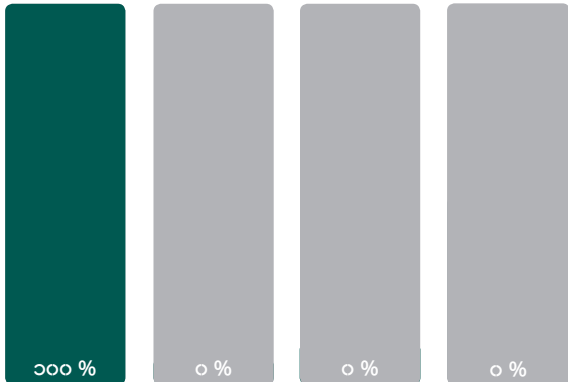




အကြောင်းအရာ

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များကို မည်ကဲ့သို့ ချယ်လှယ်နိုင်ပုံ ချယ်လှယ်နိုင်ပုံ



သိပ္ပံ

နည်းပညာ

အင်ဂျင်နီယာ

OCS

ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှု - သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များကို မည်ကဲ့သို့ ချယ်လှယ်နိုင်ပုံ

အမျိုးအစား

ရုပ်ရှင်နှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ

ခေါင်းစဉ်များ

ဦးနှောက်၊ စိတ်ခံစားမှု၊ သတိရှိမှု၊ လွှမ်းမိုးမှု၊ စိတ်သောက၊ သုတေသန

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး

စာတမ်း

မှတ်ဉာဏ်၊ စိတ်သဘော၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ အင်ဇိုင်း၊ ဆေးဝါး

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံအဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

ခန့်မှန်းကြာချိန် မိနစ် ၅၀



နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးနှင့်အတူ ကပ်လိုက်ပါနေသည်။ ကောင်းသော အမှတ်တရများ ရှိသကဲ့သို့ ဆိုးသော အမှတ်တရများလည်း ရှိသည်။ များစွာသော သူတို့အတွက် အမှတ်တရအချို့သည် သူတို့၏ ခေါင်းအား တကယ့်ကို ခေါင်းခဲစေခဲ့သည်။ များသောအားဖြင့် ထိုသူတို့သည် စစ်သားများဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့သည် တပ်ဖြန့်နေစဉ် အတွင်း အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်းထန်စွာ ဖိအားပေး ခံခဲ့ရသောသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့ဟာ အမြဲတမ်း စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော နောက်ကြောင်းများ ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤတွင် သုတေသီများ စတင်သည့် နေရာဖြစ်သည်။

သူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမှတ်တရများကို ကျော်လွှားရန် နည်းလမ်းများကို စမ်းသပ်ကြသည်။ ထုတ်ပြောလာဖို့ရန် အတွက်လည်း ဖြစ်သည်။ ချဉ်းကပ်နည်း တစ်ခုမှာ အဒရီနလင်(adrenaline) ထွက်နှုန်းကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် အလုံးစုံဖိစီးမှု အဆင့်ကို လျှော့ချရန်ဖြစ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် အထူးသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်သော သက်ဆိုင်ရာ ဇာတ်လမ်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ နောက်ချဉ်းကပ်မှု တစ်မျိုးမှာ ပိုမိုနက်ရှိုင်းသည်။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်စဉ်အတွက် တာဝန်ရှိသည့် အင်ဇိုင်းကို ခွဲထုတ်ပြီး ကြွက်များအပေါ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ဒါဟာ မနစ်မြို့ဖွယ် တစ်ခုခုရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို ဖျောက်ထားဖို့ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် မျှော်လင့်မှုကို မလျော့နည်းစေရန် သာမက လုံးဝ ခွဲထုတ်ဖို့ရန်လည်း ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်သည် စိတ်အခြေအနေ အဆင့်ပေါ်တွင် လှည့်စား ခံနေရသည်။ ထိခိုက်နစ်နာသူများအား ပထမနည်းကို အသုံးပြု၍ ကုသနိုင်သည်။ ဒုတိယနည်းလမ်းမှာ စမ်းသပ်ဆဲအဆင့် ဖြစ်သည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- လက်ရှိ ဦးနှောက်သုတေသနကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပါ (အမှတ်တရများကိုအာရုံစိုက်ပါ)။
- စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ၎င်းကြောင့် ထိခိုက်သူတွေကို နားလည်ပါ။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်ကို လွှမ်းမိုးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများနှင့် ကုသမှုနည်းလမ်းများကို သိကျွမ်းစေပါ။
- မှတ်ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်သော ဗဟုသုတအသစ်များ ရရှိစေပါ။



အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- ခေါင်းစဉ်မှ အတိုချုပ် မိတ်ဆက်စကား
- ပညာရေးဆိုင်ရာရုပ်ရှင် ဖွင့်ပြပါ။
- သင်ထောက်ကူစာရွက်ကို ဖြန့်ဝေပြီး လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်များကို ရှင်းပြပါ။
- မေးခွန်းတစ်ချို့အတွက် အဖြေရှာပါ။
- ဖြစ်စဉ်ရှာဖွေရေးအချိန်ကို ခွင့်ပြုပါ။
- အတန်းထဲတွင် ပွင့်လင်းစွာမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပါ။
- အဆုံး၌ တိရိစ္ဆာန်စမ်းသပ်ချက်များသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ် ရှိမရှိသည် ဆွေးနွေးချက် ဖြစ်လာနိုင်သည်။ (လျှပ်စစ် ဓာတ်အားဖြင့် စမ်းသပ်ခံကြွက်များ ပိုများလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။) အချိန်ရလျှင် ဆွေးနွေးသုံးကြရန် ဖြစ်သည်။

အဖြေများ

- ၁။ AC
- ၂။ A
- ၃။ C
- ၄။ ABC
- ၅။ C
- ၆။ A
- ၇။ AB
- ၈။ C
- ၉။ B
- ၁၀။ B