

- ဘာသာပြန်သူအမှာ
- နိဒါန်း

မာတိကာ

အခန်း (၁)

ကျွန်တော်တို့ ဘာကိုကိုင်တွယ်ကြမလဲ

- အရေးကြီးပေမယ့် လျစ်လျူရှုထားခံရသည့်ပြဿနာ ၁၁
- တခြားအပြာစမ်းသပ်ချက် ၁၇
- တွေ့မြင်နေကျ ရောဂါလက္ခဏာများ ၂၃
- လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း အထွတ်အထိပ်မရောက်နိုင်ခြင်း ၂၈
- လိင်ဆက်ဆံနေစဉ်အတွင်း
- စိတ်မချရသည့် လိင်တံမာကျောမှုများ ၃၂
- ဖြစ်နေကျမဟုတ်သည့်
- အချိန်မတန်ခင် သုတ်ထွက်ခြင်း ၃၉
- ထိတ်လန့်စရာကောင်းသည့်
- အပြာလှုံ့ဆော်သည့် လိင်အရသာများ ၄၂
- အစစ်အမှန်ကြင်ဖော်တွေအပေါ်
- စိတ်ဝင်စားမှုကုန်ခန်းခြင်း ၅၄
- ကာမဆန္ဒ၊ အချစ်၊ အလွမ်းတို့အပေါ်
- အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ၅၈
- လူမှုဆက်ဆံရေး၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊
- မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလေးစားမှု ၆၃
- ရူးစိုက်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ၆၇
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စွမ်းအင်ကျခြင်း၊
- စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်း ၆၉

အခန်း (၂)

ဝေခွဲသုံးစွဲခြင်းကားလုပ်ချင်ခြင်း

- ဆန်းသစ်ခြင်း၊ ပိုမိုဆန်းသစ်ခြင်း ၇၉
- သာမန်ထက်လွန်ကဲသည့် နှိုးဆွမှု ၈၁
- မလိုအပ်ဘဲ ကိုက်ညီမြဲမြံမှု -
- လိင်ဆိုင်ရာ ပြုပြင်ခြင်းနှင့် စွဲလမ်းခြင်း ၈၇
- လိင်ဆိုင်ရာ ပြုပြင်ခြင်း ၈၈
- စွဲလမ်းခြင်း ၉၅
- စွဲလမ်းခြင်းအကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ဒီနေရာမှာ
- အမှန်တကယ်ပြောနေကြသလား ၉၈
- သာမန်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ခြင်းကို လျစ်လျူရှုပစ်ပယ်ခြင်း ၁၁၁
- ဦးနှောက်က ကျွန်တော်တို့ကို လွန်ကဲစွာသုံးစွဲနေပုံ ၁၁၂
- အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ခွဲခြားထားခြင်း ၁၁၆
- အပြာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လိင်ပြဿနာများ ၁၁၉
- အပြာအသုံးပြုသူတချို့ကို
- မှားယွင်းပြီး ရောဂါတပ်တာတွေရှိသလား ၁၂၂

အခန်း (၃)

ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ခြင်း

- ထောက်ခံအကြံပြုချက်များ ၁၃၉
- နောက်ထပ်အယူအဆများ ၁၄၁
- အပြာ Blocker နှင့် ကြော်ငြာ Blocker ကို စဉ်းစားပါ ၁၄၁
- ဒေးကောင်တာ (day-counter) တစ်ခုကို စဉ်းစားပါ ၁၄၃
- သက်ဝင်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု
- (လူတိုင်းအတွက် မဟုတ်ပါ) ၁၄၄

