

The Essence

mgyc.com

သင်္ဘောကြီး တံထွင်ပန်တီးနိုင်းပါတယ်

ဇေရာတု-မြန်မာပြန်



mgyc.com

m g v

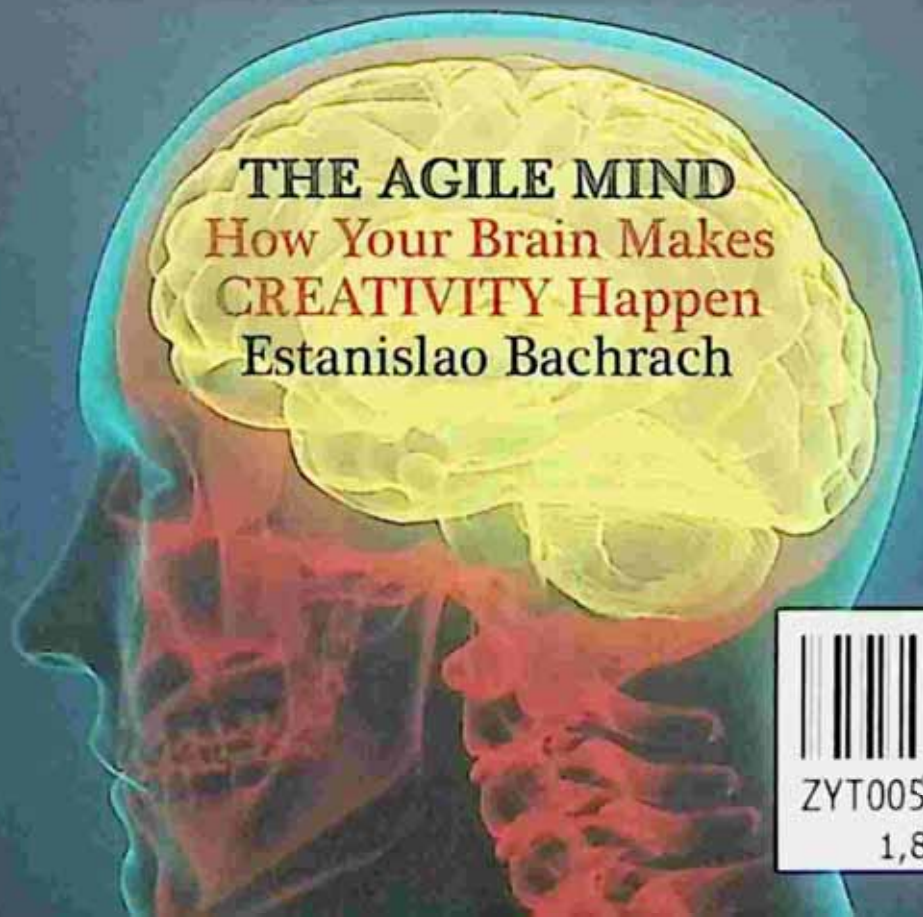
သင်ဦးနောက်က တီထွင်ပန်တီးနိုင်ပါတယ်

ဇေယျာ-မြန်မာပြန်

ယဉ်ကျေးမှုနဲ့သက်ဆိုင်ရာနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့တီထွင်ပန်တီးနိုင်စွမ်းက အကြီးဆုံးအခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုစံတွေမှာ လုံးဝသတိပြုမိစရာ အနေအထားနဲ့ ကြီးမားတဲ့အပြောင်းအလဲတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် တီထွင်ပန်တီးမှုဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆင့်ကဲတိုးတက်မှုဆီကို ဦးတည်သွားတဲ့ ပီပြင်လဲမှုတွေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာတူညီမှုလို စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

တီထွင်ပန်တီးနိုင်စွမ်းဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ဦးနှောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ



THE AGILE MIND
How Your Brain Makes
CREATIVITY Happen
Estanislao Bachrach

ZYT0051
1,800.00 KS



သင့်ဦးနှောက်က
တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်

THE AGILE MIND

How Your Brain Makes
CREATIVITY Happen

Estanislao Bachrach

လေ့တု

မြန်မာပြန်

တန်ဖိုး - ၁၈၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊
၆၇၊၁၆၄လမ်း၊တာမွေ။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ မိုးကောင်း၊ ရန်ကင်း။

ပထမအကြိမ်၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၅၀၀၊ ၂၀၁၉၊ ဇွန်လ

သင့်ဦးနောက်က တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ပါတယ်/ဇေရတု၊ မြန်မာပြန်-
ရန်ကုန်။

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၉။

စာမျက်နှာ ၁၁၄++ မျက်နှာ၊

၁၃ စင်တီ x ၂၀.၅ စင်တီ



မာတိကာ

- အမှာ	က
- နိဒါန်း	ဆ
၁။ ပုံစံအဟောင်းများကို ချိုးဖျက်ပစ်ခြင်း	၁
၂။ ဦးနှောက်/စိတ်	၂၂
၃။ တီထွင်ဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်	၃၆
၄။ အာရုံခံစားမှုများ	၇၂
၅။ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း	၈၇
၆။ သင်ယူခြင်း	၉၈

□

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

အမှာ

ကုန်လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေမှာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရပ် (neuro science) နယ်ပယ်မှာ တိုးတက်မှုတွေ အများအပြား ရှိခဲ့ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်ရဲ့ အကြောင်း၊ ဦးနှောက်နဲ့ စိတ်တို့ရဲ့ နီးနွယ်ဆက်စပ်ပုံကို ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်သိတတ်ချင်တဲ့ လူတို့အတွက် အကျိုးကျေးဇူး များစွာရှိခဲ့ပါတယ်။ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် အာရုံငါးပါးနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ လမ်းကြောင်းလေးတွေကို အသုံးပြုပြီး ဆက်သွယ်မှုအသစ်တွေ ဖန်တီးလိုရတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းထဲက (electrical impulses) လို့ခေါ်တဲ့ လျှပ်စစ်လှုံ့ဆော်မှုလေးတွေကို မြင်နိုင်ပြီ။ ဦးနှောက်တွင်း ဓာတ်မှန် ရိုက်ခြင်းနည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး အတွေးတွေကို ရိုက်ယူဖို့ရပြီ။ ဦးနှောက်က ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ဖြေရှင်းဖို့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ နျူရွန် လှုပ်ရှားမှု (neuron activity) ကိုလည်း တိုင်းတာနိုင်ပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ် ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာ၊ ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်ပုံနဲ့ လူ့ဦးနှောက်ရဲ့ သဘော သဘာဝအကြောင်း သိသင့်သိထိုက်သလောက် သိခွင့်ရတဲ့

အချိန်ကို ရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ ဒီစာအုပ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် ဖော်ပြဖို့ ရည်ရွယ်ထားသလိုပဲ အဲဒီလို နားလည်သိရှိထား ခြင်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးကို နည်းလမ်းအမျိုး မျိုးနဲ့ တိုးတက်အောင် ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို သိရှိထားမှ ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်ကို ပြောင်းလဲ နိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ထားပါတယ်။ ယခုစာအုပ်က ဦးနှောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အချို့ယုံတမ်းစကားတွေက မဟုတ်မှန်တဲ့အကြောင်း၊ ကိုယ်သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေကို အခြေခံပြီး ကိုယ့်ရဲ့တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေ ပိုကောင်း လာစေအောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူလို့ရတဲ့အကြောင်း ဖော်ပြ ပေးဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာက တွေး ကြည့်ရင် မှော်ဆန်ဆန်ရောက်လာတတ်တဲ့အရာလိုပဲ။ အခုတော့ အဲဒီမှော်ဆန်တဲ့ ဖန်တီးမှုက ဘယ်လိုအကျိုးပြု တယ်ဆိုတာကို နားလည်စပြုလာပြီး ပိုပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် နားလည် လာလေ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပိုပြီး အကျိုးကျေးဇူးများအောင် လုပ်နိုင်လာလေလေဖြစ်မှာပါ။

စာရေးသူ ကျွန်တော့်ဆန္ဒကတော့ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရပ်နယ်ပယ်မှာ အတိတ်က ရော ပစ္စုပ္ပန်မှာပါ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေ လုပ်ဆောင်ထား တဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံး လေ့လာချက်တွေကို ရှင်းလင်းလမ်းညွှန်ပေးချင်တာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ သေနေ့မစေ့ ခင်အထိ ဘယ်လိုရှေ့ဆက်သင်ယူနိုင်မယ်၊ ပိုပြီး ဖန်တီးနိုင် အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို ဒီကနေ့ အဆင့်မြင့်နည်း ပညာနဲ့ ပြမယ်ဆိုရင် လွယ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူအတွက် ကျွန်တော့်ရည်ရွယ်ချက်က ဒီအတွေ့အကြုံကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ခံစားစေချင်တယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပိုပြီး တီထွင်ဖန်တီး နိုင်စွမ်းရှိတာဟာ အကျပ်အတည်းတွေ၊ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တာ၊ အလုပ်မှာ လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်းတာတွေ

အပြင် ပိုပြီး ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ဘဝကို ကိုယ်စား
ပြုတယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးက ရွာကြီးတစ်ရွာလို ကျဉ်းမြောင်းသွားတဲ့
လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်နေကြတာပါ။
ဒီလို လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးမှာ ကုန်ပစ္စည်းတွေ၊ ဝန်ဆောင်မှု
တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ခွဲခြားရခက်လောက်အောင် ပိုပိုပြီး
တူညီလာနေပါတယ်။ ဘယ်နိုင်ငံမှာပဲဖြစ်ဖြစ် နည်းပညာနဲ့
နည်းပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို အရင်ကထက် လွယ်
လွယ်ပေါ့ပေါ့ရလာပါပြီ။ နှစ်ဆယ်ရာစုမှာ အထူးတန်ဖိုး
ထားရှာမှီးရတဲ့ အသိပညာ အများအပြားဟာ အခုတော့
ပြောပလောက်တဲ့အရာတွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ
အကောင်းတကု အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ဆိုရင် စီးပွားရေး
လုပ်ငန်းတွေ၊ အစိုးရတွေနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေဟာ တီထွင်
ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့လူတွေကို လိုအပ်ပါတယ်။ လူမှုရေး၊
စီးပွားရေး၊ ပညာရေးနဲ့ စက်မှုလုပ်ငန်း နယ်ပယ်မှာ အကြီးမား
ဆုံး အပြောင်းအလဲကို လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ လူတွေဟာ မျှဝေ
ခံစားတတ်တဲ့၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့လူတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်သလောက်ကတော့ အကျိုးသင့်
အကြောင်းသင့် တွေးခေါ်မှုကို လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုံ
လောက်သေးပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ ကုမ္ပဏီတွေက
တစ်ဖက်သားနဲ့ (အလုပ်အပ်သူ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ပါတနာ
စသဖြင့်) မျှဝေခံစားပေးတတ်တဲ့လူတွေ၊ တစ်ဖက်သားရဲ့
အလိုဆန္ဒတွေ၊ စိတ်သောကတွေ အကြောင်းကို နားလည်မှု
ပိုထားတတ်တဲ့လူတွေ၊ တီထွင်ဉာဏ်ရှိပြီး မတူကွဲပြားတဲ့
ဝန်ဆောင်မှု (သို့မဟုတ်) ထုတ်ကုန်နဲ့ သာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့
အတွေ့အကြုံမျိုးပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ လူတွေကိုပဲ ခန့်ထားချင်ကြ
တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုလူမျိုးတွေက ကျွန်ုပ်တို့လူ့အဖွဲ့အစည်း
မှာ ရှားပါးနေပါပြီ။

ကျွန်ုပ်တို့ ပညာရေးစနစ်ရဲ့ အစောဆုံးအချိန်ကစလို့ လက်ရှိအချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ မျှဝေခံစားနိုင်စွမ်းဆိုတာတွေထက် ယုတ္တိကျကျ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာခြင်း၊ ထုတ်ယူဆင်ခြင်ခြင်းတို့ရဲ့ အရေးပါပုံကိုပဲ အသားပေးသင်ကြားခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၁ ရာစုမှာ အောင်နိုင်သူ ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ရှေ့က အရည်အသွေးတွေကိုလည်း လိုအပ်မှာ ဖြစ်ပြီး ဒါကို မိမိထံမှာ ပျိုးထောင်ပေးဖို့က ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သိချင် တတ်ချင် စိတ် ပြင်းပြတဲ့လူတွေဟာဆိုရင် နေရာရတယ်၊ ချီးမြှောက်ခံရတယ်၊ ဘယ်အဖွဲ့အစည်းမှာမဆို မရှိမဖြစ် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကြီးသည်၊ ငယ်သည် မဟူ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ပြဿနာတွေကို တစ်မူထူးခြားတဲ့ ဖြေရှင်းစရာ နည်းလမ်းတွေ ရှာလာနိုင်တဲ့လူတွေက မှတ်ကျောက်တင်ခံရတာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်တော်က ဦးနှောက်/စိတ်တို့နဲ့ ပတ်သက်လို့ လတ်တလော သိပ္ပံပညာအရ တိုးတက်မှုတွေ၊ သုတေသန ပြုလုပ်ချက်တွေအကြောင်း စာဖတ်သူတို့သိရှိအောင် တင်ပြပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ တိုးတက်လာအောင် သုတေသနတွေ့ရှိချက်အပေါ် အခြေခံတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဆန်ဆန် နည်းလမ်းတွေလည်း ကျွန်တော် ပေးပါ့မယ်။

အခု နည်းနည်းရှေ့ဆက်ကြည့်ရအောင်။ ခြောက်နှစ်အောက် ကလေးတစ်ယောက်လောက်ကို ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာကြည့်ရင် လူတွေဟာ မွေးလာပြီဆိုကတည်းက တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကျောင်းနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက လိုအပ်ချက်တွေအရ ဦးနှောက်က တီထွင်ဖန်တီးမှုကို အားပေးတဲ့လမ်းကြောင်းတွေကို အသုံးမပြုတော့ပါဘူး။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှု၊ သရုပ်ခွဲမှုတို့လို လမ်းရိုးလမ်းဟောင်းကို အခြေခံ

တဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက်တွေကိုပဲ လိုက်နာတော့တယ်။ အဲဒါက ကျွန်ုပ်တို့ကို စိုးမိုးထားတဲ့ အတွေးပုံစံ (thought patterns) တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်အထိ လူငယ်တွေနဲ့ အရွယ်ရောက်ပြီးသူတွေမှာ တီထွင်ဖန်တီး နိုင်စွမ်းက အသုံးမပြုတော့ဘဲ နာမ်ဆဲလ် (neurons) နဲ့ နာမ်ကြောမြှောဆုံ (synapses) တွေ ထာဝရ ပျောက်ဆုံးသွား တဲ့အတွက်ကြောင့် လျော့ပါးပျောက်ကွယ်ကုန်ရတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ယုံကြည်ခဲ့ကြပါတယ်။ သတင်းကောင်း တစ်ခုကတော့ အဲဒီအထင်မှားကြောင်း ဒီကနေ့ သိပ္ပံပညာရှင် တွေက တိတိကျကျ ပြသနိုင်လိုက်တာပါပဲ။ မှန်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ လူအများစု အသုံးမပြုဖြစ်သလောက်ရှိတဲ့ နာမ် ဆဲလ် (neurons) တွေနဲ့ သူတို့အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုတွေ ကို လှုံ့ဆော်ပေးဖို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့နည်းနာတွေကို အသုံးချမှ ကျွန်ုပ်တို့မှာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ ပိုလာ မှာပါ။ ဦးနှောက်ကို ကြွက်သားတစ်ခုလို သဘောထားကြည့် ပါ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဘဝကို ပြိုင်ပွဲတစ်ခုအတွက် လေ့ကျင့်ရေး ဆင်းတာလို့ တွေးပါ။ အချိန်အများစုမှာ အဲဒီ ကြွက်သားရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကိုပဲ လေ့ကျင့်ပေးနေမယ် ဆိုရင် ကျန်အပိုင်းတွေက ချည့်နဲ့သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်၊ နည်းလမ်းတကျလေ့လာလေ့ကျင့်မှု တွေနဲ့ဆိုရင် အဲဒီချည့်နဲ့သွားတဲ့ ကြွက်သားကို နောက်တစ်ခါ ပြန်ပြီး တောင့်တင်းသန်မာလာအောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကို အခု ကျွန်ုပ်တို့ သိရပါပြီ။ ဒီလမ်းအတိုင်း ရွေးချယ်သွား မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပိုပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်တယ်ဆိုတာ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်ဖို့ ဒီစွမ်း ရည်ကို အသုံးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ အဆုံးမှာ ရှာတွေ့ပါ လိမ့်မယ်။

တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ့်မှာ

တော့ သိပ်ပါမလာတဲ့အရာ၊ သူများတွေဆီမှာပဲ ရှိတတ်
 တဲ့အရာလိုမျိုး မှတ်ယူတတ်ကြ ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဘဝတွေကို လူသားရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုနဲ့ ဖွင့်ဆို
 ထားတယ်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။ သင့်ရဲ့ မိုဘိုင်းဖုန်း၊ သင်အနှစ်
 သက်ဆုံး ကဗျာတစ်ပုဒ်၊ စာအုပ်ဖတ်ရင်း ဝင်ထိုင်နေတဲ့
 ဇိမ်ကျတဲ့ ကုလားထိုင်၊ ပူအိုက်တဲ့ရာသီမှာ သုံးတဲ့ လေအေး
 ပေးစက်၊ ချစ်တဲ့သူတစ်ယောက်ကို တမ်းတမိစေတဲ့ သီချင်း
 တစ်ပုဒ်၊ ခေါင်းကိုက်တဲ့အခါ သောက်တဲ့ဆေး တစ်ပြား
 အစရှိတဲ့ အရာအားလုံးဟာ လူ့ဖန်တီးမှုနဲ့ မကင်းပါဘူး။

ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ရဲ့ ညောင်းညာကိုက်ခဲနေတဲ့၊
 ချည့်နဲ့မောပန်းနေတဲ့ ဦးနှောက်ကို ကုစားမှုတွေပေးမယ့်
 နေရာဆီ ဖိတ်ကြားချက်တစ်ခုလို့လည်း ဆိုနိုင်ပါတယ်။
 အဲဒီနေရာမှာ သင့်ရဲ့စိတ်၊ သင့်ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေကို
 အတောက်ပဆုံး ဖြစ်သွားအောင် မွမ်းမံကြည့်ကြရအောင်ပါ။



နိဒါန်း

နေသာတဲ့ နေ့တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော်ဟာ သမီးကို သူ့
 အကြိုက် ဒန်းပေါ်တင်ပြီး လွှဲပေးနေခဲ့ရတယ်။ နိမ့်ချည်
 မြင့်ချည်နဲ့ လွှဲနေတဲ့ဒန်းပေါ်မှာ သမီးက တော်တော်ပျော်နေ
 ပါတယ်။ ဒန်းကို လွှဲပေးနေရင်း တစ်ခါတစ်ခါ အလုပ်ကိစ္စ
 တွေစစ်ဆေးဖို့ ဖုန်းဖွင့်ကြည့်ရပါသေးတယ်။ ဒီတော့ ဒန်းကို
 တစ်ကြိမ်လွှဲပေးလိုက်၊ အရှိန်မကုန်ခင် ဖုန်းကိုကြည့်လိုက်၊
 အရှိန်ကုန်သွားတော့ ပြန်လွှဲပေးလိုက်လုပ်ရတာပေါ့။ ခဏ
 နေတော့ သမီးဆီက “ပါပါ... ဖုန်းမသုံးရဘူးလေ” ဆိုတဲ့
 အော်သံထွက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း သူ့ကို သွက်
 သွက်လေး ပြန်လွှဲပေးလိုက်ပြီး မသိချင်ယောင်ဆောင်လို့
 ဖုန်းကို ဆက်သုံးနေခဲ့ပါတယ်။ သုံးမိနစ်လောက်နေတော့
 “ဖုန်းမသုံးရဘူးလို့ ပြောနေတယ်လေ” ဆိုတဲ့ သမီးရဲ့
 ကောက်ချိတ်ချိတ်အသံ ထွက်လာပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်
 လည်း ဖုန်းကို အိတ်ထဲ မထည့်ချင်ထည့်ချင်နဲ့ ပြန်ထည့်
 လိုက်ပါတယ်။ သမီးက သူ့ဘေးနားမှာ ကျွန်တော်က
 ရာနှုန်းပြည့်ရှိမနေဘူးဆိုတာကို ခံစားမိပါတယ်။ ပြီးတော့
 သမီးမှန်ပါတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ကို အရေးကြီးတဲ့

သင်ခန်းစာတစ်ခု သင်ပေးလိုက်တာပါပဲ။ အဲဒီကစပြီး ပန်းခြံ သွားရင် ကျွန်တော့်ဖုန်းကို ယူမသွားတော့ပါဘူး။ အိမ်က ထွက်တာနဲ့ ဖုန်းယူမလာတဲ့အကြောင်း သမီး ကျေနပ်အောင် ပြပြီးမှ ပန်းခြံကို သွားကြပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဖုန်းမပါဘဲ ပန်းခြံကိုသွားတာ သုံးခေါက်လောက် ရှိတော့ ကျွန်တော်ပြောပြချင်တဲ့အကြောင်းက စဖြစ်လာ ပါတယ်။ သမီးထိုင်စီးနေတဲ့ ဒန်းကို ဟန်ချက်ညီညီ လွှဲပေး နေရင်းက ခေါင်းထဲမှာ ရုတ်တရက် စိတ်ကူးတွေ ပေါ်လာ ပါတယ်။ စိတ်ကူးတွေကို ကျွန်တော်မြင်တယ်၊ ခံစားလို့ရ တယ်။ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖျတ်ခနဲ ကြုံသလိုပေါ်လာလိုက်တာ တဲ့ပြန်ဖို့တောင် မြန်လွန်းပါတယ်။ စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာ ဘာလုပ်မယ်၊ အလုပ်အပ်ထားတဲ့သူကို ပရောဂျက်တစ်ခု အကြောင်း ဘယ်လိုတင်ပြမယ်၊ အတန်းအသစ်တစ်ခုဖွင့်ဖို့ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မယ်။ ပြီးတော့ ပန်းခြံမှာ ကလေးတွေအတွက် ပိုလုံခြုံတဲ့ ဘယ်လိုကစားစရာမျိုးတွေ ထပ်ပြီး တပ်ဆင်ပေး ရင် ကောင်းမယ်ဆိုတာတောင် ပါလိုက်သေးတယ်။

သမီး စိတ်ကျေနပ်အောင် ကစားပေးပြီးလို့ သားအဖ နှစ်ယောက် အိမ်ကို ပြန်လျှောက်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ သူ့ကို ဒန်းလွှဲပေးနေတုန်းက ခေါင်းထဲရောက်လာတဲ့ စိတ်ကူး အများစုကို ကျွန်တော် မေ့လျော့သွားပြီဆိုတာ သိလိုက်ပါ တယ်။ တချို့စိတ်ကူးတွေက အစအနမကျန်ဘဲ ပျောက်ကွယ် သွားတယ်။ တချို့ဟာတွေက ကိုယ့်ကို အလုပ်အပ်တဲ့သူနဲ့ ဆိုင်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ဒါပေမဲ့ အတိအကျတော့ မမှတ်မိတော့ ပါဘူး။

အဲဒီနေ့ည အိပ်ရာထဲရောက်တော့ ပန်းခြံမှာ တွေးမိတဲ့ အတွေးတွေက အတော်များပါလားလို့ စဉ်းစားမိတယ်။ သိပ်ထူးထူးခြားခြား မဟုတ်တာတွေလည်း ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် အသစ်ဖြစ်တဲ့ နောက်တစ်မျိုး ပြောရရင်

ဖန်တီးမှုပါတယ်လို့ဆိုနိုင်တဲ့ သမားရိုးကျမဆန်တဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ကူးတွေလည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း တစ်ခုခုကို ကျွန်တော် မမှတ်မိပါဘူး။ သိပ်မကြာဘူး။ အဲဒီအကြောင်းကို ကျွန်တော် မေ့သွားပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ သမီးနဲ့အတူ ပန်းခြံကိုသွားပြီး သူ့ကို ဒန်းပေါ်တင်လွှဲပေး ပြန်တော့ အဲဒီလို ထပ်ဖြစ်ပြန်ရော။ တစ်ဆက်တည်း နှစ်ကြိမ်မြောက်ဖြစ်တာ ဆိုတော့ တိုက်ဆိုင်မှု မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီကနေစပြီး သမီးကို ဒန်းပေါ်တင် နိမ့်ချည်မြင့်ချည်နဲ့ စည်းချက်ကျကျ လွှဲပေးပြီး သူ့ရဲ့ပြုံးရွှင်နေတဲ့ မျက်နှာလေး၊ လိမ်ကောက်ကောက် ရွှေ့ရောင်ဆံပင်လေးတွေကို ငေးကြည့်ရင်း ကျွန်တော့် ခေါင်းထဲ စိတ်ကူးတွေ တိုးဝင်လာမှာကို သတိထားပြီး စောင့်နေမိပါတယ်။ ဒီလို သတိကြီးထားပြီး စောင့်ဆိုင်းနေမှတော့ ကျွန်တော့်ကြိုးစားမှု မအောင်မြင်တော့ဘူးဆိုတာ ပြောစရာ တောင် မလိုပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ ရရှိခဲ့စားနေတဲ့ ဆန်းသစ်တဲ့ ထုတ်ကုန်နဲ့ ဝန်ဆောင်မှုအသစ်အသစ်တွေ အားလုံးရဲ့ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းဟာ အလုပ်ချိန်ပြင်ပမှာ သာမန် ဝန်ထမ်းအလုပ် သမားတွေဆီမှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးတွေဆီက လာတယ်လို့ နိုင်ငံတကာ စီးပွားရေး ကွန်ဖရင့်တွေမှာ ဟောပြောတဲ့သူတွေ အတည်ပြုပြောကြားတာကို မကြာသေးခင်ကမှ ကျွန်တော် ကြားခဲ့ပါတယ်။ သမီးကို ဒန်းလွှဲပေးနေရင်းက ကျွန်တော် ကြုံရသလိုပေါ့။

ကျွန်တော်ဟာ တီထွင်ဆန်းသစ်မှုဆိုင်ရာ စီးပွားရေး ပညာဘာသာရပ်ကို နှစ်ရှည်လများ လေ့လာခဲ့ပြီး မတူကွဲပြားတဲ့ နေရာဌာနအသီးသီးက ရာထူးအဆင့်ဆင့်မှာ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ လုပ်သားအများအပြားနဲ့ စကားပြောကြည့်ပြီးတဲ့နောက်မှာ တူညီတဲ့ ကောက်ချက်ကိုပဲ ရခဲ့ပါတယ်။ “စိတ်ကူးအသစ်တွေဟာ အချိန်အခါမရွေး

ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ပိုပြီး အေးအေး လူလူရှိနေချိန်မှာ မကြာမကြာ ပိုပေါ်ပေါက်လာတတ် တယ်။” ဖြစ်တန်စွမ်းနိယာမအရဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ စိတ်ကူး တွေ ပိုများလေ အဲဒီအထဲက စိတ်ကူးတစ်ခုခုက သစ်လွင် လတ်ဆတ်ကောင်းမွန်တဲ့၊ ကွဲပြားပြီး ဖန်တီးမှုပါတဲ့အရာ တစ်ခု ပိုဖြစ်နိုင်လေပါပဲ။ ဒါကို အချို့လူတွေက ပြောင်းပြန် ဦးနှောက်မှန်တိုင်းဆင်ခြင်း (neverse brain storming) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အထက်လူကြီးကခိုင်းလို့ နှစ်နာရီလောက် ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး ဦးနှောက်ကို စိတ်ကူးတွေထွက်လာအောင် ဖျစ်ညှစ်ခိုင်းမယ့်အစား တစ်နှစ်မှာ သုံးရာခြောက်ဆယ့်ငါး ရက်၊ တစ်ရက်မှာ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ်က သွားတဲ့အတိုင်း အကောင်းဆုံးဆိုတာကို ဆွဲထုတ်ယူတာပါ။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ စိတ်ကူးတွေ အများကြီး ရလာတာမျိုး ကျွန်ုပ်တို့ မကြာခဏ ကြုံဖူးကြမှာပါ။

ကျွန်တော်ကတော့ နောက်ပိုင်း သမီးနဲ့ ပန်းခြံကို သွားတဲ့ အခါ မှတ်စုစာအုပ်ကလေးတစ်အုပ်ကို ယူသွားလေ့ရှိပါ တယ်။ ပေါ်လာသမျှ စိတ်ကူးတွေကို မမေ့လျော့အောင် ချက်ချင်းချရေးထားဖို့ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ခေါင်းထဲကို ရောက်လာ တဲ့အတွေးတွေမှာ အများစုကို ကျွန်ုပ်တို့ မေ့လျော့သွားတတ် တဲ့အကြောင်း အခု သိရပါပြီ။ အံ့ဩစရာကောင်းတာက မှတ်စု စာအုပ်ထဲမှာ သူ့ဖေဖေ ဟိုရေးသည်ခြစ်လုပ်နေတာ ကို သမီးက ဘယ်လိုမှ နေပုံမရပါဘူး၊ သဘောကျပုံတောင် ရပါသေးတယ်။ စိတ်လိုတဲ့အခါ သူ့ကျောက်သင်ပုန်းပါ ယူလာပြီး ဒန်းစီးလို့ဝတဲ့အခါ သားအဖနှစ်ယောက် အတူတူ ပုံဆွဲဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်စုစာအုပ်က ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ခေါင်းထဲမှာပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးတွေကို ကြိုသလို ချရေးတာ မျိုးမလုပ်ဘဲ မှတ်မှတ်သားသားဖြစ်ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ

ကို ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီအောက်မှာ ချရေးပါတယ်။ ပြန်ဖတ်
ချင်တာရှိတော့ ရှာရပိုလွယ်သွားတာပေါ့။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုကို ချရေးတာက
တီထွင်ဖန်တီးမှုပါတဲ့ စိတ်ကူးတွေကို အစပျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ စာရွက်
ပေါ်မှာ ချရေးထားဖို့ပဲ လိုတာပါ။



mgyc.com



mgyc.com

(၁)

ပုံစံအဟောင်းများကို ချိုးဖျက်ပစ်ခြင်း

ဗီဇနဲ့ ပုံတူကူး ယဉ်ကျေးမှုများ

သင် ဘယ်လိုလူပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ သင့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တာပါ။ သင့်ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ ဒီအပြင်လူတွေက ဘယ်လိုပဲထင်ထင် တိုးတက်လာအောင် လုပ်ယူလို့ ရပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ မပျက်စီးသမျှ ကာလပတ်လုံး သင်ယူနိုင်တယ်၊ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ (neuro science) က အတိအလင်းပြနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစွမ်းရည်ကို neuro plasticity လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက အရင်က အတွေ့အကြုံတွေ ဘယ်လိုရှိရှိ၊ ဗီဇဖြစ်ထွန်းမှုက ဘာဖြစ်ဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ် (အတွေးတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုတဲ့ပုံစံ) က ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တယ်။ ဒီစာအုပ်ကို စဖတ်တဲ့အချိန်မှာ သင့်ဦးနှောက်က အတွေးကွန်ရက်ပုံစံတစ်ခုနဲ့ တစ်လမ်းသွားဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး သွားတဲ့အချိန်မှာတော့ သင့်ဦးနှောက်ဟာ ကွန်ရက်အသစ်၊ လမ်းကြောင်းအသစ်တွေနဲ့ ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ဦးနှောက်က ဘယ်လောက်အထိ စွမ်းနိုင်တယ်၊ ဘယ်နေရာမှာတော့ အကန့်အသတ်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ သိရှိရမှာဖြစ်လို့ သင်ဟာ သာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ဦးနှောက်ကို ပိုင်ဆိုင်ရမှာ မလွဲပါဘူး။

