

How Journaling Improves Mental Health



Journaling মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত therapeutic হতে পারে। এটি আমাদের চিন্তা প্রকাশের একটি cathartic উপায়, যেখানে আমরা আমাদের subconscious আবেগগুলোকে বের করে আনতে পারি। একজন ব্যক্তি যখন তার অনুভূতি chronicle করে, তখন সে তার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আরও cognizant হয়ে ওঠে। প্রতিদিনের চিন্তা ও অভিজ্ঞতা লিখে রাখা introspection বাড়ায় এবং আমাদের discernment উন্নত করে। অনেক সময়, আমরা আমাদের স্মৃতিকে embellish করি, যা আমাদের nostalgia বাড়ায়, তবে journaling আমাদের অতীতের প্রতি আরও lucid দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। এটি শুধুমাত্র আবেগ প্রকাশের মাধ্যম নয়; বরং এটি আমাদের profound চিন্তা করতে শেখায় এবং contemplation বাড়ায়। নিয়মিত লেখালিখি আমাদের মনকে rejuvenate করতে পারে, যা মানসিক প্রশান্তি আনে। তাই, journaling শুধু আমাদের বর্তমান চিন্তাগুলো disseminate করার জন্য নয়, বরং এটি আমাদের ভবিষ্যৎকে আরও ভালোভাবে modulate করতে সাহায্য করে।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Journaling (Noun) /ˈdʒɜː.nəl.ɪŋ/ (ডায়েরি লেখা বা ব্যক্তিগত নোট রাখা) নিজের চিন্তা, অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা লিখে রাখা Synonyms: Writing, Documentation, Diary-keeping	Forgetting, Ignoring, Disregarding	Journaling helps in organizing thoughts and reducing stress. (ডায়েরি লেখা চিন্তা গোছাতে এবং মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে।)
Therapeutic (Adjective) /θɛr.əˈpjuː.tɪk/ (চিকিৎসামূলক বা মানসিক প্রশান্তিদায়ক) যা শারীরিক বা মানসিক সুস্থতার জন্য উপকারী Synonyms: Healing, Restorative, Soothing	Harmful, Stressful, Aggravating	Meditation is highly therapeutic for mental well-being. (মেডিটেশন মানসিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত চিকিৎসামূলক।)
Cathartic (Adjective) /kəˈθɑːr.tɪk/ (মুক্তিদায়ক বা আবেগ নিরসনকারী) আবেগগত ভারমুক্তি ঘটায় এমন কিছু Synonyms: Purging, Cleansing, Emotionally Releasing	Repressive, Suppressive, Unexpressive	Writing about emotions can be a cathartic experience. (নিজের অনুভূতি লিখে প্রকাশ করা একটি মুক্তিদায়ক অভিজ্ঞতা হতে পারে।)
Subconscious (Adjective) /ˌsʌbˈkɒn.jəs/ (অবচেতন বা চেতনার নিচে থাকা) এমন কিছু যা সচেতনভাবে উপলব্ধি করা যায় না তবে প্রভাব ফেলে Synonyms: Unconscious, Deep-seated, Instinctive	Conscious, Aware, Deliberate	Fears often come from the subconscious mind. (ভয় প্রায়ই অবচেতন মন থেকে আসে।)
Chronicle (Verb/Noun) /ˈkrɒn.ɪ.kəl/ (ঘটনাবলি ধারাবাহিকভাবে লিপিবদ্ধ করা) ঘটনাগুলো নির্দিষ্ট ক্রমানুসারে লিখে রাখা Synonyms: Record, Document, Log	Erase, Omit, Suppress	She decided to chronicle her journey through a blog. (তিনি তার ভ্রমণের ঘটনাগুলো ব্লগে লিপিবদ্ধ করার সিদ্ধান্ত নিলেন।)
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।)
Introspection (Noun) /ˌɪn.trəˈspek.jən/ (অভ্যন্তরীণ বিশ্লেষণ বা আত্মপর্যালোচনা) নিজের চিন্তা ও অনুভূতি গভীরভাবে মূল্যায়ন করা Synonyms: Self-reflection, Contemplation, Self-analysis	Neglect, Indifference, External Focus	Introspection helps people understand their emotions better. (আত্মপর্যালোচনা মানুষকে তাদের আবেগ আরও ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করে।)
Discernment (Noun) /dɪˈsɜːrn.mənt/ (তীক্ষ্ণ বিচারশক্তি বা অনুধাবন ক্ষমতা) ভালো-মন্দ বুঝতে বা বিশ্লেষণ করতে পারার দক্ষতা Synonyms: Insight, Perception, Judgement	Ignorance, Misjudgment, Indiscretion	His discernment helped him make wise decisions. (তার অনুধাবন ক্ষমতা তাকে সুবিবেচিত সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেছে।)

