

# The Science Behind Self-Discipline



Self-discipline একটি এমন দক্ষতা যা শুধুমাত্র অভ্যাস নয়, এটি মস্তিষ্কের cognizant এবং empirical কার্যপ্রক্রিয়ার মাধ্যমে গড়ে ওঠে। এটি আত্মনিয়ন্ত্রণের manifestation, যা আমাদের প্রতিদিনের endeavor গুলোতে সাহায্য করে।

গবেষণা বলছে, self-discipline মূলত modulation প্রক্রিয়ার মাধ্যমে বিকশিত হয়। আমাদের deduction ক্ষমতা এবং acumen যত বাড়ে, তত বেশি আমরা আমাদের লক্ষ্য অর্জনে tenacity দেখাতে পারি।

তবে, এটি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে, কারণ মস্তিষ্ক স্বাভাবিকভাবে impasse সৃষ্টি করে এবং আরামদায়ক অবস্থাকে প্রাধান্য দেয়। এজন্যই perseverance অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যা আমাদের শক্তি augment করতে সাহায্য করে।

এই দক্ষতা গড়ে তুলতে হলে নিয়মিত introspection করতে হবে এবং ইতিবাচক অভ্যাস inculcate করতে হবে। Meticulous পরিকল্পনা এবং reinforce কৌশল ব্যবহার করে আমরা আমাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ বাড়াতে পারি এবং জীবনের প্রতিটি conundrum সফলভাবে মোকাবিলা করতে পারি।

Words	Antonyms	Bangla Translation
<b>Self-discipline (Noun)</b> /sɛlf 'dɪs.ə.plɪn/ (আত্মনিয়ন্ত্রণ বা স্বশাসন) নিজের অভ্যাস ও আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Willpower, Self-control, Determination	<b>Indulgence, Laziness, Carelessness</b>	<b>Self-discipline</b> is key to achieving long-term success. (দীর্ঘমেয়াদী সফলতার জন্য আত্মনিয়ন্ত্রণ অপরিহার্য।)
<b>Cognizant (Adjective)</b> /'kɒɡ.nɪ.zənt/ (সচেতন বা অবগত) কোনো বিষয় সম্পর্কে অবগত ও সচেতন থাকা <b>Synonyms:</b> Aware, Mindful, Conscious	<b>Unaware, Oblivious, Ignorant</b>	He was <b>cognizant</b> of the risks involved in the project. (তিনি প্রকল্পে অন্তর্নিহিত ঝুঁকিগুলোর সম্পর্কে সচেতন ছিলেন।)
<b>Empirical (Adjective)</b> /ɪm'pɪr.i.kəl/ (অভিজ্ঞতালব্ধ বা পরীক্ষামূলক) পর্যবেক্ষণ ও অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে প্রাপ্ত জ্ঞান <b>Synonyms:</b> Experimental, Practical, Observational	<b>Theoretical, Hypothetical, Speculative</b>	The study is based on <b>empirical</b> data rather than assumptions. (গবেষণাটি অনুমানের পরিবর্তে অভিজ্ঞতালব্ধ তথ্যের উপর ভিত্তি করে তৈরি।)
<b>Manifestation (Noun)</b> /ˌmæn.ɪ.fəs 'teɪ.ʃən/ (প্রকাশ বা বহিঃপ্রকাশ) কোনো কিছুর দৃশ্যমান বা বাস্তব রূপে প্রকাশ <b>Synonyms:</b> Display, Expression, Demonstration	<b>Concealment, Suppression, Hiding</b>	His hard work was a <b>manifestation</b> of his dedication. (তার কঠোর পরিশ্রম তার নির্ভার বহিঃপ্রকাশ ছিল।)
<b>Endeavor (Noun/Verb)</b> /ɪn'dɛv.ər/ (প্রচেষ্টা বা উদ্যোগ) কোনো লক্ষ্য অর্জনের জন্য সচেতন প্রচেষ্টা <b>Synonyms:</b> Attempt, Effort, Pursuit	<b>Inactivity, Idleness, Neglect</b>	His <b>endeavor</b> to start a business was successful. (ব্যবসা শুরু করার তার প্রচেষ্টা সফল হয়েছিল।)
<b>Modulation (Noun)</b> /ˌmɒd.jʊ'leɪ.ʃən/ (সুর বা স্বরের পরিবর্তন) স্বর, শব্দ বা সংকেতের পরিবর্তন <b>Synonyms:</b> Adjustment, Variation, Control	<b>Monotony, Inflexibility, Uniformity</b>	The speaker's <b>modulation</b> kept the audience engaged. (বক্তার স্বরের পরিবর্তন শ্রোতাদের মনোযোগ ধরে রেখেছিল।)
<b>Deduction (Noun)</b> /dɪ'dʌk.ʃən/ (যুক্তির মাধ্যমে সিদ্ধান্তে পৌঁছানো) পর্যবেক্ষণ ও যুক্তির মাধ্যমে সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়া <b>Synonyms:</b> Reasoning, Conclusion, Inference	<b>Misinterpretation, Guesswork, Speculation</b>	His <b>deduction</b> from the evidence was accurate. (প্রমাণ থেকে তার যুক্তিগত সিদ্ধান্ত নির্ভুল ছিল।)
<b>Acumen (Noun)</b> /'æk.jʊ.mən/ (তীক্ষ্ণ বুদ্ধিমত্তা বা উপলব্ধিশক্তি) দ্রুত এবং সঠিকভাবে পরিস্থিতি বিশ্লেষণ ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Insight, Intelligence, Sharpness	<b>Foolishness, Ineptitude, Ignorance</b>	His business <b>acumen</b> led to the company's success. (তার ব্যবসায়িক উপলব্ধিশক্তি কোম্পানির সাফল্যের কারণ হয়েছে।)
<b>Tenacity (Noun)</b> /tə'næs.i.ti/ (অটলতা বা দৃঢ়সংকল্প) একটি লক্ষ্য অর্জনে স্থির ও অবিচল থাকা <b>Synonyms:</b> Determination, Persistence, Resilience	<b>Weakness, Indecisiveness, Surrender</b>	Her <b>tenacity</b> helped her overcome challenges. (তার দৃঢ়সংকল্প তাকে চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা করতে সাহায্য করেছে।)

