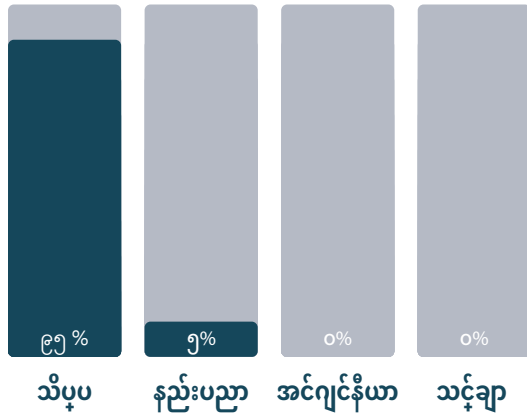




အကြောင်းအရာ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများ



အမျိုးအစား

ရုပ်ရှင်အကြောင်းအရာများအား ပြန်လည်ဖော်ပြခြင်း

ခေါင်းစဉ်များ

ဦးနှောက်၊ အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားမှု၊ အသိအမြင်၊ သုတေသန။

ဘာသာရပ်များ

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးပညာရပ်။

ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

MRI၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ သင်ယူခြင်း၊ ခံစားချက်များ၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအမြင်၊ ကုသမှု၊ ခွန်အား၊ ထိန်းချုပ်မှု၊ စက်ယန္တရားများ။

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံအဆင့်

ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှု - မမြင်နိုင်သော်လည်း အလွန်ထိရောက်မှုရှိသော - ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများ။

ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် ၅၀ ခန့်



နိဒါန်း

လူတစ်ဦးစီတိုင်း၏ အတွေးများသည် မမြင်နိုင်သော်လည်း ထိရောက်မှု ရှိသည်။ စိတ်ကူးတိုင်း၊ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှုတိုင်းနှင့် စက်ကိရိယာတိုင်းသည် လက်တွေ့အမှန်တကယ် မဖြစ်လာမီအချိန်တွင် အတွေး၏ စွမ်းအင်ဖြင့် ဖန်တီးခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးများသည် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ထိန်းချုပ်မှုပြုလုပ်သည့်အရာ သို့မဟုတ် သဘာဝလွန် အင်တင်နာ (antenna) မျိုး ဖြစ်နေပါသနည်း။ ၎င်းတို့သည် ကုသမှု သို့မဟုတ် သင်ယူမှုတို့နှင့်သက်ဆိုင်၍ မည်သို့အကူအညီပေးနိုင်သနည်း။

ဤမေးခွန်းအချို့ကို ပညာရေးဆိုင်ရာရပ်ရှင်တွင် ကွဲပြားခြားနားစွာ ဖြေကြားပေးထားသည်။ တချို့ကို အသေးစိတ်ရှင်းလင်းထားပြီး၊ အချို့မှာ အပေါ်ယံသာ ရှင်းလင်းပြထားသည်။ ဥပမာ စိတ်ကူးကို ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုမှု စတင်နေပြီဟု ဖော်ပြထားသည်။ သို့ဖြစ်၍ မမြင်နိုင် သေးသော လာမည့်အနာဂတ်တွင် ကားတစ်စီး (သို့) အခြားနည်းပညာဆိုင်ရာပစ္စည်းများကို စိတ်ကူး တစ်ခုတည်း၏ အကူအညီဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ချေရှိလာသည်။ အာရုံကြောမှ ညွှန်ကြားမှု (Neural command) အချို့ကို ခိုင်းစေ ညွှန်ကြားမှု (input command) များသို့ ပြောင်းလဲလိုက်သည်။ မှန်ကန်မှု မရှိသော ထည့်သွင်းညွှန်ကြားမှုများ၏ အန္တရာယ်အား လုံခြုံရေးစနစ်များစွာက လုံလောက်သော အကာအကွယ်ကို ပေးထားသည်။ ဤနည်းပညာသည် မသန်စွမ်းသူများအတွက် အထူးစိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ပိုမိုလွယ်ကူစေနိုင်သည်။ ဥပမာ ၎င်းတို့သည် လက်များကို အသုံးမပြုနိုင်သော်လည်း စာရေးသားခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အတွေးစိတ်ကူးများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူမှုအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သုတေသီများမှ သင်ယူမှုအောင်မြင်ရန်အတွက် စိတ်အားထက်သန်မှုမှာ အဓိကဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပြီး ၎င်းနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းကို နှစ်သက်ပါက အသိအမြင်ဆိုင်ရာ တိုးတက်မှု ပိုမိုမြန်ဆန်ကြောင်း မြင်တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ဆရာများ သင်ကြားမှု ပြုလုပ်ရာ၌ ရိုးရှင်းသော တိုက်ရိုက်လေ့လာမှု ပြုလုပ်စေခြင်းထက် အကြောင်းအရာအပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိလာစေရန် သင်ကြားပေးရန် အကြံပေးထားသည်။ ထို့အပြင် ကျောင်းသားများသည်လည်း စိတ်အားထက်သန်မှုရှိစွာဖြင့် လေ့လာရန်လည်း လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးများသည် အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းသက်သာရန်အတွက်လည်း အကူအညီ ဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အနာရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ခြင်းက ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။ အရည်အချင်းရှိသော ဆရာဝန်အပေါ် ယုံကြည်ရုံမျှဖြင့် ဆေးစားရန် မလိုအပ်ဘဲ ကုသမှု၏ ကနဦးအဆင့်ကို အောင်မြင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း စမ်းသပ်မှုများမှတစ်ဆင့် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်စားရန် မလိုအပ်ဘဲ ကုသမှု၏ ကနဦးအဆင့်ကို အောင်မြင်ပြီးဖြစ်ကြောင်း စမ်းသပ်မှုများမှတစ်ဆင့် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအတွက် ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- ကွဲပြားသော အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံနယ်ပယ်များကို သိရှိနိုင်ရန်။
- အတွေးစိတ်ကူးများမှာ လူသားမျိုးနွယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရန်။
- ဤနယ်ပယ်ရှိ သုတေသနဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများကို သိရှိစေရန်။
- မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်သင်ယူမှု အပြုအမူကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ရန်။ (ဥပမာ - အကြောင်းအရာများနှင့် ပတ်သက်၍ အကောင်းမြင် သဘောထားများရှိခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှု အစရှိသည်တို့ကို ရုပ်ရှင်မှ အကြံပေးထားသည်။)

အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာအစီအစဉ်

- သင်ခန်းစာကို အစပြုရန် အတွေးစိတ်ကူးများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မေးခွန်းတစ်ခုဖြင့် စတင်ပါ။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ သိရှိနိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့် အချိန်မှာပင် စိုက်ကြည့်ခြင်း ခံရသည်ဟု ခံစားခဲ့ရဖူးခြင်းရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးမှ ၎င်းတို့ကို ဖုန်းမခေါ်ဆိုမှီတွင် ထိုသူအကြောင်းကို စဉ်းစားနေမိခြင်း ရှိမရှိ၊ မေးမြန်းပါ။
- ၎င်းကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်များသည် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ဖြစ်နေတတ်ပြီး လူတိုင်းနီးပါး ထိုကဲ့သို့သော အဖြစ်အပျက်မျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ဖူးသည်။ သို့ရာတွင် သိပ္ပံပညာ ရှုထောင့်မှ မည်သို့ထင်မြင်ထား သနည်း။ အရာအားလုံးမှာ တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်လား။
- ပညာရေးဆိုင်ရာ ရုပ်ရှင်ကို ပြသပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များကို ဝေပေးပြီး လုပ်ရမည့် အကြောင်းအရာကို ရှင်းပြပါ။
- စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ရန် အချိန်ပေးထားပါ။
- ရေးချမှတ်သားမှု မပြုလုပ်စေဘဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးစေပါ။ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် အဓိကကျသော သင်ခန်းစာအချက်အလက်များကို ကိုယ်တိုင်ရေးချသင့်သည်။



လေ့ကျင့်ခန်းအဖြေများ

စိတ်ဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း - ဤအချက်၌ အထူးသဖြင့် အတွေးတစ်ခုတည်း၏ အကူအညီဖြင့် အချို့သော စက်များကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - စာရေးခြင်း စနစ် သို့မဟုတ် ကားတစ်စီးကို အတွေးများဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ ၎င်းသည် မသန်စွမ်းသူများအား အဓိကအကူအညီဖြစ်စေသည်။ သုတေသနမှ အစပြုဆဲ ဖြစ်သော်လည်း ဤကဲ့သို့ နည်းပညာသည် အနာဂတ်တွင်ဆက်လက် တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

သင်ယူလေ့လာခြင်း - အတွေးစိတ်ကူးများက ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူမှုကို ကူညီပေးသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အကြောင်းအရာတစ်ခုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ဝင်စားခြင်းနှင့် စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပါက ပို၍ ကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်သည် သင့်လျော်သော အကြောင်းအရာများကို ထုတ်လွှတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူမှုကို ပို၍ မြန်ဆန်စေသည်။ အဆိုပါ အချက်သည် ဆရာများနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် အရေးကြီးလှသည်။ ဆရာများ အနေဖြင့် ကျောင်းသားများ ပိုမိုစိတ်အား ထက်သန်မှုရှိစေရန် နှိုးဆွပေးသင့်ပြီး ကျောင်းသားများမှလည်း အကြောင်းအရာများကို ပို၍ စိတ်ဝင်စားစွာ ချဉ်းကပ်သင့်သည်။