အခုရောက်ရှိနေတဲ့နေရာကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုရောက်လာကြတာလဲ။ ဇီဝဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်နဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတဲ့ အလျဉ်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အရွေ့နှစ်ခုကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဆက်ရှိနေသေးတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့မျိုးဗီဇတွေမှာ အလျဉ်းသင့်သလို ဗီဇပြောင်းလဲမှုတွေအရ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဇီဝနည်းအားဖြင့် ဆင့်ကဲပြောင်းလဲလာခဲ့တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်အောင် အားပေးတဲ့ အဲဒီဗီဇပြောင်းခြင်းတွေကိုက ကျွန်ုပ်တို့ သိမှု (သို့မဟုတ်) ထိန်းချုပ်နိုင်မှုနယ်ပယ်နဲ့ ကွာလှမ်းတဲ့ အခြေအနေမှာ ဖြစ်တဲ့ သဘာဝရွေးချယ်ခြင်း (Natural Selection) လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တစ်ခုက နောက်ပိုင်းမှာ ရွေးချယ်တာပါ။ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ သက်ဆိုင်ရာနေရာမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းက အကြီးဆုံး အခန်းကဏ္ဍက ပါဝင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ လုံးဝသတိပြုမိစရာ အနေအထားနဲ့ ကြီးမားတဲ့အပြောင်းအလဲတွေကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆင့်ကဲတိုးတက်မှုဆိုကို ဦးတည်သွားတဲ့ ဗီဇပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တူညီမှုလို့ စဉ်းစားနိုင်ပါတယ်။

ဗီဇပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ အာရုံကြောစနစ်တစ်ခု ဆင့်ကဲတိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီအာရုံကြောစနစ်မှာ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် မရှိမဖြစ် ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအရာအသစ်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုက ဦးနှောက်ရဲ့ နှစ်သိမ့်သာယာမှုပေးတဲ့ အချက်အချာနေရာတွေကို နှိုးဆွပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် လူအချို့က အစားအသောက် (သို့မဟုတ်) လိင်ကိစ္စမှာ အားသန်နိုင်သလို အချို့ကျတော့ သာယာမှုကို အသစ် အသစ်တွေ သင်ယူခြင်းဆီကနေ ရယူဖို့ အားသန်လာအောင် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲလာခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို အကြောင်းအရာအသစ်တွေနောက် ရှာဖွေတာ၊ စူးစမ်းလေ့လာတာကို အထုံပါခြင်းက ဗီဇတစ်ခုတည်းနဲ့ သက်ဆိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကလေးဘဝက အတွေ့အကြုံရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုလည်းပါတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။ ဒါက အမှန်ဆိုရင် ဆန်းသစ်ပြောင်းလဲမှုရဲ့ အရေးပါပုံကို အသိအမှတ်ပြုခဲ့ကြတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှေးဘိုးဘေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ရှင်သန်နည်းပေါ် ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ၊ ကြုံမမြင်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်

အောင် သူတို့ကို ပိုပြီး ကောင်းကောင်းပြင်ဆင်နိုင်စေတဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုတွေရဲ့ ပိုင်ရှင်တီထွင်သူတွေဆီက သင်ယူတာတို့၊ အဲဒီလူတွေကို ကာကွယ်ပေးတာတို့၊ ဧကန်မုချ လုပ်ခဲ့ကြမှာပါ။

ဒါ့အပြင် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်းထက် အများကြီးပိုရှေးကျပြီး ပြင်းထန်တဲ့အားတစ်ခုက လူသားတွေ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်ထားပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စွမ်းအင်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ 'အင်ထရိုပီ' (entropy) ပါ။ အခြေခံအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ပြင်ပက တောင်းဆိုချက်တွေ မရှိတဲ့ အခါ စွမ်းအင်ကို ကျွန်ုပ်တို့က ထိန်းသိမ်းထားပါတယ်။ ဒီမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ အင်ထရိုပီက အရေးပါတဲ့အပိုင်းက ပါဝင်လာတာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ စွမ်းအင်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်ချက်က ကြီးမားလွန်းလို့ အားလပ်ချိန်မှာ အနားယူအပန်းဖြေမှုမျိုး အမြဲလုပ်ပေးရပါတယ်။ ပန်းခြံထဲမှာ လမ်းသွားလျှောက်တာ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ စာအုပ်ဖတ်တာ၊ ပန်းပင်စိုက်တာမျိုးပေါ့။ စွမ်းအင်တွေကို အသုံးချပစ်လိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အလိုအလျောက် မောင်းနှင်တဲ့စနစ်တစ်ခုကို ပြောင်းလိုက်တာလို့ ပြောရင် ရမယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေကို ဦးနှောက်က ဆန့်ကျင်ဘက် ညွှန်ကြားချက်နှစ်မျိုးနဲ့ လွန်ဆွဲစေသလိုပါပဲ။ တစ်ဖက်မှာ လိုအပ်သလောက် အနည်းဆုံး အားထုတ်မှု (entropy) ကိုပဲ အသုံးပြုစေတယ်။ ကျန်တစ်ဖက်မှာ အသစ်အဆန်း (creativity) ဆိုတာကို စူးစမ်းရှာဖွေစေပါတယ်။

စိန်ခေါ်မှုအသစ်တွေ၊ စိတ်ကူးအသစ်တွေကို ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ အရသာထက် အင်ထရိုပီက ကျွန်ုပ်တို့ လူများစုအပေါ်ပိုပြီး ဆွဲဆောင်မှုကောင်းသလိုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အချို့လူတွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုကြောင့်ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို လိုလိုလားလားကိုရှိတာက ကောင်းတဲ့အကြောင်းတစ်ခုလို့ ပြောရမှာပါ။ ဒီညွှန်ကြားချက်နှစ်မျိုးထဲက ဘယ်တစ်မျိုးကိုပဲ သင်အား သန်သန်၊ သင့်ဘဝရဲ့ ဘယ်အချိုးအကွေ့မှာပဲ ကြုံရကြုံရ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဟာ အမြဲကျေနပ်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်သလို ကျွန်ုပ်တို့ကိုလည်း သာယာမှုပေးပါတယ်။

အကျဉ်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် ညွှန်ကြား

ချက်နှစ်မျိုးနဲ့ မွေးဖွားလာတာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ဖက်မှာ ပင်ကိုဗီအေရ မိမိ စွမ်းအင်ကို မိမိထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တယ်။ နောက်တစ်ဖက်မှာကျတော့ အသစ်အဆန်းကို ရှာဖွေစူးစမ်းချင်ပြီး စွန့်စားကြည့်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး ရှိနေ တယ်။ ကလေးအားလုံးမှာ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ သိချင်စိတ်မျိုးပေါ့။ ဒုတိယစိတ်က တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ခြင်းကို ဦးတည်သွားတာပါပဲ။ နှစ်မျိုး စလုံးကို လိုအပ်တာမှန်ပေမဲ့ အားထုတ်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အားပေး ကူညီမှု သိပ်မရှိဘဲနဲ့ ပထမတစ်ခုကို ရနိုင်ပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးခြင်းဆိုတဲ့ ဒုတိယဟာကတော့ တစ်ယောက်တည်း လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ယူဖို့ ခက်ပါ တယ်။ လူကြီးဖြစ်လာရင် အလုပ်ခွင်နဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စူးစူးစမ်းစမ်းလုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို စွန့်စားကြည့်တာ တို့၊ စူးစမ်းရှာဖွေတာတို့ မလုပ်ဖြစ်အောင် ကာဆီးထားတဲ့အရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီအခါ တီထွင်ဖန်တီးချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း မြန်မြန်ပဲ ပျောက် ကွယ်ကုန်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်ုပ်တို့တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တီထွင်ဉာဏ်မရှိ ဘူးလို့ ထင်မြင်ယူဆရတဲ့အကြောင်းမှာ အဓိကပါဝင်နေပါတယ်။

ဗီအိုတာက မျိုးဆက်တစ်ခုကနေ မျိုးဆက်တစ်ခုဆီကို အလို အလျောက် လက်ဆင့်ကမ်းသွားတာမျိုးပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကူးတို့ တီထွင်မှု တို့ကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ မီးကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်၊ စက်ဘီး ဘယ်လိုစီးရမယ်၊ နျူးကလီးယားစွမ်းအင်ဆိုတာက ဘာဆိုတာ ကလေးတိုင်း အစကစပြီး သင်ယူရပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှင်သန် နိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူရမယ့် ဒီသတင်းအချက်အလက်တွေကို 'memes' (ပုံတူ တုပခြင်း) လို့ လူသိများပါတယ်။ ဒီအသုံးအနှုန်းကို Richard Dawkinsက The Selfish Gene ဆိုတဲ့ သူရေးတဲ့စာအုပ်မှာ အသုံးပြုခဲ့ တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာစကားနဲ့ ကိန်းဂဏန်းတွေကနေ သီအိုရီနဲ့ ဥပဒေသတွေအထိ memes အားလုံးရဲ့ စံတန်ဖိုးတွေကို မမေ့လျော့ရအောင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကလေးတွေဆီ လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဝေါဟာရအရ memes ကို ဗီလို့ခေါ်တဲ့ genes နဲ့ တူတယ်လို့ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် ရနိုင်ပါတယ်။

တီထွင်ဖန်တီးမှုအား အရမ်းကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖို့ memes

တစ်ခုကို ပြောင်းလဲပစ်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအပြောင်းအလဲက လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် တိုးတက်မှုတစ်ခု ဖြစ်စေတယ်လို့ လုံလောက်တဲ့ လူပမာဏတစ်ခုက ယူဆရင် အဲဒါက ယဉ်ကျေးမှုမှာ အစိတ်အပိုင်းသစ် တစ်ရပ် ဖြစ်လာပါတယ်။ သီချင်းအသစ်တွေ၊ စိတ်ကူးအသစ်တွေ၊ စက် ပစ္စည်းအသစ်တွေ၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ memes တွေ ကတော့ ဇီဝဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်မှာ ဗီဇဖောက်ပြန်တဲ့အခါဖြစ်သလိုမျိုး အလိုလို ပေါ်လာတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းဆိုတာ ပေါ်လာဖို့ ဆိုရင် တန်ဖိုးတစ်ခုခု ပေးဆပ်ရမယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ အစဉ်အလာတွေကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့ အားထုတ်မှုနဲ့စွမ်းအားကို လိုပါတယ်။ သင်ယူမှုလည်း ပါတာ ပေါ့။ သင်ယူမှုကျတော့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပေးလာတဲ့ သတင်းအချက်အလက် (အကန့်အသတ်နဲ့ရတဲ့ရင်းမြစ်) တွေကို အာရုံစိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ သတင်း အချက်အလက်အသစ်တွေ အများကြီးကို တစ်ပြိုင်တည်း ခေါင်းထဲထည့် ထားဖို့ ကျွန်တော်တို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အမြဲရှေ့ကို တွန်းထိုး လှုပ်ရှားနေရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ကူးအသစ်ဆိုတာတွေကို အတွေးပေါ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းနည်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ ပိုရှိချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ထဲက ရှုပ်ထွေးများပြားလှတဲ့ အာရုံတွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်မှ ဖြစ်ပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာရုံကို ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှု (creative challenge) မှာ မြှုပ်နှံထား ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီတော့ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ၊ အရင်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ကြည့် ကြရအောင်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စိတ်ကူးအသစ်တစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာစေတဲ့ ဦးနှောက်မှာ အချိန် မရွေးဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ အသိအမြင်ပွင့်လင်းမှု။ တစ်နည်းပြောရရင် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နိုးထမှုတစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး မကြာမကြာလုပ်လေ့ရှိတဲ့ အကျင့်ပါနေတဲ့ အတွေးပုံစံတွေကို ချိုးဖျက်ပစ်တာပါပဲ။ အစဉ်အလာ ဓလေ့ ထုံးတမ်းတွေထဲက စံပုံစံ (သို့မဟုတ်) လက်ဆင့်ကမ်းလာတဲ့ ပုံတူတုပမှုတွေ (memes) ကို ပြောင်းလဲပစ်တော့မယ့် စိတ်ကူးတွေကို သတိထားကြည့်ရင် အဲဒီစိတ်ကူးတွေ အသစ်ဖြစ်မဖြစ်၊ တန်ဖိုး ရှိမရှိဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်က

ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်းတွေအကြောင်း နှံ့စပ်တဲ့လူတွေဆီက လာပါတယ်။ သူတို့ကသာ အဲဒီစိတ်ကူးကို ခွင့်ပြုလက်ခံလိုက်ရင် “ဒါက တကယ်ကောင်းတဲ့ ဖန်တီးမှု” ပါလို့ လူအများရဲ့ အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်းကို ရရှိမှာပါ။ ပြီးတော့ တီထွင်ဖန်တီးမှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ခေါင်းထဲမှာပဲရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူမှုယဉ်ကျေးမှု အကြောင်းအရာတစ်ခုအတွင်းမှာ အတွေးတွေ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုရာမှာလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်ဆိုတာထက် ပိုပြီးစနစ်ကျတဲ့သဘော ရှိပါတယ်။

တီထွင်ဖန်တီးမှုရဲ့ နောက်ထပ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွေကတော့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အတွေးတွေကို ထုတ်ဖော်ပြတဲ့သူ၊ စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွတဲ့သူ၊ ကမ္ဘာလောကကို သစ်လွင်လတ်ဆတ်ပြီး မူပိုင်ဟန်တစ်မျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့ခံစားတဲ့လူတွေ၊ လောကအပေါ် ကွဲပြားတဲ့အမြင်ရှိပြီး ဝေဖန်တိကပြုခြင်း ပိုနည်းတဲ့လူတွေ၊ အရေးပါတဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုတွေဆီကို ဦးတည်သွားစေတဲ့ စိတ်ကူး (သို့မဟုတ်) ထုတ်ကုန် (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်ချက်တွေ သူတို့ဆီက ထွက်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ အတွေးအမြင်တစ်ခုခုကို လက်ခံရရှိဖို့ အဆင်သင့်ရှိနေတဲ့လူတွေလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်ပါတယ်။

လမ်းကြောင်းအသစ်များ ထွန်းညှိခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မြင့်မားတဲ့ အဆောက်အဦတစ်ခုရဲ့ အမိုးထပ်မှာ ရောက်နေပြီး ဟိုမှာသည်မှာ လဲလျောင်းနေတဲ့ တိုက်တာ အဆောက်အအုံတွေနဲ့ မြို့ပြရဲ့ညှစ်ခင်းတစ်ခုကို ရှုမောခံစားကြည့်နေတယ်လို့ မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာ အနီးကပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အချို့နေရာတွေမှာ မီးတွေ ထိန်ထိန်လင်းနေတာ တွေ့ရမှာပါ။ ကားတွေသွားနေတဲ့ မြင်ကွင်းမျိုးမှာဆိုရင် တစ်မြို့လုံးမှာ အချို့အစိတ်အပိုင်းက လမ်းတွေမှာပဲ လမ်းမီးရောင်၊ ကားမီးရောင်နဲ့ လင်းနေတာကို တွေ့ရမှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်က လင်းတဲ့နေရာတော့ လင်းနေပြီး ကျန်တဲ့အပိုင်းအများစုမှာ မှောင်နေတဲ့ မြို့တစ်မြို့နဲ့ တော်တော်တူပါတယ်။

နှိုင်းယှဉ်မှုနဲ့ ဆက်ပြီး ချဲ့ထွင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်က ထွန်းလင်းဖို့ အလားအလာ အများကြီးကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့