<p>Embellish (Verb) /ɪmˈbɛl.ɪʃ/ (সজ্জিত বা অলঙ্কৃত করা) কিছু সুন্দর বা আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য অতিরঞ্জিত করা</p> <p>Synonyms: Decorate, Enhance, Exaggerate</p>	<p>Simplify, Minimize, Understate</p>	<p>He tends to embellish stories to make them more interesting. (তিনি গল্পগুলো আরও আকর্ষণীয় করার জন্য অলঙ্করণ করে বলেন।)</p>
<p>Nostalgia (Noun) /nɒsˈtæɪ.l.dʒə/ (স্মৃতিকাতরতা বা অতীতের প্রতি আকর্ষণ) অতীতের সুখকর মুহূর্তের স্মৃতি যা আবেগপ্রবণ করে তোলে</p> <p>Synonyms: Sentimentality, Reminiscence, Longing</p>	<p>Indifference, Disinterest, Forgetfulness</p>	<p>Listening to old songs fills me with nostalgia. (পুরনো গান শুনলে আমার মধ্যে স্মৃতিকাতরতা জাগে।)</p>
<p>Lucid (Adjective) /ˈluː.sɪd/ (পরিষ্কার ও সহজবোধ্য) চিন্তা বা ব্যাখ্যা যা স্পষ্ট ও সহজে বোঝা যায়</p> <p>Synonyms: Clear, Coherent, Transparent</p>	<p>Confusing, Ambiguous, Obscure</p>	<p>His explanation was so lucid that everyone understood it. (তার ব্যাখ্যাটি এত পরিষ্কার ছিল যে সবাই তা বুঝতে পেরেছিল।)</p>
<p>Profound (Adjective) /prəˈfaʊnd/ (গভীর বা তীব্র) চিন্তা, অনুভূতি বা জ্ঞান যা গভীরভাবে প্রভাব ফেলে</p> <p>Synonyms: Deep, Intense, Meaningful</p>	<p>Superficial, Shallow, Insignificant</p>	<p>The speech had a profound impact on the audience. (বক্তৃতাটি শ্রোতাদের উপর গভীর প্রভাব ফেলেছিল।)</p>
<p>Contemplation (Noun) /ˌkɒn.təmˈpleɪ.ʃən/ (গভীর চিন্তা বা মনোযোগ) কোনো বিষয় নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করা</p> <p>Synonyms: Reflection, Meditation, Deliberation</p>	<p>Impulsiveness, Negligence, Thoughtlessness</p>	<p>She sat in contemplation before making her decision. (তিনি সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে গভীর চিন্তায় বসে ছিলেন।)</p>
<p>Rejuvenate (Verb) /rɪˈdʒuː.və.neɪt/ (পুনরুজ্জীবিত করা বা তরুণ করে তোলা) শারীরিক বা মানসিকভাবে পুনরায় সতেজ হওয়া</p> <p>Synonyms: Revitalize, Refresh, Renew</p>	<p>Exhaust, Weaken, Deteriorate</p>	<p>A vacation can rejuvenate your mind and body. (একটি ছুটি আপনার মন ও শরীর পুনরুজ্জীবিত করতে পারে।)</p>
<p>Disseminate (Verb) /dɪˈsem.ɪ.neɪt/ (প্রচার বা ছড়িয়ে দেওয়া) তথ্য বা জ্ঞান ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে দেওয়া</p> <p>Synonyms: Distribute, Spread, Circulate</p>	<p>Conceal, Withhold, Suppress</p>	<p>Social media helps to disseminate information quickly. (সোশ্যাল মিডিয়া দ্রুত তথ্য প্রচারে সহায়তা করে।)</p>
<p>Modulate (Verb) /ˈmɒd.jʊ.leɪt/ (নিয়ন্ত্রণ বা পরিবর্তন করা) স্বর, গতি বা তীব্রতা পরিবর্তন করা</p> <p>Synonyms: Adjust, Regulate, Modify</p>	<p>Intensify, Distort, Unbalance</p>	<p>A good speaker knows how to modulate their voice. (একজন ভালো বক্তা জানেন কিভাবে তার কণ্ঠস্বর নিয়ন্ত্রণ করতে হয়।)</p>