal life. (কর্মজীবন এবং ব্যক্তিগত জীবনের মধ্যে দ্বৈততা রয়েছে।)
Ambiguity (Noun) /æm.bɪˈɡjuː.ɪ.ti/ (অস্পষ্টতা বা দ্ব্যর্থতা) স্পষ্টতা বা নির্দিষ্টতার অভাব Synonyms: Vagueness, Uncertainty, Indistinctness	Clarity, Certainty, Precision	The contract had too much ambiguity to be legally binding. (চুক্তিতে এত বেশি অস্পষ্টতা ছিল যে এটি আইনত বাধ্যতামূলক ছিল না।)
Clarity (Noun) /ˈklær.ɪ.ti/ (স্বচ্ছতা বা স্পষ্টতা) কোনো কিছুর স্পষ্টতা বা বোঝার সহজতা Synonyms: Transparency, Precision, Lucidity	Confusion, Ambiguity, Uncertainty	The speaker's clarity made the concept easy to understand. (বক্তার স্বচ্ছতা বিষয়টি সহজে বোঝার সুযোগ করে দিয়েছে।)

<p>Endeavor (Noun/Verb) /ɪnˈdɛv.ə/ (প্রচেষ্টা বা কঠোর পরিশ্রম) নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য কঠোর পরিশ্রম বা চেষ্টা করা Synonyms: Attempt, Effort, Struggle</p>	<p>Inactivity, Neglect, Idleness</p>	<p>His endeavor to start a business was successful. (তার ব্যবসা শুরু করার প্রচেষ্টা সফল হয়েছে।)</p>
<p>Tangible (Adjective) /ˈtæŋ.dʒɪ.bəl/ (স্পষ্ট ও অনুভবযোগ্য) যা স্পর্শ বা পরিমাপ করা যায় এবং বাস্তবে অস্তিত্ব রয়েছে Synonyms: Real, Concrete, Physical</p>	<p>Intangible, Abstract, Immaterial</p>	<p>The benefits of exercise are tangible and measurable. (ব্যায়ামের সুবিধাগুলো স্পষ্ট ও পরিমাপযোগ্য।)</p>
<p>Dissipate (Verb) /ˈdɪs.i.peɪt/ (ছড়িয়ে দেওয়া বা অপচয় করা) ধীরে ধীরে হ্রাস পাওয়া বা অদৃশ্য হয়ে যাওয়া Synonyms: Scatter, Disperse, Vanish</p>	<p>Accumulate, Gather, Preserve</p>	<p>The fog dissipated as the sun rose. (সূর্য ওঠার সাথে সাথে কুয়াশা দূর হয়ে গেল।)</p>
<p>Deterrent (Noun/Adjective) /dɪˈtɜː.rənt/ (প্রতিরোধকারী বা বাধাদানকারী) কোনো নেতিবাচক কাজ বন্ধ করতে সহায়ক উপাদান Synonyms: Hindrance, Obstacle, Restraint</p>	<p>Encouragement, Incentive, Motivation</p>	<p>A strict law serves as a deterrent to crime. (একটি কঠোর আইন অপরাধের জন্য প্রতিরোধক হিসাবে কাজ করে।)</p>
<p>Redundant (Adjective) /rɪˈdʌŋ.dənt/ (অপ্রয়োজনীয় বা পুনরুক্ত) অতিরিক্ত বা এমন কিছু যা অপরিহার্য নয় Synonyms: Unnecessary, Superfluous, Excessive</p>	<p>Essential, Necessary, Concise</p>	<p>The report contained redundant information. (প্রতিবেদনে অপ্রয়োজনীয় তথ্য অন্তর্ভুক্ত ছিল।)</p>
<p>Adept (Adjective) /əˈdɛpt/ (দক্ষ বা অভিজ্ঞ) কোনো কাজে অত্যন্ত পারদর্শী হওয়া Synonyms: Skilled, Proficient, Expert</p>	<p>Incompetent, Inept, Unskilled</p>	<p>She is adept at solving complex problems. (তিনি জটিল সমস্যা সমাধানে দক্ষ।)</p>
<p>Exorbitant (Adjective) /ɪɡˈzɔːr.bi.tənt/ (অতিরিক্ত ব্যয়বহুল) কোনো কিছুর অযৌক্তিকভাবে উচ্চ মূল্য বা ব্যয় Synonyms: Excessive, Overpriced, Outrageous</p>	<p>Reasonable, Affordable, Moderate</p>	<p>The hotel charged an exorbitant price for a basic room. (হোটেলটি একটি সাধারণ কক্ষের জন্য অত্যধিক মূল্য নির্ধারণ করেছিল।)</p>
<p>Mitigate (Verb) /ˈmɪt.i.ɡeɪt/ (প্রশমিত করা বা কমানো) ক্ষতি বা সমস্যার তীব্রতা কমানো Synonyms: Alleviate, Reduce, Lessen</p>	<p>Aggravate, Intensify, Exacerbate</p>	<p>Proper planning can mitigate financial risks. (সঠিক পরিকল্পনা আর্থিক ঝুঁকি প্রশমিত করতে পারে।)</p>
<p>Juxtapose (Verb) /ˈdʒʌk.stə.poʊz/ (পারস্পরিক তুলনা করার জন্য পাশাপাশি রাখা) ভিন্ন জিনিস একসঙ্গে রেখে তাদের পার্থক্য বা সম্পর্ক বিশ্লেষণ করা Synonyms: Compare, Contrast, Align</p>	<p>Separate, Disconnect, Isolate</p>	<p>The artist juxtaposed traditional and modern elements in his painting. (শিল্পী তার চিত্রকর্মে ঐতিহ্যবাহী ও আধুনিক উপাদান পাশাপাশি রেখেছেন।)</p>

<p>Obligatory (Adjective) /əˈblɪɡ.ə.tɔː.ri/ (বাধ্যতামূলক বা অবশ্যপালনীয়) যা আইনি বা নৈতিকভাবে পালন করা প্রয়োজন Synonyms: Mandatory, Required, Compulsory</p>	<p>Optional, Voluntary, Unnecessary</p>	<p>Wearing a seatbelt is obligatory in most countries. (বেশিরভাগ দেশে সিটবেল্ট পরা বাধ্যতামূলক।)</p>
<p>Indispensable (Adjective) /ˌɪn.dɪˈspɛn.sə.bəl/ (অপরিহার্য বা অত্যাবশ্যক) যা ছাড়া কোনো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করা অসম্ভব Synonyms: Essential, Crucial, Vital</p>	<p>Dispensable, Unimportant, Nonessential</p>	<p>Water is indispensable for human survival. (মানবজীবনের জন্য পানি অপরিহার্য।)</p>