ဟာ လမ်းမီးတိုင်များစွာ (အာရုံကြောချိတ်ဆက်မှုများ) ကို ထွန်းညှိပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနည်းငယ်သောလမ်းတွေ (အာရုံကြောလမ်းကြောင်းများ) မှာသာ တစ်ဆက်တည်း အမြဲမပြတ်လင်းပါတယ်။ ဒါက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပြဿနာတစ်ခုခုကို အဖြေရှာဖို့ ကြိုးစားတဲ့အချိန်မှာ တူညီတဲ့သတင်း အချက်အလက်တစ်ခုကိုပဲ အသုံးပြုလေ့ရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ထင်ရှားစေပါတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သစ်လွင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ၊ စိတ်ကူးတွေ (သို့မဟုတ်) တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိတဲ့ဖြေရှင်းနည်းတွေ ပါဝင်တဲ့ မီးရောင်သိပ်မလင်းတဲ့လမ်းတွေ (သို့မဟုတ်) လမ်းကြောင်းတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို အမြဲ ကြိုလင့်နေပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ကတော့ သိဖူး၊ ကြုံဖူး၊ တွေ့ဖူးပြီးသား မီးထိန်ထိန်လင်းတဲ့လမ်းတွေဆီကိုပဲ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံတွေရယ်၊ ကိုယ်သေချာသိတယ်လို့ ကိုင်စွဲထားတဲ့ အယူအဆတွေရယ်၊ ပြီးတော့ ယဉ်ကျေးမှုရယ်က အမြဲမီးလင်းနေတဲ့ အဓိကလမ်းမကြီးသုံးလမ်းရဲ့အမည်လို့ ဆိုရပါမယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မပြောင်းလဲတဲ့ သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ အတွေ့အကြုံကနေ ရှင်သန်နေထိုင်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကူးအသစ်၊ ပုံစံအသစ်တွေကို ရှာတွေ့ချင်တယ်ဆိုရင်၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ထက်မြက်ချင်တယ်ဆိုရင်၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုပါတဲ့ အရာတစ်ခုခုကို တည်ဆောက်ယူဖို့ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့ဉာဏ်မျိုးရချင်တယ်ဆိုရင် အခြားနာမ်ဆဲလ်တွေကို ထွန်းညှိချိတ်ဆက်ပေးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်ရပါမယ်။ အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့စွမ်းအားကို အသုံးပြုတာပါပဲ။ အားထုတ်တာ အောင်မြင်သွားရင် တူညီတဲ့ပုံသဏ္ဍာန်ရှိတဲ့မေးခွန်း၊ အကျပ်အတည်း၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (သို့မဟုတ်) စိန်ခေါ်မှုတို့အပေါ် တုံ့ပြန်ရာမှာ ကွဲပြားတဲ့ပုံစံနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ အများကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှာတွေ့နိုင်မှာပါ။ ဒီအရာတွေကို အခုကစပြီး ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ (creative challenges) လို့ ရည်ညွှန်းသုံးစွဲပါမယ်။

မနက်ခင်းမှာ အိပ်ရာက နိုးလာပြီး ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်၊ ကျောင်း စတဲ့ နေရာတွေကို သွားတဲ့အခါ အဲဒီကိုရောက်အောင် ဘယ်လိုသွားကြပါသလဲ။ အမြဲတမ်း လမ်းကြောင်းတစ်ခုတည်းကနေပဲ သင်သွားဖြစ်မှာပါ။ ထားပါ

တော့။ ဘတ်စ်ကားစီးရင် အဲဒီဘတ်စ်ကားသွားတဲ့ လမ်းကြောင်း၊ ရထားစီးရင် ရထားသွားတဲ့လမ်းကြောင်းကနေပေါ့။ လျှောက်နေကျ ပလက်ဖောင်းကပဲ လျှောက်တာတို့၊ သွားနေကျလမ်းသွယ်ကပဲ သွားတာတို့လည်း ရှိမှာပါ။ တကယ်တော့ မနက်တိုင်း ထွက်ခွာလာတဲ့နေရာဆီကို ကျွန်ုပ်တို့က လမ်းကြောင်း သုံးလေးမျိုးလောက်ကနေ သွားမယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလမ်းနဲ့ပဲ (ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ အတွေ့အကြုံ) သွားရင် ရောက်မယ်မှန်း သိလျက်နဲ့ (အသေအချာ ကိုင်စွဲထားသောအယူအဆ) ဘာကြောင့် တခြားလမ်းကြောင်းတွေကိုသုံးပြီးတော့ သွားရမှာလဲ။ ဦးနှောက်က သူသိထားပြီး သား အကြောင်းကိစ္စတွေအတွက် စွမ်းအင်ကို အသုံးမပြုချင်ပါဘူး။ အချိန်တွေကုန်လွန်လာတာနဲ့အမျှ၊ အတွေ့အကြုံတွေ ပိုစုဆောင်းမိလာတာနဲ့အမျှ မြို့ပြညမှာ ထွန်းညှိထားတဲ့လမ်းတွေလိုပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာရုံကြောလမ်းကြောင်းတွေမှာ အခိုင်အမာ စွဲမြဲလာတဲ့ အတွေးပုံစံတွေ၊ ဖွဲ့စည်းပုံတွေ ဦးနှောက်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်က အဲဒီပုံစံနဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံတွေကနေ လွတ်ကင်းစေပြီး ကွဲပြားတဲ့အတွေးအခေါ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေအတွက် လမ်းထွင်ပေးပါတယ်။

ငါကား မထင်၊ ထို့ကြောင့် ငါဖြစ်၏

ဦးနှောက်ဟာ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုပါ။ ၎င်းဟာ သင် မနက်အိပ်ရာထပါပြီဆိုတဲ့ အချိန်ကစလို့ အလုပ်လုပ်လိုက်တာ သင်ရုံးကို ရောက်တဲ့အချိန်အထိ မရပ်တန့်တော့ပါဘူး။

ရောဘတ် ဖရိုစ်

မူလတန်းကျောင်း စတက်ပြီဆိုတာနဲ့ ကလေးတွေဟာ အရင်ကလောက် မကစားရတော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပညာရေးစနစ်က ဖြစ်ပွားပြီး သား အကြောင်းကိစ္စတွေ၊ သက်ရှိထင်ရှား မရှိတော့တဲ့ လူတွေရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ၊ ဒီကနေ့ ရှိနေတဲ့အရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထုတ်ယူထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေအပေါ်မှာ အခြေခံထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့

တုံ့ပြန်ပုံတွေဟာ သိပြီးသား အချက်အလက်တွေ အပေါ်မှာပဲ အခြေခံပါတယ်။ ပြဿနာရှိတာက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မတွေးတတ်ကြတော့ဘူး။ မတွေးတတ်အောင် အသင်ခံခဲ့ရတာပေါ့။ တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပညာရေးအပေါ်မှာအခြေခံလို့ တစ်စုံတစ်ရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့အဖြေကို သိတယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်လိုက်တဲ့အခိုက်ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေ သေဆုံးသွားတဲ့အခိုက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း လူအများစုဟာ စိတ်ကူးအသစ်တွေကို ဖော်ဆောင်ဖို့ ဖန်တီးတွေးဆနိုင်စွမ်းတွေ နည်းပါးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေကို အလွန်တိကျတဲ့ အမျိုးအစားနဲ့ အယူအဆတွေအဖြစ် ခိုင်မာပြီး တွက်ဆကြည့်လို့ရတဲ့ပုံစံတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိရှိ တွေးခေါ်ဖို့ဆိုရင် မတူတဲ့ စိတ်ကူးနှစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုထက်ပိုတဲ့ စိတ်ကူးတွေရဲ့ ကြားမှာ ချိတ်ဆက်မှုတွေ၊ ဆက်စပ်မှုတွေရှိလာအောင် လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပြီးတော့ အမျိုးအစားနဲ့ စိတ်ကူးအသစ်တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နှစ်ခု (သို့မဟုတ်) နှစ်ခုထက်ပိုသော လုံးဝ အဆက်အစပ် မရှိသည့် အရာတို့ကြား ဆက်စပ်မှုများ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရန် အက်ဒွပ် ဒီ ဘိုနို ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော ဦးနှောက် နွေးသည်နည်းလမ်းများ

□ ကျပန်း စကားလုံးလေးမျိုးကို ရွေးပါ။ စကားလုံးလေးမျိုးထဲက တစ်မျိုးကို ဖယ်ထုတ်ဖို့ အကြောင်းတစ်ခုကို ရှာပါ။

ဥပမာ-ခွေး၊ ရေ၊ တိမ်၊ တံခါး။

အကြောင်းပြချက် ၁ - ခွေး၊ ရေနှင့် တံခါးတို့က အိမ်အတွင်းမှာ ဝင်ဆံ့သည်။ တိမ်က ထိုအထဲတွင် မပါပါ။

အကြောင်းပြချက် ၂ - ခွေး၊ တိမ်၊ ရေတို့မှာ စာလုံးတစ်လုံး စီပဲပါတယ်။ တံခါးမှာက စာလုံး နှစ်လုံးပါတယ်။

နောက်ထပ်နည်းများ

- A နဲ့ B ဆိုပြီး အုပ်စုနှစ်စုရဲ့အောက်မှာ ကျပန်းစကားလုံး လေးလုံးစီ ထည့်ပါ။
အုပ်စု A က စကားလုံးတစ်လုံးနဲ့ အုပ်စု B က စကားလုံးတစ်လုံးတို့ကြားမှာ ဆက်စပ်မှုကို ရှာကြည့်ပါ။
- ကျပန်းစကားလုံး ငါးလုံးရွေးပါ။ ထိုအထဲက စကားလုံး တစ်လုံး ကို ရွေးထုတ်ပါ။
ပြီးရင် ကျန်စကားလုံးလေးလုံးနဲ့ ဆက်စပ်ကြည့်နိုင်မယ့်အကြောင်းကို ရှာပါ။
- ကျပန်းစကားလုံး ငါးလုံးရွေးပါ။ ဘယ်စကားလုံးက တန်ဖိုးအကြီးဆုံး၊
အသုံးအဝင်ဆုံး၊ အန္တရာယ်အများဆုံး၊ ဆွဲဆောင်မှု အရှိဆုံး၊ တာရှည်အခံဆုံး၊
ဈေးအပေါဆုံး စသဖြင့် ဖြစ်သလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ဖို့ အကြောင်းပြချက်ကို ရှာပါ။
- ကျပန်းစကားလုံး နှစ်လုံးကို ရွေးပါ။ လူသတ်မှု အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာတစ်ခုကို
သရုပ်ဖော်ဖို့ ထိုစကားလုံးတွေကို သုံးပါ။
 နောက်ထပ် ကျပန်းစကားလုံး သုံးလုံးကိုရွေးပြီး ထည့်ပါ။ အဲဒီစကားလုံး
 တစ်လုံးစီက လူသတ်မှုအတွက် သဲလွန်စတွေ ဖြစ်ရပါမယ်။
 ဒီသဲလွန်စတွေကနေပြီး လူသတ်မှု ဘယ်လိုဖြစ်ပွားတယ်ဆိုတဲ့ သီအိုရီ
 တစ်ခုကို တည်ဆောက်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဘယ်သူက တရားခံလဲဆိုတာကိုပါ
 ထည့်စဉ်းစားပါ။
- ကျပန်းစကားလုံး လေးလုံးကို ရွေးပါ။ အဲဒီစကားလုံး လေးလုံးထဲက တစ်နည်း
 တစ်ဖုံ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ စကားလုံး နှစ်လုံးကို ရွေးထုတ်ပြီး အကြောင်း
 ပြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမထားမိခင်မှာပဲ ဒီမေးခွန်းကို
မေးပါတယ်။ “ဒီပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ငါ့အတွေ့အကြုံ၊ ငါ့ပညာရေး၊
ငါ့အလုပ်အပေါ် အခြေခံပြီး ငါ ဘယ်လောက်သိထားသလဲ” အဲဒီနောက်မှာ
ဦးနောက်က အလားအလာအကောင်းဆုံး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းကို စိစစ်

ရွေးချယ်ပြီး ကျန်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေကိုတော့ ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်ုပ်တို့က လွှမ်းမိုးသော အတွေးပုံစံများ (dominant thought patterns) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီပုံစံတွေကလည်း ဘဝရဲ့ အရှုပ်အထွေးတွေကို လွယ်ကူ ရှင်းလင်းစေတယ်ဆိုတာ လက်ခံပေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကားမောင်းတာ၊ စက်ဘီးပေါ်က ပြုတ်မကျအောင် စီးတာလိုမျိုး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ရှုပ်ထွေးတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်နိုင်စေ တဲ့ ဒီမသိစိတ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အတွေးပုံစံတွေရဲ့ ကျေးဇူးပါပဲ။

အဓိကကျတာက ကွဲပြားတဲ့အဖြေတွေကို ရှာကြည့်ဖို့ပါပဲ။ အဖြေ တော်တော်များဟာ သမားရိုးကျထဲက လုံးဝ ခွဲထွက်ကောင်း ခွဲထွက်နေပါ လိမ့်မယ်။ အရမ်းထူးခြားနေတာမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါတယ်။

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား အယောက် ၁၀၀ စီပါဝင်တဲ့ အုပ်စု နှစ်ခုကို အောက်ပါ တာဝန်ပေးထားပါတယ်။

အုပ်စု ၁ - သင်ကအသက်ခုနစ်နှစ်အရွယ်ဖြစ်ပြီး သင်တက်ရောက်သည့် ကျောင်းက ယနေ့ပိတ်ပါသည်။ သင့်အတွက် တစ်နေ့တာလုံး အချိန် ရှိသည်။ သင် ဘာလုပ်မည်နည်း။ သင် ဘယ်ကိုသွားမည်နည်း။ ဘာကို သင်ကြည့်မည်နည်း။

အုပ်စု ၂ - သင့်အတွက် တစ်နေ့တာလုံး အားလပ်ချိန်ရှိသည်။ သင် ဘာလုပ် မည်နည်း။ သင် ဘယ်ကိုသွားမည်နည်း။ ဘာကို သင်ကြည့်မည်နည်း။

အုပ်စုနှစ်ခုမှာ အဖြေကိုရေးဖို့ အချိန်ဆယ်မိနစ် ရှိတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ကို ဉာဏ် စမ်းမေးခွန်းလေးတွေ ပေးထားပါတယ်။ ဥပမာ- ကားတာယာအဟောင်းတစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရှာခိုင်းတာမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခုနစ်နှစ် အရွယ်လို့ ခဏသဘောထားရမယ့်အုပ်စုက ဉာဏ်စမ်းမှာ ပိုကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး ဖန်တီးမှုစွမ်းရည် စမ်းသပ်မှုမှာ အုပ်စု-၂ က လူတွေထက် စိတ်ကူး တွေ နှစ်ဆလောက် ပိုထွက်လာပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကလေးတွေ ပြန်ဖြစ်သွားတယ်လို့ သဘောထား ကြည့်လိုက်တယ်ဆိုရင် ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ တီထွင်ဖန်တီးစွမ်းတွေကို ပြန်ရနိုင် ပါတယ်။

ဖန်တီးတွေးခေါ်ခြင်း (creative thinking) ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ စိတ်ကူး အခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှု (conceptual blending) ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို မတူညီတဲ့ စိတ်ကူးတွေကြား ချိတ်ဆက်မှုတွေ၊ ဆက်စပ်မှုတွေ လုပ်နိုင်စေ ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်နိုင်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေအသစ်တွေအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေး တွေမှာ နေရာပေးနိုင်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ ကလေးတွေဟာ စိတ်ကူး အခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှုမှာ အထူးကျွမ်းကျင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ငယ်စဉ်အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အတွေးတွေက ရေတစ်ဖန်ခွက်နဲ့ တူပါတယ်။ ကြည်လင်တယ်၊ ပေါင်းပေါင်းစည်းစည်း ရှိတယ်။ ပုံသေမဟုတ်ဘဲ ပြောင်းလဲ လို့လည်း ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေဟာ ပင်ကိုက တီထွင်ဖန်တီး နိုင်ကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ကျောင်းရောက်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အကြောင်း အရာတွေကို အနက်ဖွင့်ရတယ်။ ခွဲခြားရတယ်။ မတူညီတဲ့ အတန်းအစား တွေအဖြစ် အမှတ်တံဆိပ်တပ်ရပါတယ်။ ကျန်တဲ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဒီအတန်းအစား/ အမျိုးအစားတွေက ကွဲပြားသွားလိုက်တာ ဘယ်တော့မှ ပြန်မပေါင်းစည်းတော့ပါဘူး။ ကလေးတွေရဲ့ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိတဲ့ အရည်လို တွေးခေါ်မှုမျိုးဟာ ပုံစံခွက်ထဲက ရေခဲတုံးလေးတွေလိုမျိုး အေးခဲ သွားပြီး ရေခဲတုံးတစ်တုံးစီက အမျိုးအစားတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

ကလေးတိုင်းဟာ အနုပညာရှင်ဖြစ်တယ်။ အဲ...
 ကြီးပြင်းလာတဲ့အချိန်အထိ အနုပညာရှင်အဖြစ် ကျန်နေရစ်ဖို့က
 အဓိက ပြဿနာပဲ။

ပါဘလို ပီကာဆို

စိတ်ကူးအခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှုအကြောင်း

အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်နှစ်ရပ်စလုံးက ကြီးမားတဲ့ တီထွင်မှုတွေကို ဆန်းစစ် ကြည့်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့က “ငါတို့ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းတစ်သိန်းလောက် ကထက် ဒီကနေ့မှာ ပိုပြီး တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ကြသလား။ ဒါပေမဲ့ မီးတို့၊ လှံတို့၊ ဘီးတို့၊ လှေတို့၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးတို့ဆိုတဲ့ တီထွင်ကြံဆမှုတွေ ကိုရော ဘယ်နားသွားထားမလဲ။

လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ ပထမဆုံး ဖန်တီးကြံဆထားတဲ့ ကြီးမားတဲ့ စိတ်ကူးဟာ ကျောက်တုံးနှစ်တုံးကို မီးရအောင် ပွတ်တိုက်ကြည့်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေးရှေးတုန်းက မုန်တိုင်းထန်ချိန်မှာ ရှေးဦးလူသားတွေဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို မိုးကြိုးပစ်ချလို့ မီးစွဲတာ မြင်ဖူးခဲ့မှာပေါ့။ လေတိုက်လို့ မီးကပျံ့သွားပြီး အာဖရိက လွင်ပြင်တစ်လျှောက် မီးတောက်တွေ ဟုန်းဟုန်းတောက်ခဲ့မှာပေါ့။ သူတို့ဟာ သားရဲတွေကို ခြောက်လှန့်ဖို့ ကျောက်တုံးအချင်းချင်းခတ်ပြီး အသံမြည်အောင် လုပ်ခဲ့ကြမှာပေါ့။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန် မီးပွားလေးတွေ လွင့်စဉ်ထွက်လာတာကိုလည်း သူတို့သတိပြုမိကြမှာပေါ့။ ဒီလူတွေဟာ (ကျွန်ုပ်တို့လိုမျိုး အတန်းပညာမသင်ခဲ့ရတဲ့လူတွေ) စိတ်ကူးအခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှုလို့ခေါ်တဲ့ conceptual blending ကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်တုံးက မီးပွားထွက်တာ၊ မိုးကြိုးက သစ်ပင်ကိုပစ်တာ၊ လေက မီးတောက်မီးလျှံတွေကို ပျံ့နှံ့စေတာ။ သူတို့ဟာ ဒီစိတ်ကူးတွေကို ပေါင်းစပ်ပြီး ကျောက်တုံးတွေ၊ တုတ်ချောင်းတွေကို ပွတ်တိုက်လို့ ကိုယ့်လက်နဲ့ကိုယ် မီးကိုရအောင် ဖန်တီးခဲ့ကြပါတယ်။ မီး ဘယ်လိုမွှေးရတယ်ဆိုတာကို သင်ပေးတဲ့ ကျောင်းမရှိပါဘူး။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ တွေးခေါ်ပညာရှင်တွေ စတဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးပုံဖော်မှုကို ဘောင်ခတ်ကန့်သတ်မယ့် လူတွေ မရှိပါဘူး။ သူတို့မွှေးရာပါ ပကတိဉာဏ်အတိုင်း စဉ်းစားကြတာပါ။ သူတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သူတို့သတိမူမိတဲ့ ကွဲပြားတဲ့ အနှစ်သာရ အသုံးဝင်မှု၊ စရိုက်လက္ခဏာနဲ့ပုံစံတွေကို စိတ်ကူးအခြေခံပြီး ပေါင်းစပ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ- ရှေးဦးလူသားတွေဟာ ပင့်ကူတွေရဲ့သဘာဝကို ကြည့်ပြီးတော့ ငါးဖမ်းဖို့၊ တိရစ္ဆာန်တွေကိုဖမ်းဆီးဖို့ ပိုက်ကွန်ကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့တာဖြစ်တယ်လို့ ရှေးဟောင်းသုတေသနပညာရှင်အချို့က ယူဆပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး စိတ်ကူးအခြေခံတဲ့ ပေါင်းစပ်မှုတွေကနေ တိရစ္ဆာန်အရိုး၊ ကျောက်၊ သစ်သားတို့ကနေ လူအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေ ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီခေတ်မှာပဲ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို သရုပ်ဖော်နေတဲ့ရုပ်ပုံတွေ ရေးဆွဲခဲ့ကြတယ်။ ပန်းချီအနုပညာဟာ ဒီလိုနဲ့ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့တာပါ။

တစ်အပေါင်းတစ် ညီမျှခြင်းတစ်

အခု ပစ္စယုန်ကိုပြန်သွားပြီး ယုတ္တိဆိုင်ရာအတွေးပုံစံတွေကို လက်တွေ့ လေ့လာကြည့်ကြရအောင်။ ကျွန်တော်က ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှု တစ်ခုနဲ့ ကြုံနေရတယ် ဆိုပါစို့။ ခေါင်းစဉ်က “ရေကူးကန်တွေကို တိုးတက် အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် စိတ်ကူးများ (သို့မဟုတ်) ရေကူးသမားတို့ အတွက် ရေကူးကန်၏ အကောင်းဆုံးအတွေ့အကြုံ” ဆိုပါစို့။ ရေကူးကန် တစ်ကန်က ဘာဆိုတာကို (သင်ယူထားတဲ့ အတွေ့အကြုံအရ) ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းသိပြီးသားဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်တော့်ကို လွှမ်းမိုးတဲ့ အတွေး ပုံစံတွေကနေ ‘ရေကူးကန်များ’ လို့ တံဆိပ်တပ်ထားတဲ့ ရေခဲတုံးကို ပျော်အောင်လုပ်ပြီး စိန်ခေါ်မှုရဲ့အဖြေကို ရှာပါလိမ့်မယ်။ ရေခဲတုံးကို ဘယ်နှကြိမ်ပဲ အရည်ပျော်အောင်လုပ်လုပ် အများဆုံး ကျွန်တော်ရနိုင်လှ (သို့မဟုတ်) ဖန်တီးနိုင်လှနည်းနည်းပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့အရင်းအမြစ်တွေ မှာ ရေကူးကန်တွေ၊ ရေကူးသမားတွေအကြောင်း ကျွန်တော် သိထားသမျှ အရာတွေဟာ အကန့်အသတ်နဲ့ အတိအကျရှိနေပါတယ်။ အခု ကျွန်တော် က မတူတဲ့ ရေခဲတုံးတစ်တုံးကို အရည်ပျော်အောင် လုပ်ရတော့မယ်ဆို ပါစို့။ ဥပမာ- ‘ကရိန်း’ လို့ နာမည်တပ်ထားတဲ့ ရေခဲတုံးကို ‘ရေကူးကန် များ’ လို့ နာမည်တပ်ထားတဲ့ ရေခဲတုံးနဲ့အတူ ဖန်ခွက်တစ်ခုထဲမှာ ထည့် တယ်။ ရေခဲတုံးနှစ်တုံးဟာ တစ်ချိန်တည်းမှာ အရည်ပျော်ပြီး ပေါင်းစပ်ကာ အရည် ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်အပေါင်းတစ် ညီမျှခြင်း တစ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နှစ် မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ရေကိုရတော့ ကျွန်တော်ဟာ ပိုပြီး ဖန်တီးမှုပါတဲ့ အလားအလာများစွာကို ဆက်စပ်၊ ချိတ်ဆက်နိုင်လာပါ တယ်။ လေထဲကို မြှောက်ချိန်တဲဲ့ ရေကူးကန်မျိုး ကျွန်တော် စဉ်းစားကြည့် နိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် စတီးလ်ရေကူးကန်တို့၊ စက်သီးတပ်ထားပြီး တွန်းရွှေ့ လို့ရတဲ့ ရေကူးကန်တို့ကို စိတ်ကူးကြည့်နိုင်တယ်။ စိတ်ကူးအခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှုက ထူးကဲတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အကြောင်းကိစ္စ အတော်များများမှာ လုံးဝဆန်းပြားတဲ့စိတ်ကူးတွေကို ရရှိပါ လိမ့်မယ်။ လူ့သမိုင်းမှာ ဖန်တီးမှုအကောင်းဆုံး စိတ်ကူးတွေကို ပြန်ကြည့်ရင် စိတ်ကူးအဟောင်းအမြင်းတွေကို ပေါင်းစပ်မှုကနေ အမြဲလာလေ့ရှိတာကို

တွေ့ရမှာပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် ကျွန်ုပ်တို့ သိပြီးသား အကြောင်းအရာတွေကို ဆန်းသစ်တဲ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျိုးကြောင်းကျကျ စဉ်းစားဖို့၊ ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ ကြည့်ဖို့ သင်ကြားခံခဲ့ရပြီး စောစောကပြောတဲ့ ရေကူးကန်နဲ့ ကရိန်းတို့လို အဆက်အစပ်မရှိဘူးလို့ ထင်ရတဲ့အရာတွေကို ဆက်စပ်မှုရှိအောင်လုပ်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲသွားတာမျိုး ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ကွဲပြားခြားနားတဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ဆက်စပ်မကြည့်နိုင်ခြင်းက တီထွင်ဖန်တီးမှုရှိဖို့ ကြီးမားတဲ့ အတားအဆီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ကွဲပြားတဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ရေခဲတုံးလေးတွေလိုမျိုး တစ်ကန်စီ ခွဲခြားထားလိုက်တာပါ။ စိတ်ကူးအခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှု (conceptual blending) အပြင် ဖန်တီးမှုပါတဲ့ စိတ်ကူးတွေရအောင် အတွေးပုံစံတွေ ပြောင်းပစ်ဖို့ နောက်ထပ် နည်းလမ်းကတော့ အနှစ်သာရနဲ့ မူလဇာစ်မြစ်တွေကို စဉ်းစားကြည့်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကူးအခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှု
ကမ္ဘာပေါ်မှာ သင်အချစ်ဆုံး လူငါးယောက်ရဲ့ အမည်ကို ချရေးပါ။ ပြီးလျှင် နာမည်တစ်ခုစီ၏ ပထမဆုံး အစာလုံးကို ကြည့်ပါ။ ဥပမာ-Mary မှ M၊ Alex မှ A အစရှိသဖြင့်။
၎င်း အစာလုံး တစ်ခုစီနှင့်စသော စိတ်တွင်ပေါ်လာသည့် အရာဝတ္ထုများကို အမြန်ချရေးပါ။ ဥပမာ-monkey, air plane စသဖြင့်။
နောက်ထပ် အသစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးရန် အရာဝတ္ထုများကို ယှဉ်တွဲပါ။ ဥပမာ-monkey (မျောက်) နဲ့ airplane (လေယာဉ်ပျံ) က ငှက်ပျောသီးပုံ လေယာဉ်ပျံနဲ့ ညီမျှတယ်။

ဥပမာ- ကားတစ်စီးရဲ့ အနှစ်သာရဟာ လူတွေကို သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးဖို့၊ သွားပွတ်တံရဲ့ အနှစ်သာရက သွားတွေကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါသုံး ဘလိတ်ဓားရဲ့ မူလဇာစ်မြစ်က ထက်မြက်တဲ့ သင်တုန်းဓားသွားဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် စိန်ခေါ်မှုက 'ငွေစုစာရင်းတိုးပွားလာအောင်လုပ်ဖို့' နည်းလမ်းတွေ ရှာရမယ်ဆိုပါစို့။ လုပ်ကြည့်ရ

မယ့် နည်းက ငွေစုစာရင်းရဲ့ အနှစ်သာရအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ဖို့ပါ။ ဥပမာ- 'အနာဂတ်အတွက် ငွေစုရန်' ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက အခြား ဘယ်အရာတွေကို စုဆောင်းသိုမှီးထားလေ့ရှိသလဲ စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ ရှဉ့်တွေက ဆောင်းရာသီအတွက် အစာကို စုပါတယ်။ ကုန်လှောင်ရုံတွေမှာ ကုန်တွေကို သိုမှီးထားပါတယ်။ လေယာဉ်ရုံတွေမှာ လေယာဉ်တွေကို ထိန်းသိမ်းထားရှိပါတယ်။ အခု ငွေစုစာရင်းကို တိုးပွားအောင် လုပ်နိုင်မယ့် စိတ်ကူးအသစ်တွေ ရနိုင်မလားဆိုတာ ဒီအရာအားလုံးကို နှီးနှယ်ပေါင်းစပ်ကြည့်ကြရအောင်။ ဥပမာ- ဆောင်းရာသီမှာ (ရှဉ့်နဲ့နှီးနှယ်တယ်) အေးတဲ့ အချိန်ဆိုတော့ လူတွေ ပိုက်ဆံပိုစုဖြစ်အောင် ဘဏ်ကနေ အတိုးနှုန်းမြင့်မြင့် ထားပေးနိုင်ပါတယ်။

နောက် တူညီတဲ့ နည်းလမ်းတစ်မျိုးကတော့ ပြဿနာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ငွေစုစာရင်း ဥပမာကိုပဲသုံးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ငွေစုစာရင်းတစ်ခုလို့ သဘောထားကြည့်ကြရအောင်။ သင်က လူတွေ သူတို့ငွေကို စုဆောင်းထားတဲ့ နေရာဆိုပါတော့။ ဘဏ်မန်နေဂျာကို သင် ဘာပြောမလဲ။ ကတ်စတမ်မာကို သင်ဘာပြောမလဲ။ သင် ဘယ်လို ဖြစ်ချင်တာလဲ။ ဘယ်နေရာမှာ ရှိချင်တာလဲ။ အထဲလား၊ အပြင်လား။ ကြီးကြီးလား၊ သေးသေးလား။ ဒါမှမဟုတ် အရောင်စုံလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငွေစုစာရင်းလို သဘောထားပြီး အဖြေတွေကို သင် စတင်ဖြေကြားတဲ့အခါ စိတ်ကူးအသစ်တွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကူးအခြေခံသော ပေါင်းစပ်မှု၊ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုရဲ့ အနှစ်သာရ (သို့မဟုတ်) မူလဇာစ်မြစ်၊ ပြဿနာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်လာခြင်းဆိုတဲ့ နည်းလမ်းသုံးမျိုးစလုံးဟာ ယုတ္တိကျကျ တွေးခေါ်ခြင်းပုံစံတွေကို ချိုးဖျက်ပစ်ဖို့လည်း အလျဉ်းသင့်သလို (ကျပန်း)ဖြစ်ခြင်းကို မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ငါသည် ပြဿနာ
 သင့်ရဲ့ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုမှာ သင်က ပြဿနာ (သို့မဟုတ်) ပြဿနာ
 ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဆိုပါစို့။
 အခြေအနေကို ထိုရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ပါ။ ငါက စိန်ခေါ်မှုဆိုရင် ငါဘယ်လို
 ခံစားရမလဲ။ အဲဒါက ငါ့အတွက် ဘယ်လောက်အရေးပါသလဲ။ ငါဖော်ဆောင်
 ကြည့်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကူးဟာ ငါ့ကိုယ်တိုင်သာဆိုရင် ငါ ဘယ်လိုခံစားရမှာလဲ။
 ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်မျိုးပေးမှာလဲ။

စိန်ခေါ်မှု၏ အနှစ်သာရ
 သင့်ရဲ့ ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုက ပိုပြီး အေးအေးငြိမ်းငြိမ်းရှိတဲ့ဘဝကို
 နေထိုင်နိုင်ဖို့ ဆိုပါစို့။ သင့်ကိုယ်သင် မေးကြည့်ပါ။ ဘယ်အရာတွေက ငြိမ်းချမ်း
 တာလဲ။ ဘယ်အရာတွေက စိုးရိမ်သောကကင်းတာလဲ။ ဘယ်အရာက ဖြည်း
 ဖြည်းသက်သာပဲ ရွေ့လျားသလဲ။ လိပ်ကလား။ ဟုတ်ပြီ။ လိပ်တစ်ကောင်ရဲ့
 မူလဇာစ်မြစ် (သို့မဟုတ်) အနှစ်သာရက ဘာဖြစ်မလဲ။ အဲဒီကနေစလို့ နီးနွယ်
 ဆက်စပ်မှုတွေ လုပ်ကြည့်ပြီး သင့်ရဲ့စိန်ခေါ်မှုအတွက် စိတ်ကူးတွေ ကြံဆောင်
 ကြည့်ပါ။
 မူလဇာစ်မြစ်နဲ့ အနှစ်သာရကို စဉ်းစားကြည့်တာက အတားအဆီးနဲ့ အကန့်
 အသတ်တွေကနေ စိတ်ကူးပုံဖော်မှုတွေကို လွတ်မြောက်လာစေပါတယ်။