<p><b>Impasse (Noun)</b> /'ɪm.pæs/ (অচলাবস্থা বা পথ বন্ধ হওয়া) এমন একটি পরিস্থিতি যেখানে কোনো সমাধান বা অগ্রগতি সম্ভব নয়</p> <p><b>Synonyms:</b> Deadlock, Stalemate, Standstill</p>	<p><b>Breakthrough, Progress, Resolution</b></p>	<p>The negotiations reached an impasse, delaying the agreement. (আলোচনাটি অচলাবস্থায় পৌঁছায়, যার ফলে চুক্তি বিলম্বিত হয়।)</p>
<p><b>Perseverance (Noun)</b> /ˌpɜː.sɪˈvɪə.rəns/ (অবিচল অধ্যবসায়) দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম ও ধৈর্য বজায় রাখা</p> <p><b>Synonyms:</b> Persistence, Determination, Tenacity</p>	<p><b>Laziness, Weakness, Giving up</b></p>	<p>His perseverance helped him achieve his dreams. (তার অধ্যবসায় তাকে স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করেছে।)</p>
<p><b>Augment (Verb)</b> /ɔːɡ'ment/ (বৃদ্ধি করা বা সম্প্রসারণ করা) কোনো কিছুর পরিমাণ বা ক্ষমতা বৃদ্ধি করা</p> <p><b>Synonyms:</b> Increase, Enhance, Amplify</p>	<p><b>Reduce, Decrease, Diminish</b></p>	<p>The company plans to augment its workforce next year. (কোম্পানিটি আগামী বছরে তার কর্মীবাহিনী বৃদ্ধি করার পরিকল্পনা করেছে।)</p>
<p><b>Introspection (Noun)</b> /ˌɪn.trəˈspek.jən/ (আত্মবিশ্লেষণ বা আত্মপর্যালোচনা) নিজের চিন্তা, অনুভূতি ও আচরণের প্রতি গভীর মনোযোগ</p> <p><b>Synonyms:</b> Self-examination, Reflection, Contemplation</p>	<p><b>Ignorance, Neglect, Disregard</b></p>	<p>Through introspection, he realized his mistakes. (আত্মবিশ্লেষণের মাধ্যমে তিনি তার ভুলগুলো বুঝতে পেরেছিলেন।)</p>
<p><b>Inculcate (Verb)</b> /'ɪn.kʌl.keɪt/ (মনে গেঁথে দেওয়া বা শেখানো) পুনরাবৃত্তির মাধ্যমে কোনো নীতি বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠা করা</p> <p><b>Synonyms:</b> Instill, Teach, Imprint</p>	<p><b>Forget, Neglect, Ignore</b></p>	<p>Parents should inculcate good values in their children. (অভিভাবকদের উচিত তাদের সন্তানদের মধ্যে ভালো মূল্যবোধ গেঁথে দেওয়া।)</p>
<p><b>Meticulous (Adjective)</b> /məˈtɪk.jə.ləs/ (অত্যন্ত যত্নবান বা নিখুঁতভাবে কাজ করা) ছোট ছোট বিষয়েও বিশেষ মনোযোগী হওয়া</p> <p><b>Synonyms:</b> Precise, Thorough, Detail-oriented</p>	<p><b>Careless, Inaccurate, Negligent</b></p>	<p>A meticulous planner ensures that no details are overlooked. (একজন নিখুঁত পরিকল্পনাকারী নিশ্চিত করে যে কোনো বিস্তারিত তথ্য বাদ না যায়।)</p>
<p><b>Reinforce (Verb)</b> /ˌriː.ɪnˈfɔːrs/ (শক্তিশালী করা বা মজবুত করা) কোনো কিছুকে আরও কার্যকর বা দৃঢ় করা</p> <p><b>Synonyms:</b> Strengthen, Fortify, Support</p>	<p><b>Weaken, Undermine, Diminish</b></p>	<p>Teachers use real-life examples to reinforce learning. (শিক্ষকরা শেখাকে শক্তিশালী করতে বাস্তব জীবনের উদাহরণ ব্যবহার করেন।)</p>
<p><b>Conundrum (Noun)</b> /kəˈnʌn.drəm/ (জটিল সমস্যা বা ধাঁধা) একটি কঠিন বা বিভ্রান্তিকর সমস্যা</p> <p><b>Synonyms:</b> Puzzle, Dilemma, Enigma</p>	<p><b>Solution, Clarity, Answer</b></p>	<p>The budget deficit presents a tough conundrum for policymakers. (বাজেট ঘাটতি নীতিনির্ধারকদের জন্য একটি কঠিন সমস্যা তৈরি করেছে।)</p>