- အထောက်အပံ့ ၁၄၅
- ကုထုံး၊ အထောက်အပံ့အပံ့များ
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၁၄၆
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခုထားပါ ၁၄၇
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်မှု နှင့်
- ဂရုစိုက်မှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊
- အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည့် စိတ်ဖိစီးရေးများ ၁၄၈
- အပြင်ကိုထွက်ပါ ၁၅၀
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်း ၁၅၁
- တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပြေလျော့ခြင်း နည်းစနစ်များ ၁၅၃
- ဖန်တီးမှုရှိသည့် လိုက်စားမှုများ၊ ဝါသနာများ၊
- ဘဝရည်ရွယ်ချက် ၁၅၅
- အပြုအမူသဘောထား၊ ပညာရေးနှင့် လှုံ့ဆော်မှု ၁၅၈
- အသစ်ပြန်စခြင်း စိန်ခေါ်မှုများ ၁၆၀
- တွေ့မြင်နေကျ တွင်းထောင်ချောက်များ ၁၉၀
- တွေ့မြင်နေကျမေ့ခွန်းများ ၂၀၇

နိဂုံးချုပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုများ

- သတင်းအမှားပေးခြင်း သိပ္ပံပညာကို နားလည်ပါ ၂၁၇
- ပညာရေး - ဘာအမျိုးအစားလဲ ၂၂၃

ဘာသာပြန်သူအမှာ

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်က မြန်နှုန်းမြင့်အင်တာနက်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရရှိလာတဲ့အခါ လူအများစုမှာ သူတို့ရဲ့ အပြာအသုံးပြုမှု ထိန်းချုပ်လို့ မရတော့တာကို စတင်စိုးရိမ်ပူပန်လာကြပါတယ်။ မဆုံးနိုင်တဲ့ အပြာဖိယိုတွေကို ကြည့်ရှုတာဟာ သူတို့ကို ပြည့်ဝတဲ့ဆက်ဆံရေးအတွက် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့အပြင် မမျှော်လင့်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အံ့သြစရာက သမိုင်းမှာ ပထမဆုံး အကြိမ်အဖြစ် အပြာစွဲလမ်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လိင်တံမာကျောတာဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့အမျိုးသားတွေအတွက် ထူးခြားတဲ့ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီဟာက သိပ္ပံပညာသမိုင်းမှာ အကြီးမားဆုံး အလွတ်သဘော စမ်းသပ်မှု တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူထောင်ပေါင်းများစွာဟာ အသစ်ပြန်စခြင်းလို့ သူတို့ခေါ်ဆိုကြတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုမှာ လိင်လှုံ့ဆော်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးမပြုဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ သူတို့ထဲက အများစုက အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ပြောပြကြတယ်။ သူတို့ အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာကြပြီး တကယ့်ဘဝမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုတွေကို ရရှိလာကြပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ပြုစုသူဟာ အင်တာနက်အပြာကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့သူတွေရဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေကိုနားထောင်ပြီး ဦးနှောက်ရဲ့ဆုလာဘ်စနစ်ဟာ သူ့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်ပုံအကြောင်း သူတို့ကို ပြောပြပါတယ်။ ယခုအခါ နာမ်ကြောသိပ္ပံပညာ (Neuroscience) နယ်ပယ်က ကြီးထွားလာနေတဲ့ သုတေသန အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက အင်တာနက်အပြာဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စွဲလမ်းနိုင်ပြီး ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ဖြစ်စေနိုင်တာကို အတည်ပြုနေပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရေးသူဟာ ရေပန်းစားတဲ့ TED စကားပြောပွဲ The Great Pom Experiment ကို စီစဉ်တင်ဆက်သူဖြစ်ပြီး Your Brain On Porn ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို တည်ထောင်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စွဲလမ်းစေတဲ့အပြာကို နားလည်ပြီး ဖြတ်တောက်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတဲ့သူတွေအတွက် ဒီဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဖန်တီးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ခန္ဓာဗေဒနဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒဘာသာရပ်တွေကို နှစ်အတော်ကြာ သင်ကြားပြသခဲ့ပြီး စွဲလမ်းခြင်း၊ မိတ်လိုက်ခြင်းနဲ့ နောင်ဖွဲ့ခြင်းတို့ရဲ့ နှုတ်စာတုပေးပညာကို ကာလကြာရှည်ကတည်းက စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ စာရေးသူက အပြာဟာ အများအားဖြင့် ငယ်ရွယ်တဲ့ လူထောင်ပေါင်းများစွာကို လေးနက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်စေပုံကို ရှင်းပြထားပါတယ်။ သာမန်စာဖတ်သူတွေအတွက် စွဲလမ်းခြင်း သိပ္ပံပညာကို လေ့လာဆန်းစစ်မှုတစ်ခု ဖော်ပြထားသလို စွဲလမ်းခြင်းကို နားလည်ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ပေးထားပါတယ်။

အရေးကြီးတဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ စာရေးသူက အပြာစွဲလမ်းမှုကို လိင်နှိုးဆွဖို့၊ ကျေနပ်ဖို့အတွက် သက်ဆုံးအရာထုတ်ဖို့အလွန်အကျွံအသုံးပြုမှုအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး လိင်နှိုးဆွဖို့အတွက် အပြာကို မဖြစ်မနေ သုံးစွဲရမယ့် ထွက်ပေါ်စေတဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းနဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်တွေကို ဆွေးနွေးထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်က လိင်အပြုအမူဆိုင်ရာ ကုသမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ “အသစ်ပြန်စခြင်းဖြစ်စဉ်” ကို နမူနာအများအပြား ဖော်ပြထားပါတယ်။ လိင်စွဲလမ်းမှုက သာမန်လိင်အပြုအမူကို ထိန်းချုပ်တဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဦးနှောက်ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေကိုလည်း ရှင်းပြထားပါတယ်။

ဒီကိစ္စက အသွင်အပြင်အသစ်တွေ မကြာခင်အရိပ်မှတော့ကြောင့် သိပ္ပံပညာဟာ လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံနောက်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။ စာရေးသူက ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောခဲ့ကြတဲ့ စွဲလမ်းမှုကို စူးစမ်းရှာဖွေတဲ့အခါ သိပ္ပံပညာနဲ့ လက်တွေ့အတွေ့အကြုံကို အတူတကွ ပေါင်းစပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ ခွန်အားတွေ တိုက်တွန်းမှုတွေ၊ စိတ်ဆွဲလန်းစရာတွေနဲ့ သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို အခန်းသုံးခန်း ခွဲခြားထားပြီး ပထမအခန်းမှာ အပြာစွဲလမ်းမှုကြောင့် ပြဿနာဖြစ်နေ

တဲ့လူတွေရဲ့ရင်ဖွင့်သံတွေကို ဘောင်ထဲမှာ မျက်တောင်အဖွင့်အပိတ် “-----” တွေနဲ့ ဖော်ပြထားပြီး စာရေးသူက အပြာစွဲလမ်းမှုဟာ ပြဿနာတစ်ခုရဲ့ အခြေခံပုံကို လက်တွေ့ခံစားနေရသူတွေရဲ့စကားနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး သုံးသပ်ပြထားပါတယ်။ ဒုတိယအခန်းမှာတော့ ခေတ်ပေါ်နာမ်ကြောသိပ္ပံပညာရပ် (Neuroscience) အရ အပြာစွဲလမ်းမှုက ဦးနှောက်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်သလဲ၊ အပြာစွဲလမ်းမှုမှာ ဦးနှောက်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ဘယ်လောက်ပါသလဲဆိုတာ ရှင်းပြထားပါတယ်။ တတိယအခန်းမှာတော့ အပြာစွဲလမ်းမှုနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေနဲ့ ရှောင်ရှားရမယ့် အရာတွေကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခဲ့သူတွေရဲ့ ကိုယ်တွေ့နည်းလမ်းတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ဟာ အင်တာနက်အပြာစွဲလမ်းမှုကို ရုန်းကန်တိုက်ခိုက်နေကြရတဲ့သူတွေကို ပြန်လည်နာလန်ထူဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးပါလိမ့်မယ်။

မောင်မြတ်စိုး