စိန်ခေါ်မှု၏ မူလဇာစ်မြစ်
 ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုက ကားရေဆေးခြင်းကို ပိုကောင်း
 အောင်လုပ်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဆေးကြောတဲ့အခြားအရာတွေ အားလုံးကို စာရင်း
 တစ်ခု လုပ်ကြည့်ဖြစ်မှာပါ။ ဥပမာ-ဆံပင်၊ အဝတ်အထည်၊ လမ်းများ၊ ပန်းကန်
 စသဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်းရဲ့ ရင်းမြစ်တွေနောက်ကို လိုက်ကြည့်မှာပါ။
 (ကားရေဆေးတာနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နိုင်တဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတွေ၊
 ဆက်စပ်မှုတွေ လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ)

လီယိုနာဒို ဒါဗင်ချီဟာ ပညာရေးနဲ့ အတွေ့အကြုံတို့ကြောင့် စွဲခိုင်နေပြီးသား အတွေးပုံစံတွေကနေ ကွဲပြားတဲ့ ပုံစံမျိုးတွေကို ဖန်တီးနိုင်စေဖို့ အလျဉ်းသင့်သလိုဖြစ်ခြင်း (randomness) ကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်းရဲ့ အရေးပါပုံအကြောင်း ပထမဆုံးရေးသားခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဗင်ချီဟာ ဆက်စပ်မှုမရှိ၊ အစီအစဉ်တကျမဟုတ်တဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကနေ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေ ရလာပါတယ်။ သူ့ရဲ့စိန်ခေါ်မှုကတော့ အဲဒီအရာတွေကို စိတ်ကူးအခြေခံပြီး ပေါင်းစပ်ကြည့်တာပါ။ သူက နံရံပေါ်က အစွန်းအထင်းတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) မီးဖိုထဲမှာ ကျန်နေတဲ့ ပြာမှုန့်တွေကို ကြည့်ချင်လည်း ကြည့်မယ်။ တိမ်တွေရဲ့ အဆင်ပုံစံအမျိုးမျိုး (သို့မဟုတ်) ရွှံ့မှာပေါ်တဲ့ အရာတွေကို ကြည့်တာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ စိတ်ဝင်စားစရာ အကောင်းဆုံးအရာတစ်ခုကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အရာဝတ္ထုနှစ်ခုအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ထားတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ကွဲပြားပြီး အဆက်အစပ်မဲ့နေပါစေ ဦးနှောက်က သူတို့ချင်းဆက်သွယ်မှုကို ရအောင်ရှာပါလိမ့်မယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်အတွက် ရှင်းပြစရာ အဖြေကတော့ တင်စားချက် (metaphor) တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ “မျက်လုံးက မမြင်ရတဲ့အရာအတွက် နှလုံးသားက ကြေကွဲဝမ်းနည်းမနေဘူး” လို့ပြောရင် အဓိပ္ပာယ်ကို လူတိုင်းက ချက်ချင်းသိကြပါတယ်။ မျက်လုံးနဲ့နှလုံးသားက တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှု မရှိပေမဲ့လို့ပေါ့။ ဒီဝါကျထဲမှာ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ဆက်နွယ်မှု မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ အဲဒါကို နားလည်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်က ကွာခြားပြီး ဆက်နွယ်မှုမရှိတဲ့ အယူအဆနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုခုနဲ့ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ မကြုံရရင် စိတ်ဒုက္ခမရောက်တော့ဘူးဆိုတဲ့သဘောပေါ့။

ဒါကြောင့် conceptual blending အပေါ် အခြေခံပြီး ပြဿနာတွေကို ပေါင်းစပ်ကြည့်တဲ့နည်းလမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့သုံးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကို နောက်ထပ် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုနဲ့ ထပ်ပေါင်းလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ နောက်ပြဿနာတစ်ခုက ကူးစက်သွားနိုင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကိုတော့ နှစ်ခုစလုံးမှာရှိတဲ့ စိတ်ကူးတွေကို ဆက်စပ်ကြည့်နိုင်စေပါတယ်။ ပြောရရင် ကျွန်ုပ်တို့က ပြဿနာ

တစ်ခုကို အရင်ဖြေရှင်း၊ ပြီးမှ နောက်ပြဿနာကို ထပ်ရှင်းတာ အကျင့်ပါနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ခုစလုံးကို တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် ဖြေရှင်းရင်ကော ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကစားသလို ဖဲချပ်တွေ ထပ်ပြီး အိမ်ဆောက်ကြတယ်ဆိုပါစို့။ တစ်ချပ်ပြီးတစ်ချပ် ထပ်တင်ပြီး ဆောက်လာလိုက်တာ ဟန်ချက်တစ်ချက်လည်း ပျက်သွားရော အကုန်ပြုကျပါလေရော။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အာရုံမှာ ကြုံရာကျပန်း အရာတစ်ခု၊ စိတ်ကူးတစ်ခုထည့်ကြည့်ပြီး ဖန်တီးခြင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှု (creative challenge) မှာ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါက လုံးဝဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အစီအစဉ်တကျလည်း မဟုတ်၊ ကြိုတင်အသိပေးခြင်းမျိုးလည်း မရှိ။ တစ်ထောင့်တစ်ချိန်မှာ ၎င်းက အတွေးတစ်ခုကို ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာအောင် နှိုးဆွပေးလိုက်တာပါ။ ဒီအတွေးကြောင့် နာဗ်ဆဲလ်အချို့ လင်းလက်လာပြီး ချိတ်ဆက်မိကြတယ်။ ဘေးနားက နာဗ်ဆဲလ်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်တုံ့ပြန်မှုတွေ ဖြစ်တယ်။ ဖဲချပ်အိမ်ပြုကျတော့ ကတ်တွေ တစ်ခုအပေါ်တစ်ခုထပ်ပြီး ပြုတ်ကျသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ခတ်မှုက အခြားချိတ်ဆက်နေတဲ့ အာရုံကြောကွန်ရက်တွေဆီကို ပါ ပျံ့နှံ့ရိုက်ခတ်ပါတယ်။ ဖဲချပ်တွေမှာ ပြုမကျခင်က ဖွဲ့စည်းပုံက တစ်မျိုး၊ ပြုကျပြီးတော့ တစ်မျိုးဖြစ်ရသလို အတွေးတွေကလည်း စိတ်ကူးအသစ်တွေ ပေါ်လာဖို့ သူတို့ ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းသွားတဲ့နေရာ (ဖဲချပ်မှာဆိုရင် ပြုကျတဲ့ ဟန်ချက်ပျက်အမှတ်) ရောက်တဲ့အထိ ဖွဲ့တည်လာတာပါ။

သဘာဝဟာ အရာအားလုံးမှာ အထင်ရှားဆုံး ဖန်တီးနိုင်စွမ်းသော အားဆိုတာ သံသယဖြစ်စရာ မရှိပါဘူး။ သဘာဝက အံ့အားသင့်စရာကောင်းလောက်အောင် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့အမြဲသင်ယူခဲ့ရပါတယ်။ ၎င်းက စမ်းသပ်အမှားရှာပြုပြင်တဲ့နည်း (trial and error) နဲ့ မျိုးစိတ်ပေါင်းများစွာကို ဖန်တီးတယ်။ သဘာဝရွေးချယ်ခြင်း (natural selection) ဖြစ်စဉ်ကနေ ဘယ်သူကရှင်ကျန်ရစ်ရမယ်ဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။ သဘာဝက ဖန်တီးထားတဲ့မျိုးစိတ်တွေရဲ့ ကိုးဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းလောက် ကွယ်ပျောက်သွားပြီလို့ ယူဆရပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတွေကို ကြွင်းကျန်ရစ်စေတဲ့ မျိုးဗီဇသိုလှောင်ရုံက

တည်ငြိမ်စပြုလာပါတယ်။ ဒီမျိုးဗီဇတွေက ဗီဇပြောင်းလဲခြင်းခံရပြီး မျိုးစိတ်တွေမှာ အမျိုးကွဲတွေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ပေါ်ပေါက်လာစေပါတယ်။ မျိုးကွဲမပါဝင်တဲ့ မျိုးဗီဇသိုလှောင်ရုံရဲ့ မျိုးစိတ်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိအောင် နေနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရလဒ်အနေနဲ့ အဲဒီသတ္တဝါတွေက ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်ထဲမှာလည်း အလားတူဖြစ်စဉ်မျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ စိတ်ကူးတွေကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့အစွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိထားပြီး သားအတွေးပုံစံ (မျိုးဗီဇသိုလှောင်ရုံ) တွေအပေါ် အဓိက အခြေခံပြီး လုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ဒီအတွေးပုံစံတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အတွေးအကြံအရ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ အဲဒီပုံစံတွေကို မပြောင်းလဲနိုင်ဘူးဆိုရင် (ဗီဇပြောင်းလဲခြင်း) ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေ အားလုံးဟာ အတူတူပဲ ဖြစ်ကုန်ပြီး အလိုက်သင့်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဆုံးရှုံးရမှာ ဖြစ်ပါတယ် (မျိုးစိတ်များ ကွယ်ပျောက်ခြင်း)

မနေ့က ကျွန်တော့်ရဲ့သုံးနှစ်သမီး အူမာကို ရေချိုးပေးနေတုန်းက သူက ကျွန်တော့်ကို “ပါပါ၊ မီးမီးကို အဲဒီဇွန်းနှစ်ချောင်းပေးပါ” လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်က “ရေချိုးခန်းထဲမှာ ဇွန်းမှ မရှိတာ သမီးရဲ့” လို့ ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ ခေါင်းထဲမှာလည်း မီးဖိုခန်းထဲက ဇွန်းတွေကို ပြေးမြင်လိုက်တယ်။ သူကတော့ လက်မလျှော့ဘဲ “ဟင့်အင်း... ပါပါ၊ ဇွန်းပေးပါ။ မီးမီးကစားချင်လို့” ဆိုပြီး ဆက်တောင်းနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့လက်ဟန် ခြေဟန်နဲ့ ညွှန်တဲ့နေရာကို ကြည့်လိုက်တော့ ဇွန်းတွေ မဟုတ်ဘဲ သွားပွတ်တံနှစ်ချောင်းကိုပဲ တွေ့ပါတယ်။ သူ့စိတ်ကူးထဲမှာတော့ ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ အစီအစဉ်တကျ ဖွဲ့စည်းပုံတစ်ခုအနေနဲ့ မရှိသေးတာကြောင့်ပါ။ ကလေးဘဝကစပြီး (အထူးသဖြင့် ကျောင်းမှာ) ဖွဲ့စည်းဖြစ်တည်လာတတ်တဲ့ အတွေးအမြင်နဲ့ အတန်းအစား ခွဲခြားသတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိမလာသေးတာကြောင့်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကလေးအရွယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ခြေဆိုတာတွေကို ဖယ်ထုတ်တာထက် ချဲ့ကားကြည့်ဖို့ပဲ အားသန်ကြပါတယ်။ အဲဒီအရွယ်မှာ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းတွေ အရမ်းကောင်းမွန်နေတဲ့အပြင် အဲဒီလို

ဖန်တီးမှုများအားဖြစ်စေဖို့ လိုအပ်တဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေရတဲ့အလုပ်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့က ခုံခုံမင်မင် ရှိလှပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ပထမဆုံးအခန်းကို သင် ခေါင်းစဉ်တပ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ခေါင်းစဉ် ပေးချင်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့်လဲ။



(၂)

ဦးနှောက်/စိတ်

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဦးနှောက်

ကျွန်ုပ်တို့ သိထားသလောက် ဦးနှောက်ဟာ စကြဝဠာအတွင်းမှာ အရှုပ်ထွေးဆုံး ဖွဲ့စည်းပုံဖြစ်ပါတယ်။ ယနေ့ခေတ်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံကို အတော်အတန် သိရှိလာကြပြီဆိုပေမဲ့ နောက်ထပ် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်စရာ အများကြီး ကျန်နေပါသေးတယ်။ ရည်ရွယ်မှု တစ်ခုစီတိုင်း၊ စိတ်ကူးအိပ်မက်တိုင်း၊ အပြုအမူတိုင်းဟာ ဦးနှောက်က မြစ်ဖျားခံပါတယ်။

ကမ္ဘာဦးကနေ ယနေ့အချိန်အထိ ရှင်ကျန်ရပ်တည်နိုင်တဲ့ အခွင့်ထူးကို ရရှိထားတဲ့မျိုးစိတ်တွေဟာ အဓိက အကြောင်းရင်းနှစ်ချက်ကြောင့် သူတို့ ရှင်ကျန်ခဲ့နိုင်တာလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒါကတော့ ကျန်သူတွေထက်ပိုပြီး ခွန်အားကြီးမားဖို့နဲ့ပိုပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ဖို့ပါပဲ။ လူသားတွေအတွက်တော့ ဒုတိယအချက်က အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဦးနှောက်ရဲ့ အရှေ့အစိတ်အပိုင်း prefrontal lobe မှာ စုဝေးလာကြတဲ့ neurons လို့ခေါ်တဲ့ နှာခံဆဲလ်တွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို အနီးစပ်ဆုံး ဆွေမျိုးဖြစ်တဲ့ မျောက်ဝံတွေနဲ့ ကွာခြားသွားစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ကေတတွေကို ပေါင်းစပ်ကြည့်နိုင်တဲ့အစွမ်းက ဘာသာစကား၊ စာရေးသားခြင်း၊ ပန်းချီအနုပညာနဲ့ သင်္ချာဘာသာရပ်လို အရာတွေကနေ

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်မှုတွေ လုပ်နိုင်စေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တေးဂီတနဲ့ ကဗျာလင်္ကာတွေကို ဖန်တီးဖို့ အစက်တွေနဲ့ မျဉ်းအတွန့်အကွေးတွေကို ပေါင်းစပ်နိုင်တယ်။ ကျူဘစ်ဇင်ပန်းချီရေးဖို့ (သို့မဟုတ်) ဂျီသြမေတြီ လေ့လာဖို့ စက်ဝိုင်းတွေ၊ စတုဂံတွေကို ပေါင်းစပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သင်္ကေတ တစ်ခုနဲ့ သူ့ကိုကိုယ်စားပြုတဲ့အရာ (သရုပ်ဖော်ကြည့်တဲ့အမြင်) ရဲ့ကြားက ဆက်သွယ်မှုကို ကျွန်ုပ်တို့က မွေးရာပါ ခံစားသိမြင်နိုင်တာတော့ မဟုတ် ပါဘူး။ ဒီလို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ သုံးနှစ်သား လောက် အရွယ်ရောက်သည့်အထိ အပြည့်အဝ အသုံးမချနိုင်သေးပါဘူး။ တကယ် ဆိုရင် အဲဒီအရွယ် အရှေ့ပိုင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့က မျောက်တွေနဲ့ ဘာမှ မကွာခြား လှပါဘူး။ ဥပမာ-အရုပ်အိမ်တစ်အိမ်နဲ့ ကစားနေတဲ့ နှစ်နှစ်ခွဲအရွယ် ကလေး တစ်ယောက်က ပုံစံတူလုပ်ထားတဲ့ ခွေးရုပ်အသေးလေးကို အရုပ်ကလေးရဲ့ အိပ်ရာအောက်မှာ ထားထားလိုက်တယ်။ အဲဒီကလေးကို တကယ့်ဘေးက အခန်းထဲမှာလည်း ခွေးတစ်ကောင်ရှိနေတယ်။ သွားရှာချေဆိုရင် အခန်း ထဲကို ဝင်ပြီးတဲ့အခါ ခုတင်အောက်ကို သူချက်ချင်းသွားကြည့်ဖြစ်မှာ မဟုတ် ပါဘူး။ သုံးနှစ်အရွယ်လောက်ဆိုရင်တော့ ခုတင်အောက်က သူ ပထမဆုံး ရှာကြည့်တဲ့နေရာဖြစ်မှာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ခက်ခဲကြမ်းတမ်းနိုင်တဲ့ တိုက်ရိုက်ရရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုး မလိုအပ်ဘဲ အချက်အလက်နဲ့ အသိပညာ တွေ အများကြီးကို ရယူနိုင်တာဟာ ဒီသင်္ကေတဆိုင်ရာ ဘာသာစကား (symbolic language) ရဲ့ ကျေးဇူးလို့ ဆိုရပါမယ်။ ဥပမာ- ကျွန်တော်က ညွှန်အိုင်တစ်အိုင်ထဲကို ပြုတ်ကျပြီး ပြန်လွတ်လာအောင် လုပ်နိုင်ခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။ နောက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော်က “အန္တရာယ်၊ ညွှန်ရှိသည်” လို့ပြတဲ့ သင်္ကေတ၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာပြင်မှာ လက်ကလေးတစ်ဖက်ထွက်နေတဲ့ ညွှန်အိုင်တစ်အိုင်ရဲ့ရုပ်ပုံကို ချိတ်ဆွဲထားဖြစ်မှာပါ။ ဒီပြင် လူတွေ ပြုတ်မကျ တော့အောင်ပေါ့။

ခြုံငြိမ်းရရင် ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေ ဆက်လက် တည်ရှိနေသေးတာဟာ အခြားသော ဘယ်သက်ရှိသတ္တဝါမျိုးထက်မဆို ပိုပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်တာကြောင့်ပါ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လူသားဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ အတိုင်းအဆမရှိ ချဲ့ထွင်စိတ်ကူးနိုင်တဲ့ အစွမ်းနဲ့လည်း

အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတာ၊ သင်ယူနိုင်စွမ်း ရှိတာတွေအတွက် သံသယဖြစ်စရာ မရှိပေမဲ့ ပြောင်းလဲတိုးတက်ဖို့ အချိန် တော့ ယူရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့နည်းနာတွေကို ကျကျနန အသုံးချ လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် သင့်ဦးနှောက်မှာ အာရုံကြောချိတ်ဆက် မှုတွေကို ပိုဖန်တီးနိုင်စေမှာပါ။ ဒါက တစ်ခါ မတူကွဲပြားတဲ့ အတွေးအမြင် အသစ် တွေ ပေါ်လာအောင် လှုံ့ဆော်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဦးနှောက် ပြောင်းလဲတိုးတက်ခြင်း

နို့တိုက်သတ္တဝါအားလုံးရဲ့ ရှေးဘိုးဘေးလိုဆိုရမယ့် ပထမဆုံး နို့တိုက်သတ္တဝါကြီးတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်သန်း ၁၈၀ နဲ့ နှစ်သန်း ၂၀၀ ကြားလောက်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။ နှစ်သန်းနှစ်ဆယ်လောက် ကြာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ပထမဆုံးငှက်တွေ ပေါ်ပေါက်လာပါတယ်။ သူတို့ ဟာ တွားသွားသတ္တဝါတွေနဲ့ ငါးတွေ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုမျိုး တွေနဲ့ပဲ ကြုံရပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆာလောင်နေတဲ့ သားရဲ တွေနဲ့ပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း သူတို့ခန္ဓာကိုယ် အရွယ်အစားနဲ့စာရင် နို့တိုက် သတ္တဝါကြီးတွေရော ငှက်တွေမှာပါ အရွယ်အစားကြီးတဲ့ ဦးနှောက်တွေ ရှိပါတယ်။ နောက်ထပ် အရေးကြီးတဲ့ ကွာခြားချက်က တွားသွားသတ္တဝါနဲ့ ငါးတွေက သူတို့ရဲ့သားပေါက်တွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးတာမျိုး မရှိပါဘူး။ အချို့ဆို သားပေါက်တွေကို ပြန်စားတာတောင် ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း ကျက်စားလေ့ရှိပါတယ်။ နို့တိုက် သတ္တဝါတွေနဲ့ ငှက်တွေကျတော့ သားပေါက်တွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ပေးတယ်၊ ဖိုမမောင်နှံစုံ နေကြတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ရှင်သန်မှုအတွက် အပေါင်းအဖော်ပြုနေထိုင်ကြတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံ ကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရပ်မှာဆိုရင် သင့်တော်တဲ့ အဖော်အဖက်ကို ရွေးချယ် တာ၊ အစာကို ဝေမျှစားတာ၊ ပြီးတော့ ရင်သွေးငယ်တွေကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်တာတွေအတွက် ပိုပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်တွေ ကို လိုပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်ထောင့်ကနေဆိုရင် ရှဉ့် (သို့မဟုတ်) ကြက်တူရွေး တစ်ကောင်ဟာ ပုတ်သင် (သို့မဟုတ်) ဆာလမွန်ငါး တစ်ကောင်ထက်

ပိုပြီး သက်ဝင်နိုးကြားမှုရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပူးပေါင်းတာ၊ ညှိနှိုင်းတာ၊ ဆက်သွယ်တာ၊ စီစဉ်ဆောင်ရွက်တာတွေမှာ ပိုသာပါတယ်။ လူသားမောင်နှံတွေ မိဘဖြစ်လာတဲ့အခါ ဒီအရည်အချင်းတွေကို လိုအပ်တဲ့ အကြောင်း သူတို့ သိလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သူတို့အတူ ယှဉ်တွဲနေထိုင် ချင်တယ်ဆိုရင်ပေါ့။

နောက်ထပ် အပြောင်းအလဲကြီးတစ်ခုက လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်သန်း ၈၀ လောက်မှာ ပရိုင်းမိတ် (primates) တွေ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းနဲ့အတူ ဖြစ် ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီမှာပေါ်ပေါက်လာတဲ့ မျောက်တွေ၊ မျောက်ဝံတွေဟာ စရိုက် လက္ခဏာအားဖြင့် ပေါင်းဖော်နေထိုင်မှု အဆင့်မြင့်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်ရက်မှာ ခြောက်နာရီလောက် အချင်းချင်း အမွှေးအမှင်တွေကို ပွတ်သပ် သန့်စင်ပေးကြတယ်။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ပေါင်းဖော်ရင်းနှီးမှု ပိုလေ သူတို့က ဆင်းသက်တဲ့ သားစဉ်မြေးဆက် ပိုများလေပါပဲ။ ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ အပေါင်းအဖော်ဆက်ဆံရေးတွေက ပိုရှုပ်ထွေးလေ၊ သူတို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေက ပိုရှုပ်ထွေးလေဖြစ်မှာပါ။ လက်နက်ကိရိယာတွေဟာ ဘယ်အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေဖြစ်လာကြသလဲဆိုတာကို ညွှန်ပြနေတဲ့ အခိုင်မာဆုံး သက်သေအထောက်အထား ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ် သမိုင်းကြောင်းကို ပြန်ကြည့်ရင် လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂.၆ သန်းက ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရေးခြစ်တာတွေကို စလုပ်နေပြီ။ ကျောက်တုံးတွေကို ထုခွဲနေ ပါပြီ။ လက်ဖဝါးအရွယ်လောက်ရှိတဲ့ ပုဆိန်တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ခဲ့ကြပါ တယ်။ ယခင်နဲ့ ယခုကြားမှာ လူ့ဦးနှောက်က အရွယ်ပမာဏ သုံးဆလောက် ကြီးလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်း တစ်သန်းလောက် ကြာပြီးတဲ့နောက် မှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျောက်ပုဆိန်တွေကို သုံးနေကြဆဲပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျောက်ကျောက်ချင်း ပွတ်ပြီး ပုဆိန်တွေကို ထက်မြက်အောင် လုပ်လာပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပထမဆုံး တိုက်ရိုက်ကျတဲ့ ဘိုးဘေးဖြစ်တဲ့ ဟိုမို ဆာပီယန် (Homo sapiens) တွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းတစ်သိန်းလောက်မှာ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပြီး အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်အရှေ့ခြမ်း pre-frontal lobe (ကြိုတင်စီမံမှု၊ ချင့်ချိန်ဆင်ခြင်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှု၊ စိတ်လိုက် မာန်ပါဖြစ်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ဘာသာစကားတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့်)

ဟာ စတင်ဖွံ့ဖြိုးလာပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ထူးခြားမှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း လေးသောင်းလောက်မှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျောက်နံရံ ပေါ်မှာ ပန်းချီဆွဲတာ၊ ကျောက်သားတွေကို ထုဆစ်တာ၊ လက်ဝတ်ရတနာ တွေကို ပြုလုပ်တာတွေ စတင်နေပါပြီ။ ဘယ်သူမှ ဒီမြန်ဆန်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းကို မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်အများစုကတော့ မျိုးစိတ် တွေရဲ့ ရှင်ကျန်ရစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ပြောင်းလဲနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတဲ့ သဘာဝဖိအားကြောင့်ဖြစ်တာလို့ ယူဆကြပါတယ်။ အရှေ့အာဖရိက မှာ ရှင်သန်ခဲ့ကြတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေရဲ့ ပထမဆုံး ဘိုးဘေးတွေဟာ လူနှစ် ထောင်လောက်ပါတဲ့ လူမျိုးစုတစ်စု ဖြစ်ရမယ်လို့ တွေးဆထားကြပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းတစ်သောင်း ကြာပြီးတဲ့နောက်မှာ လက်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့ လူဦးရေ သန်းခုနစ်ထောင်ကျော်အထိ ရှိလာပါပြီ။ အပေါ်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေနဲ့ဆိုရင် ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တွေ ဒီလောက် အရေအတွက် တွေ များပြားလာရတာလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သီအိုရီတွေကတော့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေကို ကျော်လွှားအောင်မြင်ဖို့ ကြိုးပမ်းတာထက် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ အလိုက်သင့်နေနိုင်အောင် လုပ်ဆောင် ခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်နေရာတည်းမှာပဲ အမြဲတမ်းနေရဖို့ မကြောင့်ကြခဲ့ပါဘူး။ ဒါက ရွေးချယ်စရာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သိထားလို့ပါ။ ဒါကြောင့် အခြား မျိုးစိတ်တွေလိုမျိုး တစ်နေရာ၊ နှစ်နေရာလောက်မှာ ရှင်ကျန်ရအောင် သင်ယူနေမယ့်အစား ကျွန်ုပ်တို့က ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို သိမ်းပိုက်စိုးမိုးခဲ့ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ပြဿနာကို မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူတွေ၊ သူတို့အမှားတွေကနေ မြန်မြန်သင်ယူဖို့ မစွမ်းနိုင်တဲ့ သူတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ မျိုးစေ့ဗီဇကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ အချိန်လုံလုံ လောက်လောက် ရကြမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြားမျိုးနွယ်တူ အဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ ပူးပေါင်းမနေထိုင်နိုင်တဲ့သူတွေမှာလည်း အလားတူ သက်ရောက်မှု ရှိပါ တယ်။ ဒီပြောင်းလဲတိုးတက်မှုရဲ့ ရလဒ်က ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ပိုပြီး ခွန်အား တွေ သန်မာလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုပြီး ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်ပုဆိန်ကို တီထွင်ခဲ့တဲ့အချိန်ကစလို့ မျိုးဆက်ပေါင်း တစ်သန်း

လောက်မှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို အားပေးတဲ့ မျိုးဗီဇတွေက လူသားတွေဆီမှာ ပိုပြီး ပျံ့နှံ့တိုးပွားလာပါတယ်။ ကိုယ်ကျိုးမငဲ့မှု၊ ရက်ရောမှု၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ တရားစီရင်ရေးစနစ်တွေ၊ ဘာသာစကား၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုတွေမှာ အဲဒီရဲ့ရလဒ်ကို ဒီကနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ကြတာပါ။ အဲဒါ ဘယ်လိုဖြစ်လာတာလဲဆိုတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ အားကောင်းတဲ့ ကဏ္ဍနှစ်ခု အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုကနေ ဖြစ်လာတာပါ။ တစ်ဖက်မှာ အသိပညာတွေကို စုဆောင်းထားတဲ့ ကွန်ပျူတာရဲ့ hard drive နဲ့တူတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ရှိတယ်။ ကျန်တစ်ဖက်မှာတော့ အဲဒီအချက်အလက်တွေကို အသုံးပြုပြီး အလျဉ်းသင့်သလို ကြံဆဖန်တီးနိုင်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အစွမ်း ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော် ဆယ်ကျော်သက်လောက်က ဆက်ဆိုဖုန်းမှုတ် သင်ခဲ့ပါတယ်။ သိပ်မကြာပါဘူး။ ကျွန်တော်က ဘော့ဆာနိုဗာတေးသွား တီးမှုတ်တာတို့၊ တေးစပ်တာတို့ကို မြန်မြန်ကြီး စချင်လာပါတယ်။ ဂီတသီအိုရီကို စွဲမှတ်တာ၊ သံစဉ်နဲ့ ဂီတသင်္ကေတတွေကို အလွတ်ရအောင် လုပ်တာတွေ အပြင် အဲဒီဂီတပုံစံကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်ဖို့လိုတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် မသိခဲ့ပါဘူး။ တေးစပ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ hard drive ကို သတင်းအချက်အလက်တွေ ဖြည့်ရမယ်။ အလားတူ ကျွန်တော့်သီချင်းတွေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့ဆိုရင် အဲဒီအချက်အလက်ကို အခြေခံပြီး ဖန်တီးကြည့်ရမယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ထွင်ဉာဏ်ကို သုံးကြည့်ရမှာပေါ့။ ဂျက်ဇ် ဂီတပညာရှင်တွေဟာ အဲဒီဂီတပညာရပ်မှာ ပိုင်နိုင်ကျွမ်းကျင်တဲ့ လူတွေဖြစ်လာဖို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာသင်ယူကြရပါတယ်။ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိတဲ့ အသိပညာကို အသုံးပြုကြံဆနိုင်စွမ်းဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ ဆက်လက် ရပ်တည်နေနိုင်စေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ပျော်မွေ့နိုင်စေဖို့ ယခင်ကထက် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အလုပ်နဲ့ ပညာရေးတို့မှာ ပြောင်းလဲမှုကို ဖော်ဆောင်နိုင်မယ့် လူ့စွမ်းအားတွေကို အသုံးပြုပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အသုံးပြုမလား၊ အဆုံးရှုံးခံမလား

တာဝေးအပြေးပြိုင်မယ့် အပြေးသမားတစ်ယောက်ဟာ သူပြိုင်ပွဲ ဝင်ရမယ့် အကွာအဝေးအတိုင်း ပန်းတိုင်ကို အရောက်ပြေးနိုင်စေဖို့ နေမှု၊ ထိုင်မှု၊ စားသောက်မှုပုံစံတွေကို ပြောင်းရတယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရတယ်။ လေ့ကျင့်ရတယ်။ စည်းကမ်းကျနဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာရှိတဲ့ ဦးနှောက်ကြွက်သားတွေအတွက်လည်း အလားတူ ပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဦးနှောက်ကြွက်သားတွေကို လေ့ကျင့်မပေးဘူးဆိုရင် ဖွံ့ဖြိုးလာဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျောင်းစတင်ရပြီဆိုကတည်းက ကမ္ဘာလောက ကြီးက ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ရတာတွေနဲ့ ပိုပိုများလာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဟာ ငယ်စဉ်ကလေးအရွယ်တုန်းကလို တီထွင်ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ကြွက်သားတွေ ကို အသုံးမပြုကြတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်စွမ်းက ကြွက်သားတွေလိုပဲ ကြုံလို့လျော့ပါးလာပါတယ်။ အသုံးမပြုဘူးဆိုရင်တော့ ဆုံးရှုံးသွားမှာပဲ။ နည်းပညာအမျိုးမျိုးနဲ့ လေ့လာမှုအမျိုးမျိုးတို့အရ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ဆိုတာ အလုံးစုံ ပျောက်ကွယ်သွားတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာက ပြသခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဒါကို ဘယ်အရွယ်မှာ မဆို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးဉာဏ် တွေ ထက်မြက်နေတဲ့အခါ ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်ခြမ်းဟာ သိသိသာသာ ကြီးထွားလာပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အဲဒီအပိုင်းက အာရုံကြောကွန်ရက်တွေ ဟာ ဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်ရုံသာမက သူတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးလို့ပါ ရနိုင် ပါတယ်။ ဒါကို ဖြစ်မြောက်အောင်လုပ်ဖို့ဆိုရင်တော့ မသွေမစောင်းဘဲ နိုးနိုး ကြားကြား အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းဆိုတာက အချက်အလက်တွေကို အစီ အစဉ်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခုကိုပဲ ကိုင်တွယ် ဆောင်ရွက်တာကို ပြောတာပါ။ စာရေးတာ၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတာ၊ ကောက် နုတ်တာ၊ ခွဲခြားရွေးချယ်တာ၊ သင်္ကေတတွေ အသုံးပြုတာ၊ သင်္ချာပညာရပ် ကို နားလည်တာ စတဲ့အရာတွေကို ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်အခြမ်းက တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်အခြမ်းကတော့

သတင်းအချက်အလက်တွေ အများကြီးကို တစ်ပြိုင်နက် လက်ခံမှတ်သားနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ခြုံငုံရှုမြင်နိုင်စေတယ်။ တူရာ တူရာတွေကို ခွဲခြားသိနိုင်စေတယ်။ ဗီအေသီစိတ်တို့၊ ရုတ်တရက် အသိအမြင် ပွင့်လင်းမှုတို့ဆိုတာလည်း ဒီနေရာမှာပဲဖြစ်တယ်။ အထိအတွေ့အာရုံတွေအတွက်လည်း အဓိက တာဝန်ယူထားပါတယ်။ ဥပမာ-ဦးနှောက်ရဲ့ ဘယ်ဘက်အခြမ်းက နာမည်တွေကို မှတ်မိတယ်၊ ညာဘက်အခြမ်းက မျက်နှာတွေကို မှတ်မိပါတယ်။ တင်းနစ်ကစားနည်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်အကြောင်းကို ဖတ်တာဟာ ဦးနှောက် ဘယ်ဘက်အခြမ်းရဲ့အလုပ်ဖြစ်ပြီး ရက်ကက်နဲ့ ဆောလုံးရဲ့ အထိအတွေ့ကို ခံစားမိတာကတော့ ညာဘက်အခြမ်းကပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်အခြမ်းကို နှိုးဆွခြင်း

သိပ္ပံဝတ္ထု (သို့မဟုတ်) စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ပါ

ကျွန်ုပ်တို့ကို အဓိပ္ပာယ်အသစ်တွေ ရှာဖွေစူးစမ်းကြည့်တာတို့၊ စိတ်ကူးမှန်းဆကြည့်ရတာတို့ လုပ်ဖို့ လိုအပ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခု၊ ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်အခြမ်းရော၊ ဘယ်ဘက်အခြမ်းကိုပါ အသုံးပြုရတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ပြထားပါတယ်။ ဝတ္ထုတွေ၊ ဇာတ်လမ်းတွေကို ဖတ်တာက ပိုပြီး ဖန်တီးမှုရှိရှိ တွေးခေါ်တတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရာရောက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သင်လက်ခံထားတဲ့ ယုတ္တိကနေ ကင်းကွာတဲ့ ပြန်ဆိုနားလည်မှုမျိုးကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဆိတ်ဆိတ်နေပါ

စကားပြောစရာ မလိုတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမှာ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်းဟာ ဘယ်ဘက်အခြမ်း ဦးနှောက်ရဲ့ နိုးထမှုကို လျော့ကျစေပါတယ်။ အပြန်အလှန်အနေနဲ့ အဲဒါက အာရုံကြောကွန်ရက်တွေမှာ လွှမ်းမိုးသော အတွေးပုံစံ (dominant thought patterns) တွေရဲ့ ထကြွမှုကို လျော့သွားစေပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သိစိတ် ဖော်လှူ (volume) ကို လျော့လိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။

စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာ (သို့မဟုတ်) ဂိမ်းတစ်ခုခု

ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိ၊ ဘုတ်ဂိမ်း၊ ဂီတနဲ့ သရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်မှု၊ အလွတ်ပုံစံ ကခြင်းနဲ့ အခြားဆီလျော်ရာ လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အတွေးအမြင်များစွာ ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်းကို လေ့ကျင့်ပေးရုံသာမက ဖန်တီးမှုဆီကို ဦးတည်သွားနိုင်တဲ့ ကြည်လင်လန်းဆန်းတဲ့စိတ်ကို ရရှိနိုင်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနက်အဓိပ္ပာယ် စုံလင်များပြားခြင်းကို လက်ခံပါ

အဓိပ္ပာယ်ပေါင်းစုံကို ဖော်ထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒါကို လက်ခံခြင်းက အရေးကြီးပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒါဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ ညာဘက်ခြမ်းက လုပ်ဆောင်ဖို့ နှစ်သက်တဲ့ အရာတစ်ခုပါ။ စုံလင်များပြားခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ အများကြီး ရှာတွေ့စေပါတယ်။

ကြေပျော့သွားသော ကြက်ဥကြော်များ

ချစ်မိသွားတာ၊ စက်ဘီးစီးတာ၊ ရှုခင်းတစ်ခုကို ကြည့်မွေ့ခံစားတာ၊ သွားတဆစ်ဆစ်ကိုက်တာ၊ အရမ်းကောင်းတယ်လို့ သင်ထင်တဲ့ စိတ်ကူးတစ်ခုရလာတာ၊ ဒါတွေ အားလုံးဟာ neuron လို့ခေါ်တဲ့ နှာမိဆဲလ်တစ်ခုကနေ စတင်တာပါ။

အခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေလိုပဲ ဦးနှောက်ကို တစ်ရှူး အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဖန် အဲဒီတစ်ရှူးတွေကို တော့ ဆဲလ် (cell) လို့ခေါ်တဲ့ ပိုပြီးသေးငယ်တဲ့ ယူနစ်လေးတွေနဲ့ ပေါင်းစည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာက ဇာတ်ခုံကြီးတစ်ခုဆိုရင် ၎င်းတို့ဟာ ဇာတ်ခုံနောက်ကွယ်ကနေ ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့ခံစားရသမျှကို ကြိုးကိုင်စေစားနေပါတယ်။ ဒီဆဲလ်တွေနဲ့ပဲ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးကို ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ဆဲလ်တစ်ခုကို ကြက်ဥကြော်တစ်လုံးလို့ မြင်ယောင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အပြင်က အကာက ကလာပ်စည်းရေ (cytoplasm) ဖြစ်ပြီး အနှစ်က နျူကလိယ (nucleus) ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းရဲ့အတွင်းမှာက အရာအားလုံး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စည်ကားရှုပ်ထွေးတဲ့ မြို့ကြီးတစ်မြို့နဲ့ တူပါတယ်။ နျူကလိယအတွင်းမှာ

တော့ ယနေ့ခေတ် ရာဇဝတ်သားတွေ၊ လူသတ်သမားတွေကို ဒုက္ခပေးနိုင်တဲ့ နာမည်ကျော် DNA ရှိတယ်။ DNA ထဲမှာမှ genes လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးဗီဇတွေ ရှိတယ်။ ဆဲလ်တစ်ခုမှာပါတဲ့ DNA ကို အရှည်လိုက် ဆန့်ကြည့်ရင် ၂ မီတာလောက် အရှည်ရှိမှာဖြစ်ပြီး သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်အားလုံးက DNA အားလုံးကို ဆက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် နေစကြဝဠာရဲ့ အချင်းနှစ်ဆ လောက်တောင် ဖြစ်သွားမှာပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တစ်ခုစီဟာ သူ့ရဲ့တည်နေရာနဲ့ လုပ်ငန်း ဆောင်တာအရ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံတွေ ကွဲပြားပါတယ်။ နာမ်ဆဲလ်တွေ ကလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေက မတူညီကြပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့သိရှိသလောက် ဆဲလ်တွေထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး၊ လူသိ အများဆုံး ကတော့ နျူရွန် (neuron) လို့ခေါ်တဲ့ နာမ်ဆဲလ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းပြင် ပေါ်မှာ ကြက်ဥကြော်တစ်လုံးကို ချနင်းလိုက်လို့ ပြန့်ကျဲသွားတဲ့ပုံဟာ နျူရွန်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကြယ်တစ်ပွင့်ကနေ ခက်ရင်း သွားတွေ အများကြီး ဖြာထွက်နေတာနဲ့လည်း တူတယ်။ နျူရွန်မှာ ဆဲလ် ကိုယ်ထည် (cell body) တစ်ခုစီပါပြီးတော့ အဲဒီဆဲလ်ကိုယ်ထည်ကို နာမ် ကြောဝင်ရိုး (axon) နဲ့ နာမ်ကြောခက်မြွှာ (dendrite) တို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောလမ်းကြောင်းတွေကို မိလီယံ သန်း ပေါင်းများစွာရှိတဲ့ နျူရွန်တွေက ဖြစ်စေတာပါ။ သူတို့ဟာ အာရုံကြောဖွဲ့စည်း မှုစနစ်ကို တည်ဆောက်ရာမှာ အခြေခံအကျဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဓိက လုပ်ငန်းဆောင်တာက အချင်းချင်းကြားမှာ နာမ်ကြောဆက် (synapses) လို့ခေါ်တဲ့ အသေးစား ချိတ်ဆက်မှုလေးတွေ လုပ်တာပါပဲ။ ဒီရှုပ်ထွေးပြီး လျှပ်စစ်စီးကြောင်းရှိတဲ့ အရာကလေးတွေကို နာမ်ကြောတွေ၊ ကြွက်သား တွေနဲ့ ဂလင်း (gland) အမျိုးမျိုးတို့ကနေတစ်ဆင့် တခြားနျူရွန်တွေဆီကို အချက်အလက်တွေ ပေးပို့ဖို့ ပုံစံချထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဂလင်းဆိုတာ သေးငယ်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်ပြီး ဟော်မုန်း (hormones) လို့မျိုး ခြပ်ပစ္စည်းတွေကို သွေးလှည့်ပတ်မှုလမ်းကြောင်းအတွင်း ထုတ်လွှတ် ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ နျူရွန်အချက်ပြမှုတစ်ခုစီတိုင်းက အာရုံကြောဖွဲ့စည်းမှု

စနစ်ကနေတစ်ဆင့် (သွေးကြောတွေထဲမှာ သွေးစီးဆင်းသွားတဲ့ပုံအတိုင်း) ပေးပို့တဲ့ သတင်းအချက်အလက် အပိုင်းအစတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချက်အလက်အားလုံးဟာ အကျယ်သဘောပြောရရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်လို့ ဖွင့်ဆိုသတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ အရာအများစု (သိပ္ပံပညာရှင်တွေကတော့ ရှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်လို့ ဆိုကြတယ်) ဟာ မသိစိတ် အခြေအနေမှာဖြစ်လို့ အဲဒီစိတ်ရဲ့ဖြစ်ခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်တောင် မသိလိုက်ပါဘူး။ စိတ် (mind) ဆိုတဲ့ စကားရပ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့အချက်ပြုမှုတွေပါတယ်။ စက်ဘီးစီးနိုင်တဲ့ အစွမ်းလိုဟာမျိုး၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်နဲ့ ဒီပြင် အခြားအရာတွေလည်း ပါသေးတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဦးနှောက်ဟာ စွမ်းအင်အပြည့်ရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကို ပုံသွင်းပေးပါတယ်။ ဦးနှောက်နဲ့စိတ်ဟာ အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးရှိကြပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အမှီပြုနေတဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံစနစ်တစ်ခုဆိုရင် ၎င်းတို့ကို နားလည်ရပိုလွယ်မှာပါ။ ၎င်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ နှစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိပေမဲ့ အလွန်များတဲ့စနစ်တစ်ခုဖြစ်တာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်ရှိလာတဲ့ ဂလူးကို့စ်နဲ့ အောက်စီဂျင်တို့ရဲ့ နှစ်ဆယ့်ငါးရာခိုင်နှုန်းကို အသုံးပြုပါတယ်။ ၎င်းဟာ တစ်ရက် ၂၄ နာရီ၊ တစ်ပတ် ၇ ရက်၊ တစ်နှစ်မှာ ၃၆၅ ရက် အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်နေစဉ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတွေးနက်နေစဉ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သုံးစွဲတဲ့ စွမ်းအင်ပမာဏကတော့ အတူတူလောက်ပါပဲ။

ဆက်သွယ်မှု

အရာအားလုံးက နျူရွန်တစ်ခုကနေ စတင်တာဆိုရင်တောင် အဲဒါဟာ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝန်းကျင်ကြားက အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်မှုတွေ လိုမျိုး နျူရွန်တွေကြားမှာရှိတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရား၊ စိတ်ခံစားချက်၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း၊ ပင်ကိုစရိုက်တွေ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့စိတ်ကိုပါ လှုပ်နှိုးပေးပါတယ်။

နာဗ်ကြောစက် (synapses) တွေဟာ နျူရွန်တွေကို ဆက်သွယ်နိုင်စေတဲ့အဆက် (link) တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ နျူရွန်အတန်းတစ်ခုကို မီးပွိုင့်တစ်ခု

ပါတဲ့ တစ်လမ်းသွား လမ်းတစ်လမ်းအဖြစ် မှတ်ယူကြည့်ပါ။ (neuro-transmitter များ ထုတ်လွှတ်မှုနဲ့ electrical impulse တို့ကနေတစ်ဆင့်) ပို့လွှတ်တဲ့ signal ဟာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို ရပ်တန့်စေဖို့ဆိုရင် မီးပွိုင့်က မီးနီသွားပါလိမ့်မယ်။ signal က လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို အစပျိုးပေးဖို့ (သို့မဟုတ်) ဆက်သွားစေဖို့ဆိုရင် အဲဒီအချက်အလက်က သူ့ရဲ့ ခရီးဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတဲ့အချိန်အထိ မီးပွိုင့်အရောင် စိမ်းနေပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ-သင့်ခြေထောက်နဲ့ ဘောလုံးကို ထိအောင်ကန်လိုက်တာမျိုးပေါ့။ အဲဒီ signal က ၂ မီလီမီတာကနေ တစ်မီတာအထိ သွားနိုင်တယ်။ electrical impulse တစ်ခုကို အစပျိုးပေးလိုက်တဲ့အခါ နျူရန်ဟာ 'action potential' လို့ သိထားတဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အပြောင်းအလဲနဲ့ ကြုံရပါတယ်။ ပြီးတော့ နာမ်ကြောဝင်ရိုး (axon) အမြွှေမှာ လျှပ်စစ်စီးဝင်မှုဟာ negative ကနေ positive ကိုပြောင်းသွားတယ်။ ဒါဟာ တစ်နာရီကို မိုင်တစ်ရာ လောက်ရှိတဲ့ အမြန်နှုန်းနဲ့ ဖြစ်ပွားသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ တစ်စက္ကန့်ကို အကြိမ်တစ်ထောင်လောက်အထိ ပစ်လွှတ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင်သွားဖို့ impulse ဟာ နောက်ဆုံးမှာ နာမ်ကြောဝင်ရိုး (axon) ရဲ့ အစွန်းကို ရောက်ရှိလာတဲ့အခါ အဲဒီမို့အား ပြောင်းလဲမှုက neurotransmitter တွေ ထုတ်လွှတ်မှုကို အစပျိုးပေးပြီး ပစ်မှတ်ဆဲလ်တွေ အပေါ်မှာရှိတဲ့ အထူးဖွဲ့စည်းထားတဲ့ လက်ခံဌာန (receptor) တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ ဒီလက်ခံဌာန (receptor) တွေဟာ လျှပ်စီးပတ်လမ်းက ကြားဖြတ်ကိရိယာ (interrupter) တွေလိုမျိုး လုပ်ဆောင်ကြပါတယ်။ chemical ထုတ်လွှင့်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အဖွင့် အပိတ်လုပ်ပေးတာပေါ့။ နျူရန်တွေမှာ ပစ်မှတ်ဆဲလ်တွေကို ပြုပြင်မွမ်းမံပေးနိုင်တဲ့ အဲဒီလို ချိတ်ဆက်မှုမျိုးတွေ ထောင်သောင်းချီပြီး ပါဝင်ပါတယ်။ နျူရန်တစ်ခုဟာ တစ်စက္ကန့်မှာ ငါးကြိမ်က အကြိမ်ငါးဆယ်အထိ ပစ်လွှတ်ပါလိမ့်မယ်။ နျူရန်တွေဟာ မတူညီတဲ့ ပုံစံအမျိုးပေါင်း ထရီလီယံနဲ့ချီပြီး ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ဖို့ အခြားနျူရန်တွေ၊ ကြွက်သားနဲ့ ဂလင်းတွေကို ဆက်သွယ်ပါတယ်။ အဲဒီမတူညီတဲ့ ပုံစံတွေက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝသက်တမ်းတစ်လျှောက် မှာ ပြောင်းလဲတယ်၊ ကြီးထွားလာတယ်။ ပြီးတော့ တစ်နေရာက တစ်နေရာကို ရွှေ့ပြောင်းကြပါ