ကုသပျောက်ကင်းခြင်း - အရေးကြီးဆုံး အချက်များမှာ အပြုသဘောဆောင်သောအတွေးများနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းအပေါ် ယုံကြည်မှုမှာ ကုသခြင်းအတွက် အဓိကကျသည်။ အရည်အချင်းပြည့်ဝသော ဆရာဝန်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်းက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးကြောင်း လေ့လာမှုများက ပြသ ထားသည်။ အဆိုပါ အကျိုးရလဒ်ကို လျော့မတွက်သင့်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးများသည် ကောင်းမွန်သော ကုသမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကို အောင်မြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ၎င်းသည် ဆေးပညာ၏ သုတေသနနှင့် အထူးသဖြင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ သုတေသနအတွက် အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ် နည်းလမ်းများကို ပေးထားသည်။

သိရှိနားလည်မှု - ဆဌမအာရုံ တစ်မျိုးမျိုး ရှိမရှိကို လူများစွာမှ သိရှိလိုကြသည်။ လူများသည် တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မည်မျှ အတိုင်းအတာအထိ ခံစားနိုင်မှုရှိသနည်း။ အတွေးစိတ်ကူးအား လွှဲပြောင်းဆက်သွယ်မှု ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။ အဆိုပါ သုတေသနမှာ အငြင်းပွားဖွယ်များစွာ ရှိနေသည်။ တစ်ဖက်မှ ကြည့်မည် ဆိုလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်ကို စိုက်ကြည့်နေခြင်းကို သင်ခံစားရနိုင်ခြင်းက သက်သေပင် ဖြစ်သည်။ သင်စဉ်းစားလိုက်မိနေခဲ့သည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုသည်ပင် တိုက်ဆိုင်မှုမဟုတ်ပေ။ လူတိုင်းသည် ထိုခံစားမှုကို သိရှိခြင်း သို့မဟုတ် ခံရခဲ့ဖူးခြင်း ရှိကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိတရားမှာ ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက်ကို စွန့်ခွါ၍ အခြားလူများအား တစ်စုံတစ်ခုသော တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သတိတရားသည် အဓိကဘေးအန္တရာယ်များ မကြုံတွေ့မီတွင်ပင် သိရှိမှုဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပြီး ကမ္ဘာနှင့် အဝှမ်းတွင် အဆိုပါတုံ့ပြန်မှုများကို တိုင်းတာနိုင်သည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင် သိပ္ပံပညာရှင်များစွာမှ အဆိုပါ ကိစ္စရပ်အား အတွေးစိတ်ကူး လွှဲပြောင်းခြင်းတစ်မျိုးဟု ပြောလို့မရကြောင်း ဆိုကြသည်။ အတွေးစိတ်ကူးအား ဖတ်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် တိုင်းတာခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း ဆိုကြသည်။



သုတေသနဆိုင်ရာ အခွင့်အလမ်းများ - လွန်ခဲ့သောဆယ်စုနှစ်များအတွင်း ဦးနှောက်နှင့် စိတ်စွမ်းအင်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် သုတေသနအခွင့်အလမ်းများ ပိုမိုများပြားလာသည်။ MRI Scan အပါအဝင် ကွန်ပျူတာ နည်းပညာများဖြင့် သက်ရှိလူသားတစ်ဦး၏ ဦးနှောက်လှုပ်ရှားမှုအား တိကျစွာ တိုင်းတာနိုင်မှုကို ပထမဆုံး အကြိမ်အဖြစ် ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းမှာ ကြီးမားသည့် အောင်မြင်မှုပင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အတွေးစိတ်ကူးလွှဲပြောင်းခြင်းသည် ဝေးကွာလှသည့် အနာဂတ်တွင် အမှန်တကယ် ဖြစ်လာနိုင်သည့် သုတေသနနယ်ပယ်များ ဖြစ်နေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအချိန်ရောက်သည်အထိ ဦးနှောက်မှာ လေ့ကျင့်ပေးထားသည့် ကြွက်သားမဟုတ်ဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ကောင်းသော အခွင့်အလမ်းများနှင့် ပြည့်နေသည့် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော စနစ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သတိပြုထားသင့်